

20. ročník  
BŘEZEN 2025  
ZDARMA

# MOJEL. rodina

JARNÍ  
ÚNAVA

*a já*

MÁME DOMA  
MAZLÍČKA

Malvína Pachlová

Dcera přišla na svět jako taková malá atomovka

# Veselé a hravé Velikonoce



& **Herkules**<sup>®</sup>

Jaro je tady a s ním i čas na velikonoční zdobení! Připravte se na zdobení vajíček s produkty **OVO**, které přináší jedinečné možnosti pro každého kreativce. Naše široká nabídka barev, vzorů a dekorativních prvků vám umožní vytvořit ta nejkrásnější vajíčka. A aby byly Velikonoce nejen veselé, ale i hravé, máme pro vás lepidlo **Herkules**,

které je ideální pro připevnění papírových ozdob. Snadno nanesete malé květiny, barevné hvězdičky nebo jakýkoliv vlastní vlastní výtvar - fantazii se meze nekladou.

**OVO** a **Herkules** - Nechte se inspirovat a nebojte se tvořit, ať jsou letošní Velikonoce nezapomenutelné!

## Obsah

Čtěte nás i online zdarma



Editorial

Jaro je obdobím nových začátků, svěží energie a probouzející se přírody. Po dlouhých zimních měsících přichází čas, kdy můžeme s nadějí vzhlížet k budoucnosti a věřit, že přinese pozitivní změny. V posledních letech jsme čelili mnoha výzvám – pandemii, ekonomické nejistotě, válečným konfliktům, ale i nečekaným zdravotním hrozbám. Přesto je jaro připomínkou toho, že po každém těžkém období přichází obnova a nový život. Svět se možná mění, ale lidská odolnost a schopnost přizpůsobit se zůstává. Velikonoce, které se blíží, jsou nejen tradičním svátkem, ale i symbolickým mezníkem mezi starým a novým. Přináší poselství o naději, oběti i síle komunitní soudržnosti. A právě to je v dnešní době důležitější než kdy dříve.

S příchodem teplejších dnů a delšího světla máme příležitost více se soustředit na své zdraví, rodinu a osobní růst. Možná je to ten správný okamžik na malé změny v životním stylu – více pohybu, zdravější stravu, čas strávený venku s blízkými. Možná je to také čas na větší vděčnost za to, co máme, a na pomoc těm, kteří to potřebují.

Jaro nás učí, že i po nejtemnější zimě může přijít něco krásného. Přivítejme ho s otevřeným srdcem a vírou, že přinese do našich životů radost, klid a nové příležitosti.

Iva Nováková

Titulní foto: Oliver Žilák

- 4 Když je dítě nemocné
- 8 Podle čeho vybírat mateřskou školu?
- 14 Péče o miminko
- 20 Zdravá snídaně pro batolata
- 30 Jak si užít jaro a tradiční svátky s celou rodinou
- 42 Menopauza a jak ji zvládnout s lehkostí
- 48 Inkontinence může se týkat i vás?
- 54 Jarní únava
- 60 Jarní detox jako očista těla i mysli
- 66 Potravinové alergie
- 72 Máme doma mazlíčka
- 80 Klíšťata a blechy nesmíme podcenit
- 84 Výlety a wellness tipy pro rodiny s dětmi

Rozhovor

- 92 Malvína Pachlová  
Dcera přišla na svět jako taková malá atomovka

# Když je dítě nemocné

*Dětské nemoci jsou běžnou součástí dětství a mohou se objevit kdykoliv. Některé z nich jsou lehčí a zvládnou se domácí léčbou, jiné vyžadují návštěvu lékaře. Mezi nejčastější dětské nemoci patří nachlazení, chřipka, spalničky, neštovice a angína.*



## NACHLAZENÍ

Nachlazení je jedním z nejběžnějších virových onemocnění u dětí. Projevuje se rýmou, kašlem, kýcháním, bolestí v krku a někdy i mírně zvýšenou teplotou. Obvykle trvá několik dní až týden.

### Léčba:

- Dostatek tekutin (čaje, voda, polévky)
- Klidový režim
- Zvlhčování vzduchu
- Nosní spreje s mořskou vodou
- Volně prodejné léky na zmírnění příznaků (paracetamol, ibuprofen)

## CHŘÍPKA

Chřipka je virové onemocnění, které bývá těžší než nachlazení. Má náhlý nástup a dítě trápí vysoká horečka, zimnice, bolest svalů, únava, bolest hlavy a silný kašel. Chřipka obvykle trvá déle a může vést ke komplikacím, jako je zápal plic.

### Léčba:

- Klid na lůžku
- Zvýšený příjem tekutin
- Snížení horečky paracetamolem nebo ibuprofenem
- Vitamíny na posílení imunity (vitamin C, D)
- V těžkých případech antivirotika předepsaná lékařem

## RÝMA

Rýma je častým příznakem virových infekcí, jako jsou nachlazení či chřipka. Projevuje se ucpaným nosem, vodnatou sekrecí, kýcháním a občas i bolestí hlavy.

### Léčba:

- Nosní spreje s mořskou vodou
- Inhalace a zvlhčování vzduchu
- Pití teplých nápojů
- Klidový režim
- Volně prodejné léky na uvolnění nosních dutin

## KAŠEL

Kašel může být suchý nebo vlhký a je častým příznakem respiračních onemocnění. Může dráždit dítě k nepříjemnému pocitu v krku a vést k obtížím se spánkem.

### Léčba:

- Dostatek tekutin
- Sirupy na kašel dle jeho typu (antitusika na suchý kašel, mukolytika na vlhký kašel)

- Inhalace
- Zvlhčování vzduchu
- Pastilky na zklidnění podráždění v krku

## HOREČKA

Horečka je častým průvodním jevem dětských onemocnění a tělo ji využívá k boji s infekcí. Horečka nad 38°C může být doprovázena zimnicí, bolestmi svalů a únavou.

### Léčba:

- Dostatek tekutin
- Odlehčené oblečení, aby se tělo nepřehřívalo
- Vlažné koupele či zábaly na snížení teploty
- Podávání antipyretik (paracetamol, ibuprofen)
- Dostatečný odpočinek

## SPALNIČKY

Spalničky jsou vysoce nakažlivé virové onemocnění, které se projevuje horečkou, kašlem, rýmou a charakteristickou červenou vyrážkou. Mohou vést k závažným komplikacím, jako je zápal plic nebo encefalitida.

### Léčba:

- Podávání tekutin
- Snížení horečky vhodnými léky
- Klidový režim
- V těžších případech hospitalizace
- Očkování jako prevence

Plané neštovice

Plané neštovice jsou virové onemocnění způsobené virem varicella-zoster. Projevují se svědivými puchýřky po celém těle, horečkou a celkovou únavou. Onemocnění obvykle probíhá mírně, ale svědění může být nepříjemné.

### Léčba:

- Masti proti svědění (s obsahem zinku nebo antihistaminik)
- Dostatečný příjem tekutin
- Klid na lůžku
- Snížení horečky vhodnými léky
- Dbejte na hygienu, aby se předešlo sekundární infekci kůže

## ANGÍNA

Angína je bakteriální nebo virové onemocnění, které postihuje krční mandle. Projevuje se silnou bolestí v krku, horečkou, potížemi s polykáním a celkovou slabostí.

### Léčba:

- V případě bakteriální angíny antibiotika
- Klidový režim
- Dostatek tekutin
- Kloktání vlažné vody se solí
- Pastilky na zmírnění bolesti v krku

## PREVENCE DĚTSKÝCH NEMOCÍ

Abychom minimalizovali riziko onemocnění, je důležité dodržovat preventivní opatření:

- Pravidelné mytí rukou
- Očkování proti vážným nemocem
- Vyvážená strava bohatá na vitamíny
- Dostatek spánku a pohybu
- Omezení kontaktu s nemocnými osobami

I když jsou dětské nemoci běžné, správná péče a prevence mohou pomoci jejich průběh zmírnit nebo jim předejít. Pokud se stav dítěte zhorší nebo přetrvává vysoká horečka, je vždy lepší vyhledat lékařskou pomoc.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com



# OTOSAN

pro celou vaši rodinu

## PŘÍRODNÍ PÉČE PRO UŠI, NOS A KRK



Bacily útočí, virózy číhají,  
ale vy můžete být o krok napřed!

Dopřejte svému nosu, krku i uším přírodní  
péči, která vás postaví zpět na nohy.

Zase svěží a lehčí jako pírkó  
s přírodou po boku!



### PÉČE O NOS

Pro úlevu od nepříjemné rýmy a pro čištění nosních dutin nabízí značka Otsan přírodní sprej do nosu pro dospělé a sprej pro děti, s BIO extrakty, éterickými oleji a hypertonickým roztokem mořské vody z Bretaně.

Pro každodenní hygienu nosních cest je vhodná konvička se sáčky, ze kterých lze připravit jak isotonický, tak hypertonický roztok k proplachům. Ten je navíc obohacen o hydratační kyselinu hyaluronovou.



### PÉČE O KRK

I nepříjemnému škrábání v krku se dá pomoci přírodní cestou, sirup Otsan FORTUSS na suchý i vlhký kašel využívá sílu vysoce ceněného medu MANUKA, který podporuje přirozené odhlnění sliznice.

Gelové sáčky či sprej do krku vytvářejí na sliznici mucos-adhezivní film a přinášejí rychlou úlevu od podráždění.

### PÉČE O UŠI

Ušní svíčky Otsan navazují na tradiční termoterapii, jsou jednoduché k použití, mají hned 4 bezpečnostní pojistky a jednoduchý COMFY aplikátor.

Vytvářejí jemné teplo, které rozpouští maz a šetrně odstraňuje nečistoty. Pro každodenní hygienu uší je určený sprej s měsíčkem, heřmánkem a Tea tree olejem a také ušní kapky s jemně pečujícím mandlovým olejem a extraktem z černého rybízu.



Zakoupit můžete v e-shopu  
[www.liftea.cz](http://www.liftea.cz)

*Podle čeho vybírat mateřskou školu?*

## *Tipy pro 21. století*

*Za chvílku tu máme zápisy do mateřských škol a pro mnohé rodiče znamenají období velkého stresu, na jehož konci pak může být rozhodnutí o nepřijetí dítěte. Míst v mateřinkách je nedostatek a mnoho lidí pak řeší, co se svými potomky dál, pokud se chtějí vrátit do zaměstnání.*





V uplynulém školním roce chodilo do 5209 předškolních zařízení v Česku více než 362 tisíc dětí. Většina z nich navštěvovala mateřské školy a právě ty mají v těchto dnech zápisy. K nim míří rodiče s dětmi mladšími i staršími tří let. Jedno je však jasné už nyní, ne všichni uspějí.

Pokud se do stejné situace dostanete i vy, pak první možností je odvolání se proti rozhodnutí o nepřijetí dítěte. Jestli se ani pak dveře mateřinky pro vaše dítě neotevrou, nezoufejte. Jsou i další možnosti, kam můžete dítě zaplat, abyste se například mohli vrátit po rodičovské dovolené do zaměstnání.

Předškolní vzdělání nepřipravuje dítě jen na následující povinnou školní docházku, ale v podstatě na celý život. Správným výběrem mateřské školy zajistíte dítěti příjemný vstup do života a ušetříte si spoustu starostí. Podle čeho ale vybírat a na co si dát pozor?

#### TYP

Obecně se pravděpodobně setkáte se dvěma typy školek – státní a soukromé. Státní mateřské školy se řídí rámcovým vzdělávacím programem a jejich školné se pohybuje okolo 200 až 700 korun za měsíc. Soukromé mateřské školy bývají specificky zaměřené, nabízejí alternativní program a na jednoho pedagoga připadá menší počet dětí. Měsíčně se v tomto případě

budete pohybovat od 2500 do 15000 korun. Ne všechny soukromé školky jsou v rejstříku škol. Když v něm nejsou, ptejte se proč? Podmínky pro vstup do rejstříku nejsou nedosažitelné. To že je školka v rejstříku je určitým puncem kvality, která je kontrolována z hlediska hygieny i pedagogických podmínek.

#### ZAMĚŘENÍ

V dnešní době mají rodiče na výběr z obrovské škály různých typů mateřských škol, kdy každá z nich má svou vlastní filozofii a vzdělávací program. Rodiče tedy mohou kromě standardních mateřských škol volit z Montessori školek, kde výuka probíhá podle principu „Pomoz mi, abych to dokázal sám.“ V nabídce jsou dále Waldorfské školky, které vycházejí z antroposofie, důraz je kladen na citový a morální vývoj dítěte. Tzv. „zdravé školky“ jsou zaměřené zejména na zdravou stravu a dostatek pohybu, zdraví je zde zohledňováno i při tvorbě prostředí, programu a celkového způsobu života. Jazykové školky dají dětem základy cizích jazyků, mívají i zahraniční pedagogy. V lesních školkách očekávejte, že bude dítě trávit maximum času venku pod širým nebem, v lese, sadu nebo jinde ve volné přírodě. Další charakteristikou bývá to, že v lesních školkách děti nemají klasické hračky jako panenky, kočárky nebo auta. Děti si hrají s nestrukturovaným materiálem, který

v lese najdou – klacky, šišky, listy. Na jeho zpracování používají nářadí – kladiva, pily, nože, lopaty.

#### MÍSTO

Důležitou součástí výběru mateřské školy je rozhodně místo. Nejpříjemnější pro rodiče i děti je určitě mít školku co nejbližší domovu, ideálně přes ulici, bohužel to však není vždy možné a je nutné vybírat ze vzdálenějších možností. V tomto případě se sami sebe ptejte: Existuje jednoduchý způsob, jak dítě každý den do školky dopravit? Budeme chodit pěšky, jezdit autem nebo veřejnou dopravou? Kolik času cesta zabere? Mnoho rodičů také volí školku poblíž svého pracoviště, čímž si zjednoduší alespoň odpolední vyzvedávání a s dítětem stráví ještě další čas – čas cesty. Pozor si dejte i na otevírací dobu, která by měla korespondovat s vaší pracovní dobou. Převážná většina školek funguje od 7:00 do 17:00, ale není to pravidlem. U soukromých mateřských škol bývá otevírací doba individuální.

#### PEDAGOGOVÉ

Nejlépe uděláte, když do školky zajdete na osobní návštěvu, mnoho školek nabízí dny otevřených dveří. Kromě toho, že si prohlédnete prostředí se určitě seznámte s učitelkou, která ve třídě učí. Bude-li vám na první pohled sympatická, pravděpodobně se s ní

# ABELSON FOTO

umělecké  
fotografie  
těhulek,  
novorozenců,  
miminek a  
dětí



[www.abelsonfoto.com](http://www.abelsonfoto.com)

tel: 603 425 605

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

bude cítit dobře i váš potomek. Zjistěte si, zda mají pedagogové konzultační hodiny a dokážou vám poradit, kdyby nastal nějaký problém. Ověřte si, zda mají odpovídající vzdělání. Měřítkem kvality je také péče o tým školky. Jsou zaměstnanci v zaměstnaneckém poměru? Mají dovolenou nebo místo ní pracují jinde, aby pokryli náklady na své potřeby?

### PROSTŘEDÍ A VYBAVENÍ

Aby vaše dítě bylo spokojené a cítilo se ve školce dobře, zohledněte při výběru také prostředí a vybavení školky. Je interiér z přírodních materiálů? Jaké bude mít dítě k dispozici pomůcky? S čím může dítě ve školce pracovat? Působí prostředí pozitivně? Je ve školce dostatek světla a prostoru? Je ve školce čisto? Jak působí vstupní prostory a šatna? Jak vypadá zahrada? Podívejte se, zda jsou informace na nástěnkách a na webových stránkách aktuální. Jak často se tam objevují informace?

### AKTIVITY

Mateřské školy se liší také svou aktivitou. Zjistěte si, jak často je pořádání nejrůznějších akcí pro zpestření programu. Téměř každá školka pořádá mikulášskou nadílku a vánoční besídku, v některých se však můžete setkat s pravidelnými výlety do divadla, plaveckými výcviky, zájmovými kroužky, vystupováním dětí, různé slavnosti atd. Dobrým znamením je, když jsou do těchto akcí zapojováni také rodiče, protože to naznačuje jejich pozitivní vztah s pedagogy.

### JÍDLA

Otázkou pro rodiče by mělo být, jak probíhá ve školce stravování. Má školka vlastní kuchyň nebo dováží odjinud? A je to z místa, kde vaří podle doporučení a předpisů pro děti? Jak vypadá jídelnička? Jak často dostávají děti najíst? Je jídlo zdravé? Některé mateřské školy si na výživě zakládají a děti si dokonce některé suroviny sami pěstují a sbírají. Je důležité budovat v dětech zdravou úctu k jídlu a tu si získají, když budou seznámeny s celý procesem jeho cesty na talíř.

### DOPORUČENÍ

Zeptejte se svých přátel, kteří již mají výběr za sebou, podle čeho se řídili a zda jsou s konečnou volbou spokojeni. Najděte si recenze na internetu. Známkou kvalitní mateřské školy jsou spokojení rodiče i děti.

### A CO DĚTSKÁ SKUPINA?

Další alternativou jsou mikrojesle, či dětské skupiny. Jsou ideálním řešením pro děti mladší tří let. Věkový průměr dětí v dětských skupinách je 2,1 až 2,3 roku a v Česku funguje téměř 600 těchto zařízení, v nichž je 7 731 míst. Nejvíce jich je ve Středočeském kraji a v Praze, kde je největší problém s nedostatkem míst ve školkách.

*„Menší zařízení rodinného typu, kam patří právě dětské skupiny či mikrojesle, nabízejí individuální přístup. Je zde menší počet dětí a více chův,“ popisuje Karolina Nedělová, ředitelka neziskové organizace NNO Prostor pro rodinu a doplňuje: „Jejich velkou výhodou je, že umožňují uzpůsobit docházku podle potřeb dětí a jejich rodičů. Malé děti tak mají čas zvyknout si a přechází postupně z domácího prostředí do kolektivu.“*

Navíc dětské skupiny jsou spolufinancovány z fondů Evropské unie, takže jsou finančně dostupné a v provozu jsou celoročně včetně letních prázdnin. Mikrojesle jsou zase pilotním projektem MPSV. Oba druhy zařízení mohou být ideální alternativou, pokud vaše dítě nepřijmou do mateřské školy. Vezte tedy, že existuje řešení a není to jen o volbě školky, nebo zůstat doma.

### CO JE DĚTSKÁ SKUPINA:

Dětská skupina poskytuje pravidelnou péči o předškolní děti od jednoho roku věku. V dětské skupině může být maximálně 24 dětí, většinou se ale jedná o menší skupiny do 12 dětí. Dle velikosti skupiny je pak určen počet pečujících osob, na každých 6 dětí připadá nejméně jedna pečující osoba. Ty mají většinou pedagogické, zdravotnické či sociální vzdělání, nebo profesní kvalifikaci chůvy. Dětské skupiny umožňují docházku dítěte ve volitelném rozsahu dle otvírací doby, která je stanovena minimálně na 6 hodin. Péče je poskytována mimo domácnost dítěte a je zaměřena na výchovu, rozvoj schopností, kulturních a hygienických návyků dítěte.

### CO JSOU MIKROJESLE:

Mikrojesle jsou koncipovány jako veřejná služba péče o děti, která nabízí pravidelnou profesionální péči o děti od šesti měsíců v kolektivu maximálně čtyř dětí. Provoz mikrojeslí je 5 dní v týdnu min. 8 hodin denně. Rozsah umístění dítěte závisí na dohodě mezi rodičem a zřizovatelem služby. O děti se stará jedna až dvě chůvy, záleží na provozovateli. V zařízení se poskytuje individuální péče zaměřená na rozvoj schopností a návyků s ohledem na věk dítěte. Dále se zajišťuje bezpečnost a zdraví dítěte, jeho pobyt na čerstvém vzduchu, spánek v odpovídajícím hygienickém prostředí a osobní hygiena dítěte, včetně případného poskytování první pomoci.

Foto: Shutterstock.com



# FOR KIDS

20. VELETRH HRAČEK, HER A POTŘEB PRO DĚTI

Souběžně s veletrhem:  
**FOR BEAUTY**

**PVA**  
EXPO PRAHA

www.forkids.cz

**11.–13. 4. 2025**

PARTNER PVA EXPO PRAHA  
**shopex.cz**

PARTNER PRO ENERGETIKU  
**pkv Enmon**

OFICIÁLNÍ VOZY  
**SKODA**

INZERCE

## Pro moje miminko je tu déemko

#prosteja

pro děti od 5. měsíce



**babylove**  
večerní mléčná kaše  
190 g

**24<sup>90</sup> Kč**  
13,11 Kč za 100 g

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 29.09.2023 24,90 Kč



certifikovaná přírodní kosmetika

VEGAN

**alverde**  
BABY  
mycí emulze a šampon  
s bio měsíčkem  
250 ml

**79<sup>90</sup> Kč**  
31,96 Kč za 100 ml

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 14.04.2023 79,90 Kč



certifikovaná přírodní kosmetika

VEGAN

**alverde**  
BABY  
krém s bio měsíčkem  
100 ml

**79<sup>90</sup> Kč**

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 07.02.2023 79,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

# Péče o miminko

*Příchod miminka je jedním z nejkrásnějších a nejzásadnějších okamžiků v životě každého rodiče. Připravit se na tento nový životní krok znamená nejen emoční naladění, ale také pečlivé plánování a zajištění výbavy, která bude podporovat pohodlí, bezpečnost a zdravý vývoj dítěte. Výbavička zahrnuje nejen oblečení a plenky, ale také kvalitní hračky, hygienické potřeby, správně vybavenou lékárníčku a vhodnou kosmetiku pro citlivou dětskou pokožku.*







- Čepičky na ochranu hlavičky.
- Svetříky a dupačky pro chladnější dny.
- Capáčky pro udržení nožiček v teple.
- Teplé kombinézy a fusaky na zimní měsíce.

#### Plenky a přebalování

Přebalování je neodmyslitelnou součástí péče o miminko. Rodiče se mohou rozhodnout mezi jednorázovými nebo látkovými plenkami. Jednorázové plenky jsou pohodlné a snadno dostupné, zatímco látkové plenky jsou ekologičtější a mohou být šetrnější

Jak se v široké nabídce produktů orientovat a co by rozhodně nemělo chybět ve vaší domácnosti? Přinášíme vám podrobný průvodce, který vám pomůže se v tomto důležitém období zorientovat a připravit na vše potřebné.

#### VÝBAVIČKA PRO MIMINKO: CO VŠE JE POTŘEBA?

Když se chystáte přivítat nové miminko do rodiny, je důležité mít připravenou kompletní výbavičku, která vám usnadní péči o dítě a zajistí mu co největší pohodlí. Vhodně zvolená výbavička vám pomůže zvládnout první týdny a měsíce s novorozencem hladce a bez zbytečných komplikací. Od oblečení a plenek přes hygienické potřeby až po lékárníčku – všechny tyto prvky hrají klíčovou roli v každodenní péči.

#### Oblečení pro miminko

Výběr oblečení pro novorozence je důležitý nejen z hlediska pohodlí, ale i zdravotní nezávadnosti. Doporučuje se vybírat přírodní materiály, jako je bio bavlna nebo bambusové vlákno, které jsou šetrné k citlivé dětské pokožce. Novorozenci se rychle zašpiní, proto je dobré mít dostatek oblečení na výměnu. V základní výbavičce by neměly chybět:

- Body s krátkým i dlouhým rukávem (alespoň 7–10 kusů).
- Overaly na spaní i denní nošení (minimálně 6 kusů).
- Ponožky a rukavičky proti poškrábání.



INZERCE ▼



# Šetrné k vám i k přírodě

## Pečující sprchové gely pro celou rodinu

- obohaceno o panthenol
- dermatologicky testováno
- vhodné i pro citlivou pokožku



Cestovní balení 50 ml

frosch-eko.cz

k dětské pokožce. Mezi další nezbytnosti patří:

- Přebalovací podložka pro snadnou manipulaci.
- Krém proti opruzeninám s přírodními složkami.
- Vlhčené ubrousky bez parfemace.
- Koš na plenky s víkem proti zápachu.
- Olej nebo balzám pro hydrataci zadečku.

### HYGIENA A PÉČE O DĚTSKOU POKOŽKU

Koupání a každodenní hygiena novorozence jsou klíčové pro jeho zdraví a pohodu. Dětská pokožka je velmi jemná a citlivá, proto je důležité používat pouze šetrné přípravky a měkké materiály.

#### Koupání a základní hygiena

V prvních měsících stačí miminko koupat 2–3x týdně, přičemž se doporučuje používat jemné, neparfémované mýdlo a speciální olejčky pro novorozence. K základnímu vybavení patří:

- Kojenecká vanička nebo kyblík na koupání.
- Měkké osušky s kapucí pro jemné vysušení pokožky.
- Teploměr do vody pro kontrolu správné teploty.
- Jemný kartáček na vlásky k od-

stranění seborey.

- Speciální žínky pro mytí těla a obličej.

#### Kosmetika pro miminko

Dětská pokožka je velmi citlivá, proto je nutné volit šetrnou kosmetiku bez parabenů a agresivních látek. Základní péči tvoří:

- Dětské mýdlo a šampon s přírodními složkami.
- Tělové mléko pro hydrataci pokožky.
- Olej na masáž pro zklidnění a výživu kůže.
- Ochranný balzám proti vysoušení.
- Krém na opruzeniny pro prevenci podráždění.
- Speciální olejčky pro relaxační masáže.
- Hydratační krémy na ochranu před chladem.

Nesmíme zapomenout ani na prací gely určené pro dětskou pokožku a hygienické čističe, které jsou maximálně šetrné i k té nejcitlivější pokožce

#### HRAČKY A ROZVOJOVÉ POMŮCKY PRO MIMINKO

##### První hračky

Novorozenci vnímají svět především skrze smysly, proto jsou ideální hračky podporující rozvoj zraku, sluchu

a hmatu. Doporučují se:

- Kontrastní černobílé hračky pro stimulaci zraku.
- Hudební kolotoč nad postýlku k uklidnění.
- Měkké plyšové hračky vhodné k mazlení.
- Bezpečná kousátka pro období růstu zoubků.
- Hrazdička s hračkami k procvičování motoriky.

Příchod miminka je kouzelným obdobím, které přináší radost, ale také mnoho nových výzev. Dobře připravená vybavička umožní rodičům soustředit se na to nejdůležitější – budování pevného pouta s dítětem a prožití krásných chvil společně. Výběr správných produktů usnadní každodenní péči, podpoří zdravý vývoj dítěte a zajistí maximální pohodlí. Nezapomínejte však, že nejdůležitější ingrediencí v péči o novorozence je láska a trpělivost. Správně zvolená vybavička vám umožní užít si toto výjimečné období bez zbytečných starostí a stresu, a především zajistí vašemu miminku bezpečné a láskyplné prostředí pro jeho první měsíce života.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com



# Veletrh Pro dítě

Vše pro děti a rodiče.  
**Zažijte závody batolat,  
Lucku z Kouzelné školky  
a mnoho dalšího...**

**Výstaviště Brno**  
**27.–29. 3. 2025**

[www.prodite.cz](http://www.prodite.cz)

BVV  
Veletrhy  
Brno

## MonPeri

využijte 20% slevový kód  
mojerodina20

**zvolte tu nejšetrnější péči od prvního okamžiku vašeho miminka**



Kód platí pouze na výrobky MonPeri a nevztahuje se na akční a jinak cenově zvýhodněné zboží.

[www.monperi.cz](http://www.monperi.cz)

ekologicky šetrné dětské pleny | vlhčené ubrousky | absorpční podložky



## *Zdravá snídane pro batolata*

*Rané dětství je, v porovnání s ostatními obdobími života, obdobím rychlých změn. Průměrné malé dítě do věku pěti měsíců přibere na dvojnásobek své původní hmotnosti, do věku 1 roku na trojnásobek a do 2 let na čtyřnásobek. Do konce prvního roku je dítě o 50 % vyšší než při narození, do 2 let je pak vyšší o 75%*



Kojenecký věk je velmi aktivní období i pro lidský mozek. Mozek kojence je minimálně dvakrát aktivnější než mozek dospělého. Abychom dodali mozku kojence dostatečnou výživu pro jeho správné fungování, musíme mu dodat i správné množství sacharidů - glukózy, která je nezbytným palivem pro mozkové buňky. Pro správnou funkci organismu během prvního roku života potřebuje kojeneček minimálně 60 – 95 g stravitelných sacharidů denně. Stejně tak potřebuje stravu s mléčným tukem „Nedávno realizovaná klinická studie se zaměřovala na unikátní složku, tzv. lipo-proteinovou membránu mléčného tuku (MFGM), která je přítomna v mateřském mléce, ale ne v běžné kojenecké výživě. Tato studie ukazuje, že u kojenců krmených inovovanou kojeneckou výživou s obsahem MFGM byl ve věku 12-ti měsíců zaznamenán lepší vývoj poznávacích funkcí (schopnost učit se řeč, zpracovat informace nebo například rozhodovat se) ve srovnání s kojenci živenými standardní kojeneckou výživou bez MFGM; úroveň jejich rozvoje byla zcela srovnatelná s kojenečnými dětmi. Navíc byla potvrzena výrazně nižší frekvence výskytu zánětu středního ucha, než u dětí kr-

mených standardní kojeneckou výživou. Tento výzkum náhradní kojenecké výživy byl vůbec prvním svého druhu,” říká prof. Olle Hernell ze švédské univerzity v Umea.

S růstem dítěte stoupá i jeho aktivita, taktéž i spotřeba energie, a dítěti kolem šestého měsíce věku přestává mateřské mléko (případně náhradní mléčná výživa) stačit na pokrytí jeho energetických potřeb. Začínáme tedy zavádět nemléčné příkrmy, nejdříve zeleninové či maso-zeleninové a také příkrmy obilné, například ve formě kaší, které zlepšují celkovou výživu, a bylo u nich prokázáno mnoho pozitivních vlastností. „Hlavní výživovou složku obilnin totiž tvoří složité sacharidy a kaše přirozeně obsahují jenom malé množství soli a cukrů. Naopak v nich najdeme mnoho vitamínů, zejména skupiny B, a minerály jako železo a zinek, které jsou pro malé děti velmi důležité,” vysvětluje MUDr. Pavel Frühauf.

První kaše by měla být čistě obilná s vhodným kojenečným mlékem, velmi jemné konzistence bez přidání přísad či cukru. Později je dobré zařa-

zovat kaše s pestřejšími kombinacemi obilnin či ovoce. V českých zemích je obvyklé první obilné příkrmy podávat před spaním, protože kojence lépe zasytí na noc. Obilná kaše je ovšem vhodná nejen k večernímu zasytění, ale především jako vydatná cereální snídaně pro batolata.

#### ZDRAVÁ SNÍDANĚ PRO START DO NOVÉHO DNE

Ne nadarmo se říká, že snídaně je hlavním zdrojem energie pro celý den, a proto bychom ji neměli vynechávat. Toto pravidlo platí u kojenců a batolat dvojnásob. Pravidelné snídání patří ke správným stravovacím návykům, které si člověk buduje právě už od raného dětství. Malé děti však často dostávají snídaně zcela nevhodnou – snídají pečivo se sýrem, máslem, šunkou nebo sladké pečivo, jako jsou vánočky, koláče či sušenky. Takové snídaně, typické pro jídelníček dospělého, ale obsahují příliš mnoho soli, jednoduchých cukrů či nevhodných tuků. Z aktuální studie provedené na více než 800 českých dětech ve věku do tří let vyplývá, že dětský jídelníček je především přesořený. Zároveň mají děti ve stravě i nadměrnou cukrů. Není se čemu divit, proto-



OCHUTNEJTE NOVINKU

# MATY®

Smetanový dezert



LAHODNĚ  
SMETANOVÝ



## DOKONALE OŘÍŠKOVO - ČOKOLÁDOVÝ



že podle studie přijímají dvouleté děti 20 % energie ze sladkostí! To logicky vede k nadváze a obezitě. Navíc malým dětem chybí železo. „Zdravá dětská snídaneň by měla obsahovat především komplexní sacharidy bez přidané soli či jednoduchých cukrů. Sacharidy z obilnin jsou ideálním zdrojem zdravé energie a výrazně mohou pokrýt zdroje cenných látek pro každý den,“ upozorňuje MUDr. Frühauf.

### DÍTĚ NENÍ MALÝ DOSPĚLÝ

Češi denně konzumují více než dvojnásobek doporučeného množství soli. Oproti ideálním 6 gramům přijmou zhruba 12 g. Tento zlozvyk si budují již v dětství. Složení dětské snídaně se totiž obvykle od té pro dospělého neliší. Přitom denní doporučené množství soli pro děti je výrazně nižší než pro dospělé. Kojenec svou doporučenou dávku obvykle vyčerpá jediným plátkem šunky.

#### Doporučený denní příjem soli

- kojenec (do jednoho roku): 0,45 g
- batole (12-36 měsíců): 1,7 g
- dospělý: 6 g

**Obsah soli ve 100g potravin**, jež česká batolata běžně konzumují k snídani:

- dětská šunka: 2,2 g
- plátkový sýr 30%: 2,5 g
- dětské párky: 0,5 g
- chleba: 1,3 g
- rohlík: až 0,7 g/kus
- mléčná kaše s věkovým určením: 0,2 - 0,3 g

### JAKOU OBILNOU SNÍDANI VYBRAT PRO BATOLE?

Obilné kaše jsou snadné na přípravu a určené přesně pro malé děti podle jejich věku. Právě věkové určení by mělo být základním vodítkem, jak kaše a cereálie vybírat. Není totiž vhodné podávat kojencům a batolatům sladké cereálie či kuličky plné cukru nebo celozrnné pečivo, které jejich trávicí trakt neumí ještě správně zpracovat. Na trhu je k dostání řada kojeneckých a batolecích obilných kaší a snídanových cereálií, mezi kterými si každé dítě najde svého favorita, ať už se jedná o rýžové, krupicové či vícezrnné kaše s příchutí medu, vanilky nebo různých druhů ovoce. „Obilné kaše s vě-



kovým určením jsou vhodnou potravinou s ohledem na výživovou hodnotu i surovinovou kvalitu. Jako potraviny určené kojencům a batolatům totiž podléhají přísným pravidlům pro bezpečnost potravin. V neposlední řadě rodiče vyberou díky věkovému určení kaši správné konzistence – pro kojence zcela jemné kaše, pro batolata hustější kaše s drobnými kousky,“ vysvětluje MUDr. Frühauf.

### KAŠE PRO DĚTI VS. KAŠE PRO KAŽDĚHO. JE V NICH ROZDÍL!

Kojenecké a batolecí kaše s určením věku jsou na rozdíl od kaší bez věkového určení upravovány tak, aby zohledňovaly aktuální vývojovou fázi dítěte. Kaše určené přímo pro malé děti také musí splňovat přísná kritéria hladiny kontaminantů, která je podstatně nižší než povolená hladina v kaších a cereáliích, které malým dětem přímo určeny nejsou. Legislativa EU rovněž zakazuje použití některých pesticidů při pěstování produktů, které jsou dále zpracovávány při výrobě kojenecké a batolecí výživy, avšak pro produkci běžnou jsou povoleny. Vybírejte proto kaše v regálech s dětskou výživou. Například klasická krupička žádné věkové určení nemá. Pro kojence a batolata se proto příliš nehodí.

Zavádění mléčných i nemléčných kaší

s obilnou složkou do jídelníčku kojenců podporují doporučení předních odborníků z Evropského úřadu pro bezpečnost potravin a z Evropského sdružení pro pediatrickou gastroenterologii, hepatologii a výživu. Přitom není na místě obava ze vzniku nesnášenlivosti lepku, ba naopak. Včasným zavedením lepku mohou rodiče celiakii předjet. Proto by do jídelníčku měli lepek zavádět mezi ukončením 4. a 6. měsícem věku dítěte. Podle nejnovějších výživových doporučení pro kojence a batolata by se tedy dítě mělo s lepkem potkat hned s prvními příkrmy, a to například ve formě kojenecké krupicové kaše tedy s označením odpovídajícího věku.

### ZPESTŘETE SVĚMU BATOLETI OBILNOU SNÍDANI OVOCEM

Očištěnou a oloupanou hrušku (nebo jiné ovoce) nakrájejte na kousky a vařte do měkka (10 - 12 min). Nechte vychladnout a rozmixujte v mixéru. Přidejte 4 až 5 lžic vody z vaření nebo vychlazené převařené vody. Mixujte, dokud nevytvoříte hladké, řídké pyré, které smíchejte s hotovou kojeneckou kaší. Namísto vařené hrušky můžete použít i některý z 100% ovocných příkrmů.

Foto: Shutterstock.com





## *Jak správně pečovat o úsměv vašich nejmenších*

*První dětské zoubky jsou základem zdravého chrupu na celý život. Péče o ně začíná mnohem dříve, než se prořežou, a pokračuje v průběhu celého dětství. Správné návyky v oblasti ústní hygieny pomáhají předcházet zubnímu kazu a dalším problémům, které by mohly ovlivnit zdraví trvalých zubů. Jak tedy zajistit, aby dětský úsměv zůstal zdravý a krásný?*

## 1 KDY ZAČÍT S PÉČÍ O DĚTSKÉ ZUBY?

Péče o ústní dutinu začíná ještě před prvním zoubkem. Již od narození je vhodné jemně čistit dásně miminka namočeným gázovým čtverečkem nebo speciálním silikonovým návlekiem na prst. Jakmile se objeví první zoubek (obvykle mezi 4.–7. měsícem), je čas přejít na dětský zubní kartáček s měkkými štětinkami.

## 2 PRVNÍ KARTÁČEK A PASTA: JAK SPRÁVNĚ VYBÍRAT?

Dětský kartáček by měl mít malou hlavičku a měkké štětinky, které jsou šetrné k citlivým dásním. Pro nejmenší děti existují speciální ergonomické kartáčky, které se snadno drží a pomáhají rozvíjet správný úchop.

### Dětská zubní pasta by měla obsahovat:

- Přírodní bylinné extrakty, které zklidňují dásně a mají antibakteriální účinky.
- Bezpečné množství fluoridu nebo alternativní ochranné složky vhodné pro děti, které pastu často polykají.
- Šetrné složení bez parabenů a syntetických barviv.

## 3 JAK SPRÁVNĚ ČISTIT DĚTSKÉ ZOUBKY?

Dětem je potřeba pomáhat s čištěním zubů alespoň do 6 let, protože jejich motorika ještě není dostatečně vyvinutá na důkladnou hygienu. Zoubky se čistí dvakrát denně, ráno po snídani a večer před spaním. Technika by měla být jemná, krouživými pohyby a bez přílišného tlaku.

### Tipy pro efektivní čištění:

- Používejte minimální množství pasty – pro nejmenší stačí velikost zrnka rýže.
- Čistěte zoubky minimálně 2 minuty.
- Učte děti správným návykům hravou formou – zábavné písničky nebo časovače mohou pomoci.
- Dohlížejte na čištění a postupně učte dítě samostatnosti.

## 4 PREVENCE ZUBNÍHO KAZU U DĚTÍ

Zubní kaz je nejčastější dětské onemocnění, kterému lze předejít správnou hygienou a zdravou stravou. Co pomáhá?

- Bylinné ústní vody – bez alkoholu a s přírodními extrakty podporují zdraví ústní dutiny.
- Bylinné gely na dásně – zklidňují

při prořezávání zoubků a mají antibakteriální účinek.

- Žvýkácké tablety na čištění zubů – pomáhají snižovat množství bakterií v ústech.
- Omezení sladkostí a slazených nápojů – cukr podporuje tvorbu zubního kazu.
- Pravidelné návštěvy zubaře – doporučuje se první prohlídka nejpozději kolem jednoho roku.

## 5 PROŘEZÁVÁNÍ ZOUBKŮ A ÚLEVA OD BOLESTI

První zoubky mohou růst s doprovodnými nepříjemnými příznaky, jako jsou bolest, otok dásní a podrážděnost. Pomoci mohou:

- Bylinné gely na dásně s protizánětlivými účinky.
- Chladící kousátka – pomáhají zklidnit bolestivé dásně.
- Masáž dásní jemným kartáčkem nebo prstem.
- Homeopatické a přírodní přípravky – zmírňují nepohodlí bez chemických látek.

## 6 JAK MOTIVOVAT DĚTI K PRAVIDELNÉMU ČIŠTĚNÍ ZUBŮ?

Ne všechny děti si rády čistí zuby, proto je důležité jim tento proces zpříjemnit. Vyzkoušejte:

- Zábavné dětské kartáčky s oblíbenými postavičkami.
- Pohádky a písničky o čištění zubů.
- Použití aplikací s herními prvky, které motivují k čištění.
- Rodinný rituál – když dítě vidí, že rodiče si zuby čistí pravidelně, bude je napodobovat.

Správná péče o dětské zoubky začíná již v kojeneckém věku a pokračuje po celý život. Výběr kvalitních produktů s přírodními složkami pomáhá chránit citlivé dětské zuby a zároveň podporuje zdraví dásní. S pravidelnou péčí, správnou stravou a hravým přístupem k ústní hygieně můžete vašemu dítěti zajistit zdravý a krásný úsměv na celý život.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

INZERCE

# HERBADENT

*Bylinná  
Péče od  
Zubkové  
víly*



## KIDS REMIN

Nová bylinková zubní pasta s vylepšeným a zcela přírodním složením bez fluoridů.

Přidaný hydroxyapatit posiluje a remineralizuje zubní sklovinu, bylinný extrakt pečuje o zdraví dásní a celých úst.



HERBADENT.CZ

VYROBENO Z BYLIN





## *Jak si užít jaro a tradiční svátky s celou rodinou*

*Pro Křesťany nejdůležitější svátky v roce, pro mnohé z nás oslava jara a pro děti čas radosti, mlsání a zábavy. Užijte si je společně s celou rodinou.*





Můžete ho pak pověsit na dveře nebo položit na slavnostní stůl.

### HURÁ NA ZAHRADU

Jednou z nejveselejších a nejoblíbenějších tradic je hledání velikonočních vajíček, která ukrývá „velikonoční zajíček“. Sice není českého původu, ale to vůbec nevadí. Tato aktivita je ideální pro venkovní prostor nebo zahradu, ale když ji nemáte, klidně je poschovávejte i doma.

Pokud máte větší pozemek, můžete dětem dát mapičku, která je povede k ukrytým vajíčkům nebo drobným sladkostem. Cestou mohou plnit jednoduché úkoly, skládat puzzle, cvičit, odpovídat na velikonoční otázky atd. Pro menší děti můžete připravit zábavný závod, kdy musí najít určité barvy vajíček, které rozmístíte po celé zahradě nebo v domě.

### SPOLEČNÉ PEČENÍ

O velikonočních to voní. Mazanec, beránek, perníčky, všelijaké dobroty. Letos je nekupujte, ale upečte. Pečení děti baví. Rády nás napodobují a chtějí dělat vše s námi. Co na tom, že jejich výrobky nebudou dokonalé. Chutnat budou skvěle. Navíc tato aktivita je něco nového naučí.

Na stole nesmí chybět velikonoční beránek. Nechte děti, ať vám pomáhají míchat těsto, vymazávat formu, zdobit... Ze stejného těsta můžete upéct velikonoční muffiny a nechat na dětech, jak si je ozdobí. Co třeba vrstva krému a na ní čokoládová vajíčka, barevné posypy? Totéž platí pro perníčky. Při vykrajování těsta nebo na jejich zdobení se můžou dokonale vyřádit. Barevná poleva, cukrové kuličky a další posypy... Navíc tahle činnost podporuje jejich jemnou motoriku.

### POTĚŠTE DRUHÉ

Vlastnoručně vyrobený dárek od dětí potěší úplně nejvíc. Co se pustit i do větších kreativních projektů? Vždyť právě tohle je krásnou součástí příprav na svátky a rodině to dává možnost vytvořit si vlastní tradice.

- **Přáníčka**  
Schválně. Kdy jste naposledy dosta-

Příroda ožívá, slunce začíná hřát a lidé se sházejí, aby společně oslavili tento krásný svátek. Velikonoce se mohou stát nejen příležitostí k odpočinku nebo bujarým oslavám, ale i k posílení rodinných vztahů. Zapojte děti do příprav, vyrazte na výlety nebo společně tvořte. Na takové společné chvíle budete nejen vy, ale i vaše ratolesti v budoucnu vzpomínat.

Není to jen o svátcích samotných. Ale už příprava na ně je výbornou příležitostí, jak posílit rodinné vztahy, zabavit se, ale i nenásilnou formou děti poučit o rodinných či kulturních tradicích. Nemáte nápady? Inspirujte se našimi tipy.

### UDĚLEJ SI SÁM

Děti milují tvoření. Tak s nimi připravte vlastní kreativní dekorace. Však je to jeden z nejzábavnějších způsobů, jak vytvořit sváteční atmosféru.

- **Malování vajíček:** Nejoblíbenější velikonoční aktivita. Kreativně se meze nekladou. Použijte tempery, vodovky, nebo je oblepte barevnými papíry, stužkami a samolepkami. Experimentujte s různými motivy – květinami, zvířaty nebo tradičními velikonočními vzory, jako jsou mašle a pruhy...
- **Papírové květy:** K Velikonočům neodmyslitelně patří jaro a květiny. Papírové květy, které s dětmi vytvoříte, ozdobí stoly, okna nebo stěny. Jednoduše zvládnete tulipány, narcisy, krokusy... Není to nic složitého.
- **Věnce a girlandy:** Věnce se nedělají jen na Vánoce, jsou i krásnými jarními dekoracemi. Takový věnec z přírodního materiálu nebo papíru, ozdobený květinami, vajíčky a mašličkami vypadá moc hezky.

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

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

## NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

### Jak správně odstranit

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

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

Místo po odstraněném klíšťeti 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.szuz.cz](http://www.szuz.cz)



# LÉKÁRNY ipc

## Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Všechny inzulíny bez doplatku**

**Rezervace eReceptu/ePoukazu online na [rezervace.ipcgroup.cz](http://rezervace.ipcgroup.cz)**

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

Bližší informace naleznete na [www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard).



Vše pro zdraví...

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



[www.ipcgroup.cz](http://www.ipcgroup.cz)

la pohlednici nebo přání? Dnes už si posíláme převážně esemesky. Jaké to bude milé překvapení, až babička s dědečkem objeví v poštovní schránce velikonoční pohlednici vytvořenou vnučaty. Můžete k tomu použít pouhé pastelky nebo fixy, ale nalepit třeba i výstřižky z časopisů nebo samolepky.

#### • Zvířátka

Jaro, Velikonoce, to je znovuzrození. Právě teď se rodí mláďátka. K Velikonočům neodmyslitelně patří zajíci, kuřátka nebo ovečky. Vyrábět můžete z papíru, vlny, bavlnek nebo vyzkoušet te plstění.

#### HRAJEME SI

Kdo si hraje, nezlobí. A hra stmeluje lidi. Tak si hrajte. Máte-li o velikonočních prázdninách na krku tlupu dětí vlastních i jejich kamarádů a nechcete, aby vám přerostly přes hlavu, budete je muset zabavit. Jak vybit jejich přebytečnou energii? Pohybovými hrami a soutěžemi.

#### • Vajíčko na lži

O Velikonočích máte jistě vajíček víc než dost, tak vyzkoušejte tuhle tradiční hru, která zaručeně pobaví. Dejte dětem do ruky lžičku, na ni položte vajíčko a nechte je závodit, běhat, aniž by vejce upadlo.

#### • Skákání v pytli

Tohle byla zábava našeho dětství, ale obyčejný pytel na brambory pobaví i moderní děti. Vytyčte dráhu, odstartujte a pusťte „divou zvěř“, aby v pytlích doskákala do cíle. Kdo dorazí první, vyhrává velikonoční cenu.

#### CESTUJEME

Velikonoce, to jsou tradice, trhy, oslavy, radosti, zábava a spousta zajímavého programu. Téměř každé město i vesnice pořádá nějaké velikonoční akce i s dětským programem. Poohlédněte se po svém okolí, kde se co koná. My vám přinášíme pár univerzálních tipů:

#### • Trhy a jarmarky

Hned po těch vánočních jsou velikonoční trhy snad nejoblíbenější. Nakoupíte zde tradiční výrobky, sladkosti, dekorace, poslechnete si hudbu, podíváte se na zábavní program a děti si obvykle mohou vyzkoušet výrobu vlastních ozdob. Vydejte se třeba do



Prahy na Pražský Hrad, Staroměstské náměstí nebo do Brna či Berouna.

#### • Tradice

Zažijte tradici ve skanzenu. A že jich máme u nás pozeňnaně.

#### • Rožnov pod Radhoštěm

Jeden z největších skanzenu u nás každý rok pořádá velikonoční program. Jarmark, tvořivé dílny pro děti, ukázky pletení pomlázek, malování vajíček, ale i úžasné vystoupení folklorních souborů a ukázky tradičních řemesel, to je Rožnov. Děti se zabaví třeba u hledání velikonočních vajíček.

#### • Veselý Kopec

Také Skanzen Vysočina v Hlinsku přichází rok co rok s tradiční velikonoční výstavou. A to na Veselém Kopci nebo v hlinecké části Betlému. Projděte si chaloupky, prohlédněte si lidové kroje, rukodělné výrobky, uplete si pomlázku, namalujte si kraslici a užijte si místní kouzelnou atmosféru.

#### • Zubnice

Nedaleko Ústí v severních Čechách najdete tenhle skvost. Stojí za to udělat si výlet a podívat se na ukázky lidových zvyků a řemesel. Těšte se na bohatý velikonoční program. Užijte si venkovskou atmosféru.

#### HRADY A ZÁMKY

Bohatý velikonoční program připravuje i řada hradů a zámků. Co takhle zahájit novou sezónu právě tam? Nenásilnou formou takto můžete děti vzdělávat a poučit o historii. Navíc mnohde bý-

vají i zajímavé prohlídky s „hradními pány“ v kostýmech, dětské prohlídky, krásná výzdoba, předvádění historických her a spousta dalšího.

Vyhlášené jsou například Knížecí Velikonoce na Křivoklátě. Chcete-li si umocnit atmosféru, vydejte se tam parním expresem. Za návštěvu s dětmi rozhodně stojí zámek v Mníšku pod Brdy nebo Veltrusy. Vydejte se také třeba na Žleby nebo na nádherný Sychrov. Historickou náladu zažijete na Potštejně nebo na hradě Pecka. Určitě také se vyplatí vyrazit na zámek Loučeň.

#### ZOO

O nových zvířecích přírůstcích jsme se už zmínili. Tak co se za nimi vypravit do zoo? Navíc zoologické zahrady připravují velikonoční programy, tematické aktivity. Pražská zoo pořádá velikonoční stezku, dílny... Ale i bez speciálního programu se v zoo bude dětem líbit. Však právem patří mezi nejoblíbenější dětské výlety.

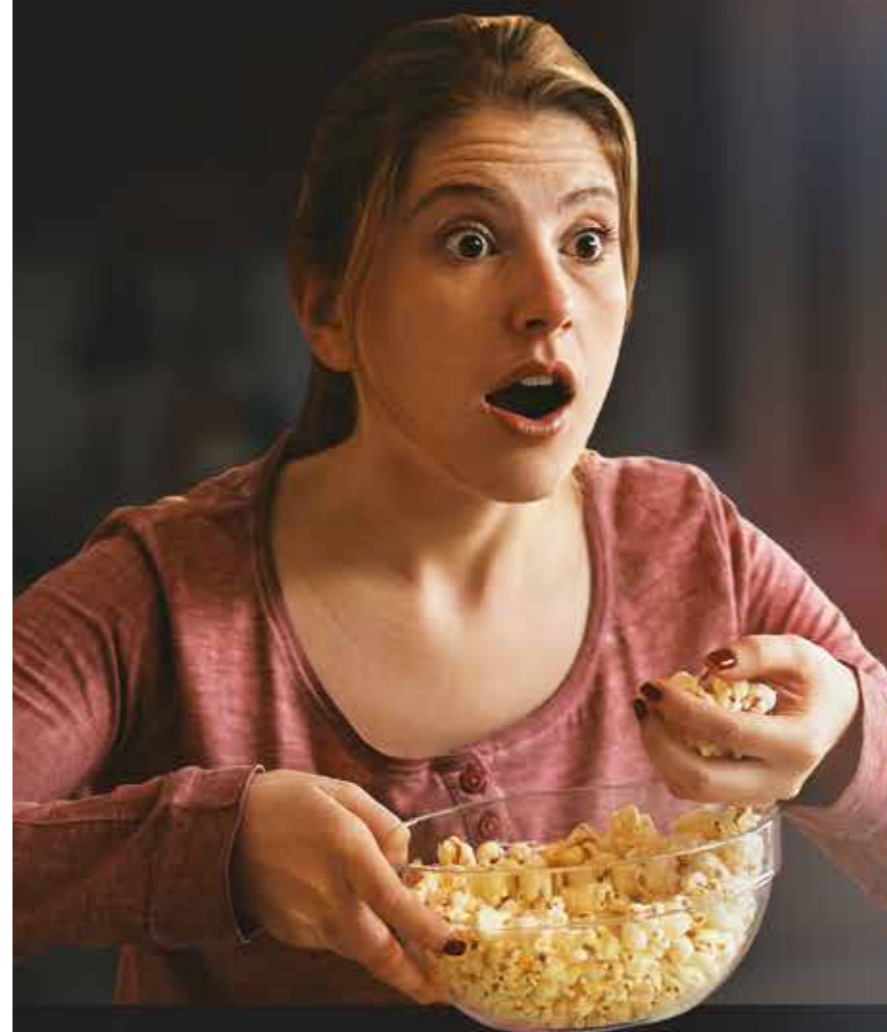
#### PIKNIK

Hlavně buďte se svou rodinou, přáteli a nejbližšími. Klidně se jen courejte přírodou, přidejte do košíku pár dobrot a odpočítejte si na pořádném pikniku. Vypravte se po naučné stezce, vytyčte si cíl, hrajte při cestě hry, soutěžte, hledejte poklady... Tím vším podpoříte dětskou lásku k výletům, cestování a učení se novým věcem. A hlavně stmelíte rodinu.

Michala Jendruchová

# VÍIIIIICE TELEVIZE A FILMŮ LEVNĚJI

Užívejte si s Lepší.TV **156 stanic a tisíce filmů i seriálů**. Sledujte své oblíbené pořady až bezkonkurenčních 100 dní zpětně z pohodlí svého gauče, nebo si je vezměte kdekoli s sebou. Lepší.TV funguje na mobilu, tabletu nebo počítači a v celé EU. Bez sekání a dokonce i na pomalém internetu. **Jako dárek navíc přidáme balíček HBO.**



## Na zkoušku za 1 Kč

bez závazku a s balíčkem HBO jako dárek. Pak může být vaše už za 139 Kč měsíčně – [www.lepsi.tv](http://www.lepsi.tv)

# LEPŠÍ.TV

# Jak povzbudit imunitu?

*Imunitní systém je tou nejmocnější zbraní, kterou naše tělo každý den bojuje s nebezpečnými vetřelci (bakteriemi, viry, rakovinou), a pomáhá nám tak ne-  
onemocnět. I jemu ale občas dojdou síly. Stane se tak to, o co nejméně stojíme.  
Nemoc nás dostane.*



## DŘÍVE NEŽ DOJDE K NĚ- JAKÉ OŠKLIVÉ PŘÍHODĚ, MĚLI BYCHOM SAMI PRO SEBE NĚCO UDELAT.

Co takhle třeba změnu životního stylu a stravovacích návyků?

### ZDRAVÉ DESATERO

1. Správný jídelníček musí rozhodně obsahovat více vitamínů a minerálů, než hamburgerů a hotdogů.
2. Cvičení po ránu není nesmysl, ale nutnost.
3. Snídaně by měla být určitě vydatnější, než večeře.
4. Pět menších jídel je lepších, než jedno velké
5. I dvacetiminutová procházka na čerstvém vzduchu stojí za to.
6. Den nemá 24 hodin proto, aby dvacet patřilo práci - dlouhodobé přetížení žádný organismus neunes.
7. Dobrý spánek je také umění. Nesnažte se přehlížet to, že vás trápí nespavost. Je to dokonalá propustka k nemoci.
8. Vztahy jsou důležitější, než peníze a pohoda prospěje zdravému životu víc, než luxusní dovolená na Kanárech.
9. Většina věcí se dá vyřešit i bez stresu, který vyřadí imunitní systém z provozu spolehlivě.
10. Radost a úsměv mnohdy zможou víc, než krabička multivitaminů.

Připadá vám naše desatero poněkud úsměvné? A vidíte, pokud se jím bu-

dete řídit, projdete životem zdravě a v pohodě. Abyste ale neřekli, že vám dlužíme nějakou opravdu odbornou radu. Samozřejmě vám ukážeme i nějaké další cesty k posílení imunity.

Pokud chceme posílit imunitu, měli bychom upravit svoji výživu, být fyzicky přiměřeně aktivní, omezovat stresové situace a vhodným způsobem otužovat svůj organismus. Především v situacích, kdy máme sníženou obranyschopnost, jako je tomu teď na podzim, mají své nezastupitelné místo vitamíny, probiotika a enzymy. Probiotika příznivě ovlivňují střevní mikroflóru. Přijímat je můžeme jak ve formě potravinových doplňků. Tak i ve kvalitních mléčných výrobcích.

Vitamíny, které organismus nevyrobí, a proto musíme dbát na jejich pravidelný přísun, se stávají v našem těle důležitou složkou enzymů. A bez enzymů by nemohly probíhat žádné biochemické procesy, bez nich by neexistoval život.

Některé enzymy v našem těle modulují a řídí správné fungování imunity. Dokáží ji nastartovat a zvýšit její obranyschopnost a ve správný okamžik zase dovedou její aktivitu utlumit. Udržují tak imunitní systém ve zdravé rovnováze. Jestliže je ale naše imunita oslabena, podpoříme činnost enzymů, které řídí imunitní pochody v našem těle, dodáním obdobných enzymů zvenčí. Podobným způsobem musíme doplňovat i vitamíny. Kromě 'céčka', jehož

podíl na fungování imunity je lví, jsou podstatné i vitaminy skupiny B, vitamin A, D a E. Rozhodně však nesahejte po těch nejlevnějších, šumivých a s obrázkem, které prodávají v supermarketu. Raději se o těch správných poraďte v lékárně.

### NEZAPOMEŇTE NA BETAGLUKANY

Zapomenout nesmíme ani na betaglukany, čistě přírodní látky, které podporují imunitní systém, snižují hladinu cholesterolu a zvyšují vitalitu.

Dostatečná preventivní denní dávka pro dospělou osobu by měla být 100-200 mg/den standardizovaného množství betaglukanu. Při nachlazení a jiných onemocnění samozřejmě i více. Velmi důležitá a opomíjená je čistota nabízeného betaglukanu. Za kvalitní se považuje betaglukan od 70% čistoty a výše.

Na zdroji samotném moc nezáleží, protože když je betaglukan dostatečně vyčištěn a v dostatečném množství, má relativně stejné účinky. Je tedy jedno, zda je získán z hub, kvasinek, mořských řas nebo z obilí. Nám Evropanům je ale geneticky a historicky biologicky nejbližší betaglukan z kvasinek, protože se tu s pomocí kvasnic peče chleba a pije pivo tisíce let.

Velmi důležité tedy je vybrat správný betaglukan. Seriózní firma uvádí klinické zkoušky nebo publikace popisující experimenty na zdroj svého betaglukanu. Naopak varující je text, který si navzájem výrobci opisují bez konzultace s odborníky. A také text, ve kterém je nesmyslný sáhodlouhý seznam účinků betaglukanu. Betaglukany jsou účinné, ale nejsou zázrakem na všechny nemoci světa.

Čistota a obsah samotného betaglukanu jsou nejdůležitějšími informacemi pro spotřebitele!

### IMUNITNÍ ZÁZRKY

Před pár lety nikdo z nás neslyšel o tajuplné bylině severoamerických indiánů echinacea s poetickým českým názvem třapatka. Dnes je jí všude plno a ne nadarmo. Stimuluje totiž buňky imunitního systému, které jsou klíčové v boji s infekcemi.

Koupit si ji můžete v různých formách. Doporučuje se brát ji denně jako pre-



**MycoMedica**<sup>®</sup>  
vitální houby

# Imunita zrozená z přírody

Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a vitalitu.

Řada MycoMedica PRO s garantovaným obsahem betaglukanů.



[www.MycoMedica.cz](http://www.MycoMedica.cz)



venci a při prvních příznacích příjem zvýšit. Umí totiž i urychlit vypořádání se s nemocí už propuknutou. Mezi účinné hity se řadí i rakytník řešetlákový. Obsahuje totiž více než 190 biologicky aktivních látek, vitaminy, minerály, aminokyseliny a OMEGA-3, 6, 7 a 9 mastné kyseliny. Přirozené obsahuje až 25x více vitamínu C než ovoce s největším obsahem tohoto vitamínu – pomeranč nebo kiwi. Jediná oranžová bobulka obsahuje denní doporučenou dávku vitamínu C pro zvýšení imunity v zimních měsících. Zkrátka díky svému obsahu velkého množství léčivých látek dokáže pomoci při skutečně nejrůznějších problémech. Navíc nejsou známy případy jakýchkoli nepříznivých účinků, takže našemu organismu naprosto neškodí ani jeho dlouhodobé užívání.

### BYLINKY PLATÍ STÁLE...

Dáte si rádi šálek čaje? Děláte dobře, čaj je totiž skvělý způsob, jak zabít více než jednu ranou. Zprv do sebe dostanete spoustu zdravých svědčících látek vcelku příjemnou formou, zadruhé tím paralelně

odškrtáváte políčka v denním pitném režimu a zatřetí vás příjemně zahřeje. Vyzkoušejte českou klasiku, jako je šípkový nebo kopřivový čaj. Ale můžete se i porozhlédnout po světě - Egypt vás může inspirovat svým čajem karkade (ibišek), Indie zázvorem, Čína svým čajem zeleným a Inkové lapachem.

### ZDRAVÍ NA TALÍŘI

I když můžete mít pochybnosti o optimálním obsahu vitamínů a minerálů v ovoci a zelenině v našich obchodech, stejně zůstává správná a vyvážená strava jedním ze zásadních pilířů dobrého fungování našeho imunitního systému. Zásady zdravého stravování znají skoro všichni, ale zdaleka se jimi neřídí. Tak jen základní pravidla: hodně ovoce a zeleniny, pokud možno lokálního původu, méně masa a více luštěnin, z mléčných výrobků ty kvašené, obilniny raději celozrnné, kvalitní rostlinné a živočišné tuky, mnohem méně cukru. Nehladově, jíst častěji, ale menší porce. A máte tady dva v jednom: nejenom že tento systém blahodárně povzbudí vaši obranyschopnost, ale

zároveň při jeho dodržování zhubnete. Za vyzkoušení to stojí.

### ZÁZRAK JMÉNEM KOZÍ COLOSTRUM

Že nevíte, o čem mluvíme? Je to přitom velice jednoduché. Tento nápad za nás v podstatě vymyslela sama matka příroda. O vhodnosti mateřského mléka pro lidský organismus už jsme jistě slyšeli, ale fakt, že prvotní mlezivo dokáže u mláďat savců zajistit pevné zdraví do budoucího života, už tolik známý není. A přitom jde vlastně jenom o jednoduchý proces, kdy mládě saje mléko od maminky a tím naprosto jednoduchou cestou získává veškeré potřebné látky pro budování své obranyschopnosti. Kozí kolostrum je tedy produkt z kozího mleziva. Kozí mlezivo není v podstatě nic extra složitějšího, ale přesto jde o unikátní tekutinu. Mlezivo vylučují samice koz ihned po tom, co se jim narodí kůzle. Kozí kolostrum v koncentrované formě obsahuje velkou řadu biologicky aktivních látek, jako jsou například imunoglobuliny, laktoferin, cytosiny, vitamíny, biomi-

nerály, speciální antibakteriální a antivirové látky, růstové faktory, interferon a řadu dalších. Optimalizuje tedy přirozený obranný systém organismu. Tím pomáhá při udržení správné funkce imunitního systému při intenzivní námaze organismu.

### ZNÁTE HLÍVU ÚSTŘIČNOU?

Hlíva ústřičná patří mezi houby, které dokážou lidské tělo nejen nasycit, ale dát mu i spoustu velmi potřebných látek. Jedná se o houbu, která je v podstatě nejzdravější ze všech. Svědčí o tom i fakt, že vzniklo velké množství různých přípravků, jejichž základem je právě hlíva ústřičná. Nejvíce ceněné jsou především vitamíny, jež hlíva ústřičná obsahuje. Jedná se o řadu vitamínů B a vitamíny K, D a C. Z dalších látek jmenujme draslík, fosfor, zinek, sodík anebo selen, bor a jód. Vynikající jsou i beta1, 3 glukany. Zapomenout bychom neměli ani na mevinolin, steroly, mastné kyseliny a chitosan. Jestliže hlívu ústřičnou zařadíte do vašeho jídelníčku, určitě se to projeví v krátké době a budete se cítit mnohem příjemněji a s vaším imunitním systémem udělá zázraky.

### POMOCI MŮŽE I KVĚTOVÁ TERAPIE DOKTORA BACHA

Jde o velmi jemnou přírodní metodu, která pomáhá při řešení obtížných situací, harmonizuje povahové vlastnosti a obnovuje duševní rovnováhu. Pomáhá řešit psychické problémy vzniklé například ztrátou blízké osoby. Tím, že posílíme svého ducha, posílíme i celý imunitní systém. Kapek dr. Bacha je 38 druhů a najednou jich lze užívat až šest.

#### Co takhle aromaterapie?

Aromaterapie je komplexním přírodním ošetřením, které využívá vlastnosti přírodních éterických olejů a harmonizuje tělesné a duševní pochody. Docílíme bezprostřední úlevy, posílíme imunitu organismu a předejdeme některým komplikacím nebo preventivně zamezíme vzniku některých onemocnění. Počátky využívání aromatických rostlin můžeme nalézt už v Egyptě. Hojně je využívali jak faraoni, tak velknočníci. Později se rozšířily na prostý

lid a rostliny našly uplatnění při léčení fyzických i duševních poruch. Z Egypta se rozšířilo umění aromaterapie do Řecka a dalších zemí. Éterické oleje stimulují nervové buňky, mají vliv na náladu i paměť. Mohou působit proti bolesti, vysokému či nízkému tlaku, ale posilují nás i v začátcích našich životních etap. Důležitý je výběr vhodného éterického oleje. U toho by se měl každý řídit svým nosem. Správného účinku dosáhneme pouze tehdy, pokud v nás olej vyvolá pozitivní reakci.

#### Aromalampy a inhalace

- Na duševní problémy použijeme 1–5 kapek na 100 ml vody.
- Při tělesných obtížích dávkujeme 5–8 kapek na 100 ml vody.
- Při inhalaci nakapeme do 600 ml vařící vody 2–3 kapky oleje.

#### Použití vonných a esenciálních olejů

- Astma – hřebíček, smrk, šalvěj.
- Bolesti hlavy – citrónová tráva, levandule, máta, rozmarýna, levandulové dřevo, šalvěj, zázvor.
- Bolesti zubů – heřmánek, hřebíček, máta.
- Celulitida – citron, cypřiš, fenykl, jalovec, pačuli, pomeranč, rozmarýna, zázvor.
- Cukrovka – eukalyptus, skořice.
- Deprese – bergamot, heřmánek, jalovec, jasmín, levandule, mandarinka, mateřídouška, meduňka, růže, tymián, vanilka, vavřík, verbena.
- Horečka – citron, heřmánek, hřebíček, máta, zázvor.
- Bodnutí hmyzem – citron, čajovník, eukalyptus, pačuli, rozmarýna.
- Chuť k jídlu – bergamot, fenykl, zázvor.
- Napětí – cedr, cypřiš, geranium, heřmánek, levandule, máta, meduňka, šalvěj.

### OČISTNÁ DIETA

Nevhodná strava spolu s uspěchaným životním stylem zatěžuje organismus množstvím škodlivých látek. Tělu je třeba pomoci tím, že zvýšíme vylučování těchto látek, což dosáhneme omezením příjmu stravy. Můžeme zvolit několik způsobů a vybrat si očistnou dietu přímo na míru.

### KRÁTKODOBÉ HLADOVĚNÍ

Hladovka spočívá ve snížení příjmu

energie v průběhu jednoho, maximálně dvou dní. Pijí se pouze neslazené nápoje a čerstvé zeleninové nebo ovocné šťávy.

Příprava šťávy: Vezmeme mrkev, červenou řepu, kořenovou petržel, hlávkové zelí, jablka a citron. Vše odšťavíme, necháme odstát a přefiltrujeme. Koncentrovaná šťáva se zředí pitnou vodou až na dvojnásobek.

Důležitá rada: Krátkodobá hladovka má cenu pouze tehdy, když po jejím skončení začneme s menšími porcemi.

### TÝDENNÍ OČISTA TĚLA

Tuto dietu bychom měli držet týden. K snídani je povolena strouhaná mrkev či netučný jogurt. V poledne se zasytíme ananasem, salátem z čerstvé zeleniny nebo ovocným salátem. Odpoledne si můžeme dopřát miskou kysaného zelí, jogurt. K večeři si dáme brambory s kouskem Ramy, brambory ve slupce, rajčata. Po týdenní dietě se budeme cítit opět fit a vymaníme se tak z bludného kruhu, do něhož se dostáváme v důsledku přejídání.

Aby ovšem všechny tyto rady byly účinné, je důležité změnit svůj pohled na svět. Přestat se stresovat a trápit zbytečností. Jenom tak nemoci nedostanou šanci.

#### Co způsobuje stres

Naše tělo je od přírody nastaveno na obranu před vnějším prostředím. Cítili se vědomě nebo podvědomě ohroženo, vydává všechnu energii na akci uteč/udeř. Bývá tomu ve chvíli velké stresové zátěže. Když prožíváme dlouhodobý nesoulad v práci nebo doma. V té chvíli se vyloučí stresové hormony, odpojí se přední mozek. Tělo přestane vytvářet obranné krvinky T-lymfocyty a protože se soustřeďuje na vnější obranu, nedostává se mu energie na obranu proti vnitřnímu napadení viry a bakteriemi. Jste často nemocní, unavení, bez nálady. Vaše tělo nestačí odbourávat toxiny, které samo vytváří a začínají vypovídat službu i oslabenější orgány

Text: Iva Nováková, foto: Shutterstock.com, zdroj: doktorka.cz, usteckytydenik.cz

# Menopauza

*Jak ji zvládnout s lehkostí  
a zachovat si zdraví i pohodu*

*Je sice přirozenou součástí života každé ženy, přesto ji často doprovázejí obavy a nejasnosti. Mnohdy kolem ní koluje řada mýtů a polopravd. Jak tento zásadní zlom zvládnout? Pomůžeme vám.*





Menopauza, klimakterium, přechod... Každá mu říká jinak, jedno mají společné. Je to období výrazných hormonálních změn. A co si budeme povídat, hormony s námi dokážou pořádně zamávat. Můžou ovlivnit nejen tělesné, ale i duševní zdraví.

### STRACH NENÍ NA MÍSTĚ

Bojíte se, co přijde? Uvědomte si, že jste zvládla těžší výzvy, jako je porod, výchova dětí... Přistupujte k menopauze pozitivně. Je to nejen o zvládnání obtíží, ale zároveň příležitost, jak se vrátit sama k sobě. Tak si na sebe udělejte čas.

### Co je menopauza a kdy nastává?

Menopauza označuje trvalé ukončení menstruačního cyklu. Je to období, kdy žena ztrácí plodnost. Počítá se po roce bez menstruace. Nejčastěji přichází mezi 45. a 55. rokem života, přičemž průměrný věk menopauzy je kolem 51 let.

### K SAMOTNÉ MENOPAUZE SE VZTAHUJÍ DALŠÍ DVĚ FÁZE:

- **Perimenopauza:** Období, kdy menstruace začíná být nepravidelná. Trvá několik let a je spojena s postupným poklesem hladin hormonů, především estrogenu a progesteronu.

- **Postmenopauza:** Nastává po menopauze a trvá do konce života ženy. Hladiny hormonů se stabilizují na nízké úrovni.

### MENOPAUZA JAKO OSLAVA?

Možná vás překvapí, že na 18. říjen připadá Světový den menopauzy, který se snaží toto stále ještě tabuizované téma dostat do povědomí veřejnosti. Proto se o tématu otevřeně mluví, a to jak o zdravotních problémech, tak o možnostech léčby. Po celém světě se pořádají semináře, vzdělávací kampaně, přednášky, diskuse a webináře. Osvěta se šíří na sociálních sítích a v médiích a vybízí ženy, aby se nebály o svém zdraví mluvit. Můžete se setkat se silnými příběhy. Co vám tento den ještě může dát? Poohlédněte se kolem sebe, některé kliniky a zdravotnické organizace a nabízejí bezplatné konzultace, testování a poradenství. Do světového dne se zapojují i některé firmy, které se snaží zlepšit pracovní podmínky pro ženy v menopauze. Jsou to spíše tedy americké firmy, ale čím více se bude toto téma zveřejňovat, tím lépe se bude ženám v menopauze dařit i u nás.

Chcete vědět, jaká bude vaše menopauza? Zeptejte se své maminky, jak

ji prožívala. Sice je to trochu s nadsázkou řečeno, ale často tomu skutečně bývá podobně. Nejvíce se obáváme nepříjemných projevů. Ale ne každou ženu potkají. Některé tímto obdobím procházejí téměř bez potíží, jiné se potýkají s výraznými příznaky:

### NÁVALY HORKA A NOČNÍ POCENÍ

Hormony regulující teplotu v těle jsou ovlivněny klesající hladinou estrogenu. Proto se tolik potíme a máme nepříjemné návaly horka.

### Co pomůže:

- Noste lehké a prodyšné oblečení.
- Vyhýbejte se kořeněným jídlům, kofeinu a alkoholu.
- Dýchejte zhluboka během návalu a zůstaňte v klidu.

### PORUCHY SPÁNKU

Noční pocení a změny hladin melatoninu mohou narušovat spánek. S věkem sice potřeba spánku klesá, ale nespavost je zlo, které ovlivňuje naši náladu, kondici i zdraví.

### Co pomůže:

- Vytvořte si pravidelný spánkový režim.
- Před spaním se vyhněte obrazovkám a relaxujte.
- Vyzkoušejte bylinné čaje, napří-

ŘADA DOPLŇKŮ STRAVY

# MADAME family

VAŠE NEHORMONÁLNÍ PODPORA V OBDOBÍ MENOPAUZY



## MADAME MENOPAUSE

PRO ZVLÁDNUTÍ NÁVALŮ, POCENÍ A ZMĚN NÁLAD



## MADAME LOVE

PRO OBNOVENÍ SEXUÁLNÍ TOUHY A ŽENSKOSTI



## MADAME BEAUTY

PRO ZDRAVÍ POKOŽKY, VLASŮ A ŘAS

PROTOŽE KAŽDÝ PŘÍBĚH ZDRAVÍ JE JEDINEČNÝ...

**Biomin**®

Výrobce: BIOMIN, a. s., Potočná 1/1, 919 43 Cífer, Slovenská republika, Obchodní zastoupení v ČR: Calcibone, s.r.o., Jakubská 156/2, 602 00 Brno, Česká republika Tel.: +421 33 5599660, info@bio-min.sk, www.biomin.cz

klad meduňku nebo heřmánek.

- Ložnici dobře vyvětrejte a zatemněte.

### NÁLADOVOST A ÚZKOST

Hormonální výkyvy ovlivňují neurotransmitery, které regulují náladu. A tak vám je chvíli fajn, za chvíli můžete být podrážděná.

#### Co pomůže:

- Meditace, jóga, techniky mindfulness.
- Svěřte se psychoterapeutovi nebo psychologovi.
- Konzultujte s lékařem přírodní doplňky stravy, jako je třezalka tečkovaná.

### VAGINÁLNÍ SUCHOST A POKLES LIBIDA

Nižší hladiny estrogenu ovlivňují přirozené zvlhčení sliznic. I to je důvod, proč se mnoho žen v tomto období vyhýbá sexuálnímu styku. Bolest při něm předčí jakoukoliv rozkoš. Ale má to řešení.

#### Co pomůže:

- Používejte lubrikanty na bázi vody nebo vaginální zvlhčovače.
- Nestyd'te se popovídat si s partnerem o svých potřebách a obavách.

### NÁRŮST HMOTNOSTI

V této době se snižuje bazální metabolismus. Tělo pomaleji spaluje a mění se ukládání tuku. Bohužel tedy ženy často přibývají na váze. Je to jasné, co jsme mohly ve dvaceti, si nyní budeme muset odepřít. Nebo se alespoň umírnit a více si vše hlídat.

#### Co pomůže:

- Zařad'te pravidelný pohyb (např. chůze, jógu nebo plavání).
- Snažte se ujit alespoň deset tisíc kroků denně.
- Snižte příjem cukrů a zpracovaných potravin.
- Zaměřte se na stravu bohatou na bílkoviny, vlákninu a zdravé tuky.

### OSTEOPORÓZA

Tak tohle je zásadní problém, který může vážně zasáhnout do života. Estrogen hraje klíčovou roli při ochraně



kostí před úbytkem minerálů. A když ho ubývá, ubývá i kostní hmota. Osteoporóza je zrádná v tom, že o ní dlouho nevíme. Nebolí. Až přijde zlomenina. A tu třeba následuje další. A další. Zkrátka začnou se lámat kosti. Bohužel kostní hmotu nám už nic nevrátí. Proto je potřeba co nejdříve osteoporóze předcházet. A také zavčas se nechat vyšetřit na osteologii, kde odhalí případné onemocnění či jeho stupeň a nasadí vhodnou léčbu.

#### Co pomůže:

- Konzumujte potraviny bohaté na vápník (mléčné výrobky, brokolice, mandle).

- Doplňujte vitamin D.
- Pravidelně cvičte, vhodné je zejména posilování.

### A ZASE TY HORMONY

Hlavním strůjcem nepříjemných projevů menopauzy je pokles hladiny estrogenu. Tento hormon ovlivňuje mnoho procesů v těle. Kromě regulování menstruačního cyklu a zmíněné podpory zdravých kostí, také má vliv na elasticitu kůže a sliznic. Proto si můžete všimnout povislejší pleti. Zároveň pokles estrogenu může zvýšit riziko některých onemocnění, například srdečních chorob.



#### Co pomůže:

- V případě větších problémů lékař doporučí hormonální terapii. Ovšem není vhodná pro každou ženu. Proto o ní vždy rozhoduje lékař. Pokud jdete přírodní cestou, zkuste pro začátek bylinky.

### VÝŽIVA

Strava hraje zásadní roli. Správné potraviny mohou pomoci zvládnout příznaky a mají vliv na celkové zdraví. Zaměřte se na potraviny bohaté na fytoestrogeny. Najdete je v sóje, lněných semínkách, sezamu. Obsahují rostlinné estrogeny, které mohou částečně nahradit pokles estrogenu. Také doplňujte vápník a vitamin D, které jsou klíčové pro zdraví kostí. Najdete je například v tvrdých sýrech.

#### Věděla jste, že...

*Sto gramů tvrdého sýra pokryje téměř celou jednodenní potřebu vápníku?*

Zařad'te omega-3 mastné kyseliny. Skvělým zdrojem jsou ořechy, losos, chia semínka. Podporují zdraví srdce a snižují záněty. A také snižte příjem cukru a soli. Nadměrné množství soli zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku.

#### Věděla jste, že...

*kouření, stres a špatná výživa mohou menopauzu urychlit a zhoršit její příznaky?*

### PSYCHIKA

Menopauza je zátěží na naši psychiku. Duševní pohoda hraje klíčovou roli v tom, jak toto období zvládnete. Nebojte se a nestyd'te se tedy mluvit o svých pocitech. Otevřeně o nich hovořte, vyjádřete své obavy. Otevřete toto téma doma s partnerem, přáteli. Pokud cítíte stud, obraťte se na terapeuta.

Najděte si čas na relaxaci. Dostatečně odpočívajte, zajděte si na masáž, meditujte. A dělejte si radost, věnujte se svým zájmům. Kdy jindy, než teď. Děti už vás tolik nepotřebují a vy máte čas sama pro sebe. Objevte nové koníčky nebo se zapojte do komunitních aktivit.

#### Novinky v léčbě?

Podle výzkumů mezi nejúčinnější metody, jak zmírnit symptomů menopauzy, stále patří hormonální substituční terapie. Té se ale řada žen obává a odmítá ji. Co vás možná potěší, právě podle moderních studií to vypadá, že

rizika zdaleka nejsou tak velká, jak se dříve předpokládalo

Pokud přesto dáváte přednost přírodní cestě, i na vás myslí alternativní medicína. Jako první můžete sáhnout po bylinkách. Účinný je například červený jetel, maca nebo ženšen. Uleví vám akupunktura. Existují studie, že akupunktura může snížit počet a intenzitu návalů horka a zlepšit kvalitu spánku u žen v menopauze. Dokonce může zlepšit prokrvení a zmírnit suchost pokožky či dokonce vaginální suchost. Případně vsad'te na aromaterapii. Esenciální oleje, jako je levandule nebo šalvěj, podporují relaxaci. Bude vám pak příjemně na duši.

Jak budete menopauzu prožívat, je zcela individuální. Hodně je to dané geneticky. Každopádně je přirozenou fází, která přináší nové výzvy, ale také příležitosti. Je to VÁŠ čas. A při správné péči se dá zvládnout s lehkostí. Pamatujte, že menopauza není konec – je to začátek nové, často velmi osvobozující kapitoly života.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com





# *Inkontinence může se týkat i vás?*

---

*Tabuizované téma, o kterém raději nemluvíme. Stud, nepříjemné pocity a strach ze zápachu při úniku moči dovede člověka paralizovat. Mnozí se raději straní společnosti. Jak zvládnout tento zdravotní problém? A kde se vůbec bere?*



Neschopnost udržet moč nebo stolicí. Týká se to i vás? Co vás možná alespoň trochu uklidní, nejste v tom zdaleka sami. Tento problém postihuje miliony lidí po celém světě.

Obvykle si ho spojujeme s vyšším věkem, ale může se objevit i u mladších ročníků. Přestože se jedná o citlivé téma, je důležité ho otevřeně řešit, protože správná prevence a péče mohou významně zlepšit kvalitu života postižených.

## MLUVIT VÍCE, JEDNAT LÉPE

Téměř dva miliony lidí v České republice trpí některou formou inkontinence. To je prakticky pětina z nás. Šílené číslo. Přesto jen zlomek postižených vyhledá odbornou pomoc.

### Věděli jste, že...

stresová inkontinence trápí až 20 % žen, ale pouze 5 % z nich se léčí?

Pomineme-li malé děti, které ještě nemají zcela vyvinutý centrální nervový systém, a tak když se tu a tam počurají, není to nic tak hrozného, u dětí nad šest let věku, pubescentů a dospělých se pak jedná o zdravotní problém. A to dost vážný, protože silně ovlivňuje standard našeho života. Inkontinence sama o sobě sice není nemoc, a tak ji nelze vyléčit, ale je možné ji léčit. Také může souviset s dalšími zdravotními problémy. Hlavní je co nejdříve zahájit vhodná opatření.

### Věděla jste, že...

v průběhu těhotenství zažívá únik moči až 60 % žen? U 32 % přetrvává i po porodu.

## TYPY INKONTINENCE

Existuje několik různých forem. Každá vzniká z jiných příčin a vyžaduje jiný přístup:

- **Stresová inkontinence**

K úniku moči dochází při fyzické námaze, kašli, smíchu nebo kýchní. Často postihuje ženy po porodu nebo v menopauze.

- **Urgentní inkontinence**

Charakteristická je náhlá a silná potřeba močit, kterou je obtížné ovládnout. Může být způsobena hyperaktivitou močového měchýře.

- **Smíšená inkontinence**

Kombinace stresové a urgentní inkontinence.

- **Funkční inkontinence**

Při ní člověk není schopen zavčas dojít na toaletu.

- **Fekální inkontinence**

Neschopnost kontrolovat odchod stolice. Může to být důsledkem poškození svalů konečníku nebo neurologických problémů.

### Věděla jste, že...

v případě úniku moči máte nárok na finanční příspěvek od pojišťovny? Inkontinenční pomůcky jsou totiž dost drahé, a tak se vyplatí o příspěvek za-

žádat. Jeho výše se odvíjí od stupně inkontinence.

## STUPNĚ INKONTINENCE

Inkontinenci obvykle rozdělujeme do tří stupňů. A to podle závažnosti potíží. Něco jiného je, když nám tu a tam při smíchu ukápně kapička, jiná situace pak, když nedoběhneme na toaletu. Stupeň určí lékař na základě důkladného vyšetření. Podle toho, do které skupiny pacient spadá, má také nárok na příspěvek od pojišťovny na inkontinenční pomůcky. Pojišťovna hradí měsíčně maximálně 150 kusů :

### I. stupeň

nad 50ml do 100ml v průběhu 24 hodin. Pacient si hradí 15% z ceny.

### II. stupeň

nad 100 ml do 200ml v průběhu 24 hodin. Pacient si hradí 5% z ceny.

### III. Stupeň

nad 200ml v průběhu 24 hodin. Pacient si hradí 2% z ceny.

## PREVENCE JE VÍC NEŽ DŮLEŽITÁ

Než začneme řešit následky, stojí za to si připomenout preventivní opatření, která pomohou inkontinenci předcházet, případně zmírnit její následky. Nejlepší je snažit se o zdravý životní styl tak nějak komplexně. A to dříve, než nám začne ochabovat svalstvo pánevního dna. Ideální tedy je jíst zdravou stravu. Dostatek vlákniny, zajistit si všechny důležité látky, vitamíny a minerály.

### Věděla jste, že...

dráždivé látky, jako je alkohol, kofein atd. mohou ovlivnit funkci močového měchýře.

S tím souvisí i hmotnost. Pomůže vám, když budete svou váhu udržovat v normě. Nadměrná hmotnost zvyšuje tlak na pánevní oblast, což může přispět ke vzniku stresové inkontinence. Ale pokud se budete správně stravovat a k tomu se také hýbat, nadváhy se pravděpodobně vyhnete.

Když jsme u toho pohybu, kromě klasického cvičení doporučujeme posilo-

# HARTMANN



## Pocit svobody a jistoty



### Inovace od MoliCare®

Absorpční spodní prádlo s vložkami X-Change pro lehký únik moči.

+ Jistota

+ Pohodlí

+ Diskrétnost

**NOVINKA**



[www.hartmandirect.cz](http://www.hartmandirect.cz)

Zdravotnické prostředky.



vat svaly pánevního dna. Tomuto účelu jsou zvláště uzpůsobené Kegelovy cviky. Ocení je ženy po porodu nebo v menopauze.

Dodržujte také pitný režim. Zdá se vám to jako protřečení? I když se zdá logické omezit příjem tekutin, nedostatečné pití může způsobit dráždění močového měchýře a zhoršit příznaky. Pijte ideálně čistou neperlivou vodu nebo bylinkové čaje.

A také neopomíjejte preventivní prohlídky u lékaře. Může odhalit nějaké závažné onemocnění, jehož vedlejším důsledkem může být právě inkontinence.

#### **Věděla jste, že...**

*diabetes, infekce močových cest nebo neurologické poruchy mohou přispět k inkontinenci? Je důležité tyto problémy řešit včas.*

#### **KDYŽ UŽ JE TU PROBLÉM**

I přes všechna opatření se to prostě může stát. Zvláště v době těhotenství, po porodu, v menopauze nebo u mužů při potížích s prostatou. Jak si zajistit důstojnost, zlepšit psychiku i fyzické zdraví? Jak zmírnit nepříjemnosti?

#### **Pomůcky**

- Na trhu je mnoho inkontinenčních

pomůcek. Moderní inkontinenční vložky, kalhotky nebo pleny jsou diskrétní, pohodlné a nabízejí spolehlivou ochranu. Vložky se tak jako menstruační vložky rozdělují podle stupně absorpce. Existují jak vložky pro ženy, tak pro muže. Rozdíl je v jejich střihu. V případě vyšších stupňů se doporučují inkontinenční kalhotky. Zde je potřeba vzít v potaz také obvod boků. K dostání jsou zalepovací i navlékací.

#### **Hygiena a strava**

Abyste zvýšili komfort, zabránili podráždění, zánětům nebo infekcím, dbejte na důkladnou hygienu. Stolicí pomůže regulovat strava bohatá na vlákninu. Pokud trpíte urgentní inkontinencí, vyvarujte se dráždivým potravinám.

#### **Odborníci**

Rozhodně stud stranou a neváhejte vypravit se k odborníkům. S inkontinencí vám pomůže urolog, gynekolog, ale i fyzioterapeut. Mohou nabídnout léčebné postupy, počínaje cvičením, přes léky až po chirurgické zákroky. S tím vším souvisí i psychika. Tu může inkontinence významně narušit. Může ji provázet stud, úzkosti. Požádejte o podporu svou rodinu, přátele nebo terapeuta. Nebojte se svěřit svým nejbližším.

#### **Věděla jste, že...**

*pro urgentní inkontinenci se často využívají léky, které uvolňují svalstvo močového měchýře nebo snižují jeho aktivitu?*

#### **Nové metody léčby**

Dnes je situace úplně jiná než v minulosti. A medicína i technologie přinášejí mnohé moderní a inovativní řešení:

#### **NOVÉ METODY LÉČBY**

V České republice existuje několik specializovaných center, která se zaměřují na léčbu inkontinence, ať už jsou to zařízení při nemocnicích, urologických klinikách nebo rehabilitačních centrech.

Například přelomovou léčbu nabízí nemocnice v Brandýse nad Labem. V rámci urologie nabízí komplexní péči o urologické a sexuální poruchy. Součástí služeb je právě přelomová léčba inkontinence na speciálním křesle Emsella. Což je přístroj, který pomáhá léčit inkontinenci u žen i mužů v jakémkoli věku. Je to naprosto neinvazivní megoda, která funguje na bázi elektromagnetické stimulace svalů pánevního dna. Podle výzkumů 95 % pacientů zaznamenalo zlepšení kvality života.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com

## Dar pro vaše miminko na celý život

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

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

## Krev může využít i sourozenec miminka

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

## Novinka v České republice

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

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

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

Bezplatná infolinka **800 900 138**

✉ [zeptejse@cordcenter.cz](mailto:zeptejse@cordcenter.cz)

[www.cordbloodcenter.cz](http://www.cordbloodcenter.cz)

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





# Jarní únava

*Hurá, jaro je za dveřmi. Na to jsme se přece celou zimu těšili! Tak čím to, že máme nohy jako z olova, náladu pod psa a celkově je nám tak nějak slabo? Že by na nás padla jarní únava?*



U každého se to projeví jinak. Někdo se jen cítí unavený a nezvládá tolik práce jako obvykle, ale u jiného může jít o i mnohatýdenní pocit skleslosti. Proč někdo zůstává zimou téměř nedotčen a další si na jarní únavu stýská již od února?

Podle odborníků velký vliv hraje to, zda si dopřáváme během zimy nějaký pohyb. Dle jejich názoru, ten kdo se celou zimu dostatečně pohybuje a udržuje v kondici, nemusí žádnou únavu na konci zimy pociťovat. Problémy s jarní únavou mívají zejména lidé, kteří jsou přes zimu pasivní a tráví ji většinou v teple domova, bez dostatku pohybu.

#### Jarní únavu samozřejmě mohou zapříčinit i další faktory

- Mezi jevy, které ovlivňují to, jak se člověk na přelomu zimy a jara cítí, patří mimo jiné sezonní lidské biorytmy, jsme prostě naprogramováni tak, že koncem zimy aktivitou zrovna nehýříme, ale teprve se probíráme.
- Jde také o důsledek několikaměsíčního nedostatku slunečního svítu, a tedy o nižší tvorbu vitamínu D. Ten se vlivem ultrafialového záření v organismu tvoří běžně

z cholesterolu, ale když je slunce málo, může člověku chybět a oslabovat tak jeho imunitu.

- Mnoho lidí se v zimě rovněž potýká s nedostatkem vitaminů v běžné stravě. Tito lidé jsou oslabeni virovými epidemiemi a imunitní obranou proti nim - to je třeba případ nyní odeznívající epidemie chřipky.

Někdy nelze příčinu únavy a skleslosti určit tak jednoznačně, nicméně rady, jak s nimi bojovat, platí pro všechny.

#### JAK NA JARNÍ ÚNAVU

Ne každý může řešit jarní únavu tím, že si vyjede na týden někam do tepla, ačkoli to je jeden ze způsobů - ale pomoci může i delší vycházka za slunečného dne, která zároveň zajistí tělu i dostatek světla, a tím i tvorby serotoninu, který někdy bývá nazýván hormonem dobré nálady a jehož nedostatek naopak souvisí se vznikem deprese. V některých případech může pomoci i návštěva solária.

Vitamíny lze také doplnit celkem snadno. Nejlepší jsou ty z čerstvého ovoce a zeleniny, ale pravda je, že zejména po zimě v dlouhodobě skladovaném ovoci a zelenině moc vitaminů být nemusí - pak stojí za to uvažovat o jejich

doplňování pomocí přípravků z lékáren, ale raději až po poradě s lékařem. Dobré je přidat i minerály a stopové prvky. Někoho mohou povzbudit také přípravky ze ženšenu nebo guarany, ale pozor, nehodí se pro každého a lidé s dlouhodobými potížemi by jejich nákup měli raději probrat s lékařem nebo s lékárníkem.

Lékaři říkají čím dál častěji, že to, jak jsme na tom s psychickým i fyzickým zdravím, hodně záleží na tom, co jíme. Zkuste proto pomalu přejít na lehčí jídelníček, postavený na ovoci a zelenině.

Nejde o to, zcela odbourat tuky - ty by měly tvořit zhruba třetinu denního příjmu energie, avšak naprostá většina by měla připadat na tuky rostlinné. Zdravý jídelníček by dále mělo tvořit 15 až 20 procent bílkovin a zhruba polovinu by měly zaujímat sacharidy, tedy pečivo a přílohy.

#### JARNÍ DESATERO

Chcete zatočit s jarní únavou? Právě pro vás je tu naše jarní desatero...

- **Žádný fast food**

Grilované klobásy, hamburgery a smažené hranolky jsou kalorické bomby plné tuků, a to mnohdy přepálených. Navíc je lidé často jedí ve spěchu, aniž si k jídlu v klidu sednou.

# FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

## 11.-12. 4. 2025

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

[www.veletrhkosmetiky.cz](http://www.veletrhkosmetiky.cz)

HLAVNÍ PARTNER



PARTNEŘI



ZÁŠTITA



MEDIÁLNÍ PARTNER



ORGANIZÁTOR



MÍSTO KONÁNÍ



PARTNER PVA EXPO PRAHA



PARTNER PRO ENERGETIKU



OFICIÁLNÍ VOZY



INZERCE



Veronica Biasiol  
Miss Grand Czech Republic 2024

MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE | TOMAS ARSOV

#### Hydratace pro celou rodinu: Jak dodržovat pitný režim

Voda je základem života a správná hydratace ovlivňuje nejen naši energii, ale také koncentraci, trávení i imunitu. Přesto mnoho lidí zapomíná pít dostatek tekutin - a to nejen dospělí, ale i děti.

#### Pitný režim - základ zdraví

Dostatek vody v těle zlepšuje nejen fyzický výkon, ale i duševní pohodu. Dehydratace může vést k únavě, bolestem hlavy a oslabené imunitě. Odborníci doporučují vypít denně alespoň 30-40 ml vody na kilogram tělesné hmotnosti. Je obzvláště důležité, aby se děti naučily pít pravidelně.

#### Jak motivovat celou rodinu k pití vody?

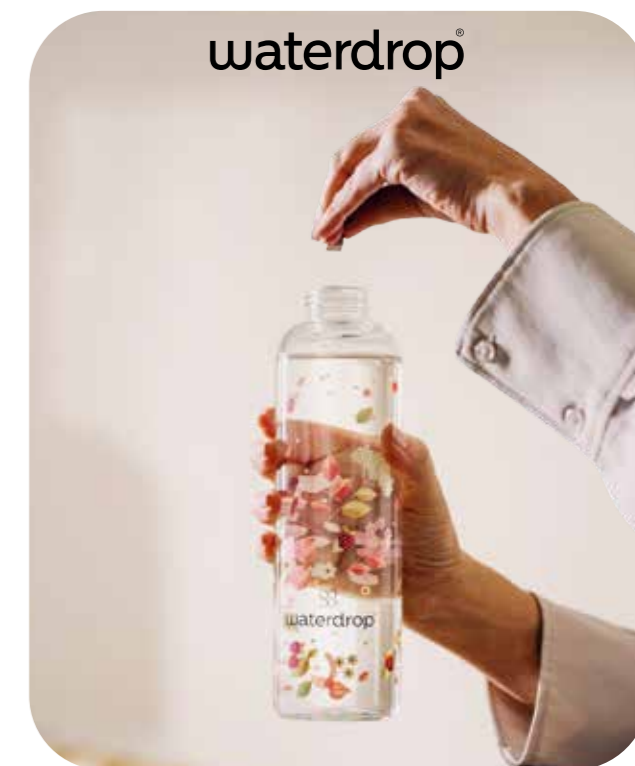
Voda může některým lidem připadat „nudná“, a právě proto mohou být vhodnou volbou přírodní alternativy, které podporují hydrataci a zároveň přinášejí osvěžující chuť. Skvělou variantou jsou waterdrop® Microdrinky - malé kostky bez cukru, které obohatí vodu o ovocné extrakty a cenné vitamíny. Stačí je vhodit do vody a vychutnat si příjemnou chuť bez zbytečných kalorií.

#### Udržitelnost a zdraví v jedné lahvi

Pitný režim můžeme podpořit i ekologickým přístupem. Udržitelné lahve od waterdrop® nejen pomáhají snížit spotřebu plastových lahví, ale také udrží nápoj v ideální teplotě po celý den.

#### Zdravý návyk na každý den

Vytvoření pitného režimu je jednodušší, když se stane součástí každodenních rituálů - například začít den sklenicí vody, mít lahev vždy po ruce a pravidelně sledovat, kolik jsme vypili. S malými kroky dokážeme udělat velké změny a podpořit zdraví celé rodiny.





• **Cukrárna jen občas**

Nemůžete žít bez sladkostí? Neodpírejte si je navždy, ale učíte si z jejich konzumace malý svátek. Dávejte přednost lehkým dezertům z čerstvého ovoce nebo ještě lépe ovocným salátům.

• **Zelenina každý den**

Zkuste do svého jídelníčku natrvalo zařadit ovoce a zeleninu, a to v podobě

nejméně pěti porcí denně - jedna porce je třeba jedno větší rajče. Denně byste měli sníst asi půl kila ovoce a zeleniny. Lepší je zelenina, protože obsahuje méně cukrů, ovoce proto jezte raději jen dopoledne, nikoli před spaním. Střídejte druhy.

• **Tuky ano, ale které?**

Pozor, není ideálem zapudit tuky z jídelníčku úplně. Tělo je nezbytně potřebuje, mimo jiné proto, že některé vitaminy se rozpouštějí právě jen v nich. Dávejte však přednost kvalitním druhům tuků, volte ty rostlinné, ideální je olivový olej.

• **Jezte pravidelně**

Jíst pravidelně je mnohem důležitější, než si většina lidí myslí. Nepravidelná strava zatěžuje organismus, a proto si ji rozdělte do čtyř až pěti denních dávek s tím, že více jezte v první polovině dne.

• **Dbejte na pestrost**

Nestačí jen hlídat, kolik potravin jíte a množství tuků a cukrů, neméně zásadní je i pestrost stravy. Tělo dostane všechny potřebné látky a zároveň vás střídmejší jídelníček tak snadno neomrzí.

• **Užívejte si jídla**

Není umění zhltnout jídlo za pět minut, tělo to dvakrát neocení. Daleko lepší je jíst v klidu, nejzte proto u počítače, televize ani v chůzi.

• **Pijte dostatečně**

Měli byste denně vypít dva a půl až tři litry tekutiny, ideální je stolní voda, ovocné nebo některé bylinné čaje, minerálky, přírodní ovocné šťávy, ty je však lépe ředit - jinak jsou hodně kyselé a poměrně kalorické. Nepijte sladké limonády ani množství alkoholu. Černá káva a černý čaj se nepočítají, protože naopak tělo dehydratují.

• **Hýbejte se**

Nedílnou součástí jarní očistné kúry by měl být i dostatek pohybu, zkuste se naučit hýbat tak, aby se tyto aktivity už navždy staly součástí vašeho životního stylu.

• **Odpočívejte!**

Ač to zní paradoxně, mnoho lidí neumí odpočívat. Polehávání před televizí pobyt na čerstvém vzduchu nenahradí. Nezapomeňte také na dostatek kvalitního spánku

Zdroj: postavaprokazdeho.cz, foto: Shutterstock.com

**Tea Tree olej s kapátkem, 20 ml**

Tea Tree olej je 100% čistý olej z listů australského čajovníku, stromu Melaleuca Alternifolia. Je nejsilnější přírodní antimikrobiální látka, má antibakteriální vlastnosti, omezuje v místě aplikace na kůži a mezi prsty výskyt bakterií, plísní a kvasinek, neutralizuje zápach. Podporuje proces regenerace pokožky. Čistá silice obsahuje vysoký podíl účinných látek jako terpinen-4-ol, gama terpinen, alfa terpinen. U silných alergiků nutno nejprve otestovat. V odměrce smícháme 10 kapek oleje s 100 ml alkoholu nebo roztok také připravíme smícháním 10 kapek oleje a 100 ml vody. Olej je možné používat k omývání, do koupelí a k lokálnímu použití na kůži. Cena 180 Kč. [www.pharmaactiv.cz](http://www.pharmaactiv.cz)



**OSTEO MAX FORTE 1200mg K2 D3 Vápník, 90 tablet**

Aquamin™ je unikátní mořský komplex, jež je zdrojem vápníku, hořčíku a dalších až 74 minerálů. Vápník pocházející z Aquaminu™ je ze 100% organický a přírodní. Je získáván z mineralizovaných mořských řas rodu Lithothamnion sp. pocházejících ze dna Atlantického oceánu. Vápník je potřebný pro udržení normálního stavu kostí, přispívá k normální činnosti svalů a k normální srážlivosti krve. Vitamin D3 přispívá k normálnímu vstřebávání a využití vápníku a k udržení jeho hladiny v krvi na normální úrovni, a rovněž k udržení normálního stavu kostí a zubů. Také přispívá k normální funkci imunitního systému. Vitamin K2 přispívá k udržení normálního stavu kostí. Synergické působení aktivních složek napomáhá udržení silných a zdravých kostí. Doplněk stravy. Cena 269 Kč. [www.pharmaactiv.cz](http://www.pharmaactiv.cz)



**MAGNESIUM CHELÁT + Vitamin B6, 60 kapslí**

Hořčík v chelátové formě bisglycinátu má výbornou vstřebatelnost a biologickou dostupnost. Přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání, k normální činnosti nervové soustavy a k psychické činnosti. Podílí se na elektrolytické rovnováze a energetickém metabolismu. Hořčík se podílí na procesu dělení buněk, přispívá k normální syntéze bílkovin, činnosti svalů, kterým přináší relax a pružnost. Taktéž hořčík přispívá k udržení normálního stavu kostí a zubů.

Vitamin B6, díky kterému se hořčík v těle rychleji doplní podporuje správnou činnost nervové soustavy a snižuje míru únavy a vyčerpání. Doplněk stravy. Cena 179 Kč. [www.pharmaactiv.cz](http://www.pharmaactiv.cz)





# *Jarní detox jako očista těla i mysli*

*Chceme být zdravé, krásné a svěží. Ovšem v době rozkvětu přírody mnohdy zrovna nekveteme.  
Po dlouhých zimních měsících přichází čas na obnovu.*

Jaro je obdobím probouzení, obnovy a nových začátků. Přichází doba příjemnějšího počasí, která s sebou přináší i ideální čas na očistu těla a mysli. Jarní detox je výborným způsobem, jak se zbavit zimní únavy, nastartovat imunitní systém a podpořit zdraví i krásu.

Jarní detox je období, kdy se zaměříme na očistu těla a obnovu jeho přirozených funkcí. Může mít mnoho podob – od změny jídelníčku až po různé přírodní metody, jako jsou bylinné čaje, sauna nebo jóga. Čím se liší od jiných detoxů? Tím, že tělo během zimy nahromadí více odpadních látek z těžší stravy a takového pohodlného životního stylu.

#### O čem že to je...

Detoxikace je proces, který pomáhá tělu zbavit se nahromaděných toxinů a nečistot, které mohou negativně ovlivnit naši vitalitu. V zimě se naše tělo i mysl uchyluje k nižší aktivitě a také k těžší, zahřívající stravě. Chybělo nám slunce i pohyb. To vše vede k tomu, že se naše tělo "zaplní" odpady, což může způsobit únavu, podrážděnost, zhoršené trávení a vzhled pleti.

Jarní detox nám pomůže se zase pořádně nastartovat na novou sezónu a třeba i shodit nějaké to kilo. Když se nám dobře rozjede metabolismus a pročistíme se, je možné, že opravdu trochu zhubneme.

Detoxikace těla má pozitivní vliv nejen na fyzickou kondici, ale i na vzhled – zdraví pokožky, vlasů, nehtů i celkový pocit svěžesti. Při detoxikaci se zbavíme nežádoucích látek, ke kterým jsme přišli z různých důvodů, třeba špatnou stravou, znečištěným prostředím nebo stresem. Ten je velkým „zanáščem“ těla.

#### Proč má smysl do toho šlápnout?

Benefitů, které nám změna životního stylu přinese, je celá řada:

#### IMUNITA

Možná vás právě trápí rýma, kašel, únava... Po vyčerpávající zimě míváme oslabenou imunitu. Krátké dny, chladné počasí, smog, všelijaké viry jsou



pro organismus výzvou. Jarní detox je ideální způsob, jak podpořit imunitní systém. Zařadte čerstvou sezónní zeleninu a ovoce, které obsahují spoustu vitamínů a minerálů. Tím výrazně posílíte své vyčerpané tělo. Přidejte bylinné čaje a přírodní doplňky stravy, které pomáhají tělu "očistit" od toxických látek, čímž se zvyšuje jeho odolnost vůči nemocem.

#### VITALITA

O únavě se zmiňujeme už poněkoličastěji. Ale ono to tak je. Po dlouhé zimě může být tělo zcela „vysáté“. Jarní detox mu pomůže nabrat novou životní energii. Když si pročistíme trávicí systém, zlepší se metabolismus a vy po-

cítíte příliv energie. Když se tělo zbaví toxinů, začne pracovat efektivněji. S tím souvisí i lepší spánek. A ten také stojí za novou energii a chutí do života.

#### Věděla jste, že...

detoxikované tělo je schopné lépe regenerovat? Výrazně se zlepší a prohloubí spánek.

#### TRÁVENÍ

Trávicí systém je jedním z hlavních orgánů zodpovědných za detoxikaci těla. A právě jemu jsme dali v zimě zabrat. To bylo vánoční hodování, plno tučného jídla, cukroví a dalších sladkostí. Také přemíra alkoholu a v zimě jsme měli spíše potřebu doplňovat energii



# Pure by MONIN®

NOVÁ NESLAZENÁ GENERACE  
PŘÍCHUTÍ PRO VAŠE NÁPOJE  
A ZDRAVÝ PITNÝ REŽIM

**BEZ CUKRU**  
**BEZ KALORIÍ\***

**PŘÍCHUTĚ:**

MANGO & MARACUJA

ČERVENÉ PLODY

BROSKEV & MERUŇKA

MÁTA

TIP NA DRINK:

**FRUITY WATER**

10 ML PURE BY MONIN  
DLE VÝBĚRU,  
250 ML VODA / SODA,  
LED

Oficiální distribuce produktů v ČR:  
**ZANZIBAR s.r.o. | zanzibarshop.cz**  
\*Při dodržení doporučeného dávkování.





z těžkých jídel, jako jsou hutné smetanové omáčky.

Jenomže pokud je trávicí systém přetížený, může se objevit v lepším případě nadýmání nebo zácpa, v horším pak třeba i žlučnickový záchvat. Jarní detox, který zahrnuje potraviny bohaté na vlákninu (jako celozrnné obiloviny, ovoce, zelenina), pomáhá zlepšit trávení, zmírňuje záněty a zvyšuje efektivitu vylučování škodlivin. Stejně tak játra, která jsou hlavním orgánem pro detoxikaci, nám poděkují, když jim dáme správnou výživu a bylinné přípravky (například ostropestřec mariánský). Díky tomu mohou začít lépe fungovat a zpracovávat odpadní látky.

### PLEŤ

Možná jste si už všimla, že když se cítíte dobře uvnitř, odráží se to i na vašem vzhledu. A detox má na vzhled pleti výrazný vliv. Když tělo odstraní toxiny, změní se i pokožka. Bude zdravější, jasnější, méně náchylná k akné nebo vyrážkám a celkově taková zářivější. Detoxikace zlepšuje prokrvení, čímž se do pleti lépe dostane výživa. Budete vypadat mladistvě.

### JAK NA TO?

Máte-li detox spojený s drsnými dietami, hladověním a mnohadenními půsty, tak to vám nabízet nebudeme.

Naopak vás vyženeme do kuchyně, kde to všechno začíná.

### JÍDLO

Vařte z čerstvé zeleniny, které by mělo být v jarním jídelníčku opravdu dostatek. Zkuste i neobvyklé druhy (například artyčoky, řapíkatý celer, ale i květák, špenát, brokolici). Zaradte ovoce (bobule, citrusy, jablka) a kvalitní celozrnné produkty (rýže, oves, quinoa). Potraviny bohaté na vlákninu jsou klíčové pro správné trávení a vylučování toxinů. Zároveň se vyhněte těžkým a mastným jídlům, alkoholu, kofeinu a zpracovaným potravinám, které mohou ztížit detoxikaci (různé pochutiny, prázdné kalorie, instantní jídla, fast food...)

### PITÍ

Hydratace je pro detoxikaci těla naprosto zásadní. Voda je nejdůležitější tekutinou, ale pro účinný detox doporučujeme přidat bylinné čaje (kopřiva, heřmánek, máta) a zelený čaj. Tyto nápoje podporují činnost ledvin, jater a trávení, čímž pomáhají tělu zbavit se toxinů.

### NÁŠ TIP

Skvělou bylinkou pro podporu jater je ostropestřec. A velmi účinný je také puškovec. Ovšem je tak hořký, že ho ne každý dokáže požit.

Naopak se vyvarujte limonádám, syce-ným či energetickým nápojům a alkoholu.

### POHYB

Pohyb rozhybe naše tělo, naši náladu i náš metabolismus. Tím podpoříte detoxikaci. Cvičení stimuluje lymfatický systém, a tak se z těla lépe odplavují odpadní látky. Zajděte si na procházku do lesa, zacvičte si jógu nebo jděte běhat do přírody. Zlepší se prokrvení a tělo bude přirozeně detoxikovat.

### ODPOČINEK

Zrovna tak jako je důležitý pohyb, je důležitý i odpočinek. I o tom je detoxikace. Dopřejte si dostatek spánku, meditace nebo relaxačních technik, které pomohou uvolnit napětí a stres. Relaxace je nezbytná pro obnovu sil a celkovou regeneraci. Dělejte si drobné radosti a směje se. Zkrátka neberte se příliš vážně.

### DOPLŇKY STRAVY

Pokud chcete proces detoxikaci podpořit, můžete zařadit doplňky stravy, ale vybírejte opravdu ty přírodní. Chlorella, spirulina, aloe vera nebo zmíněný ostropestřec mariánský obsahují přírodní látky, které pomáhají očistit játra a podporují regeneraci buněk. Než je ale začnete užívat, proberte to s lékařem.

### KRÁSA

Když se do detoxikace pustíte, ale ztratíte motivaci, připomeňte si nejen zdravotní benefity, ale i vaši krásu. O pleti jsme se zmínili, ale vše se odrazí i na vašich vlasech a nehtech. Budou pevnější a lépe porostou. A v neposlední řadě zmírňuje celulitidu, s kterou bojuje téměř každá z nás. Detoxikace společně se zdravým pohybem zlepšují cirkulaci a tím pomáhají snížit zadržování vody v těle, což vede ke zpevnění kůže a zmírnění celulitidy. Za to už trochu přemáhání stojí, ne?

A pamatujte – tělo se zanáší stresem. A tak rada nakonec, nestresujte se ani detoxem :-)

Text: Michala Jendruchová, foto: Shutterstock.com

# NOVINKY Z KRUHU



PRO BYT A ZAHRADU

<p>Balení 6ks od 99,-Kč, 12ks od 109,-Kč</p> <p><b>Jahody velkoplodé</b> odolné odrůdy s velkými a sladkými plody</p>	<p>balení 6ks od 99,-Kč, 12ks od 149,-Kč</p> <p><b>Jahody stáleplodící</b> přináší bohatou úrodu od června až do začátku zimy</p>	<p>od 199,-Kč</p> <p><b>Citrusy brzy plodící</b> různé druhy a velikosti</p>	<p>79,- Kč</p> <p><b>Jahodník Maranell®</b> Exkluzivní superpřevyšlý jahodník, až 2 metry dlouhé výhony plné lahodných a sladkých jahod</p>	<p>149,- Kč</p> <p><b>Mrazuvzdorný fíkovník Brown Turkey</b> bohatě plodí i v našich podmínkách, v květináčích dokonce dvě úrody ročně</p>
<p>149,- Kč</p> <p><b>Největší borůvka BIG Chandler</b> obrovské plody a maximální úroda každý rok</p>	<p>99,- Kč</p> <p><b>Maliník Polka</b> bezkonkurenčně nejlepší maliník od léta až do podzimu ohromná úroda velkých sladkých malin</p>	<p>149,- Kč</p> <p><b>Líska velkoplodá</b> odolná a mimořádně úrodná</p>	<p>99,- Kč</p> <p><b>Borůvka Amelanchierova</b> Muchovník - 10 - 15kg lahodných plodů z každého keře, nepotřebuje rašelinu!!</p>	<p>189,- Kč</p> <p><b>Réva Supernova</b> - REZISTENT - růžová bezsemenná odrůda s velkými hrozny bez semen, velmi sladká</p>
<p>149,-Kč</p> <p><b>Rakytník Ananasná</b> Vitamínová bomba, obrovská zásoba vitamínů a antioxidantů</p>	<p>149,- Kč</p> <p><b>Ibišek s obřími květy</b> plně mrazuvzdorný. Obří květy mají až 25cm!!!</p>	<p>balení 10ks 169,-Kč</p> <p><b>Zázračný živý plot</b> Sibiřský jilm, neuvěřitelně rychle rostoucí, hustý, krásně zelený</p>	<p>keř 89,-Kč, stromek 149,-Kč</p> <p><b>Rybíz velkoplodý</b> Jonkheer – dlouhé hrozny s velkými bobulemi, sladký a aromatický</p>	<p>69Kč</p> <p><b>Obří brusinka Cranberry Red</b> Maxibrusinka s velkými plody, jsou plné vitamínů</p>
<p>89,-Kč</p> <p><b>Obří kanadská borůvka</b> bohatě plodící, odolná mrazu, velké plody jsou velmi chutné a zdravé</p>	<p>89,- Kč</p> <p><b>Sladkoplodá Aronie</b> velmi úrodná černá jeřábina, plody mají dobrou chuť a mnoho vitamínů</p>	<p>149,- Kč</p> <p><b>Granátové jablko NANA</b> zakrslá odrůda, která i v našich podmínkách krásně kvete a bohatě plodí.</p>	<p>od 99,-Kč</p> <p><b>Odolné révy</b> kvalitní sazenice odolných moštových, stolních i bezsemenných odrůd</p>	<p>od 199,- Kč</p> <p><b>Ovocné stromky</b> třešně, višně, jabloně, hrušně, slivoně, nektarinky a broskvoně</p>

Zasíláme kvalitně zabalené a označené rostliny. Ke každé zásilce přidáváme ZDARMA katalog návodů na pěstování. Objednávky přijímáme telefonicky nebo přes e-shop.

Subtropické zahradnictví Kruh, Kruh 209, 514 01 p. Jilemnice, tel.: 601 534 767

Proč u nás zákazníci rádi nakupují? Pěstování nás baví... Umíme to skvěle zabalit... Zasíláme otužilé rostliny

e-shop:  
[www.zahradnictvikruh.cz](http://www.zahradnictvikruh.cz)

ovocné stromky a keře,  
sadba jahod a růží,  
sazenice révy atd...  
**OD NÁS TO ROSTE**

# Potravinové alergie

*Jak se s nimi vypořádat a co zařadit do jídelníčku*

*Potravinové alergie jsou v dnešní době stále častějším problémem, který postihuje jak dospělé, tak děti. Reakce organismu na některé potraviny mohou být od lehkých až po velmi závažné, proto je důležité pochopit, co potravinová alergie znamená, jak ji řešit a jak si upravit jídelníček, aby odpovídal individuálním potřebám.*



## CO JSOU POTRAVINOVÉ ALERGIE?

Potravinová alergie je nepřiměřená reakce imunitního systému na určité složky potravin, nejčastěji na proteiny. Tělo alergika považuje tyto složky za hrozbu a spouští obranný mechanismus, který se projevuje příznaky, jako jsou:

- Svědění nebo vyrážka na kůži.
- Otok rtů, jazyka nebo hrdla.
- Nevolnost, zvracení nebo průjemy.
- Dýchací potíže, včetně astmatických záchvatů.
- V těžkých případech anafylaktický šok, který vyžaduje okamžitý lékařský zásah.

### Mezi nejčastější alergeny patří:

- Mléko a mléčné produkty (laktóza nebo mléčné proteiny).
- Pšenice a lepek.
- Arašidy a jiné ořechy.
- Vejce.
- Ryby a mořské plody.
- Soja.

## JAK SE ALERGIE DIAGNOSTIKUJE?

Diagnostika potravinových alergií zahrnuje několik kroků:

1. Anamnéza: Lékař se ptá na příznaky a jejich souvislost s konzumací určitých potravin.
2. Kožní testy: Malé množství alergenů se aplikuje na kůži a sleduje se reakce.
3. Krevní testy: Vyšetření hladiny protilátek (např. IgE) proti specifickým alergenům.
4. Eliminační dieta: Vyřazení podezřelých potravin z jídelníčku a sledování, zda příznaky ustoupí.
5. Provokační test: Pod dohledem lékaře se podává malé množství potravin, aby se zjistilo, zda způsobí reakci.

## JAK ZVLÁDNOUT POTRAVINOVÉ ALERGIE?

### Bezlaktózová dieta

Laktózová intolerance znamená, že tělo nedokáže strávit mléčný cukr (laktózu) kvůli nedostatku enzymu laktázy. Typické příznaky zahrnují nadýmání, bolesti břicha a průjemy.

- **Náhražky:** Místo klasických mléčných výrobků zvolte bezlaktózové varianty nebo rostlinné alternativy, jako jsou mandlové, ovesné, koko-

sové nebo rýžové mléko.

- **Potraviny bohaté na vápník:** Pokud vynecháte mléko, zařaďte potraviny jako brokolici, mandle, tofu nebo obohacené rostlinné mléko.

### Celiakie a bezlepková dieta

Celiakie je autoimunitní onemocnění, při kterém organismus reaguje na lepek (bělkovinu obsaženou v obilovinách, jako je pšenice, ječmen a žito). Konzumace lepku může způsobit poškození tenkého střeva.

- **Potraviny, které lze jíst:** Rýže, pohanka, kukuřice, quinoa, amarant, brambory.
- **Co vynechat:** Veškeré produkty obsahující pšenici, ječmen, žito nebo oves (pokud nejsou označeny jako bezlepkové).
- **Bezlepkové produkty:** Na trhu je mnoho pečiva, těstovin, mouk a dokonce i sladkých pochoutek označených jako „bezlepek“.

### Alergie na ořechy, vejce nebo ryby

Tyto alergie často vyžadují kompletní eliminaci dané potravin z jídelníčku.

- **Náhrady vajec:** Při pečení lze vejce nahradit látky, jako je číje, látka zvaná aquafaba (voda z konzervovaných cizrny) nebo banán.
- **Alergie na ryby:** Dávejte pozor na skryté zdroje v potravinách, jako jsou omáčky nebo polotovary obsahující rybí extrakty.
- **Alergie na ořechy:** Nahraďte ořechy semínky (slunečnice, dýně) nebo kokosovými produkty.

### Jídelníček při potravinových alergiích

#### 1. Snídaně:

- Bezlepkové pečivo s avokádem nebo rostlinnými pomazánkami.
- Rostlinný jogurt s čerstvým ovocem a granolou bez ořechů.

#### 2. Oběd:

- Kuřecí maso na grilu s pečenými bramborami a zeleninovým salátem.
- Quinooový salát s tofu, špenátem a rajčaty.

#### 3. Večeře:

- Rýžové nudle s grilovanou zeleninou a kokosovou omáčkou.
- Bezlepkový chlebič s humusem a čerstvými bylinkami.

#### 4. Svačiny:

- Ovoce, zelenina s humusem nebo semínka.
- Bezlepkové sušenky nebo ovesné tyčinky bez lepku a mléka.

### Prevence a život s potravinovou alergií

- Čtěte etikety: Věnuje pozornost složení potravin a značení alergenů.
- Vařte doma: Domácí příprava jídla dává jistotu, že víte, co jíte.
- Informujte okolí: Pokud máte dítě s alergií, ujistěte se, že o tom vědí škola nebo školka.
- Mějte pohotovostní léky: V případě anafylaxe mějte u sebe adrenalinový autoinjektor.

## HISTAMINOVÁ INTOLERANCE: JAK JI ROZPOZNAT A JAK S NÍ ŽÍT?



# FOR PETS

15. VELETRH CHOVATELSKÝCH POTŘEB PRO DOMÁCÍ ZVÍŘATA

**PVA**  
EXPO PRAHA

www.for-pets.cz

27.–30. 3. 2025

SPOLUPOŘADATEL VELETRHU



PARTNER PVA EXPO PRAHA



PARTNER PRO ENERGETIKU



OFICIÁLNÍ VOZY



INZERCE



LÉČEBNÉ LÁZNE  
LÁZNE KYNŽVART

PROSLUNĚNÁ LÁZEŇSKÁ CENTRA  
NA SVAZÍCH SLAVKOVSKÉHO LESA



*Mánes*  
lázně Karlovy Vary



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



Lázeňské Lázně Kynžvart

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



Lázeňská léčebna Mánes

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

Další z alergií, které musíme zmínit je histaminová intolerance. Jedná se o stav, kdy tělo nedokáže správně odbourávat histamin, což vede k různým nepříjemným reakcím podobným alergii. Tento problém není klasická alergie, ale spíše metabolická porucha spojená s nedostatečnou aktivitou enzymu diaminoxidázy (DAO), který je zodpovědný za rozklad histaminu v těle. Jak histaminová intolerance vzniká, jak ji poznat a jaké jsou možnosti léčby?



především v dietních opatřeních a podpoře trávení. Mezi hlavní strategie patří:

- Snížení příjmu potravin bohatých na histamin – důležité je vyhýbat se fermentovaným a dlouho skladovaným produktům.
- Podpora enzymu DAO – existují speciální doplňky stravy s enzymem DAO, které pomáhají odbourávat histamin před jídlem.
- Vyvážená strava s nízkým obsahem histaminu – čerstvé a jednoduché potraviny jsou nejlepší volbou.

### 1 Co je histamin a jak působí v těle?

Histamin je biologická látka, která se přirozeně vyskytuje v těle a podílí se na řadě procesů, včetně regulace imunity, trávení a nervových funkcí. Hraje klíčovou roli v alergických reakcích, kde způsobuje rozšíření cév a zánětlivé procesy. Přirozeně se nachází také v mnoha potravinách, a pokud ho tělo nedokáže správně odbourávat, dochází k jeho hromadění a následným potížím.

### 2 Příznaky histaminové intolerance

Projevy histaminové intolerance se mohou lišit, což často vede k obtížné diagnostice. Mezi nejčastější symptomy patří:

- Kožní problémy – zarudnutí, svědění, kopřivka nebo vyrážka.
- Trávicí potíže – nadýmání, průjem, bolesti břicha a nevolnost.
- Dýchací obtíže – rýma, ucpaný nos, astmatické projevy.
- Bolesti hlavy a migrény.
- Nízký nebo vysoký krevní tlak, bušení srdce.
- Únava, nespavost a závratě.

Příznaky se mohou objevit krátce po konzumaci potravin bohatých na histamin nebo při jeho nadměrném uvolnění v těle.

### 3 Které potraviny obsahují nejvíce histaminu?

Histamin se vyskytuje v různém množství v mnoha potravinách, zejména v těch, které prošly fermentací nebo delším skladováním. Mezi potraviny

s vysokým obsahem histaminu patří:

- Zrající sýry (parmazán, čedar, camembert).
- Uzené a fermentované maso (salámy, klobásy, šunka).
- Alkoholické nápoje (víno, pivo, šampaňské).
- Kvašené potraviny (kysané zelí, kimchi, sojová omáčka).
- Mořské plody a ryby (zejména pokud nejsou čerstvé).
- Rajčata, špenát, lilky a avokádo.
- Ořechy (kešu, vlašské ořechy, arašidy).

Naopak existují potraviny s nízkým obsahem histaminu, které jsou lépe tolerovány, například čerstvé maso, vejce, rýže, brambory, jablka, hrušky a listová zelenina.

### 4 Diagnostika histaminové intolerance

Diagnóza histaminové intolerance není jednoduchá, protože neexistuje jeden univerzální test. Lékaři se často spoléhají na kombinaci různých metod:

- Krevní test na hladinu enzymu DAO – pokud je jeho aktivita nízká, může to znamenat problém s odbouráváním histaminu.
- Eliminační dieta – pacient na několik týdnů vyloučí potraviny bohaté na histamin a sleduje, zda dojde ke zlepšení.
- Provokační testy – pod dohledem lékaře se sleduje reakce organismu na potraviny obsahující histamin.

### 5 Jak zvládnout histaminovou intoleranci?

Léčba histaminové intolerance spočívá

### 6 Jaký je rozdíl mezi histaminovou intolerancí a alergií?

Histaminová intolerance není klasická alergie, i když se příznaky mohou podobat. Zásadní rozdíl je v tom, že u histaminové intolerance tělo nevytváří protilátky proti určité látce, ale spíše nezvládá odbourávat histamin. To znamená, že člověk s histaminovou intolerancí může reagovat na širokou škálu potravin, zatímco alergik reaguje na konkrétní složku.

### 7 Život s histaminovou intolerancí

Přestože histaminová intolerance může omezovat stravovací návyky, s vhodnou dietou a preventivními opatřeními je možné vést plnohodnotný život. Důležité je sledovat vlastní reakce na potraviny, vést si stravovací deník a najít rovnováhu mezi omezeními a pestrou stravou.

Potravinové alergie mohou změnit způsob stravování, ale díky rostoucímu povědomí a dostupnosti alternativ lze i s alergiemi žít plnohodnotně. Plánování, informovanost a otevřená komunikace jsou klíčové faktory pro zvládnutí tohoto zdravotního problému.

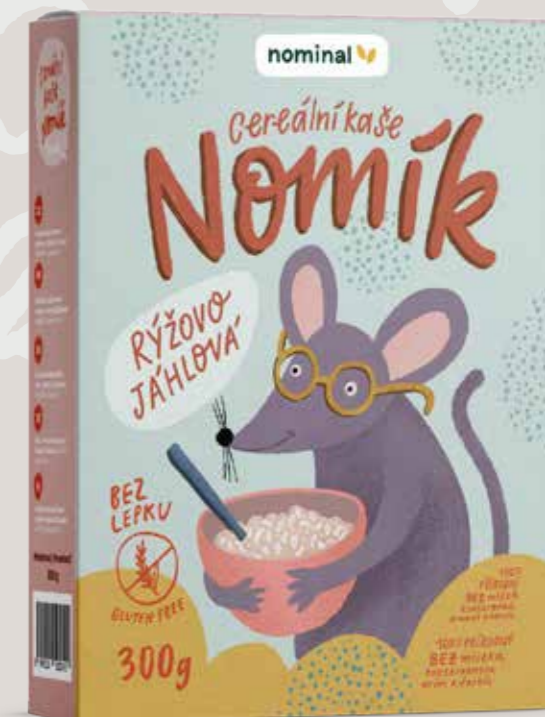
Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

nominal 



S námi  
péče  
začíná.

nominal.cz



# *Výlety a wellness*

## *tipy pro rodiny s dětmi*

*Rodinné výlety jsou ideální příležitostí, jak společně strávit čas, vytvořit si nezapomenutelné vzpomínky a načerpat novou energii. Ať už jste fanoušci přírody, zábavných parků, nebo wellness pobytů, Česká republika nabízí mnoho skvělých destinací. Připravili jsme pro vás tipy na výlety a praktické rady pro cestování s dětmi, včetně toho, jak zvládnout cestovní problémy a co si sbalit do lékárničky a kufříku.*





## TIPY NA VÝLETY PO ČESKÉ REPUBLICĚ

**1 Národní parky a chráněná území**  
Národní parky Šumava, Krkonoše a České Švýcarsko patří mezi nejoblíbenější destinace pro rodinné výlety. Šumava nabízí mnoho naučných stezek, které jsou vhodné i pro kočárky. Krkonošská stezka korunami stromů v Janských Lázních zase uchvátí nejen děti, ale i dospělé.

**2 Zábavné parky a interaktivní centra**  
Pokud chcete potěšit hlavně děti, navštivte zábavné parky, jako je Mirakulum v Milovicích nebo Aquapalace Praha. Interaktivní centra, jako Techmania Science Center v Plzni nebo VIDA! v Brně, nabízí zábavně-vědecké aktivity, které pobaví celou rodinu.

**Dino Live: Cesta do pravěku**  
Dino Live je ideálním místem pro malé nadšence do dinosaurů. Tento interaktivní park nabízí realistické modely dinosaurů v životní velikosti, pohyblivé expozice a vzdělávací aktivity, které dětem přiblíží fascinující svět pravěku. Mohou se zapojit do archeologických vykopávek, navštívit 3D kino nebo se pobavit na tematickém hřišti. Dino Live je skvělým spojením zábavy a poznání pro celou rodinu.

**3 Historické památky a hrady**  
Hrad Karlštejn, zámek Hluboká nebo Lednicko-valtický areál jsou ideálními místy pro rodinné procházky

Když se vydáte na výlet, vždy si s sebou vezměte přípravky na alergii, abyste předešli nepříjemným reakcím. Nezbytností jsou antihistaminové tablety, které pomáhají proti sezónním alergiím a bodnutí hmyzem. Do batohu si přibalte také nosní sprej s mořskou vodou, který uleví při alergické rýmě. Oční kapky proti podráždění pomáhají zmírnit svědění a zarudnutí očí. Nezapomeňte ani na krém s antihistaminikem, který zmírní svědění po štípnutí. Pokud víte, že se budete pohybovat v přírodě, vezměte s sebou také repelent proti hmyzu. Proti otokům způsobeným alergickou reakcí pomůže chladivý gel. V případě silnější reakce mějte vždy po ruce kortikoidní mast. Na dlouhé túry si vezměte i rehydratační roztoky, které pomáhají při celkovém oslabení organismu.

a objevování historie. Mnoho památek nabízí speciální prohlídky pro děti, aby byl výlet zábavný a poučný.

**4 Wellness pobyty pro rodiny**  
Pokud toužíte po relaxaci, zaměřte se na wellness hotely, které nabízejí programy i pro děti. Například termální lázně Velké Losiny mají bazény a atrakce pro děti, zatímco rodiče mohou využít masáže nebo sauny. Podobně jsou na tom wellness hotely v Jeseníkách či Beskydech.

Pokud hledáte místo, kde si užijete nejen odpočinek, ale i vodní radovánky, Lázně Kostelec jsou výbornou volbou. Nabízejí relaxační bazény, wellness procedury a dětské vodní atrakce, díky kterým si pobyt užijí i nejmenší návštěvníci. Lázně jsou známy svými sirnými koupelemi, které prospívají pokožce i pohybovému aparátu. K dispozici je také venkovní bazén a příjemné prostředí pro rodinné výlety.

**5 Výlety po jednotlivých krajích**  
**Praha:** Vedle klasických památek, jako je Karlův most nebo Pražský hrad, nezapomeňte na ZOO Praha, která patří mezi nejlepší v Evropě, nebo na Království žlebů v Botanické zahradě.

**Středočeský kraj:** Mirakulum v Milovicích je doslova ráj pro děti s desítky atrakcí. Další skvělou volbou je zámek Konopiště s přilehlým parkem.

**Jihočeský kraj:** Navštivte zámek Hluboká nad Vltavou nebo jižní české rybníky, které jsou ideální pro rodinné vycházky.

**Plzeňský kraj:** Kromě Techmanie v Plzni stojí za zmínku ZOO a Dinopark Plzeň, který spojuje zábavu s poznáním pravěkého světa.

**Karlovarský kraj:** Vydejte se do Mariánských Lázní a objevujte Slavkovský les, který je plný pramenů a přírodních zajímavostí.

**Ústecký kraj:** Pravčická brána v Českém Švýcarsku je ikonou kraje. Pro mladší děti doporučujeme Dětský park Oparno.

**Liberecký kraj:** Aquapark Babylon v Liberci a iQlandia nabízí nekonečnou zábavu pro rodiny.

**Královéhradecký kraj:** Adšpašsko-teplické skály jsou přírodním unikátem, který ocení malí dobrodruzi.

**Pardubický kraj:** Hrad Kunětická hora a okolní příroda nabízí ideální místo pro pikniky a výlety.

**Vysočina:** Pohádková vesnička Podle-

# Dinů

LIVE  
PRAHA



JSME

ZPĚĚĚĚT!

ZÁBAVNÍ PARK  
70 POHYBLIVÝCH  
DINOSAURŮ  
A DĚTSKÉ ATRAKCE

TĚŠÍME SE NA VÁS  
OD 11. DUBNA

areál koupaliště Džbán, Praha 6

www.DINOLIVE.CZ

f /dinolive.cz

@ /dinolive.cz



síčko je skvělá pro děti, které si chtějí hrát a poznávat pohádkové postavy.

**Jihomoravský kraj:** Lednicko-valtický areál s jeho parky a zámeckými zahradami je skvělým cílem.

**Olomoucký kraj:** Termální lázně Velké Losiny jsou ideálním místem pro odpočinek celé rodiny. Děti se zabaví v bazénech s termální vodou, zatímco dospělí si mohou užít masáže nebo saunový svět. Další atrakcí je hrad Bouzov, který je jako vystřižený z pohádky a nabízí prohlídky speciálně přizpůsobené pro děti. Nezapomeňte také na ZOO Olomouc na Svatém Kopečku, která láká na rozmanité expozice a krásný výhled na okolí. Pro milovníky přírody je tu Jeseníky s naučnými stezkami a vodopády, ideálními pro rodinné túry

## CESTOVNÍ PROBLÉMY A JAK JE ZVLÁDNOUT

Cestování s dětmi je skvělé, ale často přináší různé komplikace. Jak je minimalizovat?

### 1 Nevolnost a zvracení

Při delších cestách autem můžou děti trpět nevolností. Doporučujeme mít s sebou kinedryl nebo jiný lék proti nevolnosti, dětský polštářek a lehkou svačinu. Pravidelné zastávky na protáhnutí těla také pomáhají.

### 2 Zábava na cestu

Děti se často nudí, proto mějte po ruce knihy, tablet s pohádkami nebo hry na cesty. Magnetické hry jsou skvělé, protože nehrozí ztráta hracích figurek.

### 3 Záchrana při rozmary počasí

Počasí je nevyzpytatelné, a tak mějte vždy připravené pláštěnky, nepromokavé boty a náhradní oblečení. V letním období nezapomeňte na opalovací krém a pokrývky hlavy.

### LÉKÁRNIČKA NA CESTY

Rodinná lékárnička by měla obsahovat základní potřeby pro případ drobných chřadů nebo zdravotních komplikací. Co do ní přibalit?

- **Léky:** Paracetamol nebo ibuprofen pro děti i dospělé, léky na alergii, kinedryl proti nevolnosti, probiotika na zažívací potíže.
- **Obvazy a náplasti:** Sterilní gázy, obvazy, náplasti různých velikostí a dezinfekce.
- **Repelenty a ochrana před sluncem:** Repelent proti hmyzu, opalovací krém s vysokým faktorem.
- **Teploměr a nůžky:** Dětský teploměr, malé nůžky a pinzeta.
- **Speciální vybavení:** Pokud máte malé děti, přibalte dudlík, dětské mastičky nebo štávy na hydrataci.

### OBLEČENÍ NA CESTY

Balit oblečení pro rodinu je často jako třídění skříně. Jak na to, aby vám nic nechybělo?

**1 Základní vrstvy:** Spodní prádlo, ponožky a trička odpovídající počasí a počtu dní.

**2 Funkční oblečení:** Termotrika a lehké bundy, které odvádějí vlhkost, jsou ideální pro aktivní výlety.

**3 Vrstvy navíc:** Svrtr nebo mikina pro chladnější večery.

**4 Obuv:** Pohodlné boty na chůzi, sandály nebo pantofle na relaxaci, a nepromokavé boty pro případ deště.

**5 Doplnky:** Klobouky, čepičky, rukavice a šály podle sezóny.

### ZÁVĚR

Cestování s rodinou může být nezapomenutelným zážitkem, pokud se na něj dobře připravíte. Plánujte trasy, vyberte destinace, které potěší celou rodinu, a nezapomeňte na detaily, jako je vybavená lékárnička a pohodlné oblečení. A hlavně nezapomínejte užít si společný čas – protože právě ten je na rodinných výletech nejcennější.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

# UCPANÝ NOS? SLZENÍ?

UCPANÝ NOS

VODNATÁ RÝMA

SVĚDĚNÍ OČÍ

SLZENÍ

## Allergodil

RYCHLÁ ÚLEVA  
OD ALERGIE



# *Máme doma mazlíčka*

*Domácí mazlíčci jsou nejen společníky, ale i členy rodiny, a proto je důležité jim zajistit správnou péči. Kromě lásky a pozornosti potřebují vyváženou výživu, vhodné doplňky, správnou hygienu i kvalitní vybavení. Máte doma pejska nebo třeba králíka?*







## POŘIDILI JSME SI ŠTĚNĚ

Když už nastal den D a doma vám konečně běhá čtyřnohý kamarád, uvědomte si, že vám bude dělat společnost třeba patnáct let. A aby vám pes přinášel radost, musíte mu také dopřát vše co potřebuje, protože nikdo nechce mít doma smutného či nemocného psa, který si nemůže vyštěkat správný přístup majitele. A i když některé chovatelské stanice dávají kupujícím základní rady jak o malé štěně pečovat, včetně doporučení na psí krmivo, je dobré si základy péče o psa ještě připomenout.

### Krmivo základ zdraví

Jak jistě víte, správná volba krmiva patří mezi základní péče o vašeho mazlíčka. A čím ho budete krmit, bude mít zásadní vliv na jeho správný vývoj a budoucí zdraví. Investice do kvalitního krmiva se vám v průběhu psiho života vrátí, protože si ušetříte hodně starostí s případnými zdravotními problémy a to jistě nechcete. Pořídili jste si přece psa pro jeho veselou povahu a společné chvíle v přírodě? Navíc zdravý a spokojený pes vám udělá daleko více radosti, než návštěva veteriny po sně-

žení zbytků z vašeho oběda či večeře. A jelikož pes roste daleko rychleji než lidé a zhruba v roce života (u každého plemena se to liší) je vyvinutý do své standardní velikosti, tak o to více je kladen velký nápor na pohybový aparát, klouby a kosti. A obzvláště u velkých plemen jako je Doga, Labrador, či například Retriřr je důležité dbát na jejich stravu a zvážit u větších plemen podávání kloubní výživy s obsahem glukosamin sulfátu, chondroitin sulfátu a kolagenu. O jejich správném užití se poradte s vaším veterinářem. Dnes je na trhu široký výběr základních krmiv, včetně speciálních - pro štěně, dospělého psa, seniora, alergika, a také dle jeho energetického výdaje. Například teriérovi či ohařovi nebude vyhovovat krmivo pro Francouzského buldočka a naopak. Při výběru granulí či masových konzerv je tedy dobré sledovat pro jaké plemeno jsou vhodné, jaká je doporučená dávka a jaká je jeho výživová hodnota. Dnes jsou na trhu superprémiové granule, které obsahují vysoký podíl masa a také vysoký obsah vitamínů pro pokrytí denní potřeby vašeho psa. Což je důvodem, proč jsou dnes granule velmi oblíbené,

ale také pro jejich praktičnost a snadné uskladnění. Důležité ALE to má! Je důležité číst etikety a zajímat se za co dáváte vaše peníze. Pokud jsou granule kvalitní a psovi vyhovují, nemějte je za jiné, předejdete tak zbytečným trávicím potížím z náhlé změny stravy.

### Vitamíny

Zatímco v superprémiových granulích je potřebné množství denních vitamínů a minerálů, tak při delším období na domácí stravě, mu můžou chybět některé nutriční látky. Zvláště v období růstu je důležitý správný poměr vápníku a fosforu pro hustotu kostí, správný vývoj kloubů a šlach. Fosfor najdete stejně jako vápník v kosti, sýru, mléku a masu. Pokud si chcete být jistý, že pejsek dostává vše co potřebuje, doporučuji se poradit s veterinářem o správném množství vitamínů v potravě či doplňcích stravy. U všech preparátů musí být uvedeno dávkování podle hmotnosti psa.

### Domácí strava

Občas není na škodu pejskovi zpestřit jídelníček pokrmem připraveným vámi. Důležité je tyto pokrmy psovi podávat



# NABÍDKA OWNAT PRO

## ŘEŠENÍ

## NEŽÁDOUCÍCH

## REAKCÍ NA POTRAVINY

### ¿ MONOPROTEINOVÉ NEBO HYDROLYZOVANÉ ?



### MONOPROTEIN

S 10 % čerstvého masa nebo ryb a 3 zdroji živočišných bílkovin na výběr: losos, jehněčí nebo vepřové maso, abyste mohli vyhodnotit toleranci ke každému z nich.

### MONOPROTEINY

Jediný zdroj živočišných bílkovin, který umožňuje vyhodnotit toleranci ke každému z nich.

### BEZ OBILOVIN

Neobsahují obiloviny a jsou vyrobeny z alternativních zdrojů sacharidů, které minimalizují riziko nesnášenlivosti.

### 100% HYDROLYZOVANÝ PROTEIN

aby se zabránilo jakémukoli typu alergické reakce. Kombinuje 3 druhy hydrolyzovaných bílkovin, což umožňuje plnohodnotnou a vyváženou stravu a lze ji podávat trvale.



bez koření, soli, zbytku omáček apod. Vyhněte se také kynutému těsto, uzeninám a sladkostem. Jakkoliv může být vaše snaha o to mu přilepšit sebešlechetnější, opak je pravdou a naopak psovi můžete způsobit trávicí obtíže, včetně zvracení a průjmu.

#### Jak často psa krmit

U granulí či masových konzerv máte rozepsané dávkování, ale u domácí stravy dbejte na přiměřené množství, obzvláště u potravin které jsou tučnější. Není potřeba dávat psovi tolik, kolik sežere! Malá štěňata jedí 5 - 6 denně v malých porcích, od 4 měsíce se snižuje frekvence na 3 denně a dospělí jedinci jedí 1 či 2 denně. Někdo krmit psa jednou denně večer a jiný zase brzo ráno a odpoledne a na večer už psovi nedává nic. Je to individuální a je důležité si krmení režim upravit tak, aby to vyhovovalo jak psovi, tak majiteli a tento režim už neměnit, aby si pes zvykl na pravidelnost krmení. Nezapomínejte také na častou výměnu vody na pití a také na to, že i pes si po jídle potřebuje v klidu odpočinout a jídlo strávit.

#### PÉČE O KOČKY

Kočky jsou nezávislá zvířata, ale potřebují stimulaci prostřednictvím her a škrabadel. Důležitá je pravidelná péče o srst, čištění uší a drápků. Kočky by měly mít přístup ke klidnému místu pro odpočinek a dostatečný prostor pro pohyb.

Výživa koček: Kočky jsou masožravci a jejich strava by měla obsahovat vysoký podíl bílkovin. Kvalitní granule, konzervy nebo syrová strava (BARF) jsou ideální volbou. Doplnky stravy, jako je taurin, jsou pro kočky nezbytné pro zdraví srdce a zraku.

#### PÉČE O HLODAVCE

Hlodavci, jako jsou králíci, morčata a křečci, potřebují dostatek prostoru a bezpečné prostředí. Klec by měla být vybavena úkryty, běhacím kolem a hračkami na okusování. Pravidelné čištění klece je důležité pro prevenci nemocí.

Výživa hlodavců: Strava se liší podle druhu – králíci a morčata potřebují hodně sena, zeleninu a speciální granule. Křečci a jiní malí hlodavci vyžadují semínkové směsi, ořechy a ovoce. Důležité je zajistit dostatek čerstvé vody.

#### PÉČE O PTÁKY

Ptáci potřebují prostornou klec s dostatkem bidýlek a hraček. Každodenní volný pohyb mimo klec je důležitý pro jejich fyzickou i duševní pohodu. Pravidelně je nutné kontrolovat dráčky a zobák.

Výživa ptáků: Základem stravy je kvalitní směs zrnin doplněná o čerstvou zeleninu a ovoce. Některé druhy ptáků potřebují speciální doplňky, například vápník pro papoušky nebo nektarovou stravu pro drobné druhy.

#### PÉČE O RYBIČKY

Rybičky vyžadují vhodné akvárium s kvalitním filtrem, ohříváčem a správným chemickým složením vody. Pravidelná údržba akvária a výměna vody je klíčová pro jejich zdraví. Je důležité udržovat správné pH vody a zajistit dostatek rostlin a úkrytů.

Výživa rybiček: Krmení závisí na druhu ryb – většina akvariálních ryb přijímá vločkové nebo granulované krmivo, ale některé druhy vyžadují živou nebo mraženou potravu. Překrmování může vést k problémům s kvalitou vody, proto je důležité krmit střídavě.

#### ZDRAVOTNÍ PÉČE

Pravidelné návštěvy veterináře, očkování a prevence parazitů jsou klíčové pro zdravý život mazlíčků.

- Pravidelné očkování chrání proti závažným nemocem.
- Odčervení a antiparazitní přípravky chrání před vnějšími i vnitřními parazity.
- Kontrola zubů, uší a drápků pomáhá předcházet zdravotním problémům.

#### JAK VYBRAT IDEÁLNÍ HOTEL PRO PSA: KOMFORT A BEZPEČÍ BĚHEM VAŠÍ NEPŘÍTOMNOSTI

Plánujete dovolenou nebo služební cestu a nemůžete vzít svého čtyřnohého parťáka s sebou? V takovém případě přichází na řadu psí hotel, kde se o vašeho mazlíčka postarají během





vaší nepřítomnosti. Jak ale vybrat to správné ubytování, aby se váš pes cítil dobře a nestrádal? Podívejme se na klíčová kritéria, která by měl kvalitní psí hotel splňovat.

### 1 Bezpečné a pohodlné prostředí

Prvním a nejdůležitějším faktorem je bezpečnost a komfort. Každý hotel by měl nabízet čisté, dobře větrané a dostatečně prostorné kotce nebo pokoje pro psy. Zajistěte, aby měl váš mazlíček dostatek prostoru na pohyb, pohodlné místo k odpočinku a byl chráněn před nepříznivým počasím.

### 2 Individuální péče a dostatek pohybu

Důležité je zjistit, jaký režim hotel nabízí. Psi potřebují pravidelné venčení, fyzickou aktivitu a kontakt s lidmi. Ideální je hotel, který má výběhy, kde si pes může hrát, a možnost individuálních procházek. Zeptejte se, jak často a na jak dlouho jsou psi venčeni.

### 3 Kvalitní krmení a možnost vlastní stravy

Strava je klíčová pro zdraví psa, a proto se ujistěte, jakým způsobem hotel zajišťuje krmení. Některé hotely nabí-

zejí vlastní krmivo, jiné umožňují, aby si majitelé přivezli stravu podle potřeb svého psa. Pokud váš mazlíček trpí alergiemi nebo má speciální dietu, informujte personál předem.

### 4 Zkušený a přátelský personál

Personál by měl být zkušený v péči o psy, umět číst jejich chování a reagovat na jejich potřeby. Důležitá je také pozitivní a přátelská atmosféra. Doporučuje se osobně navštívit hotel a sledovat, jak se pracovníci chovají ke svým svěřencům.

### 5 Veterinární dohled a první pomoc

Nikdy nevíte, co se může stát, a proto je dobré se ujistit, zda má hotel zajištěnou veterinární péči nebo možnost rychlé pomoci v případě zdravotních problémů. Kvalitní psí hotely mají smlouvenou spolupráci s veterinářem a jsou připraveny poskytnout první pomoc.

### 6 Možnost přizpůsobení podmínek

Každý pes je jiný a má odlišné potřeby. Ujistěte se, že hotel umožňuje přizpůsobení péče, například speciální venčení pro starší psy, oddělené uby-

tování pro bázlivé jedince nebo možnost přivést oblíbené hračky a pelíšek.

### 7 Recenze a osobní doporučení

Před výběrem hotelu se podívejte na recenze od ostatních majitelů psů. Zkušenosti jiných vám pomohou zjistit, jak hotel skutečně funguje. Nejlepší je osobně navštívit hotel a zjistit, zda splňuje vaše požadavky.

### 8 Smlouva a podmínky ubytování

Každý kvalitní hotel pro psy by měl mít jasně stanovené podmínky ubytování. Přečtěte si smlouvu, zjistěte, zda hotel vyžaduje očkovací průkaz a jaké jsou storno podmínky v případě zrušení rezervace.

Výběr správného hotelu pro psa je důležitým krokem pro zajištění jeho pohodlí a bezpečí během vaší nepřítomnosti. Důkladně si zjistěte podmínky, prostředí a přístup personálu, aby váš mazlíček pobyt zvládl bez stresu. Když najdete vhodný psí hotel, můžete si svou dovolenou užít s klidem, protože víte, že je váš pes v dobrých rukou.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

INZERCE



# *Klíšťata a blechy nesmíme podcenit*

*Domácí mazlíčci jsou našimi věrnými společníky a jejich zdraví a pohoda by měly být pro každého majitele prioritou. Správná péče zahrnuje nejen vyváženou stravu a dostatek pohybu, ale také pravidelné veterinární kontroly, prevenci proti nemocem a parazitům, a v neposlední řadě dostatek lásky a pozornosti. Každý mazlíček má své individuální potřeby, a proto je důležité věnovat pozornost jejich chování a zdravotnímu stavu.*

## JAKÁ RIZIKA HROZÍ DOMÁCÍM MAZLÍČKŮM?

1. Paraziti – Klíšťata, blechy a vnitřní paraziti mohou způsobit vážné zdravotní komplikace.
2. Kloubní problémy – Zejména starší a velká plemena psů mohou trpět artrózou a dysplazií.
3. Kožní potíže – Alergie, záněty kůže a nadměrné línání mohou signalizovat zdravotní problém.
4. Trávicí problémy – Nevhodná strava nebo přecitlivělost na určité složky mohou vést k průjmům či zácpě.
5. Stres a úzkost – Nedostatek podnětů, špatná socializace nebo separační úzkost mohou ovlivnit psychickou pohodu mazlíčků.

## JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O MAZLÍČKA?

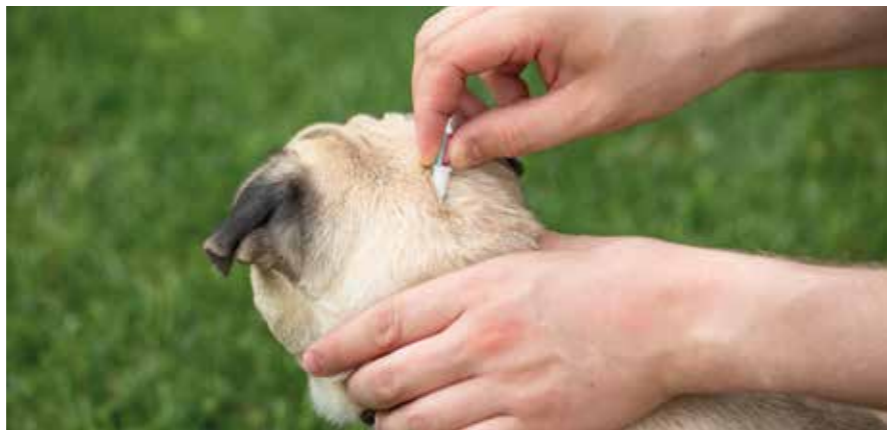
1. Vyvážená strava – Kvalitní krmivo, které odpovídá věku a zdravotnímu stavu zvířete.
2. Pravidelný pohyb – Každodenní procházky, hry a cvičení podporují fyzickou i mentální kondici.
3. Veterinární péče – Pravidelné kontroly, očkování a prevence proti parazitům.
4. Péče o srst a kůži – Pravidelné kartáčování, koupání a sledování případných změn na kůži.
5. Duševní stimulace – Hračky, výcvik, socializace a dostatek interakce s člověkem.

## PROČ JSOU KLÍŠŤATA A BLECHY NEBEZPEČNÉ?

1. Přenášejí nemoci – Klíšťata mohou způsobit boreliózu, anaplazmózu nebo abeziózu. Blechy přenášejí tasemnice a mohou způsobit alergické reakce.
2. Způsobují nepohodlí – Kousnutí blech i klíšťat může vyvolat silné svědění, záněty kůže a alergické reakce.
3. Hrozba pro člověka – Některé nemoci přenášené těmito parazity mohou postihnout i lidi, zejména malé děti nebo osoby se sníženou imunitou.

## JAK CHRÁNIT MAZLÍČKY PŘED PARAZITŮM?

1. Pravidelná kontrola srsti – Po procházce v přírodě pečlivě prohléd-



nete srst a kůži mazlíčka.

2. Používání antiparazitárních přípravků – Kvalitní obojky, pipety nebo spreje mohou efektivně odpuzovat parazity.
3. Pravidelné koupání a česání – Pomáhá odhalit případné přítomné parazity a udržuje srst zdravou.
4. Čistota prostředí – Pravidelně vysávejte a dezinfikujte pelech a místa, kde se mazlíček často pohybuje.
5. Očkování a veterinární péče – V některých případech může veterinář doporučit vakcínu proti přenosným nemocem.

## DALŠÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY MAZLÍČKŮ

### 1. PROBLÉMY S KLOUBY

Kloubní potíže postihují především starší psy a kočky, ale mohou se vyskytnout i u mladších zvířat, zejména u velkých plemen. Mezi nejčastější patří artróza a dysplazie kyčelního kloubu.

#### Prevence a léčba:

- Kvalitní výživa bohatá na glukosamin a chondroitin.
- Dostatek pohybu, ale s ohledem na zátěž.
- Veterinární kontroly a případné podávání doplňků stravy.

### 2. POTÍŽE SE SRSTÍ A KŮŽÍ

Mazlíčci mohou trpět na nadměrné línání, lupy, svědění nebo dokonce kožní infekce. Často jsou příčinou alergie na potravu, bleší kousnutí nebo nedostatek důležitých živin.

#### Jak pomoci?

- Kvalitní strava obsahující omega-3 a omega-6 mastné kyseliny.
- Pravidelné kartáčování srsti a koupání s hypoalergenními šampony.
- Kontrola přítomnosti parazitů

a včasné odstranění problémů.

### 3. TRÁVICÍ POTÍŽE

Mazlíčci mohou mít citlivý zažívací trakt a trpět na průjmky, zácpy nebo nadýmání. Často je to způsobeno nevhodnou stravou, alergiemi nebo infekcemi. Jak předejít trávicím problémům?

- Krmit mazlíčka kvalitním, dobře stravitelným krmivem.
- Dodržovat pravidelné krmené dávky a vyhýbat se nadměrnému podávání pamlsků.
- Zajištění dostatečného přísunu vody.

## JAK ODSTRANIT KLÍŠŤE NEBO BLECHY?

- Klíště odstraňte pinzetou nebo speciálními kleštěmi – Uchopte klíště co nejbliže ke kůži a pomalu jej vytáhněte.
- Použijte antiparazitární šampon nebo sprej – Pokud zjistíte přítomnost blech, vykoupejte mazlíčka ve speciálním šamponu a použijte další ochranné prostředky.

#### Prevence je klíčová

Dlouhodobá ochrana a pravidelná péče jsou nejučinnější zbraní proti klíšťatům a blechám. Používání vhodných přípravků a důsledná kontrola pomohou udržet vašeho mazlíčka zdravého a spokojeného. Nezapomeňte pravidelně navštěvovat veterináře a konzultovat nejlepší možnosti ochrany podle aktuálního zdravotního stavu vašeho zvířecího kamaráda. Kromě ochrany proti parazitům je důležité věnovat pozornost i dalším zdravotním aspektům, jako je kloubní zdraví, stav srsti a správné trávení, abyste zajistili svému mazlíčkovi dlouhý a šťastný život.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

# HLEDÁTE KOMPLEXNÍ OCHRANU PROTI VNĚJŠÍM I VNITŘNÍM PARAZITŮM ZA PŘÍZNIVOU CENU?

Od uší až po OCAS

# Ataxxa®

Permethrinum / Imidaclopridum

Účinný proti



Klíšťatům a blechám

Vhodný pro



psy

Nevhodný pro



kočky

Repeletní efekt proti klíšťatům, komárům a muškám



FYPRYST®

Fipronilum

FYPRYST®  
combo

Fipronilum / S-Methoprenum

Účinný proti



Klíšťatům, blechám (jejich vývojovým stádiím)\* a všenkám

\*pouze Fypryst combo

Vhodný pro



kočky, fretky a psy

Dehinel®  
Pyrantel embonas, Praziquantelum

Dehinel® Plus  
Febantelum, Pyrantel embonas, Praziquantelum

Účinný proti



Hlísticím a tasemnicím

Vhodný pro



kočky a psy



**Fypryst** 50 mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro kočky, Fypryst 67;134;268;402mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnou látkou Fipronilum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u králíků. **Fypryst Combo** 50/60 mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro kočky a fretky, Fypryst combo 67/60,3;134/120,6;268/241,2;402/361,8mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnými látkami Fipronilum a S-Methoprenum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u králíků. **Ataxxa** 200/40;500/100;1250/250;2000/400mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnými látkami Permethrinum a Imidaclopridum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u koček. **Dehinel** 230 mg/20 mg potahované tablety pro kočky s účinnými látkami Pyrantel embonas a Praziquantelum je volně prodejné veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 2 tabletách. 1 tableta na 4 kg živé váhy. Nepoužívat během březosti. **Dehinel plus** tablety, 1 tableta na 10 kg živé váhy a Dehinel Plus XL tablety pro psy, 1 tableta na 35 kg živé váhy jsou volně prodejné veterinární léčivé přípravky s účinnými látkami Febantelum, Pyrantel embonas a Praziquantelum dostupné v balení po 2 tabletách. Nepoužívat u gravidních fen v průběhu prvních dvou třetin gravidity. **Před použitím všech přípravků si pečlivě přečtěte příbalový leták. Pouze pro zvířata.**

Krka ČR, s.r.o. | Sokolovská 192/79, 186 00 Praha 8 – Karlín, Tel.: +420 221 115 115, www.krka.cz, info.cz@krka.biz

Logis Emotion 3/2023, Czech Republic, 2023 I-V-A4-14

KRKA



**Bez škrábání již po 5 dnech\***

**KŮŽE SE SKLONEM K ATOPII**  
Patentovaná aktivní látka proti svědění  
Využívá se a obnovuje kožní bariéru  
0 % konzervačních látek

Eau Thermale Avène  
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.

\*Přibližný čas vymizení svědění. Studie realizovaná na 5910 pacientech. U 78,6 % pacientů používajících XeroCalm A.D 1-2x denně po dobu 7 dní.

Klorane Bébé Jemný mycí gel na tělo a vlásky se zklidňujícím a ochranným měsíčkem je bez parfemace a barviv, je vhodný pro miminka už od narození. Jemně a šetrně myje, nevysušuje pokožku a neštípe v očích.

Více na [www.klorane.cz](http://www.klorane.cz).



**LABORATOIRE A-DERMA**

**DEJTE NOČNÍMU ŠKRÁBÁNÍ DOBRU NOC**

**NOVINKA EXOMEGA CONTROL NOČNÍ**

**97% SLOŽEK PŘÍRODNÍHO PŮVODU**

**REGENERAČNÍ EMOLIENČNÍ NOČNÍ KRÉM**

Získejte zpět kontrolu nad svým spánkem díky nočnímu krému, který **zmiřňuje intenzivní noční škrábání**, podporuje obnovu kožní bariéry a pomáhá vám užít si klidný spánek již od první aplikace.



**MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ**

Nic neupevní rodičovské pouto víc, než pravidelná masáž olejíčkem. Ta má pro vaše děti mnoho výhod. Podporuje trávení, zlepšuje krevní oběh a zmiřňuje bolesti zubů. A navíc je to takový relax!

Co dodat jemné dětské pokožce nějakou tu hydrataci navíc? Mustela® Masážní olej s avokádovým olejem je ideální k masáži celého těla. Suchý olej se rychle vstřebává, nemastí a miminko bude po masáži hezky klidné a jeho pokožka hloubkově hydratovaná a voňavá.

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

K dostání na [www.pitulka.cz](http://www.pitulka.cz)

Isme s Vámi již od roku 1950.



**ESPRICO® je doplněk stravy s omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami, hořčíkem a zinkem. Obsahuje vyváženou kombinaci čistého oleje z mořských ryb a za studena lisovaného pupalkového oleje.**

**Tobolky s příjemnou pomerančovou příchutí je možné žvýkat, spolknout nebo jejich obsah vymáčknout do jídla.**

*ESPRICO® je doplněk stravy. Doplnky stravy nejsou náhradou pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu.*  
Distributor v ČR: MagnaPharm CZ, s.r.o., Karla Engliša 6/3201, 150 00 Praha 5, Česká republika.  
ESP\_25\_03\_CZ (datum přípravy: 03/2025)



**2.5x rychlejší obnova pokožky\***

**CICALFATE+ Avène**  
OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KRÉM

**EXPERT NA PODRÁŽĚNOU A NARUŠENOU POKOŽKU CELÉ RODINY VČETNĚ VNĚJŠÍCH INTIMNÍCH PARTIÍ**

**Účinek již po 1. aplikaci**  
**Obnova již po 48h\***  
**Bez parfemace**

1. Studie reepitelizace lézí. 2. Klinické skóre obnovujícího účinku - 248 osob, 2 aplikace denně po dobu 21 dní.  
[www.avene.cz](http://www.avene.cz)

**Cucni si lepší náladu. Oblíbené pochoutky od Tatry slaví 60 let!**

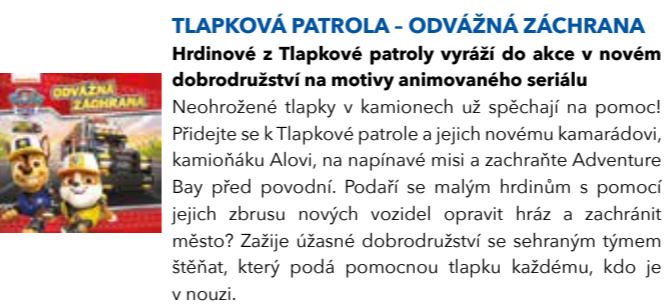
Už od roku 1964 se začalo pod značkou Tatra vyrábět 8% zahuštěné slazené mléko v tubě. Ano, řeč je o tradičním Pikniku, jehož chuť zůstala v průběhu let neměnná, stále stejně dobrá. Přesně taková, jakou máte rádi vy, vaše rodiče i prarodiče – mléčně krémová. Piknik obsahuje jen mléko a cukr, proto je tak dobrý. Vedle klasické tuby si ho můžete koupit nově i v praktickém balení kapsičky, které je vhodné na jakoukoliv cestu. Do školy, do práce, na chalupu nebo i na výlety. Pro milovníky kaka je tu pak Pikao, které vedle mléka a cukru obsahuje navíc kvalitní holandské kakao. Z čehož vyplývá i název spojený ze slov Piknik a kakao. Vyzkoušejte si je a posuďte sami, zda vám vyhovují víc tradiční tuby nebo moderní kapsičky.

Piknik a Pikao jsou bez konzervantů a dalších umělých přísad. K dostání v běžné síti prodejen od 38 Kč. Více informací na [www.tatramleko.cz](http://www.tatramleko.cz)



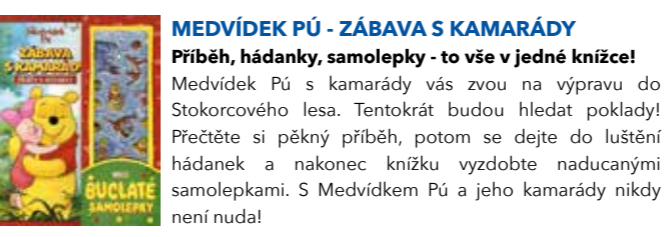
**Tatra Piknik** ZAHUŠTĚNÉ SLAZENÉ MLÉKO S KAKAEM  
**Tatra Pikao** ZAHUŠTĚNÉ SLAZENÉ MLÉKO S KAKAEM

KNÍŽNÍ NOVINKY



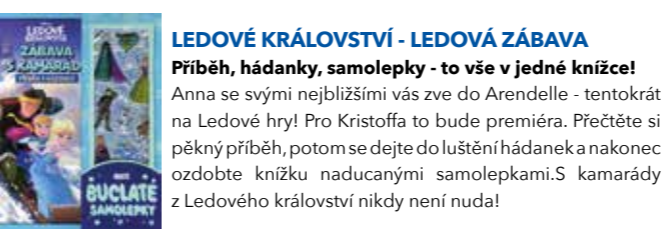
**TLAPKOVÁ PATROLA - ODVÁŽNÁ ZÁCHRANA**  
**Hrdinové z Tlapkové patroly vyráží do akce v novém dobrodružství na motivy animovaného seriálu**

Neohrožené tlapky v kamionech už spěchají na pomoc! Přidejte se k Tlapkové patrolě a jejich novému kamarádovi, kamioňáku Alovi, na napínavé misi a zachraňte Adventure Bay před povodní. Podají se malým hrdinům s pomocí jejich zbrusu nových vozidel opravit hráz a zachránit město? Zažije úžasné dobrodružství se sehraným týmem štěňat, který podá pomocnou tlapku každému, kdo je v nouzi.



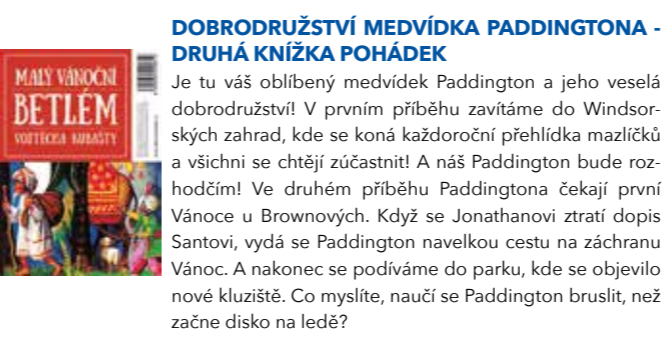
**MEDVÍDEK PŮ - ZÁBAVA S KAMARÁDY**  
**Příběh, hádanky, samolepky - to vše v jedné knížce!**

Medvídek Pů s kamarády vás zvou na výpravu do Stokorcového lesa. Tentokrát budou hledat poklady! Přečtěte si pěkný příběh, potom se dejte do luštění hádanek a nakonec knížku vyzdobte naducanými samolepkami. S Medvídkem Pů a jeho kamarády nikdy není nuda!



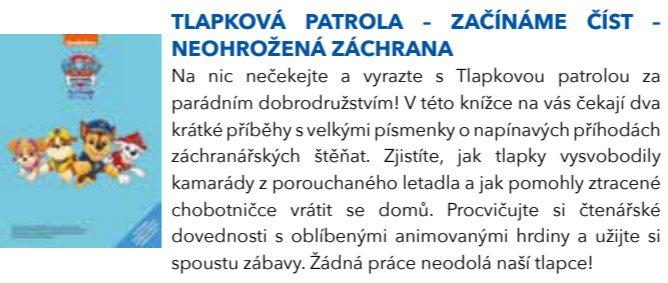
**LEDOVÉ KRÁLOVSTVÍ - LEDOVÁ ZÁBAVA**  
**Příběh, hádanky, samolepky - to vše v jedné knížce!**

Anna se svými nejbližšími vás zve do Arendelle - tentokrát na Ledové hry! Pro Kristoffa to bude premiéra. Přečtěte si pěkný příběh, potom se dejte do luštění hádanek a nakonec ozdobte knížku naducanými samolepkami. S kamarády z Ledového království nikdy není nuda!



**DOBRODRUŽSTVÍ MEDVÍDKA PADDINGTONA - DRUHÁ KNIŽKA POHÁDEK**

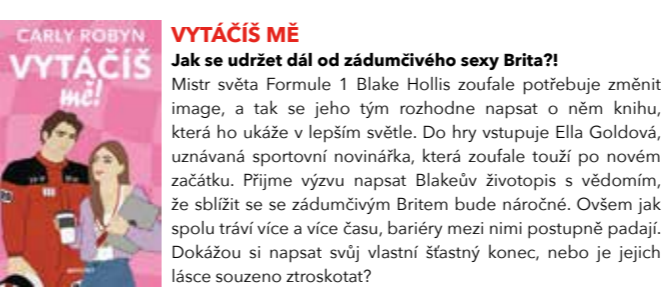
Je tu váš oblíbený medvídek Paddington a jeho veselá dobrodružství! V prvním příběhu zavítáme do Windsorských zahrad, kde se koná každoroční přehlídka mazlíčků a všichni se chtějí zúčastnit! A náš Paddington bude rozhodčím! Ve druhém příběhu Paddingtona čekají první Vánoce u Brownových. Když se Jonathanovi ztratí dopis Santovi, vydá se Paddington navelkou cestu na záchranu Vánoc. A nakonec se podíváme do parku, kde se objevilo nové kluziště. Co myslíte, naučí se Paddington bruslit, než začne disko na ledě?



**TLAPKOVÁ PATROLA - ZAČÍNÁME ČÍST - NEOHROŽENÁ ZÁCHRANA**

Na nic nečekejte a vyrazte s Tlapkovou patrolou za parádním dobrodružstvím! V této knížce na vás čekají dva krátké příběhy s velkými písmenky o napínavých příhodách záchrannářských štěňat. Zjistíte, jak tlapky vysvobodily kamarády z porouchaného letadla a jak pomohly ztracené chobotničce vrátit se domů. Procvičte si si čtenářské dovednosti s oblíbenými animovanými hrdiny a užijte si spoustu zábavy. Žádná práce neodolá naší tlapce!

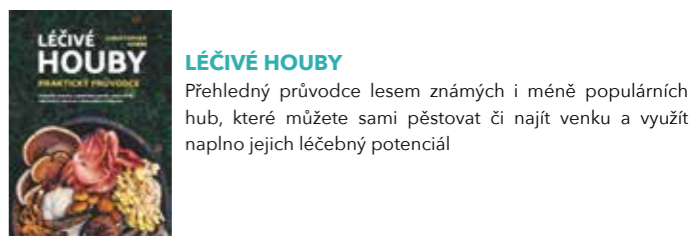
ALICANTO



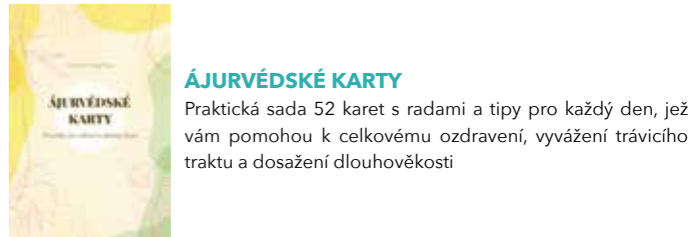
**VYTÁČÍŠ MĚ**  
**Jak se udržet dál od zádumčivého sexy Brita?!**

Mistr světa Formule 1 Blake Hollis zoufale potřebuje změnit image, a tak se jeho tým rozhodne napsat o něm knihu, která ho ukáže v lepším světle. Do hry vstupuje Ella Goldová, uznávaná sportovní novinářka, která zoufale touží po novém začátku. Přijme výzvu napsat Blakeův životopis s vědomím, že se sblíží se zádumčivým Britem bude náročné. Ovšem jak spolu tráví více a více času, bariéry mezi nimi postupně padají. Dokážou si napsat svůj vlastní šťastný konec, nebo je jejich lásce souzeno ztroskotat?

ANAG

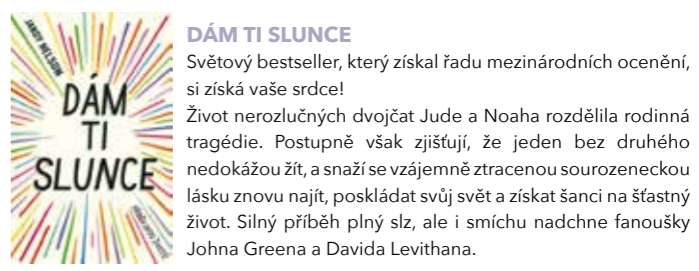


**LÉČIVÉ HOUBY**  
Přehledný průvodce lesem známých i méně populárních hub, které můžete sami pěstovat či najít venku a využít naplno jejich léčebných potenciál



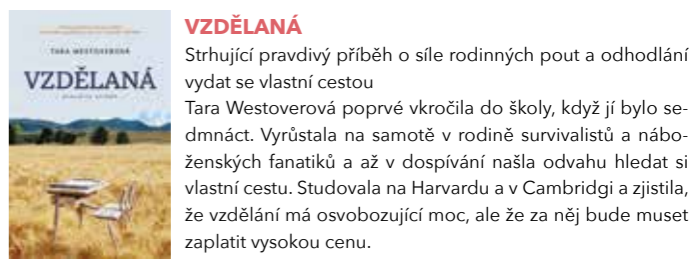
**AJURVÉDSKÉ KARTY**  
Praktická sada 52 karet s radami a tipy pro každý den, jež vám pomohou k celkovému ozdravení, vyvážení trávicího traktu a dosažení dlouhověkosti

COOBOO



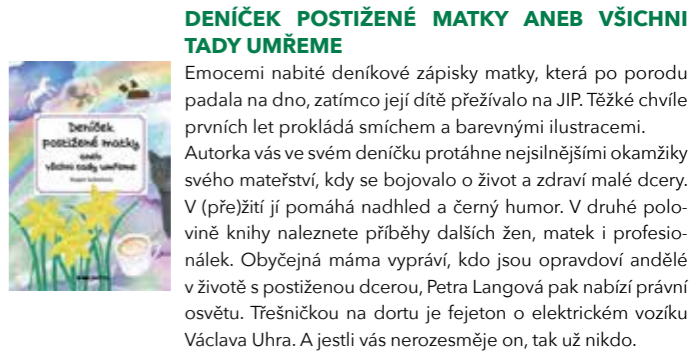
**DÁM TI SLUNCE**  
Světový bestseller, který získal řadu mezinárodních ocenění, si získá vaše srdce!  
Život nerozlučných dvojčat Jude a Noaha rozdělila rodinná tragédie. Postupně však zjišťují, že jeden bez druhého nedokážou žít, a snaží se vzájemně ztracenou sourozeneckou lásku znovu najít, poskládat svůj svět a získat šanci na šťastný život. Silný příběh plný slz, ale i smíchu nadchne fanoušky Johna Greena a Davida Levithana.

MLADÁ FRONTA



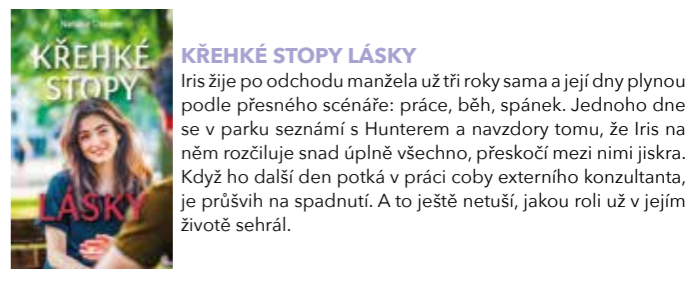
**VZDĚLANÁ**  
Strhující pravdivý příběh o síle rodinných pout a odhodlání vydat se vlastní cestou  
Tara Westoverová poprvé vkročila do školy, když jí bylo sedmáct. Vyrůstala na samotě v rodině survivalistů a náboženských fanatiků a až v dospívání našla odvahu hledat si vlastní cestu. Studovala na Harvardu a v Cambridgi a zjistila, že vzdělání má osvobozující moc, ale že za něj bude muset zaplatit vysokou cenu.

POINTA



**DENÍČEK POSTIŽENÉ MATKY ANEB VŠICHNI TADY UMŘEME**  
Emocemi nabitě deníkové zápisky matky, která po porodu padala na dno, zatímco její dítě přežívalo na JIP. Těžké chvíle prvních let prokládá smíchem a barevnými ilustracemi.  
Autorka vás ve svém deníčku protáhne nejsilnějšími okamžiky svého mateřství, kdy se bojovalo o život a zdraví malé dcery. V (pře)žití jí pomáhá nadhled a černý humor. V druhé polovině knihy naleznete příběhy dalších žen, matek i profesionálek. Obvyčejná máma vypráví, kdo jsou opravdoví andělé v životě s postiženou dcerou, Petra Langová pak nabízí právní osvětlu. Třešničkou na dortu je fejeton o elektrickém vozíku Václava Uhra. A jestli vás nerozesměje on, tak už nikdo.

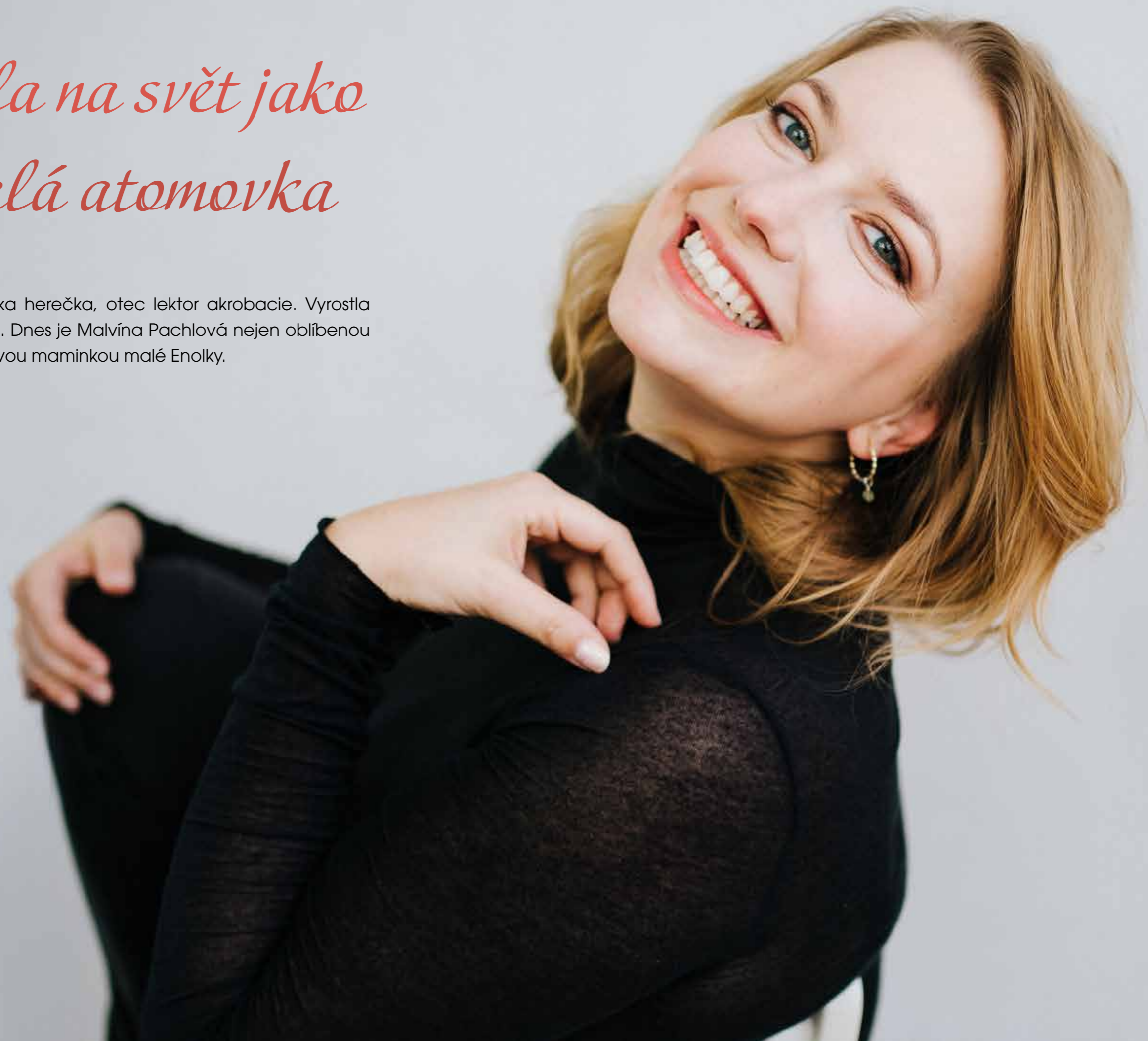
ALPRESS



**KŘEHKÉ STOPY LÁSKY**  
Iris žije po odchodu manžela už tři roky sama a její dny plynou podle přesného scénáře: práce, běh, spánek. Jednoho dne se v parku seznámí s Hunterem a navzdory tomu, že Iris na něm rozčiluje snad úplně všechno, přeskočí mezi nimi jiskra. Když ho další den potká v práci coby externího konzultanta, je průšvih na spadnutí. A to ještě netuší, jakou roli už v jejím životě sehrál.

# *Dcera přišla na svět jako taková malá atomovka*

Pochází z umělecké rodiny. Maminka herečka, otec lektor akrobacie. Vyrůstla mezi tělocvičnou a divadelní šatnou. Dnes je Malvína Pachlová nejen oblíbenou herečkou, ale i citlivou maminkou malé Enolky.



**Jak ovládáte akrobacii?**

Tuším, na co narazíte, no spíš neo-  
vládám. Jako přemet a hvězdu ně-  
jak zvládnou, ale aktivně ji nedělám.  
Něco si snad ještě pamatuju z doby  
studií, ale bohužel trochu jsem se za-  
čala bát.

**Ptám se proto, že váš tatínek byl jakožto lektor akrobacie vždycky postrachem všech herců.**

Ano, tatínek je úžasný. Myslím, že  
jako dítě jsem byla šikovná, ale pak  
přišel ten strach a víc jsem se viděla  
v divadle než na trampolíně. I když  
v tělocvičně jsem vyrostla a mám na  
tátovy hodiny krásné vzpomínky.

**Byl doma taky tak přísný?**

Tatínek byl vždycky přísný, ale mys-  
lím, že jsem to pak s ním i uměla...  
To, jaký byl tvrdák na studenty, jsem  
znala dobře. A taky jsem si uměla  
z toho nic nedělat a dát najevo svůj  
názor. No jo, jsem beran a táta štír.  
Umělo to být hodně veselé.

**Jaké jste tedy měla dětství?**

Myslím, že krásné. Buď jsem volně  
chvilu trávila s tátou v tělocvičně,  
kde učil a já jsem měla možnost si  
hrát v absolutně úžasném prostoru,  
který skýtal různé schovávačky a po-  
dobně. Nebo jsem byla s maminkou  
v divadle, kde jsem měla pro sebe  
zase obrovskou škálu prostoru na  
hraní, někdy i celé jeviště a herec-  
ké šatny. Takže myslím, že opravdu  
krásné.

**Takže bylo hodně ovlivněno profesemi rodičů...**

Velmi. Opravdu jsem s nimi trávi-  
la spoustu času, i když oba hodně  
pracovali. Bylo to vlastně strašně  
zábavné a barevné a mě to hrozně  
lákalo, jak svět divadla, tak být s tá-  
tou v hale, kde učil všechny herce  
akrobacii.

**Měla jste jasno, že půjdete taky touto cestou?**

Myslím, že dlouho ne, ač pro mne to  
prostředí bylo velmi přirozené. Až  
při výběru střední školy jsem rodi-  
če překvapila, když jsem jim řekla, že  
chci na konzervatoř. Nikdy jsem ne-  
byla v žádném dramaťáku nebo ne-



točila jako dítě. Naši mě sice do toho  
světa pouštěli, díky jejich práci, ale  
určitě mě od toho světa taky chtěli  
ušetřit. To se teda úplně nepovedlo,  
ale na druhou stranu mě ve chvíli,  
kdy jsem řekla, že bych chtěla studo-  
vat konzervatoř, absolutně podpořili.

**Po konzervatoři se vaše kariéra rychle rozjela. Už třináct let je vaše jméno spojeno se seriálem Ulice. Co to pro vás znamená?**

Pro mne je to už taková rodina.  
Vždycky se tam těším, s kým se uvi-  
dím.

**Neslyšíte už spíš na jméno Šárka? (Malvína hraje postavu Šárky, pozn.red.)**

Hihí na place jo a je fakt, že občas  
i mimo plac zbystrím, když slyším  
Šárko. To už je asi takový reflex.

**Jak jste vlastně přišla ke svému krásnému jménu Malvína?**

Naši mě chtěli pojmenovat Josefa

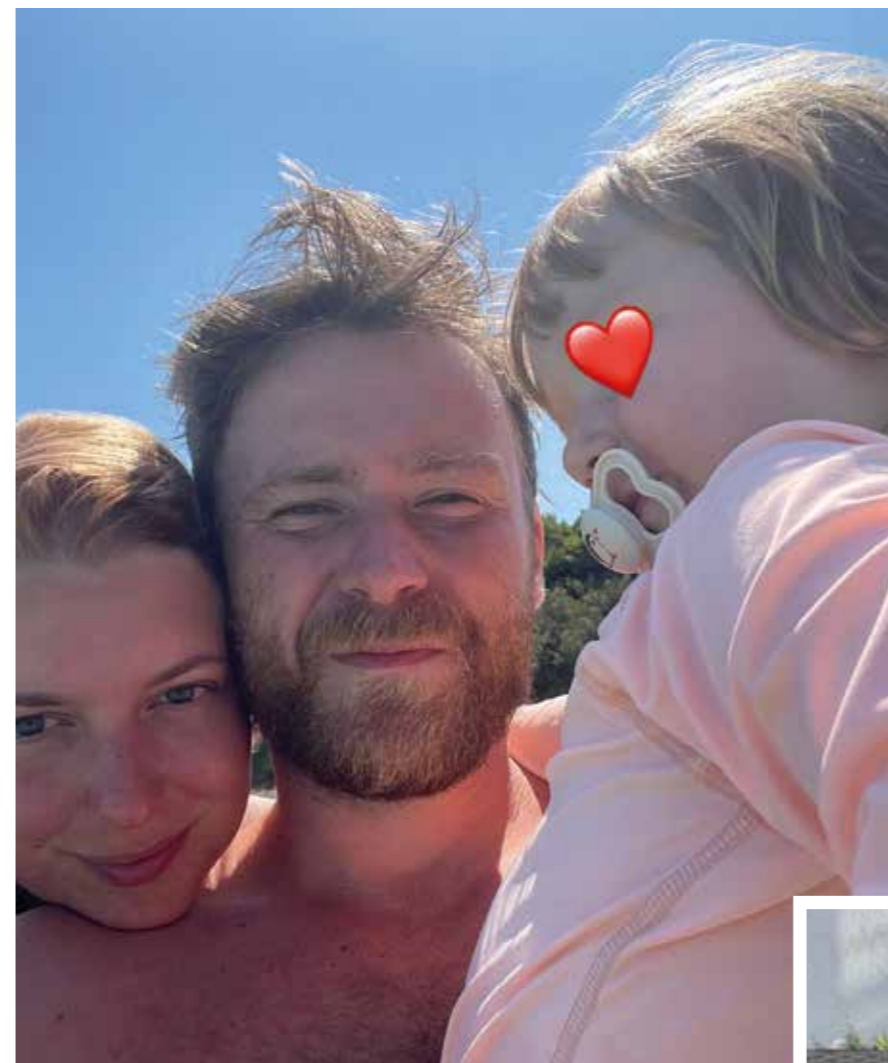
po babičce, ale babička se vzbouři-  
la a řekla, že nechce. Že se jí s tím  
jménem dobře nežilo. Tak táta na-  
šel knížku „Jak se bude jmenovat“  
a tam maminka s bráchou našli právě  
Malvínu.

**I vy jste své dceři dala netradiční krásné jméno. Jak vás to napadlo?**

Já vlastně pořádně nevím. Když jsem  
otěhotněla, tak ke mně tak nějak při-  
šlo a po čase mi už k tomu břišku  
žádné jiné jméno nešlo. Pak se ješ-  
tě objevil film Enola Holmsová, tak  
jsem si říkala, že to asi je ono.

**Jaká je Enolka? Je temperamentní a velkorysá jako jméno, které to znamená?**

Myslím, že je. Z druhé strany se to  
jméno čte Alone, to se mi líbilo, že  
to bude taková svébytná bytost a to  
bezesporu je. Přišla na svět jako malá  
atomovka a pozornost si umí získat  
kdykoliv. Zároveň mě často překvapí  
i svou citlivostí.

**Enolce jsou čtyři roky, že? Probouzejí se v ní herecké geny? I u vás to má geneticky z obou stran.**

Ooo ano, někdy se dost děším, aby  
nechtěla být taky herečka. Ale uvi-  
díme, co bude. Každopádně každý  
den hraje nějaké divadlo. Je to teď  
obrovská sranda, pořád mě překva-  
puje. Je to kouzelný věk. Jsem šťast-  
ná, že můžu být u toho.

**Jaká jste máma?**

Já nevím, doufám, že respektující  
a zároveň myslím, že občas umím  
vymezit hranice, aby nám ta malá  
opička neskákala po hlavě. Ale jaká  
jsem, to by asi musela říct Enolka  
nebo třeba partner Milan. Někdy si  
samozřejmě přijdu příšerná a vyšta-  
vená, ale tyhle momenty zná asi kaž-  
dá maminka. :)

**Jak se vám mateřství daří skloubit s nápořem práce? Přeci jen natáčení, divadlo, dabing...**

Naše práce je jako na houpačce,

někdy toho je moc a jindy  
máte hodně volna. Tak-  
že bych řekla, že se to dá  
skloubit dobře. Ale samo-  
zřejmě blahořečím naše  
babičky a dědu. Je to  
obrovská pomoc, zvláště,  
když oba s Milanem (Milan  
Ligač, herec, pozn.red.)  
hrajeme a musíme přijet třeba v noci  
ze zájezdu... Jsem šťastná, že Enolka  
má to zázemí a může být s nimi. A já  
mám zároveň klid, že je v dobrých  
rukách.

**Jak se vůbec žije v hereckém partnerství? Asi musíte být dokonalá manažerka a dobře plánovat...**

Ó, to je velké téma. Nikdy jsem ne-  
chtěla dělat produkci. Od té doby,  
co máme dítě, nedělám nic jiného,  
než že řeším plány... Taková rodinná  
produkční, někdy mám i tu produkč-  
ní „neurózu“, když se musí na po-  
slední chvíli řešit hlídání atd. Třeba  
když si s partnerem zapomeneme

správně dohodnout termíny, kdo,  
kdy, kde vyzvedává. Je to sranda.

**Váš partner je z pěti dětí, vy sama máte dva bratry. Chtěla byste i pro dceru sourozence?**

Partner už syna má z předchozího  
vztahu, takže staršího brášku má. To  
jsem šťastná, jsou dobrá dvojka. Mít  
brácha je skvělé, ještě staršího. Já si  
mé bratry nemůžu vynachválit. Jsou  
to super partáci.

**O svém dětství a o rodině mluvíte moc hezky. Co byste si z něj ráda přenesla do současnosti? Myslím tím třeba do výchovy své dcery, jako inspiraci.**

Co bych si asi přála, aby Enolka měla  
taky, je ta absolutní důvěra k rodi-  
čům. Nikdy jsme jim nic netajili a to  
jsem občas udělali různé průšvihy.  
Ale věděli jsme, že za nimi vždycky  
můžeme přijít. Zároveň jsme k rodi-  
čům měli nějaký respekt. Nemyslím  
tím, že bychom se nikdy nehádali, to



jo, často jsme měli různé pubertální  
výstřelky, ale když mi třeba naši řekli,  
že budu do nějaké hodiny doma, tak  
jsem prostě byla, protože to byla ta  
důvěra, kterou jsem nechtěla naru-  
šit. Pak strašně ráda vzpomínám i na  
různé příhody s našimi, jak mě až  
do dospělosti uměli překvapit. Třeba  
jsem jednou večer na Mikuláše jela  
z konzervatoře domů a naši na mě  
po cestě z autobusu vybaflí v kos-  
týmech čerta a Mikuláše. Nejdřív  
jsem se lekla a pak jsem se smála  
až domů. Tyhle věci oni uměli... To  
bych si chtěla v tom mateřství s Noli  
udržet, že vždycky je čas si takhle  
zablbnout, že je jedno, kolik vám



je. Prostě si tu klouzačku třeba sjet spolu. Je fakt, že hřiště mě s Enolkou dost baví, dost často jsem s ní na prolézačkách nahoře.

**A čeho byste se ráda vyvarovala?**

Hrozně nerada bych udělala něco, čím bych narušila tu důvěru mezi námi. To se u nás s rodiči nikdy nestalo.

**Příští rok vás čekají půlkulatiny. Vnímáte to jako nějaký zlom? Nebo ten největší zlom přišel s narozením dcery?**

Jejda. Víte, já dost často, když se mě někdo zeptá, kolik mi je, tak to v ten moment pořádně nevím. Někdy řeknu víc, někdy se trefím... Je to hrozně vtipné, ale myslím, že to je pro mě tak nepodstatné, že se mi



to blbě pamatuje. Takže kdybyste mi teď neřekla, že to je za rok, tak to ani nevím. Zlom s dítětem je určitě větší, ale upřímně, stále se občas dívám, že jsem máma. Někde si přijdu furt jako dítě a najednou mi ta naše holčička říká mami. Je to kouzelné. Vždycky jsem si říkala, jak obdivuju naše a že až budu mít dítě, budu už určitě vzdělaná a všechno vědět a že naši určitě takoví byli... Přitom si teď myslím, že to měli podobně jako já. Taky spoustu věcí objevovali s námi a učili se některé věci za pochodu.

**Dokážete si udělat čas i sama na sebe?**

Mám výhodu, že mám ještě další práci a to je práce s esenciální oleji. Máme takovou malou dílnu na Vinohradech a to je taková krásná kompenzace k tomu hektickému životnímu hereckému rytmu. To je můj svět se vším všudy. Takže tam já i relaxuju. Někdy se mi i poštěstí zajít si třeba na masáž, ale upřímně, když mám volno, tak ho chci trávit společně. K tomu se vážou i různé výlety. Teď jsme po dlouhé době, vyjeli na otočku s Milanem na hory. Lyžování, k tomu mě tatínek taky vedl od malička. Byla to nádhera. Takže po málu

si takhle občas dobíjíme baterky.

**Takže v kondici se udržujete sportem?**

Teď, jak je malá malá a máme hodně práce, tak mám trochu mentální problém, jít si ještě po práci třeba na hodinu do fitka nebo tak něco. Ta představa, že skončím někde večer a ještě místo toho, abych jela domů, jedu někam, abych si tam zacvičila... To mi teď nejde. Možná až toho bude trochu méně a nebudu mít výčitky, že ten čas беру Nole. Ale co mě hodně chytlo, je skákání přes švihadlo a to můžu i s Enolkou doma. Nebo si dom, a třeba až usne, zacvičím jógu.

**Musíte držet i striktní jídelníček? Přeci jen herecký život se zdravou stravou asi koliduje.**

Já mám u sebe hrozný problém, připravovat si jídlo na další den. Takže dost často jsem skoro celý den nejedla. Teď jsem si zas našla nějaký návyk, který mi vyhovuje a držím si hodiny, kdy jím a večer už ne a dělá mi to dobře. Je ale fakt, že v jednom období jsem měla krabičky, to byla paráda a má hlava si odpočinula. Věděla jsem, když jsem šla do práce,



že jen vezmu krabičky, mám na celý den klid, nemusím nic řešit a zároveň nikde nehladovím. Ohromně mi to ulevilo.

**Když si můžete něco dopřát, na čem si pochutnáte? Váš bývalý přítel pocházel z Kolumbie. Oblíbila jste si tamější kuchyni?**

Ó ano, jejich kuchyni miluju, i tu pes-

trou škálu ovoce a zeleniny. To mi moc chybí, ale zároveň už se toho dá spousta sehnat i u nás. Stejně to není, ale pro ten pocit paráda. Občas si i tu arepu doma nebo někde dám. Ty jsem milovala.

**Je pravda, že kouříte dýmku? To je vlastně relax, protože ta se musí kouřit pomalu, že?**

Ano, dýmka je takový rituál, máme to s bráchama a s tátou. Kouřím ji moc ráda, i když co mám Nolu, tak mnohem míň a většinou když není se mnou. Za prvé na to potřebuji čas a s ní mě to neláká. Když se poštěstí, že mám chvílku pro sebe, tak si to opravdu vychutnám. Loni k Vánocům jsme si nadělili s bratry a tátou takovou sadu, nechali jsme si vyrobit od pana Pohludky takovou rodinnou kolekci. Těším se, až si je zakouříme všichni spolu.

**Na co ještě se těšíte? Co vás čeká v dohledné době?**

Teď zkusím v komorním Kalichu komedii Kouči v nesnázích a po premiéře mě čeká výlet do Londýna do divadla na divadelní hru Racek. V roli Arkadiny by měla být Cate Blanchett. Na to se velmi těším.



Text: Michala Jendruchová  
Foto: Archiv Malvína Pachlová

# PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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

## OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ: .....

ULICE: .....

MĚSTO A PSČ: .....

E-MAIL: ..... TELEFON: .....

VZDĚLÁNÍ: ..... VĚK: .....

**ZPŮSOB PLATBY:** složenkou typu A (k vyzvednutí na každé poště)  
bankovním převodem (na číslo účtu 24783935/2010)

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

### PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

### PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

1. Budete mít jistotu, že získáte všechna následující čísla časopisu.
2. Za časopis ve stejné kvalitě a rozsahu jako jsou jiná periodika určená maminkám zaplatíte víc než o polovinu méně.



Čtěte nás  
online zdarma

## Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

### HUBNUTÍ NA JAŘE



BŘEZEN 2025

MOJE  
rodina  
a já

### 20. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**  
Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková  
Grafické oddělení: Jaroslav Novák  
Fotoeditorka: Monika Navrátilová  
Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová  
Obchodní oddělení: Petra Lahrachová  
Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,  
PaedDr. Mirka Žídková, Hana Benešová, Ing. Vladimír Jelínek,  
Pharm. Dr. Lenka Kuncová, MUDr. Marcela Valíčková,  
MUDr. Pavel Buček, MUDr. Jarmila Miklová, Adéla Zrubecká  
Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o., Boleslavská 1588, 250 01 Stará Boleslav.  
Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123  
E-mail: [inzerce@rodinaaja.cz](mailto:inzerce@rodinaaja.cz)  
Předplatné e-mail: [předplatne@rodinaaja.cz](mailto:předplatne@rodinaaja.cz)  
Registrační číslo: MK ČR E 17058  
Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X  
**Za obsah inzerce odpovídá inzerent**

## Vitamínové, multivitaminové, bylinkové, eukalyptové, mentolové, kávové a smetanové

- Zdravotní bonbóny Vivil obsahují vyvážené množství vitamínů a minerálů a budou působit blahodárně na Váš organismus
- Originál výrobky zakoupíte výhradně ve Vaší lékárně
- Všechny produkty zn.VIVIL jsou bez cukru



[www.vivil.cz](http://www.vivil.cz)

# eta mimi

## JEN TO NEJLEPŠÍ PRO VAŠE MIMINKO

Vyberte si ty nejlepší  
vychytávky, které vás  
provedou prvními měsíci  
a roky vašeho děťátka.



Parní vařič + mixér  
ETA430690000

Chytrá dětská chůvička  
s Wi-Fi připojením  
ETA630690000



Dětská video chůvička  
s rodičovskou LCD jednotkou  
ETA530690000

Dětská elektronická chůva  
ETA830690000



Chytrá  
kojenecká váha  
ETA730690000



Odsávačka  
mateřského mléka  
ETA130690000

