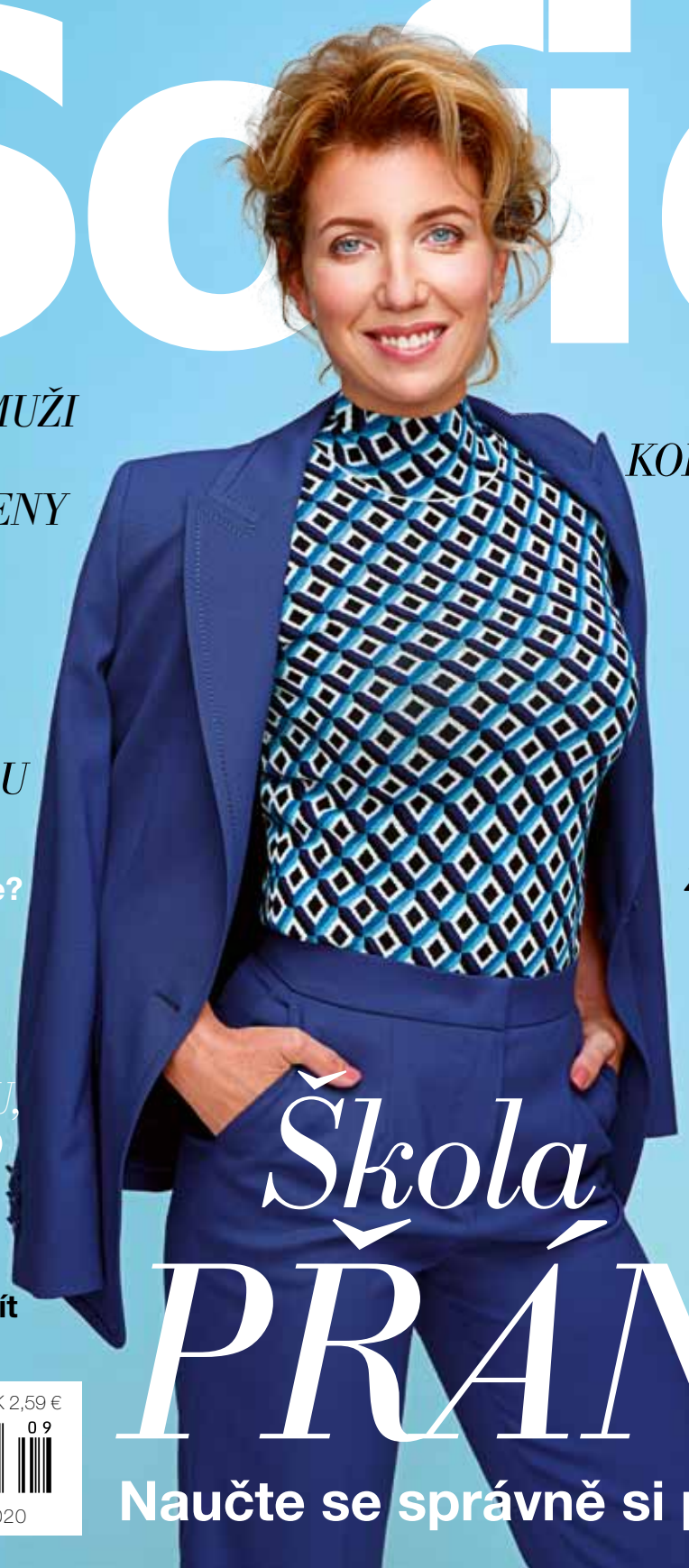
Sorie®



PROČ SE MUŽI NECHTĚJÍ ŽENIT A ŽENY VDÁVAT

JOLANA KOLAŘÍKOVÁ:
Je nutné neustále přicházet s novými nápady

SEX I PO ROZCHODU
Dobrý nápad, nebo jen marné naděje?

ZHUBNĚTE SNADNO A RYCHLE S KETO DIETOU

VE VZTAHU, A PŘESTO SAMA
Proč mít partnera neznamená žít společně?

Škola PŘÁNÍ

Naučte se správně si přát

CENA: ČR 54 KČ / SK 2,59 €
09
9 771805 928004
ZÁŘÍ–ŘÍJEN 2020

NOVÁ ŠKODA
OCTAVIA
125 LET

ŠKODA
SIMPLY CLEVER



již od
456 900 Kč

Kombinovaná spotřeba a emise CO_2 vozu
ŠKODA OCTAVIA: 3,5 – 4,8 l/100 km, 91 – 111 g/km

Jezdíme spolu už 125 let.

Vyberte si náš bestseller v nejnovějším provedení, kterým je **Nová ŠKODA OCTAVIA** s akční nabídkou 125 let. Nový vůz pořídíte již od 456 900 Kč, se zvýhodněním až 37 000 Kč. Samotný vůz vás překvapí svou výbavou, jako jsou full LED přední světlomety, konektivita Smartlink nebo elektronická parkovací brzda s funkcí Auto Hold. Samozřejmostí je také komfort vozu v podobě elektrického ovládání předních i zadních oken, manuální klimatizace, rádia s dotykovým displejem
a pohodlného startování tlačítkem. Bezpečnost posádky zajišťuje například asistent udržování jízdního pruhu, systém Front Assist, nebo přítomnost celkem 7 airbagů. Více informací naleznete na webových stránkách **skoda-auto.cz** nebo při osobní návštěvě, kde vám akční nabídku rádi představíme.

125 | ŠKODA AUTO LET

ŠKODA Financial Services
Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

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

AUTO ŠTĚPÁNEK

OBSAH

ZÁŘÍ–ŘÍJEN 2020



Na titulní straně
Foto: Richard Nowak
Modelka: Jolana Kolaříková
Make-up a hair styling: Pavlína Křížová
Styling: Sam Dolce



10
V hlavní roli žena
Sarah Burton se ve své nové kolekci inspirovala duší ženy.



11
Dokonalá harmonie!
Taková je nová kolekce Dolce & Gabbana.



14
Mature skin
Vyzkoušejte přípravky z řady pro náročnou pleť.



28
Podzimní radosti
Tipy, jak si přicházející podzim co nejvíce zpříjemnit.



32
Proč se muži nechtějí ženit
Proč se nedaří instituci manželství?



50
Ve vztahu, a přesto sama
Mít partnera ještě neznamená žít v páru.



62
Zvěřinové hody
Připravte si jednoduché zvěřinové menu.



Foto: Věra Vernerová

PRVNÍ ŠKOLNÍ DEN

Z našeho Alexíka už je druhák. První den jsme mu chtěli po škole zpříjemnit, tak jsme ho vzali se známými na oběd. Kamarád Jarda se ho zeptal: „Alexi, když už chodíš do té druhé třídy, tak už musíš vědět, proč má slon červené oči…“ Alexík se na chvíli zamyslel (zřejmě si v duchu myslel, že slona s červenýma očima ještě nikdy neviděl), pak se na něj podíval a stroze odpověděl: „Ale já jsem byl ve druhé třídě teprve první den.“ Lepší odpověď by v tu chvíli neměl ani nejlepší politik. Přesto mu to nedalo a zeptal se: „Proč je má tedy červené?“ Jarda se usmál a odpověděl: „Přeci proto, aby ho nebylo vidět, až půjde krást jahody.“

Krásný podzim plný šťastných školáckých úsměvů vám přeje

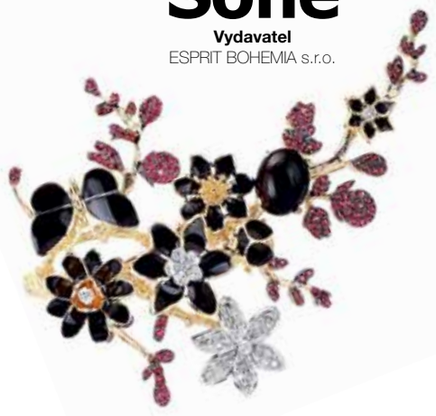
Jana Militká



Foto: Roberto Bravo

Sofie SEXY ČTYŘICET

Vydavatel
ESPRIT BOHEMIA s.r.o.



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

Šéfredaktorka
Jana Militká

Redaktoři
Běla Gabrielová, Jana Chrástecká, Sára Kleinová, Jana Micková, Jana Páleníková, Soňa Pařízská, Olga Strnadová, Johana Šlajchrtová

Jazykový korektor
Radka Vávrová

FOTOSTUDIO
Fotograf
Richard Nowak

Fotoprodukce
Pavlína Křížová

INZERCE
Andrea Hozdová

VÝROBA
Grafická úprava
Irena Hnídková
Produkce
Michaela Florianová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ
Hlavní účetní
Zdena Synková
Účetní
Marcela Nováčková

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

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

Auditor nákladu Price Waterhouse Coopers

Tisk Triangl, a.s.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BEOSHPERMITA



Bábovky

Příběhy hrdinů Bábovek nám ukážou, že některá setkání dokážou navěky změnit život. Všichni jsme totiž propojeni. Vztahy, prací, náhodami, nenávistí nebo láskou. Všichni jsme součástí té nejsložitější sítě, která je utkána z emocí, mezi nimiž nechybí humor, ironie, bolest, napětí a pochopitelně i láska a vášeň. Bábovky mapují současné partnerské i rodinné vztahy, ukazují zábavné a trefné situace z každodenního života, které zná každý z nás.

V kinech od 24. 9.



Ženská pomsta

Na skupinové psychoterapii se setkají tři ženy zralého věku. Liší se sice profesí i povahově, ale mají stejný problém, který se snaží řešit v rámci psychoterapie. Jejich deprese a trápení mají společného jmenovatele: nevěru manželů, kterým obětovaly desítky, často i nelehkých let společného života. Spontánně je to sblíží a rozhodnou se, že lepší než drahé sezení u psychoterapeuta bude pomsta. S tou si vzájemně pomůžou. Pro své nevěrné manžely připraví skutečné peklo na zemi. Film je úsměvným pohledem na mužskou krizi středního věku a oslavou ženské solidarity.

V kinech od 10. 9.



Dneska půjdu spát až včera

I za malou chybu se platí vysoká cena! Příběh české studentky, inspirovaný skutečnými událostmi, ukazuje, jak málo stačí k tomu, aby se z vysněné cesty za oceán stala noční můra. Marina si chce přes léto vydělat „easy money" – jenomže načerno. Z amerického snu se probudí do bludného kruhu strachu, který odstartovalo zatčení na bostonském letišti. Ano, podvádět se nemá, bylo tohle všechno ale opravdu nutné?

Text: Jana Mitiška, foto: archiv redakce



Děda, postrach rodiny

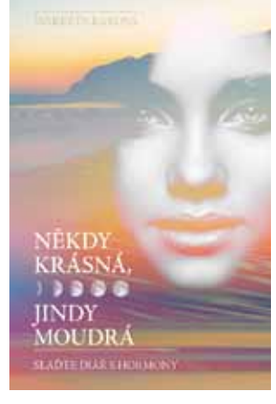
Peter toho se svým dědou prožil hodně, vždycky k sobě měli blízko a oba byli pochopitelně nadšení z toho, že se má dědeček nastěhovat k nim domů. Ale chyba lávky. Dědečkovi má totiž připadnou Peterův pokoj, jeho území, jeho výsostné království. Stará přátelství jsou rázem zapomenuta, pouta zpřetrhána. Z dědečka se stal nepřítel číslo jedna a musí pryč z domu. Peter vyhlásí nesmlouvavou válku a nachystá na dědu sérii mistrně naplánovaných naschválů a karambolů. Leckdo by se po nich raději uklidil do domova důchodců, ale tenhle děda je z tvrdého těsta. Rozhodně se nevzdá, přijme válečný stav jako výzvu a pustí se do boje. Akci střídá protiakce, na jeden zákeřný naschvál je tu hned odpověď, po jednom šíleném nápadu na jedné straně přichází ještě bláznivější jako pomsta, na hrubý pytel se okamžité našije hrubá záplata. Války s dědou se stupňují a vítěz může být jen jeden. Rozhodne se na velké trampolíně, kam si Peter přivede posily ze školy a děda posily narozené před mnoha lety…

V kinech od 24. 9.



Neperte se, prosím vás!

Divadlo Palace uvede v září novou komedii. Ta zachycuje tři sourozence na schůzce v advokátní kanceláři, kde si mají vyslechnout otcovu poslední vůli. Hvězda dětských show o bezpečnosti silničního provozu, ztahaná pracující matka samoživitelka a poněkud přestárlý, věčně zadlužený, leč stále vysmátý hipík. Jejich setkání ale není výrazem sourozenecké harmonie. Proto asi nepřekvapí, že důrazným přáním zesnulého v poslední vůli je, aby se jeho děti měly rády a nepraly se mezi sebou. Co ale překvapivé je, že největší díl dědictví má získat jakási tajemná Nina Yablonsky. Kdo to je? A proč k ní byl otec tak štědrý na úkor svých dětí? Podaří se ji vypátrat a přesvědčit, aby se své části dědictví vzdala? A není to celé jen velký podvod otcova advokáta?



Někdy krásná, jindy moudrá

Naučte se využívat tajemství přirozeného cyklu ženské energie! Okouzlete všechny kolem sebe, probuďte svůj šestý smysl a dělejte věci ve správný čas. Objevte svou ženskost! Kniha vám odhalí starobylou ženskou moudrost předávanou mezi ženami po staletí. Zjistíte, jak ji můžete využít, abyste životem procházela s větší lehkostí, s radostí a v souladu se svou duší. Naučíte se plout na vlně proměnlivé ženské energie v závislosti na hormonálních změnách v rámci vašeho měsíčního cyklu i celého života – ve správný čas budete činorodá, jindy se naopak zklidníte a ponoříte do svého nitra, abyste objevila sama sebe.



Cesta do hlubin robotovy duše

Výstavu ke 100 letům od vzniku slavné hry R. U. R. Karla Čapka, v níž se poprvé objevilo dnes už mezinárodně užívané slovo robot, chystá od 26. září 2020 do 28. února 2021 Památník Karla Čapka ve Staré Huti u Dobříše. Představí se na ní nový robotický artefakt od Michaela Stránského, autora oblíbeného Patníku Dášeňky, i původní figurka robota z majetku rodiny Josefa Čapka, která provede dětské návštěvníky virtuálním kvízem. K vidění budou také unikátní dobové fotografie například z Knihovny Kongresu USA, zajímavá knižní vydání R. U. R. či programy divadelních inscenací: například té z roku 1942 z Anglie, jejíž program upozorňuje diváky, že představení pokračuje i v případě ohlášeného náletu německých bombardérů…

SEXY ČTYŘICET sofie®



PODZIMNÍ TÓNY

Nechte se okouzlit novou kolekcí Luisa Spagnoli.

Foto: Luisa Spagnoli





Výhled BABÍHO LÉTA

Text: Jana Milická, foto: Luisa Spagnoli

Přemýšlíte, čím oživit podzimní šatník? Seznamte se s novou kolekcí Luisa Spagnoli, která přináší nádherné kombinace barev a pletenin. Modely opět zdůrazňují ženskost a eleganci. Zakoupíte je v butiku Luisa Spagnoli v Železné ulici v Praze, v bratislavském centru Eurovea nebo na www.lamio.sk.











V HLAVNÍ ROLI ŽENA

Sarah Burton se ve své nové kolekci pro Alexandra McQueena inspirovala duší ženy a britskou historií.









Foto: archiv redakce







SÁZKA NA JISTOTU

Dokonalá harmonie a snadné kombinování. Taková je nová kolekce italské značky Dolce & Gabbana.













ROZMAZLUJTE SE

Dopřejte své pleti restart i v sychravých dnech.

Foto: Adobe Stock



Mature SKIN

Trápí vás po létě nové vrásky, pigmentové skvrny a zhoršená elasticita pleti? Vyzkoušejte přípravky z řady pro náročnou pleť od Janssen Cosmetics.

V určitém věku se vlastní regenerační procesy postupně zpomalí. Kůže, náš největší orgán, je denně vystavena různým vnějším a vnitřním rušivým vlivům. Je vystavena působení UV záření, vlivu některých potravin, alkoholu, tabáku i vlivům životního prostředí. Toto zanechává viditelné stopy v podobě vrásek, pigmentací, zašedlé pleti a zarudnutí. U Janssen Cosmetics proto spojili mnoho kosmetických surovin, jako např. CRC komplex, perské hedvábí, kmenové buňky alpské růže, hyaluronovou kyselinu, mořský kolagen a další, které vám s vašimi problémy mohou pomoci. ❑



Skin Contour Cream
Krém na zpevnění pleti zpevňuje povadlé obličejové kontury, má antioxidační účinky a zpomaluje proces stárnutí.



Tri-Care Eye Cream
Zpevňující oční krém vyhlazuje náročnou oblast okolí očí a redukuje tmavé kruhy a otoky.

Micelar Skin Tonic
Velmi jemný tonizační přípravek bez alkoholu, vhodný pro náročnou pleť, uvolňuje zbytky nečistot a osvěžuje.

Luxury Oil Cleanser
Jemný olejový čistič, který je vhodný i pro suchou pokožku, odstraňuje i voděodolný make-up. Šetrný i k velmi citlivé pleti.



Age Perfecting Serum
Vysoce koncentrované anti-aging sérum zpevňuje, změkčuje a uklidňuje pokožku. Poskytuje komplexní regeneraci zralé pleti a posiluje její strukturu.



Multi Action Luxury Cleanser
Luxusní čistič pro náročnou pokožku jemně a důkladně odstraní make-up, maz, nečistoty a zajistí pleti optimální péči.



Instant Lift Serum
Liftingové hydratační sérum poskytuje okamžité viditelné zpevnění kůže. Zanechává pleť dlouhodobě hydratovanou, jemnou a vláčnou.



Perfect Lift Cream
Krém na posílení struktury pleti podporuje přírodní proces regenerace a opravu drobných vad způsobených například UV zářením.



Night Recovery Serum
Noční regenerační sérum bojuje přes noc s příznaky stárnutí, rozjasní a vyplní pleť.

Text: Bohumila Christophová, foto: Janssen Cosmetics



LÁZNĚ KOSTELEC U ZLÍNA

Sirný pramen plný zdraví

LÁZEŇSKÉ **BABÍ LÉTO**

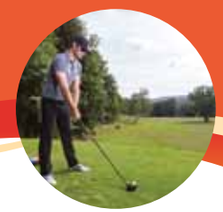
1742 ZALOŽENO

Okouzlující období babího léta, plné doznívajících vzpomínek na letní romantiku je jako stvořené pro relaxaci. Příroda, která v tomto období velmi intenzivně působí na všechny naše smysly, hraje všemi barvami a opájí nás vůní posekané otavy, v nás přímo vyvolává potřebu zastavit se a relaxovat. Zastavte se také, o vše ostatní se postaráme.









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

MINIRELAX
(4 dny / 3 noci)
4 lázeňské procedury
1 osoba
polopenze
3 890,- Kč *(září)*
3 710,- Kč *(říjen)*

POHODOVÁ RELAXACE
(5 dní / 4 noci)
5 lázeňských procedur
1 osoba
polopenze
5 470,- Kč *(září)*
5 230,- Kč *(říjen)*

ABY KLOUBY NEBOLELY
(6 dní / 5 nocí)
6 lázeňských procedur
1 osoba
polopenze
6 920,- Kč *(září)*
6 620,- Kč *(říjen)*

SENIORSKÝ TÝDEN
(7 dní / 6 nocí)
7 lázeňských procedur
1 osoba
polopenze
8 210,- Kč *(září)*
7 850,- Kč *(říjen)*

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



SBOHEM, PIGMENTOVÉ SKVRNY!

Zůstaly vám jako vzpomínka na dny strávené na slunci na pokožce nevzhledné hnědé flíčky? Nezoufejte, představíme vám několik možností, jak se jich můžete šetrně i poměrně rychle zbavit.

Pokud jste svou tvář a pokožku před slunečními paprsky nedostatečně chránila, pravděpodobně se vám za to kůže pomstila pigmentovými skvrnami. Nejčastější z nich jsou tzv. melasma nebo sluneční skvrny, které se objevují na čele, nad kořenem nosu a tvářích, v oblasti kolem očí, nad horním rtem, ale i v dekoltu nebo třeba na hřbetech rukou. Jak řešit pigmentové skvrny, které vám na krase opravdu příliš nepřidávají?

Chemický peeling pro začátek

Jsou-li pigmentové skvrny pouze na povrchu kůže, mohl by si s nimi poradit chemický peeling. Při proceduře vám štětečkem nanesou na pleť speciální peelingovou směs bohatou na účinné hydroxykyseliny, které pokožku barevně sjednotí, zjemní a zároveň projasní. Ošetření je vhodné pro všechny typy pleti. Příznivě působí na stárnoucí i příliš mastnou pokožku a v praxi zabere jen pár minut.

Sázka na správnou kosmetiku

Na pigmentové skvrny v povrchových vrstvách kůže pomáhá i speciální lékařská kosmetika. Vsaďte zejména na přípravky bohaté na extrakt z hroznových jader, výtažky z alpských rostlin, lékořici a vitaminy E i C – éčko je skvělý antioxidant a céčko má prokázané bělicí účinky. Používat byste měla vždy produkty z jedné řady a od jedné značky zvolené kosmetiky. Pořiďte si třeba čisticí emulzi s jemným exfoliačním účinkem, denní a noční krém nebo i bělicí sérum. Nečekejte však zázraky na počkání. Účinek produktů zkuste hodnotit nejdříve po třech měsících jejich pravidelné aplikace na pleť.

Intenzivní pulzní světlo s bonusem omlazení

Na pigmentace ve středních a hlubších vrstvách kůže ale chemický peeling ani speciální kosmetika obvykle nestačí. Tehdy se vám vyplatí vsadit spíše na ošetření intenzivním pulzním světlem, tzv. IPL, které rozstřelí pigment a ten se do týdne odloupne. Pulzní světlo zároveň prohřívá kolagenní vlákna v horní části dermis. Poškozená vlákna se smrští a nastartuje se jejich obnova. Díky tomu při ošetření zároveň dochází k omlazení pleti.

.

Biored peel jako kombinace obou metod

Proti pigmentacím můžete zabojovat i metodou Biored peel – ošetřením, které obě výše uvedené metody chytře kombinuje. V prvním kroku se nanese na ošetřovanou oblast chemický peeling, ve druhé fázi se aplikuje speciální světlolomný gel, přes který se provádí samotné ošetření IPL světlem. Koncovka přístroje vyzařuje silné světlo, které se na povrchu kůže proměňuje v teplo. To odstraňuje pigment, zatahuje jemné kapiláry a obnovuje kolagenní vlákna. ❑

Text: Sára Kleinová, foto: Adobe Stock

PÉČE ŠETRNÁ *k pokožce i k přírodě*



Nejen odličování, ale také čištění pleti by mělo být součástí péče o pokožku všech dívek a žen. Proč je důležitá pravidelná hygiena pleti a jaké následky může mít její zanedbávání?

Abyste se mohla pyšnit dokonalou pletí, je třeba věnovat dostatek času nejen jejímu líčení, ale především odličování. Na pokožku i na pleť působí během dne mnoho faktorů, které ovlivňují jak její kvalitu a barvu, tak i celkové zdraví. Vliv smogu, prachu, potu, počasí nebo nesprávně zvolené kosmetiky se může na vaší pleti neblaze projevit nadměrnou tvorbou akné, zarudnutím, vysušenou šupinatou pokožkou, nezdravou našedlou barvou, nebo dokonce vznikem hlubokých vrásek.

Důkladné odličování je významný rituál

Pravidelné odličování by mělo být součástí večerního rituálu každé ženy. Jen na dokonale čisté pokožce budou prospěšné složky pleťové kosmetiky působit přesně tak, jak od nich očekáváte. Očištěním zbavíte pleť nejen make-upu, ale také mastnoty a nečistot ze vzduchu a připravíte ji na následnou aplikaci nočního krému či séra. Díky tomu dodáte pokožce vitaminy a další potřebné látky, čímž podpoříte její regeneraci.

Pleť nejlépe odlíčíte a očistíte s pomocí bavlněných vatových polštářků z přírodních materiálů. Jaké jsou největší benefity vatových polštářků ze stoprocentní bavlny?

Šetrně k pokožce i k přírodě

Lidská kůže představuje pro naše tělo důležitou ochrannou bariéru, a proto bychom se o ni měli starat s náležitou péčí a jemností. V posledních letech se české ženy stále častěji vrací k přírodním produktům, a to nejen proto, že jsou k pleti mnohem šetrnější nežli produkty z umělých vláken, ale také protože jsou stejně šetrné i k naší přírodě. Pokud i vám záleží na krajině, ve které žijete, jsou pro vás tou pravou volbou kosmetické vatové tampónky ze 100% bavlny. Jejich největší předností je, že ačkoliv jsou pro přírodu naprosto nezávadné a zcela rozložitelné, neubírá to nijak na jejich kvalitě a spolehlivosti. Hravě si poradí i s velmi odolným make-upem a nečistotami, ale zároveň nenaruší strukturu a jemnost vaší pleti.

S láskou k pokožce a respektem k přírodě byly navrženy odličovací vatové polštářky české značky Linteo, jež se díky svému unikátnímu složení a přírodním ingrediencím stanou cenným pomocníkem při odličování. Vybrat si můžete ze čtvero různých variant – polštářky s argonovým olejem, ionty stříbra, aloe vera nebo heřmánkem – nebo novinku, polštářky ze 100% bavlny, které jsou navíc biologicky odbouratelné (biodegradable) – přesně podle vašich potřeb a na míru vaší pleti. Dvojitá úprava povrchu vatových tampónků ze 100% bavlny a odborné zpracování vláken zajišťuje jejich maximální absorpční schopnosti, pevnost a profesionální odlíčení obličeje, krku i dekoltu. ❑



Text: Sára Klenová, foto: archiv Linteo

COLLAMEDIC®
Intensive Collagen Care.

Bioaktivní mořský kolagen Collamedic

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





790 Kč

COLLAMEDIC
kolagenový nápoj v prášku
• Nejsilnější kolagen v ČR
• 5000 mg v denní dávce



COLLAMEDIC
kapsle s kolagenem
a kyselinou hyaluronovou
• Intenzivní omlazující kúra
• Patentovaná aktivní látka ExceptionHYAL® Star

890 Kč



COLLAMEDIC
kolagenové sérum
• Účinky přírodního botoxu
• Vysoká koncentrace patentovaných aktivních látek

890 Kč

collamedic.cz

Podzim plný ZDRAVÍ A KRÁSY

S příchodem podzimu a vůní čerstvě napadaného listí začíná sezóna, kdy se můžeme více věnovat svému zdraví a kráse. Jaké nejčastější zákroky a procedury s příchodem září vyhledáváme, komentují odborníci z Kliniky GHC Praha.



Zázračná infuzní terapie

Infuzní terapie jsou stále více oblíbené především díky jejich nenáročné a rychlé aplikaci. Nechcete-li pokoušet své štěstí a hodláte se připravit na příchod sezóny viróz a nachlazení, ideální je pojistit si zdraví pomocí vitaminového kouzla. Infuzní terapie vitaminu C skvěle nastartuje imunitní systém a celkově vás doslova probudí. „Vitamin C nedokáže tělo vytvořit samo, proto je jeho přítomnost závislá na tom, jestli ho dostatečně přijímáme zvenčí. Výživové doplňky ovšem dodají z účinných látek jenom zlomek, který běžně obsahují například citrusy. Infuzní aplikace podává vitamin C přímo do krve, kde se nejlépe vstřebá a dosáhnete tak maximálního efektu," říká lékařka Veronika Šimková z Kliniky GHC Praha.

Ideální čas pro krásu

S prvním podzimním listím přichází také chuť po změnách a různých estetických zákrocích. „Velký vliv na rozhodnutí klientů podstoupit estetický zákrok má hlavně dlouhé léto a plavková sezóna, kdy si tajně vysníme nová prsa nebo dokonalé boky, a hned v září si tato předsevzetí začínáme plnit. U nás na Klinice GHC Praha máme ovšem velkou poptávku i po méně častých operacích, jako jsou specializované zdravotní zákroky, například operace ruky nebo úprava uší a ušních boltců," říká lékařka plastické chirurgie Klára Schwarzmannová.

Pravidelná zubní prevence šetří zdraví i peníze

Prevence a včasné návštěvy zubní ordinace jsou nejsnadnější řešení, jak ušetřit spoustu peněz, a ještě mít krásné a zdravé zuby. Největším paradoxem všech velkých investic do stomatologických zákroků je fakt, že k nim vůbec nemusí dojít – na počátku všech zákroků totiž stojí vznik zubního kazu a záleží pouze na vašem rozhodnutí, do jakého stádia necháte tento stav zajít. Při pravidelné prevenci je téměř jisté, že se hluboký kaz vůbec nestihne vytvořit, ale i kvalitní ošetření kořenových kanálků – tzv. endodoncie – dokáže zub zachránit před tím, než dojde ke zničení korunky nebo úplné extrakci. „Poměrně snadno můžeme pomocí operačního mikroskopu odhalit spáry u nedokonale zhotovených výplní či korunek, malé zubní kazy, které ještě nelze diagnostikovat ani pomocí rentgenového vyšetření nebo fraktury korunky a kořene, které jsou pouhým okem hůře rozeznatelné," komentuje doktorka Petra Gregorová z Kliniky GHC Praha. Více informací najdete na www.ghc.cz. ❑

Text: Sára Klenová, foto: archiv GHC Praha

AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ
HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRAČNÍK
ZÁCPA

Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.?

Máte slabší imunitu či málo životní energie?

Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin® – unikátní doplněk stravy.

Málokdo tuší, že naším 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 zažívacím traktu.

Počet dní užívání je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému. Podrobnější informace najdete v přibalovém letáku nebo si i 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 ČESKÉ REPUBLICE

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

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

Jako řidič z povolání mohu po 13 letech utrpení zase s klidem usednout za volant autobusu. Už se nebojím jít do práce a vyhlížet, kolikrát a kam budu muset při jízdě vybíhnout na „řídkou." **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 rozsypala střeva. Nepomohla ani probiotika a prebiotika. Netrávil jsem a hrozně 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 odeznělý i problémy s nadýmáním. Jsem nadšená. Děkuji."
Andrea B. Č. Budějovice

„Když tušim, že nepůjdu několik dní na stolici, 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 kiolitidy."
František Böhm, Č. Budějovice

„Po užití 10 sklenic se mé problémy s dlouhotrvajícími průjmy (dráždivý 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



Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.



Vlasová péče Überwood

Extrakt z borovicového jádra chrání a vyživuje pokožku, zklidňuje a posiluje podrážděnou a stresovanou kůži, **249 Kč, www.alpik.cz.**



Valašská švestka jako lék

Švestková koupel, švestkový zábal, švestková masáž, švestkový peeling. To je relaxační pobyt „Z valašských slivoní“, **www.hotel-kostelec.cz.**



Luxusní olejové sérum

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



Plastická chirurgie Iscare

Špičkový tým chirurgů Iscare nabízí v moderních prostorách širokou škálu zákroků z plastické a estetické chirurgie. Konzultace zdarma, **www.iscare.cz.**



Vatové polštářky Linteo

Odličovací polštářky Linteo se prodávají ve dvou velikostech balení po 100 a 120 kusech. Jsou vyrobeny ze 100% bavlny, **www.linteo.cz.**

icoone® LASER • MED

Ultimátní technologie

na ošetření pokožky těla i obličeje

Viditelné výsledky už po první aplikaci

PROTI CELULITIDĚ
Zlepšuje mikrocirkulaci pro metabolickou výměnu. Regeneruje kvalitu pokožky, pružnost a kompaktnost, působí také proti vzniku otoků a díky síle LED a LASERU, je efektivní i v nejtěžších případech. Cílené ošetření pro snížení projevů celulitidy. Pomáhá vyhlazovat pokožku a zlepšuje její drenáž, krevní oběh a harmonizuje tvary těla.

FORMOVÁNÍ POKOŽKY
Díky buněčné stimulaci ošetření icoone pomáhá stimulovat kolagen a elastin poskytuje vaší pokožce okamžitě zpevňující efekt a vaše tělo bude štíhlé a tónované. Je obzvláště vhodný pro tónování a zpevnění pokožky po ztrátě / redukci váhy.

LIFTING OBLIČEJE A PRSOU
Ošetření navržené k okysličování a oživení vaší pokožky, zmenšení dvojité brady, zmenšení otoků okolí očí, baculatých rtů, hladký dekolt, pevný krk a lifting prsou. Pro omlazený a zářící vzhled

JIZVY
Přesná, bezbolestná mobilizace bez poškození tkáně. Přizpůsobitelné pro celé tělo i zóny na obličeji , dokonce i pro nejmenší a citlivé oblasti.

PROTI STÁRNUTÍ
Ošetření na podporu okysličení tkáně a regeneraci kůže. Vyhlazuje vrásky na pokožce, což vám dá viditelně mladší vzhled.

TVAROVÁNÍ SILUETY
Navrženo pro práci s odolnými depozity tuku a přirozeně zpevňuje a zvedá vaší pokožku. Toto ošetření přetváří celou vaší postavu a zároveň vám dává příjemný pocit pohody a lehkosti.

LEHKÉ NOHY
Navrženo pro zrychlení prokrvení a lymfatické cirkulace, pomáhá hubnout a modelovat nohy s okamžitým pocitem lehkosti a pohody.

ŽILNÍ NEDOSTATEČNOST A LYMFEDÉM
Zlepšení cirkulace krve a lymfy, okysličování tkáně, vyvolá okamžitou a dlouhotrvající úlevu.

ZÁNĚTY ŠLACH
Redukce bolesti díky protizánětlivému a dekongestivnímu efektu. Kvalita života a motorická aktivita se zlepšují už po první aplikaci.

BOLESTI SVALŮ
Uvolnění všech svalových napětí včetně těch způsobených nemocemi jako je fibromyalgie a přetížení tkáně. Redukce bolesti a regeneruje tkáně po sportu, drenáží odpadních metabolitů.





Vytvořte si nový 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.**



Péče o pleť

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



Energizing Eye Roll-On

Osvěžující zpevňující přípravek na oční okolí. Má chladivý efekt, vyhlazuje kůži a zvyšuje její napětí a pevnost. Rychle se vstřebává, **www.janssen-beauty.cz.**



Irrestistible Eye Elixir

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



Přístroj OXYjet GO

Přístroj na aplikaci kosmetiky pod tlakem. Zásobuje pleť mikromolekulárním kyslíkem a aktivními látkami. Výsledky jsou viditelné po prvním ošetření, **24 900 Kč, www.4beauty.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.**



Jodisol®

Účinná dezinfekce

Ošetření:

- drobných poranění kůže (trhlinky)
- 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 iodinatum 3,85 g; pomocná látka: Ethanol 95 %.

www.jodisol.cz

SpofaDental a.s. | Markova 238 | 506 01 Jičín | tel. : +420 493 583 111 | fax: +420 493 583 333 | www.spofadental.cz

SpofaDental
A Kerr Company



MUDr. Martin Šmakal

PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA ZACHRAŇUJE ŽIVOTY

Včasná diagnóza může hrát zásadní roli v úspěšnosti léčby onkologického onemocnění. Jak říká MUDr. Martin Šmakal, vedoucí lékař onkologického oddělení z Onkologického a radiologického centra Multiscan: „Všeobecně platí, že čím včasnější je diagnóza, tím jednodušší a účinnější je léčba."

Na co se zaměřuje onkologický preventivní program pro ženy?

Onkologický preventivní program je poměrně rozsáhlé téma. Tu nejjednodušší prevenci si zajišťuje každý z nás sám, naopak ty vysoce odborné jsou již organizovány státní zdravotní péčí. Prevence zaměřená na různé typy nádorových onemocnění vyžaduje také různý přístup a zahájení v různém časovém období. Mezi základní preventivní programy u žen patří především gynekologická vyšetření a vyšetření prsů. Tyto programy mají zjevně největší benefit a jsou poměrně jednoduché, pro pacientky málo náročné či nepříjemné. Tím však nechci opomenout i další vyšetření jako například vyšetření zažívacího traktu.

Kdyby jste měl uvést jen tři benefity tohoto vyšetření, které by to byly?

U gynekologického vyšetření či vyšetření tlustého střeva se přímo optikou díváme na danou oblast, což nám přináší neocenitelné výsledky. Řada ostatních metod využívá například sonografickou či rentgenologickou techniku, a přesto, že jsou to vyšetření vynikající, oční kontakt s eventuálně postiženým místem je obrovským benefitem pro hodnocení lokálního nálezu.

Jak často by v ideálním případě měla žena absolvovat onkologicky zaměřené preventivní vyšetření?

Specializovaná onkologická prevence se postupně dostává ke stále mladším pacientkám a já se domnívám, že v nedaleké budoucnosti se toto stane standardem již od 40 let. Vůbec bych nepodceňoval samo vyšetřování (například prsů). Důležité je rovněž včas reagovat na obtíže, které jsou nové a neumí si je pacient jednoznačně vysvětlit. Přestože se může jednat o bezvýznamnou záležitost, je porada s lékařem jistě na místě.

ZBAVTE SE SVÝCH OBAV



Onkologický preventivní program pro ženy je tu pro Vás

V našem zařízení používáme nejmodernější vyšetřovací metody, které pomáhají včasnému odhalení zhoubných bujení. Specializujeme se na všechny typy nádorových onemocnění. Jejich včasná detekce zvyšuje úspěšnost trvalého vyléčení a rychlého návratu do běžného života. Domluvte si s námi setkání již dnes.

Více informací na altoa.cz

ALTOA



Nalaďte se NA PODZIM

Někdo se na podzim těší, jiní zase při představě opadávajících stromů, deště a kabátů moc dobrou náladu nemají. Pokud patříte do té druhé skupiny, podělíme se s vámi o tipy, jak si přicházející podzim co nejvíce zpříjemnit.

Tropické teploty skončily, večerní světlo odchází a s tím vším se musíme rozloučit s vysedáváním na zahrádkách a nošením lehkých vzdušných šatů. Když dorazíte ráno do práce, první, co v kuchyňce slyšíte, je, že lidé začínají nadávat, jak je počasí na nic, je brzo tma, že je jim zima, že nemají co na sebe a tak dále. Zapomeňte na stinné stránky podzimu a pojďte si ten letošní jednoduše užít.

Barvy všude

Nic se nevyrovná procházkám v období, kdy se celá příroda zabarví do oranžovo-žluto-červené. Parky najednou vypadají jako z filmů. Pohled do pestrobarevné přírody uklidňuje a naplňuje optimismem. A když se k tomu přidá sluníčko, je z toho dokonalé babí léto. Na přelomu října a listopadu pak můžete pořídit nádherné fotky jako vystřižené z časopisu. Příroda na podzim je totiž krásná za mlhavého, deštivého i slunečného počasí a má svoji jedinečnou atmosféru. Navíc v příjemných slunečných dnech můžete vyrazit na procházku, kolo, brusle nebo si zaběhat. Na takové aktivity není ani velké horko, ani nepříjemná zima. O víkendu jděte pouštět draky nebo sbírat kaštany. Každému dni můžete dát šanci, aby byl podzimně krásný. Užívat si můžete i ranní chladný vzduch – zvláště když je po dešti. A když je opravdu pošmourno a šedivo, tak se nechte zlákat k návštěvě provoněných kaváren a ochutnávání sladkých zákusků.

Text: Olga Strandová, foto: Adobe Stock

Radost najdeme v dobrém jídle a pití

Toto období je bohaté na švestky, jablka, hrušky i vlašské ořechy, tak si je nezapomeňte pořádně užít! Pokud možno si je sežeňte ze své či babiččiny zahrádky. V případě, že tuto možnost nemáte, je zde také mnoho sadařů a zahrádkářů, kteří vás nechají si v rámci samosběru natrhat ovoce přímo ze stromů. Ořechy, dýně i jablka nabízí spoustu variant, jak se kulinářsky vyřádit. Dýňovou polévkou a jablečným závinem počínaje a jedlými kaštany s šípkovým likérem konče. A nezapomínejme ani na burčák. Ideální příležitost na posezení s přáteli. Také horká káva nebo čaj nám lépe chutnají, když nám šálek současně zahřeje nejen duši, ale i ruce. To pak popíjení takového nápoje dostává úplně nový rozměr.

Vyrazte na wellness

Vyrazit někam za odpočinkem se na podzim přímo nabízí. Naberete ještě trochu sil, než přijde vánoční šílenství. Vezměte kamarádku či partnera a zaplaťte si wellness víkend v nějakém příjemném prostředí.

Podzimní móda

Klasikou jsou obrovské šály velikosti deky. K podzimu patří stejně jako skořice do říjnového latté. Není nic lepšího, než když se před sychravým počasím můžete schovat do vlastního „šálosvěta“. Ze skříně můžete po několika měsících zase vytáhnout svůj oblíbený rolák nebo svetr. Nebo nastala dlouho očekávaná chvíle, kdy si necháte ten oblíbený, ale starý svetr už jen na doma a vyrazíte pořídit si svého nového oblíbence do podzimního šatníku.

Chata nebo chalupa

Máte-li chatu nebo chalupu, tak ta je ideálním místem, kde strávit pohodový víkend. Ať už u praskajícího krbu nebo kamen s knížkou, nebo aktivně prací na zahradě či v lese na houbách. Chata a podzim vždy nabízí řadu možností k zábavě. Uspořádejte táborák, který zpestříte venkovními světélky. Ta dodají večeru tu správnou atmosféru. Pozvěte přátele a řekněte jim, aby vzali něco, co mají rádi, a společně přichystejte slavnostní stůl. Uvidíte, kolik radosti to všem vykouzlí na tvářích. Když někdo z přítomných vezme kytaru, bude to úplná pohádka. Oproti létu sice budete na verandu potřebovat teplou deku, ale zase vás nebudou štípat komáři.

Ozdobte svůj domov

Vnést do svého bytu, domku či jenom pokoje trochu podzimní atmosféry není nic těžkého. Dekorace si můžete vyrobit z kaštanů, listí i jiných zimních plodů. Skvělé jsou i okrasné dýně, různé zápichy do květináčů či podzimní věnce na dveře. Zahalte svůj byt do červené, hnědé, žluté a oranžové. Naaranžujte malé lucerničky a do oken dejte svíčky. Dopřejte si ono příjemné mihotavé světlo s vůní vanilky nebo borovice. Pak může za okny bubnovat déšť nebo foukat vítr, ale váš podzim zůstane pozitivní. Kupte si před dveře nebo na balkon barevné chryzantémy. Jejich jedinečná vůně dodá vašemu příbytku další krásný nádech podzimu.

Tvořte

Dlouhé podzimní večery jsou ideálním časem k tvoření. V dnešní době se vrací do módy pletení a háčkování, můžete se je zkusit naučit! Pokud budete šikovná, možná vaši příbuzní a kamarádky pod stromečkem najdou vlastnoručně vyrobené šály, svetry či čepice. Vyzkoušet můžete i tvoření podle různých časopisů, například Tvoříme s láskou nebo Tvoříme s dětmi. Není-li tvoření právě pro vás, můžete si začít psát deník. Podnítíte tím svou kreativitu, protože zformulujete své myšlenky. A celkově je to dobrá medicína na případný podzimní splín.

Dlouhé podzimní večery jsou ideálním časem k tvoření.

Jaké si to uděláte...

„Proti podzimu nebojuju, podzim miluju. Jakmile klesnou teploty pod dvacet stupňů, lépe se mi dýchá a celkově žije. Slunečné dny jsou fajn, ale taky z nich mívám pocit, že bych měla něco dělat. Zato podzim mi dovoluje zpomalit a pořádně si vychutnat požitky, které mám ráda: výběrovou kávu a dobrá vína, procházky mezi zbarvenými stromy, dýňovou polévku, knihy nebo divadlo. Ze všeho nejvíc miluju, když venku prší, já můžu ráno vyrazit v mých oblíbených teplých ponožkách a žlutých holínkách pro čerstvé pečivo ke snídani a pak se doma zahřát voňavým čajem. A večer třeba upéct quiche. Na podzimu mám ráda také módu a obzvlášť letos si to užiji, protože jsem konečně sehnala vysněný kabátek,“ vypráví o svých podzimních potěšeních čtenářka Adéla. Čím si zpříjemníte podzim vy? ❑





Lázně Kostelec klienty hýčkají voňavými švestkovými procedurami

Psal se rok 1742, když kostelecký občan Jan Zbořil objevil na svém pozemku zázračný pramen, který léčil „otokem a dřením údy stižené a zdravé chránil před onemocněním“. Poté, co lékaři z Vídně potvrdili blahodárné účinky této minerální vody, byla panu Zbořilovi odpuštěna jednodenní robota. A šlechtický rod Seilern–-Aspang, který vepsal toto panství do zemských desek jako své, nechal v Kostelci vzniknout tzv. „panským lázním“.

Text: Soňa Pařížská, foto: Lázně Kostelec

Tradici otisknutou v čase lázně umocňují využíváním tradičních místních surovin při lázeňských procedurách. Takovou nejvíce tradiční surovinou pro Valašsko je švestka.

Švestky mají kromě tolik oblíbeného uplatnění v gastronomii ještě jedno důležité místo: při lázeňských procedurách. Lázně Kostelec u Zlína, které jsou vyhlášeny léčebnými účinky místních sirných pramenů, vsadily na další lokální unikát a provoněly svůj lázeňský areál jedinečnou vůní tohoto ovoce.

Švestka má tolik blahodárných účinků, že je jako stvořená k využití při lázeňských procedurách. Obsahuje velké množství minerálů, především draslík, fosfor, železo, hořčík, vápník, síru a zinek. Z vitaminů jsou v tomto sladkém ovoci zastoupeny vitaminy patřící do skupiny B, ale také vitamin E a H. Švestky blahodárně působí na látkovou výměnu a obsahují látky, které mají schopnost ničit rakovinné buňky. Sušené švestky navíc bojují proti škodlivým bakteriím, jako je salmonela, a zajišťují odolnost proti stresu a stárnutí. Sušené švestky totiž obsahují pektin, který je zásadní při tvorbě endorfinů, tolik známých hormonů dobré nálady. Zároveň obsahují velké množství antioxidantů, které působí proti stárnutí pokožky a chrání tělo před vznikem rakoviny. Složka biotin se podílí na zlepšení stavu pokožky, vlasů i nehtů.

S tímto léčivým ovocem se můžete v Lázních Kostelec setkat hned při několika procedurách. Během švestkové koupele se zbavíte stresu a zároveň přijdete na jiné myšlenky. Švestková koupelová sůl změkčuje pokožku a napomáhá regeneraci fyzických i psychických sil. Pro ty, kteří se chtějí do švestek přímo zachumlat, nabízí Lázně Kostelec švestkový tělový zábal. Ten je vhodný pro suchou pleť, protože obsažené přírodní oleje a vosky pleť hydratují, zvyšují její elasticitu a zároveň tlumí projevy stárnutí. Švestkový peeling přirozeně odstraní svrchní zestárlé buňky, pokožku omladí a dodá jí mladistvý vzhled. V šudy příto mné sladké aroma navíc přispěje ke kvalitnímu odpočinku. V nabídce je samozřejmě i švestková masáž, která tělu dodá lehkost a pozitivní energii. Relaxační masážní olej obsahuje vysoké množství antioxidantů, které napomáhají regeneraci pokožky a chrání ji taktéž proti stárnutí.

V kosteleckých lázních poskytované lázeňské procedury přispívají k důkladné relaxaci, fyzické i duševní pohodě a k léčbě tělesných neduhů. K procedurám využíváme především přírodní léčivý zdroj, kterým je minerální sirný pramen s ojediněle vysokým obsahem blahodárného sirovodíku, a celou řadu zejména přírodních produktů. Lázně poskytují na 70 druhů procedur a aktuálně nabízí 36 již sestavených pobytových balíčků a také možnost individuálního řešení pobytu na míru.

Pro ty, co by rádi zakusili všechny švestkové procedury, připravily Lázně Kostelec speciální pobytový balíček s názvem Z valašských slivoní. Balíček zahrnuje čtyřdenní pobyt, tedy ubytování v komplexu lázeňského hotelu po dobu 4 dní a 3 nocí, spolu s polopenzí a výše zmíněnými procedurami.

Více informací naleznete na www.hotel-kostelec.cz. ❑

Korejský ŽENŠEN



Všehoj lékařský, ženšen pravý, kořen života nebo správně botanicky Panax ginseng, všechna tato pojmenování patří právě korejskému ženšenu, nejsilnějšímu adaptogenu na světě. V Asii se užívá více než 5 000 let a je považován za to nejcennější, co nám příroda nabízí. Dnes, díky intenzivnímu zkoumání, laboratorním a klinickým testům, víme proč.

Jako jediná bylina obsahuje 35 druhů saponinů (ginsenosidů), které v kombinaci s vitaminy, minerály, polysacharidy a mnoha dalšími cennými prvky dávají ženšenu ohromné spektrum účinků. V každém organismu dokáže detekovat slabiny a na ty působí. Rozpozná buňky, které našemu tělu nejsou vlastní. Ať se jedná o bakterie, viry, plísně, nebo dokonce nádorová bujení.

O své zkušenosti s pravým korejským ženšenem se s námi podělila akreditovaná poradkyně pro výživu a majitelka KP clinic Ing. Romana Pleskotová.

Proč jste se rozhodla ve své praxi využívat korejský ženšen?

Ve své praxi doporučuji klientům kromě úpravy stravy a pitného režimu i rozličné přírodní doplňky pro cílenou detoxikaci a regeneraci organismu, zejména ty, které mají co nejkomplexnější účinky. Pravý korejský červený ženšen mi tato kritéria splňuje. Pokud je potřeba posílit imunitu – posílí ji, pokud je potřeba dostat do rovnováhy přehnanou imunitní odpověď – zreguluje ji. Stejně působí i na regulaci vysokého a nízkého krevního tlaku, podporuje správnou funkci imunitního systému, správné trávení, podporuje srdeční činnost a krevní oběh. Pomáhá překonat stres i problémy s menopauzou. Zlepšuje paměť a podporuje potenci. Nezastupitelnou roli hraje v otázce zlepšení krvetvorby, zvýšení energie a vitality.

Pozorujete výsledky působení korejského ženšenu na svých klientech?

Jednoznačně ano. S kolegyní Jitkou Petrákovou porovnáváme účinky ženšenu v pozorování živé kapky krve v temném poli Darkfield mikroskopu. Klient má možnost pozorovat svoje krevní komponenty před užíváním, v průběhu užívání a po užívání zvoleného doplňku. Rychlé výsledky jsou vidět především ve zmírnění oxidativního stresu na buňky a zvýšení krvetvorby. Tím dochází u klientů k nárůstu energie a správného prokysličení. K buňkám se díky zvýšené krvetvorbě dostane více kyslíku i živin a červené krvinky odvádí více odpadních látek.

ANALÝZA ŽIVÉ KAPKY KRVE V TEMNÉM POLI DARKFIELD MIKROSKOPU:



Foto před užíváním extraktu z korejského ženšenu

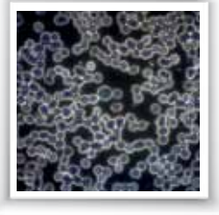


Foto po 1 měsíci užívání extraktu z korejského ženšenu

Dají se na českém trhu pořídit kvalitní produkty z pravého korejského ženšenu?

Během své praxe jsem vyzkoušela několik produktů s obsahem ženšenu, až jsem našla skutečnou terapeutickou kvalitu – pravý korejský ženšen od firmy Ginlac. Všechny jejich výrobky jsou vyráběny přímo v Koreji pouze z kořenů tam vypěstovaných. To zaručuje nejvyšší kvalitu zpracování s dodržením všech tradičních postupů. ❑

Text: Soňa Pařízská, foto: KP clinic

GINLAC®
KUAN INDUSTRIAL CO., LTD

…přírodní cestou ke zdraví

KOREJSKÝ ŽENŠEN

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



ČAJ ZEN

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

KAPSLE F

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





FERMENTOVANÝ EXTRAKT GOLD

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

original name of best Ginseng
Korea "INSAM"

Více informací o produktech firmy GINLAC naleznete na našich stránkách:
www.korejsky-zensen.cz

Hořčíkový olej: PROTI BOLESTI I ŠPATNÉ NÁLADĚ





Hořčík je pro naše tělo velmi důležitým minerálem, který je přítomný v každém orgánu lidského těla.

Jeho důležitost dokládá i fakt, že je nezbytnou součástí 300 biochemických reakcí v lidském těle. Přestože se jedná o tak důležitý minerál, většina z nás trpí jeho nedostatkem, což nám způsobuje menší, ale i velké a vleklé zdravotní problémy.

Když je hořčíku málo

Nedostatek hořčíku v organismu se může projevit mnoha způsoby:

- křeče ve svalech (zejména na nohou a rukou)
- necitlivost v rukou a nohou
- únava, podrážděnost a nespavost
- deprese a vnitřní neklid
- trvalé bolesti hlavy a migrény
- citlivé zuby
- mrtvice
- snížená citlivost na inzulín
- záněty
- problémy se zažíváním a další

Jak hořčíkový olej používat

I když můžeme hořčík dodávat tělu orálně, není to ten nejlepší způsob, protože jeho vstřebávání je v těle ovlivněno mnohými faktory. Mnohem účinnější je cílené dávkování v podobě hořčíkového oleje. Hořčíkový olej můžeme používat přímo ve chvíli, kdy cítíme problém, ale ještě lépe jej bude používat dlouhodobě každý den a díky tomu udržet hladinu hořčíku v organismu na optimální hladině. Zpočátku může hořčíkový olej způsobovat mírné brnění, ale po několika aplikacích tento jev vymizí.

SPREJ: Doporučuje se nastříkat 5–20 střiků přímo na pokožku, nejlépe po sprchování, kdy je pokožka čistá a bez mastnoty. Vetřeme důkladně do kůže a necháme 15–20 minut působit. Pak můžeme setřít. Použít můžeme jako prevenci, ale i v případě, kdy nás přepadne křeč, svalová bolest nebo v případě bolesti hlavy a podobně.

MASÁŽ: Masáž sama o sobě podporuje krevní oběh a díky tomu se hořčík dostává do organismu rychleji. Pomůže v případě bolavých svalů, ale i jako relaxační prostředek pro klidný a kvalitní spánek.

KOUPEL: Zředěný hořčíkový olej nezpůsobuje počáteční brnění na kůži, a tak je pro začátek příjemnější alternativou. Koupel je vhodná při bolestech svalů, ale i k relaxaci v období stresového vypětí.

ZÁBAL NA NOHY: Namáčení chodidel v teplé vodě s hořčíkovým olejem působí velmi blahodárně nejen na unavená chodidla.

Hořčík z přírody

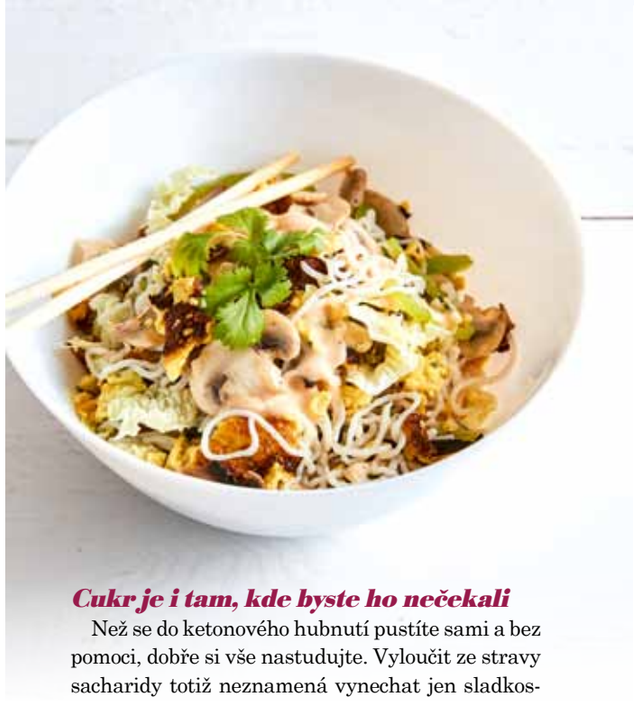
Hořčíkový olej je důležité vybírat v co nejvyšší kvalitě. A hořčíkový olej z čistě přírodního zdroje Zechstein z bývalých moří, místa, které je 250 000 000 let staré, takový je. Není vyroben ze směsi vloček chloridu hořečnatého, ale naopak je bez chemického a tepelného ošetření. 5 ml hořčíkového oleje poskytuje 508 mg hořčíku a díky tomu je opravdu silným a rychlým pomocníkem. ❑

Text: Michaela Čenteševá, foto: Woldoshop



KetoMix DIETA ZBLÍZKA

Potřebujete zhubnout, ale bojíte se nepohodlí, hladu a cvičení? Nemusíte! Nic takového vás nečeká s dietou KetoMix.



Důležité je hubnout tuky, nikoli svaly

Problémem většiny diet je fakt, že při nich tělo ztrácí až 40 % svalové hmoty. Svaly jsou ale hlavními spalovači tuků. Tělo se tedy po skončení diety nedokáže vypořádat se stejným množstvím energie jako před dietou, a tak logicky přichází jojo efekt. KetoMix dieta je založena na úplně jiném principu. Při jejím dodržování hubnete pouze vaše tukové zásoby a většina vaší svalové hmoty zůstává zachována. Ptáte se, jak je to možné?

Hlídejte si příjem cukrů

KetoMix využívá jednoduchý princip hubnutí, který funguje na všechny bez rozdílu věku či pohlaví. Když kontrolovaně omezíte ve svém jídelníčku příjem sacharidů (tedy cukrů), v těle nastane naprosto přirozená biochemická reakce. Chybějící cukry začne nahrazovat ketony, což jsou látky, které si samo vytvoří z vašeho uloženého tuku. To znamená – omezíte cukry, a pokud máte zásoby tuku, tělo ketony využije jako náhradní zdroj energie. Tím pádem hubnete jen tuk, nikoli svaly. A vaše kila začnou ubývat. Rychle a bez sebemenší námahy.

PROČ HUBNOUT S KETOMIXEM?

- Zhubnete rychle, bez hladovění, cvičení a jojo efektu.
- KetoMix jídla neobsahují přidané glutamáty a chemické přísady.
- Jídla jsou vhodná i pro celiaky nebo vegany.
- Vše potřebné pro dietu najdete na www.ketomix.cz.
- Jídla objednáte z domova a vše pohodlně dorazí až k vám.

Cukr je i tam, kde byste ho nečekali

Než se do ketonového hubnutí pustíte sami a bez pomoci, dobře si vše nastudujte. Vyloučit ze stravy sacharidy totiž neznamená vynechat jen sladkosti. Sacharidy obsahují třeba i brambory, rýže nebo pečivo. Najdete je v ovoci i zelenině. Obsahují je dokonce i některé čaje. A to už vůbec nemluvíme o jogurtech či zdravě se tvářících produktech, kterých jsou v obchodech plné regály.

KetoMix dieta vám poskytne vše, co pro hubnutí potřebujete

Pokud chcete hubnout opravdu efektivně a bez toho, abyste pravidla diety museli zdlouhavě studovat, svěřte se do rukou odborníků. Dieta vám poskytne jídla na celou dobu hubnutí. K ruce budete mít výživové poradkyně, které vám zdarma zodpoví všechny vaše dotazy. Vybírat si budete z široké nabídky jídel – od koktejlů přes proteinové tyčinky, kaše či pudinky až k omeletám a polévkám, pečivu nebo těstovinám. Chutě na sladké zaženete perníkem, nízkosacharidovými čokoládami a čokoládovými krémy. A dovolit si můžete i sklenku KetoMix vína denně a k němu na chuť proteinové nachos, chipsy či hrst libovolných oříšků. ❑

Text: Soňa Pařízská, foto: KetoMix

To nejlepší z *přírody*

V LaVitě najdete všechny důležité vitamíny a stopové prvky v jejich přirozeném prostředí a optimálním množství pro silnou imunitu a zdravý vzhled.

Více než 70 jedinečně zkombinovaných surovin

LaVita v sobě spojuje to nejlepší z čistě přírodních surovin. Základ našeho koncentrátu tvoří ovoce, které je sklízeno vždy plně vyzrálé, biozelenina, užitečné bylinky a vysoce kvalitní rostlinné oleje. Díky jedinečné receptuře se v jednom produktu spojují všechny důležité vitální látky, tedy vitamíny a stopové prvky, stejně jako enzymy, aminokyseliny, koenzym Q10 a fytonutrienty.



Vědecky potvrzeno

Mezinárodní studie nejvyšší kategorie „Zlatý standart“ potvrdila, že vitamíny a stopové prvky z LaVity jsou naším tělem vynikajícím způsobem vstřebávány a využity*. Vědci jsou přesvědčeni, že je to dáno celistvým konceptem čistě přírodního koncentrátu. LaVita totiž využívá synergických efektů přirozené přírodní stravy přesně tak, jak to naše tělo zná už po milióny let.



Kompletně zásobený všemi důležitými látkami

LaVita je například bohatá na zinek, který **podporuje látkovou výměnu**, je **nezbytný pro zdravou pleť, vlasy a nehty** a **pomáhá chránit buňky před oxidativním stresem**. Železo a vitamíny C a D zase **pomáhají imunitnímu systému**. Niacin a vitamín B12 **podporují výkonnost** a také **přispívají k normálnímu energetickému metabolismu** a **snížení únavy**. Vitamín B6 se **podílí na regulaci hormonální aktivity**. Další účinky a všechny obsažené látky naleznete na www.lavita-czech.cz

TIPY & INFORMACE:

Velice snadné užívání: jednou až dvakrát denně zamíchejte 1 pol. lžíci LaVity (10 ml) do sklenice vody. Jedna láhev LaVity obsahuje 500 ml.
Maximální čerstvost, rychlé poslání: abychom mohli ručit za prvotřídní kvalitu, je LaVita k dostání pouze u výrobce. Poslání je od dvou lahví zdarma a doručena je zpravidla během 1–3 pracovních dnů.

Dotazy a objednávky na **386 322 222**
nebo online na **www.lavita-czech.cz**

* Neuroendocrinology Letters, 2015; 36(4): 337–334

TĚSTOVINY, *po kterých* NEPŘIBERETE

Jsme národem, který miluje italskou a asijskou kuchyni. K těm neodmyslitelně patří nudle a těstoviny. Každý, kdo si hlídá váhu, ví, že ty klasické obsahují spoustu kalorií, sacharidů a většinou i lepek. Proto je z jídelníčku vyřadí. Co když to vůbec není nutné?

Vyzkoušejte těstoviny konjakové nebo proteinové. Jsou ideální pro snižování váhy nebo udržování štíhlé linie. Chutnají skvěle a připravovat je můžete úplně stejně jako ty, na které jste byli doposud zvyklí.



Zázrak jménem konjakové přílohy

Pokud byste vyrazili do Asie, na konjakové přílohy narazíte na každém kroku. Rostlina konjak, z jejíž hlízy se tyto těstoviny vyrábějí, roste totiž právě zde. Proč jsou konjakové přílohy tak skvělé a proč je doporučujeme i jako potravinu vhodnou k hubnutí nebo udržení se ve formě? Nemají totiž téměř žádné kalorie – oproti běžným těstovinám jich obsahují o celých 94 % méně! Navíc jsou zcela bez cukru, soli, přidaných barviv a opravdu vás zasytí. Jsou bohatým zdrojem vlákniny a ovlivňují vstřebávání tuků a cukrů. Jsou také vynikající volbou pro vegany a vegetariány. Při jejich konzumaci se nemusíte cítit provinile. Jedná se totiž prakticky pouze o vlákninu, která organismem projde a zároveň vám vyčistí střeva. Pozor ale, i u konjakových těstovin najdete rozdíly. Hledejte ty, které mají označení bio – jen u těch budete mít jistotu, že konjak na jejich výrobu byl pěstován v lokalitách mimo civilizaci a není tak toxikován nebezpečnými látkami. Právě takové najdete třeba na www.slimpasta.cz, kde je můžete rovnou nakoupit.

Konkrétně těstoviny z konjaku Slim Pasta jsou k dostání v několika různých variantách. Naleznete zde prakticky všechny druhy, jako jsou nudle (i thajské), špagety, fetučíny, tagliatelle, a dokonce také lasagne. Výrobci nezapomněli ani na ty, kdo preferují rýži, a také ji zařadili do produktové nabídky. Představte si to nepřeberné množství variant receptů, které se dají z takového výběru těstovin připravit. Po jejich konzumaci budete mít jistotu, že jste tělu dodali vše, co potřebuje. A to bez zbytečných kalorií, lepku, přidaných glutamátů, chemických látek a sacharidů. Dokonce bylo prokázáno, že dlouhodobé užívání potravin z konjaku nejen přispívá k hubnutí, ale snižuje také cholesterol. Tyto těstoviny uvítají i ti, kdo nemají příliš času na přípravu jídel, protože jsou k okamžité konzumaci bez potřeby vaření. Stejně tak vám ušetří čas i hotová nízkokalorická jídla Slim Pasta, která jsou připravená za pár vteřin. Nebudete se ochuzovat o teplé obědy nebo je nahrazovat fast foodem. ❑

Text: Soňa Pařížská, foto: Slim Pasta

Jablečný koktejl s Kefírovým mlékem

dle Mlékárny Valašské Meziříčí

Co budeme potřebovat?

- 500 g Kefírového mléka nízkotučného z Mlékárny Valašské Meziříčí
- 3 jablka
- 150 ml jablečného džusu
- piškoty dle chuti
- špetka mleté skořice
- 3-4 lžičky medu

Jak na to?

Jablka si nakrájíme a uvaříme s džusem jako na kompot do měkka. Přidáme skořici. Jakmile jsou jablka měkká umixujeme s piškoty a s medem.

Lijeme střídavě s Kefírovým mlékem z Mlékárny Valašské Meziříčí do sklenic.





Čaj Zen, balení 50 ks
Nápoj pro podporu energie a udržení fyzické a duševní výkonnosti. Jedinečná kombinace ženšenu a houby Reishi, **440 Kč,**
www.korejsky-zensen.cz.



Kardiologický preventivní program
Preventivní zdravotní program zaměřený na včasnou diagnostiku srdečních onemocnění. Pečujte o své zdraví,
www.altoa.cz.



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



Vlhčené toaletní papíry
Vlhčený toaletní papír je chytrým řešením, které oceníte nejen při osobní hygieně. Na výběr máte ze dvou variant – s kyselinou mléčnou nebo s extraktem z dubové kůry,
www.linteo.cz.

Aktivní jódový koncentrát
Koncentrát přírodního původu Iodica přispívá ke správné funkci štítné žlázy, nervové soustavy, udržuje zdravou pokožku, **399 Kč,**
www.alpik.cz.





Jodisol
Účinná dezinfekce vhodná pro ošetření drobných poranění kůže (trhlinky), při zánětu ústní sliznice a oparech a po bodnutí hmyzem. Nepoškozuje kůži ani sliznici, brání růstu choroboplodných mikroorganismů,
www.jodisol.cz.

KetoMix asijská polévka
Bezlepková polévka je plnohodnotné rychlé jídlo. Díky sníženému obsahu sacharidů je tak ideální během KetoMix diety,
1 proce/52 Kč,
www.ketomix.cz





Imunio Plus
Přispívá k optimalizaci imunity, chrání buňky před oxidativním stresem a organismus před celkovým přetížením,
www.hodnezdravi.cz.



LaVita – fit pro život
Čistě přírodní koncentrát dodává tělu všechny důležité vitaminy a stopové prvky pro optimální doplnění každodenní stravy, **26 Kč/den,**
www.lavita-czech.cz.



Jalovec a rakytník
Procedury z jalovce a rakytníku mají dezinfekční účinky, uvolňují napětí, zklidňují. Vyzkoušejte je v Lázních Kostelec,
www.hotel-kostelec.cz.



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



Dárková čajová kazeta
Vyzkoušejte dárkovou kazetu z 6 pravých a bylinných čajů a vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova,
www.biogena.cz.

PROČ SE MUŽI NECHTĚJÍ ŽENIT A ŽENY VDÁVAT?

Instituci manželství se moc nedaří. Věří v něj stále méně dvojic – i když každý z páru k tomu mívá jiné důvody. Jaké? Na to se podíváme blíž…

Manželství jako instituce existuje takřka „odjakživa“. Ale jeho funkce se postupně proměňovala. Po dlouhá staletí tu bylo hlavně proto, aby vznikla jakási ekonomická jednotka, jež zabezpečovala ženu, děti a muži přinášela zázemí v podobě těch, kteří se o něj starali. Byl to v podstatě určitý typ výměnného obchodu, když to trochu přeženeme. Nicméně tohle se hlavně v 2. polovině minulého století změnilo. Ženy se staly samostatnějšími, přišla emancipace, nesmíme opominout ani světové války, které posunuly jakékoli parametry nastavení tehdejší společnosti… A posunuly i změny rolí mužů a žen stejně jako principy jejich soužití v manželství. Protože ženy přestaly být ty závislé. Muži ztratili svou nepostradatelnost. A než jsme se nadáli, je tu 21. století a manželství i partnerské vztahy stále procházejí velkou proměnou. O čem je manželství dnes a proč se do něj nehrneme?

Mužský pohled na věc

1 Touha po svobodě

Muži jsou obecně známí svou touhou po svobodě, volnosti, možnosti rozletu. A co si budeme nalhávat, v manželství se nic z toho příliš nepředpokládá. Je to asi tím, že manželství se stále bere jako jakýsi definitivní svazek bez možnosti úniku. Jako svazek, v němž se najednou jeden stává zodpovědným za toho druhého a přichází o velkou část svého vlastního já, protože už to přece není JÁ + TY, ale MY. A to řadu mužů děsí. Že by za tím byla jen jejich nezralost? „Může být, ale také to může být jen potřeba svobodné volby, která je čím dál častěji vlastní oběma pohlavím. Pravda je, že společnost to stále ještě nevnímá dobře, třeba generace

Text: Sára Klenová, foto: Adobe Stock

našich rodičů k životu takto určitě nepřistupovala, nicméně si asi budou muset všichni ti, kdo nesouhlasí, zvyknout, že svoboda je pro nás důležitější než pevný svazek. Jestli je to správně, si netroufám soudit," podotýká koučka a psychoterapeutka Mgr. Kateřina Brikciová.

2. Obavy ze selhání

Stejně tak se nabízí domněnka, že muži mají z manželství strach. Předpokládají totiž, že jim přinese nové povinnosti. Postarat se o manželku, děti, zabezpečit rodinu, postarat se o vhodné bydlení, plnit roli otce a manžela, která je v očích mužů docela odlišná od role nesezdaného partnera. „Psychologicky to tak skutečně může být. Pokud neproběhne svatba, rituál potvrzující závazky jednoho vůči druhému, mohou se muži ve vztahu cítit lépe. Ale pokud jsou ve vztahu děti, jsou závazky na partnerově straně vlastně shodné, ať už jsou ti dva v manželství, nebo ne," konstatuje Mgr. Kateřina Brikciová a pokračuje: „Navíc je třeba si přiznat, že nároky na partery rostou. Muž by měl přece uživit rodinu, po příchodu domů si hrát s dětmi, být plný porozumění, romantický, úspěšný, a to nejlépe vše v pozici vrcholového manažera. A to všechno s pocitem ‚musím'. To je pro málokterého muže představa, která neděsí…"

Muži jsou obecně známí svou touhou po svobodě. A co si budeme nalhávat, ta se v manželství příliš nepředpokládá.

3. Strašák definitivnosti

Manželství si s sebou nese navíc punc definitivnosti. Setrvávání ve vztahu jednou pro vždy, v dobrém i zlém, ve zdraví i nemoci. A zapomenout nesmíme ani na předpoklad věrnosti. A na rovinu: kterému muži se líbí vidina, že už se nebude moct v nejhorším ani podívat za „jinou sukní"? Pokaždé, když pak mine na ulici ženu, jež se mu líbí, si může jen hořce pomyslet: ta moje nebude. Mám ženu, děti, už nejsem na světě sám. Musím být zodpovědný… A jeho radost ze života se rázem smrskne na minimum!

Ženský pohled na věc

1. Vdaná žena = ustaraná žena

My ženy jsme po sňatku touživaly obvykle trochu víc než muži. Byl to vrchol životního snažení – dobře se vdát bylo takřka nejzásadnější poslání. Znamenalo, že se nebudeme muset o nic snažit, protože přijde muž a postará se. Jenže to se dávno změnilo. Tím, jak se mísí role mužů a žen, ženám přibyly nové povinnosti v podobě nutnosti podílet se na uživení rodiny, což už dávno muži nezvládají. Být vdaná znamená mít jen více starostí, tak to vidí mnohé z nás… Nemluvě o tom, že dříve jsme manželství potřebovaly, když jsme chtěly děti. A to přece jen jaksi už pár let neplatí!

2. Nevěra na obzoru

Další věcí je, že žena pro muže nechce být tou „jistotou", která vaří, pere, žehlí košile, ale on utíká za milenkami a kamarády do hospody. Jako bychom si chtěly uchovat víc post kamarádky a milenky, být víc žádoucí a nebýt samozřejmostí, všedností… „Ženy pochopitelně nemusejí v manželství jen prát a vařit, ale přiznejme si, že muži to tak trochu očekávají," potvrzuje Mgr. Kateřina Brikciová a pokračuje: „Navíc málokterá žena vydrží čekat, až si muž například sám něco uklidí. Raději jde a uklidí sama, je na muže naštvaná, stejně jako na sebe. A stále unavenější, podrážděnější, pro muže méně a méně přitažlivá." Takže pak opravdu může docházet k tomu, že muž raději utíká za milenkou nebo jinou „kamarádkou" a žena se v manželství trápí. I když – v tu chvíli se trápí asi už oba.

3. Soumrak romantiky

Svatba se také vždycky považovala za jeden z nejromantičtějších momentů života. Bílé, nadýchané šaty, nevěsta středem pozornosti, den D? A co ty měsíce úporného plánování, velkých výdajů, stresu? Co je na tom romantického?! Romantický punc sňatků se ztrácí pod hromadou povinností, které dříve nevěstě a ženichovi pomáhalo zařídit mnoho lidí, svatbu také platívali rodiče nevěsty, ale copak něco z těchto tradic přetrvává? Už samotný vstup do manželství je tedy hlavně pro nevěstu, která všechno organizuje, stresující. A není se tedy co divit, že se tohoto „požitku" stále více žen chce vzdát… ❑

Venkovní dlažba, která Vás okouzlí!
Semmelrock
stein+design®

Umbriano - granit šedobílá

AirPave - Panama, nacar

Bradstone Lias - šedohnědá
we are wienerberger
www.semmelrock.cz
inzerce


Nadčasové místo pro život
+420 604 500 923 | prodej@djd.cz
Doma - je - Doma
Praha 8 – Ďáblice
www.evergreen-praha.cz



ZNAVENI LÁSKOU

Partnerskému vztahu neprospívá nuda ani příliš akce… Kde je ten zlatý střed a jak se vyhnout fázi vzájemného přesycení?

Text: Petra Jančálková, foto: Adobe Stock

Každý dlouhodobý partnerský vztah prochází několika fázemi. Jednou jsi dole, jindy nahoře, říká se. Občas proto prožíváte krásné období, jindy se společně potýkáte s událostmi, které vaši lásku můžou pořádně otřást. Pak vám nezbývá než doufat, že se společnými silami s takovou krizí vypořádáte. Základem toho, aby vám to doma fungovalo, je vzájemná snaha a chuť vycházet si vstříc. Oba musíte chtít na vztahu pracovat, budovat ho a bojovat za něj, na místo toho, aby jeden z vás zbaběle utíkal ve chvíli, kdy se na láskyplné obloze nečekaně objeví první mračna.

V zamilovaném opojení

První měsíce vztahu mají své kouzlo a představují období, na které velmi často a rády vzpomínáme. Paradox spočívá v tom, že je pro většinu z nás první fáze vztahu zároveň dost stresující. Na denním pořádku jsou věty typu „Už se těším, až spolu budeme déle a nebudu se před ním tolik stydět...“, „Denně si kvůli němu myju hlavu a vstávám dřív než on, abych si nenápadně vyčistila zuby, učesala se a malinko se namalovala...“ nebo „Usmívá se na mě, ale zajímalo by mě, co se mu doopravdy honí hlavou...“. Hypnotizovat po schůzce displej mobilu, chodit s telefonem i na záchod, abyste náhodou nepřeslechla pípnutí esemesky a následně, když se konečně ozve, šifrovala obsah zprávy, kterou vám napsal, protože si nejste tak docela jistá, jak to vlastně myslel… Klasika, že? Ano, je to krásné, leč zároveň i psychicky velmi náročné období.

Realita všedního dne

Jakmile se pomalu přesouváte do další fáze vztahu, kdy jste si svým partnerem už mnohem jistější, zpravidla vyplouvají na povrch i nové zážitky a starosti. Zatímco doteď jste spolu pouze randili, navštěvovali se a vzájemně se poznávali, nyní spolu máte řešit společné bydlení, hypotéku, a i když třeba ne rovnou děti, pro začátek si možná pořídíte alespoň psa. Najednou se s partnerem potkáváte denně, a přestože na sebe přes den kvůli práci nejspíš nemáte čas, každý večer vedle sebe unaveně uleháte do postele. Snaha dělat se pro druhého krásnější, zábavnější, milejší, než ve skutečnosti jste, je ta tam. Nezbývá na to energie, chybí prostor. Karty jsou vyloženy, oba musíte s pravdou ven. Odložte tedy své růžové brýle a vítejte v realitě všedního dne. Od téhle chvíle totiž začínáte žít společný reálný život.

Už to není jako dřív

Čím déle s partnerem žijete, tím víc balancujete nad propastí zvanou stereotyp. Stále častěji můžete mít pocit, že už to mezi vámi není jako dřív. Už od své lásky denně neslyšíte, jak jste krásná a sluší vám to, také se spolu denně nemilujete… Není čas, chybí energie a zítra se přece opět sejdete v jedné posteli, tak proč to lámat

přes koleno? Může vás to mrzet, můžete se tím trápit, ale stejně tím ničemu nepomůžete. „To je život. A počkej, až se vám narodí děti, jak půjdou vaše sexuální touhy a potřeby rychle stranou," okomentovala moje nářky o několik let starší a zkušenější kamarádka, které jsem se s narůstající nespokojeností ve vztahu a pochybnostmi o mojí budoucnosti s Tomášem svěřila. Nakonec jsem to ale nevydržela a rozmluvila se i doma. Stejně na mně poznal, že mi něco je. Připadala jsem mu smutná. „Stalo se něco?" vyzvídal na mně. „Nic." Tak sice nejdřív zněla moje odpověď, jenže pak jsem se rozpovídala a všechno jsem mu vyklopila. Tomáš chvíli seděl a nechápavě na mě koukal. Potom se nadechl a mírným hlasem mi odpověděl kupodivu dost podobně jako o pár dní dřív moje kamarádka: „To je přece život, Petí," začínal jeho monolog stejně jako ten mojí kamarádky, ale naštěstí dál pokračoval ku prospěchu věci… „Samozřejmě, že tě pořád miluju a líbíš se mi. Myslíš, že bych s tebou žil a plánoval společnou budoucnost, kdyby tomu bylo jinak? Jen ti to nedokážu říkat denně. Navíc si myslím, že by ti to pak spíš zevšednělo. Žijeme spolu, jsem tady pro tebe a přece hlavně z toho, jak se k tobě chovám, musíš cítit, jak moc tě mám rád. A že spolu už nespíme každou noc jako na začátku? Jsem prostě zastáncem kvality, ne kvantity," neodpustil si na závěr vtípek, který na mě kupodivu zabral, a já se na něj po dlouhé době opět hezky usmála.

Jakmile se ve vztahu zabydlí stereotyp s rutinou, jste na začátku konce.

Co spolu podnikneme

Kromě milých slůvek, pochval a vzájemných lichotek se však z dlouhodobého vztahu mnohdy vytrácejí i pěkné společné zážitky, což může pro vztah představovat mnohem větší hrozbu. Do kina už spolu možná skoro nechodíte, doma si raději stáhnete nějaký film, protože je to pohodlnější a ještě ušetříte. Do divadla vás vyšle raději s vaší kamarádkou, protože ho kultura příliš nezajímá a vlastně ho ani nikdy nezajímala, jen vás tím od sebe nechtěl v začátcích vztahu odradit. A večeře v restauraci? Proč byste utráceli, když si můžete uvařit něco dobrého doma. Ano, rozejít se s partnerem například kvůli tomu, že nerad chodí do divadla, je absurdní. A obecně asi nemá smysl druhého nutit do aktivit, které ho netěší a nedělají mu radost. To raději vážně vyrazte za kulturou s kamarádkou, protože si s ní výjimečný večer užijete stokrát lépe. Na druhou stranu se však bez společných zájmů v dlouhodobém vztahu neobejdete. Můžete spolu chodit jednou týdně na bedminton, squash či tenis, neděli si vyhradit na výlety, venčit společně psa… Je to na vás. Všechno, co baví vás oba, se totiž počítá.

Jak to vybalancovat

Hodnotně strávený čas ve dvou je stejně důležitý jako dopřát si ve vztahu navzájem i trochu svobody. Každou volnou chvíli spolu být nemůžete a ani po tom netužte. Nejspíš byste se tím rychle dostali až na samotné dno sklenice, ze které jste dosud spokojeně popíjeli váš elixír lásky… Jinými slovy? Vyčerpali byste se. Najednou byste si neměli co říct a čím jeden druhého navzájem obohatit nebo překvapit. Dopřejte proto partnerovi čas, který stráví kromě vás i s kamarády nebo ho věnuje svému koníčku. Podobně přistupujte i sama k sobě. Také vy si najděte čas na své přátele, zájmy, chvíle, kdy si žijete sama pro sebe. Snažte se dobu strávenou s partnerem vybalancovat s okamžiky, kdy si každý jedete po vlastní ose. Proč?

„Do bývalého přítele Jakuba jsem byla strašně zamilovaná a toužila jsem po tom, abychom spolu trávili každou volnou chvilku. Ani na srazy s kamarádkami se mi kvůli němu už nechtělo. Musela jsem se do toho vyloženě nutit, a když už jsem za holkami po práci na vínko dorazila, jako jedna z prvních jsem pospíchala domů. Za Jakubem samozřejmě. Úplně jsem se na něj upnula. Byl celý můj svět. A jak to dopadlo? Našemu vztahu jsem tím prokázala medvědí službu. Jakub si mě přestal vážit, najednou jsem ho už nepřitahovala. Fyzicky ani lidsky. Stala jsem se pro něj ženou, kterou může mít, kdykoli si vzpomene. Osobou, která je pro něj ochotná udělat a obětovat prakticky cokoli. Brzy na to se Jakub se mnou rozešel," vypráví Radka. Její příběh vlastně jen potvrzuje známou teorii o tom, jak je důležité, aby partneři ve vztahu dodržovali také takzvanou duševní hygienu. Díky té si totiž se svou láskou i po letech soužití můžete zůstat vzácní. V opačném případě se k vám domů s největší pravděpodobností nastěhuje stereotyp s rutinou a vy se ocitnete na pomyslném začátku konce. ❑

ŠKOLA PLNĚNÍ PŘÁNÍ

Prožijte svůj život naplno, rozvíjejte své vlastní já, svou kreativitu i své zdraví.



JAK PŘIVÉST ZDRAVÍ DO ŽIVOTA



JAK PŘIVÉST HOJNOST DO ŽIVOTA



JAK PŘIVÉST LÁSKU DO ŽIVOTA

Škola plnění přání
Hálkova 1406/2, 120 00 Praha 2
Tel.: 731 838 278, e-mail: info@skolapp.cz
www.skolaplneniprani.cz

inzerce

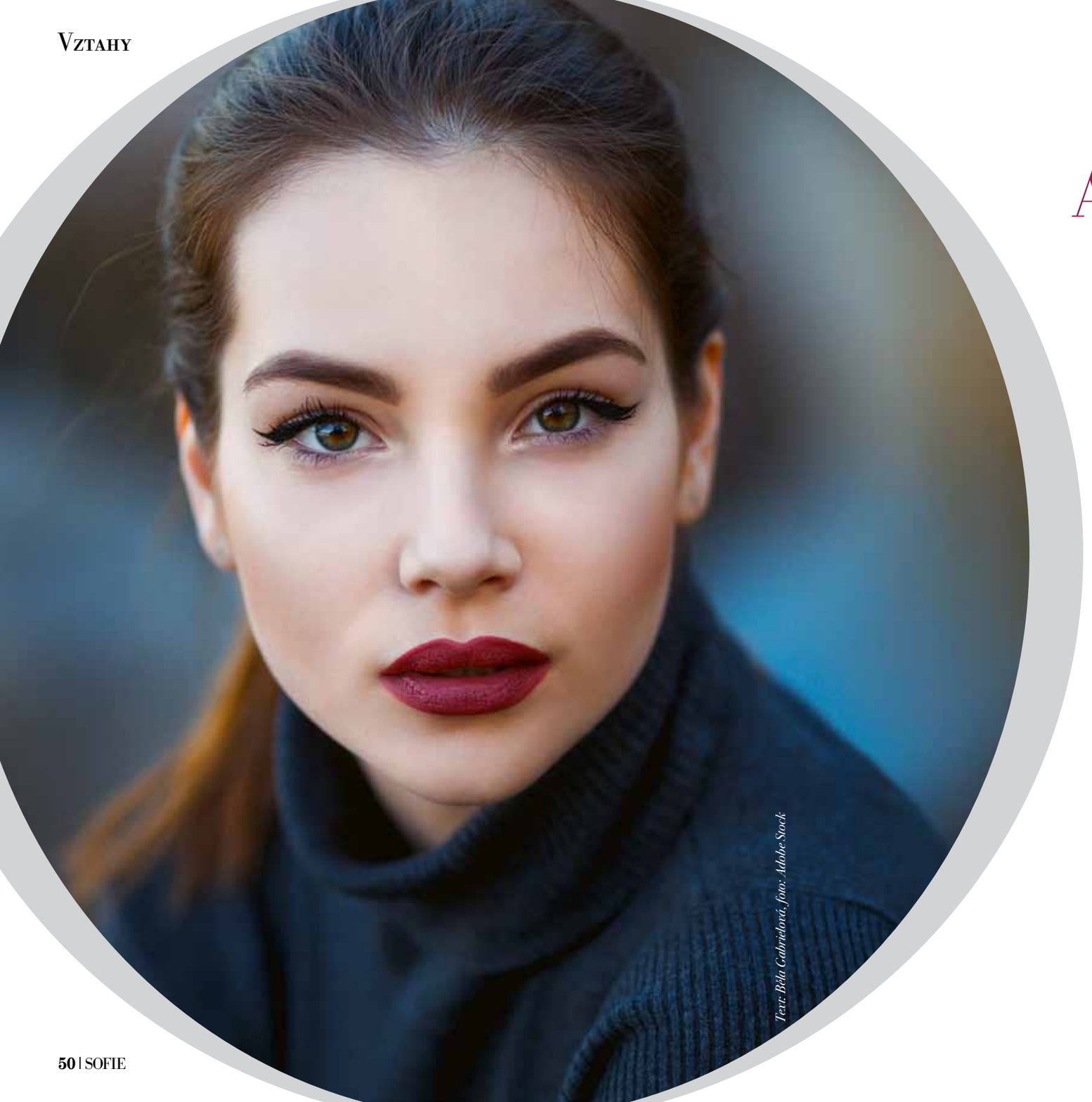
1. Čarodějnický obchod Praha

www.carodejnice.com

MAGICKÉ OLEJE ANNA RIVA

Magické oleje Anna Riva již znají lidé po celém světě. Jsou vyráběné dle starých šamanských receptur, za určených rituálů, zaříkávání, speciálních formulí a určitého planetárního postavení. Každý z olejů je jedinečný. Zrají 6 měsíců uzavřené v jeskyni při stabilní teplotě +4 stupně Celsia, v nádobě obklopené polodrahokamy. Každá lahvička může obsahovat až 30 různých produktů. V současnosti je nabízeno 550 druhů.





Text: Běta Gabrielová, foto: Adobe Stock

Ve vztahu, A PŘESTO SAMA…

Mít partnera ještě neznamená žít v páru. Někteří tráví moře času svou prací, jiní svými koníčky, někde „jen“ vyprchá vášeň nebo se cosi změní a najednou nežijete spolu, ale vedle sebe. Můžete ale takhle být šťastní?

Vztahy jsou nesmírně komplikovanou záležitostí. Každý z nich je něco jako velký projekt, který vyžaduje správné vedení, řízení, plány, motivace a cíle, jejichž dosažení tým, tedy pár, ještě více stmelí a posune kupředu. Jestli jste k takovému „párovému projektování“ ve stávající dvojici jako stvoření, vám podle psychologů prozradí už první dva roky vztahu. Za tu dobu poznáte, jestli si vyhovujete, voníte, máte podobné ideály, dokážete se vášnivě pomilovat i bláznivě se spolu smát či překonávat složité situace, nebo jestli se potýkáte spíše s neporozuměním a pocitem, že jedete každý tak trochu za sebe a bude tedy lepší jít o „dům dál“. Jenže, co když za sebou máte takových let už třeba pět šest, a až pak začínáte mít pocit, že se něco změnilo a vy už nežijete spolu, ale spíš vedle sebe?

Příčina známá i neznámá

První věcí, kterou je třeba zdůraznit, je fakt, že jakmile začnete pociťovat odcizování – a vy si toho všimnete asi dřív než on – nesmíte to přecházet. Řešte to včas. Každý problém je v zárodku méně komplikovaný, než když se nechá měsíce rozrůstat. Sedněte si, klidně nejprve sama, a zkuste zapřemýšlet, co se u vás v poslední době změnilo. Třeba mu mohla přibýt práce? Možné to je, protože workoholismus je jednou z nejčastějších příčin, které muže odvádějí od jejich žen. Stát se mohlo i to, že se tomu vašemu velkému muži nedaří splnit si určitý sen: utekla mu výhodná koupě motorky nebo modelu vláčku, který mu chyběl ve sbírce. A takové „rány osudu“ muže nutí na chvíli se uzavřít a nekomunikovat. Je to jejich způsob řešení potíží, který klidně akceptujte – neohrožuje vás. Za pár dní určitě přejde. A aby se vám těch pár dní lépe čekalo, můžete si zatím pořádat dámské jízdy, vyrážet na nákupy nebo se pustit třeba do generálního úklidu. Jak je libo. Pro klid na duši se ho můžete zeptat, jestli ho trápí to, co si myslíte, a jednou pro vždy si vydechnout…

Žádné viditelné komplikace

Horší situace se rýsuje, když nemůžete vůbec na nic přijít. V práci je všechno v pohodě, nic jste si

vzájemně neudělali, pokud spolu máte děti – asi se i o ně bude zajímat pořád stejně. Jediné, co se postupně viditelně pozmění, bude jeho vztah k vám a váš vztah k němu. Ubude touha dotýkat se, sdílet pocity, dojmy, touhy, mluvit o budoucnosti, plánovat. Čím dál tím víc budete podnikat něco každý sám za sebe a jediné, co vám nakonec „zbyde“, budou organizační záležitosti. Společně vyřešíte víkendový nákup, přesun dětí k babičce na chalupu, vyberete novou barvu na stěnu do předsíně, ale tím partnerství jakoby zhasne. Víc vám dávat nebude. A tohle je poněkud šílená situace, protože nikde není viditelná příčina. Jen se plazivě vkrádá pocit, že jste přestali žít spolu jako partneři a začali jste existovat spíše jako spolubydlící, kteří spolu mají „náhodou“ děti, hypotéku nebo jiné silné pouto. A co pak s tím?

Naděje na vzkříšení

Záleží-li vám na vašem vztahu, bude to samozřejmě chtít změnu. A bylo by bláhové domnívat se, že postačí, když se změní on, nebo čekat, že s tím on dokonce začne, případně se cosi zázračného stane jen tak, samo od sebe. Bude to chtít docela jistě vaši aktivitu. Pro začátek tedy zkuste najít oblasti, kde se vzájemná blízkost dá obnovit nejsnáze. Po příchodu domů mu sama začněte vykládat, jaký jste měla den, v posteli nenechávejte iniciativu na něm, víc si všímejte toho, co potřebuje, co oceňuje… Sdílejte, ponoukejte ke sdílení. A vnímejte zároveň své pocity. Protože ve vztahu vám má být dobře a žádné nucení se do čehokoli jen pro dobrý pocit toho druhého z vás šťastnou dvojici určitě neudělá. Když se do toho pustíte, je docela možné, že zjistíte, že se stejnými pocity odcizení se pral i on. Nebo se ukáže, že jste oba zapomněli, že časem se všechno mění a mohly se tedy změnit i představy vás obou o společném soužití. Vztah mohl stagnovat, kousek po kousku se drolit, až se z něj odrolilo všechno to vztahové a zůstala jen existenční „kostra“. A v tom se nedá žít.

Přestože, jak praví klasik, štěstí je jen muška zlatá, je nesmysl po ní přestat toužit a pátrat, ať je vám třicet, nebo šedesát.

Konečná stanice, vystupovat!

Pokud se o výše uvedené nebo podobné změny snažíte už měsíce a vaše polovička se jen diví, co vyvádíte, a vymlouvá vám, že nějaký ten útlum a chlad je ve vztahu po pěti, osmi nebo deseti letech normální, nenechte se ukolébat. A už vůbec se nesmiřujte s faktem, že takhle vypadá životní štěstí. Přestože, jak praví klasik, štěstí je jen muška zlatá, je nesmysl po ní přestat toužit a pátrat, ať je vám třicet, nebo šedesát. V každém věku máte nárok na štěstí. A vůbec nejideálnější je řídit se pravidlem „žít a nechat žít“. Jestliže se tedy rozcházíte ve stále více věcech a vám chybí intimnosti, pocit blízkosti a vědomí, že se dělíte více než jen o nájem, je načase sebrat odvahu a jít dál. Sama. S dětmi. Možná i hypotékou. Ale bez něj. Bez člověka, který přestal být partnerem a zůstal jen spolubydlícím. Proč? Protože žijeme jen jednou. A jakkoli to zní jako klišé, faktem je, že čas ztracený přežíváním ve vyčpělém vztahu vám nikdo nikdy nevrátí!

Bolavé změny

Ano, odejít bolí. Nesmírně. Je to jako dostat ránu do žaludku a nemoct se chvíli narovnat. Jenže takové bolesti postupně vyprchají a prostor dostanou i hezké chvíle. A takové bolesti jsou určitě snesitelnější než ty, které se vlečou celý život v nefunkčním vztahu. Přesto je jasné, že se do změn budete pouštět spíš se strachem než nadšením. To už je lidem tak nějak vlastní: setrvávat raději v tom, co známe (přestože to není ono), než jít do neznáma (přestože by to mohlo být lepší). Ale jestliže už měsíce, nedej bože roky, čekáte, že se vám to doma vylepší a vy se přestanete cítit ve vlastním vztahu osamocená, čekáte marně na zázrak, který se nestane. Jak říká přední český psycholog Jeroným Klimeš: Ignorování takového stavu má asi tolik logiky jako ignorování gravitace. Daleko logičtějším krokem ve vyčpělém vztahu je vzít rozum do hrsti a pochopit, že jeden partner nám po celý život ani vyhovovat nemůže. Někdo to řeší nevěrami a komplikuje si život víc, než musí, ti, kteří nevěru nemají v povaze, by prostě měli jít dál. I když jste si totiž jednou slíbili, že spolu budete v dobrém i zlém, absolutně to neznamená, že by to zlé (ani to relativně zlé) mělo výrazně převažovat! ❑





SEX

I PO ROZCHODU

To, že se rozejdete, rozvedete nebo se od sebe odstěhujete, ještě neznamená, že se přestanete vídat nebo spolu spát. Otázkou je, jestli je to dobrý nápad...

Rozejít se? To bolí. Přestože vás štval (nebo vy jeho), přestože vám to už dlouho nefungovalo a už jste se těšili, jak si bez sebe vydechnete… Najednou je to jinak. Celý život máte rázem naruby. Můžete zažít pocit úlevy, ale často se s ním prolínají také docela jiné emoce. Stesk, smutek, samota. Nechce se vám občas ani vstávat, chodit do práce, nemáte chuť zamířit do společnosti, někdo vám vedle vás pořád chybí. Je jedno, zda jste se rozešli v dobrém nebo ve zlém, z vašeho nebo jeho popudu. Spolu s tím, kdo odešel, postrádáte tak trochu i půdu pod nohama. Postrádáte bezpečí jeho náruče, sílu jeho paží, postrádáte touhu, s jakou se na vás (kdysi) díval, lačnost, s níž vás líbal, chtivost, s jakou do vás při milování pronikal… A právě kvůli té touze se nakonec můžete vzájemně znovu kontaktovat. To, že vám to nevyšlo ve vztahu, přece neznamená, že si ještě čas od času nemůžete užít. Pomilovat se, pomazlit se… Aby ten rozchod tak moc nebolel a překlenuli jste období do dalšího vztahu snáz. Zní to nakonec docela rozumně: znáte se, víte, co máte jeden i druhý rádi, a po rozchodu se mezi vás může vrátit vášeň, jakou jste kdysi zažívali. Zní to skvěle, no ne? Přesto jsou důvody, kvůli kterým byste si sex po rozchodu měli oba raději odpustit…

Vaše marné naděje

Rozešel se s vámi, a přesto se vám ho po pár dnech či týdnech podařilo znovu dostat do postele? Než začnete jásat, že je na obzoru možnost návratu, trochu zabrzděte. Chlapi nemívají v povaze měnit svá rozhodnutí, vracet se do něčeho, v čem se jim nelíbilo, takže pokud vás opustil, opustil vás. Sex? To je pro něj jiná záležitost. Mějte na paměti, že k němu lásku ani partnerství muži nepotřebují. Když se chcete pobavit? Nebýt pár nocí v měsíci sama? S tím určitě nebude mít problém. I jemu fyzický kontakt bude chybět – ale už ne vaše hádky o nevyneseném koši. Právě na ty hádky a neshody nezapomene. A vždycky, když s vámi po rozchodu, který sám inicioval, ulehne do postele, to bude jen pro ten sex. Pro nic víc. Takže pokud ho pořád milujete a do té postele se s ním chystáte skočit z vypočítavosti a naděje na to, že byste ho mohla získat zpátky, raději na to zapomeňte. A žijte dál bez něj a komplikací, jež by vám porozchodový sex přinesl. Tak se tahle kapitola zavře rychleji.

Pokušení využít

Do podobné situace se může dostat ale také on. Když rozchod proběhne na váš popud, klidně se může přihodit i to, že se jednoho večera ozve, jestli byste nemohli třeba jenom na kafe, popovídat si jako přátelé a pokusí se vás při té příležitosti dobývat. Znovu, po dlouhé době, předvede všechen svůj šarm, bude okouzlující, vstřícný, zahrne vás lichotkami a zaplaví pohledy plnými touhy. Kdo by odolal? No jistě, samozřejmě můžete podlehnout, ale nebude to fér. Víte-li jistě, že vás ještě miluje, zato vy jeho ne, byla byste mrcha, kdybyste využila jeho neutuchající lásky jen pro své fyzické potěšení. A nic na tom nezmění ani fakt, že mu na rovinu řeknete, aby od toho nic víc nečekal. Zkuste si v takové chvíli představit, jak by bylo vám, kdyby se role obrátily. Být někomu k ruce jenom pro sex? Ponižující představa. Takového muže byste svým způsobem degradovala a nakonec měla potíže si ho vážit aspoň tak, aby to stačilo na ty občasné noční schůzky. Raději to tedy nedělejte ani v tomto případě, rozumně mu vysvětlete, že porozchodový sex by k ničemu nevedl, a pokud vám fyzická láska chybí, není nic snazšího než si najít milence. Anebo zapátrat v hlubší minulosti, mezi muži, kterým už do postelových hrátek touha po znovuobnovení vztahu nevleze!

Komplikovaná budoucnost

Ať jste o rozchodu začala vy, nebo on, skončíte-li následně v posteli jenom jako kamarádi s „výhodou“, může vám to i přes oboustranný souhlas zkomplikovat další vztahovou budoucnost. Snadno se totiž přihodí, že uvíznete mezi starým vztahem a šancí i chutí hledat novou lásku. Spát se svým bývalým partnerem, to je jako být pořád jednou nohou v minulosti. Přestože jste najednou jen „kamarádi“ a nemáte vůči sobě žádné závazky, přece jen jste byli partneři a váš vztah bude i kvůli sexu jiný, než kdybyste si pro postelové radovánky pořídili oba někoho zbrusu nového…❑

Text: Běla Gabrielová, foto: Adobe Stock

PAMATUJTE SI!

Rozchod bolí a žádné „ještě jednou, na rozloučenou“ milování tuto bolest nezmírní (spíš naopak).
Pokud se k tomu přece jen schyluje, zkuste si ověřit, že do toho jdete oba ze stejného popudu (tedy ideálně nečekáte nic víc než jen sex).
Buďte upřímná sama k sobě a jděte do toho jen tehdy, když vám to neublíží, nezabrání v budování nového potenciálního vztahu nebo z vás neudělá „milenku na zavolání“.
A když už něco takového provozujete a funguje vám to, protože aktuálně nemáte nejmenší chuť vázat se ve vztahu, užívejte si, co můžete… Žijeme jen jednou!

ANKETA:

Zažili jste někdy sex s někým, s kým jste se rozešli?

SIMONA, 27: „Nikdy se mi to nestalo a nikdy bych to neudělala. Když něco skončí, tak to skončí. Proč prodlužovat utrpení?“

PETRA, 30: „Takový sex po rozchodu mi jednou vrátil přítele. Ale stejně nám to ani na druhý pokus nevyšlo. Takže říkám: proč ne. Ale jen když od toho ani jeden nečeká víc než druhý!“

MARTIN, 32: „Pokud to chtějí oba a oba vědí, jak na tom jsou, nevidím v tom problém. Naopak se tak může zpříjemnit doba, než přijde nový vztah. A jak známo, dobrého sexu není nikdy dost!“

ANNA, 28: „Myslím, že je to docela v pohodě. Když to nikomu neublíží…“



Text: Soňa Pařízská, foto: Richard Novak

JE NUTNÉ *neustále* PŘICHÁZET *s novými nápady*

Na pozici marketingové ředitelky České podnikatelské pojišťovny nastoupila Jolana Kolaříková před deseti lety. Jaká byla profesní cesta této úspěšné ženy?

Kolik let ve společnosti působíte a jak dlouho na pozici ředitelky marketingu a PR?

V České podnikatelské pojišťovně letos slavíme 25 let na trhu a víc než polovinu z této doby se podílím na vytváření naší značky a image. Jako marketingová ředitelka jsem ve funkci od roku 2010. Ve firmě jsem začínala jako marketingová specialistka, primárně jsem měla na starost reklamní kampaně a organizaci akcí, poté mi byla nabídnuta pozice manažerky úseku. Na pozici ředitelky úseku jsem se vypracovala během tří let. Za tuto příležitost jsem vedení naší společnosti dodnes vděčná. Navíc mám v týmu spolehlivé a kreativní lidi, kteří jsou pro práci a naši firmu nadšeni stejně jako já.

Prozradíte nám náplň práce marketingové ředitelky?

K mé práci patří strategické a dílčí plánování, kam se bude marketingová a PR komunikace společnosti ubírat. Navíc také zodpovídám za CSR strategii naší společnosti. S tím vším je spojena řada aktivit uvnitř firmy, ve formě projektů a nastavování funkčních procesů. Klíčové je také si vybrat kvalitní dodavatele, kteří s námi spolupracují. Je nutné sledovat konkurenci a přicházet vždy s novými nápady, jak naši práci ještě více zdokonalit. Je toho hodně, co práce v marketingu a PR obnáší, přitom velká část práce navenek ani není vidět. Snažíme se vést s našimi klienty otevřený dialog, naslouchat jejich potřebám a ty poté v rámci možností co nejvíce naplnit. Díky této celofiremní strategii, ve které klademe vysoký důraz na proklientský přístup, máme přes 1 milion klientů a více než 2 miliony smluv.

Důležité je se neustále rozvíjet, protože v marketingu i pojišťovnictví je stále něco nového.

Co vás na vaší profesi nejvíc baví?

Samotná práce v marketingu je moc zajímavá a různorodá, je potřeba vidět věci v širokém kontextu, zároveň si pohlídat každý detail, řadu věcí předvídat a občas i improvizovat. Na tom, co dělám, mě asi nejvíc baví právě ta akčnost, kreativita a neustálá komunikace, hledání nových cest, jak různé skupiny klientů oslovit. Rozhodně musíte být odolní vůči stresu, protože někdy je to hodně psychicky náročné. Velmi často se vám totiž prolíná hned několik projektů zároveň a vy musíte všechny zvládnout i s případnými problémy, které nastanou, a vše správně zkoordinovat. V každém případě musíte zachovat chladnou hlavu, rychle najít řešení, a přitom nezapomínat být motivující a pozitivně naladěný šéf (směje se). To vše se dá zvládnout jen s týmem kvalitních lidí, jak po stránce odborné, tak především té lidské. A nesmí chybět smích, já jsem pro každou legraci a mám kolem sebe velmi vtipné kolegy. Věřte, někdy je u nás hodně veselo...

Jak se vám nyní daří skloubit rodinu s prací?

Skloubit péči o dítě i pracovní povinnosti zvládám dobře, především díky skvělému rodinnému zázemí. S mým mužem se vzájemně velmi podporujeme a zároveň máme velké štěstí, že máme pečující babičky a dědečky, kteří vnoučka pohlídají, když je potřeba. V září pro nás nastala velká změna, protože syn nastoupil do první třídy. Někdy s nadsázkou říkám, že doma už mám druhé dítě, protože za to první považuji právě vybudování svého oddělení. Naše fungování je postavené na dobrých vzájemných vztazích, což přispívá k tomu, že všichni držíme spolu a jde nám o stejnou věc. A mám ověřeno, že produktivita stoupá, pokud se lidé do práce těší. Proto se snažím dělat všechno pro to, aby mé lidi jejich práce naplňovala a tím pádem také bavila.

Každý se ve své práci a životě občas potýká s rutinou. Jak se jí bráníte?

Já se ji snažím naopak ve svém životě programově začleňovat, protože po těch letech shonu jsem ráda, když ušetřím trochu energie, což vzhledem k akčnosti naší rodiny se mi zatím moc nedaří (směje se).

Jinak obecně, a v práci obzvlášť, je důležité se neustále rozvíjet, protože v marketingu i pojišťovnictví je stále něco nového. Také se zapojuji do dobrovolnických aktivit. Se svým týmem jsme si z toho udělali pravidelný teambuilding, skvělou a inspirativní akci, která má opravdu smysl. Je důležité si připomínat, že ne každý má nebo měl to štěstí, aby mohl vyrůstat ve funkční rodině nebo strávit své stáří se svými blízkými. Proto ráda pomáhám právě v dětských domovech nebo domovech seniorů.

Zapojujete se do dobrovolnictví i v rámci celé firmy? Preferujete nějakou konkrétní formu?

U nás se dobrovolnictví a CSR projektů společnosti účastní více než polovina zaměstnanců, kteří pomáhají tam, kde je potřeba. Firemní dobrovolnictví dává možnost vyměnit kancelář za fyzickou práci a dostat se do prostředí, kam nemáte šanci se v běžném životě podívat. V odborném dobrovolnictví předáváme naše know-how v oblastech, které jsou pro nás denním chlebem. Věnujeme se například výuce finanční gramotnosti na základních školách nebo v domovech pro seniory. Každému bych takový zážitek doporučila, poznáte spoustu zajímavých a inspirativních lidí a je za vámi okamžitě vidět výsledek práce. A odcházíte vždy s dobrým pocitem, že jste někomu pomohli a třeba udělali hezčí den.

V posledních měsících směrování i způsob pomoci ovlivnil covid-19. Bylo to tak i u vás?

Musím říct, že v jednom případě to bylo i velmi osobní. V minulém roce jsme s kolegy pomáhali v domově pro seniory U Trati v Litoměřicích, když jsme se dozvěděli o jejich situaci, o které informovala také média, obratem jsme poslali respirátory, dezinfekci a zásobu jednorázových rukavic. Podobně jsme pomohli i pražskému Domovu pro zrakově postižené Palata. Jiný typ pomoci jsme poskytli v době koronavirové krize několika dětským domovům. Pro sedm z nich jsme zajistili počítačové vybavení, jelikož v těchto zařízeních se o jeden počítač dělí až deset dětí. Jsme rádi, že jsme tak přispěli k efektivnější výuce. V době karantény jsme omezili manuální dobrovolnictví a zaměřili jsme se na poskytování on-line podpory výuky finanční gramotnosti dětí z dětských domovů, azylových domů a pěstounských rodin. Podpořili jsme i projekt přímých přenosů charitativních koncertů Víkend pro seniory aneb Tahle země je i pro starý, kde vystoupila například skupina Chinaski nebo Olympic.

ČESKÁ PODNIKATELSKÁ POJIŠŤOVNA (ČPP)

Již 25 let ČPP svým klientům poskytuje komplexní služby v oblasti životního a neživotního pojištění. Patří mezi největší pojišťovny v ČR. S více než milionem pojištěných vozidel je dlouhodobě trojkou na trhu v povinném ručení. Aktuálně spravuje více než dva miliony smluv a její služby využívá přes jeden milion klientů. ČPP je součástí Vienna Insurance Group.

ČPP je aktivní i v jiných oblastech, letos podepsala také Evropskou chartu diverzity…

Chartu jsme podepsali poprvé již v roce 2017, protože podporujeme tuto oblast a zaměřujeme se v rámci své firemní strategie na vytváření rovných příležitostí pro muže a ženy na pracovišti, skloubení práce a soukromého života. Udržujeme kontakty s rodiči na mateřské a rodičovské dovolené, například formou pravidelných setkání, tematických seminářů a školení, a vytváříme jim podmínky pro snazší návrat do zaměstnání. Mluvím z vlastní zkušenosti. Vážím si toho, že mi ve firmě vyšli tenkrát vstříc a mohla jsem se ze začátku s malým dítětem vrátit do práce na zkrácený úvazek. ❑





inzerce





JAK PŘIVÉST ZDRAVÍ DO ŽIVOTA



JAK PŘIVÉST HOJNOST DO ŽIVOTA



JAK PŘIVÉST LÁSKU DO ŽIVOTA

Jak si SPRÁVNĚ PŘÁT

Podle přibývajících vědeckých studií člověk drží svůj osud ve svých rukou. Jak do svého života přivolat to, po čem toužíte? Ve Škole plnění přání vás naučí, jak si správně přát. Pod vedením zkušených lektorů a zakladatelky Mariny Martinů zjistíte, že váš přístup a vaše myšlení je klíčem ke štěstí.

Cílem projektu Škola plnění přání je naučit společnost správnému a zdravému přístupu k vlastním životům. Jak tvrdí Marina, která školu vede: „Nejdůležitější je na začátku najít odvahu. Stáváme se tím, na co nejvíc myslíme. Všechny události v našem životě, citové, společenské nebo pracovní, jsou zrcadlem našich myšlenek.“ Náš život je přesně takový, jak si ho sami nakreslíme, ať už vědomě, nebo nevědomě.

Součástí projektu jsou i Akademie, při kterých se vždy setkají tři lektoři nebo lektorky. Každá Akademie je zaměřená na konkrétní téma, například jak přivést lásku do života, jak přivést hojnost nebo zdraví. Každý lektor poskytne svůj profesionální úhel pohledu a klient získá „návod“, jak dosáhnout cíle. „Našim klientům poskytneme vědomosti a tipy, jak mít jejich vlastní život pod kontrolou a žít mnohem kvalitněji a šťastněji. Je to o našem přístupu. Člověk je určitým způsobem naprogramován, lze říct od dětství, ale mysl můžeme přeprogramovat, pokud jsme odhodlaní a nalezneme vnitřní sílu vše změnit,“ říká Marina.

Jak se stát vlastníkem svého osudu a tvůrcem svého života?

Vše závisí na sebedůvěře. To je zásada úspěchu ve všem, co děláme. Jen my sami víme, co je pro nás dobré a co špatné. Nesrovnávejte se s druhými a využijte nejlepším způsobem to, čím nás příroda obdařila. Pokud chcete svůj život změnit, musíte změnit své myšlenky. A první věc, kterou musíte udělat, je požádat život o to, co chcete. Když nevíte, kam míříte, tak se nikam nedostanete.

Marina nakonec dodává: „Musíme si uvědomit, že náš každodenní život se tvoří z přání – okamžitých, drobných, velkých, v blízké nebo vzdálené budoucnosti. Probudíme se a říkáme: ‚Já bych ještě chvilku spal, já bych raději zůstal doma, já bych… a já bych si…‘ Cokoli si myslíme – jsou naše přání. Když se naučíme, jak si správně přát, slovo ‚bych‘ se změní v realitu. Pak se nám změní život, ve kterém budeme mít vše, co mít chceme, a v němž se naše přání plní.“

Ve škole plnění přání najdete různé kurzy a workshopy, které jsou zaměřené na odvětví, jako je zdraví, rozvoj vlastního já nebo kreativita. Je jedno, kolik vám je let nebo zda máte již nějaké vědomosti k vybraným tématům nebo jste úplný začátečník. Dveře jsou otevřeny všem, kteří chtějí svůj život žít na plno a chtějí se naučit správně si přát. ❑

Text: Soňa Pařízská, foto: Adobe Stock



inzerce





ZVĚŘINOVÉ HODY

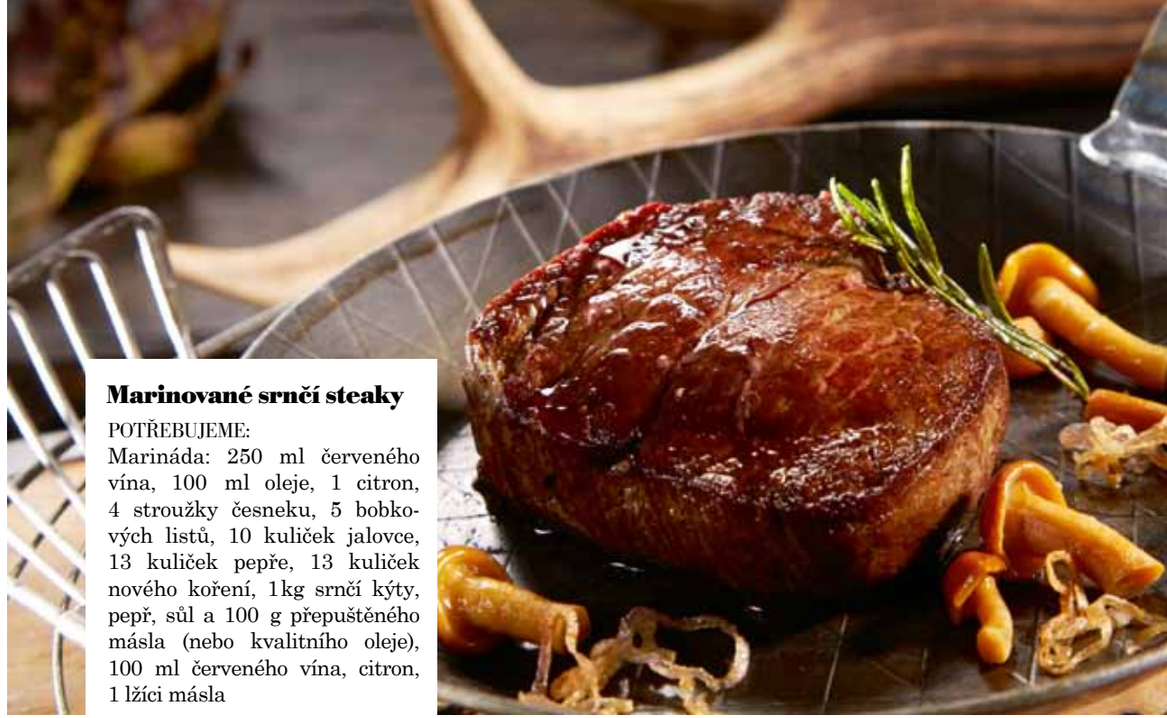
Připravte si jednoduché zvěřinové menu.

Zvěřinová paštika

POTŘEBUJEME:
400 g zvěřinového ořezu (nebo jen zaječí maso), 200 g vepřového bůčku (můžeme nahradit prorostlou zvěřinou z černé), 300 g slaniny, 1 velkou cibuli, 4 stroužky česneku, směs drceného koření (nové koření, pepř, jalovec, bobkový list), 200 g kuřecích jater, muškátový oříšek, 200 g mražených brusinek (nebo sušených), 4 žloutky a sůl

POSTUP:
Všechno maso pokrájíme na kostky, osolíme, obložíme slaninou, cibulí a nasekaným česnekem, posypeme kořením, podlijeme troškou vody a za občasného přelévání výpekem pečeme při 160 °C zhruba 45 minut do měkka. Necháme vyhladnout a vše společně se syrovými játry jemně pomeleme. Vmícháme výpek, dochutíme muškátem a solí a přidáme brusinky a žloutky.
Paštiku rozdělíme do zavařovacích skleniček a sterilujeme zhruba hodinu při 100 °C. Podáváme ve skleničkách doplněné brusinkovým želé.

Foto: Adobe Stock



Marinované srnčí steaky

POTŘEBUJEME:
Marináda: 250 ml červeného vína, 100 ml oleje, 1 citron, 4 stroužky česneku, 5 bobkových listů, 10 kuliček jalovce, 13 kuliček pepře, 13 kuliček nového koření, 1 kg srnčí kýty, pepř, sůl a 100 g přepuštěného másla (nebo kvalitního oleje), 100 ml červeného vína, citron, 1 lžíci másla

POSTUP
Smícháme olivový olej, vymačkanou šťávu z citronu a víno. Přidáme utřený česnek a čerstvě natlučené koření.
Očištěnou a osušenou kýtu nakrájíme na steaky, potřeme marinádou a 24 až 48 hodin necháme v chladu odležet.
Maso vyjmeme z marinády a necháme okapat. V pánvi rozpálíme přepuštěné máslo a srnčí na něm po obou stranách zprudka opečeme. Obracíme opatrně, nikdy do masa nepícháme vidličkou, aby neutekla lahodná šťáva. Během opékání maso stále poléváme tukem.
Maso vyjmeme, osolíme, opepříme a necháme chvilku odležet. Mezitím do výpeku nalijeme červené víno, zastříkneme citronovou šťávou a případně zalijeme masovým vývarem. Necháme řádně přejít varem, na závěr sos zahustíme lžící chladného másla, které v něm jen necháme rozpustit a dobře promícháme.

Dýňové pyré

POTŘEBUJEME:
500 g hub, 1/2 menší dýně Hokkaidó, 1 mrkev, 1 petržel, malý kousek celeru, 1 bílou papriku, 2 menší brambory, 2 cibule, 500 ml zeleninového (kuřecího) vývaru, smetanu, máslo, sůl a pepř

POSTUP:
Dýni zbavíme semínek a i se slupkou ji nakrájíme na kostičky. V hrnci orestujeme jednu pokrájenou cibulku s na kostičky nakrájenou kořenovou zeleninou a paprikou. Zalijeme vývarem, přidáme pokrájené brambory, osolíme a asi 10 minut vaříme, poté přidáme dýni a vaříme doměkka. Zeleninu nesléváme, ale i s vývarem rozmačkáme a rozmixujeme dohladka, zjemníme troškou smetany a lžící másla. Zatímco se vaří zelenina, na másle spolu s cibulkou orestujeme houby, ochutíme solí a pepřem. ❑





Rychlé odstranění listí
Akumulátorový Texas Dánsko účinně odfoukává nečistoty z chodníku, teras a silnic. V balení je akumulátor a nabíječka, **www.akulevne.cz.**



Antibakteriální čistota a lesk
Ochrana povrchu na půl roku! Chcete mít čisto bez chemie a bez práce? Použijte NanoPěnu a celé měsíce nepotřebujete čisticí chemii, **330 Kč, www.nanopena.cz.**

Jak se vzájemně chápat
V současné době vedle sebe žijí tři až čtyři generace se zcela odlišnou životní zkušeností. Potkávají se všude. To je výzva, jak se společně posunout, **329 Kč, www.grada.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.**



LED osvětlení Plug & Shine
Zapichovací venkovní bodové osvětlení dokonale osvítí terasu či rostliny v zahradě. Lze ho libovolně nasměrovat, **1 170 Kč, www.hornbach.cz.**



Infračervená sušička Yden
Infra vlny suší důkladněji než teplý vzduch. Jediná sušička na trhu s auto programem a vlhkostním čidlem, **14 990 Kč, www.atranet.cz.**



Fotodeka SnapTheMoment
Věděli jste, že perfektní kulisy si dnes už můžete vyrobit doma? Ne? Seznamte se s oboustrannou fotodekou SnapTheMoment, **www.bubloshop.cz.**



Pískohraní
Pojďte si hrát. Otevřete se kreativitě a vyzkoušejte si originální tvoření s barevnými písky. Vše potřebné najdete v e-shopu **www.piskohrani.cz.**



Úklid bez zápachu
Univerzální čisticí prostředek Kerr CaviCide je účinným likvidátorem nečistot, batkerií a virů. Je velmi šetrný k čištěnému povrchu a nezanechává po sobě žádný zápach, **www.kerrdental.com.**



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



Pro zdraví i chuť
Smetanový jogurt s příchutí a Manner oplatky v převlečeném víčku. Vyrábí se v příchutích vanilka, čokoláda a oříšek, **www.mlekarna-valmez.cz.**



Originální střešní box
Moderní, lehký, dostatečně velký a praktický – takový je střešní box ze sortimentu Škoda Originální příslušenství, **7 097 Kč, eshop.skoda-auto.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

ISCARE



PLASTICKÁ CHIRURGIE **ISCARE V NOVÝCH** PROSTORÁCH

Plastická chirurgie Iscare plní vaše přání v oblasti estetické medicíny již od roku 2008. Nově ji najdete v pražských Vysočanech, hned vedle O2 arény. Výhodou je výborná dopravní dostupnost, stanice metra linky B Českomoravská a Vysočanská jsou v docházkové vzdálenosti, stejně jako vlakové nádraží a zastávky autobusu či tramvaje. Sídlo v novém moderním komplexu Beethoven, dokončeném v roce 2019, nabízí pacientům vysoký komfort a nadstandardní úroveň péče. Tým Iscare věří, že je důležitá nejen profesionální péče a moderní nadstandardní vybavení, ale také to, jak se pacient cítí v prostředí klinického centra.

Chirurgický tým v Iscare nabízí širokou škálu zákroků, jako je například augmentace prsou, redukce a modelace prsou či kombinace augmentace s modelací v případech, které to vyžadují, dále pak operace v oblasti tváře, jako je face-lift a neck-lift, operace očních víček či odstálých boltců nebo operace ženských intimních partií tzv. labioplastika. Dále řešíme stavy po výraznější redukci hmotnosti s pomocí zákroků, jako je abdominoplastika a modelace paží či stehen. Nedílnou součástí našeho portfolia jsou různé metody liposukce, například ultrazvuková metoda prováděná prostřednictvím přístroje VASER Lipo.

PLASTICKÁ CHIRURGIE ISCARE NABÍZÍ JEDINECNOU KOMBINACI MODERNE VYBAVENÝCH OPERACNÍCH SÁLU A ŠPICKOVÉHO TÝMU PLASTICKÝCH CHIRURGU PRO USKUTECNENÍ VAŠICH NEJRUZNEJŠÍCH SNU O KRÁSE.

Objednejte si

roční předplatné časopisu

Báječné nápady

od 269 Kč na

www.espritbohemia.cz/predplatne

a získejte **DÁREK ZDARMA!**

novinka 49 Kč



Dárek k předplatnému dle vlastního výběru

Předplatitelský servis časopisu Báječné nápady, Po–Pá 10:00–16:00, tel.: 774496494, e-mail: objednavky@espritbohemia.cz, www.espritbohemia.cz/predplatne, ESPRIT BOHEMIA s.r.o. | Skořicová 257 | 104 00 Praha 10

Sledujte nás na FB www.facebok.com/bajecnenapady

Prodej a distribuce předplatného na Slovensku: Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a.s. | www.ipredplatne.sk