

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

JARO/2025

PŘÍLOHA
MÁMA A JÁ

JAK BÝT NA JAŘE FIT
ZAJEĎTE SI DO LÁZNÍ

AURUM CLINIC s.r.o



Aurum Clinic je klinika estetické medicíny, která pod vedením MUDr. Ivany Němečkové používá k odstranění příznaků stárnutí nejmodernějších metod, jako jsou: nové výplňové materiály, speciální Silhouette Lift nitě, bionitě, mezoterapii, HIFU terapii, plazmoterapii, karboxyterapii. Docílí se tak odstranění vrásek na obličeji, krku i rukou, vypnutí a omlazení stárnoucí kůže, zpevnění a zdůraznění obrysů například dolní čelisti, dekoltu nebo i dodání objemu rtů, hýždí i intimních partií.

Tyto metody se používají i k opravě vrozených či získaných vad.

Nyní nově k dispozici HIFU 7D švýcarské výroby, kdy účinnost přístroje

HIFUtherapy je srovnatelná s chirurgickým liftingem.

Ošetření HIFUtherapy je neinvazivní, lze ho použít jak na kompletní facelifting, tak i na dílčí odstranění vrásek v obličeji, v oblasti očí, tváří, krku, dekoltu. Stejně tak se používá na zpevnění nebo odstranění příznaků celulitidy rukou, hýždí, stehů – prostě všude tam, kde chcete řešit nějaký problém.

Na klinice provádíme ruční lymfatické masáže a kosmetiku pro dosažení mladšího a krásnějšího vzhledu.

AURUM CLINIC s.r.o
MUDr. Ivana Němečková
Zborovská 56, 150 00 Praha 5 - Malá Strana 722 725 703, 601 322 822

aurumclinic.net

obsah / editorial



18



90



138

- 4 11 rad k pozitivnímu životnímu stylu
- 10 Jak být na jaře fit
- 18 Krásná hřívá
- 24 Jak zatočit s úzkostí a stresem
- 32 Jarní detox
- 38 Jak vyzrát na akné
- 42 Potravinové alergie a intolerance
- 48 Cestovní lékárníčka
- 52 Alergie a astma
- 58 Aby oči nebolely
- 64 Péče o zuby nemusí být věda
- 70 Posilujeme imunitu a bojujeme s nachlazením
- 78 Máte bolesti v kloubech?
- 84 Inkontinence
- 90 Do plavek rozhodně zhubnu
- 96 Vitální houby
- 102 Zdravý jarní jídelníček
- 106 Péče o nohy
- 112 Jak dát sířeva do pohody
- 116 Chronická bolest
- 122 Menopauza a andropauza
- 128 Zajedťe si do lázní
- 138 Narodilo se nám miminko
- 146 Máme miminko a něco ho bolí
- 150 Dětské nemoci
- 154 Kosmetika pro děti

Máme pro vás naše jarní vydání, ve kterém se hned na začátku zaměříme na to, jak se vypořádat se stresem, který nás v tomto období často provází. Pokračovat budeme tipy, jak si udržet energii a vitalitu, a nevynecháme ani téma jarního restartu těla i mysli. Právě tato změna je klíčová – pokud nezačneme pracovat sami na sobě, pozitivní proměna v našem životě nenastane.

Věnovat se budeme také péči o krásnou a zdravou pleť a zdravotním pořízím, které nás mohou na jaře potrápít. Připravili jsme pro vás i doporučení na lázně, kam se můžete vydat, pokud toužíte po skutečně hluboké relaxaci. Věříme, že vás náš časopis bude inspirovat při jarních procházkách a stane se vám příjemným společníkem – ať už v ordinaci lékaře, při večerním odpočinku, nebo během relaxace ve wellness centru.

Děkujeme vám, našim čtenářům, za vaše podněty a nápady. Snažíme se neustále zlepšovat obsah časopisu tak, aby vás co nejvíce oslovil. Kromě zdravotních témat přinášíme také rady pro zdravý životní styl, informace o psychické pohodě, relaxačních technikách i zajímavosti z oblasti alternativní medicíny, která si postupně získává své pevné místo vedle klasických léčebných metod.

Přejeme vám krásné a inspirativní jaro!

Iva Nováková

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

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

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

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

Titulní foto: Shutterstock.com



11 RAD K POZITIVNÍMU ŽIVOTNÍMU STYLU

PŘIPADÁ VÁM, ŽE SE TOČÍTE V ZAČAROVANÉM KRUHU STAROSTÍ? VALÍ SE NA VÁS PROBLÉMY ŽE VŠECH STRAN? KAŽDÁ SITUACE MÁ SVÉ VÝCHODISKO. POMŮŽEME VÁM, ABY SE DO VAŠEHO ŽIVOTA ZASE VRÁTIL SLUNCE.

Aby člověk mohl prožít spokojený život, potřebuje k tomu několik pilířů. Kromě zdraví je to nějaká finanční jistota, dobré vztahy, domov a seberealizace. Když je jedna složka slabší, můžeme se opřít o ty ostatní. Horší je, když jich pokulhá víc nebo nedej bože všechny. Pak přichází nespokojenost, smutek a v horším případě i deprese. Poradíme vám, jak se znovu nastartovat a vnést do života radost.

1. DOMOV

Měl by být naším útočištěm, bezpečným místem, kam se budeme rádi vracet. Tady odhodíme starosti a problémy světa necháme za dveřmi. Není důležité, jestli disponujeme honosnou vilou s rozlehlou zahradou, nebo jen panelákovým bytem s malým balkónem. Důležité je, abychom se tady cítili skutečně doma, byť bychom žili v pronájmu.

Proto si byt zútulněte, vyzdobte podle svých preferencí. Odstraňte zbytečnosti a hlavně uklidte. Uklizený a čistý byt ovlivňuje naši psychiku. V krásné voňavých čistých peřinách se vám bude hned spát lépe.

2. RODINA A VZTAHY

Domov ale dělají hlavně lidé, kteří s námi sdílí domácnost. Rodina, rodinné vztahy jsou ze všech nejdůležitější. Bohužel ne vždy jsou ideální. Do domova, kde na vás čeká našťavaný partner, se vám nebude chtít vracet. Cítíte tlak u žaludku, co se zase doma vyvine? Dejte si do pořádku rodinný život a vztahy se svými blízkými. Jak jsme se zmínili na začátku, dobré vztahy jsou alfou a omegou spokojeného života. Napravte vztahy v rodině, žijte v pravdě a v rámci etiky. Vybudujte si dobré zázemí. Ptáte se jak? Když nemáte čas? I s lidmi, kteří žijí daleko, můžete prožít hluboké souznění. Zvedněte telefon a zeptejte se, jak se jim daří. Zajímejte se. Napište jim, že je máte rádi. I taková drobnost dělá divy.

Udělejte si každý den alespoň chvíli času na to, abyste si popovídali s partnerem a s dětmi. U večeře by se měla sejít celá rodina. Zavedte rodinné rituály. Ty totiž velmi stmelují.

3. POHLED NA SVĚT

Někdo se rodí jako veselý optimista, jiný vidí všechno v negativních barvách. Někdo vnímá svět jenom černobíle. Buď je všechno skvělé, nebo špatné, zdravé, nebo škodlivé... Ale nic není jednoznačné. Svět je daleko pestřejší a plný barev. Vnímejte je, nebraňte se jim, budete mnohem bohatší. Nežeňte se za absolutní dokonalostí, přijměte sami sebe i své okolí s jeho chybami. Vše se dá ale naučit. Situace, kterým musíme čelit, jen tak nezměníme. Ale můžeme změnit svůj pohled na ně. Chápeme, že je těžké na problémech vidět to pozitivní, ovšem jde to. Překážky vezměte jako výzvu následovanou radostí, že jste je překonali. Nejde to hned, postupujte krůček po krůčku, a svět kolem vás se začne měnit.

3. DOMÁCÍ MAZLIČEK JAKO LÉK NA STRES A POHODU

Život s domácím mazlíčkem přináší nejen radost, ale i pozitivní vliv na naši psychickou pohodu. Ať už je to pes, kočka nebo třeba králík, jejich přítomnost dokáže snížit hladinu stresu, podpořit pocit štěstí a dokonce i zlepšit naše fyzické zdraví. Mazlení se zvířaty podporuje produkci oxytocinu, hormonu štěstí, který snižuje úroveň stresového hormonu kortizolu. Pravidelný pohyb se psem na čerstvém vzduchu pomáhá nejen fyzické kondici, ale také pročistuje mysl a přináší pocit uvolnění. Kočičí předení má zase uklidňující efekt a může pomoci snížit krevní tlak.

Domácí mazlíček nás také učí žít přítomným okamžikem. Když si s ním hrajeme, venčíme ho nebo ho jen sledujeme, jak odpočívá, jsme plně v dané chvíli a zapomínáme na každodenní starosti. Navíc se starostí o něj získáváme pocit zodpovědnosti a strukturu v našem dni, což nám pomáhá zvládat stres a najít v životě větší stabilitu.

5. NÁVYKY

Každý máme nějaké stereotypy, návyky, nebo dokonce zlozvyky. Pomalými krůčky se jich zbavujte a nahrazujte je těmi



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

Od UŠÍ až po OCAS

Ataxxa®

Permethrinum / Imidaclopridum

Účinný proti	Vhodný pro	Nevhodný pro
Klíšťatům a blechám	psy	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

Logic Emotion 3/2025, Czech Republic, 2025 I-V-A4-15

pozitivními. Nespěchejte na sebe a nesnažte se měnit radikálně vše nejednou. Pak hrozí selhání. Pamatujte, že trvá jednadvaacet dnů, než se z nového návyku stane rutina, kterou budeme vnímat jako přirozenou součást života. Zaměřte se vždy na jednu věc, již zavedete do hezčího života. Teprve až ji vezmete za svou, pusťte se do další. Pamatujte, že dílčí změny, které vedou k té změně hlavní, jsou důležité. Každý krok se počítá.

6. OSLAVA

Povedlo se vám učinit změnu? Oslavte to, odměňte se, udělejte si radost. Zasloužíte si to. Je na vás, co bude tou odměnou. Zákusek v cukrárně? Něco nového na sebe? Knížka? Nebo zážitek? Zkrátka ať je to cokoliv, co si třeba běžně nedopřejete. Teď je ta výjimečná příležitost.

7. PRÁCE

Je tak krásné vykonávat práci, která vás baví a která vám dává smysl. Ne každý má to štěstí. Ale co vám brání udělat změnu? Většinou je to jen strach z neznáma. Je jasné, že se těžko opouští dobře placená práce, jistota, která živí vaši rodinu, ale vás nebaví a kolektiv v ní nestojí za nic. Vyplatí se pomyslné misky vah. Sepište si všechny klady, které vám dává, a všechna negativa, která v práci zakoušíte. Nechte na sebe působit své pocity a dejte na ně. Pojmenujte své strachy, proberte situaci s partnerem. Neříkejte si, že jste příliš staří, že to už nějak do důchodu doklepete. Nikdy není pozdě na změnu. I ve vyšším věku se můžete realizovat.

8. REALIZACE

Když hovoříme o seberealizaci, tou nemusí být pouze naše práce, naše zaměstnání. (Ale i tak by nás mělo alespoň trochu bavit.) Realizovat se můžeme v rámci svých koníčků, vzdělávání, rodiny... Je to něco, co nás baví, co nám do života přináší radost, co nás někam posouvá, směřuje a vzdělává. Může to být sborový zpěv, můžete se začít učit hrát na bicí nebo na kytaru, můžete si udělat rekvalifikační kurz, naučit se připravovat kávu i s jejím latte art, můžete začít vyřezávat, učit se japonsky... cokoliv. Vyžaduje to jediné – udělat si čas sám na sebe, nebát se zesměšnění a možná i trochu překonat lenost.

9. TADY A TEĎ

Víte, kdy nám bývá nejhůř? Když se „patláme“ v minulosti nebo se strachujeme z budoucnosti. Co bylo, už nezměníme, a co bude? To vůbec není jisté. Snažte se žít přítomností. Vnímejte naplno, co se děje kolem vás. Budte jako děti, které všechno vidí poprvé. Je to taková meditace v pohybu. Prociťujte každý krok, své propojení se zemí. Vnímejte zvuky, vůně, barvy... Vždyť i u toho mytí nádobí můžete vnímat každý pohyb. Nakonec vám ani nepřijde tak nudné. Tímto způsobem se zklidníte, zharmonizujete dech, emoce a starosti odplynou.

10. ZNÁMÁ TROJICE

V poslední době se o ní hovoří ze všech stran. Je fajn zavést si jakýsi deník vděčnosti, kam každý den zaznamenáme tři věci, které nám udělaly radost. Můžou to být naprosté drobnosti, jako je úsměv, dobrá večeře nebo káva po práci. Cokoliv, co vás potěšilo. A nestyďte se za to, že jsou to třeba věci podle vás přízemní. Možná budete překvapena, kolik hezkých věcí během dne prožijete, aniž byste si je dosud uvědomovala. A třeba jste je doteď považovala za samozřejmost.

Také je prima si každé ráno (nebo večer před spaním) napsat tři věci, na které se následující den těšíte. Uvidíte, že se budete mnohem více a častěji usmívat.

11. NE JE TAKY SLOVO

A my ženy ho moc neumíme používat. Snažíme se každému vyjít vstříc. V práci se na nás všechno valí a my nedokážeme odmítnout. Naučte se říkat NE. Máte na to právo. Není třeba se bát. Naopak. Dáte najevo, že máte svou hodnotu, a okolí si toho bude vážit. Dejte sama sebe na první příčku. Vy musíte být zdravá, šťastná a spokojená, abyste mohla rozdávat radost svému okolí. A to i v rámci rodiny. Bodů jsme sepsali jedenáct, ale může jich být nekonečno. Těch kroků, které zlepší váš život je opravdu mnoho. Vneste do svého režimu pohyb, udělejte si čas na odpočinek, dobře se vyspěte, omezte sociální sítě, chodte více do přírody a hlavně NEZAPOMEŇTE SE SMÁT!



Osudové dvojice poznám na první pohled

DNEŠNÍ POVÍDÁNÍ S KARTÁŘKOU JANOU SMOLOVOU, KTEROU MNOZÍ ZNAJÍ JAKO KARTÁŘKU JANU PATRICII Z ČESKÝCH BUDĚJOVIC, BUDE NA VAŠE PŘÁNÍ ODPOVĚDÍ NA NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY, KTERÉ VÁS OHLEDNĚ KARET A PANÍ JANY ZAJÍMAJÍ...

1. Obligátní otázka, Jani, jak jste se dostala ke kartám?

Moje maminka s partou kamarádek měla vždycky zálibu ve spiritualismu a zabývali se vyvoláváním duší zemřelých. Že mě tato tematika zajímá, vím od malička. Jednou mámina kamarádka přinesla mariášové karty a začala vykládat podle návodu z knihy. Poté jsem se o to samé pokusila i já a zjistila jsem, že návod nepotřebuji, protože jsem intuitivně věděla, co mi karty chtějí říct. Bylo mi asi 14 let. Poté jsem začala výklad praktikovat na kamarádkách...

2. Kdy jste poprvé pozorovala, že dokážete vidět do budoucnosti?

To, že pomocí karet dokážu předpovědět budoucnost, jsem zjistila v podstatě v zápětí, co jsem se o výklad karet začala zajímat. Většinou kamarádek se moje předpovědi vyplnily. V té době jsem si také uvědomila, že moje schopnosti jsou ve mně zakořeněné odjakživa, protože od malička jsem měla živé sny, nepřijemné pocity a předtuchy, které byly předzvěstí nepřijemných situací, které se následně vyplnily. Postupem času jsem zjistila, že ani karty nepotřebuju. Stačilo mi, abych byla v blízkosti dané osoby a napojila se na její energii a auru, díky které jsem okamžitě poznala, co ji čeká a jak se cítí.

3. Děláte i energetické čištění, není to pro vás hodně psychicky náročné?

Ano. Energiím se věnuji v poslední době intenzivně, hlavně automatické kresbě, která mi ukáže zdravotní problémy klienta, bloky strachy, karmické zátěže. U problému je nejdůležitější objevit příčinu, která se dá automatickou kresbou objevit a odstranit, následně problém odblokovat, nastavit bariéru a nastartovat psychickou pohodu klienta. To je velmi důležité.

4. Myslíte, že má člověk osud nalinkovaný, nebo ho může změnit?

Zásadní životní situace člověka jsou opravdu „nalinkované“ jako například děti, svatby, rozvody, nemoci a smrt. Jak člověk prožije čas mezi těmito situacemi je jen na něm.

5. Co pokud narazíte na karmickou záležitost?

Karma je zákon příčiny a následku. To co jsme v minulosti vytvořili, dobré i špatné, se nám vrací ve větší míře zpět. Člověk sice v současném

životě žije bezchybně, ale pokud v minulých životech vykonal něco zlého, co nestihne odčinit, vždy se mu to vrátí. Karmická zátěž může mít mnoho podob, karma je bohužel neúprosná a projevuje se například: nemocí, finančními problémy, samotou nebo psychickou nevyrovnaností. I když tuto zátěž u klienta zjistím, nemohu ji ovlivnit, člověk si ji musí prožít a vykoupit tak svůj prohřešek.

6. Myslíte, že se člověk rodí s pevně daným datem úmrtí?

Ano. S tím nikdo z nás nic neudělá... Patří to k životu.

7. Věříte, že si děti vybírají své rodiče?

Ano, duše si opravdu vybírají své rodiče, jde o rodinnou karmu. Dušička má potřebu a mnoho důvodů prožít život s rodiči, které si sama vybrala. Například potřebuje nasbírat zkušenosti, napravit chyby, omyly, karmická zatížení. Vše co prožívá, co učinila, komu ublížila, každý skutek, slovo, názor je zaznamenán v její vývojové kronice.

8. Nezatahují vás lidé příliš do svých osudů? Dokážete to od sebe odhodit?

U lidí, se kterými se stýkám často a jejich energii mám přečtenou, dokážu už tuto energii nevnímat. Často se mi stane, že třeba na ulici si mě přitáhne energie cizího člověka a co vidím, mě pak dlouho trápí. Ale kdybych mu začala o jeho problému vykládat, vypadala bych jako blázen. Je pro mě trochu problém jezdit hromadnou dopravou. Spoustu příběhů, které se týkají především děti si bohužel nosím domu a trvá mi dlouho, než na to zapomenou.

9. Říkáte jim i špatné věci, nemoc, či úmrtí?

Úmrtí nikdy. U nemoci nebo úrazu klienta varuji, a pokud se v kartách zobrazí blízké zdravotní nebezpečí, říkám to na rovinu. A vždy se to vyplatí.

10. Podařilo se vám někdy klienta něčím hodně zaskočit?

Klienty zaskočím většinou nevěrou partnera. Nebo když jim předpovím změnu partnera a oni jsou přesvědčeni o tom, že už toho pravého pana „Božského“ mají doma... Nakonec mi můj výklad vždy potvrdí.

11. Říká se, že každý člověk má svůj ideální protějšek, poznáte, když k vám taková dvojice přijde?

Ano. Osudové dvojice jsou jasné na první pohled, jelikož jejich energie jsou v naprostém souznění.

JANA SMOLOVÁ

Je regresní a vztahový terapeut, kartářka a duchovní průvodce. Věnuje se automatické kresbě a magickým rituálům. Na duchovní cestu ji přivedla maminka a později teta. S prvními kartami se setkala ve svých 14 letech a od té doby je nedala z ruky. Ze začátku je vykládala kamarádkám, známým a lidem kolem sebe. Později ji osud znova přivedl k myšlence zabývat se duchovněm a odhalit jeho sílu. Potkala tehdy svého prvního partnera, který měl v té době vážné zdravotní problémy. Hledala cesty a možnosti, jak mu pomoci. Celé období pochopení posunu, karmy, minulých životů a odčinění karmických dluhů trvalo dlouhých 12 let...

www.janasmolovaterapie.cz/



A young woman with tattoos on her arms and waist is flexing her right bicep. She is wearing a purple athletic top and leggings. She is holding a rolled-up purple yoga mat under her left arm. The background is a solid orange color.

JAK BÝT NA JAŘE FIT: CESTA K FYZICKÉ A DUŠEVNÍ ROVNOVÁZE

JARO JE SYMBOLEM OBNOVY A NOVÝCH ZAČÁTKŮ. PŘÍRODA SE PROBOUZÍ, DNY SE PRODLUŽUJÍ A VŠE KOLEM NÁS ZAČÍNÁ OŽÍVAT. PO ZIMNÍCH MĚSÍCÍCH, KDY MÁME ČASTO MÉNĚ ENERGIE, KRATŠÍ DNY A VÍCE ČASU TRÁVÍME UVNITŘ, PŘICHÁZÍ IDEÁLNÍ OBDOBÍ K TOMU, ABYCHOM OBNOVILI SVÉ TĚLO I MYSL. POKUD CHCETE BÝT NA JAŘE OPRAVDU FIT, ZNAMENÁ TO NEJEN UPRAVIT SVOU STRAVU, PŘIDAT VÍCE POHYBU A RELAXACE, ALE TAKÉ SE ZAMĚŘIT NA CELKOVOU ROVNOVÁHU MEZI FYZICKÝM A PSYCHICKÝM ZDRAVÍM. TENTO ČLÁNEK VÁM PŘINÁŠÍ KOMPLEXNÍ NÁVOD, JAK VYUŽÍT JARO K TOMU, ABYSTE BYLI FIT, PLNÍ ENERGIE A POZITIVNÍ NÁLADY.

1. ZDRAVÁ STRAVA: KLÍČ K JARNÍ ENERGIÍ

Základem zdraví je správná strava, která našemu tělu dodává potřebné živiny, vitamíny a minerály. Zima často svádí k těžším jídlům, a proto je jaro skvělým obdobím k tomu, abychom svou stravu odlehčili a doplnili ji o čerstvé sezónní potraviny. Jaro nabízí skvělé možnosti, jak zahrnout do svého jídelníčku více ovoce, zeleniny a lehkých jídel, které nám dodají energii.

JARNÍ DETOX: ČISTÝ ZAČÁTEK

Zimní období může zatížit náš organismus toxiny a těžkou stravou, proto je dobré zahájit jaro lehkým detoxem. Detoxikace může zahrnovat zvýšený příjem vody, bylinné čaje podporující trávení (např. kopřivový nebo pampeliškový čaj) a zařazení zeleninových šťáv. Zelené smoothie z jarní zeleniny, jako je špenát, rukola, salát či okurky, je ideálním startem dne.

ČERSTVÉ SEZÓNÍ POTRAVINY

Na jaře je důležité zařadit do stravy čerstvou zeleninu a ovoce, které jsou bohaté na vitamíny a minerály. Zelenina, jako je špenát, ředkvičky, chřest, cibule nebo hrášek, poskytuje nejen vlákninu, ale také množství antioxidantů, které pomáhají tělu zbavovat se toxinů a podporují imunitní systém. Mezi ovoce, které na jaře najdeme, patří jablka, hrušky nebo první jahody. Tyto potraviny jsou ideální pro přípravu lehkých salátů, polévek a smoothie.

ZDRAVÉ TUKY A BÍLKOVINY

Důležité je zahrnout do stravy také zdravé tuky a bílkoviny. Avokádo, ořechy, semínka nebo kvalitní olivový olej jsou skvělým zdrojem zdravých tuků, které podporují zdraví srdce a mozku. Bílkoviny zase hrají klíčovou roli při obnově svalů, a proto by měly být součástí každého jídla. Vsaďte na libové maso, vejce, luštěniny a ryby bohaté na omega-3 mastné kyseliny, jako je losos nebo makrela.

2. VITAMÍNY A MINERÁLY: PODPORA IMUNITY A ENERGIE

Vitamíny a minerály jsou základní stavební kameny našeho zdraví, a právě na jaře je jejich dostatečný příjem klíčový. Po zimě, kdy je méně slunce a naše tělo častěji bojuje s nachlazením a únavou, potřebujeme doplnit zejména vitamín D, který je známý jako „sluneční vitamín“. Zde je několik klíčových živin, které by neměly chybět ve vašem jarním plánu:

VITAMÍN D

Vitamín D je nezbytný pro správnou funkci imunitního systému, podporu kostí a zubů a také pro duševní pohodu. Na jaře, kdy je více slunečního světla, se tělo může začít opět zásobit tímto vitamínem. Kromě slunečního záření můžete vitamín D doplnit i prostřednictvím potravin, jako jsou tučné ryby, vajíčka nebo mléčné produkty obohacené o tento vitamín.

VITAMÍN C

Vitamín C je známý svou schopností posilovat imunitní systém a bojovat proti únavě. Kromě citrusů, jako jsou pomeranče a citróny, najdete vitamín C také v paprice, jahodách, kiwi nebo brokolici. Na jaře je vhodné jíst co nejvíce čerstvé zeleniny a ovoce, abyste tělu dodali potřebné množství tohoto vitamínu.

HOŘČÍK

Hořčík je minerál, který je nezbytný pro správnou funkci svalů a nervového systému. Pomáhá také uvolňovat stres a podporuje kvalitní spánek. Jeho nedostatek může vést k únavě, podrážděnosti a svalovým křečím. Potraviny bohaté na hořčík jsou například ořechy, semínka, špenát, banány nebo celozrnné výrobky.

ZINEK

Zinek hraje klíčovou roli v imunitním systému a podporuje hojení ran a zdravou pokožku. Nachází se v mase, sýrech,



Pure by MONIN®

NOVÁ NESLAZENÁ GENERACE
PŘÍCHUTÍ PRO VAŠE NÁPOJE
A ZDRAVÝ PITNÝ REŽIM

BEZ CUKRU
BEZ KALORIÍ*

PŘÍCHUTĚ:

MANGO & MARACUJA

ČERVENÉ PLŮDY

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.

Jóga a strečink jsou ideální způsoby, jak tělo jemně probudit po zimním období.



luštěninách a ořeších. Na jaře, kdy dochází ke změnám počasí a imunitní systém může být oslabený, je jeho dostatečný příjem důležitý pro udržení zdraví.

3. CVIČENÍ: POHYB PRO ENERGII A RADOST

S příchodem jara se mnoho lidí začíná těšit na pohyb venku, a to je skvělý způsob, jak podpořit svou kondici a zdraví. Pohyb na čerstvém vzduchu zvyšuje hladinu endorfinů, zlepšuje náladu a pomáhá nám cítit se fit. Cvičení je však důležité nejen pro fyzické zdraví, ale i pro duševní pohodu.

VENKU NA ČERSTVÉM VZDUCHU

Jaro je ideální čas pro pohyb venku. Ať už si zvolíte běhání v parku, turistiku v přírodě, jízdu na kole, nebo jógu na zahradě, důležité je, abyste si našli aktivitu, která vás baví. Pobyt venku na čerstvém vzduchu má mnoho výhod – zlepšuje dýchání, podporuje činnost srdce a plic a zlepšuje celkovou vitalitu.

JÓGA A STREČINK

Jóga a strečink jsou ideální způsoby, jak tělo jemně probudit po zimním období. Pomáhají zlepšovat pružnost svalů, zvyšují tělesné uvědomění a podporují uvolnění mysli. Zkuste na jaře zařadit do své rutiny pravidelné ranní cvičení jógy nebo strečinku, abyste tělo rozproudili a připravili se na aktivní den.

SILOVÝ TRÉNINK

I když je běh a kardio skvělý způsob, jak zlepšit kondici, nezapomeňte také na silový trénink. Ten pomáhá budovat svalovou hmotu, zlepšuje metabolismus a zvyšuje sílu. Na jaře můžete posilovat venku s vlastní vahou nebo využít cvičební pomůcky, jako jsou činky, odporové gummy nebo kettlebell.

ZÁBAVA S RODINOU NEBO PŘÁTELI

Nezapomínejte, že cvičení nemusí být jen o samotném tréninku. Na jaře můžete využít krásného počasí k tomu, abyste trávili více času venku s rodinou nebo přáteli. Společné výlety, procházky, míčové hry nebo venkovní aktivity, jako je frisbee, mohou být skvělým způsobem, jak se udržet fit a zároveň si užít čas s blízkými.

4. RELAXACE: KLÍČ K DUŠEVNÍ POHODĚ

Kromě fyzického cvičení je důležité věnovat se i relaxaci. Rychlý životní styl nás často stresuje, a proto je nezbytné najít si čas na odpočinek a regeneraci.

MEDITACE A MINDFULNESS

Meditace a mindfulness jsou skvělé nástroje, které nám pomáhají zklidnit mysl a snížit stres. Pravidelná meditace podporuje duševní rovnováhu a pomáhá nám lépe zvládat náročné situace. Stačí několik minut denně, kdy se zhluboka nadechnete, uvolníte tělo a soustředíte se na přítomný okamžik.

ČTENÍ KNIH

Čtení knih je nejen skvělým způsobem, jak si odpočinout, ale také jak se vzdělávat a rozvíjet. Na jaře si můžete vybrat knihy, které vám pomohou najít inspiraci a motivaci pro zdravý životní styl. Doporučujeme knížky zaměřené na seberozvoj, zdraví, výživu nebo cestování, které vás mohou inspirovat k novým výzvám a změnám.

AROMATERAPIE

Aromaterapie je starodávná metoda, jak pomoci vůni podpořit psychickou i fyzickou pohodu. Éterické oleje se používají k inhalaci, přidávají se do koupele nebo k masážním olejům. Každý olej má své specifické účinky – levandule zklidňuje a pomáhá při stresu, eukalyptus podporuje dýchací systém a rozmarýn zvyšuje koncentraci a energii. V jarním období, kdy se příroda probouzí a naše smysly jsou citlivější, je aromaterapie skvělou volbou pro relaxaci a harmonizaci těla i mysli.

KOUPEL A SAUNA

Nic neprospívá tělu a mysli víc než kvalitní relaxace v teplé vodě nebo v sauně. Po dlouhé zimě, kdy je tělo unavené a mysl často přetížená, je koupel s éterickými oleji nebo bylinnými přísadami vynikajícím způsobem, jak uvolnit svaly a zklidnit mysl. Sauna, na druhou stranu, pomáhá odplavit toxiny, podporuje regeneraci a posiluje imunitu. Pravidelné návštěvy sauny mohou být skvělým jarním

rituálem, který vám pomůže dosáhnout hluboké relaxace a obnovit energii.

5. SPÁNEK: ZÁKLAD PRO REGENERACI TĚLA I MYSLI

Spánek je pro naše zdraví a celkovou pohodu zcela klíčový. Během spánku dochází k regeneraci nejen fyzické, ale i psychické stránky našeho těla. Na jaře, kdy dny začínají být delší a tělo přechází do aktivnějšího režimu, je důležité zajistit si kvalitní spánek.

PRAVIDELNÝ SPÁNKOVÝ REŽIM

Základem kvalitního spánku je pravidelný režim. Snažte se chodit spát a vstávat ve stejnou dobu, abyste tělu pomohli nastavit přirozený biorytmus. Ideální délka spánku pro dospělého člověka je mezi 7–9 hodinami denně, přičemž je důležité spát v klidném a tmavém prostředí, kde vás nic neruší.

TIPY NA LEPŠÍ SPÁNEK

Pro zlepšení kvality spánku můžete vyzkoušet různé techniky. Patří sem např. eliminace modrého světla z obrazovek před spaním, vyhýbání se těžkým jídlům a kofeinu v podvečerních hodinách nebo používání přírodních prostředků, jako jsou bylinné čaje (např. meduňka, heřmánek) nebo doplňky s melatoninem. Další skvělou metodou je praktikování relaxačních technik, jako je hluboké dýchání nebo vizualizace, která pomáhá uklidnit mysl před spaním.

6. KNIHY A DUŠEVNÍ POHODA: POTRAVA PRO MYSL

Péče o tělo není jen o fyzickém zdraví, ale také o tom, jak se staráme o svou mysl. Jednou z cest, jak udržet svou psychiku v rovnováze, je vzdělávání a relaxace prostřednictvím knih. Čtení knih nás nejen obohacuje o nové znalosti a perspektivy, ale také nám pomáhá zklidnit mysl a uniknout z každodenního shonu.

INSPIRATIVNÍ LITERATURA

Na jaře, kdy se mnozí z nás zaměřují na osobní rozvoj a nový začátek, je vhodné sáhnout po knihách zaměřených na seberozvoj, motivaci a zdraví. Knihy o mindfulness, pozitivním myšlení, zdravém stravování nebo cvičení mohou být skvělým zdrojem inspirace. Doporučit lze například knihy, které se zabývají zlepšením životního stylu, vztahy nebo psychologickými technikami na zvládání stresu.

DETOX DIGITÁLNÍHO SVĚTA

V dnešní době jsme neustále obklopeni technologiemi a obrazovkami, což může negativně ovlivňovat naši duševní pohodu. Na jaře je vhodná doba na to, abychom si dali „digitální detox“ a více času trávili v přírodě nebo s knihami. Omezit čas strávený na sociálních sítích, vypnout notifikace a věnovat se čtení nebo psaní deníku nám pomůže znovu objevit vnitřní klid a soustředit se na přítomný okamžik.

7. PÉČE O VZTAHY: RODINA A PŘÁTELÉ

Kromě péče o sebe je důležité nezapomínat na vztahy s našimi blízkými. Vztahy s rodinou, přáteli nebo partnerem jsou jedním z největších zdrojů radosti a podpory v životě. Na jaře, kdy se otepluje a příroda láká k venkovním aktivitám, je ideální doba věnovat čas svým blízkým a posílit rodinné i přátelské vazby.

Společný čas venku Jaro je perfektním obdobím pro společné aktivity venku. Ať už jde o procházku v parku, piknik v přírodě, nebo výlet na kole, důležité je, že trávíte čas se svými blízkými. Společné zážitky posilují vztahy a vytvářejí vzpomínky, které nás naplňují radostí.

PODPORA A NASLOUCHÁNÍ

Kromě společných aktivit je důležitá také vzájemná podpora a naslouchání. V dnešním hektickém světě je snadné zapomenout, jak důležité je být tu pro druhé a nabídnout jim oporu. Naslouchání problémům svých blízkých, společné sdílení radostí i starostí a upřímná komunikace jsou klíčem k pevným a zdravým vztahům.

8. VÝLETY DO PŘÍRODY: ENERGIE Z HOR A ZELENĚ

Pobyt v přírodě má pro naše zdraví i psychiku nedocenitelný přínos. Jarní období je skvělou příležitostí vyrazit do hor, lesů nebo na venkov, kde si můžete dopřát klid, čerstvý vzduch a odpočinek od městského ruchu.

TURISTIKA A HORSKÉ VÝŠLAPY

Pokud máte rádi aktivní pohyb, vydejte se na turistiku. Česká republika nabízí mnoho krásných přírodních lokalit, kde můžete prozkoumávat stezky a vychutnávat si krásy jarní přírody. Turistika posiluje svaly, zlepšuje fyzickou kondici a především poskytuje prostor pro klid a meditaci v pohybu.

LESNÍ KOUPÁNÍ (SHINRIN-YOKU)

Japonská metoda „Shinrin-Yoku“, což znamená doslova „lesní koupání“, se stává stále populárnější i u nás. Tato metoda zahrnuje klidné procházky lesem, kde se věnujete všímavosti a ponoříte se do přírody celým tělem i myslí. Pobyt v lese snižuje stres, zlepšuje náladu a posiluje imunitní systém.

9. CESTOVÁNÍ ZA EXOTIKOU: OBOHACUJÍCÍ ZÁŽITKY

Jaro je také ideální dobou pro cestování a objevování nových míst. Exotické destinace mohou nabídnout nejen odpočinek na pláži, ale i nové zážitky, kultury a kuchyně, které nás inspiřují k tomu, abychom se o sebe lépe starali.

EXOTICKÁ DOVOLENÁ

Pokud máte rádi teplé podnebí, zvažte dovolenou v exotické destinaci. Země jako Thajsko, Bali, Mexiko nebo Kapverdy jsou na jaře krásně slunné a nabízejí spoustu možností k odpočinku, relaxaci i dobrodružství. Pobyt u moře, jóga na pláži nebo místní tradiční lázeňské procedury mohou být skvělým způsobem, jak načerpat novou energii a vrátit se domů plni elánu.

10. OBLEČENÍ A STYL: CÍTIT SE DOBRĚ I VYPADAT SKVĚLE

S příchodem jara se mění nejen počasí, ale i naše šatníky. Lehčí a svěžejší oblečení je nejen pohodlnější, ale může také přispět k tomu, abychom se cítili sebevědomě a plni energie.

Jarní móda nám umožňuje vyjádřit lehkost a radost z nového začátku, který s sebou toto období přináší. Zatímco zimní oblečení bývá těžší a tmavší, na jaře můžete sáhnout po jemných pastelových barvách, květinových vzorech a lehkých tkaninách, jako je bavlna, len nebo hedvábní. Nebojte se experimentovat s módními doplňky, které mohou rozjasnit váš každodenní outfit – šátky, lehké šály, sluneční brýle nebo stylové klobouky jsou ideálním doplněním jarního vzhledu.

11. PÉČE O PLEŤ A TĚLO: OSVĚŽIT A REGENEROVAT

Na jaře je také skvělá příležitost dopřát si důkladnou péči o pleť a tělo. Po zimě, kdy je pokožka často vysušená a dehydratovaná, je důležité ji vyživit, hydratovat a připravit na slunečné dny.

HYDRATACE A VÝŽIVA PLETI

Na jaře se mění potřeby naší pleti, která už nepotřebuje tak těžké a mastné krémy jako v zimě. Zaměřte se na lehké hydratační přípravky, které obsahují vitaminy a antioxidanty, jež pomáhají regenerovat pokožku a chránit ji před volnými radikály. Kromě běžné péče o obličej je vhodné přidat i exfoliaci, která odstraní odumřelé buňky a zanechá pleť svěží a zářivou.

PŘÍRODNÍ OLEJE A MASÁŽE

Použití přírodních olejů na tělo je skvělý způsob, jak pokožku hloubkově vyživit. Například kokosový, mandlový nebo arganový olej dodají pokožce potřebné živiny a ochrání ji před vysoušením. Pokud si chcete dopřát něco navíc, zkuste jarní tělovou masáž, která zlepší prokrvení a uvolní napětí po zimě.



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



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



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





KRÁSNÁ HŘÍVA: JAK PEČOVAT O VLASY BĚHEM JARA

S PRVNÍMI JARNÍMI PAPRSKY SE PŘÍRODA PROBOUZÍ K ŽIVOTU, A TO JE IDEÁLNÍ ČAS VĚNOVAT POZORNOST I NAŠIM VLASŮM. PO ZIMĚ MOHOU BÝT VLASY OSLABENÉ, SUCHÉ A BEZ LESKU. JAK JIM VRÁTIT ŽIVOT A ZAJISTIT, ABY BYLY ZDRAVÉ A KRÁSNÉ? TENTO ČLÁNEK VÁM NABÍDNE TIPY, PŘÍRODNÍ ALTERNATIVY A ZAJÍMAVOSTI O JARNÍ PÉČI O VLASY.

PROČ VLASY PO ZIMĚ TRPÍ?

Zima je náročné období pro vlasy i pokožku hlavy. Studený vzduch venku a suchý vzduch v interiérech mohou vlasy vysušit a způsobit jejich lámavost. Méně časté mytí a nošení čepic zase mohou přispět k ucpaní vlasových folikulů. Proto je důležité věnovat vlasům po zimě zaslouženou regeneraci.

ZÁKLADNÍ KROKY JARNÍ PÉČE O VLASY

1. HLOUBKOVÁ HYDRATACE

- Používejte hydratační masky nebo oleje (například arganový, kokosový nebo mandlový olej). Aplikujte je alespoň jednou týdně.
- Vyzkoušejte DIY masky z medu, avokáda nebo jogurtu.

2. REGULACE MYTÍ

- Vyberte šampon bez sulfátů a silikonů, který je šetrnější k vlasům.
- Omezte mytí na 2–3krát týdně, aby se vlasy nepřesušovaly.

3. PODPORA RŮSTU VLASŮ

- Masáž pokožky hlavy stimuluje krevní oběh a podporuje růst vlasů. Použijte při masáži ricinový olej.
- Zařaďte do stravy potraviny bohaté na biotin (vejce, ořechy, semínka) a zinek.

4. PRAVIDELNÉ ZASTŘIHOVÁNÍ

- Zbavte se roztržených konečků, aby vlasy mohly zdravě růst.

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA PRO ZDRAVÉ VLASY

Přírodní produkty bez chemických přísad jsou ideální volbou pro obnovu vlasů. Vyzkoušejte tyto produkty:

- **Henna:** Přírodní způsob barvení vlasů, který je navíc posiluje.
- **Aloe vera gel:** Zklidňuje pokožku hlavy a hydratuje vlasy.
- **Jíly (např. rhassoul):** Čistí vlasy bez použití šamponů a odstraňuje přebytečný maz.

Zajímavost:

Věděli jste, že výtažek z kopřivy dokáže posílit vlasy a zabránit jejich vypadávání? Stačí pravidelně oplachovat vlasy kopřivovým odvarem.

NEJČASTĚJŠÍ VLASOVÉ PROBLÉMY NA JAŘE A JEJICH ŘEŠENÍ

Suché vlasy

- Nedostatek hydratace, používejte hydratační masky.

Lámavost

- Poškození po zimě, pravidelně zastříhujte koncečky.

Nadměrné maštění

- Hormonální změny nebo nošení čepic, používejte lehké šampony.

Padání vlasů

- Stres, nedostatek živin, doplňte stravu o biotin a zinek.

STRAVA PRO ZDRAVÉ VLASY

Výživa hraje klíčovou roli v kvalitě vlasů. Do svého jídelníčku zařaďte:

- **Vejce:** Obsahují biotin, který podporuje růst vlasů.
- **Losos a tučné ryby:** Omega-3 mastné kyseliny dodávají vlasům lesk.



ZVÝŠENÍ
HYDRATACE
VLASŮ¹

AŽ O
77%



TEPELNÁ
OCHRANA³
AŽ DO
200°C

REDUKCE
LÁMAVOSTI VLASŮ
A TŘEPENÍ KONEČKŮ²

AŽ O
96%

MÉNĚ
KREPATĚNÍ⁴
AŽ O
43%

BEZ PARABENŮ, SULFÁTŮ A SILIKONŮ

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

REVALID® BOND REPAIR BALM

Bezoplachový balzám pro suché & poškozené vlasy

REVALID®
SWISS HAIR CARE

- **Ořechy a semínka:** Zinek a vitamín E chrání vlasy před poškozením.
 - **Listovou zeleninu:** Obsahuje železo a kyselinu listovou.
- Zajímavost:**
Starořímské ženy si vlasy oplachovaly odvarem z růží pro jejich jemnost a vůni. Tento rituál můžete zkusit i dnes.

JARNÍ VLASOVÉ TRENDY

1. **Přirozený look:** Méně chemických úprava více přirozenosti.
2. **Barevné akcenty:** Jemné pastelové odstíny jako levandule nebo broskev.
3. **Krátké účesy:** Praktické a moderní mikádo.

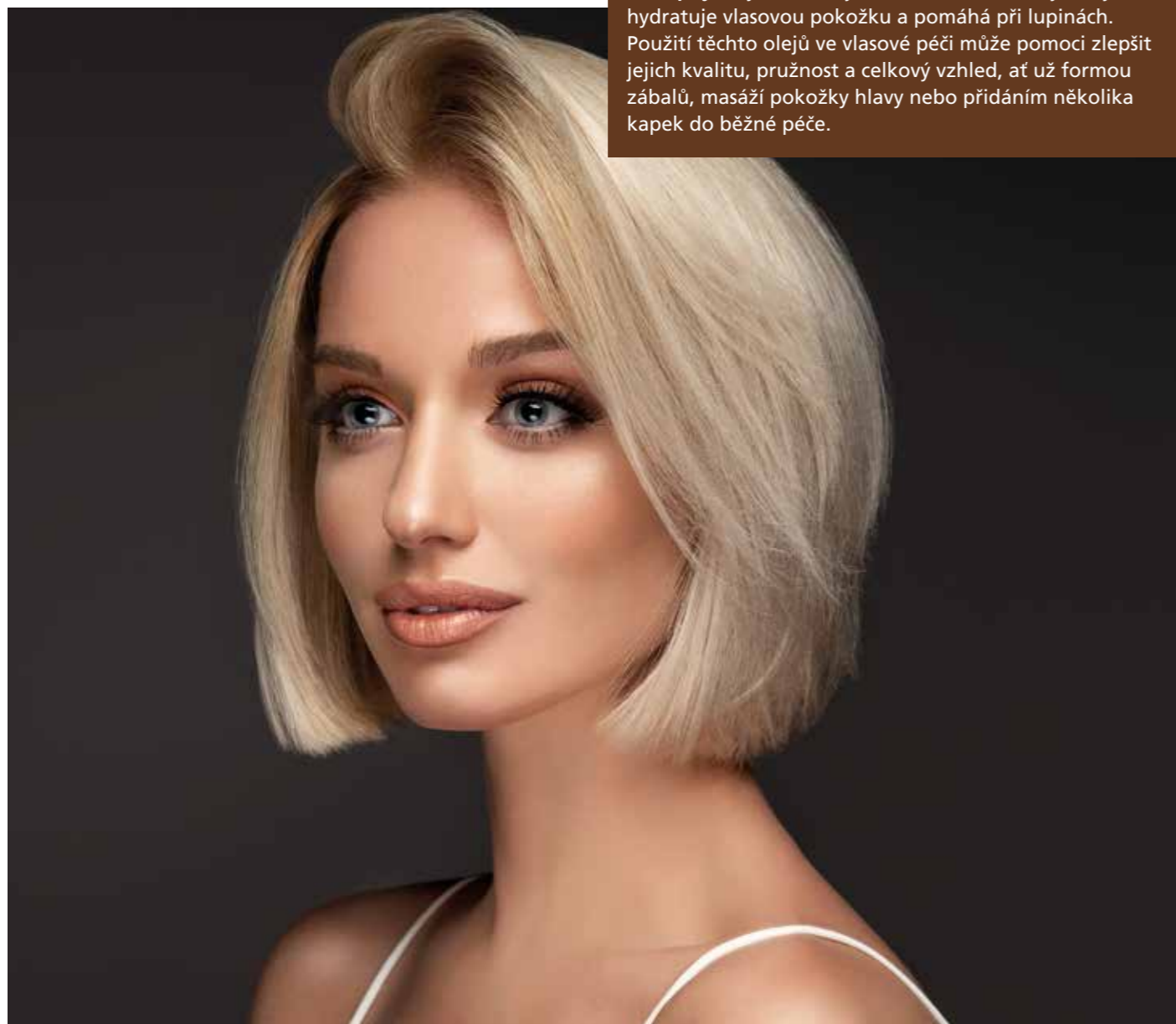
DALŠÍ TIPY PRO KRÁSNOU HRÍVU

1. **Ochrana před UV zářením:** Jarní slunce může vlasy vysušovat. Používejte vlasové produkty s UV filtrem.
2. **Minimalizace tepelného stylingu:** Vyhněte se častému používání žehliček, kulmy a fénů na vysoké teploty.
3. **Hydratace zevnitř:** Pijte dostatek vody a zařaďte do jídelníčku ovoce s vysokým obsahem vody, jako jsou melouny a okurky.
4. **Péče o pokožku hlavy:** Používejte peelings na vlasovou pokožku k odstranění odumřelých buněk a podporu růstu nových vlasů.

OBLÍBENÉ OLEJE PRO ZDRAVÉ VLASY

Kromě vyvážené stravy je důležitá i vnější péče o tělo, zejména o vlasy. Přírodní oleje pomáhají vyživovat pokožku hlavy, posilovat vlasová vlákna a chránit vlasy před poškozením. Mezi nejoblíbenější oleje na vlasy patří:

- **Kokosový olej** – Hlubkově hydratuje, zpevňuje vlasovou strukturu a chrání vlasy před lámáním.
 - **Arganový olej** – Bohatý na vitamín E, zlepšuje lesk a pružnost vlasů, chrání před UV zářením.
 - **Ricínový olej** – Podporuje růst vlasů a pomáhá při problémech s vypadáváním.
 - **Jojobový olej** – Skvěle reguluje produkci mazu a pomáhá udržet pokožku hlavy hydratovanou.
 - **Avokádový olej** – Poskytuje vlasům intenzivní výživu a regeneraci, vhodný pro suché a poškozené vlasy.
 - **Rakytníkový olej** – Bohatý na vitamíny A a E, pomáhá regenerovat vlasy a dodává jim lesk.
 - **Březový olej** – Má čistící účinky, posiluje vlasové kořínky a podporuje růst vlasů.
 - **Kopřivový olej** – Stimuluje prokrvení pokožky hlavy, čímž napomáhá růstu vlasů a zabraňuje jejich vypadávání.
 - **Konopný olej** – Obsahuje esenciální mastné kyseliny, hydratuje vlasovou pokožku a pomáhá při lupinách.
- Použití těchto olejů ve vlasové péči může pomoci zlepšit jejich kvalitu, pružnost a celkový vzhled, ať už formou zábalů, masáží pokožky hlavy nebo přidáním několika kapek do běžné péče.



**PRO ZÁŘIVÉ
A ZDRAVÉ VLASY**

www.alpa.cz

INZERCE

FOR BEAUTY
COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

11.-12. 4. 2025
PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz



Veronica Biasiol
Miss Grand Czech Republic 2024

MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE | TOMAS ARSOV

HLAVNÍ PARTNER: MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE
PARTNEŘI: MISS CZECH REPUBLIC, UNIE KOSMETIKY
ZÁŠTITA: UNIE KOSMETIKY
MEDIÁLNÍ PARTNER: RADIOHOUSE, ARF
ORGANIZÁTOR: PVA EXPO PRAHA
MÍSTO KONÁNÍ: PVA EXPO PRAHA
PARTNER PVA EXPO PRAHA: shopex.cz
PARTNER PRO ENERGETIKU: Enmon
OFICIÁLNÍ VOZY: SKODA

JAK ZATOČIT S ÚZKOSTÍ A STRESEM: KOMPLEXNÍ PRŮVODCE

V DNEŠNÍM RYCHLE SE MĚNÍCÍM SVĚTĚ SE MNOHO LIDÍ POTÝKÁ S ÚZKOSTÍ A STRESEM, COŽ MŮŽE NEGATIVNĚ OVLIVNIT NEJEN NAŠI PSYCHICKOU POHODU, ALE TAKÉ FYZICKÉ ZDRAVÍ. ÚZKOST A STRES MOHOU MÍT RŮZNÉ PŘÍČINY, OD PRACOVNÍHO TLAKU AŽ PO OSOBNÍ VZTAHY NEBO ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY. JE VŠAK MOŽNÉ NAJÍT ÚČINNÉ ZPŮSOBY, JAK SE S TĚMITO PROBLÉMY VYPOŘÁDAT A VYUŽÍT PŘI TOM I PŘÍRODNÍ METODY JAKO BYLINKY, POTRAVINOVÉ DOPLŇKY ČI RELAXAČNÍ TECHNIKY.

Tento článek se bude věnovat tomu, jak zaočkat s úzkostí a stresem pomocí přírodních prostředků, změn životního stylu a dalších zajímavých tipů, které vám pomohou získat nad nimi kontrolu.

1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY ÚZKOSTI A STRESU

Úzkost a stres jsou přirozené reakce těla na náročné situace. V malých dávkách mohou být dokonce užitečné – připravují nás na zvládnutí výzev a nebezpečí. Když se však úzkost a stres stávají chronickými nebo přetrvávají dlouhodobě, mohou začít ovlivňovat naši každodenní pohodu, spánek, pracovní výkon a vztahy. Chronický stres je také spojen s řadou zdravotních problémů, jako jsou srdeční choroby, vysoký krevní tlak, poruchy imunity a deprese.

Existuje řada způsobů, jak stres a úzkost zmírnit, od psychoterapie přes změny životního stylu až po přírodní a alternativní metody, které mohou být efektivní bez potřeby farmaceutických léků.

2. RELAXAČNÍ TECHNIKY PRO ZVLÁDNUTÍ STRESU A ÚZKOSTI

MEDITACE A MINDFULNESS

Meditace a mindfulness (všímavost) patří mezi nejúčinnější relaxační techniky pro zvládnutí stresu a úzkosti. Tato praxe vás učí být přítomen v daném okamžiku a zaměřovat svou pozornost na to, co právě prožíváte, aniž byste to soudili. Meditace pomáhá snížit produkci stresových hormonů, jako je kortizol, a zlepšuje pocit celkového klidu.

Jak začít s meditací:

- Najděte si tiché místo, kde nebudete rušeni.
- Posadte se nebo si lehněte v pohodlné poloze.
- Soustředte se na svůj dech a pomalu dýchejte.
- Pokud vaše mysl začne bloudit, jemně ji přiveďte zpět k dechu.

Meditace dokáže už během několika minut denně snížit stres a úzkost. Časem se tato praxe může stát klíčovým nástrojem v boji proti chronickému stresu.

DÝCHAČÍ TECHNIKY

Dýchací techniky jsou jednoduché, ale velmi účinné způsoby, jak uklidnit nervový systém a snížit stres. Jednou z nejoblíbenějších metod je hluboké brániční dýchání (tzv. dýchání do břicha). Tento typ dýchání stimuluje parasymptický nervový systém, což tělu pomáhá relaxovat.

Jak praktikovat hluboké brániční dýchání:

1. Položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrud.
 2. Pomalým nádechem nosem naplněte plíce vzduchem a soustředte se na to, jak se vaše břicho zvedá (hrudník by měl zůstat relativně klidný).
 3. Při výdechu ústy pomalu vydechněte a sledujte, jak se břicho vrací zpět do původní polohy.
 4. Tento proces opakujte po dobu 5–10 minut.
- Pravidelné provádění těchto technik může výrazně snížit úroveň stresu a úzkosti, a to i ve chvílích, kdy se cítíte opravdu přetížení.

JÓGA

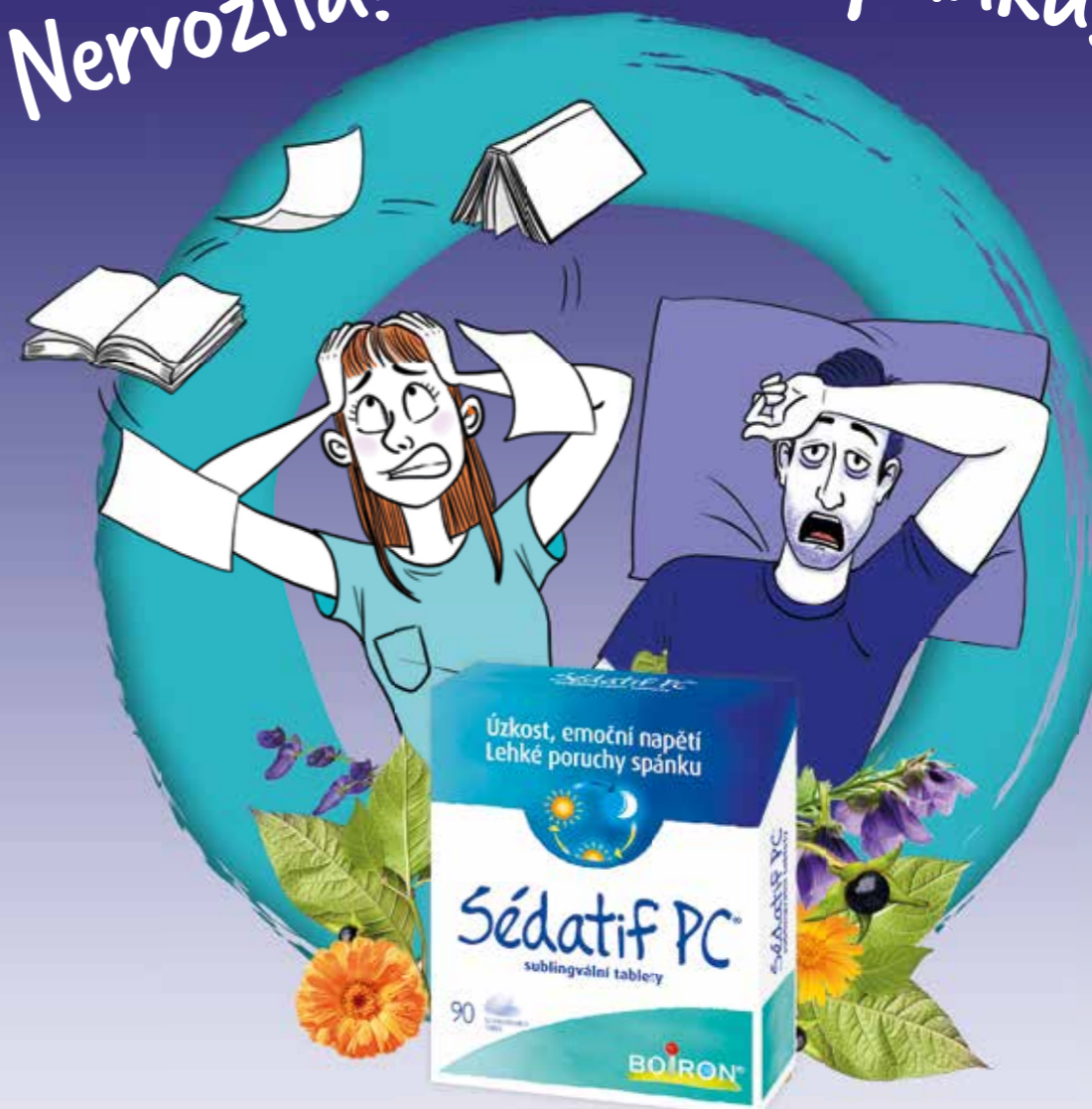
Jóga je další výborná technika, která spojuje pohyb, dýchání a meditaci. Pomáhá nejen protahovat a posilovat tělo, ale také zklidňovat mysl. Studie ukazují, že pravidelné cvičení jógy může výrazně snížit úzkost a stres, zejména díky schopnosti uklidnit centrální nervový systém.

Jaké typy jógy jsou vhodné:

- **Hatha jóga** je pomalejší a zaměřuje se na základní pozice a dýchací techniky.
- **Vinyasa jóga** spojuje pohyb s dechem a je dynamická.
- **Restorativní jóga** se zaměřuje na hlubokou relaxaci a uvolnění svalů.



Úzkost?
Nervozita?
Lehké poruchy spánku?



Sédatif PC®

Zmírní příznaky stresu během dne a zkvalitní váš spánek v noci

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Sédatif PC® je homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití užívaný tradičně v homeopatii k léčbě úzkosti a emočního napětí, které se projevují např. neklidem, nervozitou, podrážděností a poruchami koncentrace, a k léčbě lehkých poruch spánku.



Vaše zdraví si zaslouží ten největší respekt

3. AJURVÉDSKÉ KARTY: CESTA K SEBEPOZNÁNÍ A UVOLNĚNÍ

Ajurveda, starověká indická medicína, se zaměřuje na rovnováhu těla, mysli a ducha. Ajurvédské karty mohou pomoci lépe porozumět vlastnímu tělu a zvládat stres tím, že nabízejí vedení a inspiraci pro harmonický život.

- **Podpora sebepoznání** – Karty nabízejí vhled do aktuálního stavu naší energie a emocí, což nám umožňuje lépe pochopit, co potřebujeme ke zklidnění.
- **Doporučení pro harmonii těla a mysli** – Každá karta může obsahovat tipy na stravu, dechová cvičení nebo meditační techniky, které pomáhají snížit stres a napětí.
- **Inspirace pro denní rituály** – Pravidelné tahání karet může pomoci vytvořit si klidné ranní nebo večerní rituály, které přispívají k vnitřní rovnováze.

4. STRAVA A POTRAVINOVÉ DOPLŇKY PRO ZMÍRNĚNÍ ÚZKOSTI A STRESU

To, co jíme, má přímý dopad na naše duševní zdraví. Strava bohatá na správné živiny může podpořit stabilitu nálady a celkovou pohodu.

VITAMÍNY A MINERÁLY

Některé vitamíny a minerály mohou výrazně pomoci v boji proti stresu a úzkosti:

- **Hořčík:** Tento minerál je klíčový pro nervovou soustavu a jeho nedostatek může vést k úzkosti. Potraviny bohaté na hořčík jsou např. špenát, mandle, avokádo a banány. Doplnění hořčíku může pomoci uklidnit nervový systém.
- **Vitamin B-komplex:** Vitamíny skupiny B (zejména B6, B12 a kyselina listová) hrají důležitou roli při regulaci nálady. Zdroje vitamínů B jsou např. vejce, ryby, celozrnné potraviny a listová zelenina.
- **Vitamin D:** Nedostatek vitamínu D je spojován se zvýšeným rizikem deprese a úzkosti. Sluneční světlo je hlavním zdrojem vitamínu D, ale lze jej doplnit i potravinami, jako jsou tučné ryby, vajíčka a mléčné výrobky.

POTRAVINOVÉ DOPLŇKY PROTI ÚZKOSTI A STRESU

V dnešní době je na trhu mnoho potravinových doplňků, které mohou podpořit tělo při zvládání stresu a úzkosti.

- **L-theanin:** Tento aminokyselina se nachází v zeleném čaji a pomáhá uklidnit mysl, aniž by způsobovala ospalost. Studie ukazují, že L-theanin může snížit hladiny stresu a zlepšit soustředění.
- **Ashwagandha:** Tato bylina je tradičně používána v ajurvédské medicíně pro snižování stresu. Působí jako adaptogen, což znamená, že pomáhá tělu přizpůsobit se stresu a udržet rovnováhu v hormonálním systému.
- **Rhodiola rosea:** Další adaptogenní bylina, která pomáhá zvyšovat odolnost proti stresu a zlepšuje náladu.
- **Omega-3 mastné kyseliny:** Studie ukazují, že omega-3 mastné kyseliny, které se nacházejí především v rybím oleji, mohou snížit příznaky úzkosti a deprese.

5. VITÁLNÍ HOUBY:

PŘÍRODNÍ PODPORA PROTI STRESU

Vitální houby jsou známé svými adaptogenními vlastnostmi, což znamená, že pomáhají tělu přizpůsobit se stresovým podmínkám a lépe s nimi pracovat.



- **Reishi (Ganoderma lucidum)** – Často nazývaná „houba nemrtelnosti“, pomáhá zklidnit mysl, podporuje kvalitní spánek a snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu.
- **Chaga (Rezavec šikmý)** – Posiluje imunitu a dodává energii bez nadměrného zatížení nervového systému, čímž podporuje stabilitu a vitalitu.
- **Cordyceps** – Pomáhá s vitalitou, vytrvalostí a regenerací organismu, což je důležité při zvládání dlouhodobého stresu.
- **Lion's Mane (Korálovec ježatý)** – Podporuje mozkové funkce, koncentraci a celkové duševní zdraví, čímž pomáhá udržet psychickou pohodu.

Užívání těchto hub v podobě prášku, kapslí nebo čaje může být skvělým způsobem, jak si přirozeně podpořit odolnost vůči stresu a posílit vnitřní harmonii.

6. BYLINY NA PODPORU KLIDU A RELAXACE

Bylinky byly používány po staletí k uklidnění nervů a zmírnění úzkosti. Některé z nich mají silné uklidňující účinky a mohou být bezpečnou a účinnou alternativou k farmaceutickým lékům.

LEVANDULE

Levandule je jednou z nejnámějších bylinek na uklidnění nervů. Její vůně má silný relaxační účinek, a proto se často používá v aromaterapii. Levandulový olej lze použít do difuzéru nebo jej lze aplikovat přímo na pokožku (v zředěné formě). Výzkumy ukazují, že levandule může snížit hladinu stresu a úzkosti a zlepšit kvalitu spánku.

MEDUŇKA

Meduňka lékařská je další bylina, která se tradičně používá k uklidnění a zlepšení nálady. Její jemně citronová chuť z ní dělá oblíbený čaj před spaním, protože pomáhá zklidnit mysl a tělo.

KOZLÍK LÉKAŘSKÝ

Kozlík lékařský je známý svými sedativními vlastnostmi a často se používá k léčbě nespavosti a nervového napětí.

TŘEZALKA TEČKOVANÁ

Třezalka tečkovaná je jednou z nejvíce prozkoumaných bylin v léčbě úzkosti a mírné až střední deprese. Její aktivní látky mají přímý vliv na neurotransmitery v mozku, jako je serotonin a dopamin, což může přispívat ke zlepšení nálady. Nicméně při užívání třezalky je nutná opatrnost, protože může ovlivňovat účinnost některých léků, jako jsou antikoncepce nebo antidepresiva. Vždy je dobré konzultovat její užívání s lékařem.

HEŘMÁNEK

Heřmánkový čaj je tradičně používán jako jemný prostředek na uklidnění a podporu spánku. Obsahuje sloučeniny, které působí na určité receptory v mozku, podobně jako sedativa, ale bez vedlejších účinků. Příjemný, jemný heřmánkový čaj je skvělým doplňkem pro chvíle, kdy se potřebujete uvolnit a zklidnit před spaním.

7. NEZAPOMEŇTE NA HOMEOPATII

Homeopatické léčivé přípravky jsou oblíbenou metodou pro zvládání příznaků stresu. Jsou šetrné a užívat je mohou díky tomu i rizikové skupiny pacientů, jako jsou těhotné ženy, malé děti a senioři. Homeopatika jsou bez známých nežádoucích účinků a mohou se kombinovat s jinými léky či doplňky stravy. Výhodou je také to, že jsou nenávyková a neovlivňují pozornost během dne, což ocení hlavně řidiči nebo studenti. Každá krizová situace působí na každého člověka jinak. Jak jsou emoce intenzivní a jak je dotčený vnímá, záleží na citlivosti a nastavení osobnosti člověka. „Devadesát procent homeopatické péče je o vyladění těla, aby fungovalo co nejlépe,“

vysvětluje MUDr. Ilona Ludvíková, praktická lékařka, stomatoložka a předsedkyně Homeopatické lékařské asociace. „Zdraví je veličina neustále proměnlivá v čase a celkové zdraví je ovlivněno emocemi, které prožíváme – proto je potřeba s nimi dobře pracovat a správně je zpracovávat, aby se neukládaly v těle a neblokovaly správnou funkci pohybového aparátu,“ dodává. Cestu k lepšímu zvládání stresu lékařka vidí v návratu k přirozenému fyzickému biorytmu. Důležité je třdit informace a nepouštět k sobě negativní zprávy, které se nás netýkají, soustředit se na zdravý jídelníček a vynechat v období stresu tučná a z hlediska zpracování potravin náročná jídla, věnovat se pravidelnému pohybu, zaměstnávat své smysly a pravidelně se starat o správné dýchání. Na příznaky stresu mohou výborně pomoci následující homeopatické léčivé přípravky:

Causticum 15 C

- pro pacienty, kteří mají úzkosti a strach nejen o sebe samotné, ale i o blízké, o celé lidstvo a o osud celé planety
- pro lidi trpící syndromem prázdného hnízda
- dávkování: 5 granulí 1 x denně navečer

Aconitum napellus 15 C

- lidé ohrožení v oblasti osobního bezpečí, v krizové situaci se musí schovat, omezí kontakty a trpí večerní úzkostí
- dávkování: 5 granulí 1 x denně večer

Gelsemium sempervirens 30 C

- v případech paralýzy, neschopnosti cokoliv udělat, reagovat na situaci jakýmkoliv činem
- dávkování: 5 granulí 2 x denně, ráno a večer

Arsenicum album 15 C

- pro úzkostné typy, lidi, kteří prožívají vše intenzivně, necítí se dobře a mají strach z nemocí, z kontaktu s lidmi
- tyto úzkosti vygradovaly v covidovém období
- dávkování: 5 granulí 1 x denně večer, dlouhodobě, minimálně 3 měsíce

Společnost čelí v dnešním světě přemíře informací, na které není lidské tělo adaptované. Většinou jde o informace negativní, které se k lidem dostávají prostřednictvím médií. „Lidské tělo je nastavené pouze na určitý přísun informací. Ve chvíli, kdy je objem katastrofických scénářů několikanásobně větší, aniž bychom chtěli, podprahově se stresujeme. A to i informacemi, se kterými nemůžeme nic dělat a z nichž se nás některé ani nedotýkají,“ vysvětluje MUDr. Ilona Ludvíková a dodává: „Ve chvíli, kdy tělo nezvládá stres vstřebávat, řekne „STOP“, rozumová část se odpojí od fyzické, stresovou situaci přejde, adaptuje se na ni, a neřeší ji. Začíná být k podnětům pasivní, a to je v dlouhodobém horizontu chyba,“ uzavírá.

8. ZDRAVÉ NÁVYKY PRO DLOUHODOBOU PSYCHICKOU POHODU

Vedle bylinek, vitamínů a relaxačních technik je důležité zaměřit se i na dlouhodobé návyky, které mohou zlepšit vaši celkovou odolnost vůči stresu a úzkosti.

KVALITNÍ SPÁNEK

Spánek je základem pro fyzické i duševní zdraví. Nedostatek spánku může vést k podrážděnosti, únavě, zhoršení koncentrace a zvýšené úzkosti. Je proto klíčové dbát na to, aby byl spánek pravidelný a dostatečně dlouhý. Spánek se dá zlepšit několika způsoby:

- Stanovte si pravidelný spánkový režim: Snažte se chodit spát a vstávat ve stejnou dobu každý den.
- Vytvořte si klidné prostředí: Ujistěte se, že je vaše ložnice tichá, tmavá a chladná. Investujte do kvalitní matrace a polštáře.
- Vyhněte se stimulům před spaním: Omezte používání elektroniky alespoň hodinu před spaním a zkuste si najít rituály, které vás uklidní, například čtení knihy nebo poslech relaxační hudby.

FYZICKÁ AKTIVITA

Pravidelný pohyb je klíčovým faktorem pro zlepšení nálady a zmírnění stresu. Cvičení podporuje uvolňování endorfinů – látek, které v těle působí jako přirozené „hormony štěstí“. Mnohé studie ukazují, že fyzická aktivita může pomoci snížit příznaky úzkosti a deprese. Nemusí to být hned intenzivní cvičení, stačí pravidelné procházky, jóga, plavání nebo lehký běh.

STRAVA BOHATÁ NA ŽIVINY

Strava má velký vliv na naši náladu a psychickou pohodu. Některé potraviny mohou zlepšit hladiny neurotransmiterů, jako je serotonin, který reguluje náladu. Jiné potraviny mohou naopak způsobit pokles energie a zvýšit úzkost.

Potraviny podporující duševní pohodu:

- Ryby bohaté na omega-3 mastné kyseliny (např. losos, sardinky, makrela) zlepšují náladu a podporují funkci mozku.
- Ořechy a semínka (např. vlašské ořechy, chia semínka, dýňová semínka) jsou bohaté na hořčík a vitamín E, které mají uklidňující účinky.
- Čerstvá zelenina a ovoce: Potraviny bohaté na antioxidanty, jako jsou borůvky, špenát nebo brokolice, chrání tělo před oxidačním stresem.

Vyhněte se nadměrné konzumaci cukrů a zpracovaných potravin, které mohou negativně ovlivňovat náladu a přispívat k úzkosti.

9. LITERATURA PROTI STRESU A ÚZKOSTI

Znalosti a vzdělávání o tom, jak funguje naše mysl a tělo, mohou být velmi účinným nástrojem v boji proti úzkosti. Čtení knih je skvělým způsobem, jak se odreagovat a snížit hladinu stresu.

Už pouhých 10 minut denně s oblíbenou knihou může zpomalit srdeční tep, uvolnit napětí a odvést mysl od každodenních starostí. Pohlacení příběhem nebo zajímavým tématem pomáhá odpojit se od negativních myšlenek a podporuje vnitřní klid.

Knihy nám také nabízejí inspiraci, nové perspektivy a možnost učít se techniky zvládání stresu – ať už prostřednictvím beletrie, motivační literatury nebo mindfulness příruček. Čtení před spaním navíc podporuje lepší usínání a kvalitnější spánek. Stačí si najít chvíli s knihou a dopřát si klidný únik od shonu každodenního života.

Knihy, které se zabývají osobním rozvojem, mindfulness a duševním zdravím, mohou poskytnout užitečné techniky a informace.

10. JAK UDRŽOVAT SOCIÁLNÍ VAZBY A PODPORU

Mezilidské vztahy jsou pro naši pohodu naprosto zásadní. Osamělost a sociální izolace mohou vést k prohloubení úzkosti a deprese. Proto je důležité udržovat kvalitní vztahy a nezapomínat na čas strávený s rodinou a přáteli.

HLEDÁNÍ PODPORY

Není nic špatného na tom, pokud požádáte o pomoc. Ať už se jedná o rodinu, přátele, nebo terapeuta, sdílení svých pocitů a obav s někým, kdo vám rozumí, může být velmi uklidňující. Někdy je dobré jen být s někým, kdo naslouchá a nehodnotí.

SKUPINOVÁ TERAPIE NEBO PODPORA

Pokud se cítíte izolovaní nebo máte pocit, že vám vaši blízcí nemohou úplně porozumět, může být užitečné zúčastnit se podpůrné skupiny. Skupinová terapie nebo setkání lidí se stejnými problémy může nabídnout nový pohled a povzbuzení.

11. DALŠÍ ZAJÍMAVOSTI PRO ZMÍRNĚNÍ STRESU A ÚZKOSTI

UMĚNÍ A KREATIVITA

Zapojení do kreativních činností může být skvělým způsobem, jak zmírnit stres. Umění, malování, hudba nebo psaní mohou pomoci vyjádřit emoce a zklidnit mysl. Tvořivá činnost má terapeutický účinek a může být účinným prostředkem, jak se zbavit nahromaděného napětí.

AROMATERAPIE

Aromaterapie je další skvělý způsob, jak uklidnit nervy a snížit úzkost. Použití éterických olejů, jako je levandule, heřmánek nebo santalové dřevo, může okamžitě navodit pocit klidu. Tyto oleje můžete použít v difuzéru, přidat do koupele nebo vmasírovat do pokožky (zředěné v nosném oleji).

ZVÍŘATA A TERAPIE POMOCÍ MAZLÍČKŮ

Domácí mazlíčci mají neuvěřitelně pozitivní vliv na naši psychickou pohodu. Přítomnost zvířete dokáže snížit stresové hormony a podpořit produkci oxytocinu, hormonu, který nás činí šťastnějšími a klidnějšími. Terapie se zvířaty (např. canisterapie) je využívána při léčbě úzkostí, deprese a posttraumatické stresové poruchy.

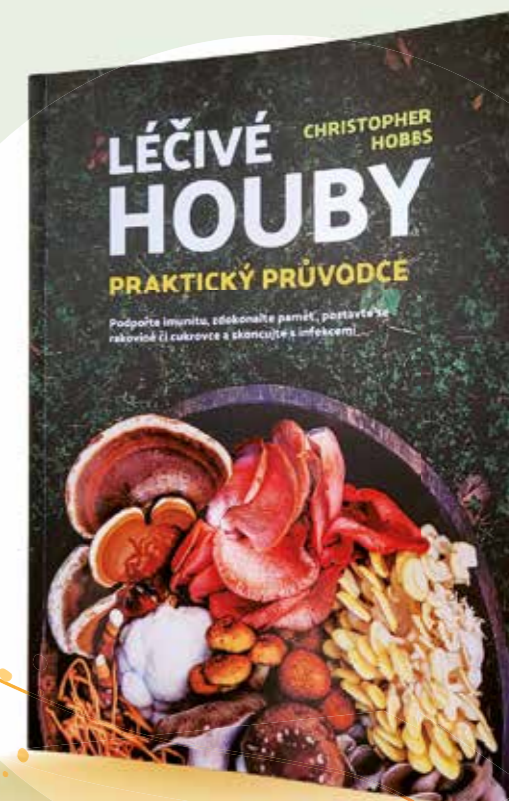
ZÁVĚR

Zvládání stresu a úzkosti vyžaduje celostní přístup. Kombinace přírodních metod, jako jsou bylinky, potravinové doplňky, meditace, pohyb a zdravý životní styl, vám může pomoci zlepšit psychickou pohodu

LÉČIVÉ HOUBY

Síla zrozená z přírody

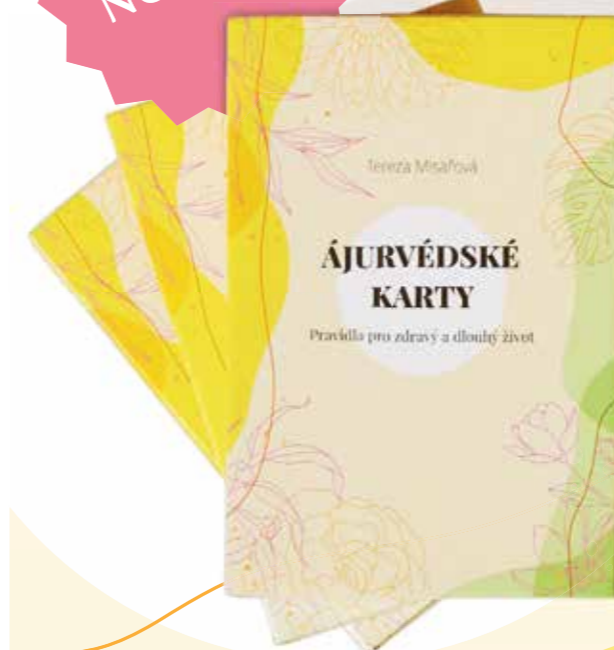
Přehledný průvodce lesem známých i méně populárních hub, které můžete sami pěstovat či najít venku a využít naplno jejich léčebný potenciál



ANAG®

Objednávejte na
www.knihy-anag.cz

NOVINKA



ÁJURVÉDA

Klíč ke zdraví, rovnováze a vnitřní moudrosti

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

DETOX

JARNÍ DETOX

VENKU SE TO ZAČÍNÁ ZELENAT, A TAK BY MOŽNÁ STÁLO ZA TO TROCHU TÉ ZELENĚ DOSTAT I DO SVÉHO TĚLA. PŘÁVĚ TEĎ MÁ VŠECHNO VELKOU SÍLU. DODÁ NÁM VITAMÍNY, A JEŠTĚ VYČISTÍ ORGANISMUS.

Už se stává tradicí, že se na přelomu zimy a jara objevují informace, že by bylo dobré detoxikovat naše tělo. Možná ve vás vzbuzují nedůvěru, protože by to mohl být marketingový tah různých výrobců. Do jaké míry je to pravda? Kdy a za jakých okolností se snažit o vnitřní očistu? A kdy naopak zásadně ne? Kde nejčastěji chybujeme? A hlavně, jak na to?

Jestliže žijete celý rok velmi střídavě, sportujete, umíte odpocívat, nestresujete se a dodáváte si pestrou a zdravou stravu obsahující všechny vitamíny a důležité složky, pak zřejmě žádný detox nepotřebujete. Náš organismus, hlavně tedy naše játra, jsou totiž natolik inteligentní, že se přirozeně dokážou detoxikovat samy.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... játra fungují jako jakási čistička našeho těla? Právě ony zpracovávají vitamíny a živiny, ale také zamezují škodlivinám, aby otravovaly náš organismus. Proto musejí být v dobré kondici.

NAŠE DROBNÉ HŘÍCHY

Jenomže my jim to zrovna neusnadňujeme. Vynecháváme snídani, svačinu nebo oběd, případně je sníme v rychlosti a stresu, o jejich složení raději pomlčíme. Celý den jsme ve stresu a chaosu, a tak si doplníme „palivo“ nějakou tou čokoládovou tyčinkou. Doma pak hladově dohnáme, co jsme během dne nesnědli, v noci vyjídáme ledničku, a když z nás všechno spadne, dopřejeme si u televize skleničku vína nebo dvě nebo snad tři? A k tomu chroupeme oříšky (slané), chipsy (slané a smažené), sýry (co nejtučnější).

Zvláště zima nám v tomto ohledu dala zabrat. V mrazu se nám ven zrovna dvakrát nechce, podepsaly se na nás Vánoce a teď

se cítíme unavení, ospalí a pohled do zrcadla k nám taky zrovna není přívětivý. Přitom venku už se probouzí příroda, rodí se nový život, začíná se vše zelenat. A my se sotva vláčíme.

Máme to však ve své moci. Stačí drobné změny a za pár dnů budeme jako znovuzrození.

DROBNÁ ZMĚNA

Neděste se striktních pravidel. Pravidla si nastavujete vy sami. Všechno je jen na vás. Pokud vás velké změny stresují, velký přínos by vám nepřinesly. Pro začátek stačí drobný jarní úklid. Zrovna tak, jako doma proberete šatní skříň, proberte i svoje tělo. Uvědomte si, jak moc nezdravě žijete. Třeba si sepište, jaké máte nevhodné návyky, zlozvyky, co zanedbáváte...

Jistě bude nutné odříct si nějaké své neřesti. Možná ale zpočátku postačí přestat kouřit, vysadit kávu a slazené nápoje. Rozumíme, je to těžké, ale jakmile se vaše tělo začne čistit, nebudete tolik toužit po těchto „pomocnících“. Nebudete je potřebovat a pravděpodobně na ně ani nebudete mít chuť.

HLADOVĚNÍ? OMYL!

Mnozí dělají zásadní chybu v tom, že za jarní detox považují hladovku. Hladovění ale nikomu nic dobrého nepřinese. Ano, jsou tací, kteří se vydají na cestu třicetidenního půstu a pochvalují si to. Rozhodně se ale do něčeho takového ale nepouštějte. To je, jako byste bez jakéhokoliv tréninku a otužování skočili v minus deseti stupních do zamrzlého rybníka, přičemž dosud jste chodili zahalení od hlavy až k patě.

Jarní stravu bychom měli odlehčit. V zimě jsme toužili po zahřívacích potravinách, tučných omáčkách a těžkých jídlech. S nástupem jara už si tělo přirozeně říká o lehčí pokrmy. Jen

Jistě bude nutné odříct si nějaké své neřesti. Možná ale zpočátku postačí přestat kouřit, vysadit kávu a slazené nápoje.

ZADRŽOVÁNÍ VODY V TĚLE

Jak se projevuje a jak na odvodnění těla se značkou Kneipp?



Voda je pro život nezbytná. Jak víme z odkazu Sebastiana Kneippa, umí léčit, ovšem dokáže také potrápiti. Příjem a výdej tekutin v našem těle by mělo být v rovnováze, ale vlivem nesprávného životního stylu se často stává, že organismus začne zadržovat nadměrné množství vody.

Hlavní příčiny zadržování vody v těle jsou především nezdravá strava – vysoký obsah soli, bílého cukru a mouky, nebo nedostatek draslíku, společně s nedostatkem pohybu. Zadržování vody v těle ovlivňují i některé užívané léky. Dalším důvodem může být nedostatek tekutin. Pokud tělu nedodáváme dostatečný příjem vody, začne ji zadržovat.

Jaké jsou příznaky zadržování vody v těle? Častou to jsou **otoky končetin**, které se mohou projevovat pocitem těžkých nohou, nebo obtížným sundáváním prstýnků. Dále pak **celulitida**, kterou trpí i mladé a štíhlé ženy a na vině je často právě nadměrné množství zadržené vody. **Obtížné hubnutí** či **nadměrné pocení** může být také důvodem přílišného zadržování vody v těle.



Věděli jste, že voda dokáže rozšířit objem buněk až 20x?



Odvodnění organismu s Kneipp doplňky stravy

Zdravější životní styl a vyvážený jídelníček vyzkoušíte, ale chcete proces odvodnění ještě více podpořit? Značka Kneipp pro vás připravila jednoduché řešení. Vyzkoušejte Kneipp doplněk stravy 3 bylinky na odvodnění ve formě tobolek, které obsahují sušenou kopřivu, petržel, jalovec, hořčičk a biotin nebo si připravte osvěžující nápoj s Kneipp šumivou tabletou Odvodnění. V šumivých tabletách najdete výtažky z kopřivy, hořčičk, vápník a kofein a po rozpuštění propůjčí i obyčejné vodě lahodnou ananasovou příchut'. Nejlepších výsledků dosáhnete kombinací tobolek a šumivého nápoje.

to své tělo poslouchajte. Využijte darů přírody, která bude brzy velmi štedrá.

Omezte spotřebu masa, vynechte uzeniny, polotovary, instantní jídla, fast food. Cukr nahraďte tím přírodním ve formě ovoce, sušeného ovoce... Přepálené tuky nahraďte semínky, oříšky... Dopřejte si kvalitní bílkoviny ve formě ryb, zařaďte více zeleniny – ideálně ke každému jídlu. Přidejte kvašené výrobky, které blahodárně působí na naši mikroflóru a podporují naši imunitu.

PŘÍRODNÍ PODPORA

Jak jsme se zmínili, alfou a omegou očistí tělo a zpracování vitamínů jsou játra. Pokud nefungují dobře, pak ani ze stravy nezískáme to, co by nám měla přinést. Zase se vyloučí ven. Čistící proces podpoříte doplňky stravy, bylinkami nebo tzv. superpotravinami:

OSTROPESTRĚC

Je to známá bylina, která se používá pro podporu jater. Obsahuje antioxidanty, pomáhá odvádět škodlivé látky z těla, chrání játra, regeneruje buňky a posiluje tělo. Jak je to možné? Obsahuje silymarin, který má úžasnou schopnost chránit játra.



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... ostropestřec podle výzkumů zlepšuje stav nemocných s nemocemi jater, a dokonce prodlužuje život pacientů s cirhózou?

PUŠKVOREC

Je hořký a zřejmě si na něm nepochutnáte. Ovšem je velmi účinný. Proto si ho oblíbili lidoví léčitelé. Ze sušeného kořene se dělají nálevy a odvary, které čistí a posilují naše trávení a celé tělo.



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... puškvorec se v dávných dobách používal i jako koření?

CHLORELLA

Obliba této sladkovodní řasy stoupá. Však také spadá do společnosti superpotravin. Je plná antioxidantů, podporuje činnost jater, posiluje srdce a má dobrý vliv na cévy. Zlepšuje imunitu a celkově pomáhá pročistit tělo. Odvádí z něj škodlivé látky. Obsahuje také vlákninu, která má významný vliv na naše trávení.

SPIRULINA

Další řasa, tentokrát mořská, která doslova přetéká prospěšnými látkami. Dokonce obsahuje i bílkoviny. Má spoustu vitamínů – v nemalé míře A, C, E, K..., celou řadu minerálních

látek, ale i stopových prvků. Báječná je kyselina listová. Je to přirozený antioxidant. Podporuje imunitu, udržuje optimální hladinu cukru v krvi a dodává vitalitu.



UMÍTE PÍT?

Ne, nebudeme vás nabádat k pití alkoholu. Naopak. Ale vhodné tekutiny pomůžou odplavit škodlivé látky. Ideální je čistá voda. Když ji hned po rádu doplníte citrónem, získáte spoustu energie. Někdo nedá dopustit na čerstvý džus. Pokud si ho chcete dopřát, dejte si čerstvý fresh z ovoce a zeleniny – bez přidaných cukrů.

PROPOŤTE SE

Je známá věc, že pocením se vyplavují škodlivé látky. Když se pořádně zpotíme při horečce, uleví se nám. Vydejte se do sauny. Tam se z vás budou škodliviny odplavovat přímo závratnou rychlostí. Navíc se vám uvolní svaly, tělo i psychika. Pravidelné saunování významně podporuje imunitu.

NÁŠ TIP:

Zajděte do sauny s fajn lidmi. On totiž i detox od tzv. toxických bytostí hodně pomůže. Obklopte se dobrými kamarády, udělejte si pohodu v rodině, vyčistěte vztahy. To vše je víc než důležité.

Nelekejte se, když se zpočátku budete cítit unavenější. Tělo zanesené škodlivinami vynakládá energii na to, aby se jich zbavilo. Ale za pár dnů se to otočí a vy pocítíte záplavu energie. Proto je dobré v těchto dnech neřešit žádné zásadní úkoly. Nejlepší je vzít si volno. Však investice do času sama pro sebe je také jistá forma detoxikace.

Pamatujte si jednu důležitou věc. Žádné doplňky stravy, žádné bylinky ani léky nepřinesu zázraky, pokud nezměníme životní styl. Velký vliv má psychická pohoda, odpočinek, pohyb na čerstvém vzduchu, spánek, ale i pitný režim. To vše pomáhá detoxikovat tělo.



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

LEPŠÍ.TV



JAK VYZRÁT NA AKNÉ

AKNÉ JE ZÁNĚTLIVÉ ONEMOCNĚNÍ A VYSKYTUJE SE NEJČASTĚJI BĚHEM DOSPÍVÁNÍ, KDY V TĚLE PROBÍHÁ CELÁ ŘADA ZMĚN, PŘEDEVŠÍM TĚCH HORMONÁLNÍCH. TO ALE NEZNAMENÁ, ŽE SE AKNÉ NEOBJEVÍ I V DOSPĚLOSTI. NEBO NAOPAK U TĚCH NEJMENŠÍCH - NOVOROZENCŮ A BATOLAT.

JAKÉ JSOU PŘÍČINY AKNÉ

Jednou z hlavních příčin akné je ucpaný vlasový folikul (komedon), ve kterém se může objevit zánět. Komedon vzniká přirozeně a postupně podle toho, jak se množí kožní buňky v pleti. Ne vždy je jeho důsledkem akné, ve zdravé kůži se komedon sám rozpustí.

Při reakci imunitního systému s bakteriemi, lipidy nebo androgeny (mužskými pohlavními hormony) ale může dojít k mikrozánetu pod kůží, který je ve svém počátku pouhým okem neviditelný. Vlivem nadměrné produkce kožního mazu ale zánět postupuje až do fáze, kdy vidíme projevy akné na kůži.

VLIV HORMONŮ NA VZNIK AKNÉ

Mezi vznikem akné a hormonálními změnami existuje úzká souvislost. Proto se často ženy ani po dosažení dospělosti nemusí zcela problémů s akné zbavit. Na rozdíl od mužů, u kterých se tvorba akné po pubertě ustálí. Na výskyt akné u žen mají ale vliv hormonální výkyvy jako je těhotenství, menopauza nebo menstruace. Kromě hormonů a dědičnosti ovlivňuje tvorbu akné také péče o pleť a používaná kosmetika, míra stresu, životní styl, bakterie v pórech, používání anabolických steroidů nebo léků obsahujících lithium, barbituráty nebo androgeny.

JAKÉ JSOU PROJEVY A DRUHY AKNÉ?

Mazové žlázy produkují přirozeně maz. Pokud jsou žlázy uzavřené, může docházet ke vzniku černých nebo bílých teček nebo pupínků.

- Černé tečky neboli otevřené komedony jsou malé tmavé plochy, které vznikají, když se mazová žláza uzavře.
- Bílé tečky jsou typem pupínků, kdy dochází k vyvýšení okrouhlé léze s bílou čepičkou na vrcholku.
- Pupínky jsou obvykle bolestivé, zarudlé a vyvýšené léze vyplněné hnisem.

JAK SE ZBAVIT AKNÉ

Akné je do značné míry ovlivněno genetikou a neexistuje zaručený způsob, jak jej zcela vyléčit. Můžete ale jeho projevy do značné míry zmírnit a také minimalizovat jeho následky v podobě jizviček. Co pomáhá na akné?

PÉČE O PROBLEMATICKOU PLEŤ

V boji s akné vám pomůže dodržovat správnou rutinu v péči o pleť:

- Základem je dobře vyčištěná pleť, ve které není místo pro nežádoucí bakterie způsobující zánět. Čištění provádějte dvakrát denně – ráno a večer. Pořídte si kvalitní micelární vodu na akné nebo čisticí gel na akné. Používejte čisticí a odličovací přípravky bez alkoholu, které pleť nedráždí a nevysušují. Vysušená pleť má totiž tendenci produkovat ještě více mazu.
- Vyčištěná pleť potřebuje dávku hydratace. Vsaďte na mast nebo krém na akné, které zrychlují hojení pupínků, a navíc bojují proti vzniku nových.
- Přímo na pupínky aplikujte vždy přes noc lokální péči na akné, která urychlí jejich hojení.
- Jednou týdně použijte peeling pro problematickou pleť, který ji zbaví odumřelých buněk nebo hloubkovou pleťovou masku na akné, která pleť vyčistí a zmatní.

KOSMETIKA NA AKNÉ

Problematická pleť potřebuje speciální péči, běžná kosmetika totiž může projevy akné ještě více zhoršit. Proto vsaďte na specializované přípravky na akné, které vznikly ve spolupráci s dermatology od osvědčených značek. Vyzkoušet můžete také přírodní kosmetiku na akné, která je maximálně šetrná nejen k vaší pleti, ale i k přírodě.



KDYŽ PLEŤ POTŘEBUJE ZÁZRAK

Anti-age sérum s živým kolagenem a dračí krví

Nasyťte svoji pleť živým kolagenem s dračí krví a získejte zpět mládí pro svoji pleť. Pro ty, kteří pro sebe preferují to nejlepší.

DESET PROBLÉMŮ, JEDNO ŘEŠENÍ

1. Aktivně působí proti vráskám a dlouhodobě předchází vzniku nových.
2. Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu.
3. Viditelně omlazuje a zlepšuje celkový vzhled pokožky.
4. Zpevňuje kontury obličeje.
5. Šetrně odstraňuje kožní buňky a urychluje regeneraci svrchní vrstvy pokožky.
6. Výrazně zlepšuje hydrataci, pevnost, pružnost, jemnost a elasticitu pokožky.
7. Rozjasňuje a sjednocuje barevný tón pleti.
8. Částečně zesvětluje tmavé skvrny a jizvičky po akné.
9. Má vyživující, zklidňující a revitalizující účinky, redukuje kožní nerovnosti.
10. Vytváří na pokožce ochranný film, zabraňuje ztrátám vlhkosti a dehydrataci.



Převratné řešení na vrásky a unavenou pleť. Exkluzivní novinka obsahuje nejzávažnější hydrát nativního živého kolagenu nové generace, zpracovaný autorskou technologií Inventia – **Triple Helix Formula**, a magickou ingredienci tzv. Dračí krev. Dračí krev je tmavě červená míza ze vzácného Dračího stromu, kterou strom po narušení vylučuje na svoji ochranu, regeneraci a hojení.

„Živý kolagen v podobě hydrátu přináší překvapivé výsledky nejen v oblasti krásy, ale i regenerace“ říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.

„Jedinečná kombinace přírodních, biologicky aktivních látek působí proti vráskám a dodává pokožce zdravý a mladistvý vzhled. Dochází k velmi výraznému zmenšení délky i hloubky vrásek, k šetrnému odstranění odumřelých kožních buněk a velmi snadnému pronikání aktivních látek do pokožky. Ta tak získává mladistvou pevnost, jas, svěžest a hedvábnou jemnost...“, říká Eva Sojková (*1954) zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTÁRNI.CZ, která se v rámci zkušebních programů více než 30 let zabývá účinky různých druhů kolagenů.

PRO KOHO JE SÉRUM VHDNÉ

Přírodní, biologicky aktivní a hypoalergenní sérum je vhodné pro všechny typy pleti, mladé, zralé i velmi citlivé, aknézní a problematické. Oceníte ho i na unavenou, povadlou, stresovanou a stárnoucí pleť se sklonek k tvorbě tmavých skvrn.

Receptura bez parabenů a jiných konzervantů.

POUŽÍVÁNÍ JE I V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NAPROSTO JEDNODUCHÉ

Minimální množství séra se nanáší na vlhkou pleť vždy jako podklad pod kosmetiku nebo make-up, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Pro rychlý nástup účinků nebo při deficitu kolagenu vlivem věku, stresu a únavy, podpořte omlazující a regenerační procesy vnitřním použitím kolagenového doplňku stravy **INVITA SKIN BEAUTY** pro krásnou pleť, pružné tělo, ohebné klouby a zdravé vlasy a nehty.



Originální produkty s živým kolagenem zakoupíte v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz | 775 373 379

Načtete QR kód a nakoupíte hned se slevou 10%





POTRAVINOVÉ ALERGIE A INTOLERANCE: JAK SE S NIMI VYPOŘÁDAT?

POTRAVINOVÉ ALERGIE A INTOLERANCE JSOU STÁLE ČASTĚJŠÍM PROBLÉMEM, KTERÝ OVLIVŇUJE KAŽDODENNÍ ŽIVOT MNOHA LIDÍ. MEZI NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ PATŘÍ CELIAKIE, TEDY NESNÁŠENLIVOST LEPKU, A INTOLERANCE LAKTÓZY, KDY TĚLO NENÍ SCHOPNÉ SPRÁVNĚ TRÁVIT MLÉČNÝ CUKR. KROMĚ TĚCHTO POTÍŽÍ SE VYSKYTUJÍ I ALERGIE NA OŘECHY, VEJCE, SÓJU NEBO MOŘSKÉ PLODY, KTERÉ MOHOU VYVOLAT VÁŽNÉ ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE. JAK S TĚMITO POTÍŽEMI ŽÍT A JAKÉ POTRAVINY VOLIT?

KDYŽ NÁS TRÁPÍ CELIAKIE

Celiakie je autoimunitní onemocnění, při kterém tělo negativně reaguje na lepek – bílkovinu obsaženou v obilovinách, jako je pšenice, ječmen a žito. Při konzumaci lepku dochází k zánětu a poškození tenkého střeva, což vede ke zhoršenému vstřebávání živin. Tento proces může způsobit vážné zdravotní komplikace, pokud se nemoc neléčí.

PŘÍZNAKY CELIAKIE

Příznaky celiakie se mohou lišit od člověka k člověku a u některých lidí mohou být velmi mírné, nebo dokonce žádné. Mezi nejčastější patří:

- zažívací potíže – průjem, nadýmání, bolesti břicha
- únava a slabost – kvůli nedostatečnému vstřebávání živin
- hubnutí a podvýživa – i přes normální příjem potravy
- kožní problémy – svědivé vyrážky známé jako dermatitida herpetiformis
- chudokrevnost – nedostatek železa způsobený poruchou vstřebávání
- osteoporóza – oslabené kosti kvůli nedostatku vápníku a vitamínu D

Vedle celiakie je i nesnášenlivost lepku (neceliakální glutenová senzitivita), která sice vyvolává podobné zažívací potíže, ale nepoškozuje střevo a nevyvolává autoimunitní reakci.

DIAGNOSTIKA A LÉČBA

Celiakie se diagnostikuje pomocí krevních testů na protilátky a potvrzuje se biopsií tenkého střeva. Jedinou účinnou léčbou je celoživotní bezlepková dieta, která znamená úplné vyloučení všech potravin obsahujících lepek.

CO JÍST A ČEMU SE VYHNOUT?

Celiaci by měli volit přirozeně bezpečné potraviny, jako jsou:

- rýže, kukuřice, pohanka, amarant, quinoa
- brambory, ovoce, zelenina
- maso, ryby, vejce
- luštěniny a ořechy

Naopak mezi zakázané potraviny patří:

- pšenice, ječmen, žito (a všechny výrobky z nich)
 - běžné pečivo, těstoviny, sušenky
 - všechna běžně vyráběná hotová jídla, omáčky, polévky apod.
- Díky rostoucí poptávce po bezpečných produktech je dnes nabídka alternativních potravin široká. Obchody nabízejí bezpečné mouky, pečivo, těstoviny i sladkosti. Důležité je pečlivě číst složení potravin, protože lepek jakožto alergen musí být ve složení vždy uveden a zvýrazněn.

SVĚTOVÝ DEN CELIAKIE

Každoročně 16. května se slaví Světový den celiakie, který upozorňuje na problematiku této nemoci a podporuje lidi, kteří s ní žijí. Pořádají se akce, semináře a ochutnávky bezpečných produktů, které pomáhají zvýšit povědomí o této nemoci.

INTOLERANCE LAKTÓZY: KDYŽ MLÉKO ZPŮSOBUJE POTÍŽE

Na rozdíl od celiakie, která je autoimunitním onemocněním, je intolerance laktózy způsobena nedostatkem enzymu laktáza, který je zodpovědný za trávení mléčného cukru – laktózy. Pokud tento enzym chybí nebo se v těle tvoří jen v malém množství, mléčný cukr se nerozkládá správně a způsobuje zažívací potíže.



GLUTEN FREE PRAGUE EXPO 2025

20. FÓRUM CELIAKŮ

17. květen 2025 PVA Expo Praha



přednášky a odborný program
BEZLEPKOVÝ VELETRH
u příležitosti Mezinárodního dne celiakie
pořádá
Společnost pro bezlepkovou dietu

Akce je realizována za finanční podpory Úřadu vlády České republiky.

INZERCE



INZERCE



nominal



NOVINKA

Objevte naši novinku letošního jara...

nominal.cz



PŘÍZNAKY INTOLERANCE LAKTÓZY

Příznaky intolerance se objevují krátce po konzumaci mléčných produktů a mohou zahrnovat:

- nadýmání a plynatost
- bolesti břicha
- průjem nebo naopak zácpa
- nevolnost

Na rozdíl od alergie na mléko, která je reakcí imunitního systému a může být život ohrožující, je intolerance laktózy méně nebezpečná, ale stále může být velmi nepříjemná.

JAK SE STRAVOVAT S INTOLERANCÍ LAKTÓZY?

Lidé s intolerancí nemusí nutně vyřadit všechny mléčné produkty. Některé mléčné výrobky obsahují jen malé množství laktózy a mohou být dobře snášeny.

Bezpečné potraviny:

- bezlaktózové mléko, sýry a jogurty
- rostlinné alternativy (mandlové, kokosové, sójové mléko)
- máslo (obsahuje jen minimální množství laktózy)

Potraviny s vysokým obsahem laktózy:

- klasické mléko
- měkké sýry, smetana
- zmrzlina

MOŽNOSTI ŘEŠENÍ

Dnes je možné v lékárnách koupit enzym laktáza ve formě tablet, které pomohou při trávení mléčných výrobků. Alternativou jsou rostlinné náhražky mléka, které jsou přirozeně bezlaktózové.

DALŠÍ BĚŽNÉ POTRAVINOVÉ ALERGIE

Kromě celiakie a intolerance laktózy jsou časté i jiné potravinové alergie:

- alergie na ořechy – může způsobit silné alergické reakce včetně anafylaktického šoku
- alergie na vejce – běžná u dětí, ale často s věkem vymizí
- alergie na ryby a mořské plody – může být velmi závažná a často se objevuje v dospělosti
- alergie na sóju – obvykle postihuje děti, ale může přetrvávat i v dospělosti

JAK SI USNADNIT ŽIVOT S POTRAVINOVOU ALERGIÍ?

1. Pečlivě číst etikety – výrobci jsou povinni uvádět alergeny ve složení, ale i přesto je dobré být obezřetný.
2. Plánovat stravu dopředu – vyhnout se spontánním nákupům a mít vždy po ruce bezpečné potraviny.
3. Vybírat restaurace s ohledem na alergie – stále více podniků nabízí bezlepkové a bezlaktózové menu.
4. Mít při sobě nouzové řešení – v případě silné alergie nosit léky nebo adrenalinové pero.
5. Zkoušet alternativy – existuje mnoho bezlepkových mouk, rostlinných mlék a náhražek běžných surovin.

Dnes je naštěstí na trhu mnoho možností, jak si i s potravinovou alergií udržet pestrý a chutný jídelníček. Díky rostoucímu povědomí a dostupnosti speciálních produktů se dá žít plnohodnotný život bez omezení.



Zdraví, které chutná

Na úvod bych rád pozdravil všechny čtenáře vašeho časopisu, díky kterému se můžeme dozvědět mnoho cenných informací souvisejících se zdravím a zdravým životním stylem. Dovolte mi, abych vám představil naši malou rodinnou firmu **...pro přátelé s.r.o.** Všechno začalo v roce 2012, kdy otec zjistil, že má nespecifickou intoleranci na lepek. Měl tehdy vážné problémy s trávením. Najít v té době jídlo, které by si mohl dát na cestách, byl docela oříšek. A tak si jako odborník na alternativní medicínu a diagnostiku začal vyrábět stravu sám. Zjistila to rodina a přátelé, kteří cestují, chodí hřebenovky nebo jsou skialpinisté. Lančmít a „vifonky“ už jim lezly krkem, a tak začal jídlo chystat i jim. Říkal tomu „tubusová dieta“. Do lahví od koly jim nasypal slanou či sladkou kaši a polévky, oni si to jenom zalili horkou vodou a byli spokojeni. A tak jsem mu navrhl, že by bylo skvělé tyto produkty vyrábět oficiálně a dopřát je více lidem. A tak jsme šli s kůží na trh.

Od začátku věříme, že zdravá strava nemusí být nudná ani složitá. Chceme nabízet potraviny, které **mají poctivé složení** a příjemnou chuť. Každý náš výrobek prochází našima rukama a zakládáme si na **ruční výrobě a kvalitních ingrediencích**. Žádná chemie, žádné umělé přísady – jen čistá chuť přírody. Na prvním místě je u nás kvalita a ne kvantita. Suroviny, které používáme pro výrobu, si buď sami vypěstujeme, nasbíráme a usušíme, anebo nakoupíme v lokálních a soukromých firmách. Všechny naše produkty jsou **bez lepku, bez laktózy, vhodné pro vegetariány i vegany, ale také pro děti**.

SKVĚLÉ I NA CESTY A DO PRÁCE

Naše produkty nejsou jen zdravé a chutné, ale také **praktické**. Díky snadné přípravě jsou ideální volbou pro **cestování, túry, dovolenou nebo jako rychlá svačinka do práce**. Nemusíte trávit hodiny v kuchyni – stačí jen pár minut a máte hotové jídlo plné chutí a živin.

Představujeme vám Chili nápoj

Nápoj, který vás zahřeje na tele i na duši na vašich cestách po horách, ráno probudí lépe než káva a vypotíte díky němu všechny zlé myšlenky. Je skvělým „partákem“ při rýmě a nachlazení. Příznivě ovlivňuje nedostatečné prokrvení, prohřívání, záněty dutin, potíže ze srdečně-cévním aparátém a podporuje hubnutí. A z čeho se tento zázrak připravuje? Je to snadné. Budete potřebovat naši chili pastu a domácí vegetu, které dáte do termosky nebo hrnku (poměr necháme na vás, nebo ho naleznete na našem e-shopu), a nakonec zalijete vroucí vodou a hotovo. Když už jsem zmínil domácí vegetu, tak to je jeden z nejprodávanějších produktů. Mícháme si jí sami, má nižší podíl soli a kromě klasické zeleniny do ní přidáváme i divoké bylinky. Jeho obliba mezi našimi zákazníky stále roste.

Jedním z velmi oblíbených produktů je také rizoto. Naše rizota jsou rychlou a chutnou volbou pro každý den. Obsahují jen kvalitní suroviny a jsou snadno připravenelná. Nabízíme různé varianty, včetně hou-

bových, zeleninových či bylinkových. Jsou rychlou a chutnou volbou pro každý den. Přírodní chuťová exploze v podobě našich hořčic vás dostane. Nejsou obyčejným dochucovadlem. Každá sklenička obsahuje **pečlivě vybraná hořčičná semínka**, která jsou zpracována tradičním způsobem, aby si zachovala maximální chuť a zdravotní benefity. Hořčice je bohatá na antioxidanty, podporuje trávení a dodává pokrmům jedinečný šmrnc. Máme širokou škálu variant od jemné až po extra ostrou pro milovníky intenzivních chutí. Děti zase milují naše snídaňové kaše, které stačí zalít horkou vodou nebo rostlinným mlékem.

Aktuálně jsme rozšířili náš sortiment o **rýžový kuskus neboli SKUSTO!** – lehkou svačinku či oběd, který je připraven vcukuletu. Stačí přidat horkou vodu a trochu oleje a za pár minut si můžete vychutnat skvělý pokrm. Přidáním **cuketového chutney, chili pasty nebo hodokečupu** svůj pokrm ještě vylepšíte a dodáte mu extra dávku chuti.

A na závěr, jestli se ptáte proč právě **...pro přátelé s.r.o.**, jedná se o takovou „skrytou kontextovou záležitost“, která v sebe nese odkaz na naše produkty: Hořčice pro přátelé, Polévka pro přátelé, případně Zdraví, pro přátelé. A protože jsme naše produkty vyráběli nejdříve pro naši přátele, rozhodli jsme se přinést toto spojení i vám. Jednoduše s našimi produkty se kuchařem může stát každý.



CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA: CO SI VZÍT S SEBOU NA CESTY?

AŽ UŽ SE CHYSTÁTE NA DOVOLENOU K MOŘI, VÝLET DO HOR, NEBO VÍKENDOVÝ POBYT NA CHALUPĚ, DOBŘE VYBAVENÁ CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA JE NEZBYTNOSTÍ. NEČEKANÉ ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE MOHOU POTKAT KOHOKOLIV A MÍT PO RUCI SPRÁVNÉ VYBAVENÍ VÁM UŠETŘÍ STRES A NEPŘÍJEMNOSTI. PŘINÁŠÍME PODROBNÝ PŘEHLED TOHO NEJDŮLEŽITĚJŠÍHO, CO BY V CESTOVNÍ LÉKÁRNIČCE NEMĚLO CHYBĚT – A TO JAK PRO DOSPĚLÉ, TAK PRO DĚTI.



ZÁKLADNÍ VÝBAVA CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKY

Každá cestovní lékárnička by měla obsahovat léky a pomůcky pro běžné zdravotní potíže, které mohou na cestách nastat. Nezbytné jsou léky proti bolesti a horečce, například paracetamol nebo ibuprofen, které pomáhají zvládat horečku a tlumit bolest různého původu. Další důležitou součástí jsou antihistaminika, která se využívají při alergických reakcích způsobených hmyzem, potravinami nebo pylem. Pokud cestujete na místa s vyšším výskytem alergenů, je dobré mít tyto léky vždy po ruce. Cestování může být spojeno i s nevolností, a proto je vhodné mít léky proti kinetóze. Tyto přípravky pomáhají zmírnit nevolnost při cestování autem, lodí nebo letadlem. Pro případ drobných úrazů je nezbytné mít v lékárničce náplasti různých velikostí, sterilní obvazy a elastická obinadla. K dezinfekci ran poslouží antiseptické ubrousky nebo dezinfekční roztok. Další důležitou pomůckou je digitální teploměr, který rychle a přesně změří tělesnou teplotu.

Cestování do horkých oblastí může znamenat riziko dehydratace, zejména při úpalu nebo průjmu. Proto je vhodné mít s sebou rehydratační roztoky, které pomohou obnovit rovnováhu tekutin v těle. Oční kapky jsou užitečné při podráždění očí sluncem, prachem nebo větrem. Pinzeta a nůžky jsou další praktickou součástí lékárničky, pomohou například při odstraňování třísek nebo stříhání obvazů.

SPECIÁLNÍ VÝBAVA PRO DĚTI

Děti jsou na cestách často citlivější na změny prostředí a mohou potřebovat speciální léky a pomůcky. Dětské léky na horečku a bolest by měly být ve formě sirupu nebo čípků, které se snáze podávají. Pokud dítě trpí cestovní nevolností, je vhodné mít šetrné léky proti kinetóze. Při průjmeh nebo zvracení jsou důležité rehydratační roztoky, které pomáhají zabránit dehydrataci.

Protože děti jsou náchylnější k drobným úrazům, je dobré mít po ruce náplasti s dětskými motivy, které pomohou odvést pozornost při ošetření. Kojenecká voda je nezbytností zejména v horkém počasí, aby dítě mělo dostatek tekutin. Teploměr je další důležitou součástí lékárničky, ideálně bezkontaktní, který umožní snadné a rychlé měření teploty.

Pro nejmenší děti je vhodné mít i krém na opruzeniny, který pomáhá chránit citlivou pokožku. Ochrana proti hmyzu je u dětí velmi důležitá, proto je dobré vybavit se dětským repelentem, který je šetrný k jejich pokožce. Sluneční ochrana je dalším klíčovým faktorem – kvalitní krém s vysokým ochranným faktorem (SPF 50+) zabrání spálení jemné dětské kůže.

NEVOLNOST A CESTOVÁNÍ

Cestovní nevolnost neboli kinetóza může značně znepríjemnit cestování autem, letadlem či lodí. Pokud vaše dítě nebo vy trpíte nevolností, je vhodné užít léky proti kinetóze alespoň 30 minut před odjezdem. Doporučuje se také sedět na místě s nejmenšími otřesy – například ve voze vpředu nebo uprostřed zadního sedadla, v letadle poblíž křídla a na lodi ve středu plavidla. Nevolnost může být zhoršena těžkými jídly, proto se doporučuje před cestou konzumovat lehčí stravu. Pravidelné větrání auta a časté přestávky na čerstvém vzduchu mohou také pomoci zmírnit nepříjemné pocity. Některým lidem pomáhá zázvor nebo speciální akupresurní náramky proti nevolnosti.

OCHRANA PROTI HMYZU

Cestování do přírody nebo exotických destinací přináší riziko kontaktu s hmyzem, který může přenášet nemoci. Ochrana proti hmyzu by měla být součástí každé cestovní výbavy. Kvalitní repelenty obsahující DEET, icaridin nebo přírodní oleje poskytují ochranu proti komárům a klíšťatům. Dětské repelenty by měly být bezpečné a šetrné k citlivé pokožce. Pokud plánujete pobyt v oblastech s vysokým výskytem komárů, doporučuje se používat moskytiéry nad postelí nebo kočárkem. Vhodné je také nosit dlouhé rukávy a nohavice, aby se minimalizoval kontakt s hmyzem. Pokud už ke štípnutí dojde, pomůže chladivý gel nebo antihistaminový krém, který zmírní svědění a podráždění.

PRAKTICKÉ TIPY PRO CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKU

Kromě základního vybavení je dobré lékárničku přizpůsobit typu cesty a destinaci. Pokud cestujete do zemí s nízkou hygienickou úrovní, doporučuje se přibalit dezinfekční gely na ruce a antibakteriální ubrousky. Pokud jedete do hor nebo odlehklých oblastí, je vhodné mít s sebou základní léky na zažívací potíže, antibiotické masti na poranění a léky proti horečce. Je dobré mít lékárničku uspořádanou tak, aby byly jednotlivé položky snadno dostupné. Při cestách letadlem je nutné dodržovat pravidla pro přepravu tekutin a léků – větší balení by mělo být uloženo v odbaveném zavazadle, zatímco základní léky by měly být v příručním zavazadle. Cestovní lékárnička by měla být vždy přizpůsobena délce cesty, destinaci a zdravotnímu stavu členů rodiny. Správná příprava zahrnuje nejen léky, ale i prevenci v podobě ochrany proti hmyzu, nevolnosti a slunečnímu záření. Pokud cestujete do zahraničí, nezapomeňte na dostatečné zásoby pravidelně užívaných léků, které nemusí být v cizině dostupné. Díky dobře vybavené lékárničce budete připraveni na nečekané situace a můžete si cestování užít s větší jistotou a pohodou.



scJohnson
A Family Company

NOVÝ

OFF!

kids

CHRAŇTE I SVÉ
NEJMENŠÍ

účinný repelent proti komárům a klíšťatům



účinná a bezpečná ochrana,
pro děti již od 1 roku



vhodné pro citlivou pokožku,
dermatologicky testováno



neobsahuje parfémy, barviva
ani konzervační látky



inovativní složení schválené
Skin Health Alliance



ZLATÝ PARTNER ČESKÉ PEDIATRICKÉ
SPOLEČNOSTI



ALERGIE A ASTMA: JAK SE BRÁNIT NEPŘÍJEMNÝM PŘÍZNAKŮM

ALERGIE A ASTMA JSOU ČASTÉ CHRONICKÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY, KTERÉ SPOLU NEZŘÍDKA SOUVISEJÍ. ALERGIE JE NEPŘIMĚŘENÁ REAKCE IMUNITNÍHO SYSTÉMU NA LÁTKY, KTERÉ BY ZA NORMÁLNÍCH OKOLNOSTÍ NEMĚLY BÝT ŠKODLIVÉ, JAKO JE PYL, PRACH, ROZTOČI NEBO ZVÍŘECÍ SRST. ASTMA JE PAK CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ DÝCHACÍCH CEST, PŘI KTERÉM SE TYTO CESTY STÁVAJÍ PŘECITLIVĚLÝMI A DOCHÁZÍ K JEJICH ZÚŽENÍ, COŽ ZTĚŽUJE DÝCHÁNÍ. JEDNÍM Z MÉNĚ ZNÁMÝCH, ALE ČASTÝCH PŘÍZNAKŮ ALERGIE JE TAKÉ ALERGICKÝ ZÁNĚT OKA.

CO JE ALERGIE A JAK VZNIKÁ?

Alergie vzniká, když imunitní systém rozpozná neškodnou látku jako nebezpečnou a začne proti ní bojovat. Tato látka, známá jako alergen, může být přítomna ve vzduchu (pyl, prach), v jídle (ořechy, mléko, lepek) nebo se dostává do kontaktu s pokožkou (kosmetika, latex).

Při alergické reakci imunitní systém uvolňuje chemické látky, jako je histamin, který způsobuje příznaky alergie:

- Kýčání, rýma a ucpaný nos.
- Svědění očí, nosu nebo krku.
- Kožní vyrážky, kopřivka.
- Někdy i závažnější reakce, jako je anafylaktický šok, který vyžaduje okamžitou lékařskou pomoc.

ASTMA A JEHO SPOJENÍ S ALERGIEMI

Astma je onemocnění dýchacích cest, které se projevuje kašlem, dušností, pocitem svírání na hrudi a pískotem při dýchání. U velké části pacientů je astma vyvoláno alergiemi, což se nazývá alergické astma. Mezi nejčastější spouštěče alergického astmatu patří pyl, zvířecí alergeny, plísňe, prachové částice nebo cigaretový kouř.

ALERGICKÝ ZÁNĚT OKA (ALERGICKÁ KONJUNKTIVITIDA)

Alergický zánět oka je velmi častým projevem alergie, který postihuje miliony lidí. Je způsoben přímým kontaktem alergenu s oční sliznicí. Mezi hlavní příznaky patří:

- Svědění očí: Neustálé tření očí může příznaky ještě zhoršit.
- Zarudnutí: Bělímy očí (bělmo) a spojivky zčervenají kvůli rozšíření cév.

- Slzení: Oči produkují více slz, aby se zbavily dráždivých látek.
- Otoky víček: Víčka mohou být oteklá a bolestivá na dotek. Alergická konjunktivitida se často objevuje společně s dalšími příznaky, jako je rýma nebo ucpaný nos.

MOŽNOSTI LÉČBY A PREVENCE ALERGIE A ASTMATU

1. IDENTIFIKACE A VYHÝBÁNÍ SE ALERGENŮM

Prvním krokem je zjistit, co alergii nebo astma způsobuje. K tomu slouží alergologické testy, jako je kožní prick test nebo krevní testy na přítomnost specifických protilátek. Po identifikaci alergenu se snažte minimalizovat kontakt s ním:

- Při pylových alergiích: Omezte pobyt venku během období vysoké koncentrace pylu. Zavřete okna a používejte čističky vzduchu.
- Při alergii na prach: Pravidelně vysávejte, perte povlečení při vysokých teplotách a používejte hypoalergenní matrace a polštáře.
- Při alergii na zvířata: Vyhněte se kontaktu se zvířaty, která alergii způsobují, a pravidelně čistěte domácí prostředí.

2. ANTIHISTAMINIKA A JINÉ LÉKY

Antihistaminika jsou léky, které blokují účinky histaminu, čímž zmírňují příznaky alergie. Mohou být ve formě tablet, nosních sprejů nebo očních kapek.

U astmatu jsou základem léčby:

- Inhalační kortikosteroidy: Snižují zánět v dýchacích cestách.
- Bronchodilatátory: Uvolňují svaly dýchacích cest a zlepšují dýchání.



ZVLHČENÍ POVRCHU OKA A ZMÍRNĚNÍ OČNÍCH PŘÍZNAKŮ ZÁNĚTU A ALERGIÍ

HYLO®

- ✓ Kombinace kyseliny hyaluronové a ectoinu
- ✓ Podpora přirozené bariéry oka proti alergenům a dráždivým látkám
- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů
- ✓ Použitelnost 6 měsíců po prvním otevření
- ✓ Lze používat s kontaktními čočkami

Oční kapky **HYLO DUAL®** jsou zdravotnickým prostředkem. Před jejich použitím přečtěte pozorně návod k použití, který je přiložen ke každému balení. Návod k použití a další užitečné informace naleznete také na www.hylo.cz.

URSAPHARM

Distributor: **URSAPHARM** spol. s r. o., Kubánské náměstí 1391/11, 100 00 Praha 10
IČO: 61678139 • tel.: +420 295 560 468 • e-mail: info@ursapharm.cz • www.ursapharm.cz



INZERCE

FOR PETS

15. VELETRH CHOVATELSKÝCH POTŘEB
PRO DOMÁCÍ ZVÍŘATA

PVA
EXPO PRAHA

www.for-pets.cz

27.–30. 3. 2025

- Antileukotrieny: Omezují zánětlivou odpověď v dýchacích cestách.

3. SPECIFICKÁ ALERGENOVÁ IMUNOTERAPIE (SAIT)

Jedná se o dlouhodobou léčbu, při níž je pacient opakovaně vystavován malým dávkám alergenu. Cílem je snížit přecitlivělost imunitního systému, a tím zmírnit příznaky alergie i astmatu.

4. OČNÍ KAPKY PRO ALERGICKÝ ZÁNĚT OKA

Oční kapky jsou klíčovou součástí léčby alergického zánětu oka. Vedle kapek s antihistaminiky nebo stabilizátory žírných buněk mohou pacientům s alergickými obtížemi výrazně pomoci kapky s kyselinou hyaluronovou a ectoinem.

Kombinace kyseliny hyaluronové a ectoinu zajišťuje intenzivní a dlouhodobé zvlhčení povrchu oka a ochranu před nadměrným odpařováním slz.

Zmírňuje tak typické projevy zánětu, jako je svědění a pálení, které jsou způsobeny drážděním z vnějšího prostředí.

Použitím ectoinu v očních kapkách se zvyšuje jejich schopnost vázat vodu v buňkách povrchu oka a na spojivce se tak vytváří fyziologická bariéra proti vnějším zánětlivým podnětům. Ectoin dále pomáhá stabilizovat lipidovou vrstvu slzného filmu. Oči jsou účinněji chráněny před nadměrným odpařováním slz a vysycháním očního povrchu.

Ectoin pomáhá zmírnit příznaky zánětu a zklidňuje poškozenou tkáň.

Výhody kyseliny hyaluronové v očních kapkách:

- Hydratace: Kyselina hyaluronová váže vodu a pomáhá zvlhčit suché a podrážděné oči.

- Regenerace: Podporuje hojení a regeneraci podrážděné oční sliznice.

- Úleva od podráždění: Snižuje svědění a pálení, které alergický zánět oka často doprovází.

Kapky s kyselinou hyaluronovou jsou často bez konzervačních látek, což je šetrnější pro dlouhodobé použití u citlivých očí.

JAK SI USNADNIT ŽIVOT S ALERGIÍ A ASTMATEM?

1. Dodržujte léčebný plán: Užívejte léky pravidelně podle doporučení lékaře.
2. Čisté prostředí: Udržujte domácnost čistou a minimalizujte přítomnost prachu, plísní a dalších alergenů.
3. Zdravý životní styl: Pravidelná fyzická aktivita a vyvážená strava mohou podpořit imunitní systém.
4. Vzdělání: Naučte se rozpoznat spouštěče svých obtíží a připravte se na situace, kdy je kontakt s alergenem nevyhnutelný.
5. Plán pro akutní příznaky: Mějte u sebe vždy léky na zmírnění akutních potíží, jako je záchranný inhalátor nebo antihistaminikum.

ZÁVĚR

Alergie a astma mohou výrazně ovlivnit kvalitu života, ale při správné léčbě a prevenci je možné jejich dopad minimalizovat. Klíčem je včasná diagnostika, spolupráce s lékařem a přijetí opatření ke snížení kontaktu s alergeny. Pokud vás trápí také alergický zánět oka, oční kapky vám mohou přinést rychlou úlevu. Život s alergií a astmatem nemusí být omezením, pokud znáte své tělo a víte, jak s těmito problémy bojovat.



Budte klidnější v době viróz a nachlazení

Pořídte si domů čističku vzduchu Ionic-CARE

Ionic-CARE Triton X6 je dlouhodobě nejoblíbenější čistička v ČR a SR. Praktická kombinace čističky vzduchu s ionizátorem, omyvatelným filtrem (s neomezenou životností) a třemi stupni výkonu pro místnosti o velikosti 15 - 75 m².



- prokázaná 96% účinnost při zachytávání polévatých nečistot a mikroprachu
- snižuje množství životaschopných plísní, virů a bakterií v ovzduší interiéru minimálně o 60 %
- 79% účinek proti zápachu v interiéru
- naprosto nehlukný provoz (neruší spánek)
- minimální provozní náklady, příkon max. 8 W
- snadná obsluha, jednoduchá údržba
- spolehlivý záruční i pozáruční servis

dekor dřeva
3 990 Kč/ks

stříbrná, černá, bílá
3 690 Kč/ks

DOPRAVA ZDARMA

Dárek za uvedení kódu:

EU4

www.ionic-care.cz

objednávací linka zdarma 800 112 111





EYESIGHT CHECK

$\frac{20}{200}$

W

V - 0.01

$\frac{20}{100}$

K E O

- 0.02

$\frac{20}{70}$

F L P Z

- 0.03

$\frac{20}{50}$

O Z K L N

- 0.05

$\frac{20}{40}$

U N M F P

- 0.06

$\frac{20}{30}$

S L W Z N E

- 0.07

$\frac{20}{25}$

M U P E O C

- 0.09

$\frac{20}{20}$

W T G N M F

- 0.10

$\frac{20}{15}$

S O

- 0.11

$\frac{20}{10}$

L W O N F M E

- 0.13

$\frac{20}{5}$

S O

- 0.15

ABY OČI NEBOLELY

BOLEST OČÍ MŮŽE MÍT RŮZNÉ PODOBY OD OSTRÉ BOLESTI PŘES TUPÝ TLAK AŽ PO POCITY PÁLENÍ. CO BÝVÁ JEJÍ PŘÍČINOU? A JAK SI S NÍ PORADIT NEBO JI V IDEÁLNÍM PŘÍPADĚ, ROVNOU PŘEDCHÁZET?

BOLESTI OČÍ A JEJICH PŘÍČINY

Bolest a nepříjemné pocity jako pálení, řezání v oku apod. Tento problém v dnešní době řeší čím dál více lidí. Jednou z možných příčin je to, že trávíme spoustu hodiny u monitoru počítače nebo obrazovky mobilního telefonu. Právě modré světlo, které tyto displeje vyzařují, působí na oči negativně, stejně jako vysoký jas nebo záblesky. A když k tomu přidáme fakt, že při práci u počítače mrkáme mnohem méně, než bychom měli, zaděláváme si na syndrom suchého oka. A mezi jeho příčiny patří právě i bolesti očí.

Bolest očí ale mohou mít na svědomí také vrozené i získané vady zraku, ať už krátkozrakost, dalekozrakost, nebo nepravidelně zakřivená rohovka. V tomto případě pomůže zejména důsledné nošení vhodných dioptrických brýlí nebo čoček. Další příčinou bolestí jsou změny očního tlaku, migréna, různé oční infekce (bakteriální i virové) či alergie. A stát za nimi samozřejmě mohou i všelijaká poranění, popálení od sluníčka, případně zánět spojivek.

DŮLEŽITÁ JE SPRÁVNÁ DIAGNOSTIKA

Prvním krokem, kterým nikdy neuděláte chybu, je návštěva praktického nebo očního lékaře. A to hlavně v případě, kdy vás oči bolí déle než dva dny a stav se nijak nelepší. V ordinaci vás v první řadě čeká provedení anamnézy, kdy se vás lékař bude ptát na příznaky a následně provede oční vyšetření. Sledovat při něm bude nejen kvalitu zraku, ale i pohyblivost očí a zrakové reakce. Dále vás čekají testy zraku zaměřené na ostrost a periferní vidění, měření očního tlaku a, v případě potřeby, také další testy (např. hodnocení očního pozadí). Nejčastějšími problémy bolestí očí je suché oko.

CO JE TO SUCHÉ OKO

Pokud se slzy tvoří v nedostatečném množství nebo se příliš rychle vypařují, oči jsou suché. Snadno se podráždí, jsou citlivé a mohou páliť. Mezi další příznaky suchého oka pak patří:

- zarudnutí nebo bolest očí
- pocit cizího tělesa v oku
- nadměrná tvorba hlenu (ospalek)
- nepříjemné pocity při jasném světle
- krátkodobě rozmazané vidění
- špatná snášenlivost kontaktních čoček
- bolesti hlavy, migréna

JAKÉ JSOU PŘÍČINY

Produkce slz se přirozeně snižuje s věkem a začíná klesat už kolem 30. roku. Suché oko ale může mít i mnoho jiných příčin, mezi které se řadí:

- silný vítr nebo příliš horké klima
- pobyt v klimatizovaných prostorech
- sledování televize, práce u počítače
- dlouhodobé nošení kontaktních čoček
- hormonální změny (např. těhotenství)
- problémy se slznými kanálky
- užívání některých léků (např. antihistaminika)

SUCHÉ OKO A PREVENCE

Dá se v dnešní době syndromu suchého oka vůbec předcházet? Odpověď zní ano. Stejně jako u dalších onemocnění je zde základem opatřením zdravý životní styl. Takže vás asi nepřekvapíme, když vám řekneme, že byste se měli kvalitně stravovat, přijímat hodně tekutin nebo dostatečně spát. Na zdraví očí má ale

pozitivní vliv i častý pobyt na čerstvém vzduchu nebo omezení konzumace alkoholu a kouření. Dále v zimních měsících dbejte na dostatečné větrání a při práci u počítače myslte nejen na správné umístění monitoru, ale i na časté mrkání.

MOŽNOSTI LÉČBY SYNDROMU SUCHÉHO OKA

Syndrom suchého oka je běžným problémem, který lze zvládnout pomocí několika metod. Léčba závisí na závažnosti příznaků, životním stylu a příčině potíží. Jednou z neefektivnějších možností, jak zvládnout suché oči, jsou oční kapky.

1. OČNÍ KAPKY:

První linie pomoci při syndromu suchého oka

Oční kapky neboli umělé slzy jsou nejběžnějším prostředkem pro okamžitou úlevu od příznaků suchého oka. Jejich hlavní funkcí je zvlhčit a ochránit povrch oka a obnovit přirozenou rovnováhu slzného filmu.

Jak oční kapky pomáhají?

- Hydratace oka: Oční kapky zvlhčují povrch oka a zabraňují jeho vysychání, čímž přinášejí okamžitou úlevu od pálení, štípání a pocitu cizího tělesa v oku.
- Obnova slzného filmu: Moderní kapky obsahují složky, které napodobují přirozený slzný film, včetně vody, lipidů a mucinů. Tím zajišťují delší dobu zvlhčení.
- Ochrana rohovky: Kapky vytvářejí ochranný film, který minimalizuje podráždění oka vnějšími faktory, jako je vítr, klimatizace nebo prašné prostředí.
- Podpora regenerace: Kapky s kyselinou hyaluronovou nebo dexpanthenolem pomáhají při hojení drobných poškození na povrchu oka a snižují zánět.

Druhy očních kapek podle složení:

- 1. Kapky s kyselinou hyaluronovou:**
 - Zajišťují intenzivní hydrataci díky schopnosti kyseliny hyaluronové vázat vodu.
 - Pomáhají při mírných i závažnějších formách suchého oka.
 - Zajišťují dlouhodobý zvlhčující efekt.
- 2. Kapky s lipidovou složkou:**
 - Doporučují se u pacientů s dysfunkcí Meibomských žláz (nedostatek lipidů ve slzném filmu).
 - Obnovují lipidovou vrstvu slzného filmu a zabraňují nadměrnému odpařování slz.
- 3. Kapky bez konzervačních látek:**
 - Ideální pro dlouhodobé použití, protože nedráždí oči ani při časté aplikaci.
 - Doporučují se zvláště u citlivých pacientů a nositelů kontaktních čoček.
- 4. Léčivé kapky:**
 - Obsahují protizánětlivé látky, jako je cyklosporin, a využívají se u závažnějších forem suchého oka.
 - Pomáhají zmírnit zánětlivé procesy na povrchu oka.
- 5. Kapky s vitamíny a výživovými látkami:**
 - Například s dexpanthenolem nebo vitamínem A, které podporují regeneraci rohovky.

2. TEPLÉ OBKLADY A MASÁŽE VÍČEK

U pacientů s dysfunkcí Meibomských žláz se doporučuje pravidelné používání teplých obkladů a provádění masáží víček. Tento postup pomáhá uvolnit zablokované žlázy a zlepšit kvalitu lipidové vrstvy slzného filmu.

ŘEŠENÍ PRO VŠECHNY STUPNĚ ZÁVAŽNOSTI A FORMY SUCHÝCH OČÍ



- ✓ Rychlá a dlouhotrvající úleva od příznaků díky vysoce kvalitnímu složení
- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů
- ✓ Použitelnost 6 měsíců po prvním otevření

Produkty řady **HYLO®** jsou zdravotnické prostředky. Před jejich použitím přečtěte pozorně návod k použití, který je přiložen ke každému balení. Návod k použití a další užitečné informace naleznete také na www.hylo.cz.



Distributor: **URSAPHARM** spol. s r. o., Kubánské náměstí 1391/11, 100 00 Praha 10
IČO: 61678139 • tel.: +420 295 560 468 • e-mail: info@ursapharm.cz • www.ursapharm.cz

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

LYMSKÁ BORELIÓZA KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

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

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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

Jak správně odstranit

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

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

Místo po odstranění klíště 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 klíštěm.

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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



Pro účinné zahřátí očních víček je nezbytné udržet teplé a vlhké prostředí s teplotou přibližně 45 °C po dobu nejméně 5 minut. Klasické metody, jako je použití teplé žínky nebo obkladů, obvykle nezajišťují potřebnou stálou teplotu. Proto se doporučuje využít speciální zahřívací masky na oční víčka.

Teplo masky účinně změkčuje krusty na okrajích očních víček, zlepšuje jejich prokrvení a zároveň pomáhá zkapalnit sekret v Meibomských žlázách. Takto uvolněný sekret lze následně snadněji odstranit opatrnou masáží víček. Pro dosažení optimálních výsledků by mělo být zahřívání očních víček prováděno alespoň dvakrát denně.

3. STRAVOVACÍ DOPLŇKY

Doplňky obsahující omega-3 mastné kyseliny z rybího oleje nebo lněného semínka mohou zlepšit kvalitu slzného filmu a zmírnit příznaky suchých očí. Do svého jídelníčku proto kromě ryb jako losos, tuňák či makrela zařaďte ještě kvalitní rostlinné oleje, vlašské ořechy nebo lněná semínka.

4. OČNÍ GELY A MASTI

Tučné ryby představují vynikající zdroj omega-3 mastných kyselin, které jsou důležité pro správné fungování našeho organismu. Tušili jste ale, že mají pozitivní účinky i na oči? Mimo jiné příznivě ovlivňují stav mazových žláz v oku, a zmírňují tak podráždění, což oceňujete (nejen) při syndromu suchého oka.

Pokud problémem není syndrom suchého oka, musí lékař odhalit příčinu toho, proč vás bolí oči.

5. ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU

- Pravidelná hydratace: Pijte dostatek vody, abyste podpořili přirozenou tvorbu slz.
 - Ochrana očí: Noste brýle proti větru a prachu, nebo použijte zvlhčovače vzduchu.
 - Pravidelné přestávky: Při dlouhodobé práci na počítači dodržujte pravidlo 20-20-20 (každých 20 minut se podívejte na 20 sekund na něco vzdáleného 20 stop, tedy přibližně 6 metrů).
- Syndrom suchého oka může být nepříjemný, ale pomocí vhodné péče a zejména očních kapek lze příznaky účinně zvládnout. Pokud obtíže přetrvávají, konzultujte problém s očním lékařem, který doporučí optimální léčbu.

DALŠÍ OČNÍ PROBLÉMY

Pokud problémem není syndrom suchého oka, musí lékař odhalit příčinu toho, proč vás bolí oči, doporučí vám vhodná opatření. Ačkoliv někdy stačí jen domácí léčba zahrnující odpočinek, v jiných případech se neobejdete bez léků. Například pokud je příčina bolesti v infekci nebo zánětu, budete potřebovat antibiotika nebo antivirovou léčbu. U pacientů, u nichž bolest očí souvisí s krátkozrakostí či dalekozrakostí, budou nejspíše potřeba dioptrické brýle, potažmo kontaktní čočky. No a samozřejmě, pokud se u vás vyskytne onemocnění typu šedý zákal, může být nutný i chirurgický zákrok.



DŮVĚŘUJTE EXPERTŮM NA ZRAK

Abyste viděli svět v plné kráse a ostrosti, je potřeba dát očím tu správnou podporu.

Zrak se v čase mění, proto je třeba jej alespoň jednou za dva roky změřit.

Profesionální optometristé v GrandOptical váš zrak změří bez čekání a výsledek máte za 15 minut. To se snadno vejde třeba do polední pauzy.

Při nákupu brýlí máte navíc měření zdarma.

Rezervujte si termín měření rychle a jednoduše online
na www.grandoptical.cz

GRAND OPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe



PÉČE O ZUBY NEMUSÍ BÝT VĚDA

KRÁSNÝ ÚSMĚV ZAČÍNÁ ZDRAVÝMI ZUBY. SPRÁVNÁ ÚSTNÍ HYGIENA JE ZÁKLADEM NEJEN PRO SVĚŽÍ DECH, ALE I PRO CELKOVÉ ZDRAVÍ. PŘESTOŽE JE PÉČE O ZUBY ČASTO POVAŽOVÁNA ZA RUTINU, SPRÁVNÉ NÁSTROJE A TECHNIKY MOHOU UDĚLAT VELKÝ ROZDÍL. TENTO ČLÁNEK VÁS PROVEDE VÝBĚREM ZUBNÍCH KARTÁČKŮ, PAST A DALŠÍMI TIPY, JAK PEČOVAT O SVÉ ZUBY JEDNODUŠE A EFEKTIVNĚ.

ZÁKLADNÍ NÁSTROJE PRO PÉČI O ZUBY

1. MANUÁLNÍ KARTÁČKY

- Klasická volba, která zůstává populární díky jednoduchosti a nízké ceně.
- Doporučuje se používat kartáček s měkkými štětiniami, které jsou šetrné k dásním.

2. ELEKTRICKÉ KARTÁČKY

- Poskytují vyšší účinnost při odstraňování plaku.
- Rotační nebo vibrační modely jsou ideální pro důkladné čištění.

3. SONICKÉ KARTÁČKY

- Nejmodernější technologie v oblasti ústní hygieny.
- Díky vysokofrekvenčním vibracím (až 62 000 pohybů za minutu) dosahují hloubkového čištění.
- Výhody: Lepší odstranění plaku, jemnost k zubní sklovině a delší výdrž baterie.

Doporučené značky:

- Philips Sonicare: Nabízí širokou škálu modelů pro různé potřeby.
- Oral-B iO: Kombinace sonické technologie a chytrých funkcí.

JAK VYBRAT SPRÁVNOU PASTU?

1. BĚŽNÉ ZUBNÍ PASTY

- Obsahují fluorid, který posiluje zubní sklovinu a chrání před zubním kazem.
- Některé pasty se zaměřují na bělení nebo ochranu citlivých zubů.

2. BYLINNÉ PASTY

- Ideální pro ty, kteří preferují přírodní složení bez chemických přísad.
- Obsahují přírodní složky jako neem, hřebíček, mátu nebo heřmánek, které působí protizánětlivě a antibakteriálně.
- Oblíbené značky: Himalaya, Herbadent, Weleda.

Zajímavost:

Bylinné pasty byly používány již v ajurvédské medicíně, kde neem sloužil jako přírodní antibakteriální prostředek pro zdraví dásní.

DALŠÍ POMŮCKY PRO ZDRAVÉ ZUBY

1. MEZIZUBNÍ KARTÁČKY

- Důležité pro odstranění plaku z těžko přístupných míst mezi zuby.

2. DENTÁLNÍ NITĚ

- Pomáhají odstranit zbytky jídla a snižují riziko zánětu dásní.

3. ÚSTNÍ VODY

- Snižují množství bakterií v ústech a osvěžují dech.
- Doporučené jsou produkty bez alkoholu, které jsou šetrné k citlivým dásním.

4. IRIGÁTORY (ÚSTNÍ SPRCHY)

- Ideální pro ty, kdo mají rovnátka nebo implantáty.
- Pomocí proudu vody čistí mezizubní prostory a masírují dásně.



HERBADENT



VYROBENO Z BYLIN

Unikátní a léty ověřená receptura pro zdravé zuby a pevné dásně



HERBADENT.CZ

JAK SPRÁVNĚ ČISTIT ZUBY?

1. TECHNIKA ČIŠTĚNÍ

- Držte kartáček pod úhlem 45 stupňů k dásním.
- Používejte krouživé pohyby a netlačte příliš silně.

2. ČETNOST

- Čistěte si zuby dvakrát denně po dobu alespoň dvou minut.

3. VÝBĚR SPRÁVNÉHO NÁSTROJE

- Pokud máte citlivé zuby, volte měkký kartáček nebo speciální pastu.

MODERNÍ TRENDY V PÉČI O ZUBY

1. CHYTRÉ KARTÁČKY

- Nabízejí připojení k mobilním aplikacím, které sledují techniku čištění.
- Pomáhají odhalit opomenuté oblasti.

2. PŘÍRODNÍ PRODUKTY

- Stále více lidí dává přednost pastám a ústním vodám bez chemie.

3. ZERO WASTE POMŮCKY

- Bambusové kartáčky nebo recyklovatelné obaly jsou šetrné k životnímu prostředí.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI PÉČI O ZUBY

1. POUŽÍVÁNÍ OPOTŘEBOVANÉHO KARTÁČKU

- Kartáček je třeba měnit každé 3 měsíce nebo při opotřebení.

2. NEDOSTATEČNÉ ČIŠTĚNÍ MEZIZUBNÍCH PROSTOR

- Plak mezi zuby může vést k zánětu dásní.

3. PŘEHNANÝ TLAK PŘI ČIŠTĚNÍ

- Může poškodit zubní sklovinu a podráždit dásně.

Péče o zuby nemusí být složitá ani časově náročná. Stačí správně zvolit nástroje a dodržovat základní pravidla. Investice do kvalitních pomůcek, jako jsou sonické kartáčky a bylinné pasty, se vám vrátí v podobě zdravých zubů a krásného úsměvu.

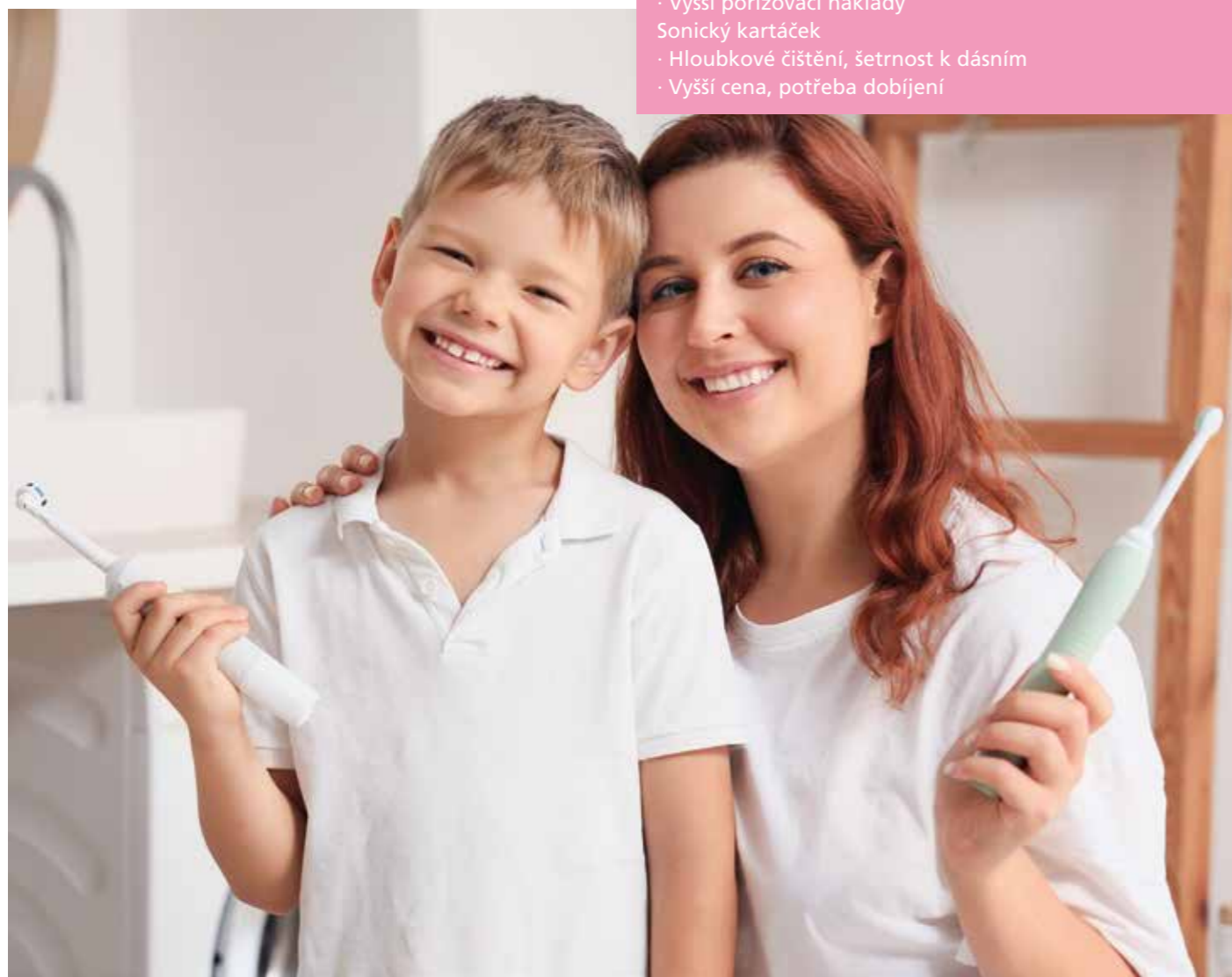
POROVNÁNÍ KARTÁČKŮ (VÝHODY A NEVÝHODY)

Manuální kartáček

- Nízká cena, dostupnost
- Vyžaduje správnou techniku
- Elektrický kartáček
- Vyšší účinnost, snadné použití
- Vyšší pořizovací náklady

Sonický kartáček

- Hlubkové čištění, šetrnost k dásním
- Vyšší cena, potřeba dobíjení



PROLACTON[®]
Colostrum
doplňek stravy / výživový doplnok

Orální probiotikum

- Jednou z mnoha funkcí ústního mikrobiomu je **obrana proti patogenním mikroorganismům**.
- Pokud je rovnováha mikroorganismů v ústech narušena, mohou se objevit problémy, jako je **zubní kaz, zubní plak, záněty dásní nebo zápach z úst**.

- ✓ Obsahuje bakterie druhu **Streptococcus salivarius SAL21**, které jsou přirozenou součástí mikrobioty ústní dutiny a **kolostrum** (lyofilizované kravské mlezivo) se značným množstvím protilátek.
- ✓ Bakterie rodu **Streptococcus salivarius** po několika dnech užívání osídí ústní dutinu, nosohltan a středouši a vytěsní patogenní bakterie.

- pro orální hygienu
- určeno pro osoby starší 3 let
- tablety rozpustné v ústech s jahodovou příchutí
- 1 tableta denně večer a poté min. 1 hod. nejíst, nepít a nekouřit



AGETIS
Science of Wellbeing



Doplňek stravy.
Není určeno jako náhrada pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu.
Není určeno pro těhotné a kojící ženy.
Kolostrum B obsahuje mléčný protein a laktózu.

www.prolacton.cz



21NC10_02/2025

INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Většina inzulínů
bez doplatku



Rezervace
eReceptu/ePoukazu
online na rezervace.ipcgroup.cz



SBÍREJTE BODY
ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné odměny!

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



www.ipcgroup.cz



POSILUJEME IMUNITU A BOJUJEME S NACHLAZENÍM: RADY A TIPY NA PŘÍRODNÍ CESTĚ

NACHLAZENÍ JE JEDNÍM Z NEJČASTĚJŠÍCH ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ POSTIHUJE LIDI PO CELÉM SVĚTĚ. AŤ UŽ JDE O CHLADNÉ ZIMNÍ DNY, NEBO NEKLIDNÉ PŘECHODY MEZI ROČNÍMI OBDOBÍMI, OSLABENÁ IMUNITA NÁS ČINÍ NÁCHYLNĚJŠÍMI K VIROVÝM A BAKTERIÁLNÍM INFEKČÍM. PRO UDRŽENÍ ZDRAVÍ JE DŮLEŽITÉ VĚNOVAT POZORNOST TOMU, CO JÍME, JAK PEČUJEME O SVÉ TĚLO A JAKÉ PŘÍRODNÍ PROSTŘEDKY VYUŽÍVÁME.

V tomto článku se zaměříme na posilování imunity pomocí vitamínů, minerálů, adaptogenů, jako je ženšen, vitálních hub, aromaterapie, homeopatie, bylinek a dalších přírodních léků.

1. STRAVA JAKO ZÁKLAD IMUNITY

Především bychom měli dbát na pravidelnou a vyváženou stravu, která nám poskytne všechny potřebné živiny. Zde je několik klíčových vitamínů a minerálů, které podporují imunitní systém:

VITAMÍN C

Vitamín C je známý svými antioxidačními vlastnostmi a hraje důležitou roli v imunitní odpovědi. Potravinou bohaté na vitamín C zahrnují citrusové plody (pomelo, pomeranče, citrony), kiwi, jahody, paprika, brokolice a rajčata. Doporučuje se konzumovat tyto potraviny v čerstvé podobě, aby se uchovalo co nejvíce vitamínu.

VITAMÍN D

Vitamín D má vliv na generaci různých imunitních buněk a jeho nedostatek může zvyšovat riziko infekcí. Doplnky vitamínu D mohou být užitečné, zejména v zimních měsících. Dobrymi zdroji vitamínu D jsou tučné ryby, vaječné žloutky, mléčné výrobky a obohacené potraviny.

ZINEK

Zinek je nezbytný pro správnou funkci imunitního systému. Pomáhá při produkci bílých krvinek a také při hojení ran. Přírodními zdroji zinku jsou maso, luštěniny, semena a ořechy.

SELEN

Selen je silný antioxidant, který ochrání tělo před poškozením volnými radikály a podporuje imunitní reakce. Dobré zdroje

seleny zahrnují brazilské ořechy, ryby, celozrnné výrobky a vajčka.

2. ADAPTOGENY: ŽENŠEN A DALŠÍ POMOCNÍCI

Ženšen je jedním z nejnámějších adaptogenů, což jsou byliny, které pomáhají tělu lépe reagovat na stres a zátěž. Má široké spektrum pozitivních účinků na zdraví, včetně zvýšení energie, posílení imunity a zlepšení fyzického i duševního výkonu. Existuje několik typů ženšenu, přičemž nejnámější jsou korejský ženšen, americký ženšen (*Panax quinquefolius*) a asijský ženšen (*Panax ginseng*).

Korejský ženšen obsahuje ginsenosidy, což jsou aktivní látky s antioxidačními a protizánětlivými účinky. Tyto látky mají významný vliv na imunitní systém:

- **Posiluje obranyschopnost** – Stimuluje tvorbu bílých krvinek, které chrání tělo před viry a bakteriemi.
- **Podporuje regeneraci organismu** – Pomáhá tělu rychleji se zotavit po nemoci nebo fyzické námaze.
- **Zvyšuje odolnost proti stresu** – Adaptogenní účinky ženšenu snižují hladinu stresového hormonu kortizolu, což nepřímo posiluje imunitní systém.
- **Podporuje cirkulaci krve** – Lepší prokrvení znamená efektivnější rozvod živin a kyslíku v těle.

Kromě ženšenu existují i další adaptogeny, které mohou posílit imunitu, jako je například eleuterokok (sibiřský ženšen), ashwagandha nebo rhodiola.

3. VITÁLNÍ HOUBY

Vitální houby, jako jsou reishi, cordyceps a shiitake, jsou pozoruhodné pro své imunomodulační vlastnosti. Obsahují polysacharidy, betaglukany a další bioaktivní látky, které mohou posilovat imunitní systém a chránit tělo před infekcemi.

Camphora AKH na kašel pomáhá!

Mnoho lidí vám potvrdí, že na koronavirové infekci byl nejhorší kašel. Dnes už tato infekce není takovým strašákem jako před třemi lety, ale stále se objevuje a může nás hodně potrápít. A ani nemusíme být v seniorském věku.

Luděk je padesátiletý sympatický šachista, jehož kondice odpovídá provozovanému sportu: má ochablé svaly a lehce vyklenuté břicho. Nikdy by se ale neoznačil za padavku a většinu nemocí statečně přechází. Ovšem koronavirus ho potkal už třikrát a ani jednou to nešlo jen tak přechodit. Nejhorší to bylo naposled.

Možná jste to zažili sami: nejdřív přijde pocit slabosti a zimnice, postupně začne stoupat teplota, v hrdle to pálí, ucpe se nos a rozbolí hlava. Do druhého dne se objeví nepříjemný suchý kašel, někdy zvracení a průjem. Kašel ale není jen tak ledajaký: zánět postupně zachváti nejen průdušnici, ale i průdušky, mnohdy také plicní tkáň – a pak to bývá vážné.

V tomhle stavu byl Luděk letos v srpnu, když volala jeho manželka, dlouholetá klientka homeopatické poradny. Už si s mužem nevěděla rady, podala mu svá oblíbená homeopatika na horečku i na kašel, ale Luděkovi se dařilo čím dál hůř. Zkoušela mu dávat tablety z lékárny i ajurvédský bylinný čaj, nic však nezabíralo.

„Už nevím, co s ním. Říká, že má horkost, odmítá se přikrýt, ale když na něj sáhnu, je úplně ledový. Sotva se doplazí na záchod, jak je mu zle, ale musí, protože už třetí den má průjem. Ještěže aspoň pije – má velkou žízeň. Ale začínám se o něj bát, vůbec se mi nelíbí ten jeho kašel: úplně suchý, dráždivý a tak prudký, že ho úplně láme. Mezi záchvaty kašle sípe, ztěžka dýchá, jako by se nemohl zhluboka nadechnout. Poradte mi, co mu mám dát. Zkoušela jsem Belladonna AKH, Drosera AKH – nic jiného na horečku a kašel neznám – ale nepomohlo to.“

Nemohlo to pomoci, protože správné homeopatikum na tyto stavy je **Camphora AKH**. Paní našťastí věděla, v které lékárně v jejich městě mají homeopatika AKH skladem, a Luděk začal **Camphora AKH** už za hodinu užívat. Naplánovaná telefonická kontrola druhý den ráno už vyzněla mnohem veseleji:

„Je to mnohem lepší, opravdu. Luděk se začal hned po druhé tabletě **Camphora AKH** hodně potit, což u něj znamená, že je to na dobré cestě. Spal jako mimino, budil se akorát, aby si převlékl propocené pyžamo, a pak zase hned usnul. Ten kašel je konečně volnější, ne tak ostrý a dráždivý. Včera jsem byla rozhodnutá, že jestli nebude do rána lepší, zavolám mu sanitu, ale teď už jsem klidná. Tohle zvládneme, děkuju za tip na **Camphora AKH!**“

Luděk se pak rychle uzdravil a jako správný materialista tvrdil, že to byla jen lehká krize, kterou by určitě překonal i bez homeopatik. Když mu ale manželka pohrozila, že si tedy příště homeopatikum **Camphora AKH** nechá pro sebe a nebude s ním „šeredit“ na něj, rychle otočil a přiznal, že dobře ví, jaký obrat u něj po **Camphora AKH** nastal.

„Kdybys mi ho nepřinesla, asi bych vypustil duši. Už jsem vážně myslel, že to bude šach mat. Fakt jsem se bál, že umřu, a ráno jsem cítil neskutečnou úlevu, že jsem naživu. Takhle zle mi ještě nikdy nebylo – už chápu, že to mnoho lidí nezvládlo.“

Zdá se, že **Camphora AKH** bude mít v Luděkově domáci

lékárnice čestné místo. On sám jí důvěrně říká „má modrá královna, která dá koronaviru mat“. Tento příběh jsme si s jeho dovozením vypůjčili, aby tak z **Camphora AKH** mohli mít prospěch i další pacienti. Protože **Camphora AKH** na kašel pomáhá!



MUDr. Alexandr Fesik
lékař a homeopat



JAKÉ JSOU VÝHODY ČESKÉ HOMEOPATIE?



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

Ptejte se svého homeopata a žádejte ve své lékárně.

česká homeopatie AKH
homeopatická poradna: 776 879 799, 596 113 330
www.budtezdravi.cz | poradna@budtezdravi.cz
f FB skupina @budte zdravi s českou homeopatií
YouTube - Budte zdravi s českou homeopatií



- **Reishi:** Tato houba je známá svými antioxidačními vlastnostmi a pomáhá snižovat záněty. Může být užívána ve formě prášku, kapslí nebo čajů.
- **Cordyceps:** Užíváný k zlepšení fyzické výkonnosti a výdrže, má také pozitivní vliv na imunitní systém a může pomoci při zotavení po nemoci.
- **Shiitake a maitake:** Obě houby mají antivirové a antimikrobiální vlastnosti a podporují imunitní odpověď.

4. AROMATERAPIE A ESENCIÁLNÍ OLEJE

Aromaterapie využívá esenciální oleje, které mohou mít léčivé účinky na tělo i mysl. Některé oleje mají prokázané antimikrobiální a imunitní vlastnosti.

- **Eukalyptus:** Tento olej má silné protizánětlivé účinky a je často používán k uvolnění dýchacích cest.
- **Tea Tree:** Známy svými antiseptickými vlastnostmi, může pomoci v boji proti infekcím.
- **Levandule:** Uklidňuje a pomáhá snížit stres, což může mít pozitivní vliv na celé tělo.

Aromaterapii lze využívat pomocí difuzérů, masáží nebo koupelí. Je důležité esenciální oleje používat bezpečně a v doporučených dávkách.

5. HOMEOPATIE

Homeopatie představuje alternativní přístup k léčbě, který se zaměřuje na stimulaci vlastních léčebných schopností těla. Existují různé homeopatické přípravky, které mohou pomoci

při nachlazení a posílení imunity. Například:

- **Oscilloccinum:** Doporučuje se při prvních příznacích chřipky a nachlazení.
- **Echinacea:** Tato rostlina je známá svými imunostimulačními účinky a je často používána při prevenci i léčbě respiračních infekcí.

Důležité je konzultovat použití homeopatik s odborníkem na homeopatii, aby bylo zajištěno, že jsou vybrány správné přípravky pro konkrétní potíže.

6. MED A BYLINKY

Med je nejen chutný, ale i velmi prospěšný pro zdraví. Obsahuje přírodní látky, které mohou zmírnit příznaky nachlazení, jako je bolest v krku. Med také působí jako přírodní antibiotikum a má protizánětlivé vlastnosti. Můžete ho kombinovat s bylinkami, jako je zázvor, citron nebo kurkuma.

7. ACEROLA – PŘÍRODNÍ VITAMÍNOVÁ BOMBA

Acerola, známá také jako barbadoská třešeň, patří mezi nejbohatší přírodní zdroje vitamínu C. Obsahuje až 30krát více vitamínu C než citrusové plody, což ji činí jedním z nejlepších přírodních stimulantů imunity.

Jak acerola pomáhá imunitě?

- **Silný antioxidant** – Chrání buňky před poškozením volnými radikály, čímž zpomaluje proces stárnutí a posiluje obranyschopnost těla.

BYLINKY PRO POSÍLENÍ IMUNITY

- **Zázvor:** Pomáhá zahnat nachlazení, má protizánětlivé a antioxidační účinky.
- **Česnek:** Obsahuje allicin, který má silné antivirové a antibakteriální účinky.
- **Kopr a fenýkl:** Tradičně se používají pro své uklidňující působení na trávicí systém a imunitu.
- **Skořice:** Má nejen chuťový, ale také léčivý přínos, pomáhá zlepšovat krevní oběh a má antimikrobiální účinky.



Některé oleje mají prokázané antimikrobiální a imunitní vlastnosti.

Imunn44 = unikátní aktivní látky Plantovir® a Phyto-Panmol®!

Immun44®

Stimulujte imunitu dětí a celé rodiny!

Pomáhá tělu dobít a udržet „imunitní baterii“

Efektivní, komplexní, bioaktivní složení

Testováno v Rakousku

pro děti od 3 let

Vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému

Okamžitý efekt na růst a množení virů

Pro celou rodinu

www.vegall.cz

INZERCE



...přírodní cestou ke zdraví

Nastartujte Vaši IMUNITU!

Vyzkoušejte nejúčinnější produkty z pravého korejského ženšenu.



SLEVA 10 % s kódem: STYL10

www.korejsky-zensen.cz

Pomůže i Vám:

Posiluje imunitu a chrání před viry

Odbourává stres a únavu

Zlepšuje paměť a mozkovou činnost

Reguluje krevní tlak a zlepšuje cirkulaci krve

Snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi

Zvyšuje potenci a potlačuje nežádoucí příznaky menopauzy

Produkty GINLAC můžete nyní zakoupit i ochutnat U MODRÉHO SLONA



INZERCE

aT Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation

FOOD KOREA

- **Podpora tvorby kolagenu** – Zdravé cévy, kůže, šlachy a chrupavky potřebují kolagen, jehož tvorbu podporuje právě vitamín C.
 - **Zlepšení vstřebávání železa** – Vitamín C pomáhá lepšímu vstřebávání železa z potravy, což je důležité pro prevenci anémie.
 - **Podpora imunitního systému** – Stimuluje produkci bílých krvinek, které jsou klíčové pro boj s infekcemi.
- Acerolu lze konzumovat ve formě prášku, kapslí nebo šťávy. Nejlepší je ji užívat v přírodní podobě bez přidaných cukrů a umělých konzervantů.

7. MEDICINÁLNÍ VÍNO – TRADIČNÍ ELIXÍR ZDRAVÍ

Medicinální víno je známé po staletí jako přírodní prostředek na podporu zdraví. Obsahuje látky, které prospívají srdci, cévám a imunitě.

Jak medicinální víno prospívá imunitě?

- **Polyfenoly a flavonoidy** – Tyto antioxidanty obsažené v červeném víně chrání buňky před poškozením a podporují zdraví cév.

- **Resveratrol** – Silný antioxidant, který snižuje zánětlivé procesy v těle a podporuje zdraví srdce.
 - **Přirozená antimikrobiální ochrana** – Látky obsažené v medicinálním víně mají antibakteriální účinky a mohou pomoci bojovat proti některým druhům bakterií.
 - **Podpora trávení** – Malé množství vína může stimulovat produkci trávicích enzymů a zlepšit metabolismus.
- Medicinální víno by mělo být konzumováno s mírou – doporučuje se maximálně jedna sklenička denně. Pro nejlepší účinky je vhodné vybírat kvalitní přírodní vína bez nadměrného obsahu cukru a chemických přísad.

ZÁVĚR

Posilování imunity a boj s nachlazením je komplexní proces, který vyžaduje celkovou péči o tělo a duši. Zaměření na výživu, přírodní léčbu, botanické přístupy a bylinkovou terapii může pomoci nejen při prevenci nachlazení, ale také při udržení celkového zdraví. Je důležité si uvědomit, že každý člověk je jedinečný, a co funguje pro jednoho, nemusí nutně fungovat pro druhého. Vždy je dobré konzultovat jakékoli změny ve stravě nebo užívání doplňků s lékařem nebo odborníkem na výživu.



ZDRAVÍ PO CELÝ ROK?

Jděte přírodní cestou.

Sirupy z bylin na lžičku

Sladové sirupy bez obsahu alkoholu s poctivými bylinnými extrakty.

Medicinální maltonová vína

Sladová vína s extrakty z bylin pro podporu vstřebávání železa, zlepšení zažívání a imunity.

Bylinné kapsle

Přírodní kapsle s nejlépe vstřebatelnými aktivními bylinnými komplexy.



- Dr. Svatek -

— ZALOŽENO 1897 —

MÁTE BOLESTI V KLOUBECH?

CO POMÁHÁ, JAKÁ PREVENCE A JAKÝ ŽIVOTNÍ STYL?

BOLESTI KLOUBŮ JSOU JEDNÍM Z NEJČASTĚJŠÍCH ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ, KTERÉ POSTIHUJÍ LIDI VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ. MOHOU BÝT DŮSLEDKEM RŮZNÝCH PŘÍČIN, OD ÚRAZŮ PŘES ZÁNĚTLIVÁ ONEMOCNĚNÍ AŽ PO DEGENERATIVNÍ PROCESY SPOJENÉ SE STÁRNUTÍM. KLÍČEM K ZVLÁDNUTÍ BOLESTI JE NEJEN SPRÁVNÁ LÉČBA, ALE TAKÉ PREVENCE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL. V TOMTO ČLÁNKU SE PODÍVÁME NA TO, CO ZPŮSOBUJE BOLESTI KLOUBŮ, JAKÉ JSOU MOŽNOSTI ÚLEVY A JAK SE O KLOUBY STARAT, ABYSTE PŘEDEŠLI PROBLÉMŮM V BUDOUCNU.

PŘÍČINY BOLESTI KLOUBŮ

Bolesti kloubů mohou mít mnoho různých příčin, které lze rozdělit do několika hlavních kategorií:

1. DEGENERATIVNÍ ONEMOCNĚNÍ

Nejčastějším problémem je osteoartróza, která vzniká opotřebením kloubní chrupavky. S postupem času se kloubní chrupavka ztenčuje, což vede k tření kostí, bolesti a ztuhlosti.

2. ZÁNĚTLIVÁ ONEMOCNĚNÍ

Mezi ně patří revmatoidní artritida nebo dna. Záněty způsobují bolest, otok a sníženou pohyblivost kloubů.

3. ÚRAZY

Podvrtnutí, vykloubení nebo zlomeniny mohou způsobit akutní bolesti kloubů. Pokud není zranění správně léčeno, mohou přejít do chronických problémů.

4. NADMĚRNÉ PŘETÍŽENÍ

Opakované pohyby, například při sportu nebo fyzické práci, mohou vést k přetížení kloubů a vzniku zánětů šlach či měkkých tkání.

5. AUTOIMUNITNÍ PORUCHY A INFEKCE

Nemoci, jako je lupus nebo lymfická borelióza, mohou také postihovat klouby.

CO POMÁHÁ PŘI BOLESTI KLOUBŮ?

Úleva od bolesti kloubů závisí na její příčině. Následující možnosti pomáhají zmírnit bolest a zlepšit pohyblivost:

1. LÉKY A DOPLŇKY STRAVY

1. Chondroitin a glukosamin

Chondroitin je složka chrupavky, která pomáhá udržovat její pevnost a pružnost. Má schopnost vázat vodu, což přispívá k lepší hydrataci kloubů a jejich lepší funkci. Jeho užívání může pomoci zpomalit degeneraci chrupavky a zmírnit bolest spojenou s osteoartrózou. Glukosamin je dalším důležitým

prvkem, který podporuje tvorbu chrupavky a regeneraci poškozených tkání. Společně tyto látky působí synergicky, čímž přispívají k lepší pohyblivosti kloubů a snížení jejich bolesti.

2. Kolagen

Kolagen je jedním z nejdůležitějších proteinů v těle a klíčovou složkou chrupavek, šlach a vazů. S přibývajícím věkem jeho produkce klesá, což může vést k oslabení kloubů a zvýšenému riziku poranění. Hydrolyzovaný kolagen, obsažený v některých doplňcích stravy, se snadno vstřebává a pomáhá obnovovat strukturu chrupavek. Kromě toho podporuje tvorbu jiných důležitých proteinů, jako je elastin a fibrilin, které jsou nezbytné pro pružnost kloubů. Pravidelný příjem kolagenu může vést ke snížení bolesti a zlepšení celkové funkčnosti kloubního aparátu.

3. Doplnky stravy pro zdravé klouby

Doplňky stravy mohou hrát klíčovou roli v podpoře zdravých kloubů, zejména u osob, které trpí bolestmi nebo jsou vystaveny větší zátěži. K nejčastějším doplňkům patří chondroitin, glukosamin a kolagen, které podporují regeneraci chrupavky. Důležité jsou také omega-3 mastné kyseliny, které mají silné protizánětlivé účinky a mohou přispět ke zmírnění bolesti. Dalšími užitečnými doplňky jsou vitamín D a vápník, které jsou nezbytné pro silné kosti a klouby. Kurkumin, hlavní složka kurkumu, je také obecně doporučován pro své protizánětlivé vlastnosti. Při výběru doplňků stravy je vždy vhodné dbát na jejich kvalitu a kombinovat je se zdravou stravou a dostatečnou fyzickou aktivitou.

4. Omega-3 mastné kyseliny

Najdeme je v rybím oleji a lnu. Mají protizánětlivé účinky a mohou snižovat bolest spojenou s artritidou.

5. Kurkumin

Hlavní složka kurkumu, která pomáhá při zánětu a bolesti kloubů. Doporučuje se užívat ve formě doplňků nebo v kombinaci s černým pepřem pro lepší vstřebatelnost.

6. Vitamín D a vápník

Nezbytné pro zdravé kosti a klouby. Nedostatek vitamínu D může způsobit oslabení kloubů a větší riziko zánětů.

7. Hyaluronová kyselina

Pomáhá při hydrataci a zlepšení elasticity kloubů. Doporučuje se u osteoartrózy.



ALPA

ALPHA
FRANCOVKA
LIHOVÝ BYLINNÝ
ROZTOK

ALPHA
BYLINNÝ MASÁŽNÍ
GEL
HŘEBÍČEK

ALPHA
MASÁŽNÍ KRÉM
UNIVERZÁLNÍ
pro masáž a uvolnění pohybového aparátu

již 112 let

RYCHLÁÁÁ
ÚLEVÁÁÁ
ALPÁÁÁ

www.alpa.cz

INZERCE ▼

2. FYZIOTERAPIE

Pravidelné cvičení pod dohledem odborníka zlepšuje pohyblivost a sílu kloubů. Fyzioterapie zahrnuje:

- Protahovací cviky pro zlepšení flexibility.
- Posilovací cviky na podporu svalstva kolem kloubu.
- Elektroterapii a ultrazvuk pro snížení bolesti.

3. LOKÁLNÍ TERAPIE

- Teplota a chlad: Studené obklady zmírňují zánět, zatímco teplé obklady uvolňují ztuhlé svaly.
- Masáže: Pomáhají zlepšit průtok krve a uvolnit napětí v okolí kloubů.

4. ALTERNATIVNÍ METODY

Někteří lidé nacházejí úlevu v akupunktuře, chiropraktické péči nebo aromaterapii s použitím esenciálních olejů.

PREVENCE BOLESTÍ KLOUBŮ

Prevence je nejlepší cesta k udržení zdravých kloubů. Zde jsou klíčové kroky, které můžete podniknout:

1. UDRŽOVÁNÍ ZDRAVÉ HMOTNOSTI

Nadváha a obezita výrazně zvyšují zátěž na klouby, zejména na kolena, kyčle a páteř. Snížení hmotnosti může zmírnit bolest a zpomalit degenerativní procesy.

2. PRAVIDELNÝ POHYB

- Aerobní cvičení: Chůze, plavání nebo cyklistika jsou šetrné ke kloubům a zároveň posilují svalstvo.
- Silové cvičení: Posílením svalů kolem kloubů snižujete riziko poranění a degenerace.
- Jóga a pilates: Zlepšují flexibilitu a stabilitu kloubů.

3. SPRÁVNÁ STRAVA

Strava bohatá na vitamíny a minerály podporuje zdraví kloubů. Zaměřte se na:

- Potraviny bohaté na vápník a vitamín D pro zdraví kostí.
- Ovoce a zeleninu s vysokým obsahem antioxidantů (např. brokolice, borůvky).
- Tučné ryby (losos, makrela) jako zdroj omega-3 mastných kyselin.

4. VYHÝBÁNÍ SE PŘETÍŽENÍ

Pokud vykonáváte fyzicky náročnou práci nebo sportujete, snažte se předejít opakovaným pohybům, které mohou přetížit klouby. Používejte ochranné pomůcky, jako jsou ortézy, a pravidelně odpočívajte.

ŽIVOTNÍ STYL PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ KLOUBŮ

Správné návyky mohou mít zásadní vliv na zdraví kloubů. Doporučuje se:

1. VYVÁŽENÝ DENNÍ REŽIM

Střídání aktivity a odpočinku je klíčem k udržení zdravých kloubů. Nežůstávejte dlouho v jedné poloze – pravidelně se protahujte, ať už sedíte v kanceláři, nebo doma.

2. HYDRATACE

Dostatek vody je nezbytný pro udržení správné funkce kloubů, protože kloubní chrupavka je tvořena z velké části vodou.

3. ZDRAVÝ SPÁNEK

Kvalitní spánek umožňuje tělu regenerovat se, což je důležité i pro kloubní tkáň.

4. VYHÝBÁNÍ SE KOUŘENÍ A ALKOHOLU

Kouření zhoršuje krevní oběh a ovlivňuje schopnost těla regenerovat tkáň. Nadměrná konzumace alkoholu může vést k zánětlivým reakcím v těle.

KDY NAVŠTÍVIT LÉKAŘE?

Bolesti kloubů by neměly být ignorovány, pokud přetrvávají déle než několik týdnů nebo jsou doprovázeny dalšími příznaky, jako je otok, zarudnutí, horečka nebo výrazné omezení pohyblivosti. Včasná diagnostika může zabránit vážnějším problémům.

ZÁVĚR

Zdravé klouby jsou základem pro aktivní a spokojený život. Kombinace správné prevence, zdravého životního stylu a včasné léčby může významně snížit riziko bolestí kloubů a zlepšit jejich funkčnost. Investujte čas a péči do svého těla a odměnou vám bude lepší kvalita života bez bolesti.



JEDINEČNÝ
VÝROBEK



CARIN

ČISTOTA SPOLEHLIVOST JISTOTA



Výrobek obsahuje přírodní inhibitor rozkladu močoviny

Unikátní vysokoabsorpční, spolehlivé a diskrétní vložky s křídélky pro použití při lehkém úniku moči. Výrobek obsahuje přírodní inhibitor rozkladu močoviny, který výrazně snižuje uvolňování amoniaku (původce nechtěného zápachu moči). Současně snižuje dráždivost pokožky a tvorbu vyrážky. Z biobright celulózy, bez parfemace a alergenů, vyrobeno v nejvyšší kvalitě. Jediný produkt svého druhu na trhu!

- ▶ Šetrné k pokožce
- ▶ Maximální pohodlí a svěžest
- ▶ Neutralizace zápachu

DOBŘE VĚDĚT

Určeno pro pravidelné použití.
S vynikajícími absorpčními vlastnostmi.
Pohlčuje až 99 % zápachu.



INKONTINENCE: JAK JI ZVLÁDNOUT A ZŮSTAT V POHODĚ

INKONTINENCE, TEDY NESCHOPNOST OVLÁDAT MOČENÍ, JE ZDRAVOTNÍ PROBLÉM, KTERÝ MŮŽE POSTIHNOUT ŽENY I MUŽE V RŮZNÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍCH. AČKOLI JE TENTO STAV ČASTO SPOJOVÁN SE STÁŘÍM, PRAVDOU JE, ŽE INKONTINENCE NENÍ VÝHRADNÍM PROBLÉMEM SENIORŮ. DŮLEŽITÉ JE POCHOPIT, ŽE SE JEDNÁ O LÉČITELNÝ STAV, KTERÝ LZE EFEKTIVNĚ ZVLÁDAT POMOCÍ MODERNÍ MEDICÍNY, PREVENCE A INKONTINENČNÍCH POMŮCEK.

DRUHY A STUPNĚ INKONTINENCE

Inkontinence se liší podle příčiny a závažnosti. Existují tři hlavní stupně:

1. LEHKÝ STUPEŇ (KAPKOVÁ INKONTINENCE)

Jedná se o unik moči v malém množství, například při kašli, kýchnutí nebo fyzické námaze. Tento typ se nejčastěji vyskytuje u žen po porodu nebo v menopauze, kdy dochází k oslabení svalů pánevního dna.

2. STŘEDNĚ TĚŽKÝ STUPEŇ

Při tomto stupni dochází k většímu mu úniku moči, který vyžaduje pravidelné používání inkontinenčních pomůcek. Unik moči může nastat během celého dne, často bez předchozího pocitu nutkání.

3. TĚŽKÝ STUPEŇ

Při těžké inkontinenci dochází k nekontrolovanému mu úniku moči i při minimální fyzické aktivitě. Tento stav vyžaduje intenzivnější léčbu a často kombinaci lékařských metod a inkontinenčních pomůcek.

PŘÍČINY INKONTINENCE

Inkontinence může mít různé příčiny v závislosti na věku, zdravotním stavu nebo životním stylu. Mezi nejčastější příčiny patří:

- Oslabené svaly pánevního dna: V důsledku těhotenství, porodu nebo menopauzy.
- Neurologické poruchy: Například roztroušená skleróza, Parkinsonova choroba nebo poranění míchy.

- Infekce močových cest: Tyto infekce mohou způsobit dočasnou inkontinenci.
- Stres a obezita: Nadměrný tlak na pánevní oblast může přispět k oslabení svalů.
- Vedlejší účinky léků: Například diuretika nebo sedativa.

JAK INKONTINENCI ZVLÁDNOUT?

Moderní medicína nabízí celou řadu řešení, která mohou pomoci zvládnout inkontinenci a zlepšit kvalitu života. Důležitá je otevřená komunikace s lékařem a přijetí vhodných opatření.

1. POSILOVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA

Cvičení zaměřené na svaly pánevního dna (známé jako Kegelovy cviky) mohou pomoci posílit oslabené svaly. Cvičení je jednoduché a lze jej provádět kdekoli.

2. REHABILITACE A FYZIOTERAPIE

Specializovaná fyzioterapie může zahrnovat biofeedback nebo elektrostimulaci, která pomáhá obnovit kontrolu nad močovými měchýřem.

3. LÉKY

Existují léky, které mohou snížit frekvenci močení nebo zlepšit schopnost zadržet moč. Tyto léky by měly být předepisovány lékařem.

4. CHIRURGICKÉ ŘEŠENÍ

V případech, kdy jiné metody nejsou účinné, může být nutný chirurgický zákrok, jako je zavedení pásky pro podporu močové trubice nebo implantace umělého svěrače.



ABENA Light

Inkontinenční vložky pro ženy



- nový superabsorbent pro maximální bezpečnost,
- **ODOUR SYSTEM** – odstranění nežádoucích pachů,
- fólie **AIR PLUS** – umožňuje pokožce dýchat,
- vyrobeno z dlouhovláknité skandinávské buničiny.

ABENA Light – špičkový poměr kvality a množství. Chtějte pro sebe jen to nejlepší!



Možnost pořízení v lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb nebo na

www.abena.cz/e-shop.



www.abena.cz

INKONTINENČNÍ POMŮCKY

Pro zajištění komfortu a hygieny existuje celá řada inkontinenčních pomůcek, které jsou diskrétní a snadno dostupné:

- Vložky a pleny: Speciální inkontinenční vložky jsou navrženy tak, aby efektivně absorbovaly unik moči a neutralizovaly pachy.
- Absorpční prádlo: Moderní spodní prádlo s integrovanou absorpční vrstvou nabízí diskrétní řešení.
- Podložky a ochranné pomůcky: Ideální pro ochranu ložního prádla a nábytku.
- Kolektory moči: Speciální přístroj pro muže, který sbírá moč do rezervoáru.

INKONTINENCE U MLADŠÍCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ

Ačkoli je inkontinence často spojována s věkem, může postihnout i mladší osoby. Mezi příčiny patří:

- Těhotenství a porod: Hormonální změny a tlak na pánev mohou způsobit dočasnou inkontinenci.
- Sportovní zátěž: Intenzivní sporty, jako je běh nebo vzpírání, mohou zatěžovat pánevní dno.

- Chronický stres: Stres může ovlivnit kontrolu nad močovým měchýřem.

TIPY PRO ŽIVOT S INKONTINENCÍ

1. Otevřená komunikace: Nebojte se hovořit o svých obtížích s lékařem nebo blízkými. Otevřenost pomáhá hledat řešení.
2. Zdravý životní styl: Udržujte si zdravou hmotnost, jezte vyváženou stravu a vyhýbejte se kofeinu a alkoholu.
3. Plánování: Před dlouhou cestou nebo důležitými událostmi si promyslete, kde jsou toalety, a noste s sebou inkontinenční pomůcky.
4. Emoční podpora: Skupiny podpory nebo terapie mohou pomoci zvládnout emoční dopad inkontinence.

ZÁVĚR

Inkontinence není téma, za které by se měl člověk stydět. Moderní medicína nabízí mnoho řešení a pomůcek, které mohou zlepšit kvalitu života. Klíčem je vyhledat pomoc, otevřeně komunikovat a nebát se využít dostupné možnosti. Pamatujte, že s inkontinencí lze účinně bojovat a žít plnohodnotný život.



HARTMANN



Pocit svobody a jistoty



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

- + Jistota
- + Pohodlí
- + Diskrétnost

NOVINKA



www.hartmanndirect.cz

Zdravotnické prostředky.

DO PLAVEK ROZHODNĚ ZHUBNU

TĚŠÍTE SE NA LÉTO, ALE DĚŠÍTE SE PŘEDSTAVY, AŽ ODHALÍTE SVÉ TĚLO, PROTOŽE SE NA NĚM PODEPSALY NĚJAKÉ TY ŠPÍČKY? ŽÁDNÉ OBAVY, STÁLE MÁTE DOSTATEK ČASU ZMĚNIT STARÉ NÁVYKY A VYKROČIT ZA NOVOU POSTAVOU I ŽIVOTNÍM STYLEM.

Taky se už nemůžete dočkat povalování na pláži, dovádění ve vodě a odpočinku pod slunečníkem? Ale sháníte plavky, které zakryjí co možná nejvíc, aby nebyly vidět vaše nedostatky? Co raději změnit stravovací návyky, začít se hýbat a shodit nějaké to kilo? Hned se budete cítit lépe a ještě ráda se vystavíte nejen sluníčku, ale i obdivným pohledům okolí.

POZNEJ SAMA SEBE

Abyste se dostala na dobrou startovací čáru, pomůže si trochu hrábnout do svého nitra a zjistit, co stojí za vaším přibíráním. Zajíždáte smutek sladkostmi? Nemáte čas se celý den najíst a pak zlikvidujete celou ledničku? Nebo jste byla dlouhodobě nemocná, užívala léky a neměla možnost se hýbat? Důležité je najít zdroj problému.

TO VŠE OVLIVNÍ VAŠE HUBNUTÍ. CO DALŠÍHO MŮŽE BÝT NÁPOMOCNO NEBO NAOPAK PŘEKÁŽKOU?

Věk – zatímco ve dvaceti se hubne jedna báseň, po padesátce, kdy se ženy dostávají do klimakteria a ubývají jim hormony, jdou kila dolů obtížněji.

Paměť – tělo si hodně pamatuje. A tak jestli jste ho v minulosti trápila všelijakými drsnými dietami, hubnout se vám nyní bude hůře. Budete-li tělu odpírat jídlo, vše si začne ukládat do tuků.

Pohyb – pohyb dělá hodně. Když se snažíme shodit kila bez jakéhokoliv pohybu, jednak se hubne pomaleji a jednak přicházíte o svalovou hmotu. Proto je potřeba zařadit pohyb, a to jak aerobní aktivitu, tak posilování.

Psychika – ne nadarmo se říká, že hubnutí začíná v hlavě. Máte-li starosti, které vás souží, jde všechno obtížněji. Když se dáte do pohody a dobré nálady, hned je všechno krásnější. I proto stojí za úvahu navštívit psychologa.

POMALU

Jestliže jste si uvědomila, v jaké stavu a rozpoložení se nacházíte, pak bude jednodušší stanovit si reálný cíl. Není dobré chtít po sobě, abyste do léta zhubla desítky kilogramů. Tím byste si akorát mohla ublížit, a navíc by hrozilo, že po pár týdnech drsného režimu selžete a jojo efekt udeří o to silněji. Zbytečně byste se topila ve zklamání.

PŘEKVAPENÍ

Možná vás překvapí, že při hubnutí nebudete hladovět. Do konce je dost možné, že budete jíst více, než jste dosud byla zvyklá. Pravidelný přísun jídla, správně poskládaný jídelníček, to vše zajistí, že se tělo bude cítit komfortně, sytě a nebude mít tendenci dělat si zásoby.

Než se pustíte do sestavování nového jídelníčku, sepište si ten starý. Opravdu každé sousto si zapisujte. Od rána až do večera. Každý drobek do něj zaznamenejte. Získáte tím přehled. Kolikrát si ani neuvědomíme, že jsme tu schroupli pár oříšků, tu jednu dvě sušenky, tu kostičku čokolády. Jenomže všechno se do toho promítne. A to dost výrazně.

Uvědomte si, jak jsou složená vaše hlavní jídla, jak vypadá vaše snídaně nebo svačina, pokud vůbec snídáte... Co si dáváte k obědu? Jak se stravujete odpoledne? A co konzumujete večer? Jak jídlo jíte? Uděláte si čas, hezky si prostřete, nebo jíte ve stresu a spěchu, že si ani neuvědomujete, co do sebe soukáte?

UNIVERZÁLNÍ ZÁSADY

Nebudeme vám předkládat přesný jídelníček s gramáží toho, co máte jíst. Daleko přínosnější a svobodnější pro vás bude naučit se kombinovat vhodná jídla. Základem správného jídelníčku by měly být bílkoviny, komplexní sacharidy a zdravé tuky. Prísun plnohodnotných bílkovin vám dodá libové maso, drůbež, ryby, vejce, tvaroh, mléčné výrobky či luštěniny. Sacharidy hledejte v obilovinách, rýži, skvělá je pohanka, jáhly... Z tuků

5 TIPŮ, JAK SE ZBAVIT TUKU NA BŘIŠE.

CO UDĚLAT PRO SNÍŽENÍ TUKU NA BŘIŠE. PRAKTICKÉ RADY A TIPY.

Zbavit se tuku na břicho je cílem snad každého z nás... Klíčem k úspěchu je kombinace správného stravování, pravidelného cvičení a zdravého životního stylu. V tomto článku vám přinášíme konkrétní rady a tipy jak na to.

CO JE BŘIŠNÍ ČI VISCERÁLNÍ TUK.

Viscerální tuk, uložený v břišní dutině kolem vašich vnitřních orgánů, je zvláště škodlivý. Jeho nadměrné množství zvyšuje riziko chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby, diabetes 2. typu a některé formy rakoviny. Snižování viscerálního tuku je tedy nejen otázkou estetiky, ale především zdraví.

5 TIPŮ JAK SE ZBAVIT TUKU NA BŘIŠE

1. ZLEPŠETE SVŮJ JÍDELNÍČEK

Zdravý jídelníček je základem pro redukci tuku. Začněte preferovat celé, nezpracované potraviny, které jsou bohaté na živiny a vlákninu. Omezení zpracovaných potravin, cukrů a rafinovaných sacharidů vám pomůže snížit kalorický příjem a zlepšit kvalitu stravování. Prakticky to znamená vytváření jídelníčku s důrazem na ovoce, zeleninu, celozrnné produkty a kvalitní bílkoviny, což podpoří metabolismus alepší spalování tuků.

2. ZVYŠTE FYZICKOU AKTIVITU

Pravidelné cvičení je nezbytné pro spalování tuku a budování svalové hmoty. Kombinace kardiovasku-

lárního cvičení a silového tréninku je ideální pro efektivní spalování kalorií a tuku. Zařadte do svého plánu alespoň 30 minut cvičení denně, přičemž zkuste najít aktivity, které vás baví, aby vás cvičení dlouhodobě motivovalo.

3. SNIŽUJTE HLADINU STRESU

Vysoká hladina stresu může vést k nárůstu tuku na břicho prostřednictvím hormonu kortizolu. Nalezení efektivních způsobů, jak snižovat stres, je proto klíčové. Techniky jako meditace, jóga, hluboké dýchání nebo trávení času v přírodě mohou pomoci udržet stres na uzdě. Zařazením těchto aktivit do vaší rutiny můžete zlepšit svůj celkový zdravotní stav a podpořit redukci tuku.

4. ZAJISTĚTE SI DOSTATEK KVALITNÍHO SPÁNKU

Spánek hraje klíčovou roli v regulaci hormonů, které ovlivňují hladinu tuku, včetně hladin hladu a metabolismu. Nedostatek spánku může vést k zvýšené chuti k jídlu a snížení energetického výdaje. Snažte se spát 7-9 hodin každou noc a vytvořte si příznivé prostředí pro spánek, například tím, že omezíte expozici modrému světlu před spaním.

5. PIJTE DOSTATEK VODY

Hydratace je důležitá pro udržení zdravého metabolismu a může pomoci s regulací chuti k jídlu. Pití dostatečného množství vody během dne pomáhá udržovat tělo

hydratované, podporuje trávení a může pomoci v prevenci přejídání. Mějte u sebe láhev s vodou a pijte pravidelně, aby vaše tělo bylo dobře hydratované.

PRO-TIP NAŠICH VÝŽIVOVÝCH PORADCŮ

Snižte konzumaci alkoholu. Alkohol může přispívat k nárůstu tuku na břicho, protože má vysoký kalorický obsah a často vede k zadržování vody a snížené motivaci k cvičení. Omezením konzumace alkoholu můžete snížit celkový kalorický příjem a podpořit zdravý životní styl. Kdykoli je to možné, volte nápoje s nižším obsahem alkoholu nebo alkohol nahradte zdravějšími alternativami, jako je například voda s citronem nebo bylinné čaje.

Dodržováním těchto tipů můžete efektivně snížit množství břišního tuku a zlepšit své zdraví a pohodu.

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



Pro více informací navštivte naše stránky www.prodietix.cz



se zaměřte na avokádo, olivový olej, ořechy, semínka... Nezapomeňte na dostatek zeleniny, která by měla být součástí každého jídla. Dodá vám vitamíny i minerální látky. A denně si dejte také dva kusy ovoce. Pokud dokážete udržet správné složení, budete si jistá, že hladovět nebudete.

VYZKOUŠEJTE PROTEINOVOU DIETU

Řešením může být i proteinová dieta, známá také jako ketogenní dieta nebo nízkosacharidová dieta, která se zaměřuje na vysoký příjem bílkovin a omezení sacharidů. Tento přístup je založen na tom, že tělo přejde do stavu ketózy, kdy místo sacharidů jako zdroj energie využívá tuky.

PROČ FUNGUJE PROTEINOVÁ DIETA?

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

MOŽNOSTI V RÁMCI PROTEINOVÉ DIETY:

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

HYBAJ SE HÝBAT

Jak jsme zmínili výše, bez pohybu to nepůjde. Respektive půjde, ale hůř a nevhodnou formou. Nikdo vás nenutí trávit dlouhé hodiny ve fitness centru. Stačí třeba dlouhá procházka. Důležité je, zařadit pohyb do denního režimu. Nevymlouvejte se na to, že nemáte čas. Pokud k tomu máte tendenci,

tak si třeba čas na pohybovou aktivitu napište do diáře. A dejte si k ní vykřičník. Co je psané, to je dané a přes to nejede vlak. Jako kdyby to byla třeba důležitá schůzka.

Nejlepší pohybová aktivita je ta přirozená. Procházky v přírodě, kolo, vhodné je plavání. Pokud se na to cítíte, vyrazte na inlinch. Hlavně si najděte to, co vás bude bavit. Nemá smysl se nutit a přemáhat do tahání činek, když v sobě máte k této činnosti odpor. U takového sportu dlouho nevydržíte. Pokud si nevěříte, najděte si nějakého parťáka, s kterým budete sportovat. A může to být klidně váš pes. Až uvidíte, jak je natěšený, i vás to bude daleko více těšit.

Co byste si ale měla zapamatovat, je pomyslná hranice 10 tisíc kroků. Tu byste měla dosáhnout každý den. Není to nic tak nedosažitelného. Hodinová procházka svižným tempem. A když k tomu přidáte i hůlky, zapojíte svaly celého těla a zajistíte si tím komplexní trénink. Správnou intenzitu poznáte tak, že se při pohybu zadýcháte, ale stále ještě jste schopna u toho mluvit. Chcete-li mít dokonalý přehled, poriďte si krokoměr.

RELAX

Ač se to nezdá, relaxace a odpočinek jsou při hubnutí důležitou složkou. Jen díky němu je schopno dobře regenerovat. Odpočaté tělo se dokáže se vším lépe vypořádat. Je spokojenější a má sílu vše zvládnout. Nejlepší formou regenerace je spánek. Jak jste na tom se spaním? Neokrádáte se o něj? Měli bychom spát alespoň 7 h denně. Snažte se neřešit žádné starosti, ale uvolnit se. Před spaním se nepřejídejte, uléhejte s čistou hlavou, bez elektroniky. Dvě hodiny před spaním už nedělejte žádné náročnější aktivity, není dobré se nabudit cvičením ani sledováním internetu, prací. Ložnici dobře vyvětrejte a zatemněte. Relaxaci si ale dopřávejte co nejčastěji. Může to být meditace, sauna, vířivka nebo masáž, cokoliv, co vám udělá dobře a příjemně na těle i duši.



Bloudíte džunglí diet?



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



Foto: Shutterstock

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

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

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

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

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



Klientka Radka, -35 kg za 9 měsíců

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

Víme například, že zvýšená hladina MCV (červené krvinky) může znamenat, že je v těle nedostatek vitamínu B12 a kyseliny listové. Příliš nízká hladina MCV naopak znamená zvýšenou potřebu železa, mědi, vitamínů B1, B2, B3. Vyjde-li třeba v rozboru krve, že klient pravděpodobně trpí chudokrevností (což nám ukazují různé hodnoty krevního obrazu a železa), objeví se v jeho seznamu potravin bohaté na železo a vitamin C.

U zvýšené hladiny kyseliny močové se naopak minimalizují potraviny s vysokým obsahem purinů.

Takových sofistikovaných spojení mezi krevními hodnotami a živinami využívají autoři programu Metabolic Balance® celou řadu.

Stejně tak je při výběru potravin do individuálního seznamu důležitě zohlednit některá onemocnění. U hypofunkce štítné žlázy je například důležité z jídelníčku vynechat nebo alespoň snížit konzumaci květáku, brokolice, ředkviček, zelí a kedlubny, jelikož obsahují látky, které zabraňují štítné žláze, aby využila jód v těle. U autoimunitních onemocnění, alergií je důležité vyřadit produkty z kravského mléka, někdy i omezit lilkovitou zeleninu (rajčata, brambory, papriky...) luštěniny nebo vejce.

Dalším, neméně významným aspektem individuálního výběru potravin jsou kromě onemocnění, alergií a intolerancí i léky, které klient užívá. I ty mohou totiž mít vliv na nedostatek určitých živin. Ti, kdo užívají léky na vysoký krevní tlak mají zvýšenou potřebu příjmu draslíku, zinku, vitamínu K a omega 3 mastných kyselin. Při užívání léků na pálení žáhy je zvýšená potřeba železa, zinku, mědi, vápníku a fosforu. Antidepresiva zase zvyšují potřebu kyseliny listové, jódu a vitamínu B2.

Na základě všech získaných informací a známých souvislostí vygeneruje speciální software individuální jídelní plán. Ten dodává každému klientovi přesně ty vitamíny, minerální látky a elektrolyty, které jeho tělo nejvíce potřebuje. Potraviny, které organismu škodí se v jídelníčku neobjeví. Tím se vybalancuje metabolismus, zlepší celkový stav, klienti se cítí fit, vitální a spokojení.

To je mnohem větší benefit, než pouze zhubnout!“

Odpovídala Ivana Büttner, zástupkyně Metabolic Balance® pro ČR.

Výživový poradci a specialisté z Metabolic Balance® umí nejen vystavit jídelní plán přímo na míru Vaším potřebám ale navíc Vás podpoří na cestě programem. Pomohou Vám najít příčiny špatného nastavení vztahu k jídlu, změnit škodlivé vzorce chování a naučí Vás rozpoznat podle signálů těla co je pro Vás dobré a čemu se raději vyhnout. Nejste na to sami!

www.metabolic-balance.cz



Elisabeth Králová, -9 kg za 6 měsíců

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

VITÁLNÍ HOUBY JSOU KLÍČEM K DLOUHOVĚKOSTI

JSOU S NÁMI PO TISÍCE LET. UŽ OD PRADÁVNA JE VYUŽÍVALI LIDOVÍ LÉČITELÉ, ČÍNSKÁ MEDICÍNA ČI AYURVÉDA. DNES SE K NIM DÍKY MNOHA VÝZKUMŮM ČASTO PŘIKLÁNÍ I ZÁPADNÍ POJETÍ. JEDNO Z NEJDISKUTOVANĚJŠÍCH TÉMAT V OBLASTI PŘÍRODNÍ MEDICÍNY HOVOŘÍ JASNĚ, VITÁLNÍ HOUBY DÍKY SVÝM UNIKÁTNÍM VLASTNOSTEM NABÍZEJÍ NOVÉ MOŽNOSTI V LÉČBĚ CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ I V PREVENCI.



Stále více se o nich mluví, provádějí se další a další výzkumy a odborníci přicházejí s dalšími a dalšími novinkami, jak vitální houby uplatnit v péči o naše zdraví. O jejich léčebných účincích není pochyb. Díky pokroku ve vědě se potvrzují jejich unikátní vlastnosti a nabízejí možnosti jejich využití.

V posledních letech, či spíše desetiletích, jsou vitální houby v přísném hledáčku vědců, ale i široké veřejnosti. Pro to, co v minulosti lidé spíše cítili a využívali intuitivně, dnes existují důkazy a vědecké podklady. Jedno je tedy jasné, vitální houby fungují. Mají prokazatelné účinky na zdraví, počínaje podporou imunitního systému přes zlepšení kognitivních funkcí po ochranu proti chronickým onemocněním.

A tak právem získávají na popularitě jako přírodní léčiva. Výzkum přináší nové pohledy na jejich potenciál, čímž se otevírají nové možnosti jejich využití:

IMUNITA

Právě podpora imunitního systému bývá to první, co obvykle lidi k těmto houbám přitahuje. Jejich schopnost měnit imunitní reakci z nich dělá skvělé parťáky v boji proti infekcím, a dokonce proti rakovinovým buňkám.

Na první příčky se staví hlavně Reishi (*Ganoderma lucidum*) a Cordyceps (*Cordyceps sinensis*). Právě Reishi je silným imunomodulátorem, tedy látkou, která dokáže modulovat aktivitu imunitního systému. Buď i zvyšuje, když je to potřeba, v případě nutnosti ji ale dokáže i potlačit tak, aby se přizpůsobila specifickým potřebám těla. Reishi dokáže aktivovat různé složky imunitního systému, mimo jiné makrofágy a Tlymfocyty, což jsou bílé krvinky, které likvidují cizorodé buňky. To je důvod, proč hraje prim na přičce posilovačů obranyschopnosti.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... Cordyceps podle výzkumů dokáže zastavit růst některých rakovinných buněk? To otevírá nové možnosti v oblasti podpory konvenční léčby rakoviny.

KOGNITIVNÍ FUNKCE

Tak toto je velmi vzrušující objev. Podle některých výzkumů mají vitální houby schopnost podporovat zdraví mozku. V tomto případě musíme zmínit ne příliš známou Lion's Mane (*Hericium erinaceus*). Právě ona má vliv na zlepšení kognitivních funkcí. Proč? Protože obsahuje sloučeniny, které stimulují produkci nervového růstového faktoru (NGF), což je protein, který hraje klíčovou roli v růstu a regeneraci nervových buněk.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... pravidelná konzumace Lion's Mane může zlepšit paměť a koncentraci? Podle dalších výzkumů by mohla mít i pozitivní účinky v prevenci neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova a Parkinsonova choroba. Což by mohlo být opravdu převratné.

ZÁNĚTY

Dnešní život je plný toxinů, stresu, nezdravého jídla a naše tělo se zanáší. Z toho vznikají záněty a další obtíže. Medicinální houby si s tím poradí. Vědecké studie potvrzují, že mají silné antioxidační a protizánětlivé vlastnosti. Právě oxidační stres a chronické záněty stojí za mnoha civilizačními chorobami, jako jsou onemocnění srdce, cukrovka nebo některé typy rakoviny.



MycoMedica[®]
vitální houby

Imunita zrozená z přírody

Cordyceps je jedním z nejsilnějších dobíječů ztracené energie.

Řada MycoMedica PRO s garantovaným obsahem betaglukanů.



www.MycoMedica.cz

Chcete-li dopřát svému tělu pořádnou porci antioxidantů, doporučujeme Cordyceps a Shiitake. Právě ty vykazují výjimečné antioxidační vlastnosti, které pomáhají chránit buňky před poškozením volnými radikály.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... Reishi má schopnost potlačit zánětlivé procesy v těle, a pomáhá tak snižovat riziko onemocnění spojených s chronickými záněty, jako je artritida nebo kardiovaskulární onemocnění?

ONKOLOGIE

O prevenci před rakovinou jsme se hned několikrát zmínili a právě onkologii musíme věnovat samostatný odstavec. Novější studie ukazují, že některé medicínské houby mají potenciál v boji proti virům a rakovinným buňkám.

Reishi byla testována na svou schopnost zastavit růst rakovinných buněk, a dokonce potlačit metastázy. Reishi a Cordyceps mají antivirové účinky, které mohou pomoci při léčbě chřipky, viru HIV a dalších infekčních onemocnění. Reishi se díky svému podpůrnému imunitnímu efektu ukazuje jako slibný kandidát na doplňkovou terapii při chemoterapii.

STŘEVA

Základem kvalitního imunitního systému je kvalitní střevní mikrobiom. Vitální houby ho dokážou podpořit. Například Shiitake obsahují beta-glukany, které podporují růst prospěšných bakterií v trávicím traktu. To je důvod, proč si je lidé oblíbili jako doplněk stravy pro zlepšení trávení a prevenci střevních onemocnění.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... s novinkami přicházejí nejen výzkumy, ale i metody ve zpracování a nové technologie? Díky nim je možné z hub získat vysoce koncentrované výtažky.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI:

O medicínálních houbách jsme psali hodně. Možná vás ale zaujmou některé novinky a zajímavosti.

- **Reishi**, známá jako elixír nesmrtelnosti, pomáhá snižovat krevní tlak a riziko kardiovaskulárních onemocnění. Podle studie u 65 procent pacientů s rakovinou posiluje funkci imunitního systému.

- **Coordyceps** byl objeven na Tibetské náhorní plošině, kde ho využívali k léčbě únavy a impotence. Zároveň pomáhá zlepšit oxysličení krve. Ocení ho i sportovci. Klinické studie ukázaly, že pravidelné užívání cordycepsu zlepšuje aerobní kapacitu o 9–15 %.
 - **Chaga** je silný antioxidant s protirakovinnými vlastnostmi. Obsahuje až 30x více antioxidantů než borůvky a je považována za jednu z nejmocnějších „superpotravin“. Podle studie snižuje oxidační stres až o 55 %.
 - **Shiitake** obsahuje lentinan, který se v Japonsku používá jako oficiální doplněk při léčbě rakoviny. Pokud máte vysoký cholesterol, pak vsaďte na Shiitake. Její pravidelná konzumace může snížit LDL cholesterol o 10 %, a to už během čtyř týdnů.
 - **Lion's Mane** je méně známá, ale poděkují vám nervy, které dokáže regenerovat. Klinická studie prokázala, že Lion's Mane zlepšila kognitivní funkce o 30 % u pacientů s mírnou demencí.
- Medicínální houby toho umí daleko víc. Třeba zlepšují náladu. Což jistě oceníte při jarních splínech, které na nás po zimě doléhají.

UŽÍVÁNÍ

Chcete-li z nich mít co nejvíc, vyplatí se koupit tinktury, které velice rychle účinkují. Jsou totiž koncentrované a podporují rychlé vstřebávání látek. K dostání jsou také kapsle a prášky, které se snadno dávkuje. Seženete i potravinové doplňky s kombinací více druhů hub. A samozřejmě vynikající je přírodní forma. Sušené můžete přidat do polévek, omáček nebo smoothies.

Vitální houby vždy vybírejte od ověřených výrobců, protože kvalita surovin ovlivňuje účinnost.

JAK FUNGUJÍ MEDICINÁLNÍ HOUBY?

Obsahují mnoho bioaktivních látek, které podporují náš organismus:

- **Beta-glukany** – jsou to polysacharidy, které patří mezi nejsilnější podporovatele imunitního systému.
- **Antioxidanty** – chrání buňky před oxidačním stresem.
- **Triterpeny** – látky s protizánětlivými a protirakovinnými účinky.
- **Prebiotika** – některé houby podporují růst prospěšných střevních bakterií, čímž zlepšují trávení a celkovou imunitu.



MycoMedica[®]
vitální houby

Imunita zrozená z přírody

Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a vitalitu.

Řada MycoMedica PRO s garantovaným obsahem betaglukanů.



INZERCE ▼

ZDRAVÝ JARNÍ JÍDELNÍČEK

JARO JE IDEÁLNÍM OBDOBÍM PRO RESTART TĚLA, OSVĚŽENÍ JÍDELNÍČKU A NAČERPÁNÍ NOVÉ ENERGIE. PO ZIMNÍCH MĚSÍCÍCH, KDY ČASTO SAHÁME PO TĚŽŠÍCH JÍDLECH, JE NA ČASE DOPŘÁT ORGANISMU LEHČÍ A VÝŽIVNĚJŠÍ STRAVU. KLÍČOVOU ROLI V JARNÍM JÍDELNÍČKU HRAJE ČERSTVÉ OVOCE A ZELENINA, KTERÉ TĚLO NEJEN PROČISTÍ, ALE TAKÉ ZASOBÍ POTŘEBNÝMI VITAMÍNY A MINERÁLY.



SKLADBA ZDRAVÉHO JARNÍHO JÍDELNÍČKU

Jarní strava by měla být lehká, pestrá a bohatá na vlákninu, bílkoviny i zdravé tuky. Ideální je zařadit sezónní suroviny a omezit průmyslově zpracované potraviny. Jak by mohl vypadat typický den v jarním jídelníčku?

RÁNO: ENERGETICKÁ SNÍDANĚ

- Ovesná kaše s jablky, ořechy a skořicí.
- Smoothie z banánu, špenátu a chia semínek.
- Cottage sýr s čerstvými jahodami a lněnými semínky.

OBĚD: LEHKÝ, ALE VÝŽIVNÝ

- Jarní salát s rukolou, ředkvičkami, avokádem a quinoou.
- Pečený losos s bylinkovým dresinkem a batátovým pyré.
- Zeleninová polévka s cizrnou a kurkumou.

SVAČINA: DOPLNĚNÍ ENERGIE

- Jogurt s medem a chia semínky.
- Hrst ořechů a sušeného ovoce.
- Mrkvové hranolky s hummusem.

VEČEŘE: LEHKÉ, ALE SYTÉ JÍDLO

- Grilovaná zelenina s tofu a celozrnným chlebem.
- Kuřecí maso na citronu s listovým salátem.
- Pečená dýně s feta sýrem a slunečnicovými semínky.

SÍLA OVOCE V JARNÍM JÍDELNÍČKU

Ovoce je nezbytnou součástí zdravého jídelníčku. Obsahuje vitamíny, minerály, antioxidanty a vlákninu, která podporuje správné trávení a pomáhá při detoxikaci organismu. Mezi nejvhodnější jarní ovoce patří:

- **Jahody** – Bohaté na vitamín C a antioxidanty, pomáhají posilovat imunitu.
- **Jablka** – Skvělý zdroj vlákniny, podporují trávení a zasytí.

- **Hrušky** – Obsahují hodně vody a přirozených cukrů, což dodává tělu energii.
- **Citrusy** – Pomáhají bojovat proti jarní únavě a posilují imunitní systém.
- **Exotické ovoce** – Kromě běžného ovoce lze do jídelníčku zařadit i méně tradiční plody, jako je například dračí ovoce.

DRAČÍ OVOCE – EXOTICKÁ SÍLA PRO ZDRAVÍ A ŠTÍHLOU LINII

Dračí ovoce, známé také jako pitaya, pochází z Jižní Ameriky a jihovýchodní Asie. Toto krásně zbarvené exotické ovoce nejen lahodně chutná, ale přináší i mnoho zdravotních benefitů. Proč zařadit dračí ovoce do jarního jídelníčku?

- **Podpora hubnutí** – Díky nízkému obsahu kalorií a vysokému obsahu vlákniny pomáhá zasytit na delší dobu a podporuje trávení.
- **Prevence rakoviny** – Obsahuje silné antioxidanty, jako jsou betacyaniny a flavonoidy, které pomáhají bojovat proti volným radikálům.
- **Zdraví srdce** – Pomáhá snižovat hladinu špatného cholesterolu (LDL) a podporuje zdravý krevní tlak.
- **Posiluje imunitu** – Vysoký obsah vitamínu C pomáhá organismu bojovat proti infekcím a zánětům.
- **Podpora zdravého trávení** – Obsahuje prebiotickou vlákninu, která prospívá střevní mikroflóře.

Dračí ovoce je skvělé samotné, ale lze ho přidat i do smoothie, ovocných salátů nebo zdravých dezertů.

Zdravý jarní jídelníček je nejen o odlehčení stravy, ale také o správném výběru potravin, které podpoří regeneraci těla po zimním období. Zařazení čerstvého ovoce, zeleniny a superpotravin, jako je dračí ovoce, přinese organismu potřebné živiny, pomůže s hubnutím a podpoří celkové zdraví. Dopřejte svému tělu to nejlepší a nechte se inspirovat jarní svěžestí!



OSTROVCHUTI

VYZKOUŠEJTE PŘIROZENĚDOZRALÉ
EXOTICKÉ OVOCE Z RODINNÉ FARMY

WWW.OSTROVCHUTI.CZ



EXOTICKÉ OVOCE PŘÍMO OD FARMÁŘŮ

Čerstvé BIO ovoce
od malých producentů
z Kanárských ostrovů.

Vyzkoušejte mango,
dračí ovoce, ananas
a papáju z malebného
ostrova La Palma.

JSME SPECIALISTÉ NA DRAČÍ OVOCE!

Věnujeme se pěstování zajímavých
odrůd dračího ovoce. Ovoce pro Vás
ručně opylujeme, sklízíme i balíme, aby
se do Čech dostalo v nejlepší kvalitě.

Více informací o projektu najdete na
stránkách: www.ostrovchuti.cz



PÉČE O NOHY

NAŠE NOHY JSOU ZÁKLADEM POHYBU A POHODLÍ, PŘESTO JIM ČASTO NEVĚNUJEME DOSTATEČNOU POZORNOST. SPRÁVNÁ PÉČE O NOHY NEJENŽE POMÁHÁ PŘEDCHÁZET ZDRAVOTNÍM PROBLÉMŮM, ALE TAKÉ PŘÍSPÍVÁ K CELKOVÉ POHODĚ. OD PRAVIDELNÉ PEDIKÚRY AŽ PO VÝBĚR ORTOPEDICKÉ OBUVI - KAŽDÝ KROK MÁ SVŮJ VÝZNAM.

PODOLOGIE A PÉČE O ZDRAVÍ NOHOU

Podologie je obor zaměřený na komplexní péči o nohy, zahrnující prevenci, diagnostiku a léčbu různých onemocnění a deformací.

Samostatný obor podologie zatím v České republice nefunguje, existují ale společnosti, které jdou za hranice běžné pedikúry a o nohy svých klientů pečují hlavně po zdravotní stránce, ta estetická jde přitom ruku v ruce s tím.

V podologii je důležitá multioborová spolupráce, kdy se problémy každého klienta řeší individuálně. Na léčbě se tak podílí nejen pedikérka, ale také fyzioterapeut či ortoped nebo dermatolog a například u diabetologických pacientů jsou důležité i konzultace s diabetologem. Pole zapojených se tak dá rozdělit na lékařské a nelékařské obory, specialisté se do řešení problémů zapojují podle závažnosti a typu obtíží, které klienta trápí.

Do specializovaného podologického centra byste se měli vydat ve chvíli, kdy vás trápí problémy s kůží na ploskách nohou či nehty. Může jít například o zarůstání nehtů, kuří oka či nepříjemné hluboké praskliny v kůži chodidel. Odborný personál vám poradí další postup léčby, hlavní součástí ošetření je ale přístrojová pedikúra. Oproti klasické mokré má hlavní výhodu v tom, že při ní nepřijedete o víc kůže, než je nezbytné nutné. Je tak méně invazivní a trvalejší.

Podologie je tu ale i pro ty, kteří se dlouhodobě trápí bolestmi nohou nebo se potýkají s problematickými klenbami. Ty mohou ve výsledku způsobovat bolesti celého pohybového aparátu.

PODOLOGOVÉ SE SPECIALIZUJÍ NA ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ, JAKO JSOU:

- **Ploché nohy** – narušení klenby chodidla může vést k bolestem nohou, kolen i zad.
- **Deformity prstů** – například vbočený palec (hallux valgus) nebo kladívkové prsty.
- **Kuří oka a otlaky** – způsobené nevhodnou obuví nebo přetěžováním určitých částí chodidla.
- **Plísňové a bakteriální infekce** – pomáhá odhalit a léčit infekční onemocnění nohou a nehtů.
- **Diabetická noha** – u pacientů s cukrovkou je nezbytná pravidelná kontrola, aby se předešlo vážným komplikacím.

Pravidelná návštěva podologa pomáhá předejít vážnějším problémům a zajistit optimální zdraví nohou. Využívají se metody jako biomechanická analýza chůze, speciální ortopedické vložky nebo individuální terapie podle potřeb klienta.

PÉČE O DĚTSKÉ NOHY

Dětské nohy vyžadují zvláštní pozornost, protože se stále vyvíjejí. Klíčové faktory zdravého vývoje zahrnují:

- **Chůzi naboso** – posiluje svaly nohou a podporuje přirozenou klenbu.
- **Výběr správné obuvi** – dětské boty by měly být lehké, pružné, s dostatečným prostorem pro prsty.
- **Pravidelnou kontrolu nohou** – včasná diagnostika plochých nohou nebo jiných abnormalit pomůže předejít budoucím problémům.

KDY ABOUT PRVNÍ BOTY A JAKÉ VYBRAT?

Výběr prvních botiček pro dítě je důležitým krokem, který může ovlivnit správný vývoj jeho chodidel i celkové držení těla. Často rodiče váhají, kdy je správný čas dítěti pořídit první obuv a jaké boty zvolit, aby podpořily zdravý pohyb.

KDY JE SPRÁVNÝ ČAS NA PRVNÍ BOTY?

Dítě by mělo první boty obout ve chvíli, kdy začíná samostatně chodit venku na různých površích. Doma je ideální nechat dítě chodit naboso nebo v protiskluzových ponožkách, což přirozeně posiluje svaly chodidla a napomáhá správnému vývoji klenby. Obuv je nutná až při pohybu venku, kde nožky potřebují ochranu před nerovným povrchem, chladem nebo horkem.

JAKÉ PRVNÍ BOTY VYBRAT?

Při výběru prvních bot je důležité zaměřit se na několik faktorů:

1. **Správná velikost** – Botičky by měly mít dostatek prostoru pro prsty (alespoň 1 cm navíc), aby nedocházelo k jejich deformaci.
2. **Lehkost a pružnost** – Boty by měly být lehké a mít měkkou, ohebnou podrážku, která umožní přirozený pohyb chodidla.
3. **Prodyšné materiály** – Ideální jsou boty z přírodních, prodyšných materiálů, jako je kůže nebo textilie, které umožní noze dýchat a zabrání nadměrnému pocení.



Barefoot boty pro děti a dospělé

► www.bosonozka.cz



KROK ZA KROKEM KE ZDRAVÍ

- 4. Pevný opatek** – Zadní část boty by měla být dostatečně pevná, aby držela patu ve správné poloze a bránila vychylování chodidla.
- 5. Zapínání** – Suchý zip nebo tkaničky umožňují přizpůsobení šířky boty noze dítěte a zajišťují stabilitu.

ČEMU SE VYHNOUT?

- Příliš tvrdé a neohebné podrážky, které brání přirozenému pohybu chodidla.
- Boty s příliš vysokým podpatkem nebo silně vyztuženou špičkou.
- Nevhodné velikosti – příliš malé boty mohou deformovat nohu, příliš velké mohou zhoršovat stabilitu dítěte.
- Umělé materiály, které neumožňují dostatečné odvětrávání.

ALTERNATIVY K TRADIČNÍM BOTÁM

Pokud je dítě venku na bezpečném povrchu (např. tráva, písek), je vhodné nechat ho chodit naboso. To podporuje správný vývoj svalů nohou, zlepšuje koordinaci a posiluje klenbu chodidla. Další možností jsou barefoot boty, které imitují chůzi naboso, ale zároveň poskytují ochranu.

BAREFOOT OBUV

- Podporuje zdravý vývoj klenby chodidla a přirozenou mechaniku chůze.
- Neomezuje pohyb prstů a umožňuje přirozené rozložení váhy.
- Pomáhá předcházet problémům s držení těla a deformacím nohou.
- Zajišťuje maximální kontakt chodidla s povrchem a posiluje svaly nohou.

Při výběru barefoot bot je důležité dbát na správnou velikost, aby prsty měly dostatek prostoru, a materiály, které umožní noze volně dýchat.

První botičky dítěti pořizujte s rozmyslem a pouze tehdy, kdy jsou skutečně potřeba – tedy pro pohyb venku. Klíčové je vybrat boty, které podporují přirozený vývoj chodidel, poskytují dostatek prostoru, flexibilitu a pohodlí. Správná obuv může pozitivně ovlivnit nejen chůzi dítěte, ale i jeho budoucí držení těla a zdraví pohybového aparátu.

ORTOPEDICKÉ PODLAHY

jsou speciálně navržené povrchy, které pomáhají podpořit zdravý chodidel a pohybového aparátu. Díky nerovným a ergonomickým strukturám stimulují přirozené svalové funkce chodidel a přispívají k jejich posílení.

Výhody ortopedických podlah:

- **Podpora zdravého držení těla** – zlepšují rovnováhu a stabilitu, čímž redukuje zátěž kloubů a zad.
- **Posílení svalů nohou** – nerovnosti a speciální textury podlahy aktivují svaly a podporují jejich správný vývoj.
- **Prevence plochých nohou** – pravidelné používání pomáhá udržovat přirozenou klenbu chodidla.
- **Zmírnění bolesti zad a kloubů** – správná podpora nohou má pozitivní dopad na celkovou pohybovou soustavu.
- **Přirozená masáž chodidel** – podporuje prokrvení a pomáhá eliminovat pocit těžkých nohou.

Ortopedické podlahy jsou skvělou volbou pro domácnosti, školy, dětské herny i kanceláře, kde lidé tráví dlouhou dobu na nohou. Mohou být vyrobeny z různých materiálů, jako jsou pryž, dřevo či speciální měkké pěny, které absorbují nárazy a poskytují maximální komfort.

JAK VYBRAT ORTOPEDICKOU PODLOŽKU?

Výběr ortopedické podložky ovlivňuje mnoho faktorů. Jsou to motorické dovednosti, diagnóza, váha či počet uživatelů podlah a v neposlední řadě také to, kolik můžete do podlahy investovat.

Jiný typ podlahy je vhodný pro kojence, jiný pro začínajícího a jiný pro pokročilého chodce.

KOJENEC

Pro kojence je vhodná měkká podlaha bez ostrých 3D typů. U miminek podlahy motivují k pasení koníčků a rozvíjí jeho hmatové receptory a u starších kojenců pak napomáhá ke správnému lezení a posiluje u nich svaly zad, ramen a šíje. Dítě se na něm převaluje a jemně masíruje celé tělo, což ho motivuje k dalším pohybům a pokrokům. V období, kdy se kojenec dostane na čtyři, pomáhá protiskluzová podložka proti „syndromu plovoucích podlah“, kdy se kojenec raději klouže po podlaze, než by lezl po čtyřech.

ZAČÍNÁJÍCÍ CHODEC

U začínajících chodců je funkce ortopedických podlah stěžejní. Už při prvním kontaktu nohy s podlahou se utváří klenba vašeho dítěte, která ovlivní celý jeho fyziologický vývoj. Pro správné utvoření klenby a posílení celého svalového tonusu dolních končetin a středu těla je nejdůležitější různorodost povrchů po kterém chodí. Tvrdý, měkký, studený, teplý, pichlavý, jemný, rovný či vystouplý.

DĚTI

Starší děti již potřebují větší překážky v podobě 3D typu podlah, které mu potrénují nejen chodidla, ale také posílí kotníky, kolena a celý střed těla.

DOSPĚLÍ

Ortopedické podlahy jsou vhodné nejen pro děti, ale také pro dospělé. Na chodidle existuje množství bodů, které korespondují s jednotlivými orgány a částmi těla. Jejich stimulací můžeme zlepšit činnost metabolismu, činnost vnitřních orgánů, zažívání eliminovat únavu či naopak nespavost. Vyberte tvrdé typy podlah pro stimulaci těchto bodů a měkké pro jejich relaxaci.

V době těhotenství uleví oteklým a unaveným nohám a procvičí velmi namáhanou klenbu nohy. V tomto případě vyberte různé tvrdosti, ale vyhněte se vystouplým balančním 3D typům, o které byste mohli vlivem změněného těžiště těla zakopnout.

SENIORŮ

U seniorů je velmi důležité celkové prokrvení končetin, jako prevence kardiovaskulárních onemocnění. Další význam má i pro zlepšení čtení různého terénu, pro prevenci zakopnutí a pádu. V tomto případě sáhneme po různorodých měkkých a tvrdých podlahách. I zde se ale vyhneme 3D typům podlah, o které by mohl senior zakopnout.

Péče o nohy je klíčová nejen pro estetiku, ale i pro celkové zdraví. Správná obuv, ortopedické podlahy, pravidelná pedikúra a hydratace pokožky zajistí, že vaše nohy budou silné, zdravé a bez bolesti. Věnujte jim dostatek pozornosti a ony vám to oplatí bezproblémovým pohybem a komfortem po celý život.



ROZVOJ SPRÁVNÉ CHŮZE



PREVENCE A REHABILITACE PROPADLÉ KLENBY A PLOCHÝCH NOHOU



POSÍLENÍ A ZPEVNĚNÍ VALGÓZNÍCH KOTNÍKŮ A KOLEN



POSÍLENÍ STŘEDU TĚLA A HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU



REFLEXNÍ MASÁŽ



Zakoupíte na muffik.cz

S nákupem vám rádi poradíme na zákaznické lince
+420 581 222 237

JAK DÁT STŘEVA DO POHODY

V ZIMĚ, A HLAVNĚ O VÁNOCÍCH, JSME JIM DALI ZABRAT. SMAŽENÉ ŘÍZKY, HORY BRAMBOROVÉHO SALÁTU, KAŽDÉ RÁNO VÁNOČKA A CUKROVÍM SE MOŽNÁ CPETE JEŠTĚ TEĎ. KDO BY ODOLAL? ALE PAK JE NÁM OUVEJ A NÁSLEDKY SI MOŽNÁ NESETE, I KDYŽ JSTE DÁVNO ZPĚT V PRACOVNÍM REŽIMU.



Střeva jsou důležitým orgánem, který je vlastně sídlem naší imunity. Pokud jsou v nepohodě, lehce nás skolí kdejaká viroza. Vliv na ně má i psychika, však ne jeden z nás dostane při stresu průjem. A co potom střevní chřipka... Toto akutní infekční onemocnění zasahuje žaludek a střeva. Jak moc je akutní, o tom svědčí rychlost, kterou pelášíme na toaletu.

PŘÍZNAKY

- průjem
- zvracení
- nevolnost
- křeče v břiše
- horečka
- malátnost
- bolest svalů a kloubů
- bolest hlavy

Střevní chřipka v některých propadech jak rychle přijde, tak rychle odejde a druhý den jste v pořádku. Může ale trvat i týden. Pokud potíže do tří dnů nevyjmí, případně se přidá krev ve stolici nebo hlen, vyhledejte lékaře.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... zdravá stolice obsahuje 80 až 100 ml vody? Máte-li během 24 hodin více než tři řídké stolice, jedná se o průjem.

PRŮJEM

Řídká stolice, případně doprovázená křečemi v břiše, nevolností nebo bolestí žaludku, to je průjem. Střevní potíže vás můžou přepadnout kdykoliv, kdekoliv a velmi rychle. Stačí hygienický přešlap v podobě neočištěného ovoce, špatně umytých rukou nebo pití kontaminované vody. Případně sníte nedostatečně upravená vejčička či maso, nevhodně uchovávané potraviny...

Vzhledem k vysoké infekčnosti je jedinou obranou dodržování hygienických pravidel. Důkladně si myjte ruce, vždy pečlivě očistěte ovoce a zeleninu, při cestování mějte po ruce dezinfekční gel.

CO PŘI PRŮJMU

- Dostatečně tělo hydratujte, protože průjmem přichází o hodně tekutin.
- Doplněte minerální látky, protože i ty se z těla ve velké míře vyplavují.

- Odpočívajte.
- První den držte hladovku.
- V dalších dnech opatrně přidávejte suchary, dušenou mrkev, banán, vývar, starší bílé pečivo, suchou rýži
- Vyhybejte se tuku, mléčným výrobkům, koření.

ČÍM PODPOŘIT STŘEVA

AKTIVNÍ UHLÍ

Při průjmu můžete podat aktivní uhlí, známé jako černé uhlí. Dezinfikuje střeva, ale může vás vylekat, že zabarví stolici. Výhodou je, že je to přírodní produkt.

PROBIOTIKA

Jsou důležitou složkou, která má vliv na naše střeva a jejich mikroflóru. Probiotika se podávají například při užívání antibiotik, která naopak jsou pro střeva zátěží.

PROBIOTIKA VE STRAVĚ

Najdete je v kvašených produktech, jako je kysané zelí, kimchi, tempeh, ale také kefir a kysané mléčné výrobky, jogurty s živými kulturami.

ENZYMY PROTI PRŮJMU A PÉČE O STŘEVA

Zdraví střev je klíčové pro celkovou pohodu a správné trávení. Při problémech s trávením, jako je průjem, mohou být užitečné enzymy, které pomáhají obnovit rovnováhu ve střevech. Trávicí enzymy podporují rozklad potravy a zajišťují její správné vstřebávání, čímž předcházejí zažívacím potížím. Mezi nejúčinnější enzymy patří:

- **Amyláza** – Pomáhá rozkládat sacharidy a zlepšuje trávení škrobů.
- **Proteáza** – Podporuje trávení bílkovin a chrání sliznici střev.
- **Lipáza** – Uspodňuje štěpení tuků, což pomáhá předcházet nadýmání a průjmu.
- **Laktáza** – Pomáhá při trávení mléčných výrobků a může ulevit lidem s intolerancí na laktózu.

Enzymy lze doplňovat formou přírodních potravin, jako jsou fermentované produkty (kefir, kimchi, kysané zelí), ananas či papája, nebo ve formě doplňků stravy. Pravidelný příjem těchto enzymů pomáhá udržovat zdravou střevní mikroflóru a zlepšuje je trávení, což je zvláště důležité během jarní čistoty těla.



PRO VAŠE TRÁVENÍ

Doplněk stravy / enterosolventní tablety

ORENZYM® PLUS

Doplněk stravy s enzymem alfa-amylázou a s přídatkem extraktu zázvoru.

ORENZYM PLUS obsahuje enzym α -amylázu a extrakt zázvoru, který napomáhá dobrému trávení. Produkt je vyráběn ve formě enterosolventních tablet, což zajišťuje šetrnou "přepřevu" enzymu až do místa určení - tenkého střeva.

www.noventis.cz

ENZYM
+
ZÁZVOR

INZERCE

Vydavatelství IN Publishing group s.r.o. přináší širokou škálu časopisů ke stažení zcela zdarma



Díky bezplatnému přístupu k těmto časopisům si můžete kdykoli přečíst odborné články, rozhovory s experty nebo se inspirovat novými recepty. Stahování je rychlé a snadné, ať už čtete na mobilu, tabletu nebo počítači. Milovníci zdravého životního stylu si mohou užít inspirativní čtení plné tipů na výživu, pohyb i duševní pohodu. Časopis **Zdravý životní styl** přináší aktuální informace o zdravé stravě, přírodní medicíně a celkovém přístupu k životu.

Vydavatelství IN Publishing group s.r.o. se zaměřuje na kvalitní obsah dostupný pro každého, kdo se zajímá o zdravý životní styl a hledá ověřené informace. Stačí navštívit web www.INPG.cz a objevovat zajímavá témata, která vám pomohou žít lépe a zdravěji.





CHRONICKÁ BOLEST

UMÍ NÁS POŘÁDNĚ POTRÁPIT A ZNEPŘÍJEMNIT NÁM ŽIVOT. ZVLÁŠŤ, KDYŽ TRVÁ DLOUHO. DEVASTUJE NEJEN NAŠE FYZICKÉ TĚLO, ALE I PSYCHIKU. PORADÍME, JAK SE S NÍ VYPOŘÁDAT.

I když se to nezdá, bolest má v životě člověka nezastupitelné místo a hraje v něm důležitou roli. Varuje před nebezpečím, reaguje na něco, co děláme špatně. Když dojde k nápravě, akutní potíže vymizí.

Horší je, když bolest přehlídíme, ignorujeme varovné příznaky a jedeme v zajetých kolejích. Pak se může stát, že se promění v bolest chronickou, dlouhotrvající a vyčerpávající.

AKUTNÍ X CHRONICKÁ

Bolest vysílá našemu tělu zprávu, že je něco špatně. Je to jakási obrana, výstraha, něco, co nás varuje před možným poškozením těla, emoce vycházející ze zkušenosti. Každý z nás ji vnímá odlišně. Zatímco jeden téměř nevnímá obrovské bolesti, druhý reaguje tak citlivě, že nezvládne sebemenší drobnost bez utěšujícího léku. Práh bolesti ovlivňuje jistým způsobem genetika, ale také předchozí zkušenosti, které si naše tělo pamatuje.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... pokud bolest trvá déle než tři měsíce, považuje se za chronickou? Přitom se nemusí jednat o kontinuální a stálou bolest. Ale může se během této doby opakovaně vracet. Zatímco akutní bolest odezní, chronická mnohdy přetrvává i poté, co se odstraní hlavní příčina. A často se dokonce zhoršuje. Způsobit ji může zánět, neuropatie – tedy poškození nervů, ale může se jednat i o bolest, která nemá zjevnou příčinu. Hovoříme také o bolesti somatické.

Jak ji poznáme kromě délky trvání? Často je to neostrá, spíše tupá bolest, u které těžko nacházíme jedno konkrétní místo. Nemá jasnou hranici.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... chronickými bolestmi trpí každý pátý Evropan? Z velké části za to může náš životní styl.

NEMOC SAMA O SOBĚ

Ačkoliv chronická bolest vzniká na základě nějaké příčiny a bývá průvodním jevem nějakého onemocnění, může být onemocněním sama o sobě.

ACH TA ZÁDA

Není snad na světě člověk, kterého by někdy nebolela záda. Však také právě bolest zad je nejčastější. Ať už je to páteř, meziobratlové ploténky, nebo zádové svalstvo. V patách jí je bolest kloubů.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... existuje průlomová bolest? Za ni se označuje taková bolest, která přijde náhle a ostře. A nereaguje ani na běžná analgetika.

PSYCHIKA

Bolest nás dokáže zcela vyčerpat a „prosákne“ do veškerého našeho bytí. Ovlivní celkový psychický stav, přidá se stres, zhorší se koncentrace, jsme emočně vyčerpaní, kolikrát nemůžeme spát. S tím souvisí i oslabení imunity, a tak jsme náchylnější k různým virózám. Jsme unavení, podráždění, nejsme tak výkonní ani mobilní. Izolujeme se do samoty.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... nás může bolet zub, který nám vytrhli, končetina, kterou amputovali, atd.? Můžou za to nervové signály, které mozek vysílá i poté, co byla „překážka“ odstraněna.

CO S TÍM?

Jste zvyklí bolesti pouze potlačovat tabletkami? Tím se ale potíže nevyřeší. Určitě zamiřte k lékaři, který odhalí příčinu. Což není zrovna jednoduché. Chronická bolest vyžaduje komplexní léčbu.



Combogesic

500 mg paracetamol / 150 mg ibuprofen
potahované tablety



Pro dočasnou úlevu od bolesti při:
bolesti hlavy, migréně,
bolesti zad, menstruační bolesti,
bolesti zubů, bolesti svalů,
nachlazení a příznacích chřipky,
bolesti v krku a ke snížení horečky.

3 dny

krátkodobé použití

1-2

každých 6 h dle potřeby

1

půlící rýha



ZKRÁCENÁ INFORMACE O PŘÍPRAVKU
Název přípravku: Combogesic 500 mg/150 mg potahované tablety
Složení: Jedna tableta obsahuje 500 mg paracetamolu a 150 mg ibuprofenu.
Indikace: Pro dočasnou úlevu od: bolesti hlavy, migréně, bolesti zad, menstruační bolesti, bolesti zubů, bolesti svalů, akutním zánětu horních cest dýchacích, příznacích chřipky, bolesti v krku, ke snížení horečky.
Dávkování a způsob podání: Ke krátkodobému použití (ne déle než 3 dny). 1-2 tbl každých 6 hod. dle potřeby, max. 6 tbl za 24 hod.. Není určen pro děti mladší 18 let.
Kontraindikace: Hypersenzitivita na paracetamol, ibuprofen, jiné NSAID nebo na kteroukoli pomocnou látku; alkoholismus; u pacientů, kteří měli astma, kopřivku nebo alergickou reakci po užití ASA nebo jiných NSAID; s aktivním GIT krvácením nebo peptickým vředy nebo s anamnézou těchto onemocnění; se závažným srdečním, jaterním nebo ledvinovým selháním; s cerebrovaskulárním nebo jiným aktivním krvácením; v průběhu 3. trimestru těhotenství.
Upozornění: U pacientů, u nichž se rozvine závažná porucha funkce ledvin, se má léčba ukončit. Přípravky obsahující ibuprofen je třeba používat s opatrností u pacientů s vrozenou poruchou koagulace a na antikoagulační léčbě.
Interakce: Antikoagulační léky, inhibitory ACE, beta-blokátory, diuretika, metotrexát, srdeční glykosidy, kortikosteroidy, zidovudin, antidiabetika, fenytoin, takrolimus, cyklosporin, deriváty sulfonyleurey, chinolony, ASA.
Nežádoucí účinky: Časté: edémy, retence tekutin, tinitus, bolesti břicha, diarhoea, dyspepsie, nauzea, břišní diskomfort, zvracení, závratě, bolesti hlavy, nervozita, vyrážka, pruritus.
Uchovávání: Uchovávejte při teplotě do 30 °C. Uchovávejte v původním obalu, aby byl přípravek chráněn před světlem.
Držitel rozhodnutí o registraci: MEDOCHEMIE Ltd., Limassol, Kypr Datum první registrace: 28. 01. 2015 Další informace získáte v platném Souhrnu informací o přípravku (SPC). Výdej přípravku není vázán na lékařský předpis. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.



www.medochemie.cz

213106_02/2025

INZERCE

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

Pozor na volně dostupná analgetika. Ta jsou určena ke krátkodobému užívání při akutní bolesti. Pro dlouhodobou léčbu jsou ale nevhodná. Mimo jiné mohou mít nepříznivý vliv na vnitřní orgány, hlavně játra nebo ledviny. Navíc na chronickou bolest často nestačí a museli byste navyšovat dávky, abyste pocítili úlevu.

FYZIOTERAPIE

Odborný lékař vám doporučí vhodnou formu fyzioterapie. Tato komplexní léčba má za cíl zbavit nás bolesti pohybového aparátu. Využívá k tomu masáže, cvičení, koupele, vířivku, elektroterapii, magnetoterapii apod.

PSYCHOTERAPIE

Zdá se vám to podivné? Rozhodně není. Mnohdy obtíže pohybového aparátu mají spojitost s psychikou. Ale i zcela jasné funkční problémy, jak jsme zmínili, ovlivňují naši psychiku. Psychoterapie tedy může výrazně pomoci. Hodně ale můžete udělat sami. Ke zklidnění pomáhá meditace, dechová cvičení a měli bychom si dělat drobné radosti. Když budeme psychicky pevnější, lépe zvládneme i fyzické nepohodlí.

POHYB

Kdo se hýbe, ten žije. Pohyb znamená život. Velmi prospívá celému organismu, pohybový aparát nevyjímaje. Je třeba ale najít správnou míru i vhodnou aktivitu. Mnozí však jdou do extrémů. Zatímco jedni tráví celé dny u počítače, jiní podávají téměř vrcholové výkony. Žádné extrémy a jednostranný pohyb nejsou pro naše tělo dobré.

Hýbat bychom se měli denně. Alespoň půl hodiny. Nejlepší jsou přirozené či komplexní formy jako chůze nebo plavání. Ideální je také jóga, která prospěje nejen tělu, ale má velký vliv na samotnou psychiku. Ovšem kterýkoliv sport, který děláme s radostí, vyplavuje endorfiny a zlepšuje náladu.

Nemůžete-li vykonávat žádný sport, snažte se ujít alespoň 10 000 kroků denně. To vše nám pomáhá předcházet bolestem i se s nimi lépe vypořádat.

PŘÁTELE

Jak vám mohou pomoci přátelé? Hodně. Nejenže když se vám těžko hýbe, pomůžou třeba s nákupy nebo s tím, co sami nezvládnete, ale také vás poddrží psychicky. Snažte se udržovat kontakty se svými nejbližšími, i když zrovna nemáte náladu.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... existuje škála bolesti? Pro lékaře je jakýmsi vodítkem, aby se orientoval v tom, jak se cítíte. Je totiž velmi těžké posoudit míru bolesti. Vliv na ni má genetika, pohlaví, věk, zkušenosti s podobnou bolestí, ale i nervová soustava.

Nemůžete-li vykonávat žádný sport, snažte se ujít alespoň 10 000 kroků denně.



Aby vám lékař mohl pomoci, potřebuje se co nejpřesněji dopátrat, kde přesně, jakým způsobem a jak silně vás to bolí. Pracuje se se škálou 1 až 10.

- 1 až 4: mírná bolest
- 5 až 6: střední bolest
- 7 až 10: velmi silná bolest

STRAVA

Mnoho z nás jí nezdravě a naše stravovací návyky jsou hluboko pod bodem mrazu. Kolikrát vůbec nesnídáme, případně jen kousneme do sušenky, k obědu do sebe v rychlosti nasoukáme, co je po ruce, aniž bychom přemýšleli, zda je to vůbec zdravé. A večer vše doháníme hladovými nájezdy na ledničku. I kdyby byla naše večeře sebekvalitnější, celodenní deficit důležitých látek nedožene.

Jíst bychom měli pravidelně a vyváženou stravu. Ta totiž může významně ovlivnit stav našeho pohybového aparátu. Špatné návyky mohou za celou řadu vážných problémů, jako je osteoporóza nebo dna.

Potřebujeme jíst dostatek bílkovin, komplexních sacharidů i zdravých tuků. Dále vitamíny a minerální látky, které nám poskytnou ovoce a zelenina. Zaměřit bychom se měli na vitamín D, hořčík, vápník, které významně ovlivňují stav kostí.

DOPLŇKY

Ne vždy to ale stačí. Pak jsou tady doplňky výživy, které obsahují vitamíny, minerální látky, ale třeba také kolagen, který je zásadní pro zdravé fungování kloubů. Nechte si od svého lékaře doporučit, co je právě pro vás nejlepší.

OBUV

Boty nám mohou být velkou oporou i velkým nepřítelem. Kvalitní a přesně „sedící“ boty jsou komfortní, pohodlné, a dokonce dokážou zmírnit bolest zad i kloubů. To nejmenší, co můžete udělat, je snažit se co nejméně chodit na vysokých podpatcích. I když nohy v takových střevičkách vypadají nádherně a elegantně, obouvejte si je jen na nejnnutnější dobu. Není dobré ani chodit v balerínkách.

Naopak můžete vyzkoušet barefoot. Tyto boty imitují co nejpřirozenější prostředí nohy a chůzi na boso. Jen je potřeba si na ně zvykat pomalu. Zpočátku vás může každý krok bolet. Jsou skvělé pro toho, kdo má zdravé nohy. Mate-li ale potíže, pro vás budou vhodné boty ortopedické.

Každopádně je dobré boty střídát. Vyhnete se jednostranné zátěži. A rada nakonec, na botách rozhodně nešetřete. Určitě se vyplatí přidat pár stovek a poskytnout nohám to nejlepší. Naše nohy si to zaslouží.

INZERCE

Top Gold
Chemik

Topderm
Chemik

BYLINNÉ
BALZÁMY



Arnikový balzám s kostivalem - hřejivý 200 ml

Arnikový balzám s kostivalem má hřejivý účinek díky obsaženému kapsicinu a skořicové silici. Bylinné extrakty z kořene kostivalu, květu arniky horské, plodu jírovce maďalu, šalvěje, jehličí, mentol a kafr obsažené v balzámu představují jednu z neúčinnějších kombinací v masážních přípravcích. Hřejivý účinek je vhodný pro preventivní prohřátí a je doprovázen dočasným zčervenáním pokožky. Před použitím vyzkoušejte snášenlivost přípravku na malé ploše pokožky. Nevhodné pro děti do 3 let.



Arnikový balzám s kostivalem - chladivý 200 ml

Arnikový balzám s kostivalem má chladivý účinek. Bylinné extrakty z kořene kostivalu, květu arniky horské, plodu jírovce maďalu, šalvěje, jehličí, mentol a kafr obsažené v balzámu představují jednu z neúčinnějších kombinací v masážních přípravcích. Gel je určen k regeneračním masážím, které poskytují úlevu namoženým kloubům, svalům a páteři. Nevhodné pro děti do 3 let.



Arnikový balzám s Tea Tree Oil - chladivý 200 ml

Je určen k regenerační masáži nohou. Obsahuje mentol, kafr a účinné bylinné přísady – extrakty z arniky, kaštanu koňského, třezalky, řepíku a jehličí. Tato ověřená kombinace osvěžuje unavené nohy a zbavuje pocitu těžkých nohou. Nevhodné pro děti do 3 let.

INZERCE



MENOPAUZA A ANDROPAUZA: PŘIROZENÉ FÁZE ŽIVOTA A MOŽNOSTI PODPORY

MENOPAUZA A ANDROPAUZA JSOU DVĚ PŘIROZENÉ FÁZE ŽIVOTA, KTERÉ PŘINÁŠEJÍ VÝZNAMNÉ FYZIOLOGICKÉ I PSYCHOLOGICKÉ ZMĚNY. AČKOLIV JSOU TYTO PROCESY ČASTO SPOJOVÁNY SE STÁRNUTÍM, PŘEDSTAVUJÍ SPÍŠE PŘIROZENÝ PŘECHOD, BĚHEM KTERÉHO DOCHÁZÍ K ÚPRAVĚ HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHY. DÍKY LEPŠÍMU POROZUMĚNÍ TĚMTO PROCESŮM DNES EXISTUJE ŘADA ZPŮSOBŮ, JAK JE ZVLÁDNOUT A ZAJISTIT, ABY TĚLO I MYSL ZŮSTALY V HARMONII.

MENOPAUA: OBDOBÍ ZMĚN U ŽEN

Menopauza obvykle nastává mezi 45. a 55. rokem života ženy. V důsledku úbytku hormonů, zejména estrogenu a progesteronu, dochází k přirozenému ukončení menstruačního cyklu a k řadě dalších změn. „Svět je zaměřen na krásu, mladost, štíhlost, energii, a to všechno ženám začíná v období kolem menopauzy chybět. Začínají být energeticky na nižší úrovni a musí začít spořit svoji energii samy pro sebe,“ vysvětluje MUDr. Žalmanová, vedoucí lékařka ambulantní gynekologie v pražském Ústavu pro péči o matku a dítě, a dodává: „Měnit se začíná i tělo ženy, mívá nadmuté břicho, větší obložení kolem pasu, na druhou kolej je přesunut i sexuální život, přichází únava, nižší apetit a někdy i fyzické obtíže. Typické pro období menopauzy jsou také nervozita, přecitlivělost a psychické rozladění.“

MENOPAUA JAKO NOVÝ ZAČÁTEK

Důležité je, aby si žena v období menopauzy uvědomila, že právě nyní začíná fáze, kdy se bude věnovat jen sama sobě. Každá žena je jedinečná a menopauzu proto každá prožívá jinak. Pokud se však podaří ženě zvládnout přechod do klimakteria, může se těšit na klidné období, které je odměnou za to, co v životě dokázala.

ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE ŽEN V OBDOBÍ MENOPAUY

Osteoporóza

S příchodem menopauzy slábne vliv estrogenu, což má velký vliv na stavbu kostí, které začínají měnit strukturu a řídnu. Vhodné je v období počínající menopauzy podstoupit tzv. densitometrii, vyšetření, které odhalí, zda jsou kosti v těle prořídle a jsou ve fázi osteopenie (předfáze osteoporózy), nebo zda žena již osteoporózou trpí. „Žena v menopauze by měla počítat s tím, že se bude kvalita jejích kostí postupem

hormonálních změn snižovat, a sama by měla k této skutečnosti aktivně přistoupit. Roli hraje také genetická výbava a pokud matka a babička osteoporózou trpěly, je velmi pravděpodobné, že toto onemocnění ženu také postihne,“ vysvětluje lékařka. Nezbytný při prevenci i boji proti osteoporóze je pohyb, pestrá strava a dostatek vitamínu D. „Získávání vitamínu D ze slunce je velmi obtížné, a proto všem ženám v menopauze doporučuji, aby doplňovaly vitamín D pomocí tablet,“ zdůrazňuje Žalmanová. Klíčový je také přísun vápníku. Pokud nemá žena výživová omezení, je vhodné zařadit do jídelníčku tvrdý sýr, tvaroh a kysané mléčné výrobky. Tělu poslouží také doplněk ve formě vitamínu K2, který pomáhá při regulaci metabolismu vápníku v těle a podporuje ukládání vápníku do kostí. Vyhnout by se ženy měly taveným sýrům, které kvůli obsahu fosforečných solí tělo vápníku naopak zbavují.

Léčbu osteoporózy je možné podpořit i homeopaticky

„Homeopatie je šetrná léčebná metoda a může v léčbě osteoporózy zastoupit klasickou medikaci, která má často velké nežádoucí účinky. Ve chvíli, kdy žena zjistí, že má osteoporózu, je vhodné nasadit tzv. calcareové soli,“ vysvětluje lékařka.

„Calcareové soli v ředění 5C je vhodné brát každý den ráno a večer, minimálně tři měsíce v kuse. Pak si dát tři měsíce pauzu a ve stejné frekvenci je opět nasadit,“ popisuje Žalmanová.

Návaly horka

Dalším častým projevem menopauzy jsou návaly horka, které mohou být spojené i s propocením. Ruku v ruce s nimi může přijít i nespavost a noční probouzení. „Samotné návaly horka mohou mít různé projevy a také různá homeopatická řešení. Je třeba vědět, jak žena konkrétní nával horkosti prožívá a jak se při něm cítí,“ popisuje lékařka.

SARAPIS *plus*

Doplněk stravy určený ženám nejen v období klimakteria

- Obsahuje **včelí mateří kašičku** a **květový a fermentovaný pyl**.
- Včelí mateří kašička je považována za **elixír mládí**, má blahodárné vlastnosti v mnoha směrech lidského zdraví a v kombinaci s pylem má příznivý vliv na **hormonální aktivitu ženy**.
- Oblíbené a osvědčené složení je nově obohaceno o **zinek, biotin a vitamin K₂**.
- Obsahuje **extrakt ze šalvěje**, koenzym Q10, zinek, biotin a beta-karoten.
- Významný zdroj vitamínu C, vitamínu E, vitamínu K₁ a K₂ a vitamínu D₃, chromu, železa a selenu.



Doplněk stravy



Veletrh Pro dítě

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

Výstaviště Brno
27.-29. 3. 2025

www.prodite.cz

BVV
Veletrhy
Brno

Psychické obtíže

V období menopauzy ženy často trpí psychickými obtížemi, které mohou souviset i s tím, co se děje v rámci rodiny. Ženy ztrácí pocit atraktivity, jsou přecitlivělé a psychicky rozladěné a k jejich psychické pohodě nepřidá ani syndrom prázdného hnízda po odchodu dětí z domácnosti. Častá je nespavost i nervozita. „Ženy jsou často uštvané a vyčerpané a musí si samy uvědomit, že se do toho stavu dostaly samy. Je potřeba, aby se od situace dokázaly oprostit, zpomalily a nechaly si s jednotlivými životními problémy, které jim přináší stres, pomoci,“ vysvětluje lékařka.

MENOPAUA A PŘÍRODNÍ PODPORA POMOCÍ BYLIN

Menopauza je přirozenou součástí života každé ženy a přináší s sebou změny, které mohou ovlivnit fyzickou i psychickou pohodu. Kolísání hormonů může způsobovat návaly horka, nespavost, únavu nebo změny nálad. Naštěstí existuje několik přírodních doplňků, které mohou pomoci tyto příznaky zmírnit.

- **Maca peruánská** – Známá jako „přírodní hormonální vyrovnávač“, pomáhá stabilizovat hladinu estrogenu, podporuje vitalitu a zvyšuje energii.
- **Šalvěj lékařská** – Pomáhá snižovat nadměrné pocení a návaly horka, které jsou častým příznakem menopauzy.
- **Červený jetel** – Obsahuje fytoestrogeny, které mohou pomoci vyrovnat hormonální hladiny a zmírnit negativní dopady hormonálních výkyvů.
- **Lněné semínko** – Obsahuje lignany, které působí jako přírodní alternativa estrogenu a podporují hormonální rovnováhu.

- **Kozlík lékařský** – Pomáhá s nespavostí a uklidňuje nervový systém, čímž snižuje stres a podrážděnost. Zařazení těchto přírodních doplňků do jídelníčku může ženám pomoci lépe zvládat období menopauzy, podpořit hormonální rovnováhu a zlepšit celkovou kvalitu života.

ANDROPAUZA: MUŽSKÁ ODPOVĚĚ NA MENOPAUAU

Andropauza je méně známý, ale stejně významný proces, který postihuje muže, obvykle po 40. roce věku. Na rozdíl od menopauzy se nejedná o náhlou změnu, ale o pozvolné snižování hladiny testosteronu. Muži mohou pociťovat pokles energie, snížení svalové hmoty, změny nálady, problémy s koncentrací, snížení libida nebo nárůst tělesného tuku.

Andropauza bývá někdy označována jako „krize středního věku“, ale ve skutečnosti jde o hormonální změny, které mohou ovlivnit i psychickou rovnováhu. Zajímavé je, že ne všichni muži prožívají andropauzu stejně intenzivně – genetika, životní styl a zdravotní stav zde hrají významnou roli.

MOŽNOSTI PODPORY V OBDOBÍ HORMONÁLNÍCH ZMĚN

Hormonální změny spojené s menopauzou a andropauzou mohou být náročné, ale existuje mnoho možností, jak je zvládnout:

1. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Vyvážená strava bohatá na vitamíny a minerály, pravidelný pohyb a dostatek spánku jsou základem pro udržení tělesné i duševní pohody. Například strava obsahující fytoestrogeny (látky podobné ženským hormonům, které se nacházejí v sóji, lněném semínku nebo luštěninách) může pomoci zmírnit příznaky menopauzy.

U mužů je vhodné zaměřit se na potraviny bohaté na zinek, hořčík a vitamín D, které podporují tvorbu testosteronu.

2. PSYCHICKÁ POHODA

Stres může příznaky hormonálních změn zhoršit. Relaxační techniky, jako je jóga, meditace nebo mindfulness, mohou pomoci zklidnit mysl a lépe zvládnout změny nálady.

3. HOMEOPATIE

Homeopatické léčivé přípravky jsou oblíbenou alternativou k tradiční léčbě. Jsou založeny na přírodních látkách, jsou šetrné a jemným způsobem harmonizují tělesné procesy. Homeopatika jsou bez známých nežádoucích účinků a mohou se kombinovat s jinými léky či doplňky stravy. Při menopauze mohou pomoci na zmírnění návalů horka, nespavosti nebo podrážděnosti. U mužů mohou homeopatické přípravky podpořit vitalitu a vyrovnat hormonální výkyvy.

Zajímavosti o homeopatii

- Homeopatické léky jsou šetrné a vhodné i pro ženy s citlivým organismem.
- V některých zemích, jako je Francie nebo Německo, je homeopatie běžně uznávanou součástí zdravotní péče.
- Homeopatie může být užitečná nejen při akutních symptomech menopauzy, ale také jako preventivní podpora, která pomáhá organismu zvládnout hormonální změny přirozeně.
- V oblasti homeopatie existuje řada kvalitních klinických studií, které dokládají účinnost homeopatických léčivých přípravků.

- Při výběru homeopatického léku se se poradte s lékařem nebo lékárníkem proškoleným v homeopatii.

4. BYLINNÉ DOPLŇKY

Mnoho bylin má prokázané účinky při zmírnění hormonálních výkyvů. Například červený jetel nebo ploštičník hroznatý jsou tradičně používány při menopauze. U mužů mohou být užitečné byliny jako maca, ženšen nebo kotvičník zemní, které podporují hormonální rovnováhu a energii.

ZAJÍMAVOSTI O MENOPAUAU A ANDROPAUAU

- **Délka trvání:** Menopauza obvykle trvá několik let, zatímco andropauza může být rozložena do delšího období, a změny jsou pozvolnější.
- **Kulturní rozdíly:** Zajímavé je, že v některých kulturách, například v Japonsku, jsou příznaky menopauzy méně výrazné. To může souviset se stravou bohatou na fytoestrogeny.
- **Pozitivní změny:** U žen může menopauza přinést menší riziko rakoviny prsu, pokud klesne hladina estrogenu. U mužů naopak zdravý životní styl během andropauzy může prodloužit jejich vitalitu a snížit riziko srdečně-cévních onemocnění.

Hormonální změny jsou přirozenou součástí života, ale nemusí znamenat ztrátu kvality života. Správná péče o tělo i mysl, podpora prostřednictvím přírodních přípravků a otevřenost k řešení problémů mohou zajistit, že toto období zvládnete s lehkostí a klidem.



Hormonální změny jsou přirozenou součástí života, ale nemusí znamenat ztrátu kvality života.



ZAJEĎTE SI DO LÁZNÍ!

LÁZNĚ ŘADA Z NÁS VNÍMÁ JAKO MÍSTO, KDE SE REHABILITUJÍ LIDÉ PO ZÁVAŽNÝCH ÚRAZECH A CHRONICKY NEMOCNÍ. MY SI MYSLÍME, ŽE JE TO ŠKODA. LÁZNĚ MOHOU TOTIŽ HRÁT I DALŠÍ ROLI VE ZDRAVÍ LIDÍ. PREVENTIVNÍ. NEBOJTE SE A ZAJEĎTE SI DO LÁZNÍ. PODROBNOSTI O LÁZEŇSKÉ LÉČBĚ NALEZNETE V TOMTO ČLÁNKU.

HISTORIE LÁZEŇSKÉ PÉČE U NÁS

První lázeňské domy vznikaly na našem území již před dvěma sty léty. Navazovaly na středověkou tradici balneoterapie a lazebnictví. Podmínky jsme k tomu měli skvělé – léčivé prameny s unikátním složením. Proto se u nás rychle rozvinula lázeňská kultura, která nezahrnovala jen terapie, ale také specifické kulturní prostředí, ve kterém se uzdravovali panovníci a movití lidé. Lidé v lázních navazovali také společenské kontakty (třeba díky lázeňským novinám, které uváděly nové hosty). Lázně také svým způsobem lidi zrovnoprávňovaly. Najedou už u jídla nebyli rozesazováni dle svých hodností a majetků, ale prostě podle toho, kdy se dostavili. Ti chudší se nicméně k lázeňské léčbě dostali až ve 20. století (a zejména v jeho druhé polovině).

ANTIKA A JEJÍ ODKAZ MODERNÍMU LÁZEŇSTVÍ

Ve starověkém Řecku a Římě věděli, co je pro lidské tělo dobré. Péče o tělo byla chápána jako součást zdraví těla i ducha. Důmyslné rozvody vody, kanalizace a lázně byly součástí toho, co lidé tehdy vnímali jako zdravé a nezbytné. Myšlenku důležitosti vody v léčbě uchopil a inovoval v roce 1822 Vincenc Priessnitz. Ten založil první moderní vodoléčebný ústav v oblasti Jeseníku (dříve osada Gräfenberk), do kterého začali jezdit lidé z celé Evropy. Lázně se u nás tehdy staly vyhledávaným místem pro rekonvalescenci, hubnutí, zmírňování bolestí i podporu odolnosti. Měly ale také kladný dopad na psychosociální stránku života, což při vyrovnávání se s nemocí pomáhalo vždy.

ZÁKLADEM PRIESSNITZOVY TERAPIE BYLA VODA

Pan Priessnitz věděl, že čerstvý vzduch a pobyt na něm uzdravuje, stejně jako studená voda. Jeho proslulý zábal ostatně

ulevuje dětem s laryngitidou dodnes... Říká se, že on sám pochopil léčebnou sílu zábalů po úrazu, který se mu stal v 16. roce věku. Díky obkladům se zdárně uzdravoval, ačkoliv to s ním nejprve nevypadalo nadějně. Pravděpodobně proto začal experimentovat s terapií vodou i ve svém okolí. Oficiální povolení k provozu lázní získal od císaře až v roce 1837 (neměl lékařské vzdělání). Položil základy hydroterapie. Na jeho počest bylo postaveno 88 pramenů a pomníčků. Navštívit můžete také naučnou stezku věnovanou tomuto inovátorovi. Ta bohužel i dnes čelí nájezdům vandalů.

JAK SE LÉČILO VODOU?

Voda v teplé a studené podobě, voda jako zábal, stříky, koupele – ve všech formách voda sloužila lidem a uzdravovala je už v době před rozmachem farmaceutického průmyslu. Lidé možná tehdy neměli antibiotika nebo jiné léky, ale věřili v očistu lidského organismu (zejména střev), a proto se součástí léčby stal také důsledný (a zpočátku až nadměrný) pitný režim. Lázeňská města se rozvíjela, a kromě kolonád a orchestrů se stalo velmi výnosným také jedno konkrétní podnikání – provoz toalet v okolí kolonád.

CO SE LÉČILO KDYSI

Do lázní se jezdilo se stejnými neduhy jako dnes – slabé plíce, nízká odolnost, bolesti zad a kloubů, nadváha, psychická slabost, aj. Rozdíl byl zřejmě v tom, že tehdejší lékařství oceňovalo lázeňskou péči jako systém prevence a léčby. Což v současném pojetí zdravotnictví chybí. Jde o doplněk konvenční léčby a péči následnou. Možná by ale peníze vynaložené na prevenci ve skutečnosti ušetřily peníze vynaložené na následnou péči?! Doufejme, že se toto téma ještě otevře v souvislosti s přijetím tří českých měst v roce 2021 (Karlovy Vary, Františkovy lázně a Mariánské lázně) na Seznam světového dědictví UNESCO (celkem bylo zapsáno 11 lázeňských měst).



Oáza klidu a pohody nedaleko Prahy

* Při rezervaci uveďte heslo: „ZDRAVÍ“



Více informací naleznete na:
www.msene.cz

Lázně Mšené, a.s. si vyhrazují právo změny i úpravy nabídky, i bez předchozího upozornění.

Mimořádné zvýhodnění až 20% na březem až duben*



Tel.: 416 866 007

E-mail: lazne@msene.cz



JAK FUNGUJE LÁZEŇSKÁ PÉČE NYNÍ

Nejprve promluvíte se svým praktickým lékařem nebo specialistou, protože k lázeňskému pobytu potřebujete mít vysta-
no doporučení (tento návrh zasílá váš lékař reviznímu lékaři
vaší zdravotní pojišťovny). Existuje také varianta příspěvkové
lázeňské péče, kdy si klient sám hradí pobyt, ale procedury
jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou (nárok na toto máte jed-
nou za dva roky). S rozvojem wellness pobytů v dalších za-
řízeních je šance na podobnou péči i pro samoplátce (i tuto
možnost lázně nabízí). Vždy je ale potřeba zjistit aktuální vy-
tíženost zařízení, abyste nemuseli na procedury, které si sami
zaplatíte, čekat. Možná proto se zvýšila i nabídka víkendov-
ých pobytů uzpůsobených na míru (balíček péče).

KDO A KDY URČUJE PROCEDURY?

Klienta do lázní pozve lázeňské zařízení dle naléhavosti a vy-
tíženosti. Proto je vhodné s tímto neotálet a termín vhodného
nástupu probrat přímo s lázněmi. Jako nejnaléhavější jsou chá-
pány poúrazové a pooperační stavy. Běžná délka pobytu je 28
dní, ale může být i kratší (edukativní pobyty) nebo delší (maxi-
málně 49 dní). Ošetřující lázeňský lékař zhodnotí váš aktuální
zdravotní stav a souhrn toho, s čím přijíždíte a navrhne léčebný
postup. Tento plán je specificky zaměřený na zlepšení celkové
obranyschopnosti, a tím i celkového zdravotního stavu.

DĚTI V LÁZNÍCH

I dětské pacienty se mohou dočkat lázeňské léčby (postup je to-
tožný jako pro dospělé). Jen se vybírá ze seznamu lázní, které
s dětmi pracují. Vzhledem k délce pobytu se totiž řeší i forma
lázeňské školní docházky. Větší děti jezdí do lázní samy, ty
menší potom v doprovodu jednoho z rodičů. Existuje i vari-
anta ubytování na vlastní náklady poblíž lázeňského zařízení
(tehdy si rodina hradí ubytování sama a pojišťovna hradí pou-
ze náklady na procedury).

Wellness pobyty s dětmi je vždy dobré promyslet předem, ne
všude se dětský smích hodí – třeba na pobyty, kde je potřebný
klid a ticho.

A CO S MAZLÍČKY?

Pobyt s mazlíčky nemusí být možný a vhodný v každém lázeňském
zařízení. Proto ověřte předem, ve kterých provozech je možné
se ubytovat a absolvovat lázeňské procedury. Menší penzions
nabízející wellness pobyty, s politikou přátelskou vůči domácím maz-
líčkům, vás jistě rádi ubytují. Začíná se také mluvit o lázeňské péči
pro psy, což jsou vlastně cílené koupele, zábaly a péče o vašeho
kamaráda. Uvidíme, zda se tento trend u nás nějak výrazně rozvi-
ne. Pokud byste svou kočku nebo psa s sebou brát nechtěli (nebo
nemohli), nabízí se možnost nechat si svého zvířecího kamaráda
pohlídat firmou nabízející hlídání mazlíčků přímo ve vaší domá-
cnosti. Je to varianta pro ty, kteří nechtějí využívat zvířecí hotely
nebo nemají příbuzné ochotné hlídat malého chlupáče.

TIPY NA ZAJÍMAVÁ MÍSTA V ČR

Sto lidí, sto chutí. A také sto neduhů. Astmatici nedají dopus-
tit na Velké Losiny, ženy řešící neplodnost pak určitě vyberou
Františkovy Lázně.

Pojďme se podívat, kam se vydat s konkrétními obtížemi
a kde najdete ten pravý lázeňský pobyt pro vás.

LÁZNĚ ZAMĚŘENÉ NA POHYBOVÝ APARÁT

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

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

ZDRAVÍČKO A POHODA VE SPA RESORTU LIBVERDA

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

20% SLEVA NA LÉČEBNÝ POBYT do 31. 3. 2025

Komplexní lázeňská kúra nebo Lázně na zkoušku | Cena od ~~15 085 Kč~~ 10 861 Kč

Pobyt v komfortním pokoji, 1 nebo 3 procedury denně, polopenze, min. 7 nocí v pokoji
Superior nebo Apartmá, nyní se skvělou 20% slevou s kódem SLEVA20.

AROMA TERAPIE NA 3 NOCI **FIRST MINUTE 2025**

3 noci | od 5.500 Kč

Ubytování, polopenze, voucher na kávu a zákusek, aroma masáž i aroma koupel
s možností volby vůně, dárek s aromaterapeutickými účinky od lokálních výrobců.

SENIORSKÝ POBYT

6 nocí | od 10.800 Kč

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

LÉČEBNÝ POBYT PŘES POJIŠŤOVNU

Od 14 nocí | specializace na ortopedii, neurologii, kardiologii a onkologii.
Se vším rádi pomůžeme.

Ubytování, polo-/plná penze, 3 procedury denně. Pokoje i bez jakéhokoli doplatku.

+420 482 368 100-103 | info@lazne-libverda.cz | www.lazne-libverda.cz



při předložení vouchery
KÁVA ZDARMA
IN PUBIS



LÉČEBNÉ LÁZNĚ
Bohdaneč
Medical Spa

Kam po operaci kyčle? Z nemocnice rovnou do lázní!

Svěřte se do rukou specialistů.

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

- Speciálně vybavené pooperační pokoje
- Léčebně rehabilitační program na míru
- Přírodní léčivé zdroje

www.llb.cz/endoproteza



LÉČEBNÉ
LÁZNĚ BOHDANEČ

Jediné lázně v Pardubickém kraji



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

HOTEL LÁZNĚ KOSTELEČ

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

Náš tip: Vyzkoušejte pobyt Zdraví z přírody

Naše matka Země je zdrojem nekonečného bohatství, které nám napomáhá kvalitně žít, pracovat, jíst i pít a v neposlední řadě také poctivě odpočívat. Mnoho přírodních darů by se dalo považovat za zázraky – zejména pro naše zdraví.

VELKÉ LOSINY

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

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

JÁCHYMOV

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

poúrazových stavů a při Bechtěreově chorobě.

Náš tip: Pro rodiny s dětmi doporučujeme návštěvu lázeňského aquacentra Agricola a pro sportovní nadšence vyjíždku na Klínovec nebo projíždku po místních cyklostezkách.

LÁZNĚ PRO PACIENTY S ONEMOCNĚNÍM SRDCE A CÉV

PODĚBRADY

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

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

KONSTANTINOVY LÁZNĚ

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

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

TEPLICE NAD BEČVOU

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

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

LÁZNĚ PRO PACIENTY S DÝCHACÍMI OBTÍŽEMI

KARLOVA STUDÁNKA

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

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

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ,

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

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

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

SHROTHOVY LÉČEBNÉ LÁZNĚ

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

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

LUHAČOVICE

S dýchacími potížemi se jezdí také do Luhačovic. Nejznámějším pramenem je zdejší Vincentka, o jejíchž účincích není pochyb. Velmi dobré výsledky zde mají s pomocí lidem s dýchacími potížemi, ale léčit si sem jezdí také trávení, pohybový aparát, onkologická onemocnění atd.

Náš tip: Samotné město je natolik zajímavé, že stojí za to, zde pár dnů pobýt a užívat si atmosféru. Projděte se po stopách

minerálních pramenů a vnímejte atmosféru, kterou lázním dal architekt Dušan Jurkovič.

GYNEKOLOGIE

KLIMKOVICE

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

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

DOPORUČENÉ LÁZNĚ NA SLOVENSKU

PIEŠŤANY

Piešťany jsou mnohem více než jen známá lázeňská destinace. Kromě léčebných procedur zde mohou návštěvníci využít

bohatou nabídku aktivit a příležitostí k aktivnímu odpočinku v okolí. Na Lázeňském ostrově se nachází krásné golfové hřiště, které přímo vybízí k relaxaci při sportu, zatímco nedaleký Park miniatur v obci Podolie umožňuje obdivovat více než 70 modelů slovenských hradů a zámků, což je zážitek pro celou rodinu. Pro milovníky cyklistiky a in-line bruslení je zde oblíbený okruh kolem jezera Slňava, který nabízí malebné výhledy a patří k vyhledávaným trasám v regionu. V případě delšího pobytu stojí za návštěvu fascinující zříceniny hradů Tematín, Beckov nebo Čachtický hrad, kde se můžete ponořit do historie v nádherném přírodním prostředí.

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

Piešťany jsou mnohem více než jen známá lázeňská destinace. Kromě léčebných procedur zde mohou návštěvníci využít bohatou nabídku aktivit a příležitostí k aktivnímu odpočinku v okolí.



LÁZNĚ SMRDÁKY: NEJLEPŠÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE O POKOŽKU V EVROPĚ

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

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

DOPORUČENÉ BALÍČKY LÁZEŇSKÝCH POBYTŮ PRO RŮZNÉ POTŘEBY

LÁZNĚ NA PRODLOUŽENÝ VÍKEND

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

TÝDENNÍ LÉČEBNÉ POBYTY PRO CHRONICKÉ OBTÍŽE

Pokud trpíte chronickými bolestmi, je ideální zvolit týdenní lázeňský pobyt, který poskytuje dostatek času na komplexní léčebné terapie. Během týdenního pobytu máte možnost

podstoupit intenzivní léčebný program zahrnující koupele, bahenní zábaly, masáže, fyzioterapii a vodoléčbu.

REHABILITAČNÍ POBYTY PO OPERACÍCH

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

ANTI-STRESOVÉ A WELLNESS POBYTY

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

LÉČEBNÉ POBYTY PRO SENIORY

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

JAK VYBRAT IDEÁLNÍ LÁZEŇSKÝ POBYT?

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

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



INZERCE ▼



ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

1995 30 2025



Zdraví v rovnováze

Zimní relax v lázních

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Lázeňský hotel ROYAL
JARNÍ SPECIÁL
od 4 416 Kč / 2 noci / os.

VELKÉ LOSINY

Lázeňský hotel Eliška
LÁZEŇSKÝ RELAX
od 10 580 Kč / 4 noci / os.

TERMÁLY LOSINY

Bazény s termální vodou

LUHAČOVICE

Lázeňský hotel NIVAMARE
ZIMNÍ SPECIÁL
od 2 840 Kč / 2 noci / os.

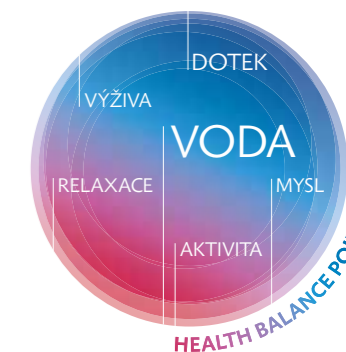
LUHAČOVICE

Luxury Spa & Wellness VILA VALAŠKA
TÝDEN PRO ZDRAVÍ
od 17 262 Kč / 7 nocí / os.

Objevte uzdravující sílu lázní



www.royalspa.cz



MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

VELKÉ LOSINY

LUHAČOVICE

OSTROŽSKÁ NOVÁ VES



NARODILO SE NÁM MIMINKO: CO VŠECHNO POTŘEBUJETE PRO PRVNÍ ROK ŽIVOTA

NAROZENÍ MIMINKA JE JEDNÍM Z NEJKRÁSNEJŠÍCH OKAMŽIKŮ V ŽIVOTĚ RODIČŮ, ALE S SEBOU PŘINÁŠÍ TAKÉ SPOUSTU OTÁZEK A PŘÍPRAV. PRVNÍ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE JE PLNÝ NOVÝCH VÝZEV, KTERÉ VYŽADUJÍ VYBAVENÍ A POTŘEBY NEJEN PRO MIMINKO, ALE I PRO NOVOPEČENOU MAMINKU. V TOMTO ČLÁNKU SI PROBEREME VŠE, CO JE PRO VAŠE MIMINKO NEZBYTNÉ - OD KOČÁRKU PŘES POSTÝLKU AŽ PO POTŘEBY PRO KRMENÍ, HYGIENU A DALŠÍ DŮLEŽITÉ OBLASTI PÉČE O DÍTĚ.

ZÁKLADNÍ VÝBAVA PRO MIMINKO

1. KOČÁREK

Kočárek je jedním z klíčových prvků výbavy pro miminko. Na trhu existuje nepřeberné množství kočárků – hluboké, sportovní, kombinované nebo cestovní. Kombinovaný kočárek je vhodný pro celou první fázi života dítěte, protože obsahuje jak hlubokou korbu pro novorozence, tak i sportovní verzi pro starší děti.

Při výběru kočárku je důležité dbát na následující faktory:

- **Pohodlí a bezpečnost:** Měkké odpružení, kvalitní kolečka a pevná konstrukce zajistí pohodlí dítěte.
- **Skladnost a váha:** Kočárek by měl být lehký a snadno skládací, aby byl praktický při přepravě.
- **Úložné prostory:** Kočárky s většími koši nebo kapsami jsou ideální pro uložení všech nezbytností při procházkách.

2. POSTÝLKA A SPACÍ POTŘEBY

Další zásadní položkou je postýlka. V prvních měsících můžete zvážit i kolébku nebo košík, které jsou menší a poskytují dítěti pocit bezpečí.

Co by nemělo chybět:

- **Matrace:** Vyberte kvalitní matraci s dostatečnou oporou, která bude pohodlná a zdravotně nezávadná.
- **Povlečení a prostěradla:** Používejte kvalitní, přírodní materiály, které jsou šetrné k citlivé pokožce dítěte.
- **Monitor dechu:** Tento bezpečnostní prvek může rodičům pomoci sledovat pravidelnost dechu miminka během spánku.

3. AUTOSEDAČKA

Autosedáčka je nezbytností pro bezpečnou přepravu novorozence autem. Skupina 0+ je určená pro miminka od

narození až do cca 13 kg. Při výběru autosedačky je důležité dbát na to, aby byla kompatibilní s vaším kočárkem (pokud plánujete tzv. „cestovní systém“).

HYGIENICKÉ POTŘEBY

Hygiena je jednou z nejdůležitějších oblastí péče o novorozence. Miminka mají velmi citlivou pokožku, takže správný výběr produktů a pomůcek je klíčový.

1. PŘEBALOVÁNÍ

Pro péči o miminko během přebalování budete potřebovat:

- **Přebalovací pult nebo podložku:** Praktické místo, kde dítě přebalíte a kde máte vše po ruce.
- **Pleny:** Látkové, nebo jednorázové? Každá z variant má své výhody. Jednorázové pleny jsou pohodlné a snadné na používání, zatímco látkové jsou šetrnější k životnímu prostředí.
- **Ubrousky:** Vlhčené ubrousky bez parfémů a dalších chemických látek jsou ideální pro citlivou pokožku.
- **Krém proti opruzeninám:** Prevence proti opruzeninám je důležitá, protože pokožka miminka je velmi citlivá na vlhkost.

2. KOUPÁNÍ

Koupací vanička nebo speciální koupací kyblík jsou praktické pomůcky pro bezpečné koupání miminka. Kromě toho budete potřebovat:

- **Dětský šampon a mycí gel:** Produkty by měly být hypoalergenní a bez parfémů.
- **Měkké osušky:** Měly by být z přírodních materiálů, jako je bavlna, která je šetrná k citlivé pokožce.

3. LÉKÁRNIČKA

I když doufáte, že ji nebudete potřebovat, základní výbava lékárničky je nezbytná:

Při výběru autosedačky je důležité dbát na to, aby byla kompatibilní s vaším kočárkem.



ROSSMÁNEK

Dětský věrnostní program

Babydream

To nejlepší pro vaše nejmenší

Získejte exkluzivní slevy a kupony s ROSSMANN CLUBem a věrnostním programem Rossmánek. Navíc pro vás máme i odborné články, které pomohou s péčí o dítě od těhotenství až do 2 let.

Stahujte zde:



ROSSMANN

INZERCE

Pro vás i vaše děti

Konopná mast s měsíčkem – účinné řešení na ekzém

Vyrobená podle tradiční receptury, 100% přírodní složení, vhodná i pro děti. Pomáhá při velmi suché a svědivé kůži, při alergiích, pupíncích, kopřivce, pigmentových skvrnách a popraskaných rtech. Urychluje hojení jizev.

- S BIO konopným olejem
- Český výrobek



Přírodní péče o pokožku celého těla



www.zelenazeme.cz

INZERCE

- **Teploměr:** Rychlý digitální teploměr je nutností.
- **Dezinfekce na pupeční pahýlek:** V prvních dnech po narození je třeba ošetřovat pupeční pahýlek speciálními dezinfekčními prostředky.
- **Kapky na bříško:** Novorozenci často trpí na koliky, proto se hodí mít doma kapky na podporu trávení.

VÝŽIVA A POTŘEBY PRO KRMENÍ

Krmení je další klíčovou oblastí v péči o dítě. Pokud kojíte, nebo pokud se rozhodnete přikrmovat umělou výživou, budete potřebovat speciální pomůcky.

1. KOJENÍ

Kojení je pro mnoho maminek přirozený způsob výživy dítěte, ale může to být také výzva. Správné pomůcky vám mohou tento proces usnadnit:

- **Kojicí polštář:** Tento speciální polštář podporuje správnou polohu miminka během kojení a ulevuje zádom maminky.
- **Odsávačka mléka:** Manuální nebo elektrická odsávačka mléka je skvělá pomůcka pro matky, které chtějí odsát mléko pro pozdější krmení.
- **Vložky do podprsenky:** Tyto jednorázové nebo prateľné vložky pomáhají absorbovat unikající mléko mezi kojeními a udržují prsa suchá.

2. LAHVIČKY A PŘÍKRMY

Pokud se rozhodnete miminko přikrmovat, nebo později zavádět příkrmy, budete potřebovat:

- **Lahvičky:** Pro novorozence jsou vhodné malé lahvičky s pomalým průtokem.
- **Dudlíky:** Dudlík může uklidnit miminko a pomoci s usínáním, ale je důležité dbát na správný výběr dudlíku podle věku.

- **Příkrmy:** Příkrmy se začínají zavádět kolem 6. měsíce věku. Začněte s jednoduchými druhy zeleniny (mrkev, brambory, dýně) a postupně přidávejte nové potraviny. Skleničky s bio příkrmy mohou být praktickou volbou pro začátek.

JAK PODPOŘIT ZDRAVÝ VÝVOJ MIMINKA BĚHEM PRVNÍHO ROKU

První rok života dítěte je zásadní pro jeho fyzický i psychický vývoj. Zde jsou některé důležité oblasti, které je třeba sledovat, a tipy, jak je podpořit.

1. MOTORICKÝ VÝVOJ

Od prvních dnů, kdy je novorozenec zcela závislý na rodičích, se miminko postupně učí ovládat své tělo. Zpočátku jsou to malé pokroky, jako je zvedání hlavičky, později následují důležitější milníky, jako je sezení, lezení a první kroky.

Podporujte motorický vývoj:

- **Hrací deky a hračky:** Poskytněte miminku prostor, kde se může volně pohybovat, a hračky, které ho stimulují ke hře.
- **Cvičení s miminkem:** Jemné cviky, jako je zvedání nožiček nebo posilování zádových svalů při „pasení koníčků“, pomáhají posilovat svalstvo a podporovat správný vývoj páteře.

2. PSYCHICKÝ VÝVOJ A ROZVOJ SMYSLŮ

Děti v prvním roce života rozvíjejí své smysly, poznávají svět kolem sebe a vytvářejí první vztahy s rodiči a okolím. Je důležité stimulovat jejich smysly a podpořit citový vývoj.

Jak podpořit smyslový a citový rozvoj:

- **Hračky a knížky:** Hračky s různými texturami, zvuky a barvami stimulují smyslové vnímání. Knižky s jednoduchými obrázky a texty mohou dítě zaujmout a rozvíjet jeho pozornost.

Pokud používáte umělou výživu, budete potřebovat i sterilizátor lahviček.



Otevírám náruč péči s HALLOHEBAMME

#prosteja

Značka 

Vyvinuto ve spolupráci s porodními asistentkami

HALLOHEBAMME
Baby
tělový olej
200 ml

99 Kč

49,50 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 20.07.2024 99 Kč



HALLOHEBAMME
Baby
masážní olej
na bříško
50 ml

129 Kč

25,80 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 20.07.2024 129 Kč

Více naleznete zde:



HALLOHEBAMME
Baby
krém do větru a zimy
75 ml

99 Kč

13,20 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 20.07.2024 99 Kč



HALLOHEBAMME
Baby
čisticí olej 2 v 1
50 ml

49⁹⁰ Kč

9,98 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 20.07.2024 49,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

- **Mluvení a zpívání:** Komunikace s miminkem od prvních dnů je důležitá pro jeho jazykový rozvoj. Zpívejte písničky, čtěte jednoduché příběhy a povídejte si s ním, i když zatím neodpovídá.

3. IMUNITA A ZDRAVÍ

V prvních měsících života si dítě teprve buduje imunitu. Proto je důležité dbát na správnou výživu, dostatek spánku a ochranu před nemocemi.

Jak podpořit zdraví miminka:

- **Kojení:** Mateřské mléko je bohaté na protilátky, které pomáhají chránit dítě před nemocemi. Pokud kojit nemůžete, vyberte kvalitní umělou výživu, která je obohacená o potřebné vitamíny a minerály.
- **Vitamíny a doplňky stravy:** Pro zdravý růst a vývoj je důležité, aby dítě dostávalo dostatek vitamínu D, který podporuje správný vývoj kostí. Tento vitamín je často podáván ve formě kapek.
- **Prohlídky u lékaře:** Pravidelné návštěvy pediatra a očkování jsou nezbytné pro sledování růstu a zdraví dítěte.

POTŘEBY PRO PRVNÍ ROK

1. OBLEČENÍ

Miminka rychle rostou, proto se vyplatí pořídit praktické oblečení, které jim poskytne pohodlí a volnost pohybu. Oblečení by mělo být snadno udržovatelné a vyrobené z přírodních materiálů, které jsou šetrné k dětské pokožce.

Co budete potřebovat:

- **Body a overaly:** Základní kousky oblečení, které jsou pohodlné a snadno se oblékají.
- **Čepičky, rukavičky a ponožky:** Pro zajištění tepelného komfortu, zejména v chladnějších měsících.
- **Spací pytel:** Mnoho rodičů upřednostňuje spací pytle místo příkrývek, protože zabraňují odkopávání a zajišťují, že miminko bude mít teplo po celou noc.



2. DUDLÍKY A KOUSÁTKA

Pro uklidnění miminka a pomoc při růstu zoubků jsou dudlíky a kousátka skvělými pomocníky:

- **Dudlíky:** Zvolte dudlíky s ortodontickým tvarem, které podporují správný vývoj čelistí a zubů.
- **Kousátka:** Při růstu zubů miminko ocení kousátka, která mohou pomoci zmírnit tlak na dásně.

3. MONITOR DECHU A CHŮVIČKA

Monitor dechu sleduje pravidelnost dechu dítěte během spánku a upozorní rodiče, pokud by došlo k nějakým odchýlkám. Chůvička umožňuje sledovat miminko i z jiné místnosti, což rodičům poskytuje klid a flexibilitu při práci nebo odpočinku.

4. HRAČKY A ZÁBAVA

Hračky hrají důležitou roli ve vývoji dítěte. V prvním roce života se zaměřte na jednoduché hračky, které podporují rozvoj smyslů a motoriky:

- **Závěsné hračky nad postýlku:** Miminko zaujmou pohyblivé předměty nad postýlkou, které podporují jeho vizuální rozvoj.
- **Chrástítka a plyšové hračky:** Lehké hračky, které dítě může držet v ruce, jsou ideální pro trénink uchopování a jemné motoriky.
- **Interaktivní hračky:** Později, když se dítě začne více pohybovat a zkoumat svět kolem sebe, interaktivní hračky, které vydávají zvuky nebo reagují na dotek, mohou být skvělým nástrojem pro rozvoj.

ZÁVĚR

První rok života miminka je náročným, ale zároveň nádherným obdobím, kdy se vy i vaše dítě vzájemně poznáváte a učíte se nové věci. Dobře zvolená výbava pro miminko, správná péče o jeho zdraví a podpora maminky v období po porodu jsou základem pro pohodový start do nového života s dítětem. Důležité je mít na paměti, že každé dítě je jiné a každý rodič si musí najít svou vlastní cestu, jak se o své miminko starat, přičemž správné pomůcky a potřeby mohou tuto cestu usnadnit a zpříjemnit.

The best fusion
of beauty
&
innovation

WONDER
LAND
collection by
suavinēx



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

WONDER
NOVÝ



SAVIČKA SX PRO™
FYZIOLOGICKÁ
respektuje orální
vývoj dětí
Tenčí, širší krk
Kratší, plošší hlava savičky?

a KONVEXNÍ ŠTÍTEK
minimalizuje kontakt
s jemnou pokožkou v okolí úst



WONDER
Butterfly NOVÝ



No. 1
v produktech
péče o děti!

SX PRO™
INNOVATION

Savičky schválené:
seop
ŠPANĚLSKOU ASOCIACÍ
PEDIATRIE
STOMATOLOGIE

1. ve srovnání s ostatními kousky, údaje z IPRU 08/23 Španělsko
2. v porovnání se standardními fyziologickými testy Suavinēx



MÁME MIMINKO A NĚCO HO BOLÍ: JAK ROZPOZNAT A ŘEŠIT BĚŽNÉ PROBLÉMY?

KAŽDÝ RODIČ SE NĚKDY SETKÁ S TÍM, ŽE JEHO MIMINKO PLÁČE A JE NESPOKOJENÉ, ANIŽ BY BYLO NA PRVNÍ POHLED JASNÉ PROČ. NOVOROZENCÍ A KOJENCÍ JEŠTĚ NEUMÍ SDĚLIT, CO JE TRÁPÍ, A PROTO JE NA RODIČÍCH, ABY SE NAUČILI ROZPOZNAT PŘÍČINU A VHODNĚ JI ŘEŠIT. MIMINKA MOHOU POCIŤOVAT NEPOHODLÍ NEBO BOLEST Z RŮZNÝCH DŮVODŮ, MEZI KTERÉ PATŘÍ BOLEST BŘÍŠKA, RŮST ZOUBKŮ, ZÁNĚTY UŠÍ, NACHLAZENÍ NEBO RŮSTOVÉ SPURTY.

V následujících odstavcích se podíváme na jednotlivé příčiny podrobněji a nabídneme způsoby, jak miminku ulevit.

BOLEST BŘÍŠKA A KOLIKY

Bolest břicha je jedním z nejčastějších problémů u novorozenců a kojenců. Miminka mají citlivý zažívací systém, který se postupně vyvíjí, a mohou tak často trpět na nadýmání, plynatost nebo koliky. Tyto potíže se obvykle projevují intenzivním pláčem, kroutícími se nožičkami a nadýmáním.

Koliky se objevují zejména v podvečerních hodinách a mohou trvat několik hodin. V takových případech může pomoci jemná masáž břicha krouživými pohyby po směru hodinových ručiček, nošení v šátku nebo klubíčkování. Další možností je teplý obklad na břicho nebo podávání kapek proti nadýmání. Důležité je také dbát na správnou techniku kojení, aby miminko nepolykalo příliš vzduchu.

Zajímavost: Koliky se vyskytují u přibližně 20 % kojenců a obvykle mizí kolem třetího až čtvrtého měsíce věku dítěte. Přesná příčina kolik není dosud zcela objasněna.

BOLEST ZOUBKŮ

Růst zoubků může být pro miminko velmi nepříjemný a často způsobuje podrážděnost, zvýšené slinění, kousání a žvýkání předmětů, zarudlé a oteklé dásně a neklidný spánek. Některá miminka mohou mít také zvýšenou teplotu nebo mírný průjem. Ke zmírnění bolesti lze použít chladivé kousátko, masáž dásní čistým prstem nebo aplikaci speciálního gelu na prořezávání zoubků. Pokud je bolest výrazná, lze po konzultaci s lékařem podat léky proti bolesti určené pro děti. Pomáhá také jemná stimulace dásní vlhkou žínkou nebo nabízení chlazeného ovoce v bezpečném krmítku.

Zajímavost: První zoubky se obvykle objevují mezi 4. a 7. měsícem věku dítěte, ale některá miminka se mohou narodit již s jedním nebo více zoubky – tento jev se nazývá „natal teeth“.

BOLEST UŠÍ

Miminka mohou také trpět bolestí uší, která bývá často spojena se zánětem středního ucha nebo tlakem v uších při nachlazení. Tento problém se projevuje častým saháním na ouško, pláčem zejména při ležení, nechutenstvím a někdy i zvýšenou teplotou.

Pokud se objevují tyto příznaky, je vhodné miminko co nejdříve konzultovat s lékařem. Mezitím může pomoci jemná masáž

kolem ucha, zvlhčování vzduchu v místnosti a udržování dítěte ve vzpřímené poloze, aby se zmínil tlak v uších.

Zajímavost: Studie ukazují, že děti, které jsou kojeny alespoň šest měsíců, mají nižší riziko zánětů středního ucha díky protilátkám přenášeným mateřským mlékem.

RŮSTOVÉ SPURTY A NEKLIDNÉ OBDOBÍ

Někdy se také setkáváme s tím, že miminko pláče bez zjevného důvodu. To může souviset s růstovými spurty, které se objevují v určitých vývojových fázích a mohou způsobovat zvýšenou podrážděnost, neklidný spánek a plačtivost.

Nejlepší, co může rodič v takové situaci udělat, je poskytnout miminku dostatek lásky, mazlení a trpělivosti. Teplá koupel a jemná masáž mohou pomoci miminko uvolnit a uklidnit. Také je dobré dodržovat zavedený denní režim, který poskytuje dítěti pocit jistoty a bezpečí.

Zajímavost: Během růstových spurtů může dítě přibrat až 150 gramů za týden a narůst o několik centimetrů během pár dnů.

NACHLAZENÍ A BOLEST V KRKU

Miminka mohou být náchylná k infekcím dýchacích cest, což se projevuje kašlem, rýmou, chrapotem a změnou pláce. Při nachlazení může být dítě neklidné, špatně spát a odmítat krmení kvůli ucpanému nosu.

V takovém případě je důležité zajistit miminku dostatek tekutin, zvlhčovat vzduch v místnosti, odsávat nosní hleny a udržovat dítě v klidném a teplém prostředí. Pokud se objeví vysoká horečka nebo přetrvávající kašel, je nutné kontaktovat lékaře.

Zajímavost: Miminka dýchají hlavně nosem až do věku přibližně šesti měsíců, což znamená, že ucpaný nos může výrazně ovlivnit jejich schopnost sát a jíst.

KDY VYHLEDAT LÉKAŘE?

Rodiče by měli mít na paměti, že miminka neumí popsat svou bolest, a proto je klíčové sledovat jejich chování a reagovat na jejich potřeby. Pokud se příznaky zhoršují, dítě má vysokou horečku, přestává přijímat tekutiny nebo se jeho chování výrazně změní, je vhodné vyhledat lékařskou pomoc.

Vždy je dobré důvěřovat vlastní intuici a v případě nejistoty neváhat kontaktovat pediatra. Většinu běžných dětských potíží lze zvládnout s trpělivostí a správným přístupem, což pomůže miminku cítit se bezpečně a pohodlně.



Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma

- ☀ pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč
 - když rostou zoubky
 - při mírných bolestech břicha
 - při nespavosti
- ☀ k léčbě příznaků běžných dětských infekcí
 - rýma, kašel, teplota



Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky



Již od 1. dne věku

Viburcol® je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku. **Čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v lékárně.**

-Heel
Healthcare designed by nature

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



DĚTSKÉ NEMOCI: NACHLAZENÍ, RÝMA, KAŠEL A HOREČKA

DĚTSKÉ NEMOCI JSOU ČASTÝM PROBLÉMEM, SE KTERÝM SE RODIČE POTÝKAJÍ, ZVLÁŠTĚ V OBDOBÍ CHLADNĚJŠÍCH MĚSÍCŮ. MEZI NEJČASTĚJŠÍ ONEMOCNĚNÍ PATŘÍ CHŘIPKA NEBO NACHLAZENÍ, KTERÉ ČASTO DOPROVÁZEJÍ RÝMA, KAŠEL A HOREČKA. TYTO OBTÍŽE OBVYKLE NEJSOU NEBEZPEČNÉ, ALE MOHOU BÝT VELMI NEPŘÍJEMNÉ A VYŽADUJÍ VHODNOU LÉČBU.

ROZDÍL MEZI CHŘIPKOU A NACHLAZENÍM

Chřipka a nachlazení jsou virová onemocnění, ale liší se v závažnosti a průběhu. Nachlazení má mírnější průběh, postihuje hlavně horní dýchací cesty a nezpůsobuje vysokou horečku. Naproti tomu chřipka přichází náhle, provází ji vysoká horečka, bolesti svalů, únava a celková slabost.

NACHLAZENÍ

Nachlazení je virové onemocnění, které postihuje horní dýchací cesty. Nejčastěji začíná bolestí v krku, následovanou kýcháním, ucpaným nosem a kašlem. Dítě může pociťovat únavu, slabost a mírně zvýšenou teplotu. Onemocnění obvykle trvá několik dní až týden.

- postupný nástup příznaků
- mírně zvýšená teplota nebo žádná horečka
- mírná únava
- ucpaný nos, kýchání, bolest v krku
- lehčí průběh, obvykle během týdne odezní

LÉČBA NACHLAZENÍ:

- dostatek tekutin
- klid na lůžku
- přírodní přípravky a volně prodejné léky na zmírnění příznaků

CHŘIPKA

- náhlý nástup příznaků
- vysoká horečka (nad 38 °C)
- intenzivní únava, bolesti svalů a kloubů
- bolest hlavy, zimnice
- trvá déle, často s delší rekonvalescencí

LÉČBA CHŘIPKY:

- absolutní klid na lůžku
- dostatek tekutin a vitamínů
- léky na snížení horečky a bolesti (paracetamol, ibuprofen)
- v těžších případech antivirotika předepsaná lékařem

RÝMA

Rýma je také způsobena viry a nejčastěji doprovází nachlazení. Projevuje se ucpaným nebo tekoucím nosem, kýcháním a někdy bolestí hlavy. Dítě může mít obtíže s dýcháním nosem a v noci hůře spát. Rýma obvykle ustupuje během několika dní.

DOPORUČENÁ LÉČBA:

- nosní spreje s mořskou vodou
- inhalace nad hrncem s horkou vodou a bylinkami
- dostatek tekutin
- zvlhčování vzduchu
- v případě potřeby nosní kapky (na omezenou dobu)

KAŠEL

Kašel může být suchý, nebo vlhký. Suchý kašel je dráždivý a málo produktivní, zatímco vlhký kašel pomáhá odstraňovat hleny z dýchacích cest. Kašel často začíná jako suchý a postupně přechází v produktivní. Může být spojen s bolestí na hrudi a únavou.

DOPORUČENÁ LÉČBA:

- teplý čaj s medem
- zvlhčování vzduchu
- sirupy na kašel dle typu (antitusika na suchý kašel, mukolytika na vlhký kašel)
- inhalace
- dostatek odpočinku

HOREČKA

Horečka je obranná reakce organismu na infekci. Za horečku se obvykle považuje teplota nad 38 °C. Dítě může být unavené, mít zimnici, zvýšené pocení a někdy i nechutenství. Vysoká horečka může způsobit podrážděnost a neklid.

DOPORUČENÁ LÉČBA:

- dostatek tekutin
- lehké oblečení (nepřehřívát dítě)
- chladné zábaly nebo vlažné koupele
- případně léky na snížení horečky

KDY VYHLEDAT LÉKAŘE?

I když jsou tyto nemoci obvykle nekomplikované, existují situace, kdy je nutné kontaktovat lékaře:

- vysoká horečka přetrvávající déle než 3 dny
- dítě má potíže s dýcháním
- silná bolest hlavy nebo uší
- dehydratace (suchá ústa, nepláče slzy, močí velmi málo)

Dodržování preventivních opatření, jako je dostatek vitamínů, hygiena rukou a zdravý životní styl, může pomoci snížit riziko těchto nemocí. Pokud u dítěte přetrvávají příznaky nebo se stav zhoršuje, neváhejte vyhledat odbornou pomoc.



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 Otosan 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 UŠI

Ušní svíčky Otosan navazují na tradiční termoterapii, jsou jednoduché k použití, mají hned 4 bezpečnostní pojistiky 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 ryбіzu.



PÉČE O KRK

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

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

KOSMETIKA PRO DĚTI

JEN MÁLOCO JE TAK JEMNÉ JAKO POKOŽKA NAŠICH NEJMENŠÍCH.
ZVLÁŠŤ ČERSTVĚ NAROZENÁ MIMINKA MAJÍ EXTRÉMNĚ CITLIVOU PLEŤ,
A TAK S NÍ MUSÍME ZACHÁZET JAKO S HEDVÁBÍM.



V drogeriích se to hemží všemožnými přípravky, značkami, vyčítávkami a novopečené maminky si často nevědí rady, co je právě pro toho jejich tvorečka nejlepší.

PESTRÝ VÝBĚR

Jestli si dobře vzpomínám, když jsem byla malá, hlavní roli v mojí, tedy spíše mamčině výbavičce byl Aviril baby olejíček, pak zřejmě nějaký ten zásyp a asi krém typu Nivea. Olejíček se mnou „rostl“ až do dospělosti a po dětském oleji sáhnou i ve svém zralém věku.

Tehdejší nabídka nebyla o moc pestřejší. A tak nebylo tolik o čem dumat. Dnes však máme na výběr tolik nejrůznějších produktů, což je sice skvělé, na druhou stranu se lehce může nechat unést a udělat chybu.

V případě malých dětí bychom chybovat neměli. Našimi přešlapy jim můžeme zadělat na problémy. Pokožka novorozence je pětikrát tenčí než kůže dospělého, na což bychom měli pamatovat. Navíc ještě nemá vyvinutou přirozenou ochranu, a tak se rychle vysuší, podráždí a mohou se objevit alergické reakce. Naopak vhodná kosmetika může s různými kožními potížemi dokonce pomoci.

NÁŠ TIP:

U miminek do jednoho roku se držte jasných pravidel: žádné experimentování, žádné parfémové složky, žádná barviva, žádné konzervanty.

SLOŽENÍ „AŽ“ NA PRVNÍM MÍSTĚ

Kolikrát nás natolik zaujme hezký obal, že nás prostě zláká, abychom pro něj sáhly. Dospělé ženy to zvládnou, i kdyby přípravek nebyl nic moc. Malému dítěti ale může zadělat na

pořádné potíže. A pamatujte, miminko nezajímá krásný obal a barvy, jeho pokožku zajímá složení. Miminka nemají vyvinutý ochranný plášť, vysouší se, tvoří se opruzeniny, podráždění...

NÁŠ TIP:

V případě novorozenců kupujte opravdu pouze výrobky doporučené pro novorozence děti.

JAKÉ SLOŽKY BY DĚTSKÁ KOSMETIKA MĚLA OBSAHOVAT?

- Aloe vera
- měsíček lékařský
- mandlový olej

JAKÉ SLOŽKY DO DĚTSKÉ KOSMETIKY NEPATŘÍ?

• Parabeny, formalehydy a jejich deriváty
Tyto konzervační látky prodlužují trvanlivost výrobku. Mohou ale vyvolat alergickou reakci.

TENZIDY

Obsahují je mýdla, šampony či pěny do koupele. Mají za úkol zvýšit účinnost čištění.

VONNÉ LÁTKY

Neparfémovaná kosmetika je ideální volbou. Pokud nutně potřebujete vůni, pak jediné přírodní složky. Bohužel do kosmetiky se přidávají i syntetické vůně. Jsou levnější, ale škodlivé.

PARAFÍN

Není cítit, nemá chuť, ale vyrábí se z ropy a na pokožce tvoří film, který se nevípe a kůže nemůže dýchat.



Jemná péče s láskou



SOS+ NOVINKA

Suchá nebo svědicí pokožka potřebuje intenzivní péči. Řada Bübchen SOS obsahuje jemné a zklidňující složky, které účinně pečují o pokožku vašich malých ratolestí a přinášejí pocit úlevy.

Pro péči o citlivou pokožku dětí i dospělých. Najdete v prodejnách Rossmann.



HLINÍK

Miminka s ním v kosmetice nepřijdou do styku, ale větší děti by už mohly. Tento, pro náš organismus škodlivý, kov, se přidává do zubní pasty, krémů na opalování... A tak i u větších dětí výhradně sahejte po přípravcích určených pro jejich věkovou skupinu.

EDTA

Děti milují bublinky a my jim rádi připravujeme koupel plnou pěny. Jenomže do pěny, šampónů či gelů na mytí se může přidávat také konzervant EDTA. Právě on stojí za krásným napěněním.

CO BY MĚLA OBSAHOVAT DĚTSKÁ KOSMETICKÁ TAŠTIČKA?

OLEJÍČEK

Dětský olej je univerzální a vyplatí se ho mít stále při ruce. Je vhodný pro každodenní péči, na hydrataci pokožky nejen po koupeli. Chrání pokožku, ošetřuje, zvláčňuje, ale i šetrně čistí. Můžete s ním i masírovat tělíčko.

KOUPÁNÍ

Je to každodenní rituál, kterým se zintenzivňuje vztah rodičů s miminkem. Jen opatrně, s jakými prostředky děťátko ošetřujete. Mýdlo a šampón je lepší používat velmi omezeně. Některé maminky dokonce tyto přípravky zcela zavrhnou a používají pouze čistou vodu. Jiným to naopak připadá nevhodné. Ať už jste zastávkyní jednoho, či druhého názoru, platí jasná věc, zásadní je složení, šetrnost a nic nepřehánět.

KRÉM

Opruzeniny jsou velmi bolestivou záležitostí. Zamezíte jim mastičkou, která předchází vzniku opruzenin a v případě potřeby uleví od podráždění.

ZÁSYP

Zásyp nebo pudr zklidňuje, hojí, ulevuje a chrání... Je skvělým pomocníkem, který tlumí svědění, pálení, regeneruje pokožku a vytváří ochranný film.

PLENKY

Plenky a kosmetika? Má to souvislost. Právě v oblasti plenek miminko trpí nejvíce na opruzeniny. Proto plenky vybírejte opravdu

kvalitní. Při přebalování zřejmě budete hojně používat vlhčené ubrousky. Tady zvlášť pozor na parfemaci a nevhodné složky.

NÁŠ TIP:

Pokud má vaše miminko bolestivé opruzeniny a alergické reakce, pak i v případě, že používáte výhradně plenky jednorázové, na nějakou vyměňte za ty látkové. Také je možné, že jedna značka dítěti „nesedne“, zatímco jiná ano. Proto kosmetiku i plenky nejdříve kupujte v menším balení, než se pustíte do větších nákupů.

Než začnete dětskou kosmetiku používat, udělejte malý test snášenlivosti. Je to jednoduché. Pouze na předloktí miminka natřete malé množství přípravku dle jeho funkce. Nepatříčná reakce by se měla objevit do několika hodin.

NÁŠ TIP:

Při výběru dětské kosmetiky si všimněte, zda je dermatologicky testovaná, hypoalergenní a na obalu hledejte certifikaci.

VĚK NENÍ JEN ČÍSLO

Ovšem pouze označení „dětská kosmetika“ nestačí. Dětská pokožka se mění prakticky co pár měsíců. A tak tříleté dítě snese něco jiného než novorozenec. A předškolák je zase někde jinde. Výrobci by měli uvádět i konkrétní věk, pro který je daný produkt vhodný.

SÁHLI JSTE VEDLE?

Stane se. Každý může udělat chybu. A zarudnutí, svědění je na světě. Co s tím? Okamžitě místo zklidnit. Hojivá mastička je skvělou volbou. Ideální jsou příměsi měsíčku či heřmánku. Případně si nechte poradit v lékárně nebo u pediatra. Zároveň daný produkt přestaňte používat.

Nejen to, čím pokožku ošetřujeme, ale také způsob, jakým to děláme, má obrovskou moc. Proto ručník by měl být naprosto jemňounký, nejlépe ze stoprocentní bavlny. A způsob, kterým dítě osušujeme, musí být opět velmi jemný. Samozřejmostí je i šetrné praní všeho, co s miminkem přijde do styku. Prací prostředky by měly být bez chloru, bělidel apod. a důležité je důkladné vymáčení.

Jakmile si ujasníte, co skutečně chcete, co hledáte a s jakým typem produktů chcete „pracovat“, pak už se směle vydejte mezi drogistické regály či přímo do lékárny.



Laxik

Mikroklystýr pro děti

- Zjemňuje sliznici
- Uvolňuje a lubrikuje stolicí a usnadňuje její vylučování



Více informací:



NOVINKA pro rok 2025!

Mikroklystýr pro dospělé

- Zjemňuje sliznici
- Uvolňuje a lubrikuje stolicí a usnadňuje její vylučování



Více informací:



Tyrkysová, nebo růžová? Pěna vždy pobaví



SauBär pěna do koupele poskytuje jemnou péči plnou zábavy a dobrodružství. Pěna do koupele má ovocnou vůni a zbarví vodu do modra, nebo do růžova. Jemné složení obsahuje složky vyživující pokožku, a navíc jsou přizpůsobeny citlivé dětské pokožce. Proměňte každodenní rutinu v nevědní zážitek díky značce SauBär.



Svěží a čisté na maximum



Stačí jeden jednoduchý tah pro dokonale svěží provoněnou toaletu bez nečistot a bakterií. Devil Push Pull Polar Aqua nabízí první inovativní řešení WC závěsu bez košíku plného bakterií, nečistot a virů. Tento WC gel je maximálně účinný a zajistí čistou a svěží toaletu bez starostí. Při použití oceníte absolutně hygienickou aplikaci a aplikátor z recyklovatelného materiálu. Devil Push Pull gel toaletu nejen čistí a provoní svěží vůní polární vody, ale zároveň zabráňuje usazování vodního kamene.

Devil Push Pull Polar Aqua (2x 20 g) zakoupíte za doporučenou cenu 69,90 Kč v prodejnách Globus, hypermarket Albert, Rossmann, drogerie TETA, COOP, Terno, Flop, Šlak, Tempo, JIP, Eva Mětník a na e-shopu DM drogerie.



Philips Avent Premium Connected Chytrá dětská videochůvička

Sledujte pro svůj klid i to, co oči nevidí. Seznamte se s chytrou videochůvičkou Philips Avent Premium. Díky SenseIQ vidíte stav spánku svého dítěte a jeho dechovou frekvenci. Sledujte své děťátko na 5" rodičovské jednotce nebo v aplikaci Baby Monitor+ a interpretujte dětský pláč pomocí funkce Rozpoznání příčiny pláče.



Více na: www.philips.cz

LÁHEV ZERO ZERO UNIKÁTNÍ PRO KOJENÉ DĚTI

SUAVINEX ZERO ZERO antikoliková láhev 180 ml A

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

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

Více na www.crystalbaby.cz



Koňská Mast® s konopím chladivá

Trápí vás pocit těžkých a unavených nohou? Vyzkoušejte chladivou Koňskou mast s konopím! Gelová konzistence zaručí rychlé vstřebání do pokožky, takže se nemusíte bát, že si umazete své oblečení.

Koňská Mast® s konopím v sobě ukrývá sílu 25 bylin a konopí. Její součástí je mimo jiné i plod a květ Kaštanu koňského, který se osvědčil hlavně v boji s křečovými žilami.

Vhodná masáž Koňskou Mastí a chladivý účinek může:

- Přinést úlevu a osvěžení unavenému svalstvu.
- Snížit pocit „těžkých nohou“.
- Podpořit celkovou regeneraci pohybového aparátu.
- Příznivě působit na celý cévní systém.
- Pravidelné používání ještě zvyšuje účinnost.



www.konskamast.cz

Vydavatelství INPG – Čtete kdykoliv a zdarma!

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



Viburgel®

Ošetřující a zklidňující gel při prořezávání zoubků

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

Obsahuje přírodní složky, které mají zklidňující účinky:

- výtažek z heřmánku
- výtažek ze šalvěje
- hřebíčkový olej



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

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

-Heel
Healthcare designed by nature

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



Elegantní síla pro dokonale čistá okna

Výroční edice okenního vysavače Kärcher WV 5 Plus Anniversary Edition přináší revoluci v čištění oken – rychle, bez šmouh a bez kapek. Kärcher, vynálezce okenního vysavače, posunul tento model na ještě vyšší úroveň a zajistil ještě efektivnější, pohodlnější a důkladnější úklid.

S Kärcher WV 5 Plus Anniversary Edition bude čištění oken nejen rychlé a snadné, ale i stylové. Oslavte 90 let inovací s ikonickou značkou, která mění pravidla hry v péči o domácnost!

www.karcher.cz



Cena:
1990 Kč

Sada mezizubních kartáčků HER® od Herbadentu

Vyzkoušejte nové kombinované mezizubní kartáčky Herbadent HER®, které jsou ideální pro začátečníky, ale ocení je i pokročilí uživatelé. Pomohou vám dosáhnout nejlepších výsledků v mezizubní péči.

Silikonovým párátkem na jedné straně odstraníte větší zbytky jídla a mezizubním kartáčkem s kvalitními vlákny a pevným drátkem na druhé straně pak efektivně vyčistíte mezizubní prostory.

V kombinaci s Mezizubním gelem Herbadent tvoří efektivní duo pro každodenní příjemné mezizubní čištění. Gel totiž usnadní zavedení mezizubního kartáčku a zároveň pečuje díky extraktu ze 7 léčivých bylin o dásně a díky fluoridům posílí zubní sklovinu.

shop.herbadent.cz



Cena:
149 Kč

Bübchen - Koupel & Šampon Baby 400 ml, 199 Kč, Rossmann

Bübchen již více než 60 let vyvíjí pečující produkty pro ochranu jemné dětské pokožky. Intenzivní výzkum, špičková kvalita a pečlivý výběr přírodních ingrediencí je naším příslibem vám i vašemu miminku. Šetrný k pokožce miminka, šetrný k životnímu prostředí. Bubchen Baby Koupel & šampon Sensitive – Pro jemnou dětskou pokožku. S aloe vera a pšeničným proteinem. Zvl: jemná koupel a šampon pro jemné vlásky a citlivou dětskou pokožku. Složení s aloe vera a pšeničným proteinem jemně čistí dětskou pokožku, aniž by ji vysušovalo.



No. 1
v kojení

HYLO FRESH® - OSVĚŽENÍ OČÍ

Oční kapky HYLO FRESH® obsahují kyselinu hyaluronovou s dlouhým řetězcem a světlík lékařský, které spolehlivě zklidňují a osvěžují podrážděné, unavené oči, stejně jako oči vystavené stresu. Jsou bez konzervačních látek a fosfátů, což zajišťuje šetrnost k očím.

Po prvním otevření jsou použitelné po dobu 6 měsíců. Lze je také používat při nošení kontaktních čoček.

Zdravotnický prostředek. Před použitím přečtěte pozorně návod k použití, který je přiložen ke každému balení.

www.hylo.cz



Herbadent KIDS Remin zubní pasta

Přírodní bylinková zubní pasta se zoubkovou vílou byla speciálně vyvinuta pro mléčný chrup. Jejím základem je léty ověřená receptura HERBADENT ze 7 léčivých bylin, která pečuje o zdravý dásně a celé ústní dutiny.

Pasta je obohacena o hydroxyapatit, přirozený materiál zubní skloviny, díky kterému posiluje a remineralizuje citlivou dětskou sklovinu. Pasta má příjemnou bylinkovou chuť, jemně pění a díky přírodnímu složení je pro děti zcela bezpečná. Neobsahuje fluor, lepek ani chemická barviva či pěnidla.

shop.herbadent.cz



Cena:
149 Kč

suavinēx

Open heart. Open mind.

Mothering
Nová řada

Mateřství
& Po porodu

NOVÁ
Odsávačka
pro volné
ruce

NOVÁ
Kosmetika
pro maminky

ODSÁVAČKA MLÉKA
Hands Free

Bez hadiček
bez káblů
!pro svobodu!



Kosmetika
PRO MAMINKY

Nové receptury,
nové ingredience



Používejte biocidy bezpečným způsobem.

Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.

Babydream®

A péče o děti je snadnější



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

ROSSMANN