

je denné vtáča. Krásne spí v noci, pravda, cez deň „ide“. Som rada, že borím mýty „neumytých zubov nestihajúcich čerstvých matiek“, a dokážem si ich vyčistiť ráno i večer. A keď sa Kubovi podarí zaspať na úctyhodných dvadsať minút po obede, mrknúť aj do novin alebo na internet, čo je nové vo svete. Najviac ma však aj tak zaujíma všetko okolo dieťaťa. A tak na sieti hľadám, čo ma (nás) trápi. Vyrážka pod krkom. Časté grckanie. Ideálne polohy po kŕmení. Niekde v podvedomí viem, že by som ten vzácny čas, ktorý mám pre seba, mala využiť inak. Tupé flákanie sa na sieti neznášam, nemám Facebook, Skype ani nechatujem. Už pred pôrodom som si dala záväzok, že nebudem sledovať stránky pre matky, kde si vymieňajú svoje dojmy a poznatky. A už som jedna z nich... Nikam neodpisujem, ale keď čítam, že by podobná vyrážka, akú má Kubo, mohla znamenať i niečo veľmi vážne, laptop zatváram a ďakujem za zvyšky sebareflexie. Tak isto sa snažím nebrať si nič z toho, ako to práve majú so svojimi len o pár mesiacov staršími deťmi moje kolegyně a kamarátky. Vďaka, moja intuícia, že fa mám. P. S.: Hej, intuícia, je krásna vec. Máme ju každý, počúva ju len pár vyvolených. Ako matka ju teraz však mám akosi viac rozvinutú. Možno je to tým novým stavom, kedy už nie som len ja, napríklad som konečne dospela :-). Už dokážem bezpečne rozpoznať, kedy moje dieťa plače preto, že má hlad, kedy plače, pretože sa nudí a chce len pritúliť, a kedy je čas ísť spať. Režim. Ďalšia výsostne dôležitá vec, ktorá mi potvrdzuje, ako veľmi je pre také malé deti potrebný. V týchto dňoch si krásne zvykáme na pravidelnosť, vypláca sa mi rovnaká hodina ukladania k spánku, rovnaké rituály zrána i rovnaké štyri pesničky, ktoré môj syn už takto skoro miluje a reaguje na ne. Materské mlieko odrazu prestáva stačiť, a tak začíname pridávať umelé. Ešte pred mesiacom pre mňa úplne neprijateľná vec. Dnes? No tak sa svet nezborí, keď malému chutí, prečo ho nechávať len na materskom?

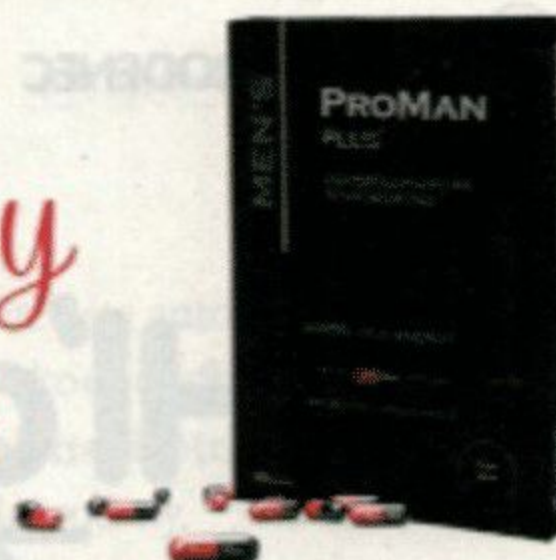
## 6. TÝŽDEŇ: IDEME ĎALEJ!

Kubov prvý smiech, džavotanie, pozorovanie milovaných stromov vonku v kočíku s udiveným výrazom a otvorenou pusou, to všetko ma teraz dobíja ako nič iné. Áno, nespím svojich osem hodín denne, áno, už si s priateľom nedopriavame opulentné večere a nezapíjame ich slivovicou, áno, vypadávajú mi vlasy ostošesť a svoje obľúbené podpätky som vymenila za nenávidené tenisky. Áno, mám ovisnuté brucho a zadok, na ktorom som si tak zakladala. Ale všetky tieto neduhy sú nič oproti pocitu, že som sa stala MATKOU. Čo je viac? ■

## HORÚCE TIPY NA vaše nákupy

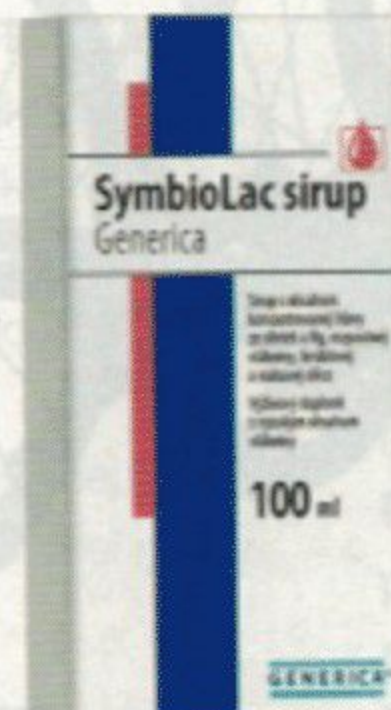
### Zlenivel vám? Toto pomôže!

Tridsiatka je u muža zlom – už vie, čo chce od života a pri zmienkach o svadbe či deťoch prestáva v panike koktať. Mali by ste sa tešiť, ale... veľké víťazstvo tienia malé chybičky krásy. Napríklad tá, že vášho 30+ partnera je čoraz ťažšie vyhnat z gauča od jeho obľúbeného seriálu. A čo je najhoršie, sobotné rána s vami prespí v posteli. **PRESPI!** S nedostatkom energie odchádza aj žiadostivosť. U mužov po tridsiatke totiž klesá produkcia testosterónu. Jeho hladinu pomôže vyrovnať overený prírodný produkt z Nórska ProMan PLUS s obsahom dvanástich starostlivo zdokumentovaných zložiek pre zvýšenie hladiny testosterónu – s výťažkom z rozchodnice, ženšenu, senovky a damiany, plus celej palety dôležitých vitamínov a minerálov, ako sú sodík, zinok, selén, horčík, vitamíny skupiny B a dečko. Darujte svojmu drahému darček, z ktorého budete profitovať obaja. Výživový doplnok **ProMan PLUS** vráti muža naspäť „do hry“ a rozvinie jeho plný potenciál v práci aj doma, v športe aj v posteli. Viac informácií o produkte ProMan PLUS nájdete na [www.promanplus.sk](http://www.promanplus.sk).



### Podporte imunitu karibskou moringou

Najčastejšími príčinami slabšej imunity detí sú isté vrodené predispozície ako aj nesprávne nastavená životospráva. Aby ste podporili odolnosť ich organizmu, doprajte im dostatok pohybu, spánku a pestrej stravy bohatej na vitamíny a minerály. Ak to nepomáha je zvyčajne nutné siahnuť po doplnkoch stravovania, liečivých, najlepšie prírodných prípravkoch. Novinkou u nás je rastlina pochádzajúca z exotických častí sveta, až z Karibiku. Volá sa **Moringa Caribbean**. Táto exotická rastlina v sebe skrýva zrejme najviac minerálov, vitamínov a proteínov zo všetkých rastlín. Podľa ajurvedy pôsobí samotný list moringy preventívne pri viac ako 300 chorobách. Mnohé z účinkov, ktoré jej pripisujú v Indii, boli potvrdené modernými vedeckými štúdiami. Obsahuje až 46 antioxidantov, 20 aminokyselín a 26 protizápalových látok. S týmto zložením dodá dieťaťu nielen potrebnú vitalitu, ale dlhodobo zlepši jeho odolnosť voči nebezpečným baktériám a vírusom. Zabezpečí posilnenie imunity pričom nebudete musieť siahnuť po umelých výživových doplnkoch. [www.moringacaribbean.sk](http://www.moringacaribbean.sk)



### Šetrné riešenie zápchy

Má aj vaše dieťa problém s chodením na toaletu a v škôlke alebo v škole nemôže? Aby črevá aj tých najmenších správne fungovali, pomôžte im silou prírody, a to nenávykovým sirupom **SymbioLac** od slovenskej spoločnosti GENERICA. Čisto prírodný sirup je vhodný pre deti od 3 rokov. Obsahuje unikátnu kombináciu - extrakt zo sliviek a fig, rozpustnú vlákninu Nutriose®, feniklovú a mäťovú silicu. Slivky a figy sa tradične používajú pri zápche, stimulujú črevnú peristaltiku a podporujú správnu činnosť tráviacej sústavy. Vláknina je veľmi kvalitná, organizmom výborne tolerovaná, pôsobí ako prebiotikum, t. j. látka, ktorá je potravou pre „priateľské“ črevné baktérie. Tie majú priaznivý vplyv na zdravotný stav človeka. Silice v sirupe SymbioLac pôsobia protikŕčovo, zmiernujú nadúvanie, ktoré veľmi často sprevádza zápchu. Sirup má príjemnú chuť a je vhodný nielen pre deti, ale aj pre tehotné ženy, dospelých a starších ľudí, ktorý hľadajú prípravok šetrný k ich organizmu. Odporúča sa užívať nalačno alebo 2 hodiny po jedle, najlepšie večer a zapíť dostatočným množstvom vody. Odporúčaná cena: 4,20 €/100 ml. **Viac na [www.generica.sk](http://www.generica.sk).**