Sofie®

POZNEJTE TAJEMSTVÍ LYMFY

Proč se lymfa zpomaluje a jak ji opět nastartovat?

VRÁSKY VS. CHARIZMA

Kdy je touha po kráse vlastního těla přirozená a kdy už jde o poruchu?

PŘIVÍTEJTE JARO NOVOU POSTAVOU

10 kroků k vaší vysněné postavě

JE LÍBÁNÍ DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ SEX?

Co prozradí líbání o muži, který vám právě vstoupil do života

CENA: ČR 54 KČ / SK 2,59 €

03

9 771805 928004

BŘEZEN–DUBEN 2020

BOJOVNÍK ZA VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRAČNÍK
ZÁCPA

Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie? Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin® - unikátní doplněk stravy. Zdravá a funkční střeva jsou základem vašeho zdraví.

V Českých Budějovicích pro Vás vyrábíme Vitestin®, svým rozsahem a působením zcela unikátní přípravek jak na českém, tak zahraničním trhu. Vyrábíme ho pro Vás, aby Vám pomohl se zdravotními problémy zažívacího ústrojí, aby Vám usnadnil život, zlepšil jeho kvalitu, či Vám podal pomocnou ruku na cestě k vašemu uzdravení. Vitestin® vaše střeva a sliznice zažívacího ústrojí harmonizuje a pomáhá jim v návratu do normálního, přirozeného a funkčního stavu. Vitestin® pomohl mnohým z Vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše…

Účinnost a působení Vitestinu jsou dány kombinací jednotlivých druhů bylin, jejich přesným poměrem a unikátním výrobním postupem. Jeho vyšší hustota zajišťuje pokrytí stěn a sliznic zažívacího ústrojí. Díky tomu mohou všechny přítomné složky blahodárně působit intenzivněji a dostatečně dlouhou dobu.

Více informací a recenze zákazníků najdete na **www.vitestin.cz.** Rádi Vám poradíme, napište nám na mail **vitestin@vitestin.cz**. Vitestin® můžete zakoupit osobně, přes e–shop nebo u vašeho nejbližšího prodejce.

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

VYBÍRÁME NEJKVALITNĚJŠÍ ČESKÉ BYLINKY

PŘIDÁVÁME ŠESTILETÝ ŽENŠEN A ALOE VERA

ZPRACOVÁVÁME V LABORATOŘÍCH JIHOČESKÉHO VĚDECKOTECHNICKÉHO PARKU

♥VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ V ČESKÉ REPUBLICE

OCHUTNEJTE TAKÉ NAŠE - VAŠE RECEPTY PRO LEH(P)ČÍ POCIT KE STAŽENÍ ZDARMA

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

NATURA IMUNECO, s.r.o.
Lipová 1789/9, 370 05 Č. Budějovice
Tel. : (+420) 383 579 181, 777 455 588

Distribuce Slovensko:
JAGE, s.r.o. www.zelenalekaren.sk
T: (+421) 0908 721 444 , 0907 290 810

OBSAH

BŘEZEN–DUBEN 2020

Na titulní straně
Foto: Shutterstock, Inc.

11
Ready to wear
Nová kolekce značky Zimmermann potěší milovníky barev.

13
Rozmarné jaro
Svůdné a sexy, takové jsou kolekce kotníkových bot.

16
Vrásky vs. charizma
Kdy je touha po kráse přirozená a kdy jde o poruchu?

29
Svůdné mámení
Vyzbrojte se na jarní sezonu růžovými odstíny.

50
Skoncujte s kávou
Všeho moc škodí. I s kávou se to nesmí přehánět.

62
Jak mužný by měl být muž?
Proč muži budou stále ztrácet něco ze své mužnosti?

86
Bezlepkové dezerty
Chcete mít raz dva upečeno? Vyzkoušejte naše recepty!

Věčný boj ZA VĚČNĚ MLÁDÍ

Nedávno slavila kamarádka čtyřicátiny. Má sedmnáctiletou dceru a mezi řečí si stěžovala, že ji pořád mezi lidmi musí připomínat, ať jí neříká mami. Každému je prý pak jasné, kolik jí je.

Snažila jsem se ji utěšit, že na svých čtyřicet opravdu nevypadá. A aby také ano, když chodí pravidelně na kosmetiku, botox, jí zdravě a cvičí. Jenže my, ženy, svá přibývající léta neseme prostě špatně…

Muži mají oproti nám velkou výhodu. Mohou si své mindráky řešit přítelkyněmi o polovinu mladšími, než jsou oni sami. Díky luxusním dárkům a drahým dovoleným na ně budou slečny v mladším vydání koukat jako na pány bohy, alespoň do té doby, než najdou někoho s naditějším kontem. Ale co ženy…?

Dovolím si zde napsat, že „anti-age“ mladík vás bohužel neuspokojí. Jednak si s ním nemůžete povídat, protože polovina toho, co jste prožila na vlastní kůži, je pro něj pouze kapitola z učebnice dějepisu, a jednak, co si budeme povídat, vedle mládím sršícího fešáka s vymakaným tělem je těžké být tou krásnější polovinou páru...

Jak tedy bojovat s přibývajícím věkem? Cvičte, držte diety, sledujte nejnovější trendy v oblasti péče o tělo, pleť i duševní harmonii, zajímejte se o možnosti plastické chirurgie... V kostce řečeno – čtěte časopis Sofie, a co se vám bude líbit, rovnou vyzkoušejte.

Jana Militká
šéfredaktorka

Foto: Věra Vernerová

Foto: Dolce & Gabbana

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

Šéfredaktorka
Jana Militká

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

Jazykový korektor
Radka Vávrová

FOTOSTUDIO
Fotograf
Richard Nowak

Fotoprodukce
Pavlína Křížová

INZERCE
Andrea Hozdová

VÝROBA
Grafická úprava
Irena Hnídková, Marcela Klimešová, Daniela Winklerová

Produkce
Michaela Florianová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ
Hlavní účetní
Zdena Synková

Účetní
Marcela Nováčková

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

DISTRIBUCE
Mediaprint & Kapa Pressegrosso, 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

BEOSHPERMITA

Koktejl

SEXY ČTYŘICET Sofie®

BLACK WIDOW

Další Marvelovka se Scarlett Johansson v hlavní roli přichází do kin.

Foto: CinemArt

Struny dětem

Rodinný festival Struny dětem poslední březnový víkend tradičně rozehraje divadlo Minor a Novoměstskou radnici. Od pátku 27. do neděle 29. března se mohou návštěvníci těšit na pestrou paletu představení, koncertů, výtvarných dílniček a kreativních workshopů. Můžete se těšit i na premiéru sólového představení Opičák a pitomci, ve které Iva Bittová vtipně poodhalí dětem, jak hloupě se často chovají dospělí, když chtějí být důležití…

Štěstí je krásná věc

Výhra balíku peněz v loterii člověku rozhodně změní život. Otázka je, jak... Čenda s Janou nemají v životě na růžích ustláno. Oba jsou nezaměstnaní, Čenda má dluhy všude, kam se podívá, a nejčastější návštěvou u nich je exekutor. To ale změní farářem požehnaný loterijní tiket. Pohádková výhra 176 milionů korun otevírá dvojici dveře do velkého světa neomezených možností. Ale také ke spoustě nových kamarádů, kteří by si z výhry rádi ukrojili pořádný kus. A i když se to některým podaří a vztah téhle dvojice to nabourá, přece jen na konci zjistí, že největší výhrou v životě je láska...

V kinech od 2. 4.

Slavnosti

Zvládáte každodenní bezlepkové stravování, ale rádi byste svůj jídelníček obohatili i ve sváteční dny? Třetí kniha známé autorky vám přináší na 120 nových receptů, které zpestří vaši slavnostní tabuli. Získáte inspiraci, co přichystat na Velikonoce a Vánoce, na narozeniny dětí i rodičů, pro svatební hostinu nebo zahradní párty.

Interaktivní muzeum

Jedním z hlavních lákadel žďárského zámku je interaktivní Muzeum nové generace, kde vám audio průvodce budou dělat středověký mnich a malá holčička ze současnosti. Expozice, která vás okouzlí multimediálními prvky, je věnovaná řádu cisterciáků, zakládání kláštera a také době kulturního a společenského rozkvětu, období baroka. Seznámíte se s opatem Vejmluvou, hlavně ale s geniálním architektem a stavitelem Janem Blažejem Santinim-Aichlem. Ten se nejen významně podílel na renovaci kláštera, ale své vrcholné dílo, poutní kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře, známý svým hvězdicovitým půdorysem, vystavěl hned za žďárským zámkem.

Válka s dědečkem

Peter žije se svou sestrou Miou a rodiči Sally a Arthurem v rodinném domě. Většinou vládne pod jejich střechou harmonie, a pokud někdy někdo chce svůj klid, prostě se stáhne do svého pokoje. To se však změní, když se k nim po smrti babičky nastěhuje Peterův dědeček Ed. Peter miluje svého dědečka, ale také svou vlastní ložnici. A ačkoli se Ed původně usadil v podkroví, jeho nemocná noha mu brzy znemožní tam bydlet. Peter by se tedy měl vzdát svého dětského pokoje, aby tam mohl žít dědeček. Ale Petr se pokojíku nechce vzdát bez boje a snaží se dědečka ze svého království vypudit všemi možnými způsoby.

V kinech od 30. 4.

3Bobule

Honza s Klárou mají problémů nad hlavu. Nastává pro ně rozhodující čas vinařského roku – vinobraní. Honza se za dramatických okolností po letech setkává s kumpánem Jirkou. Ten se nadšeně hrne do návštěvy Moravy, aby pomohl se sklizní, které samozřejmě vůbec nerozumí. Zatají přitom Honzovi, že svého pubertálního syna Kubu, který cestuje s nimi, unesl, a k tomu utíká před dluhy, které stihl nasekat za dobu, co se neviděli. Do toho Klára bojuje s úklady zaměstnance Humpla a předsudky okolí, které nevěří, že coby žena může dělat kvalitní víno a překročit stín svého otce.

V kinech od 12. 3.

Roztančené divadlo Praha

Autorský projekt tanečních kurzů Martina Šimka & Terezy Řípové byl odstartován v roce 2016, kdy proběhl první ročník projektu Roztančené divadlo aneb když herci tančí. V roce 2018 se dvojice tanečníků rozhodla připravit podobný koncept i pro Prahu, Roztančené divadlo Praha. V březnu 2018 v prvním finále vyhrál David Gránský. O rok později vyhrál Vladimír Polívka. Vyhraje letos do třetice zástupce mužského pohlaví, nebo to bude žena? To se dozvíme 15. 3. v Divadle na Vinohradech, kde od 18:30 začne velké finále, kde kromě soutěžních párů uvidíme např. Zlatu Adamovskou, Petra Štěpánka, Veroniku Khek Kubařovou nebo Vladimíra Polívku.

Není čas zemřít

Když Daniel Craig prohlásil, že si raději zlomí obě zápěstí, než aby znovu hrál Bonda, nevypadalo to pro jeho fanoušky dobře – údajně odmítl za další dvě bondovky kulatých sto milionů dolarů. Jenže časy se mění. Nová bondovka s názvem Není čas zemřít se právě chystá do našich kin.

V kinech od 8. 4.

NENÍ NÁM TO JEDNO!

Víte, kolik tun textilního odpadu ročně vyprodukuje celá ČR? 200 000! Víte, kolik litrů vody se spotřebuje na vypěstování 1 kg bavlny? 10 000! Víte, kolik litrů vody se spotřebuje na výrobu jednoho bavlněného trička? 2 600! A víte, kdo a za jakých podmínek vyrábí vaše oblečení?

Pokud vám tyto údaje nejsou lhostejné, vydejte se na první ročník festivalu udržitelné módy ReFashioN v centru Ostravy, který proběhne 20.–25. dubna 2020. Akce se uskuteční v rámci Fashion Revolution Week.

Co je Fashion Revolution?

Mezinárodni iniciativa, která vznikla v Londýně v přímé reakci na pád bangladéšské oděvní továrny Rana Plaza 24. dubna 2013. V jejich troskách zahynulo 1 130 lidí a více než 2 500 dalších bylo zraněno. Jejím hlavním cílem je zvýšit ve společnosti povědomí o tom, jak funguje módní průmysl a jaké negativní dopady jeho fungování přináší. Kampaň rovněž usiluje o maximální možnou transparentnost dodavatelského řetězce oděvních značek, které prostřednictvím #whomademyclothes vyzývá k tomu, aby odkryly svoje karty a ukázaly, že nemají co skrývat.

Právě na tuto iniciativu a její cíle naváže festival ReFashioN, jehož návštěvníci se mohou těšit na týden plný přednášek, workshopů, diskusí se zajímavými hosty, chybět nebude ani módní přehlídka či promítání dokumentárních filmů, a to vše na zajímavých a dočasně opuštěných místech v centru Ostravy. Dotknete se témat, co je udržitelná móda, jak funguje módní průmysl, rozdíl mezi slow fashion a fast fashion, kde a jak nakupovat udržitelně a na co při nakupování myslet, co je upcyklace a jak můžeme upcyklovat či jak se domáhat transparentnosti.

Na co se můžete těšit?

Zajít můžete například do Plata, kde proběhne promítání filmů. V prostorách městské organizace Refill se uskuteční módní přehlídka ve spolupráci s Bílou Holubicí, chybět nebude Kafrárna Petra Kubaly, který si vezme na paškál pomalou a rychlou módu.

Završením celého týdne pak bude Jarní hrabárna v Trojhalí Karolina a dvoudenní prezentace autorů designové módy na Černé louce s bohatým doprovodným programem.

Více informací najdete na www.refashion.cz. ❑

Text: Soňa Pařízská, foto: archiv Černá louka

SEXY ČTYŘICET sofie®

JARNÍ ELEGANCE

Kolekce značky Dolce & Gabbana je plná hravých květů a barev.

Foto: archiv redakce

READY TO WEAR

Nová kolekce australské značky Zimmermann potěší každého, kdo se už nemůže dočkat hřejivých slunečních paprsků.

Text: Jana Mitiková, foto: archiv firem

Sako ve stylu safari, **8 820 Kč.**

Brýle, **5 070 Kč.**

Trenčkot, **16 430 Kč.**

Hurá do MAROKA!

Nová jarní kolekce Luisa Spagnoli je cestou do císařského marockého města.

Je cestou, na které dámy cestují s propracovanou elegancí, vyváženou kombinací západního vkusu a kouzla Středního východu. Neodolatelnou kolekci italské značky Luisa Spagnoli najdete v Praze v Žitné 16.

Kalhoty s hadím potiskem, **8 920 Kč.**

Šaty se šněrováním, **8 840 Kč.**

Text: Jana Miltská, foto: archiv Luisa Spagnoli

Krajkové boty, **Christian Louboutin.**

Kotníkové boty zdobené perlou, **Nicholas Kirkwood.**

Boty s krajkou, **Jimmy Choo.**

Ponožkové kotníčkové boty, **Miu Miu.**

Rozmarné JARO

Čas kotníčkových bot je tu.

Svůdné a sexy, takové jsou letošní kolekce kotníkových bot. Absolutním hitem sezony se staly špičaté špičky a originální tvary podpatků z netradičních materiálů, z transparentních, barevných i lesklých kovů. Comeback slaví jednoznačně štíhlé vysoké elegantní jehlové podpatky, ve kterých ve vteřině vyrostete o pěkných pár centimetrů.

Kožené boty se zlatými podpatky, **Givenchy.**

Kožené boty zdobené síťovinou, **Manolo Blahnik.**

Krajkové boty zdobené korálky a flitry, **René Caovilla.**

Semišové boty s krajkou, **Christian Louboutin.**

Boty s křišťálovou sponou, **Amina Muaddi.**

Text: Jana Miltská, foto: archiv

MAGICKÉ RTY

Chcete vypadat smyslně? Vsaďte na rudou rtěnku!

Foto: archiv redakce

Dopřejte si to nejlepší od NEZESTÁRNI.CZ

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE

„Překvapivé výsledky přináší nejen v oblasti krásy, ale i regenerace“

říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák CSc.**

Hledáte originální dárek pro ženu, která nechce předčasně zestárnout…? Určitě ji potěšíte minutovou anti-age péčí s ŽIVÝM KOLAGENEM – tím nejlepším od NEZESTÁRNI.CZ.

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky. Účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Působí proti vráskám, úbytku kolagenu a ztrátě pevnosti a hydratace. Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu, tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní a dlouhodobě nastartuje omlazující a regenerační procesy.

Čistý, 100% přírodní, biologicky aktivní kolagen viditelně 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. Velmi jednoduše se dá zažehlovat i galvanickou žehličkou na vrásky. V nabídce 50,100 a 200 ml.

Pokud jí chcete dopřát ještě víc, podpořte maximální procesy omlazení a regenerace vnitřním používáním kolagenových doplňků stravy řady INVITA pro krásnou pleť, pružné tělo i klouby.

NEZESTÁRNI.CZ®
Živý kolagen nové generace

Originální produkty s živým kolagenem i žehličku na vrásky si můžete objednat v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz +420 775 373 379

VRÁSKY *vs.* CHARIZMA

Umíte stárnout, nebo se stále snažíte držet krok s kultem mládí? Kdy je touha po kráse a vylepšování vlastního těla přirozená a kdy už jde o poruchu?

Text: Sára Kleinová, foto: archiv redakce

Které ženě by se nelíbilo být krásná, štíhlá a věčně mladá? Některé se dokážou smířit s tím, že stárnutí k životu patří a udržují se především pravidelným cvičením, správnou životosprávou, chodí ke kadeřníkovi, na manikúru, pravidelně se líčí, protože se chtějí stále líbit. Jiné ženy využívají možností plastické chirurgie přiměřeně, především proto, aby se cítily dobře, anebo ve chvíli, kdy je pro ně vizáž důležitá například z pracovních důvodů. Pak jsou ale ženy, které překročí hranici přirozené péče a svůj život promění v honbu za zbytečnými lékařskými zákroky, jež mnohdy změní jejich rysy do takové míry, že jsou k nepoznání. Klasickým příkladem je módní návrhářka Donatella Versace, která očividně neumí stárnout a kvůli řadě plastických operací, z nichž některé byly dost nepovedené, se z hezké ženy stalo chodící monstrum.

Nezdravé nutkání

Takové ženě můžete skládat jakékoli komplimenty. Když jí řeknete, že má pěkné tělo, začne přemýšlet nad tím, jestli by si neměla skočit na liposukci a zhubnout, i když je její váha na hranici štíhlosti a nezdravé hubenosti. Nenechá si vysvětlit, že vypadá dobře, jelikož při plahočení se za kultem věčného mládí ztratila zdravý úsudek. Její nutkání po stále nových a nových zákrocích je tak velké, že místo plastického chirurga by měla spíš navštívit psychologa nebo psychiatra. Posedlost vlastním tělem totiž likviduje nejenom fyzické zdraví a přirozenou krásu, ale také psychiku, vztahy a samozřejmě i bankovní konto. Docent Roman Šmucler, předseda Společnosti pro estetickou a laserovou medicínu ČLSJEP, k tomu říká: „Lékař estetické medicíny takové pacienty samozřejmě neléčí. Jeho úkolem je tyto pacienty identifikovat a poslat na léčení k psychiatrovi, což často činíme. A psychiatr je součástí našeho týmu. Rozumný lékař by takového pacienta nikdy neoperoval, zákon to ani nedovoluje.“

Seznamte se s agerexií

Agerexie je přehnaná, většinou až nebezpečná snaha zastavit čas a vypadat stále mladě. Ženy postižené tímto psychickým onemocněním se děsí každé drobné vrásky, protože v jejich očích z nich dělá stařeny. I sebemenší projev stárnutí považují za katastrofu. Zatím hlavně ve světě jdou ženy okolo dvacítky tak daleko, že podstupují kosmetické úpravy ještě předtím, než se nějaké problémy vůbec objeví.

A protože jsou tyto zákroky finančně náročné, řeší je zpočátku hlavně neinvazivní cestou. S přibývajícími finančními možnostmi své úpravy hojně rozšiřují dál. Bohužel vzhled dnes řeší už i puberťačky. Pokud se jedná například jenom o akné, je to normální, horší ale je, když taková náctiletá slečna trvá na plastické úpravě nosu nebo zvětšení prsů, aniž by k tomu měla jiné než estetické důvody. Podle psychologů je snaha být krásná spojena s nedostatkem sebedůvěry pramenící z problémů v původní rodině.

Jsem ošklivá

Každý člověk by na svém vzhledu něco vylepšil. Zdraví jedinci chápou svoje nedostatky a bez problémů se s nimi dokážou vyrovnat. Najdou se ale i tací, které touha po fyzické dokonalosti převálcuje. V této souvislosti se objevuje další psychické onemocnění zvané dysmorfofobie. Jedná se o poruchu adekvátního vnímání vlastního těla, kdy postižený jedinec má až chorobný strach z vlastní ošklivosti. V podstatě jde o zneklidňující a těžko vyvratitelnou obavu z chyb vlastního vzhledu, který se ale ostatním jeví jako zcela normální.

Každý člověk by na svém vzhledu rád něco vylepšil.

Možná vás překvapí fakt, že dysmorfofobie nesouvisí se stavem dnešní společnosti, která fandí lidem s dokonalou vizáží, ale byla poprvé popsána již v roce 1891 a dnes je přiřazována k hypochondrii. Jedince postižené tímto psychickým problémem poznáte celkem snadno. Většinu ze svého dne tráví neustálým kontrolováním svého vzhledu před zrcadlem a jsou častými návštěvníky v ordinacích zabývajících se vylepšováním těla. Dysmorfofobici si ztrpčují život neustálým vymýšlením různých vad, na které svádí vše, co se jim v životě nepovedlo. Ženy mohou mít utkvělou představu, že kvůli svým malým ňadrům nemají žádný vztah. Jakmile si je ale nechají zvětšit, házejí vinu na velká stehna, zadek apod. Mimochodem, tato porucha se netýká pouze žen, ale v malé míře také mužů. Stačí si vzpomenout na zpěváka Michaela Jacksona, kterému se přezdívalo král plastických operací. I když za svého života přiznal pouze tři, odborníci mluví i o několika desítkách výkonů. Také on byl jasnou vizitkou toho, že honba za dokonalým vzhledem člověka často spíš poškodí, než aby mu pomohla. Otázkou je, jací lékaři v zahraničí se takových „pacientů“ ujímají.

„Pokud vím, tak nikdo z předních lékařů v ČR takovéto výkony neprovádí,“ podotýká docent Šmucler. „V naší republice to není téma, podobně jako v Německu je to otázka kultury. Výjimky jsou nepočetné a spíše se může jednat o nepovedené operace. Lidé často šetří a zejména celebrity se s oblibou nechávají operovat tam, kde je výkon bezplatný, tzv. za reklamu. Podle toho to také vypadá. Řada herců jsou popravdě lidé nepříliš majetní a musí se smířit i s ne úplně kvalitní prací. To vrhá na obor divné světlo, neboť tito lidé jsou nejenom vidět, ale mají i reklamní povinnost se svými operacemi chlubit. To špičkoví lékaři nemají zapotřebí a dost by se zesměšnili... Jinak hranice je jednak v pacientovi podle toho, co chce, a dále v lékaři, co je ochoten vykonat. Záleží na společnosti. Ve východní Asii tyto radikální výkony milují, velmi oblíbené jsou i v USA, v Evropě představují spíše známku špatného vkusu nebo nekvalifikovaných lékařů. Je to volba pacienta i kultury příslušné země.“

Proč se dysmorfofobie objevuje, není zcela jasné. Často ale jde ruku v ruce s depresemi nebo obsedantně kompulsivními poruchami. Pro její spuštění hovoří i chování některých rodičů, kteří své děti nadměrně kritizují. Svým dílem nepochybně přispívá i společnost válcovaná módními ikonami, byť jejich vizáž bývá často dílem šikovného grafika.

Vsaďte na charizma

Proč stárnout, když můžete zrát jako víno? Všímejte si, jak to dělají charizmatičtí lidé, kteří se vyznačují osobním kouzlem a přitažlivostí. Ano, něco z toho získali už do vínku, ale hodně ovlivnili svým přístupem k životu. Mají jednu veskrze pozitivní vlastnost – zůstávají stále sami sebou. Neberou se zas až tak úplně vážně, mají se rádi, a to i se všemi slabostmi, kterých se i u nich najde dost. S věčným úsměvem na rtech a přes životní peripetie umí mávnout rukou i nad přibývajícími vráskami. Vlastně by se dalo říci, že díky pozitivnímu přístupu zapomněli stárnout. A o tom to je...❑

Vyzkoušejte OŠETŘENÍ GUINOT!

Jedinečné ošetření značky Guinot tkví v odborném spojení účinků fyzikálních a chemických jevů a laboratorně vyvinutých patentovaných přípravků, jejichž kombinace poskytuje účinné řešení běžných i komplikovaných stavů pokožky.

V roce 1963 byl zakladatelem značky Guinot vyvinut první kosmetický přístroj pro efektivní vpravování účinných látek do pleti. Ošetření pomocí tohoto přístroje, který byl nazván Cathiodermie a který využíval galvanický proud, se brzy stalo nejvyhledávanějším kosmetickým ošetřením ve Francii. Značka Guinot ale samozřejmě neusnula na vavřínech a přístroj od té doby prošel mnoha inovacemi.

Poslední inovace proběhla v roce 2016. Díky spojení termické a dynamické ionizace prostřednictvím revolučního přístroje Hydraderm Cellular Energy dochází k hloubkové hydrataci. Do pleti jsou skrze sérové gely vpravovány celé komplexy účinných patentovaných látek včetně hydratující složky a jsou aktivovány molekuly vody obsažené v pokožce. Nejnovější inovace přináší patentované funkce ke zvýšení aktivity buněk a absorpci aktivních složek.

Specializované ošetření na míru

Ošetření Hydradermie může být velmi individualizované. K dispozici je deset speciálních gelů vyvinutých pro ošetření různých typů nedostatků pleti. Gely jsou během jednoho ošetření volně kombinovatelné a jedním ošetřením je tak možné řešit více problémů najednou. Navíc každý gel obsahuje bohatou hydratační složku a každé ošetření je tak zároveň zaměřené na hloubkovou hydrataci pleti.

K viditelnému omlazení pleti dochází při programu Hydradermie Youth. Spojení molekulární a tepelné energie vrací pleti buněčnou aktivitu a její mladistvý vzhled.

Ošetření Hydradermie Lift je určeno klientkám, které touží po okamžitém vypnutí kontur. Díky spojení anti-age drenáže, detoxikace a stimulace svalů se uvolňuje zanesený lymfatický systém a stimuluje se činnost svalů. Výsledkem je zvýšení svalového tonusu a tím i zpevněné a vypnuté kontury.

K omlazení očního okolí je určeno ošetření Eye Lift, které řeší 3 problémy + oční víčka v jednom: vrásky, kruhy pod očima a otoky. Toto ošetření bylo vyvinuto speciálně pro omlazení a rozzáření očního okolí, které jako první odráží únavu, špatnou životosprávu a stárnutí pleti. Díky speciální masáži, liftingu, drenáži a speciální masce a zejména účinkům aktivních složek připravků jsou všechny projevy viditelně redukované už po 40 minutách.

Celé ošetření je velmi příjemným zážitkem a výsledky jsou viditelné už po první proceduře. Více na www.guinot-paris.cz. ❑

PROČ GUINOT?

- Více než 50letá historie.
- Špičková salónní kosmetika od A do Z.
- Vlastní vývoj v pařížských laboratořích.
- Přes 200 vědeckých pracovníků.
- Vlastní přístroje pro ošetření těla i obličeje.
- Široká škála produktů i pro domácí použití, s nejvyšší kategorií ISO o správné výrobní praxi, bez GMO, škodlivin, netestovaná na zvířatech a odpovídající nejpřísnějším ekologickým podmínkám.
- Luxus – kvalita – výsledek!

Foto: archiv Guinot

PERFECT ACADEMY

www.perfect-academy.cz

NABÍZÍ KOMPLEXNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM OD AKREDITOVANÝCH REKVALIFIKAČNÍCH KURZŮ PRO ÚPLNÉ NOVÁČKY V OBORU AŽ PO ŠKOLENÍ MISTROVSKÝCH TECHNIK PRO PROFESIONÁLY.

PERFECT ACADEMY
Pořádá vzdělávací kurzy v oblasti microbladingu a permanentního make-upu.

Je ideálním místem pro růst vašich profesních dovedností v oblasti permanentního makeu-pu.

Semipermanetní mikropigmentace je dnes žádaná a velmi běžná úprava obličeje, která vám ušetří mnoho času s každodenním líčením.

foto: Lucie Kunzová majitelka Perfect Academy
Veronika Kašáková po úpravě obočí technikou microblading

Svěřte se do rukou odborníků a nechte si doladit chybějící části vašeho obočí, nebo korigujte tvar svých rtů, či si nechte podtrhnout přirozenou krásu vašeho oka jemnou linkou.

Současným trendem je především přirozenost a jemnost.

Baťkovo náměstí 552, Hradec Králové 500 02
Email: info@perfect-academy.cz
Tel: +420 770 192 444

Epidermální bioregeneraci MŮŽETE ABSOLVOVAT PRÁVĚ TEĎ!

Chcete ze své pleti vymazat veškerou zimní únavu a dodat jí zdravý jas, mladistvý vzhled a svěžest? Pak vyzkoušejte akční program TCM 3+, který je možné absolvovat v kterémkoliv ročním období.

Text: Jana Mičková, foto: archiv redakce

Tento program slouží k revitalizaci pleti, k její regeneraci a je také účinným prostředkem v boji proti stárnutí. Jedná se o kombinaci koncepčně nových látek, které ve vzájemné synergii zajišťují zásobu aktivních látek působících proti známkám času. Kombinace použitých kyselin způsobuje stimulaci tkáně a eliminaci odumřelých látek, antioxidační složky posilují epidermální regeneraci a další složky se postarají o depigmentaci pleti, její hydrataci a lifting.

Síla kyselin

Program se skládá ze 4 zásadních kroků. Prvním krokem je ošetření sérem z kyseliny mandlové, kyseliny kojové, kyseliny pyrohroznové a kyseliny mléčné. Díky jejich působení dochází k vyrovnání pH pokožky a k jejímu okamžitému zesvětlení. Tyto kyseliny také připravují pleť na následnou kúru.

Tou je aplikace chemického biorevitalizačního produktu TMC 3+, který obsahuje kyselinu trichloroctovou, kyselinu kojovou, kyselinu mandlovou, kyselinu laktobionickou, kyselinu lipoovou, vitamin C, resveratrol a organický oxid křemičitý. Jeho zapracováním dochází k biorevitalizaci pleti, stimulaci fibroplastů a zpomalení účinků stárnutí bez jakéhokoliv podráždění. Navíc má tento krok podobný efekt jako lifting.

Jako lunch peeling se používá biorevitalizační peeling Oenanthe, který je založen na využití biochemických vlastností látek obsažených v bylině Oenanthe crocata L, tj. halucha vodní, jež má tonizující a protizánětlivý účinek. Bylina je kombinovaná s kyselinou pyrohroznovou, azelaovou a mandlovou, které zvyšují její průnik do epidermis a do dermis. Efekt peelingu je podpořen ionizovaným olivovým olejem, který má antimikrobiální vlastnosti a snižuje iritační potenciál. Výsledkem je pak jemnější, hladší, pružnější, a především světlejší pleť. Třetím krokem je sérum složené z DMAE, panthenolu a kyseliny lipoové. Hraje důležitou roli při liftingovém efektu a modulaci pleti.

Závěrečnou fází je základní krémová emulze LeniProtex, která má hned trojí účinek. Eliminuje zčervenání, regeneruje a hydratuje pleť a zároveň ji chrání před slunečním zářením. Díky tomu všemu dochází k jejímu zklidnění a je účinnou prevencí proti stárnutí.

Proč ji podstoupit?

Když chcete dostat svou pleť do kondice, existuje mnoho způsobů, které můžete zvolit. Proč si tedy vybrat právě epidermální regeneraci? Protože má hned několik výhod. Zásadní je, že se jedná o intenzivní obnovu buněk, která je přitom neinvazivní a nijak nebolí. Výsledky jsou viditelné hned po prvním ošetření. Nejste limitována ročním obdobím, nemusíte se bát žádného začervenání či odlupování a prakticky ihned se můžete vrátit do společenského života.

A hlavním důvodem je kombinace účinných látek, která násobí výsledky, jichž jste chtěla dosáhnout. Po ošetření je pleť hydratovaná, vyživená, zesvětlená a vypnutá a vy omládnete o pár let. ❑

ÚČINNÉ LÁTKY EPIDERMÁLNÍ BIOREGENERACE

TCA – stimuluje fibroblasty k tvorbě většího množství kolagenu a elastinu.
DMAE – působí na svalová vlákna a zvyšuje svalový tonus, takže zabraňuje stárnutí pleti. Zároveň má antioxidační účinek, který chrání pleť před napadením volnými radikály.
Oenanthe – obsahuje polyacetylenové neurotoxiny, které povzbuzují tónování pokožky a účinně a rychle potlačují kožní pokles.
Kyselina mandlová – zpevňuje strukturu pokožky a má vyhlazující a zvlhčující účinky, které obnovují hydrataci a zářivost pokožky.
Kyselina kojová – proniká do hloubky, kde povzbuzuje enzymy, které produkují melanin. Tím dochází k zesvětlení pokožky a eliminaci skvrn.

La Prairie White Caviar Eye Extraordinaire
Oční krém výrazně zpevňuje a rozjasňuje oční okolí a hloubkově hydratuje pleť, **13 929 Kč, www.fann.cz.**

Skeyndor Uniqcure Renewal Peeling Concentrate
Obnovující peelingový koncentrát, **613 Kč, www.skeyndor.cz.**

Serum Linda Meredith
Regenerační sérum složené ze 100% přírodních esenciálních olejů, **1 430 Kč, www.beauty-guru.cz.**

Royal Wipes Hyaluron
Hydratační a ošetřující vlhčené ubrousky na obličej, okolí očí a dekolt, **559 Kč, www.lilite.cz.**

Mádara Wrinkle Smooting Lifting Mask
Liftingová pleťová maska, **893 Kč, www.ekonio.cz.**

Capture Totale C.E.L.L. Energy Super Potent Serum
Intenzivní sérum pro dokonalou péči v boji proti známkám stárnutí pleti, **4 080 Kč, www.sephora.cz.**

Renophase Rebirth Nativ Sérum
Detoxikační a regenerační sérum pro všechny typy stárnoucí pleti, **1 393 Kč, www.ambrashop.cz.**

Seba 12
Přípravek pro mastnou a aknózní pleť upravuje vylučování kožního mazu, **1 180 Kč, www.natiunel.cz.**

Rose Face Mask
Intenzivně hydratující chladivá pleťová maska, **1 635 Kč, www.sephora.cz.**

La Prairie White Caviar Illuminating Eye Cream
Zesvětlující krém na oční okolí s bílým kaviárem, **10 120 Kč, www.fann.cz.**

Nenechte uvadnout SVOU KRÁSU

Kosmetické novinky dodají vaší pleti vše, co pro svůj mladistvý a zářivý vzhled potřebuje.

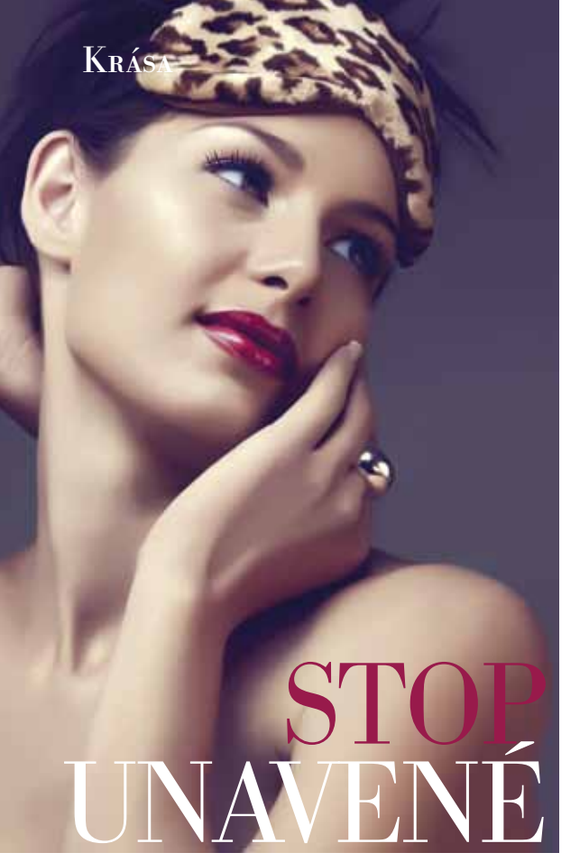
Příroda nás od nepaměti inspiruje a ve spojení s moderní vědou se snažíme využívat její bohatství k tomu, abychom uspokojili všechny své touhy po kráse. Můžeme si tak hezky vychutnat svěží pohled a oční okolí bez vrásek i po čtyřicítce.

Mádara Hyaluronic Booster Ampoules
Hyaluronové ampule s kolagenem pro vypnutou pleť, **762 Kč, www.ekonio.cz.**

Text: Jana Mlíková, foto: archiv firem

JANSSEN COSMETICS

www.janssen-beauty.cz



STOP UNAVENÉ PLETI

Krásná, svěží, odpočatá a zářící pleť. Že ji nemáte? Dodejte jí energii. Stačí tak málo.

Pokud se na vás ze zrcadla čím dál častěji dívá obličej s kruhy pod očima, vybledlou pletí a s přibývajícími vráskami, je na čase s tím něco udělat. Ano, kvalitu vaší pleti ovlivňuje roční období, strava a další vnější i vnitřní vlivy. Nejčastějším viníkem však bývá nedostatečná péče a krátká doba pro její regeneraci. Nemůžete čekat, že ochablá a mdlá pleť bez života začne zářit sama od sebe a bude vaší vizitkou po dlouhá léta. S přibývajícím věkem, změnami počasí a nemocí moderní doby – stresem – si zaslouží jen a jen hýčkání.

Vsaďte na masáž

Masáž obličeje, krku a dekoltu vás nejenom dostatečně uvolní a navodí slastný pocit, ale hlavně prospěje vaší pleti. Uvolní všechny ztuhlé obličejové svaly a tkáně, zlepší prokrvení a tím zvýší i odplavování odpadních látek. Má liftingový účinek a měla by se provádět pravidelně, nejlépe každý týden. Můžete si na ni dojít do kosmetického salónu, kde vás budou profesionálně rozmazlovat (zaplatíte od 100 do 1 200 Kč), anebo si ji udělejte sama doma. Masáž provádějte na perfektně vyčištěnou pleť, nejlépe přírodními oleji, jako je mandlový, olivový nebo růžový. Naneste dostatečné množství oleje na obě dlaně a rozetřete na obličej, krk a dekolt. Pravidlo zní: masíruje se pouze v klasických liniích, tedy od středu obličeje směrem ven, aby se pleť jemně vypínala. Hlaďte se, poklepávejte nebo provádějte krouživé pohyby od středu čelisti k ušním boltcům, od kořene nosu a od koutků úst opět k ušním lalůčkům a od středu čela směrem ke spánkům. Po masáži nechte olej dostatečně vstřebat, aby se pokožka co nejvíce nabažila.

Minerály a ovoce

Unavené pleti můžete vrátit život pravidelnou aplikací pleťových masek. Minerální pleťové masky z bahna nebo z minerálů Mrtvého moře pleť hloubkově vyčistí, zabrání tvorbě červených skvrn, mají přirozeně antiseptické a protizánětlivé účinky a pleť dokonale zjemní a projasní. Zářící vzhled zaručí také ovocné pleťové masky, které jsou nabité energií. Látky z ovoce revitalizují pleť, pomáhají při léčbě pupínků a redukují černé tečky. Pleť nejenže perfektně hydratují a vyživují, ale umí i minimalizovat vrásky. Ovocnou masku si snadno vyrobíte doma, třeba smícháním rozmačkaného banánu s mlékem nebo použitím nastrouhaného jablka se skořicí. Masky vždy nanášejte pouze na vyčištěnou pleť, nechte působit 10–20 minut a poté opláchněte vlažnou vodou.

Spánek a zase spánek

Nic na světě vám nepomůže ke krásné a svěží pleti tak jako pravidelný a dostatečný spánek. Ve spánku probíhají v těle regenerační procesy, tedy i regenerace kožních buněk. Ženy, které málo spí, nenechají pleť dostatečně odpočinout a tím se narušuje ochranná bariéra pleti. Vznikají tak nejen kruhy pod očima, ale tvoří se více vrásek a pleť je nedostatečně hydratovaná. ❑

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

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 opláchne.

www.oncle.cz

Možné zakoupit na: www.eshop.oncle.cz

alza MAXI DROGERIE · Feedo.cz · NOTINO · drmax.cz e-shop

5 TIPŮ PRO SEXY ŘASENÍ

Toužíte po dlouhých, hustých řasách? Máme pro vás 5 tipů, se kterými vytvoříte pekelně hypnotizující pohled.

1. Péče

Řasy jsou svým složením podobné chloupkům a vlasům a mají za úkol chránit zrak před možným poškozením. Základem péče je odličování. Jestliže své řasy večer neodlíčíte, tíha nánosu řasenky je oslabí a mohou začít vypadávat. Velmi prospěšné je pravidelné používání sér na řasy, která obnovují a chrání jejich strukturu a podporují aktivní růst.

2. Nebojte se kleštiček

Perfektně natočené řasy podpoříte používáním kleštiček. Trh nenabízí pouze klasické manuální kleštičky, ale i elektrické s topnými tělísky, která zajistí lepší fixaci řas. Ať už se jedná o jakýkoli typ, vždy platí, že kleštičky se používají pouze na nenalíčené řasy. V opačném případě hrozí jejich lámání a vypadávání.

Rozevřené kleštičky přibližte co nejvíce k víčku a snažte se do nich pojmout všechny řasy. Zmáčkněte a počítejte do deseti. Pokud se vám nepodařilo natočit veškeré řasy, změňte úhel a postup opakujte.

3. Výběr řasenky

Řasenka patří do každého kosmetického kufříku a neobejde se bez ní žádná žena. Výběr však ne vždy odpovídá požadavkům. Důležité je, jaké brvy vlastníte. Pro krátké řasy volte řasenku prodlužující, která má úzký kartáček, jenž řasy natáhne a oddělí. Pokud máte řasy řídké, vybírejte řasenky objemové, které mají zpravidla větší a hutnější kartáček. Na výběr jsou i řasenky voděodolné, které jsou ideální pro dovolenou u moře. Možná už jste také slyšela o vibrujících řasenkách, které zajistí rychlou aplikaci a nalíčení každé řasy.

4. Triky pro dokonalé řasy

Sexy pohled jako hollywoodské hvězdy? Žádný problém. Jejich vizážisté používají jednoduché triky. Než nanesou řasenku, řasy natočí a použijí výživnou podkladovou bázi na řasy, která zajistí výživu a hydrataci a dodává řasám objem a prodloužení. Pak teprve přichází na řadu řasenka.

Husté řasy vytvoříte použitím pudru, který je obalí, a po nanesení řasenky získají na objemu. Řasenkou naličte i spodní řasy, dosáhnete tak přirozenějšího vzhledu, oči se opticky zvětší a otevřou.

Sexy pohled vám zajistí vrstvení. Na řasy naneste první vrstvu, počkejte 30 vteřin a naneste další. Pokud stále nejste spokojená, po 30 vteřinách naneste další. Řasy také lehce prodloužíte, pokud po nanesení chvilku počkáte a řasenku pak aplikujete pouze na konečky řas.

5. Obarvěte je

Málokdo má probarvenou celou délku řas. Konečky mohou být světlejší než jejich kořínky, a tak se barvení řas nevyhnou ani tmavovlásky. Tmavé řasy rozjasní vzhled a zajistí vždy upravenou vizáž.

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

Svůdné MÁMENÍ

Vyzbrojte se na jarní sezonu růžovými odstíny.

Není překvapením, že nejčastější barvou, která se objevuje v jarních kolekcích, je růžová. Pokud se rozhodnete ji při svém líčení využít i vy, budete působit něžně a romanticky, ale zároveň budete in.

Quatro Eyeshadow
Oční stíny bez mastku s vitaminy a minerály, **1 150 Kč, www.bioplaneta.org.**

Better Than Sex Mascara & Liner Set
Set řasenky a oční linky Better Than Sex, **860 Kč, www.sephora.cz.**

Lid Pop
Perleťové oční stíny, **560 Kč, www.douglas.cz.**

She's cute
Velmi jemné umělé řasy pro každodenní nošení, **359 Kč, www.dekorativka.cz.**

Extra Creamy Round Lipstick
Zvláčňující rtěnka na bázi minerálů, **129 Kč, www.douglas.cz.**

Natural Mascara Glamour Look
Řasenka pro objem řas, **145 Kč, www.fyto-kosmetika.cz.**

Feutre calligraphie yeux
Kaligrafická oční linka, **680 Kč, www.sothys.cz.**

Butter Gloss
Lesk na rty se středním krytím, **169 Kč, www.douglas.cz.**

Delighted Nude
Umělecké oční stíny, **1 239 Kč, www.kosmetikaeva.eu.**

Noblesse Fusion Make-up
Zmatňující make-up barevně sjednocuje a retušuje nedokonalosti pleti, **429 Kč, www.dermacol.cz.**

Text: Jana Milická, foto: archiv firem

Vlasový DETOX

Jaro je jako stvořené k detoxu, a tak pravidelně touto dobou čistíme své tělo i svou pleť. Odpočinout si a zbavit se všech nánosů ale potřebují i naše vlasy.

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

Bez stylingu

Letošní jarní trendy se nenechávají spoutat konvencemi, kašlou na dokonalé vlny a nepřirozené uhlazení. Účesy pro tuhle sezónu jsou příjemně nedbalé a neposedné jako malé děti a dávají vlasům volnost, ať si dělají, co chtějí.

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

Vyměňte šampon

S detoxikací vlasů je třeba začít od základů, tj. od produktů, které používáte k jejich mytí. Pokud váš šampon obsahuje sulfáty a silikony, vyměňte ho za jiný, šetrnější. I když sulfáty dokonale odmastí povrch vlasů, mohou dráždit pokožku hlavy. Silikony v šamponech vlasy příjemně vyhlazují, v kondicionérech dodávají vlasům lesk a usnadňují rozčesávání, ale zároveň vlasy zatěžují, takže pak ztrácejí svůj objem a snadno se mastí. Pokud se těmto látkám chcete vyhnout, dnes už snadno seženete šampony i bez nich – a hledat je můžete pod označením Low poo. Patří sem právě co nejvíce přírodní, bezsulfátové šampony, micelární šampony či přírodní mýdla, které dostávají z vlasů nečistoty, aniž by narušovaly přirozenou lipidovou bariéru vlasové pokožky.

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

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

Základem zdravých vlasů je ale především zdravý jídelníček. ❑

Text: Johana Šajchrová, foto: archiv redakce

Crème Nutrizone
Zásobí suchou pleť vzácnými výživnými látkami a vitaminy, podpoří tvorbu přirozených lipidů, zajistí ideální ochranu,
1 638 Kč, www.guinot-paris.cz.

Balancing Bio-peptide Créme
Noční krém, který díky peptidům, rostlinným máslům, olejům a kyselinám HA hydratuje a obnovuje rovnováhu suché a vyčerpané pleti,
www.imageskincare.cz.

Advanced Radiance
Sérum s měděným peptidem a vitaminem C Therapy Cu-X má vysoce liftingový účinek, modeluje kontury a projasní pigmentace,
www.inspira-cosmetics.cz.

Superfruit box
Sada obsahuje Vitaforce C krém a ampulkový koncentrát s vitaminem C. Produkty vyhlazují pleť, projasňují ji a chrání před stárnutím,
www.janssen-beauty.cz.

Balzám Onclé s kmenovými buňkami
Tělový balzám ošetřuje, zpevňuje, chrání a obnovuje vnitřní struktury pokožky při striích a jizvách. Redukuje celulitidu, **449 Kč, www.eshop.oncle.cz.**

Sérum Onclé s kmenovými buňkami
Ošetřuje, zpevňuje, chrání pokožku při striích a jizvách. Redukuje celulitidu a je vhodné i pro dehydratovanou a stárnoucí pokožku,
649 Kč, www.eshop.oncle.cz.

TĚLO DROMEDÁRA

Proč vaše tělo zadržuje vodu a jak tento problém vyřešit? Upravte svůj jídelníček, přihlaste se na lekce jógy, vyzkoušejte odvodňovací kúru a nezapomeňte svůj problém konzultovat s lékařem, jako jsme to udělali my.

Retence neboli zadržování vody v těle sice není závažný zdravotní problém, přesto je poměrně nepříjemný. Trápí hlavně ženy, u kterých se nejčastěji objevuje v době před očekávanou menstruací a pořádně zacloumá s jejich váhou směrem nahoru. Může jít ale také o projev vysokého krevního tlaku nebo kardiovaskulárních či ledvinových chorob. Někdy bývá zadržování vody způsobeno užíváním hormonální antikoncepce. Organismu dávají zabrat i zimní měsíce, kdy se většinou méně hýbeme. Obecně je ale nejčastějším důvodem toho, proč si tělo ukládá vodu „na horší časy“, nesprávná životospráva, a to zejména nadměrné solení a používání dochucovadel a konzervovaných potravin. Sůl totiž váže vodu v těle a může tedy za to, že občas vypadáme jako balón.

Vodu poznáte snadno

Skutečnost, že naše tělo zadržuje vodu, je poměrně nepřehlédnutelná. Projeví se především zakulacením v pase, otoky, a to nejenom v nohou, ale také například v obličeji. Retence představuje i estetický problém, protože zvýrazní celulitidu. Nehubnete, i když se o to snažíte poctivým cvičením. Nepříjemný je i pocit plnosti a určitého napětí.

Jak odvodňovat

Nejčastější reakcí bývá omezení pitného režimu, což je současně i největší chyba, kterou lidé dělají. Stále byste měla dbát na dostatečný přísun tekutin složený především z čisté neperlivé vody, bylinkových čajů, menšího množství minerálních vod s nižším obsahem sodíku nebo přírodních šťáv. Důležité je i omezení pití kávy. Co se týká jídelníčku, rada je zcela jednoduchá, maximálně omezte solení. Nejde ale pouze o to, abyste málo solila během vaření, ale abyste také vybírala potraviny, které už neobsahují sůl. To znamená, že byste z jídelníčku měla vyřadit konzervy, instantní polévky, kaše, některé typy sýrů, brambůrky, slané tyčinky a samozřejmě uzeniny. K zavodňování přispívá i škrob a cukr, proto omezte sladkosti a bílé pečivo. Naopak do jídelníčku patří potraviny bohaté na draslík, který pomáhá správné regulaci vody v těle. Draslík obsahují hlavně banány, meruňky nebo brokolice. Dalším důležitým prvkem při hospodaření organismu s vodou je vápník. Najdete ho v mléčných výrobcích, především sýrech (pozor na obsah soli), tvarohu, jogurtech apod. Vynikající jsou i tzv. diuretické potraviny, např. okurky, meloun, petržel, které podporují snadnější vylučování vody z těla. Současně se snažte hýbat.

Text: Sára Kleinová, foto: archiv redakce

Nevynechejte lékaře

Jestliže se váš zdravotní stav výrazně nezmění ani pár dní po menstruaci nebo po úpravě jídelníčku a zvýšení pohybu, rozhodně navštivte lékaře, abyste vyloučila případné vážnější zdravotní potíže. Praktická lékařka Renata Beznosková říká: „Pokud opravdu pečlivým domácím samoléčením dojde ke zmírnění či vymizení zadržování vody v těle (otoky víček, otoky prstů na horních končetinách, otoky nohou, nadmuté břicho), nemělo by se jednat o významný zdravotní problém. To ale pouze v případě, jestliže se jedná o symetrické otoky. Pozor na otok jedné končetiny, nadměrný ‚otok' břicha, což vždy svědčí o přítomnosti závažnějšího problému (srdeční, jaterní i ledvinné selhání). Naše tělo funguje jako spojená nádoba. Při onemocnění jednoho orgánu postupně dojde k postižení orgánu dalšího, např. steatóza jater (tuková přestavba jater či ztukovatění) je dnes popisována na sonografickém snímku břicha v 80–90 procentech nálezů, což může být jedním z prvních signálů následného postižení ledvin, dále srdce a z toho plynoucích příznaků, např. otoků."

Pohyb je důležitou prevencí proti ukládání vody v organismu.

Co se děje v ordinaci

Jestliže máte podezření, že za vaším zavodněním může stát víc než výše zmíněné důvody, a ke stejnému závěru dojde i lékař, je nutné provést vyšetření, které zahrnuje celkové fyzikální vyšetření, kdy se měří obvody končetin a břicha a provede se také laboratorní vyšetření krve. Z něho se dá zjistit stav ledvin, jater a podle výsledků je pacient následně odeslán k dalším odborným vyšetřením. Jak dodává MUDr. Renata Beznosková, léky na odvodnění je třeba volit velmi opatrně a pacienta pravidelně laboratorně kontrolovat, aby nedošlo k minerálové dysbalanci, která zpětně negativně působí na srdce, ledviny apod. K tomu se vždy doporučuje více pohybu a úprava stravy, což je v tomto případě nutnost. Pokud jsou eliminovány veškeré známé příčiny, které otoky způsobují, rozhodně by mělo dojít ke zlepšení stavu. „Ale jak už to bývá, někdy ani to nepomůže," podotýká doktorka Beznosková. „Musíme si uvědomit, čím vším organismus prochází během celého života. Kolik vnějších a vnitřních faktorů na nás působí a jak rozdílně se s tím každý z nás vyrovnává."

Dopřejte si lymfatickou masáž

Otékání končetin také signalizuje nedostatečnou funkci lymfatického systému. Kvůli ní ve tkáních zůstávají zbytky látkové výměny a tukové buňky se zvětšují. Tak vznikají tukové polštářky, pomerančová kůže a otoky. S tím vám může pomoci lymfatická masáž. Jedná se o speciální metodu, kdy za pomoci přesně cíleného tlaku lze lymfu znovu aktivovat a tím opětovně nastartovat proces, v němž se odplavují škodliviny pryč z těla. Lymfatická masáž nejenom odvodňuje příslušné partie a tím vyplavuje toxiny z těla, ale také regeneruje pokožku, uvolňuje napětí a odstraňuje únavu. Dobře funguje při otékání končetin, účinně bojuje s celulitidou. Protože zrychluje metabolické procesy, je vhodná i k detoxikaci těla. Ale pozor, lymfatická masáž se nedoporučuje osobám s vysokým krevním tlakem, lidem, kteří mají potíže se srdcem, štítnou žlázou a těhotným ženám.

Vyzkoušejte jógu

Pohyb je důležitou prevencí proti ukládání vody v organismu. Nejlépe fungují takové sporty, při nichž se musíte soustředit na správné dýchání. Ideální je proto jóga. Vyzkoušejte jednoduché cviky, které nastartují váš lymfatický systém. Lehněte si na záda, ruce podél těla, dlaně otočené směrem dolů, nohy mírně od sebe na šířku boků. Pokrčte kolena až na hrudník, ruce vsuňte pod zadek, nadzdvihněte pánev, rukama s lokty na zemi podepřete záda. Nadzdvihněte pánev a koleny směřujte k čelu. V této pozici se přibližně desetkrát nadechněte a vraťte se pomalu zpátky do polohy ležmo. Pomůže vám i druhý podobný cvik. Lehněte si na záda, ruce podél těla, pokrčte kolena k hrudníku a zvedněte pánev, pomáhejte si rukama stejně jako v prvním případě. Poté propněte kolena, natáhněte nohy a špičkami prstů se dotkněte země za hlavou. V této pozici se pětkrát nadechněte. Zpět se vrátíte tak, že nejprve pokrčíte pravé koleno, potom levé a nakonec obě nohy pomalu pokládejte na zem. Nezapomeňte, že v józe musí všechny pohyby plynout zvolna a je třeba při nich pravidelně a zhluboka dýchat. ❑

Poznejte TAJEMSTVÍ LYMFY

Lymfatický systém je takovou osobní čističkou. Odvádí z těla zplodiny, jakými jsou viry, bakterie, bílkoviny, cizorodé i rakovinotvorné látky. Občas se však jeho fungování zpomalí a pak přicházejí potíže. Jak lymfu opět nastartovat?

Lymfatický systém je velmi podobný cévnímu systému. Je tvořen sítí trubic rozmístěných po celém těle, kterými koluje tekutina nazývaná lymfa. Jeho úkolem je detoxikace organismu. Tu zajišťuje bezbarvá a čirá tekutina, tzv. lymfa. Proudí celým tělem a při průchodu mízními uzlinami, které reagují jako filtr, likviduje cizí látky v těle a toxiny. Po třicátém roce života se však činnost lymfy zpomaluje, a protože lymfatický systém nemá žádnou pumpu, která by napomáhala pohybu lymfy (jako má oběhový systém srdce), je tento proces závislý na práci svalů. A to zvláště těch lýtkových.

Podpora obranyschopnosti

Lymfatický systém úzce souvisí nejen s cévním systémem, ale také s tím imunitním. Imunitní systém člověka má na starosti bránit tělo proti virům a bakteriím, houbám nebo parazitům. Zabraňuje těmto látkám vstoupit do organismu nebo proti nim v těle útočí. Přesto do těla vnikají vzduchem i potravinami nejrůznější škodliviny, které lymfatický systém jako jediný dovede transportovat z těla ven. Zároveň také vylučuje škodliviny, které vznikají samotným fungováním organismu, anebo třeba tuky. Je tak hlavní součástí obranného systému. Udržováním lymfy v toku dochází ke správnému a pravidelnému odplavování nežádoucích látek z těla, k posílení imunity i k vyhýbání se vzniku otoků nebo celulitidy.

Proč se lymfa zpomaluje

Odborníci uvádějí, že se tok lymfy přirozeně zpomaluje po třicátém roce života. Zpomalení mohou mít na svědomí i genetické faktory, hormonální nerovnováha, úrazy, pooperační jizvy, poporodní stav ženy, ozáření, rychlý úbytek hmotnosti, obezita či nezdravý životní styl – například přejídání, nulová aktivita a celkově špatná životospráva. Ve chvíli, kdy nemůže lymfa volně proudit, dochází k otokům především u dolních končetin, u kotníků a lýtek. Tento problém však souvisí také s problémy pokožky. Může být suchá, hrubá, popelavě zabarvená a velmi citlivá. Takové zpomalení má za následek i ženami nenáviděnou celulitidu. Otoky se ale mohou objevovat i v obličeji, v břišní oblasti nebo zaviní zduření mízní uzliny. Celkově dochází k oslabení imunitního systému, k zvýšené únavě, k psychickému podráždění a k bolestem hlavy. Máte-li tedy zmíněné problémy, je na čase svůj lymfatický systém nastartovat…

Připravit, pozor, start!

Pro správné fungování celého organismu a skvělý vzhled je důležité udržovat lymfu v neustálém toku. Ten lze ovlivnit hned několika způsoby:

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

aktivním a pravidelným pohybem, zdravou stravou, masážemi a speciálními lymfodrenážemi. Důležité je, abyste omezila přísun toxinů do těla. Ty jsou ve stravě hojně zastoupeny v soli, cukru a ztužených rostlinných tucích. Tok lymfy zpomaluje i přemíra alkoholu, kávy nebo kouření. Tělo naopak potřebuje dostatek vody, čerstvého ovoce a zeleniny. Zeleninu také můžete krátce tepelně upravit, například na páře, a dochutit ji olivovým olejem, cibulí a česnekem. V jídelníčku by vám dále neměly chybět ryby, vejce, luštěniny, tofu, tempeh, celozrnné obiloviny, semínka a ořechy. A pozor, lymfatický systém rozproudíte i kořením v podobě zázvoru, kurkumy či kořene pampelišky.

Lymfu rozproudíte pravidelným aktivním pohybem, zdravou stravou, masážemi i speciálními lymfodrenážemi.

Aktivní podpora lymfy

Pro správnou činnost lymfy jsou nesmírně důležité svalové kontrakce, tedy aktivní pohyb. Aktivita, kterou zvolíte, by měla odpovídat vašemu věku, váze, zdraví a kondici. Není dobré se přetěžovat. Co se týče lymfatického systému, nejvíce mu svědčí každodenní pohyb. Mezi vhodné aktivity patří každodenní protahování celého těla, jóga, aerobní pohyb (procházky, nordic walking, běh, jízda na kole, plavání, aqua aerobic…) a cvičení s vlastní vahou těla, jako je třeba TRX. Při jakémkoli cvičení si však dávejte pozor na správné dýchání. Při sportu dýchejte co nejvíce do břicha. Mělkým dýcháním lymfu nerozpohybujete, naopak přetížíte svalstvo v oblasti krku, ramen a lopatek.

Za pomoci dechu

Nejen aktivní sport, ale také dechová cvičení mohou nastartovat tok lymfy. Při takových cvičeních se totiž aktivuje hluboko uložený lymfatický systém. Cvičení se provádí vleže a ideálně po ránu. Lehněte si na záda a pokrčte nohy v kolenou. Uvolněte břišní svaly. Nadechněte se nosem směrem do břicha a podbřišku. Při takovém nádechu se břicho roztahuje do stran a dolů. Myslete na to, že bedra musí být fixovaná k podložce. Výdech proveďte klasicky nosem. Vše opakujte pětkrát za sebou. Obměnit a zefektivnit cvičení můžete tak, že budete vydechovat přerušovaně ústy. Stejně jako u předchozího cvičení rovněž tento cvik opakujte maximálně pětkrát za sebou. U těchto cvičení je obzvlášť důležitá pravidelnost. Není nutné opakovat několik sérií denně, ale už krátké cvičení každé ráno v posteli vám opravdu pomůže.

Lymfatická masáž

Dopřávat byste si měla i lymfatickou masáž. Na počátku lymfatické masáže masér uvolní hlavní uzliny na krku, pak provede buď ruční masáž, nebo přístrojovou ve speciálních kalhotách. Lymfatická masáž aktivuje lymfatický systém, který je přímo pod kůží. Lymfa nemá svůj motor jako krev, a proto dochází k jejímu zanášení a zpomalování. Při masáži se jemnými krouživými pohyby uvolňují nánosy usazených látek, které pak tělo vyloučí. Masáž je relaxační, jde do menší hloubky než klasická sportovní nebo regenerační masáž, protože lymfatický systém má blíže ke kůži než svaly. Mimochodem, po této proceduře můžete mít velmi tmavou moč, která ukazuje množství látek dříve zadržovaných, ale nyní vyloučených z lymfatického systému. Po lymfatické masáži byste měla zvýšit příjem tekutin, a to alespoň o litr, aby se uvolněné látky mohly z těla co nejsnadněji odplavit.

Blahodárný detox

Čas od času s námi naše tělo přestává spolupracovat. Jsme unavené, bez nálady, oslabené… Imunita stávkuje, objevují se migrény, vlasy ztrácejí lesk, lámou se nám nehty. To je jen malý výčet problémů doplněných ještě o kila navíc, zvýšený tlak a potíže s cholesterolem, které opět často pramení ze zaneseného a zpomaleného lymfatického systému. Bojovat proti tomu lze právě správně provedenou detoxikací těla. V tomto případě se však rozhodně nejedná o žádnou drastickou dietu nebo dlouhodobý půst. Detoxikace by měla být postupná, ohleduplná, profesionálně vedená a individuálně sestavená. Jde o očistu těla od škodlivin, kterými si většina z nás denně zanáší tělo. Dýcháme znečištěný vzduch, v jídle přijímáme chemické látky, stresujeme se. Proto je důležité myslet na občasnou detoxikaci a při ní dodržovat klidový režim. ❑

COLLAMEDIC®

Intensive Collagen Care.

Bioaktivní mořský kolagen Collamedic

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

collamedic.cz

Přivítejte JARO NOVOU POSTAVOU

Ještě poslední brambůrek a od pondělka začnu držet dietu. Také to znáte? Přesvědčujete se, že s hubnutím začnete hned po víkendu, pak po středečním večírku a nakonec až od nového měsíce…

Přestaňte donekonečna odkládat své rozhodnutí a začněte hned! Plavková sezóna se blíží mílovými kroky a vy určitě nechcete skrývat svoje křivky na pláži a potit se v nevzhledném oblečení.

Zapomeňte ale na rychlé diety, které jsou postavené na hladovění. Tento přístup tělo naprosto rozhodí, zpomalí celkový metabolismus a tělo začne čerpat a spalovat tam, kde to vůbec nepotřebujeme. Navíc tato striktní opatření vedou k následnému jo-jo efektu.

K dosažení vysněného těla stačí upravit jídelní návyky a rozvrhnout si je pravidelně do více porcí. Uvidíte, že po několika týdnech se výsledky dostaví a vy se v létě nebudete muset za své tělo stydět.

Začněte detoxikací

Než začneme hubnout, je dobré tělo na toto období připravit. Vhodná je detoxikace, která nám pomůže zbavit se toxinů, vyčistit játra, střeva a ledviny. Dost často jsme překyselení, a proto jde hubnutí velmi pomalu nebo vůbec.

Detoxikačních metod je hned několik, někdo pije podpůrné hubnoucí čaje, bylinky nebo drží půsty, nicméně vždy je nutné u čisticí kúry vydržet potřebnou dobu. V těchto dnech zařazujeme hlavně syrovou stravu, která obsahuje všechny enzymy a živiny neporušené, což prospívá dobrému trávení.

Dobrý a jednoduchý způsob, jak detoxikovat a odkyselit organismus před hubnutím, je dva týdny popíjet ráno nalačno zelený koktejl. Jde o kombinaci salátové okurky, řapíkatého celeru, petržele, citronu, zázvoru a koriandru. Tato kombinace je velice účinná a její příprava a rozmixování nezabere víc jak 5 minut.

Volba potravin je opravdu blahodárná a vysoce účinná. Skutečně se budete cítit už po několika dnech velmi vitálně. Salátová okurka totiž čistí střeva a ledviny, zbavuje tělo jedovatých látek, posiluje imunitu, zlepšuje zužitkování bílkovin a pomáhá s úbytkem na váze. Celer odvádí přebytečnou vodu, zabíjí plísně a bakterie ve střevech, dezinfikuje močové cesty i ledviny. Petržel je skvělým čističem krve. Koriandr odvádí těžké kovy a toxické látky. Zázvor působí protizánětlivě. A citron nastoluje zásaditost v organismu, posiluje obranyschopnost a také pomáhá při očistě ledvin. Tato kombinace je navržena tak, aby alkalizovala vaše tělo, pomohla k očistě orgánů, jater a krve. Silně detoxikuje, proto funguje jako tzv. hloubkový čistič.

Abyste zdravě podpořila hubnutí, je třeba dodržovat tyto zásady:

1. SNÍDEJTE

Pokud nemáte čas, protože si raději přispíte, děláte zásadní chybu. Kvalitní snídaně vám dodá energii, a navíc působí jako startér metabolismu. Ti, kdo ráno pravidelně snídají, mají v práci vyšší výkonnost a k obědu sní o mnoho méně. Vhodnou snídaní jsou třeba cereálie s jogurtem nebo ovesná kaše s ovocem.

2. PRAVIDELNĚ JEZTE 5–6 PORCÍ DENNĚ

Příčinou neúspěchu v hubnutí může být kromě nedostatku fyzické aktivity i špatné rozložení jídel. Když celý den hladovíme, večer pak sníme, na co přijdeme. Náš organismus si navíc podvědomě vybírá kaloricky vydatná jídla, které si ukládá do zásob, protože zoufale potřebuje sílu a tuší, že další den nic nedostane. Paradoxně tak přibírá ten, který jí málo nebo téměř vůbec.

Text: Sandra Miloševiková, nutriční specialista, foto: archiv redakce

3. JEZTE VYVÁŽENOU STRAVU

Jíme, protože potřebujeme přijímat živiny, a to všechny a bez výjimky. Pokud snídáte rohlík s marmeládou, obědváte rizoto se zeleninou, večeříte zeleninový salát a mezi tím se sem tam odměníte cereální tyčinkou, dodržujete sice výše zmíněné zásady, ale výsledný efekt se nikdy nedostaví. Dopřáváte svému tělu mnoho sacharidů, ale například žádné bílkoviny. Každá živina, kterou tělo pozře, má své uplatnění a místo v našem jídelníčku, proto je třeba konzumovat vyvážený poměr sacharidů, proteinů, lipidů a ostatních látek.

4. PIJTE

Sledovat osvědčený příjem tekutin 2,5 až 3 litry je při každodenním shonu velmi těžké. Přesto je voda nezbytná pro náš organismus a je třeba příjem přísně hlídat. Pokud pijeme málo, pozná to i náš šéf, protože lidé, kteří nedodržují pitný režim, jsou unavení a mnohem hůře se vyjadřují a soustředí. Takže před důležitou schůzkou nebo pohovorem určitě vypijte velkou sklenici vody a budete se sama divit, jak vám to dnes skvěle pálí.

5. CVIČTE

Nemusíte hned rozbít prasátko a běžet si koupit permanentku do nejbližšího fitcentra. Bez pohybu se to ale rozhodně neobejde. Správná fyzická aktivita vám dodá nejenom energii a zaplaví tělo endorfiny, ale podstatně urychlí vaši snahu obléknout ty mini bikiny, které na vás mávají z výlohy. Při redukci hmotnosti je důležité vybrat ten správný sport a intenzitu. Pokud máte stejně jako Bridget Jones utkvělý pocit, že čím víc se budete trápit na rotopedu, tím více tuků ze sebe shodíte, mýlíte se. Vynikajícím ukazatelem, jak nalézt ten správný okamžik, kdy tělo nejvíc spaluje, je sledovat vlastní tepovou frekvenci. Ta ideální se projeví tak, že se dokážete bavit s lidmi kolem, aniž byste se zadýchávala a lapala po dechu. Pokud to tak je, zpomalte.

6. KOMBINUJTE POHYB

Stejně jako není vhodné jíst pouze jednostranně zaměřenou stravu, i cvičení by mělo být variabilní. Běhejte, jezděte na kole a bruslích, choďte do posilovny, zkrátka dělejte vše, kde kombinujete aerobní činnost s posilováním. Chystáte se na kolo? Vyberte trasu, kde jedete po rovině a ke konci vás to vede do kopce. Jízda po rovinaté krajině může být příjemná na odpočinek, ale rozhodně při ní výrazně nezhubnete. Přílišné kopce vám zase zdvojnásobí svalovou hmotu, ale tukové zásoby kolem pasu zůstanou.

7. CHOĎTE DO PRÁCE PĚŠKY

Patříte mezi radikální odpůrce sportu a raději byste snědla vlastní kecky, než je nazula a šla si zaběhat? Choďte pěšky. Využijte každého okamžiku, kdy se můžete projít. Jezdíte do práce hromadnou dopravou? Vystupte o pár stanic dříve a zbytek dojděte po svých. Jdete na kafe s kamarádkou na opačnou stranu města? Zapomeňte na taxík, auto nebo tramvaj, projděte se! A pokud jede k vašim dveřím výtah, řekněte mu provždy sbohem a upalujte po schodech…

8. STANOVTE SI REÁLNÉ CÍLE A HUBNUTÍM SE BAVTE

Jestliže vás hubnutí do plavek bude omezovat a otravovat, velice brzo s ním skončíte. Pokud si navíc stanovíte měsíční limit deset kilo dolů, patrně po třiceti dnech naprosto demotivované a zcela vysílené padnete do postele a plné vzteku a stresu sníte na protest dvě tabulky čokolády. Zvolte si cíle reálné, kterých snadněji dosáhnete a které vás povzbudí k těm dalším. Najděte si sama vlastní způsob, který vám bude vyhovovat a přinese vám radost a potěšení.

9. ZA DOBRÉ VÝSLEDKY SE ODMĚŇUJTE

Pokud zaznamenáte první výsledky, odměňte se třeba novými menšími kalhotami. Motivace je jednou z nejdůležitějších motorů pro správné a trvalé rozhodnutí dosáhnout optimální váhy. Pravidelně odpočívejte, navštěvujte místa, která vás rozveselí a rozmazlí. Pravidelná masáž nebo pobyt v sauně vám udělá na těle i mysli mnohem lépe než vysedávání s kamarádkou v kavárně a odříkání si šlehačkového dortu, který se na vás směje už od chvíle, co jste vešla dovnitř.

10. NEBUĎTE NA SEBE PŘESPŘÍLIŠ PŘÍSNÁ

Když na něco budete mít nesnesitelnou chuť, dopřejte si toho velmi malé množství. Dovolte si tuto neřest bez stresu pod podmínkou, že zítra půjdete z práce pěšky po celou cestu. Pokud jste zhřešila více, nevěšte své rozhodnutí na hřebík, ale pokračujte ve svém zdravém životním stylu nanovo. Každý občas chybujeme. Je nutné si tuto chybu uvědomit a pracovat na sobě i nadále. ❑

JARNÍ DETOX?

POMŮŽEME VAŠEMU ORGANISMU ZBAVIT SE ŠKODLIVIN.

Říká se tomu pocit nafouklého břicha. Cítíte se být oplácaná zejména v oblasti pasu. Místo upnutého oblečení raději šaháte po volnějším. Udělejte si jarní očistu s H2Out a dejte sbohem přebytečné vodě a i nafouklé bříško vám rázem splaskne.

Co může za nadbytek 5-15 litrů „zbytečné“ vody v našem organismu?

Voda je nejzáhadnější a nejdokonalejší tekutinou na planetě zemi. Ovšem i když je životně důležitá, tak její příliš velké množství v našem těle může být škodlivé. Tomuto stavu se říká „vodní intoxikace“ a je to stav, kdy je v našem těle příliš velké množství vody. **H2Out** má pozitivní účinky na vaše tělo. Obsahuje fit **kombinaci přírodních extraktů** jako zelenou kávu, kopřivu, extrakt z kaštanu, kofein a působí velice intenzivně. S produktem **H2Out** je tedy výsledek velice rychlý a extrémní! Kopřiva přispívá k normální funkci ledvin. Fenyklová silice podporuje vylučování moči, extrakt semene kaštanu příznivě ovlivňuje trávení a zbavuje pocitu těžkých nohou. Vše doplněno o extrakt zelené kávy a bambusovou vlákninu.

Fitness trenérka Hanka Kynychová propadla kouzlu odvodnění organismu!

„Přípravek **H2Out** si v krátké době našel více než 50.000 spokojených klientů, což hovoří samo za sebe. Navíc má praxe s klienty a fitness vám ukáže ten správný směr a správné produkty pro ten nejlepší a nejrychlejší výsledek. H2Out je špičkový prostředek na trhu.“

Vypusťte ze sebe přebytečnou vodu ven

Při trávení, především cukrů si naše tělo ukládá nadměrné množství vody. My jsme pak unavené, bez energie, připadáme si oteklé a voda se nám ukládá v problematických partiích, což je přesně to,o co nestojíme. Proto, abyste se zbavila přebytečné vody, vyřaďte ze svého jídelníčku nevhodná jídla, a naopak do něj zařaďte pokrmy bohaté na vápník a draslík. Odchod vody z těla podporuje také zelený čaj, petržel nebo salátová okurka, spolehnout se též můžete na zelenou kávu, kopřivu či kofein. Důležitý je také pravidelný pohyb, účinným odvodňovacím prostředkem jsou také lymfatické masáže.

Hledejte pomoc v lékárně

Přírodní produkt H2Out tělu pomáhá udržovat optimální rezervu vody v těle. Přípravek se užívá dvakrát denně. Nežádoucím účinkem může být častější močení v první fázi, pokud máte v těle již vody příliš mnoho. Nepřekračujte doporučené denní dávkování! Produkt není určen k hubnutí. Produktu věří také cvičitelka Hanka Kynychová: „Čím méně zbytečné vody budeme mít, tím budeme krásnější, pohyblivější, s pevným podkožím a spoustou energie.“

Seženete v každé lékárně nebo na stránkách výrobce.

Očistný HERBÁŘ

Pomalu končí náročné zimní období a je čas připravit se na jaro. Dopřejte tělu pořádný úklid v podobě detoxikace, tentokrát s bylinkami. Vybrali jsme ty, se kterými vám to půjde jedna báseň.

Text: Sára Kleinová, foto: archiv redakce

Pampeliška

Už sám botanický název této rostliny, smetánka lékařská, mluví za vše. Pampeliška totiž dokáže léčit řadu neduhů v našem těle, a to už tisíce let. Použít můžete celou rostlinu, květ, list i kořen.

Z květů se vyrábí med nebo sirup, které jsou výbornými pomocníky při léčbě nemocí dýchacích cest. Nutno dodat, že se osvědčily i jako prevence. Stačí je přidat do čaje, rozmíchat s vodou a citronovou šťávou na lahodný nápoj, namazat na pečivo nebo užívat jen tak na lžičku.

Listy pampelišky obsahují vitaminy C, A, B, D, beta-karoten a železo. To dokonce ve dvojnásobném množství než špenát. Jsou také významným zdrojem vápníku, křemíku a draslíku. Z čerstvých mladých listů si na jaře udělejte salát. Má lehce nahořklou chuť, proto se často podává v kombinaci s další zeleninou. Konzumace čerstvě natrhaných pampeliškových listů alespoň po dobu dvou týdnů vám pročistí játra, ledviny, uleví trávení, vyčistí a omladí pleť. Kromě salátů se dá z listů, čerstvých, ale také sušených, připravit i polévka.

Poslední důležitou součástí pampelišky je kořen, který ocení všichni, kteří mají potíže se žlučníkem. Kořen podporuje produkci žluči a má pozitivní vliv na trávení jako takové.

Právě pampelišce je připisována ohromná schopnost detoxikace. Zbavuje tělo různých jedů, které se v něm rády usazují. Nečistí pouze zmíněná játra a ledviny, ale také příznivě ovlivňuje slinivku břišní. Pokud máte zvýšený krevní cukr, zařaďte ji do svého pitného režimu a uvidíte, jak rychle se vám jeho hladina stabilizuje. Stejně pozitivně působí i na snižování cholesterolu a krevního tlaku. Významná je i ochrana kloubů a kostí. Pampeliška je našemu zdraví zkrátka velmi prospěšná, pozor by si ale měly dát těhotné ženy, kterým se její užívání příliš nedoporučuje. Ve zvýšených dávkách totiž může vyvolat menstruaci.

Ostropestřec mariánský

Možná máte v zahradě tenhle krásný bodlák s purpurovými květy prospěšný našemu organismu. K léčení se používají semena, ze kterých se vyrábějí čaje, oleje, kapsle, tablety nebo tinktury.

Ostropestřec má blahodárný vliv na naše játra. Napomáhá jejich uzdravování a celkové regeneraci. Významný je především výtažek silymarin, což je komplex antioxidačních látek. Velmi dobře si poradí

například s tzv. ztučnělými játry vznikajícími následkem špatné výživy anebo stavy po žloutence. Silymarin se také používá u léčených alkoholiků, lidí, kteří mají poškozená játra po chemoterapiích, při otravách různého druhu apod. V některých případech si ostropestřec poradí i s alergiemi. Léčebnou kúru z tohoto bodláku by si měli dopřát také ti, jež trápí špatné trávení, zejména potíže se žlučníkem. Abyste zaznamenala skutečný efekt, je vhodné užívat ostropestřec pravidelně alespoň několik týdnů. K běžné detoxikaci vám stačí čaj ze semen. Jestliže ale máte s játry vážnější problémy, zvolte kapsle, olej, tablety nebo tinkturu, které mají vyšší obsah silymarinu. Ostropestřci by se měli vyhnout lidé s vysokým krevním tlakem, protože může způsobit jeho mírné zvýšení, a rozhodně se nedoporučuje ženám v těhotenství a při kojení.

Kopřivový čaj podporuje metabolismus organismu a zvyšuje regeneraci tkání.

Kopřiva dvoudomá

Oblíbená bylinka v detoxikační kúře. Nejenomže vám pomůže dát tělo po dlouhé zimě opět do kupy, ale funguje také jako přírodní kosmetický prostředek. V kopřivě najdete řadu účinných látek, např. chlorofyl, karotenoidy, flavonoidy, organické kyseliny, aminokyseliny, hořčík, železo, vitamin C a další. Kopřiva se používá buď sušená, nebo čerstvá. Dá se z ní připravit nálev, který dál využijeme pro omývání vlasů, zejména mastných, nebo špatně se hojících ran. Kopřivový čaj podporuje metabolismus organismu a zvyšuje regeneraci tkání. Kopřiva je také vhodná při zánětech močových cest, tvorbě kyseliny močové a močových kamenů. Málo známý je fakt, že snižuje hladinu krevního cukru. Uleví vám při trávicích obtížích a doporučuje se při chudokrevnosti, kožních problémech a revmatismu. Kopřivové čaje je vhodné pít jednou denně po dobu maximálně dvou týdnů. Pokud se rozhodnete si ji nasbírat sama, sušte ji rychle, nejlépe ve stinném a větraném prostoru. Usušená kopřiva nesmí být černá, ale tmavě zelená. Ukládejte ji na suchém tmavém místě.

Bříza bělokorá

Sice to není bylinka, ale do očistného programu patří stoprocentně. Léčivá síla břízy je všeobecně známá. V lidovém léčitelství se používala míza ze stromu, březová šťáva, která obsahuje hlavně vitaminy B a C, minerály, aminokyseliny, kyselinu listovou, fruktózu a další. Dnes už nemusíte běhat s vrtačkou, trubičkou a lahví po březových hájích a hledat vhodný strom, který byste navrtala, protože březová šťáva se dá koupit v obchodech se zdravou výživou. Určitě si ale natrhejte čerstvé listy a pupeny, ze kterých si můžete připravit čaje a nálevy k vnitřnímu i vnějšímu použití. Ty mají močopudné účinky a jsou vhodné k pročištění a odvodnění těla. Používají se při snížené funkci ledvin, ledvinových kamenech a zánětech močového měchýře. Jelikož bříza zbavuje tělo různých škodlivých usazenin, má příznivý vliv na kloubní onemocnění jako artróza, revma nebo dna. Jakmile vám z těla odejdou jedovaté látky, zlepší se i stav vaší pleti. Kromě toho odvar z břízy omezuje tvorbu lupů a zlepšuje kvalitu vlasů. Zkuste ho nalít také do koupele a uvidíte, jak krásně se vám pročistí pokožka a zlepší se hybnost vašich kloubů. Listy břízy je nejlepší trhat v jarních měsících. Doma je rozprostřete na síto a nechte sušit ve větrané místnosti. Skladujte je v suché nádobě, ideálně ve spíži, mimo dosah světla.

Sedmikráska chudobka

Představovat tuto květinku je zbytečné. Kdo by neznal její křehkou krásu, která nás těší v jarních měsících. Pokud patříte mezi majitele udržovaného trávníku, kde vám sedmikrásky „pijí krev“, rozhodně je nevyrývejte, ale pečlivě otrhejte, protože je budete potřebovat. Sedmikráska totiž patří mezi jedlé květiny a navíc léčivé. Její květy obsahují flavonoidy, saponiny, třísloviny, silice, hořčiny, minerály, organické kyseliny, inulin a slizové látky, které pomáhají ke správné funkci jater a žlučníku. Z květů se vyrábí sirup s protizánětlivými účinky. Protože má sedmikráska dezinfekční účinky, zklidňuje sliznice, což se hodí obzvlášť při sezónním nachlazení. Rovněž působí močopudně a čistí krev. Můžete ji použít i zevně na různé vyrážky a záněty. Sbírají se také čerstvé listy, které uplatníte v salátech nebo polévkách. Někdo dává květy, jež mají ostřejší bylinnou chuť, na chléb s máslem. Protože se v sedmikrásce nachází flavonoid, který uvolňuje křeče, ocení ji i ženy s bolestivou menstruací. Odvar z květů vám rozjasní pleť a přidaný do koupele osvěží celé tělo. ❑

VITAMINOVÉ, MULTIVITAMINOVÉ, EUKALYPTOVÉ, MENTOLOVÉ, BYLINKOVÉ, KÁVOVÉ A SMETANOVÉ CUKROVINKY značky VIVIL

Neobsahují cukr a mají vyvážené množství vitamínu, minerálu a bylinek, budou tak pusobit blahodárne na váš organismus.

Cukrovinky znacky VIVIL, to je tradice, dlouhé nejvyšší možné kvality, vynikající chute a hlavne zdravé výživy. Tím, že neobsahují cukr, jsou vhodné nejen pro diabetiky, ale i pro ty, kterí dbají na svou linii a zdravý životní styl. Nekteré druhy obsahují extrakty z mnoha druhu bylinek, jiné druhy obsahují extrakty z mnoha druhu ovoce (převážne dovezeného z Jižní Ameriky) a pro druh Eukalyptus jsou drahocené eukalyptové oleje dováženy ze Spojených státu amerických.
Cukrovinky zn. VIVIL jsou absolutní jednickou, a to nejen na evropském trhu. Tyto produkty zdraví žádejte ve své lékárne.

www.vivil.cz
Originální produkty zakoupíte pouze v lékárenské síti.

inzerce

GreenFood NUTRITION

Vyberte si u nás z více než 150 výrobků pro vaše zdraví!
www.greenfood.eu

Registruj se na www.greenfood.eu a získej slevu 10 % na všechny nákupy!

L-Tryptophan

L-Tryptophan vyhledávají ženy orientované na:

- Kvalitu spánku
- Potlačení deprese
- Zlepšení nálady

L-Tryptophan je esenciální aminokyselina, jejíž vlastnosti souvisí s produkcí serotoninu a melatoninu, hormonů zodpovědných za pozitivní psychický stav a kvalitní spánek. Ten je pro všechny mimořádně důležitý. Při hlubokém spánku tělo nejlépe regeneruje a dochází mimo jiné k obnově a růstu buněk.

Collagen Beauty

Collagen Beauty vyhledávají ženy orientované na:

- Péči o vzhled pleti
- Péči o vlasy a nehty
- Prevenci tvorby vrásek
- Péči o klouby a vazy

Pro vysoký standard našeho výrobku používáme zásadně rybí collagenní peptid nejvyšší kvality. Collagen je protein, který je v lidském těle zastoupený ve velkém množství. Najdeme ho téměř ve všech tkáních, zejména v kůži, nehtech, vlasech, kostech a chrupavce. Zhruba po dovršení dvaceti let věku je Collagenová syntéza v těle pomalejší než jeho rozpad, proto dochází ke zhoršování pevnosti a vzhledu kůže, vlasů i nehtů.

GreenFood Nutrition jsou potraviny a doplňky stravy z prvotřídních a plnohodnotných surovin. To vše při zachování skvělé chuti bez kompromisů.

Výroba je certifikována podle ISO 22000:2018

ZDRAVÉ ZUBY, ZDRAVÉ TĚLO

Proč se vyplatí o zuby správně a poctivě pečovat? Nezajistíte si tím jen krásný úsměv, ale podpoříte i zdraví celého organismu. Jaké škody dokážou neduhy našich zubů v těle napáchat?

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

Nenápadný nepřítel

Začíná to zánětem dásní, tzv. gingivitidou. Tou dnes trpí nejenom půlka dospělé populace, ale trápí už i děti školou povinné. Gingivitida vzniká dlouhodobým působením zubního plaku neboli shluku různých bakterií, které se na zuby dostanou se zbytky jídla, hlenem apod. Plak je také důvodem, proč se na zubech tvoří zubní kámen. Zanícené dásně poznáte snadno, jsou zarudlé, oteklé a bolí. Pak už stačí málo, například tvrdší pohyb kartáčkem nebo kousnutí do pevnější potraviny, a začnou krvácet. Jestliže nevěnujete gingivitidě dostatečnou pozornost a nebudete ji léčit, časem může vést k podstatně horšímu problému, paradontóze. Tento hluboký zánět způsobuje postupné viklání zubů, které je nakonec třeba kvůli dalším potížím odstranit.

Mrtvý zub

Záněty dásní či paradontóza nejsou jediným důvodem, proč vás může postihnout i jiné onemocnění než pouze zubní. Dalším problémem je i tzv. mrtvý zub. Za tímto lehce morbidním označením se skrývá zub, jehož zubní dřeň odumřela kvůli značnému zubnímu kazu. Někdy se stane, že mrtvé zuby nezpůsobují žádné problémy a v případě, že nechodíte na pravidelné zubní prohlídky, lékař je neodhalí a tím pádem ani neošetří. V takovém zubu může přesto vzniknout infekt, který se dál rozšíří do těla, případně se objeví zubní váček nebo jiná komplikace. Mrtvé zuby jsou dalším důvodem, proč byste měla svého zubního lékaře navštěvovat pravidelně.

Vaše zuby – vaše dítě

Těhotenství je pro zuby zásadní zatěžkávací zkouškou. Kvalitní péčí o vlastní dutinu ústní navíc můžete ovlivnit zdraví vašeho miminka. A protože – jak známo – v těhotenství pracují hormony o sto šest, tyto změny se mohou dotknout i dásní, které začnou být vůči zubnímu povlaku více zranitelnější. To je také důvod, proč byste v tomto období měla svému chrupu věnovat zvýšenou pozornost. Nejde jenom o to si zuby pravidelně čistit, ale hlavně používat správnou techniku a pomůcky, tj. vhodný zubní kartáček, mezizubní kartáček, dentální nit apod. Vyplatí se také navštěvovat dentální hygienistku. Rozvoji onemocnění dutiny ústní zabráníte i zdravou stravou, bohatou na vitaminy řady B a C.

Nekuřte!

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

Všechno souvisí se vším, takže i kazivost zubů lze ovlivnit složením stravy.

Onemocnění srdce

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

Cévní mozková příhoda

Mozkový infarkt, iktus či mozková mrtvice, to je další závažné onemocnění, které mají podle posledních výzkumů na svědomí kromě jiného i postupující zdravotní potíže dásní, jež přispívají k tvorbě sraženin v tepnách a cévách mozku. Napadené dásně umožní mikroorganismům skrz ně proniknout do krevního oběhu. Bakterie se dále uchytí na sklerotických plátech v tepnách a zvyšují tak riziko sraženin, které zabraňují průtoku krve, což v některých případech vede k mrtvici.

Diabetes mellitus

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

V souvislostech

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

Jídlo a péče o zuby

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

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

SKONCUJTE S KÁVOU
A OBJEVTE NÁPOJE NAŠICH PŘEDKŮ

Ráno hrnek kávy hned po probuzení, další po příchodu do práce a třetí stihnete ještě před obědem. Odpoledne pak jedna káva po obědě, další, aby se vám nechtělo spát, a klidně zvládnete ještě jednu doma. Valná většina lidí si nedokáže život bez kávy představit, a to z mnoha důvodů. Jenže všeho moc škodí a s kávou je třeba to nepřehánět.

Text: Michaela Čenešová, foto: archiv redakce

Do Evropy se káva dostala v 16. a v 17. století společně s benátskými kupci, ale zpočátku byla jen něčím výjimečným na tabulích šlechty. V tuto dobu přivezli kávu do Čech také Heřman Černín z Chudenic a Kryštof Harant z Polžic a Bezdružic. Ti se ji naučili pít při svých cestách po Arábii a Turecku. Teprve za dobrých sto let se ji ale lidé naučili opravdu pít. Zatímco v Evropě už byly na vzestupu kavárny, kde se káva nabízela, u nás vznikla první kavárna na počátku 18. století, a to v Brně. Dnes si život bez kávy mnoho z nás nedokáže vůbec představit. V malých dávkách dokáže kofein obsažený v kávě dodávat tělu energii, zvyšovat motorické schopnosti i schopnosti učit se novým věcem. Jakmile jí ale začneme pít moc, může se z tohoto nápoje stát nepřítel.

Dobrý sluha, ale špatný pán

Ruku na srdce, kdo z vás nedokáže fungovat bez ranní kávy? Káva je společensky přijatelnou drogou, na kterou není zase tak těžké vypěstovat si závislost. Počátky konzumace kávy jsou u většiny z nás stejné, zkrátka ji začneme pít, abychom vydrželi dlouho bdělí. Kofein stimuluje mozkové funkce, které prodlužují naši výkonnost. Dokáže oddálit únavu a snižuje pocit hladu. Jestliže konzumujeme kofein pravidelně a hodně, může se objevit mnoho zdravotních obtíží, které si nedokážeme k ničemu přiřadit. Mezi takové obtíže patří časté noční můry, závratě, motání hlavy, nadýmání nebo pocit na zvracení. Dokonce se mohou objevit poruchy vidění. Tělo si navykne na kofein natolik, že pokud jej nedostává, nastupují bolesti hlavy, nervozita, vyčerpanost a sklíčenost, ale dostavují se i poruchy soustředění.

Potíže s trávením:

Možná jste si všimli, že po ranní kávě vám není úplně nejlépe. Lačnému žaludku totiž tenhle nápoj vůbec nedělá dobře, protože obsahuje kyselinu chlorovodíkovou, která se podílí na trávení potravy v našem organismu. Jakmile tedy vypijeme hrnek kávy, začne si tělo myslet, že jíme, a produkuje větší množství této kyseliny. Jenže žaludek je prázdný, a tak kyselina chlorovodíková působí jen na žaludeční stěny, což způsobuje pálení žáhy, komplikace s trávením, ale i syndrom dráždivého tračníku nebo žaludeční vředy.

Dehydratace:

Také si u šálku kávy čtete časopisy a všude se dočítáte, jak důležitá je pro zdraví i krásu hydratace? Tak kávu rychle odložte, protože právě ona organismus dehydratuje. Káva je močopudná, a navíc má projímavý účinek, proto byste k ní měli popíjet vodu a také něco lehkého zakousnout, aby trávicím traktem procházela pomaleji do močového měchýře.

Tiky:

Věděli jste, že kofein je jednou z hlavních příčin škubání očního víčka? Právě kofein stimuluje v těle

tvorbu serotoninu a noradrenalinu, jež slouží k přenášení vzruchů, ale také zvyšují reaktivitu svalů a nervů. A to se může projevit právě oním škubáním víček.

Falešná energie:

Kávu pijeme, abychom měli energii a neusnuli, ale vlastně se jen snažíme ošálit naše tělo. Káva zvyšuje v těle množství látek, které přirozeně vznikají, když jíme, a tím dokáže zahnat pocit hladu. Ovšem jen na chvíli. Navíc energie, kterou tělu dodává, není zdaleka srovnatelná s energií z potravy, a tak pokud místo jídla pijeme kávu, naše tělo se stává podvyživeným. Neznamená to ale, že se stáváme hubenými. A do třetice, ranní káva na lačný žaludek nemá podle odborníků schopnost nakopnout nás na celý den, ale spíše naopak. Káva na lačný žaludek totiž snižuje množství kortizolu v těle, hormonu, který nás udržuje bdělé a plné energie. A tak se nám bude chtít spíš spát, než abychom se pustili do práce. Pokud si tedy chcete dát ráno voňavou kávu, je nejvhodnější pozdní dopoledne, kdy už jste posnídali. A vhodné je také brzké odpoledne, ale ne příliš pozdě, aby kofein neovlivnil kvalitu spánku.

Spánkové poruchy:

Pití kávy dokáže zmást naše vnitřní hodiny, zpomalit tvorbu melaninu v těle, a tím ovlivnit náš spánek. Pokud si tedy před spaním dopřáváte hrnek kafe, nemůžete se divit, že se vám nespí dobře a ráno jste jako zmlácení. Silná dávka kofeinu před spaním se dá přirovnat k efektu jet lag, který nastává po překonání několika časových pásem. Dlouhodobé poruchy spánku se pak mohou stát chronickými a mohou mít za následek další choroby, které v oslabeném organismu, jež nemůže pořádně regenerovat, začnou bujet.

Není proto vhodné pít kávu po 17. hodině odpoledne.

Jak omezit pití kávy

Chcete-li se zbavit závislosti na kávě, začněte zlehka jejím omezováním. Protože jsme často navyklí nejen na chuť kávy, ale na celý ten rituál, kdy je šálek kávy vlastně důvodem k odpočinku nebo ke společenskému setkání, můžete klasickou kávu nahradit nejprve tou bez kofeinu a později i dalšími nápoji, které ale nejsou návykové.

Melta:

Tradiční náhražka kávy, která se od 60. let minulého století vyrábí v Pardubicích. Jedná se o kávovinovou směs z kořene čekanky, cukrové řepy, drcených obilek ječmene a žita, která neobsahuje kofein. Díky obsahu inulinu, polysacharidu s nízkou energetickou hodnotou, je nápoj vhodný i pro diabetiky. Navíc dokáže snížit hladinu cholesterolu, zlepšit stav střevní mikroflóry a podpořit správné trávení. Nápoj, který barvou i vůní připomíná kávu, se prodává v rozpustné i nerozpustné formě. Tu je ale zapotřebí před pitím přecedit.

Pití kávy dokáže zmást naše vnitřní hodiny, zpomalit tvorbu melaninu v těle a tím ovlivnit náš spánek.

Špaldová káva:

Jak už název napovídá, vyrábí se tento nápoj z pšenice špaldy, která má vysoký obsah bílkovin a vitaminů skupiny B. Svou vůní i barvou připomíná opravdovou kávu, ale není tak hořká. Má dobré účinky na trávení a dokáže zklidnit žaludek a podpořit správné vyprazdňování. Díky tomu odstraňuje zácpu nebo plynatost. Její konzumace působí pozitivně proti stresu a zklidňuje nervový systém.

Žaludová káva:

V dřívějších dobách byla káva ze žaludů náhražkou chudých lidí za opravdovou kávu. Později byla téměř zapomenuta, aby se dnes dostávala opět na výsluní. Žaludy jsou bohatým zdrojem vitaminů a minerálů, obsahují tříslovíny, jež jsou pomocníky při střevních onemocněních. Její chuť je velmi specifická a ne každého oslní, navíc je nutné ji před pitím přecedit. ❑

KURZY A AKCE s časopisem RITUALS CESTA ŽIVOTEM

Kurz čištění pomocí svíček

Terapie světlem (Pandora Star)

Kurzy reiki

Časopis RITUALS pravidelně pořádá téměř 15 kurzů a akcí, které jsou zaměřeny na osobní rozvoj a zdraví těla i duše. Mezi nejvyhledávanější patří kurzy tarotu, práce s kyvadlem, reiki, čištění pomocí svíček, skupinové meditace a další. Dále pořádáme akce zaměřené na vedené meditace, návštěvy magických míst nebo výklad karet.
Své tělo u nás můžete ozdravit např. rekonektivní terapií, terapií světlem, uvolňováním bloků na páteři a dalšími. Kurzy a akce zpravidla probíhají v našem příjemném vzdělávacím studiu a jsou vedeny profesionálními lektory s mnohaletými zkušenostmi.

Odstraňování bloků páteře

Více naleznete na stránkách časopisu www.casopis-rituals.cz v sekci Kurzy a akce.

Kurzy meditace

Rekonektivní terapie

Kurzy práce s kyvadlem

Výklad karet

Kurzy a akce s časopisem RITUALS
Skořicová 257/7, 104 00 Praha 10
Tel.: 774 496 492
E-mail: kurzy@casopis-rituals.cz
www.casopis-rituals.cz
facebook.com/casopisrituals

Kurzy tarotu

KOUZLO
PITNÉHO REŽIMU

Jen 20 % z nás dodává tělu dostatek tekutin. Jen pouhá pětina lidí tuší, co tělu prospívá, jaké tekutiny ocení, které mu uškodí a kolik toho je potřeba za den vypít. Patříte mezi ně?

Tekutiny jsou pro lidské tělo nezbytné. Řídí v něm veškeré metabolické pochody a chemické reakce, ovlivňují psychickou pohodu, činnost ledvin i mozku, odliv toxinů, starají se o termoregulaci a v neposlední řadě je nejvzácnější tekutina – voda – stavební látkou každé buňky. U miminek tvoří až 80 % celkové hmotnosti, u dospělých pak kolem 60 %. A i to je dost na to, aby náš organismus vyžadoval neustálý přísun tekutin.

Text: Sára Kleinová, foto: archiv redakce

Voda, základ života

Jedničkou na seznamu položek, jež jsou součástí optimálního pitného režimu, je neperlivá voda. Měla by tvořit převážnou část přijímaných tekutin, ale stejně jako u jídelníčku si můžeme i u pitného režimu dopřát pestrost. Vodu je možné kombinovat s neslazenými čaji (ideálně ovocnými, zelenými či slabými černými), přírodními, nedoslazovanými ovocnými a zeleninovými šťávami a 100% džusy, které je opět lepší ředit vodou. Do pitného režimu můžete zahrnout i minerální vody, většinu byste ovšem měla střídat, aby tělu dodávaly optimálně co nejširší spektrum minerálních látek v nich obsažených. Neměly by však tvořit více než 1/3 pitného režimu denně. Stejné je to i s bylinkovými čaji (každá bylinka má jiný účinek), jejich druhy se doporučují střídat.

Pozor na energii!

I když vám chutnají sladké limonády, právě je byste měla z pitného režimu výrazně eliminovat. Limonády jsou kalorickou bombou, která vám v 0,5 litru dodá až 800 kJ, zatímco voda nemá vůbec žádnou kalorickou hodnotu. Kávu a silný černý čaj doplňujte vždy sklenicí vody, protože odvodňují a vysušují sliznice a od pitného režimu očekáváme pravý opak. Tedy hydrataci organismu. A to hydrataci průběžnou, probíhající po menších dávkách po celý den. V průběhu dne totiž dochází k neustálým ztrátám tekutin. Močí vyloučíme až 1,5 litru, potem asi 600 ml tekutin a dalších 300–400 ml organismus potřebuje pro metabolické pochody v průběhu celého dne. Proto je nutné také v průběhu celého dne tekutiny doplňovat. Nárazové pití nic neřeší.

I když vás pitný režim „nebaví“, možná svůj postoj přehodnotíte, až zjistíte, jak důležitý je pro vaši krásu.

Individuální přístup

Kolik toho vlastně máte vypít? To ovlivňuje řada faktorů: vaše váha, způsob života, množství pohybu, složení jídelníčku, množství soli v něm, míra stresu a v neposlední řadě také věk nebo teplota okolního prostředí, přičemž je třeba podotknout, že nikdy nestačí napít se až v okamžiku, kdy máte žízeň. Tento pocit přichází totiž ve chvíli, kdy je tělo již lehce dehydrované, tedy s tekutinami v minusu. Navíc je to pocit, který s přibývajícím věkem mizí, a například staří lidé bývají často dehydrovaní proto, že pocit žízně nezažívají. I když tělo žízeň má! Pro orientaci použijte jednoduchý vzoreček a svou hmotnost v kilogramech vynásobte 30. Zhruba 30 ml tekutin totiž potřebuje každý kilogram hmotnosti, přičemž v létě se v důsledku většího pocení doporučuje toto množství ještě lehce navýšit. Stejně jako v zimě, protože mráz způsobuje vysychání sliznic. V každém případě to znamená, že člověk o váze 70 kilogramů by měl vypít aspoň 2,1 litru vhodných tekutin denně. Navýšit pitný režim by měli i sportovci, kteří během pohybu přicházejí o spoustu tekutin a minerálních látek a po sportovním výkonu tedy mohou zaměřit svou pozornost na minerální vody s obsahem draslíku, hořčíku a vápníku.

VÍTE, ŽE…
- člověk vážící 72 kg obsahuje přibližně 50 litrů vody?
- během roku vypijeme více než 1 000 litrů vody?
- přes ledviny protéká během dne kolem 180 litrů vody?
- krev obsahuje 83 % vody?
- kosti obsahují 22 % vody?
- svaly obsahují 76 % vody?
- mozek obsahuje 75 % vody?

Voda ve službách krásy

I když vás pitný režim „nebaví“, možná svůj postoj přehodnotíte, až zjistíte, jak důležitý je pro vaši krásu. Protože voda tvoří až 80 % každé buňky, je jasné, že bez její přítomnosti se buňky smrsknou a seschnou. Rychleji stárnou, pokožka je hrubší, matnější, jakoby bez života a energie, kterou by jí za dodržovaného pitného režimu dodávala právě voda. Voda pro pokožku znamená mládí, sílu, vitalitu. Umožňuje jí regeneraci, dodává svěžest. Proto by měly být v létě vašimi nejoblíbenějšími společníky lahev vody a kvalitní hydratační krém, který podpoří vaše pitné snahy. ❑

GreenFood Nutrition CandiFlora
Zatočte s kvasinkami! Nedostatek minerálů a vitaminů způsobený kvasinkami souvisí s vypadáváním vlasů nebo lámavostí nehtů, **od 296 Kč, www.greenfood.eu.**

Probiotika LactoSpore®
Imunita v kapslích. Probiotika zůstávají naživu i poté, co opustí žaludek. Účinkují přesně tam, kde mají, tedy v tlustém střevě, **od 296 Kč, www.greenfood.eu.**

Bojovník za vaše zdravá střeva
Vitestin® je pomocník při Crohnově chorobě, ulcerózní kolitidě, dráždivém tračníku, zánětech, hemoroidech, nadýmání, průjmech, zácpě. Zbavuje tělo toxinů, **160 Kč, www.vitestin.cz.**

Kartáček s umělou inteligencí
Oral-B Genius X pomocí Bluetooth během čištění zubů zaznamenává místa v ústech, kterým jste nevěnovali dostatečnou pozornost, **www.oralb.cz.**

Gumoví medvídci pro zdraví
Ivybears jsou netestovaní na zvířatech, veganští, bez sóji a lepku. Doplňky stravy zaměřeny na vlasy, pleť, spánek nebo energii, **www.ivybears.cz.**

Mořský kolagen Collamedic
Měsíční kúra bioaktivního mořského kolagenu z Norska pro krásnou pleť, vlasy a nehty s nejsilnější dávkou mořského kolagenu v ČR, **790 Kč, www.collamedic.cz.**

LK
LÁZNĚ KOSTELEC U ZLÍNA

Sirný pramen plný zdraví

VELIKONOČNÍ POBYTY

1742
ZALOŽENO

Dopřejte si malou velikonoční dovču! Načerpejte ztracenou energii, nechte plavat stres, práci a trable hoďte za hlavu a užijte si sladké nicnedělání! Areál lázeňského resortu v Kostelci nabízí pestré vyžití.

Velikonoční program v ceně pobytu
– taneční večer s živou hudbou – talk show se známou osobností – diskotéka – tvořivá Bílá sobota – nedělní vycházka do poutního kostela ve Štípě s výkladem o historii lázní – golfová akademie a Open day v Golf Clubu – venkovní whirlpooly

Hotelová kuchyně bude po celý velikonoční víkend připravovat velikonční dobroty.

VELIKONOČNÍ MINIRELAX
(4 dny / 3 noci)
1 osoba
polopenze
3 760,- Kč
1x mátová koupel
1x parafínový obklad
1x ruční masáž 15 min.

POHODOVÉ VELIKONOCE
(4 dny / 3 noci)
1 osoba
polopenze
3 880,- Kč
1x rašelinový tepelný zábal
1x perličková koupel
1x ruční masáž 15 min.

JALOVCOVÁ POMLÁZKA
(4 dny / 3 noci)
1 osoba
polopenze
4 020,- Kč
1x jalovcová koupel s rakytníkem
1x jalovcový zábal s rakytníkem
1x jalovcová masáž s rakytníkem

VELIKONOČNÍ DOVČA
(4 dny / 3 noci)
1 osoba
polopenze
3 150,- Kč
bez procedur

Na velikonoční pobyty je možné nastoupit ve čtvrtek 9.4. nebo v pátek 10.4.

Objednat můžete přímo z našeho webu
www.hotel-kostelec.cz, na e–mailu: info@hotel-kostelec.cz
nebo na tel. 577 152 152

www.hotel–kostelec.cz

Hormonální BOUŘE

Ačkoli je pouhým okem nikdy neuvidíte, mají na vás ohromný vliv. Mění vaši náladu, chuť na sex, pracovní výkonnost, vztah k dětem, k sobě samé, svému tělu… A někdy umí ze života udělat docela slušné peklo. Takové jsou hormony!

Text: Sára Kleinová, foto: archiv redakce

Ve stručnosti vzato: do našeho „holčičího" života začnou pravidelně zasahovat s nástupem první menstruace a puberty. Tehdy poprvé zažíváme bezdůvodnou náladovost, smutky, pocity napětí, protože v těle každý měsíc dochází k malé hormonální revoluci. S daleko větší intenzitou se ozvou s nástupem touhy po mateřství, při samotném těhotenství, kdy vás vlivem hormonů může rozbrečet i jindy nezáživná televizní reklama. Jen tak, bezdůvodně! Jsou to také hormony, které vám pomohou „přežít" porod a hned po něm milovat své dítě tak, jako byste předtím kvůli němu neprošla děsivými porodními bolestmi. Hormony vám umožňují kojení, stimulují vaši mateřskou lásku. Ale nejen tu – nesmíme zapomínat ani na lásku k partnerovi, milostnou touhu… A když pak přijde menopauza, i tehdy nám hormony, jejich úbytek, obrátí život naruby. Znovu změní nálady, přičiní se o lehké přibírání, přecitlivělost fyzickou i psychickou. Je to šílená jízda! A to jsme zmínili pouze vliv hormonů pohlavních. A přitom jsou tu ještě mnohé další – hormony štítné žlázy, nadledvin nebo slinivky břišní, hypofýzy… Co všechno dokážou s vaším tělem, náladou, láskyplností, množstvím energie a pocity štěstí?

Zdroje informací

Obecně vzato jsou hormony (řecky hormaó – poháním) látky bílkovinné povahy, které jsou produkovány v rámci tzv. systému žláz s vnitřní sekrecí neboli endokrinní soustavy. Jejich primárním úkolem je přenos informací krví mezi jednotlivými buňkami k tzv. buňkám cílovým, které se podle přenášené informace nějak zachovají. Některé hormony působí v místě své tvorby (například sekretin, který se ve dvanáctníku tvoří jako reakce na přítomnost potravy, o kousek vedle, ve slinivce, podpoří tvorbu enzymů, jež zpracují, co jste snědla), jiné ovlivňují celé tělo (jako třeba inzulín, hormony štítné žlázy nebo hormony pohlavní). Mají tedy opravdu široké spektrum účinků. A když si je představíte jako velkou armádu pošťáků, z nichž každý musí doručit důležitý dopis, stačí, aby jeden ve svém doručování zpomalil, zrychlil nebo vybočil z dráhy doručování, a v nerovnováze je hned celý doručovací, respektive hormonální systém. A vy takovou nerovnováhu pocítíte – ať vám hormony chybí, nebo přebývají, což se může dít vlivem vnitřního prostředí v těle, ale také vlivem věcí vnějších. Jen si vzpomeňte: když jste ve stresu, pod velkým tlakem, i sebepravidelnější menstruace najednou začne vykazovat „odchylky", protože psychické rozpoložení ovlivňuje množství pro-

dukovaných hormonů, které zpětně ovlivňují právě třeba pravidelnost nebo intenzitu menstruace nebo psychické rozpoložení.

Konkrétní „viníci“

Ale dost bylo obecného popisu, daleko zajímavější bude podívat se na několik konkrétních hormonů, které dělají život nás žen někdy veselejší, jindy smutnější, ale vždycky rozhodně zajímavější a pestřejší!

Estrogen, progesteron – nejznámější ženské pohlavní hormony produkované vaječníky mají na svědomí neskutečné množství pochodů v těle. Kontrolují již zmíněné menstruační krvácení, respektive celý menstruační cyklus s jeho plodnými i neplodnými dny. Bylo dokonce zjištěno, že kdybyste měla mít pohlavní styk s někým, kdo je vám opravdu odporný, produkce těchto hormonů se zastaví, aby byla omezena plodnost. Naopak, při láskyplném milostném aktu jejich produkce raketově stoupá… Před samotnou menstruací pak jejich hladina v krvi klesá a s tím klesá i vaše nálada, přichází nervozita, podrážděnost, únava. A v době ovulace z vás dělá jejich vysoká hladina ženu spokojenou, žádoucí, vybízející ke kopulaci. Geniální, co říkáte? A jejich úloha pokračuje dál… V těhotenství estrogen stimuluje růst dělohy, zvětší vám prsa, abyste mohla kojit. A progesteron během celých devíti měsíců zase drží miminko v těle. Bez něj by tělo matky plod bohužel vypudilo, protože by jej považovalo za „vetřelce“. A když odhlédneme od mateřských povinností, tak musíme zmínit i fakt, že estrogen z vás dělá roztouženou a aktivní milenku!

Když si představíte hormony jako velkou armádu pošťáků, z nichž každý musí doručit důležitý dopis, stačí, aby jeden ve svém doručování zpomalil, a profi doručovací systém je fuč.

Lidský thoriový gonadotropin (hCG) – to je ten první posel, který zbarví domácí těhotenský test a dvěma čárkami vám řekne, že jste těhotná. V prvním trimestru se pak postará o dramatický nárůst estrogenu a progesteronu, aby nedocházelo k menstruaci, a výsledkem jsou mimo jiné extrémní výkyvy nálad, kterými jsou „těhulky“ v počátku svého očekávání pověstné. Hladina hCG hormonu pak musí být během těhotenství stabilní, jinak je bohužel něco v nepořádku…

Oxytocin a relaxin – dva hormony, bez kterých byste nikdy neporodila. Oxytocin vás zaplaví mateřskou láskou, a protože i v těle miminka ho bude po porodu maximální množství, přichází to mateřské zamilování se, které z vás udělá nerozlučnou dvojku na celý život. A aby měl oxytocin taky ryze praktický dopad, udělá maximum pro to, aby se vám snáze kojilo. To zmíněný relaxin vám zase usnadní samotný porod, protože uvolňuje vazy v dolní části těla.

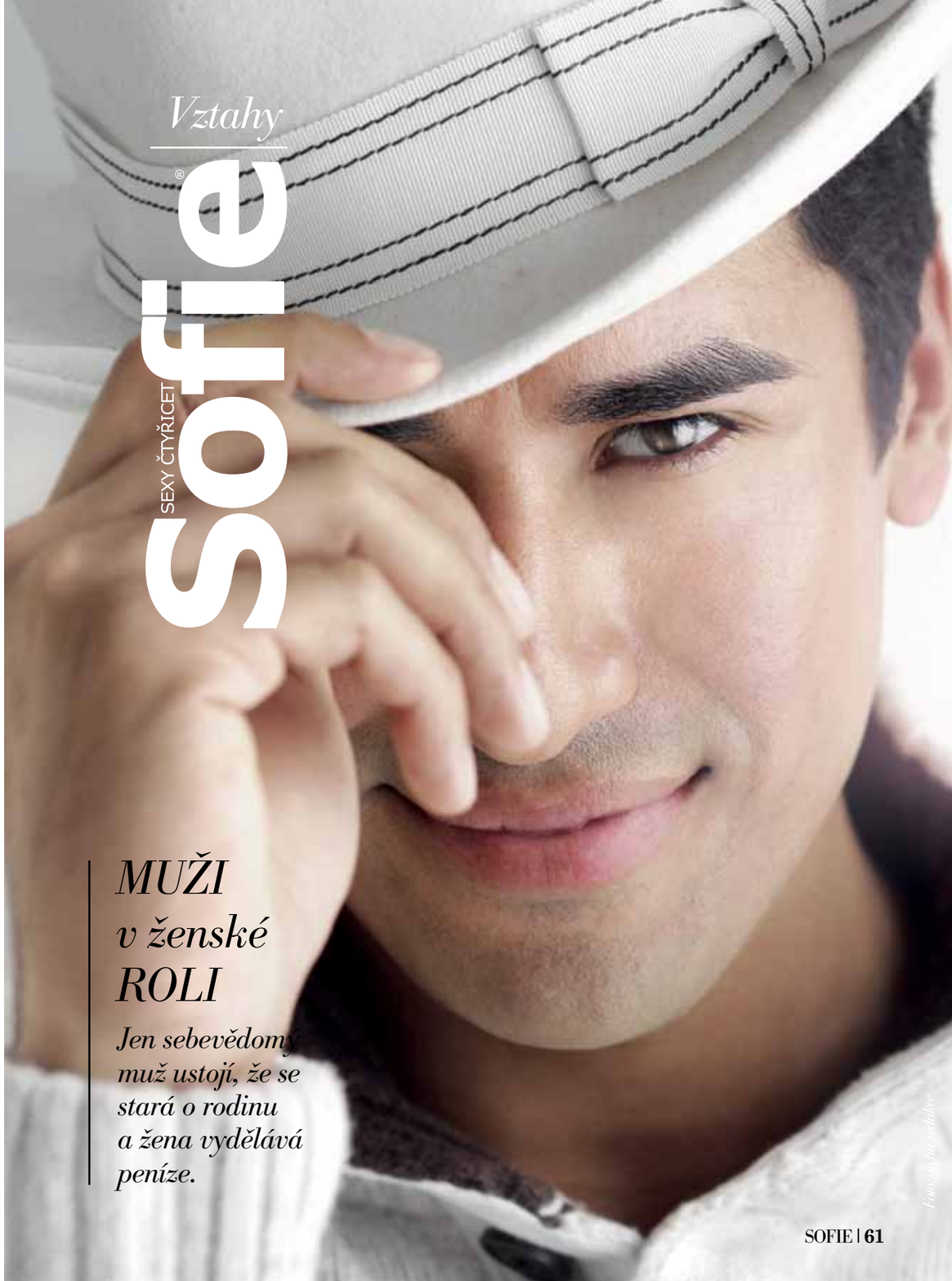
Endorfiny – (ve zkratce) zásobují dobrou náladou. Jejich produkce se zvedá při všem, co máte ráda, nevyjímaje sex, radostná setkání, zajímavé zážitky, povýšení a podobně. Hodně si je užívají sportovci po tréninku – proto je sport doporučovaný jako bojovník proti stresu (tedy proti hormonu adrenalinu).

Adrenalin – naše prapředky chránil v nebezpečí, protože je donutil k útěku! Dneska jej naše tělo zažívá, když je vystavováno zvýšenému množství stresu, a upřímně: jeho nadbytek nám neprospívá, dostává při něm zabrat hlavně naše srdce. Oproti němu pak stojí noradrenalin, hormon, který přichází ke slovu v otázkách zamilovanosti, při zamilovaných činnostech (včetně nakupování!), když jste v kontaktu se svými blízkými a podobně.

Dopamin – pamatujete na stavy čerstvé zamilovanosti, kdy nemusíte jíst, spát, jen se pořád tváříte blaženě? Tak za tím stojí dopamin. A když právě nelítáte na vlnách lásky, uvolňuje se třeba i po dobrém jídle!

Inzulin – hormon produkovaný slinivkou břišní se má v ideálním případě pravidelně uvolňovat a starat o to, aby se přijaté sacharidy (cukry) přeměnily na energii, kterou vaše tělo využije… Ale optimálně dnes pracuje u stále méně lidí. Vlivem příliš sladké i tučné stravy dochází často k tzv. inzulinové rezistenci, cukry se nezpracovávají. A protože inzulin pracuje také s tuky, konkrétně se stará o jejich množení, hrozí pak tolik nežádoucí tloustnutí (no a samozřejmě cukrovka, ale o té třeba někdy jindy…).

Kortizol – hraje velkou roli při zpracovávání přijatých živin a je to právě on, který stojí za tím, jestli při stresu přibíráte (kortizol chybí), nebo hubnete (je ho až až). ❑



Jak mužný by měl BÝT MUŽ?

S proměnou společnosti přišla emancipace žen, ale také jakási „feminizace“ mužů. Trochu nám zženštěli, nezdá se vám?

Muž, chlap, drsnější polovička lidstva. Všechna tato označení v sobě skrývají sílu, samčí energii, která nám ženám odjakživa (v rozumné míře) imponovala. Protože muž přece má být silnější, má mít ta pomyslná i reálná široká ramena a potenciál ochraňovat nás, postarat se o rodinu, okouzlovat nás tím, jak je rozhodný, schopný, samostatný, úspěšný. Takový býval ideál muže v pravěku stejně jako dnes – i když v detailech potřebujeme každá trošku jiného partnera. Jednou zručnějšího, jindy mluvnějšího, potřetí zase třeba akčnějšího. O tom žádná. Základ přesto zůstává stejný, co se našich požadavků na mužnou mužnost týče. Ale ono jí tak trochu ubývá… Nebo jen záleží, jak se na to díváte?

Muži v ženské roli

Z pohledu mnoha příslušnic něžnějšího pohlaví začal být úbytek mužnosti patrný například na konci minulého století, v okamžiku, kdy se pánové začali chystat na mateřskou, respektive rodičovskou roli. To byl jeden

Text: Jana Ponížilová, foto: archiv redakce

z nejzásadnějších momentů. Přesto se na druhé straně najde řada těch, které naopak oceňují odvahu pánů tvorstva ujmout se této nelehké role, a dokonce tvrdí, že na to chlap potřebuje ještě více mužnosti než ten, který chodí do práce a živí rodinu podle standardního vzorce. Vzepřel se přece stereotypu. A jenom ten s dostatečně silným mužským sebevědomím ustojí fakt, že si o něm budou špitat maminky na pískovišti a kamarádi na něj budou poukazovat s tím, že nemá „koule“, když živitelem rodiny je žena a on se stará o děti a domácnost.

Metrosexuálové a spol.

Nepříliš chlapsky působí na řadu žen také ti muži, kteří v koupelně potřebují více prostoru pro kosmetiku než jejich partnerka a ve skříni se roztahují jako dvě pořádně rozhazovačné a parádivé ženy. I tací jsou. Starají se o sebe a svůj vzhled, což jim zajisté chválíme. Ale někdy to dělají do té míry, že do svého života vpustili návštěvy kosmetických salónů, kadeřníků, solárií, posiloven, zeštíhlovacích a depilačních center. A pozor, začali se také líčit! Dávno to navíc nejsou jen nenápadné černé oční linky, bezbarvé laky na nehty nebo obyčejná řasenka. Kdepak. Hlavně za mořem, v Americe, se objevují průkopníci, kteří – byť nejsou homosexuálové, to je také třeba zdůraznit – milují barevné šminky, výrazné laky na nehty a nebojí se k nim přiznat. Velký krok na veřejnosti v tomto směru ukázal například už před více než rokem manžel Tori Spelling, když v oblíbené americké show The Talk (u nás talkshow Bez zábran vysílaná na Prima Love, pozn. red.) na kameru ukázal na nohou nalakované nehty a s moderátorkami si dokázal dlouhé minuty vyprávět o volbě správného odstínu a o tom, jak ho to děsně baví. Vedle sedící manželka Tori z toho byla také nadšená. A věřte, nebo ne… před kamerami v tu chvíli vůbec neseděl zženštilý chlapík, ale muž jako hora, zploditel tří dětí a živitel velké rodiny. Chlap s velkým CH. Jen s nalakovanými nehty na nohou… Trochu zvláštní kontrast, a přesto ne úplně nepříjemný. Nebo vy byste si na něco takového nezvykla?

Lidstvo je jedna velká individualita, takže jediné, co bude platit i nadále, je, že muži budou dál ztrácet něco ze své mužnosti.

I muži mají emoce

Pro lidské samečky také po celá staletí platilo klišé, které říkalo, že chlapi nepláčou. No jistě, na středověkém bojišti by se jim fňukání těžko vyplatilo, nicméně ve 20. a 21. století? Zase se to všechno nějak posunulo. Muži už v éře hippie začali přiznávat emoce, vyznávat lásku, starat se více o děti, projevovat zájem o to, jak se s nimi cítíme my ženy, a přestali se stydět mluvit o tom, jestli je něco trápí nebo těší. Tedy… opět jen někteří z nich, ale je jich stále víc a víc. Ale zůstává otázka: jsou ti, kteří přiznávají své city a emoce, slaboši, nebo se v nich dá vidět naopak hodně odvahy a sebejistoty, když jdou takto s „kůží na trh“? Ono asi jak kdy. Pokud vám partner večer na gauči přizná, že ho něco trápí, a nechá se chvíli konejšit, nebude to nic proti ničemu, když se druhý den stejně jako středověký dobyvatel do bitvy vydá do víru velkoměsta a postará se o to, abyste jako rodina měli zázemí, peníze, domov. Na každého přijde sem tam nějaká slabost, jen mu nesmí brát energii na běžné fungování. A mít vliv na chování, které – i když nenápadněji a jinak než kdy dřív – pořád říká: jsem muž a vím, co se na muže sluší a patří.

Jak to bude dál?

Lidstvo je přes všechny výše sepsané závěry ale jedna velká individualita, takže jediné, co bude platit i nadále, je, že vývoj půjde stále dál a dál, a dá se očekávat i to, že muži budou dál ztrácet něco ze své mužnosti v jejím tradičním „pudovém“ pojetí. Každý trochu jinak, v jiném množství, ale budou. A ono je to asi dobře. Protože to krásně ladí s naší emancipací. S naší schopností postarat se o sebe, fungovat, aniž bychom na mužích byly závislé jako ženy ještě na počátku 20. století, které byly spíš mužovým majetkem než jeho parťákem a rovnocenným spolubojovníkem (nejen) v rámci vztahu a rodiny. My jsme jako ženy ušly nějaký kus cesty směrem k mužům, muži – jak se zdá – jdou zase směrem k nám. Takže když to vyjde, nemohli bychom se třeba jednou někde potkat a žít ve větších shodách, pohodovějších vztazích, se vzájemným porozuměním? Snad ano. Mužnost nemužnost. Hlavně, když nám spolu bude dobře. ❑

Dámská bunda Škoda
Ultralehká dámská bunda, kterou snadno srolujete do malého praktického balení. Je vhodná na přechodné období jaro/podzim, **643 Kč, www.eshop.skoda-auto.com.**

Doplňky od Alla baby
Alla baby nabízí kvalitní péřové zavinovačky, hebké deky, přebalovací batohy na kočárek a řadu dalších užitečných doplňků, **www.allababy.cz.**

Veselé dekorace
Vyzdobte si domov veselými dekoracemi, jež navodí svěží jarní atmosféru a připraví váš domov na svátky jara, **od 29 Kč, www.kik.cz.**

El Clásico Elixír
Příjemně jemný rum. Jeho jemnost je doplněna kořenitostí. Lehkou sladkost podtrhuje chuť vanilky, skořice a kardamomu, **499 Kč, www.1er.cz.**

Ještě rychlejší úklid
Krásná a čistá podlaha upoutá na první pohled. S inovovaným mopem Ultramax toho můžete dosáhnout „raz dva“, **od 249 Kč, www.vileda.cz.**

Úklid bez chemikálií
Úklid koupelny, kuchyně ale i čištění oken či zrcadel nebylo nikdy jednodušší. Stačí vám pouze revoluční mikrohadřík Actifibre, **od 39,90 Kč, www.shop.vileda.cz.**

Pan Pravý pod NOSEM

Dobří chlapi došli? Ne, nesouhlasím. Jsou tady, jen my je nevidíme.

Text: Zita Hálová, foto: archiv redakce

Vztahovou slepotou občas trpíme všichni. A co vy? Nepatříte náhodu také mezi ty, které mají klapky na očích a jsou na nejlepší cestě zařadit se do dlouhé fronty věčně hledajících (a nikdy nenalézajících) osob? Toho pravého přitom máte přímo pod nosem, stejně jako čtyřiadvacetiletá recepční Kamila, věrná starému přísloví, že pod svícnem je největší tma, ho vytrvale přehlížíte.

Kamila svého Mr. Right přehlížela dlouhé dva roky. „Když se rozváděla moje sestra a potřebovala rychle pomoct prodat auto, zařídil to můj kolega Petr. Když mi vybouchlo hlídání psa a já potřebovala odjet na týdenní seminář do Krkonoš, pohlídal ho Petr. Rozbitá pračka, zavirovaný počítač, likvidace katastrofy u sousedů kvůli vyplavené koupelně, za vším hledej Petra," usmívá se Kamila. Pomocná ruka a bezpečný přístav s pevným ramenem, na kterém se dá tak fantasticky vyplakat. Jenže celé ty tři roky ho brala pouze jako prima kolegu a kamarádkám si stěžovala, že na pořádného chlapa ne a ne natrefit. „Problém byl v tom, že mě nikdy nenapadlo podívat se na něj jako na objekt zájmu. Zvykla jsem si a to, že je tady vždycky pro mě, aby mi pomohl, jsem začala brát tak nějak automaticky."

Vše se zlomilo až s Kamilinou zlomenou nohou. Balerínky jsou sice fajn botičky, ale na vylitém oleji v garážích chytily parádní smyk. Výsledkem byla komplikovaná zlomenina a transport do nemocnice. První, kdo stál u jejího lůžka, byl, jak jinak, Petr. S taškou džusů, jejím sbaleným županem i toaletní taštičkou. „Byla jsem ráda, že přišel, ale vůbec jsem nebyla překvapená. Až když mi večer po jeho odchodu řekla sestřička, že mám bezvadného přítele a že by brala taky takového, lekla jsem se. Poprvé mi došlo, že mi Petra může vzít nějaká taková sympatická sestřička. A začala jsem o Petrovi přemýšlet úplně jinak než jen o kamarádovi," usmívá se Kamila a na prsteníčku jí září zbrusu nový zásnubní prstýnek.

Nechtějte chlapa předělat

Kamile se nakonec rozbřesklo, ale co když máte pana Pravého doma, ve své ložnici, a dokonce vás s ním spojuje i úřední list? Mohla byste si mnout ruce, ale vy ho přesto nevnímáte jako žádnou výhru…

„Každý chlap je právě takový, jakého ho chcete," tvrdí moje známá Dita. A po jisté životní zkušenosti i poněkud zlověstně dodává: „Chtěla byste toho svého někdy předělat? Nepřejte si to, nebo se vám to splní!"

Dita snad celý minulý rok strávila tím, že si neustále stěžovala na svého muže. Nepromarnila jedinou příležitost. Kdykoli jsme šly na oběd, zeširoka se rozvyprávěla o tom, jak manžel pořád pracuje a jak ji to štve. Její muž zastával zajímavý post v investiční bance a ona ho opravdu moc často nevídala. Odcházel v pondělí v půl osmé ráno a domů přišel, když už děti dávno spaly. To se opakovalo denně až do pátku, v podstatě celý rok. „Já vím, že si díky tomu žijeme dobře, ale o víkendu je tak vysátý, že z něj dostanu sotva zamumlání. Přála bych si, aby netrávil v práci tolik času. Skoro ho nevidím," lkala Dita nad moučníkem. Několikrát jsem se jí ptala, jestli by to skutečně chtěla. „Ano," řekla vždycky s plamenným přesvědčením. „Přála bych si, aby si dal pauzu, ubral si práci nebo něco."

Pár měsíců na to její manžel o práci přišel. Zpočátku byl silně depresivní, což se dá pochopit. Dle popisu mé kamarádky chodil po domě jako stín, pokládal hlavu na stůl a obecně jí lezl na

nervy. „Proč proboha nedělá alespoň něco?“ rozhazovala rukama po nějaké době.
Manžel se zanedlouho rozhodl pustit do zahradničení. Nakoupil si stoh knih, gigantické množství různého nářadí a sekačku. „Já se zblázním,“ trhala si vlasy Dita. „Je z něj nudný zahrádkář!“ Časem se to vůbec nelepšilo. Místo aby byla šťastná, že se manžel zase vrátil k rodině, jeho nepřetržitá přítomnost a posedlost zahradou jí úspěšně brnkaly na nervy. „Dětem se to líbí,“ říkala, když jsem k ní jednou zašla a její muž zrovna balil s dětmi jahodníky do sítěk. „Pro ně to je skvělá zábava. Jsou s ním mnohem radši než se mnou.“ Řekla to tak smutně, že mi jí začalo být líto. „Copak jsi právě tohle nechtěla?“ zeptala jsem se. Přikývla. „Jenže jsem nevěděla, že to bude vypadat takhle.“

Když ze svých nároků slevíte, najednou se objeví i láska.

Chci zpátky své jistoty!

Mnohé z nás tráví čas přemýšlením o tom, jaké by to bylo, kdyby... Přitom si ale neuvědomujeme důsledky. Partner další mojí kamarádky právě objel na kole půl Evropy. Přípravami na svou spanilou jízdu strávil posledních šest měsíců. Pokaždé, když jsem ji potkala, vezla do opravny dvoukolák s díly na bicykl nebo seděla za volantem, děti na zadním sedadle, šinuly se za prudce oddychujícím tatínkem šlapajícím do pedálů a měřily mu časy. „Nemůžu se dočkat, až ten svůj dostih bude mít za sebou,“ cedila mezi zuby. Jenže teď ho její drahý má za sebou a ona z něj od té doby šílí. „Když nemá nic, na co by mohl trénovat, je nesnesitelný,“ povzdychla si a začala na internetu vyhledávat závody, na které by mohla svého chotě přihlásit. „Jako zapálený cyklista je fajn, dokonce tu jeho zarputilost obdivuju,“ zpětně přiznává.
Proč tedy chtít partnera změnit? Proč si přejeme věci, které ve skutečnosti vůbec nechceme? Někdy si totiž neuvědomujeme, že představy jsou jedna věc a jejich zhmotnění druhá. Možná sníme o tom, že by bylo fajn, kdyby náš manžel dělal to nebo ono, ale když to skutečně dělat začne, neuvěřitelně nás tím rozčiluje. „Myslím si, že se mi můj muž jako alfa samec v obleku vlastně líbil. Věděla jsem, kde je moje místo,“ připouští dnes Dita. Od té doby, co ztratil práci, zmizely dřív jasně vymezené hranice v rodině a ona se teď v tom všem ztrácí. „Pořád se musím sama sebe ptát, kdo je ten šílenec s rýčem posedlý zahradou. Chci zpátky muže, kterého jsem si před osmi lety vzala!“ tvrdí Dita a aktivně rozhazuje sítě a manželovi hledá nové pracovní nabídky. „Hlavně pryč z montérek a zpátky do obleku!“ zní dnes její motto.

Nikdo není dost dobrý

„Nám ženám se často vyčítá, že se nám nelze zavděčit. A někdy je to pravda,“ usmívá se partnerská terapeutka Mgr. Dana Králová. „Toho pravého skutečně mnohdy máme přímo před očima, jen ho nejsme ochotny vidět. A kolikrát prozřeme, až když o něj přijdeme,“ popisuje zkušenost z praxe. Ženám, které si u ní v poradně stěžují, že na toho pravého nemohou natrefit, radí, aby zkusily být shovívavější. „Nejde o to brát jakéhokoli partnera a smířit se s jakýmkoli chováním jen proto, abych někoho měla. Nejste ale věčně nespokojená a nemáte nároky, které běžný jedinec splnit nedokáže? Ptám se svých klientek. A někdy dospějeme k tomu, že když ze svých nároků sleví, najednou se objeví i láska.“
Připomnělo mi to historku o obchodu, ve kterém si každá žena může koupit svého muže.
Má šest pater a kvalita pánů roste s každým patrem. Je v tom ale jeden háček: jakmile již žena vejde na vyšší patro, nemůže sejít níž, pouze odejít východem bez možnosti návratu.
A tak vchází první žena s vážným zájmem o koupi muže. V prvním patře vidí ceduli: „Tito muži mají práci.“ No, to je něco, můj bývalý ani práci neměl, pomyslí si žena, ale podívám se, co je výš. Ve druhém patře byl nápis: „Muži zde mají práci a mají rádi děti.“
Pěkné, ale podíváme se, co je výš. Ve třetím patře byla cedulka: „Muži zde mají práci, mají rádi děti a jsou sexy.“ No, čím dál tím lépe, pomyslela si žena, ale výš to už musí být... Ve čtvrtém patře si přečetla: „Muži zde mají práci, mají rádi děti, jsou sexy a pomáhají v domácnosti.“ Bezvadné, ale zkusím ještě jedno patro. V pátém patře stálo: „Muži zde mají práci, mají rádi děti, jsou sexy, pomáhají v domácnosti a jsou perfektní milenci.“ No to je neuvěřitelné, přímo zázrak, pomyslela si žena, ale když to je tak skvělé tady, co musí být o patro výš?! A v šestém patře si velice překvapená žena přečetla: „V tomto patře již nejsou žádní muži. Patro bylo postaveno jako důkaz toho, že se ženám nedá vyhovět.“ ❑

Podhledová svítidla Cristallo
Led svítidla si můžete vybrat jak v kulatém, tak i hranatém provedení. Hliníkové tělo a rámeček jsou doplněny skleněným difuzorem, **664 Kč, www.mcled.cz.**

Citové pouto
Poznejte svůj typ citového pouta a najděte trvalou lásku. Teorie attachmentu pomůže najít a udržet hluboce uspokojující vztah,
329 Kč, www.synergiepublishing.com.

Nepřilnavé nádobí Eaziglide
Nádobí Eaziglide vyniká precizním zpracováním, nepřilnavým povrchem, odolností, zdravotní nezávadností a krásným designem, **990 Kč, www.atranet.cz.**

Deka mikroflanel s beránkem
Heboučká hřejivá deka vyrobená z moderního materiálu mikroflanel. Má vysokou gramáž, nepouští vlákna, lze ji prát v pračce, **630 Kč, www.lozniobchod.cz.**

Šaty s puntíky
Když hledáte šaty na svatební nebo jinou společenskou událost, určitě nevynechejte návštěvu italského butiku Luisa Spagnoli v Železné 16 v Praze.

Umyvadlo na desku Jungborn Veronia
Vedle moderního designu přesvědčí především svou snadnou údržbou. Díky nano povrchu odpuzuje nečistoty a velmi snadno se čistí, **1 290 Kč, www.hornbach.cz.**

LÍBÁNÍ. *Důležitější než* MILOVÁNÍ?

Když si vás k sobě pevně přitáhne, zadívá se vám dlouze do očí a pak vás poprvé políbí, roztočí se s vámi celý svět... Anebo taky ne. Líbání totiž dokáže „předpovědět“, jestli vám to spolu bude po chemické stránce klapat!

Kromě dotyků je líbání prvním intenzivnějším fyzickým kontaktem, který spolu zažijete. Tělo se tiskne na tělo, vám se podlamují kolena a už už chcete vědět, co všechno pocítíte, až se jeho rty dotknout vašich a jazyk si něžně proklestí cestu k vašemu. Bude to uragán? Uvidíte tisíce jasných hvězd a zatoužíte se mu hned odevzdat? Nebo se vám uleví, až to neohrabané líbání konečně skončí, protože to není ono, i když jste ho právě zažila s nejhezčím chlapem pod sluncem? Jsou to důležité otázky. A odpovědi na ně vám do značné míry řeknou, jak to mezi vámi bude fyzicky jiskřit i dál, při milování, a jaký muž právě vstoupil do vašeho života…

Ledovec vs. ohnivák

„Než jsem se vdala, zažila jsem několik vztahů, ale na jeden z nich vzpomínám obzvlášť ráda. Bylo mi asi dvacet, ale chodila jsem s klukem, který uměl líbat neuvěřitelně! Dokázali jsme se hodiny jen líbat, dotýkat se sebe navzájem a zase líbat. Tu něžně, za chvíli vášnivě tak, že jsem až nemohla dýchat. Ale pořád jsem se ho nemohla nasytit. A milování s ním bylo stejně fantastické. Spontánní, živelné, překrásné. Když se odstěhoval, málem mi to utrhlo srdce. Ale takový už je život. Vzpomínat na něj díky tomu neuvěřitelnému líbání budu ale pořád. Přestože miluju svého muže, s ním ani s nikým jiným jsem už nikdy nic tak harmonického, vstřícného a perfektního nezažila. Ani při líbání, ani při milování,“ vypráví třicetiletá Sabi-

na o jednom ze svých vztahů a přímo tak poukazuje na první věc, kterou vám líbání se s mužem prozradí – totiž jestli před vámi stojí chlap, který se umí dotknout, je schopný vám věnovat čas a pozornost a také vášeň. Protože to všechno líbání prověří. Když s ním spěchá, bude spěchat i se sexem. Nebude to žádný požitkář. Když si ho bude vychutnávat, bude si vás chtít vychutnávat celou a ideálně donekonečna!

Citlivý muž na obzoru

Vědět byste měla i to, že líbání, které vám vezme dech, jsou schopní také obvykle jen muži, kteří jsou schopní citů. A nejde jen o to, jak divoké to líbání bude. Spíše jak se při něm budete cítit – jestli při něm budete vědět, že vás vnímá, že jen nespěchá, aby vás dostal do postele nebo měl tenhle druh fyzického kontaktu rychle za sebou. Měl by to být skutečný líbací labužník, abyste si byla jistá, že před sebou nemáte jen bůhvíjakého erotomana, ale kluka či muže, který se o vás zajímá jaksi víc a který je také schopný ventilovat své emoce, city a pocity.

Líbání, které vám vezme dech, jsou schopní obvykle jen muži, kteří jsou schopní citů.

„Můj předchozí partner mi sotva dal pusu, když přišel z práce. A o líbání při sexu u nás nemohla být ani řeč. Obtěžovalo ho to, bylo to pro něj příliš intimní gesto. A to ostatní spíše mechanická rutina. Taky jsme spolu nedokázali skoro o ničem komunikovat – problémy řešil jen nerad, nerad mluvil, o citech obzvlášť. A veškeré moje iniciativy a chuť ho rozvášnit končily jeho rázným odmítnutím. Překračovala jsem jeho hranice kontaktu," popisuje osmadvacetiletá Tereza a ještě pokračuje: „Když jsem potkala svého současného přítele, dostal mě právě tím, jak krásně mě hned na první schůzce políbil. Přitáhl si mě tak blízko, že jsem nemohla utéct. Díval se mi dlouze do očí, pohladil mě po tváři, shrnul mi na stranu pramínek vlasů a řekl mi, jak jsem nádherná a jak velkou chuť má políbit mě. Tomu nešlo odolat! Chvíli jsem si sice myslela, že je to jen v rámci svádění, ale jsme spolu dva roky a líbání je pořád jednou z nejhezčích věcí na našem vztahu. A taky partnerova otevřenost. Je schopný mluvit se mnou o všem, zajímá ho, co jsem přes den dělala, jak se cítím, jestli je mi fajn. To s tím předchozím nepřicházelo v úvahu!"

Souhru, prosím

Jak vidíte na Terezině případu, pokud máte společnou chuť na líbání a jeho potřebu, může to být základ vašeho vztahového porozumění, základ celé chemie i komunikace. I když je pravda, že první kontakty bývají nesmělé, někdy i neohrabané, takže samozřejmě můžete dát partnerovi druhou nebo třetí šanci. Ale uvidíte brzy sama, že se vám do dalších pokusů o fyzické sbližování – líbáním počínaje – bude chtít méně a méně. Jsou sice věci, které se dají vybudovat nebo naučit jaksi postupně, možná pomůže takřka přímý návod na to, jak se s vámi má po sbližovací stránce „zacházet", přesto se vždycky cení nejvíc spontánnost a souznění „na první pokus". A není snazší filtr vhodného a nevhodného partnera než líbání, první intenzivnější fyzický kontakt, který mezi vámi proběhne.

Když to nezajiskří

Jestliže se vám stane, že se nedostanete na stejnou vlnu, řekněte to raději dříve než později. Samozřejmě vám to může být líto, protože on je fakt krásný – ale fyzická krása automaticky neznamená, že mezi vám proběhnou ty správné chemické reakce. Může vás to mrzet, protože vás spojily podobné záliby – ale pak přece můžete zůstat kamarády (jakkoli to zní jako velké klišé). A pokud mezi vámi kromě touhy být s někým nebylo vlastně vůbec nic, ušetřete si po nezdařeném líbání nervy i zklamání a jděte „o dům dál". Prvotní chemie je zkrátka takový malý a velmi pravdivý test toho, jestli k sobě vůbec patříte…

P.S.: I když je líbání důležitější pro nás ženy, může se stát, že ani příslušnice něžnějšího pohlaví po něm neprahne. Každý jsme zkrátka nějaký! V každém případě – ať muž, nebo žena: lidé, kteří líbání moc „nemusejí", patřívají mezi ty rezervovanější, chladnější, méně náruživé a méně emocionální. Nikdo neříká, že je to chyba. Ale je dobré vědět, že (ne)ochota líbat se nebo líbání nepodařené, nevášnivé signalizuje i poměrně zásadní rysy osobnosti! ❑

PŘEDPLATNÉ

MÍSTO 324 Kč POUHÝCH **269 Kč**

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

WWW.ESPRITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE

ŽÁRLÍM. ZN.: ŠÍLENĚ

Kde jsi včera byl a s kým… Taky vás to zajímá tak moc jako mě? Ale pst… Nepřiznám ani na mučidlech, že se užírám otázkou, proč včera přišel z večerního „fotbálku s klukama“ s podezřele dobrou náladou, i když prohráli 2:1.

Trochu žárlit je prý zdravé, ale co už je přes čáru? Mám ve chvíli, kdy bude ve sprše, projet jeho fotbalovou tašku a provést „pachovou zkoušku“, jak mi radila kamarádka Ivana? Rozumějte, pořádně mu prohrabat věci a očmuchat triko, trenýrky i štulpny, jestli jsou dostatečně zapocené a „jeté“? Je to nedůstojné inteligentní ženy? Možná, ale Ivana díky pachovým zkouškám zavčasu zjistila, že se na scénu opět vrací slečna Míša, která jejího Davida místo na tenisové kurty zavádí na letiště. Na letiště, kde se lítá v peřinách.

„Ve vztahu, kde není důvěra, nemá smysl zůstávat,“ řekl mi kdysi při jednom rozhovoru největší znalec českých ložnic doktor Plzák. A tak zase lehce zahanbeně zatahuju zpět pootevřený zip na sportovní tašce mého drahouška. Dělám dobře? Těžko říct.

Moje bohémsky velkorysá sestra důvěrou nikdy nešetřila. A tak po dvou letech vztahu plného plánování společné budoucnosti a dětí zjistila, že je „největší koště v Praze, protože s ní panáček pořádně vymet“. Její Míša, mistr sladkých vyznání, nad jejichž cukernatostí a kreativitou by bledl závistí i scénárista turecké telenovely, celou tu dobu vedl paralelní vztah s druhou, podobně důvěřivou slečnou.

Text: Zita Halová, foto: archiv redakce

Othello v sukních

Kde je ta správná míra, kdy je žárlení ještě projevem zájmu či – chcete-li – důkazem lásky a kdy už z vás dělá Othella v dámském provedení? „Hlavně neříkejte, že kdo nežárlí, nemiluje,“ varuje mě málem ještě ve dveřích své ordinace dlouholetý partnerský poradce, psycholog Ján Filgas. Podle něj není tohle rčení nic jiného než jedna z největších vztahových pověr, která napáchala už hodně škody. „Žárlivci si tenhle nesmysl berou před sebe jako štít, kterým omlouvají své neomluvitelné jednání. Vydávat narušování partnerova soukromí za zájem o jeho osobu je alibismus největšího kalibru. Partnerův mobil, pošta i kapsy u saka jsou tabu! Pokud tohle tabu budete porušovat, ubližujete v první řadě vztahu jako takovému. Nedůvěrou a podezíráním ho posíláte do kytiček, ať se vám to líbí, nebo ne. A v druhé řadě tím ubližujete sama sobě. Ztrácíte vlastní důstojnost, připravujete se o sebevědomí a dostáváte se do víru otázek a zvědavosti, která nikdy nemůže být dostatečně uspokojena. Jedna, byť sebenevinnější věta z textovky či e-mailu, vytržena z kontextu a bez znalosti toho, co jejímu napsání předcházelo, rozpoutá ve vašem nitru vír žárlivosti. A ta vás postupně bude rozežírat.“

Jako žíravina

Zakázaná četba přináší vzrušení, to si dobře pamatuji, když jsme se spolužačkou Laďkou v sedmé třídě četly pod lavicí erotický román, který předtím štípla v domácí knihovničce. Ale není četba jako četba. Simoně její tajné čtenářské výlety do e-mailové schránky jejího partnera sice také přinášejí vzrušení, ale poněkud jiného druhu. „Je to jako žíravina, cítím, jak se mi svírá žaludek, klepou se mi ruce a záda oblévá studený pot. Stejně to udělám znovu. I když se pak stydím a hlavně pořád na to musím myslet a dokola to řešit se všemi kamarádkami,“ popisuje chvíle, kdy v nestřeženém okamžiku najíždí do pošty svého partnera. „Nejsem žádný hacker, Vašek má na Seznamu automaticky zapamatované heslo a doma se střídáme u jednoho počítače.“ Pokušení bylo jednou večer, když byla sama doma, silnější než ona. Nic kompromitujícího v jeho poště nenašla. Žádná psaníčka s jinými, ani tajné profily na seznamkách nebo erotické dopisování s kolegyní… Tak co řeší? „To je na tom to nejhorší. Já žárlím na něco, co už není. Žárlím na Vaškovu minulost,“ přiznává Simona. „Chtěla bych být nejdůležitější ženou jeho života, tou největší láskou. Abychom spolu jednou měli rodinu a aby si mě vzal. Jenže Vašek mi řekl, že zatím o dětech neuvažuje a ke svatbám se staví jako ke zbytečnému přežitku. Nějak bych se s tím vyrovnala, kdybych ovšem nenašla v jeho korespondenci s expřítelkyní, že se nemůže dočkat, až se vezmou. Normálně tam plánují svatbu a Vašek se v několika e-mailech opakuje, že s ní chce mít dceru, a dokonce už pro dítě měl i vymyšlené jméno! O té doby se užírám tím, co na jeho ex bylo tak skvělé a já to nemám. Že ji si chtěl vzít a mít s ní dítě už po pár měsících známosti a mně to ani skoro po roce dát nechce,“ trápí se Simona. A čím je utrápenější, tím je na Vaška nepříjemnější. „Jasně, že mu neřeknu pravý důvod. Vždycky si najdu nějakou hloupost, kvůli které na něj vyjedu. On to nechápe a pak se pokaždé pohádáme,“ cítí Simona, jak postupně ztrácí půdu pod nohama a je stále bezradnější.

Se žárlivcem se nedá žít a nepředěláte ho. Pro vztah je chorobný žárlivec stejně nepoužitelný jako alkoholik nebo gambler.

Psychická teroristka

Dokud prý máme žárlení víceméně pod kontrolou a uvědomujeme si trapnost celé situace, do níž se dostáváme vlastním přičiněním (sama nejlíp vím, jak „báječně“ se člověk cítí přistižen s rukou na partnerově diáři), ještě není na záchranu vztahu pozdě. V okamžiku, kdy se již nedokážete ovládat a cítíte, že vám vše přerůstá přes hlavu, je nejvyšší čas vyhledat pomoc. Odbornou. Stává se z vás totiž psychická teroristka, která týrá a vyčerpává sebe i své okolí. „Chorobnou žárlivost sama nezvládnete, puzení žárlit a následně dělat scény, vyhrožovat a ničit, na to bohužel jen silná vůle či dobré předsevzetí nestačí,“ říká psycholog Ján Filgas. Podle něj však mnoho „sku-

tečných žárlivkyň“, u nichž jejich slídění přesahuje únosné meze, pomoc odmítá. Nepřipouštějí si, že by dělaly něco špatně, cítí se v právu. „Žárlivce o své nevinně nedokážete přesvědčit. Stále bude hledat a shromažďovat další a další důkazy. O vaší domnělé nevěře, lhaní či čemkoli jiném.“ Takové soustavné mnohaleté žárlení pak může vyústit i v tragédii. „Byl jsem přizván jako soudní znalec k případu, kdy jinak naprosto bezúhonný muž zdánlivě zcela bezdůvodně zaútočil nožem na svou družku a smrtelně ji zranil. Vyšlo najevo, že ho takřka dvacet let denně kontrolovala, pronásledovala a obviňovala z nevěry. Toho osudného večera už nedokázal vydýchat, když na něj s křikem zaútočila, že ji podvádí se sousedkou. Důvod? Sousedku pozdravil a prý se na ni významně zadíval.“

Nedá se s tebou žít

Vaše žárlení nemusí nabírat přímo vražedné turbulence, přesto vám může důkladně demolovat život. „Se žárlivcem se nedá žít a nepředěláte ho. Pro vztah je chorobný žárlivec stejně nepoužitelný jako alkoholik nebo gambler,“ tvrdil ostatně už i legendární doktor Plzák. A uvědomuje si to i 27letá Leona, atraktivní blondýnka, která na první pohled nemá sebemenší důvod žárlit. Žena, kterou když vidíte, tak vás mimoděk napadne reklamní slogan „pravá od Mattela“. Jenže tahle na první pohled dokonalá barbie si zoufale nevěří. „Komplexy méněcennosti prý trpěla i Marilyn Monroe,“ usmívá se plaše a já jí odpouštím její luxusní míry 90–60–90. Přestože je kalendářově krásná, hodná a milá, každý z jejich vztahů skončil větou: Nedá se s tebou žít. „Prostě žárlím. Ztropím scénu a urážím se. A pak pláču. Potřebuju hodně důkazů lásky, vědět, že mě dotyčný miluje. Ale chápu, že když se na to chlapa zeptám desetkrát za večer a pořád o tom potřebuju dokolečka ujišťovat, že mu tím lezu na nervy.“ Barbie takhle ztroskotal už pátý vztah v řadě a ona je pochopitelně čím dál tím nejistější a její nervy jsou už napjaté jako struna. Stačí málo a znovu vybuchuje a pláče… Řešit svůj problém ale zatím nechce. Prý neví jak. Návštěvu partnerského kouče odmítá, a tak stále doufá, že jednou už do jejího života vkluše princ na bílém koni, který ji zahrne takovým množstvím lásky, že na pochybnosti a žárlení už nezbude místo.

Nezvedá telefon? Někde souloží!

Poněkud silněji vyvinutý cit pro realitu má třicetiletá Lucie. Tu přivedl pud sebezáchovy až k terapeutovi energetické psychologie a odborníkovi na EFT (zjednodušeně se jedná o techniku, která ve vás dokáže „přeprogramovat“ nefunkční a škodlivé zažité vzorce chování a nahradit je jinými, pro vás lepšími) Karlu Chábovi. „Lucka přišla s tím, že když jí přítel nebere telefon, tak se užírá, že ji podvádí s jinou, přestože ví, že když má v kanceláři klienta, mobil zvedat nemůže.“ Trpěla strachem z nevěry a taky tím, že ji partner nemá rád. Měla na sebe zlost, že přítele citově vydírá, uráží se a že ji přepadají negativní myšlenky, bylo jí líto, že ničí jejich vztah.

Při terapii zjistila pár překvapivých věcí dosud ukrytých hluboko ve svém podvědomí. „Jako malá zažívala od otce mnohem více lásky než od matky, a tak u ní vznikl pocit, že ji matka nemá ráda. Matčinu pozornost se naučila vynucovat si citovým vydíráním. A jak už to bývá, to, co jsme se naučili o vztazích v dětství, to si odnášíme do vztahů i v dospělosti. Takže když měla pocit, že se přítel nechová podle její stupnice hodnot lásky, hned začal pracovat vzorec chování uložený hluboko v jejím podvědomí. Nezvedá mi telefon, nemá mě rád. Musím se chovat tak, jako když jsem byla malá a fungovalo to na matku. Budu citově vydírat, urážet se, mít negativní myšlenky,“ objasňuje terapeut. Lucii se nakonec její problém podařilo zvládnout. Moc jí pomohlo poznání, jak to bylo s její matkou a jak se tato situace odráží v jejím životě i v dnešní době. Pomocí EFT došlo k odblokování negativních emocí a pomocí koučování si Lucie stanovila cíle, jak se chce chovat v situacích, které jí nedělají dobře.

„Žárlivost se dá zvládnout, ale chce to poměrně velkou dávku osobní statečnosti,“ uklidnil mě i psycholog Ján Filgas. Tak jsem jen zvědavá, zda dostatečnou dávku osobní statečnosti prokážu i já. Vydržím to. Minimálně do chvíle, než zase budu celý večer sama doma. To pak se sklenkou Chardonnay usedám k blikajícímu monitoru počítače a googlím a lustruju Facebook svého ex a jeho současné přítelkyně. Šmíruji jim fotky a užírám se nad tím, kde spolu zase byli, zatímco já chudinka sedím doma a trápím se, proč jsem tam s ním nemohla být já. Věřte mi, že je mi to nesmírně trapné. A ještě hůř mi bude, až to ti dva zjistí a zablokují mi přístup na své stránky. Ale dobře mi tak. Aspoň to konečně přestanu dělat. ❑

Fotografie redakce

ZEMĚ BOHŮ

Jaká bude vaše letošní dovolená? Chystáte se lenošit, užívat si vzácný čas strávený s rodinou, vyrazit za památkami nebo za sportem? Inspirujte se našimi tipy na exkluzivní dovolenou v Řecku.

Lákají vás přírodní krásy, romantické vycházky při západu slunce a slastný odpočinek na pláži? Pak si nenechte ujít dovolenou na Korfu, které je ne nadarmo označováno jako věčně zelený ostrov. Díky vydatnějším srážkám vás místo pohltí rozmanitou faunou a florou. Hustá zelená vegetace zajistí i v těch nejteplejších měsících příjemný stín. Tento ostrov milovala i rakouská císařovna Sisi, která zde ráda pobývala v paláci Achilleion.

Parga

Starobylé městečko Parga s okouzlujícím výhledem na benátský hrad a na překrásnou pláž Valtos poskytuje vše, co k romantické dovolené patří. Fascinující okolí městečka Parga s horami a se záplavou zeleně doslova vybízí k toulkám přírodou, k objevování nádherných poloprázdných pláží a k setkáním s bohatou historií, kterou bezpochyby Řecko má. Parga leží na břehu Jónského moře v oblasti Epirus.

Meganissi

Kouzelný ostrov v blízkosti ostrova Lefkady, jehož název v překladu znamená „Velký ostrov“, přestože je jeho rozloha necelých 20 km². Nádherný kousek země vzdálený od turistického ruchu, který je jako stvořený k odpočinku, relaxaci a tichému rozjímání na pláži.

Text: Běla Gabrielová, foto: Oxy Adventure, Greece Tours, Irýny Tours

Santorini

Azurové moře, kouzelné západy slunce, jiskřivě bílé fasády a modré kopulovité střechy kostelů vytvářejí nezapomenutelnou atmosféru. Asi proto je Santorini považováno za nejromantičtější řecký ostrov, který je častým cílem zamilovaných párů z celého světa.

Leptokárie

Objevte nejkrásnější pláže řecké riviéry v oblíbeném letovisku Leptokárie. Preferujete na své dovolené ubytování v bezprostřední blízkosti pláže a nedaleko centra letoviska? Cestujte s rodinnou cestovní kanceláří a vychutnejte si řecký noční život posezením v taverně u moře.

Kam s dětmi?

Předpoklady pro strávení rodinné dovolené beze zbytku splňuje letovisko Neos Panteleimonas, Olympská riviéra, Řecko. Místní pláže jsou pokryté jemným pískem a drobnými oblázky a díky dlouhému pozvolnému vstupu jsou hotovým rájem pro děti. Díky nejvyššímu pohoří – Olympu – je klima v oblasti velmi příznivé pro astmatiky a alergiky.

Hurá na tobogán

Pokud vaše děti milují vodní hrátky, skluzavky a tobogány, doporučujeme pro bezstarostnou rodinnou dovolenou resort Blue Lagoon Village na ostro-

vě Kos. Nabízí stravování all inclusive a možnost ubytování v různých typech rodinných pokojů a suit. Samozřejmostí jsou dětské postýlky, židličky v restauracích, miniklub zajišťuje pro děti od 4 do 12 let denně zajímavé aktivity.

Bagy s sebou!

Jste-li sportovně založení, můžete svou dovolenou v Řecku strávit aktivně. Nabízí se provozování řady vodních sportů, potápění, cyklistika i jízda na koních. Skvělým místem, které nabízí kromě všech uvedených sportů navíc i golf, je The Westin Resort na Peloponésu. K dispozici je i fitness a relaxační centrum.

Dovolená za cenu last minute!

Využijte nabídky za lastminutové ceny již nyní a vycestujte na vysněnou dovolenou do Leptokárie. Vyražte za úlovky do obchodů s nejnovějšími módními hity, nechte se zlákat ohromným výběrem šperků ve zlatnictví a navrch si pořiďte exkluzivní botičky, a to za velmi přijatelné ceny! ❑

INTACT®
svět jazyků

FUNGUJE TO!

Díky kurzu angličtiny v LAL Torbay jsem konečně začala mluvit anglicky.

Dopřejte si kurz v romantickém hrabství Devon! Bydlení ve školním hotelu nebo v hostitelské rodině.

SLEVA 10% NA KURZY PRO DOSPĚLÉ
SLEVA 50% NA ŠKOLNÍ BUS Z HEATHROW
AKCE

INTACT jazykové kurzy v zahraničí

www.intact.cz
TEL: 800 555 700
30 LET TRADICE
13 JAZYKŮ
40 ZEMÍ

Papírové rozety, **229 Kč, www.butlers.cz.**

Sada sklenic Pineapples, **649 Kč, www.westwingnow.cz.**

Girlanda střapec, **189 Kč, www.butlers.cz.**

Koktejlové deštníčky, **79 Kč, www.butlers.cz.**

Sklenice na víno Viola Rainbow, **439 Kč, www.sklenenyshop.cz.**

Sada pomponů Decadent, **397 Kč, www.westwingnow.cz.**

Fóliový balónek jednorožec, **139 Kč, www.butlers.cz.**

Oslava JARA

Píšťalky, girlandy, balónky a rozety. Nic z toho nesmí chybět na pořádné party.

Plánujete v brzké době oslavu svátku, narozenin nebo chcete jen tak oslavit příchod jara? Ať už bude party jakákoliv, je potřeba mít připraveno nejen vhodné občerstvení a zábavu, ale i dokonalou výzdobu.

Sada špejlí Fruit Party, **214 Kč, www.westwingnow.cz.**

Celebration Frkačky, **79 Kč/6 ks, www.butlers.cz.**

Sklenice Crazy Neon, **400 Kč, www.sklo-bizuterie.cz.**

Text: Jana Miliková, foto: archiv firem

Keramické vejce, **79 Kč, www.butlers.cz.**

Nerezové vykrajovátko Orion, **19 Kč, www.bonami.cz.**

Forma ve tvaru králíčka Nordic Ware, **799 Kč, www.bonami.cz.**

Vajíčko Easter, **99 Kč, www.butlers.cz.**

Sada příborů z nerezové oceli Shine (20 ks), **1 534 Kč, www.westwingnow.cz.**

Sada 6 sklenic Emilo, **549 Kč, www.westwingnow.cz.**

Velikonoční VESELÍ

To jsou hlavní barvy letošních oslav příchodu jara.

Vneste jejich efektní lesk i do vašeho aranžmá a budete se cítit jako v dobovém apartmá. Na westwing.cz najdete spoustu inspirace.

Stolní běhoun June, **704 Kč, www.westwingnow.cz.**

Velikonoční zajíček, **179 Kč, www.butlers.cz.**

Text: Jana Miliková, foto: archiv firem

100. VÝROČÍ ART DECA

20. léta slaví své kulatiny!

Vneste jejich efektní lesk i do vašeho aranžmá a budete se cítit jako v dobovém apartmá. Na westwing.cz najdete spoustu inspirace.

Text: Jana Miltiková, foto: archiv firem

ŠKODA
SCALA
již za 377 900 Kč

ŠKODA
SIMPLY CLEVER

se zvýhodněním až 56 000 Kč

ZVÝHODNĚNÍ 56 000 Kč = Výkupní bonus 30 000 Kč + Produktový bonus 26 000 Kč

Kombinovaná spotřeba a emise CO_2 vozu ŠKODA SCALA: 4,1–5,0 l/100 km, 108–115 g/km

Ilustrativní fotografie

SLAVTE S NÁMI A VYUŽIJTE AKČNÍ ZVÝHODNĚNÍ

Vyberte si model **ŠKODA SCALA 125 let.** Edice 125 let přidává 16" kola z lehké slitiny, vyhřívání předních sedadel, signalizaci vzdálenosti při parkování vzadu, Sunset – zatmavená zadní okna, zadní top LED světla s animovaným ukazatelem směru jízdy nebo elektrické ovládání oken pro pasažéry na zadních sedadlech. Zastavte se v našem autorizovaném dealerství **ŠKODA.**

125 ŠKODA AUTO LET

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

AUTO ŠTĚPÁNEK a.s.
Dolnoměcholupská 214
102 00 Praha 10 Hostivař
Tel.: 242 428 344
www.auto-stepanek.cz

AUTO ŠTĚPÁNEK

Bezlepkové DEZERTY

Chcete mít raz dva upečeno? Vyzkoušejte recepty od Labety!

Kakaový dort se smetanovým krémem a mandarinkami

SUROVINY:
Těsto:
Bábovka bez lepku Labeta, 2–3 lžíce holandského kakaa, 3 vejce, 175 ml vody nebo mléka, 150 ml oleje
Krém:
2 smetany ke šlehání, 1 zakysaná smetana, 1 tvaroh, 100 g cukru, 2 ztužovače šlehačky Labeta, mandarinky

POSTUP:
Směs na bábovku smícháme s holandským kakaem, vejci, olejem a vodou (či mlékem) a šleháme asi 4 minuty. Nalijeme do vymazané a moukou vysypané dortové formy a pečeme na 160 °C asi 40 minut (řídíme se dle zkušeností s vlastní troubou). Propečení odzkoušíme párátkem. Do téměř vyšlehaných šlehaček s cukrem přidáme 2 ztužovače a vyšleháme dotuha. Přidáme zakysanou smetanu a tvaroh a došleháme. Vychladlý korpus rozřízneme na dvě části, prostředek namažeme necelou polovinou krému. Zbytkem krému ozdobíme celý korpus a pak necháme v lednici vychladit. Před podáváním zasypeme horní část dortu čerstvými mandarinkami.

Foto: archiv Labeta

Kakaové bábovičky bez lepku

SUROVINY:
Na těsto:
180 g rýžové mouky Labeta, 2 lžíce holandského kakaa, 80 g cukru, 75 ml plnotučného mléka, 75 ml rostlinného oleje, 1 vejce, 1 lžička kypřicího prášku do pečiva bez lepku Labeta, ¼ lžičky jedlé sody Labeta, špetka xantanové gumy, špetka vanilky
Na čokoládovou polevu:
40 g 70% čokolády, 80 ml 33% smetany, lžíce másla
Na ozdobu:
lyofilizované ovoce a sušené květy

POSTUP:
Troubu předehřejeme na 160 °C a formičky na mini bábovky vymažeme olejem, aby se po upečení lépe vyklápěly (skvělým pomocníkem je olej ve spreji). V jedné míse smícháme všechny sypké suroviny na těsto a důkladně promícháme. V druhé míse vyšleháme vejce s cukrem do pěny. Do pěny poté zašleháme olej a postupně vmícháme také sypkou směs z první mísy a mléko. Spojíme v hladké těsto, které vlijeme do bábovček. Pečeme na 160 °C po dobu 18–20 minut. Před vyklopením otestujeme špejlí, zda jsou bábovky propečené. V hrnci ohřejeme smetanu a rozpustíme v ní čokoládu. Poté vmícháme máslo a necháme lehce zchladnout. Čokoládovou polevou polijeme bábovičky a dozdobíme sušeným ovocem a květy.

Tartaletky bez lepku s pomerančovou náplní

SUROVINY:
Linecké cukroví bez lepku, 100 g másla, 3 vejce, 75 g cukru krupice, BIO pomeranč, 100 ml smetany

POSTUP:
Připravíme si těsto na linecké cukroví dle návodu na krabičce (připravenou směs vymícháme s vejcem a máslem). Těsto vyválíme, ale nebudeme vykrajovat, místo toho jím vyložíme formičky na tartaletky. Těsto ve formičkách propícháme vidličkou a dáme péct na 10 min při teplotě 180 °C. Mezitím si nachystáme pěnu z jednoho vajíčka, jednoho žloutku, šťávy a kůry z jednoho pomeranče a 75 g cukru krupice. Do směsi přimícháme 100 ml smetany. Náplň rozdělíme do předpečených tartaletek, zvýšíme teplotu na 200 °C a pečeme, dokud v nich náplň neztuhne (cca 15–20 min).

Slavnostní bezlepkový dort s hruškami

SUROVINY:

Na korpus:
100 g univerzální směsi bez lepku Labeta, 120 g cukru,
80 g mletých vlašských ořechů,
1 lžička kypřicího prášku bez lepku Labeta, 3 vejce, 4 lžíce vlažné vody, 40 ml oleje, špetka soli, sekané vlašské ořechy na ozdobu

Na pošírované hrušky a sirup:
3 hrušky, 300 ml bílého suchého vína, 200 ml vody, 2 lžíce cukru, 3 hvězdičky badyánu, 2 celé tyčinky skořice

Na slaný karamel:
100 g cukru, 20 ml vody,
60 ml 33% smetany, 45 g másla,
½ lžičky soli

Na krém:
150 g másla, 500 g mascarpone, 5 lžic moučkového cukru, špetka vanilky

POSTUP:

Korpus:
Troubu předehřejeme na 150 °C. Dno dortové formy vyložíme pečicím papírem a stěny vymažeme asi do poloviny výšky máslem. Z bílků a soli vyšleháme tuhý sníh. V jedné míse promícháme univerzální směs, vlašské ořechy a prášek do pečiva. Ve druhé míse vyšleháme žloutky s cukrem do světlé pěny. Zašleháme k nim olej a vlažnou vodu. Přidáme suchou směs z první mísy a vymícháme. Nakonec opatrně zapracujeme sníh. Těsto vlijeme do dortové formy o průměru 20 cm, zarovnáme a pečeme asi 30 minut. Propečení otestujeme špejlí. Upečený korpus necháme vychladnout.

Pošírované hrušky a sirup
V hrnci smícháme bílé víno, vodu, cukr a koření a přivedeme k varu. Mezitím oloupeme hrušky a vložíme je do hrnce. Necháme lehce probublávat do změknutí, cca 10–15 minut, podle tvrdosti hrušek. Jakmile budou hrušky měkké, odstavíme hrnec z plotny a necháme hrušky v tekutině vychladnout. Vychladlé hrušky a koření vyndáme z hrnce a tekutinu, která v hrnci zbyla, zredukujeme. Vaříme, dokud se neodpaří přebytečná voda a nevznikne sirup. Ten necháme vychladnout.

Krém:
Máslo a mascarpone vyndáme z lednice alespoň 2 hodiny před přípravou, ingredience musí mít pokojovou teplotu. Máslo vyšleháme do pěny v robotu nebo ručním mixerem (asi 10 minut). Pak po částech zašleháváme mascarpone. Nakonec vmícháme moučkový cukr a vanilku.

Slaný karamel:
Smícháme cukr s vodou a vlijeme na středně rozpálenou pánev. Čekáme, až cukr zhnědne. Chvíli to trvá, ale jakmile cukr začne měnit barvu, pečlivě hlídáme, aby se nespálil. Jakmile cukr zkaramelizuje, přidáme k němu na kousky nakrájené máslo, hrnec odstavíme z plotýnky a máslo do karamelu zamícháme. Hrnec vrátíme zpátky na plotýnku, malým pramínkem přiléváme smetanu a mícháme. Přidáme sůl, chvíli necháme probublat a pak dáme stranou, aby karamel trochu vychladl.

Dokončení dortu:
Korpus podélně rozřízneme na tři stejně silné části. Spodní část polijeme sirupem z pošírování, navrstvíme část krému a cukrářskou špachtlí srovnáme do roviny. Na krém položíme prostřední část korpusu, nalijeme na něj sirup a rozetřeme další část krému. Nahoru položíme poslední, vrchní část korpusu. Na vršek i strany dortu rozetřeme a pomocí cukrářské karty uhladíme další část krému. Dáme na pár minut ztuhnout do lednice a poté kartou znovu naneseme a uhladíme krém. Tento postup opakujeme, dokud nebude dort pokrytý krémem podle našich představ. Dort dáme vychladit do lednice. Vlažným karamelem polijeme povrch dortu a dáme znovu vychladit do ledničky.

Spodní část hrušek seřízneme, aby na dortu dobře seděly. Umístíme na vršek dortu a dozdobíme skořicí, badyánem a posypeme vlašskými ořechy.

Bezlepkové řezy s panna cottou

SUROVINY:

Na panna cottu:
1 litr smetany ke šlehání, 3 vanilinové cukry Labeta, 1,5 sáčku želatiny čiré Labeta

Na korpus:
1x dětské řezy bez lepku Labeta, 2 vejce, 90 g změklého másla, 250 ml vlažného mléka

POSTUP:

Příprava panna cotty:
Smetanu s vanilinovými cukry zahřejeme pod bod varu (pozor, neměla by se vařit!), odstavíme z plotny a vmícháme želatinu. Mixujeme ručním šlehačem asi 1–2 minuty. Panna cottu dáme ztuhnout do lednice.

Korpus:
Zatímco se chladí panna cotta, připravíme korpus. Směs na korpus (dětské řezy bez lepku) smícháme s vejci, změklým máslem a vlažným mlékem a ručním šlehačem šleháme 2–3 minuty do hladkého těsta. Těsto rozetřeme do dortové formy nebo na menší plech vysypaný bezlepkovou moukou a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C asi 15 minut. Propečení odzkoušíme špejlí. Na vychladlý korpus rozetřeme vychlazenou panna cottu, ideálně necháme ještě chvíli v ledničce odpočinout. Před podáváním zdobíme čerstvým ovocem nebo můžeme použít ovoce kompotované, které zalijeme dortovým želé od Labety. ❑

Velikonoční HODY

Upečte koledníkům sladkou výslužku v podobě čokoládových cupcakes.

Suroviny:
Na těsto: 3/4 hrnku Kefírového mléka nízkotučného z Mlékárny Valašské Meziříčí ● 1 hrnek a 2 lžíce hladké mouky ● 1/2 hrnku holandského kakaa ● 1 ks čokolády nasekané na kousky ● 1/2 lžičky jedlé sody ● 1/8 lžičky soli ● 3/4 hrnku krupicového cukru ● 1/4 hrnku rostlinného oleje ● 1 vejce ● 1 lžička vanilkového extraktu

Smetanový krém:
400 g Kysané smetany z Mlékárny Valašské Meziříčí ● 200 ml smetany ke šlehání 40% ● asi 4 lžíce cukru krupice ● 1 lžička vanilkového extraktu

Postup:
V míse smícháme mouku, kakao, jedlou sodu a sůl. Tuto směs odložíme stranou. Ve větší míse vyšleháme krupicový cukr, olej a vejce do pěny. Přidáme vanilkový extrakt. Střídavě přimícháme mouku s kakaem a Kefírovým mlékem nízkotučným z Mlékárny Valašské Meziříčí. Vyšleháme do hladka. Do vzniklé hmoty přimícháme nasekané kousky čokolády. Rozdělíme do připravených 12 košíčků a pečeme při 170 stupních 18–20 minut. Po upečení necháme cupcakes pár minut vychladnout ve formě a pak je opatrně přendáme na chladicí mřížku. Kysanou smetanu z Mlékárny Valašské Meziříčí necháme v lednici přes noc vykapat v plátěné utěrce. Smetana se tak zbaví přebytečné vody a bude krásně hustá. Šlehačku ušleháme společně s cukrem a vanilkovým extraktem do tuha. Kysanou smetanu lehce našleháme a opatrně po částech vmícháme ušlehanou šlehačku. Vznikne krásně nadýchaný, přesto pevný krém. Podle chuti můžeme přisladit, můžeme také dobarvit potravinářským barvivem. Zdobicím sáčkem pak vrstvíme na muffiny. ❑

Foto: archiv redakce

dle Mlékárny Valašské Meziříčí

Velikonoční Bábovka

s Bílým jogurtem z Valaška

Ingredience:

200 g Bílého jogurtu z Mlékárny Valašské Meziříčí
200 g hladké mouky
3 ks vejce
150 g cukru krupice
1 ks vanilkový cukr
1 ks prášek do pečiva
100 ml oleje
nastrouhaná kůra z jednoho citrónu

Postup přípravy:
Všechny ingredience nasypeme do hluboké mísy a důkladně vyšleháme robotem nebo šlehačem.
Vzniklé těsto nalijeme do dobře vymazané a moukou vysypané formy. Pečeme 15 minut při 180°C, pak snížíme na 150°C a dopečeme. Propečenost zkusíme špejlí.
Po upečení vyklopíme a necháme dobře vychladnout na mřížce. Pak pocukrujeme nebo můžeme polít rozpuštěnou čokoládou.

PRO MILOVNÍKY
A SKUTEČNÉ ZNALCE
ŠUMIVÝCH VÍN.

TEMPLÁŘSKÉ
SKLEPY ČEJKOVICE

Zakoupíte u všech dobrých prodejců.
www.templarske-sklepy.cz