

WOMAN[®]

PERFECT

časopis
perfektní
ženy

KOUZLO
NEVĚRY

Čím vším
přitahuje
zakázaná láska?

PŘEPNĚTE
SE NA
HUBNUTÍ

Štíhlejší díky
sebelásce

ESTETICKÁ
REVOLUCE

Radikální omlazení
s Wonder Face

SPECIÁL
KRÁSNÁ
A FIT

Jak léčit
tělo pomocí
vynechání jídla

CENA: ČR 99 Kč / SK 4,69 €



DUBEN-KVĚTEN 2024

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse



AIKON QUARTZ DATE

Výhradní zastoupení: NEST, spol. s r.o., tel. : 281 913 697 • www.svycarskehodinky.cz



pro domácí pohodu...

SCAN quilt®



61 prodejen

POVLEČENÍ PROSTĚRADLA PŘIKRÝVKY POLŠTÁŘE OSUŠKY

www.scanquilt.cz



rezervace na prodejně možné online stejně jako doručení na prodejnu

Linteo®

KOSMETICKÉ VATOVÉ POLŠTÁŘKY



SOFT AND
SMOOTH
BIODEGRADABLE

100%
COTTON



Onclé®
BIORGANIC

ZDRAVÍ A POHODLÍ S PREBIOTIKY



Myjte si vagínu ✕
sprchovým
gelem
Použijte přírodní ✓
intimní mycí
emulzi

✕ Vagině svědčí,
když je v těsném,
horkém nebo
vlhkém prostředí
✓ Noste bavlněné
spodní prádlo
a volnější oblečení

Po sexu ✕
se nemusíte
umývat, ani dávat
si sprchu
Bezoplachový ✓
čistící olej naneste na
kapesníček a zbavte
se nečistot

✕ Výtok znamená
problém
✓ Zdravé a fungující tělo
ženy produkuje výtok



www.oncle.cz



WOMAN[®]

PERFECT

duben – květen 2024

MÓDA

- 16 STAŇTE SE MÓDNÍ IKONOU**
Připravili jsme pro vás ty nežhavější a nejvíce trendy plavky pro rok 2024.
- 23 KRÁSNÁ A SEXY I PŘI SPORTU**
Obľíbená značka Goldbergh představuje novou fitness kolekci.
- 24 MÁJOVÝ POLIBEK**
Zažehťe nudu ve svém šatníku a dopřejte mu obměnu.

KRÁSNÁ A FIT

- 38 DOTEK HEDVÁBÍ**
Rozmazľujte se a hýčkejte svou pleť krémy plnými lahodných ingrediencí.
- 44 WONDER FACE**
Představujeme vám revoluční estetickou technologii pro radikální omlazení obličeje.



- 48 VLASOVÝ DETOX**
I naše vlasy si potřebují odpočinout a zbavit se všech nánosů.

- 70 SMYSL PŮSTU**
Opravdu proto, abyste zhubla, musíte jíst pravidelně a sníst alespoň pět jídel denně?

- 76 ŠTÍHLEJŠÍ DÍKY SEBELÁSCE**
Proč se v rámci snižování váhy nestačí soustředit jen na jídlo a na pohyb?



104 PRAVIDLA VZTAHU

Co je klíčem ke spokojenému manželství?

VZTAHY

- 100 KOUZLO NEVĚRY**
Čím vším přitahuje zakázaná láska?
- 110 ZOUFALÁ LÁSKA**
Proč se z některých vztahů „nedá“ utéct?



WOMAN[®]

PERFECT

duben – květen 2024

INSPIRACE

- 132 PENTHOUSE VE STYLU ART DECO**
Nádherný a šik, zároveň ale také aktuální a inovativní.
- 140 VÍTEJTE V PRAZE**
Seznamte se s léčivou energií soch Karlova mostu.
- 152 JARNÍ MENU**
Recepty, kterými oslníte rodinu i přátele.



TITULKA

Foto a šaty: Fashion Island



Čas očisty

Jaro je časem obnovy a začátků, a to nejen v přírodě. Je to čas, kdy můžeme otevřít novou kapitolu i ve svém životě, a to doslova na všech úrovních naší bytosti. Jak tedy vpustit do svého života čistou energii a radost?

Začněte od svého těla, které vás celý rok nese a podporuje. Pusťte se s pomocí jarních bylin do detoxikace, nezapomínejte na dostatek čisté vody a lehkou, převážně rostlinnou stravu.

Kromě těla si udělejte pořádek i v hlavě. Zkuste meditaci, mindfulness nebo jednoduše trávit více času v přírodě. Naučte se odpouštět sobě i ostatním a odevzdejte vše, co vás tíží a co již ve vašem životě nemá místo.

Jaro je symbolem znovuzrození a jako takové může sloužit jako krásný impuls k duchovnímu růstu. Věnujte čas své duši a tomu, co ji naplňuje – ať už je to umění, hudba nebo literatura.

Nezapomínejte ani na fyzický prostor. Úklid domova je nejen způsob, jak se zbavit nepotřebných věcí, ale také jak do něj vpustit čistou a svěží energii. Otevřete okna, nechte do domu proudit čerstvý vzduch a s každým vyhozeným předmětem uvolněte místo pro něco nového.

Jaro nám každý rok připomíná, že život je stále v pohybu a že vždy máme možnost začít znovu. Využijte tedy této energie a otevřete se novým možnostem.

Jana Militká

Jana Militká
šéfredaktorka

Foto: Věra Vernerová, Styling: Helena Bedrnová



NAVITIMER


BREITLING
1884

 **Altman**[®]
punc elegance

www.altman.cz
Plzeň - Náměstí republiky 26





WOMAN[®]

časopis perfektní ženy

REDAKCE

Šéfredaktorka
Jana Milítká

Redaktoři
Michaela Čentešová, Běla Gabrielová,
Sára Kleinová, 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: Lenka Bečánová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ

Hlavní účetní: Zdena Kazdová

Účetní: Marcela Nováčková

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

ADRESA REDAKCÍ
Ramonova 3466/4 | 100 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

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

On-line PrimaŽena.cz
E-mail: redakce@primazena.cz | www.primazena.cz

B E O S H P E R M I T A

ESPRIT BOHEMIA s.r.o.
vydavatelství magazínů B2B, B2C
Ramonova 3466/4 | 100 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 Pressegross, spol. s r. o.,
STRAPER s.r.o., Nezávislé retailové řetězce
Auditor nákladu: Price Waterhouse Coopers
Tisk: Triangl, a.s.



RENAULT AUSTRAL E-TECH FULL HYBRID 200 koní



**úrok již od 0 %
zvýhodnění až 90 000 Kč
až 80 % jízdy po městě na elektřinu
dojezd až 1 100 km**

nabídka platí do odvolání. Renault Austral E-Tech full hybrid 200 koní: spotřeba 4,6–4,7 l/100 km, emise CO₂ 102–110 g/km. uvedené zvýhodnění se skládá z výkupního bonusu ve výši 30 000 Kč s DPH, bonusu ve výši 30 000 Kč s DPH za využití financování od Mobilize Financial Services a bonusu ve výši 30 000 Kč s DPH, který je poskytován na předem definovaná skladová vozidla. uvedené spotřeby paliva a emise CO₂ jsou změřeny metodikou stanovenou dle platných právních předpisů vyžadovaných pro homologaci vozidla. vyobrazení vozu je pouze ilustrativní. Mobilize Financial Services znamená financování poskytované společností ROI Financial Services, s.r.o..

Renault doporučuje 

TUkas[®]

TUkas Strašnice
Černokostelecká 565/114
108 00 Praha 10

renault.tukas.cz

WOMAN[®]

PERFECT

móda



SLADKÁ ROMANTIKA

BCBG MAX AZRIA VSADILA
NA KLIDNÉ SPEKTRUM
SMETANOVÉ A KRÉMOVÉ.

Foto: archiv redakce

AJTRICEK.CZ



EXKLUZIVNÍ SLEVA 25%
S KÓDEM **PERFECTWOMAN1**

KÓD JE PLATNÝ DO 31.5.2024
NA VŠECHNY PRODUKTY, KROMĚ ZLEVNĚNÝCH



~~4990,-~~
3742,-

cena při využití 25% slevy
s kupónem **PERFECTWOMAN1**

Staňte se ikonou *léta*

*Fashionisland.cz
pro vás připravil ty
nejžhavější a nejvíce
trendy plavky a šaty na
pláž pro rok 2024.*

Top za krk, 2900 Kč
Krátká sukně pružná
v pase, 3500 Kč

Top za krk, 2900 Kč
Dlouhá sukně, 4300 Kč

Halenka s dlouhým
rukávem, 3900 Kč
Krátká zavinovací sukně,
3500 Kč

Foto: Fashion Island

Monokiny, 6900 Kč

Dvoudílné plavky, 5900 Kč
Pareo, 2900 Kč



Tunika, 4300 Kč
Šaty, 4300 Kč



Push-up plavky, 5500 Kč
Tunika, 4900 Kč
Klobouk, 3900 Kč
Náramek, 3500 Kč



Komplet/tunika,
5500 Kč

Plavky 6500 Kč



Šaty s odepínacími
rukávy, 8900 Kč



Sportalm představuje novou svěží kolekci

*Slavná rakouská značka
Sportalm vloni OSLAVILA již
70. výročí. Nyní představuje novou
kolekci, ve které najdete luxusní
ELEGANTNÍ kousky do města, na
volný čas, na sport i na dovolenou.*

Novou kolekci tvoří modely ve svěžích barvách, které navodí atmosféru přímořských letovisek, horkých letních dnů a stylových destinací. V kolekci najdete nejen oblečení a doplňky, ale také plavky a nově i kabelky. Některé modely navrhla sama majitelka značky Sportalm Ulli Ehrlich. Její sportovně elegantní kolekce ze vzdušných materiálů se skvěle hodí do města, na výlety v přírodě i na cestování. Metalické odlesky a monochromatická kompozice působí velmi luxusně a mladě.

Sportalm myslí i na jarní dny na golfu ve speciální kolekci oblečení na golf.

Ať trávíte volný čas v přírodě, v přímořském letovisku, na lodi, na pláži, na golfu nebo ve městě, v modelech značky Sportalm se vždy budete cítit jako hvězda.

Kolekce je k dostání v David Sport Harrachov, v obchodech Sportalm v Praze, Špindlerově Mlýně a Peci pod Sněžkou a samozřejmě on-line na davidsport.cz.

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

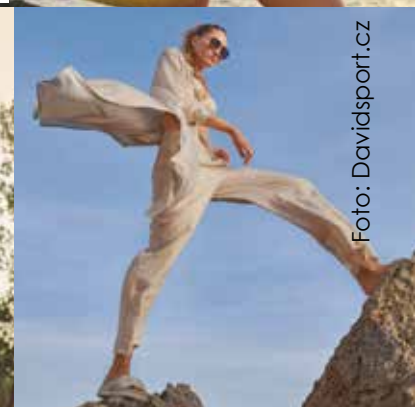


Foto: DavidSport.cz



Krásná a sexy i na sport

*Oblíbená
značka sportovního
oblečení GOLDBERGH
představuje novou
FITNESS kolekci, kterou
letos poprvé doplňuje
i kompletní řada
resort wear.*

V nové kolekci inspirované stylem Miami najdete moderní oblečení a doplňky na cvičení, jógu, padel, tenis, golf, do posilovny i na volný čas. A pokud

chcete zaujmout na první pohled, zvolte nový limitovaný vzor pro tuto sezónu: Miami Magic.

V kolekci najdete i luxusní plavky, plážové šaty a další doplňky pro opravdový Miami vibe.

Fitness kolekci Goldbergh seženete v prodejnách David Sport, nakupovat můžete i z pohodlí domova v e-shopu davidsport.cz. ■
TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ



Foto: DavidSport.cz



Krajkové šaty, **Dolce Gabbana**



Sáténové sandálky,
Christian Louboutin



Květinná brož, **Dolce Gabbana**



Krajkové sako,
Dolce Gabbana



Náušnice
z 18karátového
zlata, **Dolce
Gabbana**

Májový *polibek*

Červená je
*BARVOU energie,
LÁSKY
a vášně.*

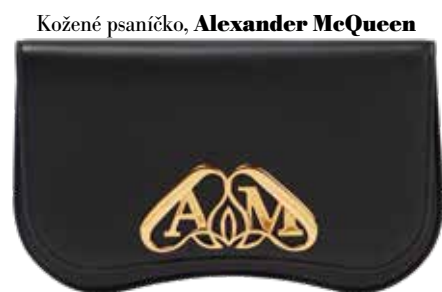
Zažehnte nudu ve svém
šatníku a dopřejte mu ob-
měnu. Pořídte si kousek
v rudé barvě a zazařte jako
filmová hvězda na červe-
ném koberci. ■
TEXT: JANA MILITKÁ

Organzové šaty zdobené peřím, **Huishan Zhang**



Sáténové šaty, **Safiyaa**

Plisované šaty
se třpytkami,
**Rebecca
Vallance**



Kožené psaníčko, **Alexander McQueen**



Kožené sandálky,
Saint Laurent



Sáténové psaníčko, **Christian Louboutin**

Foto: archiv firem

ČERNÁ NA BÍLÉ

podpořte **ROZVOJ** vašich nejmenších
s našimi kontrastními **HRAČKAMI**



Zrak miminka, když se narodí, je velmi nedokonalý. Není divu, koneckonců žilo devět měsíců v útulném, ale temném břiše své maminky. Proto, abychom pomohli dítěti co nejrychleji se zorientovat v našem světě, je tak důležité vytvořit vhodné podmínky pro jeho rychlý rozvoj. Miminko vidí v počátcích svět v odstínech šedi, černobílé hračky ho proto snadno zaujmou a povzbudí jeho touhu objevovat. Černobílé kartičky a hračky pomáhají vaše miminko uklidnit a zároveň rozvíjí jeho duševní schopnosti. Zlepšují schopnost koncentrace, povzbuzují zvědavost a napomáhají vytváření nových mozkových spojení.

U nás v Černá na bílé naleznete největší výběr těchto kontrastních hraček a pomůcek, které se stanou pomocníkem všech rodičů. Handmade kontrastní kartičky, látkové knížky, leporela, chrástítka, interaktivní deky, ale třeba i mušelínové plenky nebo sady oblečení pro rodiče a děti, to vše naleznete pod naší značkou. Kromě toho potěší zrak vašich nejmenších nepřeberné množství závěsných produktů a dalších černobílých hraček a doplňků.



Sada cestovních zavazadel

Čtyřdílná sada obsahuje velký 49l kufr s pevnou skořepinou, kompaktní příruční zavazadlo, všestrannou tašku a kosmetickou tašku. Zvyšte svůj zážitek z cestování s touto vynikající sadou zavazadel, **2490 Kč, www.rajtrick.cz**.

Funkční overal Shape

Oslíhne na tanečních hodinách nebo ve fitku ve stylovém funkčním overalu. Overal je vhodný pro mírně až středně náročné indoorové aktivity. Podávejte sebevědomě vrcholové výkony, v kterémkoli sportu si zamezíte, **4399 Kč, www.norskamoda.cz**.



Šperky Annamaria Cammilli Dune

Luxusní a designově zcela jedinečné šperky s unikátním zpracováním zrozené ve Florencii. Řada Dune napodobuje křivky pouště. Na vyobrazení v meruňkové barvě, dostupné i v dalších barvách, **od 57 250 Kč, www.altman.cz**.



Podprsenkový top Elevated

Pohodlný a funkční top, navržen pro komfort a výkon při sportu. Poskytuje optimální podporu pro nenáročnou aktivitu, cvičení, posilování nebo tanec. Nenechte si ujít příležitost být nádherná při svém oblíbeném sportu, **1999 Kč, www.norskamoda.cz**.

Plavky a přehozy Fashion Island

Luxusní plavky se zlatým podkladem. Plavky jsou na zavazání, takže si je skvěle přizpůsobíte. Top má vyjmutelné vycpávky a spodní díl je prošívaný. Plavky můžete doplnit o přehoz ve stejném vzoru, **4500 Kč, www.fashionisland.cz**.



Letní šaty Fashion Island

Letní šaty z příjemného materiálu s jemným květinovým vzorem. Šaty jsou ve více barvách a jsou vhodné jak na běžné nošení, tak i na letní párty, **4500 Kč, www.fashionisland.cz**.



Poslední dieselové vozy Volvo!

Ještě je šance získat vozy Volvo s výkonnými naftovými motory v prémiové kvalitě. Poslední kusy skladem a bez čekání. Neváhejte a kontaktujte ihned prodejce Volvo Tukas – Malešice, **již od 1 399 000 Kč, www.tukas.cz**.



„Jarní slunce“ – zlatená mochyň

Přívěšek z pokovené mochyň – neopakovatelný skvost pro milovníky originálních věcí! Zlatá krajka skutečné přírodní je jemná, ale pevná a srdcem šperku je velký červený jantar, **8420 Kč, www.nature-in-drop.com**.

B W

**ČERNÁ
NA BÍLÉ**

NOVĚ OTEVŘENÁ PRODEJNA S KONTRASTNÍMI HRAČKAMI

**NÁKUPNÍ CENTRUM
OPAVSKÁ 1159, BÍLOVEC
(vedle prodejny Albert)**

www.cernanabile.cz

**ČERNÁ
NA
BÍLÉ**



johaug

norskamoda

VÝKON ŽENSKOST KVALITA

Therese Johaug

Legíny a podprsenka
Elevate



Oblečení s důrazem na eleganci a funkčnost

Od čtrnáctinásobné
mistryně světa
a čtyřnásobné olympijské
vítězky v běhu na lyžích.

Therese Johaug



Bunda a kraťasy
Discipline



Tričko
Aerial

Oblečení vytvořené ženou pro ženy



Legíny
a podprsenka
Elevate



Overall
Shape

Legíny Shape

SPOLEHLIVOST

ODVAHA

KOMFORT



Tričko Shape



NAJDI SVŮJ SEVER



Koupíte na našich prodejnách
a eshopu www.norskamoda.cz



WOMAN[®]

PERFECT

krásná a fit

KRÁSNÁ A FIT

DOPŘEJTE SVÉMU
TĚLU NÁLEŽITOU
PÉČI A DOSTAŇTE
HO DO KONDICE.



Foto: Adobe Stock

TRÁPÍ VÁS PÁLENÍ ŽÁHY? HLEDÁTE RYCHLOU POMOC?

JAKÉ JSOU PŘÍČINY A PROJEVY PÁLENÍ ŽÁHY?

Pálení žáhy, kyselý reflux nebo trvalý pocit tlaku v břiše jsou časté potíže, které mohou být velmi nepříjemné. K pálení žáhy dochází, když žaludeční kyselina spolu s obsahem žaludku putuje nahoru do jícnu. Tento zpětný tok, který se v lékařských kruzích označuje také jako reflux, může dráždit sliznice a způsobovat palčivou bolest za hrudní kostí a ta může vystřelovat až do krku. Kyselý reflux může také dráždit hlasivky a sliznici patra, to může způsobovat chrapot a kašel. Reflux může dokonce způsobovat bolesti zad nebo ramen, protože se mohou podráždit i okolní nervy a bolest se může šířit páteří do dalších částí těla.

JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ SPOUŠTĚČE PÁLENÍ ŽÁHY?

I když se snažíme jíst převážně zdravou stravu, stále existují chvíle, kdy si chceme dopřát „něco dobrého“, co už nemusí být tak dobré pro náš žaludek. Jedná se hlavně o sladká, těžká a mastná jídla, ovocné šťávy, kávu a alkohol, toto vše může způsobit zažívacímu traktu mnohem více práce než například lehká a snadno stravitelná zeleninová polévka. Pálení žáhy mohou způsobit nejen dietní chyby, ale také stres.

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT?

Pálení žáhy není nemoc – je to příznak.

PROČ JE RELOXAN[®] DOBRÉ ŘEŠENÍ PŘI PÁLENÍ ŽÁHY?

Je to šetrný přípravek s dobrou snášenlivostí a rychlým účinkem. Žvýkací tablety mají příjemnou mátovou příchuť a lze je užít od prvních příznaků. I pouhá jedna tableta dokáže neutralizovat přebytečnou žaludeční kyselinu a okamžitě zmírnit pálení žáhy. Žvýkací tableta se rozpouští v ústech a uvolňuje složky, které se dostávají jícnem do žaludku, kde mohou okamžitě neutralizovat nadměrnou žaludeční kyselinu. Reloxan obsahuje koncentrovaný extrakt z opuncie, ten vytvoří ochranný povlak, který zklidňuje podrážděnou sliznici jícnu.

Kaktus opuncie patří do čeledi kaktusovitých. Její botanický název je Opuntia ficus-indica (česky opuncie mexická neboli fíková). Tento termín označuje její plody podobné fíkům. Původně pochází z Mexika, ale dnes se vyskytuje i v jižní Evropě. Kaktusy opuncie lze snadno rozpoznat podle nápadných výrůstků zvaných kladodia. Listy i sladké plody opuncie jsou jedlé a plné vlákniny a pomáhají k lepšímu trávení. Nepravé listy obsahují sliz, který je bohatý na mukoadhezivní látky, které mají schopnost vytvářet na sliznicích šetrný ochranný film. Tento přírodní povlak nejen že chrání sliznice před agresivní žaludeční kyselinou, ale také již podrážděnou sliznici jícnu zklidňuje.

RELOXAN[®] MŮŽE PŘINÉST RYCHLOU ÚLEVU – ABYSTE SE RYCHLE CÍTILI DOBŘE

Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě návod k použití.

NOVĚ
ve Vaší lékárně

KDYŽ VÁS PÁLÍ ŽÁHA

RYCHLÁ ÚLEVA PŘÍRODNÍ OCHRANA

- **Rychle neutralizuje nadměrnou kyselost** v žaludku
- **Zklidňuje a chrání sliznici jícnu** pomocí přírodního extraktu z opuncie

VYTVÁŘÍ
OCHRANNÝ POVLOK
DÍKY EXTRAKTU
Z OPUNCIE



Žvýkací tablety s mátovou příchuť.



Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz

Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě návod k použití.
Více informací na www.relloxan.cz

Jak dobře znáte svou *pleť*

Abyste o svou PLEŤ mohla SPRÁVNĚ pečovat, musíte vědět, jaká je, co POTŘEBUJE i o čem se jí zdá.

Ač svou pleť nosím už víc než čtyřicet let, dobré přítelkyně jsme teprve chvíli. V době puberty mezi námi totiž vypukl nepříjemný konflikt, který mi dlouho nezapomněla – protože mi mnohem víc než ovoce a zelenina chutnala ostrá, kořeněná jídla, smažáky a chipsy, má pleť tenkrát vyhlásila pohotovostní stav.

A protože jsem ho ignorovala, seslala na mě nepřehlédnutelné akné. Neodpustila mi ani instantní polévky, jimiž jsem se živila na vysoké, a poměrně agresivní kosmetické přípravky, kterými jsem se snažila vyhladit vše, co mi způsobila. Až když jsem se naučila vážit si svého času a svého jídla, začala postupně ustupovat od své pomstychtivosti, když jsem se naučila používat kosmetiku, která jí dělá dobře, přistoupila ke kompromisu a posledních pár let se konečně přátelíme a ona mi odpustí i nějaký ten mejdan. Má pleť se také vyvíjela a já jí dlouho nerozuměla. Myslela jsem si, že je mastná, a ona je přitom spíš suchá. Zbytečně brzy jsem ji krmila hutnými krémy, a přitom jí svědčí spíš lehké oleje či séra. Abyste tedy nedělala zbytečné chyby jako kdysi já, najděte se svou pletí společnou řeč.

Jakou pleť máte?

Typ pleti se dá poznat i jen pouhým pohledem. Normální pleť je pružná, elastická, napjatá a neolupuje se, vypadá mladistvě a zdravě. U kombinované pleti mají tváře pleť normální, ale střed obličeje bývá promaštěnější. Mastná pleť se leskne, je hrubší a má rozšířené póry. Suchou pletí prosvítají žilky, je světlá, tenká a olupuje se.

Jenže někdy je poznat vlastnosti pleti složitější. K určení jejího typu však můžete využít poměrně jednoduchý test. Očistěte svou tvář pleťovým mlékem a vodou a nechte ji volně dýchat. Zhruba po 20 minutách rozložte na celý obličej papírový ubrousek a pak si ho dobře prohlédněte. Pokud zůstane čistý, je vaše pleť su-

chá, jestliže se na něm objeví mastná skvrna ve střední oblasti a na čele, ale nikoli na tvářích, je vaše pleť kombinovaná a mastná pleť promastí kapesníček úplně.

Normální pleť

Normální pleť je ideál. Není zbytečně přecitlivělá, neobjevují se na ní krátery, kterým se eufemisticky říká rozšířené póry, působí mladě, protože je pružná, vláčná a svěží. Nedrhne jako struhadlo mastné pleti, ale svou jemností láká k doteku, a protože se dobře prokrvuje, má svěží růžovou barvu. Ani normální pleť nedokáže zcela odolávat škodlivým vlivům vnějšího prostředí a síle věku, proto je třeba o ni pečovat a respektovat její základní potřeby.

Dejte si záležet na čištění pleti – ráno ji očistěte pleťovým mlékem, které opláchněte vlažnou vodou. Na osušenou tvář aplikujte hydratační sérum a poté krém, kterého stačí jen malé množství. Dvakrát týdně si můžete dopřát pleťovou masku.

Tip: Vyzkoušejte třiminutovou ranní čistící masku, která vaši pleť šetrně probudí a nachystá ji na povinnost každého dne.

Smíšená pleť

Poznávacím znamením smíšené pleti je mastná T-zóna (oblast čelo–nos–brada), která se obvykle nepříjemně leskne, má otevřenější póry a také bývá silnější. Suché části obličeje jsou pro změnu křehké

Foto: Adobe Stock

a mohou se až olupovat. Smíšená pleť je problematická, protože její jednotlivé části mají různé potřeby, které si mnohdy vzájemně protirečí.

K ošetření smíšené pleti je třeba vybírat tonika určená přímo pro ni – jsou upravena tak, aby účinně ošetřovala oblast čela, nosu a brady, ale přitom nevysušují ostatní části obličeje. Co se týče ostatních přípravků, je třeba je kombinovat: pro T-zónu používat produkty pro mastnou pleť, na ostatní části produkty pro suchou pleť. Toto dělení platí i pro pleťové masky – na T-zónu patří čistící či stahující masky, na boční části a krk masky hydratační.

Tip: Jako podklad pod make-up použijte zmatňující fluid, který zmatňuje lesknoucí se oblasti obličeje a reguluje produkci mazu.

Mastná pleť

Pro tento typ pleti je typické, že její mazové žlázy produkují více mazu, než potřebuje, a tento přebytkový maz pak následně ucpává póry.

Mastná pleť se dědí. Ale jako u všeho, faktorů, které způsobují, že se pleť mastí víc, než by měla, je víc. Její stav tak mohou ovlivňovat hormonální výkyvy, takže teenageři mají mastnou pleť mnohem častěji. Pokud pleť zůstává mastná i ve zralejším věku, mívá bez ohledu na věk sklon k uhrovitosti, leskne se a poznávacím znamením bývají rozšířené póry. Má ale i své výhody – na mastné pleti se později objevují vrásky i pigmentové skvrny.

Mastná pleť se bude méně mastit, jestliže ze svého jídelníčku škrtnete smažená jídla, živočišné tuky, cukr a čokoládu.

Při ošetřování mastné pleti je třeba být opravdu důkladná při večerním čištění a prospět by jí také mohly přípravky s AHA kyselinami.

Tip: Seznamte svou pleť se zeleným jilem, který absorbuje z pokožky toxické látky a zbavuje ji nežádoucí mastnoty. Kromě toho ji také vyživuje, vyhlazuje a zklidňuje.

Suchá pleť

Zatímco mastná pleť produkuje více mazu, než je potřeba, suchá pleť ho má naopak nedostatek. Taková pleť je choulostivá, křehká a v důsledku toho i rychleji stárne. Brzy začne ztrácet elasticitu a olupuje se.

Pokud patříte k ženám právě se suchou pletí, nechtejte ji žíznit – a to hlavně v létě, kdy při nadměrném vystavování slunci ošklivě trpí. Ještě víc se vysušuje a vám jako vzpomínka na krásně prožité léto zůstane větší množství drobných linek a vrásek – suvenýry, o které nestojíte.

V případě suché pleti buďte opatrnější při výběru peelingu a volte jeho jemnější variantu a zralá suchá pleť si zaslouží výživné ampule a séra, které umějí zpomalit proces stárnutí kůže. Prospívají jí ceramidy, koenzym Q10 a vyzkoušet také můžete přípravky obsahující mořský plankton.

Tip: Pokud se nenaolejuje Julie, naolejujte se vy – makadamiový, avokádový či arganový olej vaši pokožku skvěle vyživí.

Citlivá pleť

Příčinou citlivé pleti bývá narušení bariérové funkce kůže, které vede k nadměrné transepidermální ztrátě vody a umožňuje pronikání dráždivých látek. Citlivá pleť bývá zarudlá, napjatá a svědí, olupuje se a šupinatí. Větším sklonem k citlivosti trpí také stárnoucí pleť, což je způsobeno nedostatkem kyseliny hyaluronové a koenzymu Q10.

Taková pleť nepříjemně reaguje na kosmetické přípravky, přičemž příznaků toho, že je něco špatně, si můžete všimnout hned po nanesení, ale také klidně po několika hodinách, či dokonce dnech. Klasickým symptomem bývá zarudnutí, vyrážka a olupování, pleť pálí nebo můžete mít pocit štípání. V tom případě jako rychlá pomoc pomáhá obklad ze studené minerální vody bez bublinek.

O citlivou pleť je třeba pečovat hypoalergenními přípravky bez konzervačních látek, barviv a parfemace a produkty, jimiž o ni pečujete, by měly být pokud možno stejné značky. Vyhýbat byste se měla častému peelingu a stahujícím maskám.

Tip: U citlivé pleti je obzvlášť důležitý výběr kosmetických produktů. Proto pokud zatoužíte po nějaké novince, naneste její malé množství na nenápadném místě, třeba za ušima, a počkejte, jak vaše pleť zareaguje. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

TIP REDAKCE:

INTIMNÍ ČISTICÍ OLEJ LINTEO

Objevte kvalitní péči na intimní partii od značky Linteo. Extrakt z dubové kůry spolu s BIO měsíčkem lékařským šetrně pečují o pokožku se sklonem k zevnímu podráždění a podporují její pružnost. Praktický sprej s rozprašovačem zajišťuje snadnou aplikaci a poskytne pocit čistoty a svěžesti, 189 Kč, www.linteo.cz.



VÍTE, ŽE KVĚTEN JE U NÁS NEJKRÁSNĚJŠÍ OBDOBÍ? A KDE? PŘECI VE SPA RESORTU LIBVERDA!

Rozkvetlý lázeňský park a největší akce roku plná zábavy a dobrot – Zahájení lázeňské sezóny 25. 5. 2024 – i bez nutnosti ubytování. Resort najdete v Jizerských horách, kousek od Liberce. Nabídneme Vám klid, příjemný personál a skvělé procedury.

ANTISTRESOVÝ BALÍČEK

2/3 noci | od 4.284 Kč

Ubytování, polopenze, voucher na kávu a zákusek, wellness centrum s bazénem, uhlčitá koupel, antistresová masáž, parafinová lázeň rukou, na 3 noci dále privátní vířivka se saunou, oxygenoterapie a minigolf.

KONOPNÝ RELAX NOVINKA 2024

2 noci | od 4.455 Kč

Ubytování, polopenze, konopná masáž, regenerační konopná koupel, konopný zábal, inhalace s CBD olejem a konopný čaj k proceduře.

SENIORSKÝ POBYT PRO PRA-/RODIČE

6 nocí | od 9.900 Kč

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

LÁZEŇSKÁ PÉČE

Nabízíme specializovanou léčbu s úhradou zdravotní pojišťovny v oblasti ortopedie, kardiologie, neurologie a onkologie. Se vším rádi poradíme. ☺

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



Při předložení vouchery
KÁVA ZDARMA
Espresso

inzerce

MERISTEMA HAIR DETOX

KVALITNÍ VLASOVÁ PÉČE PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ



- Chrání a léčí kožní bariéru
- Zlepšuje strukturu vlasů
- Účinně bojuje s lupy
- Hydratuje vlasy

ROSTLINNÉ KMENOVÉ BUŇKY PRO PODPORU RŮSTU



Význam kosmetických rituálů

RITUÁLY jsou všude kolem nás a mají v našich ŽIVOTECH své pevné místo.



Když jsem začala psát tento článek, přemýšlela jsem, kolik rituálů mě denně provází, a zjistila jsem, že je jich mnohem víc, než jsem se domnívala.

Každý den mě čeká několik rituálů „krásy“ – každý den si ráno oplachuji vlasy, každé ráno začíná můj den make-upem. Přiznávám, že každý den rituálně vynechávám snídani, ale také platí, že ještě než zapnu počítač, připravím si svou kávu, jinak můj mozek nespíná.

Každý den dbám na své rituální odlišení a každý den večer dávám dceři pusu před spaním. Můj život je plný pravidelných opakování, bez nichž bych se zřejmě dokázala obejít, jenže právě ona dávají mému životu jistotu a řád vyjetých kolejí, nad nimiž není třeba přemýšlet.

Naplněná očekávání pleti

Stejně jako vy máte své rituály, bez nichž se budete cítit nervózní,

i vaše pleť má svá očekávání, o nichž předpokládá, že je splníte. Pokud to neuděláte, bude po celý den nesvá – a vy s ní.

Ranní rituály

Každé ráno byste si kromě své snídáně či kávy měla dopřát i pravidelné čištění pleti, které ji zbaví potu a nečistot vyloučených přes noc a také prodlouží trvanlivost make-upu. Nejlepším prostředkem je čistá, studená voda a pak produkty, které nejsou příliš mastné a výživné, tj. čisticí pěna nebo gel.

Po důkladném očištění naneste na pleť séra s vysokou koncentrací účinných látek a teprve po nich aplikujte vhodný krém, který odpovídá vašemu typu pleti. Tento krém by měl také již obsahovat ochranné faktory, díky nimž předejdete nežádoucí pigmentaci a předčasnému stárnutí pleti.

Opominout nelze ani péči o jemné oční okolí.

Večerní lekce

Večer by měl patřit vám. Pokud na sebe nemáte přes celý den ani chvilku, večer byste si ji měla udělat. A do tohoto času sama pro sebe byste měla nutně zařadit i svůj večerní rituál čištění pleti.

Večerní čištění pleti je nutnost. Odstraňuje z pleti make-up, pot, kožní maz a další nečistoty a zároveň ji připravuje na následnou péči. Pro večerní očistu byste však měla mít po ruce minimálně dva přípravky: jeden na obličej a druhý, speciální, na odlišení očního make-upu.

Poté by měla následovat tonizace, kdy pletová voda odstraní zbytky po čisticím přípravku, osvěží pleť a obnoví přirozenou hodnotu jejího pH.

Pokud máte pleť dokonale vyčištěnou, opět můžete nanést speciální séra – noční čas regenerace k tomu přímo svádí. Poté by měl následovat výživný noční krém a opět speciální péče o oční okolí. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

KDYŽ PLEŤ POTŘEBUJE ZÁZRAK

Anti-age sérum s živým kolagenem a dračí krví

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



10 problémů 1 řešení

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



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

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

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

PRO KOHO JE SÉRUM VHODNÉ

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

POUŽÍVÁNÍ JE I V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NAPROSTO JEDNODUCHÉ

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



NEZESTARNI.CZ®
Živý kolagen nové generace

ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM SI MŮŽETE OBJEDNAT V E-SHOPU
DOVOZCE NA WWW.NEZESTARNI.CZ | 775 373 379

Ufo mini
Přístroj kombinuje termoterapii, T-Sonic pulzaci (pro lepší vstřebávání masky) a LED světelnou terapii s korejskými plechovými maskami, a to vše během 90 sekund, **3202 Kč, www.makeup.cz.**



Anti-Wrinkle & Firm Day Moisturizer

Denní krém s protivráskovým efektem pleť hydratuje, zlepšuje její pevnost a redukuje výskyt vrásek, **790 Kč, www.fann.cz.**



Water Bank Gel Moisturizer

Lehký hydratační gel udržuje hydrataci až 48 hodin a zklidňuje podrážděnou pleť, **980 Kč, www.sephora.cz.**



Strength Trainer Peptide Boost Moisturizer

Denní hydratační krém zvyšuje pružnost a zlepšuje vzhled jemných linek a vrásek a zároveň posiluje hydratační bariéru pleti, **475 Kč, www.sephora.cz.**

Platinum Rare Haute-Rejuvenation Elixir

Pleťové sérum poskytující nejvyšší omlazení stimuluje klíčové procesy obnovy v jednotlivých vrstvách pokožky, **36 560 Kč, www.fann.cz.**



Dotek hedvábní

Rozmazlujte se a HÝČKEJTE svou pleť krémy plnými LAHODNÝCH ingrediencí. Proměňte svou každodenní péči v jedinečný ZÁŽITEK.

S přicházejícím jarem si naše pokožka zaslouží víc pozornosti a hýčkání. Důležité je nejen její důkladné očištění, po němž chytí druhý dech, ale i následná regenerace. Naši pomocníci vám pomohou získat zpět jemnost a pružnost. Lehké textury navíc povznesou vaši každodenní péči do zcela jiné dimenze. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Palsar 7
Ošetřující LED maska na obličej i krk napomáhá při léčbě akné, vyhlazení vrásek, odstranění pigmentu a skvrn, omlazení pleti a vypnutí pokožky, **6299 Kč, www.beautybox.cz.**



Sensitive Duo set
Odličovací set na citlivou pleť obsahuje odličovací balzám a lehkou květinovou vodu, **940 Kč, www.fann.cz.**



BeautyRelax Multicare iLift
Galvanická žehlička nabízí 6 různých typů ošetření. Vybrat si tak můžete přesně podle vašich individuálních potřeb, **3639 Kč, www.notino.cz.**

Watermelon Glow s PHA a BHA

Melounové tonikum s obsahem PHA a BHA hydratuje pleť a redukuje vzhled pórů, **890 Kč, www.sephora.cz.**



AMPOULES

NEW Limited EDITION



BI-PHASE SKIN RECOVERY
Rétablissement Cutané Biphase

INTENZIVNÍ REGENERACE POKOŽKY

JEDINEČNÉ DVOUFÁZOVÉ



RADIANT SKIN FLUID
Fluide Éclat pour la Peau

MIMOŘÁDNĚ ZÁŘIVÁ A MLADISTVÁ PLEŤ



CBD CALMING FLUID
Fluide CBD Calmant

ZKLIDŇUJE PODRÁŽDĚNÍ A ZARUDNUTÍ



JANSSEN COSMETICS

WWW.JANSSEN-BEAUTY.CZ

Restartujte svou pleť

Únava, stres a také plynutí času zanechávají na pleti své stopy, POKOŽKA ztrácí svůj mladistvý vzhled a objevují se na ní nepříjemné pigmentové skvrny.

Horní vrstvy pokožky jsou vlivem procesu OBNOVY buněk zatížené odumřelými buňkami, jejich obnova se zpomaluje, VÝLEDKEM je mdlá pleť s nezdravým vzhledem. Obměna buněk ZPOMALUJE stárnutí, obnovuje mladistvé rozzáření pleti a zesvětluje pigmentové skvrny.

Odborníci z laboratoří firmy Guinot vyvinuli manuální ošetření Hydra peeling, kterým se dokonale, ale zároveň šetrně – bez invazivního mechanického zásahu – odstraní odumřelé buňky a dochází ke stimulaci a revitalizaci nových buněk. Už po prvním ošetření se obnoví svěží barva pleti, pleť působí mladistvě a zdravě a po třech ošetřeních dochází k viditelnému zesvětlení pigmentových skvrn. Současně se zregenerují elastická vlákna a podpoří se i tvorba kolagenu.

S ohledem na kosmetické cíle a úroveň individuální citlivosti pleti se vybírá druh ošetření:

- **Hydra peeling s Hydra pH** – peeling s kyselým pH – pro všechny typy pleti,
- **Hydra peelieng s Hydrabrasion** – mechanický peeling – pro citlivou pleť.

Tyto dva druhy ošetření se liší pouze v prvním kroku s ohledem na citlivost pleti.

Tajemství procedury

1. krok

Hydra peeling s Hydra pH – účinné látky biolactone, phytic acid (ze zrn rýže) se postarají o hluboké olupování pleti zaměřené i na pigmentové skvrny.



Hydra peelieng s Hydrabrasion – mechanickým působením se šetrně odstraní odumřelé buňky a podpoří se tvorba nových buněk. Účinnými látkami jsou částičky přírodní celulózy a výtažek z papáji.

2. krok

Hydra Neuve masáž

Během masáže probíhá regenerace kožních buněk, obnova rovnováhy pH a stimulace buněčné aktivity pro efekt obnovené pleti. Hlavní účinnou látkou je výtažek z mučenky.

3. krok

Hydra Beauté maska

Maska plně zklidňuje a chrání pokožku, zajistí její výživu a změnu struktury kožní bariéry. Účinné látky jsou acticalm a camelina (lněný) olej.

Více informací o ošetření a partnerských salónech naleznete na www.guinot-paris.cz. ■

TEXT: BSOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: Guinot

DOCTEUR
JDM

REVOLUČNÍ TECHNOLOGIE
OMLAZENÍ PLETI

VISIBLE
AGE REVERSE

Created by Doctor JDM



Krásná v každém věku

Pečovat o pleť správně znamená nejen VĚNOVAT se domácí péči, ale také vyhledávat profesionální ošetření, která mohou výrazně pomoci zlepšit její stav a VZHLED. Jaké jsou nejnovější a nejúčinnější metody v boji proti stárnutí, ztrátě hydratace a ELASTICITY, nám prozradila doktorka Drahomíra Zicha, majitelka Centra zdraví Vinohrady v Praze.

Jak můžeme zpomalit stárnutí pleti a výskyt vrásek?

S věkem se přirozená produkce kyseliny hyaluronové v těle snižuje, což vede k suché pleti a výskytu vrásek. Tento proces lze zpomalit pomocí velmi efektivního anti-aging ošetření Skinbooster, kdy se do pokožky aplikuje speciálně zasíťovaná 20% kyselina hyaluronová Revitrane HA 20 pomocí speciálního injektoru – přístroje pro aplikaci podkožních ultra-tenkých injekcí. Revitrane HA 20 zajistí hydrataci pokožky zevnitř, zredukuje jemné vrásky a prozáří

pokožku. Aplikovat ji můžeme na obličej – včetně partií kolem očí a úst, krk, dekolt a hřbety rukou. Pleť po aplikaci vypadá mladistvě, bez změny rysů a výrazu tváře.

Pro koho je ošetření vhodné?

Ošetření je vhodné provádět vždy, když pleť ztrácí svou pružnost, objem nebo se objevují jemné vrásky. Jako prevence je doporučováno již od 25 let. Je ideální k revitalizaci pokožky unavené sluněním, klimatizací, agresivním počasím, kouřením nebo věkem. Lze ji použít i na tzv. papírovou kůži.

Jaké jsou výhody tohoto ošetření?

Velkou výhodou této metody je skutečnost, že kyselina hyaluronová je do kůže dávkována do přesné hloubky, zcela rovnoměrně a v přesném množství. A to se i při sebepečlivější ruční aplikaci jehličkou ve většině případů nezdaří.

Efekt omlazení a hydratace je viditelný téměř okamžitě a může trvat až 6–8 měsíců, v závislosti na individuálním stavu pleti a životním stylu.

Svou pleť můžeme omladit ale i s pomocí kyslíku...

Ano, pomocí laserové metody Lasocare, u které jsou výsledky zaručené.

Opalování, stres nebo třeba únava mají na naši pleť nepříznivý účinek – berou jí kyslík. Energie laserového paprsku v kombinaci s mléčnými enzymy umí tento kyslíkový dluh odstranit a úspěšně tak regeneruje pokožku a působí proti vráskám. Jedná se o další účinnou metodu, která přispívá k intenzivnímu okysličení a regeneraci pokožky a pomůže „omládnout“. Nejde o žádný zázrak na počkání, ale o skutečnou několika-týdenní péči o vaši pleť. Tato metoda je známá svou schopností zpomalovat tvorbu vrásek, tonizovat pokožku a předcházet vzniku pigmentových skvrn.

Jak ošetření probíhá?

Samotné ošetření je velice jednoduché. Po vmasírování gelu Lasocare Basic do hloubky kožních pórů nastartujeme reakci světlem příslušného laseru. Zkušenosti ukazují, že tak dojde k intenzivnímu okysličení pleti s účinností, jaká je jinými metodami prakticky nedosažitelná.

Gel Lasocare Basic dostává klientka k používání i domů. Pokud pravidelně každých 24 hodin vmasíruje do své pleti několik kapek přípravku, udrží omlazovací proces v chodu nepřetržitě.

Výsledkem je intenzivní regenerace jednotlivých vrstev pokožky. To se nejnapadněji projeví stejnoměrným vypnutím pleti, částečným vymizením drobných vrásek a zmenšením hloubky vrásek větších.

Kdy lze pozorovat první výsledky?

První výsledky lze pozorovat už po první aplikaci, ale nejtrvalejších výsledků lze dosáhnout dlouhodobým pravidelným používáním gelu, který si klientka nanáší ještě každý večer doma. Přestože jsme už na našich pracovištích vyzkoušeli skutečně dlouhou řadu slibných regeneračních metod, výsledky práce s Lasocarem jsou opravdu výjimečné.

Co byste doporučila ženám, které začínají řešit modelaci, ale nechťejí podstoupit invazivní zákrok?

S přibývajícím věkem nebo tam, kde jsou potřeba specifické korekce, doporučuji 100% přírodní dermální výplň Algeness. Tento produkt je založen na zcela přírodním agarózovém gelu extrahovaném z mořských červených řas. Algeness je ideální pro klienty, kteří hledají přírodní alternativy bez chemických látek a s minimálním rizikem vedlejších účinků.

K jakým ošetřením se dají přírodní dermální výplně Algeness využít?

Umožňují bezpečnou korekci mimických vrásek bez nutnosti aplikace botulotoxinu, lze je využít k modelaci obličeje – doplnění tváří, a dokonce i k nechirurgickým úpravám, jako je vyplnění propadlých spánků, eliminace hrbolku na hřbetu nosu, modelaci ustupující brady, vytvarování mladistvé hladké hranice dolní čelisti nebo vytvoření mužné linie brady.

Výsledky jsou okamžitě viditelné a přípravek je biologicky odbouratelný, což znamená, že v tkáni nezůstávají žádná rezidua.

Před vlastním ošetřením je vždy nutná konzultace s lékařem. Naše odborná lékařka, dermatoložka MUDr. Jana Eftimovská specializující se na korektivní dermatologii zhodnotí klientce nejdříve stav pokožky a pak navrhne možné varianty ošetření.

Co byste doporučila našim čtenářkám na závěr?

Pro dosažení nejlepších výsledků doporučuji kombinovat různé metody ošetření. Klientka může začít s ošetřením Skinbooster pro základní hydrataci, následovat může laserová terapie pro regeneraci a okysličení pokožky nebo pro specifické úpravy zvolit aplikaci Algeness. Kombinace těchto metod umožňuje cíleně řešit různé kožní problémy a dosáhnout komplexního omlazení pleti. Vždy je důležitá konzultace s odborníkem, který pomůže vybrat nejvhodnější metody ošetření na míru vašim potřebám. Na konzultaci se můžete objednat na stránkách www.krasa-zdravi.cz.

Také je velmi důležité uvědomit si, že správná péče o pleť vyžaduje nejen pravidelné ošetření, ale i náležitou domácí péči, správnou výživu a ochranu před sluncem. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Přichází estetická revoluce – *Wonder Face*

*Představujeme vám
revoluční estetickou
TECHNOLOGII
pro radikální
omlazení obličeje.
O tom, proč se
jedná o naprostou
ESTETICKOU
revoluci, jsme
si POVÍDALI
s exkluzivní
distributorkou
pro Českou
a Slovenskou
republiku,
Alenou Jírů ze
společnosti Body
& Care Clinic.*

*V čem je podle vás
Wonder Face tak
mimořádný, že si
zaslouží označení
estetická revoluce?*

Jedná se o naprostou a zcela mimořádnou novinku od společnosti Wonder Technology, kterou jsme s napětím očekávali a nemohli jsme se jí už dočkat. Koneckonců jsem loni oslavila 50 let, takže jistě chápete, že



Foto: www.wonder-technology.cz

jsem se na Wonder Face těšila i z osobních důvodů. Úspěch přístrojů pro modelaci těla od stejné společnosti byl zcela mimořádný a přístroje a technologie Wonder sbírají ta nejprestižnější ocenění na všech světových výstavách, takže jsme my, naši obchodní partneři i klienti právem očekávali naprostou bombu. Již vývoj přístroje Wonder Face a první prezentované výsledky, které jsme měli možnost sledovat, ukazovaly, že to bude převratná záležitost. Nicméně, když k nám Wonder Face konečně dorazil a měli jsme možnost ho otestovat, na rovinu říkám, že jsme si z něj opravdu všichni sedli na zadek!

V čem tedy spočívá ten opravdový zázrak Wonder Face?

Wonder Face je revoluční technologie pro omlazení a zpevnění obličeje. Tato mimořádná technologie je určená pro neinvazivní lifting obličeje a navrácí pleti dříve ztracené svalstvo, a tím pádem logicky také pevnost a jasnou definici obličejových kontur.

Wonder Face kombinuje synchronizovanou monopolární radiofrekvenci s neuromuskulárními emisemi. Tato kombinace při obličejových procedurách Wonder Face vám nabízí několik výhod: hluboké omlazení obličeje – radiofrekvence vytváří teplo v hlubších vrstvách pokožky, což podporuje tvorbu kolagenu a elastinu, svalovou stimulaci – neuromuskulární technologie stimuluje obličejové svaly, což může pomoci tónovat a zlepšit kontury obličeje, zlepšuje cirkulaci – teplo generované radiofrekvencí může zvýšit krevní oběh v ošetřované oblasti, což vede k zářivější a lépe vypadající pleti, je to neinvazivní procedura – zcela neinvazivní, bezbolestná a příjemná procedura bez jakékoliv nutnosti rekonvalescence a má viditelné výsledky – jemnější, pevnější a omlazenou pokožku po procedurách s neuromuskulární technologií a radiofrekvencí.

Kolik procedur je potřeba a kdy jsou viditelné výsledky?

Na přiložených fotografiích vidíte naše dosažené výsledky před a po zpravidla po jedné či dvou procedurách Wonder Face. Výsledky jsou jasně viditelné a pro nás ohromující. Vždyt se jedná o krátké 25minutové, a navíc neinvazivní procedury! Nicméně, doporučujeme balíček 8 procedur pro ideální dosažený výsledek. Zde je ale ovšem potřeba si říci, že představu o ideálním výsledku má každý z nás úplně jinou. Mám k tomu svoje oblíbené motto: Míra zklamání pramení z míry očekávání. Tedy jestliže nestojím nohama na zemi a moje představa je, že po jedné 25minutové proceduře budu z reálných 50 vypadat na 20, no tak asi je všem jasné, že tohoto není možné dosáhnout.

Vy osobně jste již Wonder Face podstoupila?

Samozřejmě, není to snad vidět? Ale bez legrace. Na tento přístroj jsme dlouho čekali, takže jsem si ho vyzkoušela jako první. Aktuálně mám za sebou doporučený balíček 8 procedur, jsem velice spokojena a budu na Wonder Face chodit pravidelně. Já osobně nemám žádné invazivní zákroky, nejsem ani příznivce výplní či botoxu, což ale neznamená, že tyto moderní metody ztracuji, pouze mám před nimi osobní respekt. Zde by mělo platit všeho s mírou. Jsem velkou zastánkyní well-agingu a opravdu věřím, že největší roli hraje prevence, tedy pravidelná a kvalitní kosmetická péče a neinvazivní procedury. Mám dvě dcery a ráda bych jim byla příkladem toho, že nemusíme být všechny stejné a že pěkný a zdravý obličej neznamená, že budeme vypadat všechny jako z dílny jednoho plastického chirurga. Nerada bych, aby se mě jednou vnučata lekla.

Kde můžeme Wonder Face již vyzkoušet?

Wonder Face je naprostá novinka, kterou poprvé představujeme na kosmetickém veletrhu v Praze. Již teď jednáme s mnoha obchodními partnery, kteří mají o přístroj zájem. Jistě jako první najdete Wonder Face na místech, kde jsou již přístroje Wonder pro modelaci těla. Na stránkách www.wonder-technology.cz najdete podrobné informace o všech obchodních partnerech. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Před a po, 1 procedura, program
lifting Wonder Face, žena 45 let

BELLISSIMA
ITALIA



11824 BELLISSIMA HOT AIR DIFFUSER

Profesionální fen/difuzér Creativity 4 you s láskou k vašim vlasům.

Creativity 4 you není jenom obyčejným nástrojem na vysoušení, je to skutečný klenot pro úpravu kudrnatých vlasů. **Keramický povrch a arganový olej** zajišťují, aby vlasy byly chráněny během procesu sušení, zanechává je lesklé a eliminuje problémy s krepáním a dehydratací.

S dvěma rychlostmi a třemi teplotními stupni je vhodný pro všechny typy vlasů včetně těch nejvíce vlnitých. Pro dokončení procesu sušení, pro fixaci účesu je k dispozici **funkce studeného vzduchu**. Difuzér je navržen s ohledem na pohodlí a ovladatelnost. Jeho ergonomický design umožňuje snadné použití, a speciální měkké masážní hroty poskytují příjemnou masáž pokožky hlavy, která zvyšuje prokrvení a podporuje zdravý růst vlasů. Součástí balení je také praktické pouzdro pro skladování a přepravu. Kabel o délce 2,5 metru poskytne dostatečnou volnost pohybu během úpravy vlasů.

Celkově řečeno, profesionální fen Creativity 4 you od BELLISSIMA je opravdu „must-have“ nástrojem pro každou ženu, která si váží zdraví a krásy svých kudrlin.



BELLISSIMA
ITALIA

ÚČES JAKO OD KADEŘNÍKA? ODE DNEŠKA JE MOJE VOLBA



**Horkovzdušný styler s keramickým povrchem 11847
Air Wonder 8 v 1**

Suší, dodává objem a vytváří mnoho stylových účesů v jednom kroku.

Dry & Style 8 v 1 je horkovzdušný styler, který kombinuje sušení a úpravu vlasů díky sadě různých nastavců. Jedná se o jediný nástroj pro sušení a styling, umožňující dosáhnout rovných, kudrnatých, vlnitých nebo objemných účesů. Tento styler je **vybaven praktickou kosmetickou taškou**, ideální pro uložení veškerého příslušenství. Jeho **keramický povlak** zajišťuje ochranu vlasů a dodává okamžitou vitalitu pro lesklé a hedvábné vlasy. Díky **iontové technologii** je zaručena hydratace vlasů a prevence proti krepání.

**Profesionální parní žehlička 11808
BELLISSIMA STEAM ELIXIR**

Díky exkluzivní technologii **Steam Active Care** uvolňuje žehlička správné množství páry, udržuje správnou úroveň vlhkosti a chrání vlasy před teplotními výkyvy způsobenými používáním horkých žehliček. 4 stupně regulace teploty **od 170 °C do 230 °C jsou** vhodná pro všechny typy vlasů. **Oscilační desky 28 x 110 mm** se dokonale přizpůsobí vlasům. S rozměry navrženými speciálně pro optimální přilnavost. Účinnost jediným tahem. **Keramický povlak s argonovým olejem**. Speciální zaoblený design pro měkkost vln.



**Kulmy na vlasy 11855 a 11856
se speciálním L designem**

Vyhřívané kulmy o průměru 25 mm jsou ideální pro vytváření měkkých a definovaných kudrlin. Jejich **špičkový design typu L** usnadňuje rychlou úpravu vlasů po celé hlavě, včetně zadní části, což činí tento nástroj vhodným pro každou příležitost. Kulmy jsou vybaveny **keramickým povlakem** obohaceným o diamantové mikročástice, který zajišťuje rovnoměrné rozložení tepla pro maximální ochranu vlasů. S technologií **Termo Control** je garantováno rovnoměrné teplo pro dosažení dokonalého výsledku a maximální ochranu vlasů.



Vlasový *detox*

Speciálně po zimním období bývají vlasy oslabené a vysušené, takže potřebují povzbudit a odlehčit, a ne být zatěžovány. A jaro je skvělé v tom, že odlehčená péče mu svědčí.

Bez stylingu

Letošní jarní trendy se nenechává spoutat konvencemi, kašle na dokonalé vlny a nepřírozené uhlazení. Účesy pro tuhle sezónu jsou příjemně neobalé a neposedné jako malé děti a dávají vlasům volnost, ať si dělají, co chtějí.

Hitem číslo jedna je rozcuchaný culík, se kterým si ráno nemusíte dělat žádné starosti – prostě vlasy jen mírně pročísnete a sepnete je do nízkého culíku. Jaro také sluší jednoduchý volný cop či uzel z vlasů nad čelem. Ani k jednomu z účesů nepotřebujete žádné zbytečně zatěžkávající stylingové prostředky, stačí sponka, vlásenky či gumičky.

Vyměňte šampon

S detoxikací vlasů je třeba začít od základů, tj. od produktů, které používáte k jejich mytí. Pokud váš šampon obsahuje sulfáty a silikon, vyměňte ho za jiný, šetrnější. I když sulfáty dokonale odmastí povrch vlasů, mohou ho dráždit pokožku hlavy. Silikon v šamponech vlasy příjemně vyhlazují, v kondicionérech dodávají vlasům lesk a usnadňují rozčesávání, ale zároveň vla-

*Jaro je jako
STVOŘENÉ k detoxu,
a tak pravidelně touto
dobou ČISTÍME své
tělo i svou pleť. Odpočinout
si a zbavit se všech
NÁNOSŮ ale potřebují
i naše vlasy.*

sy zatěžují, takže pak ztrácejí svůj objem a snadno se mastí. Pokud se těmito látkami chcete vyhnout, dnes už snadno seženete šampony i bez nich – a hledat je můžete pod označením Low poo. Patří sem právě co nejvíce přírodní, bezsulfátové šampony, micelární šampony či přírodní mýdla, které dostávají z vlasů nečistoty, aniž by narušovaly přirozenou lipidovou bariéru vlasové pokožky.

Anebo můžete zkusit šampon vysadit zcela. Nebude to jednoduché – zažitá zvyky se špatně opouštějí. K mytí vlasů se používá speciální kašička z jedlé sody rozmíchané v jednom šálku vody. Směs se na nese na vlasy, vmasíruje se do nich, nechá se minutu až dvě působit a poté se opláchnou dostatečným množstvím vody. Pokud vám jedlá soda nevoní, ale metodu byste chtěla vyzkoušet, můžete na to jít i jinak: v obchodech s přírodní kosmetikou seženete práškové šampony i bylinné kúry na vlasy.

Vlasům také prospívají přírodní oplachy, přičemž nejoblíbenější je jablečný a malinový ocet, které dodávají vlasům zdravý lesk. Máte-li po zimě vlasy přesušené, dopřejte jim zábal z olivového nebo arganového oleje.

Základem zdravých vlasů je ale především zdravý jídelníček. ■

TEXT: JOHANA ŠLAJCHRTOVÁ

N.C.P.
OLFACTIVES



Foto: Adobe Stock

www.ncpconcept.com

Jak si správně mýt vlasy

Toužíte mít NÁDHERNOU hustou hřívu plnou lesku? Jak o vlasy pečovat tak, aby byly krásné, PRUŽNÉ, nadýchané a zdravé, nám prozradila držitelka mezinárodních ocenění Vidal Sassoon, Platin Certification Academia, Il Decalogo del Colore-specialist a majitelka salónu Vlasy od Petry paní Petra Kučera.

Petro, podle čeho bychom si měli vybírat přípravky na vlasy?

Vždy podle svého typu vlasů. I pro odborníka ale může být mnohdy obtížné ihned určit, do které kategorie vlas klientky spadá. Je tedy zcela zásadní odhalit, co vlasu chybí a čeho je naopak přemíra. Reagovat

při výběru by měla žena i na roční období a případné akutní obtíže.

Neřídila bych se proto nikdy cenou ani značkou. Leckdy nás může nízkonákladová péče velmi mile překvapit, pokud je opravdu správně nastavená.

Konzultace s odborníkem v tom hraje zcela klíčovou roli.

Jak často bychom si měli mít vlasy?

To závisí na mnoha faktorech. Pokud žena pracuje v prostředí, které vyžaduje častější mytí, pak dává smysl mýt vlasy obden. Jde například o kuchařky, nebo ženy, které mají vlasy pod ochrannou pokrývkou. Všeobecně je doporučeno dostat se na stav dvou mytí týdně. Nutno zmínit, že mytí každý den je velká chyba. Je to zátěž pro délky vlasů a pokožka také rozhodně trpí.

Velkou roli v tom hraje i subjektivní pocit ženy, že má vlasy mastné. Proti tomu se dá skvěle bojovat produkty s obsahem zinku nebo skořice.

Skvostným trikem také je vlasy v denní mezifázi nastříkat termální vodou a vysušit střední teplotou fénu. Získáme tak fresh pocit bez umělých suchých šamponů a dostaneme prostor ke zdravé pauze mezi mytím.

Jaký je správný postup při jejich mytí a jak by měla vypadat následná péče?

Naprostý základ všeho je perfektní rozčesání vlasů před mytím. Důležitý je i samotný kartáč. Ideální je takový, který má v sobě naturální štětinu a není celoplastový.

Při mytí bych doporučila respektovat růst vlasů, tedy neumývat vlasy v předklonu.

Vlasy hojně namočíme a nanese šampon do dlaní. Pokud máme k dispozici šampon profesionálního charakteru, pamatujeme si pravidlo, že mnoho z nich jsou koncentráty, a proto přidáme do dlaně menší množství vody a spolu s šamponem smícháme. Směs aplikujeme do pokožky a velmi jemně krouživým pohybem promasírujeme do kůže. Pozvolna propěníme do délek vlasů. Mechanika by měla být jemná a rychlá. V případě hodně znečištěných vlasů akci opakujeme. Doba oplachování by měla být dvojnásobná oproti době, kdy jsme šamponovali.

Následně je skvělé mít po ruce měkčí textilii typu mušelín, bavlna a vlasy v délkách do ní lehce promáčet. Zbavíme tak délky přebytné vody a následně produkty budou mít lepší působení i vstřebatelnost.

Pamatujeme si pravidlo, že vše, co nazýváme kondicionérem, balzámem, fluidem či maskou patří pouze do délek, konkrétně od uší dolů. Nanese do této zóny vhodný produkt a necháme ho působit doporučenou dobu.

Hojně opláchneme do chvíle, kdy vlasy pod tíhou péče neprokluzují.

Opět použijeme textilii pro zbavení přebytné vody.

Ihned po umytí vlasy nerozčeseme a nenecháme je ani v turbanu.

Zpracujeme tepelně pokožku hlavy a délkám dopřejeme průnik vzduchu. Teprve poté můžeme aplikovat následné produkty typu olej, termoaktivní ochrana či ampule. Vlasy velmi opatrně pročešeme od konečků k hlavě a upravíme dle požadavků.

Kdy bychom měli používat kondicionér, kdy masku a v jakém pořadí ideálně?

Každý výrobce má pro tento systém zcela jiné použití. Kondicionér je absolutní must have. Až příliš často se setkávám u nových klientek s názorem, že kondicionér nepoužívají, protože jim bere objem.

Ve skutečnosti je to tak, že kondicionér vlas zkrátka uzavře a potřebujeme ho opravdu všichni, jelikož

při mytí se vlas nejen pootevře ale změní i své pH. Cílem kondicionéru je vrátit vlasům rovnováhu. Pokud má někdo pocit redukce nadýchanosti, pak se vracíme na začátek, kde jsme řešili výběr vhodného produktu.

Maska proti tomu má vyšší vyživující schopnost a jde více do hloubky. Doporučila bych vždy pečlivě nastudovat návod a poradit se s kadeřníkem.

Jak je to s mícháním různých značek?

Určitě je to chyba. Je potřeba uvědomit si, že v jedné tovární hale se vaří šampon a vedle něj se míchá v kádích maska. Výrobci velmi strategicky stavějí komplexní systémy péče, které mají na sebe návaznost.

Technologie jsou dnes na obrovské úrovni a je velká škoda, pokud jejich síly nevyužijeme na maximum. Například značka, kterou používám v salónu, má nastavené přesné parametry, kdy jedna řada spustí regenerativní proces ve čtyřech krocích. Nedává pak tedy příliš smysl, pokud použijeme šampon vyrobený ve Francii a kondicionér z Itálie. Nedoporučuji ani míchání přírodní kosmetiky spolu s tou lehce syntetickou. Ať už se žena rozhodne pro jakoukoliv cestu, měla by mít produkty od jednoho výrobce v celé řadě a značku po čase vyměnit za jinou.

Po mytí následuje sušení. Jakým způsobem nejlépe vlasy usušíme?

Vlasy můžeme rozdělit na dvě části. Na horní část, to je oblast od kůže zhruba do úrovně uší, která má přirozenou samo regenerativní schopnost díky mazu.

Poté délky – ty už jsou pro nás vlastně mrtvá tkáň a potřebují specifický přístup.

Pokožka hlavy miluje fén a délky ho nesnáší.

Velkou nevýhodou přirozeného schnutí bez fénu je, že pokožka je i několik hodin ve vlhkosti a čelí tak náporu přemnožení bakterií, a to vede k tvorbě lupů, rychlému maštění, ale i k horším trichologickým diagnózám.

Délky ovšem pod fénem trpí, přesušují se a následně lámou. Proto bych důrazně každé ženě doporučila následující tip:

Střední teplotou nebo studeným vzduchem vysušíme pokožku hlavy ihned po umytí a vlasům v délkách poskytneme prostor 20 minut, aby došlo k průniku molekuly kyslíku.

Kůže bude suchá a hygienicky zajištěná a vlasům v délkách zajistíme zdravý princip sušení. Po uplynutí doby můžeme tepelně zpracovat i délky vlasů. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Kompletní péče pro poškozené vlasy
Sada pro poškozené vlasy obsahuje produkty, které vlasům dodají hydrataci, hloubkovou regeneraci i výživu, **1990 Kč, shop.tomasarsov.cz.**



Bellissima 11493 Intellisense B24 100
Inteligentní vlasová žehlička zvolí sama neefektivnější teplotu pro dokonale hladký a rovný účes, tím chrání vaše vlasy, **2299 Kč, www.bvz.cz.**

Chouchous Pure Silk Skinny Black
Hedvábné gumičky do vlasů, **830 Kč, www.sephora.cz.**



Moisture Lock Conditioner
Kondicionér pro krepaté a nepoddajné vlasy vytváří hedvábně hladký a lesklý efekt až na dobu 5 měsíců, **275 Kč, www.fann.cz.**



Olivia Garden Fingerbrush Combo Medium
Kartáč obsahuje směs čistých kančíh štětín pro vyhlazení vlasového vlákna během stylingu a nylonové štětiny, které pokožku jemně stimulují, **389 Kč, www.svetkadernictvi.cz.**



Prémiový vitaminový komplex deNatura
Pro zdravé a krásné vlasy, pevné nehty a zářivě vypadající pleť. Obsahuje 27 účinných látek v bioaktivní formě pro maximální vstřebatelnost, **647 Kč, www.denatura.cz.**



Masážní kartáč na vlasy a vlasovou pokožku
Snadno čistí nečistoty z pokožky hlavy od kořínek vlasů, zmírňuje svědění a posiluje vlasové kořínky, **226 Kč, www.notino.cz.**

Bio Ionic GoldPro Speed
Fén na vlasy s keramickým komplexem s obsahem 24karátového zlata, který zajišťuje rovnoměrné rozložení tepla, **2990 Kč, www.svetkadernictvi.cz.**



Revitalizing Straightening Shampoo
Pečující uhlazující šampon s olejem z moringy jemně čistí a dodává vitamíny a minerály potřebné pro vitalitu vlasové pokožky a délek vlasů, **2030 Kč, www.fann.cz.**

Tajné zbraně pro dokonalé vlasy

Představte si, že VLASŮM můžete dopřát domácí wellness... Zní to jako sen? Stačí POŘÍDIT si vhodné kosmetické produkty a můžete začít s domácí PROFESIONÁLNÍ péčí.

Foto: archiv firem

ACM
LABORATOIRE
DERMATOLOGIQUE

*Vyroběno ve Francii.
Již více než 20 let na trhu.*



DUOLYS

Účinná řešení pro mladší vzhled pleti

Řada **ACM DUOLYS** kombinuje účinné látky, které respektují pokožku a zmírňují projevy stárnutí. Nabízí pleťová séra, krémy na tvář, oční okolí i krémy s vysokým ochranným faktorem. Dopřejte své pleti mladistvý vzhled.

www.labo-acm.cz

Mystery Shopping

PETRA NOVOTNÉHO

Drahé čtenářky a čtenáři,

s radostí bych se s vámi podělil o své nedávné zážitky při návštěvě kosmetického studia My Face v centru krásné Prahy. Po nedávném vydání mé detektivní knihy s názvem "Měkká půda," kterou si můžete stále zakoupit na www.knihamekkapuda.cz, jsem se rozhodl podstoupit malý výzkum v oblasti kosmetických služeb. Jako kadeřník a maskér mám přirozený zájem o kvalitu služeb, a tak jsem se rozhodl vyzkoušet tzv. "mystery shopping" v kosmetickém studiu My Face.

Po celkovém průzkumu jednoho ze dvou studií My Face jsem byl příjemně překvapen kvalitou poskytovaných služeb a výkonem zkušených kosmetiček. Cítil jsem se v salonu jako doma a byl jsem si jistý, že mé zjištění by mohlo být pro mnoho z vás inspirací při výběru kosmetického studia.

Pro dosažení ještě vyšší úrovně služeb jsem se rozhodl jít o krok dále. Kontaktoval jsem vedení studia My Face a položil několik náročných otázek, které často trápí potenciální klienty. Mým cílem bylo přispět k celkovému zdokonalení poskytovaných služeb a získat hlubší vhled do péče o krásu, kterou studio nabízí.

I já jsem přispěl s pár nápady jak toto studio vylepšit. Náš rozhovor s vedením studia My Face byl pozitivní a otevřený. Bylo evidentní, že mají zájem o názory svých klientů a jsou ochotni investovat do zdokonalování svých služeb.

Je potěšující vidět, jak firma přistupuje k zákazníkům s pečlivostí a jak si zakládá na kvalitě nabízených kosmetických procedur. Věřím že toto je velmi vhodné místo pro

kvalifikovaný personál a já být kosmetičkou hledající nové místo, jdu právě do studia My Face. Pokud tedy hledáte místo, kde vám poskytnou nejen kvalitní péči o pleť, ale také vás přivítají s otevřenou náručí, mohu určitě doporučit kosmetické studio My Face.

Pro mě osobně to byla nejen návštěva krásného prostředí, ale také příležitost podpořit a ocenit kvalitu a péči, kterou poskytují. Ať už si vyberete kterékoli kosmetické studio, pamatujte, že péče o krásu by měla být nejen o vnějším vzhledu, ale také o celkovém zážitku a pohodlí, které vám poskytne. Věřím, že My Face splňuje tyto kritéria a přeji vám příjemné a krásné chvíle při péči o sebe.

S láskou ke krásě,
Petr Novotný Kadeřník
www.kaderniknovotny.cz

Jaké procedury nabízíte a proč právě tyto?

Zaměřujeme se na komplexní kosmetickou proceduru využívající neinvazivní technologie. Jejím cílem je efektivní boj proti vráskám a stárnutí. Jednotlivé kroky procedury jsou pečlivě navrženy tak, aby redukovaly vrásky a omlazovaly pleť. Každá z technologií byla vybrána s ohledem na svou specializaci a schopnost kombinovaně spolupracovat v rámci péče o pleť.

Samozřejmostí je i výroba vlastní řady české kosmetiky, která je doslova klíčová, aby vše správně fungovalo. Spojení těchto kroků vytváří harmonický proces, který zajišťuje ty nejlepší výsledky.

Během posledních osmi let jsme podstoupili rozsáhlé testování různých kosmetických produktů. V našich produktech jsme použili široké spektrum aktivních účinných látek. V jednotlivých produktech najdete tři druhy kolagenu, nízkomolekulární a vysokomolekulární kyselinu hyaluronovou. Dále jsou v nich ceramidy, argireline, fucogel.

Jsou jednotlivá ošetření vhodná pro každého a pro všechny?

Je velice důležité, aby klienti neměli kontraindikace, které jsou spojené s použitím pěti kosmetických technologií v průběhu našeho ošetření. Proceduru nemohou absolvovat klienti, kteří mají kardiostimulátor nebo jiné elektronické zařízení v těle. Nemohou ji absolvovat klienti s onkologickým onemocněním. Těhotné ženy mohou proceduru absolvovat pouze ve 4, 5 a 6 měsíci těhotenství. Klienti, kteří podstoupili jakýkoliv invazivní zákrok v oblasti obličeje, krku a dekoltu mohou proceduru absolvovat minimálně po čtyřech týdnech od provedení invazivního zákroku. Je také důležité, aby klienti neměli alergii na kyselinu hyaluronovou, která je obsažena takřka ve všech našich produktech a to ve vysokém zastoupení.



Jaké přístroje a pomůcky používáte a jak procedura probíhá?

Naše pěti kroková procedura spočívá v ošetření pleti pomocí moderních technologií a kosmetických přístrojů, které kombinují hloubkovou regeneraci s účinnou hydratací a omlazením. Nejprve využíváme radiofrekvenci, která hloubkově prohřeje pokožku a stimuluje kolagenová vlákna. Poté následuje kavitační peeling, který pomocí ultrazvuku dokonale čistí póry a odstraňuje nadměrný maz a odumřelé buňky, aniž by podráždil pokožku. Kyslíková mezoterapie následně proniká účinnými látkami do nejhlubších vrstev pokožky, zajišťuje její obnovu a vyhlazení vrásek. Při zapracování séra ultrazvukem používáme naše speciální anti-aging sérum, které hydratuje pleť a zpomaluje stárnutí. Na závěr provádíme ozonoterapii, která stimuluje tvorbu kolagenu a zklidňuje pokožku. V průběhu celé procedury používáme našich šest vlastních kosmetických produktů.

Jaký personál máte v nabídce?

Klademe důraz na udržení vysoké úrovně kvality služeb, což vyžaduje zkušený a zodpovědný personál. Jsme hrdí na náš tým kosmetiček, které jsou nejen profesionály ve svém oboru, ale také sdílejí naše hodnoty a stanovené postupy v péči o zákazníky. Nicméně, s ohledem na naši neustále se rozvíjející poptávku po našich službách, stále hledáme nové talentované jednotlivce, kteří by se připojili k našemu týmu. Hledáme kosmetičky s odborným vzděláním v oboru, které mají vášně pro práci v kosmetickém průmyslu a mají rády výzvy. Je pro nás nezbytné, aby noví členové týmu sdíleli naši oddanost vůči kvalitě služeb a dodržování stanovených postupů v našich kosmetických procedurách. Jsme přesvědčeni, že náš tým je klíčem k úspěchu naší firmy a jsme otevření přijetí nových talentovaných jedinců.

www.myface.cz

Stálý personál známka kvality



Foto: Lenka Laňková
Brýle: www.optikstudio.cz

TIP Petra Novotného

Knihy podepsané autorem v prodeji na
www.knihamekkapuda.cz



Detektivka která je jako hlavolam. Šest osob se jede léčit na odlehlé místo. Léčbu vede světoznámý psycholog. Děj je vyprávěn hlavní postavou o níž nevíme nic, ani její pohlaví.

Během léčebné seance najdou pacienti tělo lékaře. Vše se však komplikuje zjištěním k čemu toto místo sloužilo.

Je i na Vás jak děj knihy zakončíte.



Foto: Lenka Laňková
Oděv: www.perfect-dress.eu



Revitalizing Foundation
Make-up chrání před vnějšími agresory, zvláčňuje pleť a zajišťuje celodenní pocit komfortu, **2050 Kč, www.fann.cz.**



Eye Lift
Paletka pro líčení očí otevře možnosti vytváření těch nejúžasnějších variací očního make-upu, **208 Kč, www.notino.cz.**



Le Volume Ultra Noir
Intenzivní řasenka zvýrazňující řasy vytváří na řasách iluzi kajalové tužky, **1190 Kč, www.fann.cz.**

Jako okvětní lístek

Prozářená pleť je jako STVOŘENÁ pro prožití ROMANTICKÝCH chvil.

Zkuste svést partnera svou nevinností pomocí našich kosmetických tipů! Nezapomeňte, že prvomájový polibek má být především něžný a sladký. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Tartlette™ XL Tubing Mascara
Tubingová řasenka každou řasu obalí, prodlouží, přivedne a zkrášlí na 24 hodin bez drolení, **720 Kč, www.sephora.cz.**



Noir G Liner
Voděodolná linka na oči s 24hodinovou výdrží, **1290 Kč, www.fann.cz.**



Skin Rewind Complexion Stick
Tónovací tyčinka pro lehké dlouhotrvající krytí, **1400 Kč, www.sephora.cz.**



Rouge Allure L'Extrait
Hydratační rtěnka s vysokou intenzitou barvy, **1190 Kč, www.sephora.cz.**



Ardell Naked typ 424
Přírodní řasy s Wispies efektem a dvojnásobným množstvím řas, **119 Kč, www.ardell.cz.**



E7 Brush
Oboustranný štětec na obočí se šikmými štětiniemi a spirálovým kartáčkem, **500 Kč, www.sephora.cz.**



Rouge Coco Gloss
Neodolatelný lesk na rty s vysokým leskem, **899 Kč, www.douglas.cz.**

Foto: archiv firem

GESKE
GERMAN BEAUTY TECH



SLEVA
10%
s kódem
PERFECT10

UNIKÁTNÍ PŘÍSTROJE PRO VAŠI PLEŤ



a m beauty.cz
e-shop plný krásy



Krása ve švédském stylu

**Lagom je označení pro koncept přiměřeného života
a chování, původem ze Švédska.**

Samotný výraz znamená ve švédštině „tak akorát“, „ani málo, ani moc“. Možná i díky tomuto přístupu je Švédsko zemí, která se těší vysoké spokojenosti svých obyvatel.

Švédské ženy jsou známé svou přirozenou krásou. Je to dáno z velké míry jejich zdravým životním stylem, který přispívá k jejich zdravému vzhledu. Hodně sportují a jedí zdravě. Tento zdravý životní styl se odráží na jejich pokožce, těle

a celkovém zdraví, což jejich krásu umocňuje. Nedílnou součástí této krásy je však také kosmetická péče.

Poodhalte tajemství švédské krásy a dopřejte si péči s produkty Oriflame, které jsou vyvíjeny a vyráběny v souladu s nejvyššími standardy kvality, bezpečnosti a účinnosti. Asi každý zná ORIFLAME jako výrobce kosmetiky. Tato švédská společnost ale nabízí mnohem více. V rámci

holistického, tedy celostního přístupu má za cíl pečovat nejen o krásu vnější, ale celkový pocit pohody a zdraví podporuje i zevnitř.

OBJEVTE VÍC



www.oriflame.cz

MINIMALISTICKÁ VÝBAVA PRO MAXIMÁLNÍ VÝSLEDEK

NÁDHERNĚ ROZJASNĚNÁ PO CELÝ DEN

Rozjasňující make-up The ONE Illuskin Glow 30 ml
Lehoučký make-up pro přirozený vzhled všech typů pleti. Díky kombinaci minerálů odrážejících světlo opticky rozjasňuje pleť až na 12 hodin. Rozptyluje jemné linky a vyhlazuje pleť. Je voděodolný a odolný vůči potu.



SVĚŽÍ A PLNÁ ENERGIE

Parfémovaná voda Nordic Waters Infinite Blue for Her 50 ml

Osvěžující vodní vůně z květinové, ovocně zelené kategorie, která vás okouzlí hlubokými mořskými tóny, šťavnatou svěžestí ovoce a tajemným dřevitým základem. Top: Hruška, Zelené tóny, Borůvka • Srdce: Akord Deep Sea, Růže, Lotosový květ • Základ: Minerální akord, Cedrové dřevo

DENNÍ DÁVKA PRO ZDRAVÍ A IMUNITU

**Balíček Wellness pro ženy
Wellosophy 66,3 g (21 x 3,16 g)**

Obsahuje praktické sáčky na 21 dní. Každý sáček kromě tablety s vitaminy a minerály obsahuje navíc ještě i 2x kapsli Omega-3 a 1x kapsli astaxanthinu, nejsilnějšího přírodního antioxidantu, který účinně chrání buňky zvenku i zevnitř a efektivně tak oddaluje jejich stárnutí.



MULTILÍČIDLO VŽDY PŘI RUCE

Víceúčelová krémová tyčinka The ONE 6 g

Skvělý pomocník, kterého využijete jako bronzer, rozjasňovač, tvářenku, či na konturování obličeje, očí a rtů. Obohaceno o skvalen, lehký rostlinný lipid, který pomáhá hydratovat pleť, zjemňuje ji, vyhlazuje a vyplňuje.



NOČNÍ REGENERACE PRO MLADISTVÝ VZHLED

Noční intenzivně revitalizační pleťová maska NovAge+ 50 ml

Působí jako 8 hodin spánku pro krásu a podporuje mladistvý vzhled pleti. Intenzivně zmírňuje známky únavy, dodává okamžitý přívál hydratace, která vydrží až 24 hodin. Obsažený olej Inca Inchi obnovuje pružnost pleti a vyživuje ji.





Armaf Club de Nuit Untold
Luxusní unisex vůně značky Armaf, která vás pohltí. Kombinace šafránu a jasmínu vůni otevírá, v srdci nadechne ambra a ambrové dřevo. Základ tvoří dřevité tóny jedlového balzámu se stopami cedru, **1599 Kč, www.vivantis.cz.**



N.C.P. - 502 Orange Blossom and Caramel
Hřejivá, sladká a sofistikovaná vůně z olfaktorické rodiny Chypre. Tento jedinečný parfém v sobě snoubí gurmánskou vůni pomerančového květu v dokonalé kombinaci svěžích ovocných tónů frézií a jemných tónů pižma, díky kterým je tato vůně dokonale vyvážená, **2049 Kč, www.notino.cz.**



Afnan 9AM
Podmanivá kořeněná vůně mandarinky a kardamomu se promění v lákavou ovocnou vůni s pomerančovými květy a zeleným jablkem přidaným do dřevitých základů, **629 Kč, www.vivantis.cz.**

Krása ukrytá ve flakonu

*Přinášíme vám
NOVINKY, bez nichž
se NEOBEJDETE.*

Abyste se během jarního období cítila opravdu skvěle, je třeba vybrat si pomocníky, na které se můžete kdykoliv spolehnout. Díky našim novinkám bude nová sezóna nejen hezčí, ale především voňavější. Rozkvette jako květina, buďte rafinovaná, sexy nebo podmanivá. Záleží jen na vás, pro který styl se rozhodnete, ale hlavně si jaro užijte plnými doušky. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Zimaya Sharaf Blend
Zimaya Sharaf Blend je sofistikovaná unisex vůně, která obsahuje esenci jemného koňaku. Tato sladká orientálně vanilková vůně je určena pro muže i ženy, kteří chtějí odhalit svou nejtemnější stránku, **759 Kč, www.vivantis.cz.**



Armaf Club De Nuit Oud
Parfémovaná voda pro ženy a muže s dřevitě ovocným aroma. Spojení exotických akordů mučenky, bergamotu a ananasu se sladkými tóny švestky, hrušky a broskve vás zaujme již při prvním přivonění, **1499 Kč, www.vivantis.cz.**



N.C.P. Mýdlo na ruce Olfactives 301 Jasmín a santalové dřevo
Tekuté mýdlo na ruce s květinovou vůní jasmínu a santalového dřeva. Obohaceno o mandlový olej, díky kterému budou vaše ruce hebké a dokonale jemné, **675 Kč, www.douglas.cz.**



Teatro Fragranze Patchoulove
Aroma difuzér představuje příjemný způsob provonění vašeho interiéru. Intenzivní tóny pačuli jsou důmyslně doplněny o sladkou vůni vanilky. Tato nádherná vůně dodá vašemu domovu jedinečnou atmosféru plnou harmonie a elegance, **870 Kč, www.notino.cz.**

Foto: archiv firem

YAVANIE

Prvotřídní složení, vývoj v moderních laboratořích s nejlepšími odborníky a ryze český původ se v případě potravinových doplňků YAVANIE ukázaly jako ten nejjistější mix, se kterým lze dosáhnout nepřehlédnutelných výsledků. Přestože ve svém portfoliu nemyslí pouze na krásu pleti, ale také vlasů, řas a obočí, zaujímá dokonalost pokožky stále tu nejdůležitější pozici.

Prémiový mix hydrolyzovaného kolagenu, kyseliny hyaluronové, koenzymu Q10, biotinu, vitamínů C, D a E, kyseliny listové, mědi, selenu, zinku a výtažků z kopřiv a černuchy je zacílený na dokonalou péči o pleť, vlasy, nehty a pohybovou soustavu.

Vyzkoušejte měsíční kůru **YAVANIE DOUBLE BLEND COLLAGEN** a užívejte si vynikající pomerančovou příchutí této oranžové lahodné bomby!



Novinky!

Zpomalte proces stárnutí pokožky a ochutnejte ještě silnější **DOUBLE BLEND COLLAGEN++** s příchutí Cappuccino vanilka, obohacený navíc o patentovanou přírodní směs 9 veganských superpotravin, které přispívají ke tvorbě kolagenu a zpomalují aktivitu Elastázy, je vhodný složením i pro pohybovou soustavu.

Pro celkové zdraví je také důležité udržovat rovnováhu střevní mikroflóry.

Vyzkoušejte špičkový komplex **YAVANIE PROBIOTIKA** s jedinečným obsahem 10 nejvýznamnějších probiotických kmenů pro střevní mikroflóru, jedny z nejsilnějších probiotik na trhu, pro lepší trávení a podpoře i krásnější pleť. Jsou plná životně důležitých kmenů s rodokmenem a obsahují také prebiotika jako Inulin, díky tomu mohou probiotika přežívat a růst. Tyto doplňky stravy můžete užívat i dlouhodobě.



www.yavanie.com



Tělový balzám s kmenovými buňkami

Stop striím a celulitidě! Díky jedinečným biosložkám z extraktu z rostlinných kmenových buněk Akosky® Apium, 3D kyselině hyaluronové a aktivním olejům se pokožka regeneruje a obnovuje, **389 Kč, www.oncle.cz.**

Rodial SPF 50 Drops

Ultralehké hedvábné sérum chrání pleť před negativním působením UVA i UVB paprsků včetně modrého světla. Speciální filtrační technologie zabraňuje degeneraci kolagenu a ztrátě pružnosti. Hydratační složení nabitě antioxidanty, **1090 Kč, www.aurio.cz.**



Radiant Skin Fluid

Ampule pro mimořádně zářivou a mladistvou pleť. Vytváří rovnoměrnou strukturu pokožky a zlepšuje kožní bariéru. Limitovaná edice, **www.janssen-beauty.cz.**



Dermokosmetika ACM Duolys

Řada francouzské dermokosmetiky ACM Duolys kombinuje účinné látky, které respektují pokožku a zmírňují projevy stárnutí. Nabízí pleťová séra, krémy na tvář, oční okolí i krémy s ochranným faktorem, **www.labo-acm.cz.**

BBcos 21 v 1 Revival kondicionér

Všech 21 nejdůležitějších funkcí v jednom pro revoluci v kráse a zdraví vašich vlasů. Získejte dokonalé vlasy s tímto bezoplachovým a bezkonkurenčním kondicionérem! Je vhodný pro všechny typy vlasů, **421 Kč, www.subert.cz.**



Huile Mirific Anti-Age Gold

Trpytivý anti-age tělový olej. Po aplikaci oleje je pokožka dokonale vyživená, znovu získává pocit komfortu, je sametově hladká a krásně září. Olej zlepšuje pevnost pokožky a zvýrazňuje opálení, **1512 Kč, www.guinot-paris.cz.**



CC Karlovarské pleťové mléko

Cosmetica carolinum® pleťové mléko s obsahem pistáciového oleje, vitaminu E, panthenolu, koenzymu Q10 a dalších složek. Používáním napomáhá k obnově lipidické bariéry – pleť je vypnutá a pružná, **139 Kč, www.vridlo.cz.**

Rozjasňující sérum s vit. C

Rozjasňující sérum s vysokým obsahem vitaminu C s živým kolagenem. Vyhlazuje vrásky, zpevňuje pleť a navrácí jí mladistvou svěžest, hebkost a přirozený jas. Pomáhá při redukci pigmentových skvrn, **640 Kč, www.nezestarni.cz.**



STOP STRÍM A CELULITIDĚ



+ 3D KYSELINA
HYALURONOVÁ

+ KMENOVÉ BUŇKY
AKOSKY APIUM

+ VZÁCNÉ AKTIVNÍ OLEJE

SNÍŽENÁ
ELASTICITA



STRIE



VRÁSKY



JIZVY



CELULITIDA



NAKUPTÉ NA
www.oncle.cz



Karlovarská pleťová voda SYSEX

Karlovarská pleťová voda s obsahem kafru vhodná k osvěžení a dočištění problematické pleti se sklonem k tvorbě akné. K dostání v lékárnách nebo na e-shopu vridlo.cz, **145 Kč**, www.vridlo.cz.



Cbd Camling Fluid

Ampule pro zklidnění pokožky. Zklidní podráždění a zarudnutí. Posiluje odolnost. Intenzivní hydratace. Činí jemnou pokožku méně citlivou. Dodává pleti hladký a uvolněný vzhled. Limitovaná edice, www.janssen-beauty.cz.



Il872 Bellissima B-Travel

Výkonný kompaktní cestovní vysoušeč vlasů s tryskou pro rychlé sušení a styling, i když jste mimo domov. Díky dvojitému napětí, skládací rukojeti, 2 nastavením průtoku vzduchu/teploty je ideální pro každý typ vlasů, **999 Kč**, www.bvz.cz.



Mini žehlička na vlasy Il877

Cestovní žehlička s automatickým multinařetím, keramickým povlakem a technologií termo kontrol v kombinaci s cestovní taškou je nejlepším řešením pro úpravu vlasů na cestách, **799 Kč**, www.bvz.cz.

Firm Logic Cream

Zpevňující krém proti striím. Krém zpevňuje pokožku, redukuje stávající stře a zabraňuje vzniku nových strií. Pokožka je hladší, jemnější a vyživená. Krém je vhodný i pro těhotné a kojící ženy, **1680 Kč**, www.guinot-paris.cz.



N.C.P. – 502 Orange Blossom & Caramel

Olfactive facet 502 je hřejivá a sofistikovaná vůně, která v sobě snoubí tóny pomerančového květu, svěží ovocné tóny frézie a jemné tóny pižma, díky kterým je tato vůně dokonale vyvážená, **2049 Kč**, www.notino.cz.



Yavanie Double blend collagen

Prémiový mix hydrolyzovaného kolagenu s originálním složením je určený pro dokonalou péči o pleť, vlasy, nehty a klouby. Obsahuje kyselinu hyaluronovou, koenzym Q10 a další vitamíny a minerály, **1590 Kč**, www.yavanie.com.



Mikroproudový masážní přístroj

Mikroproudová masážní terapie (myostimulace) nabízí neinvazivní omlazující trvalý lifting obličeje, bojuje proti známčkám stárnutí a zpevňuje pleť. Revoluční nástroj na pleť za nejnižší cenu na trhu, **1450 Kč**, www.ambeauty.cz.

Péče pro krásné vlasy, řasy a obočí! YAVANIE



Vyzkoušejte prémiový produkt české výroby s komplexním složením pro péči o vaše vlasy a vlasovou pokožku a dopřejte svým vlasům i pleti jedinečnou měsíční kůru **YAVANIE HAIR**. Obsahuje Kyselinu hyaluronovou, Kolagen, Astaxanthin a další vitamíny a minerály. Hýčkejte své vlasy po celý rok.

YAVANIE Sérum na řasy s jedinečným složením pro růst krásných, zdravých a dlouhých řas si zamilujete. Velký obsah balení 8 ml vydrží k pravidelnému používání 8-10 měsíců. Limitovaná edice, taktéž pro podporu růstu obočí.

Cellactive zajistí dodávku základních aminokyselin pro podporu růstu. Lakesis zabezpečí zpevnění a prodloužení. Sericin pak ještě lépe než keratin zajistí opravu, hydrataci a lepší vzhled.



Naplocho. Žádné vypoukliny

*K plochému
BŘÍŠKU se dá
dopracovat různými
způsoby: ÚPRAVOU
stravy, liposukcí
nebo pohybovou
aktivitou.*

David Zinczenko, autor diety plochého břicha, tvrdí, že abyste nebyla nafouklá jako balon vám zajistí gymnastický balon, a nabízí několik různých cviků.

Cviky pro ploché bříško

Prvním z těchto cviků je dřep u stěny: Postavte se ke stěně, záda si podložte balonem od boků výše, paže volně po stranách těla. Dřepněte si rovně dolů, míč nechte rolovat pod vašimi zády. Pohyb zastavte, až budete mít stehna rovnoběžně s podlahou, a teprve pak se zvedněte i s míčem zpátky nahoru.

S gymnastickým míčem můžete i klikovat. Vypadá to úplně stejně jako klasický klik, jen si nohy opíráte o míč – o to je cvik těžší.

Na míči můžete i jen sedět – ovšem má to malý háček. Je potřeba sedět rovně, kolena blízko u sebe. Ruce si dejte za hlavu a pak zvedejte obě chodidla ze země. Takto se pokuste vydržet 10 vteřin.

Míč můžete rolovat nejen po stěně, ale také po podlaze. Ve vzporu na kolenou sevřete ruce a předloktími se opřete o balon. Pak natahujte trup vpřed,

čímž byste měla valit míč před sebou. Poté trup stahujete zpět a vraťte míč do původní pozice.

Gymnastický balon můžete přitahovat nejen rukama, ale také nohama. Položte se na záda, zvedněte nohy na míč a opřete se o něj patami a částí lýtek. Pak nohy pokrčte, přitahujte míč k hýždím, přitom se nadzvedávejte v pánvi. Poté se pomalu vracíte do výchozí pozice.

Velmi funkční jsou také zkracovačky. Opřete se o balon bokem, bohy si podepřete o stěnu za vámi a podlahu. Ruce sepněte za hlavou a horní loket zvedejte směrem ke stěně, až se váš trup narovná téměř kolmo k zemi. Tenhle cvik vám dá hodně zabrat, ale stejně silný je jeho efekt.

Další cvik připomíná sekání dřeva. Vezměte balon do obou rukou, nohy rozkročte doširoka, kolena lehce pokrčte. Pak před sebou švihněte míčem diagonálním směrem z výšky jedné strany až k zemi na straně druhé.

Při dalším cviku se položte na míč břichem a podpírejte se bříšky prstů na nohou a dlaněmi. Pak zvedněte pravou paži a levou nohu, až se dostanou do jedné roviny s trupem. Poté to samé opakujte s levou paží a pravou nohou. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: Shutterstock

CHYTRÉ HODINKY NA SPORT I DO SPOLEČNOSTI

Jen málokteré chytré hodinky jsou schopné kombinovat sportovní a běžné, každodenní využití. Modely **Garmin Vívactive 5** a **Venu 3** jsou právě takové. Elegantní design hodinek ladí se sportovním i formálním oblečením. Vestavěný GPS přijímač nabízí podrobné měření a záznam většiny sportů. Na jedno nabití baterie vydrží hodinky až 11/14 dní v režimu chytrých hodinek.



Vívactive 5 7.190 Kč

Elegantní, chytré GPS hodinky s vyváženou nabídkou zdravotních, všestranných sportovních i chytrých funkcí. Vhodné na sport i pro celodenní nošení. Motivují k pohybu, sledují kvalitu spánku nebo míru zatížení organismu.

Venu 3 Od 11.990 Kč

Chytré GPS hodinky s vestavěným mikrofonom a reproduktorem a funkcí Bluetooth telefonování. Všeestranné sportovní využití (běh, kolo, plavání, lyže, golf, jóga, fitness...), bezkontaktní platby, celodenní monitoring zdravotních funkcí.



www.garmin.cz



ADIPOLOGIE – REVOLUČNÍ PATENTOVANÁ TECHNOLOGIE LFU KONEČNĚ NA NAŠEM TRHU

Představujeme zcela unikátní patentovanou technologii ADIPOLOGII, určenou pro remodelaci a omlazení celého těla. Exkluzivním distributorem pro Českou a Slovenskou republiku je společnost Body & Care Clinic s.r.o., a my jsme vyzpovídali majitelku společnosti paní Alenu Jířů, aby nám o ADIPOLOGII řekla více.

Na jakém principu ADIPOLOGIE funguje a v čem je tato mimořádná technologie tak revoluční?

Adipologie je opravdu unikátní v tom, že zcela bez diskuze dokáže vrátit naše tělo zpět do mládí. Patentovaná technologie LFU – tedy ultrazvuk o nízké frekvenci – vytváří vibrace, které pozitivně ovlivňují změny v pokožce tak, že přirozeným způsobem, který není pro tělo zatěžující, stimulují fyziologickou lipolýzu. Tukové buňky zmenšují svůj objem a dochází k okamžité stimulaci kolagenových vláken.

Takže jednoduše řečeno dochází k efektu 4R:



REDUCE – Redukce lokalizovaného tuku

REAFFIRM – Zpevnění tkání

REMODEL – Remodelace těla, vaše křivky jsou zpět

REJUVENACE – Viditelné omlazení těla



Komu lze metodu adipologie doporučit a co od ní může očekávat? Kdy jsou vidět první výsledky?

Adipologie je vhodná pro každého, kdo není spokojen se vzhledem svého těla, a to ať už se jedná u ženu či o muže. Hlavní indikace jsou zejména eliminace lokalizovaného tuku, který odolává dietám a cvičením, redukce celulitidy až do stupně III, omlazení těla a zpevnění tkání a kontur. Výsledky jsou viditelné okamžitě po proceduře a jejich zlepšení dále pokračuje až do 15. až 20. dne po adipologii. Podle toho, jak velký problém klient řeší, doporučujeme balíček 4 až 6 ošetření. Samozřejmě jsou ale klienti, kterým stačí pouze jedno jediné ošetření. Výsledky přetrvávají dlouhou dobu po provedených procedurách, a jsou samozřejmě závislé na životním stylu klienta.

Komu naopak nelze adipologii doporučit?

Díky tomu, že adipologie je zcela neinvazivní technologie, jsou kontraindikace u tohoto přístroje minimální. Mezi hlavní patří samozřejmě těhotenství, různé tělesné elektrické stimulatory, a některá závažná onemocnění, která doporučujeme konzultovat s lékařem.

Pro jaké tělesné partie je adipologie vhodná?

Vzhledem k tomu, že tato mimořádná patentovaná technologie je zcela bez tepelného působení a také bez jakýchkoliv rázů, vibrací atd., může být prováděna na všech tělesných partiích: břicho, boky, stehna, hýždě, záda, lýtka atd. Adipologii můžeme provádět i na partiích s lokalizovaným tukem, pro které v podstatě nejsou žádné metody vhodné, jako je venušin pahorek, mužská prsa, a také vdovský hrb.

Kdo může adipologii provádět a kde ji u nás již můžeme vyzkoušet?

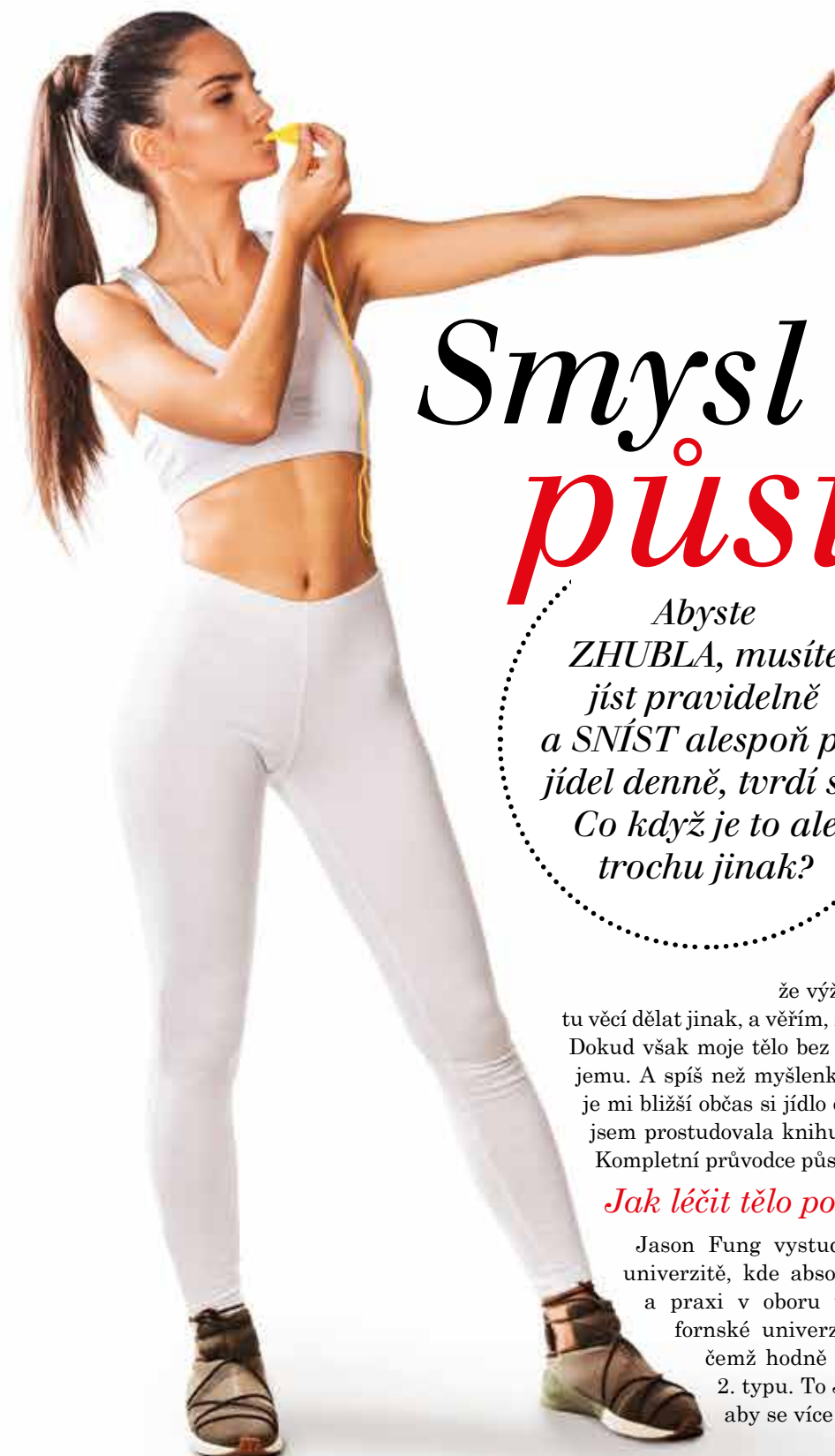
Adipologie je kosmetický přístroj a mohou s ním tedy pracovat kosmetičky. Kompletní technologie je evropská, vyrobená ve Španělsku a samozřejmě splňuje všechny příslušné evropské normy a certifikace. Protože se jedná na našem trhu o naprostou novinku, ostatně Váš časopis je první, kde profesionálům adipologii představujeme, můžete si ji vyzkoušet právě v našem centru v Praze. Ale vzhledem k tomu, že si do zastoupení vybíráme opravdu exkluzivní světové novinky, které jsou unikátní svým mimořádným efektem a přínosem jak pro klienta, tak pro obsluhu, můžete si být jisti, že se s Adipologií brzy setkáte v renomovaných kosmetických a estetických centrech v České i Slovenské republice.



Zaujala Vás adipologie? Chcete se dozvědět více a vyzkoušet si tuto metodu na vlastní kůži? Jste profesionál v estetickém a kosmetickém oboru? Kontaktujte nás:



Body & Care Clinic s.r.o.
info@obchodbodycare.com
Tel.: +420 608 967 078
www.obchodbodycare.com
Vrážská 73/10
Praha 153 00



Smysl půstu

*Abyste
ZHUBLA, musíte
jíst pravidelně
a SNÍST alespoň pět
jidel denně, tvrdí se.
Co když je to ale
trochu jinak?*

Po pravdě, sama pět jídel denně nezvládám. Možná pozdní snídani, oběd a večeri. Přitom nemám pocit, že by moje tělo nějak trpělo, naopak cítí se fit. Moje váha je ideální a netrpím žádnými zdravotními problémy. Víím, že výživoví poradci doporučují spoustu věcí dělat jinak, a věřím, že spoustě lidem mohou pomoci. Dokud však moje tělo bez problémů funguje, naslouchám jemu. A spíš než myšlenka neustálého dodávání energie je mi bližší občas si jídlo odepřít – a to ještě více poté, co jsem prostudovala knihu Jasona Funga a Jimmy Moora Komplettní průvodce půstem.

Jak léčit tělo pomocí vynechání jídla

Jason Fung vystudoval biochemii na Torontské univerzitě, kde absolvoval také lékařskou fakultu a praxi v oboru vnitřního lékařství. Na Kalifornské univerzitě se zabýval nefrologií, přičemž hodně jeho pacientů trpělo diabetem 2. typu. To Jasona Funga přivedlo k tomu, aby se více zajímal o stravování a výživu.



Jako lékař, který prošel tradičním vzděláním, se skrytými příčinami obezity příliš nezabýval, protože se domníval, že odpověď zná – podle standardních poznatků za vznikem obezity stojí nadměrná konzumace kalorií, takže by mělo stačit snížit jejich příjem a nadbytečné kalorie spálit zvýšenou tělesnou aktivitou. Jenže, jak si Jason Fung všiml, ono to nefunguje.

A všímá si také rozdílu mezi Amerikou 70. let a dneškem – v 70. letech průměrný Američan jedl tři jídla denně a Spojené státy se nepotýkaly s obezitou a cukrovkou, dnes jedí Američané šestkrát až sedmkrát denně a výsledky epidemie obezity jsou víc než známé.

Podle něj je skrytou příčinou obezity hormonální nerovnováha, nikoliv nerovnováha kalorická. Když jíme, zvyšuje se hladina inzulinu a naše tělo dostává signál, že si má část energie z jídla uložit jako tuk na horší časy. K obezitě tak vede trvale zvýšená hladina inzulinu. Proto je podle něj řešením zvýšenou hladinu inzulinu snižovat, což je princip ketogenní diety – stravovacího režimu založeného na nízkém příjmu sacharidů, přiměřeném příjmu bílkovin a vysokém příjmu tuků – a přerušovaného půstu.

Druhým autorem publikace je Jimmy Moore, autor mezinárodních bestsellerů The Ketonic Cookbook, Keto Clarity a Cholesterol Clarity. Ačkoliv sám kdy si vážil 186 kilogramů, nedokázal si představit, že

by někdo dobrovolně držel půst. A pak s ním sám začal experimentovat. Dovedla ho k tomu dieta založená na nízkém příjmu sacharidů, díky níž zhubl 80 kilogramů, a rozhovor s profesorem biologie na Boston College Thomasem L. Seyfriedem, který se zmínil, že každoroční 7–10denní půst by mohl být užitečnou prevencí vzniku rakoviny.

Podle Moora, který si osobně prošel obezitou, nenasloucháme svému tělu. Jíme ze zvyku, z pohodlnosti, z nudy. A tak se rozhodl půst zkusit. Jeho první pokus trval 4 dny a 19 hodin a všechno neběželo podle plánu, protože si s půstem ještě nevěděl moc rady. O rok později ale začal dodržovat nutriční ketózu – stravování založené na nízkém obsahu sacharidů, přiměřeném množství bílkovin a dostatečném množství tuků. Díky tomu byl schopen svoje tělo přepnout z režimu převážného spalování glukózy na převážné spalování tuků. Když tohle dokázal, půst se pro něj stal naprosto přirozeným. A tak jeho další pokus trval 17 a půl dne.

Půst nerovná se hladovění

Zatímco hladovění je vynucené vnějšími podmínkami, válkou či hladomorem, je nedobrovolné, nepromyšlené, nekontrolované a hladovějící nemá tušení, kdy a kde sežene jídlo, půst je dobrovolné odmítnutí po-

Foto: Adobe Stock

travin. Můžete ho začít držet, kdykoliv se rozhodnete, a stejně tak ho můžete i ukončit.

Co se děje, když jíme

Když jíme, přijímáme z jídla energii, přičemž její část si tělo ukládá na později. Klíčovým hormonem, který se tohoto procesu účastní, je inzulin.

Inzulin umožňuje tělu, aby ihned začalo využívat energii získanou z jídla. Sacharidy se vstřebají, rychle se přemění na glukózu a inzulin jí umožní, aby vnikla do většiny buněk v těle, které ji využijí k tvorbě energie. Bílkoviny se rozloží na aminokyseliny a vstřebají se. Bílkoviny sice nezvyšují hladinu glukózy v krvi, ale některé bílkoviny mohou stimulovat vylučování inzulinu stejně jako některé potraviny s obsahem sacharidů. Tuků mají na inzulin minimální vliv.

Kromě okamžitého využití energie z jídla pomáhá inzulin také ukládat přebytečnou energii.

Co se děje, když držíme půst

Když se rozhodnete držet půst, klesne hladina inzulinu a tělo dostane signál, aby začalo spalovat uloženou energii. Nejdostupnějším zdrojem energie je glykogen, glukóza uložená v játrech, kde je ho dostatek na to, aby nám poskytl energii na zhruba 24 hodin. Potom tělo začne na energii zpracovávat tělesný tuk.

Tělo tak funguje ve dvou stavech – ve stavu konzumace s vysokou hladinou inzulinu a ve stavu půstu s nízkou hladinou inzulinu. Buď energii ukládáme, nebo ji spalujeme. Pokud tyto dvě fáze vyvážíme, nedojde k nárůstu tělesné hmotnosti. Pokud však většinu času energii ukládáme, naše váha začne ukazovat čím dál víc. A pak potřebujeme obnovit rovnováhu tak, že prodloužíme dobu, během níž budeme energii spalovat.

Jezte zdravě

Půst ale není všelék, mnohem důležitější je zdravá strava. Autoři publikace Kompletní průvodce půstem upozorňují, že evoluce lidstvo v žádném případě nepřipravila na konzumaci vysoce zpracovaných potravin. Potraviny, které nás udržují ve formě, by měly připomínat něco, co bylo živé nebo pochází ze země. Pokud se potravina prodává zabalená v sáčku nebo v krabici, měli bychom se jí vyhnout. A zásadou číslo jedna by mělo být omezit cukry a zpracované obiloviny.

To pravé tajemství zdravého stravování je prosté: jezte jen skutečné jídlo. Měli bychom jíst méně umělých tuků a naopak jíst více těch přirozených. A také bychom měli přestat věřit mýtům o půstu.

Mýtus 1: Při půstu se hladoví

Autoři tvrdí, že hladovění je jen zbytečný strašák, kterého se není třeba bát. Jestliže jíte tři jídla den-

ně, těžko vám jeden den bez jídla nenávratně poškodí zdraví. Naše tělo se nevypne, ale metabolismus se naopak nastartuje – protože tělo využívá jako palivo uloženou energii.

Mýtus 2: Během půstu spalujeme svalovou hmotu

Autoři upozorňují, že tohle také není pravda. Lidské tělo se vyvinulo tak, aby období půstu přežilo – když nemáme k dispozici jídlo, využíváme energii z tělesného tuku. Svalová hmota zůstává zachována do té doby, dokud tělesný tuk neklesne natolik, že jinou volbu než začít spalovat tuky nemá. To by však tělesný tuk musel klesnout pod 4 procenta.

Mýtus 3: Půst snižuje hladinu glukózy v krvi na nebezpečnou úroveň

Tělo množství glukózy v krvi pečlivě sleduje a existuje několik mechanismů, díky nimž ho udržuje ve správném rozmezí. V průběhu půstu tělo štěpí glykogen v játrech, aby organismu dodalo glukózu. To se děje každou noc, když spíme a nic nejíme. Pokud držíte půst déle než 24 hodin, zásoba glykogenu se vyčerpává, ale játra mohou novou glukózu vyrobit v procesu glukoneogeneze.

Mýtus 4: Půst skončí přejídáním

Mnoho odborníků varuje, že po vynechání jídla by nás mohl popadnout hlad a nepřekonatelné chutě, takže bychom se mohli přejídat. Jenže studie zabývající se kalorickým příjmem během půstu ukazují, že první den po půstu se objevuje mírné zvýšení konzumace, ovšem nárůst kalorií se zdaleka nevyrovná množství množství kalorií, které během půstu nezkonzumujete.

Mýtus 5: Půst připravuje tělo o živiny

V naší stravě se objevují dva hlavní druhy živin. Mikroživiny jsou vitaminy a minerály, které jsou potřebné pro naše celkové zdraví, a makroživiny jsou sacharidy, bílkoviny a tuky.

Pokud držíte kratší půst, dostatek mikroživin nehrozí – před i po máte dostatek času živiny doplnit.

V případě makroživin platí, že tělo nepotřebuje žádné esenciální sacharidy. Ovšem bílkoviny a tuky do jídelníčku zařadit musíme. Autoři podotýkají, že tělo běžně esenciální aminokyseliny i esenciální mastné kyseliny vylučuje v moči a ve stolici, ale v průběhu půstu se ztráty sníží natolik, aby si uchovalo co nejvíce potřebných živin. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

RADOST Z ÚSMĚVU

REMINERALIZAČNÍ PASTA

Bylinná zubní pasta HERBADENT REMIN pro posílení zubní skloviny, zdravé dásně a přirozeně bílé zuby.

HERBADENT.CZ

VYROBENO Z BYLIN



5 výhod půstu

Pokud přemýšlíte, zda VYZKOUŠET, jestli se alespoň na jeden den dokážete vzdát JÍDLA, tady jsou důvody proč se do toho pustit.



1. Půst je jednoduchý

James Fung říká, že pro mnoho jeho pacientů je těžké pochopit principy zdravého stravování, protože názory na něj se často mění. A tak váhají, zda vynechat cukry, nebo tuky, zda omezit příjem kalorií. Nevědí, jakou cestou se vydat. V tomhle je půst naprosto přímočarý a na nic si nehraje: prostě jeden den nic nejedzte. Pijte vodu, čaj nebo vývar. A to je všechno.

2. Půst je pohodlný

Pokud se chcete stravovat zdravě (a to by měl být váš hlavní cíl), strávíte mnoho času výběrem potravin a také jejich přípravou, protože zdravá strava, to nejsou žádné polotovary, ale poctivé vaření.

Půst vás tohoto ušetří – nemusíte nic nakupovat ani nic vařit.

3. Půst je zdarma

Existuje řada diet, které vám budou slibovat, že zhubnete, když si zakoupíte jejich produkty: různé doplňky stravy, speciální dietní potraviny, koktejly, hubnoucí čaje, do nichž musíte investovat. Půst je zcela zdarma, nemusíte si k němu dokupovat žádné produkty.

4. Můžete si užívat drobných radostí

Některé diety jsou velmi striktní v tom, co smíte, či nesmíte jíst, a pokud třeba jen jednou zhřešíte, vyhrožují vám pekelnými tresty doživotní obezity. Půst tohle nedělá – sice také netvrdí, že si můžete

dovolit každý den sladké zákusky, zároveň přimhouří oko, pokud občas propadnete své chuti.

5. Půst je flexibilní

Dnešní doba si žádá flexibilní jedince, kteří se dokážou přizpůsobit. Přesně takový by tedy měl být i váš stravovací režim – měl by vám vyjít vstříc, a ne vás nutit jíst v hodiny, kdy na jídlo nemáte pomyslení a kdy se vám to fakt nehodí. Půst tohle kritérium splňuje – můžete si ho naplánovat a držet ho, kdykoliv se vám to bude hodit a budete se na to cítit. Pokud máte tenhle týden rodinnou oslavu, prostě si ho zapíšete do diáře na týden příští, pokud vám teď není dobře, počkáte, až vám bude lépe... ■

TEXT: JOHANA ŠLAJCHRTOVÁ

Foto: Adobe Stock



Filmogel®
TECHNOLOGY

Unikátní patentovaná technologie
tekutého krytí od **URGO**

URGO Filmogel®
Poškozené nehty

- Regeneruje a chrání nehet
- Stabilizuje strukturu nehtu
- Podporuje růst zdravých nehtů
- Regeneruje nehty po aplikaci umělých nehtů

www.filmogel.urgo.cz

Zdravotnické prostředky. Pečlivě čtěte návod k použití. URG/24/18/CZ



URGO

Vyzkoušejte další z řady Filmogelů:

URGO Filmogel®
Opary



URGO Filmogel®
Afty



URGO Filmogel®
Praskliny



Distributor v ČR: MagnaPharm CZ, Karla Engliša 3201/6, 150 00 Praha 5

Štíhlejší díky *sebelásce*

Přesně tohle napadlo Connie Guttersenovou, registrovanou dietetiku, jež má doktorát z oblasti výživy a může se pochlubit více než 20letou praxí v Culinary Institute of America. Tato dáma již více než dvacet let spolupracuje s Markem Dedomenicem, lékařem, který na své klinice vypracoval hubnoucí program 20/20 LifeStyles. Výsledkem jejich spolupráce je kniha Hubněte se se-
laskou, kterou u nás vydalo nakladatelství Anag, jež představuje jejich dietní plán Love Diet.

Jejich publikace není obyčejnou hubnoucí příručkou, jakých najdete na knižních pultech mraky. Jejich program totiž vychází z ověřených postupů a z vědeckých studií. Již dvacet let pomáhají Američanům zbavit se nadváhy a díky tomu si všimli jedné opomíjené složky. A tou je právě sebeláska.

Connie Guttersonová tvrdí, že chybějícím článkem všech diet je sebeúcta a sebeláska. K tomu, abyste získala ideální hmotnost a dokázala si ji udržet, je potřeba přijmout sama sebe a mít se ráda. Přitom právě lidé s nadváhou mívají problém se sebezpřijetím, vnímají sami sebe velmi negativně, připadají si odporní a čím víc kilo mají, tím víc se nemohou vystát. Jenže tento druh negativního myšlení je dostává do začarovaného kruhu, protože sabotuje jejich snahy o snížení hmotnosti, a bohužel se často stává i příčinou toho, že tito lidé, místo aby hubli, ještě více přibírají.

Connie říká, že pokud chcete zhubnout, tenhle pocit je tím nejdůležitějším, co ve svém životě musíte změnit. Jen když budete ke snižování hmotnosti přistupovat s láskou, setřesete ze sebe břemeno viny a studu, který cítíte. A až se od těchto pocitů osvobodíte, budete se plně soustředit na svou redukci.

*V rámci
snižování své
VÁHY se vždycky
soustředíme na JÍDLO
a na pohyb. Ale co
když to nestačí?*

Program Love Diet

Program Love Diet vychází z ověřeného programu 20/20 LifeStyles, který pro své pacienty sestavil Mark Dedomenico. Tento program pomáhal Markovým pacientům hubnout, ovšem v jeho průběhu zjistili, že k úspěšnému zhubnutí a udržení si váhy je nezbytné sebezpřijetí a sebeúcta. A tak Mark své klienty učil nejen to, jak se zbavit přebytečných kil, ale také to, jak respektovat sám sebe a mít se rád.

Spolu s Connie Guttersenovou se pak rozhodli, že tenhle jejich objev by neměl být utajen jen mezi několika vyvolených, ale že by se měl dostat mezi širokou veřejnost, proto představili svůj program Love Diet.

Program Love Diet vám samozřejmě pomáhá hubnout, takže i v něm bude řeč o jídle, kaloriích a o pohybu. Ovšem nejen o nich: neméně důležitou složkou je i vaše emoční nastavení a vaše vnitřní pohoda. Zaměřuje se tak na několik podstatných bodů, které jinde nenajdete.

Velmi důležité je zbavit se pocitů viny, protože vina je sebedestruktivní a vede k selhání. To vás Love Diet naučí.

Učit vás také bude, jak si správně vybírat potraviny a jak při jejich výběru získat jistotu. I to posílí vaše sebevědomí.

Ukáže vám postupy, které se dají velmi snadno dodržovat a které změní váš životní styl k lepšímu.

Protože Love Diet vychází z úspěšného programu, budete mít také možnost poznat příběhy lidí, jimž tento program pomohl. Zjistíte, jaký měli problém a jak ho řešili, což může na nové cestě pomoci i vám.

Ven z cyklu hanby

Pokud se opakovaně nemůžete zbavit kil, jež vám překážejí, tak jistě dobře víte, jak nepříjemné to je

a jak strašně omezující nadváha dokáže být. Nejenže vás bolí klouby a ohrožuje vaše zdraví, ale má také neoddiskutovatelný vliv na to, jak se cítíte. Už jen výběr oblečení může být zahanbující – tak strašně ráda byste si oblékla ty krásné šaty, jenže v prodejně je mají ve velikosti S, maximálně M. Na plovárně máte pocit, že se na vás všichni dívají nebo naopak s úšklebkem odvracejí oči. Tohle všechno způsobuje, že se člověk přestává mít rád. Jenže... právě negativní sebehodnocení může být příčinou přejídání se a dalších zlovyků, které se smutným způsobem popisují na našem těle.

Connie upozorňuje na to, že lidé s nadváhou se snadno dostávají do cyklu hanby. Přejí se, a pak cítí stud, a aby se tohoto pocitu zbavili, přejí se ještě víc. Propadají se tak do ještě hlubších pocitů viny a propadají depresi.

Hodně lidí sahá po jídle právě kvůli emocím. Mají pocit, že nic neznamenají, bojí se, že o ně nikdo nestojí, že nejsou milováni. Z rodiny jsou naučení, že když se jim něco stalo nebo jim bylo mizerně, rodiče či prarodiče jim jako náplast nabídli nějaké jídlo, a tak mají zafixováno, že jídlo je poslem lásky. Jenže tenhle poslíček bývá značně problematický: většinou se jedná o potraviny s vysokým obsahem cukru, tuku a soli, a tak problém ještě zhoršují. Vyvolávají totiž v těle biochemické změny, díky nimž se sice budete na chvíli cítit lépe, jenže opravdu jen na chvíli. Pak pojedete na horské dráze emocí a chutí...

Nezbytnou součástí je zbavit se přejídání, přičemž nejdůležitější je odhalit, proč se vlastně přejídáte. Možná za to může jednotvárný jídelníček složený převážně z jednoduchých cukrů, který vás zasytí jen na chvíli. Častější ale bývá emocionální přejídání či neuvědomělé jezení, kdy jíte jen tak ze zvyku, třeba chipsy u televize. Tyto své návyky musíte vysledovat a pak pracovat na jejich odstranění.

Přepněte se na hubnutí

Abyste dokázala zhubnout, musíte odstartovat cestu, na jejímž konci bude láska k sobě samé. Jen když se zbavíte studu a viny a budete se mít ráda, dokážete se vydat na cestu změny. Musíte však projít několika kroky, jimiž jsou odstranění viny a studu, sebezpetí, sebeúcta, sebeláska a úcta k vlastnímu tělu.

Je proto nutné, abyste začala jednat jako lidé, kteří si sami sebe váží a mají se rádi. Takoví lidé nebudou své tělo poškozovat nezdravými potravinami, nebu-

dou ho zbytečně zatěžovat, ale přirozeně se zajímají o své zdraví, osvojili si návyky správného stravování a věnují čas pravidelnému pohybu, protože vědí, jak moc to jejich tělu svědčí.

Až se tohle naučíte, všimnete si, že svět kolem vás se změnil. Budete se cítit mnohem lépe, v přístupu ke svému tělu budete nacházet potěšení, přestanete mít strach ze selhání, a až se vám podaří zhubnout, zlepší se vaše fyzická kondice, což se projeví i v oblasti psychiky.

Změna přichází postupně

Vydat se na cestu změny není snadné. Většinou si člověk, který se rozhodne zhubnout, prochází pěti fázemi.

V první fázi si problém vůbec nepřipouští nebo předstírá, že žádný problém neexistuje. V druhé fázi si ho už uvědomuje, akceptuje ho, začíná o něm přemýšlet, ale zatím netuší, jak k němu přistoupit. Ve třetí fázi už aktivně hledáte svůj akční plán, snažíte se odstranit překážky, které vám stojí v cestě. Pak přichází akce, v tomto bodě už jste odhodlána zhubnout a makáte na tom. Jenže jen zhubnout nestačí, proto po akci musí následovat udržovací fáze, když automaticky praktikujete vše, co jste se dosud naučila.

Hlavní zásady

Sebeláska je důležitý faktor programu Love Diet. Ale jen sám o sobě by také nestačil. Proto vás Connie a Mark seznámí se základními principy správného stravování, které změni váš život.

Abyste zhubla, je třeba dodržovat několik zásad. Tou hlavní je vyhodit z jídelníčku cukr a jednoduché sacharidy, které tělo sice rychle spálí, ale zároveň vás dostanou do nezvladatelných chutí na sladké. Podle jejich výzkumu je dalším zabijákem diet i alkohol.

V rámci programu jsou také omezovány (alespoň dočasně) obiloviny, protože podle těchto odborníků způsobují zažívací obtíže, křeče, syndrom dráždivého střeva a obecně brání úbytku hmotnosti.

Místo nich se zaměříte na protein a zeleninu. Protein vás zasytí a pomáhá tělu v revitalizaci, zelenina je plná vitaminů, minerálů a živin a její pravidelná konzumace je prevencí proti mnoha nemocem.

V rámci sedmi fází vás pak naučí, jak si potraviny správně vybírat a jak s nimi pracovat, abyste se stala štíhlejší a sama se sebou spokojenější. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Salus

Floradix® Železo+ Při únavě a vyčerpání

- Je dobře **vstřebatelný**
- Má komplexní složení s obsahem **přírodních látek**
- Představuje zdroj vitaminů **B1, B2, B6, B12 a C**
- Obsahuje výtažky z bylin a ovocné šťávy přispívající ke **správnému trávení**
- Je **bez konzervačních látek a barviv**



Doplněk stravy. Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

K dostání v lékárnách, drogeriích dm, TETA, Rossmann a na e-shopu **www.liftea.cz**

www.liftea.cz

www.floradix-zelezo.cz



Život bez cukru

Tuhle zákusek, SLADKÁ káva, něco na energii, to přeci nemůže uškodit, říkáte si. Ale ano, může. Cukr může UŠKODIT nejen postavě, zubům nebo PLETI, ale také zdraví. Co s tím? Zkuste alespoň na jeden měsíc vypustit všechny SLADKOSTI a uvidíte, jak se vám bude lehce žít.

Už od dětství dostáváme sladkosti. Za odměnu, na bolítku nebo jako dárek. Pomalu, ale jistě si vypěstováváme závislost a po pár letech si nedokážeme představit oslavu bez dortíku a dobrou náladu navodí jen bonboniéra.

Cukr je pro tělo droga

Cukr vzniká tak, že se ze surové šťávy cukrové třtiny nebo řepy vytvoří mnohonásobným čištěním hustý sirup – melasa. Dalším čištěním pak vzniká úplně čistý produkt, bílý cukr, v němž nenajdete vitaminy, minerály ani dlouhodobou energii. Je jen prázdnými kaloriemi a sladkou chutí. Problém cukru je za prvé ten, že se v našem těle chová jako tvrdá droga, nadměrně uvolňuje organismus a do mozku posílá signály štěstí. Jakmile jej pak tělu nedopřejete, dostaví se abstinenci příznaky, jako kdybyste opravdu brala tvrdé drogy. Za druhé pak cukr dodává rychlou energii, která opět velmi rychle zmizí, a vy se cítíte mnohem unavenější než dřív a musíte si šlehnout další dávku. Žádný dlouhodobý účinek cukru na tělo nemá, tedy kromě kil navíc a zkažených zubů, hormonální nerovnováhy, ale i nánosů tukových buněk, cukrovky a srdečních onemocnění. A opravdu o něco takového stojíte?

Cukr je všude

V dnešní době ale není nic jednoduchého vyřadit cukr ze svého života. Není to jen o tom přestat si sla-

dit kávu a vyhýbat se cukrárně a regálům s čokoládou. Bude vás to stát mnohem větší úsilí a pevnou vůli. Cukr je totiž mnohdy tajně ukrytý i v potravinách, do kterých byste to ani neřekla. Proč tomu tak je? Pro výrobce je přidání cukru nejsnadnější a nejlevnější cestou, jak své produkty dochutit a také donutit zákazníky, aby si koupili další. Mnohdy se pak ani neobtěžují uvést v seznamu ingrediencí cukr, ale obcházejí to vznešenými názvy, jako je glukóza, fruktóza nebo glukózo-fruktózový sirup, datlový či agávosý sirup a další. Zní to mnohem zdravěji, ale nenechte se zmást, je to prostě jen cukr.

Jsou potraviny, kde cukr čekáme, a kupujeme si je za tím účelem. Patří sem všechny sladkosti, sušenky, čokolády a limonády nebo sirupy. Ale také ochucené instantní kaše a mléka či kefíry. Bohužel jej často najdeme i v těch neochucených variantách, které se tváří zdravě. Pak jsou ale potraviny, kde cukr vlastně vůbec nečekáme a nikdy by nás nenapadlo jej v seznamu ingrediencí hledat. Jenže ouha, ten plíživý nepřítel se skrývá i v chipsech, instantních směsích do polévek a omáček a vůbec téměř všech instantních pokrmech. Také některé jogurtové a rádobý dietní zálivky na saláty mají cukr na jednom z prvních míst v soupisu ingrediencí. Stejně tak kečup, hořčice, různé omáčky k masu nebo balzamikový ocet a sójová omáčka vám mohou osladit život. A abyste z údivu nevyšla, cukr obsahují některé uzeniny, šunky a salámy, konzervy sterilované zeleniny a doslazené je mnohdy i sušené ovoce, jako jsou rozinky. Proč

„Cukr je mnohdy tajně ukrytý i v potravinách, do kterých byste to ani neřekli.“

tomu tak je, když jsou samy o sobě sladké, to ví bůh. A ještě není výčtu konec. Cukr může obsahovat i chléb, bílé pečivo, a dokonce i to tmavé, o kterém si myslíme, jak je zdravé. Mnozí z nás si totiž pletou pojem cereální s celozrnným. Právě cereální pečivo je totiž vyrobeno stejně jako to bílé z pšeničné mouky a je dobarveno melasou. A pokračovat bychom mohli ještě dlouho... Pokud se tedy chcete vyhnout zbytečné konzumaci cukru nebo chcete s cukrem skoncovat úplně, budete muset číst etikety, abyste našla ty potraviny, které cukry neobsahují.

Jak s cukrem skoncovat

Nedávno se do několikadenní výzvy života bez cukru zapojila i zpěvačka a herečka Jennifer Lopez a velmi si ji pochvalovala. Zkuste i vy vyškrtnout sladkosti ze svého jídelníčku a pusťte se rovnou do výzvy měsíční. Během těch třiceti dní se můžete zbavit až 10 kil, která jste všemi těmi pochutinami nabrala, a naopak získat zářivou pleť bez kruhů pod očima, nevídanou energii a emocionální stabilitu. Nečekejte ale zázraky na počkání, nejprve budete muset překonat pár dní únavy, malátnosti a možná i špatné nálady, ale vydržte, abstinenci příznaky brzy opadnou a tělo začne brát energii jinde, než bylo zvyklé, a sáhne do zásob na těle.

První tři dny

První dny jsou nejnáročnější, a když je překonáte, máte skoro vyhráno. V té době nesmíte jíst nejen přidané cukry, ale ani ty přírodní. Nesmíte si tak dopřát ovoce, sladkou zeleninu, jako je například mrkev nebo kukuřice, a tabu je dokonce i mléko a mléčné výrobky a samozřejmě i umělá sladidla a alkohol. Do svého jídelníčku naopak zařaďte neškrobovitou zeleninu, proteiny a zdravé tuky. Ideální jídelníček na tyto dny sestává ráno z vajíček, k obědu a k večeři z drůbežího masa, ryb, tofu a vařeného i čerstvé zeleniny. Svačinu

zastanou oříšky nebo syrová zelenina. A pitný režim by se měl skládat pouze z vody a bylinných čajů.

4.–7. den

Jestli jste zvládla start, můžete si začít dopřát ovoce, mrkev, hrášek i kukuřici a také plnotučné mléčné výrobky. Nejlépe přírodní bez dochucení. Dochutit si je můžete sama.

3. týden

Po prvních dvou týdnech si můžete jídelníček zpestřit ovesnou kaší se sladkým ovocem, jako je hroznové víno nebo mandarinky a banány. Jako odměnu za námahu si můžete dopřát malý kousek 90% hořké čokolády nebo jednu sklenici vína.

4. týden

Nyní můžete do svého jídelníčku zařadit cereální pečivo a kvalitní chléb. Po měsíci už vám cukr chybět nebude, a tak si můžete při zvláštních příležitostech dopřát například zmrzlinu nebo koláček. Ale jen občas, abyste do cukrové pasti nespadla znovu. Nezapomínejte, že cukr a sladká chuť jsou velmi návykové. ■

TEXT: MICHAELA ČENTEŠOVÁ

WOMAN

Jen tak pro zajímavost: litrovka Coca-Coly v sobě skrývá 28 kostek cukru, v kofole jich plave 20 a ovocný džus jich může obsahovat až 23. Když si dáte slazenou minerálku, nalijete do sebe 11 kostek cukru, a dokonce v nápoji pro děti jich může být i 7! A to mluvíme jen o pití. Může se tak snadno stát, že do sebe za jeden den dostaneme třeba 90 kostek cukru. Jen si představte, jak sedíte u stolu a chroupete celé balení kostkového cukru.

Odpočinek obohacený o zdraví



LÁZNĚ
JÁCHYMOV

Objednejte si svůj relaxační,
léčebný nebo wellness pobyt
ještě dnes a využijte
naši jedinečnou nabídku slev



Lekce pro perfektní zadek

*Malý, velký,
kulatý či široký. Je
jedno, jaký se vám líbí.
Jedinou PODMÍNKOU,
kterou musí splňovat
v každém případě, je
PEVNOST – žádný
aspik, prosím.*

Zatímco muži touží po dokonalých bicepsech a tricepsech, ženy většinou trápí zcela jiné partie. Naše pozornost je zaměřena na břicho, na kterém se nemusejí rysovat viditelné svaly, ale mělo by být pěkně ploché, a na zadek, který musí být perfektně vytvarovaný a pevnější než víra jezuitů. O tom, že na vzhledu hýždí opravdu záleží, svědčí trend belfies – vlastně selfíček pozadí. Naštěstí s dispozicemi pro něj se nemusíte narodit, stačí, když objevíte pár cviků, které vám hýždě pěkně zpevní a vyhladí.

Každodenní cvičení

Kupodivu posilovat zadek můžete prakticky kdykoliv a kdekoliv a nikým nepozorována – třeba na zastávce autobusu, ve frontě u pokladny, v kuchyni u vaření. Stačí se pouze rovně postavit a zatnout hýždě svaly – a vydržet, jak dlouho to jen bude možné. Pak svaly povolte a cvik několikrát zopakujte.

Další velmi jednoduchý úkon, který pro své pozadí můžete udělat, je kdykoliv a kdekoliv ignorovat výtahy a místo nich znovu objevit schody (a s nimi možná i své sousedy). Pokud bydlíte v paneláku, máte možnost několikrát denně potrénovat své hýždě svaly, aniž byste se musela převlékat do legín. Stejně tak můžete trénovat v práci a místo psaní e-mailů a zvedání telefonů se častěji zvednout a vyběhnout

do třetího patra za kolegyni z účtárny...

Nemáte-li doma nebo v práci dostatek schodů, které byste mohla denně využít k tréninku, poohlédněte se po nějakém šikovném schodišti, které byste mohla vyběhnout cestou do práce. A když už takové najdete, nenechávejte ho bez povšimnutí, ale opravdu ho vyběhněte. Jednou, dvakrát, třikrát, desetkrát...

Systematický trénink

Pokud ale chcete opravdu pěkný, pevný, vypracovaný zadek, jen zatínání a procházka po schodišti stačit nebudou. Budete muset zatnout především vůli a zuby a pustit se do pravidelného tréninku. Z čeho by se měl skládat?

Na posilování hýždí asi ještě nikdo nevymyslel nic účinnějšího než dřep. Takže hlavu vzhůru, postavte se rovně, rozkročte se tak, abyste chodidla měla v šíři ramen, ruce zkrřížte před sebou a pomalu si sedejte do dřepu tak, aby se vám kolena nedostala před chodidla. Pak se pomalu zvedejte a soustřeďte se přitom na zapojování právě hýždí a stehen.

Kromě dřepů, které by měly být pevným základem vašeho tréninku, trénujte také výpady vzad i vpřed a přidejte i zanožování, unožování a zvedání pánve. ■

TEXT: JOHANA ŠLAJCHRTOVÁ

Foto: Adobe Stock

28. ročník celonárodní veřejné sbírky

**Český den
proti rakovině**

**DĚKUJEME
všem dárcům!**

**Loňská sbírka vynesla
21 437 600 Kč**

Podpořili jsme mimo jiné: rekondiční pobyty pro onkologické pacienty, protikuřácké programy, výzkumné onkologické projekty, hospicovou péči, Náborovou telefonní linku, patientské organizace, edukační publikace a další.

**Věříme, že pomůžete i letos
ve středu**



Liga proti rakovině
Praha

15. května

www.cdpr.cz www.lpr.cz

Kávová novinka Tchibo VARIAZIONE

Máte ráda cappuccino, latte macchiato nebo caffè crema s kapkou mléka? Tak právě vás si musí najít nová zrnková káva Tchibo Variazione, která je vhodná především pro přípravu mléčných kávových specialit. Tato novinka s italským nádechem má plné tělo, výrazné aroma a v chuti jemné tóny čokolády. Kávové chutě se vám mohou měnit podle nálady a prostředí, ale tato káva vám je dokáže kdykoli uspokojit, protože chutná lahodně s mlékem i bez. **Tchibo, cena 629,90 Kč za 1 kg.**



Femina Gel Australian Original 5 x 5 ml

Intimní gel s obsahem Tea Tree oleje 2,7 %
obohacený o kyselinu hyaluronovou

PRO INTIMNÍ KOMFORT PO CELÝ ROK

- ✓ Přírodní intimní gel Femina Gel pro intimní partie ženy.
- ✓ Unikátní složení.
- ✓ Optimální 2,7% koncentrace Tea Tree oleje v kombinaci s kyselinou hyaluronovou.
- ✓ Tea Tree olej omezuje výskyt bakterií, plísní a kvasinek v oblasti zevního genitálu ženy.
- ✓ Kyselina hyaluronová vytváří ochranný gelový povlak, který zvlhčuje a zklidňuje.
- ✓ Femina Gel ulevuje od svědění, pálení, nežádoucího zápachu a pocitu sucha v oblasti poševního vchodu.
- ✓ Při návštěvě bazénu chrání pokožku v intimní oblasti před možnými bakteriemi z vody.
- ✓ Lze použít i jako lubrikant.



K dostání na e-shopu www.pharmaactiv.cz:
Australian Original/Femina Gel 5x5 ml

Novinka ve fyzioterapii: *magnéziový krém*

Na trhu je k dispozici celá řada PRODUKTŮ, které slouží pro regeneraci a úlevu. Někteří FYZIOTERAPEUTI objevili v poslední době novinku, kterou začínají stále více u svých pacientů používat. Jedná se o speciální magnéziový krém, který umožňuje mnohem rychleji dosáhnout větší kloubní POHYBLIVOSTI a zároveň se díky němu o mnoho rychleji odstraňuje bolestivost.

„V našem centru fyzioterapie pracujeme především s pacienty, kteří jsou v prvních dnech po operaci nebo zákroku. Nový produkt na trhu, magnéziový krém MGcream, jsme začali aplikovat u pacientů v pooperačních stavech, kde řešíme především otoky, opuchliny, bolestivost či erytém,“ prozrazuje Mgr. et Mgr. Miroslav Dlhoh, PhD., specialista na kolenní kloub z centra fyzioterapie Rehabilica.



V klinické odezvě se u pacientů ukazuje, že po aplikaci tohoto účinného krému se opuchliny a erytém vstřebávají o mnoho rychleji. To samé se děje u operačních jizev. Aplikací krému se pooperační jizvy stávají vláčnějšími a poddajnými, což dává možnosti rychlejšího rozhýbání v kloubním systému neboli dosahování kloubových rozsahů, což je alfa a omega.

„Je to důležité, protože když dostaneme pacienta od chirurga, který provedl nějaký zákrok, první věc, která se od nás očekává, je získat pohyblivost – roztažitelnost tkání a flexibilitu v kloubu, který byl operován,“ dodává Mgr. et Mgr. Miroslav Dlhoh, PhD.

MGcream svými vlastnostmi, složením a čistotou ukazuje, že lze o mnoho rychleji dosáhnout větší kloubní pohyblivosti a zároveň se díky němu o mnoho rychleji odstraňuje bolestivost, tj. má analgetický efekt a lépe ho pacient snáší. Projevuje se to tím, že jednotlivé metodiky, manuální techniky a cvičení jdou o mnoho rychleji a se sníženou bolestivostí. Obsa-

huje navíc OptiMSM, což je organická síra nejvyšší farmaceutické kvality, která zvyšuje pevnost kolagenových vláken. Krém také obsahuje čtyři bylinné extrakty pro snížení otoků, modřin a zánětů.

„Nejdříve jsme pracovali s operovanými pacienty a brzy jsme k nim přidali i pacienty, kteří trpí stresem a následnou odezvou v zádočných svaích a na páteři,“ dodává Mgr. et Mgr. Miroslav Dlhoh, PhD.

Aplikace magnézia přes pokožku je prospěšná i v tom, že se minerál dostane přímo tam, kde je potřeba. Hořík ve formě krému má jednak rychlý účinek a také téměř stoprocentní vstřebatelnost. Krém v místě aplikace okamžitě působí a tím je mnohem rychleji možné dosáhnout například větší kloubní pohyblivosti a rychlejší ústup bolesti.

MGcream je vhodný také pro sportovce, a to nejen profesionální, ale i rekreační. Krém je volně k dostání i široké veřejnosti na www.mgcream.com či u specializovaných prodejců. Cena 50 ml balení je 750 Kč. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: Adobe Stock

Liftea

Když příroda pomáhá

**NOVINKY
ZE SVĚTA ZDRAVÍ**
exkluzivně na e-shopu liftea.cz

**Unikátní doplněk
kombucha v kapslové formě.**

- Široké spektrum podpory zdraví •
- Snadné skladování • Jednoduché užívání •
- Bez nepříjemné chuti • Bez GMO •



Liftea Kombucha
Paměť a koncentrace, 60 tobolek

Kombucha - extrakt. **Aksamitník vzpřímený** s zeaxantinem a luteinem. **Brahmi** - antioxidant pro podporu kognitivních funkcí. **L-cholin** - přirozený prekurzor acetylcholinu. **Ašvaganda** - antioxidant pro energii, vitalitu, výdrž, koncentraci a paměť. **Zázvor lékařský** - antioxidant pro podporu imunity. **Limosilactobacillus reuteri** - probiotika.



Liftea Kombucha
EnzymAktiv, 60 tobolek

Kombucha - extrakt. **Černý čaj s polyfenoly** - přispívá k odstranění volných radikálů z těla. **Bromelain** - ve vysoké enzymatické aktivitě 1200 GDU/gram. **Limosilactobacillus reuteri** - probiotika.

Unikátní energy booster ve dvou tabletách.

- Synergické složení • Vhodné pro ženy a muže •
- Jednoduché užívání • Bez GMO •



Liftea Maral
energy booster, 60 tablet

Kotvičník zemní - pro podporu obranyschopnosti, normální činnosti svalů, pohlavních orgánů. **Čertův kořen** - adaptogen pro fyzické a duševní zdraví. **Cor-dyceps** - vysoce ceněná houba v tradiční čínské medicíně. **Maralí kořen** - pro osvěžení těla, mentální zdraví, imunitu a normální stav kardiovaskulární soustavy. **Rozchodnice růžová** - adaptogen a antioxidant pro podporu nervového systému, kognitivní, duševní a fyzické výkonnosti.

Vyzkoušejte:

Liftea Hormonální komfort
Mějte kontrolu nad svými hormony a dejte sbohem výkyvům nálad. Vyladte se do pohody s Liftea Hormonální komfort. Doplněk stravy pro podporu žen v každém věku.



Doplníte jednoduše a účinně vitaminy s Liftea Liposomalní vitamin C + E.

Zakoupit můžete na e-shopu www.liftea.cz.

www.liftea.cz

www.zdravi-liftea.cz

Žena s bezpodmínečnou *láskou k životu*

Matka, manželka, dcera, babička, podnikatelka, sportovkyně. Silná a křehká ŽENA zároveň. Snoubí v sobě intuici, empatii, schopnost hluboce cítit, duševní odolnost a citlivost k DETAILŮM, které mohou být pro ostatní utajované. Nám prozradila, jak se ŽIVOTNÍ krize stává naším největším spojencem v osobním rozvoji a SPIRITUÁLNÍM růstu. Seznamte se s Hanou Kadlubovou tvořící pod značkou Tarotová Dáma.

Hano, v čem spočívá vaše práce?

Mé přesvědčení a životní zkušenosti, že ty největší poklady nalézáme v těch nejtemnějších chvílích našich životů, mě motivuje podporovat ženy v obtížných chvílích a postupně je přivádět k uvědomění si své skutečné hodnoty, sebeúcty a sebelásky a tím měnit jejich životy.



Můžete nám představit nějaký váš konkrétní nástroj?

Již v roce 2019 jsem napsala a vydala Deník pro ženy. Je to průvodce, který učí ženy, jak se zastavit a naslouchat svým potřebám, a tím se posouvat a vymaňovat ze stavu vyhoření. V současnosti jsou ženy neustále bombardovány požadavky a očekáváními, proto je klíčové najít si čas pro sebe, a deník je cesta, jak toho dosáhnout.

Dále se zabývám tvorbou bylinných rituálů inspirovaných tradicí našich předků. Vše je originální tvorba. Rituály jsou mohutný nástroj pro transformaci našich životů, a to ve všech oblastech. A právě díky originálním balíčkům, které obsahují vše potřebné, si každý může sám doma měnit své nastavení a tím i svůj život. V tuto chvíli jsou k dispozici čtyři základní rituály: šalvějový, kontryhelový, hlohový a kopřivový.

V neposlední řadě lze využít hromadné či individuální programy a kurzy Sebevědomá žena.



Proč by měly čtenářky vaše služby či produkty vyzkoušet?

Vše, co vytvářím, je navrženo tak, aby žena posílila svou mentální sílu a odolnost. To jí pomáhá cítit se sebejistěji, stanovit si zdravé hranice, věřit si a žít naplno bez pocitů strachu a vnitřní bolesti. Produkty jsou koncipovány tak, aby žena pro svůj osobní růst potřebovala již jen minimum dalších věcí. Postupně nachází oporu sama v sobě a odpovědi na otázky jí přicházejí z jejího nitra. Věřím, že každý z nás má právě uvnitř sebe toho nejlepšího rádce pro svůj život – čím více se spoléháme sami na sebe, tím jsem silnější.

Více informací najdete na stránkách tarotovadama.cz. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ



Foto: tarotovadama.cz

český výrobek

PŘÍRODNÍ
CESTOU

JOSEF DRDA:

Tajná zbraň pro dokonalou formu a **ZAŽÍVÁNÍ**

- Plánujete cesty podle toho, kde jsou WC, nebo se naopak nemůžete vyprázdnit?
- Míváte problémy se **zažíváním**, pálením žáhy, afty, **jícnem**, žaludkem, **nadýmáním**, hemoroidy, záněty, propustností střev, **průjemem** a zácpou?
- Nemůžete se normálně najíst? Chystáte se držet **půst**, **detox** nebo jste v **treninkové** přípravě?
- Máte slabší imunitu nebo málo životní energie?

„Vitestin zvýšil mou **energii** a zlepšil pravidelnost trávení, což je klíčové pro udržení **linie břicha** i při velkém množství jídla. Zkušenosti s Vitestinem a připravovanou variantou FIT u mého treninkového kruhu byly pozitivní, zvláště u těch s trávicími problémy, pomohl **stabilizovat zažívání**. Plánuji Vitestin FIT zařadit do **přípravy na příští mistrovství** a věřím, že mi to pomůže udržet optimální zdraví a výkonnost.“

Josef Drda, mistr republiky v kulturistice, trenér a nutriční terapeut

Celý rozhovor na Youtube a vitestin.cz



Doplňek stravy vhodný také pro celiaky, diabetiky i zcela zdravé na posílení imunity, podporu energie a vitality

Novinka - seženete i variantu VETERINA



**ZKOUŠEL
JSEM TO NA
CVIČENCÍCH!**

Vlastní vývoj a výzkum

Personifikovaná výroba a poradenství

Vitestin® přináší **revoluční, přírodní řešení**, které posiluje a **harmonizuje** vaše zažívání úplně jiným způsobem než jakýkoliv jiný produkt. A co víc? Je tak individuální, jako jste vy sami. Díky naší personifikované produkci a poradenství vám Vitestin® nabízí přesně to, co vaše tělo potřebuje, aby bylo zdravější a plné energie. Bez vedlejších účinků, s kúrou **na míru vašim potřebám**. Vaše cesta za lepší verzí sebe začíná právě dnes.

Pohodlná tekutá **gelová** forma usnadňuje začlenění do vaší každodenní rutiny a **kúra na 6–15 dní poskytuje skvělý start pro samouzdravující proces celého zažívání**. Na každý den je nalačno určeno půl sklenice pro žaludek a jícen, až 1 sklenice pro střeva nebo množství podle hmotnosti.

Vitestin® umíme **individuálně upravit**. Více informací, **dávkování, seznam vybraných prodejen, e-shop, recepty ZDARMA, recenze a rozhovory** najdete na našem webu nebo **zavolejte, rádi vám poradíme**.

7 let vynikajících výsledků u lidí

Vitestin® — osobní trenér pro vaše střeva. Dostane vás do optimální formy.

www.vitestin.cz Tel.: 389 500 001 777 455 588



Menstuační vložky Carin

Ultratenké menstruační vložky Carin Anti Septic obsahují aktivní kyslík, který šetrně dezinfikuje vložku a omezuje nepříjemný zápach neutralizací aromatických sloučenin, **www.fide.cz**.



Rychlé hubnutí bez pocitu hladu

Doplňek stravy Diterpex® Rapid obsahuje kombinaci látek s významným synergickým účinkem. Přispívá ke kontrole tělesné hmotnosti, metabolismu tuků a potlačení chuti k jídlu. Žádejte ve své lékárně, **379 Kč, www.diterpex.cz**.

Salus Neuro Balance Ašvaganda 250 ml

Vitamin C a B12 pro normální funkci nervového systému. Rostlinné extrakty v tekuté, dobře stravitelné formě. Obsahuje ašvagandu známou jako tzv. „indický ženšen“. Určeno dospělým od 18 let, **329 Kč, www.liftea.cz**.



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**.



Podpořte svůj imunitní systém

Doplňek stravy Salus Saludynam je jedinečnou kombinací vápníku, hořčičku, zinku a vitaminu D, a to v tekuté podobě. Je vhodný pro vegany, děti od 3 let, stejně jako pro těhotné a kojící ženy. Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu, **329 Kč, www.liftea.cz**.



Přírodní intimní gel Femina Gel

Intimní gel s obsahem oleje Tea Tree v optimální 2,7% koncentraci omezuje výskyt bakterií, plísni a kvasinek a podporuje přirozené intimní prostředí zevního genitálu ženy. Femina Gel oceníte zejména při subjektivních obtížích, **209 Kč, www.dkpharma.cz**.



Vlhčený toaletní papír s kyselinou mléčnou

Objevte svěžest a čistotu s vlhčeným toaletním papírem Linteo s kyselinou mléčnou! Navržen pro důkladnou intimní hygienu, udržuje pH, zklidňuje a hydratuje díky panthenolu a aloe vera. A je splachovatelný, **39 Kč, www.linteo.cz**.



Bělící zubní pudry Eva

Bělící zubní pudry Eva pro bezpečné domácí bělení zubů. Při použití jemně pění, odstraňují žluté zbarvení zubů. Dezinfikují ústní dutinu. Příchutě: mentol, flour, meswak, hřebíček. K dostání v lékárnách a na **www.notino.cz**.

CARIN

Dokonalá péče o maminky po porodu

- Dlouhé přesně tak, jak je potřeba
- Prodyšné pro rychlé zahojení
- Bez lepicího pruhu, pro zajištění přísunu vzduchu
- Heboučké
- Vysoce absorpční



- Ultratenké
- Šetrné k pokožce
- Neobsahují parfémy ani alergen
- Biobright celulóza
- Vynikající absorpce
- Ochrana proti protečení
- Pevné uchycení k prádlu

FIDE s. r. o., Brtnice 35, 588 32

Tel.: + 420 567 216 390

Email: fide@fide.cz, www.fide.cz

Sleduj nás na:





Relax Astoria

Načerpejte s námi energii a nechte se hýčkat v hotelu Astoria. Oblíbený wellness balíček Relax Astoria obsahuje 2x ubytování s polopenzí, 1x bazén + saunový důl (90 min.), 1x thajskou aroma masáž (20 min.), 1x prohlídkovou stolu Astoria, **www.laznejachymov.cz.**



Medical Spa na zkoušku – 3 dny

Pobyt Medical Spa na zkoušku je navržen pro váš ideální odpočinek, který stihnete za pouhé 3 dny. Těšit se můžete na perličkovou koupel s bylinnou solí, klasickou masáž částečnou, relaxaci ve finské sauně a parní kabině, **od 4820 Kč, www.medi-spa.cz.**

Urgo Filmogel® Praskliny

Patentovaná technologie Filmogel®. Tekuté krytí určené k ošetření kožních prasklin na ruce i nohou. Urychluje hojení a zamezuje znovuotevření praskliny. Zdravotnický prostředek. Pečlivě čtěte návod k použití, **www.filmogel.urgo.cz.**



Stopfiltr

Redukuje až 58 % dehtu a karcinogenních látek z cigarety. Aktivně chrání plíce a zdraví kuřákům. Zlepšuje dýchání a zmírňuje kašel u kuřáků. Zakoupíte v lékárnách a prodejnách tabáku Geco, **www.stopfiltr.cz.**



Aby záda nebolela – pobyt na 5 dní

Při pobytu se kromě léčby naučíte, jak správně pracovat se svým tělem, abyste minimalizovala zátěž na záda a udržela je silná a zdravá. Dozvíte se o nejnovějších inovacích v oblasti léčby bolestí zad, **od 10 760 Kč, www.medi-spa.cz.**



Léčba přes pojišťovnu

Máte dlouhodobé bolesti nebo zdravotní neduhy? Nebojte se zeptat svého lékaře nebo nás, jestli nemáte nárok na lázeňskou léčbu. Měsíc léčení vám může přinést roky úlevy, **www.lazne-libverda.cz.**

Liftea Štíhlá Linie, 60 tob.

Doplňek stravy obsahuje jedinečnou kombinaci bylin, bromelainu, synefrinu a vitamínu C. Může vás podpořit na cestě ke štíhlé postavě. Synefrin se nachází v pomerančovníku a podporuje kontrolu tělesné hmotnosti, **239 Kč, www.liftea.cz.**



Colagenova® hyaluronic+ 30 tob.

Kombinace mořského kolagenu, kyseliny hyaluronové a výtažku z třešně acerola, která je zdrojem vitamínu C a podporuje mladistvou pleť. Doplněk stravy podporuje krásnou, pevnou i pružnou pleť a potlačení tvorby vrásek, **309 Kč, www.liftea.cz.**

Méně tuku
Méně centimetrů
Méně kil
Více energie

Více sebevědomí a chuti do života

Nedaří se vám úspěšně zhubnout?
Máte stále pocit hladu?
Bojíte se vstoupit na váhu?
Nemáte dostatek energie?

Vyzkoušejte oblíbený doplněk stravy **Diterpex® Rapid.**

Správný krok k redukci nadváhy a obezity!



Žádejte ve vaší lékárně.
Více na **www.diterpex.cz.**





Špatný spánek? Pocity úzkosti?

Lavekan je přírodní lék s obsahem levandulové silice. K léčbě přechodných úzkostných stavů. Lavekan 80 mg měkké tobolky je léčivý přípravek. Čtěte příbalovou informaci, www.lavekan.cz.



Trápí vás pálení žáhy?

Pálení žáhy, kyselý reflux nebo trvalý pocit tlaku v břiše jsou velmi nepříjemné. Reloxan je šetrný přípravek s dobrou snášenlivostí a rychlým účinkem ve formě žvýkacích tablet, www.relloxan.cz.

Yavanie Probiotika

Špičkový komplex s jedinečným obsahem 10 nejvýznamnějších probiotických kmenů pro střevní mikroflóru. Jedny z nejsilnějších probiotik s prebiotiky (Inulin) na trhu pro lepší trávení a krásnější pleť, **990 Kč**, www.yavanie.com.



Magnéziový krém MGcream

5x rychlejší než tabletky. Doplněte 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.



Daytime Nourishing Moisturizer

Denní hydratační krém s ochranou před UV zářením a modrým světlem. Posiluje kožní bariéru, rozjasňuje pleť a sjednocuje její tón, minimalizuje póry. Pro všechny typy pleti včetně citlivé a aknézní, **1470 Kč**, www.mgcream.com.



Nadýmání? Křeče? Bolesti?

Gaspan® – silný a šetrný při zažívacích potížích. Ulevuje od nadýmání, křečí, bolestí a diskomfortu v oblasti břicha. Vysoké dávky silic máty peprné a kmínu cíleně působí tam, kde je třeba, ve střevě. Lék k vnitřnímu užití, www.gaspan.cz.



Zimaya Sharaf Blend edp

Zimaya Sharaf Blend je sofistikovaná unisex vůně, která obsahuje esenci jemného koňaku. Tato sladká orientálně vanilková vůně je určena pro muže i ženy, kteří chtějí odhalit svou nejtemnější stránku, **759 Kč**, www.vivantis.cz.

Beauty of Joseon krém s SPF50+

Lehký a krémový organický pleťový krém s vysokým UV faktorem. Nelepí a hydratuje. Nezanechává bílý film na pleti. Obsahuje 30 % rýžového extraktu a probiotika, pro výživu a hydrataci pokožky, **429 Kč**, www.rossmann.cz.



Trápí Vás?

BOLESTI SVALŮ nohy, záda, šíje

UNAVENÉ NOHY tzv. „těžké nohy“ a zvýšená potivost

ZTVRDLÁ KŮŽE nebo OTLAKY?



POUŽIJTE

OSVĚDČENÉ VÝROBKY

prověřené dlouholetými zkušenostmi zákazníků a od tradičního výrobce z Karlových Varů.

Campherol® při svalových potížích, námaze nebo sportu.

Arnika® pro bolestivé stavy nohou, těla a kloubů. Pomáhá při zvýšené potivosti nohou.

Ozalin® krém ke změkčení ztvrdlé kůže, na patách, loktech a všude tam, kde se tvoří zrohovatělá vrstva.

Pro komplexní péči o nohy doporučujeme také výrobek **OZAL** karlovarská koupel nohou.

Odstraňuje únavu a pálení nohou, celkově je osvěžuje. Obsahuje SALICYLÁT, který působí proti bolestem, dále extrakty z Tymiánu a Rozmarýnu.

VÝROBKY ZAKOUPÍTE V LÉKÁRNÁCH A DROGERIÍCH • VÍCE INFORMACÍ NA: WWW.VRIDLO.CZ



Tradiční
KARLOVARSKÁ KOSMETIKA®
jediná z Karlových Varů od roku 1954

Vyrábí: VŘÍDLO, v.d., karlovarská kosmetika® Karlovy Vary, Česká republika.



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 CHUTĚ 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**



vztahy

*SVŮDNÝ
NEVĚRNÍK*

NEVĚRA JE
VŠUDYPŘÍTOMNÁ.
ŘEŠÍ JI DNES A DENNĚ
TISÍCE LIDÍ.

Foto: archiv redakce

Nedostatek železa?

Doplňujte ho pravidelně.
A nejlépe přírodní cestou.

Sirupy z bylin na lžičku

Sladové sirupy bez obsahu
alkoholu s bylinnými
extrakty k dostání
ve dvou variantách.

Medicinální maltonové víno

Sladové víno s extraktem
z kůry chinovníku lékařského
pro podporu vstřebávání
železa do krve.

Bylinné kapsle

Přírodní kapsle
s chelátovou, nejlépe
vstřebatelnou,
formou železa
a bylinným
komplexem.



- Dr. Svatek -

— ZALOŽENO 1897 —

Kouzlo *nevěry*

*Žádné VZTAHY,
žádná láska,
pouze sex. Jaké jsou
VÝHODY a nevýhody
SEXU na jednu
noc?*

Čím vším přitahuje zakázaná láska

Nemá smysl ptát se, které pohlaví podvádí víc. Nevěra je všudypřítomná. Řeší ji dnes a denně tisíce lidí. Děje se hned za rohem! A zdá se, že se týká stále více a více lidí. Stačí jen otevřít oči a pozorněji se dívat. Ať chceme nebo nechceme, náš mozek neustále srovnává všechny informace, které má k dispozici. Vždy budeme více či méně porovnávat našeho partnera, se kterým jsme, a vše, co s ním zažíváme, s ostatními zážitky, které prožíváme s jinými. A pokušení jsou vždycky po ruce. Kdykoli se může stát, že potkáme někoho zajímavého. Člověka, který nás okouzlí. Člověka, který je nám něčím blízký. Muže, který nám příjemně voní, který krásně mluví, který se o nás více zajímá nebo nás sexuálně přitahuje. To je normální a prožívají to i věrné páry. Pokud to zůstane jen u toho, že si to uvědomíme, a dál nic, není na tom nic špatného. Pokud pracujeme s lidmi a potkáváme stále nové tváře, můžeme mít takové zážitky denně. Problém nastává, pokud se začneme tím, co s daným člověkem prožíváme, více zabývat. Když se nám někdo zalíbí a začneme na něj myslet. Pak se nám začne logicky častěji objevovat v mysli, začneme o něm snít. Mozek nám tyto obrázky promítá zcela automaticky. Když se nám někdo zalíbí, přirozeně nám začne předkládat ty nejlepší možné zážitky a představy. Pokud nemáme nepříjemnou zkušenost s nevěrou či s opuštěním, náš mozek nebudou omezovat přílišné zábrany. Maximálně prožijeme morální varování, které však většinou má jen nízkou emoční hodnotu.

Toužíme po tom, co nemůžeme mít

Čím nedostupnější muž je, tím větší představuje lákadlo. Je to jako nová výzva, kde si můžeme dokázat, že ještě stojíme za hřích. Častým scénářem bývá, že naši partneři nám začnou připadat nudní. Vše, čím nás okouzlili na začátku, už je okoukané a dobře známé. Přičemž muži, které potkáváme jen občas, se nám mohou zdát báječní, vtipní a stanou se velkým pokušením. Jakmile si posteskneme „ach, kdybych tak s ním mohla být...“ je to jen krůček od zamilovanosti. A jakmile se zabouchneme, jen těžko pokušení ustojíme. Zkrátka po tomto novém muži toužíme a čím nedobytnější se nám zdá, tím více nás to láká. Jenže po čase často zjistíme, že jsme se spletly, a jsme zklamané.

Zakázané ovoce

Proč nevyzkoušet něco nového? Mnohé z nás láká to, co je zakázané, a naše fantazie mohou být skutečně vzrušující a zábavné. Touha po větším dobrodružství často vede k nevěře i ty, které mají relativně spokojené manželství. Nijak zvlášť se nenudí, s partnerem vcelku vycházejí, o sexu se rovněž nedá říct, že by byl vyloženě špatný, ale baví je zkoušet, kam až můžou zajít a co všechno jim projde. Skoro by se dalo říct, že je pro ně nevěra víc sportem než citovou nebo fyzickou potřebou. Netouží po blízké osobě, která by je vyslechla a objala, ani po milenci skvělém v posteli,

který by jim ukázal tu správnou vášeň. Baví je právě ono nebezpečí, které nevěra představuje, protože jim zvyšuje adrenalin v krvi, a tím uspokojuje jejich touhy. Kdo jednou vyzkoušel nebezpečné sporty, jenom nerad se jich vzdává. Adrenalin je jako droga.

Jiné představy

Ne všechny dokážeme svému partnerovi povědět, co se nám v sexu opravdu líbí, co nás vzrušuje, jaké máme představy a co se nám naopak nelíbí. To neplatí pouze pro nejstarší generaci, ale pro generace všechny. Skutečnost, že se obecně o sexu běžně mlu-

ví, neznamená, že o něm dokážeme mluvit také se svým partnerem. Spousta lidí se stydí nebo má obavy, co by si o nich partner pomyslel. Nesplněné touhy a představy se však mohou stát skoro obsesí, a protože na ně nechceme pořád myslet, snažíme se je uspokojit v paralelním vztahu. Stejně je to s představami, které sice partnerovi dokážeme otevřeně popsat, avšak on je s námi nesdílí, nevzrušují ho, nebo jsou mu dokonce nepříjemné. U milence pak žena najde to, co nenacházela již dlouhou dobu u svého muže, a zkrátka kompenzuje si u něj to, co doma nemá.

Dobrý pocit sama ze sebe

Chceme někoho, kdo nás nebere jako samozřejmost, někoho, pro koho jsme vzrušující a neokoukané. Monotónní partnerství bývá u nás žen hlavním důvodem, proč dojde k nevěře. Muži, ovlivnění ste-

Foto: Adobe Stock

reotypem, po čase začnou považovat své manželky za hospodyně a matky svých dětí. Ony od svých mužů nedostávají nic nazpět. Vedle toho u svého milence nejsou považovány za služby, ale můžou si také užívat romantických schůzek, dárků, pozornosti, něžnosti a pochopitelně i sexu.

Lék na nudu

Jakmile se partneři začnou ve vztahu nudit, objeví se u nich tendence nudu něčím zaplašit. Něčím nebo někým. Milenec či milenka jsou na nudu vcelku dobrým lékem. Ovšem je to pouze pomíjivé „řešení“. Milenec nudu ve vašem vztahu nevyřeší. Naopak propast mezi vámi a vaším mužem se jen zvětší.

Podvádět je moderní

Kamarádky, seriály, internetová fóra, celebrity, magazíny, televizní show... Ze stovek a tisíců případů často vidíme, že nevěra je vlastně normální a nikdo takové chování vlastně veřejně neodsuzuje. Zkrátka, když se to smí, přeci nebudeme trčet z davu a můžeme to zkusit také, vždyť to zas až takový prohřešek není. Nebo ano?

Zamilovanost

Klasickým motivem k nevěře jsou milostné city, které mohou přerůst ve velkou lásku. Literatura i filmové umění jsou plné příběhů, kdy se ženy nečekaně zamilovaly do jiného muže a musely řešit, jestli dají přednost velké lásce, kterou ke svému manželovi necítily ani v těch nejlepších dobách, nebo city potlačí, zůstanou s manželem a dětmi a do smrti se budou trápit otázkami, jaké by to asi bylo a jak by jejich život vypadal, kdyby se rozhodly jinak. Když lidé nedokážou rodinu opustit, volí jako řešení nevěru, aby svého milence mohli mít alespoň trochu. Zamilovaní lidé se velmi těžko smířují se skutečností, že by svou lásku ztratili navždy. Nevěra nám v tomto případě dává naději, že se to časem vyřeší. Není nutno zdůrazňovat, že řešení nemusí mít vůbec dobrý konec pro žádného ze zúčastněných.

Alkohol je mocná čarodějka

Dost často pod jeho vlivem děláme věci, které by nás nikdy ani nenapadly. Ruku na srdce – nestalo se vám nikdy, že byste v opilosti provedla něco, čeho jste později litovala? Když si dáme pár skleniček, může nám najednou připadat atraktivní někdo, o koho bychom si za bílého dne neopřeli ani kolo. Kocovina je pak dvakrát tvrdší.

Sex bez závazků

Mnoho žen hledá jen nezávazný sex a nechtějí ukončit své manželství. Jen si touží okořenit každodenní život. Ženy jsou všeobecně mnohem častěji unavené každodenním kolotočem. Odvézt děti do školy, jet do práce, obstarat rodinný nákup, uvařit večeři a večer padnout na pohovku před televizí. S milencem je život o trochu víc vzrušující, protože má žena něco, na co se může těšit i při vyhlídce na monotónní a nekonečnou rutinu nadcházejícího týdne, která zdánlivě nikdy nekončí.

Stojí to za to?

Nevěra může být velkým zklamáním. Vzplanutí na začátku vztahu může být u řady lidí velmi intenzivní, ale už při prvním sexuálním zážitku prožijí rozčarování. Nicméně už se stalo a nevěra je na světě. Lidé se nechávají oklamat svými hormony a myslí si, že nově poznáný partner přinese něco úžasného. Pokud cítíte silnou touhu, že byste to chtěla s tím druhým zkusit, uvědomte si, v jakých oblastech vás to k němu táhne. V čem vám váš partner připadá nedostatečný? Proč vás to láká k někomu jinému? Může to být dobrý impulz, abyste si uvědomila, na čem ve vašem vztahu můžete zapracovat. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

WOMAN

JARO: NEJLEPŠÍ ČAS NA DOVÁDĚNÍ VENKU

Sex na veřejnosti je jedna z vrcholných fantazií párů. Vzrušující riziko toho, že vás chytí, okamžitě přináší vzrušení a vášně do nejednoho sexuálního života! O krásách tohoto pokušení psal ve svém internetovém magazínu Škola sexu expert na intimní život Erosstar.cz. Získejte i vy více rad na pepmější sex.



Linteo

ČESKÁ
ZNAČKA

Jsme
spolu
s vámi



Pravidla vztahu

Šťastný dlouhodobý vztah... to je meta, které chce většina lidí dosáhnout. Jenže jak na to? Pomůže jasně si stanovit pravidla a hranice týkající se základních partnerských věcí. A čím dřív si je stanovíte, tím lépe! Jsou oblasti, ve kterých byste měli mít jasno hned, a pak jsou ty, které lze vyřešit takříkajíc za pochodu. V každém vztahu najdete chyby, něco, co každého z partnerů štve. A právě proto existují věci, které mají být domluvené, protože jinak na ně budete při svém soužití stále narážet. Budou zdrojem konfliktů, a nakonec na nich můžete zcela ztroskotat. Jedním z předpokladů každého spokojeného soužití jsou jasně stanovené hranice a pravidla.

Tohle vyřešte co nejdřív

Nestačí se jen poznat, chvíli randit a pak se usadit. Vztah se musí neustále vyvíjet, oba partneři musí neustále prohlubovat svou lásku a intimitu a na vztahu pracovat. Dokud se jedná o tak trochu nezávazné randění a vzájemné oťukávání, je to ještě jedno. V tu chvíli je potřeba se v první řadě poznat a zjistit, zda spolu vůbec chcete být. Ještě vyloženě nejde o stanovování hranic, ale spíš o ověřování toho, zda určité základní věci vidíte stejně nebo alespoň podobně. Je to základní kámen pro rozvoj vztahu a následné pozdější určování toho, jak co bude či nebude. Jakmile se ale hodláte posunout dál, začít spolu třeba žít, měli byste se stanovováním hranic pomalu začít. Každý má své návyky, které tomu druhému nemusí být příjemné. V momentu, kdy si stanovíte určitá pravidla, se vyhnete hádkám o banalitách a zajistíte si větší vztahovou pohodu. Mezi zásadní věci, ve kterých byste si měli udělat jasno velmi brzy, když z vás už je oficiální pár, patří „chci, či nechci děti“, „chci život ve městě, nebo na vesnici“, „chci, či nechci cestovat“, co je podle vás nevěra atd. S tím pak souvisí postoje vašeho protějšku v dalších zásadních věcech, jako jsou rodičovská dovo-

Existuje něco jako „návod na šťastný vztah“? I když je každé MANŽELSTVÍ jiné, jsou určité obecné principy, které vám SPOLEČNÉ soužití zjednoduší a prodlouží životnost vašeho VZTAHU. Co je tedy klíčem ke spokojenému manželství?

lená, hypotéka nebo rozdělení povinností. Když znáte postoje a názory vašeho partnera, můžete si o nich dál povídat. Tak se ukáže i to, jak váš partner jedná a komunikuje o svých představách. Jestli plánuje a zda mu na nějaké představě o budoucnosti vůbec záleží, či je mu to jedno a řídí se heslem „uvidíme“. Komunikace o těchto tématech ukáže osobnostní zralost vašeho protějšku, a navíc je to známka toho, že vám na sobě a vašem vztahu záleží, umíte komunikovat a máte chuť na sobě pracovat.

Není to s pravidly nuda?

Ve vztahu se nesmíte zaleknout rutiny. Běžná zažitá rutina vám pomáhá společně zvládat dny, týdny, mě-

síce i roky plné každodenních povinností. S její pomocí si můžete život tak nějak zorganizovat, uspořádat ho a žít v určité bezpečné a předvídatelné rovině. Určitě se mnou budete souhlasit, že život potřebuje i koření, aby měl šťávu. Proto se oba rozvíjejte. Protože čím lepším člověkem budete, tím lepší budete i partnerkou, a tím víc dobrých věcí do vztahu přinesete. Všechny své touhy, osobní cíle, plány do budoucna či ambice sdílejte už od začátku vztahu se svým protějškem. Mluvte spolu o tom, diskutujte, a navzdory pravidlům buďte otevření změnám – společně! Budte spolu každý den, i když zrovna fyzicky spolu nejste. Sdílejte své každodenní zážitky, povídejte si. Komunikace a otevřenost, to je to, co dělá vztah vztahem. Dávejte part-

nerovi najevo, za co si ho vážíte. Jedním z nejlepších způsobů, jak svou vděčnost vyjádřit, je být si vzájemně nápomocni. A to ne, když to jeden z vás opravdu potřebuje, ale každý den. Sem patří i mávnutí rukou nad nepodstatnými prohrašky toho druhého, nad jeho zlozvyky. Každý je totiž máme, každý děláme něco, co tomu druhému úplně nesedí. I navzdory pravidlům, která jsme si dali. Ale pokud jde opravdu o drobnosti, které váš vztah nijak neznevažují, láska je to, že se nad ně umíte povznést.

Dokud vás smrt nerozdělí?

Častěji než smrt rozdělí partnery nevěra, finanční situace nebo nedostatek lásky. Pro tyto zásadní oblasti

platí pravidla i nastavené mantinely. Otázka věrnosti je zásadní téma, ale velmi často se o ní lidé nebaví na rovinu, protože je to pro ně těžké. Nejde jen o to „odsouhlasit si“, že si budete věrni a že je to pro vás důležité. Ale je dobré si říct, co podle vás nevěra je. Je to jen sex s někým jiným, nebo už třeba i opilecký polibek s kolegyní na vánočním večírku, nebo dopisování si s někým přes sociální sítě? Pokud budete chtít řešit s partnerem právě toto téma, našlapujte opatrně. Nechte jeho, ať mluví první a není při své odpovědi ovlivněn vaším názorem. Rozhodně se vyvarujte chyby, kterou udělala jedna moje kamarádka. Chtěla na začátku manželství udělat velkorysé gesto, a tak svému partnerovi řekla, že jí nebude vadit, když si on třeba „odskočí občas někam jinam“, ale že o tom chce vědět. Kamarádka si myslela, že jí stačí, když jí to její muž jen nějak taktně řekne, a nebude to před ní tajit. Jak to dopadlo? Její muž neměl choutky „odskakovat si jinam“, ale mysl si, že když jeho žena sama přišla s takovou nabídkou, je to proto, že ve skutečnosti je to ona, kdo si chce občas užít někde jinde. Začal na ni šíleně žárlit a hlídal ji na každém kroku. Jejich vztah pokračoval dál, do toho přišly děti, ale žárlivost a nejistota u jejího partnera neopadla. Nakonec tím byli oba tak vyčerpaní, že už nemohli jeden s druhým vydržet. I když na nevěru u obou nikdy nedošlo, láska se vyčerpala a manželství skončilo rozvodem. Ano, a prvotní příčinou byla jedna věta!

Na co ještě nezapomenout

Důležitá rozhodnutí byste měli dělat společně. S každým dalším měsícem soužití se budou objevovat nové věci, v nichž je dobré mít jasno. Mezi ty první, které se vynoří, patří rozdělení povinností a domácích prací. Je úplně jedno, jak si mezi sebou vaření, nakupování, žehlení a luxování rozdělíte, ale musí to od počátku

vyhovovat vám oběma. Vyjasněná očekávání jsou prevencí zklamávání. Další oblastí, která ke společnému životu patří, jsou finance. Otázka peněz může být zdrojem velkých hádek. Jak se ukazuje, právě neshody kolem financí jsou druhým nejčastějším důvodem rozvodu manželství. V penězích musíte mít jasno. A počítejte s tím, že v průběhu vztahu bude potřeba tuhle dohodu „aktualizovat“, zvláště v období rodičovské. Kromě povinností a peněz narazíte ještě na jedno citlivé místo, a to je představa o společném trávení volného času. Vyjasněte si, jak moc chcete být spolu. Jak si trávení takového volného času představujete. Jak často se naopak budete každý věnovat jen sám sobě. Když má totiž jeden z páru pocit, že se mu ten druhý málo věnuje, a ten druhý zase má pocit, že ho jeho protějšek nenechá svobodně „dýchat“, nůžky se rozevírají. Každopádně i tady je dohoda zcela zásadní. Protože bez času, který strávíte skutečně spolu, ale ani bez chvil, kdy se budete věnovat svým osobním potřebám, vztah dlouho nevydrží.

Když to chcete bez pravidel

Samozejmě se nabízí otázka, co se stane, když si žádné hranice nestanovíte a necháte věci tak nějak volně plynout. Nemusí se stát nic a i přes absenci domluvených pravidel můžete tvořit spokojený pár. V opačném případě může přijít velké rozčarování. Pokud spolu umíte dobře mluvit, dokážete případné problémy společně probrat, bude to nejspíš v pořádku. Vlastně si budete hranice stanovovat či je modifikovat v průběhu vztahu, podle aktuální situace nebo tehdy, když budete společně objevovat slabá místa svého soužití. Jestliže ale víte, že vám komunikace v životně náročných situacích činí problémy, budou vám tyhle hranice chybět a rozkoly se budou jen prohlubovat. A v určité fázi už může být bohužel pozdě. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

„Častěji než smrt
rozdělí partnery nevěra,
finanční situace nebo
nedostatek lásky.“

Práce s kyvadlem

Kurz práce s kyvadlem I.

Co se na kurzu naučíte:

- Jak si vybrat kyvadlo
- Jak se domluvit s kyvadlem
- Napojení na vyšší já
- Pracovat s tabulkami i bez nich
- Tvorbu vlastních tabulek
- Měření zón v domě či bytě
- Měření energií u lidí
- Testování (vhodných potravin, školy, povolání)
- Čištění prostor
- Odvolání duchovních bytostí
- Kladení správných dotazů



Jana Militká

Skořicová 257 | 104 00 Praha 10

Mobil: 774 496 492

E-mail: jmilitka@seznam.cz

📍 Magické kyvadlo

www.magickekyvadlo.cz

Kurz práce s kyvadlem II. Čištění negativních programů pomocí svíček

Pomocí svíček se naučíte vyčistit:

- Vztahy
- Rodové vzorce
- Karmické dluhy a bloky
- Sliby a přísahy z minulých životů
- Problémy v práci nebo se sousedy
- Strachy nebo fobie
- Závislosti
- Karmu

Na kurzu se naučíte čistit programy nejen sobě, ale i jiným lidem.

Bájný ženský *bod G.*

Zaručený návod,
jak ho najdete

Orgasmus, pocit intenzivního POTĚŠENÍ, ke kterému dochází během vaší sexy chvíle. Uvolníte SEXUÁLNÍ napětí a ještě se jedná o jeden z nejrozkošnějších pocitů s léčivým přínosem. Pro spoustu žen však může být DOSAŽENÍ vyvrcholení velmi obtížné. Jak dosáhnout intenzivního vaginálního vyvrcholení? Klíčem k této ZÁHADĚ je bod G! Celý postup jsme se dozvěděli od expertů na sexualitu Erosstar.cz.

Co je bod G a kde se nachází?

„Bod G není žádná samostatná tajemná entita. Jedná se o další erotogenní zónu, která je spojená s klitorisem. Klitoris je ve skutečnosti totiž mnohem větší než jen pahorek na vrcholu stydkých pysků,“ vysvětluje David Knieradl z Erosstar.cz.

Klitoris se rozkládá až dvanáct centimetrů dovnitř těla. Z toho tedy plyne, že bod G neexistuje samostatně, ale je součástí hluboké sexuální anatomie. Nachází se přibližně pět centimetrů hluboko pochvy na vrchní vaginální stěně.

Jak najít ženský bod G?

Najít ženský G bod může být obtížné, pro jistější úspěch je lepší začít prozkoumáváním vulvy pomocí



prstů. Uvolněte se, příjemně se nalaďte, a pokud nejste vlhká, aplikujte lubrikant. Promasírujte poševní vchod pomocí prstů nebo erotické pomůcky. Ověřený sexshop Erosstar.cz nabízí přímo vibrátory na bod G, které jsou pro tuto příležitost perfektní.

Zasuňte prsty či hračku dovnitř. Nesnažte se jít do plné hloubky. Bod G se nachází jen pět centimetrů daleko od poševního vchodu. Jakmile budete ve správné hloubce, začněte s pohybem „pojď sem“.

Nesnažte se stisknout či stimulovat jen jeden konkrétní bod. Zkoumejte, co je vám v dané oblasti nej příjemnější, využívejte jemné a nenásilné dráždění. Vsadíme se, že toto zkoumání bude vzrušující a v nejlepším případě skončí úžasným vyvrcholením!

Mají bod G i muži?

Ano mají! Mužský bod G je často označován písmenem P, jelikož označuje prostatu. Prostata má velikost ořechu a je umístěná těsně pod močovým měchýřem. Má za následek úžasný a nezapomenutelný orgasmus.

Existuje mnoho vibrátorů na bod G, na trhu si však lze pořídit i anální vibrátory uzpůsobené k masáži prostaty.

„Prozkoumávání svých těl a sexuálních preferencí je skvělým krokem k zajištění šťastného, bezpečného a příjemného sexuálního života,“ vysvětluje David Knieradl. Nestyďte se přijít na to, co se vám líbí. A pokud nalezení tohoto tajemného místa není cesta pro vaše nejvášnivější uspokojení, nevadí. Existuje mnoho cest ke skvělému a nezapomenutelnému sexu! ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: Erosstar.cz

Aby bylo tvé dovádění hmmmM...!

Erosstar.cz je tvé hračkářství pro dospělé. Máme pro tebe hračky, které tě přesvědčí, že sex je nejlepší zábava. Ať už v posteli, na gauči, na kuchyňské lince nebo kdekoli jinde.

Protože, kdo si hraje, dělá (si) dobře.



EROS  STAR
fun & sex shop

Kdo si hraje, dělá (si) dobře.

www.erosstar.cz

Děláme sex zábavnější!

Zoufalá láská

Být jedno tělo a jedna duše, mít společné názory, koníčky i přátele, to zní jako vztahová pohádka. Může ale jít o citovou závislost jednoho z partnerů, který se druhému patologicky přizpůsobuje a ztrácí tak vlastní osobnost. Projevem vnitřní prázdnoty je i emoční závislost v partnerském vztahu, která se někdy může zaměňovat za lásku. Citově nevyrovnaný jedinec vás obviňuje za to, že ho zraňujete. Obviňuje vás i tehdy, když nic špatného neděláte. Dokonce i když neděláte vůbec nic, v tu chvíli neděláte totiž to, co on potřebuje. Je tedy prakticky jedno, zda něco děláte, nebo neděláte. On si vždy najde záminku, jak sám sebe vystavit do pozice oběti. A protože má záminku neustále, je stále ublíženější obětí.

Iluze dokonalého partnera

To, že jsme víceméně všichni do nějaké míry citově závislí, vychází z toho, že jsme lidé. Potřeba zavděčit se druhým se totiž rozvinula v kmenových dobách. Být oblíben, ba přímo obdivován znamenalo mít lepší pozici u kmene a od té doby se nic nezměnilo. Naši přirozeností tedy je „někam patřit“. Tady začíná touha být součástí davu, protože tam se cítíme tak nějak bezpečněji, anonymněji, neohroženěji. Je to tak i v rodině a ve vztazích. Ale i láska má své hranice. Můžete milovat jen do té míry, dokud neztrácíte sama sebe, pak vzniká cosi patologického, co bude dusit vás i partnera. Závislí lidé mají hranice nejasné, zdá se, jako by je vůbec neměli. Pak neumí ani ze vztahu odejít, i když sami vědí, že se jen trápí. Na začátku vztahu v období zamilovanosti se citově závislý partner může zdát jako ideální protějšek. Ovšem po opadnutí zamilovanosti se přirozeně začíná partner

„Láskoholik“ je člověk, který víc než LÁSKU prožívá strach z OPUŠTĚNÍ. Proto se partnerovi ve všem přizpůsobuje. Proč se z některých VZTAHŮ „nedá“ utéct?

věnovat zase i sám sobě, vyhledává chvíle samoty a tráví více času se svými kamarády nebo koníčky. V tomto období začíná mít citově závislý problém. Začíná panikařit, že už ho druhý nemiluje. Začíná být přehnaně žárlivý, hysterický, vyčítavý nebo propadá pocitům viny, co udělal špatně, kdy a čím se partnerovi znelíbil. V extrémním případě může vyhrožovat i pokusem o sebevraždu. Může vydírat a manipulovat. Citově závislý má pocit, že by s odchodem partnera odešel i kus jeho vlastní osobnosti. Tento strach je daný právě patologickým přizpůsobováním ve vztahu. Citově závislý jako by při rozchodu opravdu ztratil kus sebe. Většinou už v té době přišel o všechny své zbylé přátele, nemá žádné zájmy, nesnese samotu. Nikoho jiného nemá. Mentálně a emocionálně svobodný partner může mít v tu chvíli své „drahé polovičky“ plné zubů, ale současně může mít o svého partnera strach: „Co když odejdu a on si něco udělá?!“

Kde se bere „ten“ pocit

Lidé bez sebevědomí, kteří nechávají své ocenění na druhých, jsou nejzneužitelnější v rámci zaměstnání i ostatních druhů vztahů. Kdykoli zaměstnavatelé nebo partneři zjistí, že jsou jedinou volbou pro někoho, kdo je pro ně jen jednou z možností, mají ho v hrsti. Další problém je, že od naší sebedůvěry se přímo odvíjí úsilí, které vynakládáme, a potažmo výsledky, kterých dosahujeme. Pokud jste si jistá, že můžete sama se sebou kdykoli stoprocentně počítat – tomu se říká sebedůvěra –, je pro vás mnohem jednodušší uvěřit, že můžete být úspěšnější, a následně riskovat, protože víte, že v případných těžkostech se na sebe

můžete spoolehnout. Citově slabý člověk tohle nedokáže. Dokud mu někdo neřekne, že na to možná má, tak raději nekoná. A protože v dnešní době se velmi těžko hledá podpora, citově slabý člověk prakticky vůbec nevyužívá svůj potenciál. A bohužel ani není šťastný. Šťěstí je totiž také stav mysli. Je to pocit, který vychází z nás. Pociť, pro který se svým způsobem musíme rozhodnout. Šťěstí vychází ze zjištění, že nic nedokáže zhasit světlo, které září zevnitř. Jestliže svítí světlo za okny bytu, venkovní tma může dělat psí kusy, ale to světlo prostě nepřekryje. Například jestli se ve svém

bytě cítíte příjemně, nezáleží jenom na nábytku a designu, ale především na tom, jak jste si uklidila a uspořádala vlastní myšlení. Jestli se cítíte dobře v novém oblečení, nezáleží jenom na konkrétní značce, kterou si koupíte, ani na tom, jestli je ze secondhandu, ale primárně na tom, jakou náladu jste si dnes oblékla. Každý se musí rozhodnout pro lásku způsobem svého myšlení a pro sebelásku. Lásky je rozhodnutí, které potřebuje obnovit každé ráno. Především musí fungovat ve vztahu k sobě. Schopnost mít rád primárně není o někom druhém, závisí hlavně na nás samotných. Tak jako schopnost mít rád sebe.

Odejít ze špatného vztahu znamená najít sebe samu?

Jestliže partner vyhrožuje, že sobě nebo dokonce vám něco udělá, pokud se rozhodnete odejít, je nejvyšší čas neodejít, ale utéct! Hlavními existenčními problémy, proč lidé setrvávají v patologických vztazích, jsou ovšem kromě citové závislosti i hmotná závislost na druhých. I když ve vztahu trpíme, zvažujeme – a co peníze, co děti, co moje zodpovědnost a slib v dobrém i zlém?! Citově nebo i materiálně závislí lidé často hledají pomoc až po několikaletých neúspěších ve vztazích, kdy jsou stále opouštěni. Přicházejí buď v období rozchodu nebo samoty, protože obě tyto situace jsou pro ně nesnesitelné. V té chvíli ještě nevědí, že jsou citově závislí, ale hledají pomoc, protože se necítí dobře a chtějí návod, jak nepřijít o partnera. Léčba se však postupem času změnila na jiný cíl: nalezení vlastních hodnot, zájmů, obnovení sociálních kontak-

tů, podporu sebevědomí, důvěry ve vlastní schopnosti, nalezení sebe sama. Jen poté je totiž možné si najít vhodný protějšek a spokojený vztah. Přitom téměř všechno, co požadujeme po druhých, jsme schopni dát si sami. Ano, my sami se můžeme podporovat, motivovat, obdivovat i kritizovat. K tomu, abychom rostli, v ideálním případě nikoho nepotřebujeme. Jenže nikdo není dokonalý. Protože klopýtáme, oceníme někoho dalšího, kdo nám pomůže, když sami pochybujeme. Nikdo druhý nám ovšem nemůže dát to, co sami ne-

cítíme. Partner nás může pouze podpořit, abychom to, co si myslíme, že v sobě

nemáme, hledali. Ale nemůže to hledat za nás. Může stát po našem boku, když budeme řešit své problémy. Ale nemůže všechny řešit za nás. Proč? Protože naše pocity a problémy jsou především v nás. V našem přístupu k událostem.

Principy a první pomoc

Kdykoli cítíte, že něco potřebujete, snažte se dát si to sama. Kdykoli se přistihnete, že po někom chcete, aby vám pomohl, snažte se pomoci si sama. Kdykoli máte sklon si na něco stěžovat, hledejte naopak způsob, jak být za to, co máte, vděčná. Pochopíte, že řada problémů nemá nic společného s partnery a se vztahy. Ale jen s námi samotnými. A to je dobře. Protože ve vás je problém i řešení. Ve vás je síla. A ta síla jen čeká na to, až ji probudíte. Citově závislý člověk se nenaučil rozvíjet lásku k sobě ani si sám sebe vážit. Chce být za každou cenu milován, a přitom neví, co znamená milovat sám sebe. Snaží se být milován někým jiným. Komplex méněcennosti vede pak závislého k občasnému tolerování netolerovatelného, jen aby si uchoval tu trochu lásky, kterou se mu podařilo vymámit. Stává se osobou vystavenou zneužívání. Je příliš zaměstnán hledáním zdroje uspokojení mimo sebe, aniž by se zabýval svým vnitřním světem, který tak málo zná a o který se málo zajímá, což ho vede k negaci vlastní identity. Odpovědnost za svůj život klade takový člověk do rukou někoho dalšího a vlivem toho se stává závislým divákem vlastní existence. Skoro žádný rozchod nebo rozvod není snadný, ale vždy je to možné. Pociť, že ze vztahu nelze odejít, je opravdu jen pocit! ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

”
*Můžete milovat
jen do té míry,
dokud neztrácíte
sama sebe.*
“



Co je to *Spanking?* Máme vše ověřené.

Spanking lze do českého jazyka přeložit jako NAPLÁCÁNÍ či výprask. Jak je zřejmé již z pojmenování, jedná se o tvrdší praktiku, při které jedinec fyzicky TRESTÁ druhého například pomocí naplácání na zadek. Podle sexshopu Erosstar.cz si Češi v tomto LIBUJÍ. Je to i pro vás?

Spektrum výprasku může pokrývat i další části těla, vše záleží na chuti partnerů. Při spankingu dominantnější osoba dává výprask a zanechává tím svůj otisk ruky na pozadí více submisivní osoby. „Jedná se o zábavnou a nenáročnou praktiku, která dokáže sex řádně okořenit a dodat mu adrenalin,“ dodává David Knieradl majitel sexshopu Erosstar.cz.

„Naplácej mi!“

Pro provádění této praktiky je nutné, aby přinášela potěšení oběma účastníkům. Dominantní osoba má v rukou moc a možnost fyzicky potrestat druhého.

Důležitá je zodpovědnost

Díky jemné nadvládě a možnosti hrát si s nebezpečím a bolestí toho druhého dochází k uspokojení jak na fyzické, tak duševní úrovni.

Jako u veškerých sexuálních praktik, nejdůležitější je komunikace. Najděte si hranici fyzického trestu. Zjistěte, jak moc svou milovanou nebo milovaného potrestat, aby se jim ono vzrušující štípnutí stále líbilo.

Hledáte něco více vynalézavého a bolestivého? Upusťte uzdu své fantazie a použijte pro výprask

pomůcku, která povznese fyzický trest na jinou, více vzrušující a více bolestivou úroveň. Můžete popadnout erotickou hračku, která je na to přímo uzpůsobena, jako například bičík. Pokud ovšem žádnou takovou pomůcku po ruce nemáte, sáhnete třeba po pásku, který onu práci splní také na výbornou.

Pozice perfektní pro potrestání

Existují pozice, které jsou pro spanking jako stvořené. „První z pozic je ta, se kterou se možná někdo z nás setkal již v dětství – ohnout přes koleno nebo klín,“ vysvětluje David Knieradl z Erosstar.cz

Další z pozic nese název doggy style. Neexistuje pozice, při které by na partnera partnerka vystrčila zadeček více než v tomto případě. Stačí si kleknout na kolena a opřít se o ruce nebo o svou tvář.

Spanking je velmi oblíbenou a nenáročnou praktiku, kterou stojí za to vyzkoušet. Ničeho se neobávejte, poddejte se do jisté míry pokušení a dovozte své drahé polovičce, ať zaplní ložnici pronikavými výkřiky! ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: Adobe Stock

Výběr *vibrátoru?* Žádná věda

Koupě nového VIBRÁTORU nemusí být žádný problém. S pár radami to ZVLÁDNETE levou zadní. Možností je spousta, jaký je ten správný pro vás?

Různé typy vibrátorů

Na trhu lze nalézt vibrátory různých typů a využití. První typ, který jistě stojí za zmínku, je vibrátor vaginální. Je pro vás vaginální stimulace již něčím běžným a raději byste podráždila jinou oblast? Anální vibrátory jsou dělané přímo pro dráždění zadečku. Tento typ vibrátoru je o něco užší a je zakončen jemným rozšířením.

Bájný bod G

Jak dosáhnout nezapomenutelného vaginálního orgasmu? Pro tento typ intenzivního vyvrcholení je často potřeba stimulace bodu G. „Právě pro tento typ dráždění přišli výrobci erotických pomůcek s G-bod vibrátory. Design G-bod vibrátorů je navržen přesně tak, aby dosáhl

a dokonale dráždil ono mystické místo. Zní to skoro až neskutečně, ale skutečně existuje,“ poznamenává David Knieradl z Erosstar.cz.

Masážní hlavice nejen jako nástroj na uvolnění zad

Tento typ vibrující pomůcky zvládne stimulovat váš klitoris i bradavky. Nebo se dá zahrnout vibracemi penis vašeho milovaného. S masážní hlavici jako Lelo Smart Wand 2 Large jsou možnosti opravdu nevyčerpatelné.

Jak vibrátor použít

Pokud si chcete s vibrujícím společníkem opravdu užít, nepřeskakujte předehtu. „Ženy, ale také muži, často nepoužijí při používání vibrátoru lubrikant. Není to nutně špatné, trochu gelu ale může výrazně příjemnit požitky i při dostatečné vaginální vlhkosti,“ dodává David Knieradl z Erosstar.cz.

Není třeba nikam spěchat. Zaveďte vibrátor, až začnete pociťovat příjemné pocity, zaveďte jej hlouběji a nechte vibrace, ať vás dráždí. Pokud máte chuť na řádnou masturbaci, zainvestujte do erotické pomůcky. Můžete si být zcela jistá, že nebudete litovat! ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: Erosstar

Pomoc!

Jsem stíhačka!

Začalo to celkem nevinně. Stačilo tehdy pár po sobě jdoucích večerů, které prý strávil v práci, a já jsem hned pojala podezření, že si našel nějakou jinou. Většinou jsme si všechno říkali, a tak jsem se ho na to zeptala. Říkal, že byl opravdu jen v práci, ale já mu nevěřila. Neměla jsem žádný důkaz ani konkrétní důvod mu nevěřit, a přesto ve mně začala hlodat jakási potřeba mít jistotu a o všem se přesvědčit. Pátrala jsem po něčem, co by bylo jasným ukazatelem, že neříká pravdu. I když jsem nic konkrétního ne-nacházela, moje nedůvěra neopadla. Naopak, místo toho, aby mě to ujistilo, že je všechno v pořádku, jsem měla potřebu hledat a slídit víc. Navíc vždycky se našel nějaký hovor z neznámého čísla nebo nějaká pracovní záležitost, která se dala pochopit různými způsoby. Uvěřila jsem svojí utkvělé představě a chtěla najít důkaz, že mám pravdu. Začala jsem partnera důkladně pozorovat a pomocí jeho mobilu nebo počítače, v nichž měl mimo jiného uložený i pracovní diář, jsem kontrolovala, kde a s kým byl. Ověřovala jsem si takhle i jeho pracovní dobu, protože večer byl většinou se mnou. Přitom ani to mě nepřesvědčilo, že mám vedle sebe chlapa, kterému můžu věřit. Do mobilu jsme si nainstalovali aplikaci, abych měla stále přehled o tom, kde právě je. Několikrát za den jsem ho kontrolovala, jestli je opravdu v práci. Zkoušela jsem mu občas i „jen tak“ zavolat, abych se ujistila, že nenechal telefon v kanceláři, a přitom není někde jinde.

Všechno pod kontrolou

Stala jsem se obětí svého preludu. Přesto všechno jsem mu nadále lezla do e-mailů, abych se přesvěd-

Je to rok, co se se mnou ROZEŠEL přítel. Teprve teď, když už jsem se z toho konečně oklepala, vidím všechno v jasném světle. Úplně ZBYTEČNĚ jsem na něj ŽÁRLILA, kontrolovala mu mobil, počítač, ale i kapsy. Jenže už je to tu zase...

čila, že si s někým nedomlouvá schůzku, která není v diáři. O tom, že jsem mu pravidelně prolézala esemesky, když byl třeba ve sprše a já měla jistotu, že mám pár minut na šmírování, se už asi ani nemusím zmiňovat. A samozřejmě skoro pokaždé, když jsem tohle udělala, jsem našla něco, co se dalo vyložit trochu jinak, než jak to bylo. Stačilo mi, že se přes e-mail snažil s něčím pomoci své kolegyni, což nebyla jeho povinnost, a já jsem z toho hned vytvořila příběh, že s ní něco má. Snažila jsem se ho izolovat od žen. Dělal jsem všechno pro to, aby se nemohl stýkat se svými kamarádkami, které ho obklopovaly. Všude jsem chtěla chodit s ním, abych ho měla na očích. V jaké-

koli ženě, která se v jeho okolí mihla, jsem viděla potenciální hrozbu a byla jsem úplně nepřičetná, když měl třeba v práci nějakou teambuildingovou akci – s kolegyněmi, tři dny pryč a ještě se tam s nimi měl bavit, dotýkat se jich při různých hrách a úkolech! Dělal jsem vše pro to, aby to na mně nebylo poznat, ale o to víc jsem se vnitřně užírala. Špehovala jsem jeho facebook. Šmírovala, co má na profilu. Měla jsem dokonalý přehled o tom, kdo přibyl do jeho přátel, co okomentoval nebo čemu dal „like“. To, co jsem zjistila, jsem si sama domýšlela. Zvyklá si s ním všechno říkat, jsem to moc dlouho nevydržela a „nenápadně“ jsem se začala vyptávat na různé věci. Nebo jsem se jinak

snažila zjistit, co to mělo znamenat. Chtěla jsem znát detaily z pracovního tembuildingového výjezdu atd. Samozřejmě mu za chvíli došlo, co je asi spouštěčem mých otázek a narážek. Pak mě navíc jednou načapal s jeho mobilem v ruce, jak mu procházím zprávy.

Přistihl mě

Byl docela naštvaný. Omluvila jsem se mu, že jsem žárlivá, že jsem udělala hloupost a že mě to moc mrzí. Nesnažila jsem se ho z něčeho usvědčit, ani jsem s ním nebojovala. Přiznala jsem svojí chybu a slíbila, že už to neudělám. Vzal to celkem dobře. Měl asi rozporuplné pocity. Na jednu stranu ho mrzelo, že

Foto: Adobe Stock

mu nevěřím, na druhou stranu mu to možná dělalo i trochu dobře, že je pro mě tak důležitý. Ale tohle byl onen první zlom, který mě měl varovat, ale já na to kašlala. Nic se nezměnilo a já ho lustrovala dál. Už ani nedokážu říct, jestli jsem si vůbec pořád myslela, že je mi nevěrný, nebo se z toho stal už takový zvyk. Potřeba mít kontrolu. Přítel mi pořád dokola a asi i logicky opakoval, že přece kdyby si našel jinou, nemusel by zůstat se mnou a tajit to. Nebyli jsme svoji, nemáme děti, neměli jsme hypotéku, mohl se kdykoli sbalit a jít. Jenže mně to nestačilo. Zpovídala jsem „nenápadně“ i jeho kamarády. Chtěla jsem tak získat o partnerovi co nejvíce informací. Pátrala jsem zejména po možných nesrovnalostech v tom, co mi řekl, a tím, co mi pověděli jeho kamarádi. Jeho kamarádi si ze mě už dělali i legraci. Snaživě jsem se smála jejich vtipům a humorným narážkám na stíhačky, ale přitom jsem netušila, že bych se sebou měla honem něco dělat. Připadala jsem si velmi nenápadná a rafinovaná, ale nakonec se můj přítel všechno dozvěděl. To byla pro něj asi poslední kapka. Dokud jsem žárlila „jen“ doma a bylo to mezi námi, ještě to dával, ale nakonec se sbalil a odešel ode mě. I když nešel za žádnou jinou, znechutila jsem se mu. Prostě pohár jeho trpělivosti přetekl. Přestalo ho bavit vysvětlovat mi každou esemesku s osobou ženského pohlaví. Nechtělo se mu už odpovídat na moje konspirační teorie o tom, že se nějaké cizí číslo v jeho seznamu hovorů objevuje podezřele často. A hlavně už nechtěl žít pod neustálým dohledem. Chtěl žít v klidu a mít svoji osobní svobodu. Takhle to říkal, když odcházel. A já už to teď konečně chápu, proto jsem schopná o tom i takto psát, jenže...

Situace se opakuje

Vím, že přehnaná žárlivost je hrozná věc a myslela jsem si, že už jsem se poučila. Jenže teď mám nový vztah a začínám být stejně podezřívavá jako minu-

le. Vidím, že jsem tento svůj problém nepřekonala, jak jsem se domnívala. Všimla jsem si, že kamarádi mého nového přítele Pepy už protáčí oči, kdykoli nás vidí, protože svého miláčka doprovázím všude, včetně sledování sportovních přenosů v hospodě. Na podobných akcích se nenachází žádná jiná žena – jen já. A já navíc předstírám, že mě ten zápas Slávie vážně děsně bere. Vím, že bych měla zůstat doma a říct mu, ať si užije s kamarády, ale cítím se lépe, když vím, co dělá. Když chtěl jít někam ven, sešla jsem párkrát záchvat záhadné choroby a donutila ho tak, aby se mnou zůstal doma a staral se o mě. Vím, že v tom zase lítám, ale nevím, co mám dělat. Vím, že jsem stíhačka, ale neumím se ovládnout a poručit si. Snažím se tvářit, že je všechno v pohodě, že nežárlím, že si může jít, kam chce a dělat, co chce. Jenže toto říkám a ve skutečnosti si myslím „opovaž se to udělat“.

Chci mu tak vnutit pocit volnosti, aby si připadal, že má svobodu, ale pak hledám způsoby, jak zařídit, aby byl co nejvíce se mnou. Jednou se bojím, že jsem blázen, a pak si zase říkám, že takhle to má více méně každá žena. Že každá občas pochybuje a vadí jí, když od ní chlap utíká do hospody a za kamarády. S Pepou spolu nežijeme, zatím jen chodíme. Když jsem u něj doma, tak pozoruji, nenápadně zkoumám, jestli v jeho domácnosti nebyla jiná ženská. Jednou jsem za ním večer nečekaně vyrazila s vínkem a v sexy prádélku jako překvápko. Jenže ve skutečnosti mým hlavním motivem nebylo pobavit se a překvapit ho, ale ujistit se, že je doma a je tam sám. Všude ve filmech, v knihách a v časopisech to čtu, jak chlapi neumí být věrní. Jak je pro ně sex jen pudová záležitost a oni jdou za svým pindíkem jako osel za mrkví. Po vyprávění mých kamarádek a po předchozích zkušenostech s muži tomu věřím. Jenže jak mít normální vztah, kde mi bude chlap věrný, a já přitom nebudu za stíhačku? ■

KLÁRA, 24 LET

”
*Stala jsem
se obětí svého
přeludu.*
“



www.bjutip.com

Je to o vás, ne o partnerovi

*Uzdravit se
musí ŽÁRLIVEC,
nikoliv partner.
I když on vám
s tím může pomoci.
Odhalte PŘÍČINU
vaší přehnané
potřeby partnera
kontrolovat. A naučte
se ji OMEZIT!*

Milá Kláro, ve vztahu se zaměřte na to pozitivní, nenechte se strhnout svými negativními pocity. Prostě si užívejte ten okamžik, že je vám spolu s partnerem dobře. To, že spolu nebydlíte, je výhoda. Dává vám to oběma větší svobodu a můžete si víc užívat to těšení a randění. Pokud spolu začnete časem žít, tak si jeden druhého v těch všedních věcech užijete dostatečně. Jestliže jste si s Pepou užila skvělý večer, nesnažte se hned druhý den ráno volat mu. Neřešte, co dělá. Užijte si vzpomínky na krásně strávený společný čas. A dopřejte to i jemu. O to víc se pak budete těšit na dal-

ší schůzku a mnohem víc si jí budete vážit. Pokud byste hned bombardovala partnera esemeskami, bude mít hned nové podněty a ani si nezavzpomíná a nevychutná to, co bylo včera.

Jak žárlí muži a jak ženy

Podle amerických vědeckých výzkumů z roku 2011 se dramaticky liší to, na co žárlí muži a na co ženy. Muži jsou údajně tolerantnější k citovým vzplanutím svých drahých poloviček k jinému muži, ale velmi špatně se smiřují s tělesnou nevěrou. Je tomu tak proto, že si jednoduše nemohou být jisti, zda jsou skutečným otcem svého potomka, a chtějí mít jistotu, že budou žít pouze kopii svých vlastních genů. Oproti tomu ženy nesou hůře citové klopýtnutí svého partnera, kterému zase mnohem pravděpodobněji odpustí románek založený pouze na sexu. Mají totiž jistotu, že dítě, které vychovávají, je stoprocentně jejich, ale potřebují si „připoutat“ jeho otce. Pokud se tedy potenciálně zamiluje do jiné ženy, znamená to pro ně reálné nebezpečí, že přijdou o živitele rodiny. Dalším aspektem je, že ženy se cítí provinileji po citovém románku a muži zase po sexuálním, takže svou vlastní zkušenost promítají i do druhého pohlaví. Vy to máte podobně – bojíte se, aby se nezakoukal někde jinde. Chcete mít jistotu. Jenže tu ve vztahu nikdy mít nebudete.

Odhoďte naivitu

Nikdo s vámi nebude chtít trávit každou minutu svého volného

času. Některé ženy se pro svého přítele až nereálně nadchnou. Z počátku vztahu i přátelství máme obecně sklon k idealizování si druhých. Je velmi snadné nasadit si růžové brýle a v jejich světle vidět všechno perfektní. Nenechte se unést představami o tom, jak se váš partner od vás nehne ani na krok, protože to povede k nereálným očekáváním a následně zbytečným zklamáním. Když jsou dva lidé stále spolu, mají pak takzvanou „ponorkovou nemoc“. Je správné si jeden od druhého na chvíli odpočinout. A to ať je vztah starý pár týdnů nebo dvacet let. Počítejte s tím, že se kolem Pepy budou „motat“ i jiné ženy. Počítejte s tím, že někdy zůstane v práci déle, že pomůže jiné ženě na dálnici vyměnit kolo a tak dále. To dělají všichni muži a neznamená to, že by byli hned svým partnerkám nevěrní. Nezapomeňte, že i nový partner je stále jen člověk a jako takový bude dělat chyby a vy na ně musíte být psychicky připravená. Není dokonalý, tak jako nikdo.

Nechte partnera dýchat

Nesnažte se partnera kontaktovat několikrát za den. Jestliže vám neodpoví na vaši zprávu, nepište mu další a další a další. Budete z čekání na jeho odpověď asi hodně nervózní nebo vás přepadnou obavy. I tak ale vydržte. Je řada na tom druhém, aby se ozval. V podstatě máte jen několik možností, proč se neozývá. Zprávu ještě nečetl, má toho moc a neměl čas nebo nyní odpovídat nechce a napíše třeba večer, až bude mít

náladu. Bez ohledu na to, jak hrozí se s novým partnerem milujete a jste si blízcí, nemůžete spolu trávit naprosto veškerý čas. Pokud se bez něj neobejdete ani vteřinu a máte problém s tím, když tráví čas podle svého, jistě brzy nastane výbuch. I když je to velmi těžké, přibrzďte a dopřejte Pepovi trochu prostoru. Nechte ho dýchat. I vy si najděte svůj program. Potřebujete mít svoje vlastní zájmy. Vašemu vztahu to jen prospěje. Další věc pro pohodový vztah je, abyste respektovala přání svého partnera. Chce být dnes sám? Proč by nemohl?! Chce jít na fotbal s chlapy? Zabavte se jinak. Zaměřte svou činnost jinam. Najděte si své vlastní koníčky, udělají vás zajímavější pro přátele i partnery. Když jen sedíte doma a čekáte, až se vám partner ozve nebo přijede, je jasné, že se nudíte a vaše mysl produkuje katastrofické scénáře. Naučte se třeba tančit, chodte běhat, cvičit, začněte hrát na nějaký nástroj, uče se cizí jazyk, chodte s kamarádkami ven a užijte si to. Váš partner není středem vesmíru a neměl by být ani středem vašeho života. Když se váš život točí jen kolem jedné osoby, není to zdravé ani pro vaši duši, ani sebeúctu. Vídejte se pravidelně i s ostatními. Nevěnujte všechnu svou energii jen jednomu člověku, on to stejně neocení a vy budete jen za stíhačku. Kolem sebe máte jistě spoustu úžasných lidí, kteří vás mají rádi a chybí jim.

Důvěra a sebeúcta

Až přibrzdíte, měla byste s Pepou společně pátrat po tom, kde

tkví příčina vaší žárlivosti. Zmínujete, že věříte, že muži jsou otrokem svých penisů. Nesete si zkušenost s nevěrou ze svých předchozích vztahů. Je důležité, abyste si uvědomila, že vaše chování opravdu poškozuje váš vztah. Často se nadměrná žárlivost objevuje právě u lidí, které zklamali předchozí partneři nebo jejichž rodiče si byli nevěrní a oni mají zkušenost s podváděním zvnitřněnou už z dětství. Automaticky se potom bojí, že se bude historie opakovat, a mají problémy s důvěrou. Proto zapracujte na své sebeúctě. Jste to jen vy, kdo toho může dosáhnout.

” Je velmi snadné nasadit si růžové brýle a v jejich světle vidět všechno perfektní. “

Nestavte své štěstí na jiných, ale jen na sobě. Samozřejmě je dobře, když vás váš přítel činí šťastnou, ale neměl by to být jediný zdroj štěstí. Jakmile nebude nablízku, budete naštvaná, smutná. To často po určité době končí u obou až podrážděností, kdy mají jeden druhého dost. Jeden ze způsobů, jak se zbavit závislosti na partnerovi, je pochopit, že on není jediný muž na světě a vy dokážete být sama se sebou. Důležitá je i důvěra. Závislost na druhých je často spojena s nedostatkem důvěry. Můžete mít třeba obavu, že vás partner podvádí nebo že vás opustí, jakmile mu nebudete pár minut nablízku. Zjistěte, proč o druhých pochybu-

jete. Jaký je k tomu důvod? Pamatujte si, že není moc fér hodnotit jednoho podle chování druhého. Když jste se v minulosti spálila, neznámá to, že se situace musí opakovat. A to jak v nevěře, tak ve vašem žárlení. Když toho druhého milujete a zaslouží si vaši důvěru, dejte mu ji.

Co se chlapům honí hlavou?

Ptají se, zda lze ve vztahu s žárlivou ženou vůbec existovat. Žárlivost ke vztahu patří, ale samozřejmě záleží na tom, v jaké míře se projevuje a kde jsou osobní hranice obou partnerů. Každý má hranice jiné, ale obecně lze říci, že jakmile začne žárlivost zasahovat negativním způsobem do vztahu a vadit alespoň jednomu z partnerů, jedná se o problém, který je potřeba řešit. Nadměrnou žárlivost ve vztahu lze v některých případech (pokud nejde o chorobnou žárlivost) určitě překonat, ale nejde o lehký boj a vždy je potřeba snahy a obrovské trpělivosti ze strany obou partnerů. Proto změňte svůj život! Žárlivost a závislost na druhém se mohou stát začarovaným kruhem. Vyžadujete neustálou pozornost, druhý se toho lekne, odstrčí vás, vás to raní, a pak ještě mnohem více toužíte po pozornosti a vaše potřeba partnera kontrolovat roste. Snažte se to změnit, nebuďte ta „hrozná stíhačka“. Žijte svůj život a nechte druhého, aby žil ten svůj. Jen tak můžete být oba šťastní. Vztah je od toho, aby se lidé doplňovali a byli tu jeden pro druhého. Ne, aby se dusili a vztah se pro ně stal „vězením“. ■

TEXT: PAVEL BIEDERMANN



Medical Spa medicína v pohybu

relax pohyb péče

Široká nabídka léčebných a relaxačních pobytů

Moderní propojení léčby a wellness

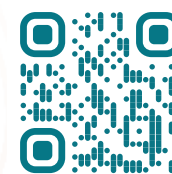
Tým specialistů na léčbu pohybového aparátu

Náš tip na pobyt :

MANAGEREM SVÉHO ZDRAVÍ

Pobyt je vhodný nejen pro manažery, ale i osoby s náročným povoláním a nedostatkem času pro sebe.

Medical Spa Team



medi-spa.cz





Foto: Adobe Stock

Přestaňte partnera *kontrolovat!*

*I když vás PARTNER nepodvádí,
rozejde se s vámi. Se stíhačkou nikdo
dlouho NEVYDRŽÍ. Musíte zapracovat
na sobě, aby vztah byl místem KLIDU,
ne stresu – a to pro oba!*

Milá Kláro, váš předchozí partner musel vidět, že nezdavě žárlíte na jeho kamarádky, že mu neustále stojíte za zády, a asi i tušil, že mu prohrabáváte jeho soukromé věci dřív, než vás přistihl. To, že někoho přistihneme, většinou nebývá náhoda. Přesto nechtěl vztah s vámi zahodit, pravděpodobně proto, že jinak vás měl za ideální partnerku. Jen jste to ani jeden neudrželi v rozumných mezích. Zpočátku vašemu partnerovi mohlo vaše žárlení připadat neškodné, nebo dokonce roztomilé. Třeba si říkal, že jste temperamentní a nebojíte se projevit svůj zájem. Vaši kontrolu bral jako zábavný kompliment. Jenže pak začalo přituhovat. Vy jste začala hlídat, kontrolovat a manipulovat téměř všechno. Chtěla jste mít vše a všechny naprosto pod kontrolou. Tím se původně zábavný rozměr vaší žárlivosti kamsi vytratil. Žárlivost je v podstatě strachem ze ztráty kontroly ve vztahu. Strach, že vás ten druhý opustí kvůli někomu nebo

něčemu jinému, je zcela přirozený. Hranice mezi zdravou žárlivostí, která je signálem funkčního vztahu, a patologickým destruktivním citem je přitom relativně tenká a každý člověk ji má někde jinde. Vy potřebujete změnit svůj postoj k mužům a ujasnit si, co od vztahu očekáváte.

Odhalte příčinu

Žárlivost a nadměrná potřeba kontrolování obvykle vyplývají z osobní nejistoty. Jde o způsob obrany, kdy se žárlivá osoba domnívá, že pokud dokáže izolovat svůj protějšek od všech potenciálně ohrožujících podnětů, bude mít zajištěnou vztahovou idylu až do konce života. Což je absolutní blud. Stíhačka vtažená do „problému“ si bohužel asi ani neuvědomuje, že svým podezíráním, kontrolováním a špehováním pouze roztáčí nešťastný kolotoč událostí, kterým se svému partnerovi začne vzdalovat. Zkuste přijít na to, odkud vaše žárlivost

” Žárlivost a nadměrná potřeba kontrolování obvykle vyplývají z osobní nejistoty. “

livost pochází a co je její příčinou. Dal vám někdy váš předchozí partner nebo nyní Pepa skutečný důvod k tomu, abyste někomu z nich nevěřila? Pár večerů strávených v práci přece nic neznamena. To zažil snad každý. Nebo pramení vaše nejistota z předchozího vztahu, kde vás partner podváděl a vy jste mu přitom bezmezně důvěřovala? Nevěříte sama sobě, protože máte pocit, že nejste dost dobrá, hezká, ...? Pokud budete znát důvod své nejistoty, můžete s tím vším mnohem lépe pracovat.

Cesta k nápravě

Chcete-li, aby váš nový vztah opět neztroskotal na podezírání a nedůvěře, potřebujete změnit několik věcí. Nejprve si zkuste představit, že vy byste narazila ve vztahu na člověka, který by vás neustále podezíral z nevěry nebo minimálně z nekalých úmyslů a chlípných myšlenek. I když je problém ve vašem vnímání situace, váš partner to cítí jako osobní útok a projev nedůvěry. Kde ve vztahu není důvěra, nemůže fungovat nic dalšího. Proto byste si měla s Pepou o celé věci otevřeně promluvit. On vám může svým přístupem velmi pomoci. Svěřte se mu s předchozími zkušenostmi. Řekněte mu o vztahu, kde jste zažila zklamání a podraz, i o předchozím vztahu, kde jste zbytečně žárlila, a to bylo začátkem konce. Když partnerovi ukážete svoji sla-

binu a odhalíte mu citlivé místo, hodně vám to pomůže Pepu lépe poznat. Bud' se ukáže jako skutečný chlap, kterému stojíte za větší míru trpělivosti a tolerance, nebo si uděláte jasno hned ze začátku. Nejste spolu příliš krátce, abyste o takové věci nemohla mluvit.

Nastavte si pravidla

Bude-li k tomu Pepa svolný, domluvte si společná pravidla. V první řadě si vy musíte ujasnit, co vám pomůže cítit se ve vztahu dobře, aniž byste druhého omezovala. Jaké chování od partnera očekáváte? Co vás ujistí o tom, že jste milovaná a jeho jediná? Pepa by se měl zase vyjádřit k tomu, co mu vadí, co je ochoten tolerovat a co očekává on od vás. Vztah se ale nesmí stát seznamem pravidel a zákazů. Mluvte více o tom, co druhý může, než o tom, co nesmí. Budete tak mít lepší vyjednávací pozici. Někdy partnerům stačí čisté vědomí toho, že znají piny a hesla k telefonům a počítačům toho druhého, a dál už nemají potřebu se tam dívat. Když dám druhému možnost kdykoliv nahlédnout do mého e-mailu nebo nechám ležet mobil na stole a on se do něj může kdykoliv podívat, je to dostatečný důkaz, že nemám potřebu nic skrývat. Na druhou stranu se připravte na to, že s tímto nemusí Pepa souhlasit. Není jeho povinností vám dát svoje přístupy. V tomto případě ale chtějte vy-

světlení, proč – co mu na tom vadí, jaký má k tomu důvod. Samozřejmě, že tato otevřenost musí být oboustranná a i vy dáte k dispozici svoje údaje Pepovi. Ale pamatujte si – bez vážného podezření se prostě druhému do mobilu neleze.

Kdy vyhledat odborníka

Pokud ani otevřený rozhovor, nastavená pravidla a zpřístupnění osobních věcí nepomůže, musíte si přiznat, že máte problém většího rozsahu. Pak je zcela nezbytné vyhledat odborníka. Žárlivost je spíše obecný jev a není vázána na jeden konkrétní podnět. Pokud si domluvíte nějaká pravidla a vy pak budete chtít víc a víc ukrajovat z partnerovy svobody, ztratíte ho. Když se váš partner vzdá například jedné skupinky přátel, za čas se vaše žárlivost přesune na jiné kamarády nebo koníčky a tak dále. Když někdo trpí chorobnou žárlivostí, stejně nebude nikdy spokojen. Pokud se vaše žárlivost bude jako v předchozím vztahu vymýkat kontrole a nebudete schopná sama sebe zvládnout, je čas navštívit odborníka, který s vámi bude pracovat na vašem sebevědomí, účtě k druhým a respektování sebe sama i vašeho partnera. Jedině tak můžete být ve vztahu spokojená a klidná. ■

TEXT: MGR. OLGA STRNADOVÁ,
VZTAHOVÝ TERAPEUT

HRA O ŽIVOT SE ZVRÁCENÝM VRAHEM NEMÁ ŽÁDNÁ PRAVIDLA

COSMOPOLIS



Kupujte na
grada.cz



Nakladatelský dům
GRADA

Černá na bílé,

to nejlepší pro rozvoj vašeho děťátka

Dítě po NAROZENÍ nevidí tak jasně, jak bychom možná očekávali. Je to POCHOPITELNÉ, vždyť strávilo devět měsíců v břiše matky, které je sice útulné, ale také temné. Jeho oči tak dosud nenarazily na žádný STIMUL, který by mohl posílit rozvoj jeho zraku. Proto, abychom POMOHLI dítěti se co nejrychleji zorientovat v našem světě, je důležité mu vytvořit vhodné podmínky.

Novorozenec, který je zdravý, je schopen vnímat rozdíly mezi světlem a tmou. Cítí se lépe v mírně zatemněném prostředí, neboť ostré světlo ho může pálit a rušit. Po příchodu na svět je jeho zrak nejostřejší na vzdálenost 20–30 cm, což je přesně taková vzdálenost, jakou má od tváře své matky během krmení či přebalování. Co se týká barevného vidění, novorozenec vnímá svět spíše v odstínech šedé, tedy v podstatě v černobílém spektru. Je tedy jasné, že prvních šest měsíců života je při vývoji zra-



ku velmi důležitých. Dítěti je třeba poskytnout vhodné vizuální podněty, které mu pomohou rozvíjet tento důležitý smysl. Nejlepší způsob, jak toho dosáhnout, je porýdit dítěti hračky navržené v barevných kombinacích napomáhajících rozvoji vizuální zralosti dítěte – tedy bílé a černé nebo červené.

Kontrastní hračky jsou pro dítě to nejlepší

Při výběru prvních hraček pro vaše dítě postupujte s maximální pečlivostí. Vybrané hračky musí splňovat všechna bezpečnostní kritéria a současně poskytovat vizuální podněty pro vaše dítě. Pro přitahování dětské pozornosti jsou ideální hračky s kontrastními barvami, bílou a černou nebo červenou.

Pamatujte také na to, že děti nepotřebují být přehlceny příliš

mnoha vzruchy najednou. Poskytněte jim hračky postupně, aby mělo dítě dostatek času na jejich důkladné prozkoumání. Jakmile o jednu hračku ztratí zájem, představte mu další. Hračky zpočátku zavěšujte nad dítě (kontrastní kolotoče, míčky, štěrchátka k zavěšení apod.) nebo umísťujte z boku dítěte (kontrastní karty, knížky, leporela). Později při pasení koníků využijte podnětné kontrastní podložky, deky nebo kartičky.

Velmi oblíbenou a ověřenou značkou v oblasti dětských kontrastních hraček je Černá na bílé, značka, které dětem přináší to nejlepší k rozvoji již od prvních dnů po narození. V jejich široké nabídce najdete vše, co pro rozvoj svého děťátka potřebujete. Více informací najdete na www.cernanabile.cz.

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: Cernanabile.cz

S láskou dětem



Miminka už od 2. týdne života začínají vnímat kontrastní prostředí, především černobílé předměty. Miminko vidí v počátcích svět v odstínech šedi, černobílé hračky ho proto snadno zaujmou a povzbudí jeho touhu objevovat. Ostatní barvy rozeznávají až kolem šestého měsíce věku. Do té doby jsou pro děti tedy přínosnější hračky či obrázky černobílé.

- ☒ Kontrastní kartičky
- ☐ Látkové kontrastní produkty
- ☒ Kontrastní knížky
- ☐ Kontrastní podložky/deky
- ☒ Kontrastní oblečení
- ☐ Dárkové sety



WOMAN[®]

PERFECT

inspirace

V NOVÉM KABÁTKU

OŽIVTE SVŮJ DOMOV
STYLOVÝMI DOPLŇKY.

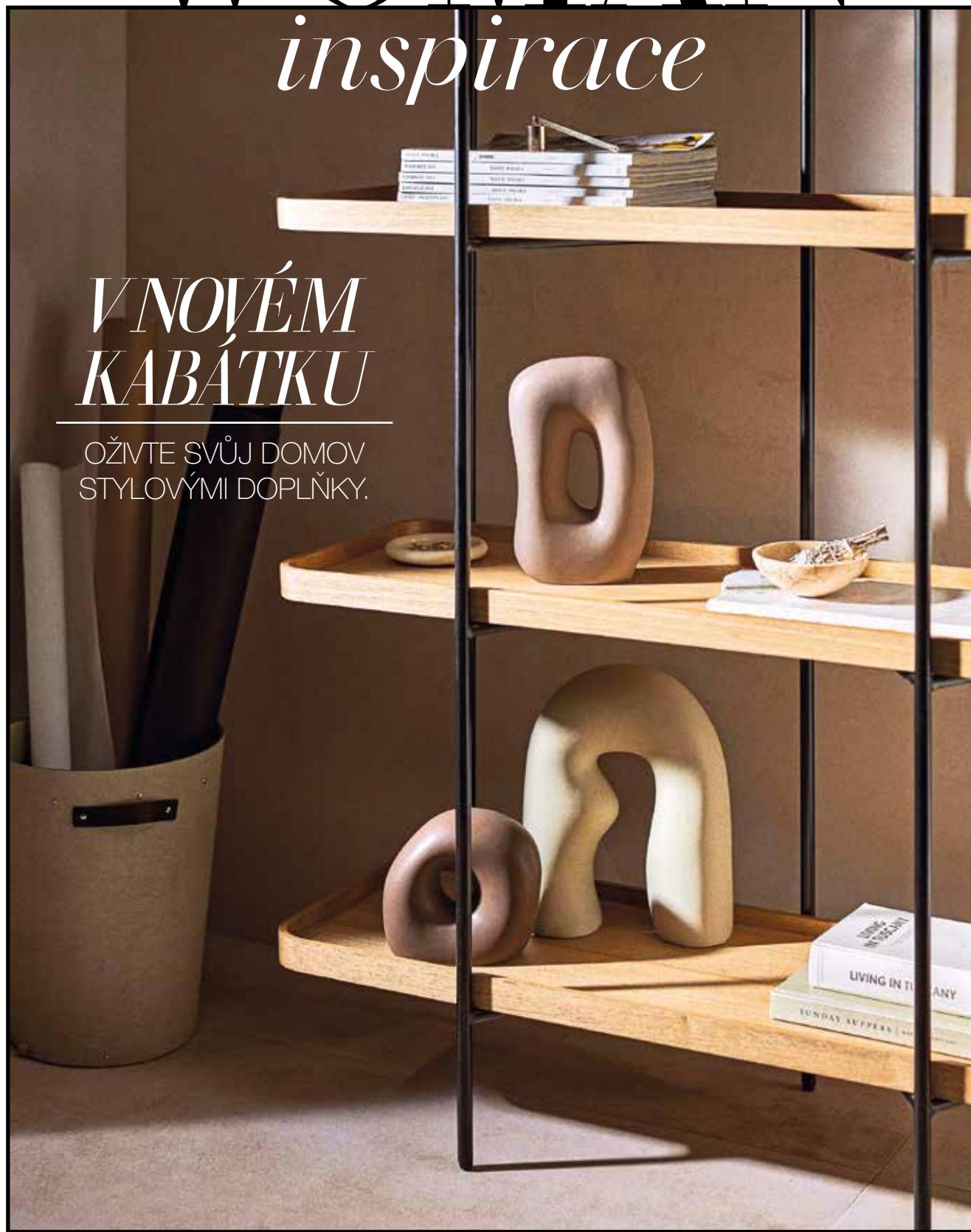


Foto: Westwing.cz

Jedinečnost a elegance



www.cessari.cz

 **Cessari.cz**



Penthouse ve stylu art deco

Nádherný a šik, zároveň ale také aktuální a INOVATIVNÍ, to jsou výrazy, kterými lze CHARAKTERIZOVAT městský střešní byt. Jeho klidná a RAFINOVANÁ estetika umožňuje útěk z každodenního shonu.

Elegantní bostonský penthouse je bydlení, které splňuje nejvyšší nároky na kvalitu, design a pohodlí. Jeho interiér je navržen s citem pro detail a s ohledem na potřeby a preference jeho obyvatel.

Ušlechtilé materiály

Šik byt plný designového nábytku byl navržen ve stylu otevřeného prostoru plného světla. Vyznačuje se mimo jiné také ušlechtilými materiály – dřevěnými obklady, mramorovými plochami a měděnými či mosaznými doplňky. Všechny pokoje jsou naplněné přírodou inspirovanými světlými tóny a veškeré vybavení klade pohodlí a klid na první místo.



Foto: CAFE LATTE

Byt se nachází na posledním podlaží výškové budovy v Bostonu, hlavním městě státu Massachusetts a jeho interiér navrhla egyptská designérka Yasmine Ibrahim.

Design jako životní styl

Největší plochu bytu zabírá obývací pokoj, který je svými uživateli považován za dokonale pohodlný a přímo stvořený k odpočinku

a relaxaci. Tyto požadavky skvěle splňuje také vybrané vybavení, například pohodlná pohovka Sherman od společnosti Essential Home nebo stylový konferenční stolek Robusta od Caffe Latte.

Jako věrní společníci pro pohodové večery jsou po ruce dva odkládací stolky Cutty a Macchiato, oba od Caffe Latte. Pohodlné sezení dokončuje kulatý koberec s dlouhým sněhově bílým vlasem Oslo od Rug Society.

Za pozornost stojí také výběr osvětlení. Nad pohovkou je zavěšený ikonický lustr Horus II od Brabbu s kostrou z matně černé lakované mosazi a stínidly z praskaného skla. Zajímavou dominantu tvoří mosazná stojací lampa Mármol v odstínech šampaňského, kterou vyrábí Covet Collection.

Pro pohodové večery u krbu jsou vybraná dvě křesla Ellen od Essential Home, inspirovaná klasickým stylem první poloviny 20. století art deco. Po ruce stojí

další odkládací stolek, tentokrát mramorový Brutte, jak jinak než od Caffè Latte.

Funkčnost a elegance jídelny

Jídelně, která odděluje obytnou část bytu od kuchyně, dominuje robustní mramorový stůl Breve od Caffè Latte, jehož kouzlo se odráží ve dvou solitérních zrcadlech Altura, opět od Caffè Latte.

Kolem stolu je rozmístěno osm pohodlných židlí Moka od Caffè Latte a na podlaze je položen elegantní koberec v neutrální barvě White Garden od Rug Society.



vybavená moderními spotřebiči a nádobím. Kuchyňská linka má pracovní desku a obklady z bílého mramoru, jenž kontrastuje s tmavými dřevěnými skříňkami.

Nad kuchyňským ostrovem visí tři závěsná svítidla z mosazi a skla, která dodávají prostoru teplý a útulný nádech. Kuchyně je plně vybavena moderními spotřebiči a nádobím. ■

TEXT: ZUZANA LANGOVÁ

Stůl osvětluje druhý lustr Horus II. Pomyslný přechod dvou prostor rámuje moderní konzolový stolek z umělého mramoru Colosseum II a nástěnné lampy Aurum z tepané mosazi, ikonické kousky od Brabbu.

Komfortní kuchyň

Kuchyň je propojená s obývacím pokojem a jídelnou, což umožňuje snadnou komunikaci a pohyb mezi jednotlivými částmi bytu. Je plně



ECG
MY WAY OF HOME

Vyhrajte luxusní DOVOLENOU se spotřebiči ECG





VENKOVNÍ ŽALUZIE:

úspora energií,
účinná ochrana proti
slunci, větru i dešti

Venkovní žaluzie nabízejí komplexní, flexibilní a efektivní ochranu proti nepřízní počasí. Uspoří energie, zvýší bezpečnost a sníží hluk. Zároveň poskytují vynikající izolaci a umožňují regulaci světla a vzduchu v interiéru. Vybírat můžete ze široké škály tvarů, barev a systémů ovládání.

Šetří vaši peněženku i přírodu

Venkovní žaluzie v podstatě fungují jako izolační prvek vašeho domu. Všechny meteorologické podmínky, které s sebou přinášejí zimu a chlad účinně odrazí, a tak neproniknou do interiéru. Pokud budete mít stínící techniku vybavenou větrným čidlem, zatáhnou se žaluzie automaticky. Můžete to udělat také vy sami na dálku prostřednictvím mobilní aplikace, máte-li žaluzie propojené s chytrou domácností. V možnostech je také nastavení různých scénářů zatahování nebo stahování.

Šetřit díky žaluziím můžete i v létě. Účinně totiž eliminují množství slunečních paprsků, které dopadají do interiéru, takže vám v místnosti není příliš velké teplo. Nemusíte utrácet za drahou klimatizaci, která je energeticky náročná, a navíc představuje zátěž pro organismus.

Oproti venkovním roletám jsou žaluzie flexibilní a hodí se do všech místností. Díky naklápění lamel si můžete regulovat proudění světla i vzduchu. Navíc snižují hladinu hluku či zabraňují násilnému vniknutí do domu.

Široký výběr

Na výběr je ze sortimentu mnoha tvarů lamel, barev, systémů ovládání, uchycení, rozměrů i variant provedení. Nejprodávanějším zástupcem je venkovní žaluzie Zetta od společnosti Isotra. Díky tvaru svých lamel do písmene Z přesně a pevně zapadne do sebe. Na výběr je z variant lamely šířky 7 nebo 9 cm.

Žaluzie tvoří také překážku proti násilnému vniknutí do objektu skrz okno. Exteriérová žaluzie Titan má bezpečnostní prvky, které jsou společně s ovládáním skryty ve vodicích lištách (nejsou volně přístupné). Ve spuštěném a uzavřeném stavu není možné s žaluzií zvenčí manipulovat.

Atypické tvary

Atypické tvary oken nejsou problém. Společnost Isotra má ve svém portfoliu šikmé provedení venkovní žaluzie, která se dá zatahovat po dané zkosení. Zkompletovat ji můžete s jakoukoli lamelou. Samostatným produktem je šikmá žaluzie Cetta 80F TE. Hliníkové lamely kopírují úhel horního rámu a jsou s ním rovnoběžné. Žaluzie obsahuje speciální mechanismus vyrovnávající rozdílné délky textilních pásek při sjíždění a zvedání žaluzie. Více se o venkovních žaluziích dozvíte na www.isotra.cz.

Perla domu: unikátní, elegantní a inovativní PERGOLA



Přemýšlíte, že si pořídíte pergolu, která bude inovativní, bude se hodit k vašemu domu a vy v ní budete trávit hodiny příjemnou relaxací? Bioklimatická hliníková pergola Artosi od české společnosti Isotra je přesná, kvalitní, s možnostmi individuálních úprav, díky kterým je možné přizpůsobit ji prostoru i vašemu vkusu.

Pergolu lze namontovat ke stěně domu nebo nechat samostatně stojící. Stojku pergoly lze individuálně posunout až o 1 m mimo roh pergoly směrem dovnitř. Jednotlivé pergoly lze k sobě spojit. Může mít na šířku až 4,5 metru, délku až 7 metrů a výšku až 3 metry.

Sladíte barvy na terase

Unikátností pergoly Artosi je možnost rozdělení střechy na dvě sekce, které lze ovládat samostatně. Můžete tak komfortně pomocí dálkového ovladače regulovat proudění světla, tepla i vzduchu v libovolné části pergoly podle pozice slunečních paprsků během celého dne. Díky vlastní vysokokapacitní moderní lakovně můžeme lakovat konstrukci i lamely pergoly do široké barevné škály a povrchových úprav.

Unikátní doplňky pergoly

Pergolu Artosi lze doplnit o screenové látkové rolety a LED osvětlení. Pestrá nabídka látek, včetně zatemňujících, Vám umožní zvolit Vaši oblíbenou barvu. Lakované komponenty rolety lze s pergolou přesně barevně sladit.

Isotra vyvinula vlastní roletu Alfa-Zip pro pergolu Artosi a novou roletu Alfa Plus-Zip s větší šířkou, až 4,8 m, pro rozšířenou pergolu.

Luxusní zasklení i provedení

Společnost Isotra neustále inovuje svou bioklimatickou, hliníkovou pergolu Artosi. Na trh přináší vedle screenových rolet Alfa a Alfa-Plus možnost zasklení stran pomocí téměř neviditelného posuvného systému Artosi Glass, který chrání před hlukem, prachem a nepřízní počasí. Jeho ovládání je jednoduché a tiché, zasklení lze vybavit zámkem pro bezpečnost a rámy a kolejničky lze sladit s pergolou a roletou.

Díky vlastní technologii může firma Isotra vyrobit pergolu také přímo na míru. Nabízí flexibilitu v konstrukci, pergolu je možné využít nejen jako zastřešení terasy, ale i jako přístřešek pro auto nebo zakrytí bazénu či vířivky.

Přístřešek pro auta Carport Artosi

Novinkou je hliníkový přístřešek pro auta Carport Artosi. Má totožnou hliníkovou konstrukci jako pergola Artosi, ale s trapézovým plechem či polykarbonátem místo střešních lamel. Přístřešek pro auta Artosi může být vybaven LED osvětlením s pohybovým čidlem a jeho základní barvy jsou sladěny s pergolou Artosi. Podrobnosti se dozvíte na www.isotra.cz.



Venkovní žaluzie

Venkovní žaluzie vytvářejí optimální prostředí z pohledu světelných a tepelných podmínek, spoří energii. Slouží ke stínění a bezpečnosti, jsou také důležitým designovým prvkem budov a domů, **www.isotra.cz**.



Lehké sportovní hodinky

Garmin Forerunner 165 jsou malé, chytré, sportovně všestranné GPS hodinky, které vám pomohou s motivací k pohybu a změně životního stylu. Výdrž až 11 dní v režimu chytrých hodinek, **od 6990 Kč www.garmin.cz**.



ECG B.BOLD 7200 Intero Black

Radiopřijímač, který si zamilujete. Zastřeší totiž u vás doma vše, co se točí kolem poslechu hudby i mluveného slova. Jeho prostřednictvím můžete poslouchat tisíce klasických i internetových rádií, **www.ecg.cz**.



Nové Niro ženy prostě milují

Elegantní vzhled, kompaktní rozměry, nízké provozní náklady, udržitelné materiály i praktická výbava. Důvody, proč má nová Kia Niro takový úspěch u žen. Absolutní vítězství v anketě Světové ženské auto roku 2023, **www.kia.cz**.



Na sport i do kanceláře

Garmin Venu Sq 2 jsou malé chytré GPS hodinky s kombinací chytrých, sportovních a zdravotních funkcí. Jsou velmi pohodlné na nošení a ladí s formálním i fitness oblečením. Výdrž až 11 dní na 1 nabití, **od 6490 Kč, www.garmin.cz**.



Bioklimatická pergola Artosi

Samonosná bioklimatická pergola Artosi s inovativním a čistým designem se vám v mnoha ohledech přizpůsobí. Ve společnosti Isotra ji vyvinuli s důrazem na přesnost, kvalitu zpracování a možnost individuálních úprav, **od 99 000 Kč, www.isotra.cz**.



Postel z masivu Cortina

Dřevěný rám z masivu o síle 4 cm s přírodní povrchovou úpravou a dokonalou pevností konstrukce díky speciálnímu kování. Široká konfigurace rozměrů, barevných odstínů a výběru dřevin, **13 990 Kč, www.spime.cz**.



Maurice Lacroix – Aikon

Švýcarské hodinky Aikon AI1106 od Maurice Lacroix vás potěší při výběru i při nošení. Mají krásný design, na výběr klasický nebo luxusní číselník s diamanty, spolehlivý quartzový strojek a skvělou cenu, **od 26 000 Kč, www.svycarskehodinky.cz**.

V O L V O

Poslední vozy Volvo XC90 s dieselovými motory



Využijte poslední možnost pořídit si
naše největší SUV Volvo XC90 s dieselovým motorem.

Technické údaje k vyobrazenému modelu Volvo XC90 B5 AWD:
emise CO₂ (kombinované) 176 - 202 g/km, spotřeba paliva (kombinovaná) 6,7 - 7,7 l / 100 km (WLTP).

TUKAS Malešice

Černokostelecká 621/122
108 00 Praha 10

volvocars.tukas.cz



Léčivé energetické pole *soch Karlova mostu*

Geomantie a druhý kamenný most Prahy

Karlovu mostu se dlouho říkalo jednoduše kamenný, což sice nic neříká o jeho ušlechtilém zakladateli, ale zato přesně vystihuje materiál, z něž v době jeho výstavby bylo mostů vybudovaných ve střední Evropě nemnoho. To však není jediná výjimečnost této stavby. K dalším patří fakt, že vznikla podle zákonitosti tzv. geomantie.

Ta vychází z hermetického zákona jednoty makrokosmu a mikrokosmu čili vesmíru kolem

*O Juditině mostu,
PŘEDCHŮDCI mostu
Karlova, jsem již psala.
V případě toho Karlova jde
o celosvětově PROSLULÝ
klenot, který přece jenom
nemohu opomenout. Chci
vám jej však PŘIBLÍŽIT
trochu jinak, než je snad
obvyklé.*

nás i v nás samých. Napomáhá lidem otevřít se skrytému potenciálu vyšší moudrosti a hlubokého poznání. Považuje se za velice zajímavou nauku o zemských i kosmických silách, o způsobech, jak s nimi zacházet a jak je využít ve prospěch svůj i těch ostatních. Geomantie se velice často využívala na zjišťování nejvhodnějších míst pro stavby různých objektů, nejdříve zejména sakrálních, později i světských.



Kdybychom vycházeli z výpočtů z mystické, astrologické a stavební symboliky Staroměstské věže Karlova mostu, která má čtyři úrovně stejně jako geomantické figury, získali bychom geomantický znak zvaný conjunctio. Přiřazuje se k němu živel země, znamení Panny (k níž patří opět element země) a planeta Merkur.

Geomantická figura conjunctio znamená spojení, sdružení. Může jít o sjednocení lidí, věcí, prvků, přátel, energií atd., v případě Karlova mostu i dvou břehů, a nikoli pouze břehů řeky Vltavy, nýbrž i „břehů očí neviditelných“. Conjunctio však značí rovněž obnovu, regeneraci, úspěch, ba i nalezení čehokoli ztraceného. Takže snad i zdraví.

Alchymista, lékař a diplomat Josephus Quercetanus popisuje conjunctio jako čtvrtou operaci z dvanácti operací alchymistického procesu. A jak jistě víte, jistá „větev“ alchymie se zabývala hledáním účinných léčiv a postupů, které by mohly pomoci lidem uzdravit se z různých neduhů.

Všechno nasvědčuje tomu, že Staroměstská věž Karlova mostu spočívá na silném energetickém uzlu, jehož vibrační aktivita byla „spoutána“ geomantickými symboly, stavbami a jejich celkovou i dílčí koncepcí, aby byla pro lidi harmoničtější, užitečnější, léčivější, použitelnější. Takže bychom v přeneseném významu mohli říct, že došlo k jakémusi spojení vyššího principu alchymie s vyšším principem budování sice profánního objektu, zato z určitého hlediska velice posvátného, připomínajícího tajemství stavby katedrál. Koneckonců umístěním soch na mostu, byť pozdějším, se stal most obdobou otevřeného chrámu, neboť všechny zdobí významné světky (legendární Bruncvík postává jaksí mimo, jakoby za zdí výjimečné „mostní svatyně“). Někdy se dočtete, že záměrem Karla IV. bylo, aby na rozdíl od mostu Juditina pře-

val Karlův most věčně. Alchymisty hledaný a vytoužený elixír mládí a života měl podobné ambice.

Vibrační pole soch Karlova mostu

Bez ohledu na to, zda známe či neznáme původ a kosmický nevyčerpatelný pramen energií pulzujících jak u Staroměstské mostní věže, pod i kolem ní, jisté „body“ v její blízkosti působí velice intenzivně na fyzický, emoční (v alchymii značí conjunctio kromě jiného též spojení citové animy a citového anima) i psychický stav člověka. Stačí pouze vědět, kde přesně se nacházejí.



Avšak v prostoru mezi sochami Karlova mostu se rovněž spojují silné energetické linie, vibrační pole je utvářeno také kolem samotných soch. Navzájem se pak prolínají ve velkých energetických kruzích.

Většina skulptur je zhotovena z pískovce stejně jako Juditin most a větší část Karlova mostu. Pískovec má silnou pozitivní léčivou energii, ačkoli odlišnou než třeba mramor nebo žula. Pulzuje v něm pro člověka velice přátelská a příjemná, kladným nábojem nabitá energie, která rezonuje s energií člověka. Dokonce i v podobě neotesaného kamene skrývá nadpřirorodní tajemství a vhledy do paralelních světů, které jsou v něm zašifrované. Prostor v okolí přírodních pískovcových skal doslova kmitá uzdravujícími frek-



Všimla jste si někdy, že všechny sochy, potažmo centrální skulptury mosteckých sousoší, jsou ztvárněny v pozici vestoje aneb vertikálně? Upamatovávají nás tak na kamenné energetické zářiče, pověstné menhiry. Menhir je podlouhlý, obvykle nezpracovaný kámen visle zasazený do země. Občas je v něm pouze naznačená lidská postava. Pokud chtěli naši pradávni předkové zesílit, aktivovat či udržovat energii a účinek posvátných míst, postavili na nich jednodušší či komplikovanější megalitické stavby. Činili tak i v případě, pokud v lokalitě, kde se usídlili, chyběla posvátná a vibrační

místa. Menhiry vztyčené v kruzích nebo kamenných řadách na místech vystupující zemské bioenergie formovaly energetickou trojúhelníkovou síť. Podobně i dvě řady soch na Karlově mostě vytvářejí vibrační pole, posilující, aktivující a obnovující to, které na místě, kde byl postaven, existuje snad již od počátku věků.

Každá socha nebo skupina soch na Karlově mostě se vyznačuje sobě vlastní, specifickou kvalitou energetického pole. Některá sousoší disponují léčivou mocí, některá očistnou, jiná ovlivňují rovinu duchovní, další emoční, psychickou nebo fyzickou. Působí na celé energetické pole člověka, na jeho auru.

Trošinku podrobněji se budu teď věnovat pouze některým sochařským dílům, popis všech tří desítek by totiž vydal na malou knižní publikaci.

Léčivé energetické pole sochy svaté Barbory, dílo Jana Brokoffa a jeho synů

Většina svatých konala zázraky buďto již za svého života, nebo po své smrti. Lépe řečeno, často se zázraky děly v místě jejich posledního spočinutí. Do soch vytvořených z kouzelného pískovce se přenáší část čarovné moci svatých, mezi které patří svatá Barbora, na Karlově mostě stojící mezi svatou Markétou Antiochijskou a svatou Alžbětou Durynskou. Barbořina léčivá síla je umocněna přítomností těchto dvou svatých žen. Svatá Markéta, stejně jako svatá Barbora, jedna ze čtyř hlavních svatých panen, léčí neplodnost. Svatá Alžběta, patronka nemocných a trpících nou-

zí, zasahuje při jakýchkoli chorobách. Podle ústřední postavy trojího sousoší, svaté Barbory, panenské mucednice, jedné ze čtrnácti svatých pomocníků, která žila na začátku čtvrtého století, byly nazvány barbituráty! Lidé se na ni obraceli v nejtěžších chvílích a v čase moru. Údajně chrání před smrtí, zejména náhlou a násilnou, pečuje o osoby působící v rizikových povoláních. Trpíte-li jakoukoli nemocí, pracujete-li v nebezpečném oboru, zkuste se občas zastavit pod její sochou. S její pomocí a vlivem vibrací kolotajících kolem její sochy možná překonáte i zdánlivě nepřekonatelné a snad si podle tvrzení různých legend i prodloužíte život.

Vibrační léčivé pole sochy svatého Vincence Ferrerského, autoři bratři Brokoffovi

Sochu svatého Vincence Ferrerského uzříte na Karlově mostě ve společnosti svatého Prokopa, malých andělů a pokřtěného ďábla. Vincenc působil na konci čtrnáctého a začátkem patnáctého století, přičemž procestoval mnoho zemí. Jednou vzkřísil mrtvého, který už ležel v hrobě v rakvi, což nám připomíná mnohem známější zázračný skutek Ježíše vykonaný na Martině bratru Lazarovi. Energetické pole kolem jeho sochy prý pomáhá léčit migrénu, epilepsii, horečky a neplodnost.

Léčivé frekvenční pole sochy svatého Mikuláše Tolentinského, autor Jeronym Kohl

Italský svatý Mikuláš, někdy zvaný Mikuláš Divotvůrce, byl vegetariánem. Léčil nemocné a konal zázraky již za svého plodného života. Údajně vzkřísil přes sto dětí, některé z nich po utonutí. S láskou a často pečoval o churavé a chudé děti, proto se k provizorní kapličky kolem jeho sochy chodili kdysi rodičové modlit za uzdravení svých malých ratolestí. O Mikuláši Divotvůrci, pokřtěném jménem toho Mikuláše, kterého dodnes slavíme 6. prosince obdarováváním svých malých dětí, se kdysi obyvatelé Prahy i jejího okolí domnívali, že pomůže každému nemocnému, který se k němu pomodlí a uchýlí se do jeho ochranného vibračního pole.

Léčivé energetické pole sochy svatého Kajetána, dílo Ferdinanda Maxmiliána Brokoffa

Svatý Kajetán, nazývaný také „andělem u oltáře“ a „apoštolem na kazatelně“, založil řád theatinů, jehož centrem byla Neapol. Poskytoval svou pomoc v nemocnicích, léčil lidi zasažené morovou nákazou

a byl původcem mnoha zázračných uzdravení. Jednomu ze svých bratří řeholníků zachránil a úplně vyléčil nohu, která měla být amputována. Za dávnějších, byť ani ne tak vzdálených časů se věřilo, že kromě jakýchkoli chorob dovede prosba pronesená pod jeho sochou na Karlově mostě uzdravit nemocné, unavené a bolavé nohy, na čemž jistě participovalo i její vibrační vyzařování. Můžete se u ní zastavit třeba na procházce Prahou, když nachodíte příliš mnoho kilometrů a budete mít pocit, že vás vaše nohy už odmítají nést dál.

Vibrační léčivé pole sochy svatého Kosmy a Damiána, autor Jan Oldřich Mayer

Patroni lékařství Kosma a Damián byla dvojčata pocházející z římské provincie Sýrie. Oběťaví bratři uzdravovali duši i tělo svých pacientů většinou zadarmo. Ošetřovali nemocné a zároveň se snažili obracet je na novou apoštolskou víru. Dvojice nezištných lékařů se nakonec stala obětí pronásledování křesťanů v čase vlády císaře Diokleciána. Pohřbeni byli v římské bazilice svatého Kosmy a Damiána. Jejich kult včetně relikvií se vbrzku rozšířil po celé Evropě. Na Karlově mostě najdete jejich sochu na pravé, severní straně. Přímou oproti ní je umístěna socha svatého Václava, což nebude žádná náhoda. Kosmovi a Damiánovi byl zasvěcen jeden z prvních křesťanských chrámů na území Čech. Slyšela jste o něm nesčetněkrát, neboť právě u něj byl ráno po svátku sv. Kosmy a Damiána zavražděn svatý Václav. Této svaté lékařské dvojici byla též zasvěcena staroboleslavská kolegiátní kapitula, později z rozhodnutí Karla IV. i klášter slovanských benediktinů Na Slovanech v Praze a též univerzitní kaple v pražském Karolinu. Sousoší na Karlově mostě bylo zhotoveno na objednávku lékařské fakulty Univerzity Karlovy, protože jejími patrony jsou právě sourozenci Kosma a Damián.

Mezi oběma světci na hlavním oltáři (a též na fresce nad hlavním oltářem) je v bazilice svatého Kosmy a Damiána v Římě znázorněn svatý Salvátor. Totéž téma se opakuje i na Karlově mostě, jenomže vyhotoveno z pískovce. Na kříži, který drží v rukou Ježíš Kristus, je zlatou barvou vyvedený nápis „V tomto kříži je naše uzdravení“.

Z celého sousoší paprskovitě vyzařuje do celé okolní zóny výrazné léčivé energie, jakoby Kosma a Damián ani po svém skonu nepřestali se svou uzdravující misí.

Podařilo se mi vás navnadit? Zkuste si zajít na Karlův most, nevíšmat si turistů a ponořit se do jeho báječné energie. ■

TEXT: JUDITA PESCHLOVÁ

Polsko hned za hranicí

Svidnice nebo Kladsko jsou místa, která každý, kdo si něco PAMATUJE z hodin dějepisu, zná. S českou historií jsou úzce spjatá. Jak to tam vypadá ale v SOUČASNOSTI? FlixBus vás zve na prohlídku.



Zmíněná města s námi po dlouhá léta sdílela dějiny. Společné stopy jsou dodnes znatelné. Anna Svidnická byla jednou z manželek Karla IV. Svidnice byla již tou dobou významným městem. Dřevěný kostel Míru svaté Trojice, největší v celé Evropě, si vysloužil zápis do seznamu světového dědictví UNESCO, zároveň je symbolem Svidnice. Unikátní kostel vznikl po vestfálském míru, který ukončil třicetiletou válku. Podle dohody bylo možné ve Slezsku, patřícím ke katolickému Rakousku, vystavit tři protestantské kostely „Míru“. Háček byl v tom, že mohly být postaveny jen z materiálů podlehlých zkáze: dřeva, písku, slámy a hlíny. Stavba z roku 1657 se stala pojmem. Její prohlídku určitě nevynechejte.

Svidnice se chlubí krásným centrálním náměstím

Přehlídku architektonických slohů korunuje uprostřed rynku se nacházející radnice s věží. Z její

v horním patře umístěné vyhlídkové plošiny za dobrého počasí dohlédnete až na Sněžku či vrtislavský mrakodrap Sky Tower. Radnice také zosobňuje pohnutou historii plnou požárů a katastrof. Společné stopy potvrzuje místní katedrála, jejímiž patrony jsou ruku v ruce polský svatý Stanislav a náš svatý Václav.

Kladsko – historická perla s více než tisíciletou historií

Německá, česká a polská kultura utvářela tvář tohoto příhraničního města, jehož panoráma je korunováno starou vojenskou pevností. Dodnes se v rámci pravidelných přehlídek městem prochází vojáci v historických pruských uniformách, poklid v ulicích ruší občas výstřel z pevnostního děla. Kladsko nabízí také unikátní podzemní prohlídkovou trasu – ta je otevřena již od roku 1976. Provede vás pod centrem města a přiblíží, že sklepy měšťanských domů mohly sloužit nejen k uskladnění zboží a zrání kladského piva, ale slouži-

ly také jako útočiště za válečných dob. Užasnete až se projdete po gotickém mostě přes řeku Mlynówku. Jako byste vkročila na malou repliku Karlova mostu. Nechybí ani sestava barokních soch světců.

Království miniatur

V Minieurolandu najdete na jednom místě všechny významné památky celé Evropy. Najdete tu kopie 1 : 8 Vítězného oblouku, fontány di Trevi, zmenšenou šiknou věž z Pisy. V sezóně je park ještě navíc oděn do šatů z květů letniček, protože 7. července zde začíná největší květinový festival. Výlet na okraj Kladska do Minieurolandu stojí za pár kroků navíc.

Cesty s FlixBusem pořídíte za výhodné ceny. Čím dříve jízdenky zakoupíte, tím více ušetříte. Rezervujte si lístek do Svidnice od 319 Kč, nebo do Kladska od 179 Kč. Pokud se chystáte na cesty po Česku, využijte skvělou slevu 75 % pro studenty, děti a seniory. Tím si ceny jízdenek ještě patřičně snížíte! ■

TEXT: TOMÁŠ BERÁNEK

Foto: Kladsko - Roman Šulc

Objevte top 5 míst pro letní dobrodružství

Unikněte od koloběhu každodenního života, odpočiňte si a načerpejte síly. Co kdybyste léto prožili jinak než klasickým relaxem u moře? Specialisté na zájezdy z CK Radynacestu.cz pro vás mají 5 tipů na nevšední letní cíle.



Země ohně i ledu Island

Island slibuje nezapomenutelné momenty u vodopádů Skógafoss či u ptačího útesu vulkanického ostrova Heimaey. Chcete-li se během léta zchladit, vyrazte do NP Skaftafell s ohromnými ledovcovými krami.



Adrenalin v Černé Hoře

Překonejte své hranice na Balkáně. „Otestujeme nejdelší zipline Evropy a plavbu na raftech kaňonem řeky Tara,“ láká průvodce Ján Zubo. Krom adrenalinu ochutnáte i vynikající balkánskou kuchyni.

radynacestu.cz

ZÁJEZDY PRO CESTOVATELE



Poznávejte svět, poznávejte sebe!



Pravá irská atmosféra

Kromě známých ulic a impozantních budov se vydejte až k dublinskému hradu se sbírkou orientálního umění. Kdo bude chtít, může se zúčastnit Irského večera v typické restauraci či výletu k Mohérským útesům.



S dětmi do Disneylandu

Rádi byste poznali nová místa a zároveň udělali radost dětem? Pak máme tip: Paříž! Prozkoumejte proslulou Eiffelovu věž, bulvár Champs Élysées, ale hlavně největší zábavní centrum Evropy – Disneyland.



Překvapivý ostrov - Kréta

Zasteskne-li se vám po moři, pak vyrazte na Krétu. „Vydáme se na trek divokou ostrovní přírodou, prozkoumáme palác v Knóssu a podíváme se na tržnici vonící po mandlích,“ zve průvodkyně Lenka Jindrová.



V pražských ulicích můžete spatřit ledacos: mimina ŠPLHAJÍCÍ po žižkovském vysílači, stroj času na Letné nebo Lennonovu zed. Vidět v nich ale NOVOU Kiu Sportage v provedení Edice 30 je jako ZAŽÍT fata morgánu na poušti.

Kia Sportage je skutečně úkaz, a to v tom nejpozitivnějším slova smyslu. Absolutně převrací řadu klišé a tradičních postupů týkajících se designu i výbavy automobilů. Kde se objeví, stává se okamžikem

Zpráva z budoucnosti

tě středem pozornosti. Vyhrívát se jako majitelka takového vozu na výsluní obdivu není vůbec špatné. Jak jsem ale záhy zjistila, má to i svou stinnou stránku. Před každou důležitou schůzkou, na niž zrovna spěcháte, musíte počítat s alespoň pětiminutovou rezervou na to, abyste se probojovala k volantů hloučkem zvědavých obdivovatelů.

Láska na první pohled

To, že je tu všechno jinak, naznačuje už první pohled z očí do očí. Ikonický design tvoří integrovaná černá maska chladiče s pozoruhodnými detaily a vošti-

novou mřížkou, která kontrastuje s LED světly pro denní svícení ve futuristickém tvaru bumerangu a s hlavními světlomety s technologií LED.

Sportovně laděná silueta, svalnaté plochy a ostré linie dávají jasně najevo, že nové SUV je ohromující ze všech úhlů.

Minimalistická elegance

Skutečný luxus čeká řidiče v interiéru vozu. Speciálně barevné provedení v kombinaci umělé kůže a semiše v zeleném provedení midnight green a jeho minimalistická koncepce plná rafinovaných



inovativních řešení otevřela celé posádce vozu skutečně velkorysý prostor. Premiový dojem z interiéru podtrhuje zakřivený displej, sportovní volant obšitý kůží a středová konzole s otočným voličem převodovky.

Přístrojová deska byla zbavena všech přebytečných ovládacích prvků, které nahrazuje multirežimový dotykový displej, u něhož můžete jedním dotykem přepínat mezi ovládacími prvky informačního a zábavního systému a klimatizace.

Jízda pod širým nebem

Největší devizou je ale rozhodně neuvěřitelné pohodlí, které skýtají sedadla řidiče a spolujezdce. Sedáky i opěradla jsou široké jako na sofa v obýváku, jsou příjemně měkké a v nabídce je několik barevných provedení. Sedadla řidiče a spolujezdce nabízejí i jednu další inovaci v podobě mimořádně komfortního a sportovně štíhlého designu.

Naprostý komfort mají také cestující na zadních sedadlech s vyklápějící loketní podpěrkou. Velkým bonusem jsou i praktické úložné prostory, včetně velkých držáků nápojů na středové konzole, rámeček na šaty pro cestující vzadu a středové loketní opěrky s držáky nápojů na sedadlech vzadu.

Foto: Kia



Systém autonomního nouzového brzdění s asistentem pro odbočování vyhodnocuje data z kamery a radarových senzorů vašeho vozu a analyzuje informace o ostatních automobilech, chodcích nebo cyklistech pohybujících se na vozovce – a aktivuje výstražná upozornění a brzdy, aby odvrátil potenciální kolizi s nimi. Funkce asistenta pro odbočování navíc detekuje protijedoucí vozidla při odbočování vlevo na křižovatce.

Asistent řízení na dálnici automaticky upravuje rychlost jízdy na

Inovace na každém centimetru

Kia Sportage je doslova nabitá technologickými vymoženostmi. Řada vyspělých funkcí vám bude v reálném čase přinášet informace o dopravě, místních službách, počasí a mnohem více. K vašemu pohodlí přispějí také systémy Android Auto a Apple CarPlay.

V aplikaci Kia Connect App 5 budete mít přímo z vašeho chytrého telefonu přístup k informacím o vašem voze Sportage. Naplánujte si předem svou trasu, buďte ve spojení se svým vozem Sportage pomocí funkce „Vyhledat můj vůz“ a dostávejte výstražná upozornění.

Nechybí ani bezpečnostní asistenti

základě rozpoznání rychlostního limitu nebo vámi nastaveného omezení. Ovládá řízení, zrychlování a zpomalování, zasahuje do řízení, aby vůz jel uprostřed jízdního pruhu, a udržuje bezpečnou vzdálenost od vozidla vpředu.

Pokud jste měli dosud problém se sledováním mrtvého bodu, vaše starosti právě skončily. Systém BCA využívá boční senzory, takže když dáte znamení doleva nebo doprava, tak vás systém upozorní na vozidlo, které se nachází ve vašem slepém úhlu.

Model Sportage v provedení Edice 30 je v nabídce se dvěma různými pohony včetně verzí Hybrid a Mild-Hybrid. Tak co, jakou variantu si vyberete vy? ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Tentokrát je to princ, kdo potřebuje *zachránit*

*Bylo nebylo, v jednom dalekém
KRÁLOVSTVÍ žila chudá dívka,
která měla velké sny – stát se
mocnou a uznávanou VĚŠTKYNÍ.
Prání se jí sice SPLNÍ, ovšem zaplatí
za to krutou cenu...*



Některé pohádky nejsou pro děti. A i když je Trnová královna (Cosmopolis, 2024) lehkým retellingem klasické pohádky Šípkové Růženky, rozhodně to není nic, co by maminky četly dětem před spaním. Temně okouzlující královská fantasy o morálně pochybné čarodějnici, jež má jazyk stejně ostrý jako jedovatý trn, si zamilují fanoušci knih Krutý princ a Had a holubice.

Violet je vědma a lhářka, která své předpovědi překrucuje dle toho, jak se jí to hodí. Nebo spíš jak jí to přikáže král. Síly moci se ale brzy mají přelít na jinou stranu a na trůn má nastoupit pohledný, avšak arogantní princ Cyrus, jenž nemá pro mazanou manipulátorku nic než pohrdání a nad jehož hlavou visí jako Damoklův meč strašlivá kletba. Dříve sirotek, nyní mocná věštkyně, která si své místo u dvora musela tvrdě vybojovat, má v rukou princův život, jeho budoucnost i jeho srdce. Vzdorovat osudu se nevyplácí, a pokud si Su-

dičky vyžádají něčí život, nesmí jim ho nikdo vzít. Jinak ho stihne krutý trest.

Příběh je vyprávěn z pohledu Violet, která se díky své povaze radí spíše k antihrdinkám než ke klasickým slečnám v nesná- zích. Ovšem její extrémně drzé popisy členů dvora i drbů a intrik vás přimějí si ji zamilovat. Slovní přestřelky mezi ní a princem jsou plné divokých a zastřených emocí a brzy jejich nenávisť vůči sobě zastíní jejich vzájemná přitažlivost, jež by mohla zničit nejen je, ale celou zemi.

Spisovatelka Gina Chen vytvořila fungující svět plný magie s řadou úžasných postav. Propojuje zde nejen tolik nyní oblíbenou romantickou linku se žhavými prvky erotiky, ale i politické intriky vládnoucích mocností. To vše je propojené vílí magií a temným Čarolesem, ze kterého začínají vystupovat netvoří s rohy porostlými růžemi. Není to pouze Čaroles,

který začíná pomalu hnít. Hniloba se proplétá i zdmi království a pronikla i do samotné věže, kde sídlí Violet. Válka je na spadnutí. Je blízko. A nedá se to zastavit. Je snad pravda, že některé pohádky nemohou mít šťastný konec? ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ



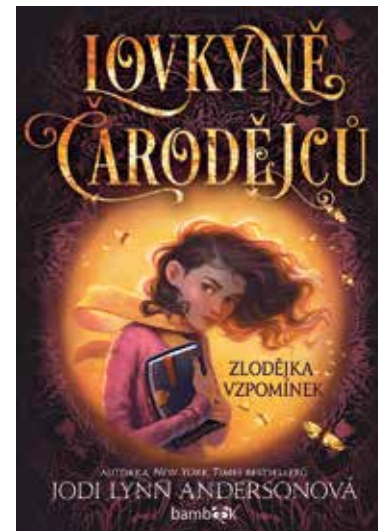
Foto: Grada

Foto: Grada

Relax

bez obrazovky – naučte své děti snít

*Ahoj, jsem Lenka a mám ZÁVISLOST
na knihách. Neustále je nakupuju, čtu,
DOPORUČUJU, zase nakupuju, a tak pořád
dokola. Jo a také pořizuji NOVÉ a nové
knihovny. Kéž by byl můj dům nafukovací.*



Často se přistihnu, jak najednou stojím v krásném, voňavém krámku s knihami v uličce vedle náměstí a zkoumám novinky. Vedle pyramid s nejnovější beletrií stojí stolek s nápisem: „Naučte své děti snít!“ Jsou tam vyrovnány sloupce nádherných, barevných knížek pro děti. Od úplných mrňat až po skoro pubertáky. Pan knihkupec myslí na všechny. Přiznám se bez mučení, že už jsem měla v ruce nejnovější román s úmyslem nové akvizice, ale zvládla jsem ho prozatím vrátit zpět na hromádku a vydala se zkoumat vedlejší stolek.

*Moment, moment, vždyť toto je
přece...*

No, ovšem! To musí být ilustrace kultovního kreslíře Lukáše Fibicha. Jeho kresba se na mě z jedné obálky doslova směje. Okamžitě titul popadnu a listuju. Kluk v kopačkách – Fotbalový kemp, druhý díl knižní série o malých fotbalistech napsaný bestsellerovou českou autorkou pro děti, Markétou Bolfovou. Já doma mám osmiletého fotbalistu. Tohle by se mu mohlo líbit. Vtom se za mémi zády zjeví knihkupec a praví: „Položím vám tu knížku k pokladně, ať máte volné ruce.“ Dál už nic nemusel dodávat. Moje nákupní čakra už byla dávno otevřená. Když mám dárek pro jednoho potomka, musím něco přinést i druhému, nejsem přeci krkavčí matka!

Naše mladá dáma je těsně před pubertou. Sice si lakuje nehty na černo, ale ještě pořád bych ji mohla zkusit utáhnout na nějakou dospělejší pohádku. Co třeba Lovkyně čarodějů – Zlodějka vzpomínek? V anotaci stojí: složitý vztah matky a dcery, tajná kniha, souboj dobra a zla. Jasně, že ji беру.

Už umím péct jako maminka!

To mi sděluje popis u další knížky – Pečení pro děti – Bezva recepty krok za krokem. Nikdy jsem

nebyla žádný velký piškot. A ani podle receptů z kuchařek jsem nic valného nikdy neuvařila. Buď jsem nedodržela správný postup, nebo to prostě napsali pokročilí pro pokročilé. Jenomže tohle je pro děti. Se zvědavostí sobě vlastní knihu otevírám, pročítám srozumitelné návody a kochám se fotkami luxusních dezertů. Co se mi líbí nejvíc, je, že recepty jsou z dostupných surovin, které mám doma běžně. I tuhle беру!

Zaplatím u pokladny, a s taškou plnou knižních pokladů vyrazím domů. Miluju ty chvíle po večeri, kdy si všichni otevřeme knížku. Každý tu svou a ponoříme se do jiných světů. Mou pozornost totiž nonstop rozptyluje chytrý telefon a hodinky. Pořád mám tendenci lézt na sociální síť. Není nad to vše na chvíli vypnout a dát se do režimu offline? Proto tolik fandím knihám a nechávám se jimi doslova pohltit. Takový typ závislosti mi určitě neublíží. On se svět nezblázní, když ho na chvíli vypnu a dám prostor své fantazii a klidu.

Knižní radosti najdete na www.grada.cz a u všech dobrých knihkupců! ■

TEXT: LENKA KORÁLKOVÁ



Ještě než pořídíte psa...

Mnoho dětí si přeje domácího MAZLÍČKA. Nejčastěji touží po PEJSKOVĚ, se kterým by si mohly hrát. Jenomže ne vždycky naši potomci rozumí tomu, že by se o malého TVOREČKA měli pravidelně starat. Proto nám pomůžte, když nejdříve začneme s méně náročnými zvířátky.

Africký šnek vám nesmí utéct

Zvířátko, které nemá tak vysoké nároky, je obří africký šnek nebo oblovka obrovská. Ta dorůstá kolem dvaceti centimetrů a nejlépe se jí bude dařit ve skleněném teráriu nebo větším plastovém boxu s dýchacími otvory. Domeček oblovky ale musíte vždycky dobře uzavřít, jinak hrozí, že se dostanou ven a pochutnají si na odložených knihách nebo časopisech. Afričtí šneci si rádi pochutnají na ovoci a zelenině. Neuděláte chybu, když jim přinesete salát, okurku nebo



i odřezky z kuchyně. Důležité je hlavně to, aby měli v potravě dostatek vápníku, který potřebují k tvorbě ulity. Proto mívají v teráriu vždycky sépiovou kost, kterou můžou nahradit také skořápky od vajíček. Těmto roztomilým zvířátkům vyhovuje teplejší a vlhčí prostředí. Koupíte je ve zverimexu nebo na internetu za pár korun.

Želva vydrží sama doma

Ani suchozemská želva není tak náročná na čas a péči, pokud si vyberete ten správný druh. Želva toho k životu příliš nepotřebuje a vydrží sama doma, i když budete v práci a děti ve škole. Přesto byste si pořízení tohoto tvorečka měli dobře rozmyslet, protože želvy žijí většinou hodně dlouho. Jestliže s chovem želv začínáte, pak je ideální želva zelenavá. Ta není úplně levná, připravte se, že ve zverimexu vás vyjde zhruba na patnáct set korun. Kromě toho budete potřebovat terárium, v němž by mělo být teplé a vlhké prostředí. Želvy vyžadují dostatek ultrafialového záření. Proto zvířátko občas vystavte

slunci nebo využijte umělý zdroj UV záření. Potrava by měla být rostlinná s dostatečným přísunem vápníku. Jediným problémem se může jevit zazimování suchozemských želv, bližší informace vám ale určitě rádi poskytnou dlouholetí chovatelé.

Křeček rád žije v noci

Pokud budou děti trvat na tom, že by zvířecí kamarád měl alespoň svou srstí připomínat pejska, pak vsadte na rozkošného křečka. Pro malé děti, které si teprve zvykají na svoje povinnosti, je to naprosto skvělá volba. Samotný křeček i péče o něj nebude zdaleka stát tolik, jako tomu bývá u pejsků. Navíc se mu nemusíte věnovat tak často. Křeček se totiž zabaví sám v kleci, kde bude mít několik prolézaček. I tak se ale musíte připravit na to, že například křečík džungarský žije hlavně v noci. Často proto v pozdějších hodinách šustí a chroupe potravu. Ideální proto je, když ho můžete umístit jinam než do dětského pokojíku, aby děti nerušil při spánku. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: Adobe Stock

Vitakraft



JEDNODUŠE šťastní s Vitakraftem

Kočky mají tendence málo pít, což může způsobit vážné problémy!

Novinka VITAKRAFT DRINK je nápoj s taurinem nebo L-karnitinem, který obsahuje kousky masa a povzbuzuje kočku k pozitivnímu vztahu ke konzumaci tekutin.



VITAKRAFT. S LÁSKOU.

f VITAKRAFT.CZ

Jarní menu

RECEPTY,
kterými
oslníte rodinu
i PŘÁTELE.

MLADÉ KUŘÁTKO POCHE GRILLÉ

Budete potřebovat:

Na konfitovaná kukuřičná kuřátka:

2 ks mini kukuřičných kuřátek, 3 l zeleninového vývaru, 1 ks mrkve, 1 ks očištěného celeru, 1 ks cibule, 4 ks oloupané celé navety (kořenová zelenina), 4 hrsti fregoly (zvláštní druh těstovin pocházející ze Sardinie a vyráběný z tvrdé pšenice)

Postup přípravy:

Očištěná kukuřičná kuřátka lehce svažte okolo stehen řeznickým motouzem. Vložte do menšího hrnce. Přidejte mix kořenové zeleniny a zalijte předem připraveným zeleninovým vývarem. Takto připravený základ osolte a nechte při mírném varu táhnout 2 hodiny. Poté vložte do základu očištěnou celou navetu a nechte táhnout další 1 hodinu. Po uvaření kuřátka vyndejte ze základu, nechte lehce osušit. Osušená kuřata naporcujte a ogrilujte na másle z obou stran dozlatova. Mezi grilováním kuřat vyjměte změkklé navety se zbylého vývaru. Fregolu otoustujte nasucho na zahřáté pánvi a postupně podlévejte vývarem z kuřat do změknutí. Dle

chuti osolte. Postupně vmíchejte předem připravenou smržovou omáčku do konzistence rizota.

Servírování: Krémovou fregolu se smrži vložte do hlubšího talíře, přidejte jednotlivé porce mladého kuřátka a dozdobte vařenou navetou.

SMRŽOVÁ OMÁČKA

Budete potřebovat:

Na smržovou omáčku:

0,5 l telecího demi glace – silného vývaru, 3 ks mrkve, 1 ks řapíkatého celeru, 2 ks kořenové petržele, 1 hrst sušených smrží, 4 polévkové lžíce smetany 33%, 1 polévkovou lžici koňaku

Postup přípravy:

V rendlíku orestujte najemno nakrájenou mrkev, řapíkatý celer, kořenovou petržel a sušené smrže. Podlijte koňakem a nechte odpařit alkohol. Nakonec podlijte telecím demi glace a nechte provařit 20 minut. Ke konci provaření omáčku zjemněte smetanou a máslem. Ihned servírujte.

JEHNĚČÍ KOLÍNKA NA BYLINKÁCH

Budete potřebovat:

4 větší jehněčí kolínka – každé cca 350 g (nezapomínejte, že každé kolínko má velkou kost), směs bylinek – provázek svažte snítku tymiánu, rozmarýnu a 2 bobkové listy, 5 kuliček nového koření, 500 g libové slaniny, 3 červené cibule, 5 stroužků česneku, ½ dl oleje, 500 ml vývaru, 500 ml bílého suchého vína, sůl

Postup přípravy:

Nejprve musíte mít hotový vývar. Klidně použijte hovězí, kuřecí nebo zeleninový. Vždy je lepší dát jakýkoliv vývar než obyčejnou vodu. Na pánvi rozehřejte olej a na něm kolínka ze všech stran opečte. Tento krok je velmi důležitý, protože opečením se na maso srazí bílkovina, maso se zatáhne a zůstane tak šťavnaté. Teprve po opečení kolínka osolte, opepřete a dejte do pekáče. Do pekáče přidejte svazek bylinek a kuličky nového koření. Na pánvi po kolínkách orestujte slaninu na kostky a na klínky nakrájenou červenou cibuli s plátky z pěti stroužků česneku.



Touto voňavou směsí kolínka v pekáčku posypte. Přidejte bílé víno a ½ litru vývaru. Přikrytý pekáč vložte na 2 hodiny do trouby (předehřáté na 185 °C). Asi tak po hodině a půl pekáč odkryjte a zbylou půlhodinu dopékejte již bez poklice. Jak se říká „na barvu“. Po dvou hodinách maso vyjměte (tedy pokud je zcela měkké). Stejně tak vyjměte svazek bylinek a kuličky nového koření. Štávu je dobré v této fázi trochu zredukovat, aby byla hustší a silnější.

PEČENÝ KRÁLÍK SE SLANINOU

Budete potřebovat:

1 celého králíka, 200 g anglické slaniny, slunečnicový olej, 2 cibule, 4–6 stroužků česneku, sůl, pepř

Postup přípravy:

Naporcovaného králíka osolte a opepřete. Zabalte ho do slaniny a položte do pekáče. Pokud vám slanina zbyla, překrájejte ji a přihodte ji do pekáče. Králíka zakapejte olejem a dejte pekáč do trouby – předehřáté na 200 °C. Po 15 minutách maso otočte. Po dalších 15 minutách snižte teplotu na 170–180 °C, přidejte nahrubo nakrájenou cibuli a česnek, pekáč přikryjte a pečte zhruba hodinu. Po hodině pečení odkryjte pekáč a nechte ještě asi 10 minut péct. Servírujte s bramborovým knedlíkem a špenátem.





BANÁNOVÉ CELOZRNNÉ LÍVANEČKY S BORŮVKAMI

Budete potřebovat:

2 změkklé banány, 1 vejce, 1 hrnek mandlového mléka (může být klasické kravské), 1 hrnek špaldové celozrnné mouky, ½ sáčku prášku do pečiva, ½ lžičky skořice, 1 sáček vanilkového cukru (můžete vynechat), 1 hrst borůvek

Postup přípravy:

Všechny ingredience (mimo borůvek) dejte do kuchyňského robota a rozmixujte na hladké těsto (z míxéru se krásně těsto lije rovnou na pánev a nemusíte

používat ani naběračku). Pokud je těsto moc husté, přidejte ještě malé množství mléka. Borůvky rozřízněte na poloviny. Lívanečky smažte na mírně rozehřáté pánvičce cca 1–2 minuty z každé strany do zlatova, přičemž ihned po nalití těsta na pánev vždy lívaneček posypte nakrájenými borůvkami (pokud borůvky nevmícháte přímo do těsta). Sypte je vždy až na lívanečky na pánvi, zajistíte tak rovnoměrné rozprostření borůvek a všichni strávníci mají stejné množství.



SUMMER TIME CAMPS 2024

LETNÍ TÁBORY A KURZY S ANGLIČTINOU

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**. **SUMMER TIME** je vhodný pro děti, které hledají sportovní a **pohybové aktivity**, atraktivní prázdninové prostředí, a zároveň si chtějí poutavě **zdokonalit angličtinu**.

detskytabor.cz

EUROCAMP

Anglický tábor

Desetidenní letní tábor zaměřený na prohloubení **komunikačních dovedností**. Zvláštností je spojení zábavného programu s **anglickou konverzací**. Dorozumivacím jazykem je **angličtina** i čeština. V každém oddílu je prvním vedoucím **rodilý mluvčí** anglického jazyka a druhý Čech. Děti se učí anglicky, aniž si to bezprostředně **uvědomují**. **EUROCAMP** je založený na **angličtině a otevřený dětem ze zahraničí**.

anglickytabor.cz

ENGLISH 4 YOU

Jazykový tábor

Týdenní intenzivní **kurz anglického jazyka** pod vedením **rodilých mluvčích**. Účastníci každý den absolvují lekce zaměřené na prohloubení konverzačních schopností a **aktivní vnímání řeči**. Mezi výukou děti **aktivně relaxují** sportováním a hraním her. **ENGLISH 4 YOU** nabízí dětem **jedinečnou** příležitost **efektivně prohloubit své jazykové schopnosti**, aniž by musely cestovat do zahraničí.

englishcamp.cz

TÁBORY S RODILÝMI MLUVČÍMI PO CELÉ LÉTO

Naše anglické tábory **jsou jedinečné**. Za 30 let se nám podařilo vybudovat dětské tábory **na profesionální úrovni** v atraktivním prostředí jižních Čech. Specializujeme se na **jazykové tábory** s různou úrovní výuky angličtiny. Přitažlivý **táborový program** je podtržen účastí **rodilých mluvčích** a dětí z cizích zemí. Přirozeně motivujeme k vytvoření **pozitivního vztahu k angličtině**. Garantujeme vysokou **kvalitu programů**, plnění veškerých předpisů stanovených pro dětskou rekreaci a **jistotu pojištěné cestovní kanceláře**.

POŘÁDÁME JIŽ 31. ROČNÍK!

Jazykové tábory SUMMER TIME CAMPS se konají již tradičně ve dvou **vlastních rekreačních střediscích** v jižních Čechách nedaleko řeky Lužnice, zhruba uprostřed mezi **městy Tábor a Bechyně**. Střediska leží blízko sebe, v zalesněné **kulturní krajině**, v klidném prostředí bohatém na přírodní krásy i památné stavby. Děti jsou ubytovány v dřevěných chatách, kuchyně i sociální zařízení jsou moderně vybavené. Pestrý **jídelníček** je samozřejmostí. Areály nabízejí různorodé **sportovní vyžití** od fotbalu a volejbalu přes stolní tenis až po koupání a plavbu na pramicích. Jazykový tábor ENGLISH 4 YOU se letos již po třinácté uskuteční i **v hotelovém prostředí**, a to opět v apartmánech na MONÍNCI.

OPTIMÁLNÍ TERMÍNY, VĚK A DOPRAVA

SUMMER TIME CAMPS 2024 nabízí letní **anglické tábory** trojího typu **v 15 termínech** a jsou vhodné pro děti **od 7 do 17 let**, které jsou alespoň částečně seznámeny se základy **anglického jazyka**. Program je uzpůsoben **jak pro malé školáky**, tak i **pro velmi pokročilé** studenty angličtiny. Pro cestu na tábor i zpět lze využít naše **moderní autobusy**, které odjíždějí **z Prahy**. SUMMER TIME CAMPS jsou **otevřeny dětem z různých zemí**, protože odstraňují jazykovou bariéru paralelním užíváním **angličtiny** a českého jazyka.

SYKA AGENCY a.s., cestovní kancelář,

Křenova 438/7, 162 00 Praha 6

☎ 602 326 747 nebo 223 010 176 ✉ email@sykaagency.cz

f facebook.com/SYKAAGENCY

ig instagram.com/sykaagency

syka.cz



Vitakraft Vita Veggies Liquid

Krémová svačinka pro kočky zaujme svým 100% vegetariánským složením. Skvělý chuťový zážitek kromě lahodného sýra zajistí i jemné kousky rajčat. Obohaceno o taurin podporující činnost očí a srdce, **www.vitakraft.cz.**

Má vaše zvíře trávicí potíže?

Vitestin® Veterina s přírodní silou pro zažívání pomáhá při průjmů, zácpě, zánětech, kolikách, infekcích – pro psy, kočky, křečky, morčata, králíky, kozy, ovce, koně... Nechte svého mazlíčka žít naplno už dnes, **160 Kč, vitestin.cz.**



Ve mně to dnes hraje!

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



Hračky, když to chcete tvrdě

Nenechte omezovat svou fantazii. Pouta, biče, rouбіky a další hračky pro peprný tvrdý sex. Užijte si sex lepší než v 50 odstínech. Následujte své chutě a smysly, **www.erosstar.cz.**



Pestré orgasmy s BOOM

Pro pestřejší sex i masturbaci! BOOM Graceful – vibrátor a podtlakový stimulátor v jednom s otočným kloubem. Působivý, elegantní a ladný. Zamilujete si ho. Letošní hit na Sexshop.cz, **1399 Kč, www.sexshop.cz.**



Divoká zvířata

Výdejte se na pouť světovými deštnými lesy a pozorujte nejužasnější tvory naší planety. Každý z více než 200 druhů je doplněn přehlednou tabulkou s mapou výskytu, velikostí i stupněm ohrožení, **399 Kč, www.bookmedia.cz.**



FlixBus odveze celou rodinu

Prvního dubna to budou dva roky, co drží FlixBus 75% slevu pro děti, studenty a seniory na vnitrostátních spojeních. Nastupte do FlixBusu a cestujte za čtvrtinu ceny. S FlixBusem k sobě máte blíž! **www.flixbus.com.**



BOOM Victoria proti inkontinenci

Revoluční řešení pro prevenci i boj s inkontinencí. Pulzační kuličky BOOM Victoria. Jediné kuličky na trhu, které posilují pánevní dno bez nutnosti pohybu ženy. První účinky už po 3 týdnech používání, **1499 Kč, www.sexshop.cz.**

MG



DENNÍ HYDRATAČNÍ KRÉM DAYTIME NOURISHING MOISTURIZER POKROČILÁ PÉČE O PLEŤ ADVANCED ULTRA-RICH MOISTURIZER



ČISTÉ SLOŽENÍ BEZ PEG, GMO, BARVIV, SILIKONŮ A PARABENŮ



KLINICKY OVĚŘENÉ ÚČINKY INGREDIENCÍ



DERMATOLOGICKY TESTOVANÉ



VYROBENO V ČR



Více informací o MG naleznete na www.mgcream.com



Anglické tábory od Syka Agency

Summer Time Camps 2024 nabízí anglické tábory trojího typu v jižních Čechách v 15 termínech, vhodné pro děti 7–17 let. Přitažlivý program je podtržen účastí rodilých mluvčích a dětí z cizích zemí, **www.syka.cz.**

Kontrastní kartičky Černá na bílé

Vysoce kontrastní kartičky, které jsou výbornou didaktickou pomůckou k rozvoji zraku a motoriky miminek. Pomáhají uklidnit, zlepšují schopnost koncentrace a povzbuzují zvědavost dítěte, **380 Kč, www.cernanabile.cz.**



Elektrické SUV s praktičností rodinného vozu

Sofistikované bezpečnostní a asistenční technologie a dojezd přes 560 km. Kia EV9 boduje i prostornou kabinou pro až sedmičlennou rodinu nebo rychlostí dojezdu z 10 na 80 % kapacity akumulátoru za pouhých 24 minut, **www.kia.cz.**



Vodní kontrastní podložka

Smyslová podložka pro miminka díky kontrastním vzorům stimuluje vývoj mozku. Podporuje motorický vývoj dítěte, ležení na bříšku, zrakovou koordinaci, ale také napomáhá při cvičení soustředění a udržení pozornosti, **390 Kč, www.cernanabile.cz.**

Záliby císařovny Sisi

Rakouská císařovna dodnes fascinuje svým citem pro módu, budováním kultu krásy, ale také provozováním zálib, jež byly pro ženy té doby neobvyklé. Nahlédněte do soukromí dámy, která předběhla svou dobu, **399 Kč, www.grada.cz.**



Pozoruhodná cesta domů

Dojemný road trip! Kojotka, její tatínek a starý školní autobus. Dostanou se na místo včas, aby nepřišla o své rodinné vzpomínky zakopané ve starém parku? Cesta domů může být tou nejtěžší cestou ze všech, **349 Kč, www.grada.cz.**



Léto plné objevů s Radynacestu.cz

Prožijte každý den jiný cestovatelský příběh se zájezdy od CK Radynacestu.cz. V létě je ten správný čas poznat skryté perly Evropy i kouzelná místa daleko za jejími hranicemi se skvělým průvodcem, **www.radynacestu.cz.**



Srdce a Hlava potkávají kamarádku

Naučte se, jak nechat zmizet smutek! Přátelé Srdce a Hlava se vrací. Potkávají novou kamarádku, Pozornost. Jejím úkolem je naučit je, jak se vypořádat s náročnými emocemi, například se vztekem, smutkem nebo strachem, **299 Kč, www.grada.cz.**

THE WORLD'S BEST ORAL CARE
White Glo

PRO KRÁSNÉ, BÍLÉ A ZDRAVÉ ZUBY.
PROFESIONÁLNÍ BĚLÍCÍ SADY A BĚLÍCÍ PASTY NA ZUBY.

WWW.WHITEGLO.CZ



ZAKOUPÍTE: DROGERIE TETA, INTERNET: NOTINO, EL NINO, DR. MAX, BENU A V LÉKÁRNÁCH

inzerce

BOOK
MEDIA



Poslední slova

vázaná | 304 stran | 349 Kč

Dokonce i ta nehlouběji pohřbená tajemství si mohou najít cestu na povrch. Jen chvíli před tím, než Nicolina babička Betty zemře, požádá svou vnučku, aby se postarala o její děti na konci zahrady. Nicolina matka toto poslední přání přejde s tím, že jde jen o nesmysly. Když však Nicolina dcera při hraní na babiččině zahradě najde kousek kosti, je jasné, že se tady stalo něco zlověstného. Nicola chce přijít záhadě na kloub stůj co stůj. Co když ale odhalení bolestivého tajemství minulosti navždy rozdělí celou její rodinu?



Jediný okamžik

vázaná | 320 stran | 349 Kč

Finn je poněkud zvláštní desetiletý chlapec, který miluje zahradničení a nesnáší snobskou školu, kde ho spolužáci šikanují. Naproti tomu Kaz je skoro šedesát, pracuje v kavárně a stará se o svého duševně nemocného bratra. Dva zdánlivě naprosto nesourodé světy se jednoho dne propletou, když se Kaz s Finnem stanou svědky děsivé události, která nejen jim navždy změní život. Jakou cenu může člověk zaplatit za to, že se ocitne ve špatnou dobu na špatném místě? Je vůbec možné vrátit se pak zpátky do života?



Maurice Lacroix za čistší planetu

Novinka Aikon #Tide Camo nejsou ledajaké hodinky. Designový kousek v pastelových barvách je vyroben z lehkého upcyklovaného mořského plastu. Zachovává kvality švýcarských hodin a podporuje udržitelnost. Velikost unisex, **19 800 Kč, www.svycarskehodinky.cz.**



Nový pohled na hybridní SUV

Nový Renault Austral E-Tech full hybrid s výkonem až 200 k umožňuje až 80 % doby jízdy ve městě na elektřinu. Nabízí obrazovku OpenR, integrované služby Google a 32 pokročilých asistentů. Nyní s akčním financováním, **www.tukas.cz.**



Kouzelné květiny Babyblooms

Nechte své nejmenší objevovat tajemství rozkvetlé květiny. Pod každou kytičkou se ukrývá miminko a ještě náramek pro vaše nejmenší. Nechte je, ať si užijí s Babyblooms spoustu zábavy a posbívají všech 12 druhů, **od 149 Kč, www.zbozi.cz.**



Baby born můj veselý pejsek

Pejsek chodí na vodítku a vydává řadu psích zvuků jako je štěkání a křučení, zvuk pití vody nebo chroupání kostičky. Zvládne dokonce i zvedat nožičku na čůrání a po pohlazení radostně vrtí ocáskem, **1699 Kč, www.baby-born.cz.**

inzerce



Seznamte se s přírodní kosmetikou EVA, která přichází z exotického Egypta a využívá tisíciletých zkušeností a poznatků o blahodárném působení přírodních látek na lidské tělo. Kosmetiku EVA vyrábí kosmetická společnost EVA s více než 80letými zkušenostmi.

K výrobě kosmetiky EVA se používají zejména přírodní látky jako výtažky z aloe vera, pravého medu, hřebíčku, meswaku, přírodní oleje a pro své účinné vlastnosti a vysoký obsah přírodních látek jsou velmi oblíbené mezi spotřebiteli. V ČR již od roku 1997.

Máte problémy s vypadáváním vlasů?

Pak použijte **EVA ALOE VERA VLASOVÉ AMPULE 5 x 10 ml**, intenzivní týdenní vlasovou regenerační kúru i pro vlasy poškozené barvením.



Chcete mít bílé zuby a zdravé dásně?

Doporučujeme vám **EVA BĚLICÍ ZUBNÍ PUDR – MENTOL, FLUOR, HŘEBÍČEK, MESWAK**

TOP produkt



Chcete mít zdravou a krásnou pleť?

Na to jsou vhodné **EVA PLEŤOVÉ KRÉMY – proti vráskám, hydratační, hojící – MEDOVÝ, OKURKOVÝ, GLYCERINOVÝ**



Máte problémy s popraskanými rty?

Nabízíme **EVA MEDOVÝ BALZÁM NA RTY** – vhodný proti oparům, obsahuje pravý med – regeneruje a hojí i popraskané rty.



Výrobky EVA zakoupíte v LÉKÁRNÁCH a na internetu: **www.eva-shop.cz**
dále na NOTINO.cz DR.MAX.cz BENU.cz

www.eva-cosmetics.cz

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

Linde Gas a.s. | Linde Healthcare
U Technoplynu 1324 | 198 00 Praha 9 | 800 121 121

PŘEDPLATNÉ



MÍSTO 594 Kč
POUHÝCH
399 Kč

Objednejte si roční předplatné časopisu

PERFECT WOMAN

za zvýhodněnou cenu **399 Kč**.

- DORUČENÍ ČASOPISU PŘÍMO K VAŠIM RUKÁM
- PRVNÍ PŘEDPLACENÉ ČÍSLO OBDRŽÍTE V ČERVNU 2024

[ESPRITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE](https://espritchemia.cz/predplatne)



ROSSMANN

VĚRNOSTNÍ PROGRAM



S jógou je život krásnější

Proměňte své body v nejvýhodnější ceny

JIŽ OD

49 Kč

+15 bodů



T^{1/4}

TEATRO FRAGRANZE UNICHE FIRENZE



CERESIA

LUXURY HOME FRAGRANCE