

WOMAN[®]

PERFECT

časopis
perfektní
ženy

MANUÁL NĚŽNÉHO „ZNEUŽÍVÁNÍ“

Pohrajte si s mužským
tělem podle svého gusta!

S MIRJAM FLATAU V PAŘÍŽI

Jak si žije
bavorská
influencerka?

BUĎTE FIT I V ZIMĚ

Tipy na
jednoduché cviky

CENA: ČR 99 Kč / SK 4,69 €



9 771802 125000

12

PROSINEC 2021–LEDEN 2022



Užijte si vánoční pohodu

54 prodejen

SCAN quilt®



LOŽNICE OBÝVÁK DÁRKY

www.scanquilt.cz

CASIO
VINTAGE
• SINCE 1974 •



QUALITY TIME
SINCE 1974

PREMIUM SERIES A1000

WWW.QUICK-TIME.CZ




GANT

SEZNAM PRODEJČŮ NAJDETE NA WWW.GANT-TIME.CZ

FAST
DISTRIBUTOR

Fashion
ISLAND®



Showroom: Rumunská 1, Praha 2
E-shop: www.plavkyzizniameriky.cz
IG: @fashionislandeuropa

Přejeme Vám veselé Vánoce
a hodně štěstí a zdraví do nového roku 2022.

Fashion
ISLAND®





PRIM
CZECH MADE

*S láskou
pro detail*
Prim Love ♡



PRIM-HODINKY.CZ

WOMAN[®]

PERFECT

prosinec 2021 – leden 2022

MÓDA

24 VÁNOČNÍ PŘEKVAPENÍ

Pořďte si pod stromeček stylový kousek s vánočním potiskem!

26 H&M HOLIDAY

Užijte si zimní radovánky v outfitech z nové kolekce H&M!

34 VÁNOCE S CASIO

Stejně jako šaty nebo boty, i hodinky vyjadřují styl svého majitele.

KRÁSA

40 JAK NA CITLIVOU PLEŤ?

Symptomů citlivé pleti je řada a o to obtížnější je s nimi bojovat.

46 V PRVNÍ LÍNII

Dopřejte své pokožce i v zimě péči, jakou si zaslouží.



58 VOŇAVÉ DÁREČKY

Nechte se svést omamnou vůní nádherných skleněných lahviček.

70 KAPÍČKY, KTERÉ MĚNÍ SVĚT

Už jste slyšela o CBD? Je to látka, kterou obklopuje celá řada poloprávd.

80 BUĎTE FIT I V ZIMĚ

Na pochmurné dny se skvěle hodí tipy na jednoduché cviky.



NOVÝ RENAULT ARKANA E-TECH HYBRID

hybrid by nature



již od

6 399 Kč

měsíčně včetně pojištění
a servisní smlouvy na 5 let / 60 000 km

otestujte hybridní verzi v rámci dnů Arkana

nabídka platí od 22. 11. do 31. 12. 2021, nabídka je pouze informativní a není závaznou nabídkou k uzavření kupní smlouvy, nabídka financování Easy pro model Renault Arkana Zen E-Tech hybrid 145: 655 000 Kč vč. DPH, výše úvěru: 393 000 Kč, jednorázová splátka hrazená klientem: 262 000 Kč, úroková sazba: 5,97%, RPSN: 10,9%, 1.-47. měsíční splátka úvěru: 4 831 Kč, 48. splátka úvěru: 242 350 Kč, 1.-48. měsíční splátka havarijního pojištění a povinného ručení: 1560 Kč, poplatek za poskytnutí úvěru: 0 Kč, celková částka k uhrazení: 545 847 Kč, délka úvěru: 48 měsíců, nájezd: 15 000 km/rok, celková měsíční splátka včetně pojištění: 6 391 Kč, součástí financování je servisní smlouva Easy Service na 5 let / 60 000 km (dle toho, co nastane dříve), Renault Finance znamená financování poskytované společností ROI Financial Services, s.r.o. nový Renault Arkana: spotřeba 4,8-5,9 l/100 km, emise CO₂ 108-133 g/km, uvedené spotřeby paliva a emise CO₂ jsou změřeny metodikou stanovenou dle platných právních předpisů vyžadovaných pro homologaci vozidla, vyobrazení vozu je pouze ilustrativní.

Renault doporučuje Castrol



TUkas ČSAO a.s.
Černokostelecká 565/114
108 00 Praha 10

renault.tukas.cz

88 SEXY NADILKA

Probíráte s partnerem, co komu nadělíte pod stromeček?

VZTAHY

86 SINGLE VÁNOCE

Jak si vychutnat sváteční atmosféru, když si připadáte jako kůl v plotě?

98 JAK PŘEŽÍT FIREMNÍ VEČÍREK

Prinášíme desatero, kterým je dobré se během večírkové sezóny řídit.



WOMAN[®]

PERFECT

prosinec 2021 – leden 2022

INSPIRACE

104 S MIRJAM FLATAU V PAŘÍŽI

Jak si žije bavorská influencerka ve svém pařížském bytě?

108 ČAS MĚŘÍ SPRÁVEDLIVĚ

I když se může zdát, že nástěnné hodiny ustupují do pozadí, opak je pravdou.

110 ZIMNÍ POHÁDKA

Nechte se vtáhnout do světa kouzel a vánočních vůní.



TITULKA

Foto: Adobe Stock



SVATÁ
KATEŘINA
RESORT



Nejkrásnější vánoční dárek – pobyt ve Svaté Kateřině

Čistá příroda, masáže a další služby ve wellness & spa v Ájurvédském pavilonu, autentická ájurvéda a lekce jógy, vynikající gastronomie.

Navíc nákupem získáte kód pro 20% slevu na designové šperky MOOYYY.
Věnujte dárkový poukaz těm, které máte rádi.

Už je nám 15!

Je to přesně patnáct let, kdy jste si poprvé mohla otevřít Perfect Woman. Začali jsme pro vás jako neznámý časopis. Prorazit a vydobýt si přední pozici v oblasti lifestyleových časopisů nebylo vůbec jednoduché. Také ne vždy byla naše práce procházka „růžovou zahradou“.

Uteklo to ale jako voda a z Perfect Woman se za tu dobu stal jeden z nejúspěšnějších lifestyleových časopisů. Rádi bychom vám tímto poděkovali za vaši důvěru, náklonnost a za vaše tipy, díky kterým Perfect Woman neustále roste. Neboť nebýt právě vás, neměla by naše práce smysl.

A pokud i vy slavíte své narozeniny, dovolte nám, abychom vám popřáli všechno nejlepší, hodně štěstí, zdraví, lásky, splněných přání a hodně zkušeností, které vás posunou zase o kousek dál.

Jana Militká

Jana Militká
šéfredaktorka



Foto: Věra Vernerová, Styling: Helena Bedrnová, moda-in.cz

Síla vědy ve službách zdraví a krásy.

Čeští vědci našli způsob, jak zpomalit proces stárnutí pleti. Nyní si i vy můžete vyzkoušet produkty s patentovanou technologií, která vznikla ve spolupráci s Univerzitou Karlovou.



www.mujsain.cz



WOMAN[®]

PERFECT

časopis perfektní ženy

REDAKCE

Šéfredaktorka
Jana Militká

Redaktoři
Pavel Biedermann, Michaela Čentešová,
Běla Gabrielová, Sára Kleinová, Jana Micková,
Soňa Pařížská, Johana Šlajchrtová

Jazykový korektor
Jana Micková

FOTOSTUDIO

Fotograf
Richard Nowak, Věra Vernerová

Fotoprodukce
Michaela Holá, Pavlína Křížová

INZERCE
Andrea Hozdová, Andrea Boštíková

VÝROBA
Grafická úprava: Věra Pospíšilová
Produkce: Michaela Florianová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ

Hlavní účetní: Zdena Synková
Účetní: Marcela Nováčková

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

ADRESA REDAKČÍ
Skořicová 257/7 | 104 00 Praha 10
Tel.: 602 394 834

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

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

RITUALS, Cesta životem
E-mail: redakce@ritualsmedia.com | www.casopis-rituals.cz

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

TVOŘÍME s láskou
E-mail: redakce@casopistvorime.cz | www.casopis-tvorime.cz

TVOŘÍME s dětmi
E-mail: redakce@casopistvorime.cz | www.casopis-tvorime.cz

Báječné nápady
E-mail: redakce@bajecnenapady.cz | www.bajecnenapady.cz

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

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

B E S H P E R M I T A

ESPRIT BOHEMIA s.r.o.
vydavatelství magazínů B2B, B2C
Skořicová 257/7 | 104 00 Praha 10
E-mail: info@espiritbohemia.cz
www.espiritbohemia.cz

Registrace: ISSN 1802-1255, MK ČR E 17044
Ochranná známka: ÚPV-ČR, č. z. 308170

Distribuce: Mediaprint & Kapa Pressegross, spol. s r. o.,
STRAPER s.r.o., Nezávislé retailové řetězce
Auditor nákladu: Price Waterhouse Coopers
Tisk: Triangl, a.s.



AMONIT

**35%
SLEVA**
a záruka na vestavěné
skříně 10 let

Kvalitní **vestavěné skříně**
od českého výrobce již od roku 2007

VESTAVĚNÉ SKŘÍNĚ SE ZÁRUKOU

Vestavěné skříně jsou běžnou součástí dnešních domácností. Jako uživatel jistě oceníte jejich praktičnost, variabilitu provedení a moderní vzhled. Vestavěné šatní skříně Amonit si můžete sami přizpůsobit na míru Vaším potřebám. Můžete využít také možnosti vytvořit si vlastní **návrh vestavěné skříně** v našem 3D návrháři a my Vám obratem zašleme kalkulaci. Můžeme Vám nabídnout vestavěné skříně a nábytek na míru od zavedené firmy v kvalitním provedení a za rozumnou cenu, včetně záručního i pozáručního servisu.

Naše výrobky nešidíme. Používáme pouze kvalitní materiály od ověřených dodavatelů. Na vnitřek i vnějšek skříně používáme lamino síly 18 mm s ABS hranou. Zásuvky máme v základu osazené plnovýsuvy s nosností 40 kg. Na **vestavěné skříně** dáváme **záruku 10 let**. V naší vzorkové prodejně u metra Háje Vám předvedeme všechny vzorky skříní a rádi Vám poradíme s výběrem.

Vzorková prodejna:

Tel.: 603 104 651 E-mail: haje@amonit.cz

Kosmická 747/21, 149 00 Praha 4-Háje Po-Čt 10-12 | 13-18 Pá 10-12 | 13-17

www.amonit.cz

WOMAN[®]

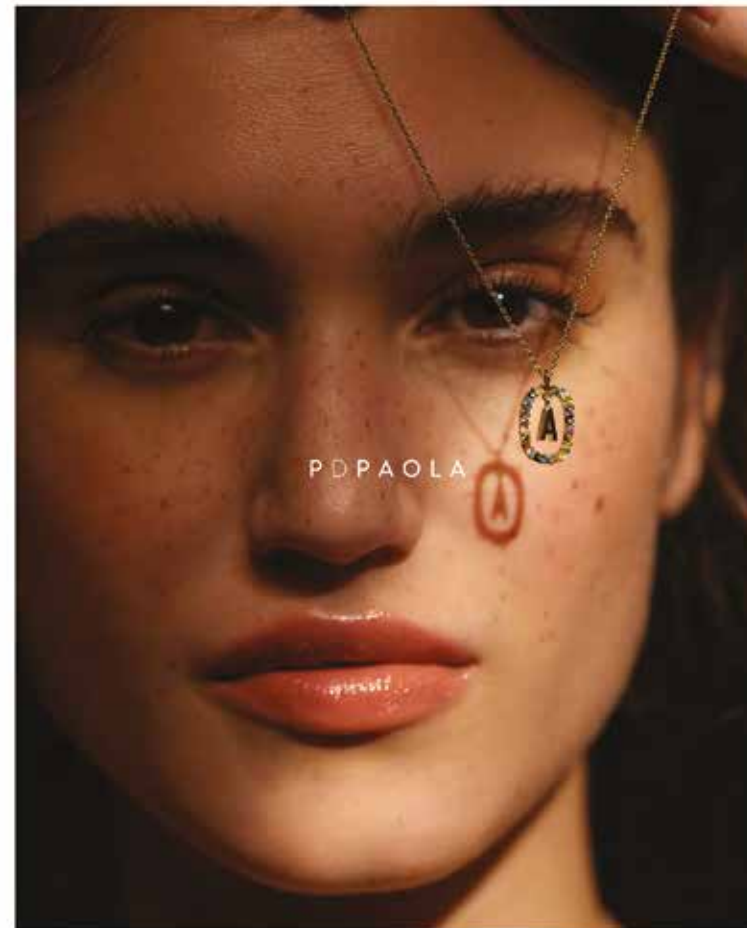
PERFECT

móda

VZÁŘI REFLEKTORŮ

CHRISTIAN SIRIANO PŘEDSTAVIL
LUXUSNÍ MODELY NA OSLAVU
NOVÉHO ROKU.

Foto: archiv redakce



FASHIONPLANET

inzerce



 remixshop.official

remixshop.com | 



Pánské pyžamo, 698 Kč



Baby overall, 250 Kč

Set body, 198 Kč



Co nesmí chybět pod *stromečkem?*

Stylový KOUSEK s VÁNOČNÍM potiskem!

V C&A najdete kromě tradičních svetřů i ponožky, čepice nebo bačkory. A pokud máte v rodině čerstvě narozené miminko, nezapomeňte na roztomilé outfity pro jeho první Vánoce. Více informací na www.c-a.com.

TEXT: JANA MILITKÁ



Pánská mikina, 398 Kč



Dívčí svetr s čelenkou, 498 Kč



Pánské tričko, 198 Kč



Dámský svetr, 550 Kč



Dámské pyžamo, 698 Kč



Dětská mikina, 250 Kč



Pánské bačkory, 398 Kč

Text: C&A

inspira: **absolue**



www.inspira-cosmetics.cz

Jak si vybrat lyžařskou bundu

*Budete se DÍVAT
po parametrech,
vychytávkách nebo
DESIGNU? U modelů
Hannah z nové zimní
kolekce DOSTANETE
všechno najednou.*

Tápete, co si u bundy na lyže určitě pohlídat? Po přečtení článku budete zase o kousek blíž tomu užít si den na lyžích naplno a vykroužit oblouk jako profík.

Pro milovníky uhlazených sjezdovek i zapálené skialpinisty

Novou lyžařskou bundu vybírejte podle toho, kde jezdíte. Vyznavačky freeridu nebo skialpu ocení méně zateplenou bundu, zato s výbornou prodyšností. Ta se postará o odvod vlhkosti při náročném výstupu. Typickým zástupcem je bunda Abigail. Pokud spíše vyhledáváte zasněžené svahy s lanovkou, bude se hodit teplejší bunda, které zahřeje i ve chvílích, kdy čekáte ve frontě nebo jedete lanovkou nahoru.

Řada Ski Expert přináší lyžařské bundy s výbornými parametry. Membrána Climatic Active Stretch 15000/15000 je špička mezi funkčními materiály. V nepříznivém počasí se na ni můžete maximálně spolehnout a hodí se pro náročnější outdoorové a sportovní aktivity. Skvělou volbou jsou stylové dámské lyžařské bundy Canna a Bertie.

Vodní sloupec není všechno

Také máte zafixováno, že čím víc, tím líp? Nejde ale jen o vlhkost přicházející zvenku. Myslete i na vlhkost, která se odpařuje z těla. Pokud si nepohlídate i propustnost, hrozí, že se v nové bundě zapaříte jako v plášťence. Studené propocené tričko je nepříjemnost, které se dalo snadno předejít.

Membrána Hannah Resstex má vyvážený poměr nepromokavosti a prodyšnosti. Bundy jsou odolné



vůči dešti nebo mokrému sněhu, a přitom skvěle odvádějí vlhkost od těla. Hodnoty vodního sloupce 10 000 nebo 5000 oceníte zejména při lyžování. Ideální volbou jsou lyžařské bundy Malika, Maky nebo Cocco.

Vychytávky moderních lyžařských bund

Pohodu na svahu vám zaručí celá řada průmyslových prvků. Skvělé jsou voděodolné zipy a podlepené švy, protože přesně takhle místa se lehce stanou nejslabším místem co do nepromokavosti lyžařské bundy. Sněhový límec v pase, elastická rukávová manžeta nebo kapsa na skipas jsou samozřejmostí.

Teď už si stačí jen počkat na sněhovou nadílku a vydat se na svah. Ať už se necháte na vrchol vyvézt lanovkou, nebo si kopec vyšlápnete, jsme v tom spolu. Rady, tipy a největší výběr lyžařského a sportovního oblečení naleznete na www.hannahoutdoor.com. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: www.hannahoutdoor.com

Wenger® Swiss Made Matches

A Swiss Company
since 1893



3 Year Warranty
Seaforce Chrono



 **WENGER®**

wenger.cz

H&M Holiday

Ušanka, 599 Kč
Žakárový svetr, 599 Kč
Kabelka, 599 Kč
Boty, 1499 Kč

*Užijte si
zimní radovánky
v stylových outfitech
z nové kolekce
H&M!*

Foto: H&M

Svetr
s rolákem,
899 Kč
Teplákové
kalhoty,
299 Kč

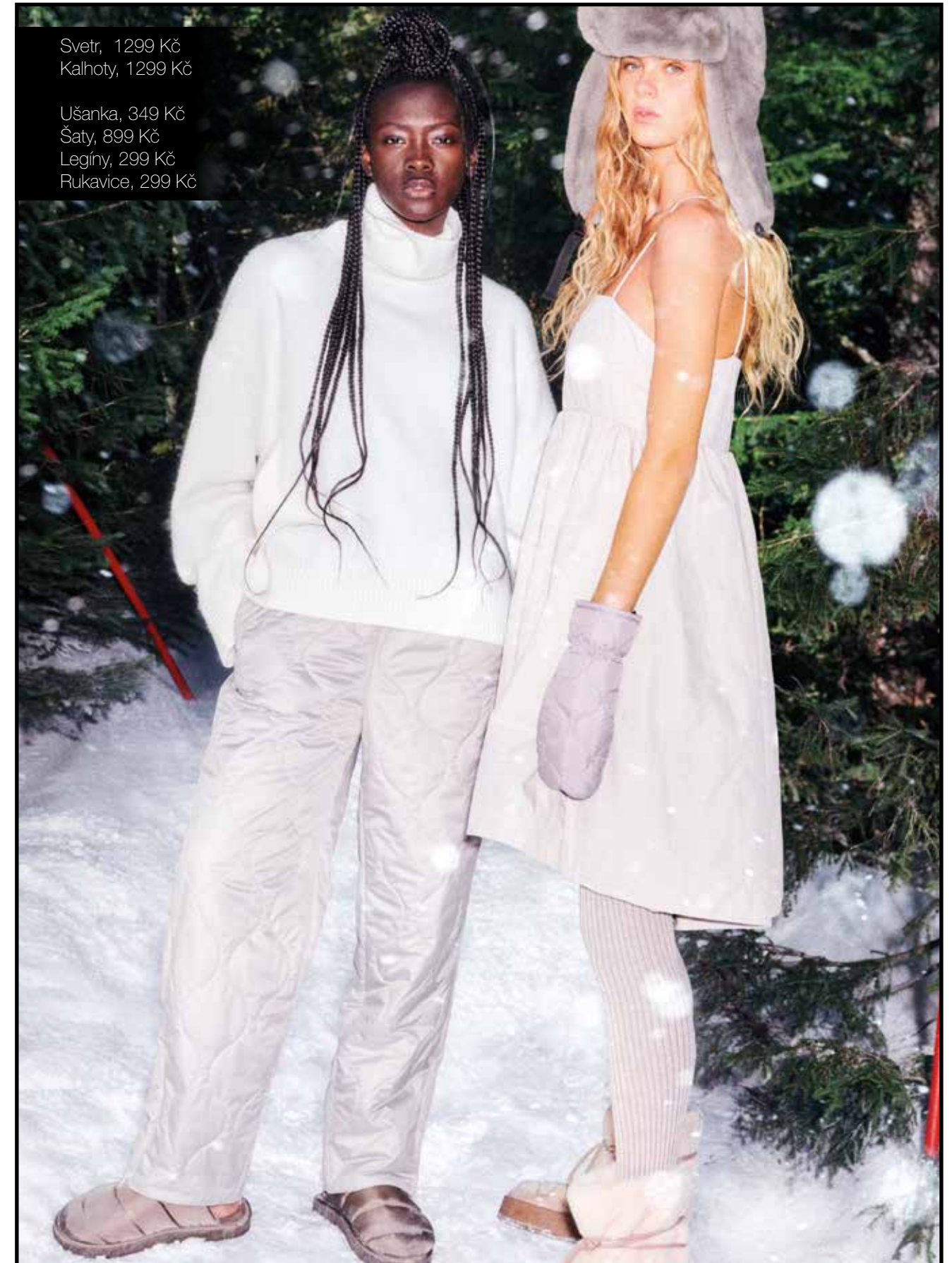
Bunda
s kapucí,
999 Kč
Žakárový
sveťr, 999 Kč
Legíny, 799 Kč





Svetr, 599 Kč
Kalhoty, 899 Kč

Pletené šaty, 999 Kč
Sukně, 899 Kč



Svetr, 1299 Kč
Kalhoty, 1299 Kč

Ušanka, 349 Kč
Šaty, 899 Kč
Legíny, 299 Kč
Rukavice, 299 Kč

Žaneta Fidrantová:

Chceme předat kousek norského životního stylu

Máte v oblibě SEVERSKÉ země a brzy se tam chystáte vydat? Pak by vám neměla UNIKNOUT firma Norská móda, kterou založila společně s manželem Žaneta Fidrantová. My jsme ji trochu vyzpovídali a ZJISTILI, co ji k tomuto kroku vedlo, jak vybírá značky, které do Česka DOVÁŽÍ, nebo kdy a proč se začala zajímat o udržitelnou módu.

Jak vznikl nápad na vytvoření Norské módy?

Několikrát jsem navštívila Norsko a zamilovala jsem se do norské kultury, přírody a tradic. Jako každá žena jsem sledovala místní módu, trendy a zjistila jsem, že ty krásné svetry s norským tradičním vzorem nejsou v Čechách k dostání. Tak vznikla láska na první pohled s první značkou Dale, kterou jsem se rozhodla přivést s kouskem Norska i k nám do Čech.

Kdy a proč jste se začala zajímat o udržitelnost a udržitelnou módu?

Zatímco u nás se o toto téma zajímáme až nyní, v Norsku je to už dávno standardem a samozřejmostí. Norové si velice váží své přírody a chtějí budoucím generacím předat přírodu ve stejné podobě, jako ji mají oni. Vědí, že módní business má obrovský negativní dopad pro planetu, a proto dělají vše pro její záchranu a obnovu. Je skvělé, že mohu dovážet udržitelnou módu, která je z přírodních a udržitelných materiálů a vydrží několik let. Mohu vyjmenovat spoustu mate-



riálů, ze kterých se v Norsku vyrábí, ale vyberu ten hlavní, a to je vlna. Roste prostě na ovečkách volně se pasoucích po norských horách.

Podle čeho vybíráte značky, které chcete do České republiky dovážet?

Hlavním kritériem výběru, kromě udržitelnosti, je originalita, exkluzivita a kvalita. Nejvíce se mi líbí rozmanité portfolio značek nabízejících outdoorové i lifestyle oblečení. Jako žena sleduji módní trendy. Podle toho také vybírám, jaká značka a styl oblečení se k nám hodí a co českým ženám u nás chybí. Já se zajímám více o lifestyle značky Dale of Norway, We Norwegians a KariTraa. Outdoorové značky, jako je Devold, Bergans, Bula, Alfa a další, jsou manželova parketa.

Podle názvu se zdá, že je to móda pouze na zimu. Je tomu tak, nebo je opak pravdou?

Norská móda má široké spektrum zimní módy, ale i jarní a letní. V Norsku mají také léto a bohužel kvůli změně klimatu teplejší a teplejší. Rychlá změna teploty je na denním pořádku. Proto Norové nosí vlnu i v létě. Vlna má skvělé schopnosti – v zimě zahřeje a v létě příjemně ochladí. Je skvělá také na sport a fyzickou aktivitu. Má vynikající termoregulační vlastnosti a k tomu nezapáchá při zpotení.

Jaká je vaše vize pro značku do budoucna?

Hlavní vizí je předat kousek norského životního stylu. Každý nakonec dospěje k tomu, že život v souladu s přírodou je šťastnější a zdravější. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: archiv značky



Proč nosit merino vlnu celoročně? Je to 100% přírodní materiál, který je funkční, hřeje i chladí, nezapáchá, chrání před UV a má spoustu dalších unikátních vlastností, které vyvinula sama matka příroda pro životní komfort oveček. Pro své mimořádně kvalitní výrobky, získává značka Devold vlnu z vlastních kontrolovaných farem v Austrálii, Tasmánii, Argentině a na Novém Zélandu. Vlna a finální výrobky z ní, jsou zpracovány ve vlastní továrně v Litvě.

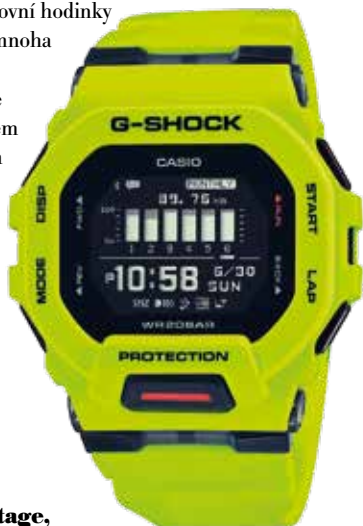
Díky pečlivé kontrole celého výrobního procesu a dlouholetým zkušenostem se zpracováním vlny, jsou výrobky Devold vždy minimálně o 100 let před konkurencí.

DEVOLD®
NORWAY 1853

www.devold.cz

G-Shock, GBD-200-9ER

Nové sportovní hodinky disponují mnoha funkcemi. Hodinky se hodí ke všem sportovním aktivitám, **4190 Kč.**



Baby-G, BA-110PL-1AER
Dámské sportovní, odolné hodinky, **3290 Kč.**



G-Shock, GA-2200M-4AER
Pánské hodinky s pryskyřicovým řemínkem a pouzdem a minerálním sklíčkem, **3590 Kč.**

Casio Vintage, A1000M-1BEF
Unisex hodinky pro všechny věkové kategorie, **2790 Kč.**



Vánoce s Casio

Slejně jako šaty nebo boty, i HODINKY vyjadřují styl a úroveň svého majitele. Ty vyjadřuje i ZNAČKA hodinek, se kterou si zákazník kupuje její TRADICI a kvalitu. Oblečte se i vy do kvality značky Casio v obchodech Quick Time nebo na www.quick-time.cz.



G-Shock, GMW-B5000GD-9ER
Luxusní pánské hodinky s povrchovou úpravou IP proti poškrábání. Hodinky je možné propojit s telefonem pomocí Bluetooth, **15 390 Kč.**



Baby-G, MSG-B100G-1AER
Dámské luxusní hodinky se solárním pohonem a propojením s chytrým telefonem, **5990 Kč.**



Edifice, EQB-1200D-2AER
Pánské sportovní hodinky se safírovým sklíčkem, automatickým kalendářem a propojením s chytrým telefonem, **8390 Kč.**

G-Shock, GM-S5600PG-1ER
Luxusní dámské hodinky s ocelovým pouzdem, které se hodí pro každou příležitost, **4990 Kč.**



Text: Jana Miličková, foto: Casio



Story in the Bead

Hledáte šperk, na jehož tvorbě se můžete sama podílet? Chcete mít originální a jedinečný styl? Náš sortiment Vám to umožní. Nabízíme velmi oblíbené náramky, které si sestavujete z jednotlivých přívěsků a korálků dle vlastní fantazie, nálady, stylu – to si zamilujete! ❤️

Naše nabídka je velmi rozmanitá – korálky z muránského skla a polodrahokamů, přívěsky ze stříbra – každá žena si u nás najde přesně to, co hledá. Uložte si své vzpomínky, zážitky, radosti do náramků, jsme rádi, že pomáháme psát i Váš příběh. Jsme Story in the Bead a jsme tu pro Vás!



www.storyinthebead.cz

Pro čtenáře tohoto časopisu máme slevu 15 %.
Při objednávce, prosím, použijte slevový kód: PW15,
platnost slevového kódu je do 31. 1. 2022.

Užijte si jaro, léto s novými šperky. Udělejte si radost. ❤️

WOMAN[®]

PERFECT

krása

KRÁSNÁ NAVZDORY POČASÍ

DOPŘEJTE SVÉ PLETI
V ZIMĚ SPECIÁLNÍ
HYDRATAČNÍ PÉČI.

Foto: Adobe Stock

LUXUSNÍ FRANCOUZSKÁ PÉČE, která je v hydrataci pleti ještě dál!

 **[3D SYNERGIC ACTION]**
Hyaluronic Acid Duo
+ Vegetal Extracts



Hydratace
Vyhlazení
Rozjasnění

+ 77 %⁽¹⁾
100 %⁽²⁾
97 %⁽²⁾

Klinické testy nezávislých laboratoří

⁽¹⁾ Instrumentální testy vykonané nezávislými laboratořemi AMA na reprezentativní skupině 10 žen 15 minut po použití Hyperhydratačního krému Hydra Dose.
⁽²⁾ Testy sebehodnocení vykonané nezávislými laboratořemi AMA na reprezentativní skupině 30 žen po 28 dnech používání Hyperhydratačního krému Hydra Dose.

Rexaline[®]
developed by our labs
www.rexaline.com

Terapie

pro pleť s nadměrným
mazotokem
a sklonem k akné

VYZKOUŠEJTE nové ošetření
z Výzkumného a rozvojového centra
GUINOT Institut-Paris – MANUÁLNÍ
ošetření *Équilibre Pureté*.

Jak poznáte, že máte mastnou pleť?

Mastná pleť má sklon produkovat více mazu, než byste si přála, pleť se leskne a nedrží na ní make-up, máte rozšířené póry a často se na ní tvoří vyrážky a černé tečky, rovnováha pokožky je narušena. Přívodcem může být řada vlivů: hormony, nezdravá životospráva, stres, znečištění, cigaretový kouř apod. A právě tyto faktory spouštějí nedokonalosti jako lesk, rozšířené póry, černé tečky nebo zarudnutí. Nové manuální ošetření *Équilibre Pureté* je čistící a vyrovňavající ošetření, které obnovuje rovnováhu a čistí pokožku, eliminuje nedokonalosti a lesk. Ošetření je vhodné pro všechny typy pleti, zvláště pro smíšenou a mastnou pleť.

Tajemství ošetření:

1. Teplá exfoliace

Prvním krokem ošetření po odlíčení pleti je teplý enzymatický exfoliátor – ohřívající gel s exfoliačními enzymy. Exfoliátor obsahuje zeolitové krystaly, které mají ohřívací účinek a vytvářejí mírné teplo při kontaktu s pokožkou. Otevřou se kožní póry, což pomůže eliminovat sebum (kožní maz) a extrahovat černé tečky. Další účinnou látkou exfoliatoru je extrakt z papáji s jemnými enzymatickými účinky, který nepoškodí křehkou pokožku. Eliminuje odumřelé buňky, které zatěžují pokožku a ucpávají póry. Podporuje obnovu buněk pro bezchybnou, zcela novou pokožku.

2. Čistící maska

Po exfoliaci následuje aplikace hloubkově čistící a vyrovňavající masky s čistícím jílem. Maska obsahuje kombinaci bílého a zeleného jílu, která čistí pokožku hloubkově absorbováním přebytečného mazu a eliminací nečistot z povrchu kůže a obnovuje rovnováhu pokožky. Po masce následuje manuální čištění pleti, které vyčistí ucpané póry. Po exfoliaci a aplikaci masky je pokožka více poddajná a póry jsou změkčené a menší, zároveň je extrakce, resp. čištění lehčí a méně bolestivé. Maska nevysušuje pokožku, zanechává ji poddajnou a póry rozšířené. To umožňuje optimální extrakci.

3. Aplikace séra *Acnilogic Cream*

Závěrečným krokem ošetření je aplikace regulačního krémového séra na mastnou pokožku. Tento unikátní přípravek obsahuje aktivní složku Acnidine komplex, který pomáhá bojovat proti přebytku sekrece a hyperkeratinizace, omezuje šíření bakterií způsobujících nedokonalosti, obnovuje epidermální kyselost na podporu optimální rovnováhy pokožky, stahuje kožní póry, viditelně koriguje nedokonalosti a eliminuje lesk. Celé ošetření trvá 40 minut. Po ošetření získá pokožka zdravou rovnováhu, nedokonalosti jsou potlačené, textura pokožky je hladší, kožní póry viditelně stažené, pokožka je čistší a bez lesku.

Více informací najdete na www.guinet-paris.cz. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

GUINOT
INSTITUT • PARIS

NOVINKA

ÉQUILIBRE PURETÉ

ČISTÍCÍ A VYROVNÁVAJÍCÍ OŠETŘENÍ

Zmírňuje nedokonalosti pleti
Eliminuje lesk a tónuje pokožku

www.guinet-paris.cz

+ 420 776 884 670

Jak na citlivou plet?

Pro některé z nás je citlivá plet úděl, s nímž jsme se narodily. Pro jiné je to zásah z čistého nebe, který přichází bez varování. Stačí málo: prudké výkyvy teplot, stres, cigaretový kouř, pikantní kořeněné jídlo či sklenka alkoholu, fyzická námaha, a malér je na světě. Jak svou plet účinně bránit?

1. Zklidnění a očista

Vše v kráse začíná od důkladného čištění, které byste své pleti měla dopřát 2x denně, před spánkem a po probuzení. Pro citlivou plet je ideální volbou micelární voda, která díky obsaženým micelům šetrně odstraní všechny zbytky make-upu, včetně voděodolných líčidel, ale i další ulpělé nečistoty. Šetrně znamená, že ani při hloubkovém čištění nenarušuje přirozený hydrolipidový film pleti a kůži nevysušuje. Micelární vody jsou totiž charakteristické svým neutrálním pH, nejsou parfémované a neobsahují parabeny a alkohol, které by mohly pokožku zbytečně dráždit.

Při odličování je důležitý i samotný proces, během něhož by nemělo dojít k dráždivému tření kůže odličovacími tampónky. Zvláště opatrná buďte zejména v extra citlivé oblasti očního okolí. Napusťte tampón micelární vodou, přitiskněte na chvíli k zavřenému očnímu víčku a pak už jen lehkým tahem odstraňte řasenku a oční stíny od vnitřního koutku směrem ven.

2. Závlaha

Druhým klíčem ke krásné a zdravé pleti je dokonalá hydratace, která bývá zvláště v zimních měsících kamenem úrazu. Hydratační krém by měl být opět

Suché šupinky, ZAČERVENÁNÍ a viditelné žilky provázené nepříjemným pálením a PNUTÍM. Symptomů citlivé pleti je ŘADA a o to obtížnější je s nimi bojovat.

hypoalergenní a měl by splňovat tři základní funkce: pomoci pleti udržet její přirozenou vlhkost a zabránit odpařování vody, zvýšit obranyschopnost pleti proti nepříznivému působení okolních vlivů a stabilizovat kožní bariéru. Nanášení krému můžete spojit s jemnou masáží pleti, která obnoví mikrocirkulaci, stimuluje kožní tkáň a vyhladí její nerovnosti.

3. Zrádný make-up

Při volbě make-upu se soustředte na to, zda byl produkt testován na citlivé pleti, a vsadte na lehké textury, které vaši plet nechají volně dýchat. V obchodech najdete řadu takových, které nejen dokonale kryjí to, co potřebujete zamaskovat, ale zároveň o plet pečují (skvělé jsou zejména specializované CC krémy). Dodávají jí hydrataci, zajišťují zklidnění a korigují barevné nerovnosti pleti.

Po nanesení make-upu pečlivě operte všechny houbičky a štětce, které při líčení používáte a které jsou hotovým rájem pro bakterie. K tomu vám stačí obyčejný šampón na vlasy a ručník, kterým vše dokonale vysušíte. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ



OMLAZENÍ, LIFTING A CÍLENÁ REGENERACE PLETI



THE SKIN CONCEPT® PREMIUM AESTHETIC PŘEDSTAVUJE
serum no.44, cream no.44.
VÝRAZNĚ OMLAZUJÍCÍ ŘADA OBSAHUJE VYSOCE ÚČINNÉ
PEPTIDY A KYSELINU HYALURONOVOU
S OKAMŽITÝM VÝSLEDKEM.

Premium aesthetic the skin concept® představuje řadu přípravků speciálně vytvořených na cílené ošetření různých kosmetických problémů, hydrataci pokožky, vyhlazení vrásek, celkové omlazení pleti, ošetření kuperózy-žilek, pigmentových skvrn, ošetření problematické pleti a akné. The skin concept přináší ohromující výsledky.

Foto: archiv redakce

Pleťový refresh

S třicítkou to PŘIJDE, varují dermatologové před prvními VRÁSKAMI. Znamky stárnutí se ale neobjevují jako BLESK z čistého nebe. Ve skutečnosti naše pleť STÁRNE každý den od rána do večera.



Možná to na sobě pozorujete sama. Zatímco ráno je pleť krásně rozzářená a odpočatá, s polednem už ztrácí svou přirozeně krásnou barvu a večer už je to únava na pochodu: viditelné vrásky, mdlý vzhled, unavené čelistní kontury. Cítíte, že by si vaše pleť zasloužila pořádný refresh? Vyzkoušejte tipy ze salónů i center estetické medicíny.

Rozpusťte neduhy své pleti v kyselině

Ovocné kyseliny, na nichž jsou založené profesionální peelinky, si dokážou poradit skutečně s lecčím. Při chemickém peelingu dochází k rozrušení povrchové vrstvy kůže a následně k odloučení starých kožních buněk, které jsou přirozeně nahrazeny novými. Se starými buňkami mizí i řada problémů, kterými pleť trpí: nerovnoměrná pigmentace, jemné vrásky či mastná pórovitá pleť. Po ošetření je pleť navíc krásně hydratovaná a barevně sjednocená.

Cena: Od 1300 Kč.

Jak probíhá: Ošetření trvá 15–30 minut, zklidňující krém po ošetření se doporučuje aplikovat ještě dalších 2–5 dnů.

Laserový zmizí

Jinou cestou jde na vrásky a ochablou pleť rejuvace založená na prohřívání kůže laserovým paprskem. Tepelná energie odstartuje velký regenerační proces, který začíná stimulací kolagenu a tvorbou jeho nových vláken. Pleť se tak v průběhu několi-

ka týdnů vypíná, je dokonale tonizovaná a vrásky a póry se stahují. Stejně jako u chemického peelingu jde o neinvazivní proces, po němž hrozí maximálně několikadenní zarudnutí kůže. Předností této metody je také možnost širšího využití, například pro vyhlazení a zpevnění krku, dekoltu či hřbetů rukou.

Cena: Od 3000 Kč.

Jak probíhá: Fotorejuvenace laserem trvá okolo 15 minut, první výsledky se dostavují s odstupem několika týdnů.

Krása podepsaná vlastní krví

Plazmaterapie je v posledních letech hitem v oblasti omlazení a díky skvělým výsledkům není vůbec divu. Jak funguje? Celé ošetření probíhá ve dvou fázích. V první se odebere krev a v centrifuze se vyextrahuje plazma obohacená o růstové faktory krevních destiček od červených a bílých krvinek. Vzniklý vitaminový koktejl se pomocí mikro Jehliček (mezoterapií) vpravuje zpět do kůže. Tím dojde k nastartování regeneračních procesů a zároveň se zpomalí další proces stárnutí pleti. K omlazujícímu procesu dochází díky stimulaci kožních buněk s následné produkci kolagenu. Ty prosperují díky tělu vlastním růstovým faktorům, které působí jako vitaminová bomba.

Cena: Od 4500 Kč.

Jak probíhá: Ošetření trvá 30 minut a doporučuje se opakovat 3x s odstupem 14 dnů. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Foto: archiv redakce



Onclé®
SPECIALISTA
NA KRÁSNOU PLEŤ

KLINICKY ověřené účinky
AKOSKY® APIUM
jedinečná biosložka
z extraktu z rostlinných
kmenových buněk

Dámská kosmetická řada poskytuje řešení pro nedokonalost pokožky a pleti, ke které dochází v jednotlivých fázích života ženy.

Viditelně zlepšuje stav STRIÍ, CELULITIDY, JIZEV, VRÁSEK a zvyšuje ELASTICITU KŮŽE.

Díky jedinečným biosložkám z extraktu z rostlinných kmenových buněk AKOSKY® APIUM, 3D kyselině Hyaluronové a přírodním aktivním olejům se pokožka do hloubky regeneruje, obnovuje a celkově remodeluje kůži.

STRIE

CELULITIDA

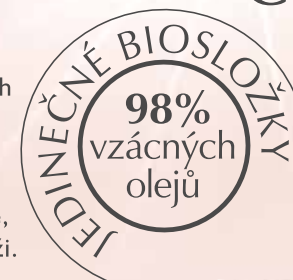
JIZVY

VRÁSKY

SNÍŽENÁ ELASTICITA



ČESKÝ VÝROBEK



AKOSKY® APIUM
aktivně hloubkově regeneruje a remodeluje pokožku

BIO ŠÍPKOVÝ OLEJ
vyživuje a zklidňuje pokožku

INCA INCHI
aktivní olej zabraňuje stárnutí pokožky

KYSELINA HYALURONOVÁ
udržuje pokožku hydratovanou a napomáhá při obnově poškozené pokožky

SQUALAN
obnovuje přirozenou ochrannou vrstvu pokožky a působí jako významný antioxidant a chrání před nepříznivými vnějšími vlivy

www.oncle.cz



Nyaderm

Inovativní péče
o pleť a zdraví

Už od prvního dne ŽIVOTA si pleť vytváří energetické zásoby, které působí jako zdroj jejího ZÁŘÍČÍHO jasu a elasticity na několik let dopředu. Pokud má pleť postupem času něčeho nedostatek a výdej vyšší než příjem, ZAČÍNÁJÍ se na ní projevovat známky stárnutí. Když se ale spojí věda a LUXUS, vznikne Nyaderm – nutrikosmetický exkluzivní doplněk STRAVY zaměřující se na pravou příčinu stárnutí ORGANISMU a pleti, který nově přichází na český trh.

Unikátní receptura obsahující v celkovém složení až 22 účinných látek působí současně na širší spektrum problémů. Nyaderm Anti-aging drink má harmonickou koncepci patentovaných ingrediencí a vybraných přírodních látek zkombinovaných tak, aby vše v těle fungovalo, jak má a co nejlépe. Nejde o to brát všeho velké množství, ale správně. Tato inovativní péče je určena těm, kteří chtějí pro svou pleť, krásné vlasy a zdraví jen to nejlepší. Měsíční kúra v praktickém luxusním balení se samostatně balenými dávkami je k dispozici ve třech chuťově lahodných variantách.

A jak vše funguje?

Účinky patentovaných prémiových látek v Nyadermu jsou klinicky prokázány již po čtyřech až osmi týdnech pravidelného užívání, což představuje dvě



ucelené měsíční kúry v nádherném designovém boxu. Již jedna kúra přirozeně zvyšuje produkci vlastního kolagenu v těle, zlepšuje elasticitu, pevnost a strukturu povrchu pokožky, redukuje drobné vrásky, snižuje viditelnost celulitidy a zároveň zvyšuje odolnost a objem vlasů.

Nyaderm Anti-aging drink o vás bude pečovat velmi jednoduše, a to jedním nápojem denně. Každý box obsahuje 28 jednotlivě balených dávek pro čtyřtýdenní kúru. Jeden sáček během dne rozpustíte v 200 ml vody, ovocné či zeleninové šťávy, promícháte a vypijete. Chuť je důležitá, a proto je Nyaderm nabízen kromě verze bez příchuti též ve variantě s velmi atraktivní příchutí manga a cappuccina. Je velice důležité, aby váš denní beauty rituál byl prospěšný nejen pro vaši pleť, ale lahodil i vašim chuťovým buňkám. V rámci členství v Nyaderm Beauty Club je možné si předplatit svůj měsíční Nyaderm box za zvýhodněnou cenu a využít zajímavých benefitů.

Více na www.nyaderm.com. ■

TEXT: JOHANA ŠLAJCHRTOVÁ

Foto: www.nyaderm.com

Panasonic

personalcare

Mějte se rády

Fény nanoe™
Fény s technologií
pro přirozený lesk
vlasů.



Dara Rolins
Dara Rolins



nanoe®

www.panasonic.cz

Dárková kazeta Hydro Active

Sada poskytne hydratační péči pro suchou a smíšenou pokožku. Obsahuje Hydro Active Hyaluron Refill Cream a ampulky Hydro Active 3 x 3 ml jako dárek zdarma, **1290 Kč, www.viviane.cz**.



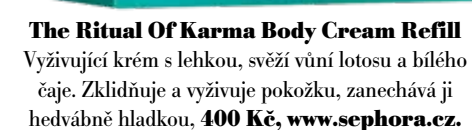
Exfoliating Mask

Noční čistič a pleť obnovující maska s příjemnou konzistencí gelu bez olejů i parfemace. Hodí se pro normální, mastnou až aknézní pleť, **1399 Kč, www.tarsio.cz**.



The Ritual Of Karma Body Cream Refill

Vyživující krém s lehkou, svěží vůní lotosu a bílého čaje. Zklidňuje a vyživuje pokožku, zanechává ji hedvábně hladkou, **400 Kč, www.sephora.cz**.



Clarifying Toner

Olej rozjasňuje unavenou a mdlou pleť, dodává jí lesk a vitalitu a přispívá k obnově, posílení a zklidnění všech typů pleti a vlasů, **890 Kč, www.vivantis.cz**.



Tensage Radiance Eye Contour

Rozjasňující oční sérum pomáhá redukovat včky pod očima a otoky kolem očí. Díky obsahu barevných mikropigmentů přirozeně rozjasní oční okolí a zároveň opatrně zakryje tmavé kruhy pod očima, **475 Kč, www.tarsio.cz**.

Gommage Cleanser

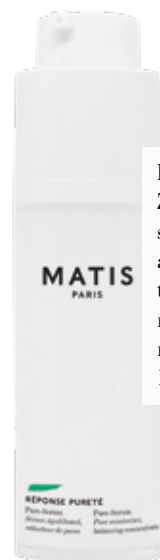
Speciální čistič gel s mikroperličkami, které mají schopnost na sebe nabíjet odumřelé kožní buňky, a proto je vhodné ho



používat každý den, **105 Kč, www.dermacol.cz**.

Pure-Serum

Zklidňující sérum stahuje rozšířené póry a efektivně potlačuje nadměrnou tvorbu kožního mazu. Má lehkou, rychle se vstřebávající texturu, pomoci níž pokožku okamžitě osvěžuje, **1720 Kč, www.fann.cz**.



Adventní kalendář Phyris

Oslavte krásu unikátními kosmetickými produkty Phyris v umělecky zpracovaném kalendáři ve stylu Tiffany. V číslovkách okének se nachází 24 produktů + 3 aktivátory Soomi, **2290 Kč, www.viviane.cz**.



V první linii

Nejen MRÁZ, ale také doba opět PŘITUHUJE...

V příštích dnech proto bude naše pokožka pod nápoem chladu i dezinfekce mnohem rychleji vysychat. Dopřejte jí péči, jakou si zaslouží. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



DENTIcare

Zubní gel s příchutí vanilky 50 ml

- ✓ má protizánětlivou a hojivou funkci
- ✓ pomáhá omezovat tvorbu plaku a zlepšovat stav dásní
- ✓ vhodný nejen pro pacienty s parodontózou
- ✓ přispívá k čistšímu, zdravějšímu chrupu a zachovává příjemný pocit svěžesti

Přírodní silika slouží jako jemné a šetrné abrazivum, čímž napomáhá k bělení zubů. Gel je vhodný pro každodenní použití ráno a večer pro dospělé a děti od 12 let.



Díky obsažené kyselině hyaluronové jsou produkty z řady Hyalurdent:

1. PROTIZÁNĚTLIVÉ
2. ANTIEDEMATÓZNÍ (PROTI OTOKŮM)
3. ANTIOXIDAČNÍ

Produkty HYALURDENT

zvlhčují tkáň sliznic a napomáhají jejich regeneraci. Zároveň obsahují chlorhexidin, který bojuje s bakteriemi a váže se na sliznice a zuby.

Ústní voda s příchutí vanilky 200 ml

- ✓ má protizánětlivou a hojivou funkci
- ✓ napomáhá chránit zuby před tvorbou plaku
- ✓ redukuje množství bakterií v dutině ústní a osvěžuje dech

Používejte 2x denně. Ústní voda je účinná při používání ráno a večer po vyčištění zubů. Odměřte alespoň 10 ml a proplachujte prostor kolem zubů a dásní 60 vteřin a poté vyplvněte. Ústní voda neobsahuje alkohol.

Dále máme v nabídce dva produkty jako doplněk ústní hygieny, a to **sonický kartáček** s bambusovými výměnnými hlavicemi a **zubní kartáček** v cestovním ochranném obalu.



FUNKCE CHLORHEXIDINU –

je to antiseptická látka působící proti tvorbě zubního plaku a bakteriím, které způsobují onemocnění dásní, jejich krvácení a záněty. Částečně se vstřebává do zubní skloviny, což vede k ochraně před plakem. Je vhodný při problémech s afy, krvácení a zánětu dásní, při pooperačních stavech v ústní dutině, proti parodontóze.

Foto: archiv firem

Jak správně *pečovat* o oční okolí

Samozřejmostí by měl být i kvalitní hydratační krém, určený speciálně pro oční okolí. Ideální je používat produkty obsahující kyselinu hyaluronovou, která na sebe dokáže velmi efektivně vázat vodu a skvěle tak hydratuje pleť. Přípravky vždy aplikujte jemným poklepáváním. Dobrou volbou je pořídit si sérum z kyseliny hyaluronové a v malých dávkách aplikovat na pleť každý večer a ráno.

Ideální je mít sérum s 3% koncentrací kyseliny hyaluronové. Vhodné jsou také přípravky s obsahem peptidů a vitaminů C a K.

Jak na viditelné vrásky?

Pokud jsou vrásky kolem očí již viditelné, tak bohužel prevence ani „záračné“ krémy nepomohou. Jednou z možností, jak zmírnit drobné vrásky kolem očí, je mezoterapie očního okolí. „Jedná se o velmi účinný anti-agingový zákrok, při kterém se aplikuje speciální regenerační roztok s přídavkem kyseliny hyaluronové do citlivé pokožky v oblasti očí. Výsledkem je intenzivní hydratace s následným vyhlazením a zpevněním pokožky. Dobrou volbou je také zkusit skinbooster, který hydratuje a mírně vyhlazuje jemné vrásky v obličeji,“ říká dermatolog MUDr. Jan Kučera z Perfect Clinic Dermatology. Na výraznější vrásky kolem očí je vhodný botulotoxin. Jeho efekt přetrvává 4–6 měsíců. Důležité je si ale říct, že mírné vrásky kolem očí jsou přirozené a tvoří charakter člověka.

*Pleť v OKOLÍ
očí je velmi jemná
a více NÁCHYLNÁ ke
tvorbě vrásek. Je to dáno
i tím, že zde máme spoustu
MIMICKÝCH svalů.
Měli bychom se proto
o oční okolí STARAT
velmi pečlivě a hlavně
DLOUHODOBĚ.*

Lze předejít „pytlům“ pod očima?

Mnohé trápí výrazné kruhy a váčky pod očima. Váčky jsou dané především genetikou, případně při nadváze nebo alergiích. Vznikají primárně stárnutím a vlivem genetiky. Jejich prevence je obtížná. Stárnutím slábne vazivo pod očima a vzniká prolaps kůže a podkožního tuku. Špatný životní styl, jako je nedostatek spánku, málo tekutin či stres, způsobuje především tmavé kruhy pod očima. Tomu lze předejít pravidelným spánkem, správnou hydratací (vhodné krémy i pitný režim). Vyplatí se dlouhodobá péče vhodnými krémy určenými pod oči. Ty mohou částečně zlepšit kožní hydrataci a mírně posílit kůži v očním okolí a tím zmírnit tmavé kruhy.

Odličujte se opatrně

Péče o oční okolí by měla být i v šetrném odličování. Není vhodné kůži kolem očí příliš „drhnout“, podporujete tím vznik vrásek. Stačí vždy tampónek na pár vteřin k oku přitisknout a pak jemně odličít. Dobré je čisticí tampon malinko navlhčit, až poté na něj dejte odličovací prostředek. Nepoužívejte také agresivní odličovač. Ty mohou podráždit jemnou kůži očních víček a okolí. Pokud nosíte kontaktní čočky, vždy si je před odličováním vyjměte. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

INFINITE BEAUTY

OŠETŘENÍ PLETI, MICROBLADING,
PERMANENTNÍ MAKE-UP



INFINITE BEAUTY

OBOČÍ

Stále upravené a přirozené zároveň. Microblading dodá obočí dokonalý tvar a podtrhne celkový výraz v tváři. Efektu obočí dokresleného jemným pudrem dosáhneme pomocí microshadingu.



RTY

Mikropigmentace nám umožňuje zvýraznit přirozenou konturu rtů a provést případnou korekci vad v jejich symetrii. Rty budou zároveň díky jemnému vystínování působit plnějším dojmem.



ŘASY A LINKY

Horní či spodní linka mezi řasami zvýrazní pohled a ušetří čas při líčení. Umocněte výsledný efekt i pomocí prodloužených řas. Metoda řasa na řasu patří tradičně mezi ty nejoblíbenější.



(KOSMETICKÉ) OŠETŘENÍ PLETI

Pružná, prozářená a mladistvá pleť. Dopřejte si hloubkové ošetření pleti prostřednictvím ultraterapie či microneedlingu. Dokonale hladkou pokožku si budete moci užívat i díky laserové epilaci.

Husitská 46, Žižkov
130 00, Praha 3
Tel.: +420 771 156 789

www.ibstudio.cz

Organická kosmetika

je filozofie důvěry
v přírodu

V Curaloe věříme, že PŘÍRODA je naším největším učitelem a dává nám SCHOPNOST žít zdravý, šťastný a vyrovnaný život. Proto jsou produkty Curaloe Organic bez přísad ŽIVOČIŠNÉHO původu, umělých vonných látek, geneticky modifikovaných surovin, parabenů a jiných ropných látek. Veškerý obalový materiál je RECYKLOVATELNÝ a šetrný k životnímu prostředí.

Důvěřujeme přirozené léčivé síle rostlin. Díky naší schopnosti šikovně využít jejich dobrých vlastností bude vaše zdraví a krása vyzařovat nejen z vaší pleti, ale i zevnitř. Sestavili jsme receptury pro anti-aging, hydrataci, čištění pleti či výživu pokožky celého těla.

Seznamte se s hlavními ingrediencemi z naší botanické zahrady

Aloe vera (aloe barbadensis miller): Hlavní složka naší organické kosmetiky je pěstovaná na naší vlastní plantáži podle přísných norem pro bio kvalitu. Dokáže výrazně omlazovat kůži díky obrovské schopnosti hydratace a hojení. Umí doplňovat malé kapiláry, které živí pokožku. Má silné antioxidační účinky. Zlepšuje prokrvení a okysličení pokožky.

Reishi (lesklókorka lesklá): Také se jí říká božská houba dlouhověkosti, je výborná na povzbuzení imunitního systému kůže, zlepšuje tvorbu buněk



a regeneraci díky schopnosti vytáhnout z těla znečišťující a toxické látky.

Sezamový olej: Díky vysokému obsahu zinku stimuluje tvorbu kolagenu, který dává pokožce pružnost a pomáhá napravit poškození. Zpomaluje projevy stárnutí. Jeho silné antioxidační vlastnosti pomáhají předcházet vzniku vrásek a jemných linek.

Olej petitgrain: Udržuje v pleti vlhkost a rovnováhu promaštění, léčí akné, pupínky, suchou a šupinatou kůži.

Arganový olej: Působí proti stárnutí, zvlhčuje, hojí, svou vysokou koncentrací antioxidantů a omega-3 mastných kyselin podporuje tvorbu kolagenu a snižuje výskyt linek.

Moringový olej: Působí antioxidačně, antibakteriálně a proti projevům stárnutí. Snižuje výskyt jemných linek a vrásek, zlepšuje celkový vzhled pokožky, zklidňuje záněty.

Baobabový olej: Ze „stromu života“, plný nezbytných živin – omega 3, 6 a 9, vitaminů A, D, E, a F a sterolů. Také je známý pro svou schopnost regenerace a obnovy kožních buněk.

Jsme hrdí na získání organického certifikátu Cosmos

Co to znamená? Certifikát Ecocert – Cosmos Organic potvrzuje dodržení přísných norem ekologického zemědělství, biodiverzity, procesů a výroby, etického a čistého zpracování s respektem k životnímu prostředí a lidskému zdraví a zároveň podporu „zelené chemie“. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Foto: Curaloe

anti-aging - regenerace - sjednocení pleti

Omlazující sérum
Curaloe Organic 30 ml

CERTIFIKOVÁNO

Certifikát ECOCERT – COSMOS ORGANIC potvrzuje dodržení přísných norem ekologického zemědělství, biodiverzity, procesů a výroby, etického a čistého zpracování s respektem k životnímu prostředí a lidskému zdraví

www.curaloe.cz

curaloe
ORGANIC

inzerce

NOVINKA

V ORGANICKÉ KOSMETICE

Výjimečné pečující produkty
s vysokou koncentrací

ALOE VERA

pěstované v bio kvalitě.

K ní mícháme rostlinné
bio přísady, které pokožku
účinně regenerují, prozáří
a ozdraví.

CERTIFIKOVÁNO

Certifikát ECOCERT – COSMOS ORGANIC potvrzuje dodržení přísných norem ekologického zemědělství, biodiverzity, procesů a výroby, etického a čistého zpracování s respektem k životnímu prostředí a lidskému zdraví

www.curaloe.cz

curaloe
ORGANIC



Kenogen Donna šampon
Speciální řada pro ženy obsahuje estrogény rostlinného původu, tzv. fytoestrogény – deriváty z plodů stromu *Kigelia africana*, které mají blahodárné účinky na sílu vlasů, **1095 Kč.**



Kenogen Uomo vlasová voda
Vlasová péče vyvinutá speciálně pro muže obsahuje blokátory DHT a účinně brání řídnutí vlasového porostu. Zároveň podporuje růst nových vlasů, **3950 Kč.**

Pro zdravé *vlasý*

*Clinical
Hair & Health
VLASOVÉ centrum
a klinika zdraví již
10. rokem NABÍZÍ
komplexní péči
o vaše vlasy.*

Trichologické vyšetření odhalí pravou příčinu problémů s vlasy, jako je padání, alopecie areáta (lokální výpadek vlasů), seboroická dermatitida, maštění a mazotoky, lupy nebo svědění a pnutí pokožky hlavy. Nejmodernější robotická transplantace vlasů pak nabízí řešení i pro ty, kterým vlasy samy nedorostou. Navštivte některou z poboček Clinical. Rádi vám pomohou zpět ke zdravým a krásným vlasům. Více informací na www.clinicalhair.cz. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ



Stemcell therapy set
Aktivní kúra na vlasy proti stárnutí buněk, **4690 Kč.**



Glycovit Derma H
Potravinový doplněk stravy proti padání vlasů a na podporu růstu vlasů, vousů i nehtů, **680 Kč.**

Detoxi Au
Jemný peeling na pokožku hlavy s koloidním zlatem uleví od pocitu pnutí, svědění a dalších projevů dehydratace kůže. Vhodný pro citlivou a suchou pokožku hlavy, **510 Kč.**



Detoxi Ag
Detoxikační peeling s koloidním stříbrem regeneruje a očisťuje pokožku hlavy, **510 Kč.**



Kenogen Donna vlasová voda
Speciální řada pro ženy obsahuje estrogény rostlinného původu. Zesláblé vlasy se stávají viditelně silnějšími a pevnějšími, **4150 Kč.**

Genetics-LPA sada
Regenerační tříměsíční kúra na vlasy s anti-aging účinkem obsahuje kmenové buňky rostlinného původu, které obnovují funkci vlasového folikulu, **6240 Kč.**



Foto: www.clinicalhair.cz



JANSSEN
COSMETICS



www.janssen-beauty.cz

Lze zastavit vypadávání *vlasů?*

ŘÍDNOUCÍ
a padající vlasy jsou
problémem nejen
MUŽŮ, ale i žen.
Odborníci tvrdí,
že NEŠKODNÉ je,
pokud lidem denně
vypadne 100 až
200 vlasů.

Samozřejmě
nemusíme počítat
každý PADAJÍCÍ
vlas, ale pokud
naše „kštice“ začíná
VIDITELNĚ řídnout,
je dobré zpozornět.
Může se jednat nejen
o estetický problém,
ale i o zdravotní.

Ženy vs. muži

Důvodem nadměrného úbytku vlasů (alopecie) bývá u žen většinou nízká hladina estrogenů v důsledku zejména hormonálních změn během těhotenství a kojení, případně menopauzy.

U mužů začíná ubývání vlasů plíživě, například tvorbou tzv. koutů či lysiny na temeni hlavy. U mužů vzniká tzv. androgenní alopecie. Jedná se vlastně o citlivost vlasových kořínek na testosteron, tedy mužský pohlavní hormon.



Pokud někdo má vlivem genetiky citlivé koříny na dospělé hladiny testosteronu, tak i při normálních hladinách mužských pohlavních hormonů dochází k ničení vlasových kořínek a v důsledku toho vlasy vypadávají. Toto hormonálně podmíněné vypadávání vlasů se u mužů dědí. Vlasy mohou také u mužů i žen vypadávat kvůli stresu, nedostatku minerálů, alergii na léky nebo také nadměrnému užívání vitamínu A či selenu.

Studie prokazují, že muži plešatí i po otcích

Častým mýtem o vypadávání vlasů je také to, že se dědí z linie matky. To ale není tak úplná pravda. To potvrzují studie, kdy muži plešatěli stejně jako jejich otcové.

Androgenní alopecie je považována za dědičnou poruchu, což je podpořeno i výsledky studií rodin s větším výskytem plešatosti. Víme, že mladí muži s plešatějícím otcem mají více než pětikrát vyšší pravděpodobnost, že budou ztrácet vlasy, než mladí muži s otcem bez tohoto onemocnění. Dochází ke kombinaci více genů obou rodičů. U žen se tato vloha nemusí proje-

vit, může se potom projevovat až u potomků mužského pohlaví.

Mezoterapie posílí kvalitu vlasů a obnoví růst

Pokud vlasy již očividně řídnou a jsou slabé, je vhodným řešením tzv. vlasová mezoterapie. Tento zákrok začíná být čím dál populárnější u mužů i žen. Jedná se o intenzivní, ambulantní ošetření. Je efektivním řešením pro různé formy alopecie, stejně jako pro obnovu vlasů poškozených agresivními vlivy počasí, například sluncem, mrazem či stresem „Vždy je ale důležité určit typ vypadávání vlasů. Například u androgenní alopecie lze vypadávání zastavit léky – konkrétně nejčastěji lokálními přípravky obsahujícími minoxidil, které blokují vliv testosteronu na kůži. A potom v druhé fázi lze aktivovat metabolismus vlasové pokožky mezoterapií, microneedlingem nebo plasmaterapií, které mohou častokrát navodit zpevnění a zhoustnutí vlasů,“ upřesňuje dermatolog MUDr. Jan Kučera z Perfect Clinic Dermatology. ■

TEXT: SOŇA PARIŽSKÁ

BELLISSIMA
ITALIA

Kup si rukojeť, vyber nástavec a vytvoř svůj styl!



my·PRO

Bellissima
Twist & Style



Nový modulární styler řady My Pro Twist & Style **GT22 200** v elegantním černém designu s růžovo-zlatými prvky Vám umožní vytvořit vlny přesně podle Vašich představ. Záleží jen na Vás, jaký ze čtyř výměnných nástavců zvolíte. Základ kulmy tvoří tělo s tvarovanou rukojetí pro pohodlný úchop svisle nebo v úhlu 90°, což oceníte hlavně při tvarování vlasů v zadní části hlavy. K tělu kulmy pak jednoduše nacvaknete vybraný nástavec, podle kterého si kulma sama reguluje optimální teplotu.



Bud' svá, bud' Bellissima!



Karolína Kopíncová: Vím, jak zachránit *bad hair day*

Letošní soutěž krásy Miss Czech Republic vyhrála KRÁSNÁ Karolína Kopíncová – influencerka, která studuje žurnalistiku a ZALOŽILA nadační fond, který je určen dětem z DĚTSKÝCH domovů. Ve volném čase ráda sportuje, baví ji akční jízda na horském MTB kole a MILUJE objevování přírody. V listopadu ji čeká reprezentace na největší a nejstarší světové soutěži krásy Miss World... Jak o sebe nejkrásnější Češka roku 2021 pečuje?

Jaký styler nejčastěji využíváte?

Neobejdu se bez pořádného kvalitního fénu, který u mě tvoří naprostý základ. Mám velmi dlouhé vlasy a chci, aby fénování bylo šetrné, rychlé a zároveň příjemné. Můj oblíbený je vysoušeč Rowenta Scalp Care Ultimate Experience s masážní hlavicí. Co se týká péče, mou záchranou je vždy kvalitní olejíček, který vlasy uhladí a dodá jim lesk.

Jaký účes je podle vás nadčasový?

Určitě culík. Existuje nekonečně mnoho kombinací a provedení, jak si vlasy do culíku upravit. Od toho nejjednoduššího až po složité, například zapletené culíky. Co podle mého také nestárne, jsou čelenky. Já



sama je často nosím, skvěle doplní outfit, ale případně i zachrání bad hair day.

Jaký účes nejraději nosíte?

Nejčastěji volím drdol, ať už ležerní nebo pevný. Často ho doplňuji barevnými šátky anebo již výše zmíněnou čelenkou.

Jaký máte vlasový rituál?

Miluji, když mi vlasy voní. Používám i vlasové vůně. Ale co se týká rituálu, chodím spát s copánkem, aby se vlasy co nejméně ničily. Myslím, že nejen při velmi dlouhých vlasech je to důležité.

Tip redakce:

Vysoušeč Rowenta Ultimate Experience Scalp Care (CV9240) se speciálním nástavcem poskytuje jemnou masáž pokožky hlavy. Dvacet dva měkkých pohyblivých prstů podporuje mikrocirkulaci krve pro lepší oxygenci pokožky. Je to báječná relaxační terapie, která posiluje vlasy a dodává jim extra objem! Jemné vibrace měkkých a pohyblivých výstupků zvedají vlasy od kořínků. Nově narostlé vlasy budou zdravější už od kořínků. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ



Foto: Rowenta



NEFRITO®



NE
FRI
TO

25% esen. olejů

Dlouhá výdrž
parfému.

Jsme výrobci.

Voním ti.

**Jsme rodinná
značka založená
roku 2014.**

Na začátku byla touha po vlastní vůni, vlastním parfému, který bude zcela výjimečný. Výjimečný tou správnou skladbou, harmonií použitých esencí a přesně dodržným výrobním postupem. Jedině tak dosahujeme unikátního zážitku v každé kapce parfému. Parfémy NEFRITO® mají 20-25% esenciálních olejů. Každá vůně nejprve zraje 6-8 týdnů ve tmě, při stálé teplotě a vlhkosti, poté je uložena do jednotlivých flakonů. Zjistěte více na www.nefrito.cz.



SLEVOVÝ KUPÓN:

VANOCE-NEFRITO

Uplatněte Váš kupón na:

www.nefrito.cz





Vánoční set Si
Tento set obsahuje dámskou vůni Si (30 ml) a její miniaturu (7 ml). Vůně vzdává hold moderní ženskosti, přirozené kráse a pocitu svobody, **1408 Kč, www.sephora.cz.**



Coach Dreams Sunset
Vůně Coach Dreams Sunset evokuje kouzelné okamžiky při západu slunce a probouzí hřejivé vzpomínky na cesty za splněním snů. Zamilujete se na první přivonění, **1950 Kč, www.sensualite.cz.**



Oscar de la Renta Alibi
Podmanivá vůně skrývající nespoutanou vůni květin v kontrastu s ženskou smyslností. Vůně získala cenu poroty v soutěži Vůně roku Žena a život, **1250 Kč, www.douglas.cz.**

Eau de Parfum no 3
No 3 od JK Klett je vůně, jejíž podmanivé tóny se krásně vyjímají na všech ženách, ale i mužích, kteří preferují elegantní vůně s tóny citrusových plodů a bílých květů, **1780 Kč, www.fann.cz.**



Voňavé dárečky

*Nechte se svést omamnou
VŮNÍ nádherných
skleněných LAHVIČEK.*

Parfémy jsou úžasnými a originálními dárky, které nikdy nezklamou. I když maminky a babičky často říkají, že od Ježíška nic nechtějí, kvalitní vůni jim stoprocentně uděláte radost. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Kate Spade New York
Zářivá, radostná a smyslná, taková je novinka od Kate Spade s citrusovými tóny, sladkými jahodami a intenzivní květinovou vůní, **1090 Kč, www.sensualite.cz.**



Abercrombie & Fitch Away
Parfémová veganská vůně pro ženy je květinová ovocná vůně, která zachycuje ženu v nespoutané chvíli, **1300 Kč, www.sensualite.cz.**



Xerjoff niche Wardasina
Wardasina je smyslná a svůdná vůně, ohnivá jako slunce zapadající nad pouští, která zachycuje intenzivní orientální auru, **5100 Kč, www.followelinie.cz.**



Guess Bella Vita
Tato ovocná květinová vůně je pro ženu, která se nebojí vzít svůj život pevně do rukou a vytvářet svůj jedinečný příběh, **890 Kč, www.douglas.cz.**



Guess Seductive Red
Podmanivá a magnetická orientální vůně plná vášně doplňující sexy vzhled, podtržená touhou a drzostí, **920 Kč, www.fann.cz.**

Foto: archiv firem

COACH

Happy Holidays





Hydratační pleťová maska 2 v 1
Minimalistická hydratační pleťová maska bez zbytečných ingrediencí, které by mohly dráždit citlivou a problematickou pleť. Pleť bude vyživená, hydratovaná a hladká, **1043 Kč, www.zc-zeme.cz**.



Anti-age & hydratace pleti
Dárková sada přináší komplexní pleťovou péči. 100% bio růžová voda pleť fantasticky vitalizuje, hyaluronové sérum jí dodá anti-age péči, hydrofilní odličovací olej ji důkladně vyčistí, **551 Kč, www.saloos.cz**.

Bio růžové tonikum
Dodejte své pleti hydrataci a pružnost. Bio růžové tonikum šetrně stahuje rozšířené póry, pleť tonizuje a rozjasňuje, **249 Kč, www.purityvision.cz**.



Růžová voda růže Alba
Výtečně čistí pleť, je citlivá k dětské pokožce, a dokonce zklidňuje pánskou kůži po holení. Gurmánům se pak osvědčí při přípravě dezertů nebo jako součást skvělých nápojů, **209 Kč, www.goodie.cz**.



Levandulová voda
Zklidňující a tonizující květinová pleťová voda zbavuje pleť patogenní mikroflóry, včetně povrchových plísň, zbytků kosmetiky a nečistot při zachování jejího přirozeného pH a bez vysoušení, **189 Kč, www.purityvision.cz**.

Dětský eukalyptový balzám
Balzám k roztírání na pokožce hrudníku a horní části zad. Éterické oleje z eukalyptu a borovice pomáhají mírnit průběh nachlazení, ulevit dýchání při probdělých nocích a zlepšit celkovou pohodu, **209 Kč, eshop.nobilis.cz**.



Dárky plné vůní

Darujte letos pod STROMEČEK něco výjimečného. Ty nejlepší DÁRKY jsou z čisté přírody.

Dárkové balíčky plné přírodní kosmetiky jsou ideálním dárkem pro ženy, muže i děti. Nejenže okouzlí svými blahodárnými účinky na pokožku, ale příjemným bonusem navíc jsou jejich čistě přírodní vůně, které dokážou jako mávnutím kouzelného proutku zlepšit náladu, povzbudit, zahnat chmury i únavy. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Vypínací alginátová maska
Poznejte omlazující účinky hlubkové hydratace s okamžitým vypínacím účinkem. S čokoládovou maskou z mořských řas uvidíte rozdíl už po prvním použití, **129 Kč, eshop.nobilis.cz**.



Sérum na obličej
Anti-aging Day and Night Serum je univerzální anti-agingové sérum na obličej k zajištění intenzivního anti-aging, hydratačního, zpevňujícího a protizánětlivého účinku na pokožku, **329 Kč, www.notino.cz**.

Bio královský peeling Argan & Q10 & Růže
Omlazující růžový bio peeling se postará o vaši pleť s pomocí nejjemnějšího růžového exfoliantu, omlazujícího bio arganového oleje a anti-age koenzymu Q10, **232 Kč, www.saloos.cz**.



Foto: archiv firem

Saloos
naturcosmetic

NEJLEPŠÍ DÁRKY JSOU Z PŘÍRODY



Dopřejte sobě a svým blízkým špičkovou aromaterapeutickou biokosmetiku.

Potěší pokožku i smysly.



PŘÍRODNÍ KLENOTY PRO KAŽDODENNÍ PÉČI
S VÍCE JAK 28LETOU TRADICÍ

NAJDETE V DM DROGERIÍCH A E-SHOPU
f @ WWW.SALOOS.CZ

Na trh přichází nová česká přírodní a BIO kosmetika **NATAVA**

Na domácí trh vstupuje nová značka přírodní a bio kosmetiky NATAVA. Stojí za ní silný a tradiční český výrobce Union Cosmetic, který má s vlastním vývojem a výrobou kosmetických produktů více než 20leté zkušenosti. Jeho výrobky dobře znají nejen zákazníci v Česku, ale i na Slovensku, v Polsku, Dánsku, Irsku, Dubaji, Rusku či Egyptě.

Myšlenka vyrábět vlastní řadu čistě přírodní a bio kosmetiky nadchla nejprve jednatele společnosti Vojtěcha Dubce. O tom, že jde o správný směr do budoucna, pak dokázal přesvědčit i další spolupracovníky.

„Značka NATAVA vznikla jako alternativa pro lepší budoucnost nás všech. Uvědomili jsme si, že musíme začít splácet přírodě dary, které nám poskytuje,“ říká Vojtěch Dubec. „Příroda je pro nás tou největší inspirací a její širokou paletu barev, vůní i léčivých a relaxačních účinků se snažíme do výrobků NATAVA promítnout. Upřednostňujeme vysoce kvalitní suroviny z ekologické produkce a výrobky dodáváme buď v plně recyklovatelných, nebo opakovaně použitelných obalech, abychom co nejméně zatěžovali životní prostředí,“ doplňuje Vojtěch Dubec.

Produkty NATAVA jsou vyráběné převážně z těch nejkvalitnějších přírodních surovin, jako jsou např. za studena lisované oleje či oleje v bio kvalitě, cenné extrakty z rostlin, esenciální oleje, přírodní barviva či sušené byliny. Portfolio NATAVA zahrnuje mj. produkty péče o vla-

sy (klasické i tuhé šampony a balzámy), o pleť (čisticí obličejová mýdla), pokožku (tuhá tělová másla a mýdla) nebo olejové koule pro aromaterapeutické koupele.

Postupně budou přibývat další výrobky tak, aby měli zákazníci k dispozici ucelenou řadu nejen kosmetiky, ale i dalších produktů do domácnosti charakterizovaných úctou k přírodě, tradicím našich předků a eliminací odpadu z obalového materiálu.

„Díky komplexnímu ekologickému řešení i rozumné cenové politice chceme nabídnout vlastní vizi o udržitelném a odpovědném přístupu k přírodě, životnímu prostředí i lidské práci,“ dodává Vojtěch Dubec.

Více informací
o příběhu značky NATAVA
a produktech najdete na
www.natava.cz

NATAVA



V Mariánských Lázních dobijete baterky a podpoříte imunitu

Přemýšlíte, jak si před začátkem zimy DOBÍT baterky a posílit imunitu? **PRODĚLALA** jste onemocnění covid 19 a stále se necítíte jako dříve? Pak vám **DOPORUČUJEME** vyzkoušet jeden ze zdravotních nebo **WELLNESS** pobytů v Mariánských Lázních.

Ať se rozhodnete pro víkendový pobyt nebo zůstanete déle, vaše tělo a mysl to jistě ocení. Lázeňské hotely Ensana pro vás připravily speciální nabídku procedur určených pro celkovou revitalizaci vašeho organismu, ale také balíčky zaměřené na posílení imunity, vylepšení postcovidových stavů a regeneraci dýchacího ústrojí.

Mariánské Lázně, které byly letos v létě zařazeny na seznam kulturního dědictví UNESCO, jsou proslavené hojností přírodních léčivých zdrojů. Kromě mnoha přírodních minerálních pramenů jsou to také přírodní rašelina a Mariin pramen, mocný vývěr přírodního CO₂ plynu, který dal městu jméno. Ačkoli se Mariánské Lázně nachází na malé ploše, voda z různých minerálních pramenů vykazuje velkou rozmanitost chemického složení, a tak působí léčebně při nejrůznějších zdravotních obtížích, od respiračních přes problémy pohybového aparátu nebo například onemocnění ledvin.

Léčebné pobyty vám vrátí sílu a vylepší dechové techniky

Pokud jste prodělala onemocnění covid 19, cítíte se unavená a máte stále problémy s dýcháním, doporučujeme vám program Imunita. Ten v sobě spojuje sílu



přírodních zdrojů ve vybraných procedurách s fyzickými aktivitami zaměřenými na restartování samoregneračních procesů v těle. Trpíte problémy s dýcháním? Pak je pro vás připravený program Zdravé dýchání, který v sobě opět spojuje tradiční procedury s fyzickými aktivitami zaměřenými na naučení se správných dechových technik. Přírodní léčivé zdroje přirozeně spouští samoregnerační procesy a program pomůže restartovat a zregenerovat vaše tělo, což povede ke správnému okysličení tkání a znovuzískání své síly.

Revitalizace těla i mysli

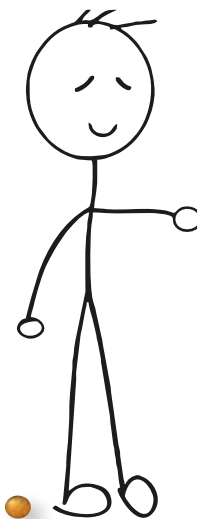
Podzim a zima jsou pro organismus náročným obdobím. Čas věnovaný péči o tělo a mysl vám tak pomůže posílit vaši imunitu a přečkat zimu bez větších zdravotních problémů. Vybrali jsme pro vás proto několik procedur, které můžete vyzkoušet v lázeňských hotelech Ensana. Ty nabudí váš imunitní systém, nastartují detoxikaci organismu a posílí vaše dýchací cesty. Zažít je můžete například v rámci speciálního balíčku Wellness v lázních. Speciální procedury můžete doplnit hýčkaním v podobě masáží, kosmetických ošetření nebo manikúry a pedikúry.

Více informací najdete na www.ensanahotels.com. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: www.ensanahotels.com

Člověče...
...ty jen kveteš...



CÍTIT SE VOLNÁ
JAKO PTÁK

Můžu jíst a spát a nemám konečně průjem. Dokud jich nevypiju 120 nepřestanu. Díky vám můžu zase na procházku, do obchodu, práce. Bez bolesti je život krásný. Je mi 35 let, klidně to budu pít až do důchodu jestli se ho dožiju.
Veronika

K VÁNOCŮM

si přeji...



S KLIDEM USEDNOUT
ZA VOLANT

autobusu. Už se nebojím jít do práce a vyhlížet, kolikrát a kam budu muset při jízdě vyběhnout na „řidkou.“
František

ABY SE MÁ PARTNERKA
UŽ NIKDY NETRÁPILA

Lékaři zvažovali brzké odstranění části střeva. Naopak! Lékařka mé ženě po vyšetření sdělila, že má přijít na další kolonoskopii až za 10 let!
Manželé P., Česká Lipa



K VÁNOCŮM

si přeji...

OKOUZLOVAT MUŽNOSTÍ
2 týdny jsem nechodil do práce a jen ležel. Vitestin mi již po 3 dnech pomohl od nejhoršího. Teď už chodím do práce a Vitestin užívám o víkendu jako prevenci. Opravdu mi pomohl.
D. Nemrava, okr. Olomouc

STŘEVA A ZAŽÍVÁNÍ ZÁKLAD VAŠEHO ZDRAVÍ A IMUNITY

k Vánocům si přeji...

CESTOVAT

Beru ho dle vaší rady nepřetržitě přes dva měsíce (jsem nadšená...) prý tak dobré výsledky krevních testů na cholesterol ještě v životě neviděli a chtěli by Vitestin doporučit. Odjíždím nočním autobusem do Holandska, spání v autobuse a pak po skautsku a Vitestin si vezu!!!! Na každý den jeden.....
Stanislava Špírková

Objednala jsem 12 lahviček. Již po dvoudenním užívání jsme cítila výrazné zlepšení. Po celé kúře jsem již mohla po několika letech

JÍST CO JSEM SI
NEMOHLA DOVOLIT
Marcela Š., U.H.

K VÁNOCŮM

si přeji...

VYPADAT O 10 LET MLADŠÍ
Nevěřil jsem, že to bude fungovat, ale po 5 skleničkách mám h**** jako zamlada, jen nesmím jíst kysané zeli nebo pít Starobrno, pak se účinek výtažku vynuluje.
p. Konečný



HÝČKAT
SVOU
IMUNITU
ZKLIDŇUJÍCÍ
PÉČÍ
O CELÝ
ZAŽÍVACÍ
TRAKT

160 Kč

PŘÍRODNÍ
CESTOU

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001 - NATURA IMUNECO s.r.o.

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

ÚSTA - HRDLO - JÍCEN - ŽALUDEK - JÁTRA - TENKÉ STŘEVO -
TLUSTÉ STŘEVO - KONEČNÍK

průjem - zácpa - dráždivý tračník - nadýmání - záněty -
hemoroidy - pálení žáhy - diskomfort zažívání - afty -
imunita - vitalita - Crohnova choroba - ulcerózní kolitida

Vyzkoušejte týdenní kúru 6-15 sklenic — na každý den
1 sklenice pro normální, přirozený a funkční stav střev.

Jak se po *probuzení* *cítit svěže,* i když je venku tma

Budík ZAZVONÍ, a přestože je venku ještě tma, musíte vylézt z postele a začít FUNGOVAT. Ranní vstávání je v zimním období OBZVLÁŠT nepříjemné a může být obtížné i pro ty, kteří se jinak řadí k RANNÍM PTÁČATŮM. Existují však tipy, které můžete vyzkoušet, abyste vstávala plná ENERGIE.

Pravidelný denní rytmus

Dodržování pravidelného denního rytmu znamená, že se jídlu, práci, odpočinku i spánku věnujete pokaždé v podobnou dobu, a to včetně víkendu. Je jasné, že to nemusíte dodržovat na sto procent, ale určitá pravidelnost je pro náš organismus přínosná. Jak pro zdravý spánek, tak například pro trávení nebo psychickou pohodu.

Pokud chodíte spát pokaždé v přibližně stejnou dobu, tak si na to váš organismus „navykne“ a začne se v tu dobu připravovat na chvíli odpočinku a na-startuje usínání. Stejně tak to funguje i se vstáváním.

Zakažte si posouvání budíku

Když budík zazvoní, odkládat ho o pět nebo deset minut třeba i několikrát za sebou je velmi rozšířený zlovyk, kterému podléhá hodně lidí. Pro ranní vstávání je to však to nejhorší, co může být. Když se na chvíli proberete a pak zase upadnete do spánku, a to několikrát po sobě, způsobí to jediné to, že se budete cítit unavenější a budete se probouzet pomaleji, než kdybyste vstala rovnou.



Ranní doušek povzbudí

Spousta lidí by bez ranní kávy nezvládla ani opustit byt. Ne každému ovšem velká dávka kofeinu po ránu svědčí, takže můžete místo toho sáhnout po bylinkách, které vás také povzbudí. Kromě čajů můžete vyzkoušet tinktury, které jsou koncentrovanější a rychleji zaberou. „Známé jsou účinky kustovnice, která je na Dálném východě značně využívána jako prostředek harmonizující a tonifikující. Dále je tu eleuterokok, který působí jako adaptogen a harmonizátor zvyšující obranyschopnost a působí proti stresu. Z bylin rostoucích v našem pásmu můžeme využít rozmarýn, který pomáhá překonávat únavu i zlepšovat depresivní stavy,“ doporučuje bylinkářka Jarmila Podhorná.

Probouzeční rituály

Po probuzení mozek ještě nefunguje na sto procent, je proto dobré mít naučený sled činností, které následují poté, co vylezete z postele. Někdo prvně zamíří do koupelny opláchnout si obličej, jiný začne s převlékáním a další se nejprve shání po něčem k snědku. Stejně jako u režimu celého dne je dobré mít zažitý postup ranních příprav. Ušetříte si tak zmatené bloudivé bytem.

Také je vhodné si ranní chystání co nejvíce usnadnit. K posteli si nachystat bačkory a župan, abyste zůstala v teple i po opuštění lůžka. Mít dopředu rozmyšlené oblečení, které si na sebe vezmete. Nebo mít kompletně sbalenou tašku, kufrík nebo batoh, který budete ten den potřebovat. Kvůli ranní zmatenosti byste mohla snadno něco zapomenout. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: Adobe Štock

Remessio

Aktivátor životní energie

bylinná tinktura



Aktivuje naši životní energii. Posiluje energii imunitního systému, trávicího traktu a celého organismu. Posílením energie se zvyšuje naše psychická i energetická odolnost a pohoda, což využijeme doma i v práci. Remessio tinktura je nabitá příjemnou silnou energií. Můžete ji použít jako základ pro kombinaci s dalšími výrobky Via Energia.

Aureen

kúra odlehčující zažívání

pečlivě vybrané složení s bylinami

Cítíte se unavení, bez energie, těžce, máte špatné trávení, potřebujete si odlehčit nebo i zhubnout? Vyzkoušejte Aureen!!! Stravovací program na několik týdnů sestavený na základě Kvantové technologie Ing. Vladislava Trávníčka.

Aureen může mít vliv na:

- trávení
- nadýmání
- únavu
- imunitu
- nejrůznější trávicí problémy
- mnoho dalších potíží spojených se špatným trávením jako imunita, deprese....



„...protože jsem měl mnoho poznatků, pustil jsem se do vývoje funkčních výrobků a technologií. Výrobky a technologie, které jsem navrhl a na kterých dále pracuji, vycházejí z poznání skutečných procesů probíhajících v organismu. Práce s energií má oproti ostatním oborům obrovskou výhodu, parametry této energie jsou v přírodě poměrně přesně nastaveny a odchylka od nich znamená (a popisuje) chorobu“, říká Ing. Trávníček, tvůrce Aureen, Remessia a dalších produktů.

Celý článek na <https://www.viae.cz/o-nas-2/to-podstatne-o-zdravi-i/>.

Koupíte na: www.darzprirody.cz, tel.: 739 454 045, www.viae.cz

Zkušenosti:

Kapky Remessio jsem začal brát protože jsem byl dlouhodobě velmi vyčerpaný a začaly se mi objevovat různé zdravotní problémy, ale doktoři nezjistili nic. Po čtrnácti dnech, co jsem kapky začal brát, jsem cítil první změnu, nebyl jsem tak unavený a mohl jsem docela dobře fungovat i bez kávy. To byl úžasný pocit po tak dlouhé době vyčerpanosti. Překvapilo mě, že kapky fungovaly tak rychle. Ty různé zdravotní problémy ale budou asi na delší dobu, zvažuji, že pana Trávníčka oslovím, zda by mi připravil kapky na míru, přesně na problémy, které potřebuji řešit. Zatím budu dál brát Remessio, uvidím, co všechno z těch problémů zvládne.
Pavel, Praha

Aureen mě úplně nadchla! Odměrku směsi jsem jen zalila teplou vodou a pak už usrkávala výborné sladké pitíčko, které mě pokaždé nabilo energií a úplně zasytilo. Sice ne na dlouho, ale na dvě hodiny jsem byla pokaždé plná energie. Pak jsem už měla vždy hlad, a tak jsem si připravila nějaké dobré zdravé syté jídlo, to bylo další velké plus během této odlehčující kúry, že jsem měla chuť vařit si zdravě, chutně a výživně! Takže nejenže Aureen jako taková mi odlehčila a spravila mi trávení od nadýmání, ale taky jsem najela na výborný stravovací režim! Za mě velký palec nahoru.
Lenka, Praha

Kapičky, které mění svět

Už jste slyšela o CBD? Jde o látku, kterou obklopuje celá řada POLOPRAVD. Jisté ale je, že v Americe je teď CBD obrovský hit. Známy pivovar vyrobil pivo s jeho obsahem, v KAVÁRNÁCH si můžete přidat do teplého nápoje shot CBD, za oceánem jsou také k dostání třeba CBD rtěnky nebo řasenky. Nejvíc VYZNAVAČŮ mají CBD oleje, které se pomalu, ale jistě zabydlují i u nás – nejen díky tomu, že mohou POMOCI s celou řadou obtíží. A také s dobrou NÁLADOU. Proč by mělo CBD zajímat i vás?

CBD, tedy kanabidiolu, je látka, která je přirozenou součástí konopí. A i když toho má s THC, které je známo spíš jako marihuana, společné celkem dost, CBD je naprosto legální. Hlavně proto, že nepřináší stav opojení. Vědci tuto látku zkoumají už hezkou řádku let a společně s těmi, kdo ji užívají, přišli na spojitost s mnoha pozitivními účinky, které CBD má. Může třeba pomoci s celou řadou obtíží. V Evropě i v Americe se například lék na bázi CBD využívá k léčení některých typů epilepsie. CBD ale může také pomoci s poruchami spánku, podpořit léčbu migrény,

úzkostí, může zlepšit soustředění nebo nás také zbavit chronických bolestí, stresu, a hlavně stabilizovat naši náladu. To jinými slovy znamená, že vás jen tak něco nerozhází a vy se budete cítit lépe. „Studie také ukázaly, že CBD může pomoci s vedlejšími účinky některých onemocnění, jako je nevolnost a nechutenství. To je velké plus nejen u onkologických pacientů, ale třeba také při poruchách příjmu potravy anebo dalších chronických onemocněních,“ říká výživová poradkyně Barbora Bürgerová. I přestože se zdá, že je CBD takový malý zázrak, který čeká na objevení

masami, stále o něm koluje celá řada mýtů. Pojďme vyvrátit ty nejznámější.

Mýtus č. 1: CBD je to samé jako THC

Ne. CBD sice najdete v konopí, kde se nachází i jeho známější bratr v podobě THC, ale to samé to rozhodně není. Obě tyto látky patří do skupiny kanabinoidů, zatímco ale THC, které je typické pro marihuanu, má intoxikační účinky a uživatele dostává do výrazného stavu opojení, u CBD to neplatí. To může pomoci

s celou řadou obtíží i přesto, že po jeho užití budete mít naprosto čistou hlavu.

Mýtus č. 2: CBD není psychoaktivní

To také úplně neplatí. CBD vás sice nedostane do stavu opojení, může ale pomoci třeba se zlepšením nálady či zmírněním úzkosti. Jedna ze studií například ukázala, že CBD stimuluje produkci serotoninu, který má vliv na naši dobrou náladu, a je tak přezdíván hormonem štěstí. Z výše uvedeného plyne, že

Foto: Adobe Stock

užívání CBD není rozhodně stejné jako užívání THC, může ale pomoci třeba se zlepšením nálady nebo odplavením stresu. Co je ale důležité si říct, je, že CBD není návykové.

Mýtus č. 3: CBD je nelegální

Tento mýtus vychází opět z mylného názoru, že je CBD to samé jako THC. Zatímco totiž THC je u nás kromě medikamentů na lékařský předpis nelegální, CBD je registrováno jako schválený potravinový doplněk. Bez zajímavosti jistě není fakt, že CBD mohou užívat i vrcholoví sportovci. Světová antidopingová agentura (WADA) vyjmula CBD ze zakázaných substancí už v roce 2017. V Evropě i USA se také předepisuje jistý lék, který je založený na CBD a který zmírňuje příznaky některých typů epilepsie.

Mýtus č. 4: Po užití CBD nemohu řídit

Protože CBD nemění stav mysli, můžete po jeho užití vykonávat všechny činnosti, na které jste zvyklí. Proto se nemusíte obávat sednout za volant stejně jako nebudete mít problémy při testech na drogy v práci nebo ve škole.

Mýtus č. 5: CBD je lék

CBD se u nás neprodává jako léčivo, ale jako doplněk stravy. I tak ale může být tento olej prospěšný při celé řadě obtíží. CBD může pomoci mírnit emoční výkyvy způsobené třeba stresem s tím, že se pak uživatelé cítí vyrovnanější a spokojenější. Může také pomoci se stavu úzkosti, lepším spánkem, migrénami i dalšími bolestmi včetně těch chronických, regenerací svalové hmoty a v neposlední řadě může pomoci se zvýšením imunity. CBD u nás seženete nejčastěji ve formě širokospektrálního extraktu, kde kromě CBD najdete i další látky jako CBG (kanabigerol), ale i THC, avšak jen do zákonem povoleného limitu 0,3 %. Je tomu tak proto, že se účinky jednotlivých kanabinoidů navzájem doplňují a pomáhají lépe, než kdybyste užívala samotné CBD.

Mýtus č. 6: CBD je pro lidské tělo nepřírodní

Věřte nebo ne, každý z nás má v sobě endokanabinoidní systém, který je podobný například nervové soustavě. I naše tělo tak produkuje kanabinoidy, kam patří také CBD. Tento systém se stará o naši tělesnou

rovnováhu, dobrou náladu, ale také imunitu. Souvislost mezi „našimi“ endokanabinoidy a konopnými kanabinoidy je pak jasná: CBD dokáže přirozeně suplovat nedostatek tělu přirozených endokanabinoidů.

Mýtus č. 7: CBD je pro fetišáky

CBD je fenoménem, který s drogově závislými nemá nic společného. Jak už bylo řečeno, i když je psychoaktivní, nemění stav mysli a mezi nadšené uživatele CBD patří například Kim Kardashian, Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow nebo Whoopi Goldberg. U nás se jednou z ambasaderek CBD stala sportovkyně, podnikatelka a influencerka Tímea Trajtelová. Několikanásobná mistryně světa v bikini fitness začala CBD užívat jako doplněk svých tréninků a je z něj nadšená. „Ještě před těhotenstvím jsem poznala, že se se životem bikini fitness sportovkyně poji pravidelná vysoká fyzická zátěž a mnoho stresu. K CBD jsem tehdy byla nejprve trochu nedůvěřivá, ale jen do chvíle, kdy jsem si ho sama na sobě vyzkoušela. Jeho pravidelné užívání mi nejen zlepšilo spánek a soustředění, zrychlila se ale také svalová regenerace, a navíc se mi také zlepšila nálada,“ říká Tímea. Právě proto influencerka zařadila do nabídky své značky převážně sportovního oblečení a doplňků TIMME také vlastní CBD produkty Positive Mind, Sleep Oil a Focus Oil. Ty mohou pomoci s lepší náladou, spánkem nebo se soustředěním.

Mýtus č. 8: Chuť přípravků s CBD je příšerná

Ano i ne. Pokud vyznáváte zdravý životní styl a jste zvyklí konzumovat mladý ječmen, chloreu či zelený čaj, je dost dobře možné, že vám i přírodní CBD olej zachutná. A pokud ne, dobrá zpráva je, že kvalitní CBD oleje seženete také v mnoha příchutích. Například u značky Timme si vybíráte z vanilky, máty, třešně, multivitaminu, lesní směsi, ale třeba i piña colady.

Podtrženo sečteno, nebojte se CBD vyzkoušet a zařadit ho do svého jídelníčku. Zvolte pro začátek takové kapičky, které jsou ušité na míru vašim aktuálním potřebám, a uvidíte, jak vám do života krásně zapadnou. Pokud s CBD kapičkami začínáte, zvolte variantu s nižším procentem CBD, buď 5% nebo 10% koncentraci, a uvidíte, jak bude vaše tělo reagovat a jak na vás budou kapičky fungovat. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Zdravé a krásné vlasy



Kompletní přírodní péče o vlasy z Henny

- Henna chrání a regeneruje
- Henna barva působí šetrně a dlouhodobě
- Regenerační přípravky z Henny jsou nebarvící
- Henna je vhodná při alergiích kůže a nemocech vlasů
- Henna snižuje tvorbu lupů, třepení a lámání vlasů

100% přírodní barvy

v 10-ti odstínech

www.henna.eu

VITAMINOVÉ, MULTIVITAMINOVÉ, EUKALYPTOVÉ, MENTOLOVÉ, BYLINKOVÉ, KÁVOVÉ A SMETANOVÉ CUKROVINKY ZNAČKY

VIVIL

VITAMINOVÉ, MULTIVITAMINOVÉ, EUKALYPTOVÉ
A BYLINKOVÉ CUKROVINKY ZN. VIVIL, TO JE ZÁRUKA
DLOUHÉ TRADICE, NEJVYŠŠÍ MOŽNÉ KVALITY,
VYNIKAJÍCÍ CHUŤ A HLAVNĚ ZDRAVÉ VÝŽIVY.
VŠECHNY TYTO PRODUKTY NEOBSAHUJÍ CUKR,
A PROTO JSOU VHODNÉ NEJEN PRO DIABETIKY,
ALE I PRO TY, KTEŘÍ DBAJÍ NA SVOU LINII.

POZNÁMKA:
ORIGINÁL PRODUKTY ZAKOUPÍTE
POUZE V LÉKÁRENSKÉ SÍTI.

Firmu založil roku 1903 August Muller ve Štrasburku a vyrobil jako první mátové bonbony. Měla nést zvláštní nezaměnitelné jméno. Z latinské vivere (žít) a z anglického oil (olej) vzniklo dnes mezinárodně známé jméno **VIVIL**. Postupem času se výroba přemístila do Německa do města Offenburg (poblíž francouzských hranic) a výroba se rozšířila o bonbony s ovocnými příchutěmi, obohacenými o vitaminy a minerály. Všechny produkty neobsahují cukr. Tyto zdravotní produkty se prosadily i v zámoří, a tak se firma VIVIL rozrostla do úctyhodné velikosti.

Společnost Spektral s.r.o. je na trhu se zdravotními produkty již od roku 1993 a má na produkty zn. **VIVIL** výhradní zastoupení pro Českou a Slovenskou republiku. Prostřednictvím lékárenských distributorů dodává naše společnost tyto zdravotní produkty zn. VIVIL do lékárenských sítí v ČR a SR.

www.vivil.cz

Distributor: Spektral s.r.o., U Seřadiště 7, Praha 10 - Vršovice





Foto: Adobe Stock

Děti a potravinová *alergie*

*Víte, jak se liší
POTRAVINOVÁ
alergie od intolerance?
Na jaké alergeny ve
STRAVĚ děti nejčastěji
trpí? A jak se jejich
OBTÍŽE projevují
a řeší?*

Nejvíce se potravinové alergie rozvíjejí u dětí do přibližně 6 let věku. To ovšem neznamená, že by se nemohly projevit i v pozdějším období. Řada alergií také často zůstává neodhalena a přijde se na ně víceméně náhodou. Kromě termínu potravinová alergie se můžete setkat i s potravinovou intolerancí. Spousta lidí mezi nimi nedělá rozdíl, pravdou ale je, že se jedná o dva zcela jiné zdravotní problémy.

Potravinová intolerance

Jak už název napovídá, pod pojmem potravinová intolerance se skrývá dost nepříjemný fakt, a sice že naše tělo netoleruje některé druhy potravin, lépe řečeno, špatně tráví buď je samotné jako celek anebo některé jejich části. Příčina tohoto problému tkví v nedostatku určitých trávicích enzymů, které se za normálních okolností nacházejí v zažívacím traktu. Potravinová intolerance je záluďná. Projevuje se až s větším časovým odstupem, dokonce i několika hodin nebo dnů, od požití inkriminované potravin, takže málokoho napadne spojit zdravotní potíže s konkrétním jídlem. Člověk navíc může trpět intolerancí na více druhů potravin. Aby to nebylo tak jednoduché, potrápit dokážou i různé konzervační látky. Ani některé symptomy nemusí naznačovat, že má dotýčený člověk problém vztahující se k jídlu. Patří mezi ně chronická únava, bolesti hlavy, ale také třeba depre-

se nebo úzkosti. Mezi častějšími se objevují bolesti břicha, průjem, zácpa, nadýmání, zvracení nebo svědění pokožky.

Nesnášenlivost některých potravin může být dána už od narození

První a nejčastější látkou, se kterou si tělo neumí poradit, je laktóza. Pro děti, lépe řečeno miminka, to znamená, že nemohou pít mateřské mléko a s postupem doby ani to běžné. Jejich tělo totiž kvůli nedostatku enzymu laktázy nedokáže laktózu neboli mléčný cukr dobře zpracovat. Ta pak zůstává v tenkém střevě, kde vyvolává zažívací potíže, průjemy nebo dokonce zvracení. Naštěstí dnes už existují mléka, která jsou speciálně upravená, a takto postižené děti je snášejí bez problémů.

V případě, že vaše dítě trpí laktózou, zůstane pro něj zapovězena řada dobrot, které se vyrábějí z běžného kravského mléka. Dejte si proto pozor na mléčnou čokoládu, některé typy pečiva, ale také třeba zmrzlinu. Domácí pudinky, palačinky a další oblíbené dětské pochoutky, jejichž součástí je mléko, připravujte ze speciálně upravené varianty bez laktózy.

K častějším intolerancím patří také nesnášenlivost fruktózy. Její příčinou je nefunkční enzym aldoláza, kvůli kterému tělo nedokáže fruktózu zpracovat. Příznaky této poruchy jsou podobné jako v případě, kdy

tělo netráví laktózu, tedy bolesti břicha, nevolnost, zvracení. Abyste dítě uchránila potíží, je důležité vyvarovat se potravin obsahujících fruktózu. A pozor, špatně mu může být i z obyčejné žvýkačky nebo vanilkové zmrzliny.

Kromě intolerancí mohou některé děti trpět i poměrně rozšířenou autoimunitní poruchou, jakou je celiakie, kdy tělo netráví lepek, což znamená, že mu vadí veškeré potraviny, ve kterých je obsažena pšenice. U dětí se objevuje v době od prvního půl roku dítěte až do přibližně 10 let. Že by se mohlo jednat o celiakii, naznačují tyto příznaky: dítě celkově neprospívá, mívá častý průjem, případně značně zapáchající stolici; trpí nadýmáním; ztrácí chuť k jídlu. Takové děti jsou navíc často unavené, protože jim z výše uvedených důvodů chybí dostatek energie. Celiakie se nedá vyléčit, ale dá se s ní žít, a to za předpokladu, že bude dítě, a později dospělý člověk, celoživotně dodržovat speciální bezlepkovou dietu.

Testy?

Ke zjištění potravinové intolerance jak u dětí, tak i u dospělých existuje celá řada testů. Nutno dodat, že se liší, protože u malých dětí mohou být některé typy neprůkazné a jiné se by se zejména u těch nejmenších velmi složitě prováděly. Základ proto tvoří hlavně testovací dieta. Na případné další možnosti je, vzhledem k aktuálnímu zdravotnímu stavu dítěte, vhodné se informovat u dětského lékaře.

Potravinové alergie

Hned na začátek je třeba říci, že potravinová alergie může být v některých případech až ohrožující na životě. Její podstatou je totiž reakce imunitního systému na určité potraviny, konkrétně látky v nich obsažené. Projevuje se například na kůži, jako kopřivka, která je typická hlavně v obličejových partiích, nebo atopický ekzém. Možná pro někoho překvapivě se může po požití určitých potravin spustit rýma, případně kašel a začnou slzet oči. Postiženého často trápí bolesti břicha, průjem i zvracení. Nejhorším projevem je pak anafylaktický šok, kdy dochází k otoku jazyka, hrdla jako takového a dostavují se dýchací potíže. Pokud nedojde k zajištění základních životních funkcí, může způsobit i smrt.

Stejně jako u potravinové intolerance, i v otázce potravinových alergií hraje u dětí zásadní roli kravské mléko. V tomto případě jde ale o alergii na mléčnou bílkovinu, která se objevuje během prvního

roku života. Je zajímavé, že u většiny postižených dětí tato alergie zhruba do tří let zmizí. Nejásajte ovšem předčasně, protože je dost pravděpodobné, že se u vašeho dítěte objeví alergie jiná. Základem léčby je vyvarovat se alergenů, v tomto případě kravské bílkoviny. Pokud jsou děti kojené, matka dodržuje na základě doporučení lékaře speciální stravovací režim, nekojeným dětem se podávají mléka s upravenou bílkovinou.

Z dalších alergií patří mezi nejčastější alergie na vaječný bílek, sóju, vlašské ořechy, arašidy, ale také mák, ovoce, ryby, mořské plody a některé druhy zeleniny. Je dobré vědět, že alergie na různé potraviny se mění s věkem.

Alergologické testy

Při klasickém průběhu alergické reakce poměrně snadno odhalíte potravinu, která vašemu dítěti s největší pravděpodobností způsobuje problémy. Dítě se totiž po jídle velmi rychle osype, případně začne kašlat, smrkat nebo se u něj objeví jiný výše zmíněný příznak. Pak je vhodné navštívit dětského lékaře. Od něj vede další cesta k alergologovi, který na základě testů potvrdí vaše podezření a také zjistí, na jaké další potraviny nebo jejich složky je potomek alergický.

Lze se alergiím bránit?

Na tuhle otázku neexistuje jednoznačná odpověď, a to už proto, že sklony k alergiím jsou dědičné. Významný je vliv mateřského mléka, kterým by děti měly být krmeny minimálně do čtyř měsíců. Podle některých studií údajně snižuje výskyt potravinových alergií. Kojené děti je vhodné začít převádět na pevnou stravu od 6. měsíce, nekojené od 4. měsíce. Záleží na aktuálním stavu dítěte a doporučení pediatra. Od půl roku by dítě mělo zkoušet jíst všechno, tedy i jídla s potencionálními alergeny, pochopitelně v odpovídající konzistenci. Je to totiž období, kdy se organismus s novými potravinami popere nejsnáze a vybuduje si správnou imunitu, která je jedním z pilířů odolnosti proti alergiím. V případě, že je budoucí matka zdravá, tedy nikoli alergička, nemá smysl se v jídelníčku vyhýbat potencionálním alergenům, tedy potravinám, které jsou jinak zdravé – mléko, ořechy, ovoce atd. Je dobré si uvědomit, že imunitu si dítě nevybuduje ve sterilním prostředí. To samozřejmě neznamená, že by mělo vyrůstat v nepořádku, ale není nutné ho držet „pod poklopec“ a izolovat od ostatního světa. ■

TEXT: LUCIE PILÁTOVÁ



Přirozeně bezlepkové výrobky z Anglie

Kvalitní směsi bez obsahu deproteinovaného pšeničného škrobu a jiných alergenů

Směsi na chléb a pečení



Směs bílá bez lepku

Vhodná pro všestranné pečení a vaření (zahušťování polévek a omáček, palačinky, cukroví – v kombinaci s chlebovou bílou a jiné).
Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanka)



Směs na tmavý chléb bez lepku

Kromě lahodného chleba též vhodná pro všestranné pečení (mazanec, makovec, kreky, vdolky na plechu a jiné). Skvělá v kombinaci se samokypřicí směsí.
Složení: směs (rýže, brambor, pohanka a karubin, vláčna z cukrové řepy), xanthanová guma



Přísady:

- 150 g bílé chlebové mouky Freee
- Doves Farm
- 100 g bílé směsi Freee Doves Farm
- 50 g moučkového cukru
- 60 g medu
- 80 g tuku
- 1 vejce
- 1 ČL prášku do perníku
- špetka soli

Postup:

Těsto dobře propracujeme, necháme min. hodinu odpočinout v chladničce, rozválíme na plát 0,5 cm silný, vykrajujeme tvary, klademe na plech vyložený pečicím papírem, pečeme při 180 °C cca 5-8 minut (dle trouby).



Rýžová mouka

Vhodná pro všestranné použití – pečení i vaření.
Složení: směs bílé a celozrnné rýže



Samokypřicí směs bez lepku

Vhodná pro šlehaná a kynutá litá těsta do formy (všestranné pečení, muffiny, dorty, bábovky).
Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanka), kypřicí přísady



Směs na světlý chléb bez lepku

Směs na bílý chléb, též vhodná pro vánoční cukroví, vánočku, pizzu, těstoviny a jiné.
Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanka), kypřicí přísady

Vánoční kuchařka ke stažení zde:



Rozmanité recepty na www.dovesfarm.cz a FB Freee – Doves Farm
V prodeji v síti Kaufland, Albert, Tesco, Globus, Billa, Lekarna.cz, Rohlik.cz, Kosik.cz, Grizly.cz

Prostata že se týká jen mužů? Na to zapomeňte!

Podle odhadu lékařů trápí prostatické potíže více než půl milionu mužů jen v České republice. Celosvětově jsou to stamiliony. Více než polovina mužů tyto statistiky vcelku v poklidu přehlíží. Ovšem následné problémy pak mohou opravdu hodně znepříjemnit život.

Zvětšená prostata způsobuje především problémy s močením, hlavně v noci. Zdravý muž by měl v noci chodit na toaletu jen minimálně či spíše vůbec a přes den asi čtyřikrát až pětkrát. Alespoň při standardním příjmu tekutin. Jenže všechno je naprosto jinak.

Něco není v pořádku...

Problémy s prostatou obvykle začínají právě častou návštěvou toalety v noci. Přitom čas močení je delší, je nutné více tlačit a močit opakovaně. Proud moče je užší a přitom stále přetrvává pocit neúplného vyprázdnění močového měchýře. Právě tohle jsou prvotní příznaky, které signalizují, že něco není v našem těle v pořádku.

Hodně záleží na tom, zda si těchto změn muž včas všimne a začne s tím něco dělat, nebo zda situaci podcení a nic neřeší. Podle urologů existují dva druhy mužů – jedni navštíví lékaře, i když to není až tak úplně třeba. Naopak, druhá skupina mužů si problém s prostatou vůbec nepřipustí a neléčí se.

Jak problémy se zbytnělou prostatou léčit?

V počátečních stádiích stačí často jen úprava dietního a pitného režimu. Následuje léčba medika-

*Přestože je téma
zvětšené PROSTATY
fyzickým problémem
mužů, nevyhýbá se ani jejich
PARTNERKÁM. Kvůli častému
vstávání mužů v průběhu
noci se často ŽENY zhroutí
vyčerpáním z nedostatku
SPÁNKU.*

mentózní a pak klasická léčba operační. Moderní doba přináší ale i méně invazivní metody, které pacientovi umožňují problému se zbavit. Poslední, nejnovější a nejméně invazivní metodou je metoda aplikace sterilní vodní páry do prostaty – metoda Rezum.

Technologie Rezum spočívá v aplikaci sterilní vodní páry do prostatické žlázy a lze ji provádět dokonce ambulantně.

Výkon vede ke zmenšení přechodové zóny prostaty, zmírnění nežádoucích příznaků spojených s močením a zlepšení průtoku moči. Úspěšnost byla u této standardní indikace popsána asi u 96 % pacientů.

Na vývoji technologie se podílely tři světová centra (USA – Minneapolis, Švédsko – Stockholm a ČR – Brno). Hlavním investigátorem brněnského centra je profesor Dalibor Pacík, vedoucí výzkumného týmu v roce 2012–2013. Od roku 2015 se metoda používá v USA a bylo zde léčeno již více než 40 000 pacientů. V Evropě se postupně začíná uplatňovat od roku 2018, v ČR v Brně od roku 2019. A již druhým rokem je rutinně aplikována v SurGal Clinic právě v jihomoravské metropoli.

Pokud má pacient zájem o tento výkon (s vědomím nutnosti jeho úhrady) nejprve musí být provedeno detailní vyšetření se zjištěním, zdali je vhodným kandidátem. Více informací o zákroku najdete na www.surgalclic.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Foto: Adobe Stock

NA PRVNÍ POKUS?

Moderní metody zvyšují šanci při každém IVF cyklu

S problémem neplodnosti se dnes potýká přibližně každý pátý český pár. O tom, co rozhoduje o úspěšnosti IVF terapie, hovoříme s MUDr. Hanou Višňovou, Ph.D., vedoucí lékařkou kliniky asistované reprodukce IVF CUBE. Tato klinika oslavila v desátém roce své existence (2021) narození pětisícího miminka a získala jako první v ČR prestižní evropskou certifikaci ESHRE ART.

IVF CUBE patří k centrům asistované reprodukce, která vyhledávají čeští pacienti i páry ze zahraničí. Důvodem je především dlouhodobá kumulativní úspěšnost, která podle typu léčby dosahuje až 84 %. I v zemi, jež patří v oblasti IVF k celosvětové špičce, je takovéto „skóre“ opravdu úctyhodné...

Naše schopnost implementovat inovativní postupy, metody a vyšetření vycházející z nejnovějších medicínských poznatků je jedním z důvodů, proč je IVF CUBE prvním a zatím jediným IVF centrem v České republice, které získalo mezinárodně uznávaný certifikát ART ESHRE. Certifikace je garancí nejvyšších standardů bezpečnosti a kvality klinických i laboratorních procesů. V celé Evropě je takto akreditovaných center momentálně (11/2021) jen sedm, proto si ocenění velmi vážíme.

Podle statistik má problémy s plodností až dvacet procent párů a odborníci očekávají, že počet IVF terapií bude mít i nadále vzestupný trend. V čem vidíte příčiny?

Kdybychom se podívali na věkovou strukturu párů podstupujících IVF, přibližně v 75 % případů je ženě v době zahájení léčby více než 35 let. To zásadně ovlivňuje prognózu dosažení gravidity s vlastními vajíčky a spermiemi. Jinými slovy, na terapii přicházejí až v době, kdy šance na úspěch výrazně klesá.

Existují možnosti, jak neplodným párům pomoci v tomto „boji s časem“?

Opakované neúspěchy při IVF terapii představují pro pár velkou zátěž – a to jak ze zdravotního, psychického, tak i z finančního hlediska. Jejich šanci na úspěch zvyšuje například preimplantační genetické testování – trend, jehož využívání po celé ČR dlouhodobě roste. Další možností je unikátní metoda Ranking+, testování bez potřeby biopsie, kdy embryologové analyzují jen DNA izolovanou ze samovolně uvolněných buněk do tzv. kultivačního média (pozn.: speciální roztok, ve kterém se kultivuje embryo). Po genetické analýze seřadíme embrya do čtyř skupin podle jejich implantačního potenciálu a zvolíme to, které je z genetického i morfologického hlediska nejvhodnější. Naším pacientům jsme tento postup přinesli jako první v České republice. Používá se jako doplňková metoda u párů podstupujících IVF-ICSI s vlastními anebo darovanými vajíčky.

Jaký vliv má tento „solistikovanější“ výběr vhodných embryí na úspěšnost IVF terapie?

Běžná úspěšnost IVF terapie se pohybuje v závislosti na věku a anamnéze konkrétní pacientky přibližně okolo 50 %. Při po-

užití Ranking+ se může přiblížit k 65 %. Tímto způsobem dokážeme výrazně zkrátit čas potřebný k otěhotnění a zároveň zvyšujeme šanci na úspěch u každého embryotransferu. Pacientce tak šetříme také náklady a diskomfort spojený s cestováním a medikací, která je nutná k přípravě sliznice před dalšími embryotransfery.

Do jaké míry dnes komplikuje pandemie a s ní související opatření průběh IVF terapií?

Z hlediska počtu terapií jsme během prvního roku pandemie nezaznamenali výraznější pokles, naopak se zvýšil počet českých párů a zkrátila průměrná doba čekání na léčbu. Provoz kliniky jsme pro naše pacienty upravili tak, aby i v době pandemie umožňoval bezpečnou terapii.



IVF CUBE

Evropská 423/178, 160 00 Praha 6

E-mail: info@ivf-cube.eu

Telefon: +420 220 303 884

Mobil: +420 725 955 301, +420 725 955 303

www.ivf-cube.eu

Budte *fit* i v zimě

V zimním OBDOBÍ se nám do přirozeného pohybu v podobě PROCHÁZEK a výletů tolik nechce. Jenže kondičku pro fyzickou i psychickou POHODU je třeba udržovat průběžně. Na pochmurné DNY se skvěle hodí TIPY na jednoduché cviky.

Příjemné ranní protažení

Protáhněte se po ránu v posteli. Soustředte se přitom na úplný základ, tedy dýchání. Nikoliv automatické, povětšinou mělké, ale hluboké dýchání do břicha, které je skvělé například pro přirozené a zdravé držení těla. „Vleže na zádech s pokrčenýma nohama si dejte ruce na břicho, nejdříve nahoru, pak do stran. Právě pod ruce směřujte svůj dech. Trochu složitější to může být pro ty, kdo jsou zvyklí bříško zatahovat. Brzy ale sama ucítíte, jak blahodárně tento obyčejný pohyb na tělo působí,“ vysvětluje trenérka Irča Krejčí.

Vzpruha do kanceláře

Když už nevíte, jak si v práci sednout, je nevyšší čas se zvednout. Nečekejte, až vás bude bolet celé tělo. Alespoň jednou za půl hodinky se krátce projděte a protáhněte. Máte-li možnost, zujte si na chvíli boty a soustředte se na to, abyste při stání i sezení na židli měla chodidla rovně a vědomě využívala tři opěrné body – tedy palcový kloub, malík a patu. K protažení zad nemusíte různé hmitat nebo se kroutit. Stačí si na chvíli sednout na kraj židle, rozkročit nohy, hlu-

boce se předklonit a nechat působit gravitaci, zatímco budete v této poloze prodýchat ty části zad, v nichž cítíte ztuhlost.

Zimní radovánky

I zimní dny přinášejí příležitosti k pohybu na čerstvém vzduchu. A když počasí přeci jen ukáže svou odvrácenou tvář, zabavte se pohybem doma. Zahrajte si s dětmi na schovávanou nebo třeba pexeso. Na kartičky místo obrázků napište cviky. Pokud najdete dva stejné, kartičky jsou vaše. Pokud ale otočíte dvě různé kartičky, uděláte cviky na nich napsané.

3 užitečné zimní návyky

1. Vyrazte pěšky na nákup nebo se projděte alespoň kousek cesty do práce. Pokud vám chybí motivace, může pomoci některá z aplikací, v nichž můžete nachozené kroky porovnat s ostatními, podpořit tak různé charitativní akce nebo virtuálně se přiblížit k zajímavému cíli.
2. Inspirujte se dětmi a jejich rozvrhem. I vy si najděte pravidelný čas na tréninky pod vedením instruktora na individuální či skupinové lekci nebo ve společnosti přátel. Procházky, hry s dětmi a drobné pohybové aktivity by měly být součástí každého dne.
3. Dávejte si pozor na dostatek minerálů a stopových prvků. V souvislosti se sportem je důležitý například hořčík, který podporuje správnou činnost svalů a blahodárně působí i na kosti nebo nervovou soustavu. Ve formě, kterou vaše tělo dobře vstřebá, ho obsahuje tekutý doplněk stravy Salus Floradix Magnesium. Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu. Více informací najdete na www.floradix-zelezo.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Foto: Adobe Stock

Floradix®

Salus

Salus Floradix® Železo+ Při únavě a vyčerpání

znáte
zTV



Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

www.floradix-zelezo.cz

Dovolená plná zážitků & relaxu

**PŘEMÝŠLÍTE, KAM VYRAZÍTE
S RODINOU ZA ZIMNÍM
DOBRODRUŽSTVÍM, ALE
ZÁROVEŇ SI TAM UŽIJETE
I VZÁCNÝCH CHVILEK
ZASLOUŽENÉHO ODPOČINKU?
DOPŘEJTE SI NEZAPOMENUTELNÝ
POBYT TÝDEN NA HORÁCH
V LÁZNÍCH JÁCHYMOV.
PROŽIJETE DNY PODLE
SVÝCH PŘEDSTAV, A TO
ZA KAŽDÉHO POČASÍ.**

Hledáte místo, kde strávíte čas v přírodě spolu se svými dětmi, ale zároveň si od nich i konečně trochu odpočínáte? Hotel Astoria je pro vás ta pravá volba. Bohaté zážitky si odtud odveze zaručeně každý!

V hotelu jako v bavlne

Hotel Astoria se nachází v srdci Krušných hor. Moderně zařízené pokoje a rodinné apartmány nabízí svým hostům veškerý komfort. Stravu si můžete zvolit formou bufetu nebo výběrem z menu v restauraci U Vodopádu, která nabízí chutné pokrmy české i mezinárodní kuchyně a z níž se lze kochat příjemným výhledem do lázeňského parku.

O wellness nabídku se postará Lázeňské centrum Agricola, kde můžete využít léčebné a wellness procedury, zajít si na radonové koupele, do solné jeskyně, bazénu nebo unikátního Saunového dolu. V něm najdete esenciální parní saunu se 100% vlhkostí, infrasaunu se solným panelem, voňavou bylinkovou saunu nebo finskou saunu s teplotou v rozmezí 80 a 100 °C, díky které posílíte organismus a celkovou imunitu.



S dětmi do aquacentra

Za hezkého počasí budete mít zřejmě chuť strávit co nejvíce času na čerstvém horském vzduchu. Počítejte ovšem s tím, že přijedete-li na hotel s dětmi, minimálně první den se daleko od hotelu nedostanete. Lázeňské centrum Agricola totiž nabízí i aquacentrum. Pro malé vodní nadšence je tu připraveno dětské brouzdaliště a pro ty větší super rychlý tobogán! Vyzkoušet tu můžete také úžasný, a hlavně zdravý velmi prospěšný Kneippův chodník, kde za pomoci chůze po oblých kamíncích a střídání studené a teplé vody aktivně stimulujete krevní oběh.

Hurá na zimní lyžovačku!

Nedaleko od hotelu si můžete zalyžovat v jednom z největších lyžařských středisek v Čechách. Na Klínovci je ideální prostředí nejen pro lyžování, ale i další sporty na sněhu. Rodiny s dětmi mohou využít lyžařskou školku či oblíbený snowtubing na Božím Daru.

Pestrá nabídka výletů do okolí a procházek do krušnohorských lesů je příjemným bonusem pobytu v hotelu Astoria.

Využijte balíček Týden na horách za zvýhodněnou cenu na www.LazneJachymov.cz a prožijte nezapomenutelné zimní radovánky nebo jarní prázdniny.



LÁZNĚ
JÁCHYMOV



Prožijte nezapomenutelný
TÝDEN NA HORÁCH.

rezervace@laznejachymov.cz
www.LazneJachymov.cz

WOMAN[®]

PERFECT

vztahy

**MERRY
CHRISTMAS**

PŘIPRAVTE PRO SVÉHO
PARTNERA NA ŠTĚDRÝ DEN
PŘEKVAPENÍ.

Foto: Adobe Stock

EROTIC CITY[®]

ORIGINÁLNÍ
DÁRKY
VĚNOVANÉ
S LÁSKOU

we VIBE

we VIBE

ZDRAVÍ

RADOST

VZTAHY

HL
healthy life[®]

EC
ROYAL[®]
COLLECTION

Womanizer
THE ORIGINAL



ARCWAVE[™]

www.eroticcit.cz

Single Vánoce

Slyšíte to rok co rok: všeobecně se tvrdí, že Vánoce jsou nejkrásnější svátky v roce, rodiny by je měly strávit společně a celkově by si lidé měli být blíží. Dokonalá idylka. Jeden z toho skoro získá dojem, že jakmile se přiblíží datum Štědrého dne, člověk se automaticky přepne do módu štěstí a pohody. Tak to tedy

*Partner vás
OPUSTIL, děti mají
jiné zájmy, kamarádky
žijí VLASTNÍ životy. Jak
si vychutnat sváteční
ATMOSFÉRU, když si
připadáte jako kůl
v plotě?*

opravdu nefunguje. Záleží jen na vás, v jakém duchu se vaše svátky ponesou. Buď můžete do poslední chvíle bláhově doufat, že vaši blízcí změní plány a dorazí, anebo otřete slzy zklamání a zamyslete se, jak si to tentokrát užít po svém! I když vám to teď tak nepřipadá, zůstat o svátcích sama má také své kouzlo!

Foto: Adobe Stock

Bud'te paní svého času!

Už žádné celodenní postávání u plotny jenom proto, aby vaši drazí byli spokojení. Nemusíte se zařadit do kilometrové fronty na kapra, když máte raději lososa. Nečeká vás balení dárků za pět minut dvanáct, protože dřív jste to nestihla. Ruku na srdce: kolik věcí z příprav na vaše vysněné Vánoce byste dělala jen proto, že se to tak dělat má? Není svým způsobem osvobozující, že to tak nakonec nedopadlo? Nejste štvaneč a máte spoustu volného času, s kterým můžete naložit, jak je vám líbilo: třeba zůstat celý den v posteli a „sjiždět“ od rána do večera po

hádky, aniž by nad tím někdo kroutil hlavou, nebo vyrazit na vánoční trhy, na které byste své drahé nedostala, protože je tam moc lidí.

Probuďte v sobě rebelku

Kdysi dávno jste se s rodiči pohádala málem do krve, abyste si obhájila svou lásku. Nebála jste se oponovat učiteli, za což jste musela strávit odpoledne po škole. Zastala jste se kamarádky, které se ostatní v partě posmívali. Jenomže pak jste dospěla a odvážnou slečnu s přesvědčením, že zvládne všechno na světě, odvál čas. Místo ní tu sedí paní od rodiny, která hořekuje, že se proti ní spikl celý svět. To je ta pravá chvíle na návrat do minulosti! Vybavte si ten pocit, když jste tajně utíkala na rande, radost při tanci na první diskotéce nebo při prvním polibku. Povedlo se? Znovu se vám do žil vlila známá energie? Tak ji využijte! Vždycky jste chtěla vědět, jestli bude na fíksu držet formela? Hurá do toho! Hrávala jste si na rockovou hvězdu? Dopřejte koledám novou úpravu!

Tohle jsem já

Když už jsme u těch návratů do minulosti, neuškodí se během svátků na chvíli zastavit a zhodnotit svůj život. Vytáhněte fotky a zavzpomínejte na staré dobré časy. Zamyslete se nad tím, jestli jste dosáhla všech met, kterých jste dosáhnout chtěla. Snažte se vybavit si dětské sny. Proč byste to měla dělat? Účelem není upadnout do hluboké deprese nebo se hroutit, protože jste chtěla být princeznou a jste spíš popelkou. Upřímně si řekněte, zdali existuje něco, čeho byste ráda dosáhla, a jste ochotna pro to něco udělat. Vzpomněla jste si, že jste chtěla umět tančit tango? Zjistěte, kde ho učí, a zaplatte si lekce. Sníte o své vlastní knize? Sedněte k počítači a začněte psát. S jasným dosažitelným cílem nebudete mít čas na splín. Je lepší

se o splnění přání snažit než si vyčítat, že jste do toho nikdy nešla. A kdy jindy byste na něj měla čas, než když nemusíte skákat kolem ostatních?

Zabavte se

Nemůžete si pomoci, ale padá to na vás. Ačkoli jste si stokrát nařizovala, že budete veselá, sotva ráno rozlepíte oči, naplno vnímáte, že jste doma sama. Všude panuje ticho, které ruší jen tikot hodin. Tak to je pravá chvíle přejít k plánu B. Zapomeňte na koledy a v přehrávači si pusťte CD, které vám vždycky zvedne náladu. Dneska nezabírá? Ani ostatní vaše životabudiče? OK, co se zaměstnat tak, aby vaše dotěrné myšlenky neměly šanci? Slibujete si delší dobu, že proberete šatník a vyřadíte z něj přebytečné kousky? Nechtěla byste to udělat právě teď? Neříkala jste, že až budete mít pár minut, budete doma podle DVD cvičit zumbu? Přece vás neodradí fakt, že to není typická sváteční činnost. Pořád to není ono? A co se domluvit s místní charitou, že jí tentokrát přijdete vypomoci?

Mějte vše pod kontrolou

Vždyť víte, že vám stačí přičichnout ke špuntů od vína a už zpíváte lidové písně. Co teprve, když se alkoholu napijete! Přece si nechcete uříznout ostudu tím, že budete pod parou vykřikovat z balkónu, že vás Vánoce nezajímají, nebo v silně podroušeném stavu zavoláte svému ex a opilecky mu sdělíte, že vám totálně pokazil svátky. Proto raději veškerý alkohol, který doma najdete, ano, i rum na pečení, zavřete na zámek někde do sklepa nebo ho velkoryse darujte sousedce. Jestli máte i za střízliva potřebu se ze svých pocitů vypovídat, svěřte se rybcem v akváriu, plyšové hračky z dětství či zavolejte na nonstop linku pomoci zavedenou pro tyto účely. ■

TEXT: MONIKA TOMSOVÁ



Sexy *nadílka*

*Probíráte
s PARTNEREM, co komu
nadělíte pod stromeček,
když tu se k vám NAKLONÍ
a smyslně do ucha zašeptá,
jaký dárek by mu letos udělal
RADOST. Jeho odvážné
sexuální přání vám vyrazí
dech a netušíte, zda jste
OCHOTNA mu ho
splnit!*

Touží vás vidět v latexovém oblečku, uniformě sestřičky nebo rovnou jako prostitutku? V první chvíli překvapením otevřete pusku naprázdno, v další jste v pokušení vmést drahému do tváře, že není normální. Víte ale, kolik odvahy ho muselo stát, aby se vám s fantazií svěřil? Svým odsuzujícím výbuchem se postaráte pouze o jeho zklamání a ztrátu důvěry, kterou k vám cítil. Místo toho raději přiznejte, že vás svým požadavkem poněkud zaskočil a že si potřebujete vybrat oddechový čas, abyste si promyslela, jak s touto novinkou naložit. A dál? Nezoufejte, máte hned několik možností, jak se se situací vypořádat.

Zavřít oči a myslet na vlast?

Můžete se zachovat stejně jako Bree ze Zoufalých manželek: když zjistila, že je jí manžel nevěrný se ženou, která si stejně jako on potrpí na sadomasochi-

stické hrátky, rozhodla se mu je dopřát v domácím loži, ačkoli jí to bylo proti srsti. Nechtěla svého muže ztratit, a tak dělala věci, které jí připadaly odporné. Moc si tím ale nepomohla, neboť ho kvůli tomu začala nenávidět. Pokud máte stejně jako seriálová hrdinka v plánu se přemoci, přestože vám partnerovo přání nepříjde úplně košer, měla byste počítat také s tím, že mu svým rozhodnutím sice uděláte radost, zároveň se však „po činu“ můžete cítit pošpiněná a zneužitá. Ne nadarmo sexuologové ve svých poradnách milencům neustále vtoukají do hlavy, že by v posteli měli dělat jen to, co se líbí jim oběma, neboť v opačném případě to může mít pro jejich vztah katastrofální následky.

Neztratit tvář

Přesto existují způsoby, jak proměnit představu vašeho milence ve skutečnost, a přesto se na sebe

budete moci bez obav podívat do zrcadla. Jednou z možností je zajít pro radu k odborníkovi. Proberete s ním, po čem váš partner touží i proč se vám tato představa příčí. Možná společnými silami odhalíte trauma ukryté hluboko v duši a dojdete k závěru, že problém není vůbec tam, kde byste ho čekala, ale někde úplně jinde.

Nebo si dopřejte chvíli, kdy vás nebude nikdo rušit, zahodte zábrany a předsudky a v mysli si pusťte soukromý erotický film s vámi a vaší láskou v hlavní roli. Představte si, co by se dělo, kdybyste s jeho nápadem souhlasila. Pořád je to fuj? Jste autor, přehráváte si váš snímek. Máte tedy možnost ubírat a přidávat, měnit a upravovat, jak je vám libo. Třeba se pak přistihnete, že si najednou nedokážete vzpomenout, proč vás ta představa sexuálního vánočního dárku naprosto vykojila, ani proč jste se její realizaci tak urputně bránila.

Najít kompromis

Po sáhodlouném zkoumání všech pro a proti jste přece jen dospěla k předsevzetí mužovu touhu uskutečnit. Avšak nikde není psáno, že se jí musíte držet zuby nehty, doslova a do písmene. Je přirozené, že si ji hodláte přizpůsobit k obrazu svému a realizovat ji tak, jak se na to budete cítit. Co to konkrétně znamená? Chce se s vámi dívat na porno, ale vám to přijde odpuzující? Pak bude lepší volbou milostný film s příběhem i pořádně žhavými scénami. Sní o tom, že si kvůli němu necháte vytetovat obrázek na intimní partii? Nalepte si tam realistický obtisk. Rád by si vámi užil v kanceláři, ale vy byste si to nemohla

vychutnat? Pak si zaříďte pracovnu doma. Dychtí se s vámi pomilovat v kuchyni nebo v koupelně, jenže vy dáváte přednost pohodlí postele? Zkuste ji tentokrát nahradit širokou nafukovací matrací. Lační vás při souloži pozorovat v zrcadle, leč to není

nic pro vás? Natočte se k zrcadlu tak, aby on měl skvělý výhled, zatímco vy odraz nezahlednete ani koutkem oka.

Když pořádně zapojíte šedé buňky mozku, jistě na nějaké vyhovující řešení přijdete.

Malá lest může pomoci

Byla jste přesvědčená, že toho ježíška nakonec hezky sfouknete, ale když má dojít na lámání chleba, ztratila jste veškerou kuráž a máte sto chutí vrazit tam zpátečku. Vždycky je tu možnost vyložit karty na stůl a partnerovi přiznat, jak se věci mají – že jste se opravdu snažila, avšak že na vás bude muset pomaloučku,

ku, polehoučku, až se časem osmělíte... Samozřejmě mějte v záloze náhradní prezent. Nebo se ho můžete nenápadně snažit od jeho nápadu odradit. Jako inspirace poslouží seriál Přátelé: Rachel se převlékla za princeznu z Hvězdných válek, aby tak potěšila přítele Rosse. Ten ji ovšem příliš nevnímal, jelikož se mu okamžitě vybavila jeho vlastní matka, což byla představa, kterou mu ten den nechtěně vnukl kamarád Chandler a rázem bylo po radovánkách... Vaše rodiče raději necháme na pokoji, nicméně zapojte svou obrazotvornost, vymyslete si obzvlášť nepřitažlivého týpka, o kterém se „údajně“ proslýchalo, že měl stejné libůstky jako váš partner, a naprosto nevinně o něm začněte vyprávět. Výsledek? Nálada na výstřelky bude jako mávnutím kouzelného proutku pryč. ■

TEXT: MONIKA TOMSOVÁ

„Možná společnými silami odhalíte trauma ukryté hluboko v duši a dojdete k závěru, že problém není vůbec tam, kde byste ho čekala, ale někde úplně jinde.“




7th Heaven Renew You

Rozjasněte dlouhé zimní večery

Vyzkoušejte naše úžasné Renewyou masky z řady 7th Heaven.



Masky můžete zakoupit na eshopu www.pre-wo, nebo v sítích drogerií.

 [7thheaven.cz](https://www.instagram.com/7thheaven.cz)
 [love7thheaven.cz](https://www.facebook.com/love7thheaven.cz)

Manuál něžného „zneužívání“

Bůhví proč předpokládáme, že CHLAPI jdou vždycky rádi hned na věc, nemusejí přede hry a s oblibou mají pod KONTROLOU všechno včetně postelového dění. Vyvedte sebe i svého partnera z OMYLU a pohrajte si s jeho TĚLEM přesně podle vašeho gusta!

Mužské tělo. Říkává se o něm, že není tak sexy jako to naše ženské. Že mu chybí křivky, ladnost, sex-appeal. Ale upřímně? Skrývá se v něm velký milostný potenciál. Silné paže, pevný zadek, široká ramena, vypracovaná stehna... To přece láká k poznávání, laskání a „opečování“. Navíc muži mají spoustu skrytých erotogenních zón, milují líbání a dotyky, což často opomíjíme. Žijeme v bludu, že nejvíc je potěší jen čistý orální sex, ale oni se při správném zacházení dokážou úžasně poddat hrátkám něžným i vášnivým, aniž by třeba právě na ten mnohdy obávaný orální sex došlo. Chce to jen nebát se testovat, co se líbí právě tělu vašeho miláčka. A jak? S tím vám rádi pomůžeme následujícím milostným manuálem, který vás provede mužským chťíčem od A do Z a naznačí vám, na co se příště můžete v ložnici soustředit...

1. Navnadte ho

Vyžente rutinu, která se zabydlela ve vaší ložnici. Najděte si okamžik, kdy nebude kam spěchat, přestaňte myslet na nákupy, vaření, nutnost vymalovat nově obývací. Soustředte se jen na jeho tělo. Je tam celé pro vás! Můžete ho využít a zneužít, jak se vám bude chtít! A vůbec nemusíte spěchat. Pro začátek vycházejte z toho, že muži se rádi dívají. Na nahé ženy, svlékající se ženy, na ženy, které poodhalí cokoli ze své fyzické krásy. Je na vás, jestli začnete domácím striptýzem nebo se do postele nachystáte v průhledném oblečku z krajek. Hlavně ho nechte dívat se. Prv-

ní erotogenní zónou muže je totiž zrak a hned vzápětí mozek, který – než se plně odkrví – rozehraje spoustu fantastických scénářů, jak by se následující erotika mohla odehrávat.

2. Líbejte ho

Protože je pokožka těla muže citlivá na mnoha místech jako ta vaše, nešetřete polibky. Na ústa, na krk, a hlavně otestujte ušní lalůčky! Je tu asi 95% pravděpodobnost, že na ušních lalůčkách najdete stejně citlivé místo, jako na tom samém místě máte vy sama. Asi vám to nedá najevo povzdechem, jako byste to udělala vy, ale stačí, že neucukne nebo vám přímo neřekne, že tohle raději ne. Stejně tak pro vás může být překvapivé, že i mužské bradavky jsou citlivé na hraní, líbání. Nevynechejte tedy ani je! Co se zpočátku může zdát divné, vašeho drahého může také pěkně navnadit. A jestli to zabírá? Pozorně se dívejte, tuhnou jeho bradavky, nebo je vaše laskání nechává chladnými?

3. Provokujte

Když s líbáním budete pokračovat dál, k podbřišku, už si bude myslet, že se chystáte na orální sex. No, proč ne, ale rozhodně ne tak rychle! Rukou se letmo dotkněte jeho hrdého mužství, ale moc se jím nezapínejte. Jen aby věděl, že vy o něm víte. Jenže teď je čas na něco jiného. Ještě chvilka líbání. V podbřišku. Tam, na citlivé hranici mezi bříškem a slabinami, kde

je kůže tenká a kde i ten nejlehčí polibek bude velmi intenzivně vnímat. Snaží se převzít iniciativu, protože už je naladěný? Má smůlu, což mu snadno vysvětlíte stručným „ne“ a tím, že mu ruce dáte za hlavu a nenecháte ho se vás dotýkat. Jasně, že už na vás má chuť. Jasně, že by vás nejraději položil na záda. Ale vy jste královnou situace, a tak to zůstane!

4. *Jemně sajte*

Až se vyřádlíte na podbřišku, stále ještě nebude čas na orální sex. Všimla jste si vůbec někdy, jak pěkné má ruce, prsty? Ne? Chyba! Chtěl se vás přece před chvílí dotýkat, ne? Pak jej vezměte za ruku, dovolte jí chvíli bloudit po vašem těle, ať se zase namlsá, a pak ji přiveďte na obličej. Nechte, ať rukou zkoumá vaše tváře, přejíždí prsty přes zavřené oči, ústa... A až se dotkne rtů, jeden z jeho prstů vezměte do úst. Něžně jej prozkoumejte jazykem, jemně sajte... A uvidíte! Opět je tu takřka stoprocentní pravděpodobnost, že ho tím „dostanete“. Možná je za tím podobnost mezi tvarem prstu a penisu, každopádně takové sání jeho ukazováčku jej rozhodně nenechá na pochybách, že to s orálním sexem umíte a že se má na co těšit. Přes všechno odkrvení jeho mozek pojede ve fantazii na plné obrátky!

5. *Prozkoumejte každý kousek těla*

Teď už se můžete přesunout k samotnému orálnímu sexu. Teď už se při něm ani povzdechnutí neubrání! Je rozdrážděný a celý váš. A když celý, tak celý. Jeho mužství, to není jen samotný penis, který už znáte jako svoje boty. Patří k němu i velmi citlivá varlata, která by byl hřích vynechat. Hladte je, jemně stiskněte v dlaně, můžete jedno po druhém vzít do úst a sát stejně jako penis samotný. A uvidíte, že reakce bude více než pozitivní. Možná tak pozitivní, že na samotné splnutí těl při souloži ani nedojde!

6. *Přiveďte ho k šílenství*

Jestliže jste i vy připravená na „splnutí duší“, nasedněte na něj. Opatrně. Je opravdu rozdrážděný a připravený jen jen „vybuchnout“! A to by bylo zase nefér vůči vám, kdybyste si vůbec nic neužila. Přesto jej můžete dál úspěšně dráždit. Je samozřejmě prima vidět mu při milování do očí, ale zkusila jste na něj někdy nasednout obráceně? Zády k němu? Pokud ne, ošidila jste ho o pohled na penis pronikající opákově do vagíny, a věřte, že takový detailní pohled

z blízka jej víc než potěší. Zkuste také chvílkami vůbec se jej nedotýkat, jen mu dopřát to, že může být ve vás. Nadzvedněte se a jediné místo, v němž budete spojení, budou vaše pohlaví. Uvidíte, co to s ním udělá! Nebudete se jej dotýkat, nebudete na něm sedět, spíš jakoby dělat „dřepe“, takže neucítí váhu vašeho těla, jen horko uvnitř vás. A tenhle dotyk nedotyk, to čisté spojení, to pro něj rozhodně bude požitek vedoucí k vyvrcholení.

Tak co? Líbilo se mu to? Aby ne! Jeho tělo dostalo, co chtělo, jeho ego taktéž. A vy snad také. Zbývá už jen malé varování. Výše uvedený postup je pro muže těžce návykový. Už proto, že od nich nevyžaduje takřka žádnou akci, což jejich lenošivým povahám dost vyhovuje. Podobně jako pocit, že jsou dobývání. Takže příště si na ně vymyslíme zase jinou taktiku. A vy si do té doby zkuste zapamatovat ještě to, co raději s mužským tělem nedělat, aby se uprostřed milování váš drahý nevyděsil a neutekl z postele!

1. *Pozor na kousání*

Je to sice do jisté míry projev vášně, ale kupodivu, muže divoké líbání s prokousnutým rtem „netankuje“. Nedráždí je ani příliš silné kousání do bradavek, které jsou jak se patří citlivé, a přímo vrahem vášně je kousnutí do penisu. Může se to přihodit omylem a v návalu vášně, ale plánovaně? To raději nikdy!

2. *Pozor na škrábání*

Několik procent mužů to pravda ocení, ale jít na squash a vystavit se posměšným poznámkám kamarádů, kteří si všimnou krvavých škrábanců na jeho zádech? To by pro muže byla velká potupa, které ho nevystavujte. Přitlačit při hlazení samozřejmě můžete, ale pamatujte na to, že muži nemusí rodit, proto mají od přírody daleko nižší práh bolesti a jsou trochu „z cukru“ a citliví.

3. *Pozor na fraktury*

Divoké milování je prima. Jenže! Když na něm budete řadit jak pomínutá, může snadno dojít k újmě jeho penis, největší poklad světa. Krotte tedy své „hopsání“, když budete při milování na něm. Dávejte si pozor, aby nevyklouzl a nebolelo to ani vás, ani jeho. Věřte, nebo ne – i penis se může zlomit. A to by... no, co by to asi znamenalo pro váš milostný vztah než pěkně potupný konec? ■

TEXT: JANA POTUŽNÍKOVÁ

i-matrace.cz



KVALITA ČESKÝCH VÝROBKŮ

**Bud'te svobodní
ve svém spánku**

MATRACE, ROŠTY, POSTELE...

i-matrace.cz

Dárkový *rádce*

*Prinášíme
vám TIPY na šest
ÚŽASNÝCH hraček,
které na Vánoce
musíte na 100 %
vyzkoušet.*



Možná již máte svůj vysněný dárek, ale věřte, že jsou hračky, o kterých se vám ani nezdálo. Zeptali jsme se sexshopu ErosStar.cz, jaké dárky jsou perfektní pro ženy, které naopak potěší vaše partnery a které si budete užívat společně. Pro více inspirace stačí navštívit www.erosstar.cz. Rádi vám poradí! Na jejich blogu také najdete tipy a inspiraci na nové zážitky.

Lovense Lush

Favorit sexshopu ErosStar. Tato hračka je trendem posledního roku. Perfektní vibrátor pro párovou zábavu, a to nejen v pohodlí domova. Pokud hledáte novou výzvu, vezměte si vibrátor na výlet do obchodního centra. S tímhle nešlápnete vedle!

Satisfyer Pro 2

Milý, ergonomický a má sílu. Dokonce i ženy, které stěží zažívají orgasmus, si libují nad jeho zručností. Stimulátor klitorisu pracuje na revoluční technologii podtlakových vln. Vejde se do kabelky a hodí se kdykoliv.

Lelo Soraya 2

Nádherný vibrátor pro opravdu náročné ženy. ErosStar jej má v nabídce ve 2 různých barvách. Potěší stimulací klitorisu a bodu G zároveň. Ten si nesmíte nechat ujít!

Erotické prádlo

Různá prádla v různých velikostech od A až po Z. Vyberte si dle své chuti. Mezi nejoblíbenější patří bo-

dystocking Passion BS075, košilka Casmir Kea nebo souprava prádla Passion Floris.

Erotické sady

Soupravy hraček jsou skvělým startovním bodem do světa erotiky. Dají se darovat přátelům, ale i jako společný dárek pro pár. Skvělou volbu dělají erotické sady pro lehké BDSM, které patří mezi nejpobulárnější!

Fleshlight Girls

Perfektní dáreček pro muže. Každý měl někdy sen pohlát si se svou oblíbenou herečkou z filmů pro dospělé. Fleshlight Girls jsou perfektní realistické odlitky podle skutečné předlohy. Aby vzrušení nebylo málo, můžete tuto zábavu vytáhnout při společném milování. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ



Foto: ErosStar.cz

Toužíte to roztočit?

EROS STAR
fun & sex shop

Kdo si hraje, dělá (si) dobře.

www.erosstar.cz

Děláme sex zábavnější!

Jak přežít firemní *večírek* bez ostudy

*Blíží se VÁNOCE
a Silvestr a to je
kromě PEČENÍ,
uklizení a shánění
DÁRKŮ také čas
firemních večírků.*

Nad sklenkou vína nebo při jízdě na bobu můžete s kolegy probrat i ožehavá témata, na která při běžném pracovním provozu nezbyde čas. I na večírku musíte ale neustále pamatovat na svoji image a nedopustit se žádného faux-pas. Přinášíme večírkové desatero, kterým je dobré se během večírkové sezóny řídit.

1. Pokud jste nedostala písemnou pozvánku, na které je uveden dress code, zeptejte se svého hostitele před odchodem na večírek, jaký dress code je pro danou akci vyžadován. Vyhnete se tak situaci, kdy všichni budou ve společenských šatech a vy pouze v džínách nebo naopak.

2. V případě firemních večírků neplatí, že správná „hvězda“ přijde později. Většina akcí totiž za-

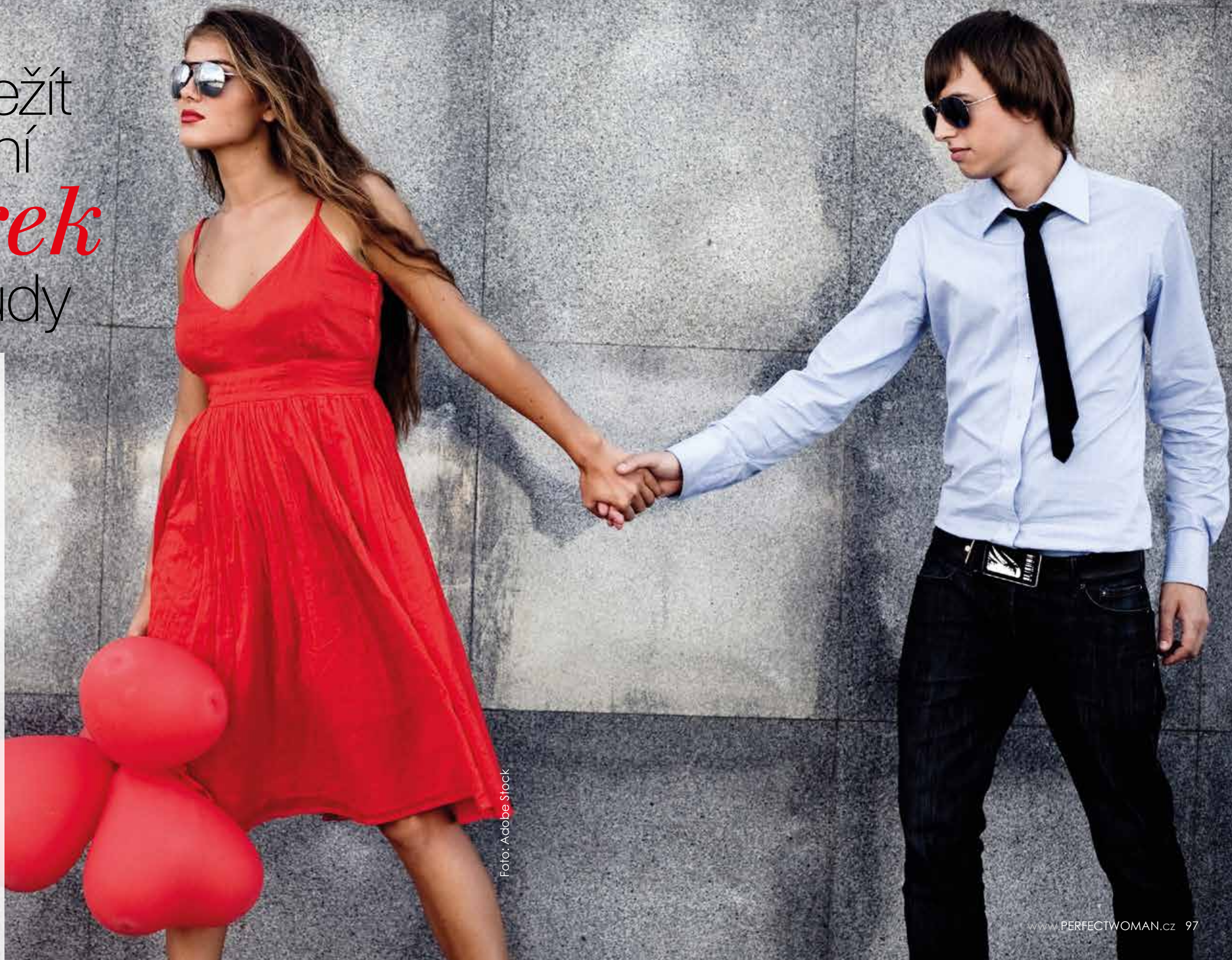


Foto: Adobe Stock

CHYTRÉ HODINKY

NA SPORT I DO SPOLEČNOSTI

Jen málokteré chytré hodinky jsou schopné kombinovat sportovní a běžné, každodenní využití. Modely **Garmin Venu Sq** a **Venu 2/2S** jsou právě takové. Elegantní design ladí se sportovním i formálním oblečením. Vestavěný GPS přijímač nabízí podrobné měření a záznam většiny sportů. Na jedno nabití baterie vydrží hodinky až 6/10 dní v režimu chytrých hodinek.



Venu Sq
od 4.290 Kč

Chytré hodinky se skvělým poměrem cena/výkon a širokou škálou sportovních a fitness funkcí. Jsou propojitelné s chytrými telefony Android i iOS a u obou systémů nabízí jak chytré funkce, tak i bezkontaktní platby hodinkami.

Venu 2/2S
od 8.890 Kč

Stylové, chytré, sportovně všestranné GPS hodinky se zářivým AMOLED displejem, ve dvou velikostech a více barevných variantách. Měření celé řady sportů, monitoring zdravotního stavu. Kompatibilní s Android i iOS telefony, chytré funkce, bezkontaktní platby.



www.garmin.cz

činá projevem někoho z vedoucích představitelů společnosti a přijít až v jeho průběhu, nebo dokonce po něm rozhodně plusové body nepřinese.

3. Nečekejte s jídlem na raut. Najezte se alespoň trochu předem! Nebudete za největšího jedlíka, a navíc pomůžete štíhlé linii. Ochutnávejte vše podle libosti, nezapomeňte to ale prokládat společenskou konverzací.

4. Nepočítejte s tím, že když jste na rautu snědla pět úžasně mastných řízků, žádná opice vám nehrozí! Ano, je dobré mít v žaludku pověstný „základ“, ale před opilostí vás nezachrání! A kdo by pak chtěl poslouchat od ostatních v práci, jak řádl?

5. Prokládejte alkohol nealkoholickými nápoji, nejlépe vodou. Předědte tak opilosti a trapasům, ale i nevolnosti způsobené překyselením žaludku. Nezapomeňte, že pokud si dáte alkohol, nesmíte pak usednout za volant. Předem si objednejte z večírku odvoz.

6. Pokud jste hvězda večírků či lev salónů, na firemní akci se držte raději na uzdě. O celém večeru se ještě povedou dlouhé debaty další dny v práci. Jistě nestojíte o pověst nejhluchnějšího zaměstnance.

7. Upřímnost je sice fajn, i u ní je však třeba hlídat tu správnou míru. Alkohol velmi snižuje schopnost úsudku. Pokud vás tedy napadne o půlnoci v podnapilém stavu říkat šéfovi, co dělá špatně, i když třeba s dobrým úmyslem, může vás ráno kromě bolesti hlavy čekat i další nemilé překvapení ve formě výpovědi.

8. Pečlivě zvažte také nabídky k tykání. To, že vás šéf pozval na večírek, ještě neznamená, že se s vámi chce blíže přátelit a poslouchat vaše tlachání o ostatních kolezích. Nabídky na tykání je lepší nechat na vhodnou příležitost za střízliva.

9. Líbí se vám už dlouho nějaký kolega či kolegyně? Firemní večírek je určitě dobrá příležitost na to se blíže poznat. Pamatujte ale na to, že jste určitě pod drobnohledem svých kolegů, kteří vaši aktivitu rádně zhodnotí další den v práci. Zkoušet se sblížit se šéfem je jasná cesta k problémům.

10. I přestože se musíte stále hlídat, večírek s kolegy si užijte. Je to dobrý relax, který vám dodá sílu zase se pustit do práce. ■

TEXT: JANA PÁLENÍKOVÁ

KRUPS®

PROTOŽE NA DETAILECH ZÁLEŽÍ

VĚŘ SVÉ INTUICI

Technologie Smart Slide a intuitivní světelné indikátory vás dovedou k dokonalému prožitku z kávy



www.krups.cz

WOMAN[®]

PERFECT

inspirace

ČAS KLIDU A ODPOČINKU

VYKOUZLETE SI DOMA KLIDNOU
SVÁTEČNÍ ATMOSFÉRU.



Foto: Adobe Stock



100 Kč
na první objednávku!

Čistý kabát, bunda
i koberec bez návštěvy čistírny.  **cleany.cz**

inzerce





**PERFEKTNÍ DÁREK
A SKVĚLÝ RELAX**

LÁZNĚ LIBVERDA jsou malebné lázně ležící u Liberce. Nabízí celou řadu skvělých léčebných a wellness pobytů. Bohatý výběr procedur i vyžití ve volném čase.

SENIORSKÝ POBYT
6 nocí
od 7.080 Kč/osoba
Ubytování, polopenze, vstupní
lékařská prohlídka, 10 procedur,
káva a zákusek

POVÁNOČNÍ OČISTA
min. 2 noci
od 2.950 Kč + balíček
Pobyt vč. speciálních balíčků,
které Vám pomohou nastartovat
metabolismus a dostanou Vás zpět
do kondice. Přobjednat jej můžete
k libovolnému pobytu
a my Vám balíček přidáme.
Detoxikační za cenu 550 Kč
nebo Hubnoucí a čistící za 800 Kč

DÁRKOVÝ POUKAZ
od 500 Kč
Nevíte, co darovat k Vánocům?
Nebo co si naopak od rodiny přát?
Zkuste dárkový poukaz do Spa Resortu
Libverda, který můžete využít
na procedury, wellness nebo léčebný
pobyt v srdci Jizerských hor.

S Mirjam Flatau v Paříži

*Pokud MILUJETE
úžasný styl starého světa
s moderním nádechem, tak
vás určitě OHROMÍ
byt bavorské influencerky
Mirjan Flatau, jejíž byt jsme
SPOLEČNĚ s Westwing
navštívili.*

Kalifornská a francouzská nonšalance – tuto kombinaci můžete nalézt v pařížském bytě Mirjam. Tato bavorská influencerka, která inspiruje v oblasti módy a životního stylu, poznala a miluje výhody obou životních stylů. Jak uvolněný styl LA (z jejího posledního bydliště) proniká do jejího třípokojového pařížského bytu?

Pařížský šik se setkává s kalifornským šikem

Na první pohled v módní čtvrti Marais čtvrtého obvodu nemůžete čekat teplé pouštní barvy, přírodní materiály a trásňové detaily. V otevřeném obytném prostoru ale Mirjam dokazuje, že přírodní styl západního pobřeží báječně ladí s parketami a starým štukem. A díky tlumené paletě barev a záměrně minimalistickému nábytku drží oba stylové světy pohromadě.

Stejně jako módní expertka doplňuje své outfity výrazným kloboukem, Mirjam se zaměřuje na detaily a doplňky, které jsou v interiéru výrazné. Například vázy se zajímavými tvary těla. Nebo měkké, příjemné plyšové látky, které dělají z domova skutečný domov.



Židle s područkami
Angelina, We Care
by Westwing Collection,
5079 Kč, [Westwingnow.cz](https://www.westwingnow.cz).

Mirjam, žila jste v Mnichově, Londýně, Los Angeles, Berlíně a nyní žijete ve Francii. Proč jste si vybrala právě Paříž?

Úplně jsem se do toho města zamilovala! Miluji zdejší architekturu, styl, a navíc většina mých klientů má v Paříži své kanceláře. A co víc, podařilo se mi zde najít můj vysněný byt.

Co jste si přinesla z kalifornského způsobu života do Paříže?

Miluji cestování. Uvolněný kalifornský životní styl zanechal stopu v mém životě, stejně jako moje láska k výletům! Étretat, jih Francie, nebo dokonce francouzské Alpy jsou ideálními místy pro vzrušující roadtripy.

Jaká jsou vaše další oblíbená místa?

Ráda chodím do Palais Royal a dám si kávu v Cafe Le Nemours nebo v Jardin du Palais Royal. Když přijedete do Paříže, stojí za to navštívit knihkupectví OFR nebo malý designový obchod The Broken Arm. Pro nejlepší výhled na Eiffelovu věž určitě vyzkoušejte MUN Asian Rooftop Restaurant nebo Girafe Restaurant. A pokud máte rádi klasické francouzské jídlo a pozorování lidí, zajděte do Cafe de Flore nebo si sedněte u Seiny s piknikovým košem.

Proč jste si vybrala tento byt? Co je na tom tak zvláštního?

Miluji staré parkety a štukové stěny. To vše vypráví příběh a dělá byt skutečně autentickým. Díky nádhernému



nému světlu je pro mě obzvláště útulný.

Co podle vás dělá byt domovem?

Samozřejmě lidé, kteří tráví čas v bytě, ale hodně k tomu přispívají i hřejivé a útulné materiály.

Co děláte nejraději ve svém volném čase?

Sedím na gauči u okna, popíjím kávu, čtu si a relaxuji.

Co byste poradila někomu, kdo chce být minimalista?

Méně je více a kvalita je důležitější než kvantita. Pro mě to znamená nakupovat méně a soustředit se na jednotlivé kusy výborné kvality, nejlépe vintage. Monochromatické barevné schéma přináší klid a uvolňuje zrak. Malé detaily jako starožitná židle

Pletený pléd z organické bavlny Adalyn, We Care by Westwing Collection, **2299 Kč**, Westwingnow.cz.



Křeslo Sofia, We Care by Westwing Collection, **15 279 Kč**, Westwingnow.cz.

s řezaným dřevem vytvářejí ohromující atmosféru a přitahují pozornost.

Fanoušci a zákazníci milují váš vizuální cit. Jak bychom si mohli udělat dokonalý interiérový snímek?

Základem je dobré přirozené světlo! Osobně na fotografiích ráda kombinuji přírodní barvy a materiály,



vytvářejí pohodovou domácí atmosféru. Krásná fotka je dobrá ale jen tehdy, když ve vás vyvolává dobré pocity.

Do kterých tří prvků interiéru byste doporučila investovat?

Měkké lněné prádlo v neutrálních odstínech, umělecké dílo ručně malované vaším oblíbeným umělcem, vintage designový prvek, který nemůžete vyhodit z hlavy měsíce nebo roky – jako je například moje židle Pierre Jeanneret z 50. let.

Westwing má novou kolekci z udržitelných materiálů We Care. Jak se vám líbí?

Neodolala jsem a sama si několik kousků zakoupila. Designéři Westwing vytvořili nadčasovou kolekci, která je nejen krásná, ale je tu také, aby vydržela. Od velkého nábytku, jako jsou pohovky a příborníky, až po menší kusy, jako jsou lampy a textilie. Díky neutrálním barvám a elegantním tvarům tak kolekce skvěle zapadne do každého interiéru. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

WOMAN

Mirjam je od roku 2011 mediální designérkou a fotografkou. Na svém blogu mirjamfilatau.com píše o módě a životním stylu. Mirjam miluje akční sporty, jako je surfování a snowboarding, a také rychlá auta.

ÚČES JAKO OD KADEŘNÍKA? ODE DNEŠKA JE MOJE VOLBA

BELLISSIMA
ITALIA

**Keramický vysoušeč vlasů
11665 MyProP5 3800 Ceramic**

**Teplo z keramiky
pro hydratované vlasy**



Profesionální vysoušeč vlasů s keramickou technologií vytváří příznivé teplo, které respektuje, chrání a hydratuje vlasy během sušení. Profesionální motor s výkonem 2300 W. Vhodné pro všechny typy vlasů.

inzerce

oxyLady
VSAĎTE NA ELEGANCI S OXYLADY

Objevte nadčasové a elegantní doplňky pro ženy z řady OxyLady, které podtrhnou váš styl a osobnost.

V nabídce jsou oblíbené pastelové tóny i aktuální trendy motivy. Zaleží jen na vás, jaký motiv si vyberete.

Oxylady, to jsou stylové doplňky, se kterými zazáříte.

WWW.OXYBAG.CZ

DOPORUČUJE:
Lucie Krížková

oxybag

Hodiny v černé barvě
Karlsson, Sunburst, **2649 Kč**,
www.bonami.cz.

Mechové hodiny Mossy,
Progetti, **od 6021 Kč**,
www.alax.cz.

Dřevěné nástěnné
hodiny Ribbon,
Umbra, **1189 Kč**,
www.westwing.cz.

Nástěnné hodiny
Modern Cuckoo,
Karlsson, **2199 Kč**,
www.westwing.cz.

Čas měří spravedlivě

*I když se může zdát, že
nástěnné HODINY kvůli
elektronickým variantám
ustupují do POZADÍ, opak je
pravdou. Kromě své základní
FUNKCE představují hodiny
v interiéru významný
ESTETICKÝ doplněk.*

Mramorové hodiny
Eslabón, Nomon,
16 359 Kč,
www.alax.cz.

Industriální
nástěnné hodiny Mauro
Ferretti Ingranaggio,
Plus, **2679 Kč**,
www.bonami.cz.

Elegantní nástěnné hodiny
Sensu, Karlsson, **1169 Kč**,
www.westwing.cz.

Designové hodiny
Look, Nomon,
od 21 393 Kč,
www.alax.cz.

Nástěnné hodiny
Inuse, **2474 Kč**,
www.bellarose.cz.

KNIŽNÍ DÁRKY NEJEN POD STROMEČEK

Balíček

5935

Sebastian FITZEK

Mladou psychiatricku Emmu Steinovou znásilnil psychopat, kterému novináři dali přezdívku Holič, protože zneužitým ženám předtím, než je zavraždí, vždy ostříhá vlasy. Emma jako jediná z jeho obětí vyvázla živá. Najde si ji Holič aby dokončil svůj hrůzný čin? Je to snad souseď, kterého nikdy neviděla, ačkoliv už rok bydlí v této ulici? A jaké tajemství skrývá balíček, který mu má předat?

288 stran, vázaná, 329 Kč

Pasažér 23

5545

Sebastian FITZEK

Policejní psycholog Martin Schwartz před pěti lety během dovolené na výletní, zaoceánské lodi ztratil ženu a syna. Případ nebyl nikdy dořešen. Nikdo mu nedokázal říct, co se přesně stalo. Po pěti letech se mu ozve neznámá žena, která pro něj má zprávy o jeho rodině. Co se tehdy na lodi stalo a kde jsou jeho blízcí?

408 stran, vázaná, 399 Kč

Radost z bezlepkové stravy

3977

Zdravé vaření bez lepku
a bez mléka

Vladimíra STRNADELOVÁ, Jan ZERZÁN

Autoři v knize objasňují příčiny nesnášenlivosti lepku a její důsledky a detailně popisují zásady zdravé, zejména bezlepkové stravy. Najdete zde mnoho ověřených receptů na přípravu jídel z bezlepkových obilovin, od snídaní, přes polévky a hlavní jídla až po dezerty.

336 stran, vázaná, 399 Kč

Návyky šťastného mozku

5516

Loretta Graziano BREUNING

Tato kniha vám poradí, jak „přeprogramovat“ svůj mozek a naučit jej produkovat látky, které vás učiní šťastnými. Najdete zde jednoduchá cvičení, která vám pomohou pochopit, jakou úlohu ve vašem těle plní jednotlivé „hormony štěstí“ – serotonin, dopamin, oxytocin a endorfiny.

216 stran, brožovaná, 329 Kč



Tyto publikace
si můžete zakoupit
na www.anag.cz
nebo ve všech dobrých
knihkupectvích
po celé ČR.

Foto: archiv firem



Adventní kalendář
Riko, 1139 Kč,
www.westwingnow.cz.



Sada tří plechovek,
Villeroy & Boch, 590 Kč,
www.luxurytable.cz.



Vánoční
figurka, 404 Kč,
www.lepaso.cz.

Zimní pohádka

*Nechte se VTÁHNOUT
do světa kouzel
a VÁNOČNÍCH vůní.*

Vzpomínáte, jak jste jako malá
zdobila s maminkou okna nebo
obývací pokoj vánočními de-
koracemi? Vratte se s námi do
dětských let a vyzdobte si byt
nádhernými doplňky, které vás
přenesou časem zpět. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Vánoční hrnek
se skřítky, 145 Kč,
www.drento.cz.



Srdce k zavěšení
Berry, 199 Kč,
www.butlers.cz.



Vonná svíčka
Musical, 779 Kč,
www.westwingnow.cz.



Vánoční
dekorativní
figurka Santa
Claus, 989 Kč,
www.maxmax.cz.

Sada dekorací Merry
Christmas, 699 Kč,
www.westwingnow.cz.



Jutový sáček X-Mas,
299 Kč, www.butlers.cz.

Foto: archiv firem

NECHTE VAŠE DĚTI VYNIKNOUT!



dětská a juniorská móda Mayoral
originální, kvalitní a nápadité kolekce
pro všechny věkové kategorie

www.MimiMami.cz

MimiMami

inzerce

Naše hry rostou s Vašimi dětmi

Malovací ubrusy 3 v 1

PEXI
milujeme hračky.cz

Jsme jejich průvodcem
v učení,
vzdělání,
kreativitě
i při zábavě

od 3 měsíců do 13 let
a jejich rodiče

Načti QR
a prohlédni
video

ALEXANDER
HRA SKOLOU

playfoam
Moje první modelína

SPORT & FUN

Naše hry a hračky najdete v maloobchodech, e-shopech a také u partnerů:

WIKY POMO DRÁČIK LUXOR MALL.cz alza.cz maxik.cz ... a www.PEXIK.cz

f /pexicz

České multifunkční polštáře *Matýsek*

Všichni CHCEME pro svoje děti to nejlepší a měli bychom to chtít i pro sebe a svou RODINU. Česká rodinná firma Matýsek pro vás již 12 let vyrábí TĚHOTENSKÉ, kojící a multifunkční polštáře. To vše pod heslem jeden polštář stačí.

Možná to také znáte. Jeden polštář v těhotenství, další na kojení, kromě toho potřebujete mantinely do postýlky nebo mantinel do velké postele. Ale proč mít spoustu polštářů, když stačí jeden? Vyzkoušejte unikátní multifunkční polštář Matýsek, který je ideální pro těhulky, kojící i maminky.

Multifunkční polštář Maxi

Multifunkční polštář o délce 205 cm je skvělým pomocníkem již od II. trimestru těhotenství, jako opora rostoucímu bříšku. Ideálně se s ním spí na boku. Díky své délce dosáhne od kotníků až po hlavu, čímž zaručí narovnání páteře a uvolnění zad a beder.

Nenahraditelným pomocníkem je i po porodu při kojení, můžete ho využít na všechny kojící polohy i v leže. Poslouží vám i jako mantinel do postýlky, stačí srovnat polštář kolem miminka. Krásně se uklidní a cítí se v bezpečí. Polštář můžete využít i jako mantinel do větší postele, aby se miminko nepřekulilo a z postele nespadlo, nebo prostě jen tak na hraní.

Pelíšek pro miminko

Relaxační a polohovací pelíšek pro miminka a děti byl vyvinut ve spolupráci s dětskou fyzioterapeutkou. Pelíšek je plněný EPS kuličkami, které jemně masírují tělíčko miminka, a tím jej uklidní a uvolní. Je vhodný i pro nedonošené děti. Starší děti jej využijí jako sedací vak, nosnost pelíšku je 60 kg.



Na pelíšku je unikátní bezpečnostní pásek pro novorozence, krásně jím miminko do pelíšku zabalíte. Pásek se připíná na druky a má několik poloh, abyste jej využila podle toho, co vaše miminko zrovna potřebuje.

Výplň polštáře a použité materiály

Firma Matýsek je držitelem známky Česká a Zaručená kvalita. Používá pouze atestované materiály pro děti do 3 let. Výplň můžete volit mezi PES dutým vláknem – ve tvaru vloček, které se méně slehávají a zůstávají stále vzdušné, nebo EPS kuličkami (mikroperly), ideální na polohování miminka nebo dlouhodobě ležících pacientů. Polštářek má atesty z TZÚ o nezávadnosti výrobku.

Věděla jste, že...

Na multifunkční polštář přispívá většina pojišťoven. Zjistěte si, zda vám vaše pojišťovna na kojící polštář přispěje, pak jej máte téměř zdarma. Všechny polštáře, pelíšky a další produkty zakoupíte pouze na e-shopu www.matysek.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

MARCELA SEKEROVÁ



Vystudovala oděvnictví a již 12 let vyrábí multifunkční polštáře Matýsek. Jak to začalo? Jednoduše, byla těhotná a nesehnala žádný polštář, který by jí vyhovoval a ulevil bolavým zádkům. Tak si jej ušila. Pak už to šlo samo. Po narození druhého syna se k ní přidal i manžel, a tak vznikla rodinná firma, která šije úžasné polštáře. Svou práci mají opravdu rádi a dělá jim velkou radost.

la rodinná firma, která šije úžasné polštáře. Svou práci mají opravdu rádi a dělá jim velkou radost.

Foto: www.matysek.cz

Making our world more productive



Přirozený porod?

MÁME PRO VÁS ŘEŠENÍ,
KTERÉ POTĚŠÍ OBA

INHALAČNÍ ANALGETIKUM

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

ŽÁDEJTE U SVÉHO PORODNÍKA

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

Pravé domácí *šťěstí*

Už jste si POCHUTNALA na skořicovém SIRUPU? Pokud ne, tak je třeba objevit onen úžasný MOK plný chuti, vůně i ZDRAVÍ.

Lahodně aromatická a lehce nasládlá skořice je oblíbené koření, bez kterého si ani neumíme představit Vánoce. Neobejde se bez něj vánoční svařák, jablečný štrúdl a perníčky. Skořice ovšem také posiluje imunitu, pomáhá při chřipce i angíně, zažívání nebo při hubnutí.

Není skořice jako skořice

Jedná se o strom původem ze Srí Lanky (Cejlon). Skořice je vlastně kůra, která se suší a balí do svitků. Plantáže skořicovníku jsou již také na Jávě, v Indii a na Seychelách. Když skořici kupujeme, měli bychom se zajímat o zemi původu – zda jde o skořici cejlonskou nebo o skořici čínskou. Jakou si koupit? Nejlepší je pravá skořice cejlonská, která je světle hnědá, na dotyk křehká, chuť a aroma jsou jemné, delikátní s nádechem tropických plodů. Je mnohem dražší, ale pro zdraví prospěšnější. Čím je skořice světlejší a jemnější, tím by měla být lepší.

Skořicový sirup jako lék

Toto koření nám nabízí celou řadu zdraví prospěšných přírodních látek. Skořice působí příznivě na zažívání, odstraňuje bolesti žaludku a předchází vzniku žaludečních vředů. Kromě toho pomáhá při plynatosti a průjmů, ulevuje při nadýmání a zlepšuje chuť k jídlu. Skořice zabraňuje vzniku krevních sraženin, protože má schopnost ředit krev. Celkově také napomáhá krevnímu oběhu a zdraví srdce. Účinkuje také proti širokému spektru virů, bakterií a plísní, má pověst přírodního antibiotika a zabírá proti zářím. Osvědčila se při prevenci a léčení chřipky a nachlazení. I pro zlepšení celkové obranyschopnosti organismu se doporučuje užívat denně lžička skořicového sirupu v čaji nebo jiném nápoji. Skořici jsou



připisovány také antibiotické a dezinfekční účinky, uplatňuje se jako dezinfekce ústní dutiny při angíně nebo zánětu zubu. Kromě toho odstraňuje zápach z úst, při nachlazení pomáhá odkašlávání. Zrychluje metabolismus a má zahřívací účinek, takže se nám se skořicí lépe hubne.

Příprava sirupu

Cukr rozpustíte v pánvi se silnějším dnem a nechte zkaramelizovat. Pak ho zalijte 600 ml vody s několika kapkami pomerančové šťávy. Přidejte na plátky nakrájený pomeranč a skořicové svitky a nechte 20 minut provařit na mírném plameni. Nechte zchladnout, přefiltrujte přes jemné sítko a naplňte do dobře vymytých lahviček. Celou skořici můžete, ale nemusíte, vhodit do naplněných lahviček – zvýrazní se tím ještě chuť a zároveň bude sloužit jako ozdoba.

Skořicový sirup je skvělý do svařeného vína, horkého cideru nebo i do latté. Můžete ho užívat jen tak za studena s vodou v podobě domácí skořicové limonády. Ideální také do čaje nebo na dezerty.

Co potřebujeme:

400 g krystalového nebo hnědého cukru
pomerančová šťáva podle chuti
1 pomeranč, neoloupaný a na plátky
4–5 svitků skořice ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

Foto: Adobe Štock



ZÁMEK VALEČ
hotel & wellness



Wellness hotel Zámek Valeč nabízí zážitky pro celou rodinu

Zažít noc v zámecké komnatě? Nebo dáváte přednost modernímu vybavení? Žádný problém. V hotelu Zámek Valeč si na své přijde opravdu každý.



Hotelový komplex tvoří zámecká budova s historickými a moderními pokoji a sály, moderní budovy s hotelovými pokoji, velkolepé wellness centrum, dětské herny a prostorné restaurace. Ve volné chvíli si můžete malebné okolí hotelu na Vysočině projet na půjčeném kole, elektrokole a segway nebo se ponořit do historie při prohlídce zámku. Novinkou je ubytování v pokojích Superior v nové budově s nádherným výhledem na zámek a nádvoří. Téměř z ptáčích perspektiv z těchto pokojů uvidíte na bludiště a do zámecké zahrady. Pokoje jsou převážně rodinné se dvěma oddělenými ložnicemi. Některé

koupelny mají volně stojící vany s průhledy přímo do moderních interiérů. Wellness centrum nabízí vnitřní bazény, venkovní celoročně vyhříváné bazény a vířivý bazén, venkovní dětské bazény s atrakcemi a saunový svět, kde jsou kromě finských a parních saun také biosauna, infrasauna, tepidarium, Kneippovy chodníčky, ledová jeskyně, ochlazovací bazén a relaxační zóny. Vyzkoušet můžete saunové ceremoniály, v beauty centru také masáže, parafinové zábaly, kosmetiku, pedikúru, manikúru nebo kadeřnické služby. Kuchyně nabízí pokrmy à la carte a sezónní speciality. Hoteloví hosté

si pochutnají na bohatých snídaních a večerech formou bufetu. V hotelu Zámek Valeč si na své přijde opravdu každý.

Udělejte radost svým blízkým a věnujte jim pod stromeček dárkový poukaz do hotelu Zámek Valeč. Poukazy vystavujeme na pobyty i hotelové služby v libovolné hodnotě, lze hradit také z fondu FKSP. Více informací na recepce@hotel-valec.cz, 724 400 497. Sledujte nás na sociálních sítích Facebook a Instagram @HotelZamekValec, získáte aktuální informace a soutěže o ceny.

UBYTOVÁNÍ • POHÁDKOVÉ WELLNESS • KONGRESOVÉ PROSTORY • BOWLING
Hotel Zámek Valeč, Valeč 1, 675 53, Valeč u Třebíče, www.hotel-valec.cz

Andělské menu

*Vychutnejte
si SVÁTEČNÍ
recepty značky
Dr. Oetker.*

SLAVNOSTNÍ JABLEČNÉ TIRAMISU

Suroviny:

Na jablečnou náplň: 130 g rozinek • 50 ml rumu • 800 g jablek • 100 g cukru • 1 kávová lžička citrónového aroma Dr. Oetker • 1 balíček vanilínového cukru Dr. Oetker • 1 balíček pudingu Naturamyl s vanilkovou příchutí Dr. Oetker • 100 ml jablečné šťávy • 2 balíčky skořicového cukru Dr. Oetker • 50 g mandlových špalíčků

Na tvarohovou náplň: 400 g pomazánkového másla bez příchutě • 500 g nízkotučného tvarohu • 2 balíčky vanilkového cukru Dr. Oetker

Na korpus: 240 g medových plátů • 6 polévkových lžic jablečné šťávy

Na mandlový krokant: 3 polévkové lžíce cukru • 50 g mandlových špalíčků

Postup:

Na přípravu náplně namočíme rozinky asi na 2 hodiny do rumu. Jablka omyjeme, oloupejme, zbavíme jadřinců, nakrájíme na malé kostičky a podusíme s cukrem, aroma a vanilínovým cukrem asi 5 minut. Pudingový prášek rozmícháme v jablečné šťávě, přidáme k podušeným jablkům a krátce povaříme. Hrncem odstavíme z plotny. Přidáme rozinky, skořicový cukr a mandle. Za občasného míchání necháme vychladnout.

Na přípravu tvarohové náplně ručně vymícháme pomazánkové máslo, tvaroh a vanilkový cukr dohladka.

Na přípravu korpusu vyložíme dno formy nebo plechu medovými pláty a pokropíme jablečnou šťávou. Jablečnou náplň rovnoměrně nanese na medové pláty. Na jablečnou náplň rozetřeme tvarohovou náplň. Moučník

uložíme minimálně na 4 hodiny do chladničky, nejlépe však přes noc.

Na přípravu krokantu necháme za stálého míchání na mírném ohni zkaramelizovat cukr do medové barvy. Odstavíme z plotny a vmícháme mandle. Krokant vysypeme na papír na pečení a necháme vychladnout a ztvrdnout. Tvrdý krokant zakryjeme papírem na pečení a válečkem rozdrtíme na malé kousky. Tiramisu před podáváním ozdobíme krokantem.



BROSKVOVÝ KOLÁČ S HVĚZDIČKAMI

Suroviny:

Na těsto: 400 g hladké mouky • 3 zarovnané kávové lžičky kypřicího prášku do pečiva Dr. Oetker • 3 polévkové lžíce kakaa • 160 g cukru • 1 balíček vanilínového cukru Dr. Oetker • špetka soli • 4 vejce • 200 ml oleje • 200 ml perlivé vody

Na obložení: broskvový kompot (hmotnost po odkapání asi 500 g) • 3 polévkové lžíce šťávy z kompotu

Na náplň: 500 ml smetany ke šlehání • 1 balíček skořicového cukru Dr. Oetker • 1 kávová lžička rumového aroma Dr. Oetker (nebo 1 polévková lžice rumu) • 4 vrchovaté polévkové lžíce moučkového cukru • 2 balíčky smeta-fixu Dr. Oetker

Na ozdobení: 2 vrchovaté polévkové lžíce kakaa

Postup:

Na přípravu těsta smícháme mouku s kypřicím práškem a s kakaem a prosejeme do mísy. Přidáme cukr, vanilínový cukr, sůl, vejce, olej a minerální vodu a elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni vymícháme do hladkého těsta.

Těsto nalijeme na vymazaný plech (30 x 40 cm) a uhladíme. Plech vložíme do předehřáté trouby a pečeme asi 20 minut na 160 °C.



Broskve necháme okapat na sítku. Vychladlý korpus pokapeme šťávou z kompotu. Broskve nakrájíme na kousky a položíme na korpus.

Na přípravu náplně ušleháme smetanu, skořicový cukr, rumové aroma nebo rum, moučkový cukr a smeta-fix elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni. Šlehačkovou náplň natřeme na korpus s broskvemi a uhladíme. Uložíme na 1 hodinu do chladničky. Z tvrdého papíru vystříháme hvězdičky, koláč posypeme kakaem a nakrájíme na řezy.

CUKROVÍ S VAJEČNÝM LIKÉREM



Na náplň: 1 balení krémové náplně s příchutí vaječného koňaku Dr. Oetker • 200 ml studeného mléka • 3 polévkové lžíce moučkového cukru • 125 g změkklého másla

Na posypání: trochu moučkového cukru

Postup:

Na přípravu těsta si na vále pomocí nože promísíme všechny sypané suroviny. Přidáme likér, máslo a žloutky. Nožem suroviny zpracujeme, a až se částečně spojí, vypracujeme ručně hladké těsto.

Na pomoučněném vále po částech těsto vyválíme na 3mm pláty a libovolnou formičkou vykrajujeme tvary. Vykrojené těsto klademe na plech vyložený papírem na pečení. Na polovině vykrojených kousků vykrajíme středy menší formičkou nebo náprstkem. Pečeme v troubě předehřáté na 160 °C asi 20 minut.

Po upečení necháme vychladnout. Náplň připravíme s mlékem, cukrem a máslem dle návodu na obalu. Nevykrajené části těsta náplní namažeme nožem (nebo použijeme cukrářský sáček) a lehce ke každé přimáčkeme druhý díl. Odložíme na 2 hodiny do chladničky. Před servírováním pocukrujeme moučkovým cukrem. Skladujeme v uzavíratelné nádobě.

Foto: Dr. Oetker

ŠTĚDROVEČERNÍ DORT

Suroviny:

Na těsto: 180 g hladké mouky • 2 zarovnané kávové lžičky kypřicího prášku do pečiva Dr. Oetker • 180 g cukru • 1 balíček vanilínového cukru Dr. Oetker • špetka soli • 3 vejce • 180 g změkklého másla nebo margarínu

Na brusinkovou náplň:

1 brusinkový kompot (hmotnost po odkapání 190 g) • voda na doplnění do 250 ml • 1 balíček dort-želé červeného Dr. Oetker • 1 zarovnaná polévková lžíce cukru

Na čokoládovou náplň: 1 balení krémové čokoládové náplně Dr. Oetker • 250 ml smetany ke šlehání • 2 zarovnané polévkové lžíce moučkového cukru

Na ozdobení: 12 brusinek (z brusinkového kompotu) • 2 polévkové lžíce čokoládové náplně • 40 g hořké čokolády

Postup:

Na přípravu těsta smícháme v míse mouku s kypřicím práškem. Přidáme cukr, vanilínový cukr, sůl, vejce, Heru a vše zpracujeme elektrickým ručním šlehačem krátce na nejnižším stupni, pak na nejvyšším stupni dohladka. Těstem naplníme dortovou formu vyloženou papírem na pečení a uhladíme. Formu vložíme do předehřáté trouby a pečeme asi 35 minut na 160 °C.

Korpus necháme vychladnout na kuchyňské mřížce, odstraníme formu a papír na pečení a jednu podélně rozřízneme. Z kompotu odebereme 12 brusinek na ozdobení. Na přípravu brusinkové náplně doplníme kompot vodou na 250 ml a společně s dort-želé a cukrem vaříme asi 1 minutu. Náplň naneseme na spodní plát korpusu.



Na přípravu čokoládové náplně vyšleháme krémovou náplň společně se smetanou a cukrem elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni 4 minuty. Odebereme 2 polévkové lžíce na pozdější použití. Polovinu náplně rozetřeme na brusinky, přitlačíme vrchní část korpusu. Zbylou náplň potřeme povrch a okraje dortu.

Na ozdobení nastrouháme na hrubém struhadle čokoládu. Z mikroténového sáčku odstříháme malý růžek, naplníme zbytkem náplně, vytvoříme hvězdy. Ozdobíme zbylými brusinkami, po obvodu dortu a na hvězdičky nanese strouhanou čokoládu. Dort uložíme na 2 hodiny do chladničky. TIP: Místo brusinek můžeme použít rybízový kompot.



Přísady:

- 120 g čokolády na vaření
- 120 g másla (nebo bezmléčný tuk)
- 6 vajec (zvláště bílky a žloutky)
- 140 g cukru krupice
- 120 g bezlepkové mouky samokypřicí Doves Farm

Náplň:

- 3 banány (střední velikost)
- 500 ml smetany ke šlehání 33% Moravia
- Čokoládové hoblinky

Vánoční kuchařka
ke stažení zde:



Rozmanité recepty na www.dovesfarm.cz
a FB Freee – Doves Farm

V prodeji v síti Kaufland, Albert, Tesco, Globus,
Billa, Lekarna.cz, Rohlik.cz, Kosik.cz, Grizly.cz

inzerce



Showroom Elettromec CZ
Gallery Myšák
Vodičkova 710/31
110 00 Praha 1
+420 725 445 260
info@elettromec.cz
www.lofra.it

Parádní sváteční jednohubky

*Vánoce, Silvestr, NOVOROČNÍ oslavy,
RODINNÁ setkání, ale i spontánní posezení
se sousedy či s přáteli – to vše jsou
PŘÍLEŽITOSTI pro skvělé občerstvení!*

TUŇÁKOVÉ KAPSIČKY SE ŠPENÁTEM

Suroviny:

Na těsto: 125 g hladké mouky •
75 ml vody

Na náplň: 3x 60 g balení tuňáka
Rio Mare Natura • ½ hlávky
malého zelí • 1 malý pórek •
kousek čerstvého zázvoru •
2 polévkové lžíce sójové omáčky •
50 ml olivového oleje • sůl na
dochucení

Postup:

Mouku smícháme s vodou a zpra-
cujeme do hladkého těsta. Pokud
těsto příliš lepí, přisypeme trochu

mouky. Těsto zabalíme do alobalu
a necháme alespoň 20 minut
odpočívat.

Zatímco těsto odpočívá, v sekáčku
na zeleninu nakrouháme zelí
a nasekáme pórek. Přidáme
tuňáka, sójovou omáčku,
40 ml olivového oleje a oloupaný
nastrouhaný zázvor, všechny
suroviny promícháme.

Těsto vyválíme na tenko
a vykrajujeme kolečka o velikosti
8 cm. Lžící klademe náplň na
těsto. Kolečka pak přehneme
v polovině, abychom zakryli ná-

plň. Vytvoříme tak půlměsíce
a okraje k sobě přitiskneme prsty.
Zbylým olejem vymastíme nepřil-
navou pánvi. Jednotlivé kapsičky
vložíme v jedné vrstvě na pánvi
a opékáme, dokud jejich spodní
část nezačne zlátnout. Přidáme
trošku vody a soli, přikryjeme po-
kličkou a vaříme na mírném ohni
tak, aby se kapsičky vařily v páře.
Necháme je vařit, dokud se voda
z pánve neodpaří a spodní část kap-
siček nebude křupavá a nezezlátne.
Před servírováním pokapeme
sójovou omáčkou.



KANAPKY S PATÉ Z RŮŽOVÉHO LOSOSA RIO MARE S POMERANČEM, JARNÍ CIBULKOU A KOPREM



Suroviny:

1 balení paté z růžového lososa Rio Mare • 1 bageta •
1 pomeranč • 1 červená jarní cibulka • snítka kopru •
20 g extra panenského olivového oleje • sůl a pepř

Postup:

Bagetu nakrájíme na krajíčky, které zprudka opečeme.
Jarní cibulku nakrájíme na tenká kolečka; kůru z po-
meranče nastrouháme, pomeranč oloupeme a rozkrájí-
me pomerančovou dužinu.

V míse smícháme dužinu z pomeranče, jarní cibulku
a pomerančovou kůru, dochutíme olejem, špetkou soli
a řádnou porcí pepře.

Na každý krajíček opečené bagety dáme trošku směsi,
každou kanapku pak ozdobíme kopečkem lososového
paté Rio Mare, na který položíme kousek snítky kopru.

Foto: www.riomare.cz

OLMA
OD 1967

MÍŠA 1962

**TVAROHOVÝ
= MLS =**

CHLAZENÁ SVAČINKA

novinka

**Vyzkoušej nové
ovocné varianty
svačinky Miša
Tvarohový Mls**



✓ ZDROJ BÍLKOVIN
✓ BEZ LEPKU
✓ BEZ KONZERVANTŮ
✓ BEZ BARVIV



**OVOČNOU VRSTVU
MLSEJTE POSTUPNĚ
S TVAROHEM NEBO
DOBŘE ZAMÍCHEJTE.**

Blesková večeře

po náročném dni?
Přírodní suroviny
bez kompromisů!

Předvánoční OBDOBÍ bývá pěkně náročné. Ke každodenním povinnostem se přidá shánění DÁRKŮ a spousta různého zařizování. Často nezbývá ČAS se najíst, přicházíme domů hladoví a na velké VAŘENÍ není ani pomyslení. Někdy máme tendenci v zájmu rychlosti obětovat kvalitu, hlavně aby už bylo nějaké JÍDLO na stole.

Přichystat během chvíle něco dobrého nemusí znamenat kompromisy

Jak na rychlou a kvalitní večeři, která se obejde bez polotovarů a bude jen ze surovin přírodního původu? Přesně pro takové situace je tu vynikající pomocník, s kterým to vše zvládnete – Rama se 100% složením z přírodních zdrojů. Rama se hodí od rána do večera, nejen k namazání chleba k snídani nebo k svačině. Je to univerzální surovina, která vám pobyt v kuchyni zkrátí a usnadní bez ústupků v kvalitě. Uvařit rychlou večeři s Ramou znamená přesně vědět, z čeho se vaše jídlo skládá, a přitom zbytečně neztrácet čas.

Rama úplně změní to, co jste si dosud myslela o margarínu. Neob-

sahuje konzervanty, umělá barviva ani žádné jiné umělé přísady. Má skvělou přirozenou chuť a využití najde u snídani, oběda i večeře. Je výborná k mazání, vaření i smažení, protože má vysoký obsah kvalitních rostlinných tuků. Vše, co vás napadne, s ní připravíte během chvilky. Přitom si můžete být jistí, že používáte ty nejvyšší suroviny. Zkrátka vyplatí se jí mít v ledničce, hodí se kdykoli a umožňuje nejrozmanitější variace, které vás právě napadnou. Tak už stačí jen popustit uzdu fantazii a dát se do vaření, s Ramou to půjde snadno a rychle. Můžete přitom zapomenout na různé polotovary a zůstat jen u kvalitních potravin z přírodních zdrojů. Rama je tady pro každého, komu záleží na tom, co jí a co dává své rodině. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

VIETNAMSKÁ PLNĚNÁ PIZZA

Suroviny (1 porce):

1 list rýžového papíru, 2 lahůdkové cibulky, 1 vejce (velikost L nebo XL), ¼ červené papriky, 50 g krémového sýra, 3–4 lžičky chilli-česnekové omáčky, 2 lžičky křupavé smažené cibule, 1 čajová lžička Rama Classic

Postup:

Cibulky a papriku nakrájíme na jemné plátky. Na mírném ohni rozehřejeme nepřilnavou pánev, položíme rýžový papír a rovnoměrně posypeme nakrájenou cibulkou. Doprostřed přidáme vejce a vidličkou ho rovnoměrně rozprostřeme. Ochutíme 1–2 malými špetkami soli, potřeme sýrem, dochutíme chilli omáčkou a křupavou cibulkou. Přeložíme na polovinu, přidáme lžičku Ramy a smažíme na střední stupeň 1 minutu. Otočíme a smažíme dalších 30 sekund.

Foto: Rama

NOVINKA



**KRÉMOVÁ
MLÉČNÁ PĚNA?**
**NYNÍ SI JI PŘIPRAVÍTE
VELMI SNADNO
S NOVÝM
CAFISSIMO MILK!**

Tchibo | Cafissimo

Více informací o kávovaru Cafissimo Milk naleznete na www.tchibo.cz.

Své mazlíčky

krmte zdravě i o Vánocích

O Vánocích chce každý DOPŘÁT sobě i svým čtyřnohým miláčkům. Pod vlivem sváteční nálady vrší mnozí z nás do misek svých ČTYŘNOHÝCH přátel hory jídla, navíc mnohdy ne zrovna ideálního. Nechcete-li NEJKRÁSNEJŠÍ svátky v roce strávit na veterinární klinice, raději si připomeňte pár pravidel, jak správně krmit MAZLÍČKY o Vánocích.

Nedávejte psům a kočkám lidské jídlo

Naše jídlo bývá kořeněné, solené, často i přeslazené. Když chcete svým mazlíčkům dopřát něco dobrého na zub, dejte jim pamlsky pro ně určené. Například psí piškoty se od dětského dost liší! Neměl by obsahovat cukr ani lepek, zato by měl obsahovat dostatek kvalitního masa.

Tloustnutí po lidském jídle ale není jediné riziko pro naše domácí mazlíčky – z lidského jídla mohou mít především psi vážné zažívací i jiné zdravotní potíže.

Ani o Vánocích mazlíčky nepřekrmujte

I během Vánoc se snažte dodržovat běžné dávkování krmiva. Pokud vám to nejde (a že psi i kočičí oči bývají v tomto směru ukrutně přesvědčivé) a váš mazlík prostě musí ochutnat, dbejte aspoň na adekvátní množství. Když dáte malému pejskovi kousek šunky, je to zhruba stejné, jako když dospělý člověk sní půl talíře masa.



Vyhnete se nevhodným potravinám

Pejskům a kočkám rozhodně nedávejte čokoládu, kakao, rozinky a další „neškodné“ laskominy. Kakao obsahuje látky, které jsou pro psy a kočky škodlivé. Rozinky – na první pohled nevinná dobrůtka – je pro naše mazlíčky nebezpečná. Pouhých 4–5 kousků rozinek může ohrozit život osmikilového psa.

Jak mazlíčkům tedy dopřát, ale zdravě?

Jednoduše je krmte kvalitním, pro ně určeným krmivem, na které jsou zvyklí. Vyberte pro ně nejlépe krmivo 100 % bez chemie, lepků, sóji a zcela bez jakýchkoliv konzervantů, zato s obsahem prospěšných živých probiotik a vyrobené z kvalitních surovin šetrnou metodou lisování za studena, která zachovává přirozenou chuť, vůni i nutriční hodnoty použitých surovin.

Pamlsky vybírejte pečlivě dle složení – nikdy by neměly obsahovat lepek, konzervanty, cukr či glycerin.

Kvalitní krmiva, pamlsky i doplňky potravy najdete u Yoggies®, českého výrobce zdravých krmiv pro psy a kočky.

A co když už má mazlík nějaké zažívací problémy, např. „prdíky“, kvůli lidskému pamlsku?

Zdraví a imunitu psů i koček oslabených nesprávnou stravou mohou podpořit kvalitní probiotika. Ta najdete například v unikátním jogurtu pro psy a kočky Yoggies nebo můžete sáhnout po speciálních probiotických směsích, konkrétně pro psy DogProBio® či kočky CatProBio®, která obsahují speciální probiotika blízka zažívání psů a koček. Více info na www.eshop.yoggies.cz. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: www.eshop.yoggies.cz

Ovocný jogurt z Valašska



Ochutnejte náš
lahodný jogurt s ovocem
na dně kelímku.



www.mlekarna-valmez.cz



Mlékárna Valašské Meziříčí

Jak zabavit sebe i vaši kočku? Vyzkoušejte *pamlskové hry!*

*Zatímco DIVOKÉ šelmy
si musí své jídlo ulovit, je
SAMOZŘEJMOSTÍ, že našim
domácím kočkám každý den
podáváme krmení a PAMLSKY
přímo pod čumáček. Naše kočky tak
nezažívají skutečný POCIT z úspěšného
lovu, potěšení z jídla je také rychle
u konce: obvykle vysají jídlo
z MISKY jako malé vysavače.
HRAČKY s pamlsky
ale POMÁHAJÍ krmení
oživit.*



Jak na to?

Dárkový papír, noviny nebo krabičky jsou skvělé pro schování pamlsků. Schovejte je do malé lepenkové krabice zabalené do balícího papíru. Kočka ucítí „masíčko“ a začne vybalovat. V obchodech najdete spoustu druhů hraček, ale vlastnoručně vyrobené hračky na pochoutky jsou zábavnější a hlavně levnější alternativou i pro vás. To, co k tomu potřebujete, najdete v každé domácnosti. Ideální je role od toaletního papíru. Jednoduše do ní vložte pamlsky a konce zasuňte papírem. Jak dlouho bude trvat, než se vaše kočka dostane k dobrůtkám? Také prázdná krabice nabízí mnoho možností. Jednoduše ji naplníte zmačkanými papíry a mezi ně schovíte pamlsky.

Jaké pamlsky se pro hry nejlépe hodí?

Ve Vitakraftu nabízí širokou škálu pochoutek pro ty nejmlsnější jazýčky koček. Pro vyhledávací hry jsou ideální



měkké a lákavě vonící Cat Yums®, Choupette® nebo nalámané masové tyčinky Cat Stick® z různých druhů masa. Křupavé Crispy Crunch® s náplní v několika variantách se skvěle hodí do kutálejších se hraček, protože kočku navíc povzbuzují lákavým zvukem sypajících se pamlsků. Můžete také schovat do mističek tekuté pochoutky Liquid Snack® nebo želé Jelly Lovers®, vaše kočka si je určitě najde, ať už budou schované kdekoli! Která hra bude nejvíc bavit zrovna vaši kočku? Vymyslíte nějaké vlastní? Vyzkoušejte a užijte si bezva zábavu při sledování lovu!

Více tipů najdete na stránkách www.vitakraft.cz.
TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Vitakraft®



DOMÁCÍ HRY

...*dělají radost!*

Pochoutky pro kočky ideální jako odměny k domácím hrám, nebo jen tak...

www.vitakraft.cz



Foto: Vitakraft

WOMAN[®]

PERFECT

vánoční speciál

ŠŤASTNĚ
A VESELE

UŽIJTE SI KRÁSNÉ
A POHODOVÉ VÁNOCE
S NAŠIMI TIPY NA DÁRKY.

Foto: Adobe Stock



Pečujeme o naše zdraví...

VITAMIN D3 1000 IU

60 tablet | Doplněk stravy



Tolik potřebný. Vitamin D3 přispívá k normální funkci imunitního systému. Přispívá k normálnímu vstřebávání, využití vápníku a fosforu.

PROBIOTIKA ATB + PREVENT

30 tablet | Doplněk stravy



Probiotika ATB + Prevent obsahují mikrobiální kultury šesti kmenů garantovaného původu.

NIXX[®] FORTE dezinfekční gel na ruce

250 ml s dávkovačem | Biocid



Účinný proti virům, včetně **koronavirů**, kvasinkám a bakteriím. **Příjemně voní, nelepí, ruce příliš nevysušuje.**



...i o zdraví našich mazlíčků

IXXO PIPETA

Biocid



Repelentní pipeta pro psy proti klíšťatům i blechám. Parazity odpudí anebo vysuší. Také ve variantě pro střední a větší psy.

PÉČE O KLOUBY

90 tablet | Veterinární přípravek



Komplexní péče o pohybový aparát. Obsahuje 5 účinných látek, stavebních kamenů chrupavky.

PÉČE O UŠI

100 ml | Veterinární přípravek



Rozpouští ušní maz. Obsažený tea tree olej působí antisepticky, i proti původci svrabu.

SLEDUJTE VÝHODNÉ NABÍDKY V LÉKÁRNÁCH A NA ESHOPU **Dr.Max⁺**

RED HEALTH CARE produkty jsou doplňky stravy. NIXX FORTE dezinfekční gel na ruce 100 a 250 ml s dávkovačem. Biocid. Čistí ruce a eliminuje až 99,9 % virů a bakterií bez použití mýdla. Účinná biocidní látka (g/100 g): ethanol (EC: 200-578-6): 70,25 g. IXXO PIPETA pro psy do 10 kg. Biocid. Složení: 350 g/kg ethyl-N-acetyl-N-butyl-β-alaninát; 0,3 g/kg geraniol. Používejte biocidní přípravky bezpečně. Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.

FARMACIA CARE s.r.o. | Míšovická 458/3, 155 21 Praha 5 | e-mail: info@pethealthcare.cz



www.nixx.cz
www.redhealthcare.cz
www.pethealthcare.cz



Gel Acnilogic

Korekční gel zacílený proti nedokonalostem pleti. Snižuje přebytečný maz, stahuje póry, eliminuje nevzhledný lesk. Pomáhá eliminovat odumřelé buňky, které ucpávají póry. Pokožka je čistší a jasnější, **784 Kč**, www.guinot-paris.cz.



Nefrito® Lilian dámský parfém

Parfém Lilian je velmi svěží ovocná vůně na svém počátku. Snadno si ji zamilujete pro její jemné pohlazení díky vanilkovému základu v harmonii květinových tónů v jejím srdci, **1599 Kč**, www.nefrito.cz.



Tělový balzám s kmenovými buňkami

Tělový balzám ošetřuje, zpevňuje, chrání a obnovuje vnitřní strukturu pokožky při strážích a jizvách. Redukuje celulitidu

a je vhodný i pro stárnoucí a dehydratovanou pokožku, **449 Kč**, www.oncle.cz.



Zlatá péče od Eberlin Biocosmetics

Exkluzivní balení krému a séra z řady Gold Line pro omlazení pleti. Obsažené látky jako koloidní zlato, orchidea, bambus a zelený čaj jsou vaší vstupenkou do světa krásné a zdravé pokožky bez kompromisů, **2690 Kč**, www.eberlin-biocosmetics.com.

ČAS pro krásu

Odměňte se a dopřejte své pleti a svému tělu dárek v podobě pečujících rituálů.



Microblading Inifinite Beauty Studio

Microblading je použití metody šrafování čepelkou, které umožňuje vytetovat jednotlivé chloupky až k nerozeznání od těch vlastních. Docílí se tak přirozeného výsledku, který podtrhne celkovou krásu vaší tváře, www.ibstudio.cz.

Sérum Crème Acnilogic

Sérum pro mastnou pokožku reguluje tvorbu mazu, má keratolitické, antimikrobiální, komedolytické, protizánětlivé, protifungicidní a adstringentní vlastnosti. Pomáhá v ošetření akné, **1260 Kč**, www.guinot-paris.cz.



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

Šetrná péče o intimní partii

100% přírodní čistící olej a emulze od Oncle vám zaručí důkladnou péči v intimních místech. Ve složení se nachází unikátní Biolin P, který podporuje přirozenou mikroflóru a ochranu pokožky, **od 229 Kč**, www.oncle.cz.



11739 My Pro Hydra Revolution BHS4 1100

Díky automatickému otáčení kartáče s keramickým povrchem a proudění horkého vzduchu upraví a vysuší vlasy v jediném jednoduchém kroku, **1299 Kč**, www.bvz.cz.



Kolagenový nápoj

s unikátní tradiční japonskou recepturou



Mořský kolagen v bezkonkurenčním množství **7 750mg** v jedné denní dávce!

Kolagen, který se vám dostane pod kůži!



omx_cz



omx cz

www.kolagenovynapoj.cz



Jak odstranit chloupky rychle a šetrně?

I v zimě se chcete cítit hladce? S tím vám pomůže epilátor Panasonic ESEL7A, který je vybavený výklopnou hlavicí, dvojitým kotoučem se 60 pinzetami, ochranným víčkem, třemi rychlostmi a několika nástavci, **2299 Kč, www.panasonic.cz**.

Relaxine Premium Line-Killer Renovator Rich

Hluboce regenerační pleťový krém s bohatou a krémovou texturou obohacený komplexem rostlinných olejů s bylinnými výtažky vyhlazuje a poskytuje komfort, ochranu a výživu zejména suché a oslabené pokožce, **2190 Kč, www.sensualite.cz**.



Liftingový denní krém Kadalys Musalift
Hydratující přírodní krém poskytuje pleti ochranu a bojuje se známkami stárnutí díky unikátnímu složení z aktivních látek z banánů. Účinně redukuje vrásky a zanechává pleť pružnou, hladkou a zářivou, **1850 Kč, www.krasa.cz**.



Ampoules

Ampulky s obsahem tekutých substancí účinných látek. Účinné látky ve formě tekutých substancí mohou lehce vnikat do pokožky, a tak rychle rozvíjet svůj blahodárný účinek, **www.janssen-beauty.cz**.



Cream no.3 regenerační krém

Cream no.3 je skutečná dávka energie pro unavenou pleť bez života. Aktivuje obnovu buněk, zvyšuje cirkulaci krve v pokožce a stabilizuje plnost pleti. Regeneruje pokožku s dlouhotrvajícími výsledky, **1500 Kč, www.aesthea-eshop.cz**.

Luban kadidlový pleťový olej

Pleťový vyživující kadidlový olej s výtažky z mořských řas. Působí na obnovu kolagenových vláken a zlepšuje pružnost. Dokonale chrání před nepříznivými vlivy prostředí a dodává čerstvý svěží vzhled, **1120 Kč, www.luban.cz**.



Přírodní kadidlová kosmetika

Luban, česká přírodní kosmetika z pravého kadidlového oleje z Ománu. Unikátní přírodní péče v nejlepší kvalitě a s okouzující vůní Orientu. Kadidlo regeneruje a dodává pokožce zářivý mladistvý vzhled, **www.luban.cz**.



Omlazující sérum Curaloe Organic

Novinka! Jedinečné spojení rostlinných výtažků aloe vera, petitgrainu, růže a kadidla v bio kvalitě redukuje vrásky, tonizaci a hloubkovou regeneraci pleti. Certifikovaná organická kosmetika bez parabenů, **990 Kč, www.curaloe.cz**.



Sensational Glow Cream

24hodinové ošetření, které dodává pokožce trvalý lesk. Poskytuje dlouhotrvající vlhkost, podporuje kožní bariéru, zklidňuje a zjemňuje pleť a zabraňuje prvním známkám stárnutí, **www.janssen-beauty.cz**.



Gel na zklidnění

Organický certifikovaný přírodní gel obsahuje 90% bio aloe vera, rozmarýn a levanduli. Poradí si se suchou kůží, spálením od slunce či po laserovém ošetření. Výborný na hojení jizev a vyrážek či akné, **499 Kč, www.curaloe.cz**.



LUXUS

pro pleť i vlasy
Hýčkejte svou PLEŤ a své VLASY. Odvděči se vám krásou, ZDRAVÍM a vitalitou.

COLLAMEDIC®

Intensive Collagen Care.



Bioaktivní mořský kolagen Collamedic

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



COLLAMEDIC
kolagenový nápoj v prášku

- Nejsilnější kolagen v ČR
- 5000 mg v denní dávce

790 Kč

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

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem



Salus Neuro Balance Ašvaganda
Vitamin C a B12 pro normální funkci nervového systému. Rostlinné extrakty v tekuté, dobře stravitelné formě. Obsahuje Ašvagandu známou jako tzv. „indický ženšen“. Neobsahuje lepek, barviva, laktózu ani syntetická dochucovadla, **329 Kč, www.liftea.cz.**



OMX Kolagenový nápoj
Hydrolyzovaný mořský kolagen 1., 2. i 3. typu (7 750 mg). Obsahuje bohatou dávku vitaminu C, kyselinu hyaluronovou, koenzym Q10 a elastin. Připraven k přímému použití v praktických lahvičkách. Příjemně voní a skvěle chutná, **www.kolagenovynapoj.cz.**



Míváte problémy se zažíváním?
Nebo problémy s průjmami, zácpou, nadýmáním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, hemoroidy, záněty, propustností střev, slabší imunitou atp.? Vyzkoušejte přírodní bezlepkovou kúru Vitestin® – unikátní doplněk stravy, **160 Kč, www.vitestin.cz.**



Podpořte své
ZDRAVÍ
Dopřejte svému
TĚLU vše **POTŘEBNÉ**
pro jeho
správnou
FUNKCI.



Lázeňská péče přírodou
Certifikované přírodní mýdlo s aktivním uhlím pro hloubkovou čisticí kúru pokožky i pleti a jako prevence akné. S láskou a tradicí 170 let ve výrobě přírodních mýdel. Kappus, domácí lázně na každý den, **75 Kč, www.kpps.cz.**

Klídek a pohoda na každý den

Co potřebujete k dokonalé pohodě a relaxu? Omamnou vůni, chvilku klidu a luxusní péči? Tak to jsem celé já! Jemné na dotek, citlivé k pokožce, kouzelně vonící a jen pro vás. Certifikováno přírodou, **75 Kč, www.kpps.cz.**

Podpořte svůj imunitní systém

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



Mořská menstruační houba

Hledáte přírodní alternativu klasických menstruačních tamponů? Vyzkoušejte přírodní mořské houby, které lze použít k dámské intimní hygieně během menstruace. Testovací sada 3 ks hub různých velikostí, **499 Kč, www.prirodnitampon.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.**



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

DOPLNĚK STRAVY EXTRAMAG NABÍZÍ VAŠEMU ORGANISMU TŘI ÚČINNÉ SLOŽKY V JEDNÉ TABLETĚ DENNĚ.



Třívrstvá tableta s postupným uvolňováním



Účinné látky v 1 tabletě:		RHP*
Hořčík	300 mg	80 %
Vitamin B6	2 mg	143 %
Sporýš lékařský (extrakt)	100 mg	

*RHP: Referenční hodnota příjmu



MOŘSKÝ HOŘČÍK přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání, k normální činnosti svalů a k udržení normálního stavu kostí



VITAMÍN B6 přispívá k normální činnosti nervové soustavy, ke snížení ospalosti a únavy a k regulaci hormonální aktivity



SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu a normální funkci střevního traktu a žlučníku

Výrobce: HERBATECH, 25 Avenue des Peupliers, 84110 Vaison-la-Romaine, Francie
Distributor: ROUGIER s.r.o., Opletalova 1015/55, 110 00 Praha 1, www.rougier.cz

ROUGIER COOPER

Prim Slim Strom Života – I

Ikonicke dámské hodinky s trendy perleťovým ciferníkem doplněné kontrastním jemným stromem života. Minimalistické hodinky, které perfektně padnou a velmi jednoduše je tak sladíte se svým outfitem, **4590 Kč, prim-hodinky.cz.**



Náhrdelník s monogramem A

Váš příběh ve šperku. 18k pozlacené iniciály od Pdpaola se staly ikonou značky. Každý šperk zdobí ručně vkládané, dokonale vybroušené zirkony, labradorit a tygří oko **2049 Kč, www.fashionplanet.cz.**



Chytré a krásné
Garmin Vivomove 3 jsou chytré hodinky s klasickými ručičkami a skrytým dotykovým displejem. Jejich předností jsou bohaté zdravotní a fitness funkce motivující ke zdravějšímu životnímu stylu, **od 4990 Kč, www.garmin.cz.**



Dárky pro nejúžasnější ŽENY

*VÁNOCE se blíží,
vyberte ty nejkrásnější
DÁRKY pro svou
maminku, SESTRU
nebo kamarádku.*



Stimulátor Satisfyer Pro 2
Orgasmus jako lusknutí prstu! Revoluční stimulace klitorisu se postará o intenzivní výsledky. Přístroj pomocí pulzujících vln stimuluje klitoris. Ženy dosahují neuvěřitelných vyvrcholení, **895 Kč, www.crosstar.cz.**

Prim Olympia Modern 21

Módní dámské hodinky uchvátí svým originálním ciferníkem a jemným zpracováním. Ikonicke dámské hodinky s texturovaným perleťovým ciferníkem, který vytváří originální odlesky, **5700 Kč, prim-hodinky.cz.**



Kreativní album

Kreativní album přináší inspirativní řešení, jak mít své vzpomínky stále po ruce. Vytvořte originální knížku plnou fotek, výstřihů a obrázků, kterou si budete chtít prohlížet každý den, **299 Kč, www.oxybag.cz.**



Dárek pro běžce

Garmin Forerunner 55 jsou lehké běžecké GPS hodinky s všestranným sportovním využitím. Mají dlouhou výdrž, vysokou odolnost a umí navrhovat a řídit individuální běžecký trénink, **od 4990 Kč, www.garmin.cz.**



STYL, ve kterém získáte ještě větší sebevědomí, omládnete o několik let a budete se cítit pohodlně. Styl, který si zamilujete.

Bedrno Helen

www.modain.cz



Využijte unikátní bonus a staňte se Perfect Woman v novém stylu od módní návrhářky Heleny Bedrnové.

Bedrno Helen



Foto: www.veravernerova.cz

Při nákupu zadejte do poznámky on-line objednávky tento kód:
PW12043008/20.

Kód vám platí na nákup oděvních výrobků v e-shopu www.modain.cz. E-shop cenu nepřepočítává, 20% bonus vám bude odečten při expedici.

**-20%
BONUS**

11749 My Pro Twist & Style GT22 200

Modulární styler Bellissima vám umožní vytvořit vlny přesně podle vašich představ. Záleží jen na vás, jaký ze čtyř výměnných nástavců si koupíte. Základ kulmy tvoří tělo s tvarovanou rukojetí pro pohodlný úchop svisle nebo v úhlu 90°. Automatické nastavení teploty, **599 Kč, www.bvz.cz.**



Poésie Multipack

Doplňěk řady krmiv Vitakraft Poésie. Multipack obsahuje vždy několik příchutí oblíbených kapsiček nebo srdíčkových konzerv Poésie za výhodnější cenu. K dostání v marketech a dobrých pet shopech, **www.vitakraft.cz.**

Pasažér 23 Sebastian Fitzek
Zlověstný a strhující detektivní příběh odehrávající se na zaoceánské lodi, kde policejní psycholog Martin Schwartz před pěti lety ztratil svou ženu a syna. Co se tehdy na lodi stalo? **399 Kč, www.anag.cz**



Designová postel Cortina

Postel je vyrobena z masivního tvrdého bukového nebo dubového dřeva o síle 4 cm. Dokonalou stabilitu a pevnost zaručuje speciální kvalitní kování. 100% přírodní produkt díky dřevu i přírodní povrchové úpravě, která je kombinací oleje-vosků. Přírodní pigment je i v případě dvaceti různých barevných provedení. Výška hlavového čela je 100 cm. Cena postele z masivního buku (bez nočních stolků, roštů a matrací) je **15 990 Kč**, dubová verze **19 990 Kč, www.spime.cz.**

DÁRKY
pro malé i velké
...dvounohé i ČTYŘNOHÉ. Tak už neváhejte a **VYBÍREJTE!**



Eko hračky Recyclesaurus

Hračky pro psy a kočky jsou vyrobené z recyklovaných plastů! Různé druhy a velikosti nejen ve tvaru dinosaurů pro ekologicky smýšlející majitele domácích mazlíčků, **www.vitakraft.cz.**



Kompletní péče o kožené výrobky

Pěna na čištění kůže rychle účinkuje a šetrně uvolňuje nečistoty. Snadno se aplikuje a výsledky jsou viditelné okamžitě. Přípravky je možné použít na kožený nábytek, sedačky v autě i kufry, **612 Kč, www.cistenikuze.cz.**



Posílení imunity a Bílý jogurt bifido

Meziřící má celé spektrum výrobků, které pro posílení imunity můžete zahrnout do svého jídelníčku. Kromě novinky – Bílý jogurt bifido s obsahem kmene Bifidobacterium, BB-12® lze do jídelníčku zahrnout také kefirová mléka a acidofilní mléka s probiotickými kulturami, **www.mlekarna-valmez.cz.**



První pravidlo nezamílovat se

Dobrodružná cesta za pokladem svede dohromady dva odborníky. On je zloděj umění a ona podvodnice. Nick je precizní a vše má naplánované, Silve improvizuje. Je vůbec možné, aby ti dva spolupracovali? **399 Kč, www.grada.cz.**

Pexeso pro uši – hra od 4 let

Zabavte i svoje uši společně s dětmi od 4 do 12 let. Desková hra

obsahuje lehčí a těžší pravidla. Najít dva stejné zvuky ve zvukových kostkách není tak jednoduché! Děti i dospělí mají vyrovnané šance, **449 Kč, www.pexi.cz.**



Z materiálu tvoříš domov.

Jsme tvoje projektová prodejna.

HORNBAACH
S námi to zvládnete.



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

Sultánky, harémové kalhoty

Vzdušné a lehké
komfortní kalhoty
vyrobené z viskózy. Kalhoty mají gumový pás,
díky kterému jsou v univerzální velikosti.
V nabídce najdete pestrou paletu vzorů
a barev, **599 Kč**, www.sivashop.cz.



Wellness pobyt v Luhačovicích

Premýšlíte o dárku pro své blízké?
Darujte zážitek ve Wellness & spa hotelu
Augustiniánský dům****S. Při rezervaci
wellness pobytu v lednu až březnu (Ne-Čt)
získáte jako dárek láhev Prosecca,
www.augustian.cz.



Nezapomenutelná zimní dovolená

Prožijte relaxační pobyt Týden na horách
v hotelu Astoria, který je ozdobou Lázní
Jáchymov. Čeká vás 6 procedur, polopenze
v hotelové restauraci U Vodopádu, 5 vstupů
do aquacentra Agricola a objezdování
Krušných hor, www.laznejachymov.cz.

Grand Class – jedině v SurGal!

Jedinečný systém služeb Grand Class nabízí brněnská
klinika SurGal. Jde o unikátní projekt, který v ČR
nemá žádná jiná nemocnice, v podobě nadstandardní
ambulantní péče, ubytování hotelového typu,
gastronomie a služeb, www.surgalinie.cz.



Pro KRÁSU tela i duše

*Věnujte si ČAS
a dopřejte svému tělu
LUXUSNÍ ošetření.*

Masáž, nebo plná penze zdarma?

Milujete slevy a výhody? Ve Spa Resortu
Libverda si na začátku roku můžete
vybrat rovnou ze čtyř. Masáž zdarma,
plná penze za cenu polopenze,
15% sleva na pobyty anebo detox balíček,
www.lazne-libverda.cz/akce.



Quy – Bedřich Březina

Vzrušující fantastní příběh, který
nepostrádá silné napětí a akci, ale
ani vynikající humor a v němž se
originálně prolínají reálie, mystika
i magie vietnamských horalů
s každodenním pachtěním českých
pragmatických měšťácků. K dostání
u každého dobrého knihkuppece.



Čistý kabát bez návštěvy čistírny

Potřebujete vyčistit zimní bundu, kabát
nebo koberec? Obráťte se na čistírnu
a prádelnu Cleany.cz. Vše u vás kurýr
vyzvedne a čisté zase přiveze na vybrané
místo, www.cleany.cz.



Naučte se využívat svou intuici

Probudte naplno aktivitu svého třetího oka
a dosáhnete mimořádných výsledků v životě.
Na rozvoj intuice existují ověřené techniky.
Objevte své skutečné možnosti v jedinečném
on-line kurzu MUDr. Moniky Sičové, **980 Kč**,
www.monikasicova.cz.

St

AUGUSTINIÁNSKÝ DŮM

★★★★S

DARUJTE
ZÁŽITEK



Vášeň pro
GASTRONOMII
& WELLNESS

Wellness & spa hotel Augustiniánský dům **s**

Luhačovice | www.augustian.cz

+420 577 113 666

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

Sérum na řasy a obočí

Inovativní růstové sérum dodá vašim řasám intenzivní výživu, kterou potřebují pro svůj zdravý růst. Řasy jsou viditelně delší, hustší a pevnější. Unikátní složení séra zajišťuje, že vaše řasy budou delší o cca 4–7 mm a obočí se zahustí, **1790 Kč, eshop.followclinic.cz.**



Balzám na rty s banánovou příchutí

Tento sladký, nápravný balzám na rty kombinuje aktivní látky z bio žlutého banánu, šípky a ricinový olej a rostlinné vosky z jojoby, mimózy a slunečnice. Udrží rty hydratované a intenzivně vyživené po celý den, **450 Kč, www.sensualitecz.cz.**



Magnésiový krém MGcream

5x rychlejší než tabletky. Doplníte si hořčík koncentrovaným krémem s téměř 100% vstřebatelností. Přináší okamžitou úlevu při křečích, bolestech pohybového aparátu, či pocitu těžkých nohou, **750 Kč, www.mgcream.com.**

Nová česká kosmetika Sain

Inovativní omlazující péče Sain®, vyvíjená ve spolupráci s Univerzitou Karlovou zahrnuje anti-aging denní krém, regenerační noční krém a hypoalergenní krém speciálně vyvinutý pro velmi citlivou pleť, **www.mujsain.cz.**



7th Heaven RenewYou masky

Plátňkové masky nasáklé esencemi s vysokou koncentrací účinných látek. Výsledek jejich působení vidíte na pleti velmi rychle. Na výběr je detoxikační, proti stárnutí, na vrásky pod očima nebo 24K zlatá maska, **www.pre-wo.cz.**

Dárek pro **MAMINKU**

MAMINKA je pro nás tím nejcennějším DAREM. Co jí ale darovat, abychom jí oplatili její LÁSKU? Zkuste naše vánoční tipy a ZARUČENĚ uspějete.

CarT bioinformační mast

CarT uvolňuje a harmonizuje kvalitu proudění energie v karpálních tunelech. Ty jsou často zatěžovány vysokofrekvenčním zářením a energetická vazba zpomaluje obnovu energie žilních stěn. CarT energii uvolňuje a harmonizuje, **330 Kč, www.darzprirody.cz.**



Kosmetické ošetření Orveda

Kosmetické ošetření a masáž v jednom? To je ošetření kosmetikou Orveda ve Follow Clinic. Nemáte po něm podrážděnou zarudlou pleť, ale právě naopak – odcházíte s vyživenou a zářivou pletí a už vůbec nemusíte použít make-up, **www.followclinic.cz.**

Cukrovinky zn. Vivil

Vitaminové, multivitaminové, eukalyptové, mentolové, bylinkové, kávové a smetanové cukrovinky nejvyšší kvality a zdravé výživy. Produkty neobsahují cukr, a proto jsou vhodné nejen pro diabetiky, ale i pro ty, kteří dbají na svou linii. Žádejte ve své lékárně, **www.vivil.cz.**



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

KADALYS

PRVNÍ BIO PLEŤOVÁ KOSMETIKA Z AKTIVNÍCH LÁTEK Z BANÁNŮ

VÝŽIVNÝ SUCHÝ OLEJ ZE ZELENÉHO BANÁNU



ROZJASŇUJÍCÍ SUCHÝ OLEJ ZE ŽLUTÉHO BANÁNU



PŘÍRODNÍ, BIO A ÚČINNÁ PÉČE

- Vyrobeno ve Francii
- Komplexní efektivní péče o pleť
- Přírodní, bio a vegan ingredience
- Klinické testy řadí bioaktivní látky z banánů mezi nejúčinnější rostlinné přísady
- 100% přírodní a smyslné vůně

OBĚHOVÁ EKONOMIKA

- Získávání aktivních látek z udržitelných zdrojů recyklací „ošklivých a nedokonalých“ banánů z Martiniku a Guadeloupe
- Výzkumný program dle zásad zelené chemie, inspirovan tradičními karibskými léčebnými metodami
- 3 patenty: proti stárnutí, depigmentace a zklidnění

@kadalys_czsk a @sensualitecz k dostání na www.sensualitecz.cz





Děšť už nemá šanci
Sesterské značky SegraSegra a Mama by Segra přicházejí s novou kolekcí šatů, které jsou nepromokavé, funkční, elegantní. A nebylo by to ono, kdyby neměly v rukávu i nějaký ten speciální materiál setrtný k planetě, **3800 Kč**, eshop.segrasegra.cz.



České ručně vyráběné zlaté šperky
Nová česká kolekce zlatých šperků Loece boduje precizní ruční výrobou a vysokou kvalitou. Náušnice z bílého zlata lemují zářivé diamanty. Střed každé náušnice zdobí fialový turmalín vybroušený ve tvaru kapky, www.loece.cz.

Krásné a kvalitní zdravotní punčochy
Sen o kráse a zdravém pohodlí, který touží prožít každá žena. Jedinečné řešení problémů křečových žil, lymfatických otoků a celulitidy. Nejširší výběr produktových řad a barevné škály, www.sunpharm.cz.



Do nového roku
STYLOVĚ

Přinášíme vám TIPY, které POTĚŠÍ nejen ženské SRDCE.

Alfa Gren
Skvělá nepromokavá bota pro každodenní výlety i několikadenní treky. Ultralehká a přitom poskytuje vynikající podporu kotníku i v náročném terénu s větší zátěží. Nejoblíbenější bota v Norsku, **6749 Kč**, www.norskamoda.cz.

Udržitelná móda na Remixshopu
Máte ráda barevné zimní vzory? Tento krásný originální svetr finské značky Napapijri a dalších 200 000 módních kousků můžete koupit z pohodlí domova v online second handu a outletu Remixshop, www.remixshop.com/cz.



I v zimě jako v bavlnce
my.pled je originální česká značka zaměřující se na módní doplněk pléd, který přináší ženám jednoduché a elegantní řešení odívání, které má mnoho výhod, a navíc zahřeje, www.mypled.com.



Neotřelá elegance
S my.pled se budete cítit originálně a elegantně za každé situace, i když si vezmete třeba džíny. Pléd vždy podtrhne vaši ženskou přirozenost, www.mypled.com.

Kvittega woman cross neck

Ve vlně, stylově a každý den jinak. Ze 100% merino vlny, perfektně funkční, využívající ty nejlepší vlastnosti vlny a přitom elegantní. Navíc je oboustranná, takže si ji můžete vždy vhodně sladit k dalšímu oblečení, www.norskamoda.cz.



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

Ing. Martin Teyrovský



daňový poradce č. 2442 od roku 1997
auditor č. 2134 od roku 2009

Sarajevská 10
120 00 Praha 2

tel. : + 420 223 000 514

fax: + 420 223 003 546

e-mail: teyrovsky@teyrovsky.cz

www.teyrovsky.cz

Daňový poradce Auditor



Praktikovaná odvětví:

- ☞ nemovitosti
- ☞ informační technologie
- ☞ pohledávky
- ☞ leasing

- ☞ daň z příjmu fyzických a právnických osob
- ☞ daň z přidané hodnoty
- ☞ mezinárodní zdanění
- ☞ daň z nemovitostí
- ☞ daň z převodu nemovitostí
- ☞ zastupování na finančních úřadech
- ☞ firemní finance
- ☞ management consulting

Důvěra, tradice a profesionalita již víc než 500 let

Naši zákazníci:



OPTIK SPEKTRUM

www.optik-spektrum.cz

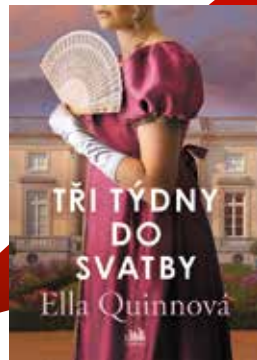


MGcream
magneziový krém
5x rychlejší než tabletky
www.mgcream.com



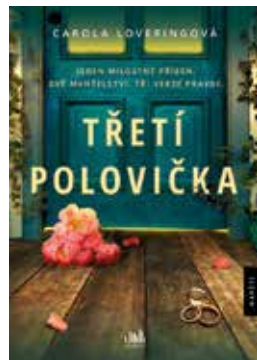
Chata ve Švýcarsku, 349 Kč

Mina má za sebou pořádný trapas a rozhodne se utopit svůj žal v té nejlepší horké čokoládě na světě. Moc dobře ví, kde ji najít – v útulné chatě své kmotry ve Švýcarsku. Plán je jednoduchý: litry čokolády a žádni muži. Dokáže šálek horké čokolády vyřešit všechny trable?



Tři týdny do svatby, 349 Kč

Lady Grace se po smrti rodičů stala opatrovnící svých sourozenců a smířila s tím, že se kvůli nim asi nikdy nevdá. Když potká Matta, muže, kterého už roky miluje, nechce nic víc než jednu vášnivou noc. Proto ráno beze stopy zmizí, Matt se ale rozhodne, že ji za každou cenu najde. To ještě netuší, jaké překážky na něj čekají.



Třetí polovička, 379 Kč

Skye se vznášá na obláčku štěstí. Burke – pohledný, starší a emocionálně vyzrálý muž – ji požádal o ruku. Akorát že Burke není tím, za koho se vydává. Dopisy adresované jeho terapeutovi odhalí pravdu: je šťastně ženatý a Skye jen využívá pro své nečisté záměry. Jenže neexistuje jen jedna pravda.

Poslední knihkupectví, 349 Kč

Těsně před válkou přichází Grace Bennettová do Londýna a sní o novém začátku. Skončí ale v zaprášeném knihkupectví, jídlo je na příděl a z nebe padá zkáza. Naštěstí objeví knihy a příběhy, které ji i její posluchače přenesou, kamkoli si budou přát.

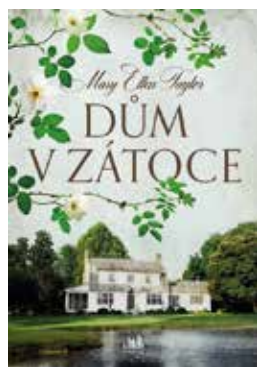
Nejkrásnější DÁRKY pod stromeček

Vánoce bez KNÍŽEK by snad ani nebyly pravými VÁNOCEMI. Vyberte si z pravých literárních pokladů nakladatelství Cosmopolis. Všechny knihy ZAKOUPÍTE na www.grada.cz.



Vražda v ledu, 349 Kč

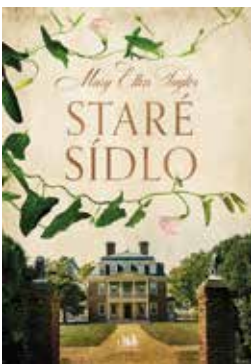
Jedné mrazivé zimní noci je patoložka Julia Schwarzová zavolána ke krásně nasvícené ledové soše na náměstí. Při pohledu zblízka si však s hrůzou uvědomí, že v ledu je mladá žena. Mnoho dívek sní o tom, že zazáří ve světle reflektorů. Některým se to splní. A ledový umělec ještě neskončil...



Dům v zátoce, 399 Kč

Lucy plní poslední přání své matky a vrací se do rodného města. Znamená to pro ni šanci na nový a lepší život. Získala totiž nečekané dědictví v podobě nemovitosti

jménem Zimní vilka. Sídlo s mnoha zákoutími, která skrývají tajemství, vášně a zradu několika generací. Jaké to je přijít poprvé v životě domů?



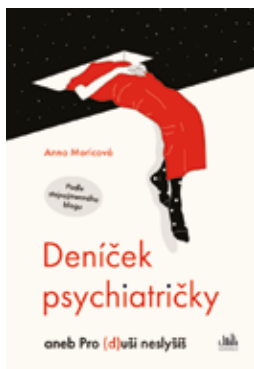
Staré sídlo, 399 Kč

Libby v půvabném sídle Woodmont na první pohled okouzlí starý skleník obrostlý zimolezem. Skrývá mnohá tajemství, ale i dávné příběhy, které jsou s ním spojené. Co se stane, když posbírá odvahu, aby po smrti svého otce vyklidila jeho kancelář, a najde dopis, který ji převrátí celý svět naruby?



Deníček psychiatrický, 299 Kč

Postřehy ze života psychiatricky, která se na svět, ale i samu sebe dívá s nadhledem. Kniha o radostech, zaškobrtnutích, peripetích a boji s větrnými mlýny. A také o tom, jak se z hledání univerzálního návodu na život sem tam stane boj o přežití.



Lisa Reganová přichází se svou třetí knihou Matčin hrob

Poté, co DETEKTIV Josie Quinnová vyřešila případ Mizejících dívek, kdy se musela vypořádat se sériovým VRAHEM a únoscem, který v okolí ŘÁDIL celá léta, a případ Dívky beze jména, který se jí dotýkal osobněji, než by si přála, čeká ji další NÁROČNÁ výzva.

Zemřela před třiceti lety. Kdo vraždí teď?

Když dva malí chlapci při hře v lese nedaleko parkoviště pro karavany najdou pohřbené tělo, náčelnici Josie Quinnové se začínají vracet nepříjemné vzpomínky. I ona si v tom lese jako dítě hrávala, co nejdál od své nevyzpytatelné matky Belindy Roseové.

Josie ale nemůže své vzpomínky dál potlačovat. Dentální analýza prokáže, že nalezené tělo patřilo

mladé ženě, která byla zavražděna před třiceti lety. Ženě jménem Belinda Roseová...

Josie svou matku neviděla už léta a nechce na tom nic měnit, ale nepopiratelné spojení mezi ní a případem ji donutí oživovat věci, které chtěla nechat zasunuté hodně hluboko.

Když se detektiv Josie Quinnová blíží k odhalení tajemství, které navždy změní život nejen jí, je nalezeno další tělo. Najednou je



jasné, že někdo z jejího okolí se nezastaví před ničím, jen aby udržel pravdu hlubokou pohřbenou.

Dokáže Josie vybojovat bitvu s démony ze své minulosti, aby dokázala ochránit další nevinné životy? ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

LISA REGANOVÁ



Kromě bestsellerové série s detektivkou Josie Quinnovou je autorkou i dalších krimi thrillerů. Je členkou spisovatelských skupin Sisters in Crime, International Thriller Writers a Mystery Writers of America. Žije ve Philadelphii se svým manželem, dcerou a bostonským teriérem, který se jmenuje Mr. Phillip. Celosvětovou pozornost si získala právě prvním dílem ze série s vyšetřovatelkou Josie Quinnovou s názvem Mizející dívky. V angličtině již vyšlo dvanáct případů a další ještě Lisa Reganová chystá, v češtině vyjde čtvrtý případ na jaře 2022.

Text: Sára Kleinová, foto: Grada

Foto: Grada

PŘEDPLATNÉ



MÍSTO 594 Kč
POUHÝCH
449 Kč

Objednejte si roční předplatné časopisu

PERFECT WOMAN

za zvýhodněnou cenu **449 Kč**,

nebo roční elektronické předplatné za zvýhodněnou cenu **290 Kč**.

- DORUČENÍ ČASOPISU PŘÍMO K VAŠIM RUKÁM
- PRVNÍ PŘEDPLACENÉ ČÍSLO OBDRŽÍTE V ÚNORU 2022

ESPRITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE



LEVANDULE



LIMETKA & CITRÓN



AKTIVNÍ UHLÍ



VULKANICKÉ BAHNO



VANILKA & POMERANČ



**STOP svědění
a podrážděním – jak ke
zdravé pokožce a pleti**

Moje celodenní kúra:

- ranní energii získávám z NATUR mýdla limetky a citronu
- celodenní pracovní zátěž vyvažuji regenerační levandulí
- noční klid a očištnou kúru provádím vulkanickým bahnem



Tipy pro alergiky, akné a jinak problematické pokožky, vlasy apod.:

- na očištnou lázeňskou kúru je tu VULKANICKÉ BAHNO
- pro hloubkovou očištnou kúru mají AKTIVNÍ UHLÍ
- proti lupům a pro lesk pokožky i vlasů LIMETKA & CITRÓN
- pro masáž a aromaterapii VANILKA & POMERANČ s peelingem
- pro regeneraci a relax mají LEVANDULI



KNIŽNÍ INSPIRACE



1991–2021

30 let

ŽIVOT MÁ GRÁDY



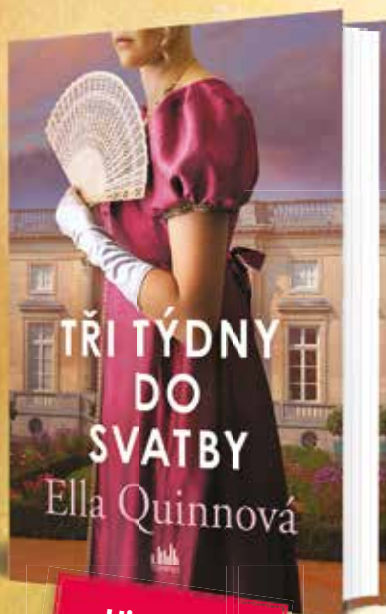
**Bestsellerová série
ROMANTICKÉ
ÚTĚKY**

CHATA VE ŠVÝCARSKU

Mina má za sebou pořádný trapas a rozhodne se utopit svůj žal v té nejlepší horké čokoládě na světě. Moc dobře ví, kde ji najít – v útulné chatě své kmotry ve Švýcarsku. Plán je jednoduchý: litry čokolády a žádní muži. Dokáže šálek horké čokolády vyřešit všechny trable?

BYLI JSME MLADÍ A STATEČNÍ

Místo vánočních prázdnin přišla noční můra. Jak se mají učitelé postarat o svěřené děti, když jsou vydáni napospas nepřátelské armádě a dozorcům v japonském internačním táboře? Příběh o odvaze a síle, který vás přiměje věřit, že duch hrdinství je v každém z nás.



**Historická
romance**

TŘI TÝDNY DO SVATBY

Lady Grace se po smrti rodičů stala opatrovnící svých sourozenců a smířila s tím, že se kvůli nim asi nikdy nevdá. Když potká Matta, muže, kterého už roky miluje, nechce nic víc než jednu vášnivou noc. Proto ráno beze stopy zmizí, Matt se ale rozhodne, že ji za každou cenu najde. To ještě netuší, jaké překážky na něj čekají.

VŠECHNO JE KRÁSNÉ

Když se Amy před jedenácti lety zhroutil život, začala svou první sbírku. Bylo to jen pár vzpomínek na šťastnější časy: květináč, který jí připomínal muže, jehož milovala, oprýskaný porcelánový ptáček, stříbrný zapalovač... Věci, které by jiní možná vyhodili, pro ni představují celý její svět.

