

So

*VŠECHNO NÁM
FUNGUJE,
JEN SEX NE*

Proč řeší stále
více párů
potíže se
sexem?

*ŠKOLA
FLIRTU*

Naučte se
pravidla
flirtování

*SBOHEM,
CELULITIDO!*

Buďte krásná
do bikin hned teď

*SOCIAL
FREEZING*

Šance počít
vlastní dítě po **40**

CENA: ČR 54 Kč / SK 2,59 €



9 771805 928004

ČERVENEC-SRPEN 2020

Smetanový jogurt z Valašska a Manner oplatky

Vanilkový a Manner oplatky | Čokoládový a Manner oplatky
Oříškový a Manner oplatky



Krásné letní dny s výrobky
z Mlékárny Valašské Meziříčí

Mlékárna Valašské Meziříčí
www.mlekarna-valmez.cz

Manner
www.mannner.com/cz

OBSAH ČERVENEC–SRPEN 2020



Na titulní straně
Foto: Foto: Adobe Stock

9

Letní hrátky

Jako letní vánek
působí nová kolekce
značky Valentino.



10

Šperky nejen pro krásu

Drahé kameny fascinují
lidi svou krásou, čistotou
a blahodárnými vibracemi.



20

Pro citlivou pleť

Přiveďte
svou citlivou
pokožku zpět do
rovnováhy.



38

Sbohem, celulitido!

Rázová vlna
výrazně omezuje
projevy celulitidy
a viditelnost strií.



44

Čiňte se s činkami

Když máte
svaly, tělo
mnohem lépe
spaluje.



62

Proč nefunguje sex

Potíže se sexem
řeší stále více
partnerských
dvojic!



74

Hurá za zábavou

Nechte se pohltit
romantickou duší
Harrachova.



Vzpomínky na ŠKOLU

Prázdny začaly a všichni školáčky mohou odpočívat. V okruhu přátel jsme vzpomínali na první den našich dětí ve školních lavicích.

A že bylo na co vzpomínat. Když šel Alex první den do školy, paní učitelka si zvala každého prvňáčka k sobě před lavice. Představila ho všem ostatním ve třídě, dala mu taštičku s dárkem (lego) na přivítanou, cedulku se jménem a snažila se navázat slovní kontakt nějakou konverzační otázkou, ale žádné dítě nereagovalo. Jako poslední k ní přišel jeden chlapeček a jako zázrakem pronesl: „Já se tak těším.“ Paní učitelka zajásala a s radostí odpověděla: „Ano, hned zítra se začneme učit číst, psát a počítat...“ Chlapeček se na ni udiveně podíval a jen stroze řekl: „Ale né, já se těším, že mám zítra narozeniny!“

Cestou ze školy onen chlapeček spokojeně pohupoval taštičkou. Její obsah už samozřejmě zrevidoval a pronesl: „Ta škola je super, každý den lego...“

Dnes už Alexík i ostatní školáčky vědí, že škola je nejen o zábavě, ale i o drobných povinnostech, proto jim všem přeji krásné prázdniny plné odpočinku a zajímavých zážitků.

Jana Militká
šéfredaktorka



Foto: Věra Vernerová

Foto: ALLO diamonds



SEXY ČTYŘICET
Sofie
Vydavatel
ESPRIT BOHEMIA s.r.o.

REDAKCE SOFIE, SEXY ČTYŘICET
E-mail: redakce@casopissocie.cz
www.casopis-socie.cz

Šéfredaktorka
Jana Militká

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

Jazykový korektor
Radka Vávrová

FOTOSTUDIO
Fotograf
Richard Nowak

Fotoprodukce
Pavlna Křížová

INZERCE
Andrea Hozdová

VÝROBA
Grafická úprava
Věra Pospíšilová

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 REDAKČÍ

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

SOFIE, SEXY ČTYŘICET

E-mail: redakce@casopissocie.cz, www.casopissocie.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

Štěstí je krásná věc

Výhra balíku peněz v loterii člověku rozhodně změní život. Otázka je, jak... Čenda s Janou nemají v životě na různých ustláno. Oba jsou nezaměstnaní, Čenda má dluhy všude, kam se podívá, a nejčastější návštěvou u nich je exekutor. To ale změní farářem požehnáný 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 13. 8.



Daniela Kovářová: Matkovraždkyně

Mrtvá matka a tři dcery, z nichž každá měla dobrý motiv i příležitost. Napjatý vztah matek a dcer se opakuje v mnoha rodinách a v každé generaci. Proč a jak zemřela teta Meluzína a která z dcer jí k tomu dopomohla? Policie o rodinné zkazky nemá zájem, a tak se pátrání na vlastní pěst ujímá rodinná přítelkyně. Rozplétá přitom stará tajemství obou rodin – té s mrtvou matkou, ale i své. Tajemství, které možná mělo zůstat utajeno. Šestnáctá, lehce ironická kniha advokátky, spisovatelky a bývalé ministryně spravedlnosti, v níž se najde většina matek a dcer.

Sims Gill: Proč je mámě všechno u ***!

Deník děsné matky. Mámina sladká dětátka dospěla do klátících se teenagerů a místo dohadů, kdo by vyhrál v souboji mezi dračím jezvcem a ninja koněm, tráví noci na Snapchatu a dorozumívají se výhradně posunkem a vrčením. Kolik „období“ ještě přijde, než se z nich stanou funkční členové společnosti? Nejdřív to byly celonoční symfonie řevu, pak zvykání na nočník a teď neschopnost vstát před polednem bez kopance do zadku. Jak to má ale máma přežít? A kdy už to skončí?



Proxima

Astronautka Sarah se připravuje na roční pobyt na oběžné dráze. Jako jediná žena ve vesmírné misi „Proxima“ podstupuje psychicky a fyzicky náročný trénink, zatímco pečuje o svou milovanou sedmiletou dcerku Stellu. Perfekcionistka Sarah se snaží v práci podávat stoprocentní a soustředěný výkon, s blížícím se odloučením je to však čím dál složitější. Strhující příběh matky a dcery má navzdory netradičnímu prostředí univerzální téma: hledání rovnováhy mezi osobními sny a rodičovskou láskou.

V kinech od 30. 7.



Devatero řemesel, desátá bída?

České pohádky jsou plné řemeslníků, ať už jsou to ševci, krejčí, zlatníci, či zahradníci. Řemesla jsou zachycena v mnoha podobách, ale většina pohádek se neobejde bez řemesel, která se v minulosti starala o stravu obyvatel, jako byli mlynáři, pekaři, řezníci, uzenáři nebo rybáři. Výstava se zaměřuje na filmové zpracování tohoto fenoménu, a to v pestrém výběru rekvizit a kostýmů ze slavných českých filmových pohádek, ale nejen to. Výstava nabízí mnoho překvapení a her, zábavu i poučení.



Šarlatán

Strhující životopisné drama výjimečného muže obdařeného léčitelskými schopnostmi na pozadí dobových událostí. Příběh je inspirován skutečnými osudy léčitele Jana Mikoláška, na kterého se v průběhu několika desetiletí obracely s prosbou o pomoc tisíce lidí ze všech společenských vrstev včetně nejvýznamnějších osobností politického i kulturního života. Mikolášek je člověk bez odborného lékařského vzdělání, ale s nevšedním a nevysvětlitelným nadáním diagnostikovat a pomoci bylinami léčit nemoci, se kterými si ani doktoři nevědí rady. Jeho mimořádné schopnosti jsou však vykoupeny bojem s vlastními démony. Léčitelství je jeho vnitřní spásou a ochranou před sebou samým.

V kinech od 20. 8.



Alena Gajdušková: Pečeme chleba z kvásku

Kniha přináší recepty našich babiček na domácí chléb, pečivo i různé laskominky, tak jak je shromáždila a pekla podle nich známá propagátorka tradičního životního stylu Alena Gajdušková.



Pip Drysdale: Dívka na neděli

Taylor Bishopová opouští svého přítele Anguse poté, co dal veřejně na internet soukromé sexuální video. Přemýšlí nad pomstou a náhoda jí přihraje do ruky knihu Umění války od mistra Suna. Pak se ale Angus pokorně vrátí a zdá se, že vztah může bez problémů pokračovat. Ovšem jen do chvíle, kdy se věci opět vymknou kontrole a Angus se projeví jako sebestředný narcis a sociopat. Dá Taylor na radu své kamarádky Charlotte a odejde znovu z podivného vztahu, nebo se pokusí vzdorovat, využít Umění války a být sama sebou?



Móda

SEXY ČTYŘICET
Sofie

SEXY ASYMETRIE

*Něžně působí
asymetrické střihy
a volány.*

Foto: H&M

Text: Jana Miličková, foto: archiv redakce

LETNÍ HRÁTKY

*Jako letní vánek působí nová kolekce značky Valentino,
která si hraje s univerzální bílou barvou,
rozmanitými tvary a nadýchaným objemem.*





**Náramek
s morganitem, akvamarí-
nem a stříbrnými disky**
Jemný, elegantní šperk pro
ochranu, harmonii, komunikaci,
lásku a soucit, **3 383 Kč.**

**Náhrdelník
s růžovými safíry, stříbrným
korálem a disky**
Dopřává svému nositeli luxus,
originalitu, klid, moudrost,
prosperitu, **6 617 Kč.**

**Náhrdelník
s akvamaríny, morganity,
zlatými beryly, růženín
a stříbrným květem**
Jemný, něžný, ochranný,
posilující, aktivizující šperk,
přinášející štěstí,
prosperitu
a lásku, **4 992 Kč.**

ŠPERKY pro krásu i potěšení duše

*Drahé kameny fascinovaly lidi
od pradávna svou krásou, čistotou,
vzácností a blahodárnými
vibracemi. Staly se součástí
korunovačích klenotů,
rituálních předmětů,
svatostánků, používaly se
jako ingredience do vzácných
barviv a léků nebo jako ozdoba pro
nábytek, šaty a šperky. Ačkoliv dnes
je většina šperků zhotovena ze skla
a obecného kovu, drahé kameny
zažívají opět renesanci.*

Lidé jsou okouzleni jejich jedinečnou tajemnou krásou, mnozí jsou schopni cítit a ocenit i jejich vibrace, které pozitivně ovlivňují tělesné i duševní zdraví a pohodu. Dokonce i velmi racionální lidé pociťují např. při návštěvě karlístejnské kaple svatého Kříže energii, vyzařující ze stěn pokrytých zlatem a drahými kameny. I ten, kdo strávil delší

**Náhrdelník přírodní tyrkys
s nugetem a stříbrnými disky**
Náhrdelník pro ochranu,
pro fyzické a duševní zdraví,
seberealizaci a lásku, **5 917 Kč.**

**Náramek
s růženín, fenacitem
a stříbrným Bali korálkem**
Šperk pro lásku, ochranu,
zhojení traumat a duchovní
rozvoj, kontakt s andělskou
říší a nejvyššími mistry,
2 941 Kč.

**Náušnice
s měsíčním
kamenem
Markýzou
a stříbrným
listem jinanu**
Tento čistý, něžný,
zářivý šperk zvyšuje
ženskou energii,
empatii a intuici
a přináší emocionální
zotavení, **1 864 Kč.**

dobu v klenotnictví, mohl při zkoušení šperků pocítit na vlastní kůži příval pozitivní energie.

Nádherné, kvalitně zpracované pravé drahokamy, polodrahokamy a ručně vyrobené komponenty ze stříbra zdobí šperky české značky Klenoty pro duši. Každý šperk je originál. Na e-shopu www.klenotyprodusi.cz najdete ke všem produktům podrobný popis jejich léčivých účinků na psychiku, vztahy a zdraví. Dozvíte se také, jak o drahé kameny pečovat, aby neztrácely své jedinečné vlastnosti a krásu, nebo jaké kameny se hodí k vašemu astrologickému znamení. Dopřejte si originální šperk z prvotřídních drahých kamenů, které svými vibracemi vyladí vaši duši i tělo. □

Text: Renata Gondelová, foto: Klenoty pro duši

SICILSKÁ DŽUNGLE

V nové kolekci Dolce Gabbana najdete luxusní šaty v tropickém stylu bohatě zdobené potisky, výšivkou a krajkou.



Text: Jana Militká, foto: archiv firmy

Podtrhněte SVOJI ženskost

Plavková sezona je za rohem, a tak je na čase vybrat ty nejlepší plavky pro vaši postavu.

Heslem letošního roku je smyslnost a ženskost. Módní jsou stříhy zvýrazňující postavu. V kolekcích se objevily více vykrojené nohavičky, trojúhelníkové podprsenky nebo vrchní díly bez ramínek. Rafinovanost plavkám dodají doplňky v podobě mašliček, šňůrek, kytíček nebo různých spon, které jednotlivé díly efektně spojují.

Vytvarujte si své křivky

Správným výběrem plavek můžete zmenšit prsa nebo je naopak díky push-up efektu horního dílu zvětšit, zvýraznit boky nebo schovat bříško. Větší zadeček či silnější stehna zakryjí méně vykrojené plavky. Štíhlá postava vynikne v bikinách s nízkým pasem a naopak větší bříško utají jednodílné řasené plavky.

Už dávno neplatí, že jednodílné plavky se hodí pouze do bazénu na sportovní plavání. I ony



spodní části postavy a noste výrazný vršek a jednobarevný spodní díl. Velmi dobře také vypadají podprsenky vázané za krkem se zajímavými, třeba květinovými vzory.

Přesýpací hodiny

Vaše postava je ideální: stejně široká ramena i boky a užší pas. Proto byste své

křivky měla zdůraznit. Doporučujeme plavky s výrazným barevným horním dílem a pestrobarevné kalhotky nebo plavky bez ramínek, klidně i jednodílné v zajímavém vzoru a barvě.

Jablko

Disponujete širokým hrudníkem, téměř nezatelným pasem a větším bříškem? Ramena a boky máte užší? Od širších partií musíte odvést pozornost, což se vám povede hodně vystřiženými jednodílnými plavkami, které postavu opticky protáhnou a zúží.

Atletická postava

Pokud hodně a ráda sportujete, můžete mít protáhlý svalnatý trup s málo znatelnými křivkami a téměř stejně širokým pasem a boky. Proto musíte své křivky „vytvarovat“. Ideální jsou bokové kalhotky se zavazováním, více vykrojené bikiny nebo jednodílné plavky s propracovaným pasem. □

mohou být jasným příkladem toho, jak sexy mohou ženy být. Sluší ženám s perfektními křivkami i těm, které trápí silnější postava.

Ovšem abyste na dovolené opravdu zazářila, neměly by ve vaší plážové výbavě chybět neotřelé doplňky. Nejlepším a nejužitečnějším z nich je pareo, které lze lehce ovinout kolem těla různými způsoby – buď jako šaty, nebo jako sukni.

PLAVKY PODLE TYPU POSTAVY

Obrácený trojúhelník

Vaše ramena jsou širší než boky a máte užší pas? Skryjte jejich dominanci jednoduchým trikem – pestrobarevným spodním dílem plavek. Co se týče tvaru, mohou to být klidně bikinové kalhotky, bokovky, kalhotky s nohavičkou nebo i kratásky.

Trojúhelníková postava

Máte užší ramena a široké boky? Odpoutejte pozornost od

Léto u bazénu?

Fashion ISLAND®

3 důvody, PROČ si vybrat plavky u Fashion Island:



Na výběr jsou klasické bikiny, brazilky, plavky s vysokým pasem, tanga, monokiny i jednodílné plavky.

V nabídce i originální modely od české návrhářky, zdobené Swarovski krystaly a dalšími komponenty, které zaručí, že je nebude mít u vody nikdo jiný.

V těchto plavkách se budete cítit skvěle! A o to přeci jde!

Text: Soňa Patříšková, foto archiv redakce

Instagram @fashionislandeuropa

www.fashionisland.cz



Sada měsíční kámen, larimar

Luxusní originální šperky z prvotřídních polodrahokamů a stříbra. Podporují ženskost, intuici, empatii, harmonii a ochraňují, **7 660 Kč, www.klenotyprodusi.cz.**



Náramek z topazu a safíru

Luxusní originální šperk z prvotřídních drahokamů a stříbra. Podporuje prosperitu, vyrovnanost a moudrost, lásku a přízeň osudu, **3 695 Kč, www.klenotyprodusi.cz.**



Plavky pro léto 2020

Modré plavky se zlatými proužky a řetízky. Více než 400 typů plavek a plážového oblečení v showroomu i e-shopu, **www.fashionisland.cz.**



Letní maxi šaty

Dlouhé i krátké letní šaty, overaly, společenské šaty i koktejlky najdete v showroomu i e-shopu, **2 900 Kč, www.fashionisland.cz.**



Letní šaty Luisa Spagnoli

Bavlněné šaty jsou ideálním kouskem do práce nebo na dovolenou. Zakoupíte je v butiku Luisa Spagnoli v Železné ulici v Praze nebo na e-shopu, **6 000 Kč, www.lamio.sk.**



Pestrobarevná obuv z Francie

Chcete elegantní tenisku či pantofel? Rosalie z bavlněného plátna a EVA materiálu s antibakteriální stélkou jsou skvělou volbou, **1 150 Kč, www.forcare.cz.**



VYRŮSTEJ S ODVAHOU.

www.baagl.cz



inzerce

Ecstatic Fashion

Lněné sukně s bhútánským páskem

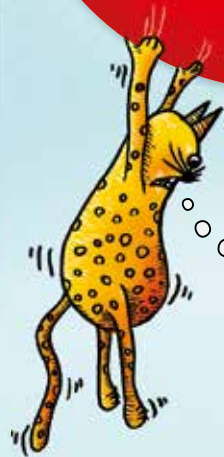
Značka Ecstatic Fashion představuje dlouhé lněné sukně s ručně tkaným páskem. Jednoduchý přírodní materiál v mnoha krásných barvách kombinovaný s pestrobarevnými pásky tkanými v Bhútánu. Sukně se nosí v pase a bhútánský pásek je na ni pevně našitý. Vzadu je sukně na zip, a proto se vyrábí přímo na míru, můžete si tak zvolit svoji barevnou kombinaci látky i pásku. Pásky jsou tkané různými vzory, od nejjednodušších až po velmi složité, každý pásek je originál. Len, ze kterého je sukně ušitá, má dlouhou životnost. Má přirozenou texturu a lesk, v létě chladí a v zimě naopak zahřívá. I když se v něm zapotíte, pot látku neníčí. Sukně vám vydrží mnoho let a splňuje principy slow fashion, udržitelnosti i fair trade.

2 290 Kč

www.ecstatictravel.cz



FORcare | ●●●



Já je chci taky,
ale co když
mi nepůjdou?



Holky, jdeme
se obout!

Já už mám
vybráno.



Juch, ty jsou
měkoučké.

Co koukáš,
na tebe není
velikost.

Není se
čeho bát.

Našlapujte jako kočičky!
Obuv od české značky FORcare.cz

FORcare | ●●●



kód:
202001



kód:
203015



kód:
203008



Chcete do
zdravého obouvání
vnést rozmanitost
a upoutat pozornost
na první pohled?
Pak vybírejte...



kód:
204014



kód:
303024



Krásu

Sofie

SEXY ČTYŘICET

HÝČKEJTE SVOU PLEŤ

*V létě je třeba používat
kvalitní hydratační
prostředky.*

ORMEDIC®

IMAGE
SKINCARE
Age later.

WWW.IMAGESKINCARE.CZ



Regenerate Unbalanced Skin
Balance and Restore Skin Health — the **Natural** Way



Pro citlivou PLET

Sensitive Skin snižuje zarudnutí, napětí, svědění a současně posiluje bariérovou funkci pokožky. Díky cílenému výběru ingrediencí je tato řada také vhodná pro péči o velmi citlivou pokožku, pokožku náchylnou ke kuperóze a růžovce a jako doprovodná péče v souvislosti s chemoterapií. Přivede každou citlivou pokožku zpět do rovnováhy a dodá jí nádherně uvolněný pocit. Neobsahuje alergenní konzervační látky. Více informací najdete na www.janssen-beauty.cz. □

Anti-Pollution Cream
Ochranný výživný krém na podporu imunity kůže.



*Citlivá
pokožka
s podrážděním rychle
reaguje na vnější vlivy,
protože je narušena její
přirozená ochranná kožní
bariéra. Proto vyvinula
značka Janssen Cosmetics
systémovou péči
Sensitive Skin.*

Instant Soothing Mask
Okamžitě zklidňující maska zmírňuje podráždění, zarudnutí a napětí. Používá se před spaním, obzvláště intenzivně vyživuje.

Pro-Immune Serum
Sérum na podporu imunity pomáhá vyčerpané pleti nabrat novou energii.



Soft Soothing Tonic
Bezalkoholové tonikum pro citlivou pokožku, která má tendenci zčervenat. Zklidňuje ji a poskytuje jí vlhkost.



Intense Calming Serum
Intenzivně zklidňující sérum pro velmi citlivou a podrážděnou pokožku. Uklidňuje, snižuje zarudnutí, dlouhodobě hydratuje.



Daily Couperose Serum
Zvláštní péče o kůži s kuperózou. Viditelně zlepšuje vzhled pokožky, snižuje zarudnutí a podráždění a posiluje stěny cév.



Comfort Eye Care
Péče o citlivé oči vyhlazuje vrásky, snižuje otoky a tmavé okraje očí.



Neuro Skin Balm
Speciální nedráždivá péče o pokožku náchylnou k neurodermatitidě. Pokožku intenzivně zklidňuje, zmírňuje svědění a hydratuje.



Soft Cleansing Mousse
Čistící pěna s neutrálním pH jemně odstraňuje nečistoty a zbytky pokožky. Vhodná pro každodenní čištění pleti.



kosmetika

- celkové kosmetické ošetření pleti
- barvení obočí
- prodlužování řas (metoda řasa na řasu)
- depilace
- přístrojové ošetření DUOLIFT SEQUENTIAL lifting, vyhlazení vrásek, akné, pigmentové skvrny, anti-age a hydratace

Květa
736 759 257

Daily Beauty SALON

Vladislavova 2584 | Profi Fitness Millenium | jen 30 min.
269 01 Rakovník | první patro vpravo | od Prahy

permanentní make up

- pudrové stínované obočí
- linky do řas
- stínované oční linky
- mezoterapie - mikrojehličkování omlazení obličeje s okamžitým efektem, barevné sjednocení pleti, vypnutí, korekce vrásek a jizviček, zmírnění pigmentace

Kateřina
723 862 233



inzerce

Ekosfera Ivan čaj

užitečný přírodní nápoj
s blahodárnými účinky na organismus



WWW.EKOSFERA.VISION

Objednávky
maloobchodní a velkoobchodní prodej:
Tel.: +420 608 343 467
Email: info@ekosfera.vision

Ivan čaj má uklidňující účinek, je velmi užitečný při únavě, vyčerpání a po dobu zotavování se při závažných onemocněních. Jemně obnovuje rezervy organismu a dodává mu vitaminy a stopové prvky. Posiluje imunitu proti různým infekcím, navazuje a odstraňuje těžké kovy a čistí organismus při různých intoxikacích. Blahodárně působí na imunitní a endokrinní systém. Ivan čaj se doporučuje pít při problémech s usínáním a neklidném spánku.

Na rozdíl od kávy a čaje, které vzpruží a jsou návykové, Ivan čaj dodává sílu a povzbuzuje organismus k regeneraci. Jed-

nu dávku Ivan čaje je možné použít a zalévat až 3–5krát po sobě.

EKOSFERA s.r.o. dodává:

Ivan čaj z listů vrbovky úzkolisté, 1 kg, 75 g, 30 g
Ivan čaj z listů a květů vrbovky úzkolisté, 75 g, 30 g
Ivan čaj z listů vrbovky úzkolisté s dalšími přísadami, 75 g



Nenechte svoji KRÁSU předčasně UVADNOUT

Cítíte se starší, než ve skutečnosti jste? Trápí vás ochablá a unavená pleť, vrásky nebo váčky pod očima a tělo ani klouby už nejsou tak pružné jako dřív? Dopřejte si živý kolagen!

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

„Živý kolagen nové generace je klíč ke zpomalení stárnutí,“ říká Eva Sojková, zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestární.cz, která se dlouhá léta zabývá účinky různých druhů kolagenů, a dodává: „Není kolagen jako kolagen a hydrát kolagenu není hydrolyzovaný kolagen.“

Výsledek 14letého výzkumu

Živý kolagen nové generace s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem vznikl po 14letém výzkumu. Vyrábí se speciální technologií Triple Helix Formula – extrakcí čistého přírodního kolagenu do vodného roztoku hydrátu. Touto metodou se podařilo vědcům Inventia® posunout hydrát nativního přírodního kolagenu mezi špičku v segmentu kolagenových anti-age kosmetických přípravků a doplňků stravy. A právě ve speciální a velmi šetrné technologii Triple Helix Formula se ukrývá tajemství mladistvé pleti, pružného a pevného těla, ohebných kloubů, krásných vlasů a nehtů a dobré kolagenové kondice.

Mimořádnou kvalitu a účinky dokládá i prestižní ocenění USA ÎLE Maison VIII Senses Award 2019, které doporučuje živý kolagen nové generace zpracovaný technologií Triple Helix Formula do podoby nativního hydrátu i pro nejnáročnější VIP klientelu.

„Živý kolagen přináší překvapivé výsledky nejen v oblasti krásy, ale i regenerace,“ říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a ce-

loživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšták, CSc.

Vyzkoušejte minutovou anti-age péči s živým kolagenem

Živý kolagen dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Působí jako ochranný štít, který bojuje proti vráskám, úbytku kolagenu a ztrátě pevnosti a hydratace. Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu, tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní a nastartuje omlazující a regenerační procesy.

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® Face na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť vždy před použitím vlastní kosmetiky nebo make-upu. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí, stresované, suché i problematické a citlivé.

Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen viditelně zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a dlouhodobě 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. Živý kolagen se dá velmi jednoduše zžehlovat i galvanickou žehličkou na vrásky, podbradek a celulitidu Nu Skin ageLOC Galvanic SPA.

Pokud si chcete dopřát ještě víc, podpořte maximální procesy omlazení a regenerace vnitřním používáním doplňků stravy – kolagenovými kapslemi Invita Skin Beauty nebo Invita Active, které se stanou osobním strážcem vaší kolagenové kondice. Originální produkty s živým kolagenem a žehličku na vrásky si můžete objednat v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz. □



VODA, co nás drží nad VODOU

*Když tělu chybí voda,
řekne si o ni tak, že
dostaneme žízeň.
Jak ale poznáme, že
nedostatkem vody trpí
naše pokožka?*



Na naši pleť během celého roku působí mnoho faktorů, které nenápadně, ale jistě devastují její stav. V létě se k nim přidává jeden těžko zvladatelný soupeř: sluneční paprsky, které v případě, že se před nimi dostatečně nechráníme, urychlují stárnutí kůže, způsobují rozšíření žilek

a mají na svědomí právě dehydrataci. Naštěstí si můžeme vybudovat dostatečně silný obranný štít.

Co způsobuje dehydratace

Proč je vlastně tak důležité mít zavlaženou pleť? Protože dehydratovaná pleť se více mastí. Na povrchu naší kůže se totiž nachází hydrolipi-

dický filtr, který je velmi důležitý pro udržení vody v pokožce a také brání vniknutí cizích bakterií či virů do naší kůže. Pokud je však tento filtr porušen a pokožka je dehydratovaná, vyšle signál mazovým žlázám, aby zastoupily jeho funkci a kůži ochránily. A mazové žlázy poslechnou a začnou produkovat více mazu než obvykle...

Všichni víme, že akné a mastná pleť jsou dva velmi dobří přátelé. Málokterá z nás si ale uvědomuje, že za zhoršováním akné může stát právě i dehydratace. Někdy stačí vyměnit kosmetiku – tu, která vysušuje, za tu, která hydratuje, a problém je vyřešen.

Ženy, které se starají o to, aby jejich pleť měla dostatek vláhy, mají menší problém vybrat si

Text: Johana Štěpánková, foto: Adobe Stock

správný make-up. Na suchou pleť se totiž jakýkoliv make-up hůře nanáší a často místo toho, aby kryl, naše nedostatky naopak zvýrazňuje. Platí, že na hydratovanou pleť make-up vydrží déle a vypadá lépe.

Zásadní je jídelníček

V létě se více potíme čili vylučujeme více tekutiny. Tu ale naše tělo potřebuje, takže je na místě poskytnout mu dostatečný zdroj. Zásadní je samozřejmě voda, aspoň dva až tři litry, kterou si v letních měsících můžete různě ochucovat – nejen citronem či jinými citrusovými plody, ale také například mátou, bazalkou, levandulí – můžete si pitný režim zpestřit domácími malinovkami, okurkovými limonádami... Vhodná je také konzumace ovoce a zeleniny s vysokým obsahem vody. Jsou svěží, skvěle chutnají, a navíc dodají pokožce potřebnou vláhu. Sem patří oblíbený meloun, bez nějž je léto nemyslitelné, okurka, rajčata, papriky, hlávkový salát, který je možné kombinovat prakticky s čímkoliv, broskve, lesní plody, jahody...

Jak pečovat o dehydratovanou pleť

Pleť, která nemá dostatečnou hydrataci, je napjatá, suchost přímo fyzicky cítíte a ještě se na ní objevují šupinky. Naštěstí se jedná o stav, který je pouze dočasný a který není tak těžké změnit. Je třeba však myslet na to, že dehydrovaná pokožka si zaslouží speciální péči. Tu jí dodají speciální hydratační krémy, jež je ovšem třeba vybírat podle typu vaší pleti. Hydratační denní krém by však měl pleť nejen oživovat, ale také chránit, proto je při jeho nákupu potřeba myslet na to, aby měl dostatečné SPF. Vhodným doplňkem jsou také séra, například s kyselinou hyaluronovou, která umožňuje pokožce vstřebávat vodu postupně, a s vitamínem E, který pleti dopomůže k účinné regeneraci.

Kromě osvědčené lékařské kosmetiky dehydrované pleti určitě prospěje také mezoterapie. Jedná se o hlubkovou hydrataci pleti, která se provádí

tenkou jehličkou, kanylou nebo speciální mezopistolí. Při tomto ambulantním esteticko-dermatologickém ošetření proniká až do podkoží jakýsi koktejl cenných látek v čele právě s kyselinou hyaluronovou, vitaminy i antioxidanty. Mezoterapií lze ošetřit nejen obličej, ale také krk, dekolt a hřbety rukou, na kterých je pokožka rovněž náchylná k předčasným projevům stárnutí.

Druhým krokem nutným pro péči o žíznivou pleť je její důkladná očista. Bez hydratace totiž ztrácí nejen svou pružnost a lesk, ale také ochranné funkce, takže je citlivější vůči negativním vlivům prostředí.

Aby mohla zodpovědně regenerovat, odpočívat a dostávat se znovu do formy, je nutné zbavit ji každý večer opravdu velmi důkladně veškerého make-upu a dalších nánosů. Navíc pokud si dobře zvolíte vhodný přípravek, i jím podpoříte hydrataci pleti. Vhodné jsou micelární vody, které poskytují pleti důkladnou očistu a mohou aktivovat její přirozené hydratační schopnosti.

Svou pleť můžete oživovat rovnou a přímo. Během horkých letních dnů jsou spolehlivým spojencem dermální vody ve spreji, které zklidní podrážděnou pleť, zbaví ji pocitu suchosti a svědění. Některé z nich fungují zároveň jako fixátory make-upu, jiné mohou fungovat antibakteriálně a jsou i takové, které zvládnou všechno dohromady.

Peeling. Ano, nebo ne?

Mnoho žen v létě váhá, zda používat peeling, protože se bojí, aby se nezbavily opálení, na němž celou dovolenou poctivě pracovaly. Je to zcela neopodstatněná obava, vždyť melanin je hlouběji v pokožce, takže opálení se nedá smýt. Aby vaše pokožka zářila, klidně ho používejte jednou za týden.

Hydratace po létě

Až nejhorší vedra poleví, v hydrataci nepolevujte. Díky ní vám totiž mnohem déle vydrží váš letní bronzový odstín – když má kůže dostatek vláhy, je pružnější, vláčnější, a hlavně se neloupe. Takže vytrvejte a hydratujte. □

Pleť, která nemá dostatečnou hydrataci, je napjatá.

diskrétnost 100%

Mořra.cz
Psychologická poradna online

Možnosti konzultace

Založeno 2016
Tým 15 psychologů
Anonymní registrace
Konzultace ještě dle...

poradna@mojra.cz +420 731 226 690

inzerce

Human design

Poznejte sami sebe
Dělejte správná rozhodnutí
Projevte své talenty

www.humandesign.cz

Goddess Glow
Rozjasňující noční pleťový
balzám s 24K zlatem
a bakuchiolem, **2 543 Kč.**

**Black Rose
Bio-Active Glow Oil**
Bioaktivní pleťové sé-
rum s výtažkem z černé
růže pro zářivý vzhled
pokožky, **2 958 Kč.**

Black Tea Cleanser
Enzymatická čistící emulze z černého čaje
jemně odstraňuje nečistoty a uvolňuje póry,
1 598 Kč.

Black Tea Mask
Antioxidační čistící
maska pro všechny
typy pleti zlepšuje
pružnost a pomáhá
předcházet přízna-
kům předčasného
stárnutí, **1 136 Kč.**

Dragon's Blood Serum
Rozjasňující pleťové sérum
s dračí krví a peptidy proti
hyperpigmentaci, **3 235 Kč.**

**Super Green
Multivitamin
Radiance Serum**
Multivitaminové
sérum vyživuje,
vyhlazuje, vyrovnává
a rozjasňuje, **2 637 Kč.**

**Third Eye
Serum**
Zpevňující oční
sérum s 24K
zlatem a peptidy
neúnavně bojuje
s jemnými vrás-
kami, redukuje
tmavé kruhy pod
očima a zmenšu-
je podoční oteké
váčky, **1 957 Kč.**

Face Roller a Gua Sha
Silné duo pomáhá zklidnit,
zbavit otoků, zjemnit a toni-
zovat pleť prostřednictvím
masáže obličeje, **1 223 Kč.**

Rescue Pampkin Enzyme Mask
Maska s dýňovým extraktem a nia-
cinamidem pomáhá rozjasnit, deto-
xikovat a omladit pleť, **1 598 Kč.**

Dragon's Blood Mask
Probiotická maska s dračí krví
proti hyperpigmentaci uvolňuje
póry, šetrně odstraňuje nečistoty
a vytahuje toxiny z kůže, **1 994 Kč.**

Divine Moisturizer
Antioxidační pleťový krém pro všechny
typy pleti se sklony k pigmentaci, **1 982 Kč.**

Africká KRÁLOVNA

*Dopřejte své pleti unikátní
přírodní kosmetiku Lovinah.*

Produkty Lovinah jsou na bázi fermentovaných hydrolátů, izotonické mořské vody nebo exotických olejů a jsou obohacené o jemný prášek z drahokamů nebo exkluzivní výtažky z rostlinných kmenových buněk. Produkty této značky obsahují vysoce aktivní složky a využívají laboratorní technologie používané profesionálními značkami. Jedná se o peptidy, ceramidy, kyselinu hyaluronovou, AHA kyseliny, laktobacily, přírodní retinol (bakuchiol), kmenové buňky, lipozomální technologii atd. Takto účinné složky najdete v málokteré přírodní kosmetice.

Lovinah výše zmíněné aktivní složky získává z takzvaných „zdravých přírodních zdrojů“ – mořských řas, rostlinných kmenů atp. Více informací najdete na www.gratianatura.cz. □

Text: Jana Miličková, foto: Lovinah



CAVIAR
OF SWITZERLAND

LUXUSNÍ PÉČE O PLEŤ
S KAVIÁREM

*Elixír
mládí*

Caviar Of Switzerland je výjimečná kolekce produktů proti stárnutí pleti, které jsou obohaceny o esenciální aminokyseliny, mastné omega kyseliny, léčivé organické květinové vody, peptidy, resveratrol a špičkový extrakt z kaviáru – elixír mládí. Vysoce účinná řada péče o pleť má pozoruhodnou schopnost **zvrátit příznaky stárnutí** a podporovat **regeneraci PLETI...**

Sledujte nás na **FB** a **Istagramu**:

Caviar of Switzerland & CZ/SK

www.caviarofswitzerland.cz

- ◆ PLEŤOVÁ VODA AL IN ONE, 150 ml – **1 620,- Kč**
- ◆ 24H REGENERAČNÍ KRÉM, 50 ml – **3 780,- Kč**
- ◆ ADVANCE REPAIR SÉRUM, 30 ml – **3 780,- Kč**
- ◆ REVITALIZUJÍCÍ OČNÍ KRÉM, 15 ml – **3 780,- Kč**

inzerce

**NATUR
PARK 12**

Výběrová káva NATURPARK 12

Výběru druhu kávy,
zemi původu,
technologie pražení
a každému zrna
věnujeme velkou pozornost.

WWW.NATURPARK12.CZ



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

DOPŘEJTE SI zdraví i krásu

*Elixír mládí nebo molekula krásy.
Tak odborníci v kosmetickém
průmyslu a estetické medicíně
přezdívali kyselině hyaluronové.*



Kyselina hyaluronová je přírodní hydratační látka, která je přirozeně obsažená v lidském těle v poměrně vysoké koncentraci. Jeden gram kyseliny hyaluronové na sebe může navázat pět až šest litrů vody, díky tomu dodává pokožce nejen hloubkovou hydrataci, ale také s ní související pružnost.

Jak se kyselina hyaluronová získává?

Velká poptávka po této látce vedla k jejímu získávání nehumánním způsobem. Pro komerční účely byla extrahována z hřebínků kohoutů, očí tuňáků a skotu, ale i ze žraločí kůže. Právě kohoutí hřebeny byly dlouho známy jako jeden z nejbohatších zdrojů hyaluronu.

V současnosti se může synteticky vyrábět a dodávat zvenčí. Pokud si chcete být na 100 % jistí, že kvůli kosmetickému přípravku, který užíváte, nebylo ublíženo žádnému zvířeti, hledejte ty s certifikátem „Vegan“. Látka se získává fermentací kvasinek. Nyní je také dostupná

ve formě, která je přijatelná pro vegetariány a vegany.

Jak se hyaluron používá?

V estetické medicíně se hyaluron používá především k injekci vrásek. Tato metoda je zvláště účinná při korekci hlubokých vrásek, jako jsou nasolabiální vrásky, glabellární vrásky nebo vrásky v oblasti kolem očí. Kromě toho se kyselina hyaluronová používá v krémech, jiných kosmetických prostředcích a v rámci metody HydraFacial. Zde se zvyšuje vlhkost pokožky a vyhlazuje linie suchosti.

Kdo se injekcí bojí, může užívat kapsle, které postupně vyplňují kůži zevnitř. Efekt se



dostaví sice zhruba o tři týdny později než u injekcí, ale vyhnete se tak jakékoli bolesti.

Kyselina hyaluronová se také používá k léčbě akné. Aby se dosáhlo znatelného účinku, musí být účinná látka dostatečně vysoká. Minimální koncentrace je v současné době stanovena na 0,1 %.

Látka, bez které se už neobejdeme

Kyselina hyaluronová hraje stále významnější roli v očním lékařství. Využívá se jako složka umělých slz, tedy kapek, které se používají při syndromu suchého oka. Zlepšuje stabilitu slzného filmu a výhodou je, že ji tělo jakožto vlastní látku výborně toleruje.

Má také antibakteriální účinky, díky čemuž bývá aplikována do otevřených ran. V kloubech a chrupavkách zastává funkci lubrikantu, což napomáhá plynulému a bezbolestnému pohybu. Při problémech s refluxem dokáže uklidnit jícen a urychlit proces regenerace. V mnoha oborech by lékaři její vlastnosti nedokázali ničím nahradit. □

Text: Běla Gabrielová, foto: Adobe Stock

GreenFood

NUTRITION



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

Registruj se na
www.greenfood.eu
a získáš slevu 12 %
na všechny nákupy!



Kyselina Hyaluronová

Kyselinu Hyaluronovou lze doporučit všem, kteří se orientují na prevenci tvorby vrásek, zpevnění pokožky a péči o klouby a vazy. Vitamín B3 přispívá k udržení normálního stavu pokožky. Vitamín C přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci krevních cév a k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci kůže.

cena od
304 Kč



Proteinová pohanková bezlepková kaše + 50g Zero Butter gratis

Proteinové kaše bezlepkové ve formě vydatné potravy s nízkým obsahem cukrů (LOW CARB) a vysokým podílem bílkovin (40 %).

V příchutích: natural, kakao, vanilka a banán

cena od
253 Kč

Regemin Chelát

RegeMin Chelát obsahuje důležité vitamíny, minerály a aminokyselinu Methionin pro každodenní užívání, kombinace látek podporující normální stav pokožky, vlasů a nehtů.



cena od
192 Kč



CandiFlora

Nedostatek minerálů a vitamínů způsobený přemnoženými kvasinkami v organismu mohou mít přímou souvislost s vypadáváním vlasů, lámavostí nehtů a některými formami akné. Doporučujeme CanfiFlora!

cena od
314 Kč



cena od
245 Kč

Collagen Beauty

Pro vysoký standard našeho výrobku používáme zásadně rybí collagenní peptid nejvyšší kvality. 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. Doporučujeme jej doplňovat!

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

Ať už dodržujete redukční, veganskou či vegetariánskou dietu, máte intoleranci na laktózu, lepek nebo jen vyznáváte zdravý životní styl, všechny výrobky vyrábíme tak, aby si u nás mohl vybrat opravdu každý.

Stáhněte si náš katalog



Výroba je certifikována podle ISO 22000:2018



5 TIPŮ, JAK MÍT V LÉTĚ KRÁSNÉ VLASY

Není snadné si udržet zdravý vzhled vlasů během měsíců, kdy na ně praží žhavé slunce a často je „cachtáme“ ve vodě. Přesto se i v létě může vaše hříva stát ozdobou! Poradíme vám, jak o ni pečovat...

Text: Soňa Patříšková, foto: Adobe Stock

1. **Chraňte se před sluncem!**

Sluníčko je příjemné a v mnohém prospěšné, ovšem jeho prudké paprsky mohou mít nepříznivý vliv na vaše vlasy. Vystavení vysokým teplotám způsobuje jejich lámavost a třepení konečků, více se vysušují a narušuje se jejich obranyschopnost. Navíc hrozí i spálení vlasové pokožky, kterou nelze tak snadno natřít ochranným opalovacím krémem s vysokým UV faktorem.

TIP: V horkých dnech raději schovejte hlavu pod kloboukem, kšiltovkou nebo oviňte vlasy šátkem – jde nejen o elegantní, ale především praktický doplněk. Při opalování se můžete skrýt pod ručníkem. A polednímu slunci se raději úplně vyhněte...

2. **Správný účes do bazénu**

Nejen žhavé paprsky, ale také koupání, kterému v létě jen málokdo odolá, zhoršuje kvalitu vlasů. Ať už jde o sůl v moři, nebo chlór v bazénu, obojí nepříznivě působí na vlasové vlákno. Navíc mnohé dámy pak na souši dostávají přebytečnou vodu ze své hřívy nešetrným „drhnutím“ ručníkem či kartáčem, čímž je mohou polámat. Buďte proto ke své „koruně krásy“ jemní a vodu pouze lehce vymačkejte. Vhodné je také vlasy opláchnout čistou vodou (buď pod sprchou, nebo si ji můžete vzít s sebou do PET lahve). Částečnou ochranu umožní rovněž správný účes, jako je cop či drdol, případně lze dlouhé vlasy stáhnout do culíku, který se ještě dále stáhne několika gumičkami v rozestupu přibližně deset centimetrů po celé délce. Díky tomu se vlasy ve vodě nezacuchají.

TIP: Gumičky volte bez kovové spojky a pozor také na kovové spony, které mohou v místě sepnutí vlasy narušovat a některé i reagovat s chemikáliemi v bazénu.

3. **Barvení odložte na podzim**

Když už je řeč o účesu, zvažte, zda před prázdninami nezkrátit sestřih. Odstraníte tím roztřepené konečky a zároveň vlasům ulevíte. Navíc díky vhodnému letnímu účesu si ušetříte

práci s údržbou. Protože slunce vlasy zesvětluje, zvažte, do jaké míry se vrhnete na jejich barvení či melírování. Použitá chemie navíc vlasy oslabuje.

TIP: Pokud se přeci jen rozhodnete změnit odstín, volte spíše světlejší – tmavý vám rychle vyšisuje! Vyzkoušet můžete také přelivy, které nezasahují do vnitřní struktury vlasu, a tudíž nezhoršují jejich kvalitu.

4. **Solární kosmetika zabrání spálení pokožky hlavy**

Pořídte si na léto speciální kosmetické produkty s UV filtry určené na ochranu před sluncem, které vlasy zároveň hydratují a zvlhčují. Přitom chrání pokožku během slunečního záření, takže zamezíte jejímu spálení. Dopřejte své hřívě také pravidelnou pečující masku.

TIP: Vyzkoušejte řadu Happy Sun od značky Karaal, která zahrnuje bambusový šampon, kondicionér a masku, která neutralizuje škodlivé účinky slunce a soli, ale také posilující sérum či solární sprej Sunny Ice.

5. **Styling bez poškození**

Fén, kulma nebo žehlička mohou při úpravě účesu už tak oslabené vlasy ještě více poškodit. Žehličky vyvíjí tlak a zahřívají pouze nejtlustší část pramene. Vlasy na okraji nejsou sevřené, takže zůstanou uvolněné, nezahřáté a pak poletují. Jednu a tu samou část musíte tedy vyžehlit opakovaně, aby byl výsledek jednotný, takže vlasy vystavujete přílišnému teplu, kvůli kterému mohou být oslabené a ztratí lesk.

TIP: Pokud se rozhodnete zkrátit své vlasy žehličkou, zvolte takovou, která je co nejméně poničí. Dyson Corrale™ je první a jedinou žehličku s technologií ohebných destiček z hořčíku a mědi, které se přizpůsobují tvaru pramenu vlasů a semknou se okolo něj, takže vyvíjejí rovnoměrný tlak a teplo na všechny vlasy. Navíc má inteligentní regulaci teploty. Díky tomu se poškození snižuje o 50 %! □

Harmonie A LEHKOST

*Zbavte se chloupků, zredukujte celulitidu
a zformujte své křivky. Jak na to?
S tím vám pomohou odborníci
v kosmetických salónech.*

Znáte ženu, která by se sebou byla maximálně spokojená? Téměř vždy se najde něco, co by chtěla maličko poopravit nebo trvale změnit. Naštěstí se dnes nemusíte spoléhat pouze na matku přírodu, ale můžete se svěřit do rukou profesionálů.

Pryč s chloupky!

Holení chloupků na nohou, v podpaždí nebo na intimních partiích patří do standardní péče, kterou dnes společnost vyžaduje. Odstranění chloupků žiletkou je sice rychlé a snadné, ale to jsou asi všechna pozitiva. Nevýhodou je, že takové holení dráždí pokožku, může ji zranit a hlavně že se chloupky velmi brzy znovu objeví. Naproti tomu depilace voskem vám zaručí téměř měsíc bez chloupků. Pokud se pro vosk rozhodnete, depilujte raději pouze nohy, na které se vám vosk bude snadněji nanášet, a oblast intimních partií a podpaždí přenechejte specialistům. Ať už se voskem depilujete doma, nebo v salónu, nezapomeňte kůži po depilaci ošetřit, nejlépe krémem s aloe vera, a chránit ji před sluncem.

Světově populární se stala depilace Sweet Epil neboli depilace cukrovou vatou, která se připravuje z glukózy, vody, citronu a olivového oleje. Jedná se o velmi šetrný způsob, jak odstranit chloupky. Nedráždí pokožku a nezpůsobuje zarůstání chloupků, protože se odstraňují po směru jejich růstu. Hladký efekt vydrží 3–4 týdny, ale před procedurou musí být chloupky alespoň 5 mm dlouhé.

Profesionální způsob

Zatočit s nežádoucími chloupky během 10–15 minut umožňuje lékařský epilační laser LightSheer® Desire, s nímž je odstranění chloupků až o 75 % rychlejší a méně bolestivější. Pro epilaci tímto laserem je nutné, aby chloupky byly, ideálně den předem, oholené žiletkou. Navíc zákrok není vhodné podstupovat v případech, že je pokožka opálená či ošetřená samoopalovacím krémem. Po epilaci je nezbytné vyvarovat se slunečnímu záření a používat ochranné krémy po dobu několika týdnů tak, abychom zabránili nežádoucí pigmentaci.

Tajemství epilačního laseru spočívá v kombinaci dvou unikátních technologií. Ve vakuu laser pokožku jemně nasaje, takže se dostane blíže ke zdroji laserové energie. Zároveň se jeho působením napne, dojde k roztažení melanocytů a ke snížení průtoku krve. Velká dávka laserové energie sjede po pigmentu k chloupku, zasáhne jeho folikul a zničí ho. Díky speciálnímu kontaktnímu chlazení je po-

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

kožka v průběhu zákroku stále ochlazována, což představuje velkou výhodu především u menších či choulostivých míst těla. Tento způsob epilace je proto vhodný pro malé i velké oblasti.

Dejte sbohem celulitidě!

Myslela jste si, že za celulitidu může hlavně nad váha? Omyl. I štíhlé ženy bojují s celulitidou. Ano, vznik nevzhledných d'olíček souvisí i se stravou a pitným režimem, větší vliv má ovšem genetika. Pokud vaše babička nebo maminka bojovaly s pomerančovou kůží, je velice pravděpodobné, že ani vás tento boj nemine.

Důležitá prevence

Jestliže celulitidou zatím netrpíte, nikde není řečeno, že se vám nemůže v příštích dnech objevit. Jejím vzniku předejdete aktivním pohybem, třeba kardio tréninkem, a také správnou péčí o pokožku. Pořiďte si mycí houbu z lufy, která velmi šetrně odstraňuje odumřelé kožní buňky. Používejte ji při sprchování a problémové partie houbou masírujte. Efekt znásobíte střídáním teplé a studené vody, tím se pokožka dostatečně prokrví a nastartuje se lymfatický systém. Z těla se tak lépe dostanou odpadní látky a zmírní se i projevy celulitidy. Důležitá je také pravidelná aplikace peelingu a každodenní nanášení krému s anticelulitidní složkou.

Jestliže domácí péče není účinná, není na škodu svěřit se do rukou odborníků. Velké ovace si získala procedura nazývaná akustická rázová vlna, jejíž podstatou je odstraňování celulitidy pomocí akustických a elektrických vlnových forem, které jsou přenášeny do tkáně. Při ošetření se na postižené partie nanese ultrazvukový gel a následně, podle stupně poškození tkáně, je bezbolestným poklepáváním na postižené partie přikládán přístroj, který produkuje rázové impulzy. Pro viditelný výsledek je zapotřebí podstoupit proceduru alespoň osmkrát.

Celulitidy se můžete zbavit i pomocí laseru. Ten umí nejen odstranit d'olíčky, ale také výrazně redukuje podkožní tuk, který vlivem podtlakové masáže a laseru zkapalní a je odváděn do lymfatického systému. Při zákroku pocítíte pouze příjemné teplo, bolesti se bát nemusíte. Již po první aplikaci je pokožka pevnější a jemnější, ale pro dokonalý

výsledek je nutné opakovat proceduru až šestkrát. Záleží však na poškození kůže.

Cesta za vysněnou postavou

Jistě víte, že k udržování postavy je důležitá správná životospráva a dostatek pohybu.

K dietě a posilování můžete připojit i masáže Body Forming za použití přístroje Starvac SP2. Tato metoda je postavena na štěpení a odbourávání tuku nechirurgickým zákrokem. Masáž organismus detoxikuje, výrazně prokrvuje pokožku a tím podporuje její vyhlazení a zpevnění. Aby byla účinná a výsledky byly viditelné, je důležité docházet na ni nejlépe dvakrát týdně a absolvovat ji alespoň desetkrát.

Bohužel, ne vždy jsou tyto metody dostačující a přebytná kila ze stehů, zadečku a břicha se vám pořád nedaří setřást dolů.

Těmto partiím může pomoci kryolipolýza neboli neinvazivní liposukce zmrazením. Tukové buňky nemají rády chlad, protože jeho

vlivem se narušuje jejich obal. Buňka poté „umírá“ a pomocí lymfatického systému je odvedena z těla ven. Zákrok je bezbolestný, pocítíte pouze chlad, ale nemusíte se bát, že zmrazení poškodí okolní kůži. Výsledek není znatelný ihned, ale teprve po 4–6 týdnech, protože tělo odstraňuje odumřelé buňky postupně. Až po této době je možné o zákroku znovu uvažovat a nechat si postavu ještě více vylepšit.

Velké úspěchy slaví laserová liposukce SlimLipo, která bezbolestně odstraní nahromaděný podkožní tuk bez nutnosti narkózy. Tukové buňky jsou pomocí laseru rozpuštěny a mikrokanylymi odsáty. Výhodou této liposukce je, že není nutné pacienta uspat, používá se pouze lokální anestezie a potřebná není ani hospitalizace. Oproti jiným zákrokům nezpůsobuje laserová liposukce převisy kůže, protože laser ji zároveň stahuje a navrácí jí pružnost. Formovat se dají jak velké plochy pokožky, tak například i podbradek, tuk v oblasti paží, a dokonce kolen. Samotný zákrok trvá necelé dvě hodiny, nezpůsobuje krvácení a následně ani modřiny a otoky. Pacient může jít ihned domů. Musí však po dobu dvou týdnů nosit speciální stahovací prádlo a omezit sportovní aktivity. Není však problém se již druhý den po zákroku vrátit do práce. □



CHYTRÁ DOVOLENÁ

1742
ZALOŽENO

Náš areál je dokonalým místem pro relaxaci, letní radovánky, báječnou dovolenou i regeneraci. O zábavu se postará tým animátorů, voda v bazénech teplá 28°C zahřeje, když je zataženo a ochladí, když má slunce svůj den. Vydatný sírný pramen s nejvyšším obsahem sirovodíku v České republice zase pohladí Vaše bolavé tělo. Tři desítky různých pobytů a bezmála sedmdesát typů lázeňských procedur je opravdu slušný výběr. Přijďte k nám a užívejte si.



KATALOG ZDARMA!

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

Doporučujeme vyzkoušet

MOŘSKÝ VÁNEK

(3 dny / 2 noci)
2 lázeňské procedury

1 osoba
polopenze
2 660,- Kč

4 POHODOVÉ DNY

(4 dny / 3 noci)
3 lázeňské procedury

1 osoba
polopenze
3 970,- Kč

BEZVA DOVČA

(7 dní / 6 nocí)
sportovní karta v ceně

1 osoba
polopenze
6 810,- Kč

SPECIÁL PRO SENIORY „B“

(6 dní / 5 nocí)
7 lázeňských procedur

1 osoba
polopenze
6 960,- Kč

Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem

Hotel Lázně Kostelec u Zlína
Lázně 493, 76314 Zlín 12

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

www.hotel-kostelec.cz

CELULITIDU si na dovolenou NEBERTE!

Přes léto nás trápí máloco – v prozářených dnech dokážeme sobě i jiným mnohé odpustit. Ovšem s celulitidou se smířujeme nerady...

Text: Johana Štěpánková, foto: Adobe Stock

Obecně platí, že v boji proti celulitidě pomáhá zdravý jídelníček, který v sobě zahrnuje dostatečné množství ovoce a zeleniny, dodržování pitného režimu a pravidelné cvičení. Obzvlášť pohyb je důležitý, protože posiluje svalovou hmotu v oblasti hýždí, břiha a stehů a prokrvuje kůži. Vhodnými sporty, které můžete provozovat celé léto, jsou chůze, běh, jízda na kole, plavání a tanec. Svůj význam má i aplikace kosmetických přípravků, které je dobré spojit s ruční masáží či tělovým peelingem v oblasti, kde vás pomerančová kůže trápí.

Když tohle všechno spojíte dohromady, výsledky se dostaví. Otázka je kdy... A vy přece chcete být krásná do bikin teď hned...

Rázem bez pomerančové kůže

Jestliže se vám nechce čekat na sklizeň vaší usilovné snahy, vyzkoušejte ošetření rázovou vlnou, která výrazně omezuje projevy celulitidy, viditelnost strií (a vyhlazuje i drobné nerovnosti po liposukci), a to díky tomu, že stimuluje metabolické procesy v těle. Obnovuje se tak tvorba kolagenu a elastinu, kůže je hladší a pevnější, přesně taková, jakou jste chtěla.

Při ošetření rázovou vlnou se na ošetřovanou oblast nejprve nanese čirý ultrazvukový gel, který slouží k tomu, aby rázové vlny mohly pronikat do podkoží. Rázové vlny vysílá aplikátor, jímž se přejíždí po kůži, a není to žádný šetrílek – vyšle do vašeho těla přibližně 1 000 až 4 000 pulzů.

Rázová vlna je razantní pomocník, ale ani ona nedokáže zázraky. Výsledky sice uvidíte už po prvním ošetření (trvá asi 20 minut), ale určitě se vyplatí opakování, alespoň 3 až 4, lepší je však absolvovat 6 terapií. Můžete je zopakovat 3 dny po sobě, takže když začnete teď, zvládnete to ještě před odletem k moři.

Detoxikace, zestřílení a omlazení

Ošetření LPG lipomassage má hned trojí účinek. Odstraňuje celulitidu, aktivuje tvorbu kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové a také podporuje rychlejší spalování a odbourávání nežádoucího tuku. Toto velmi příjemné ošetření mechanicky stimuluje kožní buňky, urychluje činnost lymfatického systému, který pak efektivněji vyplavuje škodlivé látky, a aktivuje proces lipolýzy, tj. štěpení a uvolňování tuků.

LPG lipomassage se provádí speciálním přístrojem, který pracuje na principu mechanické biostimulace kožní tkáně. Při ošetření si obléknete speciální

overall, který přiléhá ke kůži, a přes něj pak přejíždí několik různě velkých hlavice s motorizovanými válečky masírujícími pokožku.

Procedura trvá zhruba 35 minut a i v tomto případě platí, že výsledků si všimnete hned po prvním sezení. Kůže bude hladší, jemnější a zdravě prokrvená a v té chvíli už v ní bude probíhat množství blahodárných procesů. Lepších výsledků dosáhnete opakováním – a těch je potřeba zhruba 10. K dokonalosti tak potřebujete zhruba měsíc, během něhož se tato ošetření dají stihnout.

Pevně a hladce

Další účinnou metodou, která nefandí d'olíčkům, je válečková mezoterapie. Ta pro své působení využívá speciální patentovaný váleček, který obsahuje několik desítek titanových mikroehliček, na pokožce vytvoří malé kanálky, přes které prostupuje příjemná emulze. Je to takový anticelulitidní elixír mladí a pevnosti, obsahuje totiž vitaminy,

proteiny a tělu vlastní kyselinu hyaluronovou a další látky, které odstraňují volné radikály a nabízejí kompletní antioxidační péči. Díky jedinečnému složení této emulze se tělo zbavuje látek, které celulitidu způsobují. Zároveň ošetření vyhlazuje pokožku a stimuluje produkci nového kolagenu a elastinu, zatímco kyselina hyaluronová hydratuje a omlazuje. □

Rázová vlna výrazně omezuje projevy celulitidy a viditelnost strií.



„Jsem tlustá!“ – kdo z nás to někdy neřekl nahlas nebo si to alespoň nepomyslel. Možná je to jen vaše představa, ale možná se opravdu potýkáte s kily navíc. Obezita je závažné onemocnění, které je příčinou mnoha zdravotních komplikací.

Za vznikem obezity stojí řada faktorů, nejčastější příčinou je kombinace nevhodného životního stylu a genetických predispozic. Mezi další důvody obezity patří také metabolické poru-

schy, ale i působení některých léků. V neposlední řadě se může jednat i o psychické problémy.

Životní styl a obezita

Jak bylo řečeno, nejčastější příčinou rostoucích kil je ne-

zdravý životní styl, nadměrný energetický příjem a naopak malý výdej. Řekneme-li to polopatě, pak je to hodně nezdravého kalorického jídla, málo pohybu, sedavé zaměstnání a také všudypřítomný stres.

Genetiku nezastavíš

Možná vás to překvapí, ale až 50 % lidí s obezitou k ní má genetické predispozice. Dědičnost se přitom projevuje schopností spalovat tuky, množstvím energie vydané v klidu, stupněm spontánní pohybové aktivity nebo přednostním výběrem některých chutí. Bohužel tito lidé mají tloušťku nejen geneticky podmíněnou, ale ve většině případů se již od dětství také učí špatným stravovacím a pohybovým návykům. Jen těžko pak se svojí predispozicí bojují.

Obézní duše

Ve spojení s nadměrnou váhou se hovoří o psychologických problémech. U někoho začnou potíže s přejídáním jako důsledek depresí, nízkého sebevědomí a sociální vykořeněnosti, u jiného jsou teprve kila navíc spouštěčem těchto problémů. Zejména děti jsou ohroženy vznikem takzvané orálního hladu, který není hladem opravdovým, ale hladem po něčem, co uklidní jejich smutek, vztek nebo bolest.

Stres jako spouštěč

Stejně jako se jídlem snažíme zahladit mezeru ve vztazích, je pro některé jídlo obranou proti stresu. Reagují tak chronicky přetížené a unavené ženy, na něž jsou kladeny vysoké nároky. Nemají čas odpočívat a jedinou úlevu začnou pociťovat právě v jídle.

Jak zatočit s emočním přejídáním: Než začnete držet drastické diety, zjistěte příčinu toho, proč v některých situacích saháte po jídle, aniž byste měli hlad. Není to tak, že místo velké kremrole potřebujete spíš cítit pocit bezpečí, jistotu, pochopení nebo sílu zvládnout situaci? Chcete-li se zbavit přejídání, najděte své spouštěče a vyvarujte se jich nebo se je naučte řešit jinak. Je přece logické, že se nezlepší vaše partnerská komunikace, když budete v ruce držet čokoládu, a že vás šéf nepovýší jen proto, že jste zblajzli bagetu s majonézou. Jakmile vás nějaká situace rozhodí, přimějte se počkat 15 minut na oddych a vychladnutí, jděte se projít na čerstvý vzduch, dejte si sprchu nebo se jinak zaměstnejte. Ve většině případů nebudete mít po téhle čtvrthodince už chuť jíst. Skvělým tipem, jak nesáhnout po jídle jako po záchraně, je dát

si žvýkačku bez cukru nebo si prostě jen vyčistit zuby.

Nebezpečný viscerální tuk

Jak je možné, že někdo má nadváhu, ale nepociťuje zdravotní problémy, zatímco někdo jiný, kdo možná vypadá méně otlýlý, je stíhán jedním problémem za druhým? Odpověď naleznete v rozložení a struktuře tuku. Není totiž tuk jako tuk, zatímco podkožní tuk je hlavně estetickou záležitostí, ten nitrobršíšník je na životě ohrožující.

Nejnebezpečnějším je tuk usazený v oblasti břicha, boků a zadečku. Této formě obezity se říká „jablko“ nebo také viscerální obezita. Tuk se v takovém případě ukládá na břicho, v břišní dutině a také kolem samotných orgánů. Není to ale žádný obyčejný tuk, jedná se o tuk vykazující vyšší prozánětlivou aktivitu než běžný podkožní tuk. Působí zde metabolicky aktivní látky, jež jsou nitrobršíšním tukem produkovány v nadměrné míře a tím ovlivňují imunitní systém, rozvoj zánětů, citlivost na inzulin i regulaci krevního tlaku, ale i regulaci chuti k jídlu nebo pocitu sytosti a podobně. Viscerální tuk podporuje rozvoj diabetu typu 2.

Jak zatočit s viscerálním tukem:

Máte-li přebytečný tuk v pase, pak je na čase se rozhodnout pro změnu dříve, než začne bít na poplach vaše tělo.

1. Vyřadte ze svého jídelníčku jednoduché cukry, sladkosti, slazené nápoje, různá dochucovadla a podobně. Naopak zvyšte příjem bílkovin a potravin bohatých na vlákninu. Zvláště na tu rozpustnou.

2. Hlídejte své potraviny a vyhýbejte se konzervantům, umělým barvivům a také přemíře soli.

3. Dejte se do pohybu. Začněte pozvolna, chodte minimálně 6 000 kroků denně a postupně jejich počet zvyšujte. Přidejte další aerobní cvičení, plavání nebo běh, které jsou účinné právě ke snížení nitrobršíšního tuku. □

KDY UŽ SE JEDNÁ O OBEZITU

O obezitě hovoříme v případě, že BMI, tedy index tělesné hmotnosti, převyšuje číslo 30. O viscerální obezitě se dá podle evropské diabetologické společnosti mluvit tehdy, když obvod pasu u mužů převyšuje 94 cm a u žen 80 cm. V průběhu života se objem tuku v těle mění a jeho křivka je nejvýše kolem 65. roku. Navíc se mění i jeho rozložení a právě po šedesátce se zvyšuje podíl nitrobřišního tuku jak u mužů, tak i u žen.

LÉČBA OBEZITY

Nejlepší variantou je řešit problémy s váhou dříve, než se z nadváhy stane obezita. Nikdy ale není pozdě se do boje pustit. Základní trojicí, která vám v tom pomůže, je zdravá životospráva, zvýšená pohybová aktivita a změna návyků.

Dieta: Důležité je říci, že lepší než držet drastickou, jednotvárnou dietu, která po nějakém čase skončí a vede k jo-jo efektu, je zvládnout celkovou změnu stravovacích návyků, které už vám zůstanou navždy. Základem jsou potraviny obsahující polysacharidy, mezi něž patří rýže, celozrnné pečivo nebo brambory. Naopak rafinovaný cukr, ale i med nebo sladidla, jako je javorový sirup, by měly z jídelníčku zmizet a nahradit by je měla alternativní sladidla, mezi něž patří březový cukr nebo prostě jen čerstvé ovoce. Mnohdy si myslíme, že pokud přestaneme jíst tuky, rázem zhubneme, ale není tomu tak. Tuky by měly být v jídelníčku obsaženy maximálně ze 30 % a z toho jedna třetina by měla být živočišného původu. Mezi ně se počítá i tuk v mase, v mléce nebo v mléčných výrobcích. Dvě třetiny tuků by měly být rostlinné a ideálně by to měla být kombinace různých druhů a chutí.

Dále by neměly chybět bílkoviny a velká část zeleniny. Tu byste měli jíst alespoň jednou za den, lépe však třikrát, protože obsahuje mimo vitaminů a minerálů také vlákninu napomáhající správnému fungování střev. Jestli se chcete zbavit nadváhy, pak nesmíte zapomínat na pitný režim. Čistá voda, minerálka, bylinné čaje nebo také různé polévky, to vše v dostatečném množství hydratuje organismus.

Fyzická aktivita: Bez pohybu to nepůjde. I když obézní lidé většinou nedokážou vyvinout pohybovou aktivitu dostatečné intenzity a délky, aby to ovlivnilo energetickou rovnováhu v těle, je pohyb velice důležitý. Nejjednodušším začátkem je prostá chůze, každý den 30 minut, později prodlužte na 45 minut. Přidejte plavání, jízdu na kole nebo rotopedu. Posilovat začněte bez zátěže a přidejte cvičení, jako je kalanetika. Pohyb je důležitý nejen kvůli snižování váhy, ale i jako prevence proti depresím a úzkostem.

ZMĚŇTE, CO SE DÁ

Společně se změnou jídelníčku a pohybem budete muset změnit i způsob, jakým se stravujete. Zapomeňte na jídlo u televize, ve stoje, u počítače, nebo dokonce za pochodu. Jíst u stolu patří k základům slušného chování a také k základům zdravého stravování. Jíst byste měli 4–5krát denně a jídlo by vás mělo rozhodně bavit.

KDYŽ NIC NEZABÍRÁ

Pro ty, kdo trpí vysokým stupněm obezity, může být řešením chirurgický zákrok, tzv. bandáž žaludku. Během zákroku se zmenší objem žaludku, čímž dochází k častějšímu pocitu nasycení a menšímu příjmu potravy.

AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DŘÁŽDIVÝ TRACNÍK
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.

Málokdo tuší, že našim největším imunitním orgánem jsou střeva. Na nich záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a odolá útoku různých patogenů. Jinými slovy, správně fungující střeva jsou nezbytnou podmínkou celkového zdraví.

V laboratořích **Jihočeského vědeckotechnického parku** 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 **českých bylin**, jejich přesným poměrem a unikátním výrobním postupem.

Aloe Vera doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání. **Ženšen** podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu. Vyšší hustota Vitestinu® zajišťuje pokrytí stěn a sliznic zažívacího ústrojí. Díky tomu mohou všechny složky blahodárně působit intenzivněji a dostatečně dlouhou dobu.

Vitestin® neobsahuje **žádný** cukr, lepek, ani barviva či konzervanty.

Doporučená denní dávka je ½ (žaludek, jícen) či 1 (střeva) sklenice denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestin® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

Počet dní užívání je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému. Podrobnější informace najdete v příbalovém letáku nebo si o ně zavolejte.

Cena 1 sklenice Vitestinu® o obsahu 390 ml je 160 Kč a je odpovídající objemu a účinku bylinek v zakoupené lahvičce.

Další informace, **seznam prodejen a recenze** od našich zákazníků najdete na www.vitestin.cz.

Rádi Vám poradíme, napište nám na vitestin@vitestin.cz nebo zavolejte.

Vitestin® můžete zakoupit osobně, přes e-shop nebo ve vybraných prodejnách ve vašem okolí.



VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ
V JIHOČESKÉM KRAJI

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

Abychom Vám vyšli v současné situaci vstříc, poskytujeme po dobu pandemie v ČR od 3 ks dopravné zdarma.

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

Jako řidič z povolání mohu po 13 letech utrpení zase s klidem usnout za volant autobusu. Už se nebojím jít do práce a vyhlížet, kolikrát a kam budu muset při jízdě vyběhnout na „řidkou.“ **František**

„Od roku 2016 jsem měla velké poruchy zažívání. Neměla jsem na nic sílu. Diety a černé uhlí na zastavení problémů nepomáhaly. První zlepšení nastalo po 14 dnech užívání Vitestinu. Po 28 dnech problémy ustaly zcela.“ **doc. Ing. Růžena Krninská, Csc.**

„Byl jsem v nemocnici na běžném zákroku. Dostal jsem dvoje antibiotika a úplně se mi rozspala střeva. Nepomohla ani probiotika a prebiotika. Netrval jsem a hrůzně hubl. Až Vitestin mě vrátil opět do života.“ **Pavel F., Praha**

„Delší dobu mě trápilo nepříjemné nadýmání. Už po třetím dni užívání jsem cítila velkou úlevu, kterou mi žádné jiné preparáty nepřinesly. Desetidenní kúra přinesla velké zklidnění, zlepšení trávení a tím odezněly i problémy s nadýmáním. Jsem nadšená. Děkuji.“ **Andrea B. Č. Budějovice**

„Když tuším, že nepůjdu několik dní na toaletu, což se mi dřív stávalo často, tak si dnes vypiju 1 skleničku Vitestinu a tím předejdu problému. Vitestin jsem doporučil i kamarádovi s opačným problémem a ten je také nadmíru spokojen.“ **B. M. okr. Č. Budějovice**

„Vitestin je moje záchranná brzda při ataku ulcerózní kolitidy.“ **František Böhm, Č. Budějovice**

„Po užití 10 sklenic se mé problémy s dlouhotrvajícími průjmy (dřáždivý tračník) výrazně zlepšily, ranní stolice se zahustila a je méně častá. Mohu se tedy opět bez obav vydat ven z domu.“ **Alena, Kaplice**

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



NATURA IMUNECO, s.r.o.
Lipová 1789/9
370 05 České Budějovice
Tel.: 389 500 001,
777 455 588

ČIŇTE se s činkami

Ještě teď, rychle, honem, než to začne, než vypukne to plavkové šílenství. Ještě pořád zbývá posledních pár dnů do rozhodnutí, jestli se smíříte s jednoduchými, nebo si troufnete na bikiny...

Před začátkem sezóny děláme všechno možné a nemožné, zkoumáme, jestli jsou naše paže dost pevné, naše břicho dost ploché, náš zadek dost kulatý. Běháme, dřepujeme, vykopáváme, zakopáváme, ale na činky si většinou nevzpomeneme. A to je právě chyba – protože cviky s nimi jsou většinou komplexní, nutí tělo pracovat jako celek a zapojují se do nich velké, ale i ty nejmenší svaly.

Mrtvý tah

Bolavá záda jsou dost často slabá záda. Jejich slabost se projevuje od beder až ke krční páteři. Dobrá zpráva je, že správným posilováním se těchto bolestí můžete zbavit. Cvikem, jenž je v tomto ohledu králem, je mrtvý tah, při němž se zapojují svaly téměř celého těla, především vzpřimovače páteře, zádové a trapézové svaly, mezilopatkové svaly, přední i zadní svaly stehenní i svaly sedací. Je však poněkud náročnější na provedení.

Proto než začnete zvedat činky, je důležité naučit se ohnout se v bocích. Zdá se, že je to brnkačka, jenže v tomhle případě zdání klame. Musíte totiž držet pevná a rovná záda a břišní svaly mají být aktivní. Jak na to? Roznožte na šířku boků

Když máte svaly, tělo mnohem lépe spaluje. A tak, když chcete zhubnout, je třeba svalstvo do téhle rychlé letní akce zapojit.

a sjeďte dlaněmi ke kolenům. Lopatky přitáhněte k sobě a vtáhněte břicho. To je základ.

Až si budete jistá, že ho zvládáte (i v téhle pozici byste se měla cítit uvolněně), připravte si ke kotníkům dvě jednoruční činky. Tentokrát už se ale dlaněmi nebude sjíždět pouze ke kolenům, ale pěkně až k zátěži. Uchopte činky, přitom tlačte

Než začnete zvedat činky, je důležité naučit se ohnout se v bocích.



svou vahou do nohou. Zadek by měl zůstat nad patami, kolena tlačte dozadu. Činky zvedněte k bokům a pak se úplně narovnejte.

Máte-li natrénováno, postavte se k ose. Držte pevná záda a soustředte se na to, jak vám pracují lopatky, stehna a zadek. Nejdřív si vyzkoušejte cvik pouze bez závaží, abyste si srovnala techniku.

Nohy jsou rozkročené na šířku ramen, osa v těsné blízkosti činky. Uchopte ji a představte si, že se chcete od země odtlačit. Záda jsou rovná, ramena tlačte dolů, činku zvedáte opět do úrovně boků.

A pak už jen opakujete, přidáváte zátěž a cítíte, jak bolest zad mizí a celé tělo se výrazně zpevňuje. Letos určitě vyhrají bikiny. □



SOCIAL FREEZING

Trend budoucnosti v léčbě neplodnosti

Každoročně přibývá párů, které vlivem nejrozumnějších faktorů nemohou počít potomka přirozenou cestou. Roli hraje zejména nezdravý životní styl, obezita, různá onemocnění a úrazy, ale i trend posledních let – odkládání rodičovství. Současná medicína tento stav reflektuje a jako jedno z preventivních řešení umožňuje i tzv. social freezing.

Termín, který prozatím v češtině nemá svůj ekvivalent, znamená preventivní zmrazení vlastních zdravých vajíček či spermií pro budoucí využití. Zatímco ve světě je social freezing běžnou praxí, mezi českou populací je zatím využíván minimálně.

Social freezing dává radě žen i mužů šanci počít i v pozdějším věku geneticky vlastního potomka.

V minulých letech se tato metoda doporučovala jako preventivní opatření především pacientům, kteří museli podstoupit například náročnou onkologickou léčbu, či lidem pracujícím v rizikovém prostředí, kde jim hrozilo radiační záření, nežádoucí účinek chemických látek apod.

„Vlivem evolučního vývoje a životního stylu však přibývá lidí, kterých se asistovaná reprodukce týká. V populaci se obecně snižuje kvalita

zárodečných buněk, a tím výrazně klesají šance na početí dítěte přirozenou cestou. Pokud tedy žena či muž musí nebo chce odložit rodičovství, social freezing je smysluplným a zodpovědným krokem a řešením pro budoucí roli rodiče,“ říká MUDr. Štěpán Machač, vedoucí lékař kliniky asistované reprodukce IVF Clinic v Olomouci.

Trend starších matek

Životní styl současné generace se značně liší od životního stylu generací minulých. Většina mladých lidí staví na první místo v žebříčku svých priorit studium, budování kariéry, cestování a poznávání světa. Věk prvorodiček v ČR se tak dlouhodobě zvyšuje (průměrný věk prvorodiček v ČR je v současnosti 30 let), důsledkem čehož přibývá problémů s přirozeným početím. Statistiky ukazují, že plodnost žen po jejím 35. roce výrazně klesá a z tisícovky z nich se přirozenou cestou podaří otěhotnět pouze každé padesáté. Po 40. roce věku šance ženy na přirozené početí a porod zdravého dítěte klesají ještě víc.

Social freezing v tomto ohledu přináší především ženám značnou volnost. Nemusí se stresovat tikotem biologických hodin a podléhat tlaku okolí. V mladším věku, kdy je kvalita vajíček vyšší, si je mohou nechat zamrazit a uchovat pro budoucí využití. Až si za několik let vybudují kariéru, případně vytvoří rodinné zázemí, mohou využít potenciál mladších vajíček. Výhodou bezesporu je i to, že se daný proces neváže na partnera, vajíčka se uchovávají neoplozená.

Social freezing krok za krokem

Metoda social freezing se využívá u žen i mužů. Na rozdíl od mrazení vajíček se však mrazení spermií a jejich uchovávání do spermabanky běžně a úspěšně používá více jak padesát let a může se provádět u mužů jakéhokoli věku. V případě žen jde o poměrně mladou metodu, kterou je nutné aplikovat ideálně do 35 let ženy.

Prvním krokem je gynekologické vyšetření ženy a odběr krve. Na základě výsledků se posléze stanoví hormonální stimulace umožňující dozrání většího počtu vajíček ve vaječnících. Probíhá for-

mou podkožních injekcí a žena si je aplikuje sama po dobu jednoho týdne. Lékař následně po ultrazukové kontrole určí termín odběru vajíček. Ten se provádí tzv. punkční jehlou, kterou se vajíčka přes pochvu odeberou z obou vaječníků. Aby žena nevnímala bolest, uvede se do krátkodobé celkové anestezie (cca 10 minut). Zhruba dvě hodiny po výkonu je propuštěna domů.

Odebraná vajíčka se většinou uskladňují na 3 roky, po uplynutí této doby si mohou ženy opakovaně žádat o další roční prodloužení. Nemusí se obávat ztráty kvality – je prokázáno, že doba zamrazení vajíček nemá na kvalitu vajíček vliv. Vajíčka se ukládají do tekutého dusíku. Ve chvíli, kdy se žena rozhodne pro dítě, vajíčka se rozmrazí, oplodní spermiemi a podobně jako při umělém oplodnění se umístí do dělohy ženy. Je

prokázáno, že i ženám kolem čtyřicítky se pomocí social freezingu významně zvyšují šance otěhotnět a porodit zdravé děti.

Neznalé Češky jsou zatím rezervované

„Co se týče českých žen, povědomí o metodě social freezing je mezi nimi opravdu nízké. Buď o ní vůbec nevědí, nebo mají zkreslené informace. Největší problém spočívá v tom, že právě ženy ve věku do 30 let zatím obvykle rodičovství neřeší a o možnosti preventivního odebrání a uchování vlastních vajíček pro budoucí využití tudíž nevědí. Když se pak s metodou seznámí, může být už pozdě,“ doplňuje MUDr. Štěpán Machač.

Social freezing jako firemní benefit

Preventivní metoda social freezing se v budoucnu může stát v ČR běžnou praxí, jako je tomu v zahraničí. Ve světě dokonce nabývá na takovém významu, že ji společnosti jako Apple či Facebook zahrnují do svých zaměstnaneckých benefitů a svým zaměstnankyním na zmrazení vajíček poskytují příspěvek ve výši až 20 000 dolarů (v přepočtu zhruba 440 000 Kč). Cílem je podpořit jejich profesní růst a zároveň jim neodebírat možnost být jednou matkami. I v USA totiž řeší podobný problém se stárnutím prvorodiček. Podíl žen, které měly první dítě mezi 40 a 44 lety, se v posledních 20 letech v Americe více než zdvojnásobil. □

POMOC, STÁRNU!

Strašák jménem menopauza

*Přestože se všude
mluví o tom, že věk
je jen číslo, ženy po
čtyřicítce budují
kariéru, ale i rodí své
první děti, příroda
se ošálit nedá. Dříve
či později se u každé
z nás dostaví konec
reprodukčního období.*

Text: Michaela Čentsová, foto: archiv redakce

Menopauza, období, které nastává zhruba kolem 51. roku života, kdy u ženy končí plodnost, vaječníky přestanou plnit svou funkci a hormony v těle se začínají přeskupovat. Menopauze ale předchází období nazývané přechod neboli klimakterium, jež signalizuje chystající se změny. Přechod nastává zhruba 6–7 let před menopauzou a trvá i několik let po posledním menstruačním cyklu. U některých žen mohou příznaky spojené s přechodem nastat již po 30. narozeninách, a pokud hovoříme o předčasném přechodu, ten se může začít projevovat kolem dvacátého roku života.

Přechod přes přechod

Prvním signálem, že se něco děje, je nepravidelná menstruace. Vaječníky přestávají fungovat a držet hladinu hormonů v rovnováze. Hormonů vzniká méně a tvoří se v jiných tkáních. Dochází tak ke změnám i v dalších orgánech, které jsou na vaječnickové hormony citlivé. To je důvod, proč se v přechodu objevují trávicí potíže. Postupně se přidávají další neduhy, jako jsou návaly horka, nadměrné pocení, nespavost, poruchy paměti a bolesti hlavy, ztráta sexuálního apetitu. Některé ženy pociťují vlivem hormonů úzkosti nebo naopak stavy vznětlivosti. Přechod má ale dopad také na vizuální stranu žen. Ubývající množství estrogenu má vliv na zpomalení metabolismu, proto ženy v tomto období přibývají na váze a může se zdát, že kila navíc vznikají i ze vzduchu. Tuk se ukládá v oblasti břicha, hýždí a stehna a na jeho odbourání bude zapotřebí většího úsilí než dříve. Vlivem hormonálních změn se začne zhoršovat stav pleti, která začne volat po jiných kosmetických přípravcích než dříve. A aby toho nebylo málo, úbytkem hormonů dochází ke ztenčování sliznic močové trubice, močového měchýře i pochvy. Tkáň je pak méně pružná a může docházet k pocitu suchosti, pálení i bolestivého močení. Nepříjemný se také může stát pohlavní styk. Ženy jsou také náchylnější ke vzniku zánětů a poranění. Těmto obtížím se souhrnně říká

klimakterický syndrom a ne všechny ženy jím procházejí ve stejné míře. Asi 30 % žen má dokonce to štěstí, že téměř nepozná, že u nich přechod nastává. Délku a intenzitu menopauzy ovlivňuje hned několik faktorů, genetické predispozice, životní styl, a dokonce i zeměpisná poloha. Čím severněji totiž žena žije, čím světlejší je typ, tím se zvyšuje riziko klimakterických potíží v období menopauzy.

Dalším, co může ženy v přechodu trápit, jsou některá onemocnění, před nimiž je do teď chránila vysoká hladina estrogenu. Jedná se o vznik osteoporózy, aterosklerózy, infarktu myokardu nebo centrální mozkovou příhodu. Zdravotní potíže ale často nejsou tím jediným, co ženy v přechodu trápí. Často se totiž ženy musejí potýkat nejen se změnami v těle, ale také s odchodem dětí z domu a s tím souvisejícím novým hledáním cesty k partnerovi. Často se musejí vyrovnat i s novou rolí v zaměstnání, kde je začínají přeskačovat mladší a atraktivnější ženy. Věřte, že tohle všechno může být na jednu ženu opravdu moc. Abyste se nezačala uchylovat k takovým životním berličkám, jako jsou sladkosti, nebo dokonce alkohol, začněte s prevencí. A to nejen co se týká fyzické stránky vašeho života.

Neocenitelná prevence

Ještě než se všechny ty příznaky nového životního období objeví, začněte s prevencí. Pár zásadních změn životního stylu vás může uchránit před velkými nepříjemnostmi a naopak vás provést obdobím přechodu a menopauzy téměř v klidu.

Vyvážená strava: Racionální a vyvážená strava by neměla být ničím zvláštním, jestli jste ale do teď na zdravé stravování příliš nedbala, pak je na čase to změnit. Po přechodu vás čeká ještě celá třetina života, kterou můžete strávit jinak než neustálým bojem s kily navíc a strachem z pohledu do zrcadla. V první řadě omezte sůl, která zvyšuje krevní tlak, což je velice nežádoucí. Pozor si dávejte hlavně na tu skrytou sůl, o níž často ani nepřemýšlíte. Skrývá se v dochucovadlech, kořenících směsích, sýrech a uzeninách nebo instantních a konzervovaných pokrmech.

Pozor si dávejte také na příjem tuků, tedy těch nezdravých. Tučné maso, smažená jídla, příliš tučné mléčné výrobky, to všechno jsou cholesterolové bomby. V hledáčku odborníků se ocitla také vajíčka, kterých by žena v přechodu neměla sníst více než jedno denně. Naopak vsad'te na ryby, ořechy, semínka nebo olivový olej obsahující omega-3 nenasycené kyseliny. V období přechodu i po něm se u většiny žen dostaví zvýšená chuť na sladké, která může u něko-ho dosahovat

až zběsilé žravosti. Svou vinu na tom má klesající hladina hormonů, ale i psychická nestabilita a emoční problémy, které se změnou životního období souvisejí. Namísto čokoládové tyčinky si navykněte konzumovat čerstvé ovoce a zeleninu, které obsahují mimo jiné také vlákninu důležitou pro správné fungování střev. Osladit život může i kvalitní sušené ovoce, ideálně to, které si nasušíte sama.

Myslete na vápník:

S úbytkem hormonů se zvyšuje riziko řídnutí kostí, proto je velice důležité doplňovat tělu dostatečné množství vápníku. Jeho největším zdrojem je mléko a mléčné výrobky. Vysoký obsah mají také ořechy a různá semínka, ale i brokolice, listová zelenina nebo ovesné vločky. Aby se vápník usadil tam, kde má, potřebuje podporu hořčíku, fosforu a vitamínu D. Do svého jídelníčku proto zařaďte tučné ryby, játra, vaječný žloutek a sa-

mozřejmě se každý den vypravte na procházku chytat vitamin D ze slunečních paprsků. Denní světlo a slunce jsou prospěšné po celý rok.

Hýbejte se

Pohyb je důležitý v každém období našeho života a začít s ním není nikdy pozdě. Nemusíte se mořit v posilovně, pro začátek vám postačí dvakrát denně alespoň půlhodinová procházka svižným tempem a pár jednoduchých posilovacích cviků, které zvládnete dříve, než se vám uvaří

večeře. Čas od času si ale dopřejte i pořádný záprah, ideální jsou lehké aerobní cviky, jóga, ale i posilování rovnováhy těla.

Myslete na pokožku: Stejně jako je důležité zdraví těla zvenku i zevnitř, je důležitá také psychická pohoda. Té samozřejmě nepřidá fakt, že pokožka ztrácí elasticitu, ochabuje, je bledá a objevuje se začervenání a také se tvoří vrásky. Pomoci ale může správná každodenní a důsledná péče. Plet'ovou péči vybírejte s obsahem kolagenu, který je pleti přirozený, ale v období přechodu a menopauzy jej ubývá. Po celý rok je důležité používat krémy s obsahem UV filtru, který chrání před škodlivým slunečním zářením, které na pokožku působí. Stejně tak neopomínejte speciální oční krém, který cílí přímo na citlivé oční okolí.

Ženské bylinky

Klimakterický syndrom mohou pomoci zmírnit bylinky, na které sázely už naše babičky.

Šalvěj proti pocení: Proti pocení a návalům horka pomáhá šalvěj lékařská, která obsahuje speciální látky fytoestrogeny, které jsou velmi podobné jako ženský hormon estrogen. Proto je šalvěj vhodná právě v období menopauzy. Můžete si připravit šalvějový čaj, ale používat čerstvé lístky i na dochucení pokrmů. Dávejte jen pozor na dávkování, protože tahle bylina obsahuje také silice thujon, které jsou ve vysokých dávkách toxické.

Třezalka navodí pohodu: Třezalkový čaj dokáže zklidnit podrážděnost nervů, záchvaty hněvu i úzkosti nebo paniky a také pomůže se syndromem neklidných nohou.

Kozlík lékařský a chmel: V období přechodu trpí mnoho žen nespavostí nebo se v průběhu noci budí a spánek se tak stává nekvalitním a neosvěžujícím. Místo prášků na spaní sahnete raději po přírodním pomocníkově. Dopřejte si proto produkty obsahující kozlík lékařský a chmel otáčivý, které jsou v období menopauzy důležité.

Když jsou obtíže vážnější

Některé ženy prožívají přechod intenzivněji než jiné, nepomáhají jim přírodní léčiva, a tak je nutné nasadit hormonální substituční terapii. Jedná se o podávání hormonů ve formě tablet, náplastí nebo v gelové či sprejové formě. Léčba může trvat několik let, u závažných případů může být také časově neomezená. I když se většina žen nejprve této léčbě brání, není žádnou ostudou, když se k ní nakonec uchýlí. Spokojený a kvalitní život za to opravdu stojí. □



Zlatá maska s živým kolagenem

První maska s částčkami 99,9% čistého ryzího zlata s živým kolagenem a elastinem, obohacená o vitamin E a kyselinu hyaluronovou, **1 090 Kč, www.nezestarni.cz.**



Každý den jiný účes

Díky kulmě Bellissima 11634 My Pro Beach Waves Multi GT21 100 vytvoříte 4 typy vln: od širokých po přirozené až k úzkým a definovaným, **1 599 Kč.**



Irresistible Eye Elixir

Oční roll oživuje unavenou oblast očí, snižuje otok, poskytuje intenzivní vlhkost, vyhlazuje vrásky, vytváří zářící oblast očí, **www.janssen-beauty.cz.**



Rowenta Aquasoft Wet & Dry

S novým epilátorem je odstranění chloupků velmi snadné, rychlé, precizní, bez jakýchkoli starostí a bolesti! Je 100% vodotěsný, **2 649 Kč, www.rowenta.cz.**



Dermální výplně Juvéderm MP

Setrně zvětší objemu rtů, vymodeluje plný tvar, pozvedne koutky, zdůrazní kontury, oživí povrch, upraví asymetrii horního a dolního rtu, **od 6 000 Kč, www.ghc.cz.**



Harmonizace obličeje

Korekce klíčových partií obličeje kyselinou hyaluronovou. Konturace tváří a nosoretních rýh, modelace brady a dolní čelisti, **od 8 400 Kč, www.ghc.cz.**



*Nebojte se říct si o POMOC
a najděte si chvílku pro sebe*

Text: Sára Kleinová, foto: archiv

Pečující o pacienty s onemocněním ALS nemají jednoduchou pozici – leží na nich celá tíha zodpovědnosti i kompletní péče. Často se cítí unaveně a beznadějně, mají strach z budoucnosti. Jaké mají možnosti pomoci a jak by měli žít, aby nevyhořeli? Nejen o tom jsem si povídala s Evou Baborovou, ředitelkou spolku ALSA, z.s., která se jako jediná organizace v České republice věnuje pacientům s ALS i jejich rodinným příslušníkům.

Co je ALS?

Amyotrofická laterální skleróza je progresivní, fatální, neurodegenerativní onemocnění motorických neuronů mozku a míchy, způsobující degeneraci a ztrátu buněk centrální nervové soustavy, které ovládají vůli ovlivnitelné svalové pohyby. Kvůli tomu dochází k postupné svalové slabosti až atrofií. Mozek nakonec není schopen ovládat většinu svalů a pacient zůstává paralyzován, při zachování psychických a mentálních schopností.

Kdo o pacienty s ALS obvykle pečuje?

Samozřejmě nejbližší rodina – manžel, manželka, děti či vnoučata.

Jaké jsou nejčastější pocity pečujících, když se dozvědí, že jejich blízký onemocněl ALS?

Prvotním pocitem je úleva, že konečně zazněla diagnóza. Před stanovením diagnózy trápí pacienty již nějakou dobu zdravotní potíže a jejich blízcí vše logicky prožívají s nimi. Velmi záhy však přijde šok, smutek a strach, protože ALS je nevyléčitelná nemoc. Průměrná délka života osoby s ALS je zhruba dva až pět let od diagnózy.

Jak se s celou situací vyrovnávají?

Každý samozřejmě reaguje jinak – záleží na povaze a přístupu v krizových situacích. Někdo se rozhodne postavit celé situaci čelem a vše zvládnout sám, jiný neunesení tíhu a vyhledá odbornou pomoc. Vše je v pořádku. Pokud nastane nějaký problém, je důležité jej řešit včas.

Co konkrétně pečující nejvíce trápí?

Každé rodině se zásadně změní život. Na pečující dopadne tíha zodpovědnosti za svého blízkého. Mají strach z budoucnosti, obavy, jak vše zvládnou. Jsou unavení, ubití z každodenní rutiny, cítí se beznadějně. Mnohdy se navíc jedná o rodiče malých dětí, což je o to komplikovanější.

S čím se lidé na spolek ALSA nejčastěji obracejí?

Po stanovení diagnózy hledají velmi často odborné informace i návod, jak o své blízké nejlépe pečovat – například jak upravovat stravu, jak ulehčit pacientům přijímání potravy, jak usnadnit dýchání apod. Snažíme se jim vycházet maximálně vstříc, domluvit konzultace s lékaři a terapeuti. Často navštěvujeme rodiny osobně. Není pravda, že pacienti už nemají žádné možnosti, naopak. Mohou pro sebe udělat spoustu věcí.

V čem ALSA konkrétně pomáhá?

Snaží se rodinám pomáhat ve všech oblastech. Poskytujeme odborné poradenství, zdravotnickou péči, zapůjčujeme nákladné pomůcky, vyjíždíme do rodin, v nichž například předvádíme praktické ukázky na protahování, správné polohování i dechovou rehabilitaci. Nedílnou součástí je i logopedická péče. Také pořádáme rekondiční pobyty, benefiční koncerty, fotíme kalendář se známými osobnostmi a pravidelně spouštíme i sbírky pro pacienty v rámci projektu Společně proti bezmoci.

Máte nějaký návod, jak by pečující měli žít, aby nevyhořeli a udrželi se v rovnováze?

Důležité je nebát se říct si o pomoc. Také je absolutně nezbytné najít si čas na sebe. Alespoň chvilku denně na cokoli, co je baví a co jim dělá radost. Jedině tak udrží v rodině harmonické vzta-
hy a všechny starosti zvládnou snadněji.

Jaké aktivity může rodina vykonávat spolu s pacientem?

Pokud zdravotní stav dovolí, mohou vykoná-
vat aktivity, na které byli zvyklí. Velmi často, ale
po velmi krátkou dobu. Aktivní sportovci, kteří
například velmi rádi jezdili s rodinou na kole, už
nejdou po čase schopní na kole udržet rovnováhu.
Rodiny pak tráví čas procházkami, cestováním,
pokud mají např. upravené auto, nebo pokud mají
vůbec nějaké auto, vozík a pomůcky k tomu po-
třebné. Někteří pacienti chodí společně plavat.
Ale většinou se celý čas věnuje symptomům one-
mocnění a jak je řešit, obvolávání různých lékařů
a hledání pomoci.

**Když odchází tělo, je možné více rozví-
jet vnitřní svět. Jak pomoci pacientovi
najít to, co by ho bavilo a v čem by byl
alespoň trochu samostatný?**

Důležité je, aby pacient byl od začátku dobře
informovaný, co nemoc obnáší. Pokud chybí in-
formace, není moc prostor pro „oddychový čas“,
nemoc běží velmi rychle a rodiny se dostávají do
velmi svízelné situace po stránce finanční i psy-
chické. Často se dostávají do izolace, protože ne-
vědí, jak s ostatními o nemoci mluvit, hledají si
sami informace po internetu. Veškerý čas věnují
hledání informací, jak nemocnému pomoci, jaká
je léčba a jaké mají možnosti.

**Padne diagnóza. Co teď? Jaké jsou
možnosti podpory, kam se rodina
může obrátit, kromě spolku ALSA?
Jak stát podporuje rodinu, např. když
se partner nemocného rozhodne pe-
čovat o svého druhu doma a přijde tak
o zaměstnání na plný úvazek?**

Rodina si může zažádat o sociální příspěvky,
např. příspěvek na péči. Velmi často se však do-

stávají do situace, kdy partner musí opustit ze dne
na den zaměstnání, aby se staral o toho druhého,
a dostávají se pak do svízelné finanční situace.

**Kde je hranice, kdy ještě zvládnou péči
doma a kdy už pacienta dát do ústavní
péče?**

To je velmi individuální. Každá rodina situa-
ci řeší jinak, někdo má možnosti se starat až do
poslední chvíle, jiní pacienti a rodiny raději volí
ústavní péči.

**Na jaké úrovni je státní ošetřovatelství
nyní? Jaké mají zdravotníci povědomí
o tom, jak se chovat k pacientům
s ALS?**

Velmi malé povědomí. Nejčastěji se setkáváme
s tím, že pokud hledáme pro pacienta umístění,
podporu nebo rehabilitaci, tak nám instituce řek-
nou, že nevědí, jak se o pacienta s ALS postarat, že
tito pacienti vyžadují jinou péči a oni pro ně nemají
kapacitu. Snažíme se situaci měnit školeními, kte-
rá nabízíme institucím i jednotlivcům, ale stále to
jde velmi pomalu.

**Co jste dělala před tím, než jste přišla
do spolku ALSA, a co vás sem přivedlo?**

Pracuji jako klinická logopedka na neurologické
klinice VFN v Praze již 10 let. V rámci své práce
jsem se začala setkávat s pacienty s tímto onemoc-
něním a přišlo mi velmi tristní, že pro ně neexistu-
je žádný spolek, organizace, která by jim pomohla
v této složité životní situaci. S kolegyněmi jsme
se rozhodly pomoci a organizaci samy otevřít
a vymýšlet tak možnosti, jak lidem s touto nemocí
pomoci a zároveň vyplnit díru v našem zdravotním
systému.

**Jak mohou pomoci „lidé z ulice“,
kromě finančního příspěvku? Mohou
třeba zajít někam za nemocnými, jít
s nimi na vycházku apod.?**

Mohou se zapojit do našich osvětových aktivit,
pomoci nám v rámci své profese, vyškolit se naším
školením a stát se dobrovolníkem u našich pacien-
tů. Pomáhat přímo v rodinách by nemocným vel-
mi usnadnilo hledání pečovatelů či dobrovolníků,
kteří jsou jim ochotni pomoci. □



Péče o pleť

Řada pečující o pleť Caviar of Switzerland
má schopnost zvrátit příznaky stárnutí
a podporovat regeneraci kožních buněk,
www.caviarofswitzerland.cz.



Balancing Bio-peptide Crème

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



Gel na obočí Brow Pomade

Voděodolný gel pro dokreslení dokonalého
obočí s aplikačním štětečkem v designovém
obalu. Snadná a pohodlná aplikace. K dostání
ve 3 odstínech, **249 Kč**, www.riano.cz.



Permanentní make-up

Pudrové stínované obočí, linky do řas,
stínované oční linky a mezoterapie.
To vše jen půl hodiny od Prahy,
tel.: 723 862 233.



**Balzám Onclé
s kmenovými
buňkami**

Tělový balzám ošetřuje,
zpevňuje, chrání
a obnovuje vnitřní
strukturu 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.

E-mailové konzultace s psychologem

1, 3 nebo celoměsíční e-mailová konzultace s psychologem poradny Mojra.cz. Řešení nejen partnerské či manželské krize přes e-mail, www.mojra.cz.



Peeling

s kmenovými buňkami

Zpevňující olejový peeling s hloubkově regenerujícími účinky. Obsahuje přírodní tenzidy, které šetrně odstraňují nečistoty a odumřelé kožní buňky, **349 Kč**, www.eshop.oncle.cz.



Jodisol®

Účinná dezinfekce vhodná pro ošetření drobných poranění kůže (trhlínky), při zánětu ústní sliznice a oparů a po bodnutí hmyzem, www.jodisol.cz.



Magic Aqua Fix

Osvěžující sprej na obličej a tělo se středomořskou vůní poskytuje v horkých dnech intenzivní vlhkost a fixuje make-up. Příjemně chladí, www.inspira-cosmetics.cz.



Výběrová káva v Naturpark 12

Výběru druhu kávy, zemi původu, každému zmu a technologii pražení věnují v Naturpark 12 z Kokořínska velkou pozornost, **250 g/280 Kč**, www.naturpark12.cz.



I v lázních můžete mít exotiku

Namíchejte si v kosteleckých lázních procedury jako avokádový peeling obličeje, zábal s mořskou řasou nebo koupel se solí z Mrtvého moře, www.hotel-kostelec.cz.



Jodisol®

Účinná dezinfekce

Ošetření:

- drobných poranění kůže (trhlínky)
- při zánětu ústní sliznice a oparů
- po bodnutí hmyzem



Jodisol roztok

Jodisol pero
3,6 g



Jodisol spray s mechanickým rozprašovačem

Jodisol spray
7 g, 13 g, 75 g, 80 g

Humánní léčivý přípravek

Přečtěte si pozorně celou příbalovou informaci.
Složení ve 100 g: léčivá látka: Povidonum iodatum 3,85 g; pomocná látka: Ethanol 95 %.

www.jodisol.cz



Škola FLIRTU

Chcete se cítit přitažlivě, najít nového partnera nebo se jen tak pobavit? Naučte se pravidlům flirtování.

Narovnáte se, vypnete prsa a pohodíte vlasy. Přidáte lehký úsměv a věnujete mu dlouhý pohled do očí... A právě v tento moment se zcela podvědomě stáváte flirtující ženou. Mnohdy to trvá jen kratičkou chvílí, ale přesto vám opětovaný úsměv rozbuší srdce a sebevědomí vystřelí někam do nebeských

Text: Olga Strandová, foto: Adobe Stock

výšin. A je úplně jedno, že tento zvláštně elektrizující okamžik nepřeroste v něco víc. Protože právě o tom flirtování je.

Kam až můžete zajít, abyste se nedostala do průšvihů?

Flirt je nezávazná, vzrušující komunikace s příchutí erotiky, která krásně rozverně čeří vody

vašeho běžného i milostného života. Pouhé ujištění, že jste přitažlivá a žádoucí, posiluje váš pozitivní vztah k vlastnímu tělu a k vlastní sexualitě. Tato hra založená na milostných projevech bývá velmi často neškodná. Jakmile totiž objekt vašeho zájmu zmizí z dohledu, malé vzrušující dobrodružství končí... tedy většinou.

Flirtování má svá pravidla. Pokud se odvíjí pouze na neverbální úrovni kdesi na ulici, průšvih vám nehrozí. Jiná situace nastává v okamžiku, kdy máte možnost s atraktivním protějškem strávit více času. Potom se z počátku bezvýznamné laškování dokáže velice rychle změnit v cílené svádění s neočekávaným koncem. Co je tedy povoleno a kdy už se schyluje k něčemu vážnějšímu?

Tak zaprvé, na flirt musí být vždycky dva. Protože v opačném případě bude vaše snaha působit trapně. To, že jste na jedné vlně, poznáte z jeho chování okamžitě. Zálibný pohled a opětovaný úsměv je jasnou známkou toho, že jste mu sympatická a zaujala jste. A teď přichází na řadu ženská rafinovanost, které odolá jen málokterý muž.

Hra s pohledem

Pohled delší, střídáný s cudným klopením zraku, svůdný a vrhaný zpod řas. Tohle všechno muže rozechvívá. Přímý pohled do očí působí velmi eroticky. Je to logické. Oči jsou první, na co upíráte zrak při jakémkoli setkání. A čím je pohled přátelštější, tím více ho vnímáte, zaměříte se pak dál i na ústa a celou postavu. Chcete-li se pustit do flirtování, nesmíte upírat svoje krásné, elegantně nalíčené

oči do podlahy! Najděte si vhodný cíl a pohlédněte mu, jakoby zkusmo, klidně i trochu nesměle, do očí. Obět' nesmíte vylekat. Pokud nezabere, nic se neděje. Prostě jste si ho jen prohlédla. Pokud zabere, nepanikařte a očima zlehka uhněte, cudně je sklopte. Na chvíli. To už pány začíná vábit. Oční kontakt číslo dvě můžete vylepšit svůdným pohledem zpod řas. A pokud cítíte zájem vyhlédnutého protějšku, neváhejte už s přímým pohledem do očí.

Vábivý úsměv

Na upřímný a milý úsměv muži slyší odjakživa. Přidává vám na krásu, rozžárí obličej a muži milují konverzaci s pozitivně naladěnou a veselou ženou. Lehké pousmání, dráždivý smích i lehký povzdech. To vše funguje v závislosti na okolnostech a může dopomoci k procesu sblížení. Úsměv je o stupínek těžší a vyžaduje trochu strategického uvažování. Určitě s ním neplýtvajte na jedince, o kterého nemáte zájem! Zbytečně se neusmívejte ani na podnapilá či jinak podezřele stimulovaná individua. Myslete vždy na svoji bezpečnost. Usmívat se nemusíte ani na notorické baliče a ozdoby dámských ložnic. Na ty ostatní zkoušejte zvednout koutky hned, jak vám oplatí pohled z očí do očí. Usmějte se tedy co nejpřirozeněji, mile a vyčkejte na reakci. Takhle jednoduše to může proběhnout několikrát po sobě. Usmívejte se, i když se dostanete dál k hovoru. Mějte na paměti, že rozhoduje prvních třicet vteřin! Tak málo stačí k tomu, abyste pro někoho byla či nebyla přitažlivá.

Magnetizující řeč těla

Určitě to znáte i z jiných situací. Naše tělo hovoří někdy víc, než je nám milé. Při nebezpečí se svaly stáhnou a připraví k boji nebo k útěku. Při zájmu o toho druhého se mimoděk rozšiřují zorničky, rty se pootvírají a obočí zvedá. Jakoby bezděčně si ovíjíte pramínek vlasů kolem prstu nebo odhazujete offinu spadlou do čela. Ledabyly přejíždíte dlaní po svém krku. Tep se zvyšuje, tváře červenají. Trup těla směřuje k objektu zájmu, vsedě dáváte nohu přes nohu. To je řeč těla, která vnímavému jedinci neujde. I on by už v této fázi měl mít podobné příznaky. Pokud je nemá, raději se stáhněte zpět. Všimněte si vzájemného zrcadlení. Jakoby náhodné kopírování gest toho druhého mívá netušený úspěch. Naklání hlavu ke straně? Lehce ji nakloňte také. Upravuje si límeček u košile? Zkuste se decentně opičít. Pokud si při tom všem ještě ledabyly pohrávate s propiskou, deštníkem nebo sklenkou, dosáhla jste v řeči těla mistrovského vrcholu.

Dráždivé lichotky i narážky

Nebylo by to flirtování bez projevů náklonnosti a polichocení. Laškování, žertování, dobírání si toho druhého, erotické dvojsmyslné narážky, to vše je povoleno, to vše je žádoucí. To je na této dráždivé hře to nejzábavnější. Začít si s někým povídat, prolomit ledy mlčení, říct první větu není tak těžké, jak se může zdát. S tématy k hovoru si hlavu nelámejte a klidně pře-

nechte iniciativu protějšku. Naslouchejte mu a dávejte najevo, že vás vše, o čem mluví, zajímá. Tohle muže fascinuje! Dávejte mu doplňující otázky a chápavě přikyvuňte. Opakujte se zájmem jím nastíněné téma a rozvíňte ho. V ten okamžik je váš. Pokud muž mluví a vy mu pozorně nasloucháte, připadá si důležitý a vy sbíráte všechny body. Mluví-li o golfu, i když vám tento sport připadá nudný, zeptejte se na názvy holí, čistě v zájmu věci.

Miluje sci-fi? Jen ať onen snaživec přeřiká poslední epizodu bůhvíčeho. Klidně a s nadšením to vyslechněte, jde přece jen o flirt.

Jiskřivé doteky

Zde se už musíte mít na pozoru. Pokud nechcete z pouhého flirtu přejít na jednorázovou milostnou aférku, či dokonce vztah, nikdy nepřekročte onu pomyslnou hranici. Letmé doteky jsou ještě v pořádku. Ani lehké políbení není zcela zakázáno, ovšem vášnivě líbání už ano! Prolomit dotekovou bariéru bývá paradoxně mnohdy těžší než navázat rozhovor. Přitom teprve s prvním dotekem zjistíte, zda je pro vás ulovený objekt přitažlivý opravdu natolik, jak jste předpokládala. Zda dotyk rozžehne elektrizující hvězdičky vzájemné přitažlivosti. Nezbyvá než improvizovat. Ty odvážnější smetou z jeho tváře neexistující vlas. Méně odvážné se mohou „náhodně“ dotknout hřbetu jeho ruky. Ani zavravorání a jakoby nechtěné opření o jeho mužné

rámě není k zahoezení. Pak už se totiž stává, že vaše ruce zůstanou zaklesnuté v sobě. Svůdný šepot do ouška a naklonění k jeho hlavě je vůbec to nejlepší. Ucíť váš parfém, horký dech mu podráždí zvukovod a při troše štěstí mu vaše vlasy polechtají líčko.

Když hra přeroste v opravdový zájem

Najednou cítíte, že se nezávaznost vymyká kontrole a vy zatoužíte po něčem víc. S mužem, jehož flirtování je vlastně jakýmsi projevem úcty, zdvořilé a hravé zároveň, se vám to může stát velice snadno. Pokud je i on okouzlen vámi, je to známka toho, že jste oba vzali flirtování za správný konec. Nic totiž neprovede vaši sexuální kompatibilitu tak jako vzájemné otūkávání na poli erotiky. Intimita mezi vámi se prohlubuje, a než se nadějete, z flirtu se zrodí milostný vztah. Záleží jen a jen na vás, zda ho udržíte v rovině nevážného laškování, nebo ho necháte přerůst v lásku. Tak jako tak si ho užívejte, budete se cítit krásnější.

A nakonec to nejdůležitější

Laškovat nemusíte jen s panem neznámým. Ať už jste spolu pět nebo deset let, nezapomínejte flirtovat se svým partnerem. Oživujte svoji přitažlivost a udržujte ve vztahu jiskření. Když si budete hrát se svým mužem, dráždit jeho smysly, jeho ego bude spokojeně vrnět a bude krotký jako koťátko. Pak jeho pohledy neodvábí jiná žena, i kdyby to byla mistryně ve flirtování. □



jura

Čerstvě namletá, nikoliv z kapsle

www.svycarskekavovary.cz

jura AUTORIZOVANÝ PRODEJCE

inzerce



JEDINÁ PERGOLA, KTERÁ SE VÁM PŘIZPŮSOBÍ

- Čistý a elegantní design,
- vysoká variabilita provedení,
- výroba s přesností na jeden centimetr,
- regulace pronikajícího tepla,
- ochrana proti nepříznivému počasí,
- ryze český výrobek vlastního vývoje,
- lamely rozděleny na několik sekcí samostatně ovladatelných,
- integrace stínících prvků i LED osvětlení.

www.artosi.cz

VŠECHNO NÁM FUNGUJE. JEN SEX NE!

Spousta párů vypadá navenek spokojeně. Ale to jste se nepodívali do jejich ložnic. Potíže se sexem totiž řeší stále více partnerských dvojic!

Sex je velmi podstatnou, dokonce nezbytnou součástí partnerského vztahu. Je to právě sexuální napětí, které vás k sobě připoutává mnohdy jako první, ještě dříve než se až po uši zamilujete a spadnete do spárů hormonů, které barví svět na růžovo. Můžete si skvěle povídat, mít stejný hudební i filmový vkus, podobné představy o výchově dětí, ale pokud se rozcházíte v sexuálních potřebách, budete mít velké potíže. Sex totiž vztah obohacuje, umí jej okořenit, ozvláštnit, proměnit, vzkřísit... nebo také docela ubít. To když se sexu ve vztahu nedaří. Ať už je to z jakéhokoli důvodu!

Hledá se viník

Život v naší uspěchané civilizaci udělal viníka číslo jedna ze stresu. Zatímco pro některé je sex skvělým způsobem, jak se stresu zbavit, odreagovat se, pro mnoho lidí je ve stresu sex jen dalším stresem. „Když přijdu domů po dvanácti

hodinách práce, může se na mě partnerka usmívat, jak chce, ale já na milování nemám chuť. Vím, že ji tím zklamám, ale také vždycky doufám, že pochopí, že do práce chodím, abychom se měli dobře. Samozřejmě mám sex rád, ale stačí mi jednou týdně, o víkendu... Když je klid a já si ho můžu užít. Ne se stresovat ještě tím, jestli po maximálním výkonu v práci podám maximální výkon i doma, v posteli,“ říká pětatřicetiletý Martin, muž, který by měl být na vrcholu (sexuálních) sil, ale není. Jeho život ve stresu mu to nedovoluje.

Ženský pohled na věc

Z druhé strany zná tento problém třicetiletá Petra. I její partner trávil hodně času v práci a na sex pak neměl nejmenší chuť. „Je to zraňující. Když člověka milujete, chcete lásku prožívat i po té fyzické stránce. A pokud vás milovaný člověk odmítá, nechce se vás ani dotknout, protože je unavený, přináší to do vztahu

Text: Jana Použínková, foto: archiv redakce

zbytečnou frustraci. Už po půl roce jsme se tak s partnerem dostali do situace, kdy jsme se sice měli rádi, rozuměli si, ale v sexu nám to nefungovalo do té míry, že jsem se rozhodla to ukončit. Jednou jsem si totiž položila otázku, zda jsem ochotná zůstat

Zatímco pro některé je sex skvělým způsobem, jak se stresu zbavit, pro mnoho lidí je ve stresu sex jen dalším stresem.

ve vztahu bez fyzické lásky třeba do konce života. A nejsem. Možná je to sobecké, ale je to tak,“ říká Petra velmi otevřeně a v podstatě rovnou nabízí jednu z možných odpovědí na otázku co s tím. Můžete se to pokoušet změnit, ale pokud to nechce změnit partner, máte smůlu. A setrvávání v takovém vztahu je více méně záležitost pro masochisty. Nebo pro ženy, které jsou schopné mít vedle partnera také milence, jenž uspokojí jejich sexuální potřeby. A na to také nemá „žaludek“ každá. V každém případě, pokud nese sexuální přístup partnera trvá dlouho, odmítá s tím cokoliv udělat, pak přestaňte čekat záznaky a realisticky si položte otázku podobnou té, kterou si položila Petra: opravdu chcete v takovém vztahu strávit zbytek života?

Horší už to být nemůže?

Jestliže sex není ani vaší doménou, asi vám to může vyhovovat. I to se stává. Navíc také my, ženy, pracujeme do úmoru a jsme často rády, že jsme rády. Jenže ono se stejně tak může stát, že vám kromě sexu přestanou fungovat i takové ty milé malé intimnosti. Zmizí pohladení, pusy na dobrou noc, letmé doteky, když se mýjíte v koupelně... A to už je asi to nejhorší, co se může stát. Vytrácí se vám ze vztahu blízkost, intimita. Nese sexuální, ale velmi intenzivní, to křehké pouto a tenká hranice, která odděluje přátelství od partnerství, spolubydlení od soužití. Život od přežívání.

Zbytečné chyby

„Dokud se ode mě neodvracela při každém pokusu o sblížení, snažil jsem se náš vztah zachránovat. Pak už jsem na to neměl sílu. Dobývat ženu každý den je únavné. Zvlášť když tušíte, že vás zase odmítne,“ mluví o své zkušenosti s odtahováním ve vztahu čtyřicetiletý Filip. „Manželku jsem

miloval. Věděl jsem, že i ona je se mnou ráda. Byli jsme skvělý pár, dobří rodiče. Ale nedokázal jsem se vypořádat s její ubývající touhou po fyzickém kontaktu. Nemluví jen o sexu. Ona se zlobila, i když jsem ji ráno objal nebo jí večer chtěl dát pusku na přivítanou. Tvrdila, že nikoho nemá, že je jen unavená, nemá na nic náladu... Až když jsme se rozešli, dokázala přiznat, že se dostala do depresí z naprosto jiných důvodů. Jenže náš vztah pro její uzavřenost nezvratně skončil. Je mi to dodnes líto, ale nejsem telepat, nemohl jsem vědět, co za tím skutečně vězí, když o tom se mnou nemluvila,“ poukazuje Filip na další důležitou věc. Tou je otevřenost a hned za ní ochota komunikovat a mluvit ve vztahu o všech bolestech a důvodech malých zádrhelů. Protože malé neřešené zádrhly snadno přerůstají v neřešitelné velké potíže končící křachem vztahu. Zbytečně.

Sečteno, podtrženo

V každém případě, jestli i u vás v ložnici vane spíše chladný vítr ze severu než horký vánek od jihu, přestaňte naléhat na partnera a hned chtít, ať se to samo změní. Tolerance je po jistou dobu na místě – třeba má krátkodobý stres v práci – a zase to přejde. Když ne a potíže s intimnostmi a fyzickým kontaktem trvají, ba narůstají, nebojte se klást přímé otázky. A poproste partnera, aby neuhýbal před odpověďmi. Nic nevyčítejte, nepředhazujte mu to, kolikrát souloží vaši přátelé, zatímco vy jste rádi, že jste rádi. Nekřičte, neplačte. Obrňte se trpělivostí a mějte na paměti, že muži potřebují na to, aby se otevřeli, víc času a jistotu, že se jim nevysmějete. A pak, pokud to jen trochu jde, jeho problém řešte společně nebo mu nabídněte podporu při jeho řešení. A ujist'ujte ho o své lásce a vytrvalosti.

Pokud snad začínáte z postele vycouvávat vy sama, zastavte se a naberte opačný směr – ke sblížení. Minimálně do té míry, abyste partnerovi zkusila vysvětlit, co za tím je. Problémy v práci, nízké sebevědomí, únava, nechut', cokoliv. Ale hlavně to řekněte, jestliže vám za to váš vztah stojí. Protože existuje opravdu jen mizivé množství párů, které spokojeně žijí bez sexu! Zato mnoho párů smutně vzpomíná na to, jak se kvůli neshodám v posteli rozešlo... □



Můjkoberec.cz
ALL INCLUSIVE ESHOP S KOBERCI



Doprava zdarma
po celé ČR a SR



Možnost vrácení zboží
do 365 dnů



Doprava při vrácení
/ výměně zdarma



Koberce přesně
na míru



Prodloužená záruka
na 3 roky



Zasílání vzorků
poštou zdarma

Diamond New Multi



Botanic Plants



Lovely Red



Enigma Orange



Prodejna a showroom v Praze
Paříkova 5, Praha- Vysočany

Nakupujte online
www.mujkoberec.cz

RODIČE, NETRAPTE MĚ!

Trápí vaše dítě chronická angína, zničehonic se objevuje zvracení nebo časté bolení břicha? Příčinu možná neobjevíte v ordinaci pediatra, ale ve vlastní rodině.

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

Dnešní doba vytváří ideální mikroklima pro negativní emoce. Však to znáte sama. Stačí si pustit televizi a hned máte pocit, že žijete v apokalyptickém světě, kde na vás čeká na každém rohu nebezpečí. Kamarádky vás zaplavují svými nářky bez ohledu na to, že máte svých problémů dost. Pozitivní zprávy aby člověk pohledal. A tak je i pro dospělého občas náročné nenechat se negativní energií strhnout na kolena a zachovat si pozitivní náhled na věc. Natož pro děti. Manuál na psychohygienu bohužel příroda do povinné genetické výbavy nepřidala.

Když za duši mluví tělo

My rodiče se občas k dětem chováme, jako by žily v jakém si vakuu. Možná i díky svým vzpomínkám máme tendenci svět svého dítěte idealizovat. K dětství přece patří kamarádi, oblíbené hračky, vůně kakaa, bezstarostné prázdniny u babičky... Paměť má totiž jednu úžasnou vlastnost. S velkým odstupem času odmazává dětské bolístky a zanechává jen to hezké. Jenže vaše dítě prožívá tady a teď a nežije v bublině chráněné automatickým štítem dětské bezstarostnosti, ale v konkrétním prostředí, které tvoří především rodina a jeho specifické emocionální pole, jehož vibrace a změny dítě velmi dobře reflektuje.

O dětech se často mluví jako o houbách, které hltají informace, a to bohužel nejen ty pozitivní, které rozvíjejí jejich schopnosti a dovednosti, ale i negativní, které se mohou odrazit v psychice, ale i zdraví. Mysl má na naše tělo mnohem větší vliv, než si většina z nás dokáže představit. Ukazuje se totiž, že mnoho nemocí má původ v narušených vztazích, chybných myšlenkových vzorcích, traumatech z dětství či potlačených emocích. A současná psychosomatika také ukazuje, že emoce mohou zásadním způsobem ovlivnit funkci našich orgánů. Jak píše psychoterapeut PhDr. Jiří Kučírek ve své publikaci Děti a psychosomatika: „Emoce vždy doprovázejí fyziologické procesy. Neexistuje emoce bez paralelních důsledků.“ A zatímco dospělí jsou do určité míry schopni se svými emocemi pracovat, děti se to teprve učí. Nejsou schopny přesně vyjadřovat své pocity, nejsou pány situace, kterou by mohly aktivně ovlivnit, a často jí vlastně ani nerozumí. A když si s rozporuplnými emocemi, úzkostmi a stresem nedokáže poradit dětská mysl, udělá to za ni tělo.

Dítě – strážce rodiny

„Se svou dcerou jsem dlouho řešila problém počůrávání. I ve svých pěti letech musela mít na noc čas od času plínku a život bez chrániče matrace jsem si nedokázala představit,“ líčí pětatřicetiletá Lenka. „Obíhaly jsme pediatry, specialisty, a nakonec i homeopaty a pořád s nulovým výsledkem. Na-

konec jsme skončily u dětského psychologa, který našel příčinu úplně jinde.“

Rozvod nebo rozchod rodičů patří mezi největší dětská traumata, a to i v tom případě, že proběhne v naprostém klidu a rodiče mají pocit, že našli optimální řešení, jak budou k výchově dítěte dál přistupovat. „Po sedmiletém vztahu se partner rozhodl, že potřebuje změnu, a našel si novou přítelkyni, se kterou začal žít. Musím říct, že moje dcera to zvládala daleko lépe než já. Těžko říct, jestli je to tím, že je narozená ve znamení Panny a má odmalička ve všem jasno, nebo jestli pochytila nějakou životní moudrost z televizních seriálů. V každém případě, i když jsem na sobě nedávala nic znát a tvářila se, jako by se nechumelilo, a dělala to, co obvykle, mě třeba najednou nečekaně objala a měla jsem pocit, že mě neustále hlídá, jestli jsem v pořádku. A právě v tom byl kámen úrazu,“ svěřuje se Lenka.

Názor odborníka

„Situace, kdy dítě v takových podmínkách navenek neprojevuje žádnou změnu, je určitě důvod k zbystrčení pozornosti. Z určitého hlediska je dokonce horší, než když na ni dítě nepřímo reaguje, například prostřednictvím konfliktů s vrstevníky nebo s vámi, zhoršením známek ve škole a podobně. Máte totiž za to, že je vše v pořádku, a přitom se v něm odehrává velký boj. Vidí, jak se rodiče trápí, dobře vnímá jejich slabé stránky, snaží se nepřidělavat problémy, a dokonce na sebe bere odpovědnost za vzniklou situaci. Může se tak stavět do role viníka. Proto je potřeba všimnout si jakýchkoli změn, které u dítěte probíhají, včetně těch, které se týkají zdraví. Může se jednat o somatizaci psychických stavů,“ vysvětluje psycholožka Mgr. Jana Petránková.

Ventily dětského trápení

Vztah mezi pomočováním dětí v předškolním věku a emocionálním polem rodiny vysledovala i polská psycholožka, prof. MUDr. Katarzyna Schierová, která tento problém diagnostikovala u dětí, které u svých rodičů dlouhodobě vnímají nervozitu. Počůrávání tak může být způsobem ventilace nahromaděných stresů a úzkostí, které rodiče třeba i nevědomky na své děti přenášejí.

Paleta takových ventilů je však mnohem pestřejší. Mohou na sebe vzít podobu alergií, astmatu, zvracení, bolení hlavy nebo třeba atopického ekzému. Všeobecně známé jsou poruchy v příjmu potravy – anorexie a bulimie – které se jednoznačně řadí mezi psychosomatická onemocnění. V knize Rodinná terapie psychosomatických poruch popisují MUDr. Chvála a PhDr. Chválová Trapková příběh holčičky trpící opakující se angínou, která se běžně vyřeší návštěvou lékaře a nasazením antibiotik. V jejím případě ale klasický postup nebyl nic platný, protože antibiotika na pocit ztráty pevné půdy pod nohama po rozvodu rodičů zkrátka nezabírají. Po rozvodu se dítě ocitlo ve střídavé

péči a její nejbližší rodina na něj soustředila veškerou svou pozornost. Jeden den trávilo s tatínkem, druhý s maminkou, na víkend k babičce a dědovi... Na první pohled by se to mohlo zdát jako to nejsprávnější řešení. Paradoxně právě v něm byl zakopaný pes všech obtíží. Angínu vyvolávalo neustálé stěhování z místa na místo a absence stabilního domova. Místo antibiotik stačilo jen poupravit rodinný harmonogram tak, aby dítě vždy usínalo ve své posteli a nejezdilo po návštěvách.

Rozchod rodičů samozřejmě není jediným potenciálním spouštěčem onemocnění dítěte. Mohou to být špatně zvládané konflikty mezi rodiči, časté hádky, ztráta někoho blízkého, ale i například přílišné nároky na dítě nebo nevyrovnané reakce rodičů na chování, kdy dítě ve výsledku neví, co je správné a co ne, co dělá špatně a proč je jednou za něco trestáno a podruhé chváleno.

Cesta k uzdravení

Zda jde o „normální“ nebo psychosomatické onemocnění, pravděpodobně nepoznáte. Proto by v každém případě měly vaše kroky směřovat nejdříve do ordinace pediatra. Pokud však jde o vleklé a opakující se problémy, pak je na místě vyhledat odborníka na psychosomatiku, jejichž přehled najdete například na stránkách Institutu rodinné terapie a psychosomatické medicíny. Psychosomaticky orientovaný lékař nebo psychoterapeut bude hledat příčinu trápení vašeho dítěte v širších souvislostech. A tak se nakonec může ukázat, že ten, kdo potřebuje léčbu, není vaše dítě, ale vy sama. □

*Zatímco dospělí
jsou schopni se
svými emocemi
více či méně
pracovat, děti se
to teprve učí.*

Vaše dítě se již lékaře bát nemusí

MÁME ŘEŠENÍ PRO BOLESTIVÉ ZÁKROKY U LÉKAŘE

INHALAČNÍ ANALGETIKUM

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

ŽÁDEJTE U SVÉHO
DĚTSKÉHO LÉKAŘE ČI ZUBAŘE





*Vždy budete pod
drobnohledem,
zda jste pro jejího
chlapečka dost
dobrá.*

TCHYNĚ jako KAMARÁDKA

*Vtipů o tchyních je mnoho, ale ne vždy jsou zlé a zlomyslné.
Jak si z partnerovy matky udělat nejlepší kamarádku?*

Text: Olga Strnadová, foto: archiv redakce

Možná patříte mezi šťastné ženy, které mají se svou tchyní vztah stejně dobrý, nebo dokonce ještě lepší než se svou vlastní matkou. Možná patříte do druhé skupiny, kdy se vzájemně tolerujete, anebo spadáte do té třetí a nemůžete se vystát. Co s tím, když to mezi vámi dvěma skřípe? S touto ženou se budete o svého milovaného dělit až do konce jejích dnů, proto je nejlepší udělat si z tchyně kamarádku. Lidské vztahy se vyvíjejí, proto

neházejte flintu do žita. Pokud to až dosud mezi vámi nebylo ono, můžete situaci změnit. Chce to trochu strategie a hlavně trpělivost.

Desatero pro každou snachu aneb O čem s tchyní nemluvit pro zachování přiměř.

Udržet si dobrý vztah s tchyní je alchymie. I když jste obě tolerantní a otevřené, přece jen vás dělí celá generace a ona se s vámi navíc musí dělit o lásku svého syna. Aby vaše společné fungování bylo co nejpříjemnější, je třeba vědět, co s ní nikdy neřešit.

1. **Vašeho manžela alias jejího syna**

1. Samozřejmě, že váš milý má svoje chyby. A samozřejmě, že za některé z nich může jeho matka a její výchova. To jí ale nikdy neříkejte! Tchyně je totiž přesvědčená, že její synáček je nejlepší na světě a ona při jeho výchově nepochybila, a běda tomu, kdo si dovolí o tom pochybovat. Proto si na manžela před tchyní nikdy nestěžujte. Pokud vás štve, že už půl roku nepřidělal poličky na zeď, jak slíbil, nelamentujte na to, že se na ně v komoře práší, že si nemáte kam odložit věci a že to byly vyhozené peníze. Udělejte to přesně opačně. Počkejte, až spolu budete jen vy dvě, a zavzpomínejte, jakou věc váš muž udělal dobře. Například jak perfektně promazal vrzající dveře v celém domě a že od té doby vůbec neskřípou. Chvilku na to si jakoby mimoděk vzpomeňte na ony poličky a řekněte, jakou by vám to dělalo radost, kdybyste si na ně mohla dát tu krásnou vázu, kterou vám vaše tchyně přivezla vloni z dovolené. Připomínku o při-

dělání polic bude mít váš drahý na talíři od své drahé matinky, a nikoli od vás. A až budou viset, nezapomeňte ho před tchyní pochválit, tentokrát však tak, aby to váš muž „omylem“ zaslechl.

2. **Jejího manžela**

2. I kdybyste měla s tchyní nem skvělý vztah, moc ho před tchyní nepřechvalte. Vždy si držte trochu odstup, aby na vás nezačala žárlit. To by určitě nevedlo k ničemu dobrému. A naopak pokud je její manžel například despota, nenadávejte na něj. Než aby došlo ke zbytečným konfliktům, vymluvte se na bolest hlavy a raději jeďte domů dřív, než by se strhla nepříjemná debata. Je to jejich vztah a nemá smysl se do něj míchat.

3. **Děti – vnoučata**

3. Jakožto babička vám určitě bude mluvit do výchovy. A určitě bude vnoučata rozmazlovat. Smiřte se s tím, od toho přece babičky jsou. Škody napáchané prarodičovskou láskou jistě nebude tak těžké napravit a vy budete ráda, že tchyně vaše děti neštve proti vám. A hlavně velmi oceníte volné víkendy, kdy budete mít hlídání a s manželem čas sami pro sebe. Hádat se s ní o tom, zda dudlík ano, či ne, zda šátek, nebo kočárek, je jen plýtvání energií. Když vám bude předhazovat, že její děti už v roce a půl byly bez plen a vaše je ještě ve dvou a půl roce nosí, pochvalte její výchovné dovednosti a v klidu přebalte dítě do nové plenky.

4. **Své bývalé partnery**

4. Možná si s tchyní skvěle rozumíte. Třeba pro vás není problém zajít s ní na kafe

nebo si dát skleničku vína. Bud'te ale opatrná s výběrem témat hovoru. I když budete mít pocit, že se jí můžete svěřit s čímkoli, vynechejte své bouřlivé mládí a seznam partnerů. Vaše tchyně může být chápavá, ovšem její syn pro ni bude na prvním místě a vy určitě nechcete, aby se mu do neslo, co všechno jste „zamlada“ vyváděla. Dojde-li na téma „vaši ex“, raději mluvíte o tom, proč to s nimi nevyšlo a že její syn je ve všech těchto ohledech převyšuje. Ovšem zase to moc nepřehánějte, jak s pomlouváním a stížnostmi na ex, tak s chválou na manžela.

5. Její nevhodné chování
Pamatujte si, že vaše tchyně je téměř světi-ce. Přivedla přece na svět vašeho manžela, kterého jste měla tu čest si vzít, tudíž ji musíte uctívat. Jestliže se dostanete do situace, kdy vám chování vaší tchyně bude jakkoli proti srsti, snažte se z „místa činu“ elegantně zmizet, případně změnit téma hovoru. Rozhodně ji nekritizujte přímo do očí, mohla byste se totiž na oplátku dozvědět něco nepříjemného o sobě. Rodiče vašeho partnera i vaši vlastní mohou mít s přibývajícím roky stále více stařeckých vrtů a občas se chovat jako malé děti. Berte je jako cizí děti na pískovišti. Může vám vadit, jak se chovají, ale vaším úkolem není je vychovávat, prostě jen taktně mlčte.

6. Rodinné recepty
Nepouštějte tchyni do kuchyně. Pokud vás čeká společný oběd ve vaší režii, snažte se mít vše připravené ještě před jejím příchodem. Jakmile totiž překročí práh kuchyně v „dobré vůli“ vám pomoci, jste ztracená. Protože její rodinný recept na bramborový salát je stoprocentně lepší než váš rodinný recept. Nesoutězte s ní o to, jak peče štrůdl vaše maminka a že podle tohoto receptu ho pekla už její babička a že je prostě nejlepší. Jsou to žabomyši spory, které jsou úplně zbytečné.

7. Vaši matku
Vaše matka a vaše tchyně spolu podprahově budou pořád svádět boj: o vaši přízeň, o přízeň vašeho manžela a hlavně o lásku vašich dětí. Jestliže si tchyni někdy postěžujete na vlastní matku, buďte si jisti, že dřív nebo později to bude použito nejen proti vám, ale i proti ní. Vyhněte se všem deba-

tám o tom, která z nich je v čem lepší, i kdyby to mělo být jen na téma, „jak často se myjí okna“.

8. Své gynekologické potíže
Trápí vás kvasinky nebo jiný nepříjemný gynekologický problém, ke kterému jste pravděpodobně přišla ve veřejném plaveckém bazénu? Tchyně nemusí vědět všechno! Dost pravděpodobně vás totiž okamžitě začne podezírat z nevěry a navíc, co když od vás nějakou tu nepříjemnost chytí i její miláček – rozumějte váš manžel?!

9. Jejího domácího mazlíčka
Ano, všichni víte, že pudlíkovi Bertíkovi strašně páchne z tlamičky. Že jeho stářím olezlá srst vypadá, jak kdyby měl prašivinu. Že díky vykrmování od paničky je spíš širší než delší. Že je to rozmazlené stvoření bez výchovy. Před tchyní se ale neopovažujte své revolucionářské názory vůbec vyslovit. Bertík je veterán a v rodině vašeho manžela působí přes dvanáct let, což je dvakrát déle než vy! Má tudíž výsadní postavení a vy máte tu čest ho uctívat. Takže jediné, co vám zbývá, je nechat si všechny komentáře pro svoji kamarádku, až spolu vyrazíte na víno.

10. Vybavení jejího bytu
Nelíbí se vám úděsné háčkové dečky na konferenčním stolku vaší tchyně? Nebo vzorek závěsů v její ložnici? Případně nová obří pohovka v obýváku? Nekritizujte! Hoďte to za hlavu, koneckonců není to váš byt, tak vám to může být jedno. Vyjádřete se rádobý pochvalným pokýváním hlavy, a pokud není zbytkem a je po vás vyžadována verbální interakce, vysekněte střední kompliment. Například: „Ano, pěkné. Sem se to opravdu hodí.“ Dečky a závěsy oceňte opatrně, jinak si můžete být jisti, že je najdete na Vánoce pod stromčkem.

Možná máte nyní pocit, že pro klid zbraní je nutné obestavět se zdí mlčení, a ano, váš pocit je správný. Tchyni nepředěláte. Vždy budete pod drobnohledem, zda jste pro jejího chlapečka dost dobrá. Berte ji takovou, jaká je. To jediné z vás udělá kamarádku. Dokážete-li svoji tchyni přijmout se všemi jejími chybami a nijak ji nehodnotit, pak pravděpodobně budete jeden z mála lidí, kteří něco takového dokázali. Její ženská intuice to dříve či později vycítí a vás si jako snachu zamiluje. □



Italská značka Meliconi S.p.A. byla založena v roce 1967. Snaží se předvídat a uspokojovat přání a potřeby zákazníků pomocí kvalitních, bezpečných, certifikovaných produktů Made in Italy. Neustálý výzkum nových funkcí zajišťuje vedoucí postavení ve výrobě televizních držáků a zvyšuje vnímání kvality a inovace sortimentu kombinací vysoké kvality a prodloužené životnosti výrobku.

FLATSTYLE

FLATSTYLE je řada nástěnných držáků na TV. Jedná se o cenově dostupný sortiment se základními liniemi zaměřený na funkčnost a praktičnost. Vyrobeny v Itálii s 5letou zárukou. V nabídce jsou různé typy (fixní, naklonný, rotační, dvojitá rotace), kompatibilní s TV od 14" do 65".



SLIMSTYLE

SLIMSTYLE PLUS je řada ultratenkých nástěnných držáků pro TV. Perfektní kombinace špičkové technologie, materiálů nejnovější generace a atraktivního designu. Díky inovativní funkci jednoduchého náklonu bude naklápění vašeho televizoru jednoduché a přesné. Jsou vybaveny bezpečnostní pěnovou ochranou a jsou 100% vyrobené v Itálii, s TUV certifikovanou kvalitou a 10letou zárukou, kompatibilní s TV od 14" do 82". Tato série je vybavena 3 modely vhodnými pro televizory s OLED technologií.



V HARRACHOVĚ nevíte, kam dřív. Jeho duše vás pohltí.



Krkonošské město s hlubokou duší, plné zábavy a čisté krkonošské přírody. Takový je Harrachov, malebné rekreační středisko alpského stylu pod pověstmi opředenou Čertovou horou. Pokud ve vás hrají romantické tóny, rychle zjistíte, že duše Harrachova není pouze jediná.

Jedna je průzračná jako sklo, které vzniká ve sklárně na Novém Světě. Pyšní se titulem nejstarší vyrábějící sklárny v České republice. Harrachové ji vystavěli už v roce 1712 a její útroby si rozpálily pecemi si můžete prohlédnout při exkurzi. Po ní si lze vychutnat ležáky z minipivovaru skrývajících se přímo ve sklárně. Pro dámy se hodí černý lahodný Čerták, pro pány silný František.

Další duše Harrachova má barvu zelenou jako lesy kolem čtyřsedačkové lanovky na Čertovu horu. A také obrovskou

jako mamutí můstek, kde skokan létali daleko přes dvě stě metrů. Jeho impozantním vzhledem se pokocháte přímo z lanovky, jež začíná v centru Harrachova a končí na vrcholu 1 020 metrů vysoké Čertovy hory.

Krkonošské výhledy jsou ohromující

Pohled do údolí vás ohromí, vyhlídka na Ještěd a Jizerky vás přesvědčí, že jste si místo pro svou dovolenou vybrali zcela správně.

Vedle dolní stanice se seznámíte s hravou duší Harrachova. K dětskému parku s řadou

atrakcí přibýly letos na jaře neposedné hopsinky. Od skákání z jedné hopsinky na druhou se děti nemohou odtrhnout.

Vedle horní stanice lanovky na Čertově hoře potěší tajuplné bludiště vaše děti. Ale proč ne také vás?

„Lanovka na Čertovu horu stojí na ojedinělé menhirové stezce složené z kamenů se silným energetickým působením. Několik se jich tyčí nedaleko lanovky, jeden vyčnívá přímo z terasy restaurace Stone,“ říká Vlastislav Fejkl, provozní náměstek Sportovního areálu Harrachov.

Mumlava je řeka, na níž nezapomenete

Balvany patří mezi chlouby harrachovského údolí také o kus dál – v řečišti divoké a čarokrásné Mumlavy. Na jednom místě řeky objevíte bouřlivou duši Harrachova. Voda tam padá dolů z výšky bezmála deseti metrů. A protože Krkonoše netrpí suchem tolik jako jiné části republiky, je Mumlavský vodopád nejvodnatějším vodopádem v celé republice. Mumlava pod ním vymlela do žuly velkolepé kotle, jimž se od nepaměti říká Čertova oka.

Adrenalin ochutnáte na kole, mezi lany i na bobovce

Vzrušující duši Harrachova poznáte hned na několika místech – v lanovém centru, na dlouhé a rychlé letní bobové dráze, jakož i v sedle kola na horských cestách klesajících mezi mohutnými stromy z hřebenů Krkonoše do údolí.



„Lanovka Sportovního areálu Harrachov je pro cykloturisty i pěší turisty nejsnazším prostředkem, jak se z údolí dostat nahoru do krajiny ticha a skvostných výhledů na české vnitrozemí. Z Čertovy hory mo-



hou bez větší námahy obkroužit pěkně zvysoka celý Harrachov,“ upozornil Vlastislav Fejkl.

K další duši Harrachova patří přívlastek sportovní. „Přírodní koupaliště v Zákoutí napájí voda z nejčistší krkonošské přírody. Vedle něj objevíte další příležitosti, jak příjemně prožít čas – tenisové kurty, horolezeckou stěnu nebo minigolf,“ dodal Fejkl.

Harrachov v létě překypuje i muzikou

Harrachov má i muzikální duši. Letní koncerty jsou u koupaliště v Zákoutí, kam loni dorazil slavný jazzman Laco Déczi. A každé léto se Harrachov rozezvuká mezinárodním hudebním festivalem Keltská noc. „Probíhá na dojezdu mamutího můstku a žádá jiný festival se neodehrává v tak vysoké nadmořské výšce, tedy kolem sedmi set metrů,“ podotkl Fejkl.

Harrachov v sobě skrývá také pohostinnou a osvěžující duši. Najdete ji kromě jiného v desítkách restaurací – od lidových pivnic až po noblesní podniky

poskytující zážitkovou gastronomii.

A v době, kdy ve střední Evropě přichází jedno tropické léto za druhým, má Harrachov jednu nespornou výhodu. Zatímco v nížinách teplota přeskakuje pětaticítku, pod Čertovou horou ji masivy hor a hluboké zelené lesy udrží kolem třicítky.

K charakteru Harrachova snobství nepatří

Ale abychom nezapomněli, v Harrachově nechybí ještě jedna duše. Kulturní. Kdybyste přepočítali počet čtyř muzeí na počet stálých obyvatel, vyšvihne se Harrachov mezi nejkulturnější města v republice. Muzeum hornictví, muzeum lesnictví a myslivosti a skimuzeum se navíc nacházejí na čáře dlouhé jen půl kilometru. Doplňuje je sklářské muzeum na Novém Světě, jeden z divů celých Krkonoš.

A nakonec nezapomeňme na tu nejdůležitější duši Harrachova. Na přívětivou. Největší a nejživější rekreační středisko v západních Krkonoších nabízí širokou škálu možností, jak si oddychnout, zasportovat si a pobavit se. Přesto však zůstává městem s přátelským charakterem nezkaženým snobstvím. □

Melounové MENU

*S melouny bouquet
hravě sestavíte celé
menu od předkrmu
po dezert.*

Krevetový salát s melounem

SUROVINY:
bezpečkový meloun bouquet, 200 g krevet, ledový salát, rukola, olivový olej, balzamiko, sůl, pepř, citron

POSTUP:
Na olivovém oleji lehce orestujte krevety. Důkladně omyjte a natrhajte ledový salát a rukolu. Meloun bouquet nakrájejte na malé kostičky a vše dejte do mísy. Nakonec přidejte orestované krevety, které pokapejte citronovou šťávou. Do-

chutě solí a pepřem, ozdobte balzamikem a lehce zakápněte olivovým olejem.

Ohnivo-ledová salsa

SUROVINY:
3 šálky najemno nakrájeného bezpečkového melounu bouquet, 1/2 šálku nadrobno nakrájené zelené papriky, 2 polévkové lžíce limetkové šťávy, 1 polévková lžíce nakrájeného koriandru, 1 polévková lžíce najemno nakrájené zelené cibulky, 2 polévkové lžíce nadrobno nakrájených jalapeños papriček

POSTUP:
Jediné, co musíte udělat, je dobře promíchat všechny nakrájené ingredience v misce, kterou zakryjte a dejte alespoň na hodinu do lednice. Podávat můžete s grilovaným masem nebo tortilla chipsy.

Foto: www.nejlepsimelouny.cz



Vepřový steak s melounem

SUROVINY:
600 g vepřové krkvice, bezpečkový meloun bouquet, olivový olej, sůl, celý zelený pepř

POSTUP:
Maso propláchněte pod proudem studené vody a osušte. Nakrájejte na plátky, posolte a obalte v podrceném zeleném pepři. Na pánvi rozežhřejte olej a steaky osmažte z obou stran. Hotové steaky podávejte s kousky bezpečkového melounu bouquet.



Melounové lívance

SUROVINY:
8 lívanců (8 cm v průměru) ochlazených na pokojovou teplotu, šálek smetanové zmrzliny, 6 plátků melounu bouquet bez pecek (asi 1,5–2 cm silných a 8 cm v průměru, zbavených přebytečné šťávy)

POSTUP:
Na každý lívanců rovnoměrně naneste smetanovou zmrzlinu. Dva

z nich položte zmrzlinou nahoru na servírovací talíř. Plátek melounu dejte na každý zmrzlinový lívanc. Takto to střídáte, dokud nebudete mít sendvič složený ze čtyř lívanců a tří kusů melounu.

Na horní lívanc přidejte lžičkou zmrzlinu. Lívance můžete dozdobit borůvkami nebo malinami. Ihned servírujte nebo přikryjte a chlaďte v mrazničce do doby, než budete servírovat.



Vychutnejte si

KVALITNÍ VÍNA z Moravy

Víno je oblíbený nápoj, který se stává stále populárnějším coby cíl různých výletů a aktivit.

Kdo by si nechtěl zpestřit život sklenkou kvalitního vinného moku? Vinařská turistika, návštěva sklepů a vinařských akcí slibuje příjemnou zábavu a super zážitky. Někdy dokonce i opravdu unikátní, tak jako u Templářů na hanáckém Slovácku.

Dobrých důvodů, proč si vybrat za vinařský cíl Templářské sklepy v Čejkovicích, je hned několik. V legendárních historických sklepech, s návštěvností bezmála třicet tisíc zájemců ročně, na vás dýchne tajemná atmosféra středověku. Ve spletitých chodbách, kde nedohlédnete na druhý konec, vinaři uskládají své tekuté poklady, které zvou k ochutnávce v rámci komentované prohlídky. V dubových sudech je tu uskladněno víc než 350 000 litrů vína.

V rámci komentované prohlídky můžete zhlédnout výstavu, která mapuje více než 80 let vinařství Templářských sklepů. Jedná se tak



o unikátní obrazovou výstavu, která na 63 velkoplošných panelech, zasazených do dubových sudů, ukazuje desítky let existence vinařského družstva.

Ochutnat, degustovat a nakoupit vína může každý návštěvník v nově otevřené prodejně, kde se hned při vstupu budete cítit jako ve vinohradu. Nevěříte? Přijďte se přesvědčit!

Zážitkem z pobytu na tak výjimečném místě umocněný ochutnávkou vynikajících a originálních vín je pro všechny návštěvníky nezapomenutelný. Důkazem je kvalita širokého portfolia bílých, červených, růžových i šumivých vín, která získávají mnohá ocenění na tuzem-

ských i zahraničních vinařských soutěžích. Jako například Chardonnay 2017, víno s přívlastkem, pozdní sběr, které na soutěži IWC 2019 v USA získalo velkou platinovou medaili a titul Great American Chardonnay. Rulandské bílé 2018, víno s přívlastkem, pozdní sběr, zase oslovilo porotu v úvodním kole soutěže Salon vín ČR a získalo zlatou medaili. Ocenění zlatou medailí nedávno získal i Hibernál 2019, víno s přívlastkem, pozdní sběr, na soutěži Texas International Wine Competition 2020. V této prestižní soutěži bylo představeno šest vzorků, které získaly šest medailí. Víno Hibernál bylo současně vybráno mezi TOP 10 mladých vín ročníku 2019 – TOP 10 Youngster.

Skutečnost, že zájem o vína a spokojenost návštěvníků Templářských sklepů Čejkovice neustále roste, potvrzuje obhájení titulu TOP vinařský cíl 2019, ve kterém hlasují návštěvníci vinařských míst na jižní Moravě. Neméně si ceníme ocenění Česká chuťovka 2019 a obhájení titulu Nejdůvěryhodnější značka 2019 počtvrté v řadě.

Více informací najdete na www.templarske-sklepy.cz. □

Text: Soňa Patříšková, foto: Templářské sklepy Čejkovice

ŠKODA KAMIQ

již od **407 900 Kč**



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



ilustrativní fotografie



Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozu
ŠKODA KAMIQ: 4,2-5,1 l/100 km, 95-116 g/km

se zvýhodněním až
70 400 Kč



Výkupní bonus
30 000 Kč



Mobilita Plus



Nulový úrok + POV
125 Kč ročně



Pojištění schopnosti
splácet

Jezdíme spolu už 125 let.

Vyberte si model ŠKODA KAMIQ. K nadstandardní výbavě vám navíc nabízíme i celou řadu vzájemně kombinovatelných benefitů. Využijte například **pojištění schopnosti splácet** nebo prodloužené záruky až na **5 let v rámci balíčku Mobilita Plus**.

Při výměně starého modelu za mladší dostanete za svůj stávající vůz výkupní bonus ve výši až **30 000 Kč**. Bližší informace k nabídce naleznete na webových stránkách našeho dealerství nebo na www.skoda-auto.cz. Osobně vám naši akční nabídka představíme v našem autorizovaném dealerství ŠKODA. **Zastavte se, už můžete.**

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

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

125 LET ŠKODA AUTO

ŠKODA Financial Services
Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

AUTO ŠTĚPÁNEK



Koberec Botanic Plants

Tento ručně vyrobený bavlněný koberec si zamilujete pro jeho kvalitu a snadnou údržbu. Můžete ho vyprat i v pračce, **www.mujskoberec.cz.**



LED šuplíkové svítidlo Bit

Svítidlo se dá umístit do šuplíku nebo pod poličku, aby osvětlilo za tmy uložené předměty. Díky senzoru vzdálenosti se samo rozsvítí a zhasne, **260 Kč, www.mcled.cz.**



Úklid bez zápachu

Univerzální čistič prostředek Kerr CaviCide je velmi účinným likvidátorem nečistot, bakterií a virů. Přitom je velmi šetrný k čištěnému povrchu a nezanechává po sobě žádný zápach, **www.kerrdental.com.**



Vyvýšený záhon Konsta

Vytvořte si na balkóně zahrádku. Díky záhonu Konsta o rozměrech 106 x 65 x 76 cm můžete pěstovat zeleninu, bylinky, ovoce i květiny, **2 789 Kč, www.hornbach.cz.**



Výkyvný slunečník Toulon

Dostatečnou ochranu před sluncem na zahradě či terase vám zajistí praktický slunečník Toulon. Jeho průměr při otevření činí 3 metry, **3 390 Kč, www.hornbach.cz.**



Bavlněné povlečení s kanýrem

Kvalitní povlečení s kanýry na polštářích, česká výroba, hustě tkaná jemná 100% bavlna. V nabídce jsou také atypické rozměry a hotelové uzávěry, **www.lozniobchod.cz.**



Jura E8 Dark Inox

Nejúspěšnější plně automatický model kávovarů Jura. Maximální prožitek z vůně a chuti kávy i kávových specialit, **www.svycarskekavovary.cz.**



Kefirové mléko nízkotučné

Obsahuje probiotické kultury (Lactobacillus acidophilus, Bifidobacteria, Streptococcus thermophilus). Obsahuje 1,1 % tuku, 500 g nebo 950 g, **www.mlekarna-valmez.cz.**



Teka Steak Master

Trouba pro steak na úrovni té nejlepší restaurace. Se 4" TFT displejem, 13 funkcemi, 20 recepty a pro čištění pyrolytickým nebo HydroClean programem, **26 990 Kč, www.teka.cz.**



Laxman

AVS přístroj Laxman zajistí celkové zvýšení psychické odolnosti a výkonnosti, zbaví vás únavy, stresu i nespavosti, **www.galaxy.cz.**

SOUTĚŽE

3x dárková sada

Soutěžte s námi o luxusní tělový balzám Oncle s kmenovými buňkami, 200 ml, + Cestovní balení tělového balzámu, 35 ml. Balzám působí na vrásky, jizvy, stře, celulitidu. Lze ho použít na obličej i tělo. Dodává pokožce hloubkovou výživu a hydrataci.



1x e-mailová konzultace s psychologem

Vyhrajte poukaz na e-mailovou konzultaci s psychologem v on-line psychologické poradně Mojra.cz. Poukaz je přenosný – můžete jej využít vy nebo někdo z vašich blízkých pro řešení nejen partnerské či manželské krize.



Soutěžní otázky najdete na **www.primazena.cz.**

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

SPORTOVNÍ AREÁL HARRACHOV a.s.

LANOVÁ DRAHA HARRACHOV
NA ČERTOVU HORU
1020 m.n.m.

... VZHŮRU NA VRCHOL

VSTRČ MAMUTÍM ZÁŽITKŮM

3 VYCHÁZKOVÉ OKRUHY NA VRCHOLU ČERTOVY HORY

www.skiareal.com

#IAMEVERYWOMAN
ELSA HOSK
@HOSKELSA

SPRING SUMMER 2020
MILAN, ITALY

SLEVY ONLINE
I V BUTICÍCH



Luisa Spagnoli

ŽELEZNÁ 16, PRAHA
EUROVEA, PRIBINOVA 8, BRATISLAVA
WWW.LAMIO.SK