

50+

**KRIZE
STŘEDNÍHO
VĚKU?**

Nevyhýbá se ani nám

**MÓDNÍ
EVERGREEN
TRENČKOT**

*PŘIPRAVTE SVOU
PLEŤ NA LÉTO*

**VYCHYTANÉ
MOBILNÍ
APLIKACE**

*Co stojí za to mít v
mobilním telefonu?*

**KDYŽ
KLÍŠŤATA
ÚTOČÍ**

ochrana bez chemie

květen/červen 2020



10



44



50

6

TRENČKOT - STÁLICE DÁMSKÉHO ŠATNÍKU

Je jen málo součástí dámského šatníku, které by přetrvávaly navzdory času a módnímu diktátu. Jedním z nich je klasický kabát do deště, původně sloužící armádě.

14

ŽENY A KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU

Je opravdu krize středního věku záležitostí pouze mužskou nebo se dotýká i nás žen? Pokud ano, jak z ní ven?

18

JAK SI UDRŽET SVOJI VÁHU I PO MENOPAUZE

Úprava jídelníčku a stravovacího režimu po menopauze je pro udržení váhy prakticky nezbytná. klasické diety nic nezmohou, je třeba se k tomu postavit radikálně.

23

MENOPAUZA NENÍ STRAŠÁK

Přesto, že už se toho o menopauze napsalo dost, je několik základních otázek, na které je dobré si odpovědět.

26

SERIÁL: VRBOVÝ ŠTĚTEČEK

Poutavá vyprávění na pokračování, od Markéty Jandourkové, vám ukážou mystický svět rostlin z trochu jiného úhlu, než ho známe z učebnic biologie.

36

KLÍŠTATA ÚTOČÍ. JAK SE CHRÁNIT?

Přehled toho nejdůležitějšího a k tomu jeden osvědčený recept na přírodní repelent. Redakcí odzkoušeno a funguje skvěle.

40

CUKRÁŘSKÁ KOUZLA PRO KAŽDÉHO

Co se stane, když se šikovný francouzský cukrář španělského původu zamiluje na Mallorce do krásné Češky? Nechte se překvapit.

46

KDYŽ V CHLEBU NENÍ ANI ŠPETKA MOUKY

Upéci dobrý a křupavý chléb z tradičních surovin je tak trochu věda. Ale upéct takový skvělý chléb bez mouky - to už je umění.

EDITORIAL



Šárka Dominika Kšírová
šéfredaktorka

Žena je úžasná bytost. Je to esence lásky, něhy, starostlivosti a krásy.

Když je mladá, je žádoucí. Muži o ni soupeří a udělají všechno proto, aby jí snesly k nohám cokoliv. Jsou připraveni ji ochraňovat a hýčkat.

Ale potom najednou přijde střední věk... období, kdy začínáme bilancovat. Život kolem nás jakoby začal fungovat trochu jinak. V kariéře dost často dojdeme do bodu, kdy se není kam dále posunout. Ve vztazích to často skřípe a naši partneři se snaží dohnat mládí a poohlížejí se po mladších. To nám dává falešný signál, že je s námi něco v nepořádku. O to více hledíme do zrcadla a snažíme se zastavit stárnutí všemi možnými prostředky, abychom udržely krok s mládím.

Vidím kolem sebe smutné a nešťastné ženy, kterým okolí dává najevo, že v padesáti jsou vlastně staré. A proto si tak i my samy připadáme. Vrásky jsou špatně, šedivé vlasy jsou špatně, rozvaha při rozhodování je špatně a tak bych mohla pokračovat. Kult mládí totálně převálcoval společnost ve které žijeme. Všude okolo sebe vidíme jen vysportovaná těla mladých dívek. A kde jsou ostatní ženy, kterých je přitom v populaci většina?

Nedovolme našemu okolí, abychom byly přehlíženy. Mějme se rády! Máme na to nejlepší věk. Rozvíjejme se! Máme na to skvělý čas. Věřme si! Máme na to dost znalostí a zkušeností. Postavme se každé ráno před zrcadlo a pochvalme se. Nalaďme se na to, že svět patří nám a ne my jemu.

První číslo časopisu My50+, které teď právě začínáte číst, vás v tom bude podporovat Chceme přinášet informace a zajímavosti ze světa reálných žen. Ze světa, ve kterém opravdu žijeme. Podpoříme vás ve vašem rozhodnutí užít si právě tenhle věk na maximum! Napište nám, co byste chtěli v dalších číslech najít a tvořme tenhle časopis společně a pro nás.

Přeji vám krásné jaro.

PŘIPRAVTE PLEŤ NA LÉTO

Možná si říkáte, že nanesení opalovacího krému těsně před sluněním stačí. A navíc, pro běžnou denní ochranu jsou přece faktory ochraňující pokožku přidávány do běžných kosmetických přípravků. Jak krémy, tak i make-upy už dnes opravdu většinou ochranné faktory mají, ale chcete-li si zachovat svěží pleť co nejdéle, je dobré ještě trošičku něco málo přidat.

Nepřipravená pleť vás totiž může po skončení léta, případně ještě v jeho průběhu, nemile překvapit extrémní suchostí, pigmentovými skvrnami nebo zbytečnými vráskami navíc.

Předčasné stárnutí nepřichází jen tak z ničeho nic. Má ho na svědomí více faktorů, jako životní styl, stres, složení stravy, ale především, až z 80%, za něj může sluneční záření. Tak to už stojí za zvážení...

Podle doporučení odborníků, je dobré začít přípravu kvalitním a šetrným **peelingem**. Odstraní svrchní zrohovatělou vrstvu kůže a uvolní cestu pro další péči. Peeling můžete zařadit do své péče i pravidelně, ale ne častěji, než 1x týdně. Dávejte pozor, pokud máte pokožku podrážděnou nebo spálenou od sluníčka. V takovém případě s peelingem počkejte.

Dalším krokem je důkladná **hydratace**. Je-li vaše pleť dostatečně hydratovaná, velkou měrou se snižuje riziko poškození. Bez hydratace trpí elasticita pokožky i správné fungování kožní regulace. Jedenkrát týdně dopřejte navíc své pleti kvalitní hydratační masku. Uvidíte jak se vám odvděčí svěžím vzhledem a jemnější strukturou.

Při výběru hydratačních krémů na toto období zvolte ty, které již v sobě obsahují UV faktor. Standardně bývá kolem stupně 8, což je pro běžný denní režim dostačující. Chystáte-li se k vodě a na pláž, potom samozřejmě sáhněte po opalovacím krému s vyšším faktorem.

Pokud jde o podporu obranyschopnosti zevnitř, doporučenou přísadou do jídelníčku je jednoznačně **beta-karoten**. Můžete využít některé výživové doplňky, ale organizmem je lépe přijímán ten přirozeně získaný ze stravy. Najdete ho nejen v mrkvi, ale například i v batátech, meruňkách nebo Spirulině. Jeho účinky se projeví až po 8 týdnech, tak neváhejte a začněte už teď.

K dalším silákům, kteří účinně ochrání vaši pokožku patří:

Lykopen - meloun, meruňky, růžový grep a tepelně upravená rajčata

Lutein a Zeoxantin - brokolice, špenát, bazalka

Astaxantin - Spirulina, Chlorella a losos
Omega-3 mastné kyseliny - ryby, lněná semínka, oříšky

Vitamíny C a E - citrusy, kiwi

Katechiny - zelený čaj, hořká čokoláda a červené víno

BEAUTY PODPORA PRO PŘÍPRAVU NA LÉTO



PEELING



Tento příjemný peeling v BIO kvalitě vaši pokožku krásně prokrví a je stimulací pro tvorbu elastinu a kolagenu. Navíc, díky svému bohatému složení, doplní do pleti minerály jako je vápník, draslík a sodík a vitamíny A, C, D, E a F.

1



2

Dáváte-li přednost spíše svěžesti ovoce, sáhněte po tomto cukrovém peelingu s mangem. Ovocná vůně manga celou proceduru tak provoní, že nebudete chtít přestat.

HYDRATAČE

Hydratační maska s okamžitým účinkem přináší pleti rychlou úlevu a dodává jí zdravý pěstěný vzhled. Výtažky z pivoňky pokožku posilují a zpomalují proces stárnutí.



3



4

OCHRANA

Ochrání vaši citlivou pleť před ostrými paprsky jarního slunce. Má příjemnou texturu a rychle se vsřebává. Poskytne pleti ten pravý komfort při ochraně před spálením.



5

Lehce tónující pleťový krém Syncare patří do kategorie přípravků s nejvyšší UV ochranou. Obsahuje minerální filtry, je voděodolný a určený pro pleť se sklonek k hyperpigmentacím.



6

Oživená a znovuzrozená pleť - to je výsledek, který přináší tato našlehaná hydratační maska od značky Honua, která pochází z Havaje. Vkládá do svých kosmetických produktů nejen bohatství oceánu, ale také moudrost havajského léčitelství.

DOPLŇKY STRAVY



7

Natural lutein Lycopene Karotene komplex poskytuje přirozený zdroj beta-karotenu, alfa-karotenu a dalších karotenoidů. Skvělá podpora organismus pro letní období.



8

Obsahuje komplex 7 aktivních látek pro krásné bronzové opálení s dlouhotrvajícím efektem. Měsíček lékařský, sedmikráska, biotin, beta-karoten a vitamíny B a C pomohou vaši pokožce zvládnout nápory letního slunce.

TRENČKOT



Evergreen pro jarní dny

Slovo TRENČKOT je přejaté z angličtiny. Ve svém původním významu *Trench Coat* znamená v překladu něco jako „kabát ze zákopu“. Že vám to připadá zvláštní značení pro kabát? Když se podíváme na jeho původ, tak to mnohé vysvětluje. Úplně poprvé se objevil trenčkot v Krymské válce kolem roku 1853 a byl vytvořen po vzoru kabátů pro ruskou armádu. Už tehdy byl nepromokavý díky patentované impregnaci použité vlny.

Přibližně o 50 let později přichází se svým trenčkotem společnost **Burberry**. Jejich kabát je ušitý z nepromokavého gabardénu a je určen prvoplánově pro britské důstojníky. Po první světové válce se trenčkot rozšířil i mezi civilní obyvatelstvo, ale největší měrou sále ještě sloužil spíše důstojníkům armády. Za druhé světové války jej oblékaly v různých obměnách také další armády, jako ruská, francouzská nebo americká.



Gabardén, ze kterého se začátkem 20. století začaly trenčkoty vyrábět, vynalezl sám Thomas Burberry v roce 1879. Byl to velký zlom v materiálech určených pro odívání. Praktický a krásný materiál z leštěné bavlny velmi dobře odolával povětrnostním vlivům jako byl vítr nebo déšť a přitom byl poddajný, lehký a elegantní.

Do té doby používané materiály do nepohody byly voskovány nebo pogumovávány. To z nich dělalo velmi těžké a tuhé látky, které byly nepohodlné k nošení. To gabardén změnil.



IKONICKÝ TRENČKOT BURBERRY

LONDON ENGLAND

A tak se trenčkot, původně zrozený z funkce na ochranu armády během první světové války, stal designovou ikonou nejen pro značku Burberry, ale pro celý svět.

Když se v 60. letech 20. století dostal do ženského šatníku, zažil nepopsatelný rozmach. S drobnými obměnami se z něj stal obrovský hit. Ženy si jej zamilovaly a už se ho nevzdaly. Tím důvodem je především jeho schopnost krásně zdůraznit a vytvarovat figuru.



JAK BEZPEČNĚ POZNÁTE
TRENČKOT

- je nepromokavý
- má nárameníky
- má pásek
- typický materiál je gabardén nebo popelín
- většinou má dvě řady knoflíků
- typickými barvami jsou šedá, zelenká a khaki



DETAIL

DETAIL



Dnes můžete
trenčkoty najít i
v krásných
pastelových
barvách nebo
vzorech



DETAIL

Stálice
ženského
šatníku, která
vás hned tak
neomrzí



„Je nemožné, aby měla žena špatnou náladu, když má na sobě skvělý outfit.“

Coco Channel

VOŇAVÁ RELAXACE VE VANĚ

Naložit se po dlouhém dni do vany, patří mezi malé, leč neopomenutelné životní radosti.

Uvolňující účinky teplé vody můžeme podpořit celou řadou produktů – podle toho, jestli si chceme ulevit od bolesti svalů, navodit klidný spánek, zahnat hrozící nachlazení či rozmazlit svou pokožku. Dnes vám představíme několik snadno dostupných přírodních prostředků, díky kterým změníte obyčejnou koupel v lázeň hodnou královny.



- ✓ 1 LITR MLÉKA
- ✓ 2 LŽÍCE MEDU
- ✓ AROMATICKÝ
OLEJ
- ✓ MANDLOVÝ
OLEJ
- ✓ JEDLÁ SODA

RECEPT NA ZKLIDŇUJÍCÍ KOUPEL

Snadný návod na koupel s mlékem a medem, která přináší zklidnění a zjemnění pokožky.

1/ Litr mléka přiveďte k varu, nechte zchladnout na 40 stupňů a vmíchejte dvě polévkové lžice medu.

2/ Do medového mléka přidejte pár kapek aromatického olejíčku podle svého výběru a k tomu ještě dvě polévkové lžice mandlového oleje.

3/ Napusťte si vanu a vlijte mléčnou směs. Nakonec vsypte ještě dvě polévkové lžice jedlé sody.

A pak už si jen vychutnávejte to blaho.

POMOCNÍCI DO KOUPELE

Aroma oleje

Do koupele používejte pouze 100 % přírodní oleje. Syntetické by mohly vaši pokožce spíše ublížit. Dávkování je obvykle 8-15 kapek, podle žádané intenzity.

Vůně vybírejte podle nálady, či podle toho, co od koupele očekáváte:

- *levandule* zklidňuje,
- *grep* a *mandarinka* zlepšují náladu,
- *ylang ylang* a *muškátová šalvěj* působí afrodiziakálně,
 - *růže* pomáhá od smutku,
 - *bazalka s majoránkou* napomáhají od úzkostí a
 - *borovice* či *eukalyptus* uvolňují dýchací cesty.

Do koupele nepřidávejte nikdy mátu, má výrazný ochlazující účinek, a to by nadělalo víc škody než užitku. Vyhněte se i pomerančovému oleji – v kombinaci s horkou vodou může pokožku nepříjemně podráždit.

Bylinky

Vybíráme opět podle toho, čeho chceme dosáhnout. Koupel s *chmelovým odvarem* podpoří klidný spánek, *kozlík* vás zbaví nervozity, *ovesná koupel* je neocenitelným pomocníkem proti lupénce a sedací koupele z *dubové kůry* jsou dobré na hojení pooperačních zranění.

Jedlá soda

Soda je naprostý zázrak. Zvláčňuje, pomáhá proti celulitidě, funguje jako antiperspirant, zamezuje nadbytečnému pocení, čistí pleť, působí proti mykózám.

Samozřejmě i proti těm našim ženským.

Med

Obsahuje uhlohydráty, vitamin C, železo, měď, vápník, hořčík, a další minerály. Zamezuje zánětům, vyhlazuje, vyživuje, podporuje prokrvení a napomáhá hojení.

Mléko

Mléko, jako přísada do koupele, pečuje o pokožku, vyhlazuje a díky tuku, který je v něm obsažený, zklidňuje pokožku. Kyselina mléčná chrání před okolními škodlivými vlivy.

Mandlový olej

Krásně posiluje přirozený ochranný filtr pokožky. Hodí se i pro atopiky, protože obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které jsou velmi podobné těm, co jsou naší pokožce vlastní. Dodává vlhkost, mírní svědění a díky tomu, že proniká hluboko do buněk, napomáhá jejich obnově – a tím i elasticitě kůže. Mandlový olej snadno přijme téměř každá pokožka.



APLIKACE, KTERÉ MUSÍTE MÍT



ŽIJEME VE SVĚTĚ PLNÉM TECHNOLOGIÍ. JEŠTĚ PŘED PÁR LETY JSME SI NEDOVEDLY PŘEDSTAVIT NIC LEPŠÍHO, NEŽ TLAČÍTKOVÝ MOBILNÍ TELEFON A DNES SI NEDOVEDEME PŘEDSTAVIT SVĚT BEZ CHYTRÉHO TELEFONU S DATOVÝM BALÍČKEM. POMÁHÁ NÁM ULEHČIT ŽIVOT V MNOHA SMĚRECH.

VÝRAZNĚ SE NÁM ROZŠÍRILY ZPŮSOBY KOMUNIKACE... MŮŽEME SI VOLAT A PŘITOM SE U TOHO I VIDĚT, COŽ DŘÍVE UMOŽŇOVALA POUZE KOMUNIKACE PŘES POČÍTAČ. SMS ZPRÁVY UŽ SI ANI NEDOVEDEME PŘEDSTAVIT BEZ SMAJLÍKA NEBO GIF(U) . DOKONCE, DÍKY PŘÍSTUPU K INTERNETU, JE NÁŠ TELEFON CHODÍCÍ ENCYKLOPEDIÍ, KTERÁ VÍ VŠE – VŽDY A VŠUDE. ALE DÍKY APLIKACÍM SE JEHO MOŽNOSTI OTVÍRAJÍ PRAKTICKY V NEOMEZENÉ MÍŘE JEŠTĚ DÁL...

CO VŠE MÁME DÍKY APLIKACÍM UKRYTÉ V TELEFONU?



Aplikace o které bude řeč sice nepatří k těm úplně nejdůležitějším, ale určitě velmi odlehčí naši peněženku a kabelce.

Řeč bude o **aplikaci**, do které si můžeme nahrát svoje **věrnostní kartičky** z oblíbených obchodů.

Znáte to, přijdete si nakoupit a slečna u pokladny se vás ptá: „A máte naši kartičku?“

A když odpovíte, že nemáte, pravděpodobně vám ji ihned nabídne se slovy, že s ní získáváte spousty výhod už od příštího nákupu. Jenže – za prvé, ne všechny výhody jsou opravdu výhody a za druhé – vaše peněženka už praská ve švech díky náporu všech ostatních kartiček, které tam máte. Takže rovnou říkáte NE, a vlastně tomu vůbec nedáte šanci.

Ale.... pojďme se podívat na to, jak to udělat, abychom mohly mít všechny výhody ukryté na jednom jediném místě a naše peněženka měla dostatek prostoru na to ostatní.

PORTMONKA

Prošli jsme si několik aplikací, které tuto službu nabízejí a našim favoritem se jednoznačně stala česká aplikace PORTMONKA.

Portmonka, za jejímž vznikem stojí MAFRA a.s., si nás získala nejen svým intuitivním ovládáním, ale také možnostmi, které nabízí.



Vytvořena primárně pro české prostředí. Osahuje přednastavené karty, které aktivujete po jejich vybrání zadáním nebo vyfocení čárového kódu. Jednoduché intuitivní nastavení.

Karty můžete jednoduše přidávat nebo mazat.

Po uložení karty jsou dostupné i bez připojení k internetu. Portmonka navíc nabízí možnost registrovat se do dalších věrnostních programů bez nutnosti osobní návštěvy obchodu a zdlouhavého vyplňování formulářů.

U každé vaší uložené karty si můžete zobrazit podmínky věrnostního programu nebo aktuální věrnostní akce.

Výhodou je, že Vám aplikace ukáže dostupné obchody, seřazené od nejbližšího. Jedním kliknutím pak zobrazíte i mapu, případně trasu do obchodu.

Přes Portmonku se můžete také připojit do systému VratnePenize.cz nebo do aplikace Masterpass.

ŽENY

A KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU?

„Jsem ještě pro svého partnera stále atraktivní?“

„Mládí pryč a do důchodu daleko.“

„Vůbec nevím, jak se svým životem dál naložit!“

„Vše jsem obětovala rodině a nic jsem si neužila“

Tyto nebo velmi podobné otázky nás napadají, když ručička našeho věku přeskočí čtyřicítku. **Rekapitulujeme** svůj dosavadní život, své úspěchy a ještě více svoje neúspěchy. Máme často pocit, že jsme ničeho nedosáhly, nic neumíme, a že život nám doslova protekl mezi prsty. Jakoby všechno, co jsme doposud dělaly ztratilo smysl.

Děti už odrostly a prakticky nás nepotřebují. Nebo už se dokonce osamostatnily a mají svůj vlastní život. Může se stát, že nám začne připadat hloupá a nesmyslná i naše práce, kterou jsme dělaly tolik let a pro kterou jsme možná mnohé obětovaly. Jakoby se kamsi poděl její smysl a už nemá ten potenciál, který jsme v ní dříve viděly.

Odborníci na duševní zdraví a psychologové si už nějakou dobu lámou hlavu s tím, jestli je tato krize, která přichází zhruba v polovině našeho života, **skutečná**. Opravdu lze tento stav považovat z lékařského hlediska za diagnózu? Termín „krize středního věku“, jako takový, uznanou lékařskou diagnózou zatím není, ale projevy jsou u populace v určité části života velmi podobné.



Právě během nejtěžších životních období zjišťujeme, kdo skutečně jsme a jaká síla se v nás ve skutečnosti skrývá.“

Robin S. Sharma

A když není stanovena diagnóza, není ani léčebný postup, pochopitelně nemůže být ani lék. Co s tím?

Změny, které nastávají přibližně kolem 40 až 50 let věku bývají velmi výrazné. Muži se v kariérním žebříčku dostávají na vrchol a nemají už jít kam dál.

Děti, které dospěly, odcházejí z domova a my, ženy, zůstáváme doma opuštěné. Dost často se na toto období také může navázat smrt vlastních rodičů. A to už je pořádná nálož emocí.

Na rozdíl od mužů, kteří bilancují v oblasti kariéry a pracovních úspěchů, ženy se zaměřují na oblast vztahů. Přestože i pro nás je kariéra důležitá, větší váhu přikládáme tomu, jak jsme obstály na poli manželství a mateřství.

Krise středního věku může být pro některé velmi poučným, ale také hodně tvrdým obdobím.

Zda se překloupí do roviny vážnějších depresí nebo jej proměníme příležitostí k růstu záleží na mnoha faktorech, včetně podpory partnerů a našich nejbližších.

Nelze jednoznačně říci, kdo je krizí středního věku ohrožen více a kdo méně. Může postihnout bez rozdílu každého. Nicméně, pokud jste v partnerském vztahu nebo manželství, je riziko menší, než když čelíte tomuto období sama.

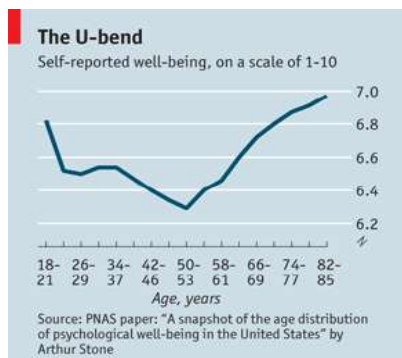
Jako rozvedená nebo svobodná jste mnohem zranitelnější a riziko krize je až dvakrát vyšší. Je to pochopitelné, neboť když jste na všechno sama, je mnohem těžší takovým životním situacím čelit. Mějte poblíž alespoň přátele, kteří vás podpoří v nejtěžších chvílích. To, jak se s tím vypořádáte, hodně záleží na vaší odhodlanosti se s životem poprat a vyjít ze svého bilancování jako vítěz.

Opravdu přichází největší krize ve 47 letech?

Může to tak být a nemusí.

Stejně, jako nepřichází v jeden přesně daný okamžik například menopauza, tak i tady berme číslo 47 jako orientační. Každá jsme přece jedinečná. Každá máme svůj vnitřní vesmír a své biologické já, které se řídí svými pravidly. A tak to, kdy a jestli vůbec vstoupí do našeho života krize středního věku, záleží na našem fyzickém a duševním JÁ. A jen tak mimochodem, obojí můžeme vždycky ovlivnit. Nástup období krize středního věku velmi přesně následuje tzv. křivku štěstí, se kterou přišel před pár lety ekonom David Blanchflower z Dartmouth College.

Na základě dlouholetého výzkumu pátral po faktorech, které ovlivňují vnímání pocitu štěstí u lidí různých



věkových kategorií.

Studie, která byla zveřejněna Národním úřadem pro ekonomický výzkum, hodnotila údaje získané ze 132 zemí (95 rozvojových a 37 rozvinutých). Jejím cílem bylo najít souvislosti mezi věkem a dosaženým blahobytem. Výsledky byly poněkud překvapující především ve druhé etapě lidského života. Zatímco do dvaceti let věku životní štěstí pomalu stoupá, s tím, jak člověk získává vědomosti a dovednosti, začíná se po té jeho hodnota pomalu

snížovat, až ke kritickému nejnižšímu bodu, který je ve vyspělých zemích kolem 47 roku života.

V tomto období totiž nejčastěji dochází k již výše zmíněnému bilancování, ke kterému se navíc přidají například ještě různé zdravotní potíže, snížený sexuální apetit nebo deprese.

Může se zdát, že je vše ztraceno. Nejde však o zlom, ze kterého není návratu, jak říká profesor Blanchflower. Křivka se totiž kolem padesátého roku života pomalu začíná otáčet a kolem sedmdesáti let věku dosahuje u mnohých stejně výše, jako měla ve dvaceti.

Buďme tedy optimistické a nezoufejme. Jak vidíte, to nejlepší nás teprve čeká! Důležité je nepropadat panice a věřit své vlastní síle a svým schopnostem. ■

„Nehledě na to, kde žijete a jakkoliv kritický se střední věk zdá, štěstí se znovu objeví, nezoufejte“, optimisticky dodává David Blanchflower



PŘEDPLAŤTE SI

~~357,- Kč~~

do konce roku

nyní za **249,- Kč**



Každé dva měsíce nové číslo plné zábavy, inspirace a informací. Rovnou do Vašeho mobilu nebo počítače.

Pro objednání předplatného do konce roku 2020 (3 dvojčísla) za akční cenu 249,-Kč napište na predplatne@my50plus.cz

Nabídka platí do 30.6.2020

PROČ NEMOHU ZHUBNOUT V MENOPAUIZE?

O hubnutí, stravě a menopauze s Bárou Wolfvou Balcarovou

Povídání s Bárou Wolfvou Balcarovou, odborníci na vyváženou a zdravou stravu, která pozitivně podporuje látkovou výměnu, hormonální rovnováhu i celkové zdraví. Ve své praxi kombinuje různé techniky a



přístupy jako je např. metabolická typologie, techniky detoxikace, jídelníčky pro redukci hmotnosti, nástroje funkční výživy, ale také alternativní způsoby stravování jako je vegetariánství, ájurvéda či prvky tradiční čínské medicíny.

Přibírání na váze s věkem, zpomalení metabolismu, dá se tohle vůbec vyřešit, bez toho, abychom přestaly dýchat a netloustly i ze vzduchu?

Ve své praxi se velmi často setkávám se ženami kolem 50, kterým se nedaří zhubnout na žádné dietě i když pro to dělají maximum. Stěžují si na návaly horka a časté pocení, špatně spí, prožívají bezdůvodné úzkosti, deprese a změny nálad a všechny se shodují na tom, že „přibírají ze vzduchu“.

Základním pilířem řešení je správně nastavená strava a respekt k vnitřnímu stavu našeho těla. Jinak potřebuje jíst miminko, jinak batole, jinak teenager, jinak žena ve 30, a jinak žena ve 50 nebo v 70 letech. My to, bohužel nerespektujeme a mnohdy ani nevíme, že bychom měly.

Jak naše tělo „zraje“, mění se i jeho potřeba živin a také se snižuje jeho schopnost trávit a využívat živiny z jídla, které jíme. Mění se jeho hormonální reakce a biochemické i metabolické potřeby a je tedy třeba vědět, jak jim vycházet v aktuálním období života vstříc. A to většinou neděláme. Ne že bychom nechtěly, ale nevíme jak. Nevím, které potraviny jsou pro naše tělo

vhodné, v jakých poměrech a v jakých kombinacích. Nemáme totiž tušení, jaká je naše optimální „palivová směs“.

Zpomalení metabolismu se dá totiž přirovnat k „zadření motoru u auta“. Do benzínového auta bychom naftu nikdy nenatankovaly, protože by prostě dál nejelo. Do našeho těla ale „tankujeme“ neskutečně přeplácané a nevhodné „palivové směsi“, které mají za následek „zadření motoru“, tedy i zpomalení našeho metabolismu.

Pokud chceme měnit své stravovací zvyklosti, je třeba nejprve vědět, jaké „palivo“ je pro náš metabolismus vhodné. Je tedy třeba určit jak naše tělo funguje zevnitř, co mu skutečně schází, nebo čeho má naopak příliš, jak fungují jeho orgánové systémy a které potraviny mají potenciál vnitřní terén těla podpořit a jeho stav vylepšit. A v tom nám může pomoci např. program Metabolic Balance.

Na „přibírání s věkem“ mají, vedle stravy, vliv ale i další faktory. Např. spánkový režim nebo

stres. Obojí může pozitivně nebo negativně ovlivňovat naše hormonální reakce. Nedostatek spánku a vysoká míra nezpracovaného stresu uvádějí tělo do hormonální nerovnováhy, která

má za následek nabírání na váze a neschopnost těla hubnout. Naopak, dostatek spánku a psychická rovnováha podporují naši hormonální rovnováhu, tělo pak lépe spaluje tuky a snáze hubne i regeneruje.

Hormonálními výkyvy, nepříjemných stavů od pocení až po emoční nelad. Jak předcházet nebo řešit aspoň některé z obtíží, týkajících se menopauzy pomocí úpravy stravy?

Ve své praxi se velmi často setkávám se ženami, které si moc přejí jíst zdravěji, ale většinou jejich snaha ztroskotá na tom, že vlastně NEVĚDÍ, co to znamená „jíst zdravěji“. Mnohdy dojdou opravdu daleko, a stojí je to spoustu času a sil, zvládnou nakupovat kvalitní zdravé potraviny, ale často je kombinují v nevhodných kombinacích nebo poměrech. Přehání to s olivovým nebo jinými rostlinnými oleji, případně s mléčnými výrobky apod., a ve snaze dát tělu dostatek živin nešťastně kombinují potraviny, které jsou v podstatě „nekombinovatelné“.

To, jakým způsobem prožíváme menopauzu, ovlivňuje vícero různých faktorů. Částečně je to o našich fyzických dispozicích, o tom jakou vnitřní péči

jsme svému tělu v předchozích letech věnovaly či nevěnovaly, také o naší psychice, o celkovém životním stylu, kde hraje velkou roli nejen strava, ale i spánek, pohyb, míra stresu a to, jak na věci ve svém životě nahlížíme a jak o nich přemýšlíme. Ale správně nastavená strava je určitě tím nejlepším základem pro boj se symptomy klimakteria, včetně nadváhy.

Současné výzkumy tedy ukazují, že výběr stravy by měl být ideálně individuální, protože, co se osvědčilo u jedné ženy, nemusí mít na druhou žádný vliv a třetí může dokonce uškodit. Je krásné sledovat, jak při správně nastavené stravě, která respektuje jedinečnost našeho metabolismu a biochemie, začínají hubnout i ženy, kterým se to doposud nedařilo. A vůbec nevdají, že procházejí menopauzou.

Zpomalení metabolismu se dá přirovnat k „zadření motoru u auta“. Do benzínového auta bychom naftu nikdy nenatankovaly, protože by prostě dál nejelo.

Ženy v menopauze řeší tloušťnutí přidáním sportovních aktivit - je to správná cesta?

Pohyb je skvělý doplněk. Takže správná cesta to určitě je. Je ale třeba vědět, že samotný pohyb pro zhubnutí stačit nebude. Znáám mnoho žen, které se každý den potí v posilovně a po cvičení si dají jídlo v Kentucky Chicken nebo běží do „Mekáče“. A potom se diví, že se nic nemění a že nehubnou podle svých představ.

Nestačí se tedy zaměřovat pouze na výdej x příjem. Kdyby bylo hubnutí tak jednoduché, a stačilo by jen sledovat „výdej x příjem“, bylo by pak mnoho žen nesmírně šťastných. Velkou roli v tom všem hraje jistě i genetika, naše návyky z dětství, naše psychické rozpoložení, míra

vědomého či podvědomého stresu a také naše různé motivace a umění překonávat překážky. Mnohé ženy, které vídám, jedí opravdu velmi špatně – přejídají se, jí průmyslově zpracované potraviny, pijí množství alkoholu, kouří apod. a stále hledají problém mimo sebe.

Pokud budeme zpochybňovat vliv biochemických procesů v těle a hormonů na schopnost těla hubnout, není mnohdy možné hnout se z místa. Aby bylo možné dosáhnout optimální hmotnosti je důležité stravovat se tak, abychom podporovaly svůj metabolismus a hormonální rovnováhu. Proto je vedle pohybu



opět základním pilířem strava nastavená tak aby pokryla skutečné biochemické potřeby našeho těla.

Spánek, odpočinek, regenerace a jejich vliv na stabilní váhu a zdraví

Tohle je velmi důležité téma, na které se při hubnutí zapomíná. Aby naše tělo snadno spalovalo tuky, je třeba dbát, vedle dalších věcí, i na kvalitní a dlouhý spánek! Spánek totiž při hubnutí hraje zcela zásadní roli. Je důležitý nejen pro optimální zdraví, ale zároveň podporuje i spalování tuků. Dostatek spánku tedy přispívá k udržení optimální hmotnosti a je prevencí proti tloustnutí. V rámci látkové výměny při absolvování programu Metabolic Balance je využíváno noční fáze spánku a odpočinku k oxidaci tuku v našem těle. Nejvíce hubneme totiž ve spánku, protože během noční pauzy bez jídla, klesá hladina inzulínu co nejnižší a díky tomu spaluje naše tělo největší množství tuků.

V pozadí obezity nebo neschopnosti těla hubnout vyvolané nevyspáním se také skrývá narušení sekrece orexinů, tedy hormonů, které se podílejí jak na regulaci spánku tak i na regulaci příjmu potravy. K tomu se připojují i další významné hormonální nerovnováhy. Při nevyspání stoupají v těle hladiny ghrelinu, který vyvolává zvýšenou chuť k jídlu, a zároveň klesají koncentrace leptinu, který příjem potravy naopak potlačuje. Nedostatek spánku může vést také ke snížené toleranci glukózy, což uvolňuje cestu ke vzniku cukrovky druhého typu, blízké kamarádce obezity.

Nedostatek spánku má také vliv na syntézu melatoninu, který vedle mnoha dalších funkcí ovlivňuje metabolismus cukrů, tuků i bílkovin.

Emoční hlad, zajídání smutku a další negativních emocí – jak tomu předcházet z hlediska výživy?

Emoční hlad, zajídání emocí je velmi obsáhlé téma a v menopauze velmi časté. Z hlediska výživy má strava přímý vliv na náš emocionální stav. Správně nastavená strava podporuje naši hormonální rovnováhu a ta následně ovlivňuje i naši psychickou stabilitu, vyšší odolnost a také naše rozhodovací schopnosti. Strava bohatá na přirozené potraviny s vysokým obsahem živin může tedy významně přispívat k naší psychické stabilitě.

Vedle stravy však emoční jedení vyplývá také z

Skvělou kombinací je tedy vyvážená, vybalancovaná strava, podpořená i pravidelným, vhodně nastaveným pohybem.

Melatonin je hormon „mládí a svěžesti“ a má podobné působení jako serotonin. Serotonin se tvoří ve dne a melatonin zase v noci. Je třeba vědět, že produkce melatoninu rychle klesá s věkem. Například u žen kolem čtyřicítky se ho tvoří téměř o pětinu méně než ve věku kolem třicítky. A ženy nad padesát let ho mají již o polovinu méně, než ve třiceti. To vysvětluje to, proč kolem padesátky začínáme nabírat a špatně se nám hubne. Za vše tedy může hormonální nerovnováha, které jdeme většinou naproti nevhodným životním stylem a nevyváženou stravou.

Produkce hormonu melatoninu tedy s hubnutím přímo souvisí – kdo ho má málo, bude s kily bojovat obtížně. Dobrá zpráva je, že stav můžeme zlepšit, pokud známe souvislosti. Během nočních přestávek, kdy spíme, většinou nejvíce kolem půlnoci a za tmy (23:00 – 03:00), se melatoninu tvoří v těle nejvíce. Světlo produkci melatoninu potlačuje, jeho syntéza může probíhat jen za úplné tmy (vadí i zdánlivě malé světlo). Práce v pozdních večerních hodinách a současný pobyt v silně osvětlených prostorách může noční vylučování melatoninu omezit a narušit tak přirozenou tendenci ke spánku.

Postarejte se tedy o to, abyste spali v úplné tmě 7 – 9 hodin! Snažte se chodit spát ideálně před půlnocí! Spěte při absolutní tmě. Večer se vyhýbejte „modrému světlu“ monitorů, televizních obrazovek a mobilů. Těžké, že?

nedostatku konkrétních dovedností, které nám pomáhají vyrovnat se s intenzitou a délkou vlastních pocitů, namísto toho, abychom je vytěsňovaly, mírnily nebo před nimi unikaly tím, že nalezneme útěchu v jídle. Tyto dovednosti, jako je schopnost vnímat, používat, pochopit a řídit své emoce, se však nikde nevyučovaly a už vůbec je neumíme přenést k našemu kuchyňskému stolu. Dobrá zpráva je, že i tohle se dá, při troše snahy naučit, jako jakákoli jiná dovednost. ■

Nedostatek spánku a vysoká míra nezpracovaného stresu uvádějí tělo do hormonální nerovnováhy, která má za následek nabírání na váze a neschopnost těla hubnout.

VYBALANCUJTE SVOJI STRAVU, ZHUBNĚTE NĚJAKÉ TO KILO A ZMÍRNĚTE PŘÍZNAKY MENOPAUYZY...

„11 TIPŮ, JAK ZHUBNOUT V MENOPAUYZE“



Stáhněte si
ZDARMA
e-book

CHCI E-BOOK ZDARMA



***V TVÁŘI ŽENY MŮŽE BÝT JEŠTĚ NĚCO
KRÁSNĚJŠÍHO, NEŽ CO NAZÝVÁME KRÁSOU, A TO
ŽENA V ZRCADLE NEVIDÍ.***

Edmondo De Amicis - italský spisovatel, novinář, básník

MENOPAUZA

NENÍ TŘEBA SE BÁT

CO SE DĚJE S
ŽENSKÝM TĚLEM V
OBDOBÍ
MENOPAUYZY?

JAKÉ JSOU
NEJČASTĚJŠÍ
PŘÍZNAKY?

PŘEDČASNÁ
MENOPAUYZA? TÝKÁ
SE MĚ?

NA KOHO SE
MOHU OBRÁTIT
SE SVÝMI
PROBLÉMY?

JSOU NÁVALY HORKA NORMÁLNÍ? JAK
SE JICH MOHU ZBAVIT?

I když by se mohlo zdát, že v dnešní moderní době už nic není tabu, stále jsou témata, o kterých se nám nemluví úplně snadno, zejména pokud se týkají přímo nás.

Otázky typu: Jak poznat příchod menopauzy? Jak zabránit návalům? Co přináší předčasná menopauza? nebo Jaké jsou (nejen vedlejší) účinky hormonální léčby? , jsou nejčastějšími otázkami žen. Pojdme se na ně tedy podívat pěkně popořadě.

Jak se pozná menopauza?

Poznat, že se jedná o menopauzu a ne jiný zdravotní problém, není úplně snadné i proto, že nástup menopauzy je u každé ženy individuální. Průměrný věk je mezi **52. a 53. rokem života**. Rozmezí ovšem může být veliké, od 40 až do 60 let.

Prvním signálem menopauzy je změna v menstruaci. Buď začne vynechávat, přijde později, začne být slabší nebo naopak silnější. Kvůli opoždění ovulace se cyklus nejprve prodlužuje a později se začne zase zkracovat, což obvykle vede k častějšímu krvácení. Krvácení přestává ve chvíli, kdy dojde zásoba vajíček schopných dozrát.

S tím souvisí další pro menopauzu typické příznaky, ke kterým dochází v důsledku kolísání hormonálních hodnot v krvi. Jedná se o **návaly horka, pocení, bolesti hlavy, závratě, bušení srdce, bolesti na hrudi nebo psychická nevyrovnanost**.

Pokud na sobě pozorujete některé z těchto příznaků, navštivte **gynekologa**, který provede krevní test na zjištění menopauzy. Při tomto testu se zjišťuje hladina hormonu FSH (folikuly stimulační hormon).

V současné době je na trhu k dostání také test na zjištění menopauzy prostřednictvím moči pro domácí testování.

Bez krevního testu je menopauza stanovena po roce, kdy došlo k poslední menstruaci. Nezapomínejte ale, že příznaky, které pociťujete, může způsobovat jiný zdravotní

problém a o menopauzu se jednat nemusí. Návštěvu lékaře proto neodkládejte.

Jak zabránit návalům?

Návaly horka jsou nejznámějším symptomem spojeným s menopauzou, zažívá je až 80 % žen. Tento vedlejší účinek hormonálních změn je velice nepříjemný jev, doprovázený pocením a červenaním se.

Prvním krokem k tomu, aby vás náhlé návaly



přestaly obtěžovat, je znalost faktorů, které je podporují. Návalům horka napomáhá kouření, alkohol i kofein.

Mezi faktory, které je zhoršují, patří také stres a intenzivní emoce. Zkuste být v klidu a nenechte se návaly horka vyvést z míry. Ženy jim často přikládají příliš velkou váhu a myslí si, že jsou pro okolí jasně patrné, což není pravda.

Samostatnou kapitolu v tom, jak zabránit návalům, tvoří **strava**. Obecně je dobré v období menopauzy dodržovat zásady zdravého stravování a do svého jídelníčku zařadit jídla bohatá na fytoestrogeny (rostlinné estrogény zmírňující projevy menopauzy), jako jsou například luštěniny, sója, nebo některá semena.

Pokud ale chcete zabránit přímo návalům horka, rozhodně se vyhněte pikantním a kořeněným jídlům!

Od návalů horka i nočního pocení pomůže snížení cholesterolu. Hlídejte si proto váhu a omezte tučné potraviny, jako tučné maso, plnotučné mléko, tučné sýry nebo zmrzliny.

Návaly horka s sebou přinášejí také nepříjemné pocení. Volte proto volnější oblečení z příjemných materiálů, které vaši kůži umožní dýchat.

Co přináší předčasná menopauza a co s tím?

Před dvaceti lety byl pojem „předčasná menopauza“ téměř neznámý, dnes už je skloňován častěji, stále se ale objevuje u velmi malého procenta žen. Podle statistik se týká každé dvacáté ženy v populaci.

Tento termín označuje stav, kdy se zastaví produkce ženských pohlavních hormonů před čtyřicátým rokem života. V praxi to znamená, že se zastaví menstruace a hodnoty hormonů v těle jsou totožné s menopauzou.

Předčasná menopauza se týká i žen, které mají teprve kolem dvaceti let. Často ji má na svědomí nezdravý životní styl a velmi nízká hmotnost. Proto lze tento problém pozorovat ve světě modelingu nebo vrcholového sportu. Důvodů předčasné menopauzy ale může být více, například autoimunitní onemocnění, chemoterapie ale také genetické dispozice.

Příznaky předčasné menopauzy jsou stejné, jako u fyziologického přechodu – nepravidelná menstruace, zvýšená únava, vaginální suchost, psychická nevyrovnanost, návaly horka a potu, nespavost. Tyto příznaky jsou známkou toho, že vaječníky produkují méně estrogenu.

Ženy, které mají podezření, že by se jich mohla předčasná menopauza týkat, by rozhodně měly navštívit lékaře. Je nutné vyloučit jiné příčiny obtíží, kterými by mohlo být těhotenství nebo onemocnění štítné žlázy.

Předčasná menopauza s sebou přináší i další zdravotní rizika – zvyšuje riziko osteoporózy, rakoviny tlustého střeva a vaječníků, onemocnění dásní a šedého zákalu.

Bohužel, léčit předčasnou menopauzu nelze, jedná se totiž o nezvratný stav a léčit se dají pouze její projevy. Ty ale mohou mít opravdu vážné důsledky a proto se nesmí podceňovat.

Estrogen je nezbytný pro správné fungování kardiovaskulárního systému a kostí. Proto je nutné, aby jej, zejména mladší ženy, nahrazovaly a předcházely tak srdečně-cévním onemocněním a osteoporóze.

Hormonální léčba a její vedlejší účinky

Na to, do jaké míry je hormonální léčba přínosná, se snaží odpovědět řada studií. Shodují se v tom, že hormonální léčba je účinná proti typickým průvodním projevům menopauzy, jako jsou návaly horka, psychická nevyrovnanost, poševní suchost nebo řídnutí kostí.

Tato terapie existuje v různých formách, například v tabletách, gelech, krémech, náplastech, injekcích nebo třeba ve formě implantátů.

Hormonální léčba s sebou ovšem nese také **rizika** a rozhodně není vhodná pro každého. I proto ji může nasadit pouze lékař a před zahájením hormonální terapie je nutné projít několik vyšetření.

Hormonální substituční terapie není vhodná například pro ženy trpící rakovinou prsu či dělohy, zánětem žil a embolií, zánětem jater nebo při jejich chronické nemoci, nebo po prodělané cévní mozkové příhodě.

I když je tato léčba velmi účinná, nese s sebou také, ostatně stejně jako každá léčba, svá rizika. Patří mezi ně onemocnění koronárních cév, bylo totiž zjištěno, že ženy, které podstoupily hormonální terapii, měly o více jak 20 % větší riziko koronární srdeční příhody než ženy, které v této studii užívaly placebo.

Potvrzeno bylo také vyšší riziko cévní mozkové příhody, mírně vyšší náchylnost k trombóze, rakoviny prsu a děložní sliznice a onemocnění žlučníku, jako jsou třeba žlučnickové kameny.

Není ale rozhodně na místě se hormonální terapií bát, v rukou lékařů rozhodně přináší více plusů než mínusů. ■



Poutavý příběh o vrbě a bohyni jara Brigid

VRBOVÝ ŠTĚTEČEK

Oúnorovém úplňku, v časech dávno předcházejících našim časům, vystřídala zrovna bohyni osudu Morrigan a boha podsvětí Samhaina v jejich vznešeném úřadu Brigid, bohyně jara, se svým medvědím druhem. Milým zpěvem a přátelským bručením spolu budili přírodu a všechny živé tvory ze zimního spánku. V těch dobách byly všechny jarní květiny jen modré jako nebe, nebo bílé jako sníh.

Brigid se modré fialky, podléšky, koniklece a krokusy líbily, i bílé sněženky, bledule, sasanky a dymnivky. Něco ale přesto postrádala – barvu slunce.

Spolu s medvědem měla totiž za úkol nejen přírodu probudit, ale také pozdravit nově zrozené sluneční dítě. A to by přece mělo být na zemi k vidění alespoň pár žlutých flíčků.

Brigid tedy putovala zemí a ptala se všech bílých a modrých květin, jestli by rády nenosily žlutý šat – nebo alespoň pár žlutých teček. Mezi modrými květinami nebyla ani jedna, která by chtěla svou barvu vyměnit za jinou. Milovaly svou modrou, ve které se zračila nekonečnost nebe. Neměly ovšem nic proti tomu, nechat si na žluto obarvit svůj pyl, protože i jim se líbila sluneční barva.

S bílými květinami to bylo jiné. Mnohé si myslely, že jsou se svou barvou nenápadné a snadno k přehlédnutí a například podběl, který nejprve rozevřel bílé kvítky a až pak ukázal zelené lístky, byl často přehlédnut a zašlápnut – když vykvetl v době, kdy ještě ležel sníh.

Počet květin, které by rády změnilly svou barvu na žluto, nebo přijaly sem tam žlutý flíček tedy rostl. Barvu si chtěla Brigid vzít z medvědova zlatožlutého hrnce medu, ale co použije jako štětec? Musela dlouho přemýšlet, až jí nakonec medvěd vnukl správný nápad. Po jedné z dlouhých jarních procházek se vrátil ke své bohyni a klidným hlasem zabručel: "Víš, já mám rád vrby. Tyhle huňaté štětičky

mě tak legračně lechtají na nose, když k nim chci přivonět. A jsou skoro tak načechrané, jako srst na mém břiše."

Ale samozřejmě! Vrby otevírají svá poupata již časně zjara. Malé stříbrné kočičky by byly jistě báječným štětcem.

Brigid se hned vypravila ke staré vrbě, pověděla jí o svém nápadu a poprosila, jestli by jí pár proutků věnovala. Velký, sukovitý strom se cítil polichocen. Tak milému děvčeti rád splní jakékoliv přání. Se skřipáním a praskáním svěsil větve, aby si Brigid mohla několik větviček bez námahy ulomit.

Příštího rána vyrazila do přírody, v jedné ruce hrnc medu a v druhé větvičku se stříbrnými kočičkami.

Blatouchy, narcisy, některé sasanky a samozřejmě i podběl byly záhy přemalované a zářily novou barvou. Bílé sněženky a bledule, modré fialky, koniklece a krokusy dostaly žluté prašníky. Připomínaly modré nebe s malým žlutým sluníčkem.

Brigid byla se svou prací spokojena. Když ale chtěla v potoce barvu z kočiček vymýt, nešlo to. Nešťastná navštívila opět starou vrbu a svěřila se jí, že i přes veškeré úsilí se jí nepovedlo kočičky očistit. Stromu to však vůbec nevadilo, naopak se radoval: "Nebud' smutná, spanilá bohyně jara, díky těm žlutým puntíčkům jsou moje kočičky teprve opravdu veselé a radostné!

A tak se stalo, že novou barvu dostali nejen někteří poslové jara, ale dokonce i vrba. Strom, který se časně zjara probouzí a jehož stříbrné kočičky se po několika slunných dnech až týdnech zbarví dožluta. Zlatožlutá barva medu, do kterého je Brigid namáčela, láká dodnes včely a poskytuje jim jejich první potravu po zimě.

(Volně převyprávěno podle germánských ság o rostlinách)

VRBA BÍLÁ

Salix Alba



Víceletý keř či strom, který má rád vlhko.

Potkáme ho proto nejčastěji na březích potoků, řek a rybníků. Je pro tato místa dokonce tak charakteristický, že se dostal i do mnohých uměleckých děl – vzpomeňme například na známého vodníka od Josefa Lady – strom, na kterém sedí, je právě vrba bílá.

Z vrby využíváme kůru, která se sbírá z dvou až tříletých větví. Kůra obsahuje glykosid salicin, flavonoidy a třísloviny. Dříve se z ní extrahovala kyselina salicylová – základ aspirinu. Proto, kdo tento lék nesnese, měl by se vyhnout i přípravkům z vrbové kůry.

Kdo ale tento problém nemá, může si z vrbové kůry připravit čaj. Dva šálky takového čaje za den jsou dostačující, překročit toto množství se důrazně nedoporučuje.

ČAJ Z VRBOVÉ KŮRY

1 čajovou lžičku na malé kousky nakrájené kůry zalijte ¼ l studené vody, přiveďte k varu a nechte 5 minut táhnout (tedy stáhněte teplotu na nejnižší stupeň, ale nevypínejte). Pak přeced'te.

Účinky jsou podobné jako u aspirinu – vrbový čaj snižuje horečku a tiší bolest. Také posiluje nervy a má svíravé účinky, pomáhá i proti revmatu, artritidě, návalům horkosti a zažívacím potížím. Těhotným ženám je užívání přípravků z vrbové kůry absolutně zapovězeno.

Odvar z vrbové kůry působí proti lupům, obklady se používají na zanícené, špatně se hojící rány, dobré výsledky má i jako prostředek ke kloktání a vyplachování úst při zánětech dásní.

A nakonec, vrbová poupata předvídají počasí – pokud jsou na podzim malá, bude tuhá zima.

BYLINKOVÉ TÉMA NA FACEBOOKU



TÉMA BYLINEK, JEJICH VYUŽITÍ V LÉČITELSTVÍ NEBO KUCHYNI, JE STARÉ JAKO LIDSTVO SAMO. V NĚKTERÝCH OBDOBÍCH ZATRACOVANÉ, V NĚKTERÝCH NAOPAK HOJNĚ VYUŽÍVANÉ.

V DOBÁCH NAŠEHO DĚTSTVÍ , JAK SI PAMATUJI, SE NA BYLINKY NAHLÍŽELO TAK TROCHU S DESPEKTEM. V POPŘEDÍ ZÁJMŮ BYLA PŘEDEVŠÍM CHEMICKÁ LÉČIVA. DNES UŽ SE SITUACE OPĚT OBRACÍ A MNOHO LIDÍ SE O PŘÍRODNÍ ZPŮSOBY LÉČBY ZAČÍNÁ ZAJÍMAT. NAŠLI JSME PRO VÁS ČTYŘI ZAJÍMAVÉ FACEBOOKOVÉ SKUPINY, KDE NAJDETE SPOUSTU ZAJÍMAVOSTÍ, RECEPTŮ A RAD.

PĚSTOVÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ BYLINEK



BYLINKY PRO VŠECHNY



BYLINKAŘENÍ NA STRARÉM MLÝNĚ



BYLINKY A DARY PŘÍRODY - BYLINKOPEDIE.CZ



ZÁZRAK
JMÉNEM

Kopřiva

Kopřivu dvoudomou, jako rostlinu, není třeba nijak dlouze představovat. Myslím, že všichni máme zkušenost s žahavými listy této vytrvalé rostliny, když nás už v dětském věku odměnila svědivými pupínky na holeni při běhání na bosu. Nebo na předloktí, když jsme trhaly mamince kyticí lučních květů.

Rod kopřiv se vyskytuje téměř po celém světě. Do Evropy prý některé z druhů rozšířili Římané, kteří je používali jako hřejivou, byť bolestivou masáž celého těla v chladném podnebí. V České republice najdeme tři druhy rodu kopřiv, čeledi kopřivovitých.

Jsou to:

- *kopřiva žahavka* (běžná v teplejších krajích, všude jinde vzácná)
- *kopřiva lužní* (vzácně na jižní Moravě)
- *kopřiva dvoudomá* (častá po celé ČR)

Kopřiva působí silně protivirově, a proto je silným pomocníkem při chřipkách, virózách a proti zahalení

Listy, a především kořeny, působí močopudně a mají velké využití při léčbě potíží s močovými cestami.

Staví krvácení a podporuje hojení ran.

Díky schopnosti odvádět vodu z těla, pomáhá snížit tělesnou hmotnost.

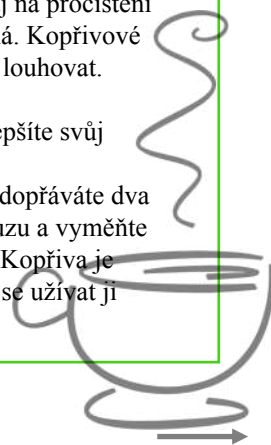
Kopřiva se také doporučuje užívat při nedostatku železa.

ČAJ na pročištění organismu

Dopřejte si v jarním období kopřivový čaj na pročištění organismu. Jeho příprava je je jednoduchá. Kopřivové listy zalijte horkou vodou a nechte 10-15 louhovat. Přecedte a dosladte lžičkou medu.

Díky tomu nakopnete metabolismus a zlepšíte svůj zdravotní stav.

Doporučuje se čtrnáctidenní kúra, kdy si dopřáváte dva šálky denně. Potom si dejte pár týdnů pauzu a vyměňte kopřivu za jiné bylinky nebo zelený čaj. Kopřiva je mimořádně silná bylinka a nedoporučuje se užívat ji dlouhodobě.



KOPŘIVA PRO ZDRAVÍ ROSTLIN

Někdy bývá tato rostlina zahradníky zatracovaná, pro svůj bujný růst. Když se však na její účinky podíváme z pohledu zdravých okolních rostlin a zahrady celkově, pak má svoje nezastupitelné místo.

V přírodní zahradě je důležitým pomocníkem a součástí celého ekosystému.

Je vynikajícím materiálem pro nastýlání a mulčování rostlin. A to jak z hlediska ochrany proti škůdcům, tak i z hlediska velkého množství minerálních a stopových prvků, tolik potřebných pro zdárný růst rostlin.

Používá se také jako základ tekutých hnojiv a postřiků.

V ekosystému její listy slouží motýlům, jako životně důležitá potrava.

Chcete-li mít zdravou a pestrou zahradu, rozhodně nechte kopřivu někde stranou růst a hojně ji při svém zahradničení používejte.



Hnojůvka z kopřiv

1 kg čerstvých kopřiv nebo
10 l vody
plastová nádoba (kov se
nehodí, neboť během
fermentace může docházet k
nežádoucím reakcím)

Kopřivy je třeba nakrájet na malé kousky, vložit do nádoby a zalít vodou. Ideální je dešťová, ale pokud není k dispozici, stačí alespoň odstátá. Množství vody v nádobě by mělo být asi na šířku dlaně od okraje. Během fermentace bude směs pěnit.

Nádobu překryjeme roštem nebo sítkou, aby do ní nemohli spadnout ptáci. Postavíme nejlépe na slunné místo, kde bude fermentace probíhat rychleji. Mějte však na paměti, že hnojůvka bude nepříjemně zapáchat.

Jednou denně je dobré obsah promíchat, aby se prokysličil.

Hnojůvka je připravena k použití, jakmile ztmavne a přestane pěnit. Podle podmínek je to za 10-20 dnů. Potom můžeme nádobu zakrýt víkem a hnojivo používat po zbytek vegetačního období. Nespotřebovaný zbytek můžete na podzim vylít na kompost..

Kopřivový výluh proti mšicím

1 kg čerstvých kopřiv
10 l vody
kbelík

Byliny vložte do studené vody a nechte stát na stinném místě 12-24 hodin. Nesmí zkvasit!

Je vhodný k použití bezprostředně po přípravě výluhu. Delším stáním ztrácí štiplavé látky a jeho účinek se snižuje.

Kopřivový sirup

Ideální dobou pro výrobu kopřivového sirupu je právě období jara, kdy se rostliny probouzejí k životu a nabízejí nám první mladé šťavnaté lístky se spoustou živin.



Připravte si:
3 velké hrsti mladých kopřiv
2 bio citrony omyté a pokrájené
1 lžíce kyseliny citronové
2 kg pískového cukru

Nejprve dejte vařit asi půl litru vody a do ní přidejte citrony. Odstavte z plotny a nechte trochu zchladnout.

Když je nálev vlažný, přidejte kopřivy a nechte 2 dny odstát na stinném místě. Občas je dobré s nálevem zamíchat. Výluh potom přecedte.

Svařte zbylou vodu s cukrem a přidejte kyselinu citronovou. Když cukrový základ trochu vychladne, přidejte kopřivový výluh a pořádně promíchejte. Naplňte do lahví nebo skleniček a dejte někam, kde není příliš teplo a nesvítí slunce.

Sirup je skvělý do letních limonád nebo jako podpůrný prostředek při nachlazeních. ■

JAKÝ BUDE KARLOVARSKÝ FESTIVAL V LETOŠNÍM ROCE?

Díky opatřením omezujícím standardní fungování všech kulturních akcí, nebude možné v letošním roce spustit ani Filmový festival v Karlových Varech. Jak se k tomu postavili pořadatelé? Bude se termín posouvat na pozdější období nebo bude úplně zrušen?

Už víme, že nenastane ani jedna z variant. Festival bude v plánovaném termínu, ale v jiné formě. Vedení festivalu se rozhodlo poskytnout divákům alespoň možnost shlédnutí některých vybraných filmů prostřednictvím klasických kin po celé ČR. Speciální verze tradiční přehlídky „Vary ve vašem kině“ proběhne v původním termínu festivalu, a to

3.-11.7.2020

a nabídne divákům mimořádný výběr soutěžních filmů. Určitě se máme na co těšit!

Aby bylo možné co nejvíce navodit atmosféru festivalu, budou se moci diváci zapojit do již tradičního hlasování o diváckou cenu festivalového snímku.

Velké díky tvůrcům a organizátorům filmového festivalu, že se alespoň touto cestou snaží divákům tuto skvělou tradiční akci vynahradiť.



BONUS
pro vás



vyrobeno
v Česku



doprava
zdarma

UDRŽTE OPTIMÁLNÍ HLADINU ESTROGENU V TĚLE I V OBDOBÍ MENOPAUYZ.

*Unikátní doplněk stravy
pro ženy s obsahem extraktů
bylin a vitamínů.*

494 Kč
~~569 Kč~~



www.feminus.cz

Kód pro slevu: MY50+



KNIHOMOLKY

Knihy, které jsme pro vybrali vám mohou dělat společnost celoročně. Najdete v nich spoustu zajímavých informací o tradicích, lidových zvycích a pranostikách. Inspirujte se moudrostí a zkušenostmi předků, kteří žili v souladu s přírodou a ročními obdobími.



TRADINÁŘ

Monika Kindlová, Martina

Boledovičová

Počet stran: 288

Krásně výpravně pojatá kniha, která vás provede tradičními rituály podle jednotlivých období. Je rozdělena podle měsíců roku a dozvíte se nejen to, které rituály se k jednotlivým obdobím vztahují, ale najdete i návody, jak se na ně připravit, jak to vysvětlit dětem, případně jak si vytvořit rituály vlastní.

Nechybí ani recepty na tradiční, mnohdy zapomenutá, lidová jídla a spousta nádherných fotografií.

Kniha, kterou můžete otevřít kdykoliv.

Více informací [ZDE](#)



MALÝ PRANOSTIKÁŘ

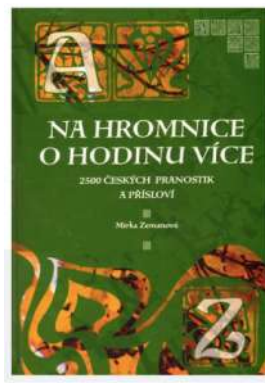
Jiří Trnka, Klára

Trnková

Počet stran: 56

Tato útlá knížka je výběrem těch nejznámějších pranostik. Jsou přehledně uspořádány podle měsíců, k nimž se vztahují a doplněny krásnými ilustracemi Jiřího Trnky.

Více informací [ZDE](#)



NA HROMNICE O HODINU VÍCE

Mirka Zemanová

Počet stran: 111

Přes dva tisíce přísloví a pranostik, seřazených podle jednotlivých měsíců roku nebo podle abecedy.

Více informací [ZDE](#)



LIDOVÉ ZVYKY

Jiřina Langhammerová

Počet stran: 360

Obsáhlá kniha přední české etnoložky, Jiřiny Langhameové, která dlouhou řadu let působila jako ředitelka národopisného muzea v Praze. Je uznávanou osobností ve světě lidového umění.

Více informací [ZDE](#)



DEVATERO KVÍTÍ. JARNÍ A LETNÍ ZVYKY A OBYČEJE NAŠÍ BABIČKY

Klára Trnková

Počet stran: 48

A ještě jedna malá knížka od Kláry Trnkové, která stojí za přečtení. Najdete zde sepsané tradiční zvyky a svátky pro období jara a léta. Roztomilé ilustrace a koláže jsou vytvořené podle starodávných pohlednic.

Více informací [ZDE](#)

VYCHYTÁVKY



LED lampička na čtení Moleskine
AŽ se nebudete moci od knížky odtrhnout, bude se vám možná hodit tahle skvělá lampička pro vášnivě čtenáře. Dá se nabíjet a použít na vícero způsobů. My z ní byli nadšení!
Více informací najdete [ZDE](#)

KDYŽ KLÍŠŤATA ÚTOČÍ



Klíště obecné (*Ixodes ricinus*) je roztoč z čeledi klíšťatovití. Tenhle maličký nenápadný živočich nás poslední roky dokáže pěkně potrápit. Přinášíme přehled toho nejdůležitějšího, co se této tematiky týká:

- Klíšťata na své hostitele neskáčou. Vlastně ho ani nevidí, protože jsou slepá. Reagují na vydechaný oxid uhličitý a na hostitele se přichytí při procházení porostem vysokých rostlin. Na stromech klíšťata nenajdete.
- Nejaktivnější jsou klíšťata na jaře a na podzim, protože v průběhu léta se „převlékají“ z jednoho vývojového stadia do druhého.
- Jejich aktivita začíná přibližně 2 týdny po posledním sněhu, nejčastěji v březnu. Nejhojněji se vyskytují v květnu a září.
- Ne každé klíště je infikované. A pokud je, neznamená to ještě, že musí dojít přenosu nákazy. U lymfské boreliózy to trvá až 24 hodin, než dojde k přenosu infekce. U klíšťové encefalitidy je to dříve. Zde stačí několik hodin.
- Než klíště dospěje obvykle vystřídá 3 hostitele. Proměna na dospělého jedince trvá 1 až 4 roky. Záleží to mimo jiné i na tom, jak dlouho čeká v trávě na svého dalšího hostitele.
- Když najde svého hostitele, může proces sání trvat 1-2 týdny, než se samo pustí. Hladověť dokáže až 1 rok.

Chcete-li snížit riziko nákazy na minimum, noste při procházce do vysoké trávy **dlouhé kalhoty a pevné boty**. Spodní část kalhot **nastříkejte repelentem**, který klíšťata odradí. Chcete-li se vyhnout chemii, můžete si vyrobit domácí repelent. Recept najdete na další straně. Při návratu z procházky se pro jistotu **prohlédněte** a zkontrolujte především **záhyby s jemnější kůží**, kam se klíšťata nejraději přichycují.



A co naši čtyřnozí mazlíčci? Jak ochránit je?



Jedna z možností, když nechcete používat chemii je ...zabalit



...rychle utíkat...



...dobře se rozhlížet...



...pořádně se osprchovat...

a nebo zkusit domácí repelent.

Zde je recept na úplně jednoduchý repelent, který opravdu funguje. A klidně jej můžete použít i pro sebe.

- 4-5 snítek rozmarýny
- 1 bio citrón
- asi ½ litru vody
- 4-5 kapek tea tree oleje

Do hrnce dáme vařit vodu. Když začne vřít, přidáme rozmarýnu, nakrájený citrón. Necháme povařit asi 15 minut. Potom odstavíme. Po zchladnutí přecedíme a přidáme tea tree. Ve skleničce uložíme do chladničky. K aplikaci můžete použít rozprašovač nebo si nalijte trochu do dlaně a přetřete pejskovi kožíšek. Hlazení se mu bude líbit. Máme odzkoušeno a funguje.



A váš pejsek bude v pohodě. A vy také.

Anglický velkokvětý muškát *Pelargonium x grandiflorum*, jinak také pelargonie velkokvětá pochází z jižní Afriky. Německý botanik Carl Ludwig von Willdenow jej popsal již v roce 1800. Začal se šlechtit počátkem 19. století ve Francii. Dnešní rostliny jsou už mnohačetní kříženci původního druhu.

Anglický muškát

JIHOAFRICKÁ KRÁSKA S FRANCOUZSKÝM DOTEKEM

Tento atraktivní ušlechtilý muškát s nápadnými květy se zpočátku pěstoval výhradně jako pokojovka. Až moderní, méně citlivé odrůdy se vystěhovaly na venkovní parapet a balkon.



Tvoří husté kompaktní trsy 20 až 50 cm vysoké

Roste vzpřímeně, tvoří husté kompaktní trsy vysoké 20 až 50 cm. Dlanitý, vrásčitý list je po okraji pilovitý a jemnější, než u tradiční „babičkovské“ pelargonie. Odrůdy jsou jednoduché i plnokvěté, ve škále červených odstínů až po purpurovou, černočervenou a fialovou, neschází růžová a lososová, má ale i bílé květy. Často květ prokresluje kontrastní skvrny a lemy. Kvete od dubna do září. Když ustane kvetení v průběhu léta, dopřejte jim zotavení na chladnějším místě, mohou opakovaně vykvést.

Zálivku potřebují mírnou a nerosíme listy. Vyhovuje jim substrát pro muškáty, v době květu hnojíme po 2 týdnech. Vyštipujeme uschlá květenství a žloutnoucí listy. Rostliny lze zmladit seříznutím cca 5 cm nad zemí, znova obrazí. Přezimují nejlépe při teplotě kolem 10 °C a omezené zálivce. Rozmnožují se řízkem v srpnu (jde to až do října), zakoření do 3 týdnů.



Potřebuje hodně světla a zvětrání. Ale pozor na přímé slunce

Muškát umístěte nejlépe v polostínu, nesvědčí mu silný slunečný úžeh.
Upoutá velkými výraznými květy spíše maceškovitého tvaru, ze středu laškovně vykukují tyčinky.



Právě velkým a jinak stavěným květem i kompaktním růstem se tento krasavec liší od klasického „babičkovského“ muškátu - pelargonie páskaté (*Pelargonium zonale*).

Anglický muškát je
typická balkonová
rostlina.
Na záhon nepatří

Vyžaduje o něco větší
péči než klasický
muškát, ale výsledek
stojí za to!

Anglický muškát si nespletete ani s převislou pelargonií (*Pelargonium peltatum*). Díky jeho kráse jej odhalíte na první pohled.



Cukrářská kouzla pro každého

Už jste potkaly na cestách internetem sladký projekt SWEET FLOW? Je svěží, je originální, je hravý a přináší spoustu zajímavostí ze světa pečení a cukrářských kouzel.

Na jeho vzniku má velký podíl francouzský cukrář španělského původu Xavier Carchenilla. Tatínek tří dětí, který své cukrářské zázraky tvoří v pražské cukrárně Myšák. V projektu SweetFlow, jehož je spoluzakladatelem, propojuje svoji vášeň tvořit a zároveň předávat své znalosti a zkušenosti skrze online kurzy.

Po období působení v zahraničí ho láska a teplý mallorský vítr zavál k nám do České republiky. Usadil se v Praze, založil rodinu a prošel vyhlášenými pražskými podniky (Celesté v Tančícím domě, Restaurace u Zlaté Studny, Café Savoy, Myšák). Již dvacet let sdílí svou vášeň k jídlu a pečení a ukazuje techniky "nejen" francouzské cukrařiny profesionálům, ale i všem laikům, kteří rádi pečou.

Jak se to stalo, že takový světoběžník zakotvil nakonec v Čechách? Zeptali jsme se přímo Xaviera.



Kdy sis uvědomil, že chceš být cukrář?

Žil jsem ve španělsko-francouzském prostředí. Ve Francii je gastronomie a cukrařina obdivovanou disciplínou. I já jsem od malička vzhlížel k velikánům francouzské gastronomie. Brzy začaly moje první pokusy doma. Tatínek možná doufal, že budu po něm obchodníkem, moje cesta však byla jiná. Vyhlédl jsem si známou francouzskou školu gastronomie a specializoval jsem se v cukrařině. To mi dalo nejdůležitější základy. Ve Francii jsou gastronomické školy a zaměstnání spíše jako vojna. Je tam pevný řád, přísnost a dřina. Klade se důraz na nejvyšší kvalitu, preciznost, hygienu a efektivitu.

Jaká byla tvoje cukrářská dráha?

Než jsem se usadil v Praze, cestoval jsem několik let po světě a pracoval na Novém Zélandu, ve Španělsku, v Paříži. Začínal jsem v patnácti letech loupáním cibule ve francouzské michelinské restauraci v pětihvězdičkovém hotelu. Vážil jsem si poskytnuté příležitosti. Byl jsem rychlý a byl na mě spoleh, a tak mi brzy nabídli pomocnou pozici v týmu cukrářů. Říkal jsem si, že to bude snadnější a zábavnější. Tam jsem pochopil, kde začíná tvrdá práce, přesnost a dokonalost. Nadechlo mě prostředí, i když jsem pracoval spoustu hodin a zadarmo. Později mi nabídli i pracovní pozici. Tehdejší zkušenosti byly k nezaplacení. Cukrařina mi otevřela dveře do světa. Z Francie jsem cestoval do dalších zemí. Když jsem se vracel z Anglie na rodnou Mallorku, poznal jsem tam moji budoucí ženu. V té chvíli začala láska i k Česku. Než jsem přijel do Prahy, učil jsem se po večerech česky, což mi vlastně vydrželo dodnes.



Takže láska na první pohled?

Přesně tak. Hned jsem si to tu zamiloval. Nejdřív jsem se naučil objednávat svíčkovou, pak ji i uvařit a brzy jsem se dal do pečení českého chleba a poznávání českých dezertů. Naštěstí moje žena pochází z tradiční rodiny, kde se hojně a dobře peče. Recepty se dědí z generace na generaci. Moje tchýně je úžasná žena. Obecně mě české ženy nepřestávají překvapovat svým umem. Češky jsou talentované domácí cukrářky. Nad jejich tvorbou se tají dech.

Cukrařina v Čechách zažívá svěží vítr, ale čelí i obrovské výzvě

A je tolik talentovaných žen i v profesionální cukrařině?

Obecně v Čechách je cukrářů jako šafránu. Cukrářky to v profesionální kuchyni nemají vůbec jednoduché. Jsou šikovné a velmi rychle se učí, ale je to náročná práce z hlediska času i fyzické námahy. Důležité je v tomto ohledu opravdu mít pro cukrařinu vášeň a chtít se posouvat. Pak si k ní cestu najde každý a vše se dá naučit.

Co si myslíš o současné cukrařině?

Zažíváme návrat k poctivým tradičním receptům. O to se snažíme i v Myšáku. Tvoříme z poctivých čerstvých surovin. Dezerty ale dnes více odlehčujeme a zároveň hledáme i zajímavé kombinace a zdravější alternativy. Nejdůležitější však zůstává znalost základních technik. Trendem jsou menší dezerty do ruky a domácí tvoření. To se teď podle mě posune do ještě větších rozměrů.

V Čechách je tato tradice dlouhá. Například ve Francii si většina lidí kupuje dezerty ve vyhlášených cukrárnách. Obecně vnímám, jak se lidé chtějí učit online a tvořit úžasné dezerty i pro své blízké doma. Udělat radost sobě a ostatním. Zároveň díky situaci ve světě nyní cukrařina a gastronomie čelí obrovské výzvě. Ve chvíli, kdy se tyto obory začínaly drát pomalu na výsluní, přišla náročná situace, kdy mnoho podniků bude bojovat o přežití. Jak se s ní popereme, uvidíme v následujících letech. Pozitivním přínosem ale mohou být právě nové projekty, nové cesty a alternativy přibližující profesionální cukrařinu lidem.

Jsi cukrář, hodně ochutnáváš, co tvoříš? Není to na tobě vidět. Jaký je tvůj recept?

Ochutnávám. Pořád. Jsem gurmán. Můj recept? Jsem hodně na nohou. Stále v pohybu. Ovšem když mám volno, dopřeju si dobíjecí siestu. A do dezertů dávám jen nezbytné množství cukru. Už jsem tím známý. Miluji i bezlepkové nebo veganské varianty. Prostě rád tvořím.

Jsi napůl Francouz, napůl Španěl. Jak se to u tebe projevuje?

Třeba tak, že miluji dobré jídlo, pití a siestu, stejně jako Španělé. A zároveň si potrpím na pracovní nasazení a efektivní postupy v kuchyni, jako Francouzi.

Co bys poradil laikovi. Kde začít s kvalitními recepty a tvořením?

Od srdce. Ten, kdo chce, to dokáže a cestu si najde.



Receptů je plný internet. Problém je však v tom, že řada z nich je nekvalitních. U dezertů se také často stává, že jsou buď nepřesné nebo pochází z tužky profesionála, který recepty tvoří v profesionální kuchyni. To je úplně jiné prostředí, jiné teploty, trouby... Rád například pročítám knihy různých cukrářských hvězd a i u nich se mi nejednou stalo, že recept nefungoval nebo na první pohled bylo z receptu patrné, že něčeho je tam příliš. Proto svoje recepty vždy přizpůsobuji lidem doma. Moje recepty sice se mnou procestovaly svět a vypiloval jsem je s úžasnými šéfcukráři, ale vždy je několikrát vyzkouším v domácím prostředí a vžívám se přitom do těch, kdo chtějí zkusit můj recept u sebe doma. V mé kuchyni pečou v běžných podmínkách. Mám běžnou troubu a sporák. Navíc snad jen získané znalosti a zkušenosti, termometr a tři malé pomocníky. To je pro mne výzva.

Proč ses rozhodl založit projekt Sweet Flow? Online kurzy cukrařiny.

Moje manželka s kamarádkou také rády tvoří, jen k tomu mají vždy po ruce pár dětí (konkrétně dohromady pět). S nimi se v kuchyni vzdělávají a hrají si. Mají spoustu nápadů a jsou to tvořivé kreativní bytosti. Já jsem jim čas od času k tomu mumraji vytvořil něco na zub a tak dlouho jsem sklízel úspěchy, až vznikla myšlenka proměnit kuchyň ve vzdělávací prostředí pro každého. Osud nám bohužel přihrál nejedno překvapení, a kuchyň najednou získává úplně jiný rozměr pro spoustu lidí. Chci, aby každý měl šanci vytvořit si svůj skvělý dezert, sklídit za něj ovace od svých blízkých a mít skvělý pocit z dobře odvedené práce. Zároveň si uvědomuji, jak důležité je vedení profesionála, který je tu pro vás, rád poradí a ještě raději pochválí, co se vám zrovna povedlo. Chtěli jsme prostě vytvořit prostředí, kde každý může zažít pocit sweet flow - okamžiky sladkého štěstí. ■



RECEPT

Čokoládová pěna duo s malinami

Pěna z mléčné čokolády

125 ml smetany
250 g mléčné čokolády
2 plátky želatiny
250 ml našlehané smetany

Pěna z bílé čokolády

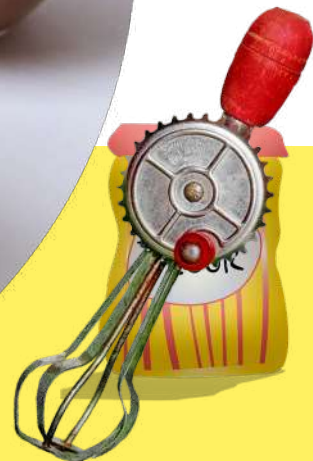
125 ml smetany
250 g bílé čokolády
2 plátky želatiny
250 ml našlehané smetany

Malinová omáčka

300 g malin
30 g cukru
1/2 citronové šťávy

Rozpusťte čokoládu a namočte želatinu do studené vody. Přiveďte 125 ml smetany téměř do bodu varu. Přidejte želatinu do horké smetany. Horkou smetanu s želatinou postupně nalijte do rozpuštěné čokolády a promíchejte metličkou. Ruční mixér není nutný. Při teplotě 35 °C přidejte ušlehanou smetanu, jemně zakomponujte stěrkou.

Vložte maliny (čerstvé nebo zmrazené) do hrnce s cukrem. Přiveďte k varu. Vařte 5 min. Omáčku rozmixujte, přecedte a přidejte citronovou šťávu.



Připravte si skleničky na podnos, nakloňte pod 30° úhlem (Můžete podepřít složenou utěrkou.). Nalijte mléčnou čokoládovou pěnu, dokud nedosáhne téměř okraje skla, nechte 2 cm od kraje. Velmi opatrně vložte podnos do chladničky a nechte pěnu v lednici na 3-4 hodiny. Nalijte bílou čokoládovou pěnu. Nechte opět v lednici. Nalijte malinovou omáčku. Ozdobte například malinami, čokoládou nebo mátou.

SWEETFLOW

BONUS
pro vás

Kód: Sladkych50plus



Online kurz
SWEET TAPAS
*pod vedením francouzského
cukráře Xaviera*

SLEVA
30%

ONLINE
CUKRÁŘSKÉ KURZY

SWEETFLOW

Mini dezerty hýbou cukrářským světem. Jsou malé, některé bezlepkové. Svěží, tradiční i moderní.



Pro získání výhodné nabídky SLEVA 30% na online kurz SWEET TAPAS , zadejte uvedený kód do objednávky na

www.sweetflow.cz

s nadšením. To, že je přirozeně bezlepkový a bez mléka, je další bonus a v neposlední řadě to, že je vyroben z čerstvých, původních a průmyslově neupravených surovin.

Když se podívám na složení, nikde není ani kvásek ani droždí? Přitom je chleba krásně kyprý a nadýchaný. V čem je to kouzlo?

To, že není potřeba kypřidel, mají na svědomí hlavně čerstvá vejce. Ale dodneška mě nepřelšel úžas z toho, jaké má chléb vlastnosti při tak jednoduchém složení.



Pokud je někdo alergický na ořechy, máte v nabídce variantu i pro něj? Protože ořechy a semínka hrají velmi významnou roli ve složení.

Zatím variantu bez semínek nemáme, ale věřím, že až se na tuto výzvu zaměříme, zase se najde řešení. Už několikrát jsem měla pocit, že už nepůjde nic dalšího vymyslet – ostatně to už v době, kdy jsem začala zkoušet chleba bez obilovin, potom, když jsem chtěla nabídnout jemnější chléb než ten tmavý a následně vznikl Světlý chléb; potom, když jsem hledala způsob, jak se obejít bez lněného semínka, které spousta lidí netoleruje, a vznikl Dýňový chléb a naposled, když jsem hledala způsob, jak udělat bílý chlebič bez jablečné vlákniny a vznikl Kokosový chlebič. O chlebu bez semínek už jsem začala uvažovat a vzhledem k tomu, jak široký je dnes sortiment surovin, si myslím, že to je jen otázka času.

Kdo jsou vaši typičtí zákazníci? Jsou to i lidé bez zdravotních omezení, kteří nemusí dodržovat dietu?

Našimi zákazníky jsou především lidé se zájmem o zdravou stravu jako takovou, potom jsou to sportovci a aktivně žijící lidé, kteří ocení přirozeně vysoký obsah kvalitních bílkovin, a asi největší skupinu tvoří zákaznice, které chtějí hubnout a vyhledávají potraviny s velmi nízkým obsahem sacharidů. Také přibývá bezlepkářů a diabetiků, kteří přicházejí našemu chlebu na chuť.

Jaká je trvanlivost vašeho bezobilného chleba?

Trvanlivost je pět dnů při skladování v chladu, což není moc, ale je to vyváženo tím, že neobsahuje konzervační látky a jiná průmyslová „vylepšení“. Je to prostě čerstvý výrobek, který se musí čerstvý sníst, nebo ho uchovávat nakrájený v mrazáku – to má jednu výhodu – uloupnete si jen potřebný počet plátků pro okamžitou spotřebu a protože většinou spěcháte, dáte si ho rozpéct do topinkovače... tím se rozvine vůně semínek a oříšků v chlebu a vy víte, že to krájení, zamrazování a rozpékání za tu námahu stálo.



Kde si mohu chléb koupit? Máte nějaká svoje prodejní místa?

V Praze i jiných městech máme spolupracující prodejny, kde si chléb můžete koupit, seznam prodejen je na našem webu. Od loňského podzimu využíváme služeb komunitního prodeje Scuk.cz, který v chladicích autech rozváží chléb do výdejních skupin po celé republice. Pokud nenajdete ve vaší blízkosti prodejnu ani výdejnu Scuk, napište nám a domluvíme se na doručení zboží osobně. ■



CHCI VĚDĚT VÍC



ABY VÁŠ CHLÉB ZŮSTAL CO NEJDÉLE V KONDICI

**Chlebník dřevěný
BRILLANTE**
38x22x20cm, 849 Kč
www.vetroshop.cz



**Proutěná ošatka na
pečivo s víkem**
37x25x12cm, 289 Kč
www.cistedrevo.cz

Krémová dóza na chléb Kitchen Craft Lovello
19x22x42cm, 1 569 Kč

Continenta Chlebník
40x26x18,5cm, 1 379 Kč
www.alza.cz





SNÍDAŇOVÉ MISKY, KTERÉ VÁS NABIJÍ ENERGIÍ



Výborná ranní snídane, která je hotová v cukuletu a dodá vám potřebnou dávku energie, vitamínů a minerálních látek pro váš aktivní den. Stačí jen prohlédnout domácí zásoby, přidat jogurt a nějaké ovoce a zázrak je na světě.



bílý jogurt
maliny
borůvky
chia semínka
amarantové pukance
kokosové chipsy

Do skleničky nebo misky vrstvíme jednotlivé ingredience. Nejprve dáme trochu jogurtu, potom rozmačkané maliny a amarantové pukance. Můžeme použít i jáhlové nebo pohankové. Do zbytku jogurtu zamícháme chia semínka a přidáme nahoru. Zbývá už jenom nasypat borůvky nebo jiné ovoce podle chuti a celý pohár vylepšit opraženými kokosovými chipsy. A je hotovo!



čerstvé nebo mražené bobulovité ovoce
banán
voda nebo rostlinné mléko
lžička medu
konopné semínko
strouhaný kokos
granola
sušené goji
ovoce podle chuti

Všechno ovoce rozmixujeme, přidáme med a trochu mléka nebo vody, aby dostala směs konzistenci jogurtu. Přendáme do misky a ozdobíme čerstvým/sušeným ovocem, granolou a semínky. Jaké kombinace zvolíme už záleží na naší chuti nebo možnostech domácích zásob.



banány
kešu ořechy (den dopředu namočené)
chia semínka
jogurt
kousek čerstvého zázvoru
granola
směs semínek a ořechů
ořechové máslo

Banány, kešu ořechy, chia semínka, nastrouhaný zázvor a jogurt umixujeme. Směs by měla mít konzistenci kaše nebo hustšího jogurtu. V případě potřeby můžeme naředit vodou nebo rostlinným mlékem. Dáme do misky a ozdobíme semínky, granolou, nakrájeným banánem a můžeme přidat lžičci ořechového másla.

CESTUJEME VIRTUÁLNĚ

MILUJETE CESTOVÁNÍ? PROCHÁZKY HISTORIÍ, SVĚŽÍ VÍTR VE VLASECH, KDYŽ PROCHÁZÍTE HORSKOU KRAJINOU, TEPLÝ PÍSEK NA PLÁŽI NEBO POZNÁVÁNÍ MĚST EVROPY?



Než se opět uvolní hranice a budeme moci procestovat svět, skvělou volbou jsou virtuální prohlídky. Navštívte více jak 2500 míst po celém světě a kochejte se krásami, které stojí za to vidět. Vlastně to může být skvělá příležitost pro plánování dalších cest. Stačí si vybrat, kam se chcete podívat.

CHCI CESTOVAT



A pokud jste se chystaly na výlet za tulipány a jarními květinami do Holandska, dobrou zprávou je, že i proslulý květinový park Keukenhof připravil virtuální prohlídku. Alespoň všechna ta nádhera nepřijde vniveč.



DO PARKU

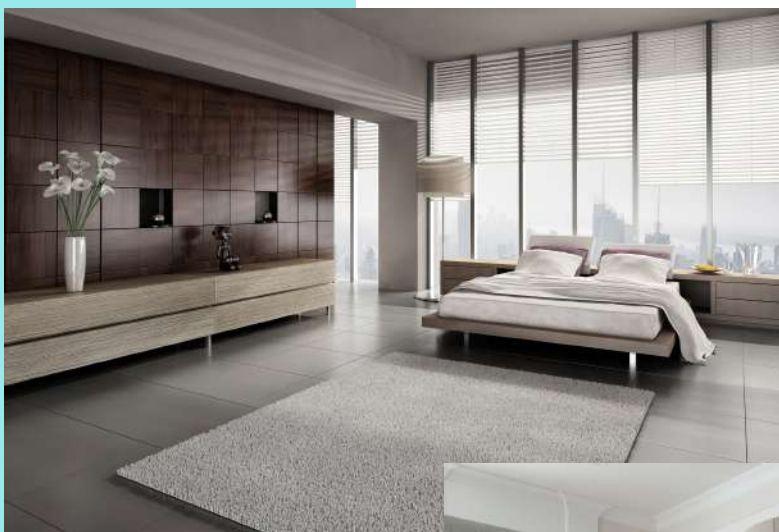


STŘEDOMOŘSKÝ STYL

Azurově zelená barva spolu s hvězdicemi navozuje atmosféru moře.

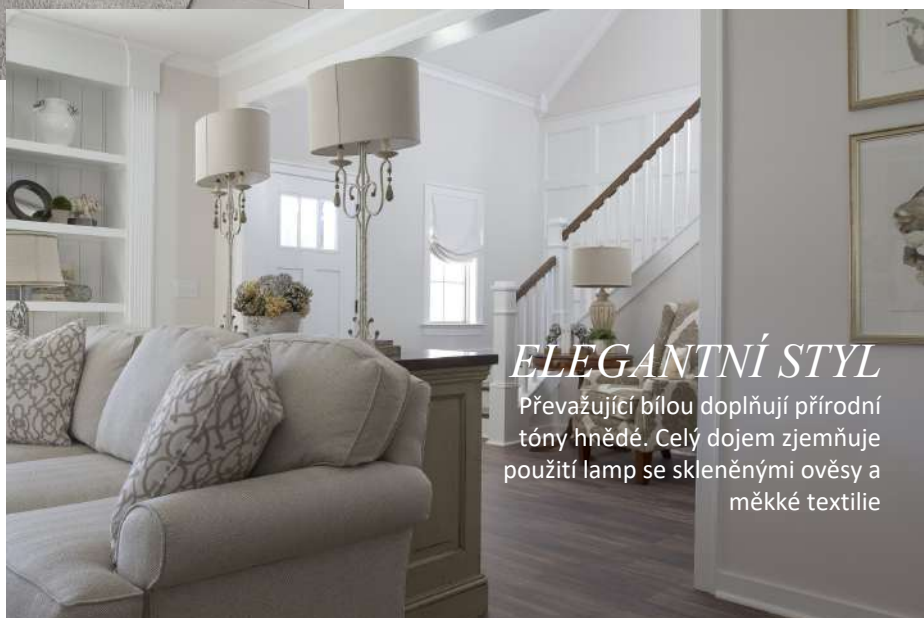
KDYŽ V DOMĚ PŘEVAŽUJE BÍLÁ

Dřevěná stěna ukrývá rozsáhlý úložný prostor. Díky němu je snadné udržet čisté linie.



MINIMALISTICKÝ STYL

Jednoduše zařízený interiér jehož hlavní dominantou je veliké okno s výhledem na město. Jednoduché čisté linie decentně narušuje váza s květinami a dřevěná soška.



ELEGANTNÍ STYL

Převažující bílou doplňují přírodní tóny hnědé. Celý dojem zjemňuje použití lamp se skleněnými ověsy a měkké textile

Jemný dekor na polštářích dodává interiéru na zajímavosti.



Velmi vkusně se zde mísí prvky moderního a zámeckého stylu, který je použit na schodišti a konferenčním stolku.

Prostorný světlý interiér vkusně doplňuje kazetová stěna v šedém odstínu a k celkovému zateplení přispívá kávový odstín textilií na křeslech a závěsích.



Imitace cihlové zdi - záměrně natřené na bílo - velmi zútulňuje celý interiér a vyvažuje strohé linie a ostatní použité materiály.



MODERNÍ STYL

Dominantou interiéru striktně laděného do bílé barvy je veliký krb uprostřed místnosti

MY 50+

MĚJTE SVŮJ ČASOPIS VŽDY U SEBE!



ČERVENEC-SRPEN

NOVÉ DVOJČÍSLO vychází už 29.6.2020

už teď se můžete těšit na nová témata

- skvělé bedýnky, kde a jak vybírat
- vše o kolagenu
- Jak přimět náš mozek k aktivitě
- Když léto, tak s kloboukem
- Salátová letní kouzla

Vaše redakce