

WOMAN[®]

PERFECT

časopis
perfektní
ženy

PŘÍLIŠ SEXY

Kdy muži
znejistí
a začnou
žárlit?

NOHY JAKO MODELKA

Vyzkoušejte naše
tipy na domácí
i profi pedikúru

BOHYNĚ KAŽDÝM COULEM

Šperky, které
dokonale
podtrhnou
vaši krásu

0 5 LET MLADŠÍ

Uberte své pleti
několik let

CENA: ČR 99 Kč / SK 4,69 €



DUBEN-KVĚTEN 2022



Pro ty, kteří umějí spát

54 prodejen

SCAN quilt®



LOŽNICE OBÝVÁK DÁRKY

www.scanquilt.cz

WOMAN[®]

PERFECT

duben – květen 2022

MÓDA

- 17 **JARNÍ PROBUZENÍ**
Virginie Viard připravila novou kolekci inspirovanou divokými 90. léty.
- 18 **MAGICKÁ KRÁSA**
Svým šarmem vás okouzlí finalistky Miss ČR pro rok 2022.
- 24 **DÁREK KE DNI MATEK**
Potěšte svou maminku hezkým a originálním dárkem

KRÁSA

- 30 **DETONIKACE POKOŽKY**
Vyzkoušejte okysličující a detoxikační manuální ošetření Détoxygéne.
- 32 **O PĚT LET MLADŠÍ**
Super ošetření, díky kterým uberete své pleti několik let.



- 42 **BYLINKY PRO ZÁŘIVÉ VLASY**
Prověřené tipy zkušené bylinkářky Dity Oškerové.

- 60 **ZÁZRAK UKRYTÝ V MALÉ LAHVIČCE**
Na jakém principu fungují M.E.G Bio Bachovky?

- 68 **BOLESTIVÁ MENSTRAUCE**
Přírodní tipy, díky kterým se můžete zbavit nežádoucí bolesti.



JANSSEN COSMETICS

25 YEARS



OSLAVUJTE S NÁMI
25 LET ZNAČKY

www.janssen-beauty.cz

84 SYNDROM SMUTNEHO VOYEURA

Proč nežijeme tak úžasný život jako ostatní?

VZTAHY

80 PŘÍLIŠ SEXY

Kdy muži znejistí
a začnou na vás žárlit?



PERFECT WOMAN®

duben – květen 2022

INSPIRACE

104 BERLÍNSKÝ MIX BAREV

Jak žije berlínská designérka
Marina Hoermanseder?

108 DOMOV POD HVĚZDAMI

Vytvořte si dokonalou oázu pro
venkovní lenošení.

114 PRO SPRÁVNÉ HOSPODYNĚ

Vdechněte s nástupem jara svému
domovu nový impulz.



TITULKA

Modelka: Karolína Syroťuk, agentura: Miss
Czech Republic

Foto: Petr Huser

Styling: Sam Dolce

Make-up: Viktoria Koroliuk

Hair styling: Veronika Neškera Popovičová



JANSSEN COSMETICS



www.janssen-beauty.cz

Jarní předsevzetí

Ráno nás probouzí nádherný ptačí zpěv, sluneční paprsky nás šimrají na nose a my se konečně těšíme z nového dne. Jaro je tu a s ním i naše nová předsevzetí. Možná si také v duchu říkáte, že plavková sezóna je za rohem a je třeba pro svou postavu něco udělat. Konec konců, která žena by nechtěla v plavkách vypadat dokonale? A tak se část z nás začne mučit v posilovně, abychom dohnaly, co jsme v zimě zanedbaly, a jiné začnou držet drastické diety, jen aby do plavek rychle zhubly a vypadaly co nejlépe.

Co takhle pro jednu zapomenout na naše každoroční muka a začít s očistou uvnitř

sebe sama? Zkuste to s jarní detoxikací. Ta odstraní vaši únavu, pročistí celé tělo, a navíc posílí imunitu. Společně s detoxem se pusťte i do vnější očisty. Úžasná jsou celotělová ošetření inspirovaná zkrášlujícími rituály egyptských královen, při kterých si vychutnáte omlazující masáž obličeje a zbavíte se nežádoucího stresu...

...už se cítíte fantasticky? Já ano. A jestli stále pochybujete, zda jste pro své tělo udělala maximum, vyrazte na procházku a čerpejte energii z přírody.

P. S.: Pokud přece jen toužíte do těch plavek za každou cenu zhubnout a bojíte se, že na hubnutí už je pozdě, vyzkoušejte nejnovější přístroj Wonder. Stačí 25 minut a budete si připadat, že jste v posilovně strávila tři hodiny. Bonusem navíc bude pevná a štíhlá postava na počkání.

Jana Militká

Jana Militká
šéfredaktorka



Foto: Věra Vernerová, styling: Helena Bedrnová, moda-in.cz



**KRÉMOVÁ
MLÉČNÁ PĚNA?
NYNÍ SI JI PŘIPRAVÍTE
VELMI SNADNO
S KÁVOVAREM
CAFISSIMO MILK!**

Tchibo | Cafissimo

Více informací o kávovaru Cafissimo milk naleznete na www.tchibo.cz.

WOMAN[®]

PERFECT
časopis perfektní ženy

REDAKCE

Šéfredaktorka
Jana Militká

Redaktoři
Pavel Biedermann, Michaela Čentešová,
Běla Gabrielová, Sára Kleinová, Jana Micková,
Soňa Pařížská, Johana Šlajchrtová

Jazykový korektor
Jana Micková

FOTOSTUDIO

Fotograf
Richard Nowak, Věra Vernerová

Fotoprodukce
Michaela Holá, Pavlína Křížová

INZERCE
Andrea Hozdová, Andrea Boštičková

VÝROBA

Grafická úprava: Věra Pospíšilová
Produkce: Michaela Florianová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ

Hlavní účetní: Zdena Synková
Účetní: Marcela Nováčková

PŘEDPLATNÉ

Zákaznický servis, objednávky
espritbohemia.cz/predplatne, tel.: 774 496 494

ADRESA REDAKCE

Skořicová 257/7 | 104 00 Praha 10
Tel.: 602 394 834

PERFECT WOMAN časopis perfektní ženy
E-mail: redakce@perfectwoman.cz
www.perfectwoman.cz

ESTETIKA MEDIKA

E-mail: redakce@estetika.cz | www.estetika.cz

RITUALS, Cesta životem

E-mail: redakce@ritualsmedia.com | www.casopis-rituals.cz

Sofie Bydlení

E-mail: redakce@sofiebydleni.cz | www.sofiebydleni.cz

TVOŘÍME s láskou

E-mail: redakce@casopistvorime.cz | www.casopis-tvorime.cz

TVOŘÍME s dětmi

E-mail: redakce@casopistvorime.cz | www.casopis-tvorime.cz

Báječné nápady

E-mail: redakce@bajecnenapady.cz | www.bajecnenapady.cz

HVĚZDIČKA, HVĚZDIČKA SPECIÁL

E-mail: info@espritbohemia.cz | www.casopishvezdicka.cz

On-line PrimaŽena.cz

E-mail: redakce@primazena.cz | www.primazena.cz

BEO SHPERMITA

ESPRIT BOHEMIA s.r.o.
vydavatelství magazínů B2B, B2C
Skořicová 257/7 | 104 00 Praha 10
E-mail: info@espritbohemia.cz
www.espritbohemia.cz

Registrace: ISSN 1802-1255, MK ČR E 17044
Ochranná známka: ÚPV-ČR, č. z. 308170

Distribuce: Mediaprint & Kapa Pressegrasso, spol. s r. o.,
STRAPER s.r.o., Nezávislé retailové řetězce
Auditor nákladu: Price Waterhouse Coopers
Tisk: Triangl, a.s.

Stvořena pro nekonečnou inspiraci.

Zcelá nová Sportage.



Movement that inspires

Nechte se okouzlit! Zcela nová Sportage vás připraví na plynulou a sofistikovanou cestu se světově proslulou sadou pokročilých asistenčních systémů DriveWise. Objevte nejnovější mild-hybridní benzinové a naftové pohonné jednotky i asistenční funkce, jako je například asistent jízdy na dálnici.

Kia Sportage, nyní také v provedení Hybrid a Plug-in Hybrid, vás oslní svým odvážným designem, který osvobodí inspirovanou mysl na každé vaší cestě.



TUKas a.s.
Povodňová ul. 4
143 00 Praha 4 - Modřany
Tel.: +420 220 388 835
E-mail: prodej.kia@tukas.cz
web: tukas.cz

Zita Marinová:

Všechno dává smysl

Po úspěšných filmových komediích *SEZNAMKA* a *Román pro pokročilé* přichází *PRODUCENTKA*, režisérka a scenáristka Zita Marinová s další *NOVINKOU*. Jmenuje se *Ženy a život* a do KIN dorazí 12. května 2022.

Jak vznikl nápad na komedii *Ženy a život* a na jakou dějovou linku se můžeme těšit?

Ve zkratce řečeno je to film o věčném tématu, což je hledání štěstí a lásky, které, navzdory dílčím nesnázím, provází životy asi nás všech. Hlavní postavou je třicetiletá Eliška, která je až moc hodná. Naštěstí má ale všehoschopnou sestru a taky rodiče, kteří se jí poměrně dost pletou do života. No a samozřejmě nechybí ani nápadníci. „Spouštěčem“ k napsání scénáře byla právě skutečná postava jednoho z těchto titelů, k němuž jsem postupně přidala ty další. Ono je to tak, že když začnete psát, ty figurky si začnou žít na papíře vlastním životem, takže já vlastně nikdy dopředu nevím, jak to celé skončí.

Jak dlouho jste natáčeli?

Točilo se od srpna do listopadu. Film je téměř celý letní, ale závěrečná část se odehrává na podzim. Jelikož ovšem natáčení plán je složitá věc, kde musíte skloubit časy celého štábu a všech herců, točily se některé letní scény na podzim a naopak podzimní v létě. Takže jsme ze širokého okolí svázeli každý spadlý list a aranžovali je na chodníky, abychom vytvořili obraz podzimu. A v listopadu jsme zase zežloutlé listy na stromech barvili nazeleno.

Tvoje tvorba je charakteristická dokonale vyladěnými a vtipnými dialogy. Kde hledáš inspiraci? Promítají se do příběhu tvé osobní zážitky?



Je to takový mix zážitků jak mých vlastních, tak situací, které se dějí lidem z mého okolí. Pokud jde o mé vlastní zážitky, většinou jsou to ty, kdy se vám při jejich prožívání chce brečet nebo se propadnout do země, ale časem jsou z nich veselé historky. Čili mně když se něco takového děje, mírním ty svoje neštěstí tím, že už hned přemýšlím, jestli by z toho nevypadnul nějaký scénář. Na filmu je ale báječné to, že všechny ty situace můžete vylepšit a vygradovat, jak se vám zamane.



Jak probíhalo obsazování rolí ve filmu? Měla jsi od začátku představu, kdo má hrát jednotlivé postavy?

U minulých filmů jsem představu měla. Třeba *Seznamku* jsem psala Jirkovi Langmajerovi přímo „na tělo“. *Ženy a život*, to je jiný případ. Je docela těžké najít kombinaci na filmovou rodinu, aby působila mile a přirozeně. Musím ale říct, že obsazení se opravdu povedlo. Veronika Freimanová a Jiří Lábus v roli starostlivých rodičů hráli prý manžele za svou kariéru poprvé, ale před kamerou působí, jako by spolu žili padesát let.

Necháváš herce, aby mohli na place lehce improvizovat, nebo se musí striktně držet scénáře?

Většina herců jsou tvořivé povahy. Ráda je nechávám přispět vlastním nápadem, ale vždycky trvám na tom, aby se natočila i verze přesně podle scénáře. Když jste totiž „na place“, nemůžete tak úplně odhadnout, jestli nějaká upravená scénka potom zapadne do zbytku filmu. To vidíte až ve střižně. A tam opravdu nechcete zjistit, že nemáte natočené něco, co nutně potřebujete.

Jaká byla tvá představa o filmu na začátku natáčení a jak jsi spokojena s tím, jak se jí podařilo naplnit?

Ženy a život jsou první film, který mě po dokončení velmi mile překvapil. Z velké části je to určitě tím, že tentokrát jsem sice opět autorkou scénáře a producentkou, ale režie se ujal Petr Zahrádka, který všechno vymyslel a natočil vlastně lépe, než jsem si představovala. S Petrem máme podobný humor, situace ve scénáři jsme chápali oba stejně. A je fajn nechat svůj scénář

zrealizovat právě takového člověka podobného ražení, a navíc výborného režiséra, protože tomu dodá šmrnc.

Která scéna se ti líbí nejvíce?

Nejraději mám scénu, kdy Veronika Freimanová řídí auto, aby odvezla Jiřího Lábusa do nemocnice. Myslím, že se nenajde nikdo, koho by ta situace nerozesmála. Kousek z ní jsme dali i do traileru.

Stalo se ti, že se na place hroutilo, co sis předsevzala?

Při natáčení celovečerního filmu se něco hroutilo non-stop. Je to takový stres, že mi při každém natáčení vypadne půlka vlasů. Nejvíce se u filmu děsíme počasí. To si prostě nemůžete koupit, můžete každý den jen doufat, že to klapne. My jsme měli opravdu z pekla štěstí. Za celé natáčení jen dvě přeháňky. Taky mám



Foto: archiv Zity Marinové



ale tu zkušenost, že když něco selže a musí se bleskově vymyslet náhradní řešení, bývá ta nová varianta lepší. Přičítám to tomu, že stres probudí kreativitu. A tu jsem tedy zrovna já při tomhle natáčení potřebovala. Tři dny před koncem onemocněla herečka ve vedlejší roli, která ale měla všechny ty zbývající tři dny točit. Čili jsem během jedné noci přepsala několik obrazů, kde jsem nahrazovala původní situace jinými nebo přehazovala dialogy jiným postavám. A nevím, kde se to ve mně vzalo, ale ta nová verze je prostě lepší než ta původní.

Jaká je tvá nejsilnější (nejvtipnější) vzpomínka z natáčení?

Těch situací, které člověka buď baví nebo naopak děsí ještě dlouho po natáčení, je spousta. Přiznám se k jedné, kterou jsem zavinila sama. Petr Buchta má ve filmu scénu, kdy si lebedí ve vaně. A já jsem v předvečer natáčení zapoměla na té lokaci zapnout bojler. Takže jsem ráno Petrovi volala, že se strašně omlouvám a pokusíme se uvařit co nejvíc vody v konvici, aby neumrzl. Ono se to nezdá, ale taková jedna krátká scéna se natáčí třeba i hodinu. Naštěstí se ale ukázalo, že Petr se věnuje otužování a pravidelně plave v zimě ve Vltavě, takže mi to odpustil.

Věříš na základě svých životních zkušeností ještě na lásku?

Po pravdě řečeno nevím. Připadá mi, že dneska sice každý hledá lásku, ale zároveň, i když už partnera najde, hledá pořád dál. Zčásti to třeba ani není z nespokojenosti se současným partnerem, ale jenom proto, že se můžete seznamovat a flirtovat v podstatě nonstop. Každý má svůj vlastní svět v telefonu nebo počítači.

Podívat se partnerovi do mobilu se bere de facto jako smrtelný hřích. Ano, obsah telefonu je samozřejmě soukromá věc, ale občas mi tihle fanatičtí zastánci soukromí v mobilu přijdou jako blázní. No a řekněme si to úplně na rovinu – když mám svědomí čisté jako slovo boží, vůbec mě nenapadne si ten telefon před svým nejbližším člověkem schovávat. Je to vlastně vtipné, jak všichni pořád vykřikujeme, že nejdůležitější je ve vztahu důvěra, a přitom máme pečlivě zaheslované telefony.

Co je podle tebe základem šťastného partnerského vztahu?

Aby spolu ti dva lidi byli rádi, aniž by měli pocit, že na ně někde čeká někdo lepší.

Jak to máš postavené ohledně partnerství ty sama ve svém soukromí?

Já jsem půl života hledala, někdy i našla, pár let jsem byla vdaná a mám dvě dospělé děti. No a teď jsem těžký solitér. Ne že bych se tedy nápadníkům vyložené vyhýbala, ale vlastně by se mi nelíbilo společné bydlení, společné hospodaření, společné trávení každého dne. Což mám ale v povaze vlastně odjakživa. Vždycky jsem myslím bývala pro lidi kolem taková trochu „divná“, protože například největší zábava je pro mě zalézt si někde s dobrou knížkou. A ráda si dělám věci po svém. No a když s někým žijete, je slušnost s ním probírat, kdy přijdete domů nebo že chcete někde jet, chcete si něco koupit a podobně. Na to už bych si asi nezvykla.

Jaké jsou tvé plány pro rok 2022?

Ani nevím. Určitě nebudu nic točit, přinejmenším než mi narostou ty vypadané vlasy... Ale aby to nevypadalo, že se budu jen válet, tak něco se přece jen dít bude. Jeden můj scénář, jde o takovou netradiční pohádku, se zalíbil americkým producentům, čili tento rok budou probíhat všelijaká jednání mezi dvěma světadíly. Je to všechno složité, v Americe se film připravuje i několik let. Nicméně ta možnost, že nějaká hollywoodská hvězda bude hrát podle scénáře, který jsem já načmárala doma na gauči, se jeví poměrně reálná. Ale i kdyby to neklaplo, vlastně se nic neděje. Já tak nějak věřím, že všechno vždycky probíhá tak, jak to probíhat má. Člověk často nerozumí tomu, co se právě děje, a říká si, proč se to děje právě jemu, ale uplyne nějaký čas a najednou to všechno dává smysl a je to cesta, která vás někde dovedla. ■

TEXT: JANA MILITKA

Nové Taigo

První SUV kupé

VOLKSWAGEN

PRO VŠECHNY, JEŽ DIKTUJÍ SVÉ VLASTNÍ TRENDY. PRO VŠECHNY, KTEŘÍ SE NENECHAJÍ OVLIVNIT, ALE RADĚJI SAMI URČUJÍ VÝVOJ. PRO VŠECHNY, JEŽ CHTĚJÍ PROJEVIT NEJENOM STYL, ALE TAKÉ CHARAKTER. A TAKÉ PRO VŠECHNY, PRO KTERÉ JE KAŽDÝ DEN VÝJIMEČNÝ.

Německá preciznost, kvalita, charakter. Nuda? Ani náhodou. Atraktivní karoserie SUV kupé dávají novému modelu Volkswagen Taigo náboj. Je sexy, je praktické, bude vás chránit, bude vás hýčkat a s cenou od 515 900 korun, nebo s chytrým financováním od 5 990 Kč měsíčně, je maximálně dostupné.

V sériové výbavě nechybí LED světla vpředu i vzadu, 16“ litá kola, infotainment s DAB+ či App Connect, multifunkční volant v kůži a asistenční systémy Lane Assist a Front Assist. Bezpečnost je zde na prvním místě, což podtrhuje 5hvězdičkové hodnocení Euro NCAP. Příjemná je také záruka prodloužená na 3 roky nebo 90 000 km.

V příplatkové nabídce naleznete armádu asistenčních systémů, kteří učiní z jízdy relax, samozřejmě si můžete dopřát automatickou převodovku DSG, soundsystém beats®, vyhřívaná sportovní sedadla, ambientní osvětlení interiéru nebo panoramatické a výsuvné střešní okno.

Taigo CHYTŘE od 5 990 Kč měsíčně

Chytré financování vám nabízí flexibilní možnosti nastavení splátek a tím lepší přizpůsobení vašim možnostem. Platte skutečně minimální splátky a získejte svobodu v rozhodování.

K úvěru navíc získáte:

- zimní pneumatiky + první přezutí zdarma
- servis na 5 let / 60 000 km (co nastane dřív)
- havarijní pojištění včetně skel
- povinné ručení za 1 Kč měsíčně po dobu financování



www.volkswagen.cz

Vzorový příklad úvěru na vůz Taigo Life 1,0 TSI 95 koní v ceně 515 900 Kč, splátka předem 154 770 Kč (30 %), výše úvěru 361 130 Kč, poplatky za uzavření a vedení smlouvy 0 Kč, celkové platby za úvěr 457 290 Kč, celkové platby za úvěr vč. pojištění 514 170 Kč, RPSN vč. pojištění 12 %, délka úvěru 60 měsíců, poslední nerovnoměrná splátka 154 770 Kč, měsíční splátka úvěru 5 042 Kč, měsíční splátka úvěru vč. pojištění 5 990 Kč, úroková sazba p. a. 7,235 %. Volkswagen Pojištění Basic obsahuje havarijní pojištění, povinné ručení (10% spoluúčast) s uznáním bonusů za bezeškodní průběh dosavadních pojištění (60 měsíců) a pojištění skla (limit plnění 10 000 Kč). Další parametry jsou: věk klienta 50 let a běžné použití vozu. Tato indikativní nabídka není nabídkou ve smyslu § 1732 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, a jejím přijetím nevzniká mezi společností ŠkoFIN s.r.o. a druhou stranou závazkový vztah.

NA KŘÍDLECH JARA

VYKROČTE VSTRČÍ JARU
S NEJNOVĚJŠÍMI KOUSKY Z KOLEKCE
PANDORA MOMENTS.



Foto: Pandora



Foto: archiv firmy



JARNÍ probuzení

*Chanel drží krok
s dobou a inspiraci nachází
v úspěšných obdobích značky.
Kreativní ředitelka Chanel Virginie
Viard tak připravila novou kolekci
inspirovanou divokými 90. léty.*



Magická KRÁSA

*Svou krásou
vás okouzlí nejen
ostrov Zanzibar, ale také
finalistky Miss Czech
Republic pro
rok 2022.*

Hedvábný šátek, Poner, 8000 Kč
Crop Top, Zara, 790 Kč
Náhrdelník, Zara, 490 Kč

Foto: Petr Huser, styling: Sam Dolce, make-up: Viktoria Koroljuk, hair styling: Veronika Neškera Popovičová,
venue: White Paradise Zanzibar, modelky: finalistky Miss Czech Republic 2022

Hedvábný šátek,
Poner, 8000 Kč
Crop Top, Zara, 900 Kč
Body, Lahoo, 6000 Kč



Crop Top šaty, Poner, 72 000 Kč
Kabelka, Patrizia Pepe, 9150 Kč
Náušnice, Zara, 490 Kč
Náhrdelník, Zara, 390 Kč
Náhrdelník, Zara, 490 Kč

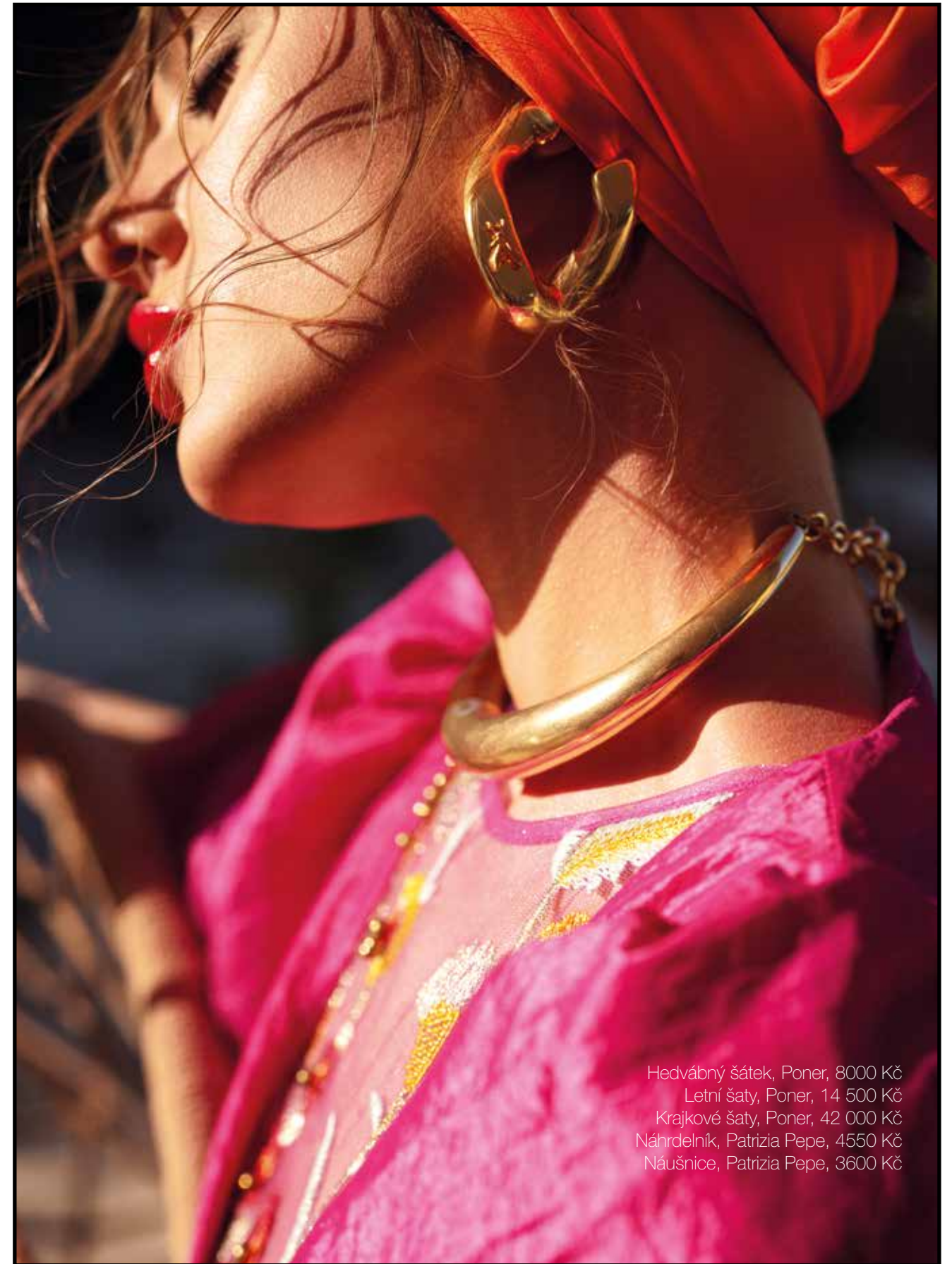
Hedvábný šátek, Poner, 8000 Kč
Letní šaty, Poner, 14 500 Kč
Krajkové šaty, Poner, 42 000 Kč
Pásek Camel, Poner, 7500 Kč
Náhrdelník, Patrizia Pepe, 4550 Kč
Náušnice, Patrizia Pepe, 3600 Kč
Náramek, Patrizia Pepe, 3900 Kč



Šaty s korálky a filtry, Poner, 66 000 Kč
Hedvábný šátek, Laho, 5000 Kč
Klobouk, Zara, 699 Kč
Náušnice, Zara, 490 Kč
Řetízek, Zara, 490 Kč



Hedvábná košile, Maya M., 4900 Kč
Crop Top, Zara, 799 Kč
Saténová sukně, Zara, 1390 Kč
Hedvábný šátek, Laho, 5000 Kč
Klobouk, Zara, 699 Kč
Řetízek, Zara, 390 Kč



Hedvábný šátek, Poner, 8000 Kč
Letní šaty, Poner, 14 500 Kč
Krajkové šaty, Poner, 42 000 Kč
Náhrdelník, Patrizia Pepe, 4550 Kč
Náušnice, Patrizia Pepe, 3600 Kč



Elegantní náramek s designem propleteného srdce a kroužku, **3250 Kč**, www.swarovski.com

Zlatý náhrdelník zdobený diamantem, **7830 Kč**, www.alove.cz



Visací náušnice pokovené zlatým odstínem, **2750 Kč**, www.swarovski.com

Dárek ke Dni matek

Chcete své MAMINCE udělat radost a potěšit ji HEZKÝM a originálním dárkem? Dokažte jí, jak je výjimečná, a VYBERTE některý z těchto šperků, který umí DOKONALE podtrhnout ženskou krásu.



Elegantní provázkový náramek s diamantem, **35 302 Kč**, www.halada.cz



Náramek se šnůrkou zdobený diamantem, **4440 Kč**, www.alove.cz



Jemný náramek pokovený zlatým odstínem, **3750 Kč**, www.swarovski.com

Zlatý prsten s motýlem, **3300 Kč**, www.nejzlato.cz



Náramek ze žlutého zlata s diamantem, **5040 Kč**, www.alove.cz
Náramek ze žlutého zlata s mořskou perlou Akoya, **28 250 Kč**, www.halada.cz

Foto: archiv firem



FESTINA

Watches since 1902

Miss France

2022

Diane Leyre



NAKUPUJTE U AUTORIZOVANÝCH PRODEJČŮ

Janeba Time, s.r.o.
autorizovaný distributor hodinek Festina Group

www.festina.cz



Značka **KariTraa** a udržitelnost

Norská značka **KariTraa** je pojmenována podle své zakladatelky a čtyřnásobné vítězky světového šampionátu ve freestyle lyžování **Kari Traa**. Značka razí filozofii ženy ženám, holky holkám. V portfoliu značky tak najdete pouze dámské stylové oblečení, které ale také bere ohled na planetu a udržitelnost! Norové mají velmi kladný vztah k přírodě a tráví v ní obecně spoustu času. Jsou si vědomi toho, že je nutné o ni pečovat, aby vydržela co nejdéle i pro další generace.

Kolekce Butterfly



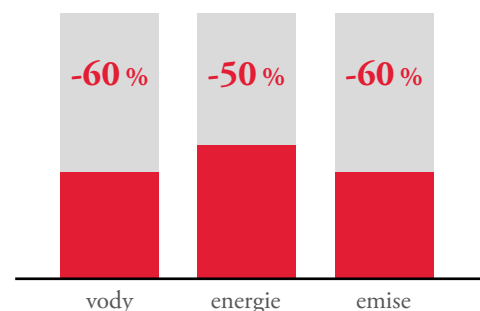
Kolekce Wastelayer



Řada Wastelayer

Ani s výrobou udržitelné módy značka **KariTraa** nezahálí! Již na podzim se na český trh dostane plně recyklovaná řada **KariTraa Wastelayer**. Tato řada je vyrobena ze zbytků látek ikonické řady **KariTraa Rose**. Žádný kousek látky nesmí přijít nazmar, vše se dá totiž znovu využít a použít. Kolekce je naprosto přírodní a nebarvená – šedá.

Výsledek změny značky **KariTraa**:



„Pokud jde o udržitelnost, měli bychom být méně jako konkurenti a více jako partneři. Pojďme se spojit a společně najít řešení!“
Kari Traa

Nižší dopad na životní prostředí

V roce 2019 přijala značka **KariTraa** výzvu snížit celkovou spotřebu plastu při výrobě a distribuci oblečení. Započal rozsáhlý proces zkoumání způsobů, jak by se toho dalo co nejefektivněji docílit. První kroky vedly k balení a obalům, kde se místo plastu začala používat lepenka. Nové balení sice není tak odolné jako předchozí plastové, ale testováním se projevilo jako dostačující. Tato změna také vyřešila zmenšení obsahu velikosti krabic, ve kterých je zboží převáženo, což ušetřilo místo a zároveň také emise při dopravě a distribuci. Nyní je značka **KariTraa** hrdá na to, že její balení neobsahuje žádné plasty. Celkově to znamená, že se snížil **plastový odpad o 97 %** – což je ekvivalent 127 tun. Pro představu je to **váha 18 slonů!** Je potřeba si uvědomit, že nemáme planetu B!

www.forgirlsbygirls.cz

OD HOLEK. PRO HOLKY.

Funkční tílko **Kari Traa Janni Top**

Legíny **Kari Traa Vicky Tights**



Doporučuje **Eva Samková**
Olympijská vítězka,
úřadující vítězka světového
poháru ve snowboard crossu.

www.forgirlsbygirls.cz



NORSKÉ SPORTOVNÍ OBLEČENÍ

KARI TRAA je norská značka, která vyrábí vlněné oblečení z merino vlny a dalších udržitelných materiálů výhradně pro ženy!

PERFECT WOMAN®

krásná a fit

STAŇTE SE BOHYNI

DOSTAŇTE SE DO LÉTA
DO FORMY A BUĎTE KRÁSNÁ,
ZDRAVÁ A FIT.



Remessio

Aktivátor životní energie

bylinná tinktura



Aktivuje naši životní energii. Posiluje energii imunitního systému, trávicího traktu a celého organismu. Posílením energie se zvyšuje naše psychická i energetická odolnost a pohoda, což využijeme doma i v práci. Remessio tinktura je nabitá příjemnou silnou energií. Můžete ji použít jako základ pro kombinaci s dalšími výrobky Via Energia.

Aureen

kúra odlehčující zažívání

pečlivě vybrané složení s bylinami

Cítíte se unavení, bez energie, těžce, máte špatné trávení, potřebujete si odlehčit nebo i zhubnout? Vyzkoušejte Aureen!!! Stravovací program na několik týdnů sestavený na základě Kvantové technologie
Ing. Vladislava Trávníčka.

Aureen může mít vliv na:

- trávení
- nadýmání
- únavu
- imunitu
- nejrůznější trávicí problémy
- mnoho dalších potíží spojených se špatným trávením jako imunita, deprese....



14 dní

28 dní

"...protože jsem měl mnoho poznatků, pustil jsem se do vývoje funkčních výrobků a technologií. Výrobky a technologie, které jsem navrhl a na kterých dále pracuji, vycházejí z poznání skutečných procesů probíhajících v organismu. Práce s energií má oproti ostatním oborům obrovskou výhodu, parametry této energie jsou v přírodě poměrně přesně nastaveny a odchylka od nich znamená (a popisuje) chorobu", říká Ing. Trávníček, tvůrce Aureen, Remessia a dalších produktů.

Celý článek na <https://www.viae.cz/o-nas-2/to-podstatne-o-zdravi-i/>.

Koupíte na: www.darzprirody.cz, tel.: 739 454 045, www.viae.cz

Zkušenosti:

Kapky Remessio jsem začal brát protože jsem byl dlouhodobě velmi vyčerpaný a začaly se mi objevovat různé zdravotní problémy, ale doktoři nezjistili nic. Po čtrnácti dnech, co jsem kapky začal brát, jsem cítil první změnu, nebyl jsem tak unavený a mohl jsem docela dobře fungovat i bez kávy. To byl úžasný pocit po tak dlouhé době vyčerpanosti. Překvapilo mě, že kapky fungovaly tak rychle. Ty různé zdravotní problémy ale budou asi na delší dobu, zvažuji, že pana Trávníčka oslovím, zda by mi připravil kapky na míru, přesně na problémy, které potřebuji řešit. Zatím budu dál brát Remessio, uvidím, co všechno z těch problémů zvládne.
Pavel, Praha

Aureen mě úplně nadchla! Odměrku směsi jsem jen zalila teplou vodou a pak už usrkávala výborné sladké pitíčko, které mě pokaždé nabilo energií a úplně zasytilo. Sice ne na dlouho, ale na dvě hodiny jsem byla pokaždé plná energie. Pak jsem už měla vždy hlad, a tak jsem si připravila nějaké dobré zdravé syté jídlo, to bylo další velké plus během této odlehčující kúry, že jsem měla chuť vařit si zdravě, chutně a výživně! Takže nejenže Aureen jako taková mi odlehčila a spravila mi trávení od nadýmání, ale taky jsem najela na výborný stravovací režim! Za mě velký palec nahoru.
Lenka, Praha

Detoxikace pokožky za jednu hodinu

Francouzská značka Guinot nabízí **OKYSLIČUJÍCÍ a detoxikační MANUÁLNÍ ošetření DÉTOXYGÈNE**, které vás během hodinky provede třemi kroky ke **KRÁSNÉ a čisté pokožce**.

Lidské tělo je v neustálém procesu, neustále pracuje, vyrábí, produkuje, vylučuje – a také se v něm tvoří toxiny, jejichž množství ovlivňuje to, v jakém prostředí se pohybujeme, jak se stravujeme, to, jak dobře a dlouho spíme, a také nepochybně to, kolik toho na nás život klade. Stopy všeho se pak projevují i na naší pleti, které je tak třeba věnovat zvýšenou pozornost. Právě to je strategie ošetření Détoxygéne.

Základní princip

Ošetření Détoxygéne je čištění pokožky od nežádoucích toxických látek, které ji zatěžují, a chrání ji před negativními vlivy životního prostředí. Volné radikály jsou škodlivé molekuly, které způsobují nežádoucí změny buněk a tkání. Z kosmetického hlediska degenerace buněk kůže způsobuje ztrátu pružnosti, dehydrataci, vznik vrásek a celkové předčasné stárnutí pokožky. Volné radikály vznikají dvojí cestou: jako produkty přirozeného metabolismu, mnohem nebezpečnější jsou ale volné radikály vytvořené slunečním zářením, znečištěným životním prostředím, cigaretovým kouřem apod. Úkolem antioxidantů, jež jsou klíčovými složkami ošetření Détoxy-

géne, je pohlcovat volné radikály na povrchu a ve vnitřních vrstvách pokožky.

Tři kroky ke krásnější pleti

Ošetření Détoxygéne se skládá ze tří hlavních kroků.

1. Enzymatická a mechanická exfoliace

Za pomoci výtažků z papáji, které mají vysoký obsah vitamínů C a A i jiných flavonoidů fungujících jako antioxidant bránící volným radikálům dostat se do pokožky, se odstraňují odumřelé kožní buňky obsahující toxiny a znečištěné částice. Papája má dále bělicí efekt, který ocení ženy s pigmentovými skvrnami, a dokáže bojovat i s nepříjemným akné. Terapeutické enzymy papin a chymopapin zase léčí kožní problémy. K vyhlazení a pročištění textury pokožky se při ošetření využívá celulóza, nerozpustná vláknina, která je přirozenou součástí buněčných stěn.

2. Detoxikační maska

K zachycení a eliminaci znečištěných částic z ovzduší se používá koktejl z EDTA, což je organická sloučenina odstraňující kovy, toxi-

ny a nečistoty, a ze zeleného jílu. Jemně namletá hornina ukryvájí se tak hluboko v zemi, že není znečištěna žádnými škodlivinami, obsahuje železo, hořčík, titan, mangan a další důležité minerály. Díky tomu nejenže absorbuje škodliviny, ale také zbavuje pleť přebytečné mastnoty, vyživuje, zpevňuje a vyhlazuje pokožku. Když detoxikační maska zaschne, jednoduše se odlepí i s nečistotami.

3. Okysličující masáž

Nakonec je potřeba pleť probudit k životu manuální masáží stimulující mikrocirkulaci. Používá se k tomu actinergie – kukuřičný extrakt zvyšující příjem kyslíku v buňkách a podporující látkovou výměnu. Novou energii dodá biologický zdroj ATP, jenž pleť navíc chrání před přilnutím škodlivých mikročástic k pokožce. Výtažek ze semene moringa neboli stromu života zvlhčuje a vyhlazuje první vrásky a rýhy.

Už po prvním ošetření touto třífázovou procedurou je viditelné zlepšení pleti a skvrn o celých 82,7 %. Více informací o ošetření a partnerských salonech naleznete na www.guinot-paris.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Foto: www.guinot-paris.cz

GUINOT
INSTITUT • PARIS

DÉTOXYGÈNE
Treatment

DETOXIKAČNÍ A OKYSLIČUJÍCÍ OŠETŘENÍ

ODSTRAŇUJE
NEČISTOTY
A TOXINY

OKYSLIČUJE
POKOŽKU

ZA 1 HODINU

POKOŽKA DÝCHÁ A VYPADÁ ZÁŘIVĚ

www.guinot-paris.cz

0 5 let mladší



Kdo by nechtěl vypadat mladší? Alespoň o pět let, když ne o víc. Jenže čas nelze zastavit, a pokud nemáte v genech schopnost vypadat o pár let mladší, je třeba se o pleť náležitě starat. Bohužel v některých případech nepomůže ani dostatečný spánek, hektolitry vody, správná výživa, absence alkoholu, stresu a dalších faktorů, které pleť škodí. Naštěstí jsou různé metody, které nám mohou pomoci navrátit alespoň pár let zpět.

Znáte chemický peeling?

Jestliže potřebujete rychle zlepšit pleť, a to nejenom na obličej, krku, dekoltu, ale také na rukou a zádech, bude pro vás vhodný chemický peeling. Toto ošetření se provádí s pomocí peelingové směsi většinou obsahující hydroxy kyseliny, která se nanáší na zvolené partie, kde se nechává několik minut působit. Poté se zneutralizuje a nakonec odstraní.

Podle typu pleti a jejího „opotřebení“ lze zvolit chemický peeling povrchový, středně hluboký nebo hluboký. Nejčastěji se v různých koncentracích používá kyselina glykolová. Nejprve se naruší povrchová vrstva kůže, která se poté začne loupát, a pod ní se objevuje kůže nová. Obličej, případně další ošetřované partie, působí mnohem svěžejším a mladistvějším dojmem.

Ošetření chemickým peelingem obvykle vyžaduje více sezení a patří do rukou lékaře dermatologa, který hned v počátku zhodnotí stav vaší pleti a usměrní vaše očekávání. Procedura nebolí, pouze vás mohou ošetřovaná místa pálit. Počítejte s tím, že čím je chemický peeling silnější, k tím většímu olupování pokožky dochází, proto je vhodné si tento zákrok dobře časově naplánovat, abyste měla případně možnost dva tři dny strávit v pohodlí domova.

Seznamte se s mikrodermabrazí

Tato metoda je dalším vývojovým stupněm starší dermabrazie. Opět se jedná o peeling, ale tentokrát bez použití chemických látek, tedy o peeling mechanický. Celý proces spočívá ve zbrúšení ošetřovaných partií a následném odsátí odumřelých buněk speciálním přístrojem. Vybrat si můžete buď krystalickou mikrodermabrazí, kdy se pleť obrúšuje pomocí mikrokrytalů oxidu hlinitého a s pomocí vakua, anebo diamantovou mikrodermabrazí, při níž se k broušení kůže používají diamantové drtě. Po zákroku získáte zdravější vzhled a obecně si tato metoda umí poradit i s akné. Díky

*Chemický PEELING,
diamantová dermabrazie,
MEZOTERAPIE,
neinvazivní facelift...
Uberte své PLETI
několik let.*

hloubkovému vyčištění, což je podstata mikrodermabrazie, se vaše pleť stane odolnější a bude působit mladistvým dojmem. I když je zlepšení vidět hned po prvním ošetření, obvykle je třeba podstoupit minimálně tři sezení. Zákrok je vhodný nejenom k ošetření obličeje, ale také krku, dekoltu apod. Ještě je třeba dodat, že díky vakuovému působení přístroje se vám vprůdu lymfa v obličej, takže se vám výrazně zredukují například váčky pod očima.

Co je to mezoterapie?

Mezoterapie se nepoužívá pouze k zahlazení středně hlubokých vrásek. Je také jako stvořena k likvidaci celulitidy, protože její základní princip spočívá v aktivaci tvorby kolagenu a buněk, které následně vypínají kůži a vyrovnávají případné dolíčky. Pokud se však bojíte jehel, nejspíš tato metoda nebude nic pro vás, jelikož se jedná o invazivní záležitost, kdy se mikroinjekcemi do kůže aplikují speciální rozto-

ky obsahující vitaminy, aminokyseliny a koenzymy, které ovlivňují regeneraci tkání.

S pomocí mezoterapie omládnete nejenom v obličej, ale dodáte švih i vašemu dekoltu anebo rukám, což jsou partie, které toho o vašem věku vypoví bez milosti asi nejvíc. Byť se jedná o téměř neboleštlivý zákrok, lékař vám na požádání aplikuje na místa předpokládaného vpichu znečitlivující mast, takže pak už skutečně necítíte téměř nic. Stejně jako v předcházejících případech, i v mezoterapii platí, že přes okamžitý efekt nestačí pouze jedno ošetření. Efekt mezoterapie je pochopitelně dočasný, proto je vhodné ji alespoň jedenkrát ročně zopakovat

„ Podle typu pleti a jejího „opotřebení“ lze zvolit chemický peeling povrchový, středně hluboký anebo hluboký. “

Vyzkoušejte neinvazivní facelift

Někdo má pleť krásnou až do pozdního věku, jinému se začnou

tvorit vrásky už ve třiceti. S přibývajícím věkem obličej celkově vadne, utváří se podbradek...

Pokud jste na tom podobně, nemusíte se obávat donedávna jediného řešení, a sice chirurgického zákroku. Kosmetické salóny a kliniky nabízejí ošetření různými typy radiofrekvenčních přístrojů, které fungují na bázi zahřívání tukových vrstev, kdy dochází k nápravě kolagenových vláken a jejich nové tvorbě. Po aplikaci této metody je pokožka podstatně vypnutější, působí svěžím dojmem a přidanou hodnotou v tomto případě bývá i zmenšení nehezského podbradku. ■

TEXT: LUCIE PILÁTOVÁ

Ceramidy proti stárnutí

Ceramidy jsou pro naše TĚLO přirozené LÁTKY tukové povahy. V našem těle se přirozeně VYSKYTUJÍ, respektive náš organismus si je CÍLENĚ sám vytváří.

Proč jsou důležité?

Pravděpodobně nejčastěji jsou skloňovány s fyziologií kůže. Platí totiž, že ceramidy jsou hlavní složkou vnější vrstvy pokožky (tzv. stratum corneum). Po dlouhá léta byla tato vrstva vnímána pouze jako vrstva buněk bez jakéhokoli zásadnějšího významu. Dnes je však nazírána jako živá tkáň, která plní ochranné a adaptivní fyziologické funkce včetně odolnosti proti nárazu, při tření i tahu. Kromě toho je klíčová z pohledu hydratace pokožky (ceramidy mají tedy zvláčňující účinek a zlepšují elasticitu kůže), ochrany proti nežádoucím mikroorganismům či toxinům a alergenům. Složena je z 15–20 vrstev oploštělých buněk (tzv. korneocyty). Tyto pokožkové buňky jsou uloženy v lipidové matici složené právě z ceramidů (50 %), cholesterolu (25 %) a mastných kyselin (15 %) či dalších komponent. Právě trojice uvedených

látek vytváří pro vodu nepropustný ochranný kryt, jenž zabraňuje nadměrným ztrátám vody v důsledku jejího odpařování. Jak již bylo uvedeno, v opačném směru (tedy z vnějšího prostředí do kůže a těla) pak lipidová vrstva, složená převážně z ceramidů, brání vstupu mikroorganismů či toxinů. Kromě uvedeného ceramidy také poskytují ochranu proti škodlivému UV záření (jakkoliv je zřejmé, že UV záření je rovněž nezbytné pro kožní tvorbu vitamínu D).

Užívání ceramidů pomáhá i exematičké pokožce

U stavů, které jsou charakterizovány narušenou skladbou této vrstvy pokožky, jako jsou např. lupénka (psoriáza) či atopická dermatitida, dochází ke zvýšení propustnosti pro vodu, což je pak provázeno typickými projevy těchto stavů, jako je suchost

kůže, její olupování/šupinatění, které je doprovázené častým svěděním; obdobně je tomu rovněž u osob ve vyšším věku, u kterých je obecně zjišťován nižší podíl vody v těle ve srovnání s mladšími jedinci (a kůže je proto náchylnější k vysoušení).

Bojují proti stárnutí kůže

Relativně novým zjištěním je fakt, že množství ceramidů v pokožce klesá s věkem, a to přibližně o 1 % každý rok života. Suchá pokožka tak může obtěžovat i zcela zdravého jedince, protože ceramidů přirozeně ubývá a s nimi se snižuje i hydratace pokožky.

Perorální užívání ceramidů pak může veškerou výše uvedenou fyziologii kůže zásadně ovlivnit a tím vylepšit kondici jak kůže zdravé, tak i postižené výše uvedenými stavů. ■

TEXT: MUDR. JIŘÍ SLÍVA

Foto: Adobe Stock



KOUZELNÉ JARO V LÁZNÍCH

Příroda, tak svěží, mocná, plná života a krásných barev nás přímo vybízí k zastavení, k hlubokému nadechnutí, až bezesbytku naplněné plíce zabolí. Takovou sílu má i příroda, do které jsou posazeny naše lázně. A nejen příroda vůkol, ale i její velkolepé dary, které využíváme pro přípravu těch nejčistších přísad pro lázeňské procedury. Přijďte se nadechnout jara.



Doporučujeme vyzkoušet

Z VALAŠSKÝCH SLIVONÍ

(4 dny / 3 noci)
5 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze

5 530,- Kč (duben)
5 680,- Kč (květen)
5 830,- Kč (červen)

DETOXIKAČNÍ POBYT

(4 dny / 3 noci)
6 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze

5 990,- Kč (duben)
6 140,- Kč (květen)
6 290,- Kč (červen)

POHODOVÁ RELAXACE

(5 dní / 4 noci)
5 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze

6 370,- Kč (duben)
6 570,- Kč (květen)
6 770,- Kč (červen)

SENIORSKÝ TÝDEN

(7 dní / 6 noci)
9 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze

9 720,- Kč (duben)
10 020,- Kč (květen)
10 320,- Kč (červen)



KATALOG ZDARMA!

Napište si o katalog všech pobytů. Stačí poslat SMS ve tvaru: KATALOG, jméno, adresa a psč na číslo 777 914 855 nebo totéž na e-mail: katalog@hotel-kostelec.cz

Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem.

Hotel Lázně Kostelec u Zlína • Tel.: 577 152 111, 577 152 152
Lázně 493, 76314 Zlín 12 • E-mail: info@hotel-kostelec.cz

• www.hotel-kostelec.cz



Mikrotokový *lifting*

Toužíte mít VYPNUTÝ obličej bez VRÁSEK, ale bojíte se injekcí nebo účinku botoxu? Vyzkoušejte MIKROTOKOVOU terapii.

V posledních letech jsou stále populárnější metody využívající elektrický proud. Takovou revoluční metodou v omlazení pleti je i mikrotoková terapie. Účinek, který by mohl být dříve dosažen pouze pomocí injekcí, lze tak nyní získat pomocí jednoduchého neinvazivního postupu.

Na jakém principu terapie funguje

Mikrotoky jsou speciální fyzioterapií, jejímž hlavním účelem je oživit pokožku pomocí pulzního ultra vysokého amplitudového proudu a frekvence na kožních buňkách, svalech, lymfatických a krevních cévách. Impulzní proudy podle jejich vlastností jsou v mnoha ohledech podobné elektrickým impulzům lidského těla, což vede k významnému zlepšení mikrocirkulace krve a zrychlení metabolických procesů.

Mikrotoky s nízkou frekvencí a malou silou tak působí na pokožku, svaly, krevní a lymfatické cévy, což umožňuje nejen „maskovat“ změny související s věkem, ale také omlazovat pokožku na buněčné úrovni. Během ošetření se zlepšuje metabolismus a buňky se nasycují kyslíkem a živinami.

Mikrotoková terapie je pohodlná, absolutně neškodlivá, a co je nejdůležitější – efektivní. Učiní efekt budíku: buňka se probudí, aktivuje metabolismus a otevírá membránové kanály, kterými se molekuly okamžitě začnou pohybovat.

Účinky mikrotokové terapie:

- Normalizace elektrického náboje v buněčných membránách,
- mikrocirkulace krve se zlepšuje, což znamená, že všechny potřebné živiny a kyslík budou rychleji dodávány do buněk,
- regenerace buněk, syntéza kyseliny hyaluronové, kolagenu a elastinu,
- redukce dvojité brady,
- hydratace, tonizace a celková revitalizace kůže,
- sjednocení tónu pokožky,
- vyhlazuje vrásky,
- odstraňuje váčky pod očima.

Doporučuje se série 5 ošetření 1x v týdnu. Více informací najdete na www.doelis.cz. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: Doelis



**JEN U NÁS DOSTANETE PŘÍSPĚVEK
NA DENTÁLNÍ HYGIENU AŽ 2 000 Kč**

Pro každého člena rodiny.

**ZAČNĚTE SI S OZP I VY!
MÁTE ČAS DO KONCE BŘEZNA**





Jak pečovat o vlasy

*S Lenkou Kašpaříkovou,
TRICHOLOŽKOU a majitelkou
vlasového centra a kliniky ZDRAVÍ
Clinical Hair & Health, jsme si
povídali o tom, co DOPŘÁT
svým VLASŮM a vlasové
pokožce na jaře.*

*Po zimě jsou
vlasy vyčerpané
a narušené
z výkyvů teplot.
Jak jim dopřát
správnou péči?*

Nejenom to, na jaře se pokožka hlavy také více mastí, protože ráno je ještě zima, odpoledne svítí slunce a my často neodhadneme, zda pokrývku hlavy sundat nebo naopak nanést. Hlava se proto střídavě potí a namrzá, čímž



dochází k rychlejší obnově svrchní vrstvy pokožky. Někdo na sobě na jaře pociťuje výraznější lupy, jiný mastnou pokožku hlavy a mastné vlasy, někoho hlava svědí nebo cítí pnutí. Nastavení správné péče je proto velmi individuální.

Existuje i tak nějaké všeobecné pravidlo, jak vlasy v tuto dobu oživit?

Ano, vlasy bývají vysušené, rozlitané, konečky roztřepené. Pomůže doplnit jim keratin a kolagen obsažený například v trichologických šamponech, které vlasy nezatěžují zbytečnými sulfáty, pěnidly a plnidly a obsahují kolagen v jeho nejčistší podobě. Vhodná je také bezoplachová péče, oleje a masky, které vlasy uhladí, dodají jim vitalitu a lesk a vlasy tak i méně elektrizují.

Určitě musím také zmínit peeling na vlasovou pokožku. Ten je stále ještě opomíjený. Klienti znají peeling za tělo nebo obličej, ale na pokožku hlavy zapo-

mínají. I ta si na jaře zaslouží odlehčit a regenerovat. Peeling odstraní nečistoty, prokrví pokožku hlavy a uvolní místo pro růst nových vlasů.

Má na kvalitu vlasů vliv také strava a co případně jíst?

Právě strava a pitný režim bývá často příčinou zhoršené kvality vlasů. V zimě nemáme dostatek čerstvého ovoce a zeleniny jako v létě a na podzim a také nemáme takovou potřebu doplňovat tekutiny. Pro krásné vlasy jsou důležité vitaminy skupiny B, které podporují látkovou výměnu ve vlasových vláknech. Jejich zdrojem je maso včetně ryb, kvasnice, fazole, banány, brambory, celozrnná mouka a další. Prokrvení pokožky hlavy podpoří pravidelné dávky železa, důležitý je také vápník, jód, zinek a selen i vitaminy A a E.

Pokud sáhnete místo přírodních zdrojů a pestré stravy raději po doplňcích stravy, dbejte na to, aby byly dobře nakombinované a snadno se vstřebávaly. Jako tricholožka doporučuji klientům Glycovit. Tato řada doplňků stravy obsahuje tři produkty, které obsahnou nejčastější problémy s vlasy, jako jsou křehké, jemné a lámavé vlasy, mastné vlasy a řídnoucí vlasy.

Právě padání vlasů trápí na jaře vysoké procento populace. Kdy začít vypadávání řešit?

Běžně člověku vypadne za den 30 až 50 vlasů. Na jaře o něco více, do 100 vlasů je stále vše v pořádku. Každá žena však svůj denní výpadek zná, ví, jak vypadá její kartáč na vlasy, kolik vlasů najde v umyvadle... Zbystřit byste měla, pokud na sobě pozorujete nadměrné vypadávání vlasů, svědění pokožky hlavy nebo vznik lysin. Pokud se s některou z těchto potíží potýkáte, navštivte trichologické vyšetření, které odhalí příčinu vašich obtíží a poradí, jak se s nimi vypořádat. Není vyloučené, že právě ve vašem případě pomůže jednoduchá úprava stravy nebo případné medikace – vypadávání vlasů totiž může být i vedlejším účinkem některých léků nebo důsledkem vleklé nemoci. Tricholog vám navíc doporučí i vhodné návyky běžné hygieny vlasů.

Jak rychle zastavit padání vlasů? Co proti dočasnému padání vlasů může udělat člověk sám?

Jako první určitě doplnit vitaminy a minerály. Na podporu růstu vlasů je dobré doplnit tělu selen, zinek, vitamin C, A a D, železo a další přírodní látky. Hledejte ideální vstřebatelnou kombinaci, která nezatíží vaše trávení. Do svého jídelníčku zařadte ryby, zdravé oleje či semena a oříšky.

Důležitá je i hydratace, proto svůj organismus i vlasový stvol dostatečně hydratujte. Tekutiny pomáhají



dobrému prokrvení a funkci celého našeho těla. Krev pak může snadno roznášet vstřebané vitaminy a minerály tam, kde je jich zapotřebí. Nově rostoucí vlasy také potřebují vláhu, zde ale voda nepomáhá, zkuste keratinovou masku nebo zábal z vlasového krému Instant.

Pokožku je třeba také masírovat, podpoříte tak cirkulaci krve vlasové pokožky. Zvládnete to během chvilky – bříšky prstů jemně kružte od čela postupně po celé hlavě.

A na závěr nezapomínejte čistit pokožku hlavy. Dobře vymývejte přípravky na vlasy. Jak styling, tak i šampon či kondicionér ulpívají na pokožce hlavy, mohou ji zanášet a ucpávat póry. Nové vlasy pak mají ztíženou cestu na svět. Zároveň je důležité uvědomit si, že nový vlas roste, až když starý vlas vypadne. Proto je dobré navzdory psychologickému efektu urychlit a tím dříve ukončit proces vypadávání.

S čím vším nám může pomoci Vlasové centrum a klinika zdraví Clinical Hair & Health?

Klinika má více než desetiletou praxi v oboru trichologie. Stará se o vlasy tisíců klientů. Problémy s vlasy řeší komplexně a s každým klientem individuálně. Poradí s akutní fází problému, ale nastavuje také preventivní návyky hygieny vlasů. Pátým rokem klinika nabízí také plně robotickou autotransplantaci vlasů. Pobočky najdete v Praze, Brně, Plzni, Pardubicích a od května také v Ostravě.

Více informací na clinicalhair.cz. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Krásna

je v přirozenosti

Nový přístup k OŠETŘENÍ vlasů a pokožky hlavy je inspirován filozofií ZEN, která je založena na jednoduchosti, čistotě a PŘIROZENOSTI s maximálním respektem k PŘÍRODĚ a v perfektním souladu s emocemi, které působí na celkové KOMPLEXNÍ blaho osobnosti.

To nejlepší z přírody v kombinaci s technologiemi vytváří řady zaměřené na komplexní péči o narušené vlasy a pokožku hlavy – inovativní přípravky s rostlinnými výtažky, esenciálními oleji, luxusními aktivními složkami a specifickými botanickými komplexy, které byly vybrány pro své příznivé účinky. Produkty neobsahují SLS/SLES (sulfáty/syntetická pěnidla) a všechny výrobky jsou bez parabenů.

Simply zen natural approach = opravdové souznění s přírodou

10 unikátních řad, které uspokojí jakoukoliv potřebu v péči o vlasy a ochraňují pokožku hlavy. Během používání vytvářejí jedinečné, efektivní, smyslné a uklidňující okamžiky.

Restartujte své vlasy i pokožku hlavy s řadou simply zen equilibrium

Tato řada byla vytvořena pro vyvážení a udržení rovnováhy pokožky a vlasů, optimalizaci fyziologické aktivity pokožky hlavy a vlasového folikulu. Obsahuje mořskou řasu chlorellu, která je spolu se směsí proteinů, vitaminů a minerálů ideální pro udržení zdraví pokožky hlavy a její čištění. Zanechává vlasy zdravé a lesklé.

Equilibrium šampon na každodenní použití

Obsahuje Chlorellu vulgaris, jednobuněčnou zelenou mikro-mořskou řasu, která je přirozeným zdrojem antioxidantů s ochranným účinkem. Kromě ní zahr-



nuje i biologickou tkáň, která obsahuje také antibakteriální látku chlorellinu, multivitaminový komplex s vitaminy B5, B6, C, E a PP s energizujícím a výživným účinkem a výtažky z rozmarýnu, heřmánku, šalvěje a měsíčku lékařského s remineralizujícími, povzbuzujícími a zjemňujícími účinky.

Equilibrium esenciální voda pro všechny typy vlasů

Vyrovňuje fyziologické procesy pokožky hlavy, vyživuje a posiluje vlasový folikul a strukturu vlasů. I ona obsahuje Chlorellu vulgaris, biologickou tkáň a multivitaminový komplex s vitaminy B5, B6, C, E a PP. Její složkou je navíc i kafr, máta, eukalyptus a výtažky z dalších bylin. Kafr stimuluje pokožku hlavy, zanechává příjemný, osvěžující a povzbuzující pocit. Také zlepšuje okysličení pokožky hlavy, stimuluje buněčnou obnovu a pomáhá udržovat zdravé vlasy plné života. Máta má uklidňující, osvěžující a deodorantní vlastnosti. Eukalyptus zase povzbuzující a antibakteriální účinky. Výtažky z rozmarýnu, aloe vera, anděliky lékařské, puškorce, kardamomu, kurkumy, myrhy, muškátového oříšku, černého pepře a zázvoru mají vynikající antibakteriální, povzbuzující, regenerující a energizující účinky.

Více informací najdete na www.zonain.cz.

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: www.zonain.cz

BELLISSIMA
ITALIA



ÚČES JAKO OD KADEŘNÍKA?
ODE DNEŠKA JE MOJE VOLBA

my·PRO

MY PRO JE VLASOVÁ ŘADA PROFESIONÁLNÍCH VÝROBKŮ URČENA PRO ŽENY, KTERÉ MAJÍ RÁDY PROFESIONÁLNÍ VÝSLEDEK SNADNO A JEDNÍM TAHEM.

VŠECHNY VÝROBKY **MY PRO** JSOU VYBAVENY VYSPĚLOU TECHNOLOGIÍ, KTERÁ ZARUČÍ KAŽDÉ ŽENĚ DOKONALOU PÉČI O VLASY, JEJICH ZDRAVÍ A UMOŽNÍ VYTVOŘIT PERFEKTNÍ STYLING.

Horkovzdušný difuzér s keramickou technologií 11799 My Pro DF1 3000

Kombinace difuzéru a vysoušeče vlasů v jediném nástroji. Synergický účinek konkrétní perforované mřížky, která rovnoměrně rozděljuje vzduch, a 12 dlouhých bodů, které udržují kudrlinky ve tvaru. Zadní mřížka byla speciálně navržena tak, aby zabránila uvíznutí vlasů ve ventilátoru. Pohodlné použití na celou hlavu díky ergonomické rukojeti. Vlasy jsou měkké a kudrlinky jsou dobře definované a bez krepatění.



Vysoušeč s digitálním motorem nové generace 11806 My Pro Hydra Sonic P6 4400

Inovativní vysoušeč vlasů s ionizátorem s dvojitým účinkem zaručuje hlubokou hydrataci a rychlé sušení. Srdcem inovace je ionizátor Duo Hydra Ion, který udržuje hydrataci vlasů během sušení a snižuje efekt statický a proti krepatění. Výkonný a kompaktní digitální motor umožňuje rychlé vysušení díky vysokému tlaku a vysokorychlostnímu proudění vzduchu. Díky inteligentní regulaci tepla se nebudete muset starat o poškození vlasů: vysoušeč vlasů měří a reguluje teplotu 50krát za sekundu, aby byla stabilní a chránila vlasy před nadměrným teplem. Na výběr má uživatel 3 rychlosti a 3 teploty doplněné dalšími funkcemi. Bohaté příslušenství s magnetickým připojením a cestovní vak pro uložení, abyste ho měli vždy s sebou.



alza.cz

MALL.CZ

DATART

Cikay



Jarní bylinné tipy pro zářivé vlasy i mladistvou pleť

Čerpáte na ZAHRADĚ či procházkách energii a inspiraci z probouzející se přírody? Zkuste si přitom NASBÍRAT některé z jejích darů, které uplatníte nejen v kuchyni a při přípravě jarních DEKORACÍ, ale také při péči o svou krásu. Jak na to? Máme pro vás prověřené TIPY zkušené bylinkářky Dity Oškerové.

Jarní klasikou jsou mladé kopřivy a březové listy, které blahodárně působí na vylučování a správnou činnost ledvin. Kopřiva pak kromě jiného podporuje imunitní systém a přispívá k osvěžení organismu, zatímco listy břízy pomáhají udržet normální hladinu cholesterolu v krvi. S jejich pomocí však můžete hýčkat i pokožku nebo vlasy, které si po zimě vzpruhu jistě zaslouží.

Bylinný odvar pro unavené a lámavé vlasy

Právě hrst čerstvého březového listí a dvě hrsti mladých kopřiv jsou základem odvaru, který potěší vaše vlasy. K jeho přípravě budete dále po-

třebovat hrst sušených listů ořešáku a pět litrů vody. Postup je jednoduchý. Bylinky vložte do velkého hrnce, vše přelijte vlažnou vodou a přes noc vylouhujte. Druhý den směs přiveďte k varu, poté přecedte a nechte vychladnout. První polovinu odvaru použijte na oplach vlasů před umytím šamponem. Druhou poté, co šampon smyjete. Slupky ořechů mohou způsobit nežádoucí zabarvení světlých vlasů, s listy byste podobný problém mít neměla. Pokud se přesto obáváte, použijte místo listů ořešáku ještě jednu hrst březových listů.

Skvělý domácí peeling

Dita Oškerová, autorka edice knih Kouzlo léčivých bylinek a Bylinkové kouzlení, přidává také tip na domácí březový peeling, který báječně vyhladí a očistí pokožku. Kromě hrsti mladých listů břízy budete potřebovat hrst hrubozrnné soli a dvě polévkové lžíce slunečnicového oleje. Lístky břízy spolu se solí rozmixujte, poté k nim přidejte olej a dobře promíchejte. Hotový peeling nanášíte na vlhkou pokožku a jemně masírujete krouživými pohyby směrem od chodidel nahoru. Poté opláchněte.

Jarní květy rozjasní vaši tvář...

Stačí pár jarních kvítků a suroviny, které běžně v domácnosti nechybí, a můžete si připravit skvělou masku. Podpoří mladistvý vzhled a poradí si i s lesklou pleť. Vybavte se dvěma polévkovými lžícemi květů jabloně, dvěma polévkovými lžícemi tučného tvarohu, čtyřmi kapkami citronové šťávy a kávovou lžičkou tekutého medu. Všechny ingredience rozmixujte, směs naneste na obličej i dekolt a nechte působit zhruba dvacet minut. Kůži poté opláchněte a lehce osušte.

... a podpoří vlasy

Zkrátka nepřijdou ani vlasy. Z květů třešně a jabloně si můžete připravit jedinečnou výživu pro vlasové kořínky. Základ vytvoříte ze dvou polévkových lžic květů jabloně a stejného množství květů třešně, jedné snítky natě rozmarýny a 500 ml jablečného octa. „Všechny ingredience vložte do velké sklenice a nechte za občasného protřepání 14 dnů louhovat na slunném místě. Poté směs přecedte, výsledný ocet nalijte do tmavé skleněné lahve a skladujte na chladném a temném místě. K ošetření vlasových kořínků jej používejte pravidelně třikrát týdně. Vetřete ho do vlasové pokožky, nechte 10 minut působit a opláchněte,“ radí Dita Oškerová.

Sólo pro špenát

Do jarních salátů a nádivek se výborně hodí čerstvé špenátové listy. Víte ale, že si z nich můžete připravit

i masku pro zářivé a hebké vlasy? Hrst špenátových listů a po jedné polévkové lžici medu a kokosového oleje důkladně rozmixujte a směs jemně vmasírujte do vlasů. Zabalte je do igelitu a nechte masku půl hodinky působit. Poté ji opláchněte a vlasy umyjte šamponem.

Na co nezapomenout při sběru bylin?

- U bylinek stejně jako u hub platí doporučení sbírat jen ty, které skutečně dobře znáte.
- Nesbírejte bylinky na místech, která jsou znečištěna, ani rostlinky v okolí silnic, továren nebo chemicky ošetřených porostů. Sbírat není možné ani bylinky v chráněných oblastech a rezervacích a samozřejmě ani na soukromých pozemcích.
- Buďte ohleduplná. Natrhejte si pro radost pár lístků či kvítků, ale nepřehánějte to. Vždy dbejte na to, abyste nepoškodila rostlinku ani její okolí.
- Na sběr se vydejte s plátným či papírovým pytlíkem. Plastové nádoby a mikrotenové sáčky nejsou vhodným vybavením, protože se v nich bylinky snadno zaparí.
- Doma bylinky co nejdříve zpracujte, aby si uchovaly co nejvíce cenných látek.

Tip pro jarní svěžest

Mimochodem, zmiňovaný špenát bývá mylně považován za potravinu bohatou na železo. Ve skutečnosti existují mnohem hodnotnější zdroje toho stopového prvku. V souvislosti s jarem je ale dobré vědět, že železo skvěle napomáhá v boji s únavou a vyčerpáním. Stejně působí i vitaminy, například B2, B6, B12 a C.

Všechny tyto látky vám pomůže doplnit tekutý přípravek Salus Floradix Železo+. V jeho složení najdete rovněž bylinky, například zmiňovaný špenát a kopřivu, ale také fenykl a další přírodní látky podporující správné trávení. K příjemné chuti přispívají koncentráty ovocných džusů a med.

Německá značka Salus má více než stoletou tradici. Už její zakladatel Otto Greither přistupoval ke zdraví z pohledu celostní medicíny. V souladu s jeho odkazem tak Salus stále nabízí přípravky založené na kvalitních bylinách, jejichž účinnost se maximálně podporuje a doplňuje. To vše s co možná největším respektem k přírodě a ohledem na životní prostředí.

Tekutý doplněk stravy Salus Floradix Železo+ snadno pořídíte v lékárnách, obchodních sítích dm drogerie, Rossmann a Teta nebo vybraných prodejnách se zdravou výživou. Pro více informací navštivte www.floradix-zelezo.cz. Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ



Pure Color Envy Nighttime Rescue Lip Oil-Serum

Vyhlažující sérum na rty vyhlazuje jemné linky a vrásky, zklidňuje rty a zanechává je zdravé, hebké a dokonale jemné, **905 Kč, www.notino.cz.**



Gimme Brow Blowout
Duo řasenek na obočí splní všechna vaše přání týkající se nejkrásnějšího obočí, **810 Kč, www.sephora.cz.**



Multi-Purpose Brightening Palette
Tvářenka a bronzer pro zdravý vzhled a konturování, **449 Kč, www.dermacol.cz.**



Ever Matte Compact Powder
Kompaktní pudr pleť sjednotí a zanechá přirozeně matnou. Zároveň zakrývá nedokonalosti pleti, **1060 Kč, www.fann.cz.**

Zaměřeno na **krásu**

Zahalte svou pleť do **PŘÍRODNÍCH barev, sexy odlesků a rafinovaných STÍNŮ!**

Too Femme Blush

Prodyšné složení tvářenky je obohaceno o směs oleje z moringy, oleje z tamanu a vyživujících zvláčňujících látek, **890 Kč, www.sephora.cz.**



HD Skin Undetectable Stay True Foundation

Nový make-up s 24hodinovou výdrží a přirozeným finišem, který se přizpůsobí pleti, **1210 Kč, www.sephora.cz.**



Bright Potion Highlighter

Rozjasňující kapky vytvářejí váš obličej díky novému konceptu konturování, který zvýrazní vaše rysy a dodá vašemu obličejí svěží vzhled, **540 Kč, www.fann.cz.**



Soft'n Tinted Lip Balm

Kombinace výživného a pečujícího balzámu udržuje rty vláčné a hydratované, **279 Kč, www.fann.cz.**



Mini Biba

Pět odstínů nabízí maximální barevnost s minimálním úsilím a zajišťuje zářivý, mimořádně barevný a dlouhotrvající vzhled, **650 Kč, www.sephora.cz.**



Bi-Material Make-Up Sponge

Houbička na make-up pomáhá zvýšit krytí vašeho podkladu, **450 Kč, www.sephora.cz.**

ultimate
EXPERIENCE

INSPIROVANÉ KADEŘNÍKY, NAVRŽENO PRO VÁS.



Foto: archiv firem



I want CHOO



Značka Jimmy Choo vytvořila NOVOU DÁMSKOU vůni s názvem I Want Choo, ódu na hravost, VESELÍ a sebevědomý PŮVAB, který ztělesňuje žena Jimmy Choo.

nými sametovými broskovými nuancemi.

Párty začíná: fascinující, téměř hypnotická červená pavoučí lilie se v srdci snoubí s teplými vanilkovými tóny a jasmínem sambac a odhaluje tak své rozhodné a odvážné kouzlo.

Protančená noc: duo bohatých intenzivních tónů vanilky a benzoinu celou vůni ukotvuje a propůjčuje jí eleganci a slavnostní nádech.

Parfuméri

Sonia Constant, Antoine Maisondieu a Louise Turner pracovali jako trio a vzájemně si vyměňovali nápady a inspiraci. Dynamický tým si jako hlavní prvek vůně vybral červenou pavoučí lilii. Originální, zářivý květ, který se může pochlubit krásným červeným vzhledem a pavoučími lístky. „I Want Choo“ je ztělesněním pravé ženy Jimmy Choo: okouzující, sebevědomé, hravé a vždy plné radosti.

Více informací najdete na stránkách www.sensualite.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Dědictví Jimmy Choo je neodmyslitelně spjata se září reflektorů, červeným kobercem a luxusními doplňky přitahujícími pozornost. Vysoce módní estetické prvky se snoubí s nadčasovou elegancí a vytváří tak odvážnou a okouzlující kombinaci.

Příběh

„I Want Choo“ zdůrazňuje energii a intenzitu nové smyslné vůně. Tři kamarádky se společně chystají na celovečerní párty. Na párty, kde je všechno o sdílení radosti, zábavy a smíchu a o tom, že si je všichni zapamatují. Elegance a styl jsou „de rigueur“.

Tyto tři modelky, Madison Heardrick, Damaris Goodrie a Yue Han, mění svůj domov na osobní klub. Volí své nejlepší outfity, tancují, smějí se a užívají si společných chvil jako nejlepší přítelkyně.

Vůně

„I Want Choo“ je radostnou a silnou, orientální, květinovou vůní se svůdným nádechem.

Vzrušení a očekávání: horní citrusový akord kontrastuje s jem-

INFINITE BEAUTY

OŠETŘENÍ PLETI, MICROBLADING,
PERMANENTNÍ MAKE-UP



INFINITE BEAUTY

OBOČÍ

Stále upravené a přirozené zároveň. Microblading dodá obočí dokonalý tvar a podtrhne celkový výraz v tváři. Efektu obočí dokresleného jemným pudrem dosáhneme pomocí microshadingu.



RTY

Mikropigmentace nám umožňuje zvýraznit přirozenou konturu rtů a provést případnou korekci vad v jejich symetrii. Rty budou zároveň díky jemnému vystínování působit plnějším dojmem.



ŘASY A LINKY

Horní či spodní linka mezi řasami zvýrazní pohled a ušetří čas při líčení. Umocněte výsledný efekt i pomocí prodloužených řas. Metoda řasa na řasu patří tradičně mezi ty nejoblíbenější.



(KOSMETICKÉ) OŠETŘENÍ PLETI

Pružná, prozářená a mladistvá pleť. Dopřejte si hloubkové ošetření pleti prostřednictvím ultraterapie či microneedlingu. Dokonale hladkou pokožku si budete moci užívat i díky laserové epilaci.

Husitská 46, Žižkov
130 00, Praha 3
Tel.: +420 771 156 789

www.ibstudio.cz

Pro milovníky voňavého *luxusu*



Unikátní vůně pro muže i ženy, kteří milují město a obdivují vesmír. Pro milovníky módy s citem pro luxus. A co víc, pokud si koupíte balení o velikosti 150 ml, můžete napsat vzkaz svému miláčkovi přímo na displej jeho/její oblíbené vůně. Stačí si stáhnout aplikaci, spárovat s parfémem a psát. Originálnější dárek neexistuje.

Moncler Pour Homme

První pánská vůně módního domu Moncler je nejprve zeleně šalvějová, pak dřevitá, až se rozloží do návykových akordů vzácných horských dřevin. Exkluzivní zelené alpské akordy a silná svěžest šalvěje muškátové pozvedají vůni. Zářivé srdce je naplněno tajemným cypřišem. Zemité a velkolepé tóny zahřívá cedrové dřevo. V základu se rozezní akordy vzácných horských dřevin s luxusním vetiverem. Vytvoří zahalující vůni, která zachycuje živou přírodní krásu

lesa. Moderní vůně opravdu dlouho přetrvává. Vůni vytvořili parfuméri Antoine Maisondieu a Christophe Raynaud ze společnosti Givaudan.

Moncler Pour Femme

Dámská vůně je nejprve pudrově svěží, pak smyslně květinová, až se rozloží do návykových akordů horských dřevin. Odráží jedinečnost přírody v kombinaci s novými technologiemi. Skutečná horská výprava pro vaše smysly.

Horní akord tvoří pudrové tóny jako načechraný čerstvý sníh a zářivý italský bergamot. Srdce se otevírá ženskými akordy a okouzující kyticí květin jasmínu a heliotropu. Vzácné tóny horských dřevin a vanilin se mísí ve smyslném základu a vytváří ženský půvab, který přetrvává. Vůně je dílem parfumérů

Moncler Pour Femme a Moncler Pour Homme - dva PARFÉMY, které představují skutečnou VÝPRAVU pro vaše smysly.

Nisrine Grillié a Quentin Bische ze společnosti Givaudan.

Vůně Moncler jsou dokonalou rovnováhou mezi sofistikovaností luxusních, přírodních surovin a špičkových molekul. Odráží exkluzivitu a inovaci, která je hlavním znakem značky.

Společnost Moncler byla založena v roce 1952 v Francii. Snoubí v sobě extrémní horské přírody s požadavky městského života. Vyrábí kolekce oblečení a doplňků prostřednictvím svých butiků, exkluzivních mezinárodních obchodních domů a multibrandových míst. Co definuje značku? Unikátnost, jedinečnost, kvalita a autentičnost.

Obě vůně zakoupíte v parfumeřiích Douglas nebo na stránkách www.sensualite.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Foto: www.sensualite.cz

FORcare | ●●●



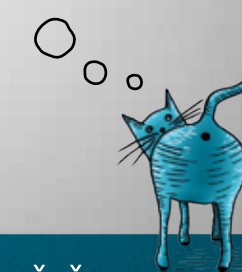
„Nejen funkční a pohodlná, ale i zábavná česká obuv.“



WWW.FORCARE.CZ ZDRAVOTNÍ OBUV



„Certifikovaná pracovní obuv.“



Schu'zz
SERIOUSLY FUN!

NAŠLAPUJTE JAKO KOČIČKY!



Nohy jako *modelka*

Kromě toho, že zanedbané nohy působí odpudivým dojmem, fakt, že se o ně dostatečně nestaráte, se odrazí nejenom na jejich zdraví, ale i na zdraví celého těla. Při nedostatečné péči vás mohou začít bolet kolena, záda, páteř a negativně je ovlivněn i krevní oběh a srdce. Jak tedy na nohy, aby dlouho vydržely?

Domácí péče

Základ tvoří pravidelná hygiena. Nejprve nechte nohy odpočinout v teplé vodě, kam můžete přidat koupelovou sůl či olej. Ztvrdlá kůže na patách tak krásně změkne. Nohy velmi pečlivě vysušte a dál pokračujte s pomocí pemzy, pilníku na chodidla či rašple. Dobrou práci odvede také peeling. Jakmile se zbavíte zrohovatělých částí, nohy znovu opláchněte a namažte krémem určeným pro ošet-

Věnujte NOHÁM pozornost, jakou si za to, že nás celé dny POCTIVĚ nosí, zaslouží. Vyzkoušejte naše TIPY na domácí i profesionální pedikúru a PÉČI o nohy.

ření chodidel. Ostatně nohy byste si měla mazat po každé večerní koupeli. Toto ošetření můžete podpořit i bavlněnými ponožkami, které si natáhnete na noc. Nezapomínejte ani na pravidelnou péči o nehty. Jemné si zvládněte upravit sama, ztluštělé či jakkoli poškozené nehty svěřte do rukou odborníkům. To platí i v případě, že máte problém s jejich zarůstáním nebo s kuřími oky.

Pro domácí péči o nohy existuje

také řada přístrojů, které je lepší používat za sucha.

Kromě ztvrdlé kůže bývá nepříjemným problémem nohou i nevábny oděr. V tomto případě neotálejte a navštivte ihned lékaře. Může se totiž jednat o plíseň, které se nezbavíte domácími prostředky, ale odbornou léčbou. Pokud lékař nic podobného nediagnostikuje, snažte se střídát boty, které vždy před odložení do botníku vystříkejte sprejem proti zápachu. Boty by měly být samozřejmě kožené a tabu jsou ponožky z umělých vláken.

Dokonale hladké

Jen nohy bez nevzhledných chloupků jsou hezké. Chloupků se zbavíte poměrně snadno pomocí jednorázových holítek a holicí pěny určené přímo ženy. Pro suché holení jsou vhodné strojky s výměnnými hlavicemi. Zkusit můžete také voskové pásky nebo cukrovou pastu. Dobrých výsledků lze dosáhnout i s pomocí domácích přístrojů fungujících na bázi IPL (intenzivního pulzního světla),

kteří vás chloupků nejenom zbaví, ale současně zpomalí i jejich další růst. Jen musíte mít na paměti, že proceduru musíte opakovat každých 14 dní a na rozdíl od klasického holení vám zabere více času. Další možností, jak se zbavit nežádoucích chloupků na nohách (a nejenom tam), je laserová depilace. Domácí přístroje určené pro tuto metodu jsou ale drahé a výsledek může být leckdy spíš zklamáním. Proto je lepší nechat se ošetřit na klinice zabývající se estetickou péčí, která disponuje kvalitním přístrojem se zdravotnickou atestací.

Profesionální péče

Pedikérská studia poskytují dva druhy ošetření. Tou první je klasická „mokrý cesta“, kdy se chodidla namáčejí do vaničky s vodou a dále se spolu s nehty upravují pedikérskými nástroji dle potřeby. Na závěr se nohy ošetřují vhodným krémem a někdy je možné objednat si i masáž dolních končetin. Problémem této metody občas bývá nedostatečně vydezinfikovaná vanička, takže si z pedikúry můžete odnést i něco jiného než pouze upravené nohy.

Jinou kávu představuje přístrojová neboli suchá pedikúra, která klientům zaručuje bezbolestnost celého ošetření. Je oblíbená zejména proto, že při ní nedochází k manipulaci s ostrými nástroji, takže nehrozí říznutí, což může být například u diabetiků nebezpečné. Pedikérky pracují se speciálními bruskami, s nimiž obrousí ztvrdlou kůži a zkrátí a upraví nehty, včetně zarostlých. Současně vás zbaví otlaků, mozolů a kuřích ok, takže budete chodit jako laňka. A samozřejmě nechybí finální hydratace krémem nebo olejem a masáž chodidel.

Krása ukrytá ve zdraví

Nezapomínejte na své nohy a věnujte jim pečlivou pozornost. Pravidelně je prohlížejte, všimněte si změny barvy, kvality nehtů, pokožky, citlivosti apod. Investujte do kvalitní obuvi. Zapomeňte na žabky, balerinky a lodičky na vysokých jehlách. Podpatek u bot by měl mít zhruba 3–4 cm. Boty střídajte, a pokud je to jenom trochu možné, chodte v trávě či po písku bosa.

Důležité je i cvičení: alespoň třikrát denně zkuste roztahovat prsty u nohou, brát do nich různé drobné předměty. Také se snažte několikrát týdně vyrazit na kolo, in-line brusle nebo si zaběhat. Pokud ani jedno, druhé či třetí neprovozujete, vystupte cestou z práce o stanici dřív a upalujte svižným krokem k domovu. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: Adobe Stock

CHYTRÉ HODINKY NA SPORT I DO SPOLEČNOSTI

Jen málokteré chytré hodinky jsou schopné kombinovat sportovní a běžné, každodenní využití. Modely **Garmin Vivomove Sport a Style** i **Venu 2S** jsou právě takové. Elegantní design ladí se sportovním i formálním oblečením. Vestavěný GPS přijímač nabízí podrobné měření a záznam většiny sportů. Na jedno nabití baterie vydrží hodinky až 5/10 dní v režimu chytrých hodinek.



inzerce



Vivomove Sport/Style
Od 4.490 Kč

Elegantní, chytré hodinky s klasickými ručičkami a důmyslně ukrytým barevným, dotykovým displejem. Nabízí sadu praktických, chytrých, zdravotních a fitness funkcí. Měření široké řady sportů. Kompatibilní s Android i iOS telefony, ve verzi Style bezkontaktní placení.

Venu 2S
9.990 Kč

Stylové, chytré, sportovní všestranné GPS hodinky se zářivým AMOLED displejem, ve více barevných variantách, na sport i do společnosti. Měření celé řady sportů, monitoring zdravotního stavu. Kompatibilní s Android i iOS telefony, chytré funkce, bezkontaktní platby.



www.garmin.cz

Aroma Ritual Body Scrub
Osvěžující tělový cukrový peeling s vůní vodního melounu, **84 Kč**, www.dermacol.cz.



Skin Oil Wild Rose
Výživný tělový olej s přírodními oleji z divoké růže a světlice, **225 Kč**, www.elnino.cz.



Shower gel Carpe Diem
Přírodní mycí gel s arganovým olejem, extraktem z yaconu a svěží vůní přírodních silic z grepu a pomeranče, **199 Kč**, www.drmax.cz.



Pro gazelí krok

Závidíte MODELKÁM jejich sexy ultra dlouhé NOHY, které předvádějí na přehlídkových molech? Věřte nebo ne, mít nohy jako Karlie Kloss je otázkou nejen GENETIKY, ale také důkladné péče.

Jako malá holka Karlie Kloss vyzkoušela snad všechny sporty, včetně klasického baletu, a pohyb nesmí chybět v jejím denním harmonogramu ani dnes. Miluje pilates, jógu, plavání, jízdu na kole a ve chvíli, kdy cestuje po celém světě, nejraději spoléhá na cvičení vahou vlastního těla a klasické výpady.

Tvrdá práce na vypracovaných křivkách, ale určitě nestačí. Nohy, které s námi denně odvedou tolik práce, je potřeba také po zásluze odměnit. Zbavit je šupinek odumřelé kůže, přerostlého strniště, nakrmit potřebnými živinami a dodat trochu života se samoopalovacím přípravkem. Hebká a rozzářená pokožka je přece tak sexy! ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Strep Opilca
Depilační krém na tělo, **90 Kč**, www.dm.cz.

Depilační vosk Balea
Depilační vosk s cukrovou pastou na oblast nohou, bikin, podpaží a rukou, **129 Kč**, www.dm.cz.



Floral Fantasy Body Lotion
Hydratační tělové mléko s bambuckým máslem a olejem z květů mučenky, **220 Kč**, www.fann.cz.



Beauty Oil Rose Tea
Tělový olej okamžitě vyživuje a poskytuje hydrataci a lesk po celý den, **640 Kč**, www.sabon.cz.



Gillette Venus Snap Extra Smooth
Holicí strojek s 1 hlavíci, který se snadno vejde do kabelky, cestovní nebo sportovní tašky, **457 Kč**, www.vasobehodak.cz.

Natural Coffee Scrub
Přírodní kávový peeling na obličej a tělo s vůní tahitského melounu, **369 Kč**, www.fann.cz.



Dovolte si prožít svou intimitu *naplno*

s venušínými kuličkami Whoop-de-doo pro posílení pánevního dna, intenzivnější intimní prožitek a předejití inkontinence



Tři varianty pro různou intenzitu posílení

Z hypoalergenního lékařského silikonu

Navrženy a vyrobeny v České republice

K dostání na www.whoopeddoo.love

whoop-de-doo

inzerce

Homeherbs
Dama s leskou



Novinkou jsou i svíčky v recyklovaném sklu, které je dál recyklovatelné i včetně etiket. Myšlenkou je, aby obaly nezatěžovaly prostředí a byly dál využitelné. Plán Homeherbs je vyrábět své recyklované obaly. Postupně bude rušit kupované obaly - sklo, které nahradí svým recyklovaným a bude více spolupracovat pouze s tvůrci.

Svíčky Homeherbs mají duši

Jen málokdo vyrábí svíčky pro to, aby do domova přinesly kromě světla a vůně také energii. Svíčky Homeherbs jsou vyráběné právě s takovou filozofií, že každá ze svíček by měla být jedinečná. Do každé svíčky dává Michaela, která svíčky připravuje, nejen svou energii, ale také jedinečnost. Svíčky jsou přírodní ze sójového vosku a jako jediné v České republice uvádí i původ esenciálních olejů – obsahují přírodní esenciální oleje české značky Nobilis Tilia. Naleznete je i v lékárně v Plzni.



Michaela podporuje myšlenku „tvůrci tvůrcům“ – vzájemnou podporu tvůrců – spolupracuje s několika keramičkami či keramiky, kteří jí připravují originální a dál využitelné obaly. Například cukřenky, hříčky či vázičky.



tvůrci tvůrcům – ručně malované podlázky



Jako květinová dekorace k Vám domů jsou úžasné dekorativní bezobalové krásky.

Homeherbs
Email: info@homeherbs.cz
Web: www.homeherbs.cz

Foto: archiv firem



Sérum Bioxygène

Rozjasňující a okysličující sérum na obličej působí jako biologický detoxikant. Zvyšuje respirační schopnost buněk, zlepšuje jejich životní funkce. Zbavuje pleť toxinů, obličej je zdravý a rozzářený, **2044 Kč, www.guinot-paris.cz.**

Brume Bioxygène

Ochranná mlha proti znečištění chrání pleť před znečištěným prostředím a nečistotami. Stimulací buněčného okysličování je pleť schopna dýchat a působí zdravě a zářivě. Pleť poskytuje hydrataci, **980 Kč, www.guinot-paris.cz.**



Detoxi peeling

Dopřejte jarní detox i svým vlasům. Abrazivní krém s obsahem koloidního zlata nebo stříbra regeneruje, očisťuje a okysličuje vlasovou pokožku. Odstraňuje nečistoty a usnadňuje růst novým vlasům, **660 Kč, www.clinicalhair.cz.**



Parfémová voda Depot® Dark Tea

Teplé tóny bergamotu, hřebíčku, muškátového oříšku, bazalky a davany se mísí s tóny magnólie, pelargónie a bílých květů. Základ tvoří sladké dřevo, pačuli, tabák a bílé pižmo. Vhodná pro něj i pro ni, **1950 Kč, www.zonain.cz.**



Revive Body Lotion

Toto rychle se vstřebávající tělové mléko je bohaté na omega mastné kyseliny a esenciální oleje. Perfektní pro ranní osvěžení, hydrataci a tonizaci pokožky. Vhodné vyzkoušet i jako proceduru, **1350 Kč, www.mandarinoriental.cz.**



Probiotics Pro – Imunne Serum

Posilující sérum, pro environmentálně poškozenou pleť aktivuje vlastní obranné mechanismy kůže, posiluje mikrobion pokožky, chrání před digitálním stárnutím pokožky a stimuluje vlastní imunitní systém, **www.janssen-beauty.cz.**



Beauty keratin Set Home

Omlazující keratinová kúra navržená pro regeneraci a usměrnění nepoddajných vlasů je určena pro domácí použití s dlouhodobým účinkem. Díky svým účinkům umožňuje snazší úpravu vlasů, **690 Kč, www.brazilkeratin.cz.**



11739 My Pro Hydra Revolution BHS4 1100

Díky automatickému otáčení kartáče s keramickým povrchem a proudění horkého vzduchu upraví a vysuší vlasy v jediném jednoduchém kroku, **1299 Kč, www.bvz.cz.**

Revitalon

PRO KRÁSNÉ A SILNÉ VLASY

PRO PODPORU RŮSTU VLASŮ A OMEZENÍ JEJICH VYPADÁVÁNÍ

Trápí vás vlasy bez života, které ztratily pružnost a lesk? Komplexní péče **Revitalon** zajistí vnitřní i vnější péči o vaše vlasy. Viditelné výsledky již **po měsíci užívání**.

Kapsle Revitalon Forte obsahují kombinaci vyváženého množství **rostlinných extraktů, vitaminů, minerálních látek a aminokyselin** pro výživu vlasů od kořínků.

Kofeinový šampon a Revitalon Vlasové sérum s obsahem **koфеinu** podporují růst vlasů.

Doplněk stravy | kosmetika



K dostání v lékárnách nebo na e-shopu nasevitaminy.cz od 149 Kč.





Dopřejte si rituál krásy

Rowenta Lift Contour Massager (LV7030) pleť rozjasňuje, vrací jí pevné kontury, sceluje barevný tón, odstraňuje váčky pod očima, stahuje póry a celkově minimalizuje známky unavené pleti, **4 999 Kč, www.homeandcook.cz.**



Kapky akutní krize

Směs esencí na vyrovnání a přečkání těžkých stavů způsobených ztrátou, šokem, změnou, rozchodem, smrtí nebo osamělostí. Pro těhotné, děti a zvířata obsahují místo alkoholu glycerol, **710 Kč, www.megbiobachovky.cz.**



The One Dry Skin Mask

Pečuje o suchou pleť. Pokožku vypne a zvláční, hydratuje ji a regeneruje. Neucpává póry, rychle se vstřebá a nezanechává pleť mastnou. Balení obsahuje sedm jednotlivých masek, **389 Kč, www.asombroso.cz.**



Denní výživný krém Express Comfort

Krém obsahující 100% organický olivový olej aktivně napomáhá regeneraci všech typů pleti, obzvláště té zralé. Regeneruje, eliminuje viditelnost pigmentových skvrn a jizviček, **www.dkpharma.cz.**

CarT bioinformační mast

CarT uvolňuje a harmonizuje kvalitu proudění energie v karpálních tunelech. Ty jsou často zatěžovány vysokofrekvenčním zářením a energetická vazba zpomaluje obnovu energie žilních stěn. CarT energii uvolňuje a harmonizuje, **330 Kč, www.darzprirody.cz.**



Probiotics Anti-Pollution Cream

24hodinový ochranný krém na environmentálně poškozenou pleť s ochranným štítem proti negativním vnějším vlivům dodává pokožce dlouhotrvající vlhkost, redukuje jemné vrásky a linky, **www.janssen-beauty.cz.**



Super Anti Aging Neck & Décolleté Cream

Obsahuje vysokou koncentraci účinných složek, které se zaměřují na specifické potřeby pokožky krku a dekoltu. Při pravidelném používání zanechává krém pokožku rovnoměrně tónovanou, hladkou a mladistvou, **6490 Kč, www.fann.cz.**



Authentik-Fundamental Mask

Moderní dvoufázová maska, která hydratuje i vyživuje pokožku zároveň. Ideální péče pro dehydratovanou a „hladovějící“ pleť jakéhokoliv typu. Výsledkem je hebká, hydratovaná a zdravím zářící pleť, **1160 Kč, www.fann.cz.**

TAJEMSTVÍ KRÁSNÉ PLETI?

Přírodní kosmetika s přírodními oleji, to je DK Pharma.

Firma DK Pharma s.r.o. se již dlouho specializuje na přírodní kosmetiku s přírodními oleji. Přírodní kosmetika Royal Rose obsahuje růžový olej z damašských růží a hydratační čistý arganový olej, řada Lavender nabízí celou škálu výrobků s levandulovým olejem a řada Bio Greece obsahuje organicky čistý řecký olivový olej.



DENNÍ VÝŽIVNÝ KRÉM s organickým olivovým olejem Express Comfort 50 ml – DK Pharma

Denní krém pro péči o pleť obsahující 100% organický olivový olej, který je zdrojem vitaminů A a E. Vitamin A aktivně napomáhá regeneraci všech typů pleti, obzvláště té zralé. Zvyšuje elasticitu pokožky a chrání ji před známkami stárnutí. Regeneruje, eliminuje viditelnost pigmentových skvrn a jizviček. Vitamin E patří k nejdůležitějším **antioxidantům**. Chrání buňky před **volnými radikály, oxidačním stresem** a zároveň pomáhá zpomalovat **stárnutí buněk**.

NOČNÍ VÝŽIVNÝ KRÉM s organickým olivovým olejem 50 ml – DK Pharma

Noční krém pro péči o pleť obsahující 100% organický olivový olej z Řecka, bohatý na omega-3 mastné kyseliny, karotenoidy, bílkoviny a vitaminy A, B2 a B12. Intenzivně vyživuje, tónuje a stimuluje regeneraci buněk pokožky. Jemná textura napomáhá vstřebání.



REGENERAČNÍ ŠAMPON s olivovým olejem 300 ml – DK Pharma

Inovativní šampón pro poškozené vlasy s řeckým olivovým olejem 100% organického původu, který obnovuje rovnováhu struktury vlasů a pokožky hlavy. Vlasy jsou hydratovány a vyživeny do hloubky. Po pravidelném používání vlasy získají zpět svoji vitalitu, sílu a lesk.



TĚLOVÉ MLÉKO

s organickým olivovým olejem 300 ml – DK Pharma

Organická složka olivového oleje pokožku Vašeho těla zklidňuje a chrání. Kombinace rostlinných výtažků, jako jsou panthenol, kreatin a rozmarýn, navíc Vaši pokožku hydratuje a chrání před předčasným stárnutím. Zanechá kůži příjemně provoněnou.



*Olivový olej v kosmetice má antioxidantní vlastnosti a je vhodný pro všechny typy pleti. Chrání pokožku před poškozením a **podporuje její pružnost i vitalitu** a napomáhá udržet mladistvý pěstěný vzhled. Olivový olej působí protizánětlivě a hojivě, a proto ho lze doporučit pro citlivou pleť, a dokonce je vhodný i k péči o velmi jemnou pokožku dětí a batolat. Vyrábějí se z něj dětské olejíčky, používá se v kosmetice určené pro regeneraci pokožky a pro zralou pleť.*



DK Pharma to znamená:

- Čisté rostlinné oleje
- Přírodní účinné látky
- Bez parabenů



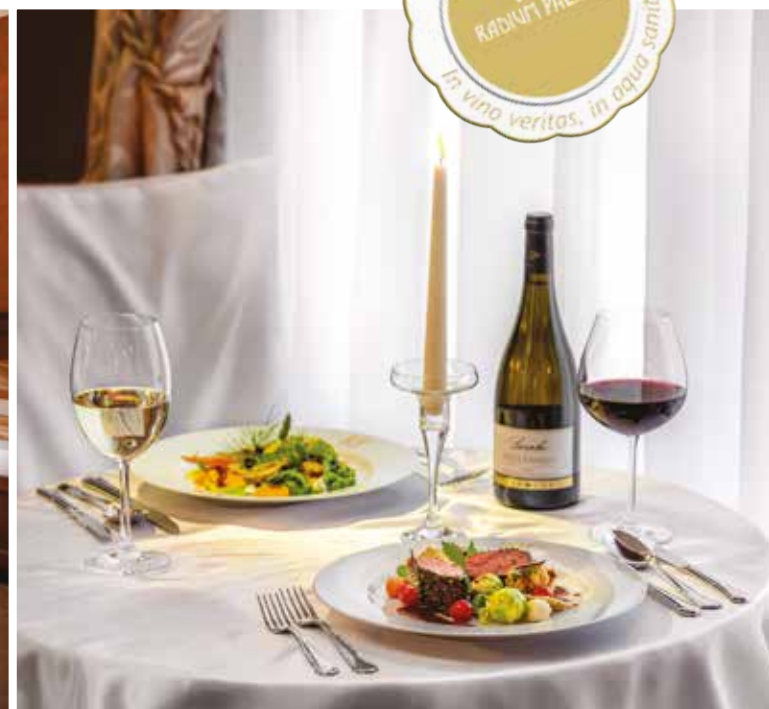
Všechny tyto výrobky naleznete na našich webových stránkách v e-shopu www.dkpharma.cz



Pobyť na dva dny, potěšení na dlouho.
- WELLNESS ASTORIA -

od 2870 Kč
za pobyt
na osobu
s polopenzí

Nechte se hýčkat blahodárnými procedurami
a poznejte lázně v srdci Krušných hor.



Zázrak ukrytý v malé lahvičce

Trápí vás stres, SYNDROM vyhoření, menopauza nebo trpíte strachy? Vyzkoušejte M.E.G Bio bachovky. Na jakém PRINCIPU fungují, nám PROZRADILA terapeutka, koučka a zakladatelka nadačního fondu M.E.G Charity Michaela Elisabeta Georgina Mašková.

Na jakém principu fungují M.E.G Bio bachovky?

Celá filozofie tkví v tom, že každá rostlina, tvor i bytost mají určité vibrace. Britský lékař Dr. Bach extrahoval 38 esencí, které harmonizují naši energii. Většina fyzických neduhů pochází z toho, že naše emoce, vibrace jsou v nerovnováze. „Bachovky“ působí na naše negativní emoce a pomáhají dostat se k našemu jádru.

Pro koho jsou určené?

Pro všechny od 0 do 100 let. Moje klientela není omezená věkem ani pohlavím, výborné účinky „bachovky“ vykazují i u zvířat, u kterých se jiné metody neosvědčily.

S čím nám mohou pomoci?

Bachovky jsou skvělým doplňkem k terapii, proto často pomáhám lidem, kteří prodělali trauma, trpí úzkostmi, depresemi, náladovostí. Nakumulované negativní emoce se mohou projevit také poruchami spánku, migrénami,

dušností, ekzémy nebo bolestivou menstruací. Výčet je skutečně dlouhý. Vybrat ty své si můžete na www.megbiobachovky.cz.

V jakých formách se mohou užívat?

Kromě kapiček k přímé konzumaci využíváme bachovky také do bio sér na obličej a aroma olejů. V květnu vyjde novinka, kterou jsem si nechala vytvořit ve farmaceutické firmě a na které pracuji více než 7 měsíců. Je to produkt, který bude pro ženy i muže a bude se týkat plodnosti. Jako vždy to bude rozpustná látka k pohodlné konzumaci s výbornou chutí a složením, které na evropském trhu není nikde jinde k dostání. Jsme první s tou nejoriginálnější recepturou.

V čem jsou M.E.G Bio Bachovky výjimečné?

Kromě absolvování 1. a 2. úrovně vzdělání přímo v institutu dr. Bacha v Londýně mám také psychologické vzdělání. Navíc máme jako jediní schválení od potravinářské inspekce a bio certifikaci, protože



používáme čerstvý pramen z Karlových Varů. Z každého prodaného kusu pak putuje 50 Kč do mého nadačního fondu M.E.G. Charity, jehož prostřednictvím pomáháme nemocnicím získat potřebné vybavení.

Je kariéra u M.E.G pro každého?

Ano, je pro všechny, kdo mají chuť pracovat například z domova při škole nebo práci a budovat si kariéru a tým, který jim bude nejen krásným zdrojem peněz, ale i radostí a zábavou. Naši obchodní zástupci prodávají nejen výjimečné produkty, ale mají neustálou možnost vzdělávání se a posouvání svých snů v realitu.

Jak stíháte všechny své aktivity?

Za vším stojí disciplína, píle a práce. Osm let se věnuji svému Instagramu, sedm let vedu M.E.G. Charity a 10 let rentuji nemovitosti. Poslední rok se naplno věnuji právě vlastním M.E.G. Bio Bachovkám a budování sítě obchodních zástupců. Všechny součásti mého podnikání miluji, takže mi nedělá problém vstávat už v 5 ráno. Mám kolem sebe také tým skvělých lidí, kteří dělají práci s radostí a láskou, a je to, doufám, na našich projektech vidět. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Foto: www.megbiobachovky.cz



NOVÁ ŘADA VITAMINŮ
V EKOLOGICKY ŠETRNÝCH OBALECH



179,90 Kč

PRO POKOŽKU ZÁŘÍCÍ ZDRAVÍM

Veganské kapsle s obsahem silné dávky přírodně vázaného betakarotenu* v extraktu z mrkve a dalších karotenoidů – zeaxantinu a luteinu, obsažených v extraktu z měsíčku lékařského. Obohaceny o extrakt ze zeleného čaje.

* Betakaroten (provitamin vitamínu A) pomáhá udržet pokožku zdravou.

Vyzkoušejte také další doplňky stravy z řady Vitar EKO Friendly.

Vyrábí VITAR, s.r.o.

www.vitar.cz

Zdravé zuby, zdravé tělo

Začíná to špatně čištěnými zuby, pokračuje zánětem dásní a končí třeba infarktem. I tam může dojít nedostatečná péče o dutinu ústní. To, že zuby souvisejí s dalšími orgány v lidském těle, se ví už od pradávna a tuhle starou pravdu potvrzuje i řada současných studií. V případě, že čištění zubů nevěnujete dostatečnou pozornost, mohou se vaše ústa časem proměnit v tikající bombu, která vybuchne ve chvíli, kdy dojde k oslabení imunitního systému.

Nenápadný nepřítel

Začíná to zánětem dásní, tzv. gingivitidou. Tou dnes trpí nejenom půlka dospělé populace, ale trápí už i děti školou povinné. Gingivitida vzniká dlouhodobým působením zubního plaku neboli shluku různých bakterií, které se na zuby dostanou se zbytky jídla, hlenem apod. Plak je také důvodem, proč se na zubech tvoří zubní kámen. Zanícené dásně poznáte snadno, jsou zarudlé, oteklé a bolí. Pak už stačí málo, například tvrdší pohyb kartáčkem nebo kousnutí do pevnější potraviny, a začnou krváčet. Jestliže nevě-

*Proč se VYPLATÍ
o zuby správně
a poctivě pečovat?
Nezajistíte si tím jen krásný
úsměv, ale PODPOŘÍTE
i zdraví celého organismu.
Jaké škody DOKÁŽOU
neduhy našich zubů
v těle NAPÁCHAT?*

nujete gingivitidě dostatečnou pozornost a nebudete ji léčit, časem může vést k podstatně horšímu problému, paradontóze. Tento hluboký zánět způsobuje postupné viklání zubů, které je nakonec třeba kvůli dalším potížím odstranit.

Mrtvý zub

Záněty dásní či paradontóza nejsou jediným důvodem, proč vás může postihnout i jiné onemocnění než

pouze zubní. Dalším problémem je i tzv. mrtvý zub. Za tímto lehce morbidním označením se skrývá zub, jehož zubní dřevina odumřela kvůli značnému zubnímu kazu. Někdy se stane, že mrtvé zuby nezpůsobují žádné problémy, a v případě, že nechodíte na pravidelné zubní prohlídky, lékař je neodhalí, a tím pádem ani neošetří. V takovém zubu může přesto vzniknout infekce, která se dál rozšíří do těla, případně se objeví zubní váček nebo jiná komplikace. Mrtvé zuby jsou

dalším důvodem, proč byste měla svého zubního lékaře navštěvovat pravidelně.

Vaše zuby – vaše dítě

Těhotenství je pro zuby zásadní zatěžkávací zkouškou. Kvalitní péči o vlastní dutinu ústní navíc můžete ovlivnit zdraví vašeho miminka. A protože jak známo, v těhotenství pracují hormony o sto šest, tyto změny se mohou dotknout i dásní, které začnou být

Foto: Adobe Stock

vůči zubnímu povlaku více zranitelnější. To je také důvod, proč byste v tomto období měla svému chrupu věnovat zvýšenou pozornost. Nejde jenom o to si zuby pravidelně čistit, ale hlavně používat správnou techniku a pomůcky, tj. vhodný zubní kartáček, mezi-zubní kartáček, dentální nit apod. Vyplatí se také navštěvovat dentální hygienistku. Rozvoji onemocnění dutiny ústní zabráníte i zdravou stravou bohatou na vitaminy řady B a C.

Nekuřte!

Kouření je jednou z hlavních příčin onemocnění dásní, nebo dokonce rakoviny dutiny ústní. Léčba dásní je poměrně zdoluhavá záležitost, léčba rakoviny hodně složitá, a to obzvláště v případě, že vás od cigaret neodradí ani špatný stav vašeho chrupu a dutiny ústní jako takové. O důvod víc přestat kouřit.

Onemocnění srdce

Nemocné dásně jsou jednou z příčin vzniku aterosklerózy neboli kornatění tepen, které vzniká v důsledku ukládání tukových látek do stěny tepny. Pokud dojde k poškození tepen, které zásobují srdeční sval a mozek, hrozí závažná nebezpečí. V akutních případech, například při vzestupu krevního tlaku, může dojít k porušení tukových – sklerotických plátů, jež se usadily na stěnách tepny. V místě poškození se začne tvořit krevní sraženina, která tepnu uzavře, a dochází k infarktu myokardu anebo cévní mozkové příhodě, mrtvici. Jedno či druhé onemocnění přímo ohrožuje člověka na životě. Jak s tímto vývojem souvisí nemocné dásně, si vědci vysvětlují dvěma způsoby. Zaprvé bakterie mohou proniknout narušenou ústní sliznicí do krevního oběhu a nepřímo tak ovlivnit vývoj sklerotického plátu. Vědci vycházejí z toho, že v plátech byly tyto bakterie nalezeny. V druhém případě stav dásní souvisí se složením krevních tuků, krevním tlakem a cukrovkou, jež opět stojí za rozvojem aterosklerózy.

Cévní mozková příhoda

Mozkový infarkt, iktus či mozková mrtvice, to je další závažné onemocnění, které mají podle posledních výzkumů na svědomí kromě jiného i postupující zdravotní potíže dásní, jež přispívají k tvorbě sraženin v tepnách a cévách mozku. Napadené dásně umožní mikroorganismům skrz ně proniknout do

krevního oběhu. Bakterie se dále uchytí na sklerotických plátech v tepnách a zvyšují tak riziko sraženin, které zabraňují průtoku krve, což v některých případech vede k mrtvici.

Diabetes mellitus

Říká se jí také cukrová úplavice nebo cukrovka či sladká nemoc. Podle odborníků existuje spojitost mezi onemocněním dásní a cukrovkou, která zvyšuje riziko zánětu dásní, což dále vede k tomu, že se diabetické onemocnění těžko kontroluje. Rozvinutá onemocnění dásní navíc mohou negativně ovlivnit hladinu cukru v krvi a současně snížit účinnost léčby cukrovky. Každý lékař vám proto potvrdí, že ústní hygiena musí být pro diabetika na prvním místě.

V souvislostech

Na zuby se můžete podívat i z jiného úhlu. Tak například o lidech, kterým špatně vyrostly zuby moudrosti, se říká, že mají potíže s krevním tlakem. Jestliže máte opakované záněty nosních dutin, nechte si udělat rentgen dolní čelisti, který může odhalit důvod – provrtané zuby s amalgámovou výplní, jež umí dělat citlivějším jedincům problémy. Amalgámové výplně vás mohou trápit i ve chvíli, kdy začnete trpět chronickým kašlem nebo chrapotem a lékaři neodhalí žádné typické příčiny, jako je nachlazení nebo alergie. Konkrétně za to mohou čtyřky a pětky ve spodní a horní čelisti. Typickým znakem zubních problémů, které se promítnou do dalšího orgánu, jsou uši a s nimi spojené zuby moudrosti. Proto si pamatujte, pokud vás trápí bolesti uší nebo hučení v nich a lékař na ušním na nic nepříjde, zaklepejte na zubním. Jestli máte potíže se žlučníkem, nechte si zkontrolovat nervy horních a dolních špičáků.

Jídlo a péče o zuby

Všechno souvisí se vším, takže i kazivost zubů lze ovlivnit složením stravy. V jídelníčku byste proto měla omezit cukry, výrobky z mouky a pozor na některé typy ovoce. Riziko vzniku kazu ale ovlivňuje také množství tekutin a slin, které omývají zuby. Sliny pomáhají čistit plochu zubů od plaku a snižují koncentraci kyselých produktů a bakterií. Z toho důvodu mají lidé, kteří pijí málo, podstatně horší kvalitu zubů. V pitném režimu rozhodně vynechejte slazené nápoje a dejte přednost vodě nebo bylinkovým čajům. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Dejte svému zdraví ZELENOU

Matcha Tea je unikátní zelený čaj z Japonska. Čajovníky se před sklizní zastihují, sbírají se jen ty nejzelenější vrchní lístky, následně se suší a melou na extra jemný prášek. Tato technologie se za posledních téměř tisíc let nezměnila.



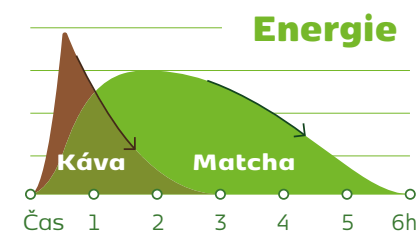
Matcha Tea [vyslovujeme mačča tý] je jemně mletý zelený čaj z Japonska. Najdeme v něm spoustu prospěšných látek, které naše tělo může využít na maximum. Při pití Matcha Tea vlastně pijeme celý čajový list rozdrčený na jemný prášek. Ale nebojte se, Matcha Tea je tak jemný, že ho na jazyku neucítíte, a navíc je čistě bio!

Matcha Tea je opravdu mimořádný

Matcha Tea obsahuje velké množství antioxidantů, čímž pomáhá podpořit správné fungování imunity a zlepšuje náladu a trávicí činnost. Matcha Tea také pomáhá udržet normální krevní tlak a normální hladinu cukru v krvi.

Zdravější náhrada kávy

Matcha Tea představuje skvělou náhradu kávy, protože dodává energii



postupně a po dobu až 6 hodin. Je tak pro tělo šetrnější než káva, která je příznačná rychlou vlnou energie, ale přestává působit už půl hodiny po vypití. U čaje matcha navíc nehrozí vedlejší účinky typické pro kávu a další kofeinové nápoje, jako je bušení srdce, pocení, nervozita nebo třes rukou.

Jak si Matcha Tea připravím?

Použijte šejkr nebo jakoukoli uzavíratelnou láhev. Obsah sáčku vsypte do láhve a zalijte buď studenou, nebo horkou vodou. Matcha Tea můžete dochutit šťávou z ovoce, sirupem, nebo i 100% džusem. Pořádně protřepejte a můžete podávat. Další inspiraci najdete na: www.matchatea.cz/recepty.



Práškový čaj matcha může mít tisíce podob. Napijte se, studený matcha v létě osvěží, horký v zimě zahřeje. Anebo ochutnejte, jak skvěle funguje v dezertech.



Bio Matcha Tea zakoupíte také ve zdravých výživách, v lékárnách a v síti drogerií Rossmann.



10 let s vámi

Sleva ve shopu matchatea.bio platí do 30. 6. 2022 na nezměněné zboží
-15% s kódem: perfect!

Jak po dietě *udržet kila na uzdě*

Trápila vás KILA navíc, tak jste se rozhodla s nimi zatočit. Možná jste právě teď úspěšně ukončila DIETU. Dosáhla jste svého cíle, cítíte se ve svém těle zase sebevědomě a krásně. Shodit NADBYTEČNÁ kila je určitě náročné, ale ne tolik jako si novou váhu udržet. A proto jsou tu NÍZKOSACHARIDOVÁ jídla DailyMix, která vám pomohou vystoupit z nekonečného kolotoče HUBNUTÍ a přibírání.

Jak je to se sacharidy?

Doporučený příjem sacharidů překračujeme běžně až trojnásobně, a to aniž bychom přidali na výdeji. Následkem je pak zhoršené zdraví, nadváha nebo dokonce obezita. V konečném důsledku může přemíra sacharidů vést až k závažným civilizačním onemocněním, jako jsou diabetes, mrtvice nebo infarkt. Možná si říkáte, že nejste z těch, kteří potřebují sladké. Jenže sacharidy najdete i v potravinách, kde byste je nečekala. Doslazovány jsou cereálie, pečivo, různá dochucovadla, nápoje i zdravě se tváříící proteinové tyčinky. Pokud nevíte, po čem v obchodě sáhnout, nebo se vám nechce studovat etikety se složením, je tu pro vás DailyMix.



Co je DailyMix?

DailyMix nabízí zdravou nízkosacharidovou alternativu k běžným potravinám. Všechna jídla skvěle chutnají a pomáhají k tomu cítit se fit. Neobsahují žádný cukr, a pokud jsou doslazována, tak čistě přírodně – například stévií. DailyMix jídla neobsahují žádné přidané glutamáty ani chemické přísady. Pokud vyžadují nějakou přípravu, jde o snadný postup. Žádné složité vaření se nekoná, což v dnešní uspěchané době ocení každý. Vzdávat se nemusíte ani laskomin, DailyMix má pro vás sladkosti, se kterými se nemusíte bát zvýšeného příjmu sacharidů.

Nabídka DailyMix jídel je opravdu bohatá – od proteinových kaší, palačinek nebo granoly ke snídani přes svačiny ve formě ovocných pyré, smoothies či sušených mas až po proteinové omelety, polévky, těstoviny a rizoto jako hlavní jídla. Kromě toho lze pod značkou DailyMix najít i různé nízkosacharidové dresinky a omáčky, džemy nebo oříškové krémy, které skvěle doplní zdravý jídelníček. Celou nabídku včetně zajímavých nízkosacharidových receptů najdete na www.dailymix.cz.

Proč se stravovat nízkosacharidově?

Pro miliony lidí na celém světě je nízkosacharidové stravování životním stylem. Díky snížení množství sacharidů v jídelníčku lze nejen shodit přebytečná kila, udržet si optimální váhu, získat více energie, ale také vyřešit celou řadu zdravotních problémů spojených s nadváhou a obezitou. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: www.dailymix.cz

Řešíte stres nezdravým jídlem? Pomůže vám KetoMix dieta

Do léta zhubnu. Teď to nezvládnou, nechce se mi, není čas. Začnu zítra nebo raději až v pondělí. Tato slova často používáme, když začínáme cítit nespokojenost se svou postavou a chceme začít něco dělat. Cvičit, změnit jídelníček nebo se pustit do hubnutí. Ze začarovaného kruhu nadváhy a obezity ale nejde vystoupit, pokud to neuchopíme za správný konec. Řešením může být proteinová dieta KetoMix, která umí ve stravování naučit pravidelnosti i správnému výběru potravin.

Počty lidí s nadváhou rostou

V České republice má podle nejnovějších dat Eurostatu 6 z 10 lidí vyšší než normální váhu. Každý pátý pak bojuje s obezitou. Kvalitního jídla je všude dostatek, tak proč tloustneme? Stále se za něčím ženeme, za pracovními úspěchy i dokonale uklizenou domácností. Všechno chceme stihnout, a tak jsme permanentně vystresovaní a plní úzkosti.

Aniž bychom o tom jakkoliv přemýšleli, zaháníme hlad polotovary, které jsou doslazované a chemicky upravené. Chybějící energii doplňujeme návykovými rychlými cukry. Najíst se v klidu se nám povede málokdy, jíst pravidelně už vůbec ne. Na pohyb nám nezbyvá čas, energie ani chuť. Jak z toho ale ven? Ideálním řešením, jak se naučit správně a pravidelně jíst, je proteinová dieta KetoMix.



KetoMix dieta vás naučí jíst pravidelně a dodržovat pitný režim

Dietní programy KetoMix jsou založeny na principech proteinové a ketonové diety. S pomocí KetoMixu zhubnete rychle, bez námahy a trvale, stejně jako více než 120 000 lidí před vámi. KetoMix dieta je, za předpokladu, že dodržíte její pravidla, velmi účinná. Její oblíbenost

potvrzují i sami zákazníci: 9 z 10 ji doporučuje. A jak to funguje? Díky jídlům, která dorazí až k vám domů, výrazně omezíte příjem sacharidů. Vaše tělo se tak přirozenou biochemickou reakcí dostane do ketózy a chybějící sacharidy, které dříve používalo jako zdroj energie, nahradí ketolátkami, které si samo vyrobí z tukových zásob. Žádný extra pohyb nebo cvičení nepotřebujete, hubnout budete při jakékoliv činnosti. S KetoMixem budete jíst 5x denně, a to více bílkovin a správných tuků. Ty vás zasytí na delší dobu a omezí tak nezvladatelné chutě na jídlo.

Chutná jídla, po kterých se hubne

KetoMix vám poskytne jídla na celou dobu hubnutí, odpadnou tedy starosti s jídelníčkem a vařením. Proteinové koktejly KetoMix jsou zákazníky hodnoceny jako chuťově nejlepší na trhu, navíc vás dokonale zasytí. Stejně tak si pochutnáte i na ostatních jídlech, která připravíte během pár minut – od proteinového pečiva a sušenek, přes těstoviny, tyčinky, kaše, polévky, chipsy a mnoha dalších. Ač jde o dietu, nebudete se ve výběru cítit omezení. KetoMix jídla jsou navíc zcela bez přidaných glutamátů a škodlivých chemických přísad. Většinu mohou i celiaci a vegetariáni. Celou nabídku najdete na www.ketomix.cz.

TIP DO ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU: KONJAKOVÉ PŘÍLOHY SLIM PASTA

Řada lidí přílohy vyřazuje, aby udržela štíhlou postavu. Obsahují totiž poměrně hodně sacharidů. To ale není vůbec nutné! Stačí je jen vhodně nahradit. Během diety i po jejím ukončení obohaťte svůj jídelníček o konjakové těstoviny Slim Pasta (více na www.slimpasta.cz). Dokonale vás zasytí, díky nulovému obsahu sacharidů nenaruší váš kalorický plán a hlavně pomohou i v krizových momentech, kdy vás přepadne hlad. Konjakové těstoviny a rýže jsou bohatým zdrojem vlákniny glukomannan, která má blahodárny vliv na celkové zdraví a konzumovat je mohou také diabetici a celiaci.



Zbavte se bolesti při *menstruaci*

Jsou ženy, které menstruaci pomalu ani necítí, a pak jsou ženy, které s hrůzou počítají dny, kdy se dostaví. Bolest mohou cítit nejen v oblasti podbřišku, ale často vystřeluje do zad a trvat může nejen po celou dobu menstruace, ale i několik dní před a několik dní po ní.

Proč menstruace bolí

Ženský cyklus trvá 28–31 dní. Během této doby vzniká ve vaječnících vajíčko, které se přesouvá do dě-

*Asi to ZNÁTE,
nejednou vás začne
POBOLÍVAT v podbřišku
a vy už víte, že teď to bude
několik dní docela ZLÉ.
Zvládnout tuhle situaci
vám mohou POMOCI léky
nebo můžete vsadit na
PŘÍRODNÍ cestu.*

lohy, postupně dozrává do velikosti 8 mm, a když není oplodněno, je na čas vypudit ho ven. A právě tahle část je startem pro vaše bolesti. Na vině jsou děložní kontrakce, které napomáhají vylučovat děložní sliznici. Stahují dělohu, následně dojde k jejímu odkrvení, a protože děloha nemá dostatek kyslíku, začne vylučovat chemikálie způsobující bolest. Ale kontrakce v tom

nejdou samy, svůj podíl na bolestech mají i hormony prostaglandiny, které dělohu ve stahování hodně podporují.

Jak na bolest

Menstruační křeče si bohužel nevybírají denní dobu, a tak se s nimi ženy potýkají ráno, v práci i večer, a dokonce mohou pěkně potrápít i v noci. Některým ženám od bolesti ulevují léky, ať už se jedná o ibuprofen, aspirin nebo jiné volně prodejné léky, pomoci ale mohou i bylinky, správné cviky nebo úprava jídelníčku.

Menstruační jídelníček: V první řadě zkuste upravit svůj jídelníček. Naprosto zapomeňte na kofein a také cigarety, které jsou stimulanty a ještě by vám bolesti povzbudily. Také mléčné výrobky nejsou nejvhodnějšími potravinami, protože zhoršují hormonální nerovnováhu v těle. Stejně tak příliš tučná jídla a nezdravé tuky obecně nejsou v tomto období úplně to pravé. Do svého jídelníčku raději zařadte kokosový, olivový nebo například dýňový olej, tučné ryby, jako je losos, nebo oříšky. Důležitý je také hořčík, který dokáže zmírnit křeče. Ve vysokém obsahu ho najdete v banánech, datlích, luštěninách nebo špenátu. Výborná jsou také kuřecí prsa, mandle, kešu oříšky a ovocné šťávy jako mrkvová, grepová nebo pomerančová. V neposlední řadě nepamenejte na přísun vitamínu D, který snižuje menstruační křeče. Na talíři by vám tak měly přistát vajíčka, tuňák, hovězí játra nebo celozrnné obiloviny.

Heřmánkový čaj: Bylinkové čaje pomáhají při bolestech už od pradávna a ten heřmánkový není výjimkou, používaly jej ženy už v antice. Ulevuje od bolesti a navozuje psychickou pohodu. Popíjet byste ho měla několikrát denně a začít s heřmánkovou kúrou je ideální dříve, než bolesti nastanou.

Teplý: Ne nadarmo se říká „to chce klid a nohy v teple“. Teplý je totiž úžasným pomocníkem při bolestech a křečích, které s sebou menstruace některým ženám přináší. Zkuste si večer napustit vanu, obtočte si kolem břicha teplou šálu a na pomoc přivzvěte i termoflor. Zalezte si do peřin a pro klid duše si pusťte nějaký romantický doják. Během dne vsadte na teplé oblečení. Nemusíte se oblékat zrovna do svetru, když je venku třicet stupňů, ale tlítko zastrčené do kalhot, vysoké termo kalhotky nebo speciální termo pás budou skvělým pomocníkem, i když ne zase tak moc sexy.

Pohyb: I když v tomhle období asi netoužíte po ničem jiném než ležet stočená do klubíčka na gau-

či, přeci jen zkuste trochu pohybu. Během něj se v těle uvolňují endorfiny neboli hormony štěstí, které jsou takovou domobranou proti bolesti. Fyzická aktivita rozproudí krev v těle, ta cirkuluje v podbřišku a křeče tak zeslábnou. Díky pocení se navíc tělo zbavuje nadměrného zavodnění, které je při menstruaci dalším problémem. Teď to možná vypadá, že budete muset uběhnout přinejmenším maraton, aby vás přestalo bolet břicho, ale nelekejte se. Stačit vám bude jóga, pilates nebo plavání a pomůže i obyčejná procházka.

Aromaterapie: Při bolestivé menstruaci může pomoci i aromaterapie a masáž vonnými oleji. Máte-li tupou bolest v podbřišku a cítíte-li tlak, zkuste smíchat 30 ml základního oleje, který může být obyčejný slunečnicový, olivový nebo jojobový. K němu přimíchejte 5 kapek heřmánkového esenciálního oleje, 5 kapek šalvěje, 5 kapek tymiánového esenciálního oleje a tímhle voňavým mixem potírejte podbřišek. Při křečích si do základního oleje namíchejte 3 kapky heřmánkového esenciálního oleje, 5 kapek šalvěje, 5 kapek majoránkového esenciálního oleje a přidejte 5 kapek levandule a 3 kapky cypřiše. A protože neustálá bolest pěkně kazí náladu, můžete svůj psychologický stav hodit do pohody díky směsi 10 kapek bergamotu, 3 kapkám šalvěje, 2 kapkám růže a 7 kapkám pomerančového éterického oleje, které rozmícháte ve 30 ml základního oleje. Tuhle směs si pak nanášejte třeba na zápěstí, abyste si mohla přivonět, kdykoliv vám není hej.

Když to není jen o bolesti

Za bolestivou menstruací může stát nejen hormonální nerovnováha a děložní aktivita, ale i nemoc.

Endometrióza: Přesnou příčinu, proč toto onemocnění vzniká, zatím medicína nezná. Jedná se o takzvanou zpětnou menstruaci. Při běžné menstruaci se děložní sliznice i s vajíčkem a krví vyplavují z těla ven, při endometrióze jsou však částičky děložní výstelky vyplaveny do břišní dutiny. Tento problém je pak nutné řešit buď chirurgicky nebo za pomoci hormonálních léků.

Zánět: Další příčinou, proč menstruace bolí, může být zánět. Jak to poznáte? Většinou se bolestivá menstruace objeví náhle u žen, které dosud žádné problémy nepocitovaly. Pokud tomu tak je, vyhledejte ihned lékaře, protože se může jednat o zánět dělohy nebo také o mimoděložní těhotenství, a to opravdu není žádná legrace. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Když vítězí *strach*

Najednou vás přepadne NEZVLADATELNÁ úzkost, máte pocit, že musíte utéct DOMŮ nebo z domu už ani nevyházíte. Hrůza je tak veliká a nezvladatelná, že se až BOJÍTE o svůj život. Rozum vám říká, že se nic neděje, ale je to pro vás ÚLEVA?

Úzkost a strach jsou nedílnou součástí našeho života. Přestože nás mnohdy obtěžují, chrání nás před nebezpečím, ať už reálným, nebo potenciálním. Souvisí totiž s pudem sebezáchovy. Vždyť jen to, že se bojíme spálit se znovu o plotýnku vařiče nebo jet autem rychle do zatáčky, nám umožňují v dnešní době přežít.

Mám strach

Pokud je úzkosti mnoho, začne nás nepříjemně omezovat v běžných aktivitách. Soubor symptomů, který nás chránil před nebezpečím, nám najednou brání plnohodnotně žít. O skutečné úzkostné poruchy se tedy jedná, pokud potíže znamenají význam-

né omezení aktivit a tělesný i psychický diskomfort, a tehdy má také smysl úzkostné poruchy léčit. Společné pro úzkostné poruchy jsou symptomy strachu a úzkosti, vyhýbání se zátěžovým situacím (kde se úzkost předchozích zkušeností pravděpodobně projeví) a omezení v aktivitách (pracovních, společenských...).

Léčba je dlouhodobá

Úzkost a strach lze léčit psychoterapií, moderními antidepresivy nebo nejlépe kombinací obou postupů. Je třeba si uvědomit, že se jedná o chronická onemocnění, probíhající řadu let. I léčba, aby byla úplná a zajistila dlouhodobě dobrý stav, musí probíhat nejméně rok, mnohdy je potřeba celoživotní léková podpora. Psychoterapie je celkově náročnější postup, ale u úzkostných poruch mnohdy mívá velice dobrý výsledek. Může být zaměřena na získání nových, praktičtějších způsobů práce se symptomy úzkosti, jejich využití ve prospěch jedince, a tak ukončení utrpení. Důležitý je čas a osoba psychoterapeuta.

Pozor na léky tlumící bolest

Jinou možností je dlouhodobá (alespoň 12 měsíců) trvající léčba léky – antidepresivy. Ty masivně

redukuje úzkost, brání v rozvoji dalších poruch a návratu původní úzkostné poruchy. Nástup účinku nastává s prodlevou během zhruba 3–4 týdnů. Poté narůstá léčebný efekt ještě dalších 8 týdnů. Bohužel úzkosti často bývají dlouhodobě léčeny benzodiazepiny (léky ihned tlumící úzkost, léky na uklidnění nebo také na spaní), které jsou v delším časovém horizontu pro většinu lidí zcela nevhodné. Přestože většinou znamenají okamžitou úlevu od úzkosti, vyvíjí se na ně návyk a závislost a člověk, který užívá tyto léky (Neurol, Lexaurin, Xanax, Diazepam, Oxazepam) se může hůře soustředit a rozhodovat a nikdy by například neměl řídit auto.

Kam se obrátit pro pomoc

Většina praktických lékařů dnes již problematice deprese rozumí. Mírnější formy často léčí sami. Tam, kde jsou potíže velmi vážné, je vhodné navštívit psychologa nebo přímo místního psychiatra. Pokud byste si z nějakého důvodu přáli své problémy řešit anonymně, je vhodné obrátit se na anonymní telefonní linky důvěry, krizová centra RIAPS anebo můžete využít anonymní poradnu na www.deprese.com. ■

TEXT: JOHANA ŠLAJCHRTOVÁ

„Vypláchnout“ bakterie většinou nestačí!

Záněty močových cest jsou častým a nepříjemným onemocněním urogenitálního traktu a trápí ženy i muže. U žen je vzhledem k anatomické stavbě močového ústrojí toto onemocnění mnohem častější. Ke vzniku onemocnění často přispívají i vnější faktory, jako je cévkování, radioterapie, prochlazení a další, ale také výskyt jiných onemocnění, jako například cukrovka nebo snížená odolnost organismu. Nejčastějším původcem zánětů močových cest jsou bakterie *Escherichia coli*, *Proteus* a *Pseudomonas aeruginosa*.

Záněty močových cest se často opakují, protože po prodělaných zánětech dochází bohužel ke změnám na sliznici močového ústrojí a na postižených sliznicích se bakterie lépe uchytí. Až 80 % žen, které prodělaly 2 a více infekcí močových cest, prodělají znovu další onemocnění.

Bakteriální biofilm

Některé původce urogenitálních zánětů jsou schopni vytvářet a velmi dobře fungovat v takzvaném „biofilmu“. Život v biofilmu přináší bakteriím řadu výhod, mezi něž patří i zvýšená odolnost vůči antimikrobiálním látkám, tedy i vůči antibiotikům. Biofilmy jsou složité struktury, v nichž mohou žít bakterie jak jednoho, tak i více různých druhů. Mají různé funkce a také mezi sebou komunikují pomocí chemických signálů. Jednotlivé bakteriální kolonie i samotný biofilm je chráněn speciální tekutinou, která se nazývá „matrix“. Obsahuje řadu chemických látek a má za úkol chránit společen-

ství před vnějšími vlivy: před antimikrobiálními látkami, UV zářením, změnou pH, osmotickým šokem a dehydratací.

Takto organizované a chráněné bakterie opravdu z močového ústrojí vypláchnout nelze.

Jak na ně?

Existují látky rostlinného původu, které dokáží rozvrátit fungování biofilmu na základě znemožnění komunikace mezi jednotlivými bakteriemi. To nakonec vede k selhání ochranných systémů biofilmu. Takovou látkou je například kyselina rozmarýnová.

Canephron

Zeměluč, libeček a rozmarýn. Jejich kombinace, respektive kombinace v nich obsažených účinných látek včetně zmíněné kyseliny rozmarýnové, je tou správnou volbou k léčbě jak akutních, tak i opakujících se zánětů močových cest.

Canephron lze užívat samostatně nebo i v kombinaci s antibiotiky. Canephron může pomoci ulevit již od prvních nepříjemných a bolestivých příznaků infekce.




Canephron obalené tablety je k dostání bez receptu v lékárně. Více informací si můžete přečíst na www.canephron.cz.

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů
může ulevit již
od prvních příznaků

-  akutních
-  opakujících se
-  jako doplňková léčba,
např. k antibiotikům



Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový list. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

Foto: Adobe Stock

Cukrovinky zn. Vivil

Vitaminové, multivitaminové, eukalyptové, mentolové, bylinkové, kávové a smetanové cukrovinky nejvyšší kvality a zdravé výživy. Produkty neobsahují cukr, a proto jsou vhodné nejen pro diabetiky, ale i pro ty, kteří dbají na svou linii. Žádejte ve své lékárně, www.vivil.cz.



Magnéziový krém MGcream

5x rychlejší než tabletky. Doplňte si hořčík koncentrovaným krémem s téměř 100% vstřebatelností. Přináší okamžitou úlevu při křečích, bolestech pohybového aparátu či pocitu těžkých nohou, **750 Kč**, www.mgcream.com.



Lubrikační gel Whoop•de•doo

Přizvěte ke svým intimním zážitkům lubrikant Whoop-de-doo. Organické složení na vodní bázi přímo vyzývá k ochutnání a je šetrné k ženskému tělu i intimním pomůckám. Ve dvou vůních cotton a rosemary, **520 Kč**, www.whoopeddoo.love.



Doplněk stravy Extramag

Křeče, únava, nervozita a nespavost. To jsou časté projevy nedostatku hořčíku. Extramag vám nabízí pomoc při řešení těchto potíží. Třívrstvá tableta umožňuje postupné uvolňování hořčíku během dne, **225 Kč**, www.extramag.eu.



Wellness Astoria

Pobyt na dva dny, potěšení na dlouho. V ceně 2x ubytování s polopenzí v hotelu Astoria, 1x bazén + saunový svět (90 min.) v lázeňském centru Agricola, 1x thajská aroma masáž 20 min., 1x prohlídková štola Astoria, **od 2870 Kč/osoba**, www.laznejachymov.cz.



Soutěž o koupel

Soutěžte o koupel dle svého výběru. Napište na info@lazne-libverda.cz, kolik pobytových balíčků nabízí Spa Resort Libverda, jaký by se vám líbil nejvíce a proč. 1. 6. 2022 pak jeden z vás získá voucher na koupel, www.lazne-libverda.cz.



Šafránový nálev s levandulí

Nápoj s pravým šafránem, damaškovou růží, levandulí a pomerančovým květem, unikátní spojení darů přírody pro odkyselení, harmonizaci organismu a eliminaci stresu. Organic kvalita, www.safrantop.cz.



Bez bolavého břicha

Iberogast je bylinný lék obsahující unikátní kombinaci extraktů z devíti léčivých rostlin, které dokážou vyřešit klasické projevy gastrointestinálních potíží. Navíc podporuje pohyby při trávení, **180 Kč**, www.iberogast.cz.

TRÁPÍ VÁS ČASTÉ PROJEVY NEDOSTATKU HOŘČÍKU?



KŘEČE



ÚNAVA



NERVOZITA



NESPAVOST



Při řešení těchto potíží vám nabízí pomoc doplněk stravy EXTRAMAG

Třívrstvá tableta umožňuje postupné uvolňování hořčíku z Mrtvého moře během dne, jeho optimální vstřebávání a dobrou snášenlivost.

Pro více informací navštivte www.extramag.eu
Žádejte ve své lékárně.



Bez lepku – Bez cukru – Bez laktózy – Bez GMO – Bez složek živočišného původu

Salus Floradix® Magnesium

Vyzkoušejte tekutý doplněk stravy kombinující dobře vstřebatelnou formu hořčiku se směsí ovocných koncentrátů a bylinných výtažků. Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu, **319 Kč**, www.floradix-zelezo.cz.



Vitar Kids Omega 3 + vit. D3 a E

Chytrému napověz, nebo mu kup Omega! Vitar Kids Omega 3 mastné kyseliny – doplněk stravy pro správnou funkci mozku, zraku a srdce. Ochucené žvýkací kapsle s příchutí tutti-frutti budou dětem chutnat, **290 Kč**, www.nasevitaminy.cz.



Ovocné pyré DailyMix

Hledáte tip na svačinu? Vyzkoušejte DailyMix jogurtová pyré v praktickém balení na cesty. Na výběr jsou tři příchutě: banán, pomeranč nebo višň. Vyberte si tu svou oblíbenou i vy, **69 Kč**, www.dailymix.cz.



Glycovit Derma H

První pomoc při padání vlasů. Doplněk stravy s vyváženým a dobře vstřebatelným složením na podporu růstu vlasů, nehtů i vousů. Vhodný při problémech s lámavými nehty a rozštěpenými konečky vlasů, **800 Kč**, www.clinicalhair.cz.



Ořechové krémy DailyMix

Zdravá pochoutka, kterou si zamilujete. Je libo mandlový, lískooříškový nebo kokosovo-mandlový? Stačí otevřít a vychutnat si jemnou chuť oříšků. Díky sníženému obsahu sacharidů jsou vhodné i při low carb dietě, **od 199 Kč**, www.dailymix.cz.



Lázeňský relax – 3 noci

Nechte se hýčkat blahodárnými procedurami. V ceně 3x ubytování s polopenzí, 1x radonová koupel, 1x klasická masáž (částečná), 1x oxygenoterapie a 1x solná jeskyně (45 min. v Lázeňském centru Agricola), **www.LazneJachymov.cz**.



Funkční čaj na podporu imunity

Cítíte se pod psa nebo máte za rohem důležitou událost? Dopřejte svému imunitnímu systému trochu péče s povzbuzujícím čajem Immune z ovoce a bylin, **79 Kč**, www.ahmadtea.cz.



Novinka: Bio kakao Dr. Oetker

100% bio kakao se sníženým obsahem tuku pochází z certifikovaných bio farem. Použití je všestranné na tradiční i moderní pečení. Připravíte s ním nápoje, dezerty a krémy. Hodí se do kaší i smoothie, **49 Kč**, www.droetker.cz.

SPA RESORT LIBVERDA

REGENERACE TĚLA I DUCHA V JIZERSKÝCH HORÁCH

HOTELOVÉ UBYTOVÁNÍ

od 1. noci | **od 1.400 Kč/pokoj vč. snídaně**

Výběr ze 3* a 4* hotelů

ROMANTIKA PRO DVA

2 noci | **od 7.520 Kč/pár**

Ubytování, polopenze, romantická posezení vč. vína, vířivka, masáž, káva a zákusek

+420 482 368 100-102 | info@lazne-libverda.cz | www.lazne-libverda.cz



AKTIVNÍ DOVOLENÁ

2 noci | **od 3.820 Kč/os.**

Ubytování, polopenze, masáž, aroma koupel, sauna, svačinka na cesty, sportovní vyžití, káva a zákusek

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

min. 5 nocí | **od 7.750 Kč/os.**

Ubytování, polopenze, vstupní lékařská konzultace, 1 procedura denně, sportovní aktivita, káva a zákusek

Při předložení voucheru
KÁVA ZDARMA
ESPRESSO

inzerce



Sleva 15 %
na dámskou
hygienu se
slevovým kódem
WOMAN15

ECO by Naty®

dámská hygiena tvořená přírodou.



Žádný plast nebo chemikálie na vaší kůži. Pouze materiály rostlinného původu. **Horní vrstva ze 100% organické bavlny.** Poděkuje vám nejen vaše pokožka, ale také planeta.

Koupíte v mnohých online obchodech nebo přímo na e-shopu distributora **Babystart.cz**.

**VITAMINOVÉ,
MULTIVITAMINOVÉ,
EUKALYPTOVÉ, MENTOLOVÉ,
BYLINKOVÉ, KÁVOVÉ
A SMETANOVÉ CUKROVINKY
ZNAČKY**

VIVIL

VITAMINOVÉ, MULTIVITAMINOVÉ, EUKALYPTOVÉ
A BYLINKOVÉ CUKROVINKY ZN. VIVIL, TO JE ZÁRUKA
DLOUHÉ TRADICE, NEJVYŠŠÍ MOŽNÉ KVALITY,
VYNIKAJÍCÍ CHUŤ A HLAVNĚ ZDRAVÉ VÝŽIVY.
VŠECHNY TYTO PRODUKTY NEOBSAHUJÍ CUKR,
A PROTO JSOU VHODNÉ NEJEN PRO DIABETIKY,
ALE I PRO TY, KTEŘÍ DBAJÍ NA SVOU LINII.

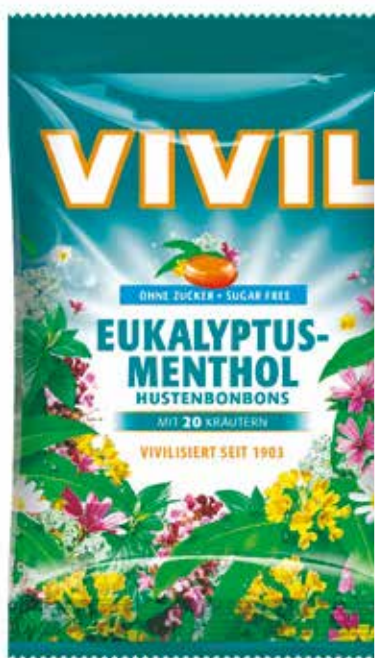
**POZNÁMKA:
ORIGINÁL PRODUKTY ZAKOUPÍTE
POUZE V LÉKÁRENSKÉ SÍTI.**

Firmu založil roku 1903 August Muller ve Štrasburku a vyrobil jako první mátové bonbony. Měla nést zvláštní nezaměnitelné jméno. Z latinské vivere (žít) a z anglického oil (olej) vzniklo dnes mezinárodně známé jméno **VIVIL**. Postupem času se výroba přemístila do Německa do města Offenburg (poblíž francouzských hranic) a výroba se rozšířila o bonbony s ovocnými příchutěmi, obohacenými o vitaminy a minerály. Všechny produkty neobsahují cukr. Tyto zdravotní produkty se prosadily i v zámoří, a tak se firma VIVIL rozrostla do úctyhodné velikosti.

Společnost Spektral s.r.o. je na trhu se zdravotními produkty již od roku 1993 a má na produkty zn. VIVIL výhradní zastoupení pro Českou a Slovenskou republiku. Prostřednictvím lékárenských distributorů dodává naše společnost tyto zdravotní produkty zn. VIVIL do lékárenských sítí v ČR a SR.

www.vivil.cz

Distributor: Spektral s.r.o., U Seřadiště 7, Praha 10 - Vršovice



COLLAMEDIC®

Intensive Collagen Care.



Bioaktivní mořský kolagen Collamedic®

100% čistota z Norska
pro pleť bez vrásek, krásné vlasy a nehty



790
Kč

Kolagenový nápoj v prášku

- Nejsilnější kolagen v ČR
- 5000 mg v denní dávce



890
Kč

Kapsle s kolagenem a kyselinou hyaluronovou

- Intenzivní omlazující kúra
- Patentovaná aktivní látka
ExceptionHYAL® Star



890
Kč

Kolagenové sérum

- Účinky přírodního botoxu
- Vysoká koncentrace
patentovaných aktivních látek



collamedic.cz

WOMAN®

PERFECT

vztahy



ZDRAVÁ ŽÁRLIVOST

ŠPETKA ZDRAVÉ ŽÁRLIVOSTI JE
KOŘENÍM VZTAHU.

Foto: Adobe Stock



Příliš sexy

Pro každého muže je atraktivní jiná žena, což je nejspíš v pořádku už proto, že se tak dostane na všechny. Kromě fyzické přitažlivosti ale muži oceňují na ženách i další vlastnosti, například jejich kouzlo, šarm, charisma, osobnost, kterou se odlišují od ostatních. Zjednodušeně řečeno jsou pro ně přitažlivé nejenom vzhledem, ale i projevem. S tím souvisí i určitá nepřístupnost. Když si uvědomíte, že muži rádi dobývají, není divu, že se na takové ženy obvykle slétají jako vosy na med. Ženy s výrazem „pomoc, zachraňte mě“ sice mohou v mužích vzbudit zájem, ale nikdo si nepověsí na

Muži si vybírají ŽENU podle živočišného pudu. Jenže pak se ZAČNOU bát, že by jim mohla UTÉCT s jiným.

krk chudinku tvořící ze života jeden velký problém. Takže zelenou mají pohodárky a ještě k tomu takové, které cokoli vtipně glosují a ve správnou chvíli zmlknou a naslouchají. Paradoxní ovšem je, že když už mají muži ženu jistou, sami znejistí a začnou žárlit.

Spirála žárlivosti

Ríká se, že špetka zdravé žárlivosti je kořením vztahu. Dáváme tak přece najevo, že nám na druhém záleží a není nám jedno, co se s ním děje. Asi nebude překvapující, když řekneme, že muži to mají v otázce žárlení jinak než ženy. Na rozdíl od nich,

kteří trnou pokaždé, když partner vysloví jméno své bývalky, je chlapovi ex jeho ženy ukradený. Nestará se o to, zda ho může ohrozit někdo, kdo byl před ním. Takový člověk pro něj není nebezpečný proto, že se s ním jeho partnerka rozešla, už ho nechtěla, případně ho opustila kvůli němu. Na koho tedy chlap žárlí? Na prelud, pana X, který v jeho fantazii číhá za každým rohem, aby mu jeho sexy partnerku odloudil.

„Když jsem se s manželem seznámila, pracoval ve firmě, kde byla většina žen,“ vzpomíná osmatřicetiletá Lída. „Zůstal s nimi v kontaktu i poté, co odešel jinam. Nevadilo mi, že se s nimi čas od času chodí na skleničku. Tak nějak jsem čekala, že kdyby to bylo naopak, povznesl by se stejně. Jenže jsem se spletla. Jednou jsem potkala v obchodním centru kluka, který patřil do naší prázdninové party u babičky, kam jsem jezdila jako dítě. Zašli jsme na kávu, popovídali jsme si a domluvili se, že se určitě ještě potkáme. Dorazila jsem domů a nadšeně jsem manželovi o tom náhodném setkání vyprávěla. Začal mě zpovídat jako u výslechu. Kdo to je, jak často se s ním vídám, jestli je ženatý, jak vypadá... Tehdy to ještě bylo v pohodě. Po nějaké době jsem ale Honzu i s jeho rodinou pozvala k nám na chatu. Manželovi jsem o tom řekla. Sice nic nenamítal, ale během návštěvy se choval příšerně. Když odjeli, řekl mi, že se mu nelíbí, že se s Honzou stýkám. Namítla jsem, že mu taky nebráním ve styku s jeho kamarádkami. Na to on prohlásil, že to je něco jiného. Chápete to?“

„To je obvyklá mužská reakce,“ podotýká k tomu psycholožka Majka Hájková. „Do jeho hájemství vstoupil cizí element, s nímž má manželka společnou minulost. Navíc nejde o žádného ex, kterého opustila. Manžel se tak začíná cítit ohrožený.“

V takovou chvíli si muž začne vytvářet konspirační teorie, podněcované (byť nevědomky) manželkou, která mu na dotaz, kdo volal, odpoví, že Karel, a když se zeptá, co chtěl, řekne, že nic. Jak nic, to by jí přece nevolal, napadne muže a spirála pochybností se začíná roztáčet.

Problém s vizualitou

Možná si teď řeknete, že má, co chtěl, mohl si vzít Marii odvedle a ne nejkrásnější holku ze školy. Jenže chlapovi se ženská musí líbit. Je sice fajn, když je vtipná, okouzluje a pohodová, ale pokud k tomu nepřihodí atraktivní vzhled, zůstává jen prima kamarádkou. K tomu, aby se stala partnerkou, by podle většiny mužů měla mít dlouhé vlasy, prsa a smyslný zadeček ve stylu Pippy Middleton, i když na tu prasklo, že si na svatbě své sestry Kate pomohla vy-

cpávkami. Jenže než byla prozrazena, stačily se do ní mezitím zamilovat davy chlápků širokého věkového rozpětí.

Existuje ovšem ještě jedna teorie, a sice že muži podvědomě hledají ženu, která jim dá potomka. Tu charakterizují široké boky, velké prsy a plné rty. „Partnera si hledáme také úměrně svým fyzickým předpokladům,“ dodává Majka Hájková. „To znamená, že atraktivní chlap si nejspíš vybere stejně atraktivní partnerku a naopak.“

Teorie ženy

Tu někteří chlapi pochopili beze zbytku. Stejně jako chytré ženy i oni vyvolávají ve svých protějšcích pocit, že je třeba o ně bojovat. Vlastně jim tak trochu dávají najevo, že nic není jisté. Kromě kamarádů mají i kamarádky, se kterými udržují kontakt, protože je pro ně důležitý efekt obletovaného samce, na kterého se stojí fronta. Proč ne, je to pikantní a žena si svého partnera velmi pečlivě hledí. Zájem o další zástupkyně něžnějšího pohlaví však nelze přehánět, protože trpělivost ženy není nekonečná. Navíc fakt, že je třeba být stále ve střehu, může i unavit.

Žena potřebuje vědět, že je pro svého muže důležitá, výjimečná, přitažlivá nejenom fyzicky, ale i duševně a že to všechno okolo je jenom hra. Byť na určité hraně, protože co kdyby se mezi mužovými obdivovatelkami našla nějaká, která se rozhodne, že chce víc?

Nedostatek sebevědomí?

Krásná, sexy, prostě bohyně každým coulem. To je partnerka, o které sní každý muž. Jenže když takovou ženu najde, začne se zmítat v pochybnostech, jestli jí stačí. Místo aby si užíval po boku přitažlivé krásky, začne přemýšlet, jestli na ni má, a to i v případě, kdy mu žena dává najevo, že jí není lhostejný. Mimochodem, i to je úděl sexy žen – být ve vztahu ta aktivnější, protože muž jako by ztratil elán přesně ve chvíli, kdy ji má jistou. Nepřijde vám to trochu postavené na hlavu? Krásku dobyl, ona se mu poddá a on najednou přemýšlí nad tím, že je takový vztah nad jeho síly, že ho nezvládne, že mu vadí, že je jeho partnerka středem pozornosti ostatních mužů. V počínání takového muže nehleďte logiku, která říká, že muž se své „dobyté“ ženy nevzdá. Praxe totiž bývá poměrně často opačná.

Jak už bylo řečeno výše, muže nejdřív přitahuje vizáž ženy. Po určité době zjistí, že jeho žena je nejenom krásná, ale také chytrá, sebejistá a samostatná. A co většina chlapů rozhodně nesnese, je fakt, že by měli doma ženu právě s touhle vražednou kombinací.

Těžký život sexy ženy

Ve studii jisté americké univerzity se říká, že dobře vypadající manželka je zárukou šťastného vztahu. Otázkou ale je, co si máme představit pod pojmem „dobře vypadající“. Žena, která může jednomu muži připadat atraktivní, u druhého nevyvolá žádné emoce. Roli hraje místo setkání, duševní rozpoložení, ale také třeba zkušenosti s podobnou situací.

Pokud si myslíte, že to má přitažlivá žena v životě jednodušší, jste na omylu. Lidská závist bývá bezbřehá (ostatně stačí si vzpomenout na vtipy o blondýnách) a velmi rychle sexy ženě přisoudí řadu negativních vlastností, od povrchnosti přes povýšenost až po sobeckost. Atraktivní žena sice dostává spoustu nabídek a pozvání na rande, ale často se z nich nevyklube nic víc než jepičí vztah, který muž neustojí.

Moje kamarádka Blanka je sexy. A navíc chytrá. Jelikož žije už dlouho sama, je také samostatná, protože ví, že se musí spoléhat jenom sama na sebe. Muži o ni mají zájem a ona o ně.

Jenže sotva se k ní nějaký nastěhuje, za pár měsíců odchází. Když se jednoho, se kterým to vypadalo hodně slibně, zeptala, proč ji opouští, prohlásil: „Převalcovala bys mě. Nestíhám sledovat, kdo z mých kamarádů na tebe mrká, kolik dalších chlapů tě svléká očima, k tomu si musím dávat pozor, abych vedle tebe dobře vypadal, vhodně se choval a ještě stíhal reagovat na to, o čem se chceš bavit.“

Že by tam byl zakopaný pes? Je obecně známo, že muž, na rozdíl od ženy, nezvládá vykonávat několik činností najednou. Stačí, když mu k jedné přidáte druhou, okamžitě zpanikaří, začne zmatkovat, a když neví kudy kam, přijde mu jako nejjednodušší řešení se všim prásknout a jít od válu. Najednou tak začne zjišťovat, že své partnerce nestačí. Nenapadne ho, že by se mohl změnit, vyjít jí vstříc, o svých pocitech si

s ní promluvit. Rovnou pálí mosty, aniž by se jí zeptal, co jí vadí. Možná by tak zjistil, že kromě toho, že je jeho partnerka sexy, je také tolerantní.

V souvislosti s krásnou ženou můžeme hovořit o dvou typech mužů. První před ní prchnou hned po prvním rande a druzí se zamilují. Ale to je tak všechno, protože jediné, na co si v řadě případů troufnou, je nezávazný románek, který skončí tím, že začnou žárlit, anebo selžou, minimálně ve svých očích. Lecdly také dělají chyby, kterých by se v jiném vztahu nedopustili.

Krása nikoli na doživotí

Zajímavý je fakt, že většina mužů, kteří se svou atraktivní partnerkou pár let vydrží, ji podle vyjádření v internetových diskuzích přestane vidět jako atraktivní a sexy. Nejde o to, že by se jim přestala líbit, ale zvyknou si na ni a to, že je přitažlivá, berou jako běžnou věc, která je nemůže rozhodit. Navíc s přibývajícím roky a zkušenostmi

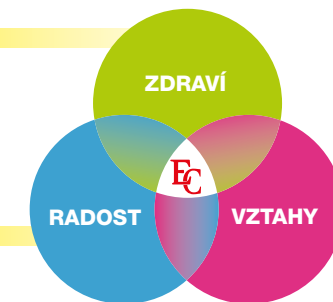
mi muži hledají u žen také další kvality než pouhý vzhled. A fakt, že je žena navíc hezká, berou jako příjemnou přidanou hodnotu, která je v jejich vlastních očích činí rovněž atraktivními.

Osamělá kráska

Kolem sexy žen muži často chodí po špičkách a mají obavy vyjádřit své pocity. Proto krásné ženy často nemohou najít životního partnera. Na druhou stranu jsou některé z nich za svou situaci částečně zodpovědné tím, jaké nároky kladou mužům. Jak už bylo řečeno, jsou samostatné, sebevědomé, zvyklé rozhodovat. K tomu ale bývají bohužel příliš racionální, své možnosti neustále zvažují, často neznají slovo kompromis a neumí se řídit vnitřními pocity. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

” Pokud si myslíte, že to má přitažlivá žena v životě jednodušší, jste na omylu. Lidská závist bývá bezbřehá a velmi rychle sexy ženě přisoudí řadu negativních vlastností. “

EROTIC CITY®

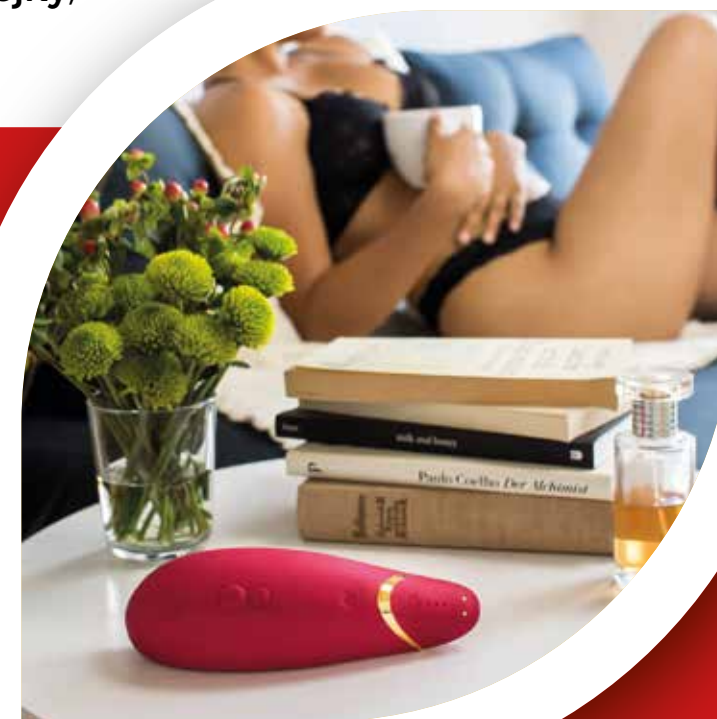
Womanizer Premium

Erotické pomůcky přináší nejenom potěšení, ale mají také **příznivý vliv na naše zdraví**. Přesvědčte se i vy, že používání erotických pomůcek je zábavné a vzrušující. **Navštivte naše prodejny**, dáme vašemu milostnému životu nový rozměr.

Venušiny kuličky



we VIBE



Womanizer
THE ORIGINAL



We-Vibe Chorus



www.eroticcit.cz

Masážní hlavice

Syndrom smutného *voyeura*

Je pátek a doslova padám na ústa. Ačkoli po spánkovém deficitu, zdvojnásobeném počtu vykouřených cigaret a ztrojnásobeném množství kávy zkonsumovaném během tohoto týdne vypadám jako obživlá mrtvola a nejradši bych se viděla v posteli, rychle se štípu do tváří, maluji si obličej a vyrážím do víru předvíkendové noci. Kamarádka slaví třicetiny. Známe se od první třídy a mou nepřítomnost na její párty, o níž poslední měsíc nepřetržitě mluví, by omluvila snad jen živelná katastrofa.

Tam venku je život

Po třech hodinách, kdy se zuby nehty snažím zapojovat do bujareho veselí, mě definitivně zmáhá únava. Omlouvám se, loučím se a s vidinou osmihodinového spánku s úlevou upadám na sedadlo taxíku. Zavrtaná ve vyhrátých peřinách jsem skálopevně přesvědčena, že větší blaho neexistuje. Až do chvíle, než na tabletu cinkne první zpráva – fotka z tanečního klubu. Rozjásané obličej přátele, drink v jedné ruce, levačka zvednutá do vzduchu, těla zkroucená v komicích tanečních kreacích... Večírek evidentně teprve teď začal a beze mne! Usínám a myslím na to, že

zatímco pomalu upadám do bezvědomí, nedaleko za okny mého bytu to žije, rodí se legendární příběhy a historky, u jejichž líčení si budu později připadat jako páté kolo u vozu, protože jsem je prošvihla.

Neduh elektronického věku

V době elektronických médií a sociálních sítí se ze strachu ze zmeškání stal terminus technicus, který se do oxfordského slovníku angličtiny zapsal jako výraz FoMO, tedy Fear of Missing Out. Každá sdílená fotka nebo komentář k nějaké události se stává potenciálním zdrojem vnitřního neklidu, ba dokonce paniky, že nám v životě něco uniká, že náš život ve srovnání s tím, co vidíte na fotkách svých přátel z Facebooku či Instagramu, není dost zábavný, zajímavý, vzrušující a pestrý. Každý sdílený příspěvek nás konfrontuje s životem, který bychom mohli, chtěli nebo podle svého přesvědčení dokonce měli žít, ale nežijeme. Kvůli chytrým telefonům a tabletům, které máme neustále po ruce, k této masáži dochází ka-

ždých 7,5 minuty. To je přesně ta frekvence, s níž vytahujeme mobil, abychom projeli e-maily a zkontrolovali stav na sociálních sítích. Už jen tón ohlašující nový příspěvek, je pro nás jasným signálem, že se někde něco děje. Pavlovův reflex. Bez ohledu na to, zda právě sedíme v kavárně s přáteli, sledujeme film nebo máme pracovní poradou, nemůžeme si pomoci, abychom se nepřesvědčili, o co jde.

Paradox volby

Možnost volby vnímáme jako součást své autonomie a svobody.

*Chytré
TELEFONY
a sociální sítě nás
spojují se SVĚTEM.
Zároveň nás ale nutí se
s ním NEUSTÁLE
konfrontovat a přemýšlet,
proč nežijeme tak
ÚŽASNÝ život jako
ostatní.*

Foto: Adobe Stock

Mít volbu znamená možnost určovat směr svého života. Čím více možností, tím větší pravděpodobnost, že se nám to povede k maximální spokojenosti, chtělo by se říct. Opravdu? Americký psycholog a sociolog Barry Schwartz ve své knize Paradox volby poukazuje na přesný opak. Čím více možností máme, tím větší je pravděpodobnost, že své volby budeme litovat. Ať se rozhodneme jakkoli, vždycky nás bude pronásledovat stín pochybností, zda jsme udělali dobře.

To prokázal i výzkum, který se odehrál v gurmánském obchodě,

v němž měla skupina studentů hodnotit chuť čokolády. Ukázalo se, že ti, kteří si mohli vybrat jen z šesti druhů, si pochutnali mnohem víc, než ti, kteří k ochutnávce dostali třicet druhů čokolád.

Velké množství možností nejen že ztěžuje proces rozhodování, ale nezřídka ho naprosto paralyzuje. Představte si modelovou situaci, kdy se s kamarádkou domlouváte na rande, abyste si po čase konečně zase v klidu popovídaly. „Nechávám to ještě otevřené, kdyby mi do toho něco skočilo,“ říkáte jí, zatímco si zaškrťáváte datum v diáři. Je

docela možné, že se v domluveném termínu budete muset zdržet déle v práci, stejně tak se může stát, že onemocníte, nebo si doma zabouchnete klíče. Kvůli těmto neočekávaným faktorům si ale tyto schůzky domluvené napůl neplánujeme. Proč tedy? Co kdyby se objevila nějaká zajímavější akce! Zakliknutím „zúčastním se“ potvrzujeme, že jsme součástí toho úžasného a vzrušujícího světa událostí. Problém nastává, když skutečně přijdou. Vyrazit na dámskou jízdu s kamarádkou, nebo radši utužit kondičku na Color Run?

A co naše zážitky?

FoMO nás může dostihnout za absolutně jakýchkoli podmínek. To, že v nás hlodá červík nespokojenosti, že jsme místo úžasného food festivalu strávili víkend na gauči, se možná dá ještě pochopit. Proč ale ty výčitky, když bychom si právě měli užívat objednaný wellness víkend, vytahujeme z trouby vlastnoručně upečený jahodový cheesecake nebo odcházíme z nákupu obtěžkané taškami plné úžasných módních úlovků?

FoMO probíhá na úplně iracionálním základě. Už týden nás

kdy uleháme na lehátko pod ruce masérky, už litujeme, že jsme raději nevyrazili na expedici do Himálaje.

Naše vlastní zážitky a potřeby jako by ve světle instagramových fotek přátel tak nějak vybledly a ztratily svou hodnotu. Jak proti tomu bojovat?

1. Uberte plyn

Uvědomte si, že každý váš den má časovou strukturu. Díky tomu, že se většinou snažíme dělat několik věcí najednou, jej ale vnímáme jen jako šmouhu. Modelovým pří-

smyslům. Uvědomíte si, že káva, kterou máte právě před sebou, není jen poslední záchrana vaší bdělosti, ale že také krásně voní a chutná, že ji máte naservírovanou ve stylovém hrnečku, že vlastně sedíte v příjemné kavárně s úžasným výhledem na noční město...

3. Selektujte

Naučte se na věci, které pro vás nejsou důležité, říkat „ne“. Jak již bylo řečeno, více neznamená nutně lépe. Proto dejte před kvantitou zážitků přednost jejich kvalitě.

4. Jděte po zážitcích, ne po symbolech

Říká se, že tráva na sousedově trávníku je vždycky zelenější. V případě příspěvků na sociálních sítích máme tento pocit ještě intenzivnější, protože vidíme vyextrahovanou emoci, symbol. Fotka z večírku jasně evokuje zábavu, uvolnění, utužení vztahů s kamarády. Je taková i realita? Týden potom, co jsem předčasně opustila kamarádčinu oslavu, mě Jana uklidnila. „Dobře, že jsi šla domů. Ani nevíš, jak jsem ti záviděla. Celý večer jsem měla nos jako vodovodní kohoutek a v tom klubu to byla naprostá katastrofa. Bylo tam vedro k padnutí, hlava na hlavě, takže jsem byla ráda za každý ukořistěný centimetr.“

5. Buďte vděčná

Prospěšnější než se honit za představami, o nichž jsme přesvědčeni, že nás naplní, je pěstovat postoj vděčnosti. FoMO je strach, že nám k blaženosti něco schází. Vděčnost je možnost spočítat všechna požehnání, kterých se nám každý den dostává. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

„Naše vlastní zážitky a potřeby jako by ve světle instagramových fotek přátel tak nějak vybledly a ztratily svou hodnotu.“

pronásledují výčitky svědomí, že nemáme doma umytá okna a koš s vypraným prádlem praská ve švech. Přesto když se konečně naskytne volný víkend, ideální k likvidaci všech restů, objeví se další výčitky, že jsme místo role domácí hospodyňky raději nedali přednost nákupům na Dyzajn marketu. Ačkoli si naše tělo už nějaký ten pátek říká a odpočinek a nemůžeme se dočkat, až si zase po čase budeme moci zajít na masáž, ve chvíli,

kladem je telefonát s maminkou nebo kamarádkou, kdy na otázku, co jste dělala od té doby, co jste se neviděly, marně hledáte odpověď. „Ale, je to pořád stejný.“ Přitom určitě nastaly momenty, kdy jste viděla něco zajímavého, upřímně se pobavila nebo prožila něco nového.

2. Kouzlo okamžiku

Dopřejete-li si na jednotlivé aktivity čas, dáte tím prostor svým

Making our world more productive



Přirozený porod?

MÁME PRO VÁS ŘEŠENÍ,
KTERÉ POTĚŠÍ OBA

INHALAČNÍ ANALGETIKUM

- Tlumí bolest
- Zbavuje strachu
- Snadná aplikace vdechováním
- Rychlý nástup i ústup účinku
- Bezpečné pro matku i dítě
- Schváleno Státním ústavem pro kontrolu léčiv

ŽÁDEJTE U SVÉHO PORODNÍKA



Manuál vyděračky

*Do ROLE oběti útrap
v partnerských vztazích jsou
častěji pasovány ŽENY než
MUŽI. I silnější pohlaví se ovšem
může snadno dostat do úzkých,
zvláště pokud se nechá lapit
NOTORICKOU citovou
vyděračkou.*

Vztah dvou citově vyrovnaných lidí stojí na dohodách a vzájemných kompromisech. Partnerství s ženou vyděračkou ale funguje na jednostranné manipulaci prostřednictvím pláče, vzdychání, proseb či vyhrožování. Zpočátku nad tím muž obvykle mávne rukou a pro klid v domácnosti udělá všechno, co žena vyžaduje. Jenže trapička svoje nároky většinou stupňuje a z partnera, který manipulaci neprohlédne včas, se pozvolna stává pejsek, jenž se od ní nehne na krok a poctivě plní veškeré její příkazy. Po určité době ho takový vztah začne ubíjet, jenže sbalte si kufr a odejděte s čistým svědomím od někoho, kdo bez mrknutí oka prohlásí, že bez vás nemůže žít a že si raději něco udělá...

Slzavé údolí

Každá z nás někdy upustí slzičku, když nám je v komunikaci s partnerem něco líto. Jenže žena trapička si tak neventiluje své emoce, ale slzy používá jako prostředek k tomu, aby dosáhla svého. V slzavé údolí se promění třeba ve chvíli, kdy partner doma oznámí, že jde večer s kamarády na pivo. Vyděračka se zatváří jako hromádka neštěstí a mezi vzlykáním spustí: „To mi přece nemůžeš udělat, nechod' nikam, buď tady se mnou. Přece mě tu nenecháš samotnou. Nemám, komu bych se svěřila. Cítím se opuštěná.“ I kdyby muž odolal a do hospody odešel, bude mít náladu pod psa. Nejenomže ho bude trápit svědomí, že se partnerka kvůli němu rozbředla, ale také si bude nejspíš říkat: „Co když mě fakt potřebovala?“

Nakonec to zabalí už po prvním pivu. Doma ho ale nečeká radostné přivítání za to, že se vrátil brzy, ale poznámky jako „to jsem si od tebe nezasloužila, já bych pro tebe udělala první poslední, čekala jsem pomoc, tobě jsou přednější kamarádi“ a další podobná obviňování, po kterých mu i jediné pivo pořádně zhořkne.

Od slz k výhrůžkám

Jakmile vyděračka zjistí, že není po jejím, bere do ruky silnější zbraně. Nejenomže začne vyhrožovat „jestli teď odejdeš, už se nevracej“, ale leckdy může sáhnout i k demonstrativnějším metodám.

„Získal jsem velmi dobře placenou práci, jejíž součástí bylo pravidelné létání za pracovními povinnostmi do Států,“ vypráví padesátiletý Karel. „Když jsem letěl poprvé, moje bývalá žena, která si v našem vztahu vždycky prosazovala svou a chovala se jako hodně rozmazlené dítě, to těžce nesla. Její chování mi sice vadilo, ale měli jsme v té době dvanáctiletého syna, takže jsem nechtěl nic řešit. Moje chyba. Pobyt v Americe jsem zkrátil na minimum, denně jsem jí telefonoval, než jsem odjel, domluvil jsem s příbuznými, že ji budou chodit navštěvovat, aby nebyla sama. Po návratu mi tři dni v kuse vyčítala, jak jsem jí tady mohl nechat, že ji nemiluju, ona že by něco takového nikdy neudělala. Příští cestu do Ameriky jsem proto zařídil tak, aby mohli se synem letět se mnou. Myslel jsem si, že to bude fajn, ale hystericky vyváděla, ať už jsem šel kamkoli sám. Jednou se mi dokonce po-

věsila na nohu tak, že jsem ji za sebou vlácel za dveře bytu, kde jsme bydleli. Absolutně ji nezajímalo, že mi dělá ostudu a že mě kvůli tomu můžou i vyhodit z práce. Zpátky v Čechách byl chvilku klid. Pak přišla další cesta. Pár týdnů před odletem mi volali z její práce, že se složila a je v nemocnici. Doktor mi řekl, že to byl kolaps z emočního vypětí a že by měla být pár dní v klidu. Staral jsem se o ni na sto procent a pomalu se připravoval na další cestu. Jakmile zjistila, že se chystám odjet, prohlásila, že ji přece nemohu v jejím stavu opustit, že se jí chci zbavit a spoustu dalších nesmyslů. Došlo mi, že její kolaps byl hraný, i to, že mě opravdu potřebuje, jenže nikoli jako rovnocenného partnera, ale spíš jako opičku na gumě, která bude skákat tak, jak si ona bude přát. Ve finále, dva dni před odjezdem, se mi záhadně ztratil pas. Vyhodila ho. Měl jsem kvůli tomu velké problémy a to byla poslední kapka. Řekl jsem jí, že pokud si nepůjde promluvit s psychologem o tom, jak se ke mně chová, odejdu od ní. Ječela, dělala scény, tak jsem odešel a rozvedl se,“ uzavírá smutný příběh.

Dospělost nesouvisí s věkem

Možná si řeknete, jaká žena, navíc dospělá, je schopna hroutit se v pláči nebo vyhrožovat sebevraždou, když věci neběží podle toho, jak chce ona. „Ona sice dospělá je,“ říká psychologka Majka Hájková, „ale jenom podle občanky. Jinak je to spíš malá rozmazlená holka, která se v dětství naučila vynucovat si vše pláčem. A protože jí rodiče nejspíš vždy vyhověli, očekává, že teď, v dospělosti, jí bude vycházet vstříc i partner. Ne každý muž ale takové chování ustojí. Zklamaná žena pak může v dalším vztahu vůči novému partnerovi přitvrdit třeba vyhrožováním sebevraždou.“

Citové vydírání v chování se neobjeví jen tak, ale má základ v dětství, které nějakým nebylo způsobem normální. Ženu mohl poznamenat nehezký vztah rodičů, jejich rozvod, kdy si jeden kupoval lásku dítěte proti druhému dárky. Rovněž mohla být psychicky

„Pokud žena uzná své chyby, nastal čas na jejich opravu.“

týraná tak, že se jí rodiče dostatečně nevěnovali, odkládali jí k příbuzným nebo jí dávali najevo, že je pro ně přítěží, anebo zneužívaná. Tohle všechno a spousta dalších aspektů vedlo k tomu, že jde do života se značně pošramoceným sebevědomím. Na svém partnerovi si pak dokazuje, že je dobrá, skvělá, obětavá. Jak? Zcela jednoduše. Tím, že všechny jeho kroky překrotí ve svůj prospěch a obviněními typu „jak mi to můžeš udělat, když já bych se pro tebe rozdala“, snižuje všechno, co pro ni partner udělal. Nezřídká se stává, že ten o sobě začne pochybovat a přemýšlet, jestli opravdu nedělá něco špatně.

Strach ze samoty

Jak už bylo řečeno, žena trapička má nízké sebevědomí, bojí se, že když ztratí muže z dohledu, mohl by potkat jinou ženu a ji opustit. S tím souvisí i strach z toho, že zůstane sama. Pokud má s partnerem děti, bojí se rozpadu rodiny. V takové chvíli už citově nevydírá pouze partnera, ale i potomky. Trapička potřebuje dosáhnout svého. Jakmile se jí to nepodaří, obviňuje své okolí z toho, že jí nemá rádo. Je zklamaná, připadá si zrazená.

Jak z toho ven?

Možná si říkáte, že takové ženě je nejlepší sbalit kufry a odstěhovat ji na Aljašku, aby už nemohla dál škodit. Jenže nic není černobílé. Citová vyděračka je sice žena, která mentálně nedospěla, ale přesto na sobě může zapracovat. V první řadě by si měla uvědomit, že její chování není normální. Jelikož se dá předpokládat, že sama nebude chtít nic měnit, měl by zasáhnout partner a na její nevhodný přístup ji upozornit. Pokud žena uzná své chyby, nastal čas na jejich opravu. To ale nemusí být jednoduché, jelikož kořeny jejího chování se obvykle skrývají v dětství. Už proto by měla raději navštívit odborníka, s jehož pomocí dokáže své chybné návyky změnit. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

inside out

Svět bydlení
Prolínání odstínů: Teplé odstíny béžové a šedé, měkcoučké látky a přírodní materiály navozují u tohoto stylu zařízení vyloženě uklidňující dojem z prostoru, který jemně obklopí každého návštěvníka. Kombinace jednoduchých barev a tvarů pomáhá snižovat stres. Rozhodující je okamžik. Tady a teď. Zcela jasně.

ALABASTER 20.01.02	CARAMEL 60.05.01	MAGNOLIA WHITE 05.05.01
PEARL RIVER 20.03.03	WARM SHADOW 30.06.04	PITCH BLACK 10.05.07



1 Lustr Flair Nashira E27, bílý 5868794 2 Vliesová tapeta Aspire 10,05x0,53 m, béžová 10516953 3 Deko Claudi 150x200 cm, ivory 10524111 4 Polštář Rana přírodní, Ø 40 cm 10524080 5 Koberec Shaggy Raute Stream 160x230 cm, ivory 10396726 6 LED žárovka Flair E27, 4 W/40 W, 470 lm 10437232 7 Selection bez konzervantů Esence ze světa víl, 2,5 l 10339810 8 Zrcadlo nástěnné oválné 30x120 cm, černé 10456123 9 Nástěnné hodiny Hunter Ø 30 cm, kov/sklo 10293347

HORNBAACH
S námi to zvládnete.

Nudíte se?

Je třeba přidat více sexu

Sex je KOŘENÍM našeho života. Jenže po čase se z vášnivého postelového DOBRODRUŽSTVÍ stává nudná rutina. Vymaňte se ze STEREOTYPU a nebojte se experimentovat. Nevíte jak? Zeptali jsme se za vás PROFESIONÁLŮ z oboru, sexshopu Erosstar.cz.

Jak tedy můžeme nejlépe zahnat nudu v ložnici?

Na to máme perfektní radu – experimentujte. Nezáleží na tom, zda v páru nebo sólo. Jakmile je v ložnici stereotyp, přichází nuda. S partnerem buďte o svých představách a chutích komunikativní. Vyzkoušejte také intimní hračky, už dávno nejsou tabu. Základem je ale komunikace, na tu se nesmí zapomenout.

Pokud je někdo naprostý začátečník, s jakými pomůckami by měl začínat?

Hodně párů rádo vybírá sady. Ty jsou slušný úvod, kterým lze poznat něco nového. Ze začátku je lepší brát to zlehka. Porovnávat rozměry a nepřečehovat se, ať to nekončí hračkou v šuplíku, na kterou se bude akorát prášit. Pokud si s něčím nevíte rady, přijďte se pobavit na chat, rádi vám poradíme.

Čím můžeme zvýšit své libido?

Dobrou předehrou. Existují přípravky jako španělské mušky, které jsou nejznámějším afrodisiakem. Nechte si je ale při předehře až nakonec. Občas stačí dobře pozorovat, co se druhému líbí. Začít můžete třeba masáží. Zkuste také vyjít ze své komfortní zóny. Pořídte si krajkové prádélko a udělejte svému part-



nerovi perfektní show. To platí samozřejmě opačně i pro muže.

Které pomůcky mají nejraději ženy?

Abychom pravdu řekli, je to vyrovnané. Mezi top 3 nejpoblárnější patří klasické vibrátory spolu se šperky do zadečku. Celému žebříčku ale jednoznačně dominují womanizery.

Poslední dobou se o womanizerech hodně mluví...

U zákazníků jednoznačně bodují. A není se čemu divit, jsou to vážně skvělá udělátka, která umí zázraky. Za tímto názvem se skrývá hračka schopná dostat ženu na vrchol klidně za pár vteřin. Značek je několik, originální Womanizer s tímto názvem přišel jako první a název se uchytil. Do hry pak přibyly časem další jako Satisfyer nebo Lelo.

Co byste naopak doporučil mužům?

Fleshlightku. Ne každý den si může muž užít s oblíbenou pornoherečkou. Pak kroužky. Z těch budou mít radost oba.

Sex by měl být především zábava. Máte v nabídce také nějaké erotické hry?

Samozřejmě! Peprné hry jsou populární po celý rok. A vybírat je opravdu z čeho. K dispozici jsou karty, deskové hry pro páry anebo rovnou celé skupiny...

Blíží se nám léto, jedna taková hra na dovolené určitě přijde vhod.

Co byste nám doporučili na závěr?

Bavte se. Mějte sex. Mějte ho hodně a často. Ale hlavně bezpečně. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: www.erosstar.cz

Myslíte na to často?

Máme pro vás výběr hraček pro dospělé, které vás přesvědčí, že sex je nejlepší zábava.



EROS  STAR
fun & sex shop

Kdo si hraje, dělá (si) dobře.

www.erosstar.cz

Děláme sex zábavnější!

Dětské *peklo*

Konečně jste NAŠLA muže svého ŽIVOTA. Je skvělý a miluje vás – společně s ním jste ale získala i jeho DÍTĚ z PŘEDCHOZÍHO manželství. Co když se s ním nesnesete?

Jeden můj kamarád mluví o partnerce svého otce jako o macešce. Když jsem se nad tím pozastavila, prohlásil, že pod slovem macecha si představuje zlou matku z Popelky a maminku má jenom jednu. Z této úvahy mu logicky vyšla maceška. Jak se posléze vyjádřil, nikdy si nehrála na jeho matku, ale stala se z ní skvělá kamarádka, která mu pomohla vždycky, když bylo třeba. Sám ale přiznal, že začátek jejich společného vztahu nebyl jednoduchý.

Přijměte svou roli

Potkala jste dokonalého chlapa, který má ale z předchozího vztahu dítě. Chcete se s ním skamarádit, jenže nevíte, jak na něj, protože při jakémkoli setkání se tváří odtažitě, neodpovídá na vaše otázky, komunikuje pouze s otcem, případně odmlouvá, pošklebuje se, zkrátka chová se k vám jako k zlodějce tatíneků.

„Nenechte se vytočit,“ radí psycholožka Marie Hájková. „Jste dospělá, rozumná, zatímco on či ona chodí možná ještě do školky nebo do školy. Počítejte s tím, že s menším dítětem se sprátelíte lépe než s větším, které už vnímá celou situaci podstatně ostřeji. Tatínek se odstěhoval k nové paní, mají se dobře, zatímco maminka obrací každou korunu, jak mu některé matky nezapomenou před každou návštěvou otce připomenout. A to je to nejmenší. Dítě má z celé situace



v hlavě zmatek a svou frustraci, částečně pocházející i z období, kdy od nich tatínek odcházel, tedy z průběhu rozvodu, si často kompenzuje nepřátelským postojem k člověku, který za to ‚může‘, tedy k vám.“

Koupit, či nekoupit si jeho přízeň?

Někdy může být situace natolik zoufalá, že nevlastní matka, která neví kudy kam, začne dítě zahrnovat dárky. Jenže to je cesta do pekla. Děti jsou chytré a velmi rychle pochopí, jak z vaší snahy pro sebe vyloučit to nejlepší. Nastat mohou i paradoxní situace,

kdy partnerovu dítěti kupujete drahé věci, abyste si ho získala, zatímco to vaše dostane lyžařskou výbavu z bazaru. „Když jsem potkala svého současného partnera, měl v péči čtyřletého Honzika, já třináctiletého Matěje,“ vypráví Hanka. „Vždycky jsem vydělávala víc než manžel, přesto jeho syn nikdy nepocítil, že bych svoje dítě finančně upřednostňovala. Možná spíš naopak a dnes si říkám, jestli to nebyla chyba. Tenkrát mi ho bylo líto, protože jeho vlastní matka prohlásila, že na jeho výchovu nemá ani peníze, ani trpělivost a ať se prý stará jeho otec. Brala si ho jednou

za čtrnáct dní na víkend, a když se vrátil, dávali jsme ho týden dohromady. Nemluvil, odsekával, pochopitelně hlavně mně, neustále mlel o tom, co jeho zlatá maminečka. A začala éra nakupování. Potřeboval brýle. V optice sáhl po těch nejdražších, a když jsem se mu snažila vysvětlit, že to nemá smysl, protože za rok bude potřebovat nové, řval tak, až si je vyřval. Když jsem to doma říkala manželovi, prohlásil, že je kluk chudák, a tím to haslo. Za čtrnáct dní brýle ztratil u maminečky. Další na řadě byly boty, pak bunda, pořád něco. Můj syn začal od patnácti let chodit

Foto: Adobe Štock

na brigády, aby měl svoje vlastní peníze a nemusel si o ně pořád říkat. Honzu jsme k tomu dokopali až v devatenácti. Stejně neustále chodil s rukou nataženou, pochopitelně výhradně za mnou. To byly jediné chvílky, kdy se mnou jakžtakž komunikoval. Když jsem potřebovala pomoci třeba na zahradě, prohlásil, že ho stresuju. Manžela jsem neustále prosila, ať mu domluví. Párkrát mu sice něco řekl, ale pak to vzdal. Můj vlastní syn už má svou rodinu a s námi nebydlí. Honza je také dospělý, ale bydlí u nás, protože je to pohodlnější. Nedává nám ani korunu a chová se ještě hůř. Navíc je momentálně bez práce. Občas na něj vyplavou dlouhy, které platíme my, našťastí malé. Se mnou se už téměř nebaví a já s ním vlastně také ne. Dávno mi ho není líto, po pravdě ho nesnáším a přemýšlím o tom, jak ho od nás dostat. Vědět dřív to co dnes, postavila bych se k jeho chování mnohem razantněji i za cenu toho, že bychom se s třeba s manželem kvůli tomu rozešli,“ uzavírá svůj příběh.

Moje rodina, moje pravidla

At už s vámi partnerovo dítě žije, je ve střídavé péči anebo vás navštěvuje o víkendech či prázdninách, mělo by se podřídit vašim pravidlům. Je u vás zvykem podílet se na domácích pracích? Pak není důvod, aby nevlastní synek či dcera nevynešli smetí či nevynadali nádobí z myčky. Pokud se mají začlenit do rodiny, tak se všim všudy. Nejsou na prázdninách. Navíc jestliže máte vlastní děti, případně společné děti s partnerem, budou na vetřelce pohlížet jako na toho, kdo nemusí nic dělat, a konflikty vzniknou i z této strany. Tento postoj byste ale v první řadě měla probrat s partnerem a ujistit se, že jste v něm zajedno.

Nejste máma...

...ale můžete být kamarádka. Nevlastní děti velmi rády reagují na veškeré zákazy či žádosti o vykonání domácích prací slovy „nejsi moje matka“. To mrzí, obzvlášť když se podvědomě snažíte přiblížit se jí. Takže dřív, než se s nimi seznámíte, srovnajte si to sama v sobě a minimálně těm větším, které už mají

rozum, naservírujte jednoznačné dobrozdání, že si nemíníte hrát na jejich druhou maminku, ale není důvod, abyste si i přesto nerozuměli. Tak trochu jim hned na začátku vezmete vítr z plachet, ale pokud byste to neudělala vy, chopí se iniciativy ony. A věřte, že děti jsou velmi mazané. V každém případě nečekejte, že vás dítě hned obejme a zamiluje si vás. Musí si k vám utvořit nějaký vztah. Počáteční negativní přístup vyprovokovaný novou situací, v níž se úplně nevyzná, navíc třeba podporovaný nevraživostí vlastní matky totiž ještě neznamená, že by z vás skutečně nemohli být přátelé. Aby tomu tak bylo, potřebujete s ním sdílet zážitky, tedy chodit na výlety, do kina, vyrazit na kolo apod. Alespoň z počátku nevychovávejte. Tuhle radost přenechejte jejich tatínkovi. Mějte na paměti, že dítě si na vás musí zvyknout. Na druhou stranu ale trvejte na dodržování pravidel, a to i přes to, že partner bude děti, ve snaze vynahradit jim, že s nimi není denně, omlouvat a třeba je i rozmazlovat.

Nemalujte vztahy na růžovo

Jestliže svého partnera milujete, budete se mu chtít zavděčit tím, jak rychle si získáte jeho děti. Jenže pokud vjedete do vztahu s nimi na plný plyn, může se stát, že přepálíte rychlost. Děti pochopitelně napadne, že to děláte hlavně kvůli jejich otci a o ně až tak velký zájem nemáte. Berte to tak, že není důvod, aby vás milovaly, postačí, když se k vám budou chovat slušně. Počítejte také s tím, že i váš vztah k nim se bude vyvíjet. Jakým směrem, to bude hodně záležet na okolnostech. Nejenom na tom, jak se k vám chovají, ale například na tom, zda budete mít s partnerem dostatek času pro sebe, jestli nebudete všechno podržovat jenom jim. A nalijme si čistého vína, časem vám může začít vadit, že do nich partner investuje nejenom vlastní volno, ale také finance, a to právě ve chvíli, kdy si uvědomíte, že vás milé dětičky mají „na háku“ a že se to nejspíš už nezmění, protože jejich tatínek jim dovolí, aby vám skákaly po hlavě. I proto je lepší čekat méně a dostat více než naopak. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

„Nevlastní děti velmi rády reagují na veškeré zákazy slovy „nejsi moje matka“.“

LETNÍ ANGLICKÉ TÁBORY 2022

Tábory SUMMER TIME CAMPS s rodilými mluvčími pro děti od 6 do 17 let v atraktivním prostředí jižních Čech po celé léto.



SUMMER TIME Letní tábor

Osmidenní dobrodružný tábor koncipovaný jako kombinace **pestrého programu** a efektivní **anglické konverzace**. Rodilí mluvčí jsou součástí veškerého táborového dění, což zaručuje neustálý **kontakt s angličtinou**. Každý ročník SUMMER TIME ADVENTURE CAMP provází **originální dobrodružný námět** a zážitky z **ADVENTURES** nám tak dovolují **vykročit za hranice** všedního dne. Letní tábor SUMMER TIME je vhodný pro děti, které hledají sportovní a **pohybové aktivity**, atraktivní prázdninové prostředí a zároveň si chtějí poutavou formou **zdokonalit angličtinu**.

www.detskytabor.cz

facebook.com/SYKAAGENCY

instagram.com/sykaagency

SYKA AGENCY a.s., cestovní kancelář, Praha 6, tel.: **602 326 747**, email@sykaagency.cz



EUROCAMP Anglický tábor

Desetidenní letní tábor zaměřený na prohloubení **komunikačních dovedností** a multikulturní výchovu. Zvláštností je spojení běžného programu s **anglickou konverzací**. Mezi české děti jsou zařazeny i děti cizinců, dorozumivacím jazykem je **angličtina** a čeština. Každý oddíl má dva vedoucí, prvním je **rodilý mluvčí** anglického jazyka a druhý Čech. Děti se učí anglicky, **aniž si to bezprostředně uvědomují**. Ústředním pojátkem tábora je původní celotáborová hra, která má letos název **TEN DAYS IN ALASKA**. EUROCAMP je **založený na angličtině** a otevřený dětem z různých zemí.

www.anglickytabor.cz



ENGLISH 4 YOU Jazykový tábor

Týdenní intenzivní **kurz anglického jazyka** pod výhradním vedením **rodilých mluvčích**. Účastníci každý den absolvují lekce zaměřené na prohloubení konverzačních schopností, aktivní **vnímání řeči**, přirozenou **výslovnost** a nenucené užívání jazyka. Mezi výukou děti **aktivně relaxují** sportováním a hraním her. **S rodilými mluvčími** jsou v celodenním kontaktu. Zpestření přináší i **neobyčejný výlet** za krásami jižních Čech. ENGLISH 4 YOU nabízí dětem jedinečnou příležitost efektivně prohloubit své jazykové schopnosti, aniž by musely cestovat do zahraničí.

www.englishcamp.cz



syka.cz

inzerce



reuse reduce remix

BEAUTIFUL BY NATURE

VÝHODNÉ SECOND HAND & OUTLET
ÚLOVKY TOP ZNAČEK



remixshop.official

remixshop.com

Za trest

Někdy se neudržíme a ZLOBIVÉMU dítěti lupneme pohlavek. Je to ale VÝCHOVNÝ trest? Víte, odkdy byste měla dítě TRESTAT, za co ho trestat a jaký trest je PŘÍMĚŘENÝ?

Situace jako z příručky o špatné výchově: Přiletíte

z práce, v jedné ruce vláčíte tašky s nákupem, v druhé jedno dítě, které jste vyzvedla ve školce, a za vámi se loudá malý školák. Hned u dveří spustíte staccato příkazů, zákazů, vřítíte se do kuchyně, začnete vařit, mezitím je třeba naplnit a zapnout pračku, také by to chtělo vyluxovat, do toho si v hlavě přehráváte pracovní starosti, ze kterých vás ovšem rychle vytrhne hulákání z dětského pokoje. Zahájit vyšetřování, kdo udělal co? Tak na to není čas, stačí tak akorát zařvat, rozdat rádo by výchovné lepance a svištíte k dalším povinnostem. Zopakujete to dvakrát třikrát a příště už děti budou automaticky ucukávat hlavou ve chvíli, kdy k nim kdokoli z dospělých zvedne ruku, aby je třeba jenom pohladil. Takže jak přistupovat k trestům?

Nastavte pravidla

V životě existují obecné hranice, které nelze beztrestně překročit. Je třeba seznámit s nimi i děti a vštípit jim pravidla slušného cho-

vání. Nejde o to vychovat z nich abnormálně poslušné jedince, kteří budou umět sice poslouchat, ale už nic jiného. Jenže i zdravě sebevědomí jedinci by měli vědět, dokdy je to ok a odkdy už průšvih.

Trestejte přiměřeně

„Přibližně do roku a půl děti příliš nechápu, proč byly za daný skutek po zásluze potrestány, tedy v očích nás rodičů,“ říká psychologka Majka Hájková. „Proto není vhodné taktu malé děti fyzicky trestat. A co se týká těch starších, jestliže máte pocit, že není zbylí, postačí dítě lehce plácnout přes zadek nebo přes ruku. Zásadně se vyhněte pohlavkům a fackám. Jsou ponižující.“

Fyzické tresty nepomohou ani v případě pubertáků. V takovém případě totiž pozdě bycha honit. Navíc čím jsou děti starší, tím víc je pro ně fyzický trest dehonestující.

Jak trestat?

Dítě potrestejte ihned po prohřešku. Jedině tak si spojí trest s proviněním. Spokojit se s vy-

jádřením „počkej, až přijde táta z práce, ten ti jich nandá,“ nemá smysl. Malé dítě totiž do odpoledne zapomene, co provedlo, a pak se bude divit, proč se na něj táta vrhá s vařečkou, místo aby mu dal pusu jako obvykle. Větší dítě naopak prožije odpoledne ve strachu z toho, co bude. Rovněž si pamatujte, že trest by měl přijít za to, že váš potomek vědomě poruší pravidla, a nikoli za to, že něco provede neúmyslně.

Achillovou patou rodičů je nedůslednost. Mělo by platit, že za daný prohřešek je stejný trest dnes, za týden, za měsíc nebo za rok, a nikoli, že nad ním příště mávnete rukou, protože jste v dobrém rozmaru, anebo nemáte čas cokoli řešit.

„Moje děti měly společný pokoj,“ vypráví pětáctýřicetiletá Ladka. „Donutit je uklidit si v něm byl vždycky neskutečný boj. Museli jsme přesně sepsat, kdo má co dělat, aby se místo úklidu nedohado-

valy. Jednou ráno jsem jim řekla, že mají v pokoji opět binec a že by si měly uklidit, takže než přijdu z práce, budou srovnané věci, utřený prach a vyluxováno. Odpoledne bylo doma podezřelé ticho. Když jsem otevřela dveře dětského pokoje, málem mě ranila mrtvice. Ze šuplíků, skříní, knihovny bylo všechno vysypané na jednu hromadu, včetně peřin, ze kterých byly dokonce stažené povlaky, v nich se povalovaly obě děti a čet-

ly si. Jakmile mě uviděly, rychle se zvedly a začaly jedno druhé obviňovat, že chtěly uklidit pořádně, ale to druhé jim to kazilo. Doslova se mi zatmělo před očima, zařvala jsem, vlítla mezi ně a dostaly pěkných pár facek, pohlavků i přes zadek. Mě bolela ruka, je asi všechno. Nakonec jsem práskla dveřmi a v kuchyni jsem se rozbřečela, protože by mě v životě nenapadlo, že se nechám takhle unést a seřezu je.“

Foto: Adobe Štok



”
*V životě existují
 obecné hranice,
 které nelze
 beztréstně
 překročit.*
 “

Ano, děti nás někdy dokážou vytočit k nepřičetnosti, takže občas ve vás bouchnou saze, když vidíte, jak ani vaše desáté či třicáté páté vysvětlování, domlouvání nebo varování nemá valný výsledek. Jenže trestáním v afektu si nepomůžete, maximálně docílíte toho, že se dítě zatvrdí a bude se chovat ještě hůř, anebo při opakovaných atacích uteče z domova. Proto je lepší před jakoukoli výchovnou akcí napočítat do sta, jít se uklidnit do druhého pokoje a až teprve potom cokoli řešit. A pokud vám přece jenom ujede ruka a dítěti ušetříte v návalu vzteku výprask, měla byste se omluvit a vysvětlit důvody, proč se tak stalo.

Účinnější než pohlavěk...

Už naši prarodiče říkali: škoda rány, která padne vedle. A někteří dnešní rodiče k tomu dodávají, že oni byli taky bití a vyrostli. Bít, či nebít, toť otázka, na které se neshodnou ani psychologové. Do některých dětí můžete mluvit horem dolem a nepomůže vám to, takže jim nakonec ušetříte pár na zadek a je klid. Jenže pak jsou děti, které se rozbředí, ledva se jich zeptáte, proč to udělaly. Co to znamená? Ke každému dítěti je třeba přistupovat individuálně a velmi dobře zvážit, jaký

trest je pro něj nejvhodnější. Spolehlivě funguje například odebrání oblíbené hračky nebo sladkostí u menších dětí, u větších zákaz počítače, sledování televize, odepření zážitku – kina, sportovního zápasu... Velmi dobrý účinek má i náprava vzniklé škody. Když dítě pocítí důsledky svého chování, příště si promyslí, jestli bude odmítovat, případně neplnit povinnosti či provádět jinou neplechu.

Než se ovšem pustíte do vymýšlení trestu, je dobré uvědomit si, co vlastně dítě provedlo. Jinak byste ho měla trestat za to, že si neuklidilo v pokojíčku a zcela jinak za to, když schválně ublížilo kamarádovi. Zbytečně velké tresty za „maličkosti“, které lze vyřešit zákazem večerníčku na týden či odejmutím kabelu k internetu, totiž mohou v dítěti vyvolat mnohem větší vzor.

Jakým trestům se vyhnout?

Co se týká malých dětí, měla byste si dát pozor na vyjádření

typu: ty jsi ale ošklivý, zavolám na tebe ježibaba, vezmou si tě čerti do pekla, stejně jako slovní odmítání: Zlobil jsi? Tak si sbal raneček a běž pryč, takového zlobivého kluka tady nikdo nechce. Větším dětem nezakazujte koníčky. Jednak se většinou jedná o záležitosti placené, takže byste potrestala sama sebe, ale co je důležitější, v zájmovém kroužku nebo oddíle můžete najít spojence, vedoucího, který se na dítě dívá z jiné perspektivy a může odhalit důvody jeho zlobení či školních neúspěchů. Vhodné nejsou ani pracovní tresty, které jsou nad rámec jeho domácích povinností. Je zde totiž nebezpečí, že dítě začne na práci pohlízet jako na trest. Rozumným řešením není ani domácí vězení. Jde o to, že dítě stráví ze dne minimálně pět hodin ve škole, a potřebuje také pobyt na čerstvém vzduchu.

Trestejte s láskou!

V rámci trestu se k dítěti nikdy nestavte odmítavě, ale chovejte se k němu tak, aby mu bylo jasné, že ho pořád máte ráda. Pokud máte s dítětem vybudovaný kvalitní vztah, samo pochopí, že provedlo špatnost, a trest mu bude připomínkou toho, aby svůj přečin v budoucnosti nezapomnělo. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

ÚSPORY, ÚSPORY, ÚSPORY – s FlixBusem uspoříte vy

UTÁHNOUT SI OPASKY MAJÍ PŘEDEVŠÍM BĚŽNÍ LIDÉ. ZVYŠUJE SE INFLACE, CENY V OBCHODECH, STÁT HLEDÁ, KDE BY SE JEŠTĚ DALO UŠETŘIT. OD 1. DUBNA BYLA VÝRAZNĚ SNÍŽENA SLEVA NA CESTOVÁNÍ, KTERÁ UMOŽŇOVALA DĚTEM, STUDENTŮM A SENIORŮM CESTOVAT JEN ZA ČTVRTINU BĚŽNÉ CENY. FLIXBUS SE ROZHODL TUTO ZVÝHODNĚNOU CENU ZACHOVAT!

Pokud doma máte studenta nebo pokud za vámi jezdí prarodiče hromadnou dopravou nebo jestli přemýšlíte o tom, že na výlety s dětmi vyrazíte častěji autobusem, máme pro vás dobrou zprávu! Zatímco u většiny dopravců v Česku obdržíte na dítě, studenta či seniora slevu jen 50 %, u FlixBusu stále platí 75% sleva pro tyto skupiny obyvatel. Se státem podporovanou slevou 75 % z jízdného ve veřejné dopravě se mohli zákazníci poprvé setkat na podzim 2018, určena byla pro seniory nad 65 let věku, děti od 6 let a studenty do 26 let. Cestující z těchto skupin cestovali za čtvrtinu ceny. A s FlixBusem stále mohou!

Pro zákazníka FlixBusu se tedy od dubna nic nemění. V rezervačním portálu na stránce www.flixbus.cz vyhledá svoji cestu, vybere kategorii cestujícího (dětí 6–18 let, student 18–26 let, senior nad 65 let) a přejde do košíku. Sleva 75 % se započítá automaticky. Kontrola cestujících při nástupu do autobusu bude probíhat jako dosud, prohlédnutím příslušných údajů na dokladu totožnosti.

Úspory až v tisících korun ročně

Student cestující každodenně z Liberce do Prahy ušetří oproti jízdě s 50% výší státní slevy až 1430 korun měsíčně. Pokud stejný student cestuje každý týden na kolej či internát v Praze, je možné ušetřit až 2860 korun za deset měsíců.



Senior cestující na víkend za vnučaty z Karlových Varů do Prahy je schopný za rok ušetřit bezmála 5000 korun. V současné době jde o částky, které jsou nezanedbatelné a mohou rozpočtu studentů i důchodců výrazně ulehčit. Cestující z těchto skupin se tak stále budou moci spolehnout na spojení FlixBusem. Sleva platí na všech vnitrostátních spojkách.

FlixBus má v Česku více než 100 zastávek, od dubna přidává nový spoj do Teplic, lázeňské perly severních Čech. Stačí vybrat cíl vašeho příštího výletu.

WOMAN[®]

PERFECT

inspirace



KONFERENČNÍ STOLEK

POŘÍDETE SI DO SVÉHO OBÝVÁKU
NOVÝ STYLOVÝ KOUSEK.

AMONIT



Kvalitní **vestavěné skříně**
od českého výrobce již od roku 2007

VESTAVĚNÉ SKŘÍNĚ SE ZÁRUKOU

Vestavěné skříně jsou běžnou součástí dnešních domácností. Jako uživatel jistě oceníte jejich praktičnost, variabilitu provedení a moderní vzhled. Vestavěné šatní skříně Amonit si můžete sami přizpůsobit na míru Vašim potřebám. Můžete využít také možnosti vytvořit si vlastní **návrh vestavěné skříně** v našem 3D návrháři a my Vám obratem zašleme kalkulaci. Můžeme Vám nabídnout vestavěné skříně a nábytek na míru od zavedené firmy v kvalitním provedení a za rozumnou cenu, včetně záručního i pozáručního servisu.

Naše výrobky nešidíme. Používáme pouze kvalitní materiály od ověřených dodavatelů. Na vnitřek i vnějšek skříně používáme lamino síly 18 mm s ABS hranou. Zásuvky máme v základu osazené plnovýsuvy s nosností 40 kg. Na **vestavěné skříně** dáváme **záruku 10 let**. V naší vzorkové prodejně u metra Háje Vám předvedeme všechny vzorky skříní a rádi Vám poradíme s výběrem.

Vzorková prodejna:

Tel.: 603 104 651 E-mail: haje@amonit.cz

Kosmická 747/21, 149 00 Praha 4-Háje Po-Čt 10-12 | 13-18 Pá 10-12 | 13-17

www.amonit.cz

Berlínský mix barev u Mariny Hoermanseder

Od studia Kreuzberg po Kardashian... Marina Hoermanseder je zbožňována mnoha CELEBRITAMI pro své ikonické modely s KOŽENÝMI sponami. Odkud se ale berou nápady, které JLo a Lady Gaga tak rády nosí? Zatím hlavně v domácí kanceláři ZANEPRÁZDNĚNÉ Rakušanky v jejím rodinném bytě v berlínském Mitte, kde se z DESIGNÉRKY během naší návštěvy s Westwing vyklubal brilantní sběratel.

Pohled do jejího bytu, který sama designérka láskyplně nazývá Villa Kunterbunt, ukazuje jasně: Marina Hoermanseder se nebojí střetů kultur, pestrých barev a originální směsice stylů ani v případě zařízení. Světlé barvy se snoubí s chladnými klíči ve výrazném vzhledu spony, domácí biedermeierovský nábytek se potkává se současnou pohovkou a mezi tím je spousta nalezených předmětů a spousta hraček dcery Lotti. Dvě loftová patra jsou hnízdem rodinného života a spolu s partnerem Paulem a psem Taccem se v tomto uměleckém díle všichni cítí jako doma.



Foto: Westwing

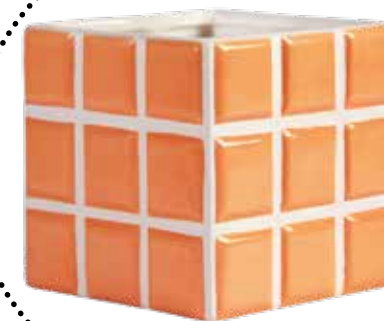
Kameninový skladovací koš Baguette
1039 Kč, WestwingNow.cz



Ručně vsívaný vlněný
koberec Savanna
Zebra, 3289 Kč,
Westwingnow.cz



Obal na květináč
Tile, 519 Kč,
WestwingNow.cz



*Kreativní záblesky
barev*

Světlé barvy Marinu magicky přitahují a z otevřeného obývacího prostoru, který přeměňuje kuchyni na jídelnu, se stalo hřiště. Korunním klenotem oázy Mariny je zeď – působivá galerie plná barev, vzpomínek a inspirací.

Útulný maximalismus

I když se život venku zdá občas těžký, fantastická čtveřice si vytvořila svůj ideální svět uvnitř, aby si doma užila intenzivní rodinný čas. A zatímco Marina je průkopnicí současného hnutí maximalismu, její partner Paul většinu rozhodnutí o interiérovém designu rád





Girlanda s vlajkami z organické bavlny, 250 cm, **389 Kč**, Westwingnow.cz

Dětské teepee Lagos, **3549 Kč**, Westwingnow.cz

Mazličí polštář Happy Star, **929 Kč**, Westwingnow.cz



nechává na ní. A recept na úspěch spokojené společné domácnosti? Oddělené koupelny a správný mix soukromí a útulných rodinných ostrůvků.

Každý den je jiný

Kreativní moodboardy se setkávají s dětskými dekami, módními doplňky a s plyšáky... Marina Hoermanseder sdílí své kreativní centrum myšlenek se svou dcerou už několik měsíců. A Lotti je evidentně spokojená. Domácí pracovna s hracím koutkem báječně ukazuje, že mix starého života se starožitným psacím stolem a nového světa s dítětem lze barevně a prakticky spojit. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ



Sada povlaků na polštáře se zvířecími potisky Jill, **397 Kč**, Westwingnow.cz



Keramiké vejce, **129 Kč**, www.butlers.cz



Porcelánový hrníček, **550 Kč**, www.luxurytable.cz



Ozdobný věnec, **329 Kč**, www.4home.cz



Sada králíčků, **482 Kč**, www.lahome.cz

Veselé Velikonoce

Velikonoce se nesou ve znamení PESTRÝCH barev a květinových VŮNÍ.

Protože chceme, abyste i vy prožili svátky se vším veselím, rozhodli jsme se vám nadělit pořádnou velikonoční výslužku! Pokochejte se roztomilými doplňky, které vnesou k vám domů spoustu nové svěží energie. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Velikonoční ubrousky, **46 Kč**, www.ku-z-el.cz



Svícen na čajovou svíčku, **970 Kč**, www.luxurytable.cz



Sada dekorativních misek z porcelánu, **569 Kč**, www.westwingnow.cz



Mísa na ovoc, **1260 Kč**, www.pottenpannen.cz

Keramiká dóza ve tvaru vajíčka, **399 Kč**, www.butlers.cz

Foto: archiv firem

Domov pod hvězdami

*Zpočátku JARA
možná stačí jen vyjít ze
dveří, nasát ten ÚŽASNÝ
svěží VZDUCH a nechat se
polechtat nesmělymi slunečními
paprsky. S PRODLUŽUJÍCÍMI
se dny si ale budeme chtít
tento ZÁŽITEK užívat co
nejvíce a pěkně
v pohodlí.*



Máte-li k dispozici zahradu anebo alespoň terasu či balkón, není co řešit. Oáza pro lenošení během jarních a letních měsíců je na světě. Jak ji dovést k dokonalosti?

Méně je rozhodně více

Pokud jste zatím nedošla tak daleko, že byste cíleně pracovala na domácím venkovním posezení, začněte tím, že daný prostor zbavíte všeho, co do něj nepatří. Slouží-li váš balkón jako skladiště pro nepotřebný nábytek, staré květináče a jízdni kola, udělejte nekompromisní očistu a vše, co chcete zachovat, zamkněte raději ve sklepe. Totéž udělejte v případě, že chcete kout s venkovním sezením zřídit ve své zahradě. Mít zahradní hadici vždy po ruce nebo nechodit daleko pro sekačku je praktická věc. Určitě to ale není zrovna pastva pro oči.

Zapomeňte na provizoria

Výběr správného venkovního nábytku je základem pohodlí a možností, jak si ho dopřát, je opravdu bezpočet. Proto s nákupem nespěchejte a vybírejte pečlivě. Sestava zahradního nábytku by vás při venkovním odpočinku měla provázet mnoho následujících let, proto je důležité ohlídat si nejen kvalitu zpracování, ale také design, který bude vypadat moderně i s větším odstupem času.

Pohodlí je základ

Současný trend otevřených prostorů stírá rozdíly v nábytku nejen v interiéru, ale i exteriéru. Klasickým sestavám tvořeným pouze stolem a čtyřmi židlemi už dávno odzvonilo. Moderní venkovní seze-

ní stále více připomíná stylově zařízený obývací pokoj, do něhož perfektně zapadají například lounge sestavy. Jejich měkké polštáře a masivní područky přímo vybízejí k pohodlnému rozvalení se s knížkou a šálkem kávy. Křesla, sedačka a stůl doplňují další kousky drobnějšího nábytku v podobě pufů, stoliček nebo servírovacího stolku.

Nové trendy

Dřevěný venkovní nábytek stále platí za nadčasovou klasiku, která snad nikdy nevyjde z módy. O slo-

vo se však hlásí i další materiály. V poslední době je to například plast, který se zbavuje pověsti oblíbeného materiálu používaného zejména na teráskách letních bister. Designéři mu vtiskávají nejrozličnější tvary, stylizují je do klasických sofa i do křesílek jako ze světa science fiction. Oblíbené jsou také plastové imitace přírodních materiálů, jako je ratan, vodní traviny nebo kokosová vlákna. Plast má ale bez pochyby i praktické výhody. Snadno se udržuje, nevdá mu déšť a díky moderním techno-



Přírodní
ratanový plážový
koš Kallithea,
26 399 Kč,
www.beliani.cz

Foto: Adobe Stock



Ručně vyrobený puf z juty Bono, 2349 Kč, www.westwingnow.cz

logiím zpracování také perfektně odolává slunečnímu záření.

Oblíbeným materiálem venkovního nábytku je také kov. Obáváte-li se, že chladná krása hliníku není nic pro váš útulný koutek, musíme vás uklidnit. V dnešní době už se málokdy setkáte s nábytkem z jednoho materiálu. Designéři kombinují kov se dřevem a textiliemi. I hliníkový nábytek si tak zachovává svou lehkost a vzdušnost a zároveň neubírá záskout s posezením jeho příjemnou zabydlenou atmosféru.

Nezapomeňte na doplňky

Určitě není třeba postavit na každý centimetr volné plochy sádrového trpaslíka. Detaily jako zajímavé polštářky, nástěnné poličky nebo dekorace na stůl v ladění příjemného venkovního posezení určitě také hrají roli a dotvářejí iluzi obývacího pokoje v lůně přírody. Při jeho došperkování se také nemusíte striktně držet pravidla, že to, co je venku, musí být nezbytně omyvatelné. Polštářky a přehozy se mohou vyprat anebo přes noc uchovávat ve velké uzavíratelné truhle. V obchodech můžete také narazit na designové venkovní koberce, které v případě potřeby stačí opláchnout hadicí a nechat vyschnout.

Rozkvetlá oáza

Pohled do zeleně a na pilně se rozvíjející pestrobarevné květy je



Květináče Beliani, od 1799 Kč, www.beliani.cz

balzám na duši. Dřív než se ale necháte strhnout barevnými obrázky z katalogů a pustíte se do zběsilého nákupu sazenic, dopřejte si trochu času na malou rozvahu. Důležité je uvědomit si, jak velkou plochu máte k dispozici a kolik prostoru můžete věnovat svým zeleným přátelům, na jakou světovou stranu váš balkon či terasa míří a kolik času a energie můžete péči o své výpěstky věnovat.

Pokud ráda vaříte, přijde vhod i jedlá zahrádka s pořádnou zásobou čerstvých bylinek. Za krásnou vůni, kterou dodají vaší terase či balkónu, a úžasnou chuť, kterou propůjčí vašim domácím delikatesám, toho překvapivě moc nechtějí. Často pocházejí z teplých krajín, a tak se většinou z nich bude dařit zejména na sluníčku. Dostatečný přísun slunečních paprsků ocení například mateřídouška, šalvěj, oregano, levandule, rozmarýn a majoránka. V polostínu se bude dařit libečku, mátě, medvědímu česneku a kerblíku.

Stejnou péči jako výběru vhodných rostlin věnujte i nákupu květináčů. Krásné a stylové jsou například terakotové květináky zdobené

plastickými ornamenty. Jelikož do sebe natahují vlhkost ze substrátu, oříškem u nich bývá zalévání, kterému je třeba věnovat větší péči. Praktičtější jsou v tomto ohledu samozavlažovací květináče, které zajistí květinám přísun vody třeba i během vaší dovolené. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ



Závěsné křeslo Amirantes, 13 979 Kč, www.westwingnow.cz



VAŘÍME s láskou

Objednejte si roční předplatné časopisu

na www.espritbohemia.cz/predplatne

Předplatitelský servis časopisu VAŘÍME s láskou
Po-Pá 10:00-16:00, tel.: 774 496 494
e-mail: objednavky@espritbohemia.cz
www.espritbohemia.cz/predplatne
ESPRIIT BOHEMIA s.r.o. | Skořicová 257 | 104 00 Praha 10

inzerce

AMERICKÝ GRIL.CZ



Praktické *zastínění*

*Úsporu nákladů,
ZABEZPEČENÍ domu
či příjemný chládek
v INTERIÉRU, to
a mnohem více zajistí
exteriérové
ŽALUZIE.*

Zpočátku lidé pro zastínění interiéru používali závěsy, které však byly velmi náročné na údržbu. Později to byly interiérové žaluzie nebo látkové rolety, které se využívají dodnes, ale oproti venkovním žaluziím postrádají řadu výhod. Mnohem praktičtější a dnes velmi využívanou alternativou jsou právě venkovní žaluzie, které svými vlastnostmi překonaly jakékoli interiérové stínění do oken. Kromě ochrany před slunečním zářením a hlukem, úspory energie na vytápění i klimatizaci zvýší také zabezpečení domácnosti a ochrání vaše soukromí.

Výhody exteriérového stínění

Venkovní žaluzie jsou díky své konstrukci efektivnější při ochraně před přehříváním interiéru. Při úplném sklopení lamel dokážou místnost efektivně zatemnit. Díky těsnosti konstrukce přispívají v zimě ke zlepšení tepelněizolačních vlastností okna a naopak v létě zabraňují, aby chlad unikal ven. Nejlepším zástupcem těchto vlastností je venkovní žaluzie Zetta od společnosti Isotra, která díky tvaru svých lamel do písmene Z přesně a pevně zapadne do sebe a dokáže vytvořit jak úplné, tak částečné zatemnění, izolaci či proudění vzduchu.

Při manipulaci se žaluziemi se nemusíte obávat jejich poškození. Pokud se totiž v dráze pohybu objeví překážka, zatahování žaluzie se okamžitě zastaví a vy se o tom ihned dozvíte na displeji telefonu nebo ovladače. Žaluzie zároveň tvoří překážku násilného vniknutí do objektu skrz okno. Řetězová žaluzie Titan je exteriérová žaluzie s bezpečnostními prvky. Veškeré ovládací a bezpečnostní prvky jsou totiž skryty ve vodicích lištách (nejsou volně přístupné), což zname-



ná, že ve spuštěném a uzavřeném stavu není možné s žaluzií zvenčí manipulovat.

Žaluzie nejsou pouze praktickým způsobem zastínění oken, ale také designovým prvkem domu. V dnešní době si můžete vybrat z mnoha typů a barev. Velmi elegantní je například venkovní žaluzie Setta 65 nebo 90, jejich lamela má elegantní tvar písmene S a je na výběr buď z širší lamely 65 mm, nebo 90 mm.

Ovládání bez starostí

Venkovní žaluzie můžete ovládat manuálně, dálkovým ovladačem nebo vypínačem. Pokud jste fanouškem inteligentních domácností, jistě oceníte chytré ovládání žaluzií, které vám umožní regulovat úroveň zastínění přes mobilní aplikaci, i když se zrovna nacházíte mimo domov.

Venkovní žaluzie s motorickým pohonem navíc můžete doplnit o větrná čidla. Pokud čidla zaznamenají déšť nebo vítr, automaticky stáhnou venkovní žaluzie a ochrání tak okna před poškozením. Prostřednictvím systému TaHoma® můžete své stínění také snadno zapojit do chytré domácnosti.

Více informací najdete na www.isotra.cz. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: isotra

PRO VÁŠ KOMFORT

ISOTRA®



**JSME ČESKÝ VÝROBCE
STÍNICÍ TECHNIKY.**

Již 30 let se staráme o to, abyste se doma cítili pohodlně, měli ty nejlepší světelné podmínky a mohli se věnovat věcem, které máte opravdu rádi.

www.isotra.cz

ŽALUZIE : ROLETY : MARKÝZY : PERGOLY

30
1992
2022
LET S VÁMI



Griflovač 4 v 1
Griflovač je sendvičovač, vaflůvač, panini gril a otevřený stolní gril v jednom, **1190 Kč**, www.dedra.cz.



Skyscraper Ice 4 v 1
Ochlazovač vzduchu vám poskytne nejlepší klima s efektivitou 4 v 1 jako ventilátor, ochlazovač vzduchu, čistič vzduchu a zvlhčovač vzduchu, **3999 Kč**, www.dumobehodni.cz.



Kávovar Cafissimo Latte
Kávovar na přípravu dokonalého espressa, caffè crema, překapávané kávy, kávových specialit a napěněného mléka, **5555 Kč**, www.domacikava.cz.



SodaStream Spirit
Populární výrobek ve výhodném kompletu s veškerou výbavou k přípravě domácí perlivé vody i ochucených perlivých nápojů v pohodlí domova, **2199 Kč**, www.sodastream.cz.

Pro správné hospodyně

VDECHNĚTE s nástupem jara svému DOMOVU nový impulz.



Stolní mixér Concept SM-3050
Během okamžiku s ním vytvoříte smoothie, polévku, omáčku, dezert z mraženého ovoce či rostlinné mléko z čokoliv, **3789 Kč**, www.bscom.cz.



Péče o domácnost je nekonečný kolotoč. Sotva skončíte, už můžete zase začít. Správná hospodyně si musí stejně jako manažerka všechno pečlivě naplánovat a s pomocí vhodných pomocníků zvládnout připravit všechno včas. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Topinkovač Sencor 2652RD
Topinkovače umí toastovat i rozmrazovat pečivo, **549 Kč**, www.elektrostech.cz.

Odšťavňovač Sencor SSJ 4041
Pečlivě lisuje šťávu namísto rozmělnění a díky tomu nabízí vyšší výtěžnost, více antioxidantů, lahodnější chuť, příjemnou svěžest a šťávu s menším podílem pěny, **2299 Kč**, www.4home.cz.



Popkornovač Easy Cinema
Stylový popkornovač využívá zbrusu novou halogenovou technologii, která vám perfektně připraví slané i sladké popcorn, **1550 Kč**, www.mall.cz.

Horkovzdušná fritéza ECG AF 6000
Snadno a hlavně zdravě s její pomocí připravíte velkou hostinu. Nadstandardem fritézy je program na sušení potravin, **3490 Kč**, ecg-electro.eu.



Sušička ovoce SFD 6601BK
Velkokapacitní sušička potravin se sušící 1,18m² plochou. Technologie horizontálního proudění vzduchu zajistí rovnoměrnou distribuci tepla při sušení, **3999 Kč**, www.sencor.cz.



Foto: archiv firem



Floriánek

ZMRZLINA
JOGURT - JAHODA



FLORIAN JE NA TRHU UŽ VÍCE NEŽ 26 LET. ZA TU DOBU SE STAL SYNONYMEM PRO JAHODOVÝ JOGURT.

ALGIDA FLORIÁNEK PŘICHÁZÍ NA TRH S PŘÍCHUTÍ JOGURT - JAHODA VE DVOU OBLÍBĚNÝCH VARIANTÁCH: V BÍLÉ A KAKAOVÉ POLEVĚ. VHODNÁ PRO KAŽDOU VĚKOVOU KATEGORII JAKO OVOCNÁ OSVĚŽUJÍCÍ SVAČINKA.

Jak pečovat o kotě



Přemýšlíte nad tím, že byste si POŘÍDILA malé KOŤÁTKO? Pak je potřeba se na jeho příchod do RODINY pořádně připravit.

Zdravé kotě poznáte tak, že je čisté, má bystrý zvědavý pohled a lesklou upravenou srst. Nemělo by být viditelně vyzáblé, ale ani příliš tlusté. Sledujte, jestli má čistá očička i nos a jestli je bez průjmu. Pokud si budete vybírat kočku, vezměte tu, která je vám sympatická, zalíbí se vám a prokazuje vůči vám přítulnost. Koťátko by měla vrnět a při zvedání a manipulaci být klidná a zrelaxovaná. Zvířátko si můžete odvést ve věku sedmi až devíti týdnů, což je nejlepší věk pro odstavení a začlenění do nové domácnosti. Nikdy k tomu nesmí dojít dříve, protože jinak by kočka mohla mít vážné zažívací potíže.

Chystáme pelíšek a hračky

Nejdříve pro koťátko nachystejte místo na spaní a toaletu. Všechno potřebné vybavení seženete ve zverimexech. Budete potřebovat pelíšek, toaletní písek, misku na vodu, krmení a hračky. Určitě dokaupíte škrabadlo na obrušování drápků, abyste nepřišla o všechnen nábytek, který by zvíře mohlo poškrábat.

Pestrá a vyvážená strava

V době, kdy si koťátko přivezete domů, by už mělo být zvyklé na tuhou stravu. Kolem 4. měsíce se stává, že koťátko mává problémy s citlivostí dásní, protože jim vypadávají mléčné zuby. Proto jim raději dávejte konzervy a granulky navlhčete vodou, aby nebyly moc tvrdé. Do půl roku by kočka měla jíst stravu, která je přímo upravena pro koťata. Díky tomu dostane všechny potřebné živiny, které jsou nezbytné pro další růst a vývoj. Jídlo nadávkuje do přibližně šesti porcí denně a po půl roce už můžete kotě krmit zhruba třikrát za den.

Seznámení s rodinou

První dny budou určitě hodně zajímavé a vzrušující. Proto na něj zbytečně netlačte a nechte ho, aby se rozkoukalo. Zvířátko naučte, jak si hrát s lidmi, a použijte také různé hračky. Počítejte s tím, že malá koťátka potřebují hodně pozornosti. Proto jim ukažte různé aktivity a možnosti, čím se mohou zabavit. Ale pozor, nikdy jim nedávejte provázky, šňůry a motouzy.

Návštěva u veterináře

Až zajdete za veterinářem, zeptejte se ho na vakuinační plán a doporučené prohlídky, na které budete s kočičkou chodit. Veterinář vám určitě rád vysvětlí, že ve věku devíti až dvanácti týdnů musí být kotě očkováno proti třem virovým onemocněním, což je kočičí rýma, kočičí mor a kočičí leukémie. Další dávky by mazlíček měl dostat následně každý rok.

Stop nepříjemným červům

Pozornost věnujte také odčervení kotěte. K tomu by mělo dojít do 14 dní věku a pak pravidelně každých čtrnáct dní až do 3 měsíců. Pak se pokračuje jednou měsíčně do půlroku věku. Na nejlepší způsob odblešení se zeptejte veterináře a určitě ho nepodceňujte, protože blechy nejen že způsobují kožní problémy, ale jsou také mezihostitelem tasemnic. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Myslím na zdraví svého mazlíčka...

PET
HEALTH
CARE®

FYTO OBOJEK® FORTE

Biocid

Repelentní obojek proti klíšťatům a blechám. Parazita odpudí anebo vysuší.



PÉČE O UŠI

Veterinární přípravek



Rozpouští ušní maz. Obsažený tea tree olej působí antisepticky, i proti původci svrabu.

IXXO pipeta

Biocid

Repelentní pipeta pro psy proti klíšťatům i blechám. K dostání také ve variantě pro střední a větší psy.



PÉČE O KLOUBY

Veterinární přípravek



Komplexní péče o pohybový aparát. Obsahuje 5 účinných látek, stavebních kamenů chrupavky.

SLEDUJTE VÝHODNÉ NABÍDKY V LÉKÁRNÁCH A NA E-SHOPU **Dr.Max+**

K dostání v lékárnách a na e-shopech. Fytoobojek Forte. Biocid. Složení: geraniol 5 g/kg. IXXO PIPETA pro psy do 10 kg. Biocid. Složení: 350 g/kg ethyl-N-acetyl-N-butyl-β-alaninát; 0,3 g/kg geraniol. Před použitím si vždy přečtete údaje na obalu a připojené informace o přípravku. FARMACIA CARE s.r.o. | Míšovická 458/3, 155 21 Praha 5 | IČ 01797506 | e-mail: info@pethealthcare.cz

www.pethealthcare.cz

Psí pochoutky, odměny, snacky...

V obchodech jich najdeme nepřeberné MNOŽSTVÍ. Je vůbec potřebné je dávat? A jak se v nich SPRÁVNĚ zorientovat, abyste nezpůsobila víc škody než užitku? Zde je krátký průvodce POCHOUTKAMI.



Kdy pochoutky ano

- Pochoutky jako odměna – Při výcviku, výuce, hře. Psovi tím dáte najevo, že něco udělal dobře, pochválíte ho. Kupujte pochoutky, které můžete nosit v kapse, které nemastí, nedrolí se. Nejvhodnější je Boony Bits – 200 malých lehkých chutných kuliček s obsahem masa 52 %, bez cukru, s obsahem tuku pouhých 7 %.
- Pochoutky jako svačinka i zaměstnání – Psi se často nudí. Podáním lehké svačinky je zabavíte i zasytíte mezi hlavními jídly. Je nutno vybírat pochoutky lehké s minimálním obsahem tuku a zároveň takové, které psa zaměstnají – tedy vhodné ke žvýkání. Nejvhodnější pro tento účel jsou sušená masa všech druhů a kombinací a také různé žvýkací kostičky. 100% sušená masa značky Vitakraft v oranžových obalech jsou čistě přírodní, bez cukru, konzervantů, barviv a ochucovadel.
- Dentální pochoutky – Nezbytné pro údržbu chrupu vašeho psa. Na trhu je opravdu nespočetné množství velmi podobných výrobků. Vybírejte ty nejlepší. Nejde jen o mechanické čištění. Dentální tyčinky Dental 3v1 obsahují také zinek, který předchází zánětům dásní, unikátní stay clean komplex, který snižuje růst bakterií zodpovědných za vznik zubního plaku, a pyrofosfáty vázající vápník obsažený ve slinách a tím zamezující vzniku zubního kamene.



Tyčinky s přídavkem mátového oleje také potlačují zápach v dechu psa. Bonusem je, že psům velmi chutnají.

- Funkční pochoutky jsou určeny pro psy s různými zdravotními omezeními např. potravinovými intolerancemi, cukrovkou, alergiemi, obezitou, postiženými klouby apod. Tyto pochoutky jsou zvláště prospěšné, protože plní dvě funkce najednou – pomáhají a zároveň chutnají. Do této skupiny patří masové tyčinky beef-stick z krůtího a pštrosího masa a z ryb se sníženým obsahem tuku, tyčinky s přídavkem chondroitinu, želatiny apod. Neobsahují cukr, konzervanty ani barviva, jsou nízkotučné a antialergenní.
- Pochoutky jen tak pro pochutnání – Způsobí radost psovi i vám a přispívají tak k budování vašeho vztahu. Jsou přírodní a zdravé a náramně chutnají. Do této kategorie řadíme beef sticky všech druhů a velikostí, měkké plněné polštářky treaties, karbanátky meat Balls a spousty dalších.

Kdy pochoutky ne

Ne každá pochoutka je vhodná do jídelníčku vašeho mazlíčka. Které to jsou?

- Čokoláda, bonbóny, žvýkačky a další „lidské“ sladkosti,
 - koláče, zákusky, sušenky,
 - dětské piškoty (pouze piškoty pro psy, a i to v omezeném množství).
- Hledejte v regálech oranžovou barvu značky Vitakraft. Ta je vždy zárukou kvality. Více tipů na www.vitakraft.cz.
TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Foto: Vitakraft

SPOLEČNÉ DOBRODRUŽSTVÍ

...dělá radost

#NASOKAMZIKSTESTI

IDEÁLNÍ ČAS NA ODMĚNU!

Pamlsky **Boony Bits** jsou malé masové kousičky, ideální pro malé a střední psy při výcviku nebo na procházce. Nemastí a nedrolí se, proto jsou skvělým pamlskem do kapsy na výlet.



VITAKRAFT.
S LÁSKOU. VITAKRAFT.CZ



Mezi tradiční VELIKONOČNÍ jídla patří beránek. Na stole by ale neměl chybět ani SLADKÝ uzel nebo muffiny, které v posledních letech ZÍSKÁVAJÍ na stále větší oblibě.

Hody, hody, doprovody...

ŠLEHAČKOVÁ BÁBOVKA

Suroviny:

4 vejce • 120 g cukru • 1 šlehačka (alespoň 30%) • 250 g hladké mouky • 1 prášek do pečiva • špetka soli • citrónová/pomerančová kůra

Postup:

Z vajíček oddělte žloutky a bílky. Bílky ušlehejte do pěny se špetkou soli a dejte stranou do jiné mísy. Dále ušlehejte žloutky s cukrem do pěny. Žloutky při šlehání zbělají a budou nadýchané. Po ušlehání přidejte šlehačku. Tu opatrně vmíchejte do vajíčkové pěny. Odvažte si mouku, přidejte do ní prášek do pečiva a promíchejte. Poté (na třikrát) zamíchejte do tekuté směsi, aby se vše hezky propojilo. Troubu předehřejte na 180 °C. Do těsta opatrně po částech vmíchejte ušlehané bílky do pěny. Při vmíchání bílků jemně překládejte těsto, aby vše zůstalo nadýchané.



Do formy vymazané máslem a vysypané hrubou moukou nalijte těsto a pečte zhruba 30 minut. Propečenost kontrolujte zapíchnutím špejle do bábovky, když na ní nezbyvá těsto, je upečená. Po vyndání z trouby ji nechte minutku stát a pak ji vyklopte z formy.

VELIKONOČNÍ VĚNEC

Suroviny:

3 bílky • 3 žloutky • 4 PL horké vody • 200 g moučkového cukru • 1 balíček vanilínového cukru Dr. Oetker • 250 ml smetany ke šlehání • 100 g rozpuštěného másla • 200 g polohrubé špaldové mouky • 50 g pohankové mouky • ½ balíčku kypřicího prášku s vinným kamenem • 50 g mletých lískových ořechů

Postup:

Na přípravu těsta v míse vyšlehejte z bílků elektrickým ručním šlehačem nastaveným na nejvyšší stupeň (tuhý sníh). V jiné míse vyšlehejte žloutky s vodou, cukrem a vanilínovým cukrem do pěny. Přidejte smetanu a máslo a zamíchejte. Obě mouky smíchejte s kypřicím práškem a ořechy a vmíchejte do žloutkové směsi. Poté opatrně po částech vmíchejte sníh. Těsto naneste do vymazané a moukou vysypané formy. Vložte do trouby předehřáté na 160 °C a pečte asi 45 minut. Věneček nechte asi 10 minut ve formě zchladnout. Poté jej opatrně vyklopte.



SLADKÝ UZEL

Suroviny:

500 g hladké mouky • 1 zarovnaná KL soli • 1 balíček droždí • 100 g cukru • 1 balíček vanilínového cukru Dr. Oetker • 1 vejce • 250 ml vlažného mléka • 80 g rozpuštěného másla • 50 g sekaných mandlí • nadrcené kousky cukru (z cukru v kostkách)

Postup:

V míse smíchejte mouku se solí, droždím, cukrem a vanilínovým cukrem. Přidejte vejce, mléko, máslo a mandle a ručně vypracujte hladké těsto. Zapašete moukou, přikryjte utěrkou a nechte na teplém místě kynout asi 50 minut.

Poté těsto na pomoučené pracovní ploše propracujte spolu s nadrcenými kousky cukru a rozdělte na 4 stejné díly. Z každého dílu vytvořte váleček dlouhý asi 40 cm. Válečky spleťte do kříže. Konce válečků překládejte ve směru hodinových ručiček. Poté přitlačte spodní konce proti směru hodinových ručiček. Uzel opatrně přeneste na plech vyložený papírem na pečení.

Povrch potřete pomocí štětce nebo mašlovačky mlékem a nechte ještě asi 30 minut na teplém místě kynout. Vložte do trouby předehřáté na 150 °C a pečte asi 40 minut.



Text: Soňa Pařížská, foto: Dr. Oetker

ČOKOLÁDOVÉ CUPCAKES S ARAŠÍDY

Suroviny:

Na těsto: 230 g hladké mouky • 1 balíček kypřicího prášku s vinným kamenem Dr. Oetker • 150 g třtinového cukru • 2 zarovnané PL holandského kakaa • 2 zarovnané PL arašidového másla • 250 ml sójového neslazeného nápoje • 80 g nasekaných nesolených arašídů

Na náplň: 100 g arašidového másla • 2 kelímky Creme VEGA Dr. Oetker • 80 g moučkového cukru • 3 balíčky Smeta-fixu Dr. Oetker • 2 zarovnané PL holandského kakaa • 2 PL sójového neslazeného nápoje

Na ozdobení: 20 g nasekaných nesolených arašídů

Postup:

V míse smíchejte mouku s kypřicím práškem, cukrem a kakaem.

Přidejte arašidové máslo, sójový nápoj a arašidy a důkladně vše vymíchejte dohladka. Těsto naneste do papírových košíčků ve formě na muffiny. Vložte do trouby předehřáté na 160 °C a pečte asi 25 minut. Cupcaky nechte vychladnout.

Na přípravu náplně v míse vyšlehejte arašidové máslo s Creme VEGA, cukrem a Smeta-fixem elektrickým ručním šlehačem nastaveným na nejvyšší stupeň dohladka. Polovinu náplně vložte do cukrářského sáčku k jedné straně. Do zbývající náplně přidejte kakao a nápoj a krátce vyšlehejte. Naneste do sáčku vedle světlé náplně a povrch cupcaků nazdobte. Povrch posypte nasekanými arašidy.



MUFFINY S GLAZUROVANÝMI JABLKY



Suroviny:

Na těsto: 200 ml mléka • 1 větší banán • 250 g špaldové mouky • 1 balíček kypřicího prášku s vinným kamenem Dr. Oetker • 1 zarovnaná PL přírodního kakaa • 5 PL oleje • 50 ml javorového sirupu • 50 g lískooříškové pomazánky nebo kyselejšího džemu např. z rybízu nebo višni

Na obložení: 3 jablka (oloupaná a nakrájená na tenké plátky) • 50 g másla • 3 balíčky třtinového cukru karamelového Dr. Oetker • 1 KL vanilkové pasty Dr. Oetker • 50 ml citrónové šťávy • špetka soli

Postup:

Na přípravu těsta v mléce rozmixujte banán pomocí ponorného mixéru dohladka. V míse smíchejte mouku s kypřicím

práškem a kakaem. Přidejte mléko s banánem, olej a sirup a metličkou vymíchejte dohladka. Do formy vložte košíčky a naneste do nich polovinu těsta. Pomocí lžičky rozdělte na těsto lískooříškovou pomazánku nebo džem a zakryjte zbylým těstem. Vložte do trouby předehřáté na 160 °C a pečte asi 20 minut.

Na plech vyložený papírem na pečení rozložte jablka, zakapte šťávou z citrónu a polijte 2 lžicemi rozpuštěného másla promíchaného s 1 KL vanilkové pasty. Po krátkém ogrilování, pouze do změknutí, zasypte jablka karamelovým třtinovým cukrem a nechte v troubě dojít, než zkarameлизují. Na povrch vychladlých muffinů naneste ogrilovaná jablka.

Chutná jako v italské restauraci



Jedinečná receptura opět vylepšena!
O 30 % více vlákniny a o 18 % méně olejů



Kvalita je nejlepší recept.

Živé terárium s rostlinami

Terárium v moderní sklenici s různými zelenými rostlinami ozvláští každý interiér. Je nenáročná na údržbu a dlouho vydrží. V kombinaci s dekorativními prvky ze dřeva a skla představuje skutečnou pastvu pro oči, www.bauhaus.cz.



Antibakteriální úklid, který vydrží i půl roku!

Chcete mít čisto, ale bez chemie a bez práce? Jednou použijte NanoPěnu a celé měsíce nepotřebujete čisticí chemii. Ošetřený povrch stačí jen občas lehce otřít vlhkým hadříkem, čistotu a lesk udržíte snadno, **330 Kč, www.nanopena.cz**.



Ve mně to dnes hraje!

Hravé vibrace nejen na doma. Pocit potěšení si užijete v hedvábně jemném kabátku z lékařského silikonu. Baterie? Nabíječ? Vyberte si svůj perfektní vibrátor. Dnes (to) bude hrát i ve vás, www.erosstar.cz.



Hříšná v nákupáku

Tam to chci, tam taky a ještě támhle. Na tomhle už to bylo a tam zase příště. Vibrační vajíčka na dálkové ovládání jsou zábava, která se hodí nejen na doma. Osladte si to, ať to za to stojí, www.erosstar.cz.



Dámská větrovka Kari Traa Thale

Dámská volnočasová bunda Kari Traa Thale je vhodná pro všechny sportovní aktivity. Bunda vyčnívá svým jedinečným stylem a barevnou kombinací, **3499 Kč, www.norskamoda.cz**.

Zahradní vozík for_q

Věrným a vytrvalým pomocníkem při práci na zahradě, který přiveze zahradní nářadí, substrát nebo sazenice, je nepochybně zahradní vozík for_q. Objem 65 litrů. Lehká plastová konstrukce na kolečkách, vyvýšené madlo, **669 Kč, www.hornbach.cz**.



Školní set pro prvňáčka s motivem koně

Set obsahuje školní batoh Premium Light, sáček na cvičky a nenaplněný jednopatrový penál. Díky odlehčenému materiálu váží batoh pouhých 900 g. Nechybí ani reflexní prvky, vnitřní rozřadovač a velké množství kapes, **2190 Kč, www.oxybag.cz**.



Udržitelná móda na Remixshopu

Nakupujte chytře a udržitelně – v online secondhandu a outletu Remixshop.com najdete každý den 15 000 nových kousků od vašich oblíbených světových módních značek za skvělé ceny, www.remixshop.com.

h

O VÝŠLAP SILNĚJŠÍ.

HANNAHOUTDOOR
COM

V POHYBU
OD ROKU 1991

hannah



Postel z masivu Amare

Lehká, ale odolná masivní konstrukce ze 4 cm silného bukového nebo dubového masivu v kombinaci s čalouněným čelem. Velké množství odstínů konstrukce i čalounění, **13 990 Kč, www.spime.cz.**



Psí pochoutky Treaties

Vydatné šťavnaté kousky s viditelnou náplní, které jsou šetrně pečené v troubě. V nabídce v několika lahodných příchutích. Balené do znovu uzavíratelných sáčků. Pro psy zcela neodolatelné, **www.vitakraft.cz.**



Vestavěné skříně Amonit

Moderní vestavěné skříně Amonit se vyznačují kvalitou zpracování a velkým výběrem materiálů při záruce 10 let na celou skříň, **www.amonit.cz.**



Limitovaná kolekce od Nayavita

Vyberte si svou srdeční záležitost z luxusních designových eko podložek z hebkého semiše vyrobeného z recyklovaných plastových lahví. S funkční podložkou opatřenou protiskluzovým povrchem, **od 1520 Kč, nayavita.com.**



Dlouhé letní sukně

Každá žena může být krásná, tak proč se nepodělit a nebýt štedrá tím, že se obléknete do pohodlné a slušivé sukně a všem mužům vykouzlíte úsměv na tváři!? Vklouznete do těchto dlouhých sukní, které vám padnou přímo na míru. Modelů nabízíme plnou škálu a z velikostí si určitě vyberete, **599–699 Kč, www.sivashop.cz.**

Kurz otcovství

V tomto chytré a prakticky uspořádaném „manuálu“ najdou muži cenné rady, tipy a triky, jak zvládnout roli čerstvého otce. Kniha vznikla na základě kurzů otcovství, jež autoři pořádají pro nastávající tatínky, **349 Kč.**



Dámská sportovní bunda Ragna

Dámská sportovní bunda Kari Traa Ragna je vhodná pro všechny sportovní aktivity anebo jen tak na procházku městem nebo přírodou, **3699 Kč, www.norskamoda.cz.**



Noshies pro psy

Pochoutka bohatá na vysoce kvalitní krůtí maso obsahuje zdravé vitamíny pro pokožku a srst. Bezpečkový recept s nejlepšími přísadami zaručuje skutečnou špičkovou kvalitu, **www.vitakraft.cz.**

神韻晚會 2022 SHEN YUN

ČÍNA PŘED KOMUNISMEM



„Je to jako být v nebi!“

—Paul Behrends, konzultant

„Opravdu mimořádný zážitek... něco úžasného.“

—Vlastimil Harapes, baletní mistr

„Je to obrovská síla, která může obejmout svět. ... je v tom obrovská naděje... je to skutečně dotek nebe.“

—Daniel Herman, bývalý ministr kultury

„Bylo v nich něco čistého, zářivého a také velmi důstojného. Představení mi přineslo zážitek pocitu skutečného dobra a smyslu života.“

—Anna Liceica, sólistka American Ballet Theatre

V průběhu dějin se umělci téměř ve všech kulturách obraceli k nebesům a hledali u nich inspiraci. Umění mělo člověka povznést a mělo přinášet radost těm, kdo ho vytvářeli i prožívali. Shen Yun Performing Arts dnes ctí tuto tradici a na jevišti spojuje moudrost a ctnosti čínské civilizace se starodávnými legendami a moderními hrdinskými příběhy.

SHEN YUN přináší divákům zcela nový zážitek a odhaluje Čínu, kterou ještě neposkvrnila komunistická vláda. Připravte se na cestu časem a nechte se okouzlit příběhy, humorem a krásou pěti tisíciletí. Je to zážitek, který povznesse vašeho ducha a dotkne se vašeho srdce.

14. – 15. května
Janáčkovovo divadlo, Brno

28. – 29. května
Kongresové centrum, Praha





Na sport i do společnosti

Garmin Venu 2 Plus jsou moderní fitness hodinky, s možností volání, kombinující chytré, sportovní i zdravotní funkce. Kompatibilní s Android i iOS, bezkontaktní placení. AMOLED displej, unisex velikost, **od 10 990 Kč, www.garmin.cz.**



Výbava pro školáčky

Školní set pro prvňáčka s motivem auta. Velký set obsahuje školní batoh Premium, prázdný penál, sáček, zástěru, kufřík, láhev na pití a desky na sešity A4, A5, **2599 Kč, www.oxybag.cz.**

Dámská bunda Hannah Skylark W

Dámská technická bunda Hannah Skylark W je nepostradatelná, ať se vydáte kamkoliv. Nepromokavý a prodyšný materiál Climatic Pro Lite poskytne ideální ochranu. Snadno sbalitelná, s transportním obalem, **4790 Kč, shop.hannahoutdoor.cz.**



Láska po první lžičce

Vychutnejte si prémiovou zmrzlinu tradiční české značky Pegas! Kelímky ukrývají ta nejužasnější potěšení: od prémiové vanilky s mandlemi ve smetanové zmrzlině Almond až po smyslnou Dark Cherry, **99,90 Kč, www.pegaspremium.cz.**



Eko osušky Nayavita

Recyklované plážové vysokoabsorpční a rychleschnoucí osušky na cesty a do přírody vyrobené z recyklovaných plastových lahví. Na osuškách neulpívá písek, **nayavita.com.**

Radost z Ornamenti

Co je silnější než mateřská láska? Ukažte své mamince, jak moc je pro vás důležitá, a dejte jí najevo své city, vděk a respekt, který si zaslouží. Náramek Heart and Arow Gold, **840 Kč, www.ornamenti.cz.**



Elektrický mop a vysavač

Vileda Jet Clean je perfektním pomocníkem do každé domácnosti. Za jedno použití zvládne tři úkoly najednou. Vysává, vytírá a zároveň i vysouší čerstvě umytou podlahu, **4990 Kč, www.vileda.cz.**



神韻晚會 2022
SHEN YUN
ČINA PŘED KOMUNISMEM

14. – 15. května
Janáčkovovo divadlo Brno

28. – 29. května
Kongresové centrum Praha

ShenYun.com

Ing. Martin Teyrovský



daňový poradce č. 2442 od roku 1997
auditor č. 2134 od roku 2009

Sarajevská 10
120 00 Praha 2

tel. : + 420 223 000 514

fax: + 420 223 003 546

e-mail: teyrovsky@teyrovsky.cz

www.teyrovsky.cz

Daňový poradce Auditor



Praktikovaná odvětví:

- ☞ nemovitosti
- ☞ informační technologie
- ☞ pohledávky
- ☞ leasing

- ☞ daň z příjmu fyzických a právnických osob
- ☞ daň z přidané hodnoty
- ☞ mezinárodní zdanění
- ☞ daň z nemovitostí
- ☞ daň z převodu nemovitostí
- ☞ zastupování na finančních úřadech
- ☞ firemní finance
- ☞ management consulting

Divěra, tradice a profesionalita již víc než 500 let

Naši zákazníci:



OPTIK **SPEKTRUM**

www.optik-spektrum.cz



MGcream
magneziový krém

5x rychlejší než tabletky

www.mgcream.com

PŘEDPLATNÉ



Objednejte si roční předplatné časopisu

PERFECT WOMAN

za zvýhodněnou cenu **449 Kč**,

nebo roční elektronické předplatné za zvýhodněnou cenu **290 Kč**.

- DORUČENÍ ČASOPISU PŘÍMO K VAŠIM RUKÁM
- PRVNÍ PŘEDPLACENÉ ČÍSLO OBDRŽÍTE V ČERVNU 2022

ESPRITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE

ANAG®

KNIŽNÍ TIPY PRO JARNÍ DNY Z NAKLADATELSTVÍ ANAG



Thriller podle námětu Sebastiana Fitzeka, tentokrát o mladé podcasterce skutečných zločinů Jule Ansoveové a fascinujícím tématu forenzní fonetiky.

376 stran
vázaná
399 Kč



Utvořte si svůj život tak, abyste dostali ve správnou chvíli to, co právě potřebujete – partnera, auto, bydlení...

168 stran
vázaná
239 Kč



Sous vide vám umožní povznést domácí vaření na úplně novou úroveň! V této knize najdete více než 100 receptů pro každou příležitost.

288 stran
brožovaná
489 Kč



Přiveďte tělo a mysl do rovnováhy díky tradičním čínským léčitelským znalostem a meditaci ve stoje Zhan Zhuang.

104 stran
brožovaná
269 Kč



V této „bibli fermentace“ naleznete vše o fermentaci, její historii a hlavně 100 skvělých receptů.

372 stran
vázaná
549 Kč



Začátek všeho je v myšlence. Autentické příběhy lidí, kteří se díky svým myšlenkám vyléčili i z vážných nemocí.

344 stran
brožovaná
399 Kč

Tyto knihy zakoupíte na www.anag.cz
a ve všech dobrých knihkupectvích v ČR.



anag@anag.cz, 585 757 411
www.anag.cz

DOKONALÁ SOUHRA

HLINÍKOVÁ PERGOLA ARTOSI

SCREENOVÁ ROLETA ALFA-ZIP

Hliníková pergola **ARTOSI** a screenová roleta **ALFA-ZIP**, to je dokonalé souznění moderního designu a praktičnosti. Samonosná bioklimatická pergola **ARTOSI** i exteriérová látková roleta **ALFA-ZIP** jsou ryze české výrobky přicházející přímo z vývojového oddělení společnosti **ISOTRA**. Díky tomuto jedinečnému spojení bude Váš čas strávený na zahradě či terase ještě delší a komfortnější.

www.artosi.cz

30
1992
2022
LET S VÁMI



Sestavte si pergolu na míru
a odešlete nezávaznou
poptávku na www.artosi.cz