

16. ročník
PROSINEC 2021 – LEDEN 2022
ZDARMA

MOJEL- rodina *a já*

VERONIKA KAŠÁKOVÁ

Matyášek mě dělá lepším člověkem



Nebojte se menopauzy! S námi je to *relax*...

V průběhu menopauzy se velká část žen potýká s vaginální suchostí. Zařazením Gelu **MenoRelax®** do Vašeho pravidelného režimu osobní hygieny poznáte okamžitý pozitivní efekt.

Zmírňuje vaginální suchost

Přírodní a hydratační

Dlouhotrvající účinek

Snadná aplikace

Bez hormonů, silikonů
a konzervačních látek

Transparentní, nemastné složení



www.menorelax.com/cz

Obsah



4



40



52



70



Editorial

Milé čtenářky, máme za sebou další rok, který se příliš nepovedl. Prezidentovi v akváriu se směje celý svět, nemocnice už mnohde nejsou schopné zvládnout nápor nemocných, takže lidé sice mnohde umírají na covid, mnohde ale spíše na nedostatek péče, kterou jim přetřžené zdravotnictví není schopné dát. Těšíme se na Vánoce a vlastně vůbec netušíme, jaké budou. Zkusíme si po letech zase zalyžovat? Dáme si vůbec někdy svařák na náměstí? Sejdeme se s rodinou a přáteli? Přejde někdy normální svět?

Otazníků je mnoho a odpovědí málo. Zbývá jen naděje. Nenechme si ji vzít a užijeme si pohodu s rodinou a přáteli, protože o tom to vlastně celé je. Popřejme si navzájem hodně štěstí a snad lepší časy. A pokud si během hezkých zimních dní najdete chvílku i na čtení našeho časopisu, budeme moc rádi.

Takže krásné počtení a v příštím roce na shledanou

4

Psychohygiena rodiny

10

Až se zima zeptá, co jste dělaly

22

Vánoce bez lepku

28

Tipy na posílení imunity

40

Jak dát střevo do pohody

48

Myslete na vaši páteř a klouby - víme co je ničí

52

Zajistěte si dobrý spánek

58

Jak na péči o vlasy v zimě? Přinášíme 7 tipů

70

Zima vztahům neprospívá

76

Novoroční předsevzetí

82

Milujete čaj, kávu, nebo čokoládu?

Rozhovor

92

Veronika Kašáková
Matyášek mě dělá lepším člověkem

Iva Nováková

Titulní foto: Martin Šec

Psychohygiena *rodiny*

Říká se, že ač se jako rodiče, jakkoliv snažíme nedělat ve výchově chyby, stejně by každé dítě našlo nějaký důvod, proč svým rodičům určitý moment z dětství vyčíst. Věříme, že každý milující rodič chyby nevědomky udělá, ale také se s chybami snaží aktivně pracovat.

A dříve nebo později o nich s dětmi mluvit



LÍNÝ RODIČ, OSVÍCENÝ RODIČ A TI OSTATNÍ

Typologie rodičů jako homogenní skupiny neexistuje. Rodičovství je ovlivňováno dílem naším vlastním dětstvím, unikátním souborem hodnot a chování v našich rodinách, stejně jako prostředím, kterému jsme byli ve školním věku vystaveni. Vzniká nespočet kombinací, jak reagujeme pod tlakem a jaké meto-

cemi. Dávají přednost tomu, když vidí rodiče situace vědomě řešit od jednoho okamžiku k druhému.

JAK NEŘEŠIT SITUACE

Křik, nadávky a fyzické konfrontace v běžných situacích a konfliktech nemají mít v domácnostech s dětmi prostor. Děti nás pozorují a při první příležitosti naše chování zopakují – na

by totiž měla zahrnovat kromě zdravého jídla a dostatku tekutin také umění vydat nahromaděné pocity neškodlivým směrem. Ideálně při fyzické práci nebo sportu. Je lepší převést tuto negativní energii na něco pro tělo i mysl výhodnějšího – trochu endorfinů. Proto vedte děti k pohybu a sportu. Je to prospěšné i pro mysl.

NESPÍTE? PAK SE NEDIVTE, ŽE JSTE UBRUČENÍ

Hygiena spánku by klidně mohl být další povinný školní předmět. Hodně rodičů spánek podceňuje a obětuje jej kvůli tomu, aby mohli ještě v noci něco dodělat, dopracovat. Z dlouhodobého hlediska je to špatně. I některé děti mohou mít menší potřebu spánku, mohou se častěji budit nebo je trápí špatné sny. Rodič je tu od toho, aby dítěti připomínal důležitost odpočinku. Tělo se v noci čistí a mozek detoxikuje – spaním. Ponočování je pro výjimečné okamžiky v životě lidském. I miminka se naučí časem spinkat ve správném rytmu, proto je dobře, když není maminka ponechána s nespavým prckem sama sobě, ale pomůže jí rodina. Roky bez spánku se mohou projevit na našem zdraví až později a o to urputněji. Pokud děti nemohou usnout ani po vyvětrání místnosti, pochování spojeném s vašim uspávacím rituálem, je nutné zkontrolovat čas a složení posledního jídla před spánkem a případně ve stravovacím režimu něco změnit.

JÍDLO JAKO ODMĚNA, JÍDLO JAKO TREST? NIKDY!

Ať už jste přesvědčenými asketiky nebo jste se narodili do rodiny, pro kterou je jídlo společenskou událostí, nikdy nedávejte dětem pocit viny z jídla (jen je usměrňujte). Jídlo není odměnou, je to prostředek pro přežití. A jelikož chceme žít dobře v čase, který máme, má jídlo dobře vypadat a být naservírované s láskou. Rodina má jíst společně. Vyhradte si v týdnu čas, kdy si na tom dáte záležet. Jídlo nás s našimi dětmi spojuje. Je v tom kus naší přírodní podstaty. Má být konzumováno v klidu, tichu a být dostatečně rozžvýkané.

Zeptali jsme se paní Evy Slezákové, zástupkyně ředitelky Centra Anabell, v němž poskytují poradenské



dy řešení konfliktů vybíráme. Děti deformuje sociálně deprivující prostředí, nemilosrdné a znevažující zacházení, i přemíra kontroly. Jedničku z výchovy by dostali rodiče, kteří umí poskytnou dítěti důvěru v jeho vlastní objevování světa a okamžitou pomoc, pokud dítě v úsudku pochybí.

STRES A JAK S NÍM PRACOVAT

Chronický stres je spouštěčem řady onemocnění. Je to jako zaklínadlo dnešní doby. Nedostatek financí, vážná nemoc v rodině, nutnost dietního stravování pro každého člena rodiny podle jiných pravidel, péče o nemocné seniory, to jsou problémy naší „sendvičové“ generace. Jak tyto starosti nepřenášet na děti? Každý máme jinou míru výdrže. Období úspěchu a smůly se u většiny lidí střídá. Tak to prostě je. Jde o to, přijmout to. Děti to poznají. Nechtějí vidět rodiče, jak válčí s různými situa-

ci. Dávají přednost tomu, když vidí rodiče situace vědomě řešit od jednoho okamžiku k druhému. Křik, nadávky a fyzické konfrontace v běžných situacích a konfliktech nemají mít v domácnostech s dětmi prostor. Děti nás pozorují a při první příležitosti naše chování zopakují – na pískovišti, ve školce, v kroužku. Proto je lepší stresující situaci prodýchat, zastavit se a reagovat až jsme si jisti tím, že nás stresor nevychýlil z rovnováhy mimo naši přirozenou národu. Týká se to, jak komentování řídicího umění, tak řešení sporů ve škole nebo sousedství. Samozřejmě to neplatí pro situace, kdy někoho zachraňujeme nebo jej bráníme před fyzickým útokem. Myslíme běžné lidské situace. Dáváme si také pozor na ironii, sarkasmus a hodnocení. Komentovat můžeme, urážet druhé košer není.

CO KDYŽ SE TLAK NAHROMADÍ?

Ve vypjatých situacích je nutné umět urdit také různé pocity a návaly vzteku. Vybrečet se do polštáře nebo kvůli opuštěnému koťátku je v pořádku. I u mužů. Rozbít někomu kyblíček schválně nebo mu propíchat pneumatiky u auta v pořádku není. Střídání dieta

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymbské 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 klíštětem pohybujte ze strany na stranu. Než se klíště uvolní, může to trvat i 3 minuty.



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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

Masáže

www.pohlazeninadusi.eu

Masazepohlazeninadusi@email.cz

+420 601 355 246

a terapeutické služby lidem s poruchou příjmu potravy, jaký byl uplynulý rok z jejich pohledu:

„V roce 2020 a 2021 v době lockdownu jsme oproti roku 2019 zaznamenali nárůst především v počtu osob, které se na nás obraceli do internetové poradny. Počty klientů, kteří využívali osobní poradenství nebyly až o tolik vyšší než v roce 2019, ale klienti, kteří docházeli, měli těžší průběh nemoci. Což trvá doposud a k tomu začíná narůstat i počet klientů nových. Klienti obecně potřebují podporu častěji a déle, to se projevuje tím, že máme v současnosti čekací doby na volný termín v poradně až 6 týdnů (a to ve všech 3 našich pobočkách). Vrací se k nám klienti, kteří už třeba naše služby nepotřebovali, protože se jim potíže poruch příjmu potravy vrací. Více jsou také kombinované s úzkostmi a depresemi. Je nárůst poruch příjmu potravy u dětí. V roce 2019 byla čekací doba na termín v Kontaktním centru v Brně 3 dny, maximálně do týdne.“

ZDRAVÍ ZAČÍNÁ VE STŘEVECH

Pokud jste zdělili po svých předcích sklon k tloustnutí, tím spíše dbejte na prevenci obezity u svých potomků. Dáváte jim tím šanci vybudovat si odolnější základ zdraví. Stačí úraz, potravinová intolerance, která ovlivní vstřebávání živin nebo hormonální problémy a člověk se začne obalovat i bez toho, aby se přejídal. Když učíte děti zdravě jíst a vybírat vhodné potraviny, dáváte jim tím velký dar. Určité hodnoty se dají zjistit z rozboru krve (chudokrevnost, množství D vitamínu apod.), ale důležité je i vaše vlastní pozorování jídelních návyků vašeho dítěte (takto můžete vystopovat ovoce, zeleninu a jídla, která mu působí alergické reakce nebo trávicí potíže). Imunologický rozbor alergenů vám může dát další vodítko, stejně jako konzultace s nutričním poradcem.

NESTYĎTE SE PORADIT SE SPECIALISTOU

Pokud jde o blaho dítěte, musí jít stranou vaše vlastní předsudky. Také proto si najděte pediatra, kterému věříte, protože témata, která s ním můžete v budoucnosti probírat, se mohou týkat také psýché vašeho dítěte. Je dítě dlou-

hodobě plačtivější? Projevuje se u něj silná averze na určité lidi nebo situace? Pozorujete u něj opakovaně určité zvláštní chování? Pokud tomu je tak, můžete se obrátit na dětského psychologa nebo dětského psychiatra. Pokud chcete situaci řešit rychle, je možným



řešením zaplatit si sezení u psychoterapeuta (ať už jako rodina, dítě nebo vy sami). I když by bylo fajn umět vše vyřešit bez této pomoci, nezaujatá osoba vám může dát vhled do dané situace.

ŘEČ JAKO NÁSTROJ KOMUNIKACE

Jsou děti, které nepovažují za nutné s rodiči do určitého věku komunikovat (a v pubertě toto období také občas u části dospívajících nastane). Dětský lékař, učitelka z mateřské školky a logoped vám mohou pomoci vysledovat, zda je nutné, jakkoliv rozvoj řeči u dítěte podpořit. Pokud jim každý den čtete, zpíváte, učíte je básničky, vytleskáváte s nimi rytmus slabik, pak jim dáváte dobrý základ. Chodte s nimi také pravidelně do knihovny. Když je necháte vybrat (byť jednu knížku/časopis), dáváte jim tím důvěru v jejich schopnost se rozhodovat, umět si vybrat. Ne každé dítě bude psát slohové práce na jedničky, ale každé dítě si díky tomu

může osvojit principy kritického myšlení. Navíc je čtení také terapií na různé bolístky. A pokud jim ukážete, že v pohádkách lze zlo porazit, dáváte jim tím velkou sílu do života.

DOKONČUJEME: TŘI, DVA, JEDNA... TEĎ!

Víte, že se o dobré pocity můžete postarat také tím, že svoje rozpracované úkoly dokončíte? Váš mozek přesně ví, kdy vám tyto pocity může dovolit prožít. Naučte děti vybírat svoje činnosti. Je možné, že v určitém věku je střídání velmi často, ale měly by vykonávat vždy právě jednu činnost. Později je naučíte, jak zapisovat úkoly a organizovat si práci (starší děti mohou přejít z psaní do deníku k myšlenkovým mapám). Tak jako učíte malé dítě vrátit po hře hračku na místo, tak mluvíte s těmi staršími. Možná na vás vaše pubertální dítě bude vrčet, ale že jste se správně rozhodli poznáte po chvíli, až se k vám přišourá a bude ochotné sdílet svoje pocity nebo zážitky. Tak si ověříte, že je vedete správným směrem.

ARTETERAPIE PRO KAŽDÝ DEN

Nemusíte absolvovat množství kurzů, stačí když budete mít sami se sebou a tím i se svými dětmi dobrý záměr. Jaké techniky můžete k relaxaci v rodině použít? Ruční práce nejsou pro každého a každou situaci. Hudba je oproti tomu dobrým nástrojem vždy. Vytvořte si playlisty (seznamy oblíbené hudby) pro různé příležitosti. Uvidíte, že pokud vás dítě pustí do svého světa, může vás překvapit svojí volbou odpočinkové hudby (třeba lo-fi nebo jazz). S menšími dětmi hrajte loutkové divadlo. Jednak si můžete společně vyrobit herce do svých pohádek a příběhů, druhak děti potěšíte zaujetím pro hlasy různých charakterů. Vyjádřete se pohybem, tancem. I jen tak bezděčně zatančeným. Nemusíte být hned mistry Just dance aplikace. Pohyb je také naším vyjadřovacím prostředkem už od pravěku. Nestyďte se.

Vaše děti od vás nečekají dokonalost, ale opravdovost.

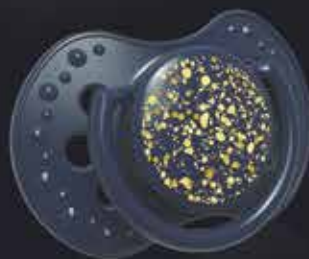
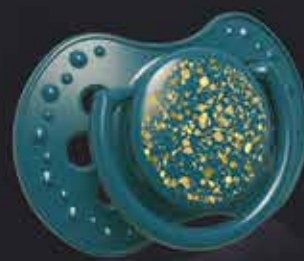
Text: Hana Moualla,
foto: Shutterstock.com

lovi

Spinkej, hvězdičko...

LOVI Dynamický dudlík®

Nově
18m+



facebook.com/slaskouLOVI



instagram.com/lovi_cesko



www.lovibaby.com



LOVI Česká republika

Až se zima zeptá, co jste dělaly

Nastalo období, ve kterém nás první sluneční paprsky dne potěší až po přípravě snídaně pro rodinu. Závěr roku nám nelítostně připomíná skutečnost, že další rok uplynul. Co můžete udělat pro to, abyste se cítila v souladu s tím vším, co končí?



Jaké jsou vaše priority pro zimní období v domácnosti?



jmete. Mějte na paměti, že jde o to děti překvapit, nikoliv je zahrnout množstvím sladkostí. S radostí vždy vymyslím

kdo je připraven, není zaskočen. A vy se vyhnete souboji o boby (jako loni).

DOMÁCÍ ZVYKY A OBYČEJE

Končící rok nám dává šanci uzavřít bolesti, očistit svědomí, splatit dluhy (i ty pomyslné) a formulovat rozhodnutí, které nám dodá novou energii v dalším roce. Proto by pro každou hospodyňku měla být očista domácnosti prioritou číslo jedna. Je nutné se zbavit věcí, které nepotřebujeme. A připravit tak prostor pro nové věci a zážitky. Přelom roku je obdobím, kdy můžeme nastavit nová pravidla v rodině, najít vhodnější životní rytmus a odpustit všem, kterým odpustit máme. K tomu všemu potřebujeme dodržovat zvyklosti naší rodiny, cítit vůni jehličí a poslouchat pod teplo dekou příjemnou hudbu. Je to také doba, kdy se můžete postarat o to, aby každý šuplík s prádlem voněl (třeba letošní levandulí). Bilancování jde vůbec lépe, když se umíte zastavit a pojmenovat svoje pocity určité a přesně. To dává šanci rozhodnutí přeformulovat a zkusit něco nového. Chcete začít šít? Najít si paní úklid? Více se učit s dětmi? Nebo častěji experimentovat s víkendovým jídelníčkem pro zdraví rodiny? Co vás nejvíce zatěžuje? Zkuste si vést deník – naučte se oprostít od negativ a zapisovat spíše zážitky, záměry a to, co se Vám povedlo. Takto se naučíte formulovat záměr.

PÉČE O SEBE NEPOČKÁ

Existují dva druhy žen. Ty, které umí naslouchat svým potřebám, a ty které od maminek převzaly péči o domov jako misi, ve které není prostor pro

ZÁSoby PRO ZIMNÍ OBDOBÍ

Stejně jako veverky připravují zásoby potravy na zimu, tak i my ženy děláme vše proto, aby byla rodina zajištěna a nechybělo nic, co je potřebné, a co naši nejmilejší zbožňují. Proto je s koncem roku správný čas na revizi zásob ve skříních, šuplících a skladech. Nečekejte až na jaro a zkontrolujte data spotřeby, vyčistěte přihrádky od drobků a udělejte si prostor pro doplnění toho, co budete v zimě používat. Na letos zavažené marmelády si nalepte popisky, projděte koření, oříšky a mouky, a vše navlhle vyhodte. Pokud jste si sušila bylinky, zkontrolujte jejich uchování a jestli vám něco chybí, napište si to na nákupní seznam (případně si vyměňte zásoby s kamarádkami). Klasikou je sice nákup másla, ořechů a cukru, ale dbejte na to, ať máte dostatek čajů a kávy, případně si rozmyslete, jaké další nápoje si budete letos servírovat. Je lepší koupit přesně to, co potřebujete než kupovat zbytečnosti.

ČINNOSTI V ZIMĚ

U nás doma nesmí chybět voskové pláty na výrobu svíček, ty umí pěkně zarolovat i nejmenší děti. Adventní kalendář může mít i netradiční podobu a je fajn mít rozmyšleno, jak letošní oslavy po-

nové téma pro vánoční a novoroční přání a chystám je ve verzi offline (kresba, malba, tiskátka) a on-line (pro sociální sítě, pracovní kontakty na e-mail). Občas si potiskneme vánoční papír, což je fajn zábava s dětmi a také to dodá přípravě dárků a drobných pozorností pro jejich učitele a kamarády punc svátečnosti. Nezapomínáme na nákup dostatečného množství slunečnicových semínek pro naše ptačí kamarády. Právě nyní je vhodná také. revize zimního vybavení. Lecjaké vybavení jde půjčit u kamarádů nebo provozovatelů sjezdovek (a lyžařských škol pro děti). Ale,



dresy & trička

pro fanoušky i hráče

FOTBAL-DRESY
www.fotbal-dresy.cz



INZERCE

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

Řada **Multi-Mam Compresses** byla speciálně vyvinutá, aby poskytovala intenzivní péči o bradavky pro kojící matky. Přípravky mají okamžitý utišující účinek, optimalizují stav pokožky, redukuje otoky a zabraňují infekcím. **Multi-Mam Lanolin** je produkt určený k ochraně namáhaných a citlivých bradavek kojících matek.

Multi-Mam Balm nahrazuje a dodává pokožce přirozené mazivo, které je kojením odstraňováno. Nemají žádnou příchuť ani vůni, jedná se o přírodní produkty, které nemusí být předkojením odstraněny. Výrobky **Multi-Mam** se mohou používat kdykoli během celého dne. Pro optimální využití aplikujte před kojením.



www.kojeni-bez-bolesti.cz



péči o sebe. Existuje hodně variant z obého a nikdo jiný vám neřekne, co je správné pro vaši rodinu, ale možná odpovědi naleznete, když věnujete sobě alespoň podobnou péči jako dáváte rodině. Vždycky bude něco, co je nutné doma udělat, uklidit, zařídit. Času bude vždy málo. Zkuste si říci, co je vaší prioritou každý den ráno. Potřebujete se zklidnit? Určete si 15 minut na vědomé dýchání, procházku mezi stromy cestou z práce nebo jógovou rozvíčku. Trápí vás tíživé pocity a vztek? Zkuste si jít zaběhat, projít se s hůlkami na nordic walking nebo si zajděte na aerobik (nebo jakýkoliv trénink). Cítíte se neukotveně? Najděte si svoji oblíbenou hudbu a z plných plic si zazpívejte, nebo si zatančete pro sebe. Večer až děti usnou, vymezte si prostor na rozhovor s partnerem, zažertujte si, zasmějte se. Nikomu nepřidá, když se řeší jen provozní problémy. Možná jej pak naučíte i k láskyplné masáži. Ale tu si můžete poskytnout i sama sobě. Důležité je si vyhradit čas a zkusit ulevit lymfatickým cestám (mimořádně těm dělá zle přemíra cukru během svátků).

NOVÉ ZAČÁTKY A ZVYKY

S odcházejícím rokem se rozlučte důstojně a mile. Pro každý nový návyk potřebujete minimálně 21 dní, proto nečekejte, že v lednu stane zázrak (nikdy se nestane, pokud o tom nepřesvědčíte

sama sebe). A to, co chcete měnit, měňte postupně. Tedy maximálně jeden zlovyk měsíčně. Dům větrejte, vymetejte a dejte pozor i na přebytečné myšlenky. Zkuste si dopřát čas na prosté existování a možná při rutinních úkolech pro své blízké najdete myšlenku, co od dalšího roku potřebujete. Odpusťte své rodině i sobě. S koncem roku přichází období, kdy si můžeme uvědomit to, co nám nevyhovuje a hledat prostor pro cokoli nového. V Německu je tento koncept známý jako „die Raunächten“ – 12 kouzelných nocí, kdy nahlédnete do dění v dalším roce (každý den reprezentuje jeden z přicházejících měsíců). Slované mají zase 12 dnů kolem Slunovratu spojeny s bohem Kolyadou.

ZAJÍMAVOST: JAK SLAVILI NAŠI PŘEDCI

Kdo byl Kolyada? Bůh, který přinášel světlo. Mohl být oslavován několika způsoby. Z pojmenování Kolyada později vzniklo jiné slovo – koledy. Během oslav boha Kolyady byly zpívány přes 12 dnů písně. Při zpěvu naši předci pozorovali počasí, a co se během 12 dnů odehrálo, to předznamenávalo následující rok. Oslavy probíhaly okolo zimního slunovratu (21. 12.). V této době byly podle stařešinů pozorovány nejsilnější mrazy, které se ukazyvaly na radost nečistých duchů a zlých čarodějnic. Oslava svátku boha Kolyady s veselostí

a optimismem, vyjadřovala víru v nevyhnutelnost vítězství dobrých principů nad silami zla. Lidé, kteří jej oslavovali, pomáhali porazit a zahnat zlé duchy. Předci na počest Kolyady pálili ohně, zpívali a tančili. Případně si vyráběli ochranný talisman pro domácnost – panenku Motanku, která byla symbolem slunce a dobrých vztahů v rodině. Motanka Kolyada byla statná „žena“, celá oblečená v novém a krásném oděvu. Ztělesňovala přání štěstí a prosperity pro rodinu, která ji vlastnila. Bylo docela snadné ji odlišit od ostatních slovanských panenek (dalších Motanek). Tato panenka má na opasku koště a vak s jídlem. Koštětem smetla z domu všechno zlé a obsahem vaku nalákala bohatství. V domě, kde byl takový amulet, lidi vždy dobře se sebou vycházeli, byli sytí a nemoc se jim vyhnula obloukem.



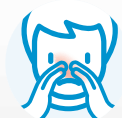
Za ilustrační fotku a komentář k panence Motance děkuji Marii Magdaleně Knapik, která vede kurzy Slovenské ženské gymnastiky a kurzy výroby panenek Motanek.

Už víte, co uděláte, aby váš letošní přelom roku proběhl důstojně a vy jste se cítila spokojená v přítomném okamžiku? Zkuste kombinovat tradici vaší rodiny, s určitou moudrostí našich předků a inovacemi, bez kterých by ve vaší domácnosti zavládla stagnující energie, která by vám v roce 2022 mohla zabránit v realizaci vašich cílů.

Text: Hana Moualla,
foto: Marie Magdalena Knapik



TRIODERM®



NOSNÍ SPREJ: zmírňuje příznaky zánětů nosní dutiny



UŠNÍ SPREJ: vyplachuje, čistí a snižuje možnost vzniku zánětů i bolesti ucha



PĚNA NA SUCHOU POKOŽKU: přináší úlevu, zklidní a zmírní poškození velmi suché a citlivé pokožky



Zimní péče pro celou rodinu

K zakoupení v každé dobré lékárně a e-shopech

www.trioderm.cz

Užijte si letošní Vánoce

bez omezování a nepřiberte přitom ani kilo

Prosinec je ta část roku, kterou máme všichni spojenou se schůzkami, oslavami a večírky s přáteli a s rodinou. Blíží se svátky a vše se obvykle točí kolem jídla a pití. Toto období opravdu prověří vaši vůli a minimálně na pár dní rozhodí vaše stravovací návyky a tréninkový režim.



O Vánocích není čas, kdy byste se měli soustředit na hubnutí, zaměřte se ale místo toho na udržení hmotnosti a sna-

DÁVEJTE POZOR, CO JÍTE

Stoly na všech vánočních večírcích a hostinách se obvykle prohýbají pod

cukry a tuky, ovšem bílkoviny či vláknina se v nich hledají poměrně těžko. Konzumace bílkovin přitom pomáhá



hu přes svátky nepřibrat. To ovšem neznamená, že se musíte vzdát zábavy. Jak na to? Inspirujte se tím, co se nám v minulosti osvědčilo.

ZAČNĚTE ZDRAVOU SNÍDANÍ

Sladká verze

Pokud se večer chystáte ven, nastartujte svůj den velkou miskou ovesné kaše se sezónním ovocem a se skořicí. Ovesné vločky pomáhají udržovat vyrovnanou hladinu cukru v krvi. Pro podporu trávicího ústrojí a imunitního systému můžete také přidat bílý probiotický jogurt, který zároveň bojuje proti některým následkům večerních oslav jako je nadměrné užívání alkoholu a málo kvalitního spánku.

Slaná verze

Jestliže místo sladké snídane preferujete snídani slanou, doporučujeme začít s vaječnou omeletou a spoustou zeleniny. Vejce jsou bohatá na cholin, který pomáhá udržovat zdravá játra. Rajčata obsahují velké množství vitamínu C, houby vitamín B a špenát je pro změnu skvělý zdroj železa. Pokud máte po ruce chilli papričky nebo kajenský pepř, přidejte trochu na posyp. Uvidíte, že je to ta nejrychlejší cesta, jak nastartovat váš metabolismus!

ohromným množstvím jídla, které nepatří zrovna mezi ty nejzdravější. To ale samozřejmě neznamená, že se budete celý prosinec jakýmkoliv akcím vyhýbat, anebo se na nich budete trápit s prázdným talířem. Jednoduše si dávejte pozor na to, co jíte, a přestaňte se bezmyšlenkovitě cpát čímkoliv, na co se podíváte. Přestože se to nemusí zdát jednoduché - všude samé cukroví, čokolády, oříšky, smažená a mastná jídla - určitě na svátečním stole najdete i zdravější varianty. Pokud se ale za žádnou cenu nechcete vzdát svých oblíbených dobrot, zkrátka zvolte menší porci a zbývající místo na talíři zaplňte ovocem či zeleninou.

Dále si dávejte pozor na zbytečný příjem prázdných kalorií v podobě alkoholických drinků. Zkuste si tedy dopředu stanovit limit, udržujte si přehled, kolik toho vypijete a pokuste se tyto nápoje prokládat nápoji nealkoholickými. Pokud chcete omezit příjem cukru, který alkohol obsahuje ve vysokém množství, vyměňte sladké džusy a limonády za vodu nebo neochucenou sodovku.

NEZAPOMÍNEJTE NA BÍLKOVINY A NA VLÁKNINU

Bílkoviny

Sváteční jídla jsou bohatá především na

snížovat příjem kalorií, protože bílkoviny podporují pocit sytosti, a tím snižují hlad a chuť k jídlu. Bílkovinné proteiny jsou dále užitečné pro udržování tělesné hmotnosti, jelikož zrychlí váš metabolismus. Doporučené množství bílkovin v každém jídle se pohybuje mezi 15 až 30 gramy, podle velikosti porce. Dobrým a zdravým zdrojem bílkovin je například libové maso, drůbež, ryby, vajíčka nebo luštěniny. Z rostlinných zdrojů jsou to pak třeba tempeh, tofu nebo cizrna.

Vláknina

Vláknina plní podobnou funkci jako proteiny a to v pocitu plnosti a udržování kalorického deficitu. Dále pomáhá ke správnému trávení, které by během svátků mělo fungovat ještě lépe, protože občas smícháte jedno s druhým a vaše břicho si s tím zkrátka musí nějak poradit. A jelikož bramborový salát ani vanilkové rohlíčky moc bohaté na vlákninu nejsou, zkuste do svého jídelníčku zařadit více potravin typu čerstvá zelenina, kvalitní ovoce nebo třeba tmavé celozrnné pečivo. Anebo si kupte speciální doplňky stravy, např. Psyllium.

SNAŽTE SE JÍST MÉNĚ

Lidé mají větší tendenci konzumovat



Tak trochu jiné grilování

Voňavé grilování
pro každou příležitost



 [ecgelectro](https://www.facebook.com/ecgelectro)

ECG KG 1000 GOURMET
www.ecg-electro.eu

jídlo z větších talířů, což může vést k přejídání. Porce můžete také zmenšit tím, že omezíte svačinky a neustále uzobávání. Během Vánoc jsou neustále po ruce nějaké nezdravé dobroty jako cukroví, oříšky, čokoládičky, jednohubky a další. Jestliže víte, že máte na tyto chuťovky slabost, jednoduše je odstraňte. Co oči nevidí, to srdce nebolí. Na návštěvách nejezte za každou cenu jídlo, na které zrovna nemáte chuť a zbytečně se nepřejídejte. Pokud vám to vaše kuchařské schopnosti dovolí, přineste k přátelům i nějaký domácí zdravější pokrm. Určitě zabodujete.

ZŮSTAŇTE HYDRATOVANÍ

Proč je čistá voda tak důležitá?

Pravidelná konzumace vody je klíčová pro zdravé tělo, které je v rovnováze a v kondici. Pití dostatečného množství pomáhá udržovat váš metabolismus v pohybu, což snižuje pravděpodobnost, že po celém tom vánočním hodování pod vámi praskne židle. Správná hydratace je důležitá především ve dnech, kdy plánujete konzumovat alkohol, který přirozeně lidské tělo dehydratuje. Důležité je doplňovat tekutiny i během večera, jelikož i lehká dehydratace může vést následující ráno k bolestem hlavy a k nadměrné únavě.

Pozor na čaje, kávu a ovocné nápoje

Pravidelné pití čajů a kávy se sice do příjmu tekutin započítává taky, ale kvůli přítomnému kofeinu tyto nápoje nehydratují natolik jako čistá voda. Podobně je to i s ovocnými šťávami, džusy a limonádami. Proto by měla největší množství ve vašem pitném režimu zastávat právě čistá voda z kohoutku, případně minerální voda. Pokud minerálky pijete rádi, dejte jen pozor, abyste střídali různé prameny. Udržíte tím v těle vyvážený poměr všech zastoupených minerálů. Minerálky si kupujte neochucené, ať do těla nedodáváte další zbytečný cukr.

NEVÁLEJTE SE CELÝ DEN GAUČI

Typické české svátky by se nikdy neobe-

šly bez pohádek a tradičních vánočních filmů. To ale neznamená, že je celé můžete strávit u televize. Buďte iniciativní, oslovte rodinu, kamarády a vyrazte ven - ideálně po jídle na podporu trávení. Procházka vám udělá dobře i v mnoha jiných oblastech. Pohyb na čerstvém vzduchu pomáhá posílit váš imunitní systém, zrychluje metabolismus a snižuje riziko chronických onemocnění.

Je všeobecně známo, že tmavé zimní

Kolik kilojoulů najdete ve 100 g jednotlivých druhů cukroví?

- Vanilkové rohlíčky – 2 437 kJ
- Linecké cukroví – 2 400 kJ
 - Pracny – 2 019 kJ
 - Zázvorky – 1 627 kJ
- Vosí hnízda – 2 071 kJ

měsíce často negativně ovlivňují naši náladu. Vystavení se přímému slunci je jednou z nejlepších prevencí proti sezónním depresím, úzkostem a celkové nepohodě. Sluneční záření totiž uvolňuje v lidském těle serotonin. Tento hormon, dále známý jako hormon štěstí, je obsažen v krevních destičkách, centrálním nervovém systému a tvoří jednu z důležitých chemikálií, vytvářejících dobrý pocit. Sluneční paprsky ovlivňují také produkci melatoninu, hormonu spánku, který předchází špatným spánkovým cyklům. A nezapomeňte ani na účinky slunečního vitamínu D, který procházkou venku získáte též a který nám navíc v zimních měsících podstatně chybí.

DOSTATEČNĚ SPĚTE

Nedostatek spánku není špatný jen pro vaše duševní zdraví, ale také pro to tělesné. Pokud se v této oblasti zanedbáváte, může se to ukázat v přibývání na váze. Nevyspaným lidem se totiž zvyšují hladiny kortizolu, leptinu a ghrelinu. Tyto hormony ovládají pocity chutě, hladu a plnosti. To vede ke zvýšenému příjmu kalorií a únavě. Hůře se pak při-

jmete k jakékoliv pohybové aktivitě. Jestliže se budete o spánek okrádat dlouhodobě, hrozí vám zpomalení metabolismu a svalového růstu. Proto nezapomínejte, že dospělý člověk by měl každý den spát mezi 7 a 9 hodinami. A to i během času vánočního!

ALESPOŇ PÁR DNÍ BEZ STRESU

Přestože se Vánocům říká svátky klidu a míru, realita často bývá výrazně odlišná. Udržovat krok se všemi hektickými událostmi, které se během prosince odehrávají, nemusí být vždy jednoduché. Nepřetržitý stres ale opravdu lidskému tělu nesvědčí. Dochází při něm k uvolňování hormonu kortizolu, ten způsobuje vyšší konzumaci jídla a následného nárůstu hmotnosti. Vystresovaný člověk navíc ve většině případech sáhne spíše po nezdravém jídle, jako je například cukroví, aby se uklidnil. Pro klidné a spokojené svátky je tedy důležité

předejít stresu, a pokud se mu vyhnout nedá, tak ho aspoň mít pod kontrolou. Vyrazte ven na procházku, zacvičte si, vyzkoušejte jógu, dechová cvičení nebo meditaci. Nezapomínejte také na dostatečné množství slunečního záření, čerstvého vzduchu, spánku a tekutin.

TIPY / ZAJÍMAVOSTI:

1 Pokud patříte do skupiny lidí, které baví balení dárků, vyzkoušejte letos něco netradičního! Vánoční dárečky můžete zabalit třeba do novin, do šátků nebo do pomalovaného alobalu.

2 Věděli jste, že nejznámější české vánoční tradice, mezi které patří např. lití oliva do vody, krájení jablka či pouštění lodiček z ořechů, vznikly už před více jak sto lety?

3 Recept na bramborový salát se liší od domácnosti k domácnosti. Někdo do něj dává celer, někdo sálám, jablka či kapary. Jaký máte nejraději vy

Text: Barbora Uhlavá,
foto: Shutterstock.com

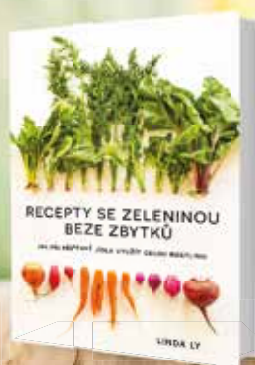
NAČERPEJTE ZDRAVÍ, ENERGII A DOBROU NÁLADU POMOCÍ RECEPTŮ Z KUCHAŘEK OD ALPHA BOOK



Nicole Poirierová
Přerušovaný půst
Rychlé a chutné recepty pro zdraví a hubnutí



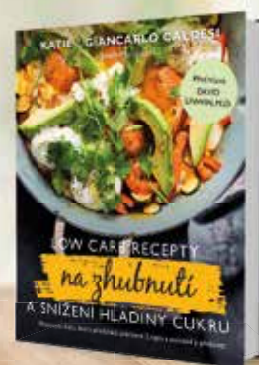
Jagoda Podkowská,
Michael Toczylowski
Run & Cook
Kulinářská příručka správného běže



Linda Ly
Recepty se zeleninou beze zbytků: Jak při přípravě jídla využít celou rostlinu



Gina Fontana
Moon milk
55 rostlinných nápojů pro klidný spánek a krásné sny



Giancarlo Caldesi,
Katie Caldesi
Low Carb recepty na zhubnutí a snížení hladiny cukru

Knihy objednávejte v přátelském knihkupectví

KOSMAS

www.kosmas.cz

INZERCE




At' to v kuchyni voní po másle.

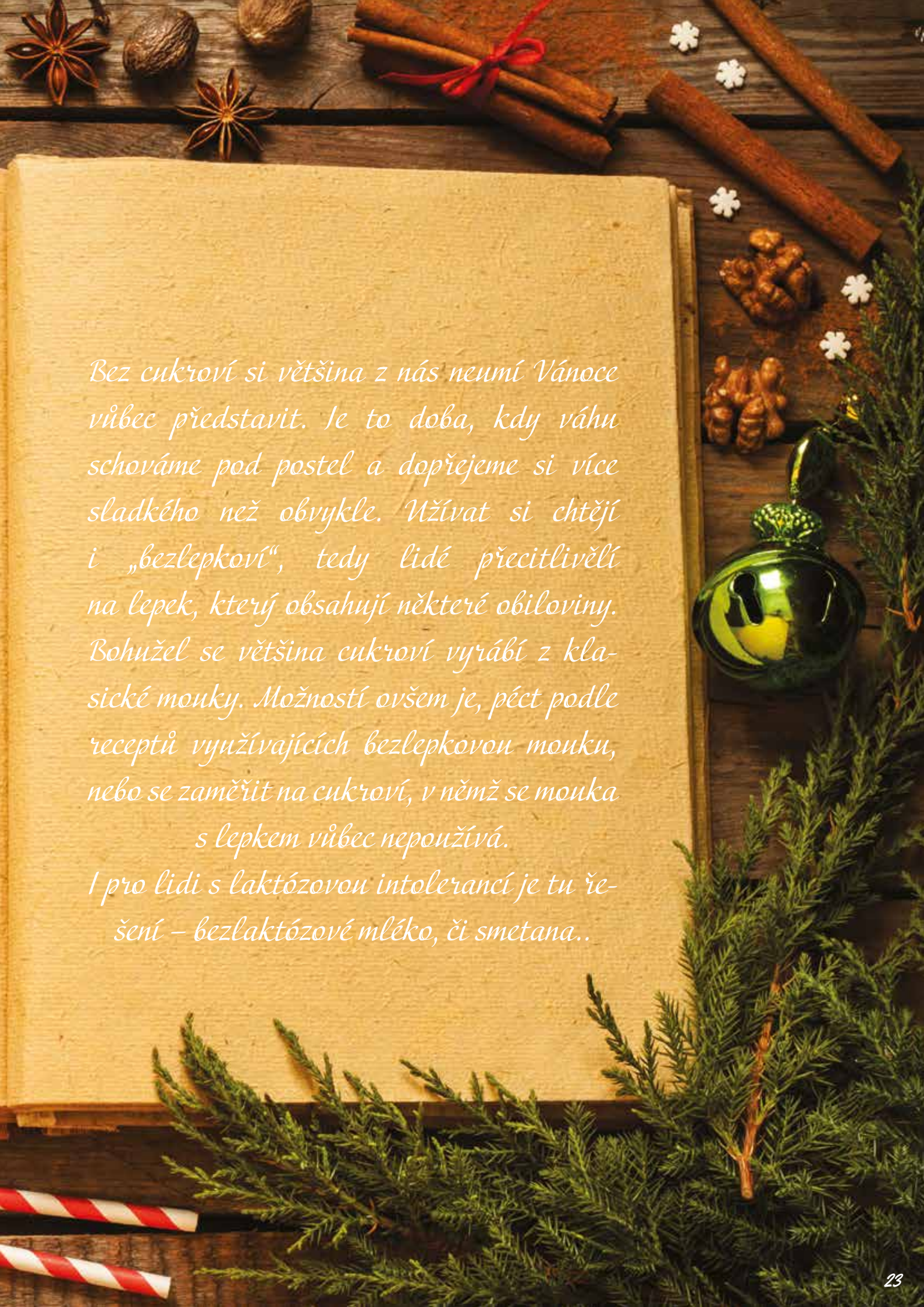
#JezteDobréTuky



www.ceskeghicko.cz



*Vánoce
bez lepku
a laktózy*



Bez cukroví si většina z nás neumí Vánoce vůbec představit. Je to doba, kdy váhu schováme pod postel a dopřejeme si více sladkého než obvykle. Užívat si chtějí i „bezlepkoví“, tedy lidé přecitlivělí na lepek, který obsahují některé obiloviny. Bohužel se většina cukroví vyrábí z klasické mouky. Možností ovšem je, péct podle receptů využívajících bezlepkovou mouku, nebo se zaměřit na cukroví, v němž se mouka s lepkem vůbec nepoužívá.

I pro lidi s laktózovou intolerancí je tu řešení – bezlaktózové mléko, či smetana..

Celiakie je nemoc, kterou způsobuje nesnášenlivost lepku, látky obsažené v pšenici, ječmeni, žitě a ovsu. „V po-

Na trhu jsou také k dostání speciální bezlepkové směsi na cukroví, které můžeme použít a práci si tak usnad-

dát asi dvojnásobné množství. Těsto z bezlepkové mouky drží kvůli absenci lepku hůře pohromadě, je křehčí a dro-



sledních letech se počet lidí trpících celiakií zvyšuje. V České republice trpí lepkovou intolerancí okolo 100 tisíc obyvatel. Jedinou možnou léčbou této nemoci je tzv. bezlepková dieta, tedy vyřazení potravin, které lepek obsahují, z jídelníčku,“ uvedla MUDr. Jana Dajková. Pokud se chystáme připravit vánoční bezlepkové cukroví, nabízí se nám několik možností. Můžeme zvolit recept, který mouku neobsahuje nebo zvolit takový, který používá jeden z druhů přirozeně bezlepkových mouk, například rýžovou či kukuřičnou mouku.

nit. Jejich nevýhodou je ale poměrně vysoká cena. „Při použití mouky bez lepku bychom měli postupovat podle speciálních receptů, které jsou tomuto typu mouky uzpůsobeny. Bezlepková mouka totiž ztrácí některé zásadní vlastnosti klasické mouky, a proto ji nedoporučuji použít v receptech, které jsou primárně vytvořeny např. pro pšeničnou mouku,“ říká MUDr. Jana Dajková. Pokud se i přesto chceme řídit tradičním receptem, měli bychom si při používání bezlepkové mouky dát pozor na několik věcí. Bezlepková mouka více saje vodu, a proto je třeba použít asi o 1/10 menší množství mouky, než je v receptu anebo naopak dát více vody (pokud se do těsta přidává). Pokud je v receptu prášek do pečiva a používáme bezlepkovou mouku, je třeba ho

bí se. Proto se doporučuje přidat navíc vejce nebo malé množství ořechů, oleje, jogurtu či medu. Bezlepkové cukroví kvůli jeho křehkosti doporučujeme péct na pečícím papíru, z něhož se lépe sundává než přímo z plechu.

LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE SE HLÁSÍ O SLOVO

Možná vám mléko nedělá dobře. Možná to ještě nevíte určitě, ale tušíte, že s vaším trávením není něco v pořádku. Bolesti břicha, nadýmání, plynatost, křeče, průjemy a zvracení. Příznaky se mohou objevit do půl hodiny po požití laktózy a u některých jedinců mohou přetrvávat až tři dny. Délka trvání těchto obtíží závisí hlavně na množství požitých laktózy a velikosti deficitu produkce trávicího enzymu. U člověka, který

Vánoční tvarohové cukroví

Ingrediencie:

330 g celozrnné žitné mouky
1 žloutek
200 – 250 g kokosového oleje dle potřeby
250 g Meggle Lactose Free tvarohu
špetka soli, 1/2 balíčku kypřicího prášku
meruňková marmeláda na slepování, čokoláda atp.

Mouku, kypřicí prášek, špetku soli, kokosový olej, tvaroh a žloutek zpracujte v hladké těsto (pokud bude lepit, přidejte trochu mouky). Těsto zabalte do fólie a nechte 2–3 hodiny odpočinout v lednici.

Těsto rozválejte na pomoučeném vále na sílu 3–4 milimetry. Vykrajujte motivy podle libosti a dejte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte na 170 °C zhruba 15–20 minut. Cukroví by mělo být upečeno dorůžova.

Po upečení nechte cukroví vystydnout a slepujte k sobě marmeládou, nebo krémem, slepené můžete zdobit čokoládou, polevou, kokosem nebo oříšky. Fantazii se meze nekladou.

Dobrou chuť!



www.meggle.cz | www.bez-laktozy.cz



- Obsah laktózy menší než 0,01 %
- Široký sortiment produktů
- Lahodná chuť

INZERCE

nominal

Rodinná firma z Vysočiny
s dlouholetou tradicí.



BEZ
lepku!

Více info a recepty na
www.nominal.cz



pečeme
na Vánoce



trpí touto intolerancí, může navíc díky rychlejšímu průchodu tráveniny střevy docházet ke sníženému vstřebávání ostatních živin z potravy. Víte, že laktózová intolerance se může objevit v jakémkoliv věku?

Podle některých studií trpí touto intolerancí v některých zemích až 75 % dospělých obyvatel. Jedná se o neschopnost lidského organismu správně se vypořádat s trávením mléčného cukru, laktózy. Štěpení mléčného cukru začíná v horní části tenkého střeva a v jeho spodní části dochází k jejímu rozkladu. Enzym, který štěpení laktózy zajišťuje, se nazývá laktáza. „Pokud lidské tělo neprodukuje tento enzym

v dostatečné míře, zůstává mléčný cukr v tenkém střevě částečně nebo zcela nerozštěpen,“ říká výživová poradkyně Iva Šmrhová a vysvětluje: „V tomto stavu na sebe kvůli vyššímu osmotickému tlaku váže velké množství vody, čímž urychluje průchod tenkým střevem a dále zhoršuje jeho štěpení. Nerozštěpená laktóza, která na sebe takto navázala vodu, přechází do tlustého střeva, kde je rozkládána za přispění střevních bakterií. Během tohoto rozkladu vzniká vysoké množství střevních plynů, čímž dochází k nadýmání, pocitu tlaku, bolesti břicha, dochází k průjmům nebo naopak k zácpě.“

Schopnost štěpit laktózu se začíná v lid-

ském organismu snižovat ve věku dvou let, kdy lidské tělo snižuje míru produkce laktázy. V ojedinělých případech se může stát, že se narodí děti, které schopnost produkovat tento trávicí enzym nemají vůbec.

Jak bojovat s intolerancí?

Schopnost laktózu tolerovat se zvyšuje při konzumaci fermentovaných mléčných výrobků, tedy produktů, které prošly procesem mléčného kvašení. Na trhu jsou samozřejmě kvalitní bezlaktózové produkty, které můžeme použít do všech receptů stejným způsobem jako mléko, či smetanu tradiční.

A na čem si můžete pochutnat?

Linecké cukroví bez lepku na lehčí způsob

Ingredience na 30 kusů:

- 200 g pohankové mouky
- 150 g kokosového tuku
- 1 vanilkový lusk
- 60 g třtinového cukru
- 2 žloutky
- marmeláda na slepení

Postup:

Všechny ingredience kromě marmelády smíchejte, těsto dejte na 30 minut odpočinout do lednice. Vyválejte a vykrajujte. Pečte cca na 160 °C, než cukroví zezlátne. Po upečení slepujte marmeládou.



Křehké ořechové stromečky bez lepku

Co potřebujete:

2 bílky, 200 g cukru moučka, 1/2 sáčku Vanilinového cukru, 1 lžička mleté skořice, 250 g nadrobno nasekaných vlašských ořechů, 150 g Univerzální směsi bez lepku, 1 lžička rumu nebo pár kapek rumového aroma, 50 g másla pokojové teploty

Postup:

Nejprve si vyšleháme bílky s cukrem do hustého sněhu. V jiné míse smícháme ořechy, mouku, vanilinový cukr, rum, máslo a skořici. Pomalu hněteme (v robotu na nejnižší rychlost) a přidáme 3-5 lžic sněhu. Uhněteme pevné těsto, které necháme hodinu v lednici. Potom na pomoučném vále těsto vyválíme, aby bylo trochu silnější než třeba na linecké cukroví. Na vykrajování použijeme spíše jednodušší tvary, těsto se malinko drobí. Dáme na odkapávací mřížku a polijeme zbytkem sněhu a ozdobíme dle vkusu a chuti. Pečeme na pečícím papíru na 140 °C po dobu 15-20 min – do té doby, aby sníh byl pořád bílý a těsto křehké.



Směsi na chléb a pečení



Samokypřící směs bez lepku

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



Směs bílá bez lepku

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



Směs na tmavý chléb bez lepku

Kromě lahodného chleba též vhodná pro všestranné pečení (mazanec, makovec, kreky, vdolky na plechu a jiné). Skvělá v kombinaci se Samokypřící směsí. Složení: směs (rýže, brambor, pohanky a karubinu, vlákna z cukrové řepy), xanthanová guma



Směs na světlý chléb bez lepku

Směs na bílý chléb, též vhodná pro vánoční cukroví, vánočku, pizzu, těstoviny a jiné. Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), kypřící přísady



Rýžová mouka bez lepku

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

Medové sušenky



Přísady

- 150 g bílé chlebové mouky Freee Doves Farm
- 100 g bílé směsi Freee Doves Farm
- 50 g moučkového cukru
- 60 g medu
- 80 g tuku
- 1 vejce
- 1 čl prášku do perníku
- špetka soli

Postup:

- těsto dobře propracujeme
- necháme min hodinu odpočinout v chladničce
- rozválíme na plát 0,5 cm silný
- vykrajujeme tvary
- klademe na plech vyložený pečícím papírem
- pečeme při 180°C cca 5 - 8 minut (dle trouby)

Vánoční kuchařka ke stažení zde:



Marcipánové vanilkové rohlíčky

Ingredience:

2 šálky mandlové mouky (nebo jemně mletých mandlí), 1 polévková lžíce drcených konopných semínek, 1 čajová lžička vanilkového extraktu, 3 až 5 lžic javorového sirupu (javorový sirup zde působí jako pojídlo, přidávejte postupně tak, aby směs vytvořil dostatečně vlhkou, špetka soli, sladidlo dle chuti

Postup:

Ve velké míse smíchejte mandlovou mouku, vanilku, javorový sirup, konopná semínka a sůl. Místo lžíce javorového sirupu můžete přidat stévíi. Pokud je potřeba více vlhkosti, přidejte vodu, pokud je směs málo sladká, stačí zakápnout několika kapkami sladidla PE-CVA. Těsto by mělo být dostatečně vlhké, aby drželo pohromadě. Rukama tvarujte rohlíčky. Hotové rohlíčky nechte ztuhnout v lednici nebo mrazáku. Rohlíčky vydrží v lednici až tři týdny, v mrazničce vydrží čerstvé až dva měsíce.



Bezlepkové Andulky

Co potřebujete:

1. těsto

210 g Univerzální bezlepkové směsi, 140 g změkklého másla, 70 g cukru moučka

2. těsto

3 bílky, špetka soli, 140 g cukru moučka, 200 g strouhaných ořechů, nastrouhaná kůra z chemicky neošetřeného citronu nebo pomeranče, malá sklenička pikantní marmelády

Postup:

2–3 plechy vyložíme pečicím papírem. Ořechy pomeleme najemno a dáme stranou. Suroviny na první těsto zpracujeme v robotu dohladka. Odebereme vždy kousek těsta a na pomoučeném vále vyválíme plát asi 2–3 mm vysoký. Vykrajujeme malá kolečka a přeneseme na plech. Postupně tímto způsobem zpracujeme celé těsto. Troubu si přehřejeme na 150 °C. Doprostřed každého kolečka dáme malý kousek marmelády. Bílky ušleháme se špetkou soli do tuhého sněhu. Přidáme nastrouhanou kůru z citrusu, prosátý cukr a ořechy a smícháme ve druhé těsto, které vložíme do zdobícího sáčku s hladkou špičkou. Na každé kolečko na plechu ze sáčku (lze i lžičkou) klademe bochánek ořechové směsi a pečeme do růžova. Pokud máte horkovzduch, tak můžete péci všechny plechy najednou, pokud nemáte, tak po jednom.



Kokosové kuličky bez lepku

Co potřebujete:

175 ml studeného mléka, 40 g Univerzální směsi bez lepku, 100 g cukru moučky, 150 g změkklého másla, 150 g kokosu, 50 g sušeného mléka

Postup:

Do studeného mléka postupně vsypeme bezlepkovou Univerzální směs a za stálého míchání uvaříme kaši. Do vychladlé kaše přidáme cukr a změkklé máslo a ušleháme. Vmícháme kokos a sušené mléko a hmotu rozdělíme na 2 poloviny. Do jedné přidáme lžici kakaa a promícháme. Obě hmoty dáme ztuhnout do lednice. Potom z nich tvarujeme kuličky o průměru asi 3 cm a obalujeme v kokosu. Hotové kuličky necháme ztuhnout v lednici.





Akutol™ sprej na popáleniny

- + ošetřuje drobné domácí popáleniny I. a II. stupně a pokožku po nadměrném opalování
- + obsahuje kyselinu hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský

+ ZAHOJ!



Pomocníci + při drobných poraněních



+ DEZINFIKUJ!

+ ZASTAV!

+ OBVAŽ!

+ ZAHOJ!

+ ODMAŽ!


Doplňte si lékárničku
českými produkty
první pomoci pro celou rodinu.

www.akutol.cz

K zakoupení v každé dobré lékárně a v e-shopech



*Tipy na
posílnění
imunity*



Kopy barevného listí, babí léto a milé pohlazení od slunce jsou už dávno pryč a my se připravujeme na zimu, nachlazení, únavu a splín. Budeme jako každý rok čelit chřipkovým epidemiím, prudkým změnám teplot, ale i brzkému stmívání a samozřejmě, co už slýcháme od léta: „Vánoce jsou za dveřmi.“ Pocit bolavého žaludku z toho máme už nyní. Znovu ten stres. Tento rok bude ale jiný a nemusíte hned házet flintu do žita.

„Naslouchejte svému tělu a dopřejte si dostatečný spánek a odpočinek. Tělu chybí sluneční paprsky, ze kterých by čerpalo energii, dopřejte mu je tedy kvalitním spánkem, stravou a pozitivním náhledem na svět,“ radí výživová poradkyně Věra Burešová.

TOLIK POTŘEBNÁ ENERGIE

Abychom měli spoustu energie i v zimních dnech a naše tělo odolávalo útokům virů, začít bychom měli jídelníčkem. Ten by měl být pestrý, vyvážený a s dostatkem ovoce a zeleniny. Podzim a zima, stejně tak kvalita spánku a strava, se neblaze podepisují také na stavu imunitního systému, který často bývá oslabený.

„Lidé často dělají tu chybu, že nesvačí,“ uvádí jeden z nešvarů dnešní uspěchané doby poradkyně ve výživě Věra Bu-

a dodají energii. Ušetříte si tak nadbytečné kalorie, které o sobě rády dávají vědět nárůstem hmotnosti.“ Není přeci důvod sahat hned po čokoládové tyčince, jídlu z fast foodu anebo chipsech v momentě, kdy pocítíte únavu. Z těchto zdrojů tolik potřebnou energii nikdy nezískáte. Ne tedy dlouhodobě a tak, aby tělu prospěla. Místo toho svůj jídelníček můžete obohatit o ovocné a zeleninové šťávy a smoothies.

DOPŘEJTE SI PESTROST A ČERPEJTE ZE SEZONNÍCH SUROVIN

Ideálním podzimním ovocem jsou jablka, hrušky a švestky. Ze zeleniny je to pak třeba dýně, cuketa či patizon, ze kterých si můžete udělat i polévku. Z dýně nemusí být jen příloha či polévka. Zkuste i originální dezert – dýňový

MULTIVITAMINOVÉ A MULTIMINERÁLNÍ DOPLŇKY

Multivitaminové a multiminerální doplňky, které užíváte během zimy, podporují imunitní systém a pomáhají odvrátit infekci nejen chřipky a nachlazení. Tyto doplňky v boji proti chřipce a nachlazení vašemu organismu bezpochyby pomohou. Nepotlačují sice příznaky nemoci, proto se po jejich užití nebudete cítit bezprostředně lépe, ale velmi pravděpodobně se rychleji zotavíte. V některých případech může okamžitá léčba zabránit plnému rozvinutí choroby. S potravinovými doplňky začněte hned jak se objeví první příznaky choroby, a pokračujte, dokud onemocnění neodezní. Proti všeobecnému přesvědčení vitamin C nezabrání vzniku nachlazení, ale může pomoci zkrátit jeho trvání nebo minimalizovat příznaky.



rešová a pokračuje: „Abyste měli spoustu energie a současně udělali něco pro svůj imunitní systém i štíhlou linii, jezte pravidelně co 3 hodiny a nezapomínejte na ovocné svačiny, které vás osvěží

cheesecake. energii vám mohou dodat také ořechy a různá semínka. Sáhněte třeba po dýňových, lněných, slunečnicových nebo konopných.

Echinacea povzbuzuje imunitní systém k zahájení útoku proti virům. Zinkové tablety mohou rovněž pomoci zastavit nachlazení pravděpodobně tím, že přímo ničí viry. Několik kapek euka-

Le Fruit de MONIN®



Mandarinka

Malé ovoce plné slunce: mandarinka je charakteristická svou jemnou, sladkou, šťavnatou chutí. Pokud milujete citrusové plody, novinka **Le Fruit de MONIN Mandarinka** s 50 % procenty ovocného pyré se zaručeně stane vašim novým favoritem v přípravě letních drinků. Skvěle se hodí do limonád, smoothie, spritzů a dalších koktejlů.



Červený Grep

Přírodní spojení grepu a pomeranče, je známé díky své neskutečně sladké a šťavnaté dužině. **Le Fruit de MONIN Červený grep**, obsahující 50 % ovocného pyré, dodá vašim drinkům osvěžující a originální twist díky nádechu kyselosti i hořkosti. Tuto letní ingredienci si zkrátka nechcete nechat ujít - ať už v limonádě, koktejlu či gin toniku!

Le Sirop de MONIN®



BIO Citronáda

Největším trendem letošního léta je citronáda, osvěžující nápoj, který si můžete vychutnávat po celý den. **Organický sirup MONIN BIO Citronáda**, vyrobený z přísad ekologického zemědělství a bez konzervantů, představuje dokonalou rovnováhu mezi sladkým a kyselým. Použijte ho k výrobě lahodných domácích bio limonád - je to neuvěřitelně snadné, nápoj s ním máte hotový v jediném okamžiku, stačí totiž přidat jen sodu.

První sirup v BIO kvalitě od značky MONIN



Oficiální distribuce produktů MONIN v ČR:
ZANZIBAR s.r.o. | sirupy-koktejly.cz

lyptového oleje do horkého vodu k inhalaci je výtečným prostředkem k splasknutí sliznic. Nálev z bezinkového květu působí protizánětlivě a posiluje činnost dýchacího ústrojí. Odstraňovat toxiny pomáhají čaje z řebříčku a lipového květu. Vyvine-li se po nachlazení bakteriální superinfekce, jako je sinusitida a bronchitida, přidejte při prvních příznacích česnek. Obsahuje totiž složky, které mohou zabránit pronikání bakteriím do tkání. Chcete-li hodně posílit imunitní systém, zkombinujte při léčení třezalku s echinaceou, v prevenci však již nemají takový význam.

NEZAPOMEŇTE NA BETAGLUKANY

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

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

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

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



ale nejsou zázrakem na všechny nemoci světa.

Čistota a obsah samotného betaglukanu jsou nejdůležitějšími informacemi pro spotřebitele!

IMUNITNÍ ZÁZRKY

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

Koupit si ji můžete v různých formách. Doporučuje se brát ji denně jako prevenci a při prvních příznacích příjem zvýšit. Umí totiž i urychlit vypořádání se s nemocí už propuknutou. Mezi účinné hity se řadí i rakytník řešetlákový, který má 10x více vitamínu C než pomeranč a ježž užívali dokonce ruští kosmonauti!

BYLINKY PLATÍ STÁLE...

Dáte si rádi šálek čaje? Děláte dobře, čaj je totiž skvělý způsob, jak zabít více much jednou ranou.

Zprvé do sebe dostanete spoustu

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

NEZAPOMÍNEJTE NA DOSTATEČNÝ PŘÍSUN TEKUTIN

„Denně vypijte minimálně 1,5 litru čisté neperlivé vody v závislosti na fyzické aktivitě a zdravotním stavu. V chladných dnech samozřejmě zařadte i čaje, určitě vás krásně prohřeje červený čaj,“ doporučuje Věra Burešová. Šálek čaje vás příjemně zklidní a můžete si s ním udělat chvíli čas jen na sebe a své myšlenky. Přidáním ovoce a aromatického koření si k domácí pohodě můžete lehce připravit punč.

Při podzimním splínu se nebojte ani doplňků stravy. Jen je pečlivě vybírejte a nechte si i poradit od odborníků.

Samozřejmostí je snaha omezit cigarety a alkohol. „Stopku“ mají také všechna smažená jídla, sladkosti, kofein, mléčné výrobky a pšenice.

BEZ POHYBU TO NEPŮJDE

Chtěli byste se pustit do cvičení, ale chybí vám energie? Jen začněte. Ač se to zdá paradoxní, pohyb vám chybějící energii dodá. Pět až deset minut protahovacích cviků nebo projížďka na kole umí zázraky. Není totiž třeba se dlouhé hodiny dřít v posilovně. Vašemu zdraví prospěje už to, když si každý den dopřejete minimálně 30 minut chůze. *„Můžete si udělat třeba procházku cestou z práce, projít se se psem nebo místo výtahu chodit po schodech. Zvláště v tolik citlivém období jako je podzim a zima je důležité udržovat v dobrém stavu psychiku, k čemuž vám může pomoci také jóga,“* radí Věra Burešová.

Foto: Shutterstock.com

POSILTE IMUNITU

www.enerex-vitamins.cz
info@enerex-vitamins.cz
+420 773 455 977

Enzym Serrapeptáza

Black Seed Oil

Black Oregano

Bio C



enerex
CZE


INZERCE

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

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

www.vivil.cz





*Jak na unavené
oči v zimě.
Dodejte jim
odpočinek
a správnou péči.*

*Znáte to, sotva se pár kroků
do práce probojujete tím
mrazivým a větrným počasím,
hned za dveřmi vás praští suchý
a přetopený vzduch. Opravdu se
divíme, že naše oči tyto podmínky
zkrátka nepřijmou v dobrém?
Unavené a oteklé oči, štípání či
červenání se ale dá řešit. Jaké
jsou příčiny a jak se vyvarovat
těmto zimním nezmarům?*



Pokud se také během zimního období trápíte s bolestí očí, nejste možná jediná. Zimní období je totiž pro oči velice náročné. Počasí, úbytek denního světla, nadměra umělého světla či zbytečně přetopené místnosti se suchým vzduchem. Málo kdo ví, že oči v této době prožívají muka. Dopřejte svým očím relax a regeneraci.

BUDIŽ SVĚTLO

Jednou z hlavních příčin, proč naše oči v zimě trpí, jsou klimatické změny. Ty přináší sychravé počasí a teploty okolo bodu mrazu. Vedle počasí je to ale také doba denního světla, která očím neprospívá. Přirozeného denního světla je během zimy totiž velice málo. Místo abychom po setmění zvolili šetrnější světlo, často trávíme další hodiny po nepříjemnými zářivkami. Délka dne a noci souvisí také se změnou biorytmu. Ten tuto změnu nenese dobře a dochází tak k neoblíbené podzimní únavě, oslabení imunity, snížení koncentrace a problém se soustředěním.

Se světlem souvisí také další problém, který ještě před několika desítkami let lidstvo nemuselo vůbec řešit. Zdravotní problémy související s modrým světlem z obrazovek našich monitorů. Podle průzkumu agentury Nielsen dospělí lidé stráví průměrně 34 hodin týdně na internetu na mobilních telefonech a brouzdání na PC jim zabere v průměru 27 hodin.

Představte si, že lidské oko se ještě před několika dekádami nemuselo s tímto nepřírodným zářením z našich zařízeních vůbec potýkat. Není divu, že má zkrátka naše tělo jak psychicky, tak fyzicky problém se s výdobytky dnešní doby vyrovnat. Pokud se tedy ptáte, jak řešit tyto nepříjemnosti, nabízí se řešení v podobě zvoleného světla. Asi nikdo z nás nemá tu možnost ovlivnit osvětlení a míru svícení v kanceláři. Po příchodu z práce je rozhodně dobré ve svém domově zvolit mírné a teplé osvětlení. Skvělým řešením jsou plnospektrální osvětlení, která se svými barevnými zdroji nejvíce přibližují tomu slunečnímu.

Další prevencí je také snížit jas a barvu na našich zařízeních. V dnešní době existují totiž aplikace, které upraví světlo v monitoru podle aktuálního denní-

ho světla. Večerní brouzdání na sítích tak bude pro oko mnohem příjemnější s teplejšími barvami, než s nepřírodným modrým zářením.

SYNDROM SUCHÉHO OKA

Jedním z následků špatně nastavených teplot v místnostech během zimního období je tzv. syndrom suchého oka. Právě přetopené místnosti v kancelářích, kde trávíme 8 hodin denně, jsou pro oči obrovská zátěž a dochází k vysušování oční sliznice. Projevuje se nejprve pálením a řezáním v očích, posléze může dojít k obtížnějším zrakovým komplikacím. Vedle zimního počasí a přetopených místností je příčinou tohoto problému také delší práce na počítači či stres.

Řešením jsou oční kapky, gely a masti, případně umělé slzy. Nejlepším řešením je včasná prevence. V zimních měsících je vhodné používat pravidelně oční kapky. Samozřejmostí by pak používání kapek mělo být pro ty, kteří nosí kontaktní čočky.

ZLATÝ SPÁNEK A MRKEV NA ZRAK

Jednodušší věci, které vám zaručeně pomohou s unaveností očí v zimě byste asi těžko hledali. Ale právě spánek je snad lék na vše. Dopřejte si kvalitní a dlouhý spánek. V zimě je naše tělo nastavené na tlumený režim, který souvisí s celkovým biorytmem a změnou ročního období. Jestliže v letních měsících hýříme energií a jsme plni energie, během zimních měsíců není nic špatného na tom, když se cítíme unaveni. Zkrátka poslouchejme své tělo a odpočívejme. Vedle kvalitního spánku je také potřeba své tělo nadopovat těmi správnými vitamíny. O tom, že je mrkev dobrá na zrak jsme se učili už ve školce. A je to pravda. Mrkev obsahuje totiž velké množství karotenu, který je bohatý na vitamín A. Ten je podstatný pro vytvoření zrakového pigmentu tzv. rodopsinu. Právě nedostatek vitamínu A vede ke zhoršení zraku a problémem s tzv. šeroslepostí.

Na zrak má blahodárny vliv překvapivě také kurkuma, koření, které je typické pro indickou kuchyni. Pomáhá nejen zraku, ale má také protinádorový účinek. Vedle karotenu je tu i další složka, která je zázrakem pro oči, nazývá se lu-

tein. Lutein máme všichni přirozeně obsažený v oku, kde funguje jako ochranný filtr pro oční tkáň před slunečním



zářením. Hojně se vyskytuje například ve vaječných žloutcích, obilí, brokolici, špenátu či na podzim oblíbené dýni. Pokud holdujete bylinkám a zdravým rostlinkám, pak jistě znáte význam kozlíku lékařského na spánek. Kozlík lékařský ať už v podobě čaje či kapek má zklidňující účinky a pomáhá proti stresu. Vedle toho ale zábal z kozlíku lékařského pomáhá proti zvýšenému slzení očí. Příjemně je osvěžit a zklidnit. Vyzkoušejte sami!

ZNÁTE OČNÍ JÓGU?

Čím více času trávíme koukáním do počítače, tím více je potřeba očí, stejně jako krční páteř či ruce, procvičit a protáhnout. Rozhodně stojí za vyzkoušení masáž očí nebo také oční jóga. Jedná se o protažení a relaxaci očí v průběhu zátěže.

Základem očních cviků je mrkání, které je pro oči nejpřirozenější pohyb. Běžně člověk mrkne až dvacetkrát za minutu, při práci na počítači ale pouze osmkrát. Přitom mrkání má za následek správné slzení oka a udržování vlhkosti na sliznici oka.

Jak se tedy udržet zdravý zrak v dnešní době? Dopřejte si pár minut pau-

lepší péči
nejsme
na to sami

méně
starostí

veselejší
maminku

stabilitu

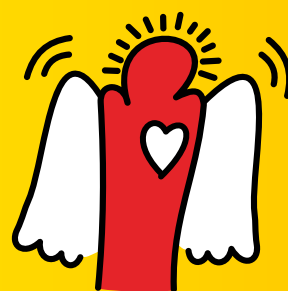


Amélka (3), Hirschsprungova choroba

KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

Pro rodiny, které zasáhla vážná nemoc, představuje naději, porozumění i méně starostí. Pomáhejte s námi!

Staňte se Dobrým andělem na
www.dobryandel.cz



DOBŘÝ ANDĚL

zu a zaměřte se na své oči, několikrát si promrkejte, také je dobré na pár sekund či minutu nechat oči zavřené a dopřát jim klid. Vedle mrkání je dobře upřít chvíli svůj zrak na něco jiného, než pouze počítačovou obrazovku. Podívejte se z okna, zaostřete na jiný předmět, který je vzdálený, i na ten který je blízko. Při zavření očí si můžete představit hodiny a prokroužit si oči ve směru hodinových ručiček. Masáž očí můžete dělat i fyzicky a to promnutím a promasírováním očních víček, obočí a očního okolí. Cvičení očí je dobré vždy doprovázet s pravidelným dýcháním a můžete jej provádět společně s protažením krční páteře. Pauza na kafe či oběd vám tak může zpříjemnit zbytek dne a vy se budete cítit mnohem lépe.

OČI JAKO OKNO DO DUŠE

Oči a oční okolí o vás hodně vypoví. Prozradí na vás i to, jak se o oči staráte a jakou kosmetickou péči jim věnujete. Pokožka kolem očí je velice tenká a proto si zaslouží maximální hydrataci a výživu. Přes zimní období používejte výživnější péči. Ta vám zajistí úlevu od zarudnutí, prevenci proti vráskám a samozřejmě hydrataci. Na noc je dobré využít některý z přípravků s hloubkovou výživou a regenerací, přes den může být krém jemnější, avšak s UV ochranou. Důležité je také nanášení krémů na oči. Z důvodu tenké kůže očního okolí je nejlepší mechanikou jem-

né vklepávání. Nanášení krémů můžete spojit také se zmiňovanou oční jógou. Vaše oči vám za pár let poděkují.

SLUNEČNÍM BRÝLÍM NENÍ KONEC!

Kdo říká, že sluneční brýle jsou jen pro letní měsíce? Právě naopak, sluneční záření je v zimě velice ostré, pokud k němu přidáme navíc odraz od sněhu, je více než žádoucí se proti němu pořádně chránit. Sluneční brýle se tak stávají nezbytnou součástí vybavení na hory, ale i do města.

Kvalitní ochranu očí vyřešíte, pokud si pořídíte brýle s vysokým UV filtrem a tzv. polarizačním filtrem. Ten je pro ochranu očí velice důležitý. Našemu oku totiž propouští pouze příjemné vertikální vlnění světla. Díky tomu vidíme velice kontrastně, ostře, bez oslnění a především se cítíme dobře a pohodlně. Samozřejmě na trhu již existují brýlové čočky s polarizačním filtrem. Ty se automaticky podle daného UV záření zbarví do požadované barvy podle aktuálních klimatických podmínek.

Sluneční brýle jsou stále pro většinu žen spíše designovou záležitostí. Bohužel jsou nezbytnou součástí i zimní výbavy. Ideální brýle by vám měly samozřejmě sedět k obličeji, být vám pohodlné a splňovat také nutný UV filtr a polarizační film, čímž vám tyto brýle ochrání zrak před nepříjemným zimním větrem či silným horským sluníčkem.

TIPY JAK NA SPRÁVNÝ VÝBĚR BRÝLÍ:

- Pokud se chcete přesvědčit, že vybrané sluneční brýle mají opravdu kvalitní polarizační filtr, stačí jednoduše vzít dvoje sluneční brýle s polarizačním filtrem a dát je přes sebe. Jedny brýle pootočíte o 90° a pokud přes ně nevidíme, sluneční brýle mají skutečně polarizační film. Zkřížením totiž dojde ke splynutí horizontálního a vertikálního vlnění, a tudíž přes ně neprojde žádné světlo.
- Při výběru dioptrických brýlí je vždy potřeba se poradit s odborníkem. I přesto by měl být výběr brýlí velice důkladný. Dioptrické brýle jsou vaší každodenní součástí, proto se s nimi musíte cítit pohodlně.
- Obroučky, důležitá součást. Při výběru obrouček pamatujme na to, že by neměly být širší než vaše lící kosti. Spodní část obroučky by se rozhodně neměla dotýkat tváře. U výběru obrouček záleží také na počtu dioptrií.
- Na materiálu záleží. Vybírejte ten, který je vám příjemný, samozřejmě nezapomeňte také na různé alergie či nesnášenlivost vůči některým materiálům. Kovové obroučky vydrží déle než plastové. Plastové jsou zase vhodnější pro alergie.
- Výběr brýlí podle tvaru obličeje. Lidem s oválným obličejem budou slušet snad všechny typy brýlí. Obličej trojúhelníkového a čtvercového typu snese zase oválný tvar. Kulatý obličej můžete díky geometrickým tvarům obrub opticky protáhnout.
- Pokud váháte s barevností brýlí, pomůže vám rozlišení barevné typologie obličejů. Ty se rozdělují příhodně do 4 kategorií podle ročního období. Jarním typům budou slušet světlé až středně tmavé barvy se žlutým podtónem. S šedou barvou nešlápnu vedle letní typy obličejů. Podzimní typ zase může vsadit na barvy podzimního listí a pro poslední zimní typ obličeje jsou vhodné jasné a studenější barvy.

Text: Pavlína Hamouzová,
foto: Shutterstock.com





LOL SURPRISE!

JOGURTY!



© MGA

ORIGINÁLNÍ SAMOLEPKY POD OBALEM!



NASBÍREJ VŠECHNY! [WWW.OLMA.CZ](http://www.OLMA.CZ)



Jak dát střeva do pohody

Říká se, že stav střev ovlivňuje celkový stav našeho zdraví. Místní mikroflóra totiž obsahuje až desítky bilionů mikroorganismů, které chrání tělo před vznikem infekcí, alergií i jiných, mnohdy i psychických, nemocí. Bohužel ale existuje mnoho vlivů, které mohou zdraví střev negativně ovlivnit. Jak se o ně tedy starat, aby vám vaše tělo poděkovalo?

STŘEVA JSOU ZÁKLADEM ZDRAVÍ

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

CO VŠE OVLIVŇUJE STŘEVNÍ MIKROBIOM

Lidská imunita je komplexní systém, do jehož největších tajemství ještě medicína zcela nepronikla. Její činnost neřídí jeden konkrétní orgán, ale naopak spolupráce řady center různě roztroušených v organismu. K těm nejvýznamnějším „centrálám“ imunity patří kostní dřeň, brzlík, lymfatické uzliny, slezina, a především střevo. Význam střev pro naši obranyschopnost tkví konkrétně v koloniích střevních bakterií, jimž souhrnně říkáme střevní mikrobiom či střevní mikroflóra. Jako mikrobiom (někdy též holobiom) označujeme soubor mikroorganismů, které sídlí v celém našem těle a čítají přibližně 100 bilionů maličkých organismů. Konkrétně střevní mikrobiom se pak logicky nachází ve střevech. Čítá až 500 různých druhů bakterií, které nejen tráví přijatou potravu, ale také absorbují vitaminy a minerály či zabraňují pronikání toxinů do krevního oběhu. Střeva přitom ale produkují i nejrůznější buňky či protilátky, které přímo ovlivňují naši imunitu, a tvoří se tu i látky jako hormony a transmitery (např. serotonin), které mimo jiné ovlivňují naši náladu či celkový psychický stav. Vědecké studie z nedávných dob přitom přinášejí důkazy o tom, jak skutečně významnou roli střevní bakterie v imunitním systému hrají. Například studie odborníků z kalifornského Caltechu z roku 2014 ukázala, že přítomnost střevní mikroflóry výrazně ovlivňuje vývoj bílých krvinek a jejich počet usazený v kostní dřeni a ve slezině. Laboratorní myši prosté střevní mikroflóry měly jednoduše v těchto centrech mnohem méně bílých krvinek než myši

se standardním střevním mikrobiomem. Jak říká mikrobiolog RNDr. Petr Ryšávek, ve střevech se totiž vytváří 70 % naší imunity. Už tisíce let žije lidský organismus s bakteriemi v určité symbióze, která funguje na základě promyšleného mechanismu – bakterie vysílají signály a ty řídí kromě jiného obranný systém našeho těla. Spousta nemocí je důsledkem poruchy imunitního systému a u naprosté většiny nemocných lze pozorovat poškozený střevní mikrobiom. Ve střevech zdravého člověka žije až tisíc bakteriálních druhů, kdežto například u pacienta, který prodělal antibiotickou terapii, to mohou být jen tři sta. Jakmile se střevní bakterie dostanou do nerovnováhy, spouští se v těle řada negativních procesů. Důsledkem jsou nespecifické střevní záněty, atopické ekzémy, Crohnova choroba, autoimunitní onemocnění, ale také cukrovka typu 2, chronická únava nebo deprese.“

JAK POZNAT, ŽE MÁTE PROBLÉM

Jakmile se vlivem stresu, nevhodné potravy, častého užívání antibiotik apod. naruší střevní stěna, mluvíme o propustnosti střev. Škodlivé bakterie, toxiny či natrávená potrava tak mohou

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

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

ČÍM SVÝM STŘEVŮM ŠKODÍTE

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

DEJTE POZOR NA LEPEK A LAKTÓZU

Potravinové intolerance jsou velmi často výsledkem střevní dysbiózy a mohou vznikat i v souvislosti se syndromem propustných střev. Po konzumaci určitých potravin se pak objevují potíže jako nadýmání, bolesti břicha či kašovitá stolice až průjem. Častokrát je



Zbavte se nepříjemných symptomů potravinové intolerance z pohodlí domova

Trpíte častými migrénami, chronickými záněty, únavou, ekzémy, nebo trávicími problémy? Pokud Vám opakované návštěvy u lékaře nepomohly diagnostikovat příčinu Vašich zdravotních potíží, problém může spočívat v samotné potravíně v rámci Vašeho jídelníčku.

Citíte se lépe díky správným potravinám

Nepříjemných symptomů potravinové intolerance, jejichž reakce se mohou projevit později, se zbavíte nejnáze tehdy, jestliže správně identifikujete problémové potraviny a nahradíte je vhodnými alternativami. Nejjednodušším a nejefektivnějším způsobem, jak je možné zjistit intoleranci na potraviny, je prostřednictvím testu na potravinovou intoleranci.

Jednoduchý a efektivní test na potravinovou intoleranci

Test na intoleranci potravin vyvinutý společností Cambridge Nutritional Sciences je opravdu velmi jednoduchý, zvládnete ho bez problémů z pohodlí domova a výsledky po odeslání vzorku obdržíte do pár dnů.

Test Food Detective®

Představuje nejjednodušší test potravinové intolerance na 59 běžně konzumovaných potravin. Tento test je zároveň bezpečný, rychlý a především přesný.

Test Food Print® 120+, Food Print® 200+, Food Print® Vegetarian

Testy Food Print® 120+ a 200+ patří mezi vysoce přesné laboratorní testy uznávané odborníky, které zkoumají Vaše reakce na více než 220 potravin. Díky hloubkové analýze a komplexním výsledkům tak můžete Váš stravovací plán jednoduchým způsobem optimalizovat a nahradit identifikované potraviny bezproblémovými alternativními produkty, díky čemu se můžete cítit lépe už do pár týdnů. Vaší pomůckou při cestě za životem bez nepříjemných symptomů může být i kniha Průvodce potravinovými intolerancemi, která vám usnadní výběr správných potravin.

Potěšte tímto testem sebe nebo své blízké. Pouze pro čtenáře časopisu Zdraví máme akci. Při koupi testu Food Detective nebo Food Print od nás obdržíte knihu zdarma. Stačí když do poznámky napíšete heslo: „CHCI KNIHU.“



VITAL LIFE diagnostics, s.r.o. info@vital-life.cz, +420 723 169 029

www.vital-life.cz

příčinou lepek či laktóza, které kromě trávení mohou ovlivnit i stav pokožky. Ojedinělé není podráždění projevující se svěděním či zarudnutím, ale i ekzemy nebo akné. Potíž je ale v tom, že se tyto kožní projevy mohou objevit až x dní po konzumaci lepku a laktózy. Spolehlivým vodítkem pak může být tzv. eliminační dieta, při níž minimálně na 3 týdny vynecháte potenciálně škodlivé potraviny. Poté je začnete postupně opět zavádět (každých pár dní jednu), abyste měli čas zhodnotit, v čem může vést problém.

SLEKTINY BUĎTE SOPATRNÍ

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

JEZTE KVAŠENÉ POTRAVINY

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

NEZAPOMÍNEJTE NA VLÁKNINU

Dostatečný příjem vlákniny (30-35 gramů denně) je pro zdraví střev nezbytný. Zatímco nerozpustná vláknina působí na střevo jako očistný „kartáč“, rozpustná pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi i hladinu škodlivého LDL cholesterolu. A kde se vláknina nachází? Na rozpustnou jsou bohaté ovesné vločky, brambory, luštěniny nebo čekanka. Naopak nerozpustnou, již byste měli přes den zkonzumovat asi třikrát více,

najdete především v čerstvém ovoci a zelenině, ořechách a semínkách. Pokud jste ve svém jídelníčku doposud moc vlákniny neměli, navyšujte její příjem postupně, abyste si zbytečně nezhoršili trávení.

BEZ OVOCE A ZELENINY BTO NEPŮJDE

Mnoho potravin, které běžně konzumujeme, je nejen bohatých na vlákninu, ale také působí antiparaziticky. Řadíme sem hlavně česnek a cibuli, které zároveň potlačují tvorbu zánětů. Určitě je nemusíte jíst syrové, bohatě postačí, když je budete přidávat během vaření do slaných pokrmů. Pro obsah draslíku a hořčiku bojujícím proti zánětům nezapomínejte ani na jezení banánů. Z ovoce je pak výborný také ananas, a to díky bromelainu podporujícímu trávení a chránícímu výstelku střev. Zánětlivým procesům ve střevech předchází i brokolice, chřest, pórek nebo borůvky.

GLUTAMIN JAKO ZÁKLAD SUPLEMENTACE

Doplňků stravy, které podporují zdravé trávení, dnes existuje mnoho. Chcete-li ale svým střevům dopřát to nejlepší, vsadte na L-glutamin. Tato bílkovina je pro střevní sliznici hotovým požehnáním a pomáhá jí velmi rychle regenerovat i u stavů jako syndrom dráždivého tračníku, ulcerózní kolitida nebo Cronhova choroba. Stačí jednou až dvakrát denně užívat 5 gramů prášku rozmíchaného ve 100 ml vody, a to po dobu 4-8 týdnů. Nejvhodnější je glutamin zařadit dopoledne mezi jídly a pak zase odpoledne, případně před spaním.

PROBIOTIKA VERSUS PREBIOTIKA

Dostatek probiotik ve střevech je pro správné trávení zcela zásadní. Mimo jiné posilují střevní bariéru narušenou nemocí či braním léků, takže i to je důvod proč je např. při užívání antibiotik vhodné brát tablety s probiotiky. A jak je to s prebiotiky? Ta oproti probiotikům růst zdraví prospěšných bakterií ve střevech „pouze“ podporují.

Podle odborníků jsou ale nejlepší volbou tzv. synbiotika (též symbiotika), která kombinují jak probiotika, tak

prebiotika. Mají totiž větší šanci dostat se až na místo určení (tedy do střev) a zároveň se lépe vstřebají. Nicméně to vždy nemusí být úplně jednoduché. Každý člověk je jiný, a má logicky i jiné složení mikrobiomu, takže na něj tablety mohou působit odlišně. Důležité je proto zvolit ta správná symbiotika, která naše střevo dostatečně ochrání. Pojďme si jednotlivé pojmy představit blíže.

Probiotika jsou skupinou „živých“ mikroorganismů, které příznivě ovlivňují naše zdraví. Důležité je, aby byly přijímány v dostatečném množství a zejména PRAVIDELNĚ (neboli jeden jogurt





za týden rozhodně nebude mít vliv z dlouhodobého hlediska). Probiotika v trávicím traktu odolávají různým nástrahám (např. kyselinám, snáší teploty kolem 40°C). Tyto schopnosti jim zaručují, že se do tlustého střeva dostanou v nezměněném stavu a tam se potom množí.

Jako probiotika se užívají nejčastěji kmeny laktobacilů a bifidobakterií, dále některé kmeny rodu *Escherichia*, *Enterococcus*, *Bacillus* a *Saccharomyces*. Probiotické kultury najdeme obvykle ve všech zakysaných mléčných výrobcích – kefir, zákys, acidofilní mléko, jogurt. V chladicích boxech potravinářských obchodů lze najít širokou škálu pro-

duktů, které mohou obsahovat zdraví prospěšné bakterie. Na některých výrobcích je probiotická kultura označena, jiné produkty zůstávají neoznačeny, ačkoliv obsahují prospěšné bakterie ve stejném množství jako ostatní.

Zdroje probiotik můžeme rozdělit do 4 skupin:

- mléčné výrobky – zakysané mléčné výrobky, jogurty (zejména jogurty obohacené o bifidobakterie), jogurtové nápoje, vysokodohřívané tvrdé sýry (ementál)
- kvašená zelenina – kysané zelí, rychlokvašené okurky, kysané houby, šťáva

z kysaného zelí

- obohacené potraviny – dětské výživy, oplatky, trvanlivé masné výrobky
- doplňky stravy

Co se týká konzumace probiotik, řada studií přináší pozitivní výsledky. Jedná se především o úpravu střevní mikroflóry, kdy probiotika potlačují růst škodlivých patogenů.

Neboli probiotika pomáhají udržovat potřebnou rovnováhu střevních mikroorganismů, podporovat střevní imunitu a bránit nadměrnému pomnožení patogenních bakterií, které mohou působit žaludeční a střevní potíže i průjemová onemocnění.



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

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

denně. Kde prebiotika najdeme?

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

V SAĎTE NA SÍLU BYLINEK

Ať už ve formě koření, nebo ve formě čaje, vám udělají dobře i bylinky podporující trávení. Proti nadýmání působí fenykl, koriandr, máta, meduňka či heřmánek, ale i hořčiny, mezi něž patří kupříkladu pampeliška. Při plynatosti a křečích velmi dobře funguje anýz, který střeva zároveň dezinfikuje podobě jako hřebíček. Proti zácpě se často doporučuje zeměžluč bazalka či aloe,

a při průjmu jsou naopak vhodné červený jetel, dubová kůra či mochna nátržník.

U JÍDLA NIKDY NESPĚCHEJTE

Jste-li zvyklí každý pokrm rychle zhltnout mezi prací a pak zase rychle odběhnout plnit další úkoly, vaše střeva vám moc nepoděkují. Trávení totiž začíná již v ústech. Pokud jídlo málo rozkoušete, vaše orgány jako žaludek, slinivce a potažmo střeva, musí vykonávat zbytečnou práci navíc. Častokrát to bohužel vypadá i tak, že jídlo stráví nedokonale, což může vést až k maloabsorbci živin. To jinými slovy znamená, že i při dostatečném příjmu stravy můžete být podvyživení.

NEPŘEHÁNĚJTE TO S ČISTOTOU

Známe přísloví „čistota půl zdraví“ má jistě něco do sebe, ovšem nic není nutné přehánět. Ba naopak. Přílišné vyhýbání se mikrobům, které se kolem nás běžně vyskytují, rozhodně není zdraví prospěšné. Pokud budete neustále používat antibakteriální mýdla či antimikrobiální spreje, váš imunitní systém sídlící ve střevěch nebude mít dostatek podnětů, aby se trénoval. Logicky pak nebude tolik odolný, a v budoucnu tak může začít nepřiměřeně útočit proti svým vlastním orgánům.



Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com

Nic není blíže mateřskému mléku

- Unikátní kombinace **PROBIOTIK®*** a **PRAEBIOTIK®****
- **Kyselina listová v naštěpené formě**



**Jediné kojenecké mléko s kyselinou listovou v naštěpené formě,
v jaké ji miminko dosud získávalo jen z mateřského mléka.**

- 🌿 Víte, že kyselina listová je účinná, jen pokud ji tělo umí správně přeměnit?
- 🌿 Již naštěpenou kyselinou listovou miminko přeměňovat nemusí, dokáže ji ihned snadno využít.
- 🌿 Kyselina listová je totiž důležitá nejen v těhotenství, ale i v prvních letech vývoje dítěte.

combiotik.cz

Kojení je pro kojence nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem. Potravina pro zvláštní výživu. Více info na obalech a combiotik.cz. *Mléčné kultury L. fermentum vyskytující se v mateřském mléce. Mateřské mléko přirozeně obsahuje probiotické kultury - v individuální variabilitě a množství. **Galaktooligosacharidy GOS z BIO laktózy. Metafolin® je registrovaná ochranná známka společnosti Merck KGaA, Darmstadt, Německo. HiPP je jediná kojenecká výživa s bioaktivním folátem Metafolin®. Jako všechna pokračovací mléka obsahuje vitamíny C a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému.





Myslete na vaší

páteř

a klouby

– víme co

je ničí

V dnešní době bychom asi těžko hledali někoho, kdo nikdy nezažil bolesti zad či kloubů. Tyto obtíže jsou velice nepříjemné a dost často dokáží člověka úplně vyřadit z běžného „provozu“. Možná vás překvapí, že si za ně poměrně často můžeme sami. Chcete-li ulevit vaší páteři a kloubům, stačí dodržovat pár jednoduchých zásad.

CO NESE NEJVĚTŠÍ VINU?

Jedná se především o zcela běžné záležitosti jako je nevhodně zvolený sport, těžká fyzická práce, špatné sezení, nevhodná obuv nebo postupně narůstající váha. Právě činnosti, které každodenně bezmyšlenkovitě a rutinně vykonáváme, jsou totiž často tím, co nám nejvíce ubližuje, aniž bychom si to uvědomovali.

JAK SI UCHOVAT ZDRAVOU PÁTEŘ A KLOUBY?

Chcete-li skoncovat s nepříjemnými problémy postihujícími páteř a klouby, je na čase začít se řídit jednoduchými pravidly předního českého revmatologa profesora MUDr. Milana Adama, DrSc., díky kterým se vaše obtíže zaručeně zlepší:

1 Nepodceňujte obuv

Vysoké podpatky sice vypadají na noze moc hezky, ale přinášejí s sebou také různá úskalí. Díky nim postava získává vadné držení a navíc tak dochází k přetěžování kloubů, svalů, vazů i chodidel. Ani celodenní nošení sportovní obuvi není příliš vhodné. Ideální je střídání boty podle účelu a dávat přednost širokému podpatku cca 4 cm vysokému.

2 Hýbejte se

Pokud vám do teď sport nic neříkal, nastává teď ten pravý čas změnit to. U lidí, kteří mají nedostatek pohybu, totiž postupně dochází k ochabnutí svalstva a zkracování vazů i šlach. Důležitá je také volba vhodného sportu, aby nedocházelo k přetěžování pohybového aparátu.

3 Hlídejte si hmotnost

Není žádnou novinkou, že nadbytečná kila výrazně zatěžují organismus, důsledkem jsou pak bolesti kloubů a páteře. Příliš nízká hmotnost pak způsobuje nedostatečnou tvorbu hormonů a špatný vývoj kostry. Ideální je tedy zlatá střední cesta. S vhodnou hmotností vám poradí specializovaní výživoví poradci.

4 Sedíte správně

Jelikož většina z nás sezením tráví poměrně velkou část dne, je nesmírně důležité hlídat si, zda se

díme správně. Při správném sezení by měla být kolena ohnutá do pravého úhlu a celá plocha zad opřená o opěradlo židle. Pokud sedíte u počítače, dávejte si pozor na to, aby monitor byl rovně před očima. Každé dvě hodiny je pak vhodná 15 minutová pauza na protáhnutí.

5 Vyvážená strava

Nesmírně důležité je také udržování správného jídelníčku s dostatkem všech důležitých vitamínů, minerálů a živin. Důležitý je dostatečný příjem vápníku, hořčíku a dalších minerálních látek, které se podílejí na tvorbě kostního minerálu. Bohatým zdrojem vápníku jsou mléko a mléčné výrobky, ale také třeba brokolice a mák. Výhodné je užívání kolagenu ve formě kolagenních peptidů, neboť podporují tvorbu kostního kolagenu, na který se minerální látky v kostech vážou. Především tehdy, patříte-li do rizikové skupiny, jež má v rodinné anamnéze problémy s kostmi a klouby, a rovněž v počátečním stadiu léčby osteopenie, resp. osteoporózy. V pokročilejších stadiích léčby pohybového aparátu by tyto přípravky měly být součástí kom-

Ten je nezbytně důležitý pro pevnost chrupavek, meziobratlových plotének a kloubních tkání.

6 Nezapomínejte pít

Důležité je nezapomínat ani na doplňování tekutin. 70% našich těl tvoří voda, která je nesmírně důležitá pro chrupavky a meziobratlové ploténky. Denně se doporučuje vypít cca 0,03 l vody na 1 kg hmotnosti.

7 Zdravý spánek

Spánek je třeba si naplno užít, aby duše načerpala ve spánku energii, kterou ve dne vyžívuje tělo. Proto je důležitá kvalitní matrace a pod hlavu malý plochý polštářek nebo polštářek pod krk, třeba naplněný pohankovými slupkami. Při spánku je důležité, aby měla páteř oporu i v místě krčního prohnutí.

POKUD UŽ ZÁDA BOLÍ

Vhodná je farmakoterapie, fyzioterapie a rehabilitace k odstranění bloků, vhodné a pravidelné léčebné cvičení, psychoterapie a podpůrná specifická výživa měkkých i tvrdých tkání páteře. Vhodné jsou doplňky stravy vyživu-



plexní terapie, neboť zajišťují správnou výživu a regeneraci poškozených tkání kloubů a páteře. Vhodné je užívání potravinových doplňků, které podporují a zvyšují tvorbu kloubního kolagenu.

jící obratle, meziobratlové ploténky a chrupavky a tlumící zánětlivé procesy v kloubech páteře.

Foto: Shutterstock.com

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu!

SLEVY AŽ 60%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.

www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard



Všechny inzulíny bez doplatku

v LÉKÁRNÁCH ipc.

Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

INZERCE



POZNEJ LEGENDU NA VLASTNÍ KŮŽI

Tradiční masážní přípravky Alpa jsou významnou součástí přípravných a regeneračních masáží.

Zajistěte si dobrý spánek

Máte problém s usínáním? Převalujete se z boku na bok, počítáte „ovečky“ a s postupující hodinou jste stále nervóznější, že zítra zase budete nepoužitelní? Poradíme vám, co s tím.





Usínání napomáhají také vůně. Voňavé olejíčky hrají prim. Dopřejte si levanduli, heřmáněk či bergamot. Mají zklidňující účinky a nádherně voní.

Můj tatínek tvrdil, že spánek léčí. A po obědě si dal svých dvacet. Smála jsem se tomu, ale něco na tom rčení je. Jen si uvědomte, jak se cítíte, když se dobře vyspíte. Spánek opravdu pomáhá lépe zvládnout nemoci, posiluje, dodává nám psychickou i fyzickou svěžest, energii, zlepšuje soustředění. Ve spánku tělo regeneruje. Zkrátka spánek přináší řadu blahodárných účinků pro naše tělo. A navíc je tak příjemný.

V posteli strávíme třetinu svého života. Alespoň tolik bychom měli prospat, ne každému se to však podaří. Mnozí z nás si ukrajují spánek kvůli pracovnímu vytížení, jiní se nedokáží odpoutat od zajímavého programu v televizi, případně je počítačové hry pohltnou natolik, že zapomenou na čas. Nic z toho není dobré a nelze doporučit, přesto je to jejich volba. Co ale člověk, který spát chce, ale nemůže?

Potřeba spánku je individuální. Optimálně bychom však měli spát šest až osm hodin denně. Pokud delší dobu spíme málo, ohrožujeme tím své zdraví. Nedostatek spánku přináší únavu, výkyvy nálad, špatné soustředění a dokonce

i nadváhu. Nedokážeme podávat výkony, sportovat. To vše doháníme alternativními a hlavně nevhodnými doplňky, jako je cukr, kofein, alkohol.

JAK SI ZAJISTIT DOBRÝ SPÁNEK?

1 V ČEM SPÍTE

POSTEL - Důležité je prostředí, v kterém ukládáme hlavu ke spánku. Základem je kvalitní postel. Žádné usínání na rozkládacím gauči. Na posteli bychom neměli šetřit. Tahle investice se vyplatí a navíc vydrží mnoho let. Postele se vyrábějí z různých materiálů, každý má své pro a proti. Záleží, co vám vyhovuje. Je to dřevo, kov či laminát nebo čalounění? Hlavní je, aby postel byla pevná, dostatečně vzdušná. Kolem postele byste měli mít i volný prostor. Důležitá je ale i výška postele. Rozhodně nestačí položit si matraci na zem. Uléhat byste měli asi půl metru nad zemí. I to se ale odvíjí od výšky vaší postavy a také věku.

MATRACE – Záleží, zda preferujete měkčí či tvrdší matraci. Zohledněte svou hmotnost, výšku i věk, ale také

v jaké poloze spíte. I v případě manželské postele je možné jednu matraci zakoupit tvrdší, druhou měkčí. Lůžko manželské postele by mělo mít 180 až 200 cm. Spíte-li na samostatném jednolůžku, dopřejte si šířku i 120cm, budete se cítit komfortněji. Délka se odvíjí od výšky postavy. K výšce postavy přidejte 25 cm. Obvykle se matrace prodávají o délce 2 metry. Výška matrace by měla být alespoň 15 cm. V případě seniorů ještě více, minimálně 20 cm. Matrace se prodávají v mnoha materiálech. Pro lidi se speciálními potřebami jsou tady matrace ortopedické, zdravotní nebo třeba bio...

NOČNÍ PRÁDLO a POVLEČENÍ – Zachumlat se do příjemných peřin nebo pohodlného pyžama, to je potom spání jedna báseň. Někdo se navlékne do trička, trenýrek, nebo spí zcela nahý. Kvalitní prádlo ale dokáže divy. Skvělé jsou přírodní materiály, jako je bavlna, ale v současnosti se do popředí dostává i bambusové vlákno. Důvod? Jsou to velmi příjemné materiály, které sají pot a tělo v nich může „dýchat“. Nejen materiál, ale také velikost a střih hrají svou roli. Bude-li vás pyžamo škrtit, nebude se vám dobře spát.

2 ČISTÁ MYSL

Do postele bychom měli uléhat s čistou hlavou. Základem je spánková hygiena. Tedy neuléhat rozhádaní, nenosit si s sebou starosti.

- + Přemýšlíte ještě, co všechno jste nestihli a co musíte další den vyřešit? Sepište si seznam, ať můžete tuto položku vypustit z hlavy.
- + Z ložnice odstraňte televizi, mobilní telefony a tablety nechte za dveřmi a nejlépe dvě hodiny před ulehnutím vypněte počítač.
- + Chodte spát a vstávejte pokud možno ve stejnou dobu. A to i o víkendech.
- + Dopřejte si zdravý pohyb na čerstvém vzduchu. Cvičení je fajn, ale neměli bychom se příliš nabuzovat těsně před spaním, nedoporučuje se tedy intenzivní sport v pozdních hodinách.
- + Vyvarujte se kofeinovým nápojům, kávě, alkoholu ve večerních hodinách.
- + Uvolněte se relaxací, jógou, při-

lepší péči

klidnější
spánek

veselejší
maminku

být více
spolu

porozumění



Anežka (8), leukémie

KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

Pro rodiny, které zasáhla vážná nemoc, představuje naději, porozumění i méně starostí. Pomáhejte s námi!

Staňte se Dobrým andělem na
www.dobryandel.cz



DOBŘÝ ANDĚL



jemnou hudbou, pěknou knížkou a intimním osvětlením v podobě svíček.

- + Ložnice by neměla být příliš vyhřátá. Důkladně vyvětrejte a stáhněte teplotu na 17 až 19 stupňů.
- + Večere se doporučuje dvě až tři hodiny před spaním. Jezte spíše lehká jídla. Dobře zasytí bílkoviny.

TIP Moje babička tvrdila, že když nemůžeš usnout, dej si nohy do teplé vody. A měla pravdu. Teplá sprcha člověka uvolní, ukolébá.

POTRAVINY PRO DOBRÝ SPÁNEK

Když nemůžete spát, možná vám pomohou potraviny obsahující melatonin. Říká se mu totiž hormon spánku. V čem ho najdeme?

- + **BANÁNY** - kromě toho obsahují vápník, vitamín B6 či tryptofan, aminokyselinu, která navozuje dobrý spánek.
- + **KUŘECÍ A KRŮTÍ MASO** - nejsou tučná, ale obsahují látky, které pomáhají s usínáním. Krůtí maso je neuvěřitelným zdrojem tryptofanu. Zkuste, uvidíte, že hned zaberete.
- + **MLÉKO S MEDEM** - starý babský recept, který funguje. Med uvolňuje psychiku i fyzické tělo, mléko zažene hlad, zároveň nám dodá již zmíněný tryptofan.
- + **MANDLE** - hrst mandlí před spa-



ním vás krásně ukolébá. Kromě tryptofanu v nich najdeme blahodárné omega-3 mastné kyseliny a mnoho vitamínů i minerálních látek.

- + **BYLINKY** - skvěle vás ukolébá na-

příklad čaj z meduňky, kozlíku lékařského nebo třezalky.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

Okamžik porodu je jedinečný a stejně neopakovatelná je také možnost **uchování kmenových buněk z pupečnickové krve** ihned po porodu. Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**.

Již desítky let pomáhají při léčbě onkologických a hematologických onemocnění, jakými jsou leukémie, lymfomy, nádorové onemocnění orgánů, získané i dědičné poruchy krvetvorby, imunity nebo metabolismu a jiné. Jejich význam a důležitost se znásobují také díky možností **využití pro sourozence**.

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

Mají mimořádné schopnosti – dokáží se přeměnit na další typy buněk,

a to hlavně na buňky krve, ale i na buňky svalů, kostí, chrupavek, buňky jater nebo srdečního svalu. Kmenové buňky z pupečnickové krve jsou velmi mladé, dobře se množí, nejsou zatíženy životním stylem nebo získanými onemocněními organismu, z kterého pocházejí. Jejich **složení je neopakovatelné**.



Samotný odběr je jednoduchý, bezpečný a bezbolestný, nezatěžuje dítě ani matku.

V současnosti je možné odebrat i **tkáň pupečnicku**, která obsahuje mezenchymální kmenové buňky. Ty

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

Cord Blood Center má na svém kontě nejen **úspěšné příběhy** léčby ze Slovenska, Rumunska nebo Maďarska, ale také početné vydání jednotek pupečnickové krve na záchranu pacientů ve světě (k dnešnímu dni je to 74 jednotek). Podařilo se tak pomoci například pacientům v USA, Holandsku, Německu nebo v České republice.

Možnost uchování kmenových buněk z pupečnickové krve si přináší na svět každý novorozenec.

Rozhodnutí uchovat tento **vzácný léčebný zdroj** je na Vás – na rodičích...

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

- informovat o kmenových buňkách, které je možné uchovat při narození dítěte
- rozhodnout pro zvolený odběr pupečnickové krve nebo tkáně pupečnicku

Jak na péči o vlasy v zimě?

Přinášíme 7 skvělých tipů

Vlasy - koruna krásy, péče o ně by se proto zdaleka neměla brát na lehkou váhu. Je důležité své vlasy dobře znát a umět se o ně správně starat. Záleží přitom nejen na typu vlasů, ale také například na aktuálním ročním období.





Není žádným tajemstvím, že zrovna zimní počasí se na naší hřívě podepisuje obzvláště negativně. Déšť, sníh, mrazivý vítr, časté změny mezi vnitřními a venkovními teplotami - všechny tyto vlivy mohou zapříčinit suché, roztřepeně a zplihlé vlasy bez lesku. Pokud některý z těchto jevů pociťujete, nebo jim chcete předejít, začněte se řídit podle našich následujících tipů a letošní zima vás nezaskočí.

1 TIP NEMYJTE SI VLASY KAŽDÝ DEN

Pravidelné mytí vlasů je pro každého nezbytné. Pokud se vám ale vlasy rychle mastí, každodenním mytím tomu nepomůžete. Vlasy jsou přirozeně hydratované oleji, které se nacházejí v pokožce hlavy. Tyto oleje udržují vlasy zdravé a lesklé. Je pravda, že nadměrné množství těchto olejů nemusí být nutně dobré, naše vlasy je ale nezbytně potřebují. A to především v mrazivém zimním počasí, které pokožku hlavy vysušuje. Každodenním mytím vlasů dochází k jejich odstranění. To může vést k velké řadě problémů jako je suchá svědivá pokožka hlavy, lupy, suché vlasy bez lesku a roztřepeně konečky.

Jak často si mýt vlasy

Limitujte tedy mytí vlasů na každé dva až tři dny. Pro podpoření růstu vlasů,

doporučujeme nanášet šampon do vlasů krouživými pohyby vrchních článků prstů. Tato drobná masáž stimuluje kořínky vlasů a tím zrychluje jejich růst. Zároveň také podporuje tvorbu mazu. Pokud tedy trpíte na nadměrně se mastící vlasy, tuto techniku nepraktikujte. Místo toho šampon jemně naneste na vlasy u kořínků a poté vpracujte do pokožky hlavy po směru růstu vlasů.

2 TIP UMÝVEJTE SI VLASY STUDENOU VODOU

Přestože se otužování v posledních letech stává čím dál větším trendem, pravidelná studená sprcha stále většinu lidí moc neláká. Obzvláště v chladném zimním období. Studená voda má ale spoustu benefitů pro celé lidské tělo a to včetně pokožky hlavy, jelikož pomáhá uzavřít vlasové kořínky. Kořínky vlasů jsou tvořené překrývajícími se buňkami. Vysoké teploty tyto buňky od sebe oddělují a ty potom dobře netěsní. Horká voda proto není nikdy dobrý nápad a nemá žádný skutečný přínos. Používání horké vody proto omezte, předejete tím zbytečné dehydrataci a nezbavíte pokožku jejich přirozených olejů. Vlasy jsou tak více náchylné k lámání a postrádají lesk. Pro každého není jednoduché používat ve sprše pouze studenou vodu. Pro začátek tedy doporučujeme smýt šampon nejdříve

teplou vodou a poté vlasy opláchnout vodou studenou, aby byly silné, pevné a lesklé.

3 TIP POUŽÍVEJTE KONDICIONÉR

Používání kondicionéru po umytí vlasů šamponem je nezbytné pro udržování hydratace a usnadňování jejich rozčesávání. Mezi další plasy kondicionéru patří jeho schopnost uhlazovat vlasovou texturu, což předchází krepatění a roztřepeným konečkům. Obzvláště v zimním období jsou vlasy náchylnější k lámání a právě kondicionér pomáhá v jejich obnově a chrání je před poškozením.

Jak správně používat kondicionér?

Po kompletním smytím šamponu naneste dostatečné množství kondicionéru na celou délku vlasů mimo pokožku hlavy. Nechte působit přibližně 3 až 5 minut a poté opláchněte. Pokud se vám nadměrně mastí vlasy, vynechání kondicionéru vás nijak nespasí. Vyhněte se těžkým kondicionérům s oleji a zaměřte se na kondicionéry, které jsou vytvořené přímo pro mastné vlasy. Pokud trpíte na velmi suché vlasy a to nejen v zimním období, můžete použít kondicionér dvakrát. Jednou před mytím a poté tradičně po použití šamponu.

OD PŘÍRODY KRÁSNÉ VLASY

DiXi



přírodní
extrakty



bez
parabenů



bez
silikonů

Tradiční receptura **KOPŘIVOVÉ VLASOVÉ KOSMETIKY DIXI** čerpá sílu z čisté tatranské přírody. Extrakty kopřivy dodávají vlasům přirozenou výživu a zdraví.

Zažijte sílu přírody na vlastní vlasy.

@dixikosmetika

#dixikosmetika

www.dixi.sk

4 TIP VYZKOUŠEJTE BEZOPLACHOVOU PÉČI

Naučte se používat bezoplachovou péči, která zanechá na vlasech tenký film, který formuje ochrannou vrstvu kolem každého vlasu a mírní tak prudké rozdíly mezi teplotami a dalšími nepříznivými vlivy. Aby se vám vlasy nezačaly rychleji mastit, nanášejte tuto péči jen od poloviny délky vlasů dolů. Nenášejte přímo na pokožku hlavy.

Olejová péče o vlasy

Výjimka, která potvrzuje pravidlo, jsou olejíčky. Některé se využívají k obnovení zdraví pokožky hlavy, zvlhčení a omezení lupů. Jeden z nejpoužívanějších vlasových olejů je rozhodně kokosový olej, který snadno vyřeší dehydratované vlasy způsobené suchým větrem a vyřeší problém s lupy. Dále není na škodu zařadit do své kolekce mandlový olej - bohatý na vitamín E a zároveň skvělý zvlhčovač pokožky hlavy a suchých vlasů. Dále funguje jako skvělý pomocník v boji s lupy, pro kontrolu vypadávání vlasů. Poskytne vám zdravou pokožku hlavy a hladké vlasy.

Panenský olivový olej je nejlepším přírodním prostředkem k výživě. Pomůže vám odstranit suchou pokožku hlavy a suché vlasy. Dále pomáhá dostat pod kontrolu krepatění tím, že utěsí vlasové kořínky vytvořením ochranné bariéry nad vlasovým pramenem. Arganový olej funguje jako zvlhčovač vlasů a vlasové pokožky, protože je plný mastných kyselin. Bylo prokázáno, že tyto čtyři oleje promazávají vlasové vlákno a pomáhají vlasům udržovat jejich přirozenou vlhkost.

5 TIP NEZAPOMÍNEJTE NA HYDRATACI

Rozmazlujte se a alespoň jednou měsíčně si dopřejte profesionální salonní péči v podobě masáže a hloubkově vyživující masky. Udržíte tak své vlasy zdravé a lesklé i během zimních měsíců a zároveň stimuluje růst nových vlasů. Pokud ale návštěva kadeřnictví spadá mimo vaše možnosti, anebo toužíte po extra péči, můžete si vyrobit vlastní domácí masku z ingrediencí za pár korun a tu poté aplikovat přímo ve vaší koupelně.

Hydratační masky na vlasy

Pro extrémní hydrataci doporučujeme kombinaci avokáda, medu a olivového oleje. Jestliže toužíte po pevnějších a pružnějších vlasech, vyzkoušejte masku z vajíčka, olivového oleje, mléka a citronové šťávy. Ovesné vločky, mléko a mandlový olej zase zbaví pokožku hlavy mastnoty. Další tip: Javorový sirup, banán a kokosový olej – všechny ingredience navrací vlasům ztracený lesk a hebkost.

Pokud zvolíte jakýkoli z předchozích receptů, všechny ingredience smíchejte dohromady, naneste na vlasy, ty následně obalte igelitem nebo ručníkem a nechte působit zhruba 20 minut. Poté masku důkladně opláchněte a vlasy umyjte jako obvykle. Masku si můžete připravit ve větším množství na více po-



užití, nezapomeňte jin ale uchovávat v lednici. Používejte dvakrát týdně.

6 TIP VYHNĚTE SE TEPELNÉ ÚPRAVĚ VLASŮ

Pokud se zrovna nechystáte jít ven nebo spát, nedoporučujeme vaše vlasy zbytečně vysušovat fénem či difuzérem. Jejich nadměrné používání může časem vést k dlouhodobému poškození, protože dochází k foukání intenzivního, soustředěného tepla přímo na vaše vlasy a ty tak okamžitě ztrácí veškerou vlhkost. To může vést k dehydrataci vlasového vlákna, které se snadněji zlomí. Sušení vlasů přirozeně na vzduchu maximalizujete dobu, po kterou si vlasy svojí vlhkost udrží.

Po umytí vlasů je jednoduše přečesťte hřebenem se širokými zuby, aby nebyly

zacuchané, následně použijte svůj oblíbený bezoplachový produkt či olejíček a nechte normálně proschnout. Doba schnutí se odvíjí od hustoty, struktury a délky vlasů. Bude se tedy samozřejmě individuálně lišit. Kromě fénování vlasů je také vhodné se co nejvíce vyvarovat jejich tepelné úpravě.

Lidské vlasy totiž obsahují keratinové proteiny a vodíkové vazby. Když používáte nástroje pro tepelný styling, jako jsou kulmy a žehličky, zbavujete vaše vlasy přírodních olejů a bílkovin a tím dochází k ničení jejich vodíkové vazby. Pokud si přesto fénování, natáčení či žehlení vlasů neodpustíte, využívejte alespoň ochranná séra na tepelnou úpravu, která pramen obalí a vytvoří na něm tenkou vrstvu, která vlas chrání proti vysokým teplotám.

7 TIP SPRÁVNÁ PÉČE ZAČÍNÁ ZE VNITŘÍ

Nedostatek příjmu vody v zimě může vést k dehydrataci, která se projeví na vašich vlasech a ještě více je vysuší. Dbejte tedy na to, abyste byli v zimě dobře hydratovaní. Mnoho lidí stále zapomíná, že i jídelníček ovlivňuje kvalitu vlasů. Konzumujte tedy zdravou a vyváženou stravu, abyste se vyhnuli nedostatku základních vitamínů a živin, díky nimž jsou vaše vlasy silnější. Myslete na ovoce, zeleninu, vejce, maso, ryby, ořechy a semínka. Sáhnout můžete ale také po doplňcích stravy. Jedny z nejdůležitějších vitamínů a minerálů pro zdraví vlasů jsou zinek, selen, biotin a vitamín A.

TIPY:

1. Věděli jste, že byste správně nikdy neměli spát s vlasy svázanými do culíku? Spaní s vlasy v culíku je špatné, protože příliš utažená gumička může způsobit vážné poškození kořínků vlasů, následně je oslabuje a zvyšuje riziko lámání.
2. Pokud se chcete zbavit lupů s pomocí bylin, sáhněte po kopřivě, olši, bříze nebo heřmánku.
3. Víte, že mastné vlasy můžete odmastit i zevnitř? Stačí přidat do své stravy větší množství vitamínu C, E a železa!

Text: Barbora Uhlova,
foto: Shutterstock.com

Nechte své vlasy rozkvést

Díky této vitamínové bombě už nebudeš muset řešit, jaké finty ti zaručí větší objem vlasů, jaké kúry absolvovat, aby ti tolik nevypadávaly či jak dosáhnout, aby se více leskly. Vyzkoušej Bloom Hair a pomoz svým vlasům vyrůst do krásy a zároveň zdraví.



Bez Lepku



Bez Laktózy



Netestovány na zvířatech



Vitamíny Bloom Hair podporují růst vlasů, snižují lámavost vlasů a rozštělnost konečků, posilují vlasy, dodávají jim lesk, snižují vypadávání a řidnutí vlasů a podporují zdraví vlasů. To vše díky vitaminem A, B, C, D, biotinu, selenu, zinku, kyselině listové a dalším účinným látkám, které tvoje vlasy potřebují.

Víc info o produktech najdeš na bloomhair.cz



5+1 tip, jak budete mít doma stále uklizeno!

„Pořádek se nedělá, pořádek se udržuje!“ praví staré známé pořekadlo. Pokud se naučíte systematicky udržovat svou domácnost čistou, nemusíte pak trávit úklidem polovinu víkendu. Stačí pár minut každý den – a v sobotu potom můžete za odměnu jet na výlet nebo lenořit s knihou v ruce. A navíc se nemusíte bát nečekaných návštěv!



UKLÍZÍ CELÁ RODINA...

Ve dvou se to lépe táhne... Natož ve třech či čtyřech! Do úklidu by se měla zapojit celá rodina, už malé děti mohou pomoci s různými typy domácích prací: například hledat stejné ponožky ve vypraném prádle, uklízet rozházené hračky, otřít hadříkem stůl... U starších ratolestí pak můžete zavést pravidelný rozpis, kdy každý člen rodiny má na starosti konkrétní úklidovou položku. Chcete-li jít v plánování ještě dál, lze jednotlivé dny vyhradit různým činnostem a ty přiřadit členům rodiny. Plánovat úklid můžete i prostřednictvím mobilních aplikací (např. Vedení domácnosti), aby každý přesně věděl, kdy má co na starosti. Teenageři už se nemohou vymlouvat, že „nevěděli“ nebo „zapomněli“ – vždyť to mají v mobilu, do kterého každou chvíli hledí!

BEZ ŠŇŮRY ZATOČÍTE S PRACHEM RAZ DVA!

Chce to jen na sklonku dne vysát pár drobků na kuchyňské lince, smítko prachu povalující se na zemi v obýváku anebo kamínky z bot v předsíni... Jenže komu by se chtělo kvůli těm pár drobným úkonům vytahovat velký těžký vysavač, připojovat jej do elektřiny, zápasit se šňůrou, a nakonec zase vše uklízet zpět do kumbálu... Ideální jsou proto tyčové vysavače, které jsou stále po ruce, navíc bez šňůry dosáhnout kamkoliv! Není tedy problém likvidovat nepořádek každý den a udržovat tím dům stále čistý. Vývoj tyčových vysavačů jde stále kupředu, takže dnes se jedná o naprosto plnohodnotný vysavač s vysokým výkonem a dlouhou výdrží.

Tyčový vysavač není určený jen na podlahy, ale můžete s ním zbavit prachu nábytek, odstranit z gauče drobky ze sušenek či chlupy vašeho domácího mazlíčka, vyčistit žaluzie nebo zlikvidovat pavučiny u stropu, vysát roztoče z matrací... Důležité je ovšem použití správných nástavců, které umožní úklid různých povrchů.

ROBOTI ZVLÁDNOU VŠE

Robotické vysavače jsou poháněny akumulátorovým zdrojem. Fungují na bázi senzorů, kterými mapují prostor a ten poté projedou a důkladně kus po kuse

vyčistí (vysají či vytřou, to dle zvoleného programu). Když robovysavač úklid daného prostoru dokončí, sám se vrací do nabíjecího doku.

Při výběru robotického vysavače zvažte jeho výkon, hlučnost, komfort navigace a funkce, které nabízí. Kupříkladu UV filtr a sterilizace jsou ideální funkce v domácnosti s alergiky, malými dětmi a zvířaty.

Také je podstatná výdrž vysavače na jedno nabití a velikost plochy úklidu u vás (kolik m² mají cca jednotlivé místnosti a kolik celý byt či dům). Jsou totiž vysavače, co zvládnou uklidit jeden pokoj a jiné celý byt či dům najednou.

Dle velikosti příbytku zvolte vysavač s větší či menší velikostí zásobníku na nečistoty. Dále berte v potaz, jak často budete s robovysavačem vysávat a jak často naopak vytírat. Důležité je i to, jak vysoké máte prahy (jen některé vysavače dokáží vyšší práh a mírné změny úrovně podlahy přejet a museli byste uklízet po místnostech či částech místností).

Nezapomeňte uvažovat nad tím, jaké vám vyhovují kartáče (kolik a jakých robovysavač má), a zda bude robot uklízet i pod nábytkem (tam je důležitá jeho výška a výška nožek vašeho nábytku). Proti pádový senzor u robovysavače je zcela jistě nezbytný v případech, kdy je příbytek patrový, jsou zde schody, nebo změny úrovně podlah (tzv. podium a úložné prostory v něm, shod u změny typu podlahy atp.)

NEKŘEČKUJTE!

Křeček je známý tím, že si vytváří zásoby ve svých podzemních úkrytech... Věděli jste, že někteří si do svých komůrek nanosí v lících až dvacet kilo zrní? Vy však nemusíte „křečkovat“ a hromadit věci! Čím více si toho totiž do svého domu nanosíte, tím hůře se vám bude pořádek udržovat. To, co už nepoužíváte, s klidným srdcem pošlete dál – třeba prodejem na „blešáku“ nebo garážovém výprodeji. A u pořizování nových věcí zase přemýšlejte, jestli daný předmět opravdu potřebujete. Pokud vám různé drobnosti a dekorace v interiéru přinášejí pocit útulnosti, můžete je dát do skleněných vitrín, kde se na ně tolik

nepráší, tudíž si ušetříte spoustu času likvidací prachu.

MISTIČKY, KRABICE, NĚMÝ SLUHA...

Každá věc v domácnosti by měla mít své místo – pokoje pak nebudou připomínat postapokalyptický prostor po výbuchu munice. Existuje řada drobností, které člověk položí na stůl a zapomene na ně – dokud se nezačne stůl prohýbat pod zátěží tohoto „harampádí“. Zkusíte jednoduchý trik: Pořídte si hezkou mísu, kam budete takové maličkosti (jako hodinky, rtěnka, časopis, propiska, brýle, balíček žvýkaček atd.) odkládat. Jednou za týden tyto věci protřídíte a dejte na své místo. V dětském pokoji zase pomohou udržet pořádek krabice s víkem, kam každý večer dítko nanosí rozházené hračky – zabere mu to pět minut a povede ho to ke správným návykům. Na rozházené oblečení zase skvěle poslouží němý sluha. Už žádné svetry na opěradle jídelní židle!

ÚKLID JAKO RITUÁL, ZÁBAVA I TERAPIE

Rituály přinášejí člověku do života řád a pocit jistoty, který v rozbouřeném moři života potřebujeme jako kotvu. I z úklidu se dá takový rituál vytvořit – a navíc může být i příjemný! Spojte si uklízení s něčím pozitivním, například si při něm pusťte oblíbenou hudbu, anebo audioknihu či podcast. Anebo ho vždy zakončete něčím milým, třeba si za odměnu s rodinou či partnerem posedíte nad kávou, něco si zahrajete, podíváte se na jeden díl oblíbeného sitcomu... Zkrátka si k úklidu vytvoříte jakoukoliv příjemnou asociaci, se kterou ho budete mít spojený, takže se na něj ve výsledku budete těšit. Malé děti zase mohou brát úklid jako součást hry, můžete si k němu vymyslet pohádku, pustit si „uklízecí písničku“... Ostatně, i psychologové tvrdí, že úklid může být určitou terapií, při níž člověk třídí nejen věci, ale i myšlenky. A uklizené prostředí může naopak pozitivně ovlivňovat psychiku, zatímco nepořádek nevědomky přináší chaos do života. Jen se samozřejmě nic nemá přehánět.

Foto: Shutterstock.com



Tak trochu jiné tyčové vysávání

S kloubem a bez kabelu
vysaje snadno i pod gaučem



 [ecgelectro](https://www.facebook.com/ecgelectro)

ECG VT 6220 2in1 POWER FLEX

www.ecg-electro.eu

Zima vztahům neprospívá

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



„Zima přináší horší počasí, kratší den, méně venkovních aktivit, v souvislosti s tím méně pohybu, ale také méně čerstvého ovoce i zeleniny. I po pracovní stránce zima zpravidla znamená

ra, aniž bychom přemýšleli nad tím, co nás vlastně skutečně rozčílilo. Někdy stačí pověstná drobná poslední kapka a slízneme to doma na plné čáře,“ říká psychoterapeutka Lenka Matoušová



větší stres. Konec kalendářního roku nás dokáže ve většině zaměstnání pěkně potrápit. Také Vánoce nebývají jen svátkem pohody, klidu a duševního rozjímání, ale provází je spíše obrovský předvánoční shon. V neposlední řadě spousta společenských událostí, premiér, plesů či vánočních večírků může být příležitostí pro nějaký ten vztahový přešlap, což pokud se stane a provalí, pro vztah to znamená extrémně těžkou zatěžkávací zkoušku,“ vysvětluje Lenka Matoušová – psychoterapeutka z Women for Women, která pracuje s páry, důvody, proč je pro nás zimní období náročné. Shrnuje tak vlastně důvody, pro které se tolik těšíme na léto.

Problém nastává tehdy, když si třeba pracovní nepohodu či vnitřní nespokojenost takzvaně taháme domů. Pokud žijeme v páru či ve větší rodině, tyto tlaky a neklid přenášíme na ostatní členy. Vzniká tak nepříjemné napětí. Zkrátka v zaměstnání se držíme, při jednání s cizími lidmi se přemáháme a doma pak bouchneme. Pustíme ventil a všechno se z nás hrne ven. „Své frustrace, které třeba v zaměstnání potlačujeme, ventilujeme poté doma. Svůj vztek si vylijeme na svého partne-

vá a přidává další důležitý fakt: „Když jsme pod tlakem, tak také nemáme mentální kapacitu a energii být na svého partnera napojeni. Přestáváme se zajímat o jeho pocity, vnitřní prožívání, potřeby i touhy. Jsme zaplavení vlastními frustracemi a o vztah přestáváme pečovat.“

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

JAK DOSTAT DO VZTAHU OPĚT TEPLU, SVĚTLO A RADOST?

- **Vnímejte svého partnera.** Snažte se vyloupnout ze své ulity, přestat se zabývat jen svými bolístkami a pokuste se své blízké opravdu vidět, skutečně slyšet a vnímat.
- **Překvapujte.** Zavolejte jen tak, abyste popřáli krásný den. Pošlete láskyplnou esemesku. Připravte chutnou večeři při svíčkách. Zahrajte si společenskou hru. Nemáte-li čas na velké vyváření, kupte cestou z práce zákusky a společně si zamlsejte. Kupte malý dárek, květinu, vložte do kapsy lísteček s milým přáním. Zkrátka cokoliv, co dotýčného překvapí a potěší.
- **Obdivujte.** Připravil vám partner večeři? Dal prát prádlo? Uklidil kuchyň? Možná mávnete rukou, že tyhle běžné věci děláte pravidelně. Co se na to podívat jinýma očima? Oceňte snahu, úsilí gesto i fakt, že na vás vaše drahá polovička myslela. Jinak by to přeci nedělala...
- **Respektujte.** Každý jsme jiný, každý jsme originál, každý máme jiné potřeby. Tolerujte partnera takového, jaký je. Nesnažte se ho natlačit do vlastních představ. Ponechte mu i jeho život.
- **Sdílejte.** Zažili jste něco hezkého? Podělte se o své dojmy. Vyslechněte partnera a zajímejte se, jak prožil den. Vyprávějte si. Povídejte si i o společných zážitcích. Tím se jen a jen více prohloubí.
- **Prožívejte.** Snažte se udělat si čas jeden na druhého. Tady je pár tipů:
 - **Wellness** – dopřejte si společný relax. Odjedte třeba na prodloužený víkend do lázni na některý z wellness pobytů. Dovolte si lázeňské procedury, perličkovou koupel, bazén, procházky po kolonádě. Stres a problémy nechte doma, změňte prostředí.
 - **Sauna** – nemůžete opustit rodinu na několik dnů? Zajděte alespoň společně do sauny. Horko vás uvolní, sauna má vliv na naši psychiku, cyklus zahřívání a okamžitého zchlazení má vliv i na náš hormonální systém. A tak to v sauně mezi vámi třeba znovu zajiskří.
 - **Prádlo** – potěšíte tím sebe i partnera. Kupte si pěkné prádlo, které

NADĚLTE SI **LEPŠÍ VÁNOCE!**

Představte si Vánoce, kdy sledujete své oblíbené pořady tehdy, kdy Vám to vyhovuje... třeba až 100 dní zpětně. Můžete přetáčet nezáživné pasáže nebo se podívat na několik dílů seriálu najednou a bez příplatku si vybírat z 1334 filmů. K tomu navíc **balíček HBO na měsíc zcela bezplatně**. Užijte si letošní Vánoce v klidu a pohodě a sledujte se svými blízkými pohádky, až budete mít čas.

Užijte si lepší Vánoce za
139 Kč NA MĚSÍC



136
stanic

100
dní zpětně

1334
filmů

HBO
dárek



Získejte bez závazku svou Lepší.TV na www.lepši.tv a zažijte lepší Vánoce!

LEPŠÍ.TV

ve vás obou vzbudí vášeň. Okořeňte tak svůj vztah i celé dlouhé zimní období.

– **Sport** – překonejte se a vyrazte s partnerem na hory. Nemusíte celý den sjíždět kopec na lyžích nebo běžkovat po hřebenech. I procházka romanticky zasněženou krajinou s vámi udělá divy.

– **Vitamíny** – cítíte se unaveni na jakoukoliv aktivitu? Dodejte svému tělu vitamíny. V zimě nám často chybí vitamín C, potřebujeme doplňovat vitamín D, který čerpáme převážně ze sluníčka. S tím se váže nejen únava, ale i negativní pocity. A tak možná stačí najít vhodný doplněk, který zlepší váš fyzický i psychický stav a potažmo i vztah s partnerem.

KDYŽ UŽ NENÍ CESTY VEN

Nezabralo nic? Zkusili jste všechno, přesto se váš rodinný život hroutí? Pak přichází na řadu terapie. Nejlépe rovnou párová. „Párová terapie je velmi účinnou cestou, jak vztah zachránit, pokud partneři vyčerpali všechny své možnosti a jejich vztahu se stále nedaří,“ říká Lenka Matoušová, která má s párovou terapií zkušenosti. Uklidňuje, že není čeho se bát. „Terapie obecně je léčba rozhovorem. Je to léčivý rozhovor mezi klientem a terapeutem. Párová terapie je specifická v tom, že k terapeutovi docházejí společně oba partneři a předmětem „léčby“ je vztah mezi nimi.

Terapeutický rozhovor bývá odlišný od rozhovorů, které běžně vedeme. Cílem takového rozhovoru je pomoci klientům naplnit jejich naděje či dosáhnout změn, které si ve svém životě přejí. Párová terapie se zaměřuje na vztah, na řešení problémů ve vztahu a na jeho uzdravení,“ podotýká psychoterapeutka.

Každý pár je jedinečný, každý potřebuje něco jiného, jiný přístup. Párová terapie vám pomůže nalézt cestu, abyste společně dokázali opět fungovat. Zásadní ale je, aby o záchranu vztahu stáli oba partneři. Jak říká Lenka Matoušová, pokud jeden nechce, ani párový terapeut není kouzelník. Terapeut vás nebude soudit ani rozhodovat, kdo z vás má pravdu. Je to nestranný člověk, který dá vám oběma stejný prostor. „Dobrym výsledkem párové terapie však nemusí být jen udržení vztahu. V některých případech je nejlepším ře-



šením kultivovaný rozchod, při kterém si partneři dokáží zachovat vzájemnou úctu a v ideálním případě i vděk za společně strávenou část životní cesty. To je obzvláště důležité v případech, kdy má pár společné děti, aby si i do budoucna udrželi hezký rodičovský vztah. To nejdůležitější, co v takové situaci mohou oba partneři pro své děti udělat, je zachovat si vzájemný respekt, úctu a schopnost v klidu komunikovat a domlouvat se na výchově svých dětí bez vyhrocených konfliktů, naschválů a zášti,“ dodává Lenka Matoušová.

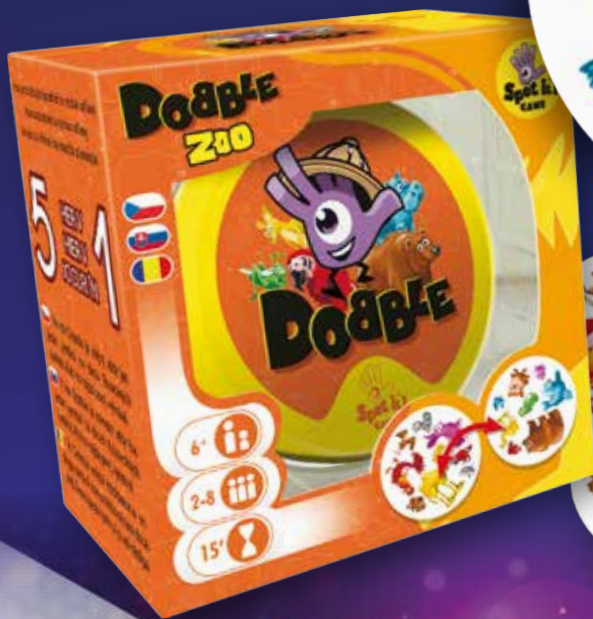
Na co nezapomínat ve spokojeném manželství? Vyvarujte se

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

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

↓ ZHŮRU NA POZNÁNÍM

**Najdi
stejný symbol!**



1. Kolik si toho zapamatuješ za 10 sekund?

Karel IV.
Český král a římský císař

Hrad Karlštejn založen roku 1348

Zlatá bula r. 1356. Karel IV. upevnil ústavu Svaté říše římské

Karel IV. a jeho první manželka Blanka
Měl celkem 4 manželky

1316-1378
Roku 1357 byl položen základní kámen Karlova mostu.

Svatováclavská koruna

Karlův most má 15 pilířů

Karel IV.

1. Kolik mincí je na obrázku?
2. Jsou mince na obrázku stříbrné, nebo zlaté?
3. Byl hrad založen v roce 1348, nebo 1368?
4. Jakou ústavu upevnil Karel IV. v roce 1356?
5. Jak se jmenovala první manželka Karla IV.?
6. Kolik měl Karel IV. manželek?
7. Jsou na obraze panovníků psi, nebo draci?
8. Má Karlův most 11, 13, nebo 15 pilířů?



2. Odpověz na otázky!

asmodee



Novoroční předsevzetí

1. ledna přestanu kouřit, začnu cvičit, zhubnu a naučím se anglicky. Tradiční obrázek typického pravidelného snaživce o změnu životního stylu. Poznáváte se? Opakuje se to u vás každý rok a každý rok následuje stejné zklamání, poté co za pár týdnů nadšení opadne? Nebo jste to už úplně vzdali? Dejte novoročním předsevzetím ještě šanci. Poradíme vám, jak je tentokrát dodržet.





Samozřejmě není nutné čekat se zásadními životními změnami na Nový rok. Učinit je můžete, kdykoliv se na to cítí-

fitness centra a krabičkovou dietu, pak asi nevíte, s čím začít dřív. Doporučujeme to s těmi změnami nepřehánět. Pro

Přivzte parťáka. Svěřte se svým blízkým, svému okolí a požádejte je, ať vás podpoří. Když vaše odhodlání bude slábnout, je tady ten druhý, který vás vytáhne zase nahoru. Dali jste si za cíl uběhnout deset kilometrů? Ale zrovna dneska venku tak fouká a vám se nechce od rozehrané hry s dětmi. Jenomže když na vás před domem čeká kamarádka natěšená, že vyběhnete, nedá vám to.

Rozhodli jste se pravidelně cvičit? Zaplatte si lekce s trenérem. Když víte, že máte zaplacenou hodinu, hůř se vám budou hledat výmluvy, proč na ni nejít. Navíc budete mít jistotu, že cvičíte dobře.

TRPĚLIVOST NADE VŠE

Buďte k sobě vstřícní a trpěliví. Každému jde něco jiného, každý pracuje jinak, každé tělo funguje jinak. A tak zatímco váš kolega se naučí dvacet anglických slovíček denně, vy si možná zapamatujete sotva tři. Nevadí. Každý máme jinou startovní pozici. On je třeba o dvacet let mladší, nemusí se starat o rodinu, nemusí nikomu připravovat večere a učit se s dětmi matematiku. Není dobré se poměřovat a soutěžit. A pokud už chcete soutěžit, pak pouze sami se sebou.

Rozhodli jste se s manželem hubnout společně? Nezávidte mu, pokud shazuje kila rychleji. Muži mají jiný metabolismus, rychlejší spalování, větší svalovou hmotu a také tělo méně zatížené různými dietami, které jsme na sobě my ženy mnohokrát zkoušely. Muži neprošli těhotenstvím, porodem, kojením... To všechno se na hubnutí podepíše.

SELHÁNÍ? NEVADÍ!

Stane se. Někdy nám prostě hvězdy nejsou nakloněny a nám se nedaří. Rozhodli jste se zlepšit stravování, ale pohled na výlohu v cukrárně vás nenechal chladnými? No tak jste si ten věneček nebo větrník dopřáli. Předsevzetí není trest. Je potřeba ho dělat s chutí. A k tomu patří i tu a tam se odchýlit z cesty. Ale vědomě a třeba i pravidelně, v konkrétní den (například jednou za měsíc) si drobné uklouznutí dovolit. Nic si nevyčítejte, pochutejte si, ale zase se na svou vytyčenou trasu vraťte. Zkrátka držte se hesla, jedeme dál.



te. Na druhou stranu proč nevyužít přelom roku jako jakýsi milník, od kterého se můžete odpíchnout?

PROČ? PROČ? PROČ?

Ano, tuto otázku si položte, než se pustíte do jakýchkoliv změn. Zamyslete se nad svým životem a ujasněte si, co vás žene do změny. Co je tím největším hybatelem, který vás vybidne k tomu, že už se rozhodnete udělat onen zásadní krok? Představujte si, co se ve vašem životě změní k lepšímu, až na sobě takto zapracujete, onen vysněný cíl. To bude pro vás ta největší motivace, ke které se vracejte pokaždé, když ucítíte chuť to všechno vzdát. Reálně se podívejte na to, co jste opravdu schopni změnit a co ještě nevládnete. Opravdu na svou situaci pohleďte z nadhledu. Jinak by se opět mohlo stát, že zůstane jen u snění.

UMÍRNĚNĚ

Mezi nejčastější předsevzetí patří snaha shodit přebytečná kila, zahodit cigaretu, zdokonalit se ve světových jazycích a změnit životní styl. Pokud jste pod stromečkem našli angličtinu pro samouky, permanentku do

začátek stačí, když se zaměříte na jednu „disciplínu“. Věřte, že i tak toho budete mít na svých bedrech dost. Nemusíte strhnout všechno najednou. A ani to nedoporučujeme. Zaměřte se tedy na jeden konkrétní cíl. Buďte konkrétní. Neříkejte si, že zhubnete, ale stanovte si cíl, že třeba obléknete džíny, do kterých se od porodu nedostanete. Ne, že se naučíte anglicky, ale třeba že z angličtiny složíte konkrétní zkoušku.

Meta, které chcete dosáhnout, by měla být jasná a hlavně dosažitelná. Než se do ní pustíte, zamyslete se nad tím, co přesně byste rádi, ať má konkrétní obrysy. Nerealné cíle vás brzy přestanou bavit, jakmile uvidíte, že nejste schopni se k nim přiblížit.

Nemusíte přeci zhubnout třicet kilo, nemusíte se denně naučit lekci z učebnice, nemusíte přestat úplně kouřit, když doteď dáte dvě krabičky denně a víte, že bez cigarety máte abstinenci příznaky. Ano, někomu pomůže razantní změna, někdo ale potřebuje jemný start. A tak ho nepřepalte. Zkrátka buďte realista.

VE DVOU SE TO LÉPE...

Nevěříte, že to zvládnete?



BabyCalm

*... pro spokojená břicha
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

INZERCE

ROZSVIŤTE SI *Vánoce*

s propojovacím osvětlením
CONNECT SYSTEM

EMOS®



BEZ ODMĚNY TO NEJDE...

Odměňujte se za dílčí úspěchy. Za každá dvě shozená kila, za kaž-

projděte, kam jste se posunuli a pokud se vám podařilo dosáhnout pozitivního výsledku, zasloužíte si odměnu. Ovšem



dých deset slovíček, za každých dvacet kliků, je jedno, jakou si nastavíte metu (ale zase abyste si za každý dřep nedopřáli kostičku čokolády, to byste daleko nedošli). Třeba na konci každého týdne

ne takovou, která jde proti vašemu předsevzetí. Vyberte si však něco, co vás hodně potěší a zároveň motivuje k další práci.

TÉMĚŘ MATEMATIKA

Abyste věděli, jak se vám v rozhodnutí daří, udělejte si plán. A to jak dlouhodobý, tak krátkodobý. Vytvořte si třeba tabulku, kam budete zaznamenávat jednotlivé kroky, úspěchy i selhání. Zaznamenávejte si dílčí úspěchy, vedte si jakýsi deník. Postupně v něm uvidíte, jak se zlepšujete a to vás bude dále motivovat. Z deníku také pochopíte, kdy a za jakých okolností selháváte. Případně si na samotném startu udělejte fotografii a ve focení pokračujte každý měsíc. Tak budete mít jasný důkaz přímo před očima.

DENNÍ RUTINA

Je dobré si z nového zvyku vytvořit rituál a brát ho jako součást dne. Nepřemýšlejte nad tím, že se vám zrovna dneska ráno nechce jít běhat. Prostě je to na plánu, tak jděte. Taky jdete do práce a nehledáte výmluvy, proč tam nejít. Vezměte to tedy také jako denní plán, zařadte to do harmonogramu jako další pevnou položku.

Hodně vám pomůže, když si v rámci dne zvolíte přesný čas, který budete věnovat svému snažení. Je to jen váš čas a přes něj nejede vlak. Je to vaše doba, kterou si nenechte vzít. Sdělte všem členům rodiny svůj plán, ať ho respektují. Je na vás, jestli je pro vás vhodnější ráno nebo večer, když už máte všechny povinnosti za sebou.

SDÍLEJTE RADOSTI

Sdílená bolest, poloviční bolest, sdílená radost, dvojnásobná radost. Tohle rčení platí opravdu. A tak sdílejte úspěchy i neúspěchy. Například na sociálních sítích jistě najdete skupiny lidí s podobným záměrem. Propojte se s nimi, radte si vzájemně, proživejte to spolu a třeba se i setkáte. A uděláte si i nové přátele.

Zkrátka nesněte, ale realizujte svůj sen. A že jste to letos zase nezvládli? Nezapte se tím. Nevadí. Tisícovky dalších lidí jsou na tom stejně. Začněte zase, až se vám bude znovu chtít. Ať už za rok nebo za měsíc. I těch pár týdnů se počítá. A třeba příště vytrváte déle. Kdo ví, třeba už ta změna bude opravdu trvalá.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

Hledáte práci, která vás bude naplňovat a zároveň přinese nadstandardní příjem?

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

IN publishing
group s.r.o.

IN publishing group s.r.o. | Boleslavská 139 | 250 01 Stará Boleslav
email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690

INZERCE

VÁNOCE S PILOTEM

Není nic kouzelnějšího než dostat o Vánocích klasické papírové přání. A pokud je navíc vlastnoručně napsané a vyrobené, potěší o to více. Pozitivní energie vynaložená na vlastní tvoření, během něhož s láskou myslíte na své blízké a přátele, se nikdy neztratí. Radost totiž přináší nejen obdarovanému, ale i samotnému tvůrci. Historie vánočních přání sahá až do 19. století do Anglie, kdy se jejich posílání postupně stalo tradicí. Zkuste tedy letos zapomenout na elektronická přání a nostalgicky se vrátit k ručně psaným vánočním přáním poslaným poštou nebo darovaným osobně. S jejich výrobou, s popisováním dárků, ale i s ostatní vánoční výzdobou vám hravě pomohou pera Pilot Pintor, Twin Marker nebo oblíbená gumovací pera FriXion. Skvělým tipem na vánoční dárky mohou být potom nejen luxusní pera, jakým je pero Pilot Capless, ale i kreativní sady s praktickými stojánky set2go nebo unikátní kaligrafická pera Pilot Parallel Pen.



NOVINKA LETOŠNÍCH VÁNOC - BEZLEPKOVÁ VÁNOČKA OD LABETY

Na voňavé vánočky, která se rozplývá na jazyku, si nyní pochutnají i ti, kteří se vyhýbají lepku. Objevte skvěle namicchanou směs z kukuřičné a rýžové mouky a pochutnejte si jako od babičky. Upečete ve formě v troubě i v domácí pekárně.

Jak na to?

Do směsi přidáte 230 ml teplého mléka, 150 g másla nakrájeného na kousky, 2 vejce a dle chuti citronovou kůru a rum.

Vypracované těsto necháme vykynout a vložíme do vymazané a bezlepkovou moukou vysypané formy a roztáhneme vlhkými prsty až do okrajů. Mandle a rozinky namočené v rumu zapracujeme do těsta za pomoci špejle. Pečeme v troubě předehřáté na 200 °C. Po 10 minutách teplotu snížíme na 185 °C a dopečeme ještě 25 minut. Poté téměř upečenou vánočku vyklopíme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme rozšlehaným vejcem, dozdobíme mandlemi a dopečeme dozlatova. Propečení vánočky zkontrolujeme špejlí.

Zakoupíte na www.labeta.cz. Cena 69,90 Kč





Milujete čaj, kávu, nebo čokoládu?

Dělíme se dvou táborů. Milovníci čaje považují pití kávy za hloupý zlovyk, milovníci kávy nechápu, co na tom louhování někteří mají. Oba dva tábory vcelku nechává klidným pití čokolády...



Protože je venku patřičněš nevlídno, jistě se všichni shodneme na tom, že zahřát se alespoň jedním z nápojů, ať už při lyžování na sjezdovce, nebo po návratu z procházky, jistě nebude od věci...

ČAJ – NÁPOJ STARÝ 5000 LET

Čaj je jedním z nejstarších kulturních nápojů tolika variant a kvalit, až se tomu nechce věřit. *“První šálek laská mé suché rty a hrdlo, druhý tříští stěny osamělého smutku, třetí hledá vyschlé prameny říček v duši, aby našel příběhy pěti tisíců svitků. Se čtvrtým odchází bolest minulých křivd, pátý očisťuje mé maso a kosti, se šestým se spojují s nesmrtelnými, potěšení ze sedmého mohou sotva snést. Čerstvý vítr proniká mými křídly, jak si razím cestu na Pcheng – lai,”* napsal o čaji už v 8. st. n.l. čínský básník Lu Tchung dynastie Tchang. Historie čaje však sahá ještě do dávnější minulosti. Podle Radka Ulma, velkého milovníka čaje, čajové kultury, čínské medicíny a v neposlední řadě majitele čajovny Cesta Čaje je stará až 5 tisíc let. *“Za tu dobu se stala cestou, po které se vydalo velké množství lidí a stala se pro ně štěstím a smyslem života. Cesta čaje není jenom pití čaje jako*

růstu. Příklady léčivých účinků čajů jsou jenom zrnkem v písku jeho úžasných účinků na člověka. Fakt, že je zároveň společenským fenoménem, je zase jinou kapitolou. Nyní se můžete vydat na cestu, která vám otevře okno do nového světa s nekonečnými možnostmi,” vyzývá nás Radek Ulm.

Začneme u čaje zeleného...

Nápoj zvaný zelený čaj je *“pravý”* čaj, který při svém zpracování prošel minimální oxidací. Má mnoho blahodárných účinků. *“Podporuje trávení a detoxikaci organismu, stimuluje nervovou soustavu a psychické síly, zvyšuje soustředěnost, bdělost, vnímavost a při tom celkově uklidňuje. Působí rovněž jako antioxidant a stimuluje pátou čakru – komunikaci, díky čemuž je přímo stvořený k vedení dlouhých hovorů. Odstraňuje únavu, proto se pití zeleného čaje nedoporučuje před spaním. Ideální doba pro pití zeleného čaje je brzy odpoledne, někdy mezi 14 - 16 hod. Pro vysoký obsah fluoridu je vhodný jako prevence proti zubnímu kazu. A v neposlední řadě podporuje dlouhověkost,”* říká odborník.

Bílý čaj

Bílý čaj představuje ten nejjemnější

nosti postupně objevuje i západní svět a bílý čaj pomalu v oblíbě dohání čaje zelené. Příčinou je jednak jeho jemná lahodná chuť a současně blahodárné účinky, které má na náš organismus. Podle Radka Ulma je i bílý čaj silně jinový a stejně jako zelený čaj ho doporučuje pít především v horkých letních dnech a při horečkách. *“Číňané tento čaj s oblibou popíjejí po náročné duševní práci. Díky nízkému obsahu koфеinu je vhodný pro celodenní popíjení, včetně doby těsně před spaním, kdy zlepšuje kvalitu spánku a bát se ho nemusí těhotné ženy ani děti,”* vysvětluje Radek Ulm a dodává, že tím, že se obvykle suší na slunci, si uchovává výjimečné účinky a to především elitní jarní sklizeň. Je proto vhodný pro lidi s průmírou energie a horkosti v těle (např. kuchaře nebo lidi dlouhodobě vystavované Slunci). Čaj má podle Radka Ulma i spoustu dalších zdravotních předností. Zesiluje imunitu, podporuje funkci plic, napomáhá správné výměně vzduchu v plicích. Má velice osvěžující schopnosti a dodává pocit sebejistoty.

Žlutý čaj

Žluté čaje patří mezi velmi vzácné čaje. Žlutá je barva císaře, proto se žlutému čaji říká také *„čaj císařský“*, pro kterého býval také speciálně připravován. *“O tomto čaji se říká, že otevírá srdce. Léčivé účinky těchto čajů jsou jedinečné,”* říká Radek Ulm. *“Původně byl tento čaj zpracováván v buddhistických kláštrech a jeho výrobní postup byl dlouho velkým tajemstvím. Až později se ukázalo, že čaj prochází krátkou fermentací, a právě tento krok je velmi důležitý při konečných účincích na lidské zdraví. Žlutý čaj má povahu zeleného čaje, avšak ještě více stimuluje nervovou soustavu. Udržuje bdělost a koncentraci myšlenek, působí proti stavům vnitřního neklidu, výborně zahání únavu a odstraňuje svírání na hrudi. Působí blahodárně na srdce, zbavuje nás napětí a má výborné účinky na trávicí soustavu. Čaj je rovněž doporučen těm, kteří po nemoci ztratili chuť k jídlu. Pomáhá odstranit příčiny vysoké hladiny cholesterolu.”*

Červený čaj

Červený čaj je název užívaný v Číně pro druh čaje, jež je typický svým tmavými



takového, ale je to i spirituální cesta. Čaj nás učí poznávat sama sebe a podíli se velkou měrou na našem osobním

a nejznamenitější druh čaje. Dříve byl tak vzácný a výjimečný, že jej směli popíjet jen čínští císaři. Dnes jeho před-



Tak trochu jiné kafování

Kávovar tak úzký,
že se vejde všude



 [ecgelectro](https://www.facebook.com/ecgelectro)

ECG ESP 20501 IRON
www.ecg-electro.eu

barvami nálevu, přecházejícími od tmavě hnědé až téměř k černé s červenými odstíny. V Evropě tento typ čaje označujeme jako „černý čaj“. „Tento čaj jangovový, zahřívací,“ pokračuje Radek Ulm. Nejlépe se podle něj pije v chladných dnech a po ránu. „Vyvolává praktické, pozitivní myšlení, dodává chuť k práci a drží nás nohama pevně na zemi. Vhodný je pro ty, kteří trpí na chladné ruce a nohy, úbytek energie a hlavně pro starší lidi. Doporučujeme ho také lidem, kteří trpí roztěkanou pozorností, nesoustředěností a nejasným myšlením. Pozitivně působí na látkovou výměnu a proti zácpě a zahání žízeň.“

L AHODNÁ KÁVA

„Dlouhá cesta kávy začíná na zelené plantáži. Potrvá jí jistě více než jeden rok, než se dostane do vašich šálek,“ tvrdí Petra Veselá, mimo jiné certifikovaná Espresso italiano aa mistryně ČR ve vaření kávy. „Kávové třešně tam na keřích dozrávají pomalu, dlouho a v klidu, pod slunčeni paprsky. Až několik měsíců čekají než je sběrači utrhnou. Druhy kávy a jejich odrůdy společně se zempisnou délkou a šířkou, podnebím a půdou ovlivňují různé chuťové profily kávy,“ říká i vesvé knize o kávě. Na její kvalitu má dale vliv i způsob zpracování a péče zemědělců. Tuto dlouhou cestu kávy později doplňují pražírny a baristé. Díky perfektně připravenému šálku espressa poznáte, co se dělo na kávové plantáži a jak byla káva zpracována. Také tajně toužíte odjet na kávové plantáže?

Malgorzata Ebelová, vyhlášená obchodnice s kávou a majitelka několika kaváren doporučuje, pokus si chcete připravit opravdu dobrou kávu, používat kvalitní zrna a kávu si nikdy nekupovat umletou, ale umlít si ji těsně před podáváním. A svou roli samozřejmě hraje i taková věc jako nahřátí hrnečku. Důležité jsou však i takové věci jako je kvalita a teplota vody. Ta nesmí být tvrdá – takže zapomeňte na vodu z kohoutku. Vodu můžete změkčit několika zrnky soli nebo jedlé sody. Zajímavé je, že voda na zalití kávového prášku by nikdy neměla přejít varem, přičemž výjimka platí pro kávu připravovanou v džezvě. Důležitá je dle Malgorzaty Ebelové, čerstvost kávových zrn a jejich umletí. Káva zkrátka musí být



čerstvá a s příjemným aroma. A na paměti mějte, že různá příprava vyžaduje i různý způsob mletí. Pro tzv. turka, na kterého nedá dopustit především starší generace, byť s tureckou či arabskou kávou nemá nic společného, se hodí kávové zrno jemně umleté. Hrubší káva je pak vhodná do kávovarů na přípravu espressa.

Kávu bychom měli připravovat ve vyhřáté konvici a nalévat ji do předehřátých šálek. Podávat se káva má horká a taková se má i vypít. Tím, jak chladne, z ní vyprchávají aromatické látky, což ovlivňuje i její chuť. V našich země-

pisných šířkách je nejrozšířenější káva filtrovaná nebo překapávaná. Káva se vkládá do filtru, ať již umělohmotného či papírového, přelije se horkou vodou a pak se filtruje do konvice. Mírně odlišným způsobem se pak připravuje káva ve filtrovací konvici, jejíž princip je založen na tom, že uvařená káva se stlačuje filtrem, který oddělí tekutinu od kávové hmoty. Kávu nelouhujte moc dlouho, stačí několik minut, prodloužování této doby kvalitě kávy nepřidá. Velmi dobrou kávu docílíme vařením v konvici na moka kávu s jednoduchým principem – dvě nádoby spojené upro-



střed filtrovacím nástavcem, vodní pára se přes kávu ve filtru protlačuje nahoru a v horní nádobce vzniká nápoj. K ochutnání velmi láká kava s pěknou pěnou, jak té docílit? Rada je velmi jednoduchá a efekt více než dokonalý – kávu zalijte malým množstvím vody, zbytek opět přiveďte těsně k bodu varu a pak šálek dolijte. Chuť kávy navíc můžete vylepšit přidáním špetky kakaového prášku.

Součástí mnoha domácností jsou samozřejmě v současné době kávovary na espresso a cappuccino, tedy stroje, které v menším provedení pracují na stejném

principu jako profesionální kávovary. Jejich prostřednictvím kvu připravíme mnohem jednodušeji. Samozřejmě za předpokladu, že si vybereme kvalitní přístroj.

V ZAJETÍ ČOKOLÁDY

Pikantní čokoládový trend poslední doby, kdy se na pultech objevila čokoláda se solí, čili, či mátou možná na první pohled může působit prostopášně, věřte ale, že má své kořeny. Víte třeba, že už Mayové čokoládu dochucovali čili kořením? A Aztékové do ní zase přidávali rostlinu *Piper sanctum* s tóny

černého pepře, anýzu, muškátového oříšku a máty. Meze se chuti zkrátka nekladly už od pradávna.

V první řadě kvalita

Myslím, že nikoho není třeba upozorňovat, že aby čokoláda (v kuchyni obzvláště) splnila svůj účel a nepřinesla zklamání, musí být v první řadě kvalitní. A jak poznáme pravou čokoládu? Především musíme číst etiketu. Pokud hovoří o kakaovém prášku, kakaové hmotě a kakaovém másle bez příměsí tuků, je vše v pořádku a v ruce držíme tu pravou čokoládu. Dejte také na dobrou

pověst a nebojte se ochutnávat. Jednoduše rozbalte tabulku a ochutnejte. Kvalitní čokoláda by měla vonět po ovoci, květinách, koření či dřevu a postřádá drsné tóny. Odlomte malý kousek, chvíli ho cucejte a pak rozkousejte. Po celou tuto dobu vás musejí provázet příjemné pocity. Kvalitní čokoláda nesmí být přeslazená, proto si všimněte převládající chuti. Hořká čokoláda znamená dobrá a jako taková si zaslouží péči. Neprospěje jí několikaměsíční uchovávání ve spízi či v lednici. Čokoládu uložte raději v tmavější chladné komoře nebo chodbě, ideálně při teplotě 10 – 18 stupňů Celsia. Při samotné práci s čokoládou je zapotřebí soustředění. Mějte na paměti, že se snadno sráží a připaluje. Chránit ji musíte před vlhkostí včetně páry či mokrého prkýnka. Při tepelném zpracování dopřejte ostatním příměsím odpočinek při pokojové teplotě, na smetanu z lednice tedy rovnou zapomeňte. V mikrovlnné troubě rozehrívajte jen malé množství čokolády a po každých patnácti vteřinách směs vždy promíchejte. Pokud zvolíte vodní lázeň, stáhněte hrnec s vroucí vodou ze sporáku a až poté do něj vložte nádobu s nasekanou nebo nalámanou čokoládou, kterou pak rozpustíte za stálého míchání. Pokud rádi pracujete přímo nad vroucí vodou, udržujte jen mírný var, hodně míchejte a dbejte na to, aby kolem nádoby s čokoládou neprosakovala pára.

Historie čokolády

I čokoláda má svou historii, a to historii velmi bohatou. Není se tedy ani divit tomu, že v jejích prvopočátcích měla zcela jinou podobu, než jakou známe dnes. Tedy žádné tabulky ani pozlátka. Kouzlo kakaových bobů kolem roku 1000 př. n. l. objevili již zmínění Aztékové a Mayové. Kakaové boby svého času byly velmi ceněné, od 6. a 7. století se dokonce používaly jako platidlo. Byly považovány za dar od bohů a stejně jako s darem se s nimi zacházelo. Nápoj z kakaového prášku a vody pili pouze vyvolení během rituálních obřadů a byl podáván i nejkrásnějším otrokům, vybraným jako oběti pro rituální obřady. Tento nápoj ale s čokoládovým nápojem, jaký známe dnes, moc společného neměl. Byl hořký a často se, jak zmiňuji v úvodu, ochucoval vanilkou, čili, ale

třeba i pepřem. Takovému nápoji byly přiznávány i léčivé účinky a aztécký vládce Montezuma ho prý vypil až 40 šálků denně.

Moderní historie čokolády se ovšem začala psát o mnoho století později, až v roce 1517, kdy se s oblíbeným nápojem domorodců seznámil Hernán Cortés. Nápoj mu však zpočátku nechutnal, pro Evropana přece jen měl zvláštní chuť. Osladil si ji proto medem a čokoláda byla na světě. Tato oslazená pochoutka mu naopak velmi zachutnala a po dalších deseti letech se vracel do Evropy s nákladem kakaa a potřebným vybavením na výrobu jednoho z nejlhodnějších pochutin na světě. Byl to právě cestovatel Cortés, kterému celé Španělsko vděčí za to, že z něj udělal kolébku evropské čokoládové historie. Vznikaly zde první čokoládovny, ve kterých se připravovala pravá horká čokoláda. Evropané v té době „tmavému zlatu“ teprve začali přicházet na chuť, ale to jim šlo poměrně rychle, až se nakonec z pití čokolády stala módní záležitost. Bohaté paničky s oblibou začaly pořádat čokoládové dýchánky, během kterých se čokoláda servírovala na stříbrných podnosech a v luxusních keramických šálkách. Netrvalo dlouho a čokoláda pro Španěly znamenala totéž co pro Angličany čaj. Když se pak

čokoláda navíc začala sladit cukrem, nastal ten pravý boom.

Čokoláda ve světě

Netrvalo dlouho a čokoládové šílenství se rozšířilo do celého světa. Jejím kouzlu propadly Anglie, Francie i Amerika. První čokoládovna tam byla otevřena v roce 1765 v Dorchesteru ve státě Messachusetts. Čokoláda se v této době však stále konzumovala v tekutém stavu, její pevná podoba byla v té době stále něco neznámého. První tabulka (hrudkovitá a velmi nekvalitní) spatřila světlo světa až v roce 1847. A první mléčná čokoláda se objevila až po dalších 28 letech. A na takové pralinky si první zákazník musel počkat až do roku 1913. V té době cena kakaa dosáhla takové výše, že se s ním začalo obchodovat i na burze.

Dnes se může zdát, že čokoláda je něco obyčejného, vždyť ji seženeme i v tom nejmenším krámku. I přesto však stále má punc jakési exkluzivity. Dáváme ji jako dárek, dětem a v neposlední řadě i sami sobě za odměnu. A po jejím požití je nám tak nějak líp, což má i své vědecké vysvětlení. Vědci prokázali, že po požití čokolády mozek zvyšuje produkci tzv. hormonu štěstí, kterého se nám dostává v hojné míře po sexu či cvičení.

Foto: Shutterstock.com





Pepeha čokolády

E-shop plný luxusní čokolády!

Objednávejte

si své oblíbené
čokolády z pohodlí
domova a nechte si
je dovézt až domů.

*U nás za ty
nejlepší ceny!*



f @pepehocokolady

www.pepehocokolady.cz

Pohlazení na duši

Dopřejte si masáž celého těla, která bude regenerovat Váš organismus a odpočnete si fyzicky i psychicky.

S „Pohlazením na duši“ souvisí i úžasná přírodní kosmetika Nobilis Tilia a Pure Fiji. Tyto přípravky ocení všichni, kteří o sebe rádi pečují a nechají se masáží hýčkat.

Chcete-li udělat radost nejen sobě, ale i Vaším blízkým, doporučuji zakoupit dárkový poukaz.

Těším se na Vaši návštěvu.

www.pohlazeninadusi.eu

masazepohlazeninadusi@email.cz / +420 601 355 246



AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

Pomáhá s péčí o jemnou dětskou pokožku tak, aby se miminko cítilo jako v bavlnce. Heřmánek vytváří jemný film a tím ji chrání před zarudnutím a svěděním. Přináší citlivé pokožce vláčnost, jemnost a propůjčuje jí jemnou vůni.



lovi



První hrneček s krásným designem

Nastal čas, aby se vaše děťátko naučilo pít jako ze skleničky? Vyzkoušejte LOVI hrneček se systémem 360° - je určen pro děti od 9 měsíců a šroubovací víčko umožní pít po obvodu celého hrnečku, ale bez rozlití. Dětem se díky profilovaným úchytům hrníček velmi dobře drží a maminky ocení jednoduché čištění. Antibakteriální ochrana víčka navíc redukuje až 99,9% bakterií a virů. Nově se můžete těšit na kolekci Wild Soul s trendy přírodními motivy, kterou si zamilují holčičky i chlapečci. Pro malé drsnáky doporučujeme unisex kolekci I LOVE s moderní tematikou tetování. A dodržování pitného režimu bude zábavou!

[facebook.com/slaskouLOVI](https://www.facebook.com/slaskouLOVI) [instagram.com/lovi_cesko](https://www.instagram.com/lovi_cesko) www.lovibaby.com LOVI Česká republika

Je to jen chvíle, co se vaše pleť vzpamatovala z náporu léta a čeká ji další zatěžkávací zkouška v podobě zimy. A právě v této době potřebuje řádnou výživu.

Kosmetické přípravky vybírejte podle typu své pokožky. Co vyhovuje pleti se sklonem k vysoušení, nemusí být přínosné pro tu mastnější a naopak.

Naštěstí kosmetická značka Asombroso by Osmany Laffita má ve své nabídce celou řadu produktů vhodných pro všechny typy pleti.



www.asombroso.cz

HARRY POTTER – POZNÁMKOVÝ BLOK S PROPISKOU HARRY POTTER - ERB BRADAVIC

Ještě pořád čekáte na svůj dopis z Bradavic? Než přijde, můžete si dělat poznámky do originálního bloku s motivem slavné kouzelné školy. Blok je vybaven praktickou gumičkou a poutkem na propisku. Rozměr bloku je 25x3x24cm.



Originální a luxusní dárek s benefitem pro zdraví a krásu?

Zima je ideální období pro to, vyzkoušet účinky pravého hedvábí na vlastní kůži.

Zimou a klimatizací zkoušené pleť a vlasy Vám poděkují za celohedvábný beauty set, relaxační masku na oči, hedvábný povlak na polštář nebo stylovou scrunchie gumičku do vlasů LOVESILK.

Pravé hedvábí v TOP kvalitě o Vás díky svému složení pečuje, zatímco Vy spokojeně spíte...

Nestačí Vám hedvábný polštář? Sety hedvábného povlečení, a to i na míru, najdete na www.lovesilk.cz



HARRY POTTER PLATFORM 9 3/4 PENĚŽENKA

Do praktické a kouzelné peněženky s motivem z kultovního Harryho Pottera se vejdou jak peníze, tak doklady. Rozměr 12x9x3cm zaručí, že se tahle kráska vejde do každé kabelky nebo batohu. Unisex design nadchne všechny dámy i pány, kteří stále čekají na svůj dopis z Bradavic.



FORMULE 1

Nespoutaná rychlost, surová síla a podmanivá elegance vozů Formule 1



Kniha Formule 1: Umění rychlosti vás posadí do kokpitu těch nejzajímavějších monopostů v dějinách závodů Formule 1. Detailní mistrné fotografie renomovaného motoristického fotografa Jamese Manna odhalují geniální technická řešení i elegantní křivky vozů od Alfa Romeo 158/159 až po Lotus E21. Uznávaný sportovní novinář Stuart Codling připojuje příběhy za vznikem těchto vozů, jejich konstruktérů i řidičů. Druhý úhel pohledu přináší legendární designér a konstruktér Gordon Murray.

VŮNĚ DOMÁČÍHO PEČENÍ

Objevte zcela nový rozměr kynutí a pečení – se slánkem!



Kynuté pečivo má nezaměnitelnou chuť, za kterou vděčí především kvasinkám. Kromě droždí a přírodního kvasu však existuje ještě jedna možnost: slánek. Že jste o něm nikdy neslyšeli? Není divu, tahle originální metoda má v českých pečicích publikacích premiéru. Jak dosáhnout skvělého výsledku? Třeba i s formulí „věnuj mi jednu noc“ – zatímco vy nerušeně spíte, s těstem se dějí nevídané zázraky. Myslím, že tuto metodu si zamilujete.

BOŽSKÁ KUCHARKA 2

od jara do zimy

Testováno na dětech od 3 do 18 let.



Na jaře ředkvičky, na podzim jablka a švestky přímo ze stromu. V zimě zásoby kořenové zeleniny, brambory a zelí. A léto? To je plně hojnosti. Dozrávají rajčata, mrkev, hrách a všechno možné ovoce. Recepty v nové Božské kuchařce využijete po celý rok. Budete potřebovat běžně dostupné suroviny, které seženete v každém obchodě nebo na trhu. Ani v tomto pokračování nečekejte žádné složité postupy a hodiny v kuchyni, většinu jídel připravíte do 30 minut.

AŽ ŽIJE BABIČKA!

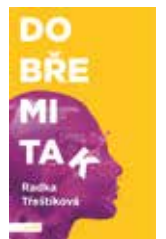
Bez vnučat by byl náš dům uklizený, peněženka plná, ale srdce prázdné...



Kniha je oslavou všech skvělých babiček! Vtipným způsobem vás uvede do této krásné životní role a stane se vaším oblíbeným průvodcem v "babičkování". Autorka si přes 14 let zapisovala humorné příběhy a postřehy, které zažívala se svými 5 vnučaty a obohatila je o zkušenosti kamarádek i předchozích generací. Vznikla půvabná knížka, u které se budete smát, vzpomínat, ale občas si i popláčete a zamyslíte se nad svým životem. Je to laskavé pohlázení po duši, které v dnešní době hodně potřebují nejen babičky.

DOBŘE MI TAK

"Napravovat chyby je k ničemu, když v životě děláme další"



Sebestředný a bezohledný malíř Boris se rozvádí se svou ženou a stěhuje se ze společného bytu ke kamarádovi Viktorovi. Tento životní zlom ho nutí zamyslet se nad sebou samým a bilancovat. Boris si postupně uvědomuje všechny svoje selhání a poněkud neohrabaně se pokouší napravit chyby. Hledá cestu zpět ke svému dospělému synovi, minulost se mu ale vrací jako bumerang. V té chvíli mu navíc zkříží cestu šestnáctiletá Erika.

MATKY

Dva páry. Jedno dítě. Nepředstavitelná volba.



Oba páry chtějí toto dítě a přejí si dát mu život, jenž si zaslouží. Kdo by měl však opatrovnictví získat? Žena, která jej donosila, nebo žena, která je jeho biologickou matkou? Napínavé rodinné drama inspirované skutečným příběhem, v němž došlo k záměně během umělého oplodnění. Poutavý román australské spisovatelky a oceněné novinářky vypráví příběh o noční mře každého rodiče.



TŘI TÝDNY DO SVATBY

Lady Grace Carpenterovou na cestě z návštěvy starší příbuzné zastihla tak prudká bouřka, že se raději na noc uchýlila do hostince. Doma na ni čekají mladší sourozenci, které po smrti rodičů vychovává. Hodně sourozenců. Slíbila matce, že nedopustí, aby děti byly rozděleny mezi příbuzné, a už se smířila s tím, že se kvůli nim asi nikdy nevdá.



TŘETÍ POLOVIČKA

Když jí její přítel Burke požádá o ruku, Skye Starlingová se vznášá na obláčku štěstí. Je chytrá, krásná a pochází ze zámožné rodiny, a tak to na první pohled vypadá, že jí leží celý svět u nohou. Ve skutečnosti však bojuje s obsedantně kompulzivní poruchou, která jí zabraňuje navazovat milostné vztahy. Ale Burke – pohledný, starší a emocionálně vyvrážený muž – tvrdí, že jí chce... navždy!



DŮM V ZÁTOCE

Lucy plní poslední přání své matky a vrací se do rodného města ve Virginii. Cesta přes celé Státy pro ni znamená šanci na nový, lepší život. Získala totiž nečekané dědictví v podobě nemovitosti jménem Zimní vilka. Není to polo-rozpadlý domek, jak očekávala, ale velký dům, na němž se podepsal zub času. Sídlo s mnoha zákoutími, která skrývají tajemství, vášně a zrahy několika generací. A Lucy doufá, že právě tady by mohla najít odpověď na otázku, kterou matka nikdy nezodpověděla. Kdo je její otec?



STARÉ SÍDLO

Libby má špatné období a po smrti otce si připadá osamělá. Jediné, co ji drží nad vodou, je přítelkyně Sierra a práce svatební fotografky. Ta ji zavede do historického sídla Woodmont, jehož majitelkou je Elaine Grantová.

Snaží se sídlo obnovit, vrátit mu někdejší půvab a otevřít ho co nejdřív veřejnosti. Mladá fotografka se jí hned zalíbí, a tak jí zadá úkol udělat fotodokumentaci oprav. Libby na první pohled okouzlí starý skleník obrostlý zimolezem i dávné příběhy, které jsou s ním spojené.

SKVĚLÉ ČASY



Katje je čtyřiačtyřicet, žije single a má vlastně všechno, co žena potřebuje: pohodlný byt, prestižní práci i přátele, se kterými je jí dobře. A pak jí zavolá kamarádka Doris, že našla její matku, jak bloudí zmatené ulicemi. Katja všeho nechá a vrátí se do rodného města.

Je toho na ni ale trochu moc. Prosadit se v práci, kde jsou všichni mladší než ona, je výzva. V novém bytě na ni téměř každý den čeká nějaké překvapení, a to jak v osobě pana domácího a ostatních obyvatel domu, tak díky nefunkčnímu a zastaralému zařízení. Navíc musí řešit nejen péči o matku, ale i problémy bratra, který opustil rodinu a teď se skrývá před příbuznými své mladé turecké mileny.

VŠECHNO JE KRÁSNÉ



Když se Amy před jedenácti lety zhroutil život, začala svou první sbírku. Bylo to jen pár vzpomínek na šťastnější časy: květináč, který jí připomínal muže, jehož milovala, oprýskaný porcelánový ptáček, stříbrný zapalovač... Věci, které by jiní možná vyhodili, pro ni představují celý její svět.

Amy je sice osamělá, ale její dům je zaplněn předměty, které miluje. Když se do sousedství nastěhuje rodina se dvěma malými chlapci, začne se její pečlivě strážené soukromí rozpadat. A to ji přivede k otázce, proč se vlastně začala uzavírat do sebe.

MATYÁŠEK

MĚ DĚLÁ

LEPŠÍM ČLOVĚKEM

Má za sebou průlomový rok. Porodila syna, oslavila pětileté výročí svého nadačního fondu, vydala knihu a k tomu se stále věnuje modelingu. To vše Veroniku Kašákovou nabíjí pozitivní energií, kterou šíří kolem sebe.



Konec roku nás často nutí k bilancování. Jaký byl ten váš?

Pro mě je tento rok velmi významný, osudový, veliký. Asi nejdůležitější v mém životě. Myslím si, že to tak asi bude nastálo. Ze všech velkých událostí, které mě letos potkaly, se vlastně stále vzpomínám. Rok to byl opravdu pestrý a výjimečný. Byl dokonalý. Pro každou mámu, které se narodí první, druhé, třetí dítě. Zdaleka v sobě nemám zpracované všechny emoce, které jsem objevila, které mě navštívily, které jsou pro mě nové, které poznávám a strašně si je užívám. Žiju je. A opravdu vaše otázka mě nutí se nad tím vším zamýšlet, protože žiji něco nového, pro mě doposud nepoznaného. Je to euforie, bezpočet nádherných prožitků a extrémů, kdy se láska láme se strachem o to nejčistší stvoření, které poznávám skrze svého syna. Samozřejmě přijímám do vínku jeho výjimečnost a seznamuji se se vším, co nás čeká.

Letošní rok pro vás tedy byl výjimečný a nový rozměr jistě získají i Vánoce. Jak je strávíte?

Na letošní Vánoce se strašně moc těším, ačkoliv vím, že je ještě Matyášek nebude úplně vnímat. Ale každým dnem je pozornější, vnímavější a myslím si, že není až tak podstatné, že si je nebude ještě zcela pamatovat. Hlavní je, že si je budeme pamatovat my jako rodiče. Odstartuje tak pro nás něco nového. Dosud jsme byli takoví skeptičtí dospěláci, kteří každé Vánoce odjížděli do zahraničí. Nedávali jsme si žádné veledary. Koupili jsme si letenky, na pláži jsme si darovali krém na opalování a bylo nám fajn. Teď je to samozřejmě jiné. Od října Matyáškovu schovávám dárčky a těším se na jeho reakce. Jak se všechno bude třpytit a bude se trhat balící papír a je jasné, že další Vánoce na dalších mnoho let budeme dělat pro Matyáška a budeme se z toho těšit. Tak to má být. Radost je důležitá hlavně v dětských očích.

Vy sama jste mnohé z Vánoc strávila v dětském domově. Jaké pro vás tehdy byly?

Já miluji Vánoce, miluji je právě díky dětskému domovu, protože se tam

Vánoce řešily dva měsíce dopředu, vyzdobil se celý dům. Cvičila se důkladně vánoční besídka, na kterou jsme se všechny děti slavnostně oblékly, načesaly. Byly jsme vlastně zaměstnány tou přípravou vánočních čísel. Což mě osobně hrozně bavilo – zpívání, tancování. Milovala jsem, jak celý dům voněl vánočním cukrovím a byl vyzdobený. Potom přišlo trochu zklamání, po odchodu z dětského domova za jeho branami, kdy už Vánoce nebyly nikdy takhle barevné, s vánoční atmosférou. Člověk to sám pro sebe úplně nedělá, ale po třinácti letech, co jsem z dětského domova, se k tomu díky našemu chlapečkovi vracíme. Úplně jsem z toho dojatá a moc se na to těším.

Jak vše nyní vnímáte jako maminka? Myslíte, že vám zkušenosti z dětství pomůžou k tomu, abyste se vyvarovala chyb a svěmu synovi vytvořila dokonalé zázemí? Nebo se naopak bojíte, že jste sama neměla z čeho čerpat?

To je těžká otázka. A jakoukoliv odpověď dám, je spíš odpověď, jakou bych si přála. Jako maminka se vnímám asi nejlépe, není to pro mě ani žádná role maminky, je to pro mě přirozené postavení. Všechny své bolístky, které mám, nemusím vidět a mohu je potom projektovat. Ale mám za sebou deset let terapie, kdy doufám a pevně věřím, že jsem si své bolístky zpracovala a bylo to právě proto, abych jednou jako maminka nevytvořila zbytečné omezení skrze své strachy. Abych Matyáškovu neprojektovala něco, co je mé, ne jeho. Mám kolem sebe spoustu kvalitních lidí – ať to jsou dětské psychologové, kouči, kteří pracují s dětmi nebo se specializují na výchovu. Pokud si nebudu vědět rady nebo se budu bát, abych nepochybila, tak vím, že se na ně obrátím.

Pomohla vám systematická psychoterapie vyrovnat se s minulostí?

Velmi mi pomohla. Doporučuji ji všem lidem i bez nějakých pocitů traumata nebo s ohledem na nějaké viditelné strašné dětství. Terapie je schůzka sama se sebou, se svým vnitř-

ním světem, který si každý uvnitř sebe nosíme, který nás formuje a vytváří realitu, kterou žijeme. Zdaleka to pro mě nebylo jenom vyřešení si bolístek, ale poznání se, z hloubky se na sebe podívat a přijmout ten svůj svět. Rozhodně mi to ohromně dalo.

Pomohlo vám to i vyrovnat se se zásadním problémem, který jste musela řešit od porodu? Myslím tím Matyáškovu metabolické onemocnění vyžadující přísnou dietu.

Jak Matyášek roste a seznamujeme



se s jídelníčkem a vším, co nás čeká, uvědomila jsem si jednu podstatnou věc. Když nám Matyáškovu výjimečnost oznámili, tak paní doktorka zrovna nebyla v nemocnici (byla na dovolené), takže nám informace podávala sestra. Podávala nám správné informace, ale jako rodiče jsme si okamžitě začali tuto nemoc googlovat, kde na vás vystřelí strašně moc strašáků. A tak jsem si na začátku Matyáškovy života stejně jako vy myslela, že nebude moci nic jíst, což mě opravdu moc vyděsilo. Přišlo mi to, že bude muset žít v nějakém skle-

níku, pro strach ho nespustím z očí a budu ho omezovat, ale ono tomu tak není. Matyášek má nějakou denní toleranci, ve které může jíst spoustu našich jídel, ne sice úplně cokoliv, protože musíme samozřejmě koukat na obsah bílkovin a fenylalaninu – aminokyseliny této bílkoviny a vypočítávat do té tolerance. Takže například maso, mléčné výrobky, čokoláda nepřicházejí v úvahu, protože tam je této aminokyseliny spousta. Ale existuje spousta náhradních nízkobílkovinových potravin, které nahradí maso, mléko, těstoviny apod. Potom

také může omezeně ovoce a zeleninu a také spoustu dalších věcí, se kterými se teprve seznamuji.

Bude tedy nutné mu to postupem času dokonale vysvětlit, aby tzv. nehřešil, když ho budou třeba spolužáci lákat k mlsání, že?

Díky bohu jsem vycvičená z terapie, že se nebudu zabývat tím, co přijde – jsem pouze teď a tady a řešíme s tím spojené – tedy v současné chvíli zeleninové a ovocné příkrmy, které Matyáškově chutnají. Jsem z toho obrovsky šťastná a padá ze mě stres. Matyáš-



šek je skvělým parťákem. A tím, že jíst musí, se začínám cítit bezpečně v této pozici maminky, jejíž chlapec má fenylketonurii. Není to pro nás nemoc, jelikož nemoc je něco, nad čím nemáme moc, ale my díky bohu nad tímto moc máme a můžeme to zvrátit. Máme úžasného a zdravého chlapce, který bude žít plnohodnotný život. Říkám si, co by za toto jiné děti daly. Je to úžasné takové, jaké to je. Díky za to, kde jsme skrze medicínu. Věřím, že brzy bude nějaký lék, který tohle vše zvrátí a Matyášek nebude dietu potřebovat.

Co by se mohlo stát, kdyby člověk tuto dietu nedodržel?

Nejfatálnější, co se může stát, je mentální retardace, protože vysoká hladina fenylalaninu v krvi ohrožuje nervovou soustavu. To by mělo být největším problémem do tří let, jelikož pak už je vývoj mozku ukončen a nehrozí tato skutečnost. Nicméně pokud se nedodrží hladiny fenylalaninu, hrozí epilepsie a jiné syndromy, jako je nepozornost, roztržitost, problémy ve škole. Nejméně do 25 let Matyáškovu věku by se měla tato dieta dodržovat velice přísně. Doktoři doporučují tuto dietu i v dospělosti. My k tomuto Matyáška povedeme, protože pokud lidé v dospělosti tuto dietu nedodrží, bývají unavení, vyčerpaní, trpí na migrény, a mívají psychické problémy. Chtěli bychom Matyáška naučit disciplíně, aby mu přišlo normální dietu držet a nepřípadalo mu to divné.

Nyní je mu tři čtvrtě roku.

Jak si užíváte tohle období?

Užívám si to s ním čím dál víc. Je to pro mě největší štěstí, které mě zatím potkalo. Objevujeme spolu znovu svět, který už byl mnou objevený. Nicméně skrze jeho čisté dětské oči všechno vidím jinak. Vidím to možná tak, jak jsem jako dítě nemohla. Myslím si, že má obrovskou výhodu do života, že díky pozornosti mu roste jeho sebevědomí. Má péči a lásku a cítí se v bezpečí, protože nás má a to si myslím, je největší berlička. Dělá mě lepším člověkem. Záleží vám najednou úplně na jiných věcech než dříve.

Máte už představu, jak svého syna povedete?

Budu se snažit vždy ve svém synovi otevírat jeho vlastní potenciál, podporovat ho v tom a bude pro mě vždy důležité, aby byl sám sebou a aby tak byl přijímán. Aby se nemusel přetvářet pro nějaký pocit přijetí nebo lásky. Myslím si, že každá máma, která to aspoň takto podobně chce, je dobrá máma a už je na dobré cestě, protože udělá maximum. Ničeho se nebojím, to že jsem neměla z čeho čerpat, právě naopak – ve svém věku a s tím vším, co mám za sebou, mám pocit, že dávám tolik lásky, kterou jsem možná neměla někdy nikomu dát, a myslím si, že jestli můj syn něčím je, tak mohu s jistotou říct, že je milován. Neuvěřitelně milován a bude to tak celý život.

Je pravda, že nechcete vychovávat, ale jít dobrým příkladem?

Ano, myslím si, že dítě se k dospělosti přirozeně přidá – pozorováním. Pokud dítěti řeknu třikrát, že se děvčatům kupují květiny nebo se jim otevírají dveře, tak to bude vnívat, pokud doma neuvidí, že tatínek mamince nosí květinu nebo ji pomáhá s taškami či jí otevírá dveře. Já si prostě myslím, že dítě se přidá. Proto si myslím, že je více důležité, kým jsem já, kým jsem vedle svého partnera, kým jsme jako rodiče navzájem, a že toto bude dítě formovat samo.

Jakou výchovu jste zažila vy v dětském domově? Tehdy to bylo asi hodně jiné, že?

Ano, bylo to jiné. Žili jsme ve skupinách malá, velká třída po patnácti dětech. Všichni stejné oblečení, všichni stejné pomůcky. Holky, kluci, koupelna, kde se koupalo ve skupinách. Velká herna, jídelna, bylo to skupinové vychovávání. Byli jsme zde jeden pro druhého, bylo dobře mít si s kým pořádku hrát, byla tam spousta hraček. Dodržovala se rámcová výchova – hudební a tělesná výchova, pracovní činnosti, tety se nám věnovaly, představte si školku nebo školu v přírodě v podstatě celý rok. Dokud se v roce 2002 neudělali rodinné skupiny, kdy jsme se rozdělili a žili jsme více jako rodina s koupelnou, kuchyní, kde

jsme si vařili a trochu se přibližovali modelu rodiny. Byla to mnohem více individuální péče než předtím.

V dětském domově jste vyrůstala i se svým bratrem Karlem, který je také známý z televizní obrazovky. Vy ale máte sourozenců víc. Jste s nimi v kontaktu?

Bohužel jsem se svými dalšími sourozenci v minimálním kontaktu. Není to proto, že bych nechtěla nebo se jim vyhýbala, je to spíše proto, že bydlí daleko ode mě a také proto, že jsme nebyli zvyklí se nějak pravidelně vídat. S mladšími bratry ze strany mého otce si občas napíšeme, to stejné s mladší sestrou ze strany mé matky, která teď čeká miminko. Je to takové přirozené, nejsme nejlepšími přáteli, protože čas, který jsme spolu nebyli, už nám nikdo nevrátí a pro mě je přirozené mít na prvním místě jako bratra Káju, s kterým jsem vyrostla.

Je asi předčasně se na to ptát, ale pořídíte Matyáškovu sourozence? Předpokládám, že nezůstane u jedináčka...

Uvidíme, co nám život přinese... vše je ve hvězdách...

Hvězdy vám toho do života přinášejí opravdu hodně, překvapuje mě, jak dokážete všechno sladit a stíhat. Ani na mateřské dovolené nezhálíte. Kromě modelingu jste tvář kosmetické značky, věnujete se nadačnímu fondu a ještě vám na podzim vyšla kniha. Jak se vám daří všechno skloubit dohromady?

Všechno se dá krásně skloubit, protože mám práci, jakou mám a svůj čas si deleguju sama. Snažím se vést i Matyáška k tomu, že maminka pracuje a Matyášek pracuje s ní. Ale ta práce je super, protože buď jsme s dětmi nebo jsme na nějakém příjemném povídání a mám kolem sebe spoustu lidí, kteří mi s ním vždycky pomohou. Matyášek má úžasnou vlastnost, že má rád lidi. To má po mně. Má rád každého, je strašně hodné miminko. Takže si to spolu vlastně užíváme. Matyášek i krásně spinká, proto mám čas vyřídít e-maily, sociální sítě a další



svou prezentaci, která končí slidem s oceněními, které jsem dostala. Při přednášce jsem publiku na tento slide řekla: „*To je zajímavé, jak se po roce změní priority.*“ Samozřejmě každý titul má pro mě hodnotu, vážím si ho, mám z něj obrovskou radost. Ale už to pro mě není tím splněným

potřebné věci. A když je Matyášek vzhůru, věnuji se jemu.

A zdá se, že si dokážete najít čas i sama na sebe a na cvičení, nemýlím se? Jak jste se po porodu dostávala do kondice?

Já se do kondice nedostávám, po porodu jsem velice zhubla samozřejmě kvůli stresu, který přišel po narození Matyáška, a šlo to dolů samo, protože jsem zažívala obrovská muka. Nicméně teď mám krabičkovou dietu, ale ne z důvodu, že bych chtěla nějak hubnout, ani proto, že bych si nedokázala uvařit, ale proto, že se chci maximálně věnovat svému synovi a zároveň své tělo nechci šidit nějakou čokoládou. Měla bych začít cvičit, protože jsem celá povolená a cítím, že moje tělo devět měsíců pracovalo pro někoho dalšího a tak to také vypadá.

Myslím, že jste ke své postavě sebekritická. Co by za ni jiné ženy daly. A to ani nemají po porodu dítěte. Nicméně pojďme k vašemu staršímu „dítěti“, kterým je nadační fond. Právě jste oslavili pětileté výročí.

To byla velká sláva. Jsem na něj nesmírně pyšná. Moc jsem si přála, aby, až jednou budu maminkou, alespoň z části samostatně fungoval a aby nepotřeboval tolik dozoru. A je tomu tak. To mi přesně potvrzuje, že je důležité mít jasné vize a jasný cíl.



Za svou nadační práci jste získala řadu ocenění. Co pro vás znamená?

To je vlastně legrační. Nedávno jsem měla přednášku na festivalu dětské psychologie, kterou pořádá dětský psycholog a doktor pan Radek Ptáček. Po dvou letech jsem tak viděla

snem. Je to pro mě něco, kdy někdo vidí, jakou práci dělám a má potřebu se k tomu takto hezky vyjádřit. To je pro mě osobně úžasná profesní zpětná vazba, která je důležitá. Ale nejvýznamnější ocenění mi udává můj syn, který je vedle mě.

Autor: Michala Jendruchová

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

ZPŮSOB PLATBY: složenkou typu A (k vyzvednutí na každé poště)
bankovním převodem (na číslo účtu 2493861309/0800)

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu proveďte na účet: 2493861309/0800. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na www.rodinaaja.cz
V případě dotazů pište na e-mail: info@rodinaaja.cz

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

1. Budete mít jistotu, že získáte všechna následující čísla časopisu.
2. Za časopis ve stejné kvalitě a rozsahu jako jsou jiná periodika určená maminkám zaplatíte víc než o polovinu méně.
3. Budete-li patřit mezi 50 vylosovaných předplatitelů, můžete se těšit na krásný dárek pro vás, nebo vaše miminko.

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

**KVALITNÍ SPÁNEK OVLIVŇUJE NAŠE ZDRAVÍ
I DÉLKU ŽIVOTA**



PROSINEC 2021 – LEDEN 2022

**MOJE
rodina
a já**

16. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**
Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková
Grafické oddělení: Jaroslav Novák
Fotoeditorka: Monika Navrátilová
Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová
Obchodní oddělení: Petra Lahrachová
Web designe: carpone
Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,
PaedDr. Mirka Žídková, Hana Benešová, Ing. Vladimír Jelínek,
Pharm. Dr. Lenka Kuncová, MUDr. Marcela Valíčková,
MUDr. Pavel Buček, MUDr. Jarmila Miklová, Adéla Zrubecká
Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o., Boleslavská 1588,
250 01 Stará Boleslav.
Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123
E-mail: inzerce@rodinaaja.cz
Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz
Registrační číslo: MK ČR E 17058
Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X
Náklad: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent



CO DOKÁŽE PRAVÉ HEDVÁBÍ VE VAŠÍ LOŽNICI?

Kromě luxusu a exkluzivity, Vám pravé přírodní hedvábí LOVESILK do ložnice přinese také wellness zážitek, který Vás nadchne.

Ptáte se, zda je to nadsázka?

My odpovídáme:

Lůžkoviny z pravého hedvábí přirozeně obsahují proteiny a 18 aminokyselin zabraňujících stárnutí pleti.

Zatímco Vy spíte, hedvábí navíc

- zamezuje tvorbě otlakových vrásek
- udržuje pleť a vlasy hedvábně jemné bez elektrizování
- je maximálně ohleduplné k citlivé pokožce
- je hypoalergenní a vhodné pro astmatiky, alergiky a hypersenzitivní pleť
- udržuje pleť správně hydratovanou
- je termoregulační a prodyšné
- má specifické energetické vlastnosti, které napomáhají příjemnému odpočinku.

Luxus a účinky pravého hedvábí byly dříve vyhrazeny pouze pro císaře. Dnes jsou připraveny i pro Vás na www.lovesilk.cz.

Vyberete-li si z barevné škály klasických i extravagantních barev morušového hedvábí, my si poradíme s rozměry, včetně atypických.



LOVESILK

z lásky k hedvábí

Komfortní léčba vaginální kvasinkové infekce



Zůstaň sama sebou

ČTĚTE PEČLIVĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI. Přípravky Canesten Gyn 1 den, Canesten Gyn 6 dní a vaginální tableta přípravek Canesten Combi pack jsou léčivé přípravky k vaginálnímu použití. Krém přípravku Canesten Combi pack je léčivý přípravek k vnějšímu použití. Obsahují léčivou látku clotrimazolom.