

SEXY ČTYŘICET

Sofie®

5 MANŽELSKÝCH OČEKÁVÁNÍ,

která mohou
zničit vztah

MUŽSKÝ VS. ŽENSKÝ MOZEK

Rozdílnosti, které nás
přivádějí k šílenství

DIAGNÓZA: ZÁVISLÁ NA BIO

VÍTEJTE MEZI
ORTOREKTIKY!

SEX NA
JEDNU NOC
CO DĚLAT, KDYŽ
VÁS SEŽEHNE
MOMENTÁLNÍ
VÁŠEŇ?

GASLIGHTING
Jak se vyhnout
thrilleru v reálném
životě

CENA: ČR 54 Kč / SK 2,59 €



9 771805 928004

ZÁŘÍ-ŘÍJEN 2019

UŽIJTE SI BABÍ LÉTO NA LIPNĚ

Rezervujte si pobyt ještě dnes.



KONTAKT:
+420 601 324 456
info@landal.cz
www.marina-lipno.cz

OBSAH ZÁŘÍ-ŘÍJEN 2019



Na titulní straně
Foto: Shutterstock, Inc.

14
Na černé vlně
Černá bude
na podzim opět
hrát prim.



16
Ve znamení elegance
Vytvořte si vlastní
jedinečný styl.



30
Ruce jako ze škatulky
Seznamte se
s novými trendy
zkrášlování.



32
Pro hebké ruce
Dopřejte svým rukám
speciální péči.



88
Velké dilema
Kdy vyprovodit
dítě z domu?



108
V barvě pepře
Oživte svůj domov
pikantními odstíny.



102
V jihoamerickém stylu
Vyzkoušejte pokrmy
typické pro Jižní
Ameriku.





Ztracená dcera i energie

Letos poprvé jsme byli u moře i s nejmladší dcerou. Jednoho dne při stlaní postelí mluvím na Vivien – a ticho. Kouknu se k dětem do pokoje a vidím otevřené dveře. „Vivi, jsi tady?“ „No tak, Vivien, kde jsi?“ „Vivienko?!“ Odpověď žádná. Vyběhla jsem z pokoje, běžela k bazénu a pořád volala její jméno. Nic. V jídelně také nic. Na cestě k moři jen pár lidí, ale Vivien nikde. Rychle jsem běžela zpátky na pokoj zavolat zbytek rodiny na pomoc při hledání, dveře pořád otevřené a najednou jsem uviděla Vivien, jak sedí v klidu na posteli (kde mimochodem vzorně seděla celou dobu, co jsem ji hledala, jen se mi neozvala). Začala jsem šíleně křičet, že už mi nikdy nesmí utéct, že ji mohl někdo ukrást, jak moc jsem se o ni bála a ona jen překvapeně vykulila oči a neskutečně zodpovědně mi odpověděla: „Maminko, já byla tady, nikam neutekla, neudělala bych to...“ A po mém výstupu věřím, že už to v životě ani nikdy neudělá. Nicméně dovolená mě stála víc energie, než jsem na ní stihla nasbírat.

Po návratu mi psal známý, že nás vítá doma a ať si užíváme sluníčko i tady. Na odpověď, že děkuji, ale chtělo by to doplnit nějakou energií, mi přišla SMS: Energie zase bude. Pokud ji chceš hned, uchop vidličku do pravé ruky a následně ji můžeš pozorovat, její tvar a ohyby, její hroty, prohlížet si svůj úchop, zhluboka dýchat a následně ji s výkřikem „Ohm Mani Padme Ampér“ vrazit do elektrické zásuvky – a baterky budeš mít dobítý.

Přeji vám krásné pozdní léto plné dobýtých baterek!

Jan Klett

Foto: Richard Novák

MATRIX
by Jitka Klett
jittkaklett.com



JK
Klett

Slovanský dům
Na Příkopě 22, Praha

Premium Outlet Prague Airport
Ke Kopanině 421, Tuchoměřice

SEXY ČTYŘICET
Sofie

Šéfredaktorka
Jana Milítká

Redaktoři
Běla Gabrielová, Jana Chrástková,
Sára Kleinová, Jana Micková,
Jana Páleníková, Soňa Pařížská,
Olga Strnadová

Jazykový korektor
Radka Vávrová

FOTOSTUDIO
Fotograf
Richard Nowak

Fotoprodukce
Pavína Křížová

INZERCE
Andrea Hozdová

VÝROBA
Grafická úprava
Irena Hnídková, Marcela Klimešová,
Daniela Winklerová

Produkce
Dominika Křozová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ
Hlavní účetní
Zdena Synková

Účetní
Marcela Nováčková

Vydavatel
ESPRIT BOHEMIA s.r.o.

REDAKCE
SOFIE, SEXY ČTYŘICET
E-mail: redakce@casopissofie.cz
www.casopis-sofie.cz

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

DISTRIBUCE
Mediaprint & Kapa Pressegrasso, spol. s r. o.,
STRAPER s.r.o.
Nezávislé retailové řetězce

Auditor nákladu Price Waterhouse Coopers

Tisk Triangl, a.s.

Registrace ISSN 1805-9287, MK ČR E 21248
Ochranná známka ÚPV-ČR, č. z. 338209

ESPRIT BOHEMIA s.r.o.
vydavatelství magazínů B2B, B2C
V Úhlu 6/638, 141 00 Praha-Michle
E-mail: info@espritbohemia.cz, www.espritbohemia.cz

ADRESA REDAKCÍ
Skořicová 257/7, 104 00 Praha 10
Tel.: 602 394 834

SOFIE, SEXY ČTYŘICET
E-mail: redakce@casopissofie.cz, www.casopissofie.cz

Sofie Bydlení
E-mail: redakce@sofiebydleni.cz, www.sofiebydleni.cz

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

ESTETIKA MEDIKA
E-mail: redakce@estetika.cz, www.estetika.cz

TVOŘÍME s láskou
E-mail: redakce@casopistvorime.cz, www.casopistvorime.cz

RITUALS, Cesta životem
E-mail: redakce@ritualsmedia.com, www.casopisrituals.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


KORBIČKA
ŠPERKY



Vyrábím šperky,
o kterých lidé sní



KORBIČKA ŠPERKY / SHOWROOM PRAHA
SENOVÁŽNÉ NÁMĚSTÍ 1565/16
PRAHA 110 00, ČESKÁ REPUBLIKA

WWW.KORBIČKA.COM

Foto: Robert Bravo

Koktejl SEXY ČTYŘICET Sofie

LIV Tyler

Na americkou herečku se můžete těšit v novém filmu *Ad Astra*.

Foto: archiv redakce



Naučte se žít eco-friendly

Příručka pro všechny vyznavače ekologického způsobu života. Inspirační průvodce radí lidem, kterým není lhostejné životní prostředí, jak své každodenní rutiny a návyky v domácnosti dělat ohleduplně k přírodě. Christine Liu, bloggerka a odbornice na téma udržitelného životního stylu, s vámi projde jednotlivé místnosti vašeho domu – obývací, kuchyň, ložnici a koupelnu – a nabídne tipy, triky a 18 projektů představených krok za krokem, díky nimž povedete styl života s menším dopadem na životní prostředí. Vyrobite si vlastní zubní pastu, vydejte se na cestu obnovitelných zdrojů energie, omezte spotřebu plastů, založte si vlastní bylinkovou zahradu nebo upcyklujete staré kusy nábytku.



Foto: archiv redakce

Sheila Woolchapelová zabloudí ve snaze zlepšit si den do lehce podivného butiku. Čeká ji schůzka naslepo a nové šaty by snad mohly prolomit smolnou řadu nepoužitelných nápadníků. Červené šaty, které jí sugestivně nabídne prodavačka slečna Luckmoorová, jsou možná trochu odvážné, ale tak krásné! Bohužel jsou také prokleté. Čeho všeho jsou schopné?

V kinech od 12. 9.

TAKOVÉ KRÁSNÉ ŠATY

Panství Downton

Dokonalá kronika života příslušníků britské aristokracie a jejich zaměstnanců v prvních desetiletích dvacátého století. Tlak, který vyvolává moderní doba, přímo kontrastuje s prostředím, jež je založeno na respektu k tradicím a zažitým rituálům. Majitelé panství, Crawleyovi, ale tuší, že pokud nepůjdou s dobou a nepodstoupí dobrovolnou modernizaci, nemají naději na přežití.

V kinech od 12. 9.





Přes prsty

Příběh filmu Přes prsty se odehrává na beachvolejbalových hřištích, ale nejen na nich. Linda (Petra Hřebíčková) a Pavla (Denisa Nesvačilová) jsou partačky, které obětují beachvolejbalu všechno. Tedy skoro všechno. Mladší Pavle tak trochu začínají tikt biologické hodiny a s přítelem Hynkem (Vojta Dyk) chce co nejdříve otěhotnět. To starší svobodná a bezdětná Linda nechápe. Zvlášť když se jim podařilo kvalifikovat na mistrovství Evropy... Všechno ale stejně nakonec zamotá svérázný správce hřiště se zajímavou minulostí Jíra (Jiří Langmajer).

V kinech od 29. 8.



Prosecco do žíly

Nice je 31 let. Zatím není alkoholička, ale co není, může být. Má za sebou několik turbulentních let, kdy dostávala ve vztazích pořádně na frak. Poté, co se jí rozpadl po třicítce vztah, rozhodla se hledat nového partnera přes aplikaci Tinder. A to dříve, než se utopí ve skleničkách Prosecca. Vlastní zkušenosti, okořeněné humorem, popsala ve své knižní prvotině.

Román pro pokročilé

Jaký je život rozvedených mužů, oddělených naštanou exmanželkou od stolu, lože a účtu? Jak zapůsobí rozvod na jejich morálku a sebevědomí? Hlavní hrdina Rudolf (Marek Vašut), noblesní šarmantní světák, je po rozvodu způsobeném nerozváznou milostnou avantýrou nucen přestěhovat se z přepychu velkoměsta do venkovského hotelu, který vlastní se svým prostopášným bratrem Arnoštem (Miroslav Etzler). Rozladěn nastalou situací zmiť se Rudolf mezi odhodláním usadit se v klidném monogamním vztahu a svody, jež mu denně servíruje notorický flamendr a sukničkář Arnošt. A jako by za trest nestačila



kocovina, musejí se pánové vypořádat i s protivnou a všeho schopnou majitelkou sousedního hotelu (Jitka Čvančarová), které tak nějak omylem vyhlásili válku. Díky vytrvalému výchovnému působení hotelové recepční Nikoly (Berenika Kohoutová) se Rudolf ovšem přece jen pokusí navázat monogamní vztah, z něhož se ke všeobecnému překvapení vyvine vážná známost. Svět je ale malý a lež má krátké nohy. Obzvlášť když role „deus ex machina“ připadne Rudolfově exmanželce Marii (Vanda Hybnerová). Stranou dění ovšem nezůstane ani Rudolfův a Mariin podivínský syn Bohdan (Vincent Navrátil), který svým rodičům nedaruje vůbec nic.

V kinech od 12. 9.

Nevyhnutelná opotřebovanost citů

Ona: 62 let, osamocená bývalá modelka, na jejíž tělo už není zdaleka tak pěkný pohled jako kdysi a jejímiž nejlepšími přáteli jsou dnes kulaté syry v její prodejně. On: 59 let, vdovec a celoživotní stěhovák, který byl donucen odejít do předčasněho důchodu a teď vysedává před televizí a neví co dál. Oba tuší, že jejich osamělé osudy jsou zpečetěny, jenže lidské city a tužby se nenechávají porazit tak snadno a tak smířlivě jako lidská těla. Vrásky, ochablé svaly, povíslá řadra, zvětšené břicho, prošedivělé vlasy... na to všechno si nakonec dokážeme zvyknout. Ale vyrovnat se se samotou a přestat toužit po romantice, štěstí a smyslu života, tomu se naše duše vzpírá daleko více. A tak když se jednoho dne jejich cesty náhodou setkají, probudí se v našich hrđinech nová energie a na stará kolena začnou psát ještě jeden velký příběh nejen o sobě, ale o nás všech.



Móda
Sofie
SEXY ČTYŘICET

Seznamte se, REFRACTED!

Salvatore Ferragamo představuje
novou odvážnou kolekci.

Foto: archiv Salvatore Ferragamo



Kompletní nabídku kolekce RELAX
najdete na e-shopu
medi-expert.cz



maxis

RELAX
luxurious stockings



Pofitrovaná
košile, Sally
Lapointe.



Kožený pásek,
Alexander
McQueen.



Kožená
sukně,
Saint
Laurent.



Na černé VLNĚ

**ČERNÁ BUDE NA PODZIM OPĚT
HRÁT PRIM.**

*Pokud milujete černou barvu,
můžete k ní svou lásku letos ještě
prohloubit. A rozhodně se nemusíte
bát, že budete nudná.*



Kožené boty nad
kolena, Saint
Laurent.

14 | SOFIE



Midi sukně
zdobená knoflíky,
Versace.



Žoržetová halenka,
Saint Laurent.



Kožené
šortky,
Saint
Laurent.

Text: Jana Milíčková, foto: archiv



KLENOTA

ŠPERK JAKO DÁREK

Ve znamení ELEGANCE

Nová kolekce Luisa Spagnoli vám
umožní vytvořit si svůj vlastní
jedinečný styl pro chladnější dny.
Zakoupíte ji v Železné ulici v Praze
nebo v Galleria Eurovea Bratislava.



WWW.LUISASPAGNOLI.COM

Text: Jana Mlíková, foto: archiv Luisa Spagnoli



#IAMEVERYWOMAN

ZELEZNA 16, PRAHA
EUROVEA, PRIBINOVA 8, BRATISLAVA

#IAMEVERYWOMAN
HAILEY CLAUSON
FALL WINTER 2019
MILAN, ITALY



Krása
SEXY ČTYŘICET
Sofie



Pro hustší
VZHLED
VLASŮ

Získejte zpět
své sebevědomí
pomocí přípravků
Serioxyl.

Foto: L'Oréal Professionnel



**INTERBEAUTY
PRAGUE**

**WORLD OF
BEAUTY & SPA**

VELETRHY KOSMETIKY, KADEŘNICTVÍ A NEHTOVÉHO DESIGNU

JEDINEČNÝ
SOUBĚH
VELETRHŮ

27. – 28. 9. 2019
PVA EXPO PRAHA v Letňanech

Denisa Spergerová
MISS CZECH REPUBLIC
2019

JAK VYPADAT mladší

*“Moudrý člověk
umí stárnutí
přijmout,” říká se.
Na druhou stranu,
proč vypadat starší,
než musíte?!*



V Připravte si vlastní kompletní program, který vám pomůže k mladšímu vzhledu, aniž byste musela navštívit plastického chirurga. Vypadat a cítit se mladší není tak složité, jak by se mohlo na první pohled zdát.

PLEŤ

Můžete používat trendy líčidla a nosit nejmódnější šaty, ale pokud nebude v pohodě vaše pleť, nemůžete vypadat skvěle. Důležité jsou pro ni čtyři věci: Peeling, čištění, výživa a hydratace. Jednou týdně pleť obruste jemným peelingem a každé ráno a večer pečlivě vyčistěte. Pleť potřebuje výživu, proto používejte denní a noční výživný krém s obsahem kyseliny hyaluronové, koenzymu Q10 nebo kolagenu. Stejně důležitá je také výživa

a hydratace zevnitř, pestrost stravy, dostatečný přísun ovoce a zeleniny, vitaminů A, C a E a samozřejmě vody, to je pro mladistvý vzhled nepostradatelné. Všechny kosmetické přípravky, ať už jsou pečující, nebo dekorativní, by pak měly obsahovat UV faktor.

CVIČENÍ

O důležitosti pohybu se mluví hlavně v souvislosti s tělesnou schránkou, ale pohyb je důležitý i pro obličej. Každodenní mimické pohyby mají za úkol udržovat pokožku v kondici, ale bohužel na to často sami nestačí. A proto si dejte ještě další pohybovou nálož v podobě

obličejové gymnastiky. Zabere jen 15 minut a výsledky uvidíte brzy. Obličejovou gymnastiku provádějte ráno a večer, po tom, co pleť důkladně odličíte. Jemným poklepáváním naneste hydratační krém proti vráskám, díky tomu se pleť prohřeje a připraví na samotné cvičení.

OPROTI VRÁSKÁM NA ČELE:

Nejprve desetkrát za sebou zdvihnete obočí a zase ho spustíte dolů, aby se stimuloval čelní sval. Prsty obou rukou přiložte proti sobě na plochu čela, prsteníčky jemně nadzdvíhávejte obočí nahoru a zase spouštějte dolů, aniž byste zapojovala svaly. Opakujte 10x.

OPROTI VRÁSKÁM KOLEM OČÍ:

Ukazováčky obou rukou přiložte na vnější hranu očního oblouku směrem ke spánku a střídavě zavírejte a otevírejte oči. Ukazováčky zlehka táhněte do středu směrem ke kořeni nosu, aniž by působily proti pohybu svalů. Opakujte 10x.

Proti vráskám kolem rtů: Našpulte rty do kroužku, jako byste chtěla říci písmeno „O“, a zase povolte. Cvik opakujte 10x a přejděte na další, kdy oběma prostředníčky stlačte vnější koutky úst, rty stiskněte k sobě a prsty roztahujeme lehce do stran. Zase opakujte 10x a povolte.

OPROTI DVOJITÉ BRADĚ:

Každý den, jakmile budete mít chvilku, dejte si pár preventivních cviků proti dvojité bradě. Ruku sevřete v pěst, přiložte pod bradu a otvírejte dolní čelist, přičemž jí tlačte proti sevřené ruce. A pokud už dvojitou bradu máte, i s tím se dá něco dělat. Jazyk přitiskněte k hornímu patru v ústech, počítejte do deseti a povolte. Opakujte 10x.

LÍČENÍ

Líčení je malé kouzlo, díky kterému můžete vypadat mladší a pleť bude působit svěžím dojmem.

MÉNĚ JE VÍCE: Abyste vypadala mladší, nemusíte se snažit vrásky vymizíkovat krycím make-upem. Důležitější je sjednotit barevnost pokožky, která s přibývajícím věkem červená, tvoří se pigmentové skvrny, rozšiřují se póry a praskají žilky. Barevné sjednocení zařídí

lehký make-up v podobě fluidu nebo BB či DD krém. A jestli se něčemu opravdu vyhnout, je to pudr. Ten má tendenci hrnout se do záhybů pleti a tím na ně upozorňovat. Pro fixaci raději použijte sprej.

ZJEMNĚTE LÍČENÍ: I když kroužkové stíny, velké linky nebo výrazná rtěnka mohou vypadat skvěle, pokud chcete vypadat mladší, uberte v líčení. Tmavé a výrazné barvy přidávají roky, a tak raději vybírejte přírodní nebo nude tóny. Ale neznamená to, že musejí být nudné. Volte barvy se zlatavými odlesky, kombinujte tmavší a světlejší odstíny a bát se nemusíte ani mastných očních stínů. S černou oční linkou buďte opatrná, raději se naličte hnědou nebo šedou, které nepůsobí tak tvrdě.

BAREV SE NEBOJTE: I když jsou tmavé rtěnky trendy a na modelkách vypadají úžasně, pokud vaše rty nevypadají jako okvětní lístek mladé růže, zapomeňte na ně. Barvy ale zavrhnout nemusíte. Krásně bude vypadat korálová, fuchsiová nebo lila, skvělou volbou budou jemně zabarvené lesky na rty nebo balzámy. Naopak matné rtěnky už odložte, dokáží nepříjemně zvýraznit vrásky a zbytečně vysušují. Místo konturovací tužky použijte bezbarvou konturku, která zamezí roztékání barvy do vrásek, nebo korektor v tužce, kterým vytvářete dokonalý tvar.

VLASY

Stejně jako líčení dokáže i barva vlasů a jejich střih ubrat

roky. Jakou barvu vlasů tedy zvolit, abyste vypadala mladší? Základní pravidlo zní, že by měla být barva působící přirozeným dojmem a neměla by být k pleti příliš kontrastní.

○ Barvu vlasů volte o jeden maximálně o dva tóny světlejší, než je vaše přirozená barva.

○ Vsaďte na propracovaný několikabarevný melír, který působí přirozeným dojmem, jako by byly vlasy vyšisované od sluníčka. Působí přirozeněji než jednolitá barva.

○ Jestliže už jste si našla první šediny, vsaďte na popelavou blond, která si s šedinami dobře rozumí.

○ Co se týká střihu vlasů, většině ženám po čtyřicítce nesvědčí příliš ostře střižené účesy, ale spíše ty, jež umožňují volný pohyb, tak aby jednotlivé prameny mohly nenásilně padat do obličeje.

○ Čemu se naopak vyhněte, jsou načervenalé odstíny vlasů, které zbytečně zvýrazňují nedokonalosti pokožky. Stejně tak nejsou vhodné černé vlasy, protože jejich tvrdost zdůrazňuje i ty nejmenší vrásky.

MLÁDÍ JE V HLAVĚ

Nic nebude fungovat, pokud si ve své hlavě budete připadat stará. Naordinujte si pozitivní myšlení, to, že vám třicet bylo dost dávno, neznamená, že si nemůžete dovolit nosit zajímavé oblečení, mít krásné vlasy, líčit se a dělat třeba i ztřeštěné věci. Nic vás totiž neomladí víc než smích, dobrá nálada a to, že se budete těšit na každý den. □

Anti Ageing Masque
Maska proti stárnutí s kyselinou hyaluronovou na podporu kolagenu, 899 Kč, www.pilulka.cz.

Hyaluron N-Medical
Doplňek stravy pro vnitřní užití s obsahem 100% čisté bioaktivní kyseliny hyaluronové, 1 499 Kč, www.drmax.cz.

Hyaluronic Face Serum
Sérum s dvěma druhy kyseliny hyaluronové pro suchou pleť se známky stárnutí, 510 Kč, www.bielendakosmetika.cz.

Hyaluronic Acid Face Mask
Pletová maska s kyselinou hyaluronovou, 1 100 Kč, www.medaprex.cz.

Bez vrásek NAVZDORY ČASU!

ZASTAVTE ČAS A ZPEVNĚTE OPĚT SVOU PLEŤ.

Na stavu naší pokožky se podepisuje snad vše, co prožíváme. Přesto je tu řada pomocníků, kteří nás umí vzít při cestování časem tím správným směrem, tedy o mnoho let zpět. Naprosté zázraky v této oblasti dokáže kyselina hyaluronová. Přesvědčte se sami.

Fresh Mix Tissue Mask
Textilní maska s kyselinou hyaluronovou pro hydratovanou a vypnutou pleť, 64 Kč, www.parfum.cz.

Hydr8 B5

Díky kyselině hyaluronové a kyselině pantotenové bude pleť vyhlazená a chráněná, 1 020 Kč, www.medaprex.cz.

Hyalurmed Pure Hyaluronic acid
Čirá kyselina hyaluronová v tekuté formě, určená k pití, 1 350 Kč, www.pharmamkl.cz.

Blue Techni liss your
Chronoaktivní denní péče vyhlazuje vrásky, obnovuje přirozený jas pleti a relaxuje obličejové svaly, 1 530 Kč, www.krasa.cz.

HA & skvalan & vitamin E
Kombinace čisté 100% kyseliny hyaluronové, rostlinného lipidu skvalanu a vitaminu E zajistí skvělé rejuvenační účinky, 647 Kč, www.syncare.cz.

BUDOUCNOST kosmetologie a dermatologie

Budoucnost v péči o TVÁŘ & TĚLO představuje jedinečný BIOPEPTIDE COMPLEX. Unikátní patent společnosti WellU v kosmeceutikách Larens a Larens Professional Line. Nahlédněte do tajů kosmeceutik s nespočtem aktivních látek v každém produktu. To právě pro vás naleznete na www.tvaratelo.cz.

ANTI-AGEING RITUÁL

Revoluční maska-zábal na obličej s komplexem bioaktivních růstových faktorů z rostlinné placenty BIO-Placenta, regeneračními peptidy rybiho kolagenu Biopeptide Complex a liftingovými oligosacharidy Phytodermina Lifting®. Hlubkově hydratuje, zpevňuje a stimuluje obnovu buněk. Domácí anti-aging rituál na každý týden, 4 ks v balení, 1231 Kč.

OČI MNOHO PROZRADÍ

Sérum s intenzivními účinky určené k ošetření očního okolí a na mimické vrásky. Obsahuje komplex biologicky aktivních peptidů rybiho kolagenu a SYN®-AKE – neuropeptid napodobující účinky jedu zmije (Temple Viper), 15 ml, 822 Kč.

ZRALÁ PLEŤ

Exkluzivní protivráskový krém s komplexem přírodních peptidů a souborem mimořádně efektivně působících aktivních látek určených k péči o zralou pleť. Přináší efekt okamžitého napnutí, vyhlazení a hydratace pleti. Jedinečné složení, jedinečné látky a mnohem víc, 50 ml, 1100 Kč.

V HLAVNÍ ROLI PEPTIDY

Multifunkční kosmeceutikum je mimořádně bohaté na biologicky aktivní látky. Obsahuje komplex několika stovek přírodních, biologicky aktivních peptidů, získávaných z vybraných druhů sladkovodních ryb, kolagenu, křemíku, kyseliny mléčné a vitaminu C, 30 ml, 1375 Kč.

JEMNÁ A ČISTÁ

Jemná micelární voda k odličování očí a čištění obličeje. Speciální složení produktu zaručuje optimální ošetření pleti ve fázi čištění. Micelární voda obsahuje micely esterů mastných kyselin, které při styku s kůží na sebe vážou nečistoty a nadměrné množství kožního mazu a úplně je odstraní z jejího povrchu, 200 ml, 320 Kč.

inzerce

SPA RESORT LIBVERDA

LÁZNĚ LIBVERDA | BAD LIEBERWEDA | SPA LIBVERDA

REGENERACE TĚLA I DUCHA V JIZERSKÝCH HORÁCH

LÁZNĚ LIBVERDA jsou malebné lázně ležící v podhůří Jizerských hor, 25 km od Liberce. Nabízí celou řadu krátkodobých i dlouhodobých léčebných a wellness pobytů nebo si můžete zakoupit pouze některou ze široké nabídky atraktivních procedur. Ke zpeřování svého pobytu můžete využít venkovní hřiště pro seniory, Relax stezku, minigolf, tenis, saunu, Whirlpool, rehabilitační bazén, billiard, ping-pong, kuželky, petanque i fitness centrum. V blízkosti se nachází „Singltrek pod Smrkem“ – síť téměř 90 km stezek pro cyklistické nadšence.

DÁMSKÁ JÍZDA

3 dny / 2 noci (variantně 5 dní) • **od 3.170 Kč** / osoba

Ubytování, polopenze, čokoládová masáž, mléčná koupel, privátní Whirlpool se saunou, káva a zákusek, fitness, 3x denně pitná kúra, venkovní fitpark, WiFi

WELLNESS & RELAX

3 dny / 2 noci (variantně 5 nebo 6 dní) • **od 2.680 Kč** / osoba

Ubytování, polopenze, káva a zákusek, min. 2 wellness procedury – uhlíčitá koupel, masáž (částečná), fitness, 3x denně pitná kúra, venkovní fitpark, WiFi

ROMANTIKA PRO DVA

3 dny / 2 noci • **od 2.870 Kč** / osoba

Ubytování, polopenze, káva a zákusek, láhev sektu na pokoj, večere při svíčkách a lahvi vína, privátní Whirlpool se saunou, masáž (částečná), fitness, 3x denně pitná kúra, venkovní fitpark, WiFi

RODINNÝ JIZERSKÝ ZÁŽITEK

3 dny / 2 noci (variantně 4 dny) • **od 2.600 Kč** / osoba

Ubytování, polopenze, káva a zákusek, dárek pro každého malého návštěvníka, 2x minigolf, masáž pro rodiče (+ při pobytu na 4 dny uhlíčitá koupel), zapůjčení společenské hry na pokoj, fitness, venkovní fitpark, dětské hřiště, WiFi



SPA RESORT LIBVERDA
LÁZNĚ LIBVERDA 82, 463 62
TEL: +420 482 368 100-102
E-MAIL: INFO@LAZNE-LIBVERDA.CZ
WWW.LAZNE-LIBVERDA.CZ



SEDMERO PRO ZDRAVOU PLEŤ

To, jak pleť vypadá navenek, je jakýmsi zrcadlem toho, jak se cítí uvnitř. Jak se vy cítíte uvnitř.



Kůže je největším orgánem našeho těla, pokrývá nás od hlavy k patě a je jakýmsi filtrem mezi světem a vašimi vnitřními orgány. Ukládá do sebe všechny nečistoty a toxiny z prostředí, ve kterém žijete, ze stravy i přípravků, které používáte. Na pokožce je vidět, jak se o sebe staráte – nebo spíše nestaráte. Projeví se na ní nevhodná strava, špatná hygiena, nedostatek spánku i stres a ona pak vypadá zašedle, může být začervenalá, opuchlá, suchá a citlivá. Objevuje se akné, otoky kolem očí, černé tečky i vrásky. To vše způsobuje, že najednou vypadáte starší, smutnější a neupravenější. Čas od času proto pokožka potřebuje detoxikovat, aby mohla zase projevit svou vlastní krásu. Jedině zdravá pleť dokáže být krásná i bez líčidel a jedině na zdravé pokožce mohou všechna ta trendová líčidla vyniknout.

1. Životadárná voda

Cílem detoxikace je hloubková očista od toxinů a jiných nečistot, ve všech vrstvách kůže. Základem pro zdravou pokožku – ale nejen pro ni – je voda.

Bez ní by tělo nemohlo fungovat správně. Během dne by každý z nás měl vypít alespoň 2,5 litru tekutin, z nichž voda je tou nejdůležitější. Právě nedostatek tekutin způsobuje, že je pokožka vysušená, šupinatá, precitlivělá a nepříjemně napjatá. Nedostatečná hydratace navíc může za to, že se z pokožky nevyplavují toxiny a chemické látky, které brání jejím správným funkcím.

Ráno začněte sklenicí vlažné vody s trochou citrónové šťávy. Během dne popíjejte vlažnou vodu. Ta je pro organismus mnohem příznivější než voda studená nebo horká. Vlažná voda totiž paradoxně tělo ochladí víc než studená, donutí tělo se více potit, a tak nedojde k

přehřátí organismu. Díky vodě, která má alespoň pokojovou teplotu, se skvěle nastartuje metabolismus, podpoří se spalování tuků a také vyplavování nečistot z pokožky.

2. Počte se

Potřebujete-li dostat z pokožky všechno špatné, pak se budete muset pořádně zapotit. Všechny toxiny a nečistoty usazené v jednotlivých vrstvách se společně s potem vyplaví na povrch a pokožka se tak pročistí do hloubky. Je jen na vás, jestli si raději zajdete do sauny nebo si dáte pořádně do těla v tělocvičně. A jestli se vám nechce ani do jednoho, udělejte si domácí napárku. Postačí k tomu horká voda, velká mísa a ručník, který si přehodíte přes hlavu. Přidat můžete pár kapek éterického oleje nebo teď v létě hrst čerstvých bylinek, které páru krásně provoní a dodají pozitivní energii.

3. Čistěte do čista

Odličování a čištění pokožky by mělo být zcela běžnou každodenní záležitostí. Přesto je dobré připomenout, že bez důkladného čištění nemůže vaše kůže rozkvést do krásy a nemůže se ani regenerovat. Důležité je za pomoci pleťové vody očistit pokožku ráno a večer, ale i například po sportování. K čištění patří také peeling, bez kterého to nepůjde. Vrstva odumřelých buněk, která by zůstávala na povrchu kůže, by bránila pokožce dýchat, ale i péči pronikat do její hloubky. Peeling ale nepoužívejte častěji než dvakrát týdně, jinak si spíše uškodíte, pokožka se může stát precitlivělou.

4. Masáž

Skvělým prostředkem, jak nastartovat funkce pleti, je masáž obličeje. Díky ní se rozproudí lymfatický systém, který odplavuje toxiny ven. Můžete si ji dopřát v salonu, kde provádějí rozličné typy masáží, od liftingových až po detoxikační, které vás zbaví i otoků kolem očí nebo bolestí hlavy. Ale udělat si ji zkuste i sama za pomoci kvalitního slunečnicového oleje, který je k dostání například v lékárně. Stačí si udělat večer pár minut čas a krouživými pohyby masírovat obličej od jeho středu směrem do stran. Olej pak nechte do pokožky vsáknout, je nekomedogenní, a tak neucpává póry.

5. Promyslete jídelníček

Abyste své pokožce co nejvíce pomohla, vyřaďte z jídelníčku rafinované cukry, příliš kořeněná a ostrá jídla. Také mléčné výrobky a sýry nemusejí pokožce prospívat a to samé platí i o bílém pečivu. Alkohol a cigarety pak z vaší pleti doslova vysávají život. Naopak dostatečné množství vlákniny, kyseliny listové a vitamínu C a B6 je to, co potřebujete. Také zinek, který se vyskytuje v mandlích, je pro pokožku prospěšný. Stejně tak jsou dobré potraviny, bohaté na tuky, jako je avokádo, losos nebo olivový olej.

6. Vitaminová kosmetika

Co se týká kosmetiky, i tu je potřeba detoxikovat. Jednou z nejhorších věcí, kterou své pleti můžete udělat, je neustále měnit kosmetické přípravky. Pokožka si pak musí stále zvykat na něco nového, stává se precitlivělou a náchylnou k tvorbě akné, ekzémů i závažnějších problémů, jako je například růžovka. Vybírejte kosmetiku, která je určena vašemu typu pleti, a zbytečně ji nezatěžuje chemickými látkami nebo složkami, které jsou komedogenní, tedy zahlcují póry. Naopak důležitý pro detoxikaci pokožky je obsah vitamínu C nebo výtažků z mořských řas.

7. Nechte pokožku dýchat

Možná to pro vás bude nepředstavitelné, ale pro detoxikaci pleti je důležité ji nechat alespoň občas úplně bez líčidel. Zkuste si z toho udělat takový svůj osobní rituál, každý víkend, druhý den v týdnu nebo každý pátek si prostě udělejte volno od všeho, co vás svazuje. Jděte do práce nenalíčená a v oblečení, které vám bude nadmíru pohodlné. Ne nadarmo je jeden z největších módních trendů posledních let pyžamo. Na druhou stranu to ale samozřejmě neznamená, že budete neupravená. Sama ale nakonec zřejmě uvidíte, že díky detoxikaci bude pokožka krásnější, pevnější a pružnější a také na pohled zářivější, takže to, že na sobě nebudete zrovna ten den mít make-up, přestane být problém a možná naopak začnete make-up nosit jen výjimečně, protože vaše pokožka bude naprosto dokonalá i bez něj. □

FAIR SKIN

Trápí vás barevné skvrny na obličejí, dekoltu nebo pažích? Vyzkoušejte osvědčené a účinné pomocníky v boji proti pigmentaci!

Barevné sjednocení pleti a odstranění skvrn je dlouhodobý proces. Vědecky vypracovaná metoda projasnění pleti to umí pomocí čtyř základních kroků: ochrany před UV zářením, blokády vazby hormonu, který startuje tvorbu melaninu, snížení syntézy melaninu a pomocí blokování distribuce melaninu. Zbavte se nevzhledných skvrn i vy.



BRIGHTENING EXFOLIATOR

Rozjasňující peeling rovnoměrně rozetřete dvakrát týdně a důkladně spláchněte. Pleť je připravená na příjem aktivních látek.

BRIGHTENING MASK

Zesvětlující krémová maska.

MELAFADIN CLEANSING POWDER

Čistící prášek ráno a večer napěňte s trochou vody a vytvořenou pěnou umývejte obličej. Poté dobře opláchněte.

BRIGHTENING NIGHT RESTORE

Rozjasňující noční krém s dvojitou kapacitou výkonu: efektivní bělení a intenzivní hydratace.

2 FÁZE MELAFADIN CONCENTRATE

Vysoce účinný dvoufázový aktivní koncentrát pro šestitýdenní kúru. Vydutně pomáhá při odstraňování pigmentových skvrn.

FAIR COMPLEX SERUM

Sérum na zesvětlení kůže intenzivně rozjasňuje pleť – doporučujeme používat alespoň 8 týdnů.

MELAFADIN TONER

Osvěžující tonikum na obličej pro zářivou světlou pleť. Po každém umytí tonizujte navlhčeným tamponem.

DARK CIRCLE EYE CREAM

Krém na tmavé kruhy kolem očí, okamžitě opticky zesvětlí tmavé stíny kolem očí.

MELAFADIN DAY PROTECTION

Účinný denní krém s SPF 20 na rozjasnění pleti. Zabraňuje pronikání záření, které provokuje nový pigment.



Text: Sára Kleinová, foto: archiv redakce

KOREJSKÝ ŽENŠEN

Pravý korejský ženšen je nejsilnějším posilujícím prostředkem asijské medicíny a je hodnocen jako neúčinnější adaptogen. Tato rostlina, která ve svém kořenu skrývá mnoho účinných látek, se již tisíce let užívá k dosažení lidské dlouhověkosti v dobré fyzické i psychické kondici. Posiluje pět životně důležitých orgánů: játra, srdce, plíce, ledviny a slezinu a udržuje tak harmonii celého těla. Podporuje imunitu, zlepšuje cirkulaci krve a tvorbu červených krvinek. Reguluje krevní tlak, snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Působí proti únavě a stresu. Zlepšuje paměť, podporuje potenci a potlačuje nežádoucí projevy menopauzy.

ČAJ ZEN

Tento lahodný granulovaný čaj z pravého korejského červeného ženšenu a houby lesklokorky lesklé (Reishi/Linghzi) je v Jižní Koreji považován za jeden z neúčinnějších. Jedinečná kombinace „kořene života“ a „houby nesmrtelnosti“ je naprosto unikátní a stojí za vyzkoušení.



KAPSLE F

Neúčinnější ženšenové kapsle na českém trhu, které jsou vyrobeny přímo v Jižní Koreji. Obsahují prášek ze 100% fermentovaného extraktu pravého korejského červeného ženšenu, který obsahuje vysoké množství ginsenosidů (140 mg/g). Pouze jedna kapsle denně poskytne Vašemu organismu potřebné množství aktivních látek.



FERMENTOVANÝ EXTRAKT GOLD

patří mezi neúčinnější produkty z ženšenu na světě. Jedná se o 100% extrakt z kořene korejského červeného ženšenu, obohacený o fermentovanou složku. Díky tomuto patentu firmy GINLAC je lidský organismus schopen přijmout maximální množství aktivních látek tzv. ginsenosidů.



Více informací o produktech firmy GINLAC naleznete na našich stránkách:

www.korejsky-zensen.cz



Biokosmetika ZROZENÁ NA ÚPATÍ JESENÍKŮ

Značka Snopek Biokosmetika je výsledkem pečlivého vývoje a životní vášně rodiny Snopkových. Rodinná firma sídlí v malém městečku Šumperk na úpatí Jeseníků. Není tedy náhodou, že právě tady se zrodila touha vyrábět přírodní produkty ve 100% bio a raw kvalitě.

„Po dlouholetých neustálých problémech s mojí pletí jsem konečně objevila způsob, jak mít prakticky dokonalou pleť. Síla je opravdu v přírodě, a i velké kosmetické společnosti to

vědí, proto používají přírodní složky a výtažky z rostlin a považují je za to nejcennější, co může jejich produkt obsahovat. Ale proč mít v krému jen zlomek toho, co pleti opravdu prospívá? My jsme

se rozhodli jít jinou cestou. Dlouho jsme ladili a ověřovali naše unikátní receptury a nyní jsme si jistí, že je to to nejlepší, co je možné pleti a tělu dopřát,“ říká Andrea Snopková, zakladatelka společnosti. „Proto naše krémy obsahují 100 % přírodních účinných složek. Pokožku úžasně hydratují, vyživují, redukuje vrásky, bojují proti běžným kožním problémům a naše smysly hýčkají vůní pravé čokolády, sladkého pomeranče a smyslného neroli,“ dodává Alexandra Klusák Snopková, její sestra.

Proč je bio a raw v kosmetice tak důležité?

„Všechny dodavatele pečlivě vybíráme a používáme pouze bio přírodní oleje, másla a vosky, které jsou lisované za studena a nadále zpracovávány jen velmi šetrným způsobem při nízkých teplotách tak, aby si zachovaly své unikátní vlastnosti, prospěšné esenciální mastné kyseliny a všechny vitaminy a antioxidanty, které původní semínka a plody obsahují. Tento postup se pak odráží v kvalitě a účincích hotových produktů, které ocení i ti nejnáročnější zákazníci,“ říká Alexander Snopek, tatínek a spoluzakladatel celé společnosti.

Pokud hledáte prémiový pleťový krém, zvolte Snopek BIO pleťový krém na extra výživu. Je vhodný pro vydatnou péči o normální a zralou pleť. Jedinečná kombinace bio makadamového a bio arganového oleje, oleje z malinových semínek a opojné vůně neroli hloubkově hydratuje a regeneruje náročnou pleť a redukuje vrásky.

Více informací najdete na www.biosnopek.cz. □

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv firmy Snopek

Omládněte s živým kolagenem, nestárněte předčasně kvůli stresu

Myslíte si, že touha vypadat mladě je povrchní?

To určitě ne!

S projevy stárnutí bojujeme už od nepaměti. Zkoušíme nejmodernější metody plastické chirurgie, pomoc hledáme i v kosmetických salonech. Nemalé prostředky vynakládáme i za kosmetiku.



„Vypadat mladě a cítit se zdravě v každém věku je v dnešní uspěchané době stále důležitější. Na vzhledu a tělesné vitalitě závisí naše práce i partnerské vztahy. Léta zvládat rodinu, děti, náročnou práci, přemáhat únavu a kromě mladších kolegyn sledovat na svém těle i první projevy stárnutí – to zákonitě vede ke stresu. Stres urychluje stárnutí, které u žen často vede k předčasně menopauze, navíc nepříznivě působí na odbourávání a kvalitu tělesného kolagenu,“ říká Eva Sojková, zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTÁRNÍ.CZ.

Ptáte se, jaký si vybrat kolagen

Na trhu s kosmetikou a doplňky stravy se vyskytuje kolagen v nejrůznějších podobách. Nejznámější je hydrolyzovaný kolagen. V poslední době se na trhu objevil i nový kolagen – hydrát živého kolagenu nové generace. Vznikl po 14letém výzkumu a někteří odborníci ho pro jeho omlazující a regenerační účinky nazývají bílkovinou mládí pro třetí tisíciletí. „Některým z nich jsem ho na základě osobní zkušenosti doporučil i já,“ říká přední plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc. Tajemství mladistvé pleti, pružného a pevného těla, ohebných kloubů a krásných vlasů a nehtů spočívá ve speciální technologii výroby – Triple Helix Formula, která umožňuje, aby si tento čistý kolagenový gel zachovával i léta po uložení

ní do skleněné lahvičky živou strukturu trojitě šroubovice.

Minutová anti-age péče s živým kolagenem nebyla nikdy tak jednoduchá

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® Face na obličej s klinicky ověřenými účinky se nanáší na vlhkou pleť vždy před použitím vlastní kosmetiky nebo make-upu, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem prokazatelně ovlivňuje buněčnou obnovu a regeneraci kolagenu v tkáních. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuoobnově produkce vlastního kolagenu. Viditelně zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst.

Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí, stresované, suché, ale i problematické a citlivé. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty, je vhodný i pro alergiky. V nabídce 50, 100 a 200 ml.

RUCE JAKO ze škatulky



Jen málokdo z nás dokáže chodit s rukama v kapsách, a tak jsou ruce neustále vystavovány na odiv. Jsou často nástrojem i vizitkou, prostředkem ke gestikulaci i k něze a pohlazení. Jsou zkrátka jednou z nejdůležitějších částí našeho těla.

Nedostatky na obličeji zakryjí líčidla, nedostatky na těle oblečení, se spoustou věcí pomohou na dermatologických nebo plastických klinikách, ale ruce, ty prozradí všechno. Prozradí věk, to, jak se o sebe staráte, co děláte, i to, co jíte a jestli jste ve stresu. Ruce jsou vlastně neustále vystavovány nepříznivým vlivům a je jedno, jestli je léto nebo zima, jestli jste doma nebo v práci, ruce „odnesou“ všechno. Přitom jejich pokožka je stejně citlivá a jemná jako pokožka na obličeji a stejně tak rychle stárne. Obličej byste si ale nemáchala v jarové vodě při mytí nádobí nebo jím nedrhlá podlahu bez rukavic. Tak proč se o ruce většína žen tak málo stará?

Hygiena

Ze všeho nejdříve vyměňte klasické mýdlo na ruce, ať už používáte tekuté, nebo tuhé, za to určené pro citlivou pokožku a vsadit můžete také na přírodní mýdla, která pokožku tolik nevysouší. Důležité také je, abyste si ruce nemyla horkou vodou, ale ani tou příliš studenou. Ani jedna varianta není pro pokožku správná, protože by mohl být narušen přirozený ochranný film na pokožce, a tím by se stala citlivější a náchylnější k poškození. Ideální je vlažná voda zhruba o tělesné teplotě.

Hydratujte a promašujte

Kůže na rukách má jen minimální tukovou vrstvu a to je důvod, proč se tak rychle vysouší a také rychle stárne. Dlaně sice nějakou vrstvu

tuku mají, ale zase hůře vstřebávají vlhkost. Důležité je dát rukám dostatek hydratace jak zvenčí, tak samozřejmě také zevnitř. Pitný režim je základem pro celkové zdraví a krásu. Co se týká péče zvenčí, tam je základem hydratační a výživný krém nebo přírodní olej, který se ale hůře vstřebává a pro někoho může být mastný film na rukou nepříjemný. Promazávejte ruce po každém mytí, ale i během dne. Zvláště pokud svoje ruce zrovna namáháte, je zima nebo se pohybujete v klimatizovaných místnostech, kde pokožka vysychá ještě rychleji. Promasírujte jím nejen hřbety rukou, ale i dlaně, kterým dopřejte důkladnou tlakovou masáž, ulevíte jim tak od napětí. Začněte masírovat dlaně krouživými pohyby, nezapomeňte ani na prsty, které nakonec jemně protáhněte a ohýbejte, aby nebyly zatuhlé. Skvělým prostředkem, jak dát rukám co nejvíc výživy, je noční zábal. V noci je totiž pokožka mnohem lépe připravena k hloubkové regeneraci, a navíc vám nebude vadit použít hodně mastný krém, který by ve dne nemusel být příjemný. Namažte ruce tlustou vrstvou výživného krému nebo v lepším případě přírodního másla, jako je bambucké, a nasadte bavlněné rukavice. Díky tomu, že se krém zahřeje, lépe proniknou všechny látky a tukové složky do pokožky a ráno budou ruce pohádkově hebké. Použít můžete také mikrotenové sáčky a teprve na ně nasadte rukavice nebo kuchyňské chňapky. Mikrotenové sáčky nenechávejte na rukou přes noc, postačí 30 minut, pak přebytek krému vmasírujte do pokožky.

Peeling objeví krásu

I kůže na rukou potřebuje čas od času obrousit odumřelé buňky ze svého povrchu. Ruce pak budou jemnější, hladší a na pohled samozřejmě mladší. K obroušení můžete použít speciální peeling na ruce, který má větší hrubost než peeling na obličej, ale skvěle poslouží i to, co máte v kuchyni. Stačí například smíchat tři lžice olivového oleje a dvě lžice krystalového cukru. Nanést na ruce a masírovat touto pastou hřbety rukou i prsty. Nakonec je omyjte vlažnou vodou a pečlivě je vysušte. Nezapomeňte vysušit ruce i mezi prsty, kde se mohou ve vlhku tvořit nepříjemné plísňe.

Myslete na nehty

Stejnou pozornost, jakou věnujete kůži, je potřeba věnovat i nehtům, protože to jsou nakonec právě nehty, které určují to, jestli ruce vypadají dobře, nebo ne. Polámané, suché a popraskané nehty neudělají žádnou parádu, a navíc mohou být místem, kde do těla vniknou různé infekce. Pro zdravé a krásné nehty je v první řadě důležitá strava. Ta by měla být bohatá především na zinek a vitamin B, které najdete například v bramborách, listové zelenině nebo vejcích.

Bez správné péče by ale ani zdravý jídelníček nic nezmohl. Nehty pravidelně pilujte do přirozeného tvaru. Nejlepším pomocníkem je papírový pilník, jehož hrubost přizpůsobte stavu svého nehtu. Příliš hrubý by jej mohl poškodit, hodí se spíše pro pánské nehty, které jsou silnější, nebo pro nehty umělé. Ženám s přírodními nehty zpravidla vyhovuje zlatá střední cesta. Pilujte jen jedním směrem, aby se nehet nezačal třepit, a nehtovou kůžičku zatlačte speciálním dřívkem. Pokud je příliš odrostlá nebo tuhá, nestříhejte ji, ale použijte speciální odstraňovač kůžičky. Ten má schopnost rozpustit zrohovatělou a odumřelou kůžičku, kterou pak můžete jemně odstranit. Nehtovou kůžičku je nutné nejen odstraňovat, ale i vyživovat, protože právě ona vyživuje celý nehet. Důležité je tedy promazávat a hydratovat. Buď speciálními krémy, nebo zkuste přírodní olej, který je velmi výživný. Promazávejte kdykoli to jen jde, několikrát za den.

Trendy

Nakonec vši té péče je samozřejmě zkrášlování. Ani letos nechybí v popředí podzimních trendů červená barva, která je ovšem opeřená luxusní zlatou. Francouzská manikúra se tentokrát nosí červená se zlatou linkou na koncích nehtů. Zlatá se objevuje i v dalším trendu pro tento podzim. Přírodní nehet nalakovaný jen bezbarvým lakem je opeřen zlatou tečkou u nehtového lůžka. Dramaticky bude vypadat tmavě modrý lak připomínající noční oblohu. Mezi velké letošní trendy také patří perly. A to jak perleťové odstíny laků, tak i nalepovací perličky různých velikostí. Můžete jimi olemovat celý nehet, ledabyly je rozvrstvit na plochu nehtu nebo použít jen jednu do jeho středu. Fantazii se meze nekladou. □

Radiant Rose

Hydratační krém na ruce
s lehkou vůní růžové vody,
49 Kč, www.oriflame.cz.

Express Moisturizing Hand And Nail Cream

Hydratační krém
na ruce a nehty,
259 Kč,
www.vivantis.cz.

Pro dokonalé RUCE

*Dopřejte svým
rukám dokonalou
péči se speciálně vyvinutými
regeneračním přípravky.*

Express Hand Cream

Rychle se vstřebávající
krém na ruce, 99 Kč,
www.biomydlo.cz.

**Jeanne en Provence Rose
Envoutante**

Tekuté mýdlo na ruce, 240 Kč,
www.domdeco.cz.

Baylis & Harding Limited Edition

Dárkové balení tekutého mýdla a mléka
na ruce a tělo s romantickou vůní
květín, 241 Kč, www.domdeco.cz.

Sakura Hand Lotion

Jemný lotion
na ruce s vůní
třešňového květu
a rýžového mléka,
240 Kč,
www.rituals.cz.

Natural Almond Hand Cream

Výživný mandlový krém na ruce
a nehty, 59 Kč, www.dermacol.cz.

La Praline Hand Cream

Krém s lákavou vůní pralinek,
119 Kč, www.oriflame.cz.

Anti-age Hand Cream

Regenerující krém na ruce
pro zralou pleť, 119 Kč,
www.lavera.cz.

PŘÍRODOU VYTVOŘENÉ VĚDECKY OVĚŘENÉ

HC
HEALTH CULTURE

DERMOKOSMETIKA PRO SEBEVĚDOMOU ŽENU



NAVRHNUTO PRO CITLIVOU A NAMÁHANOU POKOŽKU

OBSAHUJE KOMBINACI PŘÍRODNÍCH A AKTIVNÍCH LÁTEK PHARMACY CARE komplex:

- BIO konopný za studena lisovaný olej ze semen Cannabis sativa
- Kyselina hyaluronová a biologicky aktivní makromolekulární komplex polysacharidů
- přírodní panenský olej INCA INCHI
- přírodní extrakt Tripleurospermum maritima - Heřmánkovec nevonný
- přírodní extrakt Bidens pilosa - Dvouzubec chlupatý / dvojzub

Text: Jana Milíčková, foto: archiv



Highlighting Duo Pencil
Rozjasňující oboustranná tužka, 820 Kč,
www.sephora.cz.

Hypnóse Eyeshadow Palette
Paletka obsahuje 5 vysoce pigmentovaných odstínů, které výdrží až 12 hodin, 1 510 Kč,
www.sephora.cz.

Powder Puff Lippie
Rtěnka s pudrovým finišem a měkkým aplikátorem, 239 Kč,
www.nyxcosmetics.cz.

Sladká VÁŠEŇ

Odborníci ze světa kosmetiky přicházejí s neodolatelnými novinkami, které musíte mít. V hlavní roli je sladké potěšení pro vaše rty, doplněné o další tipy v podobě roztomilých paletek. Vyberte si ze zářivých odstínů i vy.

Radiant Creamy Concealer
Rozjasňující korektor zakrývá tmavé kruhy pod očima, 930 Kč, www.sephora.cz.

Crayon Contour des Yeux
Veganská kajalová tužka, 82 Kč,
www.biobeauty.cz.

SuperStay Ink Crayon
Rtěnka dodá vašim rtům dokonale matný a svůdný vzhled, 149 Kč,
www.dm.cz.

34 | SOFIE

Blush Trio
Trio intenzivně pigmentovaných tvářenek, 990 Kč, www.sephora.cz.

Luminous Silk Hydrating Primer
Rozjasňující hydratační podkladová báze, 1 400 Kč,
www.loreal.cz.

Perfect Set Up
Sypký fixační pudr a štětec v sadě, 1 050 Kč,
www.sephora.cz.

Text: Jana Milíčková, foto: archiv



Namasté Purifying Charcoal Wonder Mask
100% přírodní čistící maska ideální pro mastnou a problematickou pleť, 795 Kč,
www.rituals.cz.

Clear Improvement Charcoal Honey Mask
Maska s obsahem černého bambusového uhlí a medu pro problematickou pleť, 820 Kč, www.sephora.cz.

Peter Thomas Roth 24K Gold
Luxusní zpevňující maska na obličej s liftingovým efektem, 1 854 Kč,
www.notino.cz.

Nejen pro KRÁLOVNY

Dopřejte své pleti luxus v podobě masky a zapomeňte na zašedlou a unavenou pleť.

Maska navrátí vaši pleti mládí. Okamžitě ji osvěží, vypne a dodá jí zářivý vzhled. Díky jejím hlubokým čistícím účinkům se šetrně zbavíte všech nečistot a výsledkem bude dokonale čistá hydratovaná pleť s lehce narůžovělým tónem. □

Almara Soap Clean Face
Přírodní maska na obličej pro mastnou a problematickou pleť, 149 Kč,
www.ceska-biokosmetika.cz.

Pineapple Glow Moisturizing and Brightening Face Mask
Rozjasňující a vyhlazující maska zajistí pleti hydrataci, 1 090 Kč,
www.sephora.cz.

Fresh Capsule
Super hydratační maska pro extrémně vysušenou pleť, 180 Kč,
www.sephora.cz.

Nuance Magical Supreme
Zlatá maska s okamžitým zpevňujícím účinkem. Obsahuje výtažek z jantaru působící jako silný antioxidant, 799 Kč,
www.docsimon.cz.

Gold Purifying Face Film Mask
Čistící zlatá slupovací pletová maska, 341 Kč, www.eshop-tiande.cz.

4k Gold nourishing elixir
Ultra oživující vyživující pletová textilní maska s 24karátovým zlatem, 69 Kč,
www.eveline.cz.

SOFIE | 35

PARIS CASTLE

Seznamte se s novou kolekcí Franck Provost podzim–zima 2019/2020.

Mikádo v podání Franck Provost vládne sezóně podzim–zima 2019/20. Sestřihané, objemné nebo krátké, spojené s elegantní ofinou. Kadeřníci salonu Franck Pro-

vost ve Slovanském domě v Praze vás budou hýčkat a vy se v nových střizích budete cítit jako pravé Pařížanky.

Oslnivá blondýna, úchvatná brunetka a provokující zrzka. Vzácné barvy Franck Provost v zářivě zlatém zlatě pařížského paláce. Modelky Franck Provost dávají nový život prázdným pokojům a lesk ztichlým zdem, které znovu ožívají v rafinovaném kontrastu s nimi.

1. SLUNEČNÍ

BALEJÁŽ 2 ZLATA

Smyslná blond barva s měnávými odlesky, jedinečnými a zářivými.

- Vlasy vyfoukané do objemu a zaobleného tvaru, pomocí kulatého kartáče a Foamer Density Franck Provost pro posílení objemu vlasů.

- Vlasy zvlněné kulmou a pomocí Design Powder Franck Provost jsou nasměrovány z obličeje dozadu v plném objemu.

2. JEMNÝ HNĚDÝ KAŠMÍR

Sytá hnědá s karamelovými odlesky.

- Procuchaný efekt s použitím Ocean Spray pro přirozený a sexy vzhled.

- Zvlněný účes pomocí Spray Keep Curl aplikovaný na suché vlasy, které jsou nakulmované.

- Vlnitý objemný účes upravený pomocí Spray Extra Fort.



3. ŽHAVÁ BENÁTSKÁ AMBRA

Zářivá měděná, která zachycuje světlo.

- Strany jsou procuchané a objemné, ofina je hladká, hustá a zvýrazňuje pohled.

- Plné vlny zvýrazněné díky Spray Keep Curl aplikovanému na suché vlasy před natáčením na kulmu o malém průměru.

- Větší vlny po stranách v kontrastu s navlněnou ofinou, která kryje čelo.

4. PÁNSKÝ STŘIH

Moderní střih, který nechává nahoře vlasy dlouhé a umož-

ňuje také současně styl sofistikovaný i uvolněný.

- Lehce mokrá efekt za použití stylingového přípravku Wax normale.

- Zpracované a upravené vlasy do textury za pomoci Gel wet look.

Díky spokojenosti, důvěře a obrovskému nadšení pro toto nádherné povolání jsou dnes salony Franck Provost po celém světě a navštěvují je ročně miliony žen i mužů. Ten Váš je ve Slovanském domě, v samém centru Prahy. Profesionální tým kadeřníků vám poradí s novým účesem podle posledních pařížských trendů.

Více informací najdete na www.franckprovost.cz. □

Text: Soňa Pařížská, účesy: Fabien Provost, Alexandrine Piel, Ludovic Chaplain, foto: Adel Arad, make-up: Charlotte Willer, styling: Chloé Dugast

B/OS

BASEOFSWEDEN

- voděodolný
- nerozmazává se
- veganský make-up
- netoxický
- bez parabenů
- ultra antioxy vlastnosti
- neobsahuje vazelinu
- cruelty free
- nezpůsobuje komedony
- drží až 72 hodin
- SPF30

Base of Sweden je revoluční voděodolný, inovativní, unisexový make-up pro aktivní život s patentovanou technologií. V nabídce je 8 odstínů make-upu a pečující odličovač na bázi přírodních olejů.

B / OS je vyvinut ve Švédsku dle nejvyšších standardů a z těch nejlepších ingrediencí určených pro péči o pleť. Švédské podnebí je pro pleť drsné – mráz, horko i sněh! Produkty Base of Sweden jsou vyvinuty do těchto extrémních podmínek ve kterých Vás nikdy neklamou.

Kdy doporučujeme make-up používat? Kdykoliv kdekoli. **B / OS** je produkt s dlouhou životností až 72 hodin, který se přizpůsobí Vám a Vašemu životnímu stylu. Vytváří na pokožce hladký povrch a čím více vrstev nanese, tím vyšší stupeň krytí poskytuje, což Vám umožňuje vytvořit přirozený matný efekt nebo extrémní zakrytí všech nedostatků.



Zbavte se PŘEBYTEČNÝCH TUKŮ

Uvažujete o liposukci? Začněte konzultací, čas na ni je právě teď!

Liposukce, lékařský zákrok, který zbavuje tělo podkožního tuku, si v tomto roce připomíná 45 let od významného data ve své historii. V roce 1974 dva italské lékaři, Arpad Fischer a jeho syn Giorgio, vyvinuli metodu odstraňování tuku pomocí tupě zakončené kanyly napojené na



řezací válec s odsávacím zařízením. Od té doby se liposukce výrazně zdokonalila. „Různých typů liposukcí je celá řada, jediné konzultace u plastického chirurga ale může určit, jestli ji opravdu potřebujete,“ říká MUDr. Jiří Bayer z Kliniky GHC Praha a současně vedoucí lékař oddělení dospělých na klinice plastické chirurgie ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady.

Vibrace, ultrazvuk nebo laser?

K moderním typům liposukcí patří podle odborníků – vedle laserové a ultrazvukové – také vibrační metoda MicroAire. „Všechny tři druhy liposukcí jsou stejně invazivní, jen se tuk rozbíjí pokaždé jinou technikou a jinou hlavici. V případě laserové a ultrazvukové se hrot kanyly při výkonu zahřívá, takže tu je jisté riziko popálení, u vibrační to ale nehrozí. I proto bych ji označil za bezpečnější,“ říká doktor Bayer, který vibrační

liposukci dává přednost i z dalších důvodů. „Vibrační liposukce je šetrnější ke tkáním, pro pacienty je méně bolestivá a menší je u ní i riziko vzniku modřin. Velmi tenké kanyly také výrazně snižují možnost, že podkoží zůstane po odsátí tuku nerovné. Zákrok je i rychlejší: vibrační pohyby kanyly pomáhají operátorovi rozrušovat tkáň, zatímco při klasické liposukci musí chirurg totéž provádět manuálně,“ vysvětluje doktor Bayer. Operátor nejprve napustí do ošetřovaných míst tenkou jehlou fyziologický roztok obsahující anestetikum a adrenalin – to proti bolesti a krvácení. Tenkou kanylou pak tukovou tkáň rozbije a uvolněný tuk odsaje. V případě vibrační liposukce vše umocňují a usnadňují vibrace. Zákrok samotný i doba zotavení je u vibrační liposukce kratší a kompresivní prádlo se nosí místo obvyklých 6 týdnů pouze 4. „Liposukce je miniinvazivní a rekonvalescence je většinou bezproblémová,“ uzavírá doktor Bayer. □

Text: Soňa Porižská, foto: archiv redakce

GUINOT
INSTITUT • PARIS

*TOUŽÍTE PO SALONNÍ
KOSMETICE NEJVYŠŠÍ
KVALITY?*

**SYSTÉM
PROFESIONALITA
VÝSLEDEK**

VÁŠ GUINOT





PLÍSNĚ NOHOU: DÁVEJTE SI POZOR NEJEN V BAZÉNU

Počasí stále vybízí běhat bosky po trávě, ale i tam, kde byste boty raději sundávat neměla. Bazény, sprchy, wellness nebo hotelový pokoj mohou být rájem pro mykotické infekce.

Plíseň nohou a nehtů jsou něčím, co nejen v létě postihne asi čtvrtinu lidí. Začínají velmi nenápadně, ale mohou přerůst ve velký a hlavně velmi vleklý problém. Proto je důležité podchytit je včas.

Plísně jsou všude kolem nás

Mykózy rostou v létě doslova jako houby po dešti. Nejsou okem viditelné, ale jsou všude kolem nás. Daří se jim tam, kde je teplo a vlhko a kde se pohybuje velké množství lidí, a to jsou místa, která vlastně v létě vyhledáváme i my.

Bazény, sauny a wellness centra, kde nejsou nebezpečné jen podlahy, ale například i samotná lehátka. A v bezpečí nejste ani v hotelovém pokoji, i takový koberec nebo čalouněný nábytek jsou plné mikroskopických šupinek kůže, jež mohou být nakaženy plísní. A tak není divu, že si dost často přineseme nějaký ten plísňový suvenýr domů. Zadělat na problém si ale můžeme i my sami. Na vině, proč tolik lidí trpí v létě plísněmi nohou, může být i naše vlastní obuv. Stačí nekvalitní materiál a uzavřená bota, ve které se noha potí, a problém je na světě.

Text: Michaela Čentsová, foto: archiv redakce

Zpočátku může být těžké poznat, že se děje něco vážnějšího než to, že máte otláčené nohy. Problém se projevuje nejprve tím, že kůže mezi čtvrtým prstem a malíčkem změkne a zčervená, může trochu otéct a pak se začne olupovat. Pak dochází k bolestivému popraskání kůže a objevují se zapálená ložiska, která svědí a pálí. K tomu všemu se přidává pocit vlhkých nohou a také nepříjemný zápach. Pokud plíseň napadne nehty, můžete pozorovat nejprve jejich zhrubnutí, žloutnutí a zvýšenou lámavost. Nehet se začíná deformovat a díky tomu může začít chůze v botách pěkně bolet.

Největším problémem mykotického onemocnění je to, že se velmi rychle šíří i na ostatní části těla, a tak se může objevit také v kožních záhybech nebo například ve vlasech a pak se jej budete zbavovat s ještě většími obtížemi.

Prevence na prvním místě

Než čekat až nějakou tu plíseň chytne, je lepší dbát o prevenci. Pokud se chystáte do bazénu nebo kamkoli jinam, kde se pohybuje velké množství lidí bez obuvi, nezapomeňte gumové pantofle. Problém samozřejmě je, že ve většině bazénů se v pantoflích nedostanete dál než do šaten a pak už musíte jít bosky. Jestliže se tedy dostanete do rizikové situace, pak si na radu mikrobiologa naordnujte domácí koupel nohou ze slabého roztoku hypermanganu. Postačí vám k tomu čtyři zrnka na tři litry vody. Stejně účinná je také octová koupel, v jejímž kyselém prostředí se plísním rozhodně nedaří.

Možná jste zlikvidovala zárodky plísní na nohou, pokud ale zapomenete na boty, jakmile se obujete, máte je na nohou znovu. Proto boty nedávejte hned do botníku, ale postarejte se o ně. Gumové boty omyjte slabou octovou vodou, na ty ostatní použijte speciální antibakteriální sprej, který zničí všechny zárodky. Boty pak nechte pořádně vyvětrat a hlavně je střidejte. Co se týká ponožek, zapomeňte na silonky a jiné neprodyšné materiály. Mnohem lepší jsou přírodní vlákna, bavlna, vlna, bambus nebo konopí a skvělá je příměs stříbra, které má antibakteriální účinky. Jestli se vydáváte na túru, určitě si pořídte termo ponožky, které odvádějí pot a chrání nohy

před otlaky. Plísně si totiž libují v poškozené kůži. Drobné prasklinky jsou pro ně doslova živnou půdou. Dávejte proto pozor nejen při chůzi, ale i při samotné pedikúře. Po koupeli nohy důkladně osušte ručníkem, který je určen na nohy. Pak je ošetřete mastným krémem nebo například kokosovým olejem a nechte vsáknout.

Na druhou stranu, nic, ani hygiena se nesmí přehánět. Příliš mnoho různých kosmetických přípravků a antibakteriálních prostředků může způsobit oslabení kožní bariéry a mikroorganismům se tak otevře brána k vašemu tělu.

Léčbu nepodceňujte

Když už se stane, že se vám plíseň na nohou objeví, čím rychleji s ní začnete bojovat, tím lépe pro vás. Na trhu je nespočet krémů, tinktur a gelů proti plísním nohou. Vyzkoušet také můžete takzvanou chytrou houbu. Ta umí proniknout do buněk plísně a z nich vyžrat život. Když plíseň zničí, sama umře a společně s kožními buňkami nebo nehtem odpadává. Vsadit můžete také na staré dobré babské rady. Koupel z březové či dubové kůry, které mají protizánětlivé účinky, udělají nohám dobře, stejně jako koupel z rozmarýnu. Potírat můžete nohy také jablečným octem. Pokud ale problém neustupuje, není času nazbyt a navštivte lékaře, který nasadí silnější kalibr, kterým může být například laserová léčba.

Jestliže se vám problém s plísněmi nohou stále vrací, i když dbáte na prevenci, je možná na čase hledat problém jinde než ve společných sprchách. Může se totiž jednat o mnohem závažnější zdravotní problém, jako je zvýšená hladina cukru v těle, cukrovka nebo imunologické problémy či cévní potíže. Plíseň tak může být důsledkem nedovýživení pokožky a celkového oslabení organismu.

Důležitou prevencí nejen proti plísním je také zdravý životní styl. Možná to zní divně, ale je to tak. Oslabený organismus je náchylnější k napadení, a tak je potřeba jej posilovat všemi dostupnými prostředky. Například zdravou životosprávou bez zbytečného množství cukru, který plísně láká, a dostatečným množstvím pohybu nejlépe na čerstvém vzduchu. Všechno totiž souvisí se vším, a jak se říká, „ve zdravém těle, zdravý duch“. □

**Tělový balzám
Oncle**

Luxusní balzám s kmenovými buňkami redukuje celulitidu a je vhodný i pro stárnoucí a dehydratovanou pokožku, **449 Kč**, www.eshop.oncle.cz.

**Vyživující olej TMT****Inca Oil**

Unikátní olej na vlasy Inca Oil obsahuje vysoké množství omega kyselin, minerálů, vitaminů a antioxidantů, které udržují pokožku a vlasy mladé a hebké, **50 ml/239 Kč**, www.bezvavlas.cz.

**Soft Focus HD BB Cream**

Tónovací denní krém s UV ochranou a antioxidanty. Perfektně splyne s pokožkou, vyhladí a hydratuje, www.janssen-beauty.cz.

**HC Pharmacy Care**

Denní krém na přírodní bázi díky vyváženému složení přírodních vyživujících extraktů, minerálů a vitaminů eliminuje proces stárnutí pleti, **249 Kč**, www.pharma-future.com.

**Lifting bez skalpelu!**

Stayve. Liftingová a bělicí péče, která minimalizuje vrásky, sjednocuje pleť, odstraňuje hyperpigmentace a černé tečky, **4 390 Kč**, www.fragranza.cz.

**Omlazení hřbetu rukou**

Vyplnění propadlin hřbetu rukou a doplnění úbytku tkáně vede k výraznému omlazení jejich vzhledu, www.ghc.cz.



**Bez NATURHOUSE bych
nikdy nedokázala zhubnout!**



Paní Marie Lomská se postupem let dopracovala na váhu 135 kg. Začala mít zdravotní potíže, bolesti a hlavně se přestávala líbit sama sobě. Při pochůzce v obchodním centru ji oslovila asistentka NATURHOUSE a nabídla řešení. Po 14 měsících s podporou výživové poradkyně Věry Burešové dokázala zhubnout neuvěřitelných 57 kg, zeštíhlet v pase o 65 cm a díky tomu může nosit krásné oblečení v běžné velikosti 42. A zdravotní problém a bolesti? Ty odešly společně s nadbytečnými kily. Moc vám, Maruško, gratulujeme!

Maruško, vy jste naše rekordmanka. Řekněte, jak jste se dostala do výživové poradny NATURHOUSE?

Celý život bojuji s váhou. Před dvaceti lety jsem sice zhubla, ale pak nabrala ještě jednou tolik. Navíc jsem před sedmi lety začala pracovat jen v noci. Skončila jsem na 135 kg a ručička na váze prostě nešla dolů. Jednoho dne mě v obchodním centru cestou od lékaře oslovila asistentka NATURHOUSE a nabídla mi bioimpedanční analýzu těla. V tu chvíli jsem ani pořádně nevěděla, co to znamená, ale souhlasila jsem. Bioimpedanční analýza, jak jsem se sama na vlastní kůži přesvědčila, spočívala v tom, že mě zvažila na speciální váze a změřila mi poměr vody a tuku v těle. Výsledky byly značně neuspokojivé až hroznivé, takže jsem velmi ochotně souhlasila se změnou životního stylu s podporou výživové poradkyně.

Co Vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?

Na metodě NATURHOUSE mi vyhovovalo pestré složení stravy, žádné hladovění, nové recepty a doporučení a podpůrný přístup výživové poradkyně. Jako další bonus spatřuji v tom, že jsem se naučila připravovat nová jídla, která chutnají i mému manželovi. Do dalšího hubnutí mě vždy motivovalo, že jsem každý týden viděla na vlastní oči, jak hubnu. Na pravidelných týdenních kontrolách se snižovala nejen moje váha, ale také centimetry okolo pasu, boků a stehén. Výživová poradkyně Věrka mě vždy pochválila. A to je pak pocit k nezaplacení.

Co jste nejvíce při změně životního stylu ocenila?

Nejvíce jsem ocenila celkový přístup výživové poradkyně. Vůbec se nepo-

zastavovala nad mojí počáteční váhou, neurážela mě ani si ze mě nedělala nejapné žerty. Prostě se mi maximálně snažila pomoci a poradit.

Jakých výsledků jste dosáhla a za jak dlouhou dobu?

Během 14 měsíců jsem shodila 57 kg! Z velikosti oblečení 5XL jsem se dostala na běžnou konfekční velikost 42. Teď si můžu kupovat pěkné oblečení a hlavně se v něm cítit opravdu dobře.

Součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Které produkty NATURHOUSE jste si oblíbila?

Z přípravků mám nejraději čaje INFUNAT a pro případ mlsné si kupuji sušenky FIBROKI.

Jste na konci své cesty. Jak se cítíte?

V současné fázi docházím do NATURHOUSE 1x za 6 týdnů. Je to z toho důvodu, abych si pořádně zafixovala nové stravovací návyky, pitný režim a ujistila se, že si svoji novou váhu držím. Pokaždé moc ráda vidím poradkyni Věrku, která je mou inspirací a věrným rádcem. Jsem ráda, že hubnutí s NATURHOUSE šlo bez odříkání a hladu. Cítím se skvěle a za to děkuji všem v Českých Budějovicích. Jsou to moc milí a fajn lidé. Moc děkuji, bez vás bych to nikdy nezvládla!



NATUR HOUSE
Více jak 100 poboček v ČR

Poznejte, proč je NATURHOUSE vyhledávaný tolika klienty v ČR i zahraničí.

Nejbližší poradnu hledejte na

www.naturhouse-cz.cz



Luxusní olejové sérum Oncle

Sérum s kmenovými buňkami ošetřuje, zpevňuje, chrání a obnovuje vnitřní strukturu pokožky při striích a jizvách, redukuje celulitidu, **649 Kč**, www.eshop.oncle.cz.



100% přírodní filler

Algeness – první 100% přírodní filler na bázi agaru. Zcela nealergenní, nemigruje a nebobtná. Skvělý k modelaci tváře, od **8 300 Kč**, www.ghc.cz.



Absolute Serum Absolue

Komplexně regenerační sérum obsahuje tzv. modrý filtr Blumilight®. Filtr je vyroben z přírodní suroviny – z kakaa pocházejícího z Peru, www.janssen-beauty.cz.



Longue Vie Soleil

Omlazující top krém s vzácnými složkami připravuje pokožku na slunění a současně ji po opalování obnovuje, **2 716 Kč**, www.guinet-paris.cz.



Pletový krém s antioxidanty

Snopek bio krém na extra výživu je určen pro péči o normální a zralou pleť. Kombinace olejů pleť vyživuje a redukuje vrásky, **869 Kč**, www.biosnopek.cz.



Kaviárový noční krém

Speciální krém s vysokým obsahem extraktu z pravého černého kaviáru pečuje o pokožku obličeje, krku a dekoltu. Působí proti vráskám, **849 Kč**, www.ceskykaviar.cz.

CURCUMIN TOGETHER S VYSOKOU VSTŘEBATELNOSTÍ



Standardizovaný extrakt 95% kurkuminu.

Standardizovaný extrakt z černého pepře, poskytující 95% piperin. Piperin je alkaloid přirozeně se vyskytující v černém pepři. Má schopnost zvýšit vstřebatelnost některých látek z trávicího traktu. Má až 2 500x vyšší účinnost.

Kurkuma je uznávaná celostní medicínou a ajurvédou. Je známá více než 2 500 let.

V indické védské kultuře je nejdůležitějším kořením. Považuje se za jedno z pradávných žlutých perských koření, spojených s uctíváním slunce.

- přispívá k udržení příznivého stavu kloubů a kostí
- přispívá k normální funkci imunitního systému, nervového i kardiovaskulárního systému
- podporuje činnost jater a normální trávení, přispívá k zrychlení metabolismu
- přispívá k dobré kondici pokožky
- podporuje protizánětlivé procesy

Neobsahuje barviva, aroma, konzervační látky, leštidla, plnidla, laktózu, lepek, pšenici, živé kvasinky, škrob, sóju, přidané cukry, umělá sladidla, pesticidy ani geneticky modifikované přísady.

www.gently.cz

inzerce

GREAT TEA GARDEN
Čajová zahrada®
když chcete opravdový čaj a kávu...

- největší nabídka čaje a kávy, ale i dvacetiletá tradice rodinné firmy
- 500 druhů čaje a 60 druhů kávy z celého světa
- 4 obchody a e-shop

Zápal pro čaj a kávu, chuť hledat kvalitu a poznávat novinky z tohoto voňavého světa přivedl manžele Kymličky k tomu, aby si v roce 1999 otevřeli svůj první obchod.

Z koničku se stala velká vášně, které věnují většinu času a energie. Cílem je nabídnout zákazníkům opravdovou kvalitu.

www.cajova-zahrada.cz

ZERO WASTE:

Není tak těžké začít



Trend zero waste už dávno nevyznávají jen „přírodní typy lidí“, ale zajímají se o něj všichni, komu není lhostejný nejen osud naší planety, ale hlavně jejich vlastní zdraví.

Stejně jako všechny podobné trendy i zero waste přicházel plíživě, aby jej po pár letech začali vyznávat nejen lidé, ale i firmy a sami výrobci. A přitom se nejedná o žádnou objektivní věc, ale o způsob života, který vyznávali naši předkové, kteří nepotřebovali žádné obaly, domácnost uklízeli přírodními prostředky a zužitkovat dokázali téměř všechno. Teprve doba plastů

z nás vytvořila marnivce, kteří neuváženě dávají pomalu každý rohlík do jiného plastové sáčku.

Jak se stát hrdinou zero waste?

Světová ikona tohoto stylu života, Bea Johnson, která jej praktikuje od roku 2008, dokáže vměstnat roční odpad čtyřčlenné rodiny, který nejde již zužítkovat ani zrecyklovat, do jedné zavařovací sklenice. Možná nepředstavitelná věc, vzhledem k tomu, že průměrná česká domácnost dokáže za rok vyprodukovat až 1,2 tuny odpadu. A přitom alespoň přiblížit se takovému stylu života není nic tak těžkého a ani finančně náročného. Chce to jen mít zájem, přemýšlet, a hlavně domýšlet své jednání. Co se tedy vlastně pod pojmem zero waste skrývá? Oficiální definice zní: „Etický, ekonomický, efektivní a vizionářský cíl, který směřuje

lidi ke změně jejich životního stylu a postupů tak, aby napodobili udržitelné přírodní cykly, kde jsou všechny materiály a výrobky navrženy tak, aby mohly být použity znovu.“

Zjednodušeně řečeno, zero waste je o omezení tvorby jakéhokoliv odpadu. Pokud vám tedy není lhostejný osud planety, osud vašich dětí a nechcete žít doslova na skládce a dýchat zamořený vzduch, pak do toho pojďte také.

Všechno začíná už u samotného nákupu. Každý druh pečiva do jiného sáčku, zelenina balená do plastového pytle, jogurty v plastových kelímcích, balená voda? Asi vám to připomíná váš nákup. Všechny zbytečné obaly, které zaplatíte,

doma vyhodíte, protože jsou vlastně k ničemu. Není tedy lepší je rovnou nekupovat? Tím nejjednodušším, co můžete udělat hned, je vyměnit plasty za ekologické znovupoužitelné pytlíky, které si můžete jednoduše koupit nebo sami zhotovit z bavlněného plátna nebo třeba starých záclon. Místo klasických igelitek, které si dnes už musíte v obchodě zaplatit, si raději přineste na nákup vlastní plátěnou tašku.

V posledních letech se ve všech větších městech objevují bezobalové obchody, které nabízejí suroviny, lokální potraviny i čisticí prostředky bez obalů a zákazník si je domů odnáší ve vlastní nádobě nebo v nádobě zapůjčené a recyklovatelné. Kde ve vaší blízkosti se takový bezobalový obchod nachází, si můžete zjistit na bezobalové mapě, kde mimo jiné najdete třeba i to, kam můžete odnést svoje přebytky potravin a dalších věcí, jež mohou pomoci někomu jinému.

Jakmile si zvyknete na nový styl nakupování, máte z poloviny vyhráno a můžete se zaměřit na svou domácnost, kde se nachází velké množství zbytečného odpadu a neekologických prostředků. Místo jedovatě zbarvených čisticích přípravků si pořídte jejich ekologickou variantu nebo si zkuste něco vyrobit doma. Doslova zázrakem je obyčejný ocet, jedlá soda a také citronová šťáva. Těhle kombinace se bojí i ta nejmazlivější mastnota na vašem sporáku. Stejně tak se zbavte všeho jednorázového,

úklidových ubrousků, které lze nahradit bavlněnými hadříky ze starých triček, houbiček na nádobí, papírových kapesníků i odličovacích tamponů, jejichž znovupoužitelná varianta už nějakou dobu na trhu je. Stejně jako znovupoužitelná varianta menst-

ruačních vložek, menstruační kalíšek nebo české menstruační kalhotky, které se na trhu objevily nedávno. Stačí se jen odpoutat od stereotypů, přestat být konzervativní a nebát se nových věcí.

Trend zero waste nezasahuje jen do domácnosti nebo do šatní skříně, ale také do kosmetiky.

Méně je více

Minimalismus vládne světu a zvláště móda je mu v posledních letech hodně nakloněna. Skříň přeplněná oblečením k prasknutí a botník přetě-

Text: Michaela Čentsová, foto: Monofocus, Pixabay.com



A protože zero waste podporuje tvorbu přípravků z domácích surovin, můžete si vyzkoušet nějakou tu kosmetiku vyrobit doma.

kající množstvím bot, z nichž jsou pohodlné jen jedny tenisky? Ruku na srdce, opravdu to potřebujete? Zero waste není jen o minimalizování odpadu, ale o minimalizování všech zbytečností. Čím jednodušší a kombinovatelnější šatník budete mít, tím spokojenější budete při oblékání. A věřte nebo ne, tím více variant se vám podaří vytvořit. Ruku v ruce se zero waste pak jde i trend recyklace a pomalé módy, nákupy v second handu nebo na internetových bazarech už nejsou žádnou ostudou, ale módním trendem číslo jedna, za který se nestydí ani celebrity.

Bezobalová kosmetika

Trend zero waste nezasahuje jen do domácnosti nebo do šatní skříně, ale také do kosmetiky. Neznamená to, že se musíte přestat malovat. Minimalizace je hlavně v tom, že zredukujete produkty, které potřebujete a opravdu využijete. V bezobalových obchodech je možné zakoupit přírodní pleťové oleje, hydratační krémy a samozřejmě šampóny a mýdla. Další variantou je kosmetika ve vratných nebo recyklovatelných obalech, jako je papír nebo rostlinný vosk, ve kterých se dnes prodává už i přírodní zubní pasta a samozřejmě dekorativní kosmetika. Ta svými barevnými pigmenty a výdrží směle konkuruje té nepřirodní.

Domácí odličovač:

1 díl olivového oleje, 2 díly vychladlé převařené vody smíchejte a nalijte do vyvařené skleněné lahvičky s uzávěrem. Před každým použitím je nutné směs protřepat, aby se tekutiny spojily.

Domácí pudr:

Smíchejte kukuřičný nebo tapiokový škrob, skořici, kakao a přidejte i vitamin C v prášku. Směs smíchejte v poměru, aby se barevný odstín hodil k vašemu typu pleti. Máte-li raději kompaktní pudry, zakápněte směs pár kapkami za studena lisovaného oleje, promíchejte a vtačte například do staré pudřenky.

Domácí krém:

8 dílů bambuckého másla, které nechte ve vodní lázni změknout, smíchejte se 2 díly za studena lisovaného oleje vhodného pro váš typ pokožky nebo smíchejte dva různé typy olejů. Za pomoci mixéru vyšlehejte směs do hladka a dejte do uzavíratelné skleněné nádoby. □

Text: Michaela Čentsová, foto: Monofocus, Piatbox.com

AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA a celý zažívací trakt

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNHOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRAŽBY TRÁVNÍK
ZÁCPA



- 100% PŘÍRODNÍ
- ŽÁDNÉ GMO
- ŽÁDNÝ PŘIDANÝ CUKR
- ŽÁDNÁ BARVIVA ANI KONZERVANTY

VYDÍLÁME NEJTRÁVNĚJŠÍ
ČESKÉ PILENOST
PILNÁVÁME ŠESTILETÝ
ŽENŠEN A ALCE YELA
ZPRACOVÁVÁME
V LABORATORIÍCH JINČESKÉHO
VÝDEKOTECNICKÉHO PARKU
VYDÍLÁME S LÁSKOU A PÉČÍ
V ČESKÉ REPUBLICE



Základem zdraví a imunity jsou zdravé střeva. To vědí na sobě pošťávané každý. Obzvláště v dnešní uspěchané a moderní době. Jejím nástřehem se dá ale léze vyhnout a věřit se o to let spěšně. Zbývá tedy prevence. Pořízení zažívacího nebo vyčistění již trvalého problému.

V Českých Budějovicích pro Vás vyrábíme Vitestín®, svým rozsahem a působením zcela unikátní produkt jak na českém, tak zahraničním trhu. Vybíráme ho pro Vás, aby Vám pomohl se zdravotními problémy zažívacího ústrojí, aby Vám usnadnil žít, zlepšil jeho kvalitu. Bi Vitestín podílí poměrnou ruku na cestě k vašemu uzdravení. Vitestín® vaše střeva a střevní zažívacího ústrojí harmonizuje a pomáhá jím v návratu do normálního, přirozeného a funkčního stavu. Vitestín® pomohl mnohým z Vás i tam, kde nepomohl jiní a kde jste již vyzkoušeli mnohá řešení. Vitestín®.

Účinnost a působení Vitestínu jsou díky kombinaci jednotlivých druhů bylin. Jejich přesným poměrem a unikátním výrobním postupem. Jeho výsílí hudebně zaplňuje polovinu stěn a střevní zažívacího ústrojí. Díky tomu mohou všechny přirozené složky blahoděnně působit hlubokým a dlouhodobě dlouhou dobu. Více informací najdete na www.vitestin.cz. Řeší Vám poruchu, napište nám na e-mail nebo zavolejte. Vitestín® můžete zakoupit osobně přes e-shop nebo u vašeho nejbližšího prodejce.

Se zdravými střevy počítejte náležitě a přiliv životní energie.

Přijete Vitestín každý den a hodinu zdravě. Kolikrát výrobce NATURA IMUNECO, s.r.o.

ODKRYJTE TAKÉ
NAŠE - VAŠE RECEPTY
PRO LEHČÍ POCIT



KE STAŽENÍ ZDARMA

WWW.VITESTIN.CZ

Tel.: 0-420 380 579 181 777 456 640
Mail: vitestinfo@vitestin.cz

NATURA IMUNECO, s.r.o., IČ: 00031785
Lipová 2786/9, 370 06 Č. Budějovice



DIAGNÓZA: *Závislá na bio*

„Je ta mrkev opravdu bio?“ přemítáte, zatímco honíte vidličkou kousky dušené mrkve po talíři.

„Není to jisté,“ usoudíte a raději mrkev odsunete stranou. Do vašich úst totiž nesmí vstoupit nic, co není zaručeně bio.

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

Anorexie a bulimie jsou již obehnané společnice těch, které zatoužily po dokonalém těle za každou cenu. S tím, jak jde doba dopředu, pokročily i způsoby, jak svá těla v honbě za domnělou krásou týráme. Tak třeba posedlost vším bio, stoprocentně přírodním a zdravým... Možná i vy nevynecháte jediný farmářský trh široko daleko, pořídila jste si vlastní pekárnu na chleba a v místním krámku s bio potravinami si už s prodavačkou tykáte. Na tom není nic špatného, maximálně se kvůli své snaze žít zdravě a v souladu s přírodou stanete terčem jedovatých posměšků svého partnera (tak jako si Michal Viewegh střílil v románu Biomanželka ze své choti, marně snažící se ho přivést na „správnou“ cestu). Jenže z úporné snahy zachránit své tělo důkladnou kontrolou toho, co jíme, se může vyvinout velmi nepříjemná diagnóza, která si ve své vážnosti nezádá s anorexií a bulimií. Vítejte mezi ortorektiky!

Nebezpečí číhá všude

Ortorexie je posedlost zdravou výživou a zdravým životním stylem, zní chladné slovníkové heslo. Kolik emocí se však v tomto pojmu skrývá, když za něj dosadíte konkrétního člověka! Ortorektik je totiž radikál, který takřka všechen svůj čas a všechny své myšlenky věnuje jídlu a plánování, kde sežene něco, co zaručeně nebylo vypěstováno na umělém hnojivu.

21letá Andrea, někdejší reprezentantka v gymnastice, dělá dojem génia nadaného zázračnou pamětí. Fascinuje mě, jak bez jediného zaváhání dokáže vyjmenovat složení, nutriční hodnotu, podíl sacharidů, tuků a minerálů v takřka jakémkoli běžném potravinářském výrobku. Má přehled a to, co jí, „má pod kontrolou“. Slovní spojení „mít pod kontrolou“ ostatně zazní během našeho rozhovoru ještě

mnohokrát. „Mít pod kontrolou“ je jakousi mantrou Andreina života.

Gymnastice se věnovala od útlého dětství a jako dorostenka se jí dařilo, jenže kolem puberty přišly zdravotní i psychické komplikace a výkonnost šla prudce dolů. Spolu s maminkou a trenérkou hledaly cesty, jak Andreu vrátit na výsluní. Jednou z možností byla úprava a vylepšení už tak velmi přísného jídelníčku. „To, co jíte, je ve sportu a vůbec v životě naprosto klíčové. Jen když tělo přestanete zanášet jedy z běžných potravin, může vám vrátit úsilí, jež do něj vkládáte, a začít naplno fungovat,“ důrazně mi vysvětluje útlá blondýnka s takřka průsvitnou pletí. „Cukry, kofein, bílá mouka, tyhle hnusy jsem nejedla nikdy. Začala jsem ale daleko víc sledovat složení potravin a vynechala všechno, co obsahuje éčka a jakoukoli další chemii.“

Zpočátku byla Andrea ve své snaze podporována trenérkou i maminkou, která neváhala nakupovat pouze prověřené potraviny v top bio kvalitě. Nikdo v Andreině okolí neviděl na její snaze žít zdravě a dávat organismu jen to „nej“ nic špatného. Naopak, známí obdivovali její pevnou vůli, s níž odmítala pozřít vše, co nezapadalo do jejího stravovacího programu. A když Andrea zatoužila mimo sezónu po špenátu a brokolici v požadované top bio kvalitě, která u nás nebyla k sehnání, zboží si nechala doručit přes internet z druhého konce Evropy. Co na tom, že „svačinka“ stála tolik, co opulentní tříchodová večeře v luxusní restauraci.

Jenže výsledky ve sportu se nedostavovaly, a tak Andrea přidávala na svém úsilí. Svůj už tak okleštěný jídelníček osekávala ještě víc. A přestože se dostala do bodu, kdy už o sportu na vrcholové úrovni nemohla být ani řeč, ve svém dietním režimu nepolevila. „Nebezpečí, že chemie pronikne i do zboží, které se tváří jako bio, je strašně vysoké. Výrobci ustavičně lžou, nejhor-

ší je to u producentů masa, ale o nic lepší nejsou ani velkopěstitelé zeleniny. Nedá se jim věřit,“ klade mi na srdce Andrea, kterou strach z toho, že by si otráвила organismus jídlem, dovedl k tomu, že nekonzumovala nic jiného než tepelně neupravenou zeleninu z prověřených zdrojů.

Od talíře do blázince?

Tepře až takto asketický jídelníček a Andreina ztráta zájmu o cokoli, co nesouvisí se stravováním, donutil její maminku přemýšlet o tom, jestli to dcera se zdravým životním stylem nepřehnala. Zlom přišel na rodinné oslavě, kdy Andrea utekla z restaurace, protože ji příbuzní „nutili jíst salát, který byl z neprověřeného zdroje, takže si můžete být jisti, že byl plný pesticidů“. Rodiče nakonec Andreu přesvědčili, aby navštívila psychologku, k níž teď už rok a půl dochází na terapii. Pokroky se dostávají pomalu, protože Andrea odmítá „nátlak rodiny, která její problém zbytečně zveličuje, protože sami žijí pod vlivem nenasyté konzumní společnosti“ a zatím byla ochotná svůj jídelníček rozšířit jen o velmi málo – občas si dopřeje vařenou zeleninu, cizrnu, čočku či klíčky a tu a tam se rozmazlí plátkem ananasu.

O zdravotních komplikacích nechce slyšet,

Ortorexie je posedlost zdravou výživou a zdravým životním stylem, zní chladné slovníkové heslo.

přestože důsledky jsou alarmující – vychrtllost, chudokrevnost, řidnutí kostí, vypadávání vlasů, celkový kolaps organismu...

„Rozeznat počínající ortorexiu není snadné, nemocný se dlouho může skrývat za zájem o zdravou výživu a sport, což je dnes velmi moderní. Naopak člověk, který nechce sám sobě věnovat tolik péče, je často považován za líného a neschopného. Okolí navíc ortoretikovo úsilí a pevnou vůli zpočátku obdivuje, zvláště když vidí, jak hubne.

To vše v ortoretikovi posiluje pocit vlastní výjimečnosti,“ upozorňuje odbornice na poruchy příjmu potravy Mgr. Vladislava Hošková s tím, že dokud ortoretik sám neuzná, že má problém a že s ním chce něco dělat, je jeho okolí bezmocné. „Je to podobné jako s anorektikami, ty dokud nepřehodí výhybku ve své hlavě, přes veškeré úsilí a péči okolí končí fatálně.“

Sám se svými klíčky

Řada ortoretiků se rekrutuje ve velkých městech mezi dobře postavenými osobami vyznávajícími moderní životní styl. Tak jako Rudolf – 37letý vysokoškolák, manažer se skvěle našlápnutou kariérou, služebním superbem, bělostným úsměvem a nunceně sebejistým pohybem po golfovém hřišti. V restauraci nového golfového klubu na Černém Mostě mi nad sklenkou chlazené neperlivé vody („Zásadně nejím mimo domov!“) líčí strasti i slasti člověka, „kterému skutečně není jedno, co konzumuje a jak žije“. Pod sebevědomou slupkou se však pomalu vylupuje zásadní problém zapálených ortoretiků – jsou zoufale sami, ve své výjimečnosti se cítí vyloučení ze společnosti a pomalu poznávají chuť plíživé deprese. Rudolfa před půl rokem opustila přítelkyně a přerušil také většinu kontaktů se známými, protože si s nimi neměl co říct. Rudolf si totiž nepovídá, Rudolf přednáší o bioklíčcích, nekontaminované zelenině a výhodách makrobiotické stravy. „Sociální vyloučenost a z ní plynoucí deprese jsou při poruchách příjmu potravy stejně závažné faktory jako to, že si nevyváženou stravou podlamujete zdraví,“ říká Mgr. Vladislava Hošková.

Lenost budiž pochválena

Lenost není výhradně špatná vlastnost, i když máme tendenci ji tak vnímat. Chrání nás například před přílišným a nerozumným výdejem energie. Ostatně proto je v populaci rozšířenější obezita než anorexie, je zkrátka mnohem pohodlnější. □

Ježíšku, chci do lázní! ... do Teplic nad Bečvou



VYUŽIJTE NAŠI
JEDINEČNOU
VÁNOČNÍ AKCI

Vánoční slevy
na pobyty.
TIP na akční pobyt.

Vánoční sleva na všechny léčebné a relaxační pobyty z katalogové nabídky na rok 2020:

■ Sleva 30 % na lednové pobyty

Akce se vztahuje na pobyty v Lázeňském domě Moravan, uskutečněné v termínu od 2. 1. 2020 do 31. 1. 2020.

■ Sleva 20 % na únorové pobyty

Akce se vztahuje na pobyty v Lázeňském domě Moravan nebo v Lázeňském domě Praha, uskutečněné v termínu od 1. 2. 2020 do 28. 2. 2020.

■ Sleva 10 % na březnové pobyty

Akce se vztahuje na pobyty v Lázeňském domě Moravan nebo v Lázeňském domě Praha, uskutečněné v termínu od 1. 3. 2020 do 31. 3. 2020.

TIP! Věnujte dárkový poukaz na akční pobyt „Lednové láznění“- cenovou bombu roku 2020!

Platnost poukazů do 31. 3. 2020.

Dárkové poukazy s touto speciální vánoční nabídkou, ale i poukazy ve Vámi určené finanční hodnotě, je možné zakoupit pouze v období od 1. 10. do 24. 12. 2019 na recepcích Lázeňských domů Janáček, Bečva a Moravan.

Poukazy je možné také objednat na čísle 581 81 81 81, nebo e-mailem lazne@ltnb.cz do 16. 12. 2019.





Text: Sára Kleinová, foto: Fotoprome.cz

MUŽI U PORODU

Porod býval v dřívějších dobách výhradně ženskou záležitostí.

Dnes je tomu již jinak a přítomnost nastávajícího otce u porodu se stala samozřejmostí. Zeptali jsme se doly PETRY BENDLOVÉ, jak probíhá příprava otců na porod a jak muži tuto vysoce intimní záležitost prožívají.

Jaká je funkce nastávajícího tatínka u porodu?

Primární role otce u porodu je ženu opečovávat a ochránit její prostor a bezpečí. Zajistit její komfort pro klidný a jednoduchý porod. Ale jejich přítomnost je důležitá také proto, aby se aktivně podílel na příchodu dítěte na svět. Miminka znají jejich hlas, potřebují je po porodu i vidět. V moment, kdy se miminko narodí, navodí oční kontakt s maminkou a poté hledá otce. Otec je většinou u hlavy ženy nebo za zády. Dítě si ho najde a tím očním kontaktem mezi nima se uzavře trojúhelník. Je to velmi důležitý moment. Silný moment. Pokud celý proces porodu probíhá bez podání chemických látek, je po něm žena plně vědomá a miminko také. Říkám svým klientům, ať udělají hodně pro to, aby toto propojení zažili.

Co konkrétně učíš páry ty?

Nabádám muže, aby o své ženy pečovali, a učím ženy pečovat o sebe sama. Ukazuji jim způsoby duševní hygieny, které mohou dělat během života, a to nejen v době očekávání svého dítěte. Hodně nástrojů, které se v rámci předporodní přípravy naučí, mohou používat i v době rodičovství, mateřství. Dnešní ženy se sebou umí velmi dobře pracovat. Vědí, jak se posílit. Po mužích se velmi mnoho očekává, ale je jim velmi málo řečeno, co vlastně mají dělat. Cítí se nejistě a nemají pak z porodu hezký zážitek. Ale když se jim jednoduše podá, co se od nich očekává, krásně se své role chopí.

Jaké máš zkušenosti s otci u porodu z praxe?

Spíše pozitivní. Většinou navazují spolupráci s páry,

které projdou mým seminářem. Máme čas se za víkend poznat, nacítit se. I tady musí fungovat chemie. Takže pokud si to sedne, pak porod probíhá v uvolněné atmosféře. Už se trochu známe, tykáme si, máme domluvená pravidla. Pár nechávám pospolu, respektuji je a vstupuji pouze, když je potřeba. Otcové jsou dobře připraveni, vědí, co mají dělat, a sledovat to je opravdu nádherné. Stalo se mi ale, že jeden otec hůř porod snášel. Trpěl za svoji ženu. To je ale porod, tak to prostě vypadá. Žena se u porodu chová různě a ne vždy to muž ustojí. O tom je potřeba více mluvit. Ráda bych udělala semináře pro muže, kde by přednášel muž, který u porodu byl. Jako dula jsem u porodu nejen pro ženu, ale i pro jejího partnera. I jeho je občas potřeba uklidnit.

Má přítomnost otce u porodu nějaký významnější vliv na utváření vztahu s dítětem?

Muž se nestává otcem až narozením dítěte. Jedná se o dlouhodobý proces, který začíná dlouho před porodem, a možná i před početím. Pak pokračuje i mnoho let po něm. Tato zkušenost muže hluboce zasahuje. Účinným způsobem, jak vzbudit v mužích dřímající vrozené predispozice k vytváření silných emocionálních vazeb k jejich dětem, je právě přítomnost u narození potomka, protože rodičovství je nezrušitelný vztah.

Otcové, kteří se zúčastnili porodu svého dítěte, s ním měli intenzivnější emoční vztah, stáli o častější tělesný kontakt, uměli se o dítě samostatně postarat a více se mu věnovali než ti, kteří u porodu chyběli.

Otcové nejsou ve vztahu k novorozenému dítěti nijak předem vyloučeni nebo omezeni. Mají k němu jen trochu delší cestu než matky, které prožily této-

tenství a s dítětem se od jeho prvních pohybů sžívaly. Porod a očekávání dítěte tedy pokládám za velmi důležitý a zlomový zážitek v životě celé rodiny. Nepovažuji je ovšem za absolutní základ otcovských a rodičovských kompetencí. Tyto postoje se předvytvářejí už v dětství.

Přináší přítomnost otce u porodu také nějaká rizika?

Porod může posílit přátelství mezi mužem a ženou, zároveň však může zcela ochromit jejich sexuální vztah. Ně kterým jedincům zase činí problém vidět svoji partnerku v situaci, kdy se neovládá, dává najevo slabost a bolest. Přesto není dokázáno, že příčinou sexuálního ochladnutí po prožitém porodu ze strany muže musí být nutně samotný zážitek porodu. Ztráta sexuální apetence byla zaznamenána i u otců, kteří se porodu nezúčastnili. Problém může být

jednoduše to, že svoji partnerku po porodu vnímají jako matku, nikoli jako milenkku.

První hodina po porodu je velmi podstatná pro bezproblémové vytváření kladných vztahů. Pokud tomu nebrání zdravotní komplikace, tělesný kontakt miminka a matky by neměl být přerušen. Nejklidnější je miminko položené na matčině břiše, v náručí či přiložené k prsu, což mimo jiné podporuje i rychlý nástup laktace. Možnost otce trávit se svým potomkem první okamžiky jeho života umožňuje vytvořit mezi nimi pevné citové pouto. Muž si uvědomuje, že byl před devíti měsíci přítomen zplodění tohoto dítěte a nyní jeho zrození. Vidí, že v jeho krátké existenci hraje stejně důležitou roli jako matka. Do budoucna je tedy menší

pravděpodobnost, že začne žárlit a dítě začne vnímat jako vetřelce v jeho partnerském vztahu. □

Po mužích se velmi mnoho očekává, ale je jim velmi málo řečeno, co vlastně mají dělat.

INZERCE

FOR TOYS

10. VELETRH HRAČEK A HER



P V A
EXPO PRAHA

www.fortoys.cz
17.-20. 10. 2019

OFICIÁLNÍ VOZY
Ford
Go Further

Clotrimazol AL 100 a 200 vaginální tablety

- **Při poševním zánětu způsobeném kvasinkovou nebo plísňovou infekcí**
- **K dostání ve Vaší lékárně bez lékařského předpisu**
- **Snadné zavedení pomocí aplikátoru**



Volně prodejný léčivý přípravek k vaginálnímu podání.

Obsahuje clotrimazolum 100 resp. 200 mg.

Čtěte pozorně příbalovou informaci.

STADA PHARMA CZ s.r.o., Stamenova 2717/4, 155 01 Praha 13 - Stodůlky

STADA



Poporodními DEPRESEMI mohou trpět I MUŽI

Poporodní deprese u žen jsou poměrně známou věcí. Novinkou ale je, že ji mohou trpět i muži a jde o rozšířenější problém, než byste čekala. Jak se projevuje a dá se jí předejít?

Co je poporodní deprese

Radost z narození dítěte je u některých matek přehlušena vyčerpáním, nespavostí a podrážděností, které provází pocity strachu a úzkosti. Diagnóza bývá v takových případech jasná – poporodní deprese. Podle některých lékařů postihují každou dvacátou matku. Podle jiných odborníků jsou příznaky poporodní deprese mnohem častější a lze je pozorovat na každé čtvrté matce. Psychické problémy matky začínají často už dávno před poro-

dem a mnohdy přetrvávají ještě dlouho po porodu. A deprese neničí život jen matce, dopadá i na dítě. Matka postižená depresí má problémy s vytvořením pevného vztahu ke svému dítěti. Projevuje se to například horší péčí. Matky s depresí si se svým dítětem méně hrají, méně mu vyprávějí, čtou nebo zpívají. V extrémních případech mohou dítěti dokonce ublížit.

Kde se berou poporodní deprese

Poporodní deprese u mužů přestávají být tabu. Matky čerstvě narozených dětí nejsou jediné osoby, které mohou trpět poporodními depresemi. Otců se problém týká také – téměř stejně často jako matek. Pokud jste dříve zadala do Googlu heslo „otcovská deprese“, reagoval internetový vyhledávač dotazem „Máte na mysli mateřskou depresi?“. Dnes vám na stejný dotaz nabídne více než 18 000 odkazů. Většinou jde u mužů o psychický projev, který koresponduje s novou životní rolí. Časy se mění, muži se více zapojují, chodí

k porodu a v prvních týdnech života se o potomka a domácnost starají více, než jak tomu bylo kdysi zvykem. Také dochází ke změnám životních standardů rodiny, což se odráží jak na financích, tak i na psychice. Narozením dítěte se život celé rodiny dramaticky změní. Do centra dění se dostává novorozenec, kolem kterého se všechno točí. Rodiče mají často problémy s tím, aby se aspoň trochu vyspali, pořádně najedli a odpočinuli si. Mnozí jsou v prvních týdnech po narození dítěte hodně unavení, což jim na náladě nepřidá. Odlišit toto celkem přirozené vyčerpání od duševní deprese, jež představuje závažné onemocnění, není ani pro odborníka nic jednoduchého. Tyto problémy mohou postihnout prakticky kteréhokoliv otce téměř kdykoliv po celý první rok od narození dítěte. Mnohem rizikovější skupina otců je ta, kde poporodní depresí trpí i jejich partnerka.

Obavy ze závazků a ztráty svobody

Deprese u mužů po narození dítěte mají jiné příčiny než u žen. Nejde tu o hormonální dysbalanci, ale spíše o obtížné přizpůsobování se velké životní změně. Určitou roli hrají společenské faktory, jako je tlak společnosti na to dělat všechno dokonale. Dále se jaksi předpokládá, že nový rodič bude šťastný, a pokud není, vede to dotyčné často k pocitům provinění nebo toho, že něco je někde špatně. Své sehraji také změna životního stylu, vyšší nároky na čas a energii, které muž musí věnovat rodině. A v neposlední řadě dostává také často nálepku „živitele rodiny“, a tím i další nálož odpovědnosti. Novopečený tatínek Martin je plný obav: „Moje žena tráví s dítětem o dost více času než já. Chtěl bych být dobrý otec, ale strašně se bojím, že dítěti nerozumím, že mu ublížím, že nepoznám, proč brečí. A tak jsem s ním málo a zase mám strach, že s ním nenavážu vztah. Strašně se bojím, že budu špatný otec.“ Ne každý otec má s průběhem těhotenství partnerky dostatečný kontakt, a tak si mnozí z nich dlouhou dobu vnitřně zcela nepřipouští, jaké všechny změny v domácnosti nastanou. I to může mít vliv na pozdější psychickou labilitu

u obou rodičů. Role muže a ženy ve společnosti se rychle proměňují. Tradiční pozice otců a matek už nejsou neochvějným stereotypem a muži mohou prožívat pocit, že si ve své rodině nemohou najít to správné místo.

Jak pomoci

Okolí by si z takového muže rozhodně nemělo dělat legraci, naopak by jej mělo vyslechnout a snažit se mu pomoci. Pokud u něj podobné nálady přetrvávají déle než týden, měl by navštívit lékaře. Zatímco ženy trpí poklesem estrogenu a pocitem izolace, faktory deprese, které muži popisují, jsou tlaky otcovství, nedostatek spánku a stres z toho, že se obávají o psychické zdraví svého ženského

Deprese u mužů po narození dítěte mají jiné příčiny než u žen.

protějšku. To, že poporodní deprese jsou vážná věc, která může negativně ovlivnit vývoj dítěte, lékaři vědí dlouho. Z toho důvodu jsou pediatři nabádáni, aby matky pozorovali a ptali se jich, zda některými z příznaků netrpí. Jenže zatímco u žen už společnost a medicína přijaly fakt, že něco jako poporodní deprese existuje a je třeba s ní pracovat, tak mužům bylo donekdávna věnováno jen málo pozornosti. Otcové s depresemi se dětem méně věnují, což může u jejich potomků v poz-

dějším věku vést k problémům v chování. Otcové, kteří zažívají symptomy deprese – tedy smutek, zlost, neklid a úzkost – se většinou snaží své pocity skrývat a utíkají od rodiny k práci nebo zábavě.

Povzbuzení mužů

Je nesmírně důležité zvyšovat povědomí nastávajících tatínků o tom, jaká bude situace, až jejich potomek přijde na svět, ale i bavit se s nimi o tom, co všechno je čeká. Spousta mužů se bojí o svých pocitech mluvit, mnozí je mohou vnímat jako náznak slabosti. Ženy by tak měly svému muži naslouchat, povzbuzovat ho a být pro svůj protějšek stabilní oporou, kterou muži v tak zásadním životním okamžiku potřebují neméně než ony samy. Jde také určitě o celokulturní povzbuzení. Ne všichni muži musí být „macho“ a alfa samci celé „smečky“. I oni procházejí s příchodem nového člena rodiny určitými psychickými změnami. □



Má STRES VLIV na imunitu?

Mnohé situace nám způsobují stres. Samozřejmě, jistá dávka stresu je normální, aby bylo tělo schopné pohotově reagovat na změny. Pokud je však stresových situací příliš, má to negativní vliv na náš organismus a imunitu. Naše tělo totiž pracuje na základě neuro-endokrinního imunitního systému, který nás má chránit před vnějšími vlivy, ale rovněž před změnami v našem těle.

STRES OSLABUJE IMUNITU

I když je stres čas od času dobrý, neměl by trvat příliš dlouho, protože se může stát chronickým. Jeho příznaky jsou nespavost, podrážděnost, ale například i únava. Často zažíváme stres v práci a myslíme si, že díky tomu podáváme lepší výkon. Opak je však pravdou. Výsledky naší práce bývají kolísavé, ale co je horší a podstatnější, trpí tím naše zdraví.

Za nadměrnou produkci hormonu kortizol je zodpovědný stres. Proto jej také nazýváme stresový hormon. Jeho hlavní funkcí je zvýšení pohotovosti během vyjatých situací a podílí se také na obranných reakcích. Pokud jsme ve stresu, jeho hladina stoupne, zatímco se snižuje hladina jiných hormonů. Takto je náš organismus v nerovnováze a imunitní systém nedokáže rychle reagovat na vlivy vnějšího prostředí.

CO POMÁHÁ PROTI STRESU?

Základem toho, jak se vyhnout stresu, je naučit se odpočívat. Odměnou pro vás

bude správné fungování imunitního systému. I když si myslíte, že rady jako dostatek spánku, odpočinek, zdravá strava, dodržování pitného režimu, sport a podobně jsou marné, mýlíte se. Všechny tyto tipy jsou klíčem k tomu, aby se člověk zbavil stresu, cítil se dobře ve svém těle a aby si posílil imunitu. „Základním stavebním prvkem imunity jsou buňky nazvané makrofágy, které pohlcují cizorodé objekty a rozpoznávají a ničí poškozené buňky. Jejich počet však kolísá v závislosti na stavu organismu. Záleží tedy na tom, zda jsme vyčerpaní, oslabení jinou nemocí, ale také na tom, zda jsme v noci spali nebo ne,“ objasňuje situaci Ing. Adrián Doboly, odborník na imunitu ze společnosti Natures.

S IMUNITOU VÁM POMŮŽE 5S

Pokud je váš organismus často vystavován například stresu v práci a vaše imunita trpí, zkuste dodržovat tzv. 5S, které jsou základem pro lepší fungování imunity.

A které to jsou? Je to spánek (6–7 hodin denně), strava (zdravá – především čerstvé ovoce a zelenina), smích, spokojený život (se svými blízkými) a sport. Někdo se zdravě stravuje, někomu zase více vyhovuje sportovat, každý by si měl najít alespoň něco z výše zmíněných 5S, aby byl jeho život o něco lepší a především zdravější.

BETAGLUKAN JAKO POMOCNÍK

Jako velmi prospěšný se v boji s chorobami a při podpoře imunity (která může být oslabena důsledkem stresu) jeví polysacharid z hlívy ústříčné, nazývaný betaglukan. V mnoha případech se prokázalo, že spolupracuje s dalšími léčivými, pomáhá zlepšovat jejich účinek a redukovat nežádoucí reakce. Je vhodné ho podávat i v době, kdy se užívají antibiotika, které často působí i proti prospěšným mikroorganismům v těle. V tomto případě působí tak, že podpoří imunitní systém, aby úspěšněji likvidoval mikroorganismy způsobující onemocnění. □

Text: Sára Kleinová, foto: archiv



LÁZEŇSKÉ BABÍ LÉTO

Sirný pramen plný zdraví

Doporučujeme vyzkoušet

PARAFÍNOVÉ POHLAZENÍ

(3 dny / 2 noci)
3 lázeňské procedury

- 1 osoba
- polopenze
- 2 690,- Kč (září)
- 2 570,- Kč (říjen)

MINIRELAX

(4 dny / 3 noci)
4 lázeňské procedury

- 1 osoba
- polopenze
- 3 860,- Kč (září)
- 3 680,- Kč (říjen)

POHODOVÁ RELAXACE

(5 dní / 4 noci)
5 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- 5 430,- Kč (září)
- 5 190,- Kč (říjen)

Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem

KATALOG ZDARMA!

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



Hotel Lázně Kostelec u Zlína
Lázně 493, 76314 Zlín 12

Tel.: 577 152 111, 577 152 152
E-mail: sofie@hotel-kostelec.cz

www.hotel-kostelec.cz

Jak se vypořádat S ÚZKOSTÍ

Většina z nás trpí strachy z nejrůznějších věcí, ať už jsou to maličkosti, nebo něco většího.

Strach, pokud s ním bojujeme, nás může posunout dál, ale pokud se mění v úzkost, může doslova paralyzovat a změnit život k nepoznání.

Co přesně úzkosti způsobuje, není zcela jasné, jasné ale je, že nejsou vrozené. Přesto pro ně můžeme mít vrozené dispozice. Spouštěčem úzkostí je většinou velké emoční vypětí, dlouhodobý strach a traumatizující situace. Dalo by se říci, že úzkosti vznikají také dlouhodobým zanedbáváním duševní hygieny, která je pro každého z nás velmi důležitá.

Strach nebo úzkost

Strach a úzkost jsou si velice podobné, a přesto je mezi nimi velký rozdíl. Co se týká strachu, ten je ohraničený pocitem, který mizí ve chvíli, kdy situace, která jej vyvolala, pomine. Vzniká na základě špatných zkušeností, pocitů nejistoty a ohrožení, ale také má příčinu v nízkém sebevědomí a pocitu nelásky. Pokud se svým strachům dokážete postavit a nenecháte se jimi zahrnout do kouta, mohou být vlastně hnacím motorem a mohou vás posunout kupředu. V určitých chvílích pak strach jako takový

dokáže zbystřit smysly a chránit před nebezpečím.

Na rozdíl od strachů, které mají nějaký začátek a konec, je úzkost věrnou společnicí, která přetrvává. Úzkost je vlastně strach nejen z reálných věcí a situací, které se dějí, ale také ze situací, které si představujeme, že by se mohly stát. A dokonce nemusejí mít ani reálný základ. Mohou mít různý charakter, může se jednat o úzkost ze společenského, pracovního nebo partnerského selhání, o úzkost z přeplněných nebo naopak volných prostor, z kontaktu s lidmi nebo zvířaty, a dokonce i s věcmi. V takovém případě se jedná o izolovanou úzkost. Jsou ale lidé, kteří trpí nespecifikovatelnou úzkostí spojenou s pocity vlastní viny, jež opět nemusí mít ani reálný základ, přetrvávajícím napětím a celkovým strachem. V takovém případě se hovoří o generalizované úzkosti.

Příznaky úzkosti

Nějakou tu úzkost asi pocítil každý z nás, minimálně v dětství

během školní docházky. Kdy je ale na čase začít s úzkostí bojovat? Podle odborníků se úzkost stává poruchou ve chvíli, kdy úzkostné myšlenky neodeznívají a zabraňují nám myslet na něco jiného. Kvůli úzkostem pak lidé nedokáží prožívat šťastné okamžiky, soustředit se na práci nebo jinou záležitost a snižuje se kvůli nim úsudek, ale také se ztrácí schopnost kreativní-

ho myšlení. Úzkostná porucha nás činí v podstatě nesvobodnými a nutí nás vyhýbat se místům, lidem nebo situacím, které jsou pro nás složité.

Některé druhy úzkostí mohou vyvolávat kompulzivní jednání. To znamená, že se ve chvílích, kdy se dostavuje úzkost, může objevit nadměrné mytí rukou, uklízení, kontrolování věcí, ale i lidí. Úzkostná porucha časem přechází v panické ataky

a vyvolává zdravotní obtíže jako bušení srdce, nadměrné pocení rukou, nohou i jiných částí těla, ale také mravenčení končetin nebo nevolnosti. Nakonec se může stát, že člověk začne odmítat vycházet ven a komunikovat s okolím a nechá se úzkostmi zcela ovládnout.

Úzkost sama neodezní

Okolí většinou nejprve úzkosti zlehčuje, a tak s nimi člověk

dlouho nic nedělá, a dokonce se za ně stydí, ale ony neodezní jen tak. Naopak, neléčené úzkosti se mohou časem prohlubovat a nabalují se další a další. V první řadě je potřeba si uvědomit, že úzkost není slabost a není žádný důvod se za ni stydět. Důležité je odstranit ze svého myšlení všechny negace a začít myslet pozitivně. Obklopte se lidmi, kteří na vás nebudou nabalovat své problémy,



Text: Michaela Čentsová, foto: archiv redakce

ale naopak vám dodají sílu bojovat s těmi vašimi. Úzkostná porucha je už doslova civilizační choroba, která postihuje nejdříve člověka. Dokonce i ty, do kterých byste to nikdy neřekli. Ty, kteří vypadají na první pohled neohroženě, jsou úspěšní

Úzkost je stresová reakce našeho organismu, která paralyzuje tělo i mysl.

a bohatí. Úzkostí se musíte v první řadě postavit sami a říci jim dost. Někteří zvládnou boj sami vlastními silami, jiní potřebují pomoc odborníka.

9 triků, jak úzkostí nepodléhnout

Úzkost je vlastně stresová reakce našeho organismu, která paralyzuje tělo i mysl. V první řadě je důležité podněty vyvolávající úzkost doslova přehlušit jinými, které vás rozptýlí.

- Pusťte si hlasitou hudbu nebo poslouchejte audioknihy.
- Naučte se dechová cvičení a ve chvíli, kdy cítíte, že se vám dech zrychluje a srdce buší, se pomocí dechového cvičení můžete zklidnit. Posadte se nebo se položte na záda a pokuste se soustředit se jen na svůj dech. Pokaždé, když vydechnete, zadržte dech, než napočítáte do deseti. Cvičení provádějte tak dlouho, dokud se vám od úzkosti neuleví.
- Organismus bojující s úzkostí potřebuje být silný a zdravý, proto je důležitá vyvážená strava. Důležité jsou vláknina a sacharidy, protože jejich nedostatek může úzkostí zhoršit.

Neznamená to ale, že máte spořádat každý den jednu čokoládu. Sacharidy najdete také v rýži, bramborách, těstovinách, luštěninách nebo v ovesných vločkách. A samozřejmě v ovoci. Důležité jsou také antioxidanty, které podporují

odolnost organismu vůči stresu. Mezi takové potraviny patří avokádo, jablka nebo vlašské ořechy. A chybět by neměl ani hořčík a kyselina listová.

- Rozhodně zapomeňte na alkohol. Ten sice může krátkodobě od úzkosti pomoci, ale pak se přihlásí v mnohem větší míře.
- Bez spánku to nepůjde. Pro křehkou psychiku není nic horšího než nedostatek spánku, který vyčerpává organismus.
- Jakmile pocítíte nával úzkosti, pokud můžete, jděte se projít na čerstvý vzduch, zaběhejte si nebo vsaďte na chůzi po schodech. Pohyb rozptýlí mysl a srovná dech.
- Úzkostí můžete trpět také proto, že je vaše mysl přetížena velkým množstvím nevyřešených problémů a nedokončených úkolů. Mozek díky tomu nemůže odpočívat. Zkuste si proto své úkoly zapisovat, abyste si je nemuseli pamatovat a tím si ulevili od neustálého přemýšlení.
- Zůstaňte v realitě. Říkat si, co se může stát, kdyby tohle nebo kdyby támhle to a vymýšlet katastrofické scénáře, to není nic dobrého. Naopak se

snažte zůstat v realitě a snažte se analyzovat situaci tak, jak je.

- Mluvte o svých pocitech. Úzkosti se prohlubují také proto, že o nich nedokážeme mluvit a dusíme je v sobě. Řekněte svým blízkým, jak se cítíte a požádejte je o podporu.

V rukou odborníka

Sami se často nedokážete podívat na své potíže tak nějak z výšky, z nadhledu. Jste v nich utopeni a zdá se vám, že není cesta ven. Právě proto je důležité najít si někoho, kdo vám s oním nadhledem pomůže. Může se jednat o profesionálního kouče, psychologa nebo psychiatra. Dříve než si necháte od psychiatra předepsat léky, vyzkoušejte některou z forem terapií, které mohou pomoci vyřešit problémy s úzkostí lépe než tablety.

Jednou z metod, jak se úzkostí zbavit, je kognitivně behaviorální terapie, což je intenzivní terapie soustředující se na odhalení příčin úzkostí a jejich odstranění z našeho vědomí.

Velmi účinná jsou odborně vedená dechová cvičení a meditace, díky kterým se naučíte pracovat se svou myslí a pozorností, a díky tomu dokážete redukovat své úzkostné stavy.

Farmakoterapie

U lidí, kteří trpí těžšími formami úzkostí, to bez léků nejde. Bohužel některá anxiolytika, tedy léky tlumící úzkost, jsou vysoce návyková a jejich užívání podléhá přísným pravidlům od dávkování až po délku léčby. □

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL®** – biologicky aktivní vitamíny z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



Nyní speciální balení **IMMUN44 BOX** za zvýhodněnou cenu: **Immun44 60 kapslí + svačkový BOX + omalovánka + pastelky.**



www.immun44.cz

inzerce

vitatrend
NEJČISTŠÍ PŘÍRODNÍ
KŘEMELINA

Pokožka, klouby, cévy

- podpora tvorby kolagenu
- pružnost

Vlasy, nehty

- pevnost
- růst
- lesk

Zažívání

- detoxikace
- snadné vyprazdňování
- přirozené hubnutí
- příliv energie

Přečtěte si zkušenosti našich zákazníků na www.vitatrend.cz

Stopfiltr na cigarety

Celosvětově ověřený a testovaný stopfiltr redukuje až 58 % karcinogenních látek z cigarety. Výrazně tak chrání zdraví a plicce kuřáků, **43 Kč**, www.stopfiltr.cz.



Vlhčené ubrousky Linteo

Vlhčené ubrousky jsou chytrým řešením, které oceníte nejen při osobní hygieně. Na výběr jsou ve variantách deo sport s ionty stříbra, refresh s okurkou a intimní, www.kosik.cz.

VITAMÍNOVÉ, MULTIVITAMÍNOVÉ, EUKALYPTOVÉ A BYLINKOVÉ BONBÓNY značky VIVIL



Neobsahují cukr a mají vyvážené množství vitamínů, minerálů a bylinek, budou tak působit blahodárně na váš organismus.

Cukrovinky značky VIVIL, to je tradice, dlouhé nejvyšší možné kvality, vynikající chuť a hlavně zdravé výživy. Tím, že neobsahují cukr, jsou vhodné nejen pro diabetiky, ale i pro ty, kteří dbají na svou linii a zdravý životní styl. Některé druhy obsahují extrakty z mnoha druhů bylinek, jiné druhy obsahují extrakty z mnoha druhů ovoce (převážně dovezeného z Jižní Ameriky) a pro druh Eukalyptus jsou drahocené eukalyptové oleje dováženy ze Spojených států amerických.

Cukrovinky zn. VIVIL jsou absolutní jedničkou, a to nejen na evropském trhu. Tyto produkty zdraví žádají ve své lékárně.

www.vivil.cz

Originální produkty zakoupíte pouze v lékárenské síti.



Extrakt z houby Reishi

100% extrakt z houby Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost organismu, funkci oběhové soustavy a reguluje hladinu cholesterolu, **690 Kč**, www.korejsky-zensen.cz.



Jak na andropauzu?

Doplněk stravy Sarapis pro muže je vynikající kombinací mateří kašičky, vitamínů, extraktů z bylinek a stopových prvků, **490 Kč**, www.vegall.cz.



Vitaminové bonbony Vivil

Neobsahují cukr a mají vyvážené množství vitamínů a minerálů. Originální produkty zakoupíte pouze v lékárnách, www.vivil.cz.



Balíček Cvičební výzva

Pro pevné břicho. Obsah: bylinné produkty na spalování tuků, recepty, výživové rady, cvičební doporučení, analýza těla, balicky.naturhouse-cz.cz.



GLA Face Cream

Regenerační a zpevňující krém s komplexem přírodních peptidů rybího kolagenu a GLA-Complex. Nejen pro náročnou pleť, **1 375 Kč**, www.tvaratelo.cz.



Probiotika Multibiotic

13 miliard probiotických bakterií v denní dávce. Fermentováno 45 druhů ovoce a zeleniny v symbiotické kultuře 16 kmenů, **660 Kč**, www.gently.cz.



Pro pokožku, vlasy, nehty

Aby vlasy, nehty i pokožka získaly zpět svou pevnost a krásu, přinášíme doplněk stravy beneGen Skin s jedinečným složením, **www.benegen.cz**.



Křemelina Vitatrend

Pomůže vám snadno zhubnout, usnadňuje pravidelné vyprazdňování, posiluje vlasy, pokožku a nehty. Dodává energii, **375 Kč**, www.vitatrend.cz.



Dámská jízda

Dopřejte si odpočinek a relaxaci a načepte novou energii při čokoládové masáži, mléčné regenerační koupeli, sauně aj., **od 3 170 Kč**, www.lazne-libverda.cz.



Darujte zdraví!

Rozdávejte radost dárkovými poukazy z Lázní Teplice nad Bečvou. Poukázky jsou ideálním dárkem pro vaše blízké, přátele nebo kolegy, **www.ltnb.cz**.



Máte problémy s klouby?

Klouby pro svoji správnou činnost potřebují hlavně pravidelný přísun kolagenu, ale také množství dalších látek napomáhajících výživě kloubů a udržujících kloubní chrupavku v dobrém stavu. Nedostatek vhodné výživy Vašich kloubů můžete řešit pomocí pravidelného užívání doplňku stravy **beneGEN®4000**.



beneGEN®4000

beneGEN®4000 je kolagenový nápoj se svěží ovocnou chutí, který nabízí rychlé a šetrné řešení ke zlepšení problémů s klouby. Kombinovaný doplněk stravy **beneGEN®4000** s vysokým obsahem kolagenního hydrolyzátu napomáhá k regeneraci kloubů, chrupavek a šlach.

beneGEN®4000 je určen zejména:

- pro seniory
- pro osoby s pohybovými obtížemi
- pro osoby nadměrně zatěžující klouby (sportovce, těžce fyzicky pracující, ...)
- pro mladé lidi v období růstu

Budte aktivní v každém věku, dejte svým kloubům vše co potřebují!



Vlasy, kůže a nehty – části těla, kterých si okolí obvykle všimá jako prvních. Proto chceme, aby vypadaly zdravě a krásně. Zhoršená kvalita vlasů, nehtů a pokožky může být způsobena nedostatkem látek (které napomáhají zlepšení kvality vlasů, nehtů a pokožky) nebo také stresem či těhotenstvím. K tomu, aby vlasy, nehty i pokožka získaly zpět svou pevnost a krásu, Vám přinášíme doplněk stravy **beneGEN SKIN**.

beneGEN®skin

Kombinovaný doplněk stravy, který zajišťuje podporu a obnovu funkce pokožky, vlasů a nehtů.

beneGEN®skin:

- Podporuje normální růst vlasů
- Udržuje přirozenou kvalitu vlasů a jejich pevnost
- Pečuje o kvalitu pokožky
- Přispívá k zlepšení kvality a hydrataci pleti
- Přispívá k udržení normálního stavu vlasů, pokožky a nehtů



Zpomalte stárnutí

Objednejte si již dnes ve své lékárně!!!

Více informací na www.benegen.cz nebo +420 602 793 083



Onclé®

VYROBENO
V ČESKÉ REPUBLICE

SPECIALISTA NA KRÁSNOU PLEŤ

*na tělo
i obličej*



- STRIE
- CELULITIDA
- JIZVY
- VRÁSKY
- SNÍŽENÁ ELASTICITA

Luxusní olejové sérum ONCLÉ s kmenovými buňkami

Viditelně a dlouhodobě redukuje a zlepšuje stav strií, jizev, celulitidy a vrásek. Olejové sérum se vzácnými oleji je vhodné pro masáž celého těla i obličeje. Působí na stavbu kolagenu, a tak zlepšuje elasticitu pokožky. Z 98 % obsahuje komplex vysoce kvalitních aktivních olejů (BIO šípkový, bavlníkový, mandlový, SQUALAN, broskvový, meruňkový), které působí do hlubších vrstev pokožky. Sérum je bohaté na omega 3, 6 a 9 mastné kyseliny, vitamíny A, E, F a další přírodní antioxidanty, které podporují přirozenou strukturu pokožky i hlubších vrstev.

Prémiový tělový balzám ONCLÉ s kmenovými buňkami

Ošetřuje, zpevňuje, chrání a obnovuje vnitřní struktury pokožky při striích a jizvách. Redukuje celulitidu a je vhodný i pro stárnoucí a dehydratovanou pokožku. Obsahuje jedinečnou biosložku - extrakt z rostlinných kmenových buněk AKOSKY®APIUM, která aktivuje tvorbu nového kolagenu a chrání pokožku před její destrukcí. Balzám je bohatý na vzácné přírodní oleje (BIO šípkový, bavlníkový, mandlový, SQUALAN, broskvový, meruňkový), omega 3, 6 a 9 mastné kyseliny, vitamíny A, E, F a další přírodní antioxidanty, které podporují přirozenou strukturu pokožky i hlubších vrstev. 3D kyselina hyaluronová dlouhodobě hydratuje a vyživuje pokožku.

Prémiový olejový peeling ONCLÉ s kmenovými buňkami

Šetrně čistí pokožku těla od nečistot. Peelingová složka ze semen šípků jemně odstraňuje odumřelé svrchní buňky pokožky. Extrakt z rostlinných kmenových buněk AKOSKY®APIUM aktivuje regeneraci kožních vrstev. BIO šípkový olej zvláčňuje pokožku a zabraňuje jejímu vysoušení. Během koupele či sprchy se nanáší jemnou masáží na pokožku celého těla, poté se opláchně.

www.oncle.cz



Možné zakoupit na:
www.eshop.oncle.cz



Vztahy

SEXY ČTYŘICET
Sofie

Foto: archiv redakce

Přehnaná OČEKÁVÁNÍ

*Ve vztahu byste si měla umět říct o věci,
které chcete.*

SOFIE | 71

5 manželských očekávání, KTERÁ MOHOU ZNIČIT VÁŠ VZTAH



Text: Olga Svrádková, foto: archiv redakce

Velká očekávání jsou živnou půdou pro zklamání. Čím hektičtější a povrchnější jsou naše životy, tím větší naděje pak vkládáme do našeho milostného vztahu. Na co se v manželství připravit, abychom stáli pevně nohama na zemi?

NEMÁTE DOMA VZORŇÁKA? NEZOUFEJTE!

Vidíte to všude kolem: krásné páry s úsměvem na tváři. Jsou stále příjemně naladěné a ochotné udělat pro toho druhého cokoli na světě. Sdílí společné zájmy, tráví aktivně společný čas, mazlí se, objímají, líbají, dávají si najevo svoji lásku každý den a ani na chvíli se jeden druhému neomrzí. Řeč je o vztazích z televizních reklam nebo dojemných videí na sociálních sítích. Jako by nám všichni říkali: vztah musí být perfektní, nebo raději jděte od sebe. Hledat někoho jiného, se kterým vše dokonale určitě bude. V realitě je toto přesný model takzvaného dusivého manželství. Jenže ve hře „všechno, nebo nic“ vždycky prohráváte. Možná si představujete, že ten váš vztah s partnerem určitě bude jiný. Lepší. Jenže čas s sebou vždy přináší i rozčarování. A dost možná už o tom víte své. Lidé se berou, protože se navzájem chtějí a i potřebují. Jsou si oporou během těžkých časů, dokážou se navzájem rozesmát, když jim není zrovna veselo, starají se jeden o druhého. Určitě by se daly vyjmenovat stovky důvodů, proč spolu jsme a co pěkného nám skutečný vztah přináší. Nicméně dost často se stává, že od manželství očekáváme i věci, které nejsou příliš reálné, a lpění na nich by nás mohlo stát celý vztah. Které to jsou?

1 VÁŠ VZTAH BUDE PŘÍBĚHEM A LA ČERVENÁ KNIHOVNA

• Především my ženy máme tendenci nechat se unést báječnou představou dechberoucího romantického filmu o nehynoucí lásce až za hrob. Poměrujeme pak stav naší lásky v našem vztahu s vytouženým příběhem hrdinů červené knihovny. To má pak často za následek, že namísto abychom komunikovali o svých zraněných citech a nenaplněných potřebách, ulétáváme si k princovi na bílém koni a živíme představu, že náš partner je v podstatě ubohý omyl a je nad nebe jasné, že na nás čeká někde něco mnohem lepšího! Jenže všichni si neseme svá zranění z dětství a předchozích vztahů a náš partner, i kdyby byl sebelepší, nám bude pak

stále jen odrážet přesvědčení o vztazích, lásce a sobě, které ve svých mozcích živíme. Budu-li přesvědčená, že si lásku nezasloužím či že muži jsou k ničemu a je s nimi hlavně trápení, může se můj muž usnažit k smrti a stejně se mi jednoduše nezavděčí. Pokud ve vztahu nezažíváte dennodenní exploze lásky, není chyba ve výběru partnera, nýbrž v nastavení, které si nesete s sebou.

2 VÁŠ MUŽ BUDE VŽDY EMPATICKÝ A PŘIPRAVENÝ NASLOUCHAT

Váš životní partner by tu pro vás měl být kdykoliv, když řešíte zásadní krizi a závažné problémy, to ano. Chcete-li si ale zanádat na kolegyni v práci, která vás vytáčí, nemůžete čekat, že pro vás bude mít vždy pochopení. Muži nejsou na klevetění stavění a my ženy ho naopak občas potřebujeme. Partnera si šetřete na řešení problémů, když půjde opravdu do tuhého. Muži mají tendenci vše hned analyzovat a navrhnout řešení. Proto, když se chcete vypovídat a potřebujete ukonejšit, nedivte se, že od partnera místo objetí a pohlazení po tváři dostanete rady a nápady, které ani nechcete slyšet.

3 UDĚLÁ VÁS ŠTASTNOU

Většina lidí vyhledává vztah ze špatných motivů. Cítí se osamělí a nespokojení a doufají, že partner sestoupí z nebe jak anděl, zachrání je, obšťastní je, doplní je a postará se o ně. Náš partner není prostředek na zlepšení našeho života! Dokud budeme druhé lidi činit odpovědné za stav naší vnitřní pohody, nikdy nemůžeme vytvořit zralé a láskyplné partnerství. Láska kvete tam, kde existuje svoboda a kde si každý z partnerů naplňuje své potřeby primárně sám. Bez sebelásky neexistuje ani kvalitní a stabilní láska partnerská. Upřímně si přiznejte, koho činíte odpovědným za svou spokojenost a koho viníte, že nenaplnuje vaše očekávání. Zaměřte se na to, jak sama sobě naplňujete své potřeby a sama se staráte o své blaho. Začněte se bezodkladně sama k sobě chovat jako k nejlepšímu příteli

a nechejte druhé, aby si žili po svém. Své potřeby pak bez tendence vyvolávat pocit viny sdílejte se svým parterem, aby věděl, jak se cítíte a co vám od něj udělá dobře. Dobrý parták, je-li to v jeho moci, pro vás udělá dobro rád.

4. ZMĚNÍTE HO
Nejspíše se občas ptáte sama sebe, proč jste si vybrala na celém světě zrovna člověka, kterého jste si vzala. Nezapomínejte však, že něco, co vás na vašem muži štve, může být zároveň součástí toho, co vás na něm přitahuje, co na něm máte ráda. Například nesnášíte, že má váš partner problémy s plánováním, ale na druhou stranu milujete, jak je spontánní. Tyto dvě charakteristiky mohou spolu jít ruku v ruce. Váš muž se může postupně krůček po krůčku změnit. Ale nesmíte ho ke změně tlačit. Nejprve ho musíte přijmout a milovat takového, jaký je, jediné tak se on bude chtít změnit sám. Pokud k sobě opravdu nepatříte a vaše rozdíly jsou zásadní, pak nemá smysl čekat roky na zázrak. Ne, nezmění se. A bude to fuška – hlavně pro vás.

5. VÍ, CO CHCETE
Přehnaná očekávání jsou v mnoha životních situacích spolehlivými zdroji nedorozumění. Psychologové před tím varují: to, co si vysníte, nezavazuje partnera, i když vás má jakkoliv rád, k tomu, aby to splnil. Máte-li očekávání, tak si o to řekněte. Nikdo neumí číst vaše myšlenky, takže ani váš partner nemusí vědět, že dělá něco špatně. Vašich výkyvů nálad si chlapi často ani nevšimnou, a pokud ano, přisoudí je vašemu běžnému cyklickému prožívání. Nepřemýšlí nad tím, že by oni měli něco změnit. Nestěžujete si nějak zásadně? Tak je přece všechno ok. „Když jsem po dlouhém čekání otěhotněla, běžela jsem dojatá s testem v ruce za manželem. Myslela jsem si, jakou bude mít radost, chytne mě do náruče a půjdeme to osla-

vit, ale jeho reakce byla dost odměřená – ať si raději počkám na výsledky od doktora,“ popisuje třicetiletá Daniela. A pokračuje: „Další studená sprcha přišla, když jsem mu od lékaře volala, že miminko je potvrzené a v pořádku. Řekl, že je moc rád. Po příchodu domů jsem čekala kytku a oslavu a zase nic,“ líčí Daniela své zklamání. Muži prožívají věci jinak. Paní Daniela ani jednou neřekla: „Pojď, půjdeme na večeři a oslavíme to. Chci dělat tohle a tamto! Udělá mi to velkou radost!“

Nenechte se pobláznit romantickými filmy a reklamami s příkladnými manželi.

ZAPOMEŇTE NA ILUZI DOKONALOSTI

Nenechte se pobláznit romantickými filmy a reklamami s příkladnými manželi. Filmy nezobrazují realitu, a když už, tak jen výše z ní. Stejně tak to může být i s vyprávěním vašich sousedek nebo kamarádek. Že manžel kamarádky dojetím plakal, když držel syna poprvé v náručí a donesl jí pak obrovský puget růží? Jenže dva měsíce na to se provalilo, že už má půl roku poměr s kolegyní z práce. Stejně jako úžasně romantická žádost o ruku nebo svatba není zárukou šťastného manželství. Neznamená to však, že bychom neměli toužit, aby byli muži romantičtější, citlivější, ohleduplnější. Jen nechtějme zázraky.

CHVALTE, ALE NEDÁVEJTE PŘÍKLADY

Neočekávejte od vztahu hotový dokonalý produkt. Každý projevuje svůj zájem jinak a muži někdy velmi nenápadně. Smiřme se s tím, nebo budeme nešťastné. Ve vhodných chvílích říkejte partnerovi, co od které situace čekáte. Pozor ale na příklady typu: „Jarda od vedle vzal ženu k moři a ty pořád nic.“ Tím mužovi jen říkáte, že je neschopný, a nebude s ním řeč. Naopak každý jeho skutek, který vás potěší, chvalte. I když je to samozřejmost, že pověsí prádlo nebo vyndá nákup z auta. Nic vám to neudělá a jeho to potěší mnohem víc, než dá na sobě znát. A co zní lépe: „No konečně tě to napadlo“, nebo „Ty jsi tak hodný, miláčku“? □





Výjimečné prostory
pro společenské události, oslavy,
svatby, konference nebo večírky

Speciální Vánoční
a Silvestrovské menu
v restauraci Le Grill

Možnost zakoupení
dárkových voucherů

**Prožijte nezapomenutelné
okamžiky přímo v srdci Prahy!**





MUŽSKÝ VS. ŽENSKÝ MOZEK

Důvody, proč se váš muž občas zachová jinak, než byste reagovala vy, vězí v jeho mozku. Pracuje totiž jinak než ten váš. To je důvod, proč si občas nerozumíte a proč se z jeho reakcí někdy cítíte zoufalá nebo naštvaná.

Ulovit maso, uklidit jeskyni

Mužský a ženský styl života se dnes hodně podobají. Ženy svářejí železo, muži si berou rodičovskou dovolenou. Ženy se dávají k armádě, muži si nechávají dělat manikúru. Vědci tvrdí, že dokonce i naše myšlení je z 99 % úplně stejné. Přesto mozky žen a mužů fungují rozdílně, i když chytré jsou oba stejně. Muži i ženy dosahují stejných výsledků v testech inteligence, ale k těmto výsledkům dospějí každý jinou cestou. Vědecké studie ukázaly, že ženy mohou používat více částí mozku najednou, zatímco muži inklinují k tomu soustředit se na jednu věc a tu řešit. S tím zřejmě souvisí okřídlené rčení, že muži nedokážou dělat více věcí najednou, zatímco ženy s tím nemají žádný problém. Tyto vlastnosti si zřejmě neseme již z pradávných dob. Mozek mužů a žen se utvářel podle rozdílných potřeb. Muži, kteří se vydávali na lov potravy, museli rozvíjet své prostorové schopnosti, orientaci a soustředění. Museli se naučit najít zvěř, vyvinout taktiku, jak zasáhnout cíl a najít cestu zpět k jeskyni. Komunikovali pouze s ostatními z tlupy a rozsáhlou konverzaci nikdy nepotřebovali. Proto vznikají dodnes mezi ženami a muži nedorozumění. Ženy si chtějí nezávazně povídat, muži chtějí ženě pomoci vyřešit problém a pak zase mlčet. Aby žena v tlupě přežila, uhájila pozici své rodiny, po-

třebovala dobré komunikační dovednosti, stačilo jí orientovat se na krátké vzdálenosti, mít dobré periferní vidění a zvládnout víc než jednu činnost – zároveň vařit, obstarávat děti, vydělávat kůžu a konverzovat s ostatními.

Rozdílnosti, které nás přivádějí k šílenství

„Nechápu, proč si Karel nedokáže zapamatovat, jaké kytky mám nejraději, i když už spolu chodíme čtyři roky.“

„Když mám problémy v práci a potřebuji si Petrovi postěžovat, skoro mě neposlouchá a jen prohodí: ‚To bude v pohodě, to zvládneš.‘ Ani ho nenapadne mě politovat.“

„Lukáš nosí jedny ponožky, dokud nepáchnou jako makrela s prošlou lhůtou. On se snad ani necítí.“ Podobných rozdílností, které vás přivádějí k šílenství, by se daly vysledovat mraky. Jenže místo abyste se snažila partnera předělat k obrazu svému, což se vám stejně nepovede, bude lepší jeho tajemným návykům porozumět. Jakmile zjistíte, kde a proč se vzaly ty věci, které se mu odehrávají v mozku, ubude ve vašem vztahu nedorozumění. Lépe spolu vyjdete a lásku vám nebudou kazit zbytečné hádky.

Jaké jsou tedy nejdůležitější rozdíly v mužském a ženském vnímání?

Vaše smysly jsou citlivější

Nabroušený máte obzvlášť čich, který se přímo napojuje

na emoce, paměť a sexuální touhu. Vaše čichové buňky jsou nejcitlivější těsně před ovulací, kdy váš nos registruje i ty nejjemnější závaný vůní a pachů. Příroda to takhle zařídila proto, abyste dobře cítila mužské feromony, což jsou chemikálie, které se mužům vylučují z těla potem. Zvyšují vaši chuť na sex zrovna v době, kdy máte nejvyšší šanci otěhotnět. A možná ze stejného důvodu nesnášíte pachy před menstruací. Antropologové mají ještě jedno vysvětlení: ženy kdysi potřebovaly skvělý čich k přežití a ochraně potomků. Pokud je pach včas upozornil na blížící se nebezpečí, stihly včas utéct a ukrýt se. A citlivé čichové buňky jim pomáhaly i při sbírání lesních plodů. To všechno vysvětluje, proč spousta chlapů považuje převlékání ložního prádla za zbytečnost a uchovávají v provozu i ty ponožky, ze kterých by se dala těžit ropa.

Máte lepší citovou paměť

„Tomáš si nedokáže zapamatovat jména mých kamarádek, ale přesně ví, s kým hráli čeští fotbalisté na loňském mistrovství světa a jaké měli skóre,“ konstatuje čtyřladvacetiletá výtvarnice Lenka. „Jak jinak si to mám vyložit, než že je pro něho fotbal důležitější než já?“ Takové vysvětlení ale krouží hodně daleko od pravdy. Chlapci prostě víc používají levou, rozumovou polovinu mozku,

takže si nepamatují pocity, ale fakta a výsledky. Skýtá to jednu výhodu: po hádce nezůstanou dlouho uražení. Za pár hodin už si totiž nevybaví, že měli vztek. Lékaři vysvětlují, že za všechno může amygdala – pocitové centrum v mozku. Když zažíváte něco, co ve vás rozbouřilo city, amygdala nasává detaily jako houba. Ty potom paměťové centrum jménem hypokampus uloží do dlouhodobé paměti. Mužská amygdala sice také vstřebává informace, jenže s jejich ukládáním pro pozdější použití už to tak žhavé není. Chlapi si detaily (např. co jste měla na sobě) vybaví možná ještě druhý den, ale za týden už ne. Neznamená to, že by váš drahý měl prázdnou hlavu. Jasná fakta (jako třeba fotbalové výsledky) mu zůstanou v mozku vypálená na pěkně dlouhou dobu.

Mužský mozek neumí číst mezi řádky

Muži kladou ženám otázku typu „proč jsi tak smutná?“ asi tak často, jako vyzvídají „tys

Ženy si chtějí nezávazně povídat, muži chtějí ženě pomoci vyřešit problém a pak zase mlčet.

byla u kadeřníka?“. Jinými slovy – málokdy nebo vůbec. Není to tím, že by partnerovi vaše nálada byla ukradená. On se jen neumí snadno naladit na vaše pocity. Ženy dokážou mistrně číst z gest, výrazu tváře a držení těla. Chlap zjistí, že je vám mizerně, jedině když prohlásíte: „Je mi mizerně.“ Vezměte na vě-

domí, že mužský mozek není stavěný na čtení mezi řádky. Ženy mají mnohem vyvinutější část mozku, která odpovídá za intuici a schopnost vcítit se do druhých. Pokud chcete, aby partner poznal, že jste smutná, uroňte pár slz. Podle vědců ženy pláčou čtyřikrát častěji než muži, protože slané kapky jsou jediná známka smutku, která hned upoutá chlapeckou pozornost.

Ženy poznají, že láska skomírá. Muži problémy dlouho ignorují

Vztahové problémy vám ohláší stejná část mozku, která vám umí bleskově napovědět, jakou má váš drahý náladu. Stačí, aby partner uhýbal pohledem nebo s vámi mluvil chladněji, a už se vám v mysli rozbliká varovná kontrolka. A tělo začne vyplavovat stejné hormony jako ve chvíli, kdy vám hrozí nějaké nebezpečí. Dřív nebo později nejspíš zjistíte, že už to nemůžete déle vydržet. Proto 75% žádostí o rozvod podávají ženy! Muž trhlíny v lásce od-

halí mnohem později než vy. A nejspíš zachová ledový klid. Chlapi se ke vztahové krizi stavějí věcně a ani po rozchodu se nervově nehrouť, protože používají hlavně levou (rozumovou) polokouli mozku. Ženy víc uvažují o svých pocitech. Může za to právě váš dobrý kontakt s pravou (emocionální) mozko-

vou polokoulí. V praxi to vypadá tak, že si váš partner pomyslí „to dobře dopadne“, a jde si pus- tit fotbal, zatímco vy se trápíte.

Ženy často hledají ve všem problémy. Muži to vidí strážlivěji

Priznejte si: Nejspíš si občas zbytečně kazíte náladu tím, že všude vidíte katastrofy. Ženy totiž mají sklon neustále věštit, co všechno by se mohlo pokazit. „Před odjezdem na dovolenou si vždycky představuji, jak se mi cestou ztratí kufr, zapomenu doma peníze, letadlu se porouchá motor... Většinou se tak vystresuji, že dostanu průjem,“ kroutí hlavou dvaadvacetiletá zdravotní sestra Petra. Ženy totiž mají mnohem větší a aktivnější tu část mozku, která zodpovídá za starosti. Asi díky téhle schopnosti dokážeme líp ochránit své potomky, ale v lásce nám tenhle dar komplikuje život. Stačí, aby muž den nezavola, a naše centrum starostlivosti se okamžitě postaví do pozoru.

Ženy okamžitě poznají, že se ztratily. Muži si dlouho nepřipustí, že sjeli z cesty

Spíš lovce beznadějně stopujícího jelena než muže, který vás veze na víkend na vypůjčenou chatu, vám připomíná váš drahý, když se ztratí. Křičuje autem neznámou krajinu, plýtvá drahý benzín a tvrdošijně se odmítá zep- tat na cestu. Krmí vás sebejistý- mi větami typu „vím, kde jsme“, i když vám je dávno jasné, že jste se ztratili. □



www.decoronline.cz

inzerce

The Kelly Family

25 YEARS
Over The Hump
15.2. 2020
PRAHA
O₂arena

VSTUPENKY V SÍTI TICKETPORTAL.CZ

Hříšné ÚLETY

Říkáte si, že vás se sex na jednu noc netýká? Jenže právě v tomhle případě víc než kdy jindy platí nikdy neříkej nikdy. Opravdu jste nikdy nepotkala muže, který by ve vašich očích stál za hřích? Nepochybně ano, ale třeba nebyla ta správná chvíle. Ženy totiž k nezávaznému sexu vede několik faktů: potřebují si dokázat, že ještě nepatří do starého železa, doma jim to v sexu neklape, takže hledají náhradu jinde, anebo si zvyšují sebevědomí. Muž to má podstatně jednodušší, potřebuje ulevit pnutí...

Jak tedy na to, aby vám nezávazný sex život neztrpčil, ale naopak hezky zpříjemnil?

Zvládnete to psychicky?

Chápete sex na jednu noc jako sex na jednu noc, nebo od něj čekáte víc? Ano, i z takového střetnutí se může vyvinout partnerský vztah, ale podobných případů je jako šafránu, takže si nedělejte příliš velké iluze. Jestliže podvědomě toužíte po muži na celý život, jděte od toho. Nebudete totiž k takovému spojení přistupovat jako k jednorázové zábavě, ale naopak se v něm utopíte.

A pozor, touha po pokračování může přijít i od vašeho protějšku. Pokud vy to máte jinak, zmizte z místa činu ještě před svítáním, vyhnete se tak nepříjemnému dožadování se dalšího kontaktu. Rozhodně takovému člověku nedávejte žádné naděje na opětovné setkání a držte se pře-

dem daného důvodu vaší společné noci bez jakýchkoli závazků.

Zadané ženy umí pěkně potrápit i výčitky vůči stálému partnerovi. Jestliže patříte do této kategorie, na jednorázové sexuální dobrodružství rychle zapomeňte. Mohlo by se totiž stát, že během hádky nebo v návalu zpytování svědomí mu prozradíte, co se stalo, a jeho reakce by pro vás i váš vztah mohla být fatální.

Rovněž zamkněte pusu na zámek před kolegy-němi, kamarádkami, i těmi nejbližšími. A pokud

Sex na jednu noc nemusí být jenom o nevěře, ale i o tom, že vás sežehla momentální vášně. Pravdou je, že my ženy k němu máme ještě jiné důvody než pouze fyzické. A také nás mnohem častěji trápí morální kocovina. Nenechte se jí semlít a užijte si tohle malé dobrodružství beze zbytku.



Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

vás mučí bezmezná touha svoje sexy dobrodružství někomu prozradit, svěřte se psímu či kočičímu mazlíčkovi, protože tam máte jistotu, že to na vás v té nejnevhodnější chvíli neprásknou.

Stará dobrá chemie

V sexu na jednu noc rozhodně nejde o to, abyste urvala prvního opilce, kterého spatříte v baru a který se nechá odtáhnout na místo činu. Váš sexkolega by se vám měl nejenom líbit, přitahovat vás, ale také by měl zaujmout třeba tím, že

se z něj vyklube příjemný společník. Takže kdo připadá v úvahu? Krásný neznámý? Proč ne, jak přijde, tak odejde a máte velkou šanci, že už ho nikdy neuvídíte. Jenže na druhou stranu, ocitnout se s cizím mužem v choulostivé situaci je sázka do loterie, zda se nesrazíte s nějakým násilníkem.

Mohl by to být také kolega z práce, jenže v tomto případě riskujete, že si o vašem románu budou velmi brzy štěbetat i vrabci na vaší firemní střeše. Navíc, dívat se každý den na někoho, s kým jste prožila takovou intimní situaci, a vědět, že si s ním

jinak nemáte co říct, je poměrně psychicky náročné. Řešením není ani sex s bývalým partnerem. Sice vám to možná v posteli klapalo, ale vzhledem k tomu, že teoreticky zmizel v propadlišti dějin, stálo to jinak za bačkoru, takže hrozí, že si po aktu budete vzájemně vyčítat věci, které by měly zůstat zapomenuty.

Jako ideální partner se jeví muž, o kterém tušíte, co je zač. Pracuje ve vašem oblíbeném baru, je to kamarád kamaráda vašeho bratrance, známý bratra vaší kamarádky, zkrátka člověk z okruhu lidí, s nimiž se stýkáte. V takovém případě totiž není příliš pravděpodobné, že by vám dotyčný jakkoli ublížil už proto, že znáte jeho identitu a víte, kde ho hledat.

Trocha alkoholu neškodí

Alkohol v malé míře léčí, to vám potvrdí téměř každý lékař. V míře rovnající se vypitým láhvím a nikoli skleničkám páchá škody připomínající řádění hurikánu, sex na jednu noc nevyjímaje. Představte si opilcovo ráno, až se proberete z mrákot, nevíte, kde jste, s kým tam jste, co tam děláte, a když vám dojde účel, ani netušíte, jestli vůbec došlo k jeho naplnění. Nejenom že vás z toho množství vypitých lihovin rozbolí hlava, ale nepřidají vám ani pochybnosti typu, co všechno jsem na sebe vyžvanila, zda si vzal ochranu a jiné podobné otázky, na něž je v danou chvíli už pozdě. Takže vám nezbude než se modlit, aby všechno dopadlo dobře.

Nikdo vás nechce nutit k nealko dýchávkům s lahví minerálky či džusu. Naopak jedna dvě sklenky vína umí povzbudit k akci, ale vždy je nutné zachovat si alespoň trochu čistou hlavu, s níž se nenadálé situace řeší podstatně snáz.

Kam s ním?

Dejme tomu, že jste strávila příjemný večer s mužem, který by stál za hřích, navíc i on působí dojmem, že mu jste po chuti. K pořádnému milování je ovšem třeba trochu jiná půda než lavička v parku nebo zadní sedadlo auta. Dilema, kam s ním, vyřeší hotelový pokoj, anebo, v případě, že

muže alespoň trochu znáte, jeho byt. Možná teď namítáte, že u vás doma by to bylo lepší. Jenže takto si zachováte alespoň nějakou anonymitu a nehrozí, že mu druhý den budete muset udělat nejen snidani, ale také třeba uvařit oběd či večeři. Navíc

Pocit z jednoaktovky bývá průměrný. Abyste nebyla zklamaná, vezměte to za opačný konec a snažte si užít hlavně vy sama.

si představte ty řeči, kdyby vás přistihli sousedi, jak jdete domů s někým úplně jiným, než je váš zákonitý choť. Vy tak určité chvíli, kdy akce skončí, a v pohodě zmizíte do svého soukromí. Zároveň se nemusíte bát, že by vám rychlomilenec chodil dalšího půl roku hvízdát pod okno a dožadoval se dalšího sexu.

Bůh sexu? Ani náhodou!

Bylo by pošetilé myslet si, že se při takovém milování nebesa rozestoupí a vy zažijete božský sex. Takhle to nefunguje. Vlastně je to stejné, jako když se poprvé milujete s novým partnerem. Do aktu se plete nervozita, ostýchavost, fakt, že se teprve poznáváte, netušíte, co se líbí tomu druhému, a naopak mu neumíte dát najevo, co máte ráda vy sama. Jenže v tomto případě máte před sebou ještě mnoho nocí, ve kterých si vzájemně vyšlapete správnou cestičku k oboustrannému uspokojení. Pocit z jednoaktovky bývá průměrný, někdy i horší. Abyste nebyla na jejím konci úplně zklamaná, vezměte to za opačný konec a snažte se si užít hlavně vy sama. Koneckonců, k dočasnému partnerovi nemáte žádný citový vztah, takže vás nemusí trápit, že se budete starat hlavně o svoje potřeby. A pro jistotu znovu zopakujeme, vždy vyžadujte kondom – ještě lepší bude, pokud jich budete nosit pár v kabelce pro případ nouze. Při jakýchkoli protestech ze strany muže a odmítnutí si ho nasadit, vstaňte, oblékněte se a uhánějte domů. Nechráněný styk s mužem, o kterém víte, že se jmenuje Karel a chodil s vámi před dvaceti lety do první třídy, rozhodně nestojí za gynekologické problémy či pohlavní choroby. □

SEQUENCE

ZÁBAVNÁ & STRATEGICKÁ HRA!

Právě vychází úžasná hra **SEQUENCE**. Proměňte své karty za žetony na herním plánu a vytvořte z nich jako první výherní sekvenci. Vše je ve vašich rukách!

2-12 20 7+

Dino

www.dinotoys.cz



MY DVA A JEHO EX

Čím jste starší, tím pravděpodobněji se vám stane, že si najdete muže, který odešel z manželství nebo dlouhého vztahu a zůstane pořád tak trochu spojený se svou ex. Do jaké míry je to v pořádku a kdy se máte začít ozývat a hájit si váš nový vztah?

Každý za sebou máme nějakou vztahovou minulost. Někdy kratší, jindy delší... Ale neseme si ji pořád s sebou. Přestože minulé vztahy skončily, nikdy se od nich nemůžeme naprosto odříznout. Do značné míry nás nejen ve vztahové oblasti naši minulí partneři „udělali“ takovými, jakými jsme dnes. Každý, s kým jsme dlouhodobě žili, v nás zanechal stopu. Ale přesto je nutné jít dál, a když jeden vztah skončí, zvednout hlavu a poohlédnout se po lásce jinde. Jenže tohle neumí každý. A problém nastává, když vstoupíte do nového vztahu, jste oba zamilovaní a šťastní a najednou se objeví jeho ex. Expříteřkyně, exmanželka, exsnoubenka... Žena, s níž dlouho žil, možná s ní stihl mít i děti... A která má potíže pochopit, že její bývalý partner už má nový vztah. Jednou mu volá, že potřebuje pomoc, tu přiveze děti mimo plán,

sem tam okomentuje vaše soužití, čas od času vám „náhodou“ nabourá volný víkend. Kdo jsou takové ženy a kdy jim vy, nová partnerka jejich bývalého, můžete, nebo dokonce musíte dát jasnou stopku?

Typologie expartnerek

Ženy, které se takto chovají ke svému bývalému a jeho nové partnerce, k tomu mohou mít různé důvody. „Může se jednat o ženy, které se nesmířily s rozchodem, které stále cítí ve vztahu určitou možnost záchrany, nebo také takové, které svému ex nedokážou odpustit, že je opustil – zvláště pokud spolu měli děti. To ženy často velmi těžce nesou a nechtějí připustit, že by byla v životě partnera (i když už ex) jiná žena,“ říká k tomu koučka a zakladatelka pražské instituce Životní průvodce, Mgr. Nikola Šmorancová. Kromě takových žen se mohou narušitelkami vašeho vztahu stát také ženy, jež svého bývalého potřebovaly z ryze praktických důvodů – ženy nesamostatné, méně zručné, závislé, ženy, jež odmítají přijmout odpovědnost za svůj vlastní život, postavit se na vlastní nohy a stále tak trochu „parazitují“ na mužích, kteří jim prošli životem. Roli pak samozřejmě hraje i žárlivost, to především v případech, kdy expartner najde novou lásku dříve než jeho expartnerka, anebo on byl tím, kdo ze vztahu odešel.

Hranice snesitelnosti

Samozřejmě, občas se dá to, že vašeho partnera potřebuje jeho ex, pochopit. Ať spolu byli rok, nebo deset, měli děti, nebo ne. O tom to není. Ve skutečnosti nejvíc záleží na tom, do jaké míry a jakým způsobem se bývalá žena vašeho muže ozývá. Nikdo neříká, že z vás nemůžou být kamarádky – a hlavně tam, kde jsou děti (nemluvě o dětech ve střídavé péči), by se vám to pro komunikaci, jež je nezbytná, hodilo. A takové záranky se také dějí. My se nicméně vrátíme k problematice „dotěrné expartnerky“. Takže, kde je hranice snesitelnosti přítomnosti jeho ex ve vašem životě?

„Každý má tu hranici někde jinde. Jsou ženy, které jsou ochotny to tolerovat a nevdají jim, pokud jejich partner komunikuje s expartnerkou ohledně dětí a nejen kvůli nim. Také je nutné podotknout, že do určité míry s tím je dobré počítat – především právě tehdy, když spolu mají děti. To je pak představa, že jeho expartnerku odríznete, mylná i nesprávná,“ podotýká koučka. Hranicí je ale v každém případě okamžik, kdy jeho bývalá žena narušuje soukromí vás dvou opakovaně, neurvale, svou působnost naopak ještě zintenzivňuje a chová se jako bohyně žárlivosti a pomsty zároveň. „Jistě vás to bude zlobit oba, vás i vašeho partnera, ale tím, kdo by to měl řešit primár-

ně, je partner. To do jeho života patřila. To on jí musí vysvětlit, že je to už minulostí,“ vysvětluje Mgr. Nikola Šmorancová.

Když to on nechce řešit...

Problém se bohužel vystupňuje, když nadměrnou přítomností partnerovy ex vidíte jako problém jen vy a vašemu dráhému se to buď nezdá zásadní, nebo má řešit něco tak komplikovaného. V nejhorším případě se můžete také dozvědět, že věc

jen zbytečně dramatizujete a žáríte tam, kde nemáte.

„Pokud to s vámi ale partner myslí vážně, pak by měl brát vážně i váš vztah, který je potřeba chránit. Aby si vaše ohrazení se vůči jeho bývalé

partnerce nevykládal špatně, je naprosto ideální udělat opatření předem, opatření, kterými nastavíte společně hranice a dáte si dohodu, že je budete dodržovat tak, aby to nenarušilo váš vztah,“ doporučuje Mgr. Nikola Šmorancová a upozorňuje: „Řešit takové komplikace až v okamžiku, kdy zesílily k nesnesitelnosti, nebývá mnohdy ani možné. Vy i partner z toho v takovou chvíli můžete být ve stresu a dělat rozhodnutí, kterých byste mohli do budoucna oba litovat. Proto se vám také vyplatí jeho expartnerku nepomlouvat, nelamentovat nad ní, nerýpat, nechovat se popuzeně, ale být spíše v roli diplomatky, která

chce mít ve svém vztahu jasno. Nic víc, ale také nic méně!“

Nemá to smysl!

Jestliže se vám „nájezd“ jeho bývalé podaří zastavit včas a víceméně rozumnou domluvou, můžete si s partnerem dál psát novou, společnou kapitolu milostného života. Jenže ono to ne vždy dopadá tak idylicky. „Bohužel – znám případy, kdy expartnerka narušovala vztah natolik, že se pár musel rozejít,“ konstatuje Mgr. Nikola Šmorancová, ale vzápětí podotýká velmi důležitou věc: „Pokud se to stane náhodou i vám, dá se nakonec mluvit spíše o vašem štěstí. I když to tak nevypadá a rozpad vztahu vás bude bolet. Pravdou ale je, že neschopnost partnera vyloučit z vašeho vztahu třetí, nežádoucí element poukazuje na nejednu jeho negativní vlastnost, s níž by se vám nežilo hezky.“

Výjimkou, která se dá pochopit, je partnerovo rozhodnutí ukončit váš vztah raději dříve, než jej jeho bývalá zničí a připraví o děti. I to se naneštěstí děje (zákony nezákony). „V takových extrémně citlivých situacích reagují lidé různě a je velmi těžké jejich rozhodnutí nějak soudit,“ říká koučka a na závěr dodává: „Abyste se podobným komplikacím vyhnula, je opět nejlepší jednat preventivně, tedy vstupovat do vztahu a brát jej vážně až tehdy, když jste si jistá, že partnerův život je nezatížený minulostí a vaše láska má cestu volnou.“ □

MAMUTÍ HORSKÁ DRÁHA

...zažijte po celý rok

Dolní Morava
relax & sport resort



3 km
NEJDELŠÍ
V ČR

inzerce

Ammerit
značková móda
pro každého

ŠIROKÝ VÝBĚR DÁMSKÉ I PÁNSKÉ MÓDY

vhodné do společnosti, na svatby, křtiny, promoce



E-SHOP: www.ammerit.cz
KAMENNÝ OBCHOD: Budějovická 97, Písek

Novodobé dilema rodičů

KDY VYPROVODIT DÍTĚ Z DOMU?

Odchod od rodičů by měl být správně načasovaný. Pro někoho je ve dvaceti pozdě, pro jiného je v pětatřiceti brzy. Jak se do toho nezamotat a nespadnout do pastí s názvem mama hotel?

Podle statistik je průměrný věk Čechů, kteří začínají bydlet nezávisle na rodičích, čtyřicet let. A až šedesát procent mladých pětadvacetiletých již žije na vlastní pěst. To je číslo, které zní poměrně slibně. Jenže je tu těch zbylých čtyřicet procent mladých lidí, kteří setrvávají v domě svých rodičů déle, než je zdravé. Fenomén „mama hotel“ ochromuje rodiny. Dítě je společný projekt, který utužuje partnerský vztah. Speciálně maminkám také přináší značnou náplň života. Pro rodinu je pak těžké, když má dítě vylétnout z hnízda. Mnohdy totiž nejde pouze o pohodlnost ratolestí, jak by to mohlo na první pohled vypadat, ale také o chybný přístup jejich rodičů. Dnešní život mladých lidí vede jejich rodiče k tomu, že otevírají náruč a sta-

hují svá dítky zpátky do mámi-na hotelu, kde je vše v bezpečí a s láskou připraveno. Pro mladé lidi je to i pohodlnější. Zvlášť pokud si budují kariéru a navíc nemají tolik času na to budovat vážné partnerské vztahy. Vždyť svět jim nabízí cestování a nezávaznou zábavu, které jsou dobrým vyvážením pracovního tlaku. Rodiče by se měli s koncem studia svých dětí psychicky i emocionálně připravit na to, že se jejich potomek brzy odstěhuje. Obě strany si musí uvědomit, že tím jejich pouto nekončí. Pouze se jejich vztah transformuje. Rodiče by se měli na změnu nachystat a již si plánovat, jak svůj volný čas naplní.

Správně načasovaný odchod

Včas se osamostatnit, žít si po svém a bez neustálého dozo-

ru, rad a kontroly rodičů chce většina dospívajících. Drtivá většina pubertáků lituje, že se už nemůže sebrat a vypadnout. Co se to pak s nimi ale ve dvaceti stane, že nehodlají opustit teplo a bezpečí maminčiny péče? V některých zemích odcházejí lidé „do světa“ velmi mladí. U nás je často zabrzdí nedostatek peněz, anebo obyčejná pohodlnost. Je přece tak příjemné, když za ně rodiče všechno udělají. Jenže odchod z domova je velmi užitečný pro obě strany – děti i rodiče. Správné načasování znamená,

Text: Olga Svrádková, foto: archiv redakce



že děti neodcházejí z domova z nějakého trucu a s prásknutím dveří. Prostě už to chtějí zkusit samy, mají dost peněz na to, aby mohly žít v pronájmu, popřípadě i s nějakými kamarády dohromady. Také rodiče by měli mít alespoň trochu jistoty, do čeho jejich potomek jde. Třeba co jsou zač jeho spolunájemníci, jak si na bydlení a živobytí vydělává a tak dále. Vzájemné odpoutávání může být v mnoha případech dokonce osvobozující. Rodiče mají více času na svůj život, protože dítě dospělo. A dítě má

šanci vyzkoušet si život „naostro“ a obstát před sebou i před ostatními.

Velkou roli hrají finance

Dříve bylo skoro otázkou hrlosti mladého člověka, že se snažil postavit na vlastní nohy co nejdříve, osamostatnit se a odejít od rodičů, nebýt na nich závislý. Doba vylétávání z hnízda se ale dnes posunula. Svou úlohu v tom hraje také profesionální angažovanost. Tlak doby na to, co vše potřebuje mladý člověk pro to, aby uspěl a dob-

ře nastartoval svou kariéru, je značný. Pro mladého člověka je tak těžké odejít ve dvaceti letech zcela od rodičů, když studuje a vrací se občas domů, kde má svůj pokoj. Pak odejde studovat do ciziny nebo jen na zkušnou naučit se jazyk. U dnešních mladých lidí není budování pevného zázemí a zajištění vlastního bydlení, o které se nemůžou v případě časté nepřítomnosti starat, ekonomické ani účelné. Podle čísel z naší republiky si lidé berou nejčastěji hypotéky až ve věku přibližně třiceti pěti let. A i banky spíše poskytnou

peníze někomu, kdo už má život nějak stabilizovaný. Otázka bydlení se tak jeví jako palčivější než potřeba domácího „servisu“. Mnoho rodičů přemýšlí, jak svému dítěti naznačit, že je ten správný čas na odchod z domu a začít žít svůj život. Pokud chcete své dospělé dítě motivovat k vytvoření vlastního zázemí, můžete si s ním promluvit a nabídnout, že mu se startovacím bytem pomůžete určitou finanční částkou. Projevte důvěru. Velkou motivací pro mladé je také přistoupení rodičů do role spoludlužníků u hypotéky. V dnešní době je příhodné, aby rodiče vypouštěli děti z hnízda s jistou podporou ve formě finanční pomoci. Ta může mladým pomoci s pořízením bydlení, které je pro osamostatnění tolik nezbytné.

Jak vést dítě k osamostatnění

Ze strany rodičů je třeba vyvíjet postupný tlak na zralost svých dětí a převzetí zodpovědnosti. Pokud s vámi dospělé dítě stále bydlí, měla byste požadovat dostatečnou kompenzaci za své služby. Jestli vaše dítě už vydělává, mělo by se podílet na rodinném rozpočtu a současně pomáhat i s chodem domácnosti. Učte své potomky, že život jim nebude všechno servírovat na zlatém podnose. I když své děti milujete a přejete si pro ně to nejlepší, buďte občas trochu přísná. Prokážete jim velkou

službu – vyhnou se šoku při prvotním setkání s reálným světem. Pokud například na konci měsíce nevyjdou s penězi, půjčte jim, ale požadujte alespoň částečnou úhradu hned v následujícím měsíci. Rodiče by také měli umět unést i bolavé zkušenosti svých dětí, když se pokoušejí prorazit na své vlastní cestě. Všichni rodiče se potřebují naučit zvládat neúspěchy svých dětí. Pokud

víte, že má vaše ratolest problém s ranním vstáváním, ať vás ani nenapadne ji po ránu telefonicky budit! Nebo nestihl syn po práci nakoupit? Rozhodně nesedejte do auta a nevezte mu připravenou večeři. Chybami se člověk učí. Dejte mu prostor se poučit. Jediné, co můžete nabídnout, jsou dobře míněné rady, pokud si o ně syn sám řekne. Neměla byste neúspěch svého dítěte, byť je sebebolavější, hned začít tlumit a změkčovat svou péči. Jen tak se nová generace naučí žít vlastní zodpovědný život. Je to proces a nejde v něm nic uspěchat, ale také není možné se v něm zacyklit a nepustit své dítě do světa nikdy. Pokud jste plná strachu, uvědomte si, že vaše dítě má z nových začátků určitě také obavy a potřebuje spíše vaši podporu než paniku. Pokud o to stojí, nabídněte mu své zkušenosti s výběrem bytu, práce a čímkoliv, co bude potřeba. Pomozte i se stěhováním a organizací věcí. Dejte svému dítěti najevo, že má u vás kdyko-

liv dveře otevřené, a připomeňte mu, že kdyby bylo nejhůř, může se na vás obrátit. Když na to případně dojde, hledejte s ním cesty a řešení. Neberte ho hned zpět pod svá křídla, nechte ho v problému trochu „vymáchat“. Vaše dítě tak bude samostatnější, sebevědomější a silnější, když se dokáže postavit zpět na nohy s co nejmenší pomocí. Současně mu nemůžete zavřít dveře úplně, protože by to mohlo vážně narušit váš vztah.

Chce odejít dřív, než chcete vy

I když vám přijde, že je na to ještě příliš brzy, dejte najevo, že jste hrdá a pyšná na to, že se vaše dcera nebo syn nebojí osamostatnit a podniká kroky k dospělosti. Někteří rodiče mají naopak problém s tím, že se jejich dětem v mama hotelu zalíbí a dětský život si s radostí užívají klidně i ve třiceti. Buďte ráda, že mají vaše děti smysl pro zodpovědnost, i když vám to může připadat brzy. Když to tak cítí, respektujte to. Dopřejte svým potomkům dospělost. Přijměte, že mají nyní svůj prostor a soukromí. Proto se před každou návštěvou dopředu nahlase. Zkuste se vyvarovat zoufalých telefonátů třikrát denně. Dovolte dětem pocítit samostatnost, po které tolik toužily. Myslete na sebe. Začíná vám nová životní etapa. Zvykejte si, že budete mít více času sama na své koníčky, práci, partnera i přátele. Místo kontrolování, jestli má vaše dítě co jíst a dorazilo po práci domů, se zabavte něčím, k čemu jste se už dlouho nedostala. □

ROYAL MOSCOW BALLET P. I. ČAJKOVSKIJ LABUTÍ JEZERO

1. 12. 2019
VÝSTAVIŠTĚ BRNO

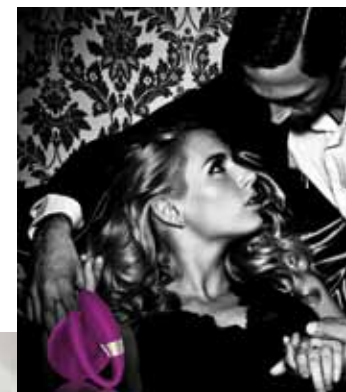
6. 12. 2019
KONGRESOVÉ CENTRUM
PRAHA

8. 12. 2019
GONG OSTRAVA
VSTUPENKY V SÍTI TICKETPORTAL.CZ

inzerce

LELO TIANI II

PRVNÍ PÁROVÝ
VIBRÁTOR NA SVĚTĚ,
KTERÝ OVLÁDÁTE
POHYBEM RUKY DÍKY
PŘEVRAVNÉ TECHNOLOGII
SENSEMOTION.
LELO TIANI II
PŘEDSTAVUJE PRŮLOM VE
SVĚTĚ EROTIKY.



Přizpůsobivý tvar těla vibrátoru Tiani 2 představuje maximální pohodlí a vzrušení pro oba partnery. Masážní strojek i ovládání má sametově jemný povrch z chirurgického silikonu, je dokonale tichý a vodotěsný pro použití kdekoliv. Na výběr máte z 8 stimulačních programů: 2 programy SenseMotion a 6 běžných vibračních programů.

Sexshop1.cz
Přináší vám **Willi**

NOVINKA

WILLI collection neutrál

VYZKOUŠEJTE NÁŠ
NOVÝ LUBRIKAČNÍ
GEL S CERTIFIKACÍ
ZDRAVOTNICKÉHO
PROSTŘEDKU

♥ z kvalitnějšího intimního prožitku
♥ vhodné pro muže i ženy
♥ dobře klouže,
vyroben a certifikován
v České republice

www.sexshop1.cz
objednavky@sexshop1.cz
tel.: +420 774 318 673

VY, ON A KILOMETRY: Jaký je vztah na dálku?

Jednou z nejtěžších věcí v lásce je bezpochyby odloučení od milované osoby. Jenže, i když je to těžké, lidé dělají vše možné i nemožné, aby dokázali svůj vztah udržet i přes nemožnost vidat toho druhého denně.



Text: Olga Simundová, foto: archiv redakce

Láska vzdušnou čarou

Jak daleko od svého partnera jsme, bývá subjektivní. Na začátku všech takových vztahů je dálka snadno překonatelný problémek, kterého si příliš nevšímáme. Protože si podvědomě nechceme kazit tu nově nabytou energii a chuť do nového začátku – do vztahu, který, jak věříme, už tentokrát bude navždy. Přece když vydrží ty kilometry, říkáte si, tak už přece musí vydržet všechno. Ale právě vztahy na dálku mají určitá specifika, o kterých byste měla vědět včas.

Více volnosti = větší riziko?

Sejde z očí, sejde z mysli, říká se. Je v tom mnohem víc pravdy, než by se mohlo zdát. Vztahy na dálku jsou sice stále častější, ale jen málokdy dělají dobrotu. Snad každému proběhne hlavou myšlenka, zda to odloučení zvládnete. Možná ano, ale pokud vás s partnerem dělí stovky kilometrů a vidáte se jednou za dva měsíce, vztah je stále v ohrožení. I když si voláte a mailujete, kolem každého z vás jsou jiní lidé. Pak není vůbec těžké na partnera na chvíli zapomenout a nevěra je na světě. Prostě jen

proto, že je vám smutno a cítíte se sama. Něčí přítomnost potřebujete v tu chvíli, a ne až za šest týdnů. Svě o tom ví i slečna Renata: „Přítel odjel pracovně do zahraničí s tím, že tam bude půl roku. Vše se ale nakonec protáhlo a projekt prodloužili na rok. Bohužel byl tak daleko, že jsme se nemohli navštěvovat, a tak jsme byli odkázáni na internet a telefony. První dva měsíce to fungovalo. Mluvili jsme o všem a těšili se, až se setkáme. Jenže, jak šel čas, ukázalo se, že si nemáme co říct. Každý jsme žili v jiném světě a hovor začal váznout. Bohužel i náš vztah. Nedoradilo to dobře. Přítel si našel jinou. Už bych do vztahu na dálku nikdy nešla.“

Vždy se máte na co těšit, ale...

Je pravda, že čím dál od sebe jste a čím je láska vášnivější, tím víc se na sebe těšíte. To je fajn, pokud si dovedete náležitě užít přítomnost druhého, když jste spolu, ale je tam ono velké „ale“. Zvláště pokud váš vztah funguje na dálku prakticky od začátku. Skutečně spolu děláte věci, díky kterým se dobře poznáte? Můžete vidět, jak partner reaguje v různých situacích?

Někdy to bývá tak, že raději zametáme konflikty pod koberec a prostě počkáme, než zase odjede každý do svého domova. To znamená, že je nám spolu hej, ale nemáme vůbec jistotu, že když spolu budeme dlouhodobě žít, bude nám to klapat.

Máte klid, ale někdy až moc

Výhoda vztahu na dálku je, že máte svoje pohodlí a svobodu. Nikdo vás neomezuje, do ničeho vás nenutí. Jste plně sama svým pánem. Přitom ale nejste bez partnera – někde o pár set kilometrů dál máte někoho, s kým je vám dobře, kdo na vás myslí a kdo vás miluje. Tím ovšem tato výhoda končí. Někdy je prostě těžké, když vás nemá kdo obejmout. Když spolu nevstáváte, nesnídáte a nemůžete jít ani do kina. Žijete si každý po svém. Navíc je tu ten problém s intimitou. Telefon blízkost partnera nenahradí. Právě sex je jedno z největších úskalí vztahu na dálku. Ne, že byste bez něj nevydrželi, ale telefon ani počítač s webkamerou vám blízkost a dotyky toho druhého prostě nenahradí.

Má vztah na dálku pozitivita?

Vztah na dálku je osvobozující. Je velkým plus, že se na sebe můžete těšit, více si vážit společného času. Neustále se vzájemně ujišťujete o tom, že vaše láska je vzájemná

a že stále trvá, píšete si zprávy, SMS nebo e-maily. Možná si voláte častěji než lečjaké jiné páry, které se vidí třeba několikrát týdně. I vztah na dálku má tedy pozitiva a časem může vyklíčit v přestěhování jednoho z vás. Takovou zkušenost má například slečna Nora: „Nevadí mi samota, takže mi vztah na dálku nikdy nepřipadal jako problém. Jen mě mrzelo, že zážitky sbírám hlavně s jinými lidmi. Na začátku vztahu jsme skoro rok žili každý ve své zemi, volali si přes internet a já se díky věčnému povídání naučila plyně španělsky. Nakonec se můj přítel rozhodl, že kvůli mně opustí svou rodnou zemi a bude bydlet se mnou. Už spolu žijeme dva roky v Praze a vztah nám funguje skvěle. I když jsem z počátku nevěřila, že naše láska na dálku může přerůst v něco víc, teď už věřím, že když mají být dva lidé spolu, cesta se vždy najde.“

Výhoda vztahu na dálku je, že máte svoje pohodlí a svobodu.

Co pomůže překonat kilometry

I vám se může stát, že váš partner musí odjet pracovně třeba na půl roku a vy potřebujete nebo chcete zůstat doma. Aby vám to čekání na návrat co nejlépe ubíhalo, buďte spolu denně v kontaktu. Každý

den byste si na sebe měli najít čas. I kdyby to měla být někdy jen jedna nebo dvě SMS. Je to důležité. Oba potřebujete vědět, že na vás ten druhý myslí. Krom telefonu, webkamery nebo e-mailu si zkuste psát klasické papírové dopisy. Ty už dneska moc nefrčí a je to škoda. Právě ručně psané osobní dopisy mají své nezměnitelné kouzlo.

Jen do nich můžete vložit něco speciálního, co do elektronické podoby nedáte. Můžete navonět papír jeho oblíbeným parfémem, který na vás má rád. Můžete do něj vložit otisk svých rtů nebo vy-

lisovaný květ. Dodá to vašemu vztahu romantiku, která se po chatu dělá těžko. A nezapomínejte na sex po telefonu. Přestože spolu dva lidé fyzicky nejsou, neznamená to, že mezi nimi bude skomírat láska i vášně. Při rozhovorech hledejte společná témata. Naslouchejte tomu druhému. Zajímejte se o to, jaký měl den nebo co si myslí o... A hlavně si musíte důvěřovat. Žárlivost a pochybnosti rozpustí vztah s člověkem, kterého vidáte denně, a co teprve vztah, kde jste na kilometry daleko. Je dobře, pokud se vám stýská. Někdy přece můžete mít partnera pořád vedle sebe, ale přitom se cítit mnohem osamělejší. □



Pro nejmilejší to nejlepší

Kouzelný šroubovák.cz

Radost • Hra • Tvořivost • Motorika • Barvy
Počítání • Logické myšlení • Osobní rozvoj

Mimořádná šance -10%

pro čtenářky čas. SOFIE do 20. 9. 2019
Uplatněte v pokladně e-shopu Pexik.cz
Slevový kód: SOFIE10919



HLASUJ A HRAJ
O CENY ZA 10.000,-Kč!
JEN DO 10. 9. 2019!

Načti kód, registruj se a hlasuj pro KOUZELNÝ ŠROUBOVÁK!



Pomůžeš oblíbené hračce!

<https://www.hracka-roku.cz/hracky/kouzelnysroubovak/>

Hračka oblíbená také ve Velké Británii



Cestovní kufřík

Novinka!



Velká sada aktivit s předlohami

Naskenu



od 3 do 7 let

Dodání exkluzivně zajišťuje e-shop



Pomoc, už mi není dvacet!

TÝKÁ SE VÁS KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU?

Nemá přesně určený čas ani místo, kdy vás přepadne. U každého přichází jindy. Nejde při ní ani tak o věk, ale o vaše psychické nastavení a o vliv okolních změn. Jak ji poznáte a jak se s ní vypořádat?

Jsou případy, kdy zejména ženy propadají depresím ještě před třicítkou, protože na sobě pozorují první známky stárnutí. Jiné ženy si krizi věku nepřipouští ani v šedesáti. Většinou však nastává s příchodem čtyřicítky. Přitom podle psychologů bychom v tomto věku měly prožívat nejšťastnější období svého života. Většinou už to máme v hlavě srovnané, založily jsme rodiny, máme stálou práci, bydlení, nemusíme se bát, že nebudeme mít z čeho platit účty... Měly bychom být spokojené a v pohodě. Jenže nejsme.

Proč vůbec přichází nějaká krize

Ve dvaceti máme sny, ve třiceti se snažíme o jejich naplnění, ale když přijde čtyřicítka a s ní každodenní koloběh v podobě vyzvedávání dětiček ze škol a pracovních povinností, dojde nám, že se třeba ty naše sny už nikdy nenaplní. Navíc už vidíme, jak náš život bude vypadat za dalších pět nebo deset let. Pamatujete si, když vám bylo dvacet a neměla jste šajn o tom, co bude, nebo nebude? Třeba jste si říkala, že budete někde v zahraničí nebo si otevřete restauraci... Jenže možná se nic z toho nestalo. Nechala jste se zaměstnat v nedaleké firmě, abyste to měla blízko domů. Porodila dvě tři děti a zabředla do milionu stereotypních povinností kolem výchovy. Teď se bojíte, že takhle to zůstane až do smrti, respektive bude všechno ještě horší. Tak z toho by mohl mít depresi každý, ale nemusí to tak být. Můžete krizi předejít a svůj život změnit. Nezáleží na tom, jestli je vám teď třicet, čtyřicet nebo padesát!

Text: Olga Stránská foto: archív redáky

Jak poznáte, že byste se sebou měla něco dělat

Pro krizi středního věku jsou typické pocity, že už máte půlku života za sebou. Začnete se ohlížet a rekapitulovat. S tím přijdou neodbytné myšlenky, že už mnoho věcí ve svém životě nestihnete. Do toho můžete zažívat ještě krizi vztahovou se svým mužem. Absurdně k tomu přicházející neidentifikované pocity úzkosti a paniky jen při

Pro krizi středního věku jsou typické pocity, že už máte půlku života za sebou.

představě, že něco bude jinak, než jste zvyklá. Vykořelí vás věci, kde byste dříve reagovala flexibilně. Může vás potkat i snížení sexuálního apetitu. Únava a pocit, že ztrácíte výkonnost a energii. Najednou vidíte, že nezvládneme tolik práce, jak tomu bývalo dříve. Začínáte svůj život bilancovat. Sledujete se příliš často v zrcadle a máte strach z fyzického stárnutí. Mnoho žen začne přehodnocovat veškeré svoje vztahy a závazky, což může nakonec vést i k unáhlené výpovědi nebo opuštění manžela. I své děti můžete začít vnímat jinak. Při krizi středního věku máte pocit, že jste už v druhé půlce svého života a nedosáhla jste toho, co jste si předsevzala. Nesplnila jste si svoje cíle a to může být zdrojem deprese, protože přichází pocit, že už to nemůžete stihnout. V oblasti práce a kariéry se potkáváte s mladšími kolegyněmi, které vás mohou nahradit. V případě, že nemáte partnera, začnete cítit osamělost a vztahovou nenaplněnost. Významně úspěšné ženy mohou zažívat dokonce krizi ze svých úspěchů. Dojde jim, že celý život měřily podle svých výkonů a kariérního postupu. Proto si dál stavějí nové a vyšší laťky. Chtějí dobýt svět a bojí se, že už nebudou dobré jako dřív.

Krize jako odrazový můstek

Krize středního věku se objevuje takřka vždy kolem významných životních událostí, se kterými zvyšující věk někdy souvisí jen nepřímo. Může to být smrt rodičů, kdy si člověk uvědomí blízkost stáří a vlastní smrtelnost, kulatiny nebo moment, kdy nejmladší dítě odjede pryč studovat

vyšší školu. Tuto skutečnost lze vnímat také tak, že se zkrátka jedná o normální životní etapu, o dobu přirozených životních změn. Každá mince má dvě strany a záleží jen na vás, zda padne panna nebo orel. Může jít o období skutečně těžkých depresí, ale zároveň to pro někoho může být doba úspěchů a životního i profesního růstu. V první řadě se nesmíte vzdávat svých snů. Nikdy! Práci můžete změnit. A co se týče vysněné

kariéry, tak na to taky není nikdy pozdě. Je spousta lidí, co napsala bestseller v pozdním věku nebo co na stará kolena začala podnikat. Takže neřešte, kolik

svíček sfouknete letos na narozeninovém dortu a pusťte se do objevování nového a nepoznaného. V současné době mnozí padesátníci umí žít podstatně barvitější život než řada třicátníků. Váš věk není stopka, ale berte ho jako další mávnutí praporek před dalším kolem, které vás čeká.

Jak sama sobě pomoci

Nic netrvá věčně – tedy ani krize středního věku. Zaměřte se na všechny oblasti svého života. Pokud se soustředíte pouze na vyřešení například vztahových záležitostí a opomenete práci, přátele, koníčky, může se celý váš život zhroutit. Fungovat musí všechny tyto životní pilíře na přibližně stejné úrovni, aby váš život udržely v jedné linii. V případě krize jednoho z těchto pilířů ty další stabilitu udrží. Objevujte, co se objevit dá. Proto, pokud jste to neděla do teď: Začněte cvičit. Naučte se i relaxovat a odpočívat. Přihlaste se na kurz, seberozvojový program, začněte se učit jazyky nebo nějakým způsobem začněte trénovat paměť a svůj mozek. Nové koníčky, zážitky a cestování jsou dalším skvělým způsobem, jak zapomenout na všechny splíny a žít. Srovnajte si v klidu myšlenky, hodnoty a cíle. Zvolněte tempo a zmírněte nároky na sebe samotnou. Žijte aktivně a věřte, že krize středního věku jednou odezní a vaše životní spokojenost a štěstí znovu začnou vzrůstat. Navíc stále platí, že jsme tak staré, jak staré se cítíme. Snažte se mít chvíle plné zralého a radostného prožívání, které vám přináší stabilitu. Možná postačí uvědomit si, jaké dary vám život přináší. □

PROTOŽE VÍM, JAK

DŮLEŽITÁ JE PŘIROZENÁ

KRÁSA, PĚČUJI O NI

#PROSTEJINAK

Kamila, evolucionářka
a naše pravidelná návštěvnice

Festival pro všechny, kteří to vidí #ProsteJinak

21. - 22. 9. 2019
VÝSTAVIŠTĚ PRAHA HOLEŠOVICE

www.festivalevolution.cz

evol
ution
FESTIVAL



GASLIGHTERŮ – THRILLER V REÁLNÉM ŽIVOTĚ

Do češtiny by šlo pojem gaslighting zjednodušeně přeložit jako manipulace. Ona to ale není jen tak ledajaká manipulace, je natolik sofistikovaná, že její oběť posléze pochybuje sama o sobě, až nakonec ztrácí vlastní identitu. Jak včas poznat, že jste pod vlivem gaslightera?

Gaslighting dokáže pomalu, ale jistě rozložit vaši psychiku. Jedná se o formu psychického týrání. Gaslighter se chová nebo podává informace své oběti způsobem, který má za cíl vytvořit nedůvěru vůči jejímu vlastnímu vnímání. Například, pokud máte pocit, že je v místnosti zima, ale každý, kdo do ní vstoupí, řekne, že je tu teplo, tak začnete pochybovat o svém vlastním vnímání a hledáte, co je na vás špatné. Jste nasydlá, máte teplotu atd. Je zcela normální lidskou potřebou porovnávat vlastní pozorování s poznatky druhých. A pokud cizí pozorování nekoresponduje s tím našim, mění se náš pohled na věc stejně jako naše hodnoty. U gaslightingu jde o záměrné poskytování nepravdivých informací s cílem v oběti vyvolat pocit méněcennosti, zmatení a úzkosti tak, že člověk začne méně věřit svému vlastnímu úsudku, svým zkušenostem, své paměti a svým pocitům. Pokud

jste dlouhodobě vystavována tomuto způsobu manipulace, snadno se může stát, že takzvaně přijdete o rozum. Manipulátor vás zcela ovládne. Dostane vás pod kontrolu a získá nad vámi moc. Udělá z vás poslušnou ovečku, připraví vás o nezávislost. Někdo, kdo zpochybňuje vaše vnímání reality dostatečně dlouhou dobu, dosáhne toho, že přestanete úplně věřit sama sobě. Netušíte, kde je pravda, ale uvěříte, že vy ji nemáte.

Převrácená realita

Manipulátor otáčí realitou takovým způsobem, aby s ní druhá osoba ztratila kontakt. Gaslighterů jsou ve svém oboru lhaní a zatajování naprostí mistři. Z jejich úst můžeme často slyšet celkem nenápadné odpovědi: „Tak to přece nebylo, to si pleteš!“ nebo také „Jak jsi na to mohla zapomenout, vždyť jsem ti to říkal!“ Oběť gaslightingu většinou nebere hrozbu vážně. Vždyť splést se můžeme všichni. Jenže onou ustavičností do-

chází postupně k nahodání víry v sebe sama a nakonec může dojít k úplné ztrátě kontaktu s realitou. Manipulátor konečně dosáhne svého cíle a nad zničenou osobou má naprostou kontrolu. Tato technika se s oblibou používá v marketingu. Korporace se nás snaží přesvědčit, že bez používání jejich produktů nemůžeme existovat. Že náš život je bez těchto věcí méně kvalitní, neplnohodnotný, že bez toho nejsme dost dobré, ať už je to cokoli. Hrají takzvané na city, vzbuzují v nás pocity viny či nedostatku, nebo naopak spojují příjemné emoce s jejich produktem, což v nás vyvolává pocit, že když ten výrobek nemám, tak se nemohu cítit dobře. Přesvědčují nás, že nejsme dost zdravé, šťastné, spokojené, samy sebou... Výsledkem takové celoplošné kulturní manipulace jsou například nemoci, jako je anorexie nebo bulimie.

Jak gaslightery poznáte?

Jeden z nejtýpějších projevů vymývačů mozků je, že neustále zdůrazňují vaše chyby. Obvykle k tomu dochází v osobním vztahu s blízkým partnerem nebo na pracovišti. Tito lidé vám neustále připomínají vaše nedostatky, slabosti a nežádoucí chování. Cítíte v jejich přítomnosti, že je s vámi něco špatné a že nic z toho, co děláte, není

dost dobré. Znevažující poznámky, negativní komentáře, obviňující věty, které na vás útočí na osobní úrovni. A vy se pak cítíte zranitelná. Často se cítíte nejistě. Ve vztahu, kde je jeden z partnerů gaslighterem, se budete cítit neustále nejistě a plná úzkosti. Víte, že byste se měla chovat jinak, než se chováte, a buší vám srdce, protože neděláte to, co se od vás očekává. Začnete dokonce zpochybňovat svou vlastní hodnotu jako člověka, že nejste dost dobrá jako manželka, jako dítě nebo jako zaměstnanec. Cítíte se sama. Oběti těchto manipulátorů a vymývačů mozku bývají velmi často osamělé. A ti, kteří mívali hodně přátel, se jim raději začnou vyhýbat, aby nikdo neodhalil jejich skutečné utrpení. Většinou také cítí pesimismus, pokud jde o to, že by se snad věci mohly změnit k lepšímu. Spousta obětí gaslighterů polyká raději slzy a uvnitř doufá, že si zaslouží něco lepšího. Skrýváte a omlouváte chování gaslightera. Typický příklad zneužívaných obětí, které začnou po určité době chování tyрана omlouvat. Cítíte bezmocnost a raději psychické zneužívání skrýváte tím, že před okolím nasadíte statečnou tvář nebo popřete vše, co se děje, a budete předstírat, že je vše v pořádku. Pokud se náhodou někdo z rodiny zeptá, obvykle odpovídáte takto: „On jen v poslední době prochází velkým stresem.“ Nebo: „Je to moje chyba, našťava-

la jsem ho.“ Nebo věc zlehčujete: „On to neříká vážně.“ Či: „Jsem jen přecitlivělá.“ Gaslighterů zřídka připouští vlastní chyby a nesnášejí kritiku. Ve vztahu s gaslighterem bude on vždy na straně toho, kdo kritizuje, a vy na straně toho, kdo je kritizován. Nedej bože, že byste

se pokusila to obrátit a poukázat na jeho vlastní chybu! Takový člověk jen málokdy hovoří o svých vlastních nedostacích, a pokud ho náhodou začnete kritizovat, rychle to použije proti vám a zahájí další

kolo falešných tvrzení a obvinění směrem k vám. Dalším projevem této manipulace je to, že máte pořád pocit nesvobody. V přítomnosti gaslightera se cítíte nervózní a napjatá. Nikdy nevíte, kdy vám začne něco vyčítat. Můžou se u vás objevit známky zvýšeného stresu, úzkosti či dokonce deprese. Mohou se rozvinout obsesivně-kompulzivní příznaky, kdy cítíte nutkání opakovaně dělat stejné věci a opravovat je ze strachu.

Proč to dělá?

Proč má vůbec někdo potřebu s někým takto manipulovat? Najdeme za tím strach. Gaslighter sice může navenek působit jako sebevědomý, přátelský člověk, ale je to pouze jeho maska. Uvnitř se skrývá obrovská nejistota a on pro své vlastní přežití potřebuje kontrolu. Oběťmi se stávají častěji ženy, které jsou od přírody submisivnější. To v žádném případě není

myšleno jako devalvace žen. Na vině je spíše stav společnosti, její postoj k ženám a způsob, jakým jsou vychovávány. Všechno toto máme zapsané hluboko v našich genech. Zneužívané ženy většinou svého tyрана ani nerozpoznají. Gaslighting se často vyskytuje v partnerských a rodinných vztazích. Oběť natolik důvěřuje milované osobě, že velmi rychle přestává věřit vlastnímu úsudku. Žena často spoléhá na svého muže více než sama na sebe. Pravidlem zůstává, že tyto ženy potřebují pomoc zvenčí, od blízkého přítele, rodinného příslušníka nebo třeba jen všímavého souseda. Bohužel to není tak jednoduché, protože oběť bývá gaslighterem záměrně izolována.

Jak se bránit?

Každá si musíme uvědomit, že jsme svobodné a originální bytosti. Jediná osoba, která ví, co je pro mě dobré, jsem já. Spolehejte se na své pocity, na svou intuici, neboť vy vždy nejlépe víte, co je správné, v čem se cítíte dobře. Nepodléhejte názorům svého okolí. Udělejte si vlastní názor a toho se držte. Nikdo vám nemůže určovat, co si máte myslet, pokud mu to sama nedovolíte. Odpovědi na otázky hledejte v sobě, ne v tom, co říkají ostatní. Spolehejte se na své vnímání reality, nenechte se zmást rozdílností vnímání jiných lidí. Definujte si, co chcete, a toho se držte. To, co vyhovuje vám, se vůbec nemusí líbit okolí, je to tak v pořádku, rozhodně to není důvod k zpochybňování vlastní jedinečnosti. □

Vaše dítě se již lékaře bát nemusí

MÁME ŘEŠENÍ PRO BOLESTIVÉ ZÁKROKY U LÉKAŘE INHALAČNÍ ANALGETIKUM

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

ŽÁDEJTE U SVÉHO DĚTSKÉHO LÉKAŘE ČI ZUBAŘE



PŮJČKY BEZ RIZIKA

Půjčky a splátky jsou běžnou součástí našich nákupů. Na podzim je o ně největší zájem. Klíčové pro zdravé přežití ale je udržet si ve svých dluzích přehled a půjčovat si jen od prověřených institucí. „A nepodcenit relativně drobné půjčky a nedoplatky. 85 % všech dluhů v exekuci jsou ty do 10 tisíc korun,“ doplňuje David Šmejkal z Poradny při finanční tísni.

Půjčku má každý třetí Čech. A často nezůstává jen u jedné. Z průzkumů ale vyplývá, že čím více úvěrů, zejména těch drobných, lidé mají, tím častěji se dostávají do potíží se splácením,“ vysvětluje Filip Belant, který má na starost nezajiště-

né úvěry v České spořitelně. Případy, kdy lidé mají více půjček, nejsou zdaleka ojedinělé. Počítají se sem totiž i všechny nákupy na splátky, kreditní karty, leasing auta nebo třeba hypotéka na dům. A s jejich nabídkami se v posledních letech roztrhl pytel.

I proto mnozí lidé najednou zjistí, že mají třeba 10 různých půjček. A možná i problémy s jejich splácením. „Zpětně lidé sami přiznávají, že do potíží je dostalo hlavně přecenění vlastních sil a příliš mnoho souběžných půjček,“ říká David Šmejkal. Většina klientů věří, že splácet pár stovek měsíčně si budou moci dovolit. Ale i malé dluhy umí dát zabrat. A udržet kontrolu nad všemi závazky a zkoordinovat jednotlivé splátky dá práci. I v případě, že je rodinná kasa v plusu. Klient totiž musí třeba desetkrát do měsíce posílat platby. Každou v jiné výši, v jiném termínu, a hlavně na jiný účet. V takové situaci odborníci doporučují spojit všechny dluhy do jednoho. „Říká se tomu konsolidace a znamená to, že jedna banka spojí všechny klientovy úvěry do jednoho. Klient pak má jen jeden splátkový kalendář, jedny férové podmínky a jen jednoho partnera, s nímž musí v případě potíží komuni-

kovat. Přehledné, jednoduché, a navíc i výrazně bezpečnější,“ vysvětluje Filip Belant s tím, že právě Česká spořitelna nabízí každému klientovi nejnižší měsíční

splátku úvěru tak, aby co nejméně zatěžovala jeho rodinný rozpočet. „Po sloučení úvěrů má klient často lepší podmínky, než měl původně u jednotlivých obchodníků. Není výjimkou, že nakonec klienti platí na splátkách méně než doposud,“ potvrzuje David Šmejkal. □

Text: Michaela Čentsová, foto: archiv redakce

ÚČES JAKO OD KADEŘNÍKA? ODE DNEŠKA JE MÁ VOLBA **B**

Ř A D A
my·PRO

11619 BEACH WAVES GT20 100
PROFESIONÁLNÍ OBOUSTRANNÁ
KULMA NA VLASY

11632 STEAM B28 100
PROFESIONÁLNÍ PARNÍ
ŽEHLÍČKA NA VLASY

11665 CERAMIC P5 3800
PROFESIONÁLNÍ
VYSOUŠEČ VLASŮ

MY PRO JE VLASOVÁ ŘADA PROFESIONÁLNÍCH VÝROBKŮ URČENA PRO ŽENY, KTERÉ MAJÍ RÁDY PROFESIONÁLNÍ VÝSLEDEK VYTVOŘENÝ V POKOJÍ DOMOVA. SNADNO A JEDNÍM TAHEM. S PRODUKTY ŘADY **MY PRO** VYTVOŘÍTE VŽDY PERFEKTNÍ STYLING. JSOU VYBAVENY VÝPĚLOU TECHNOLOGIÍ, KTERÁ ZARUČÍ KAŽDÉ ŽENĚ DOKONALOU PÉČI O VLASY, JEJICH ZDRAVÍ A UMOŽNÍ VYTVOŘIT SI SVŮJ STYL PRO KAŽDÝ DEN.

alza.cz

MALL.CZ

DATART

ekav

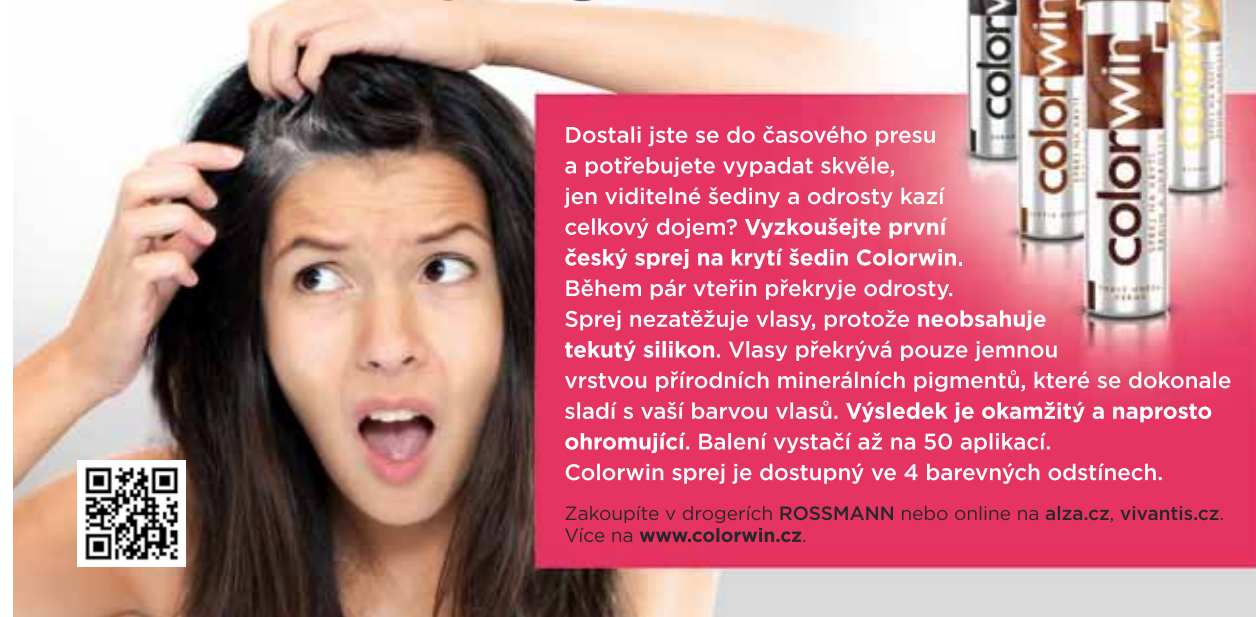
YOU ARE DIFFERENT, YOU ARE
BELLISSIMA
ITALIA

www.bellissima.com/cz
@Bellissimalmetec



inzerce

OKAMŽITĚ PŘEKRYJE ŠEDINY!



Dostali jste se do časového presu a potřebujete vypadat skvěle, jen viditelné šediny a odrosty kazí celkový dojem? Vyzkousejte první český sprej na krytí šedin Colorwin. Během pár vteřin překryje odrosty. Sprej nezatěžuje vlasy, protože neobsahuje tekutý silikon. Vlasy překrývá pouze jemnou vrstvou přírodních minerálních pigmentů, které se dokonale sladí s vaší barvou vlasů. Výsledek je okamžitý a naprosto ohromující. Balení vystačí až na 50 aplikací. Colorwin sprej je dostupný ve 4 barevných odstínech.

Zakoupíte v drogeriích ROSSMANN nebo online na alza.cz, vivantis.cz. Více na www.colorwin.cz.



Inspirace

SEXY ČTYŘICET
sofie

106 | SOFIE

My sweet MESS

Pořídte si do své koupelny
průhledné vaky na prádlo.



Rámeček na fotografii,
599 Kč,
www.zarahome.com.



Povlak na polštářek
z umělé kožešiny, 549 Kč,
www.zarahome.com.

Text: Jana Miličková, foto: archív firem

Sada dekorativních táců
Agate, 849 Kč,
www.westwing.cz.



Deka z umělé kožešiny,
2 799 Kč, www.zarahome.com.



Nástěnné zrcadlo
Brunilda, 2 299 Kč,
www.westwing.cz.



Kovový svícen
s kulatou základnou,
249 Kč,
www.2.hm.com.



Křeslo Accent, 9 599 Kč,
www.westwing.cz.

Odlesky ZLATA

JAK SI VYTVOŘIT
HARMONICKÝ DOMOV?

Uspořádejte věci, udělejte si
pořádek a přivítejte okamžiky,
na kterých záleží.

Vonná svíčka Golden
Grace, 1 090 Kč,
www.bellarose.cz.



Stojací lampa
Niki, 2 899 Kč,
www.westwing.cz.

SOFIE | 107

DESIGN

Výmalba v barvě zeleného pepře a doplňky v přírodních odstínech, www.2.hm.com.



Váza z recyklovaného skla, 599 Kč, www.2.hm.com.



Pléd z vlněné směsi, 999 Kč, www.2.hm.com.



Sada odkládacích stolků Carry, 2994 Kč/2 kusy, www.westwingnow.cz

V barvě

PEPŘE

Módní svět už to ví, na podzim budou frčet barvy pepře. Žádný div, že se tyto pikantní odstíny objevují také v nabídce bytových doplňků pro nadcházející sezonu.



Lněný ubrousek Rutig, 690 Kč/2 kusy, www.get-inspired.eu.



Podlahová váza Échasse, 9 404 Kč, www.westwingnow.cz.



Kameninová miska, 229 Kč, www.zarahome.cz.



Kameninový talíř, 349 Kč, www.2.hm.com.



Váza Gerda, 699 Kč, www.westwingnow.cz.

Pohárek Favourite, 474 Kč, www.westwingnow.cz.



Lněný ubrousek Côté Table, 220 Kč, www.lepatio.cz.



Lněný pléd, Zeff Nomad, Vivaraise, 4 600 Kč, www.lepatio.cz.



Židle Flow Color, Mdf Italia (design Jean Marie Massaud), www.konsepti.com.



Keramická miska, 299 Kč, www.zarahome.com

Text: Jana Šulcová, foto: archiv firem



jura

Čerstvě namletá,
nikoliv z kapsle

www.svycarske kavovary.cz



inzerce



Villeroy & Boch
1748

YES YOU CAN...
COOK & SERVE
LIKE A PRO



LUXURY TABLE

LUXURYTABLE.CZ

OD Kotva, 3. patro, Nám. Republiky 8, Praha 1

info@luxurytable.cz, www.luxurytable.cz/manufacture/

VILLEROY-BOCH.COM



Nástěnná
dekorace, 279 Kč,
www.westwing.cz.



Sada 2 klipsů, 149 Kč,
www.westwing.cz.



Stylová PRACOVNA

Nástěnné hodiny
Sensu, 978 Kč,
www.vemzu.cz.

*Zařídte si svoji
pracovnu elegantně
a prakticky. Pracovna
je místem, kde se můžete
realizovat, proto by měla
být světlá a co
nejvíce vás inspirovat.*

Text: Jana Militká, foto: archiv firem



Židle Wire
Gold, 6 099 Kč,
www.westwing.cz.



Stolní lampa Palais, 2 799 Kč,
www.westwing.cz.



Boxy na šanony,
od 99 Kč,
www.moebelx.cz.



Designový psací stůl,
4 243 Kč,
www.premiumxl.cz.



Vonný difuzér
Elderflower, 355 Kč,
www.vivantis.cz.

Organizér
Gold, 599 Kč,
www.westwing.cz.

Text: Jana Šulcová, foto: archiv firem



Beskydská likérka nabízí nové produkty pro sváteční příležitosti

Naše rodinná firma nabízí nové láhve s vylepšenou recepturou a také samozřejmě s vlastním ovocem uvnitř. Luxusní dárkové sady se pyšní dlouhým zráním a ruční výrobou. Ke každé dárkové láhvi dostanete i její miniaturu.

ANGREŠTOVÝ LIKÉR

Tento ovocný likér, podávaný vychlazený, je velmi osvěžující s nezapomenutelným ovocným zážitkem. Každá láhev má i své ovoce uvnitř, které umocní sváteční okamžik. 20% likér vyniká svou chutí angreštu.

CHERRY CHOCOLATE

Nezapomenutelná chuť višní s čokoládou a lehkým nádechem koření. Tato vylepšená receptura višňovo-čokoládového likéru má širokou paletu využití. Skvěle chutná vychlazený, jako poleva

na zmrzlině nebo palačinkách. V zimním období skvěle zahřeje i jako horký nápoj. Další 20% likér, který vyniká svou chutí.

MALINOVÝ LIKÉR

Ovocný malinový likér, který můžete podávat vychlazený, ale i horký. V létě příjemně osvěží, v zimě zase zahřeje. Každá láhev má uvnitř svoje ovoce, které umocní nezapomenutelný ovocný zážitek. Malinový 20% likér vyniká svou úžasnou ovocnou chutí.

COLLORUM

Jedná se o novinku z naší poslední řady. Tradice tohoto rumu se datuje přibližně od roku 1856. Rum je z vyzrálého třtinového destilátu ochuceného medovinou a směsí bylin. V dřevěných sudech jej ponecháváme po dobu nejméně dvou let.



DOVOLENÁ PLNÁ zážitků & relaxu

Přemýšlíte, kam letos o prázdninách vyrazíte s rodinou za letním dobrodružstvím, ale zároveň si tam užijete i vzácných chvilěk zaslouženého odpočinku? Vydejte se do alpského Allgäu, kde prožijete dny přesně podle svého gusta, a to za každého počasí.



Hledáte-li místo, kde si dokonale odpočnete, uspokojíte své chuťové pohárky, ukojíte adrenalinové ego, strávíte čas v přírodě spolu se svými dětmi, ale zároveň si od nich i konečně trochu odpočnete, Kinder Hotel Oberjoch bude pro vás tím pravým ořechovým. Bohaté zážitky si odtud zaručeně odvezou všichni členové vaší výpravy – od těch nejmenších prťousů, předškoláků a školáků, až po vás, dospěláky.

V hotelu jako v bavlne

Jakmile přijedete do Kinder Hotelu Oberjoch, spadnou z vás veškeré starosti. Hotelová restaurace je vyhlášená svojí báječnou kuchyní a zdejší wellness zase bohatou nabídkou nejrůznějších relaxačních procedur – můžete si zajít například do bio sauny, solné jeskyně nebo si vychutnat masáže,

parní lázeň či ledovou fontánu. Kromě toho si tu ale můžete zajít do útulného fitka a po večeri si dát třeba billiard nebo šipky. A zatímco vy si budete užívat jakéhokoli druhu odpočinku, z hlavy můžete pro jednu vypustit starost o své děti. Hotel totiž svým dětským hostům od tří let až po teenagery nabízí dokonale propracované animační programy, ze kterých budou vaše ratolesti přímo nadšené, a tím pádem i vy...

S dětmi do zážitkového parku

Za pěkného počasí budete mít ale zřejmě chuť strávit co nejvíce času na čerstvém horském vzduchu a porozhlédnout se po krásách zdejšího okolí. Počítejte ovšem s tím, že přijedete-li na hotel s dětmi, minimálně první den se daleko od hotelu nedostanete. Jen pár metrů od vašeho luxusního ubytování se totiž nacházejí zážitkové dětské parky, které nikdo nepřehlédne. Vypustit svou „divou zvěř“ tu můžete bez obav. Ty nejmenší okouzlí proudy studené horské vody hrnouce se



v dřevěných korytech. Zvířecí fanoušci se mohou pomazlit se zvířátky v minizoo. Ve vile králíků se na vás budou těšit Blacky, Puschel a Klopfer. Nově se usadily v minizoo i dvě alpaky, Picasso a Puschkin, kteří pocházejí z Jižní Ameriky. K vidění jsou tu i miniaturní poníci, Max a Moritz,

a oslík Emil. Prinz Poldi se Sissi a Lissi pro změnu milují lezení v kozí věži a poskytují ideální fotografické příležitosti.

V zážitkovém parku na děti čekají i pohádkové dřevěné domečky a mezi nimi závěsné chodníky, různé prolézačky, houpačky, skluzavka, brouzdaliště a nechybí ani houpací koně.

Ve vysokém teepee se pro změnu vyřádí každý, kdo touží být indiánem alespoň na pár chvil. Můžete zde rozpálit oheň a něco dobrého si ugrilovat. Rozhodně se tu tedy nudit nebudete ani vy.



Text: Jana Milíčková, foto: archiv Kinder Hotel Oberjoch



rezervace Allgäuer Hochalpen v Giebelhausu, bezplatné parkování na veřejných parkovištích v Bad Hindelang, vstup do přírodního koupaliště Hindelang nebo do krytého hřiště Allgäulino ve Wertachu, vstup do aquaparku Wonnemar v Sonthofenu, tenisové kurty Hindelang a Unterjoch a vyzkoušet můžete i lukostřelbu s „horskými indiány“ v Oberjochu na úpatí Iseleru.

Dovolená bez dalších nákladů

Hosté ubytovaní v hotelu Kinderhotel Oberjoch si mohou vychutnat dovolenou bez dodatečných nákladů. Při příjezdu do hotelu totiž obdržíte kartu hosta Bad Hindelang Plus, kterou můžete libovolně používat po celou dobu vašeho pobytu. Využít tak můžete zdarma bezplatnou jízdu lanovkami Hornbahn a Iselerbahn, cestování na všech autobusových linkách v jižním Oberallgäu a údolí Tannheim v Tyrolsku, bezplatnou autobusovou dopravu do přírodní



Dovolená ve formě speciálního balíčku

Po takové porci zážitků vaše děti určitě spokojeně usnou a vy se můžete přesunout na skleničku do hotelového baru nebo rovnou do wellness, kde v bazénu, vířivce nebo v sauně spolehlivě zapomenete na každodenní stresy a svému tělu i mysli dopřejete zaslouženou odměnu. Pro plánování prázdnin můžete využít také některou z mnoha variant pobytových balíčků nebo speciálních rodinných pobytů se zvýhodněnými cenami. Více na www.kinderhoteloberjoch.de. □

NOVÁ ŠKODA KAMIQ

Budete si rozumět



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



již od **379 900 Kč**

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozů ŠKODA KAMIQ: 4,2–5,1 l/100 km, 112–116 g/km



VIRTUÁLNÍ KOKPIT



INFOTAINMENT AMUNDSEN 9,2" S NAVIGACÍ



BEZDRÁTOVÉ NABÍJENÍ MOBILNÍHO TELEFONU

Celou řadu chytrých technologií využijete kdykoliv v novém voze ŠKODA KAMIQ

Praktický, chytrý, vyspělý. Navštivte naši prodejnu a využijte jedinečnou příležitost přesvědčit se o kvalitách nejnovějšího modelu ŠKODA KAMIQ.

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

LOUDA AUTO

Chotánky 166, Poděbrady 290 01, Tel.: 325 600 706
Havlíčkova ul. 158, Kolín 280 02, Tel.: 325 404 101
Hradecká 555, Pardubice 530 09, Tel.: 466 797 845
Dubská 3106, Teplice 415 01, Tel.: 417 554 512
Kolbenova 891/37, Praha 198 00, Tel.: 325 408 408
Dimitrova 2, Svitavy 568 02, Tel.: 325 409 101
Srbice 96, Teplice 417 13, Tel.: 325 411 101
www.louda.cz

LOUDA
AUTO

V JIHOAMERICKÉM *STYLU*

Vyzkoušejte si společně s námi pokrmy typické pro Jižní Ameriku.


TIP:

Steak chutná výborně s potrhaným čerstvým oreganem nebo podávaný s tradiční omáčkou chimichuri.

Hovězí steak na grilu z argentinské svíčkové (plemeno Aberdeen Angus) s grilovanou zeleninou

POČET OSOB: 4
Suroviny:

250 g argentinské svíčkové
15 g hrubé soli
50 g cukety
100 g žluté a červené papriky
sůl a pepř v mlýnku
20 ml panenského olivového oleje

Postup:

Steak osolíme hrubou solí, dáme na rozpálený gril a grilujeme z každé strany přibližně 3–5 minut podle toho, jak chceme mít maso propečené. Při grilování je důležité maso příliš neobracet nebo zbytečně nezkoumat. Zkušený grilman sáh-

ne na maso vždy jen čtyřikrát, dvakrát maso pootočí, aby se vypálila mřížka, a pouze jednou obrací. Zároveň s masem grilujeme cuketu a dva druhy paprik. Při servírování zeleninu osolíme a spolu s masem postrouháme čerstvým pepřem a zakápneme panenským olejem.

Foto: archív restaurace El Asador

Remolacha – pečená červená řepa s kozím sýrem a česnekovými chipsy

POČET OSOB: 4
Suroviny:

2 červené řepy
salátové listy
3 stroužky česneku
hrubá sůl
pepř
olivový olej extra virgin
pár lístků rukoly

Postup:

V mírně osolené vodě uvaříme oloupanou červenou řepu, necháme ji vychladnout a pak ji rozklepneme paličkou nebo nakrájíme na plátky a pečeme na grilu či na pánvi s olivovým olejem a hrubou solí. Vedle na pánvi na olivovém oleji osmažíme plátky oloupaného česneku, které smažíme dozlatova. Na talíř vyskládáme pár lístků salátu a rukoly, poklademe opečenou řepu, kousky krémového kozího sýra a posypeme česnekovými chipsy. Vše pokapeme panenským olejem a nakonec lehce postrouháme černým pepřem. Hodí se jako předkrm, příloha nebo lehký salát.



Crama Catalana

POČET OSOB: 4
Suroviny:

250 ml smetany
150 ml mléka
112 g pasterizovaných žloutků
½ skořicového klasu
1/4 vanilkového luskou
100 g cukru krupice

Postup:

Všechny ingredience smícháme, dáme do pekáče a pečeme 70 minut ve 190 °C při co nejnižší vlhkosti. Potom vše scedíme a rozmixujeme, naplníme formičky a necháme vychladit. Těsně před podáváním zasypeme hnědým cukrem a opálíme flambovací pistolí, aby vznikla karamelová krusta.

Smažené papričky Padrón

POČET OSOB: 4

Suroviny:

150 g papriček odrůdy Padrón
50 ml panenského olivového oleje
5 g soli
5 g šupinkaté nebo hrubé soli

Postup:

Rozpálíme olivový olej a vhodíme do něj lehce osolené papričky (odrůda Padrón). Krátce smažíme (nesmí se smažit příliš dlouho, aby nezhořkly) a scedíme. Poté je prosolíme šupinkatou solí a můžeme podávat s tradičními jihoamerickými tapas.



Tiramisu

POČET OSOB: 4

Suroviny:

50 g pasterizovaných žloutků
75 g cukru moučky
35 ml marsaly
25 ml vody
1/8 vanilkového lusku
300 g mascarpone
100 g šlehačky (ušlehané)
125 g cukrářských piškotů
0,125 l espressa
20 ml amareta
kakao se špetkou skořice na posypání

Postup:

Směs žloutků, cukru a marsaly vyšleháme ve vodní lázni do pěny, potom mícháme do vychladnutí. Vedle si vyšleháme šlehačku a následně zamícháme s mascarpone, vodou a vychladlou směsí a lehce mícháme dohladka. Do formiček klademe vrstvu piškotů máčených ve studeném espressu s amaretem a na to vrstvu krému. Poté znovu dejte ještě jednu vrstvu piškotů a krému. Ponechte den dva v chladu a podávejte posypané kakaem se špetkou mleté skořice. □



CERTIFIKOVANÉ VÝROBKY



CARLAcokolada



carlacokolada



www.carla.cz

Plnicí pero Parker

Plnicí pero Parker IM Premium Dark Espresso má mosazné tělo a víčko s rytinou. Nabízí pohodlné psaní. Prodává Bibelot, **2 080 Kč**, www.slovanskydum.cz.



Huawei P30 lite

Má se čím chlubit. Velký displej, tři skvělé fotoaparáty a atraktivní záda vám budou dělat radost pokaždé, když mobil vytáhnete z kabelky, www.huawei.cz.



Royal Moscow Ballet

Labutí jezero v podání Royal Moscow Ballet prozáří váš advent pouze na několika exkluzivních představeních v Praze, Brně a Ostravě, www.ticketportal.cz.



Jura E8 Dark Inox

Špičkový kávovar prověřený švýcarskou precizností. Maximální prožitek z vůně a chuti kávy i kávových specialit. Vše jedním stiskem, www.svycarskekavovary.cz.



Párty hra Team Words

Hra se slovy pro 2-10 hráčů. Sázejte na svá oblíbená témata a hledejte správná slova na náhodně hozená písmena na kostkách, **399 Kč**, www.dinotoys.cz.



Zlatý přívěsek s diamantem

Přívěsek ze žlutého zlata osazený zářivým diamantem s ruční rytinou z českého klenotnictví, **6 400 Kč**, www.klenota.cz.



Kvalitní značková móda

Vyberte si z nabídky dámského oblečení a bohatého sortimentu značek jako je Desigual, Pull&Bear, Tom Tailor, Bandolera a dalších, www.ammerit.cz.



Over The Hump

The Kelly Family slaví 25 let od natočení alba Over The Hump na světovém turné 15. 2. 2020 v O2 areně Praha, www.ticketportal.cz.



Matrix

Známa módní návrhářka Jitka Klett představuje svou novou nadčasovou kolekci pro podzim/zima 2019 s názvem Matrix, www.jkklett.com.



MashUp večer

Ambiciózní projekty, ale jen 200 sekund na jejich prezentaci. Kdo si získá investora? Zažijte večer plný inspirace i napětí, www.hubpraha.cz.

Posvátná místa světa

Seznamte se s nejposvátnějšími místy naší planety. Jsou to místa plná energie, která mají schopnost proniknout hluboko do duše, **348 Kč**, www.65pole.cz.



Svítilící Play Foam

Modelína, která nešpiní, vhodná od 3 let do 10 let. Zhasněte vypínač a sledujte, jak vaše mistrovská díla září ve tmě, **148 Kč**, www.pexik.cz.

PŘEDPLATNÉ + DÁREK



LUXUSNÍ OLEJOVÝ PEELING ONCLÉ S KMENOVÝMI BUŇKAMI

Zpevňující olejový peeling s hloubkově regenerujícími účinky. Obsahuje přírodní tenzidy, které šetrně odstraňují nečistoty a odumřelé kožní buňky. Obsahuje jedinečnou biosložku – extrakt z rostlinných kmenových buněk Akosky® Apium, která aktivuje tvorbu nového kolagenu a chrání pokožku před její destrukcí. Bohaté složení obsahuje z 98% komplex vysoce kvalitních aktivních olejů a drenáž šípková zrníčka dodávají pokožce dostatek vitaminů.



Objednejte si roční předplatné časopisu **Sofie, SEXY ČTYŘICET** za zvýhodněnou cenu 269 Kč nebo roční elektronické předplatné za zvýhodněnou cenu 220 Kč.

- DORUČENÍ ČASOPISU PŘÍMO K VAŠIM RUKÁM
- PRVNÍ PŘEDPLACENÉ ČÍSLO OBDRŽÍTE V LISTOPADU 2019

WWW.ESPRIITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE

SMETANOVÝ JOGURT Z VALAŠSKA A MANNER OPLATKY

Naše zdravá a chutná svačinka.

NOVINKA

vanilkový a Manner oplatky
oříškový a Manner oplatky
čokoládový a Manner oplatky



Krásné podzimní dny s novinkou
z Mlékárny Valašské Meziříčí



www.mannner.com/cz



www.mlekarna-valamez.cz

SPORTSWEAR | SWIMWEAR | UNDERWEAR

LITEX

MADE IN CZECH REPUBLIC

LITEX
SPORTSWEAR
COLLECTION
2019

*PLAVKY
SPODNÍ PRÁDLO
SPORTOVNÍ OBLEČENÍ*



SOME
CLOTHES
LOVE
YOU
BACK



TEREZA BUDKOVÁ
PRESENTS NEW LITEX COLLECTION

www.litex.cz

