

ŽENY 50+

MAKE-UP PO PADESÁTCE

CHYTRÉ TRIKY JAK
VYPADAT CHIC

HOME GYM
CVIKY PRO VAŠI
DOMÁCÍ KANCELÁŘ

HALLOWEEN
NEBO DUŠIČKY?
CO MAJÍ SPOLEČNÉHO?

HYGGE

STYL,
KTERÝ SI
ZAMILUJETE

NEPEČENÉ
VÁNOCE

PŘEKVAPTE LETOS
SVÉ BLÍZKÉ NĚČÍM
NETRADIČNÍM

listopad / prosinec 2020



70



26



63

04 PROJEKT, KTERÝ MÁ SMYSL

Smysluplný nazávislý projekt na podporu podnikatelů a menších firem, jejichž byznys utrpěl díky zavedeným vládním opatřením. Rozhovor s jeho zakladatelkou, úspěšnou ženou, která se nebojí výzev, Danuší Siering.

15 DENTÁLNÍ HYGIENA

Věděli jste, že zub s počínajícím kazem můžeme ještě správným čištěním zachránit, aniž by bylo třeba ho plombovat? Tak přesně o tom je také článek MDDr. Terezy Fulínové, tentokrát věnovaný dentální hygieně.

29 MAKE-UP PRO ŽENY VE ZRALÉM VĚKU

Aby líčení lichořilo a zbytečně nepřidávalo roky, je třeba jej nepatrně přizpůsobit stavu pleti. O tom, jak to udělat a jaké figle k tomu použít připravila v krásném článku Eva Mihulková.

35 KOUČINK NENÍ SPROSTÉ SLOVO

Vyznat se ve spleti nových slov, která na nás v posledních letech útočí není někdy jednoduché. Jana Štěpánková přehledně uspořádala ty nejčastější z nich.

39 HOME GYM

Pár jednoduchých a velmi účinných cviků, které jsou pro opravdu každého a můžete je cvičit kdykoliv i kdekoliv. To zní jako skvělý návod na to, být fit. Obzvláště, když vám k tomu stačí obyčejná židle.

43 TAJEMNÝ SVĚT SPIRITUALITY

Když se potká reálný svět s tajemným světem spirituality, vždycky chvíli trvá, než se vzájemně propojí a pochopí. Ne každý z nás je připraven ho přijmout. Ale víme, že existuje. O čem spiritualita je a čím nás může obohatit?

57 PODZIMNÍ DUŠIČKOVÁ INSPIRACE

Dušičky a Halloween mají hodně společného. Přesto, že vyjádření a průběh jsou odlišné, podstata obou svátků je stejná. Pojďme si je užít se všemi jejich tajemnými rituály.

70 VE STYLU HYGGE

Dánové patří v každoročních průzkumech mezi jedny z nejšťastnějších národů. Není pochyb o tom, že za svůj spokojený životní styl vděčí celé řadě faktorů. Pojďme se podívat, co se za tím skrývá.

EDITORIAL



Šárka Dominika Kšírová
šéfredaktorka

S blížícím se koncem roku mě vždycky trochu přepadne nostalgie. Je to zvláštní pocit. Člověk bilancuje, co se mu v uplynulém roce povedlo a co ne.
Co by udělal lépe.
Co udělat chtěl a nestihnul...
Zároveň však jsou tu očekávání a vyhlídky do roku nového.

Letos mám dobrý pocit. Přivedli jsme na svět tento časopis, který je určen právě vám.

Ženám nacházejícím se v nejtvořivějším období života.

Ženám, které si chtějí život užít a dál se rozvíjet.

Budeme tu pro vás i nadále.

A v příštím roce dokonce dvakrát častěji. Protože víme, že vám naše podpora pomáhá a to nám dodává elán do další práce.

Máme toho spoustu co by vás mohlo bavit.

Hned od ledna začínáme praktickým seriálem zaměřeným na podporu sebevědomí. Budeme se zabývat financemi, jak s nimi naložit a nepřijít o ně. Chybět nebudou ani témata z oblasti zdraví a péče o tělo. Připravujeme také praktického průvodce podnikáním a návody, jak se neztratit na sociálních sítích.

A mnoho a mnoho dalšího.

Rádi bychom na vybraná témata navázali také offline akcemi, kde se budete moci setkat s našimi partnery osobně a dozvědět se k dané tematice ještě více informací.
Budeme si držet palce, aby se mohly uskutečnit.

Přeji Vám, milé dámy, abyste si závěr roku užily ve zdraví a spokojenosti.

A budu se na vás těšit v novém roce 2021.

PROJEKT, KTERÝ MÁ SMYSL



RESTART PODNIKÁNÍ

Na jaře tohoto roku byl spuštěn nazávislý projekt na podporu podnikatelů a menších firem, jejichž byznys se díky zavedeným vládním opatřením výrazně zpomalil nebo úplně zastavil. O čem celý projekt je, proč vznikl a jaké jsou podmínky pro zapojení, jsme si povídali s jeho zakladatelkou a spolujitelkou mediální společnosti Black Swan Media, a také vydavatelkou magazínu N&N Praha/Berlin, **Danuší Siering**.



Již dlouhou řadu let žijete v Berlíně, ale české kořeny vás táhnou do Prahy, kde aktivně podnikáte. Zapojujete se do různých revitalizačních projektů na obnovu vybraných částí města, podporujete umění, vydáváte tištěný magazín N&N, který spojuje Prahu s Berlínem. K tomu jste ještě na jaře spustila projekt reSTARTpodnikání (RSP). Co vás vedlo k jeho založení a co je jeho cílem?

Když přišel březnový lockdown, měla jsem pár hodin na rozmyšlenou, zda zůstanu s rodinou v Berlíně nebo pojedu do Prahy, kde již třicet let podnikám. Samozřejmě, že rodina zvítězila, je to má nejvyšší priorita. Když jsem se vzpamatovala ze šoku prvních dnů, přišla úvaha, jak mohu - i když na dálku - v Česku pomoci. Od počátku, a i v dnešní velmi těžké době, jsem věřila, že situace brzy pomine; vždyť je to zákon přírody, že vše se jednou změní. A tak vznikla myšlenka nabídnout mediální prostor restartérům, kteří stáli a stojí na novém rozjezdu svého byznysu. Během pár dnů jsme s celým týmem spustili iniciativu **reSTARTpodnikání**, která nabídla

zveřejnění jejich příběhů, zkušeností, radostí i starostí na našem webu novinyanovinky.cz.

Původně se mělo jednat o krátkodobý projekt s ukončením začátkem léta. Pokud vím, projekt v tuto chvíli stále běží a ještě nabírá na síle. Čekala jste takový zájem ze strany podnikatelů a partnerů projektu?

Nečekala a svým způsobem mě netěší, že projekt stále pokračuje. Já jsem si skutečně myslela, že v létě celá situace kolem koronaviru utichne a byznys - byť v pozměněné formě - bude pokračovat dále. Scénář, který nyní zažíváme, jsem si ani v tom nejhorším snu neuměla představit. Naopak milou radostí pro mě byl velký zájem ze strany partnerů, kteří dnes restartérům nabízejí velmi různorodé formy podpory a projekt RSP šíří svými kanály. Partnery jsem pečlivě vybírala a cíleně je oslovovala. Představte si, že ani jeden neodmítl. Dnes jich má RSP celkem patnáct, ale naše řady se rozrůstají, podporovatelé už se začínají hlásit i sami. Právě se k nám přidala jedna právnická kancelář, která přichází s nabídkou



bezplatných konzultací. Velmi oceňuji i mediální podporu vašeho časopisu. Umožní nám příběhy restartérů více zveřejňovat a šířit je tak ještě dále. Těch více než sto klientů projektu reprezentuje přes sto různorodých osobních osudů, ale týká se také stovky zaměstnanců, jejich rodin a přátel. Fantazie příběhy vymýšlí, ale život je píše.

Je něco, co vás překvapilo a co jste nečekala?

Opravdu jsem nečekala, že tato situace bude tak dlouho trvat.

Všechny ty příběhy, o kterých píšete mají jedno společné – a to je vytrvalost a snaha najít cestu, která dokáže udržet byznys pohromadě. Mnoho firem našlo alternativu svého podnikání nebo přešlo do on-line prostředí. K tomu jim může pomoci i podpora partnerů, kteří se k projektu přidali a nabízejí podnikatelům pomocnou ruku. Jaká je možnost zapojit se v tuto chvíli do projektu jako klient?

Postup je jednoduchý. Když nám zájemci napíší, propojíme je s naší kolegyní Beatou, která s nimi projedná základní informace o jejich firmě a hlavní téma, které chtějí komunikovat. Podklady předá šéfredaktorce, která pro rozhovor vybere vhodného redaktora. Ten se s klientem nebo partnerem spojí a udělá s ním rozhovor. Pokud to bude možné, tak osobně, jinak přes online nebo zoom.

Článek zveřejníme na našem webu a facebooku a rozesíláme ve speciálním newsletteru každé dva týdny na naše abonenty. Každé vzájemné rozesílání přes kanály klientů šíří newslettery ještě daleko mimo náš dosah, podle hesla: Ty pomůžeš mě, já pomůžu tobě.

A co mohou podnikatelé a firmy udělat v případě, že se budou chtít zapojit do podpory v projektu?

Podobná cesta. Necht' nám napíší, já se s nimi spojím a možnosti spolupráce projednáme.



Danuše Siering,
spolumajitelka mediálního domu Black Swan Media,
zakladatelka Galerie Černá labuť, projektu
GoFlorenc a komunity Ayurvedic Breakfast

Milé čtenářky, jsme opravdu rádi, že se nám naskytla možnost zapojit se do tohoto skvělého a potřebného projektu, jakým je reSTARTpodnikání a podat tak pomocnou ruku podnikatelům a živnostníkům, kteří vlivem vládních opatření přišli o velkou část svých výtěžků.

Většina z nich se navzdory nelehké situaci nevzdala a všemožnými prostředky se snaží svůj byznys udržet nad vodou. Postupně vám přineseme příběhy některých z nich. Všechny příběhy a osudy podnikatelů zapojených do projektu najdete také [ZDE](#). Pevně věříme, že situace ve společnosti se brzy stabilizuje a budeme se všichni moci opět vrátit do normálního života.





JDU BĚHAT

Helena Suchomelová je žena činu. Bavilo jí běhat, ale před 7 lety nenašla komunitu, kde by se o běhání dozvěděla více, a to srozumitelně pro běžecké začátečnice. Dnes si v nabídce její běžecké komunity Jdu běhat můžete vybrat z více než stovky běžeckých kurzů v Praze a v Brně.



Při čtení březnového vyjádření majitelky Heleny ohledně aktuální situace, se ve vás mísí pocity soucitu, podpory, ale také odhodlanosti a pozitivního myšlení. Helena v něm upřímně mluví ke svým běžkyním a na rovinu popisuje nynější situaci: „*Jdu běhat se po sedmi letech zastavilo. Jaro nám utíká. Nechceme nikoho zklamat a vypisujeme menší “májovou” vlnu kurzů a doufáme, že udržíme Jdu běhat alespoň v light verzi. Bez vás to ale nedáme. Pokud chceš Jdu běhat podpořit, a ještě zažít atmosféru našich běžeckých kurzů, poříd' si vypsaný kurz. Chceme vyběhnout koncem května.*“

Během února letošního roku začali pociťovat upadající zájem o kurzy, v polovině března bylo jasné, že je zle. Přihlášky na kurzy klesly o více než 60 %, trenérský tým přišel ze dne na den o práci a nezbyvalo než čekat a doufat,

že se situace brzy zlepší. S Helenou jsme si povídaly, jak o budoucnosti jejího projektu *Jdu běhat*, tak také o její běžecké vášni a skloubení rodiny a podnikání.

Heleno, vzpomenete si na svoje běžecké začátky, kdy jste s běháním začala koketovat?

Běhat jsem začala v roce 2010 během života v Amsterdamu, ještě tehdy, než to začalo být moderní. Zkoušela jsem párkrát vyběhnout sama, respektive s přítelem, ale když nám do schránky přistál letáček organizace nabízející běžecké kurzy, dlouho jsem neváhala. Jsem typ, který má rád vedení a pravidelnost, a to jsem si sama neuměla naordinovat. Chtěla jsem, aby moje běhání mělo “hlavu a patu” a to mi amsterdamský běžecký kurz dal. I když byl v holandštině (smích).



Běhání zažilo v posledních 10 letech velký boom. Vnímala jste to už tehdy jako velký potenciál?

Ano, vnímala. Viděla jsem úspěch pohybových aktivit venku typu bootcamp a vnímala jsem to jako návrat k přirozenosti, jehož bude i běh součástí. Zároveň jsem vnímala, jak moc mně osobně běh dal nejenom fyzicky, ale i psychicky, zejména schopnost lépe překonávat překážky. Chtěla jsem tuto cestu k běhu usnadňovat i dalším ženám, protože na pražských běžeckých akcích jsem si všímala převyšujícího počtu





mužů jako účastníků. Od té doby se mnoho změnilo, snad malinko i díky *Jdu běhat*.

Věnovala jste se předtím nějakému jinému sportu?

Sedm let jsem na střední škole tančila párové společenské tance, pak jsem pár let na vysoké dělala takový ten klasický aerobik. Takže koordinační cvičení na našich trénincích mi docela jdou, ale jinak nejsem fyzický typ, že bych se pro běh takzvaně narodila. Což mi vůbec nevádí, běhám rekreačně, díky běhu netloustnu (vyjma karantény, ajajaj) a udržuji si veselou mysl. Za posledních deset let bylo jen málo týdnů, kdy jsem nešla běhat. Věřím v Einsteinův citát „*Abys udržel rovnováhu, musíš zůstat v pohybu.*“

Před 7 lety jste objevila díru na trhu, chtěla jste se naučit běhat, ale nenašla jste vhodný kurz. Věřila jste od začátku, že Váš projekt *Jdu běhat* má velký potenciál?

Náš rozjezd byl pozvolný, nestalo se, že bychom se na 150 kurzů dostali z roku na rok. Rostli jsme, co se týče počtu kurzů a běžkyň, první tři roky vždy o dvojnásobek a poslední tři roky udržujeme obdobný počet kurzů a snažíme se zlepšovat jejich dostupnost otevíráním nových lokalit. Teď nás karanténa během hlavní jarní sezony samozřejmě paralyzovala a musíme vyhodnotit, jak dál. **Běhání je úžasný sport, ale mnohdy bolí.**

Jak jste Vy sama ve svých běžeckých začátcích bojovala s tím, že ne vždy je to procházka růžovým sadem?

Ráda říkám, že díky běhání jsem přestala být skleníkovou kytičkou. Sice ani do budoucna nebudu ten typ, abych jela

na týden kempovat a lézt do hor, ale díky běhu jsem se už nebála jet na běžky nebo na dlouhý výlet na kole, a zároveň mi už (tolik) nevádí nepohodlí typu fyzického vyčerpání nebo zmoknutí.

Na webových stránkách *Jdu běhat* jste ke svým běžkyním velmi otevřená a upřímně s nimi sdílíte veškeré informace týkající se budoucnosti *Jdu běhat*. Je to pro Vás těžké jít s pravdou ven?

Není, myslím, že jsme si nikdy nehráli na něco, co nejsme, a nic nepředstíráme ani teď. Myslím si, že je důležité vysvětlovat, že pokud se služby a příjmy organizací jako je ta naše zastaví, je to problém. Nečekám, že tomu lidi, kteří pracují v úplně jiném odvětví, mohou automaticky rozumět, tak jako já například nerozumím tomu, jak funguje státní sektor. Abych to doplnila, našim příjmem je pouze kurzovné běžkyň, nečerpáme státní ani městské dotace, nemáme sponzory. Na vánočním setkání trenérů jsem to pochvalovala, že jsme demokratická organizace v tom smyslu, že nejsme závislí na malém množství objemných příjmů, nejsme závislí na rozhodnutí jedné manažerky nebo jednoho úředníka, ale fungujeme díky mnoha demokratickým hlasům běžkyň, které rozhodnou o tom, zda svou práci děláme dobře. Bohužel ale v situaci, jako je karanténa a zastavení života, se závislost pouze na příjmech od lidí ukázala jako slabina.

Kurzy jste měli pozastavené. Jaká byla Vaše očekávání ohledně zájmu? Myslíte si, že lidé budou stále opatrní a nebudou se chtít potkávat v komunitě lidí a radši půjdou běhat sami?

Tady bych ráda poděkovala našim stálým běžkyním, které v době přeplánování kurzů na konci března vůbec neváhaly, a přihlašovaly se, včetně úhrady kurzovného, na nové kurzy od konce května. Připomenu, že to bylo v době, kdy jsme všichni mohli z domu maximálně na nákup. A psaly neskutečně pozitivní vzkazy o tom, co pro ně *Jdu běhat* znamená. To všem dodalo potřebnou



PŘÍBĚH PROJEKTU

energii do příprav na květnové rozběhnutí.

Jako maminka dvou dcer musíte řešit otázku skloubení podnikání a péče o rodinu. Máte pro naše čtenáře nějaký zaručený recept, jak to vše zvládnout?

Čím mám děti starší a jsou už dvě, tím méně jsem si jistá, jaká je pro mě ta správná cesta. Každopádně, kdybych to měla popsat, jsem člověk, který má rád balanc, takže se “nepředřu” ani v oblasti podnikání, nejsem ambiciózní podnikatel, který se snaží raketově růst, ale ani bych nebyla dobrá jako full-time rodič. Takže mi vyhovuje to, že můžu asi tři a půl dne v týdnu pracovat a jeden a půl dne se věnovat holčičkám. Ale každý má cestu úplně jinou a i já tu svou neustále vyhodnocuji a bude se průběžně měnit.

Jak jste trávila poslední týdny? Měla jste alespoň chvíli na odpočinek a jiné koníčky kromě běhání?

Začala jsem vařit a méně kupovat jídlo venku. Vařili jsme s manželem téměř každý den, což je zvyk, který bychom si rádi uchovali alespoň do té doby, než se pracovníě zase více rozjedeme.



Více najdete na [webu](#) nebo na [FB](#).



A close-up photograph of several autumn leaves, likely from a beech tree, covered in a light layer of frost. The leaves are in various stages of color change, showing vibrant reds, oranges, and yellows, with some green still visible. The background is a soft, out-of-focus bokeh of similar colors, suggesting a forest setting. The lighting is bright, highlighting the texture of the leaves and the individual crystals of the frost.

Naděje s bukovými křídly

novému ránu rožnem svíci
je neznámé a nemá tváře
jak anděl v dřevu lípy spící
a čekající na řezbáře

někdy se anděl na nás hněvá
anděla máme každý svého
a naděje má z buku křídla
a srdce z dřeva lipového

Jan Skácel

Elegance a nadčasovost v módě značky

JAROSLAVA
DESIGNED BY JAROSLAVA PROCHÁZKOVÁ

Jaroslava Procházková, která je majitelkou a návrhářkou této značky, studovala VŠUP v Praze, kde si osvojila kvalitní podobu řemeslné tvorby a Saint Martin's School of Art v Londýně, kde získala titul Master of Art v oblasti Fashion Design.

Jak jste se dostala k módnímu návrhářství?

Můj začátek byl spíš náhoda řízená shora. Po ukončení gymnázia jsem si vybrala UMPRUM - obor oděvní výtvarnictví, aniž bych příliš konkrétně věděla, co to obnáší. Zdálo se mi, že to hezky zní. Na první pokus jsem se nedostala.



Tak jsem šla pracovat jako kostymérka do ČTV Zkušenosti z této praxe se mi později velmi hodily. Začala jsem se velmi intenzivně a všestranně připravovat a další rok mě přijali.

Kde berete inspiraci pro vaši tvorbu?

Většinou se jedná o pocit, zážitky z výstavy, emotivní dojem z hudby, cokoliv - co mě osloví na člověčí podvědomé úrovni. To všechno mívá k tomu, že vytvořím koncepci a kostru. A do té potom zasazuji barvy, odstíny a vzorky.

Toto vše potom zabalím do jednoho společného jmenovatele a tím je praktičnost a pohodlnost. Protože pokud se člověk cítí dobře, tak taky vypadá dobře. To je hlavním cílem mé práce.

Pro koho je vaše móda určena?

Značka JAROSLAVA se zabývá úpletovou módou, specifickou pro náročnou klientelu, která má zájem o nadčasový styl čistoty designu, kultivovanou barevnost a kvalitní zpracování. Typickým znakem je výrazná silueta, jednoduchost a elegance. Vše musí zároveň obsahovat praktickou podobu pohodlnosti.

Každá moje kolekce (Jaro/ Léto či Podzim/Zima) se skládá z mnoha prvků, jejichž kombinacemi vzniká nekonečně dlouhá řada různých outfitů. Ty jsou vhodné jak pro běžné používání, tak i pro slavnostnější momenty. Používáme kvalitní italské příze, většinou přírodní, s příměsí elastických vláken. To zaručuje elastické, nemačkové a praktické vlastnosti každé řady. Velmi důležitou součástí služeb je zakázková tvorba modelů, které jsou vytvářeny klientkám přímo na míru dle individuálních představ a požadavků.



Co plánujete a připravujete pro další období?

V říjnu se uskutečnila, jako vždy touto dobou, módní přehlídka, na které byla prezentována A/W kolekce s názvem ... stay COOL, stay DESIGN. Tentokrát se zcela netradičně naše klientky nemohly potěšit zakoupením nových modelů. Z výloh obchodů nás sice láká zboží, které je nám ale absolutně nedostupné, neboť obchody jsou zavřené.

Nutnost se stává realitou a nikdo netuší na jak dlouhou dobu.

Všichni ale cítíme, že toto není styl života, jaký je nám blízký a jaký chceme žít.

Soustřeďuji se na rozvoj a zkvalitnění internetového prodeje, rozšiřuji nabídku mého zboží na sociálních sítích, poznávám zcela nepoznané a mně dosud neprobádané.

Vzhůru tedy do dobrodružství.



Na webu v našem e-shopu ještě nejnovější kolekci nenajdete, ale můžete se nechat inspirovat a naladit modely z poslední módní přehlídky.



TĚLO JE GENIÁLNÍ NÁSTROJ



Tělo – malé, velké, tlusté, tenké – každé je naprosto geniální!

Ten zázrak života, kterým tělo bezesporu je, je v dnešní době již dopodrobna prozkoumán. A přesto, čím více toho objevujeme, tím více žasneme a jsme udiveni nezměrnou funkčností celého soukolí.

Naše těla se totiž umí opravovat! Samozřejmě za předpokladu, že jim k tomu poskytneme určité podmínky.

V těle totiž nemáte ruku zvlášť, nohu zvlášť. Musíte ho brát jako celek. A na to se v dnešní době hodně zapomíná. Každý lékař má svou specializaci, což je na jednu stranu dobře. K tomu, aby dělal dobře svou práci, musí být obeznámen s obrovským množstvím informací. Ale tím však řeší jen ten jeden problém, který ale je v zásadě již jen vyústěním příčin, které jsou často někde úplně jinde, než řeší ten daný lékař.

Nikdo ale nezná vaše tělo lépe než vy. Pojdme se tedy maličko vrátit k nám samým a vysvětleme si, co pro sebe můžeme udělat, abychom ho udrželi ve zdraví a v kondici. Především je třeba ho začít poslouchat. Ale umíme to ještě v 21. století? Neztratili jsme se

někde během cesty vývoje? Známe jeho potřeby?

Když vezmeme jednu ze základních věcí, jakou je třeba způsob stravování. Když se rozhlédneme kolem, co vidíme? Spousty lidí, kteří trpí nadváhou a vlastně neví, jak se to stalo. Že nadváha tělo ničí, víme dobře. Každý kilogram navíc působí jeho větší opotřebování a větší nároky na jeho opravy.

A co s tím děláme? Hledáme diety a doporučení, jak z toho začarovaného kruhu ven.

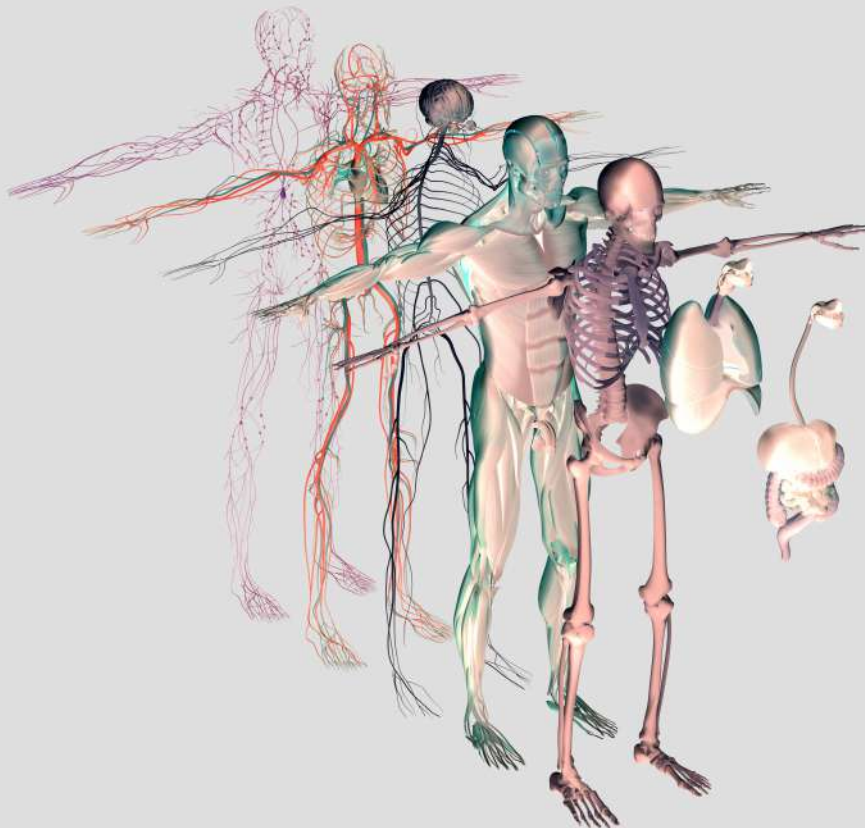
Jedním z mýtů je například to, že máte jíst pravidelně každé 3 hodiny.

S tímto si dovolím nesouhlasit. Naše těla jsou sestrojena úplně jiným způsobem, než aby se stravování odvíjelo pouze

od metabolismu sacharidů. Velmi důležitou roli hrají také metabolismy tuků a bílkovin. A nejde je od sebe oddělovat.

Základní fakt, který je dost často přehlížen. Je velice důležitým právě pro správné zásobování našeho těla. Pokud není zásobování plynulé, tak dochází k následkům ve střevech. A tak na jedné straně se snažíme dodávat tělu živiny každé 3 hodiny, aniž bychom si uvědomovali, že to vede k nechtěným důsledkům.

Velkým populizátorem je v tomto ohledu také MUDr. Radkin Honzák, CSc. Je velkým zastáncem psychosomatického přístupu nejen v léčbě, ale i v životě.



Hlava je se střevy spojena a tak, jak se cítí střevo, tak se cítí hlava. Informace ze střeva proniká do řídicího centra našeho organismu – hypothalamu. Ten, pokud je vybuzen záznamy o hladu, dodá tělu pokyn k doplnění stravy, ačkoli to není potřeba. Dochází k odloučení tuků a neprocházejí živiny. Tělo se tak postupně dostává do malnutrice. Tomuto stavu se již umíme bránit.

Základem je správná skladba stravy, která respektuje jak surovinu, tak především čas jejího zpracování.

Tento princip je základem vzniku nové revoluční metody práce s tělem s názvem **Systém asistovaného hubnutí®**, která nastavuje každému klientovi podmínky stravování přesně podle jeho potřeb.

Vrací vychýlený zdravotní stav do normálu pouze základním jídlem a bez aktivního pohybu. Tato metoda dokáže srovnat tělo nejen po stránce váhové, ale také včetně glykemie, cholesterolu, kyseliny močové, krevního tlaku. Aniž by vyloučila jakékoli suroviny z jídelníčku. Tato metoda je vhodná v případě osob se zdravotním omezením, pacientů před operacemi či po nich, kteří cvičit nemohou.

HYPOTALAMUS



Hypotalamus je náš vnitřní mozek, který řídí naše stravování. Má v popisu práce do těla dostávat tuk, protože má zafixováno, že když má tělo tuky, tak nezemře. Vlastně to s námi myslí dobře.

Dnešní potraviny jsou často velice kalorické a v podstatě vždy na dosah ruky. Nemusíme kvůli nim hnout ani prstem. A tak hypothalamus zásobuje hlava nehlava, protože mu v tom nikdo nebrání. Nenechme ho ovládat naše chutě.

Jsme v 21. století a řada lidí si neuvědomuje, že potřeby našeho těla se diametrálně změnila a je třeba k nim přizpůsobit podmínky stravování.

Strava, kterou považujete za „normální“ a běžně ji známe z našich rodin, je bohužel nyní „nenormální“. Přizpůsobujeme se dnešnímu světu v technologiích, zkusme to také v jídle.

TĚLO A JEDNODUCHÁ MATEMATIKA

Je velký rozdíl mezi rozvolněním vláken například jablka a luštěnin. Celkově to dělá přes **4 hodiny**. Jablko žaludek zpracuje za hodinu a čtvrt, protože pH ovoce je do 4. Porce luštěnin se bude odsunovat 4-5 hodin, protože aleuronové vrstvy na nich jsou velmi tuhé. Pokud tedy budete čekat předepsané 3 hodiny, tak po jablku 2 hodiny hladovíte, a po čočce to přejídáte, protože ta ještě není ze žaludku pryč! A na tomto záleží, zda máme jíst, či ne, protože pokud plníte sice pravidelně po 3 hodinách, ale v zásadě špatně, tak to prostě jednou přejíte a jednou nedojíte. Následky si potom neseme dále ve střevu.



Lenka Náměstková, Dis.
diplomovaný nutriční terapeut,
autorka metody Systém asistovaného
hubnutí®

DENTÁLNÍ HYGIENA



Tentokrát se budeme věnovat tématu dentální hygieny. Ta je totiž klíčová, pokud si přejete zuby v ústech udržet co nejdéle a také zajistit dlouhou životnost stomatologického ošetření. A protože i dentální hygiena je samostatným oborem, tak jsem si k psaní tohoto článku přizvala i naši dentální hygienistku Martu Staňkovou, Dis. Díky ní budete mít ty nejčerstvější informace z oblasti dentální hygieny.

MDDr. Tereza Fulínová
Marta Staňková, Dis.

Pravda o zubním kazu

Nejdříve si pojdme objasnit, jak to v ústech vlastně funguje. Nyní vám odhalím tajemství vesmíru a univerzální pravdu o zubním kazu.

Pokud si zuby správně nečistíme, tak na nich zůstává **zubní plak**. Plak jsou bakterie, zbytky potravy a bakteriální produkty, které zajišťují, že plak pevně přilne k povrchu zuby. Proto se ho nemůžeme zbavit pouhým opláchnutím (což by se nám samozřejmě velmi líbilo), ale musíme už sáhnout po zubním kartáčku nebo jiné pomůcce, která ho mechanicky rozruší a odstraní z povrchu zuby. Plak, když má dostatek času, ztvrdne na povrchu zuby a vznikne z něj **zubní kámen**.

Ten se tedy z logiky věci tvoří na místech s nedokonalým čištěním.

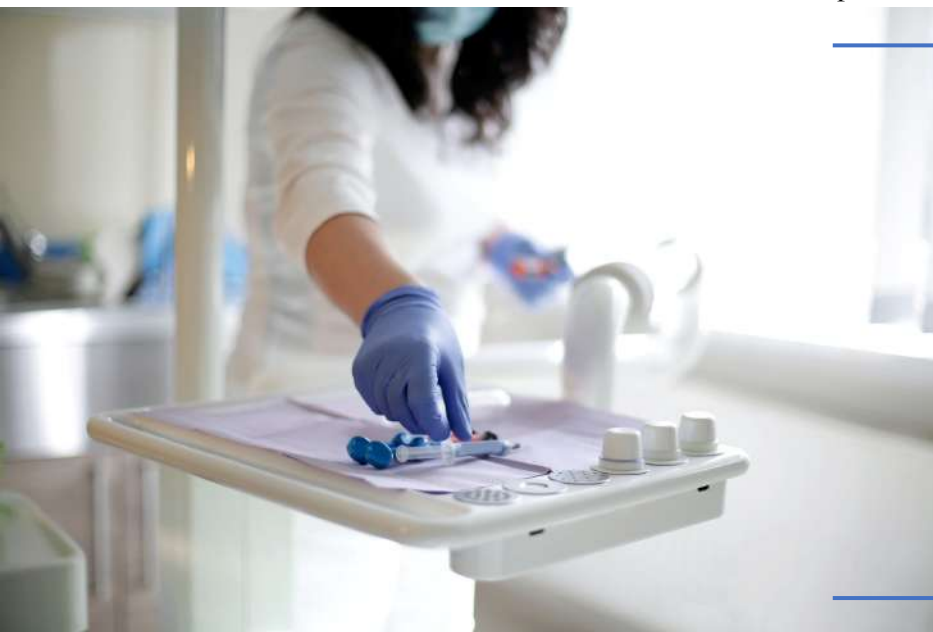
Není to tak, že máte doma tvrdou vodu a proto se vám víc tvoří kámen, opravdu ne. Jen špatně čistíte... Samotný kámen zubům neškodí, ale mechanicky dráždí dásně, která se pak snadněji zanítí. Také tvoří hrubý povrch, kam lépe opětovně nasedají **bakterie**.

Každá reklama na zubní pastu říká, že právě plak je zodpovědný za vznik zubního kazu. Ale zároveň i za onemocnění dásní.

Zjednodušeně to funguje asi takto: bakterie se živí cukry z přijímané potravy a vyrábí z nich kyseliny. Tyto kyseliny naleptávají povrch zuby a potom vzniká zubní kaz. Počínající **zubní kaz**, který je pouze ve formě naleptání skloviny lze zahojit správným čištěním. Pokud na zub nepůsobí další kyseliny, ale dodáme mu minerály, tak se sklovina dokáže „zahojit“ a není třeba kaz vrtat. Proto dentální hygienistka není jenom „zubní kosmetička“, ale dokáže vám správnou péči a instruktáží ušetřit spoustu nepříjemností, času a peněz.

Vyšší riziko onemocnění parodontu

Plak samozřejmě neškodí pouze zubům, ale také **parodontu**. Onemocnění parodontu v různých fázích trápí mnoho žen ve zralém věku. Jedná se o zánět závěšného aparátu zuby, kdy se bakterie dokáží „prokousat“ do dásně, tělo se jim začne bránit



Počínající zubní kaz, který je pouze ve formě naleptání skloviny lze zahojit správným čištěním.



Bylinná ústní voda HERBADENT (100 ml)

Díky svojí šetrnosti účinně ničí bakterie, ale zároveň vyrovnává přirozenou ústní mikroflóru. Pro rozšířenou péči o ústní dutinu.

Cena: 79 Kč

www.herbadent.cz



Ecoheart Ústní voda hřebíček a skořice (300 ml)

Je speciálně vyvinutá z přírodních ingrediencí tak, aby pomáhala udržovat přirozené pH v ústní dutině.

Cena: 239 Kč

www.econea.cz

a vzniká tak **zánět dásní**. Ten se projevuje jejich zarudnutím, otokem, krvácením a nepříjemným zápachem. Pokud se neléčí, většinou se rozvine do stádia parodontitidy (lidově parodontózy).

V této fázi začnou bakterie uvnitř dásně pomalu a plíživě, bez povšimnutí majitele, rozpouštět kost, ve které zub drží. Zuby se začnou kývat, okolo zubu může i vytékat hnis, až nakonec vypadnou. Všem těmto obtížím se dá předejít pečlivě prováděnou domácí ústní hygienou.

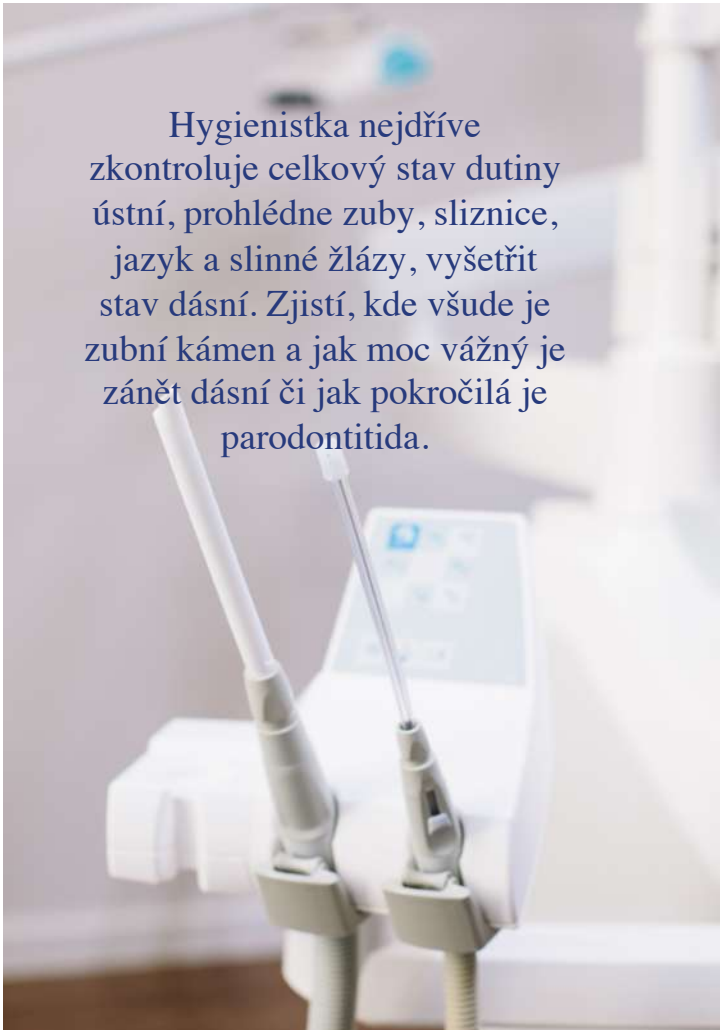
A zde přichází na scénu **dentální hygienistka**. Mnoho mých pacientů, když poprvé přišli do mé ordinace, čistilo zuby několikrát denně a přesto měli kazy. Nejdůležitější je mít správnou techniku a správné pomůcky. Což ovšem neznamená mít ty nejdražší kartáčky, ale kartáčky, které jsou vhodné přímo pro situaci ve vašich ústech. Frekvence čištění pak zcela postačí **dvakrát denně**. Každý jsme originál a proto je velmi individuální čím a jak čistit. Techniku čištění a výběr pomůcek nechte na své hygienistce.

Průběh dentální hygieny

Jak vlastně taková dentální hygiena probíhá? Stejně jako zubní lékař, tak i hygienistka musí nejdříve pečlivě odebrat vaši anamnézu a vyptat se na všechna onemocnění, léky, alergie a mnoho dalšího. Ideálně při ošetření používá zvětšovací techniku – lupové brýle nebo dentální mikroskop. Hygienistka si nejdříve zkontroluje celkový stav dutiny ústní, prohlédne zuby, sliznice, jazyk a slinné žlázy, vyšetří stav dásní, zjistí, kde všude je zubní kámen a jak moc vážný je zánět dásní či jak pokročilá je parodontitida. Podle toho pak zvolí nejlepší techniku k odstranění plaku a nánosů zubního kamene – nejčastěji se začne s odstraněním největších nánosů zubního kamene ultrazvukem, následuje dočištění ručními nástroji a nakonec zuby naleští pomocí leštících past či air-flow.

Ve vybavení některých ordinací už dnes najdeme i přístroje, které předešlávají vodu, aby nebyly zuby při ošetření citlivé. Některé dentální hygienistky pracují také se sofistikovanými ultrazvuky, které samy detekují, kde se na zubu pohybují a jakým tlakem hygienistka pracuje. Následně jsou schopné tyto parametry upravit tak, aby nedocházelo k poškození zubů.

A konečně, když hygienistka vytvoří v ústech čistý terén, přichází jedna z nejdůležitějších částí ošetření na dentální hygieně. A tou je instruktáž.



Hygienistka nejdříve zkontroluje celkový stav dutiny ústní, prohlédne zuby, sliznice, jazyk a slinné žlázy, vyšetří stav dásní. Zjistí, kde všude je zubní kámen a jak moc vážný je zánět dásní či jak pokročilá je parodontitida.

Instruktáž ke správnému čištění

Hygienistka určí **správný typ a tvrdost kartáčku**, zvolí pro danou situaci v ústech nejlepší techniku čištění, tu pacientovi ukáže nejdříve na modelu a následně pak přímo u něj v ústech. Důležitý je **praktický nácvik**, protože teorii zvládá každý na jedničku, ale praxe bývá krušnější. V první návštěvě by také hygienistka měla alespoň orientačně změřit velikost prostor mezi zuby a určit pacientovi druh mezizubního kartáčku (někdy i ve více velikostech) a nacvičit jeho zavádění.

Pravidelné kontroly na dentální hygieně jsou nezbytné. Poté co při správném čištění ustoupí zánět dásní, je třeba přeměřit velikosti mezizubních prostor a někdy i dočistit, co se v první návštěvě nestihlo. Dochází také k přeměření intenzity zánětu dásní a závažnosti parodontitidy. Pokud jsou stále přítomny známky zánětu v hloubce pod dásní (v tzv. parodontálních chobotech), dochází v součinnosti se zubním lékařem k rozplánování

intenzivnější terapie tzv. deep scalingu. Podle závažnosti mohou být lékařem předepsána i antibiotika a v jejich cloně pak, po aplikaci lokální anestezie zubním lékařem, hygienistka vyčistí hluboká místa parodontálních chobotů. Toto ošetření není díky aplikaci anestezie bolestivé, ale po jejím odeznění jsou dásně trochu citlivé. Další kontrola probíhá nejdříve za 8-12 týdnů, protože dásně potřebují čas na to se zahojit. Díky tomuto ošetření je možné mnohé, i zdánlivě beznadějně případy, kdy zuby opravdu „vláží s dechem“, zastabilizovat, zuby opět upevnit v kosti a zastavit další postup onemocnění. Pokud již jednou dojde ke ztrátě kostí, už nikdy nenaroste. Ale umíme již kývavé zuby v kosti krásně upevnit. Proto, pokud váš zubař jen suše konstatuje, že máte paradontózu, a nedoporučí vám ošetření na hygieně nebo u specialisty parodontologa, vezměte nohy na ramena a rychle od něj pryč. Vaše zuby stále mají šanci, jen jim jí musíte dát!

Na závěr bych ráda zdůraznila, že dentální hygienistka a zubní lékař jsou součástí jednoho týmu a jeden nemůže správně ošetřovat bez druhého. Hygienistka se podle rentgenů, které zubař zhotoví, může orientovat v tom, jak vypadá kost a kde všude je zubní kámen. A na druhou stranu, práce nás, zubních lékařů, by byla k ničemu, kdyby pacienti správně nečistili a neudržovali si už jednou spravené zuby zdravé. Je třeba táhnout za jeden provaz a s celým dentálním týmem dojít do zdárného konce s krásným úsměvem a zdravými dásněmi! 😊



MDDr. Tereza Fulínová

Vedoucí lékařka

*Stomatologické kliniky **FULLDENT**.*

Vystudovala lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Hradci Králové. Má 10ti letou praxi v oboru a specializuje se na estetickou a zachovnou stomatologii a protetiku.

JAK SPRÁVNĚ ČISTIT ZUBY



1. Kartáček držte pouze v prstech a ne v sevřené pěstí. Jedině tak budete mít cit pro manipulaci
2. v dutině ústní.
3. Čistěte zuby alespoň 2 minuty.
4. Správný pohyb kartáčku je krouživými pohyby, při směřování štětinok do dásňového žlábků.
5. Používejte raději měkké kartáčky s dostatečným počtem štětín.
6. Zuby si čistěte alespoň dvakrát denně. Určitě jim uděláte dobře, když je projedete kartáčkem také
7. po každém jídle.
8. Kartáček včas vyměňujte za nový.

Na pěkně zpracovaný návod na čištění včetně videa se můžete podívat [ZDE](#)

JAK POUŽÍVAT MEZIZUBNÍ KARTÁČEK

Důležité je vybrat správnou **velikost**. Kartáček by se měl pohodlně vejít do mezery mezi zuby, ale zároveň musí štětiny dobře doléhat. Kartáček stačí jen zasunout a vytáhnout. Posouváním tam a zpátky může dojít k traumatizaci dásně a vzniku nepěkných černých trojúhelníků mezi zuby.

Kartáček po pár zubech pravidelně **oplachujte**.

U protetických prací, a zejména u implantátů, je dobré používat mezizubní kartáčky, které mají drátek potažený plastem, aby nedocházelo k poškození.



0,4 0,8 0,45 1,1 0,5 1,3 0,6 0,7



Léčivka, která vraždila

JMELÍ





V časech, kdy vznikal svět, žili nejmocnější severští bohové, rod Ásů, ve svém sídle Asgard. Vládl jim Ódin, bůh magie, run a poznání, zároveň i smrti, války a osudu. S manželkou Frigg měl několik synů, z nichž nejoblíbenější byl Baldr - oslnivý bůh světla, slunce a léta. Vynikal krásou, moudrostí i dobrotou. Náhle však Baldra začaly sužovat zlé sny. Tušil, že jsou to skryté neblahé věštby a svěčil se s nimi radě bohů, protože se obával o osud Asgardu a Ásů. Také bohové byli přesvědčení, že Baldrovy sny je varují před zkázou.

Ódin se o syna obával, a proto nic nenamítal, když na něj naléhali, aby se vydal zjistit smysl těchto snů. Jen on totiž znal cestu do říše mrtvých, kde sídlila i slavná zemřelá vědma.

Po dlouhé cestě dojel k bráně do podsvětí, kde stál náhrobek vědmy. Sesedl z koně, pozvedl ruku a pronesl magické zaříkání. Země se otevřela a Ódin uviděl skvostnou komnatu, v níž byly připraveny stoly k hostině. „Kdo mě nutí k namáhavému výstupu na zemský povrch?“ ozval se hlas z hlubin a před bohem se objevil stín věštkyně.

Ódin se představil vymyšleným jménem. „Budu ti vyprávět, co se děje zde nahoře, když mi povíš, kdo je tady s takovou slávou očekáván,“ odpověděl.

„Teď se vaří medovina pro přijetí Baldra, ale zatím ho ještě kryje štít,“ prozradila vědma a obrátila se k odchodu.

„Mluv dál, prosím,“ naléhal Ódin. „Prozrad' mi, kdo Baldra zabije? Jak mají Ásové bránit svět bohů a lidí?“

Vědma se k němu ještě otočila: „Baldra usmrtí tvůj druhý syn, slepý Höd. Víc ti nepovím a vracím se odpočívát do země, kam patřím.“ Zmizela a hrob se zavřel.

Po Ódinově návratu se bohové shromáždili pod posvátným jasanem světa a vyslechli si poselství, které je pobouřilo.

„Vědma chce rozbít jednotu Ásů!“ ozývaly se hlasy.

„Proto obvinila Höda, že zabije vlastního bratra!“ Všichni byli pevně přesvědčení, že Höd by bratra nikdy nezabil. Vždyť ti dva se měli tak rádi. Baldr sedával vedle slepého Höda, nakládal mu na mísu jídlo a doléval do poháru medovinu, provázel ho na procházkách po Asgardu.

„Věštby jsou varování,“ prohlásil Ódin. „Musíme odvrátit zlo, které vědma předpověděla.“

Baldrova matka Frigga poté v obavách o syna přijala od všech živých tvorů i neživých věcí přísahu, že se

nedopustí ničeho, co by Baldra mohlo ohrozit. Zavázaly se oheň a voda, železo a kameny, všichni živočichové, zvířata a rostliny. Přísahu složily rovněž meče, sekery, oštěpy a nože a také všechny zbraně Ásů.

Když všichni odpřísáhli, chtěli bohové vyzkoušet pevnost a spolehlivost těchto přísah. Nejprve po Baldrovi hodili několik kamínek, ale ty se ho ani nedotkly. Potom házeli i kusy dřev a nakonec i své oštěpy a další zbraně. Všechno však před Baldrem padlo na zem a bohovi se nic nestalo. Časem, při hostinách a slavnostech, kdy se popíjela medovina, se stalo oblíbenou zábavou na Baldra vrhat sekery a nože a bavit se tím, jak se mu vyhýbají.

Jen jeden se z Baldrovy nezranitelnosti neradoval. Loki, bůh, jenž vzešel z rodu obrů, nepřátel bohů. Záviděl Baldrovi jeho krásu a oblíbenost, teď navíc i nezranitelnost. Proto se uchýlil ke lsti. Proměnil se ve starou ženu a vydal se za Frigg. Předstíral starost o Baldra, který je teď tak často cílem útoků, a naléhal, aby se bohyně rozpomněla, zda opravdu přísahu složili všichni. Frigg přiznala, že tehdy přísahu nezavázala drobnou, křehkou a mladou rostlinku jmelí. Ale ta Baldrovi nemůže ublížit. To Lokimu stačilo. Rozloučil se s bohyní a spěchal už opět ve své podobě mladého, silného muže hledat jmelí.

Kousek od Valhally, sítě padlých válečných reků, objevil zelený keřík. Ulomil větvičku a spěchal k posvátnému místu, kde bůh hromu

Tór právě vrhal své pověstné kladivo na rozesmátého Baldra. Loki však přistoupil ke slepému Hödovi sedícímu opodál. „Proč také něco na bratra nehodíš?“ zeptal se ho. „Vždyť víš, že se mu nic nestane.“

„Ani nevidím, kde stojí,“ namítl Höd. „A beztak nemám žádnou zbraň.“

„Baldr by měl jistě radost, že se i ty bavíš,“ naléhal Loki. „Pomůžu ti zamířit a hodit třeba tuhle větvičku.“

Höd vzal snítku do ruky a cítil, jak je měkká, slabá a ohebná. Vstal tedy a mrštil větvičkou tam, kam ho Loki nasměroval. Baldr padl k zemi a z hrudi se mu řinul proud krve. Když se k němu Ódin sklonil, byl už syn mrtvý.

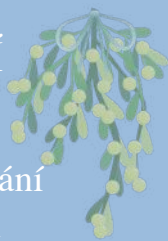
Bohové i jejich vládce si uvědomili, co Baldrova smrt znamená pro Ásy a existenci světů bohů i lidí. Vyčítali Lokimu, že si ze slepého Höda na základě věšty učinil nástroj hanebné vraždy. Neuvěřili jeho výmluvám a přerušili s ním všechny dobré styky. Loki však škodil bohům dále a čím dál víc, až se rozhodli spoutat ho řetězy a přivázat ke skále, kde mu kapal na tvář jed kanoucí z tlamy jedovatého hada. Tam měl setrvat až do zániku světa, Ragnaröku.

Baldrova matka Frigga po synově smrti celé dny hořce plakala a její slzy se proměnily v bílé bobule na větvičkách jmelí. To jí muselo dodatečně slíbit, že už nikdy nikomu neuškodí a bude se snažit svou vinu odčinit.

Slovo dodrželo a dodnes je důležitou léčivou bylinou. ■

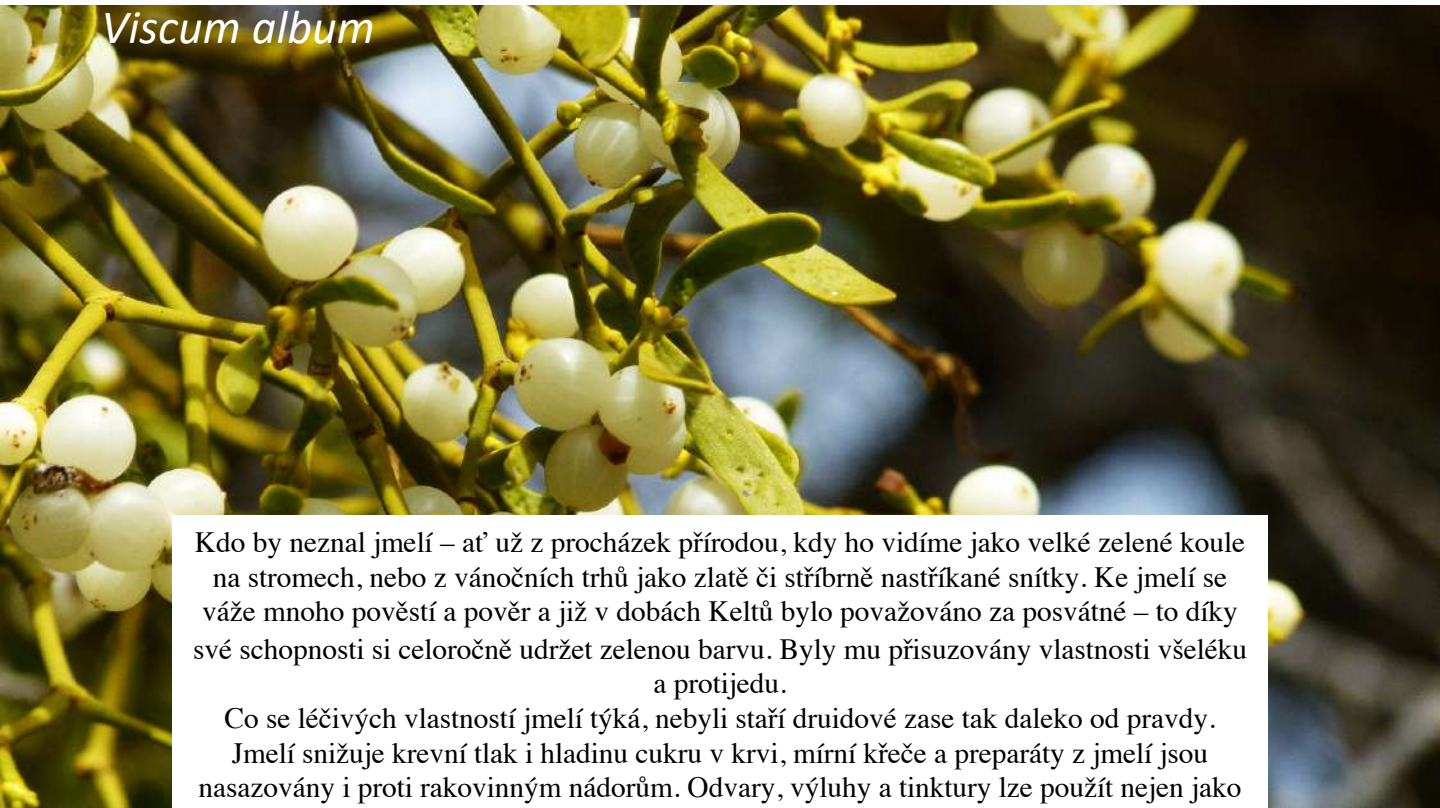
POVĚRY O JMELÍ

- zavěšené nad stůl přinese štěstí a chrání dům před požárem
- polibek pod jmelím přinese pevný vztah a plodnost
- zakopané na okraj záhonu přinese dobrou úrodu



JMELÍ BÍLÉ

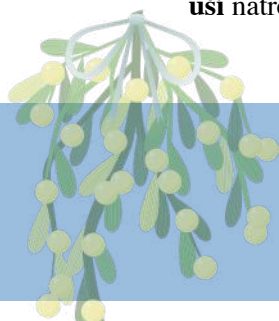
Viscum album



Kdo by neznal jmelí – ať už z procházek přírodou, kdy ho vidíme jako velké zelené koule na stromech, nebo z vánočních trhů jako zlaté či stříbrně nastříkané snítky. Ke jmelí se váže mnoho pověstí a pověr a již v dobách Keltů bylo považováno za posvátné – to díky své schopnosti si celoročně udržet zelenou barvu. Byly mu přisuzovány vlastnosti všeléku a protijedu.

Co se léčivých vlastností jmelí týká, nebyli staří druidové zase tak daleko od pravdy.

Jmelí snižuje krevní tlak i hladinu cukru v krvi, mírní křeče a preparáty z jmelí jsou nasazovány i proti rakovinným nádorům. Odvary, výluhy a tinktury lze použít nejen jako obklady, ale i vnitřně – pokud tedy obsahují pouze listy. Bílé bobulky jmelí jsou jedovaté a konzumovat by se rozhodně neměly. Do masti jako je ta, na kterou zde uvádím recept, ovšem patří. Mastička ze jmelí a pryskyřice je jemná, na kůži příjemná a rychle zatočí se **záděrami, škrábanci** a jinými **drobnými zanícenými rankami**, a pokud ji **při bolestech uší** natřeme tenkou vrstvičku za ucho, bolest to výrazně zmírní.



MASTIČKA ZE JMELÍ

- 2 hrsti lístků jmelí
- 30 bílých bobulek ze jmelí
- 100 ml mandlového oleje
- 8 g včelího vosku
- 20 g pryskyřice (smrkové či modřínové)

E-book *Bylinková inspirace do lékárníčky, kuchyně i ložnice* od Markéty Jandourkové, se může stát vaším průvodcem po různých stezkách světa bylin. Více informací najdete [ZDE](#).



POZOR: Nikdy nebereme pryskyřici ze zdravých stromů a ani je kvůli tomu nepoškozujeme!

Pryskyřici sbíráme ze stromů poražených/padlých, kterým tím neublížíme.

Nejprve rozehrějeme na mírném ohni olej spolu s lístky jmelí. Olej se nesmí moc rozpálit, jinak se lístky spálí. Potom rozmačkáme bobulky a spolu s pryskyřicí je přidáme do oleje. Vše necháme půl hodiny táhnout a mícháme, aby se pryskyřice rozpustila. Když olej mírně ztmavne, přelijeme ho přes sítko, znovu zahřejeme a přidáme včelí vosk. V okamžiku, kdy se úplně rozpustí, přelijeme směs do čistých kelímků a necháme zatuhnout. Víčkem uzavíráme až po kompletním vychladnutí – jinak v uzavřené nádobce pára zkondenzuje, utvoří kapky vody a ty výrazně sníží trvanlivost produktu!

MODERNÍ PŘÍSTROJE V LÉČBĚ A OMLAZENÍ PLETI



Když se narodíme, je naše pokožka pružná a jemná. Během stárnutí však pozvolna přichází o přirozenou schopnost hydratace, zpomaluje se obnova buněk a pleť ztrácí elasticitu. Výsledkem těchto procesů je kůže slabší, má nažloutlý tón, je svrašťelá a nepružná, což vede k tvorbě vrásek. Dalšími faktory, které se podílejí na stárnutí pleti jsou zdravotní problémy, pasivní i aktivní kouření, prohřešky ve výživě, psychologické faktory, stres a životní prostředí. Jestliže nám záleží na našem vzhledu a chceme tyto procesy zpomalit, musíme pro to něco udělat. Základem je samozřejmě každodenní domácí cílená péče, ale velkou službu nám také udělá pravidelné ošetření pleti v salonu. Dnes existuje velké množství neinvazivních procedur, které nám mohou pomoci. O jejich využití v souvislosti s čištěním pleti jsme si řekli už v minulém vydání. Dnes se podíváme na možnosti v oblasti následné péče a omlazení. Pokusím se přiblížit pár technik ve spojení s moderními kosmetickými přístroji, se kterými se můžete v kosmetických salonech potkat, a které mohou pomoci vaší pleti procesy stárnutí výrazně zpomalit.



FOTOREJUVENACE

Principem fotorejuvenace nebo-li **fotoomlazení**, je fototermolýza. Což je metoda, při které impuls speciálně vygenerovaného intenzivního pulzního světla (IPL) proniká pokožkou a mění se na teplo. Při fotorejuvenaci dochází k **okamžitému povzbuzení a aktivaci buněčné činnosti a tím i k tvorbě nových kolagenových vláken**, zodpovědných za elasticitu pokožky.

Jedná se tedy o metodu, jejíž výhodou jsou především dlouhodobé výsledky. Tento bezbolestný neinvazivní způsob ošetření je vhodný jak pro ženy, tak i pro muže. Dochází při něm k zpevňování pokožky a postupnému **vyhlazení vrásek o 40 až 60 %**. Zároveň také k nastartování tvorby nových kolagenových a elastinových vláken, hloubkové regeneraci kůže a rozjasnění unavené pleti. Tuto metodu lze použít také k odstranění nebo zmírnění pigmentace. Před samotnou aplikací se na kůži nanese chladivý gel a přikládáním ručního nástavce se světelnými impulzi se postupně ošetří celá plocha obličeje, krku či dekoltu. Odchází se jemně narůžovělou pletí a nastarovaným regeneračním procesem.



GALVANIKA

Galvanický proud působí do všech vrstev kůže, způsobí tam elektromagnetické pole, tím vznikne vibrace a **uvolní se nečistoty**, které žehlička vytáhne ven. Současně s tímto čištěním podporuje štěpení buněk v bazální vrstvě. Plet' se tak donutí pracovat. Rozproudí se lymfa. Zprůchodní póry, zmírní otoky. Ošetřovaná oblast zeštíhlí, omladí se, sjednotí tonus pleti.



ULTRAZVUK

Ultrazvukovou špachtlí lze kromě povrchového čištění, o kterém jsme psali minule, vpravit také aktivní látky do podkoží. Vyvolává totiž změny v objemu a pohybu buněk lidského těla. Stimuluje a vyrovnává buněčné membrány. Zlepšuje celkovou

funkčnost pokožky a zvyšuje podkožní teplotu až o jeden stupeň Celsia. Tím zlepší absorbování živin skrze kůži, zrychluje metabolismus a regeneruje kožní tkáň. Ošetřením se zároveň napínají uvolněné svaly a **odbourává podkožní tuk**.



RADIOFREKVENCE

Radiofrekvence je novou generací neinvazivní metody omlazení. Působí na všechny vrstvy pokožky. Díky ní se stává viditelně mladší, vypnutější a kvalitnější. Při jednom sezení lze aplikovat na různá místa maximálně 90 minut a tyto opakovat po 14ti dnech. Selektivně využívá tepelnou energii, kterou působí hluboko do podkoží, aniž by pokožku poškodila. Tato technika krásně **vyhlazuje pleť s rozšířenými póry a s nerovnostmi po akné**. Výborná je i na omlazení hřbetu rukou. Je jí třeba absolvovat vícekrát po sobě, ideálně 4 až 6 ošetření. Výsledky jsou pak výrazné a trvalé, protože dochází k přirozené obnově kolagenu a elastinu uvnitř kůže. Pokožce se tak navrací hebkost, pružnost a pevnost. Protože aplikované elektromagnetické vlny stimulují podkoží k tvorbě kolagenu a elastinu. Zároveň díky prohřívání tukových buněk do hloubky 5 až 10 nm, dochází ke zrychlení metabolického cyklu, což má za následek



zmenšení tukových buněk a vyhlazení povislých kontur.

Ošetření nemá žádné vedlejší účinky. Není bolestivé a ihned po ošetření se může klientka vrátit do běžného života. Po prokrvení je patrné začervenání pokožky, které přetrvává jen chvíli.



OZONIZER

Vysokofrekvenční proudy působí pro desinfekci pokožky, **proti lupům a proti vypadávání vlasů**. Zmírňuje také svědění kůže, léčí bolest nervů a omrzliny.

Ošetření je příjemné, vyznívá jako prskání na povrchu pleti.



LASER

Široké spektrum laserů **vyhlazuje jizvy po akné, zjemňuje vrásky**, omlazuje a vypíná pleť.

Stažením kolagenových vláken odstraňuje projevy stárnutí jako jsou žilky a **pigmentové skvrny**. Působí preventivně při prvních náznacích ochabování pleti. V některých případech stačí kůži laserem šetrně prohrát, aby se v ní nastartovaly regenerativní procesy. Pokožka je pak lehce narůžovělá a vypadá odpočatě. Při radikálnějším omlazení pleti, například frakčním laserem, je třeba počítat s několikadenní rekonvalescencí. Svrchní vrstva pokožky se celá oloupe nebo se na ní vytvoří

stroupky, které je třeba nechat odhojit. Při jednom sezení je možné pleť ošetřit dvěma lasery, kdy se aplikuje jeden laser povrchový a druhý působící v hloubce. Ale zde se již jedná o ošetření invazivní.



LED SVĚTLA

Světelná terapie je jednou z neefektivnějších metod rejuvenace. Je to zcela bezbolestná neinvazivní metoda ošetření. Vede k **celkovému zlepšení jakéhokoli stavu pleti**. LED paprsky pronikají do hloubky až 4 mm. Pomocí silného záření je stimulována buněčná obnova pleti a ozdravné procesy v ní. Barevné světlo má širokou škálu účinků. Vyrovnává odstíny kůže a brzdí tvorbu melaninového pigmentu (zelené), působí desinfekčně a hojivě proti akné, oparům a zánětům kůže (modré), vyhlazuje dolíčky, jizvy a vrásky. Podporuje elasticitu pleti (červené), ale i cirkulaci lymfy a krve (žluté).



KOSMETICKÉ KLADIVO

Další možností pro ošetření obličeje je moderní studené a teplé kladivo. Je to takové wellness v kosmetice. Teplá varianta způsobuje uvolnění svalů a kůže a studená umožňuje zklidnění pokožky, zmírnění vrásek a vyhlazení pleti. Použití kladiva třeba na závěr kosmetického ošetření je velmi příjemné osvěžení.



Alena Hofmanová

- specialista v oblasti neinvazivní péče o pleť
- vizážistka a umělecká maskérka
- poradkyně v oblasti zdravého životního stylu

KOMPLEXNÍ PÉČE O PLEŤ Z DOMÁCÍCH ZDROJŮ

V minulém čísle jsme vám přinesli několik receptů na výrobu domácích masek. Pro zdravou a svěže vypadající pleť však pouhé masky nestačí. Samozřejmě, že je možné péči doplnit o některé přípravky zakoupené v obchodě. Pokud ale patříte k zastánkyním přírodní kosmetiky a oblíbily jste si výrobu domácích přípravků, ukážeme vám, jak si vytvořit komplexní řadu péče o pleť.

Jemný peeling

Odumřelých kožních buněk je třeba se zbavovat nejen na těle, ale právě i na obličeji – jen by měl být peeling jemnější, aby se citlivá pokožka nepodráždila. Uvedený peeling tento požadavek splňuje. Najemno umleté mandle a amarantová zrníčka se postarají o exfoliaci, zelený jíl vytáhne nečistoty z pórů a kokosový olej dodá pleti jemnost.

Potřebujeme:

- 3 polévkové lžíce rozmixovaných ovesných vloček
- 1 polévkovou lžící mletých mandlí
- 1 polévkovou lžící zeleného jílu
- 1 čajovou lžičku prášku maca
- 1 čajovou lžičku amarantových zrníček
- 4 čajové lžičky kokosového oleje
- 5 kapek éterického oleje mandarinka
- 1 kapku éterického oleje levandule

Jak na to?

V míse smícháme všechny suché přísady.

Vmícháme rozehrátý kokosový olej a přidáme éterické oleje (nejsou ale nutné).

Směsí naplníme čistou, uzavíratelnou nádobku. Protože směs neobsahuje vodu, má trvanlivost až tři měsíce. Čistou lžičkou nabere množství o velikosti vlašského ořechu a v dlaní smícháme s trochou vody. Vzniklou pastou si pak důkladně umyjeme obličej. S pomocí žínky odstraníme zbytky pasty a opláchneme vlažnou vodou.

Pleťová voda bez alkoholu

Potřebujeme:

- 90 ml hydrolátu** – pro normální a smíšenou pleť volíme hydrolát z pomerančových květů, pro mastici se pleť je vhodný mátový hydrolát a pro suchou či zralou pleť bude ideální hydrolát z růže
- 10 ml gelu Aloe Vera**
- 5 ml rostlinného glycerinu**

Alkohol obsažený v mnoha pleťových vodách může zejména citlivější pokožku dráždit a vysušovat. Tato pleťová voda alkohol neobsahuje, je tedy vhodná i pro opravdu jemnou a citlivou pleť.

Jak na to?

Zvolený hydrolát nalijeme do lahve, přidáme ostatní složky a důkladně protřepeme.

Pleťová voda má trvanlivost zhruba tři měsíce.

Pleťovou vodu nalijeme na vatový tampon a nanese na vyčištěnou pleť.

Krém pro zralou pleť

Potřebujeme:

20 g nerafinovaného bambuckého másla
 10 g kakaového másla
 10 g mangového másla
 35 ml jojobového oleje
 5 ml šípkového oleje
 5 ml pupalkového oleje
 5 ml glycerinu
 2,5 ml vitaminu E
 1 kapku éterického oleje levandule
 3 kapky éterického oleje mandarinka
 1 kapku éterického oleje růže damascénská

Jemný krém s obsahem cenných olejů je ideální pro zralou a citlivou pleť. Vzhledem k čistě rostlinnému složení je vhodný i pro ty, kdo vyznávají veganský způsob života. Obsažené éterické oleje působí navíc uklidňujícím dojmem i na naši psychiku.



Jak na to?

Všechna rostlinná másla rozpustíme ve vodní lázni. Tekutou směs odstavíme a necháme zchladnout na pokojovou teplotu.

Za stálého míchání postupně přidáme jojobový, šípkový a pupalkový olej.

Vmícháme glycerin a vitamin E.

Na závěr vmísíme éterické oleje.

Za pomoci ručního napěňovače mléka či malé metličky vyšleháme do konzistence krému.

Naplníme do čistých kelímků a uchováváme v chladu, nejlépe v lednici.

Trvanlivost krému je půl roku. Je ale možné rozdělit ho do několika kelímků, zamrazit a postupně používat. Krém nanášíme ráno a večer na vyčištěnou pokožku a jemně vmasírujeme.

Olejové sérum

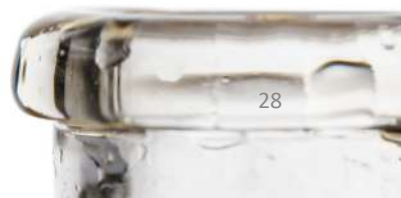
Potřebujeme:

4 čajové lžičky oleje z mandlových jader
 1 čajovou lžičku šípkového oleje
 1 čajovou lžičku pupalkového oleje
 3 kapky rakytníkového oleje
 1 ml vitaminu E
 2 kapky éterického oleje neroli
 1 kapku éterického oleje mandarinka
 1 kapku éterického oleje růže
 1 kapku éterického oleje kadidlo

Po aplikaci masky či peelingu ošetřete pleť tímto olejovým sérem. Hydratuje, zklidňuje, regeneruje a podporuje tvorbu kolagenu.

Jak na to?

Všechny ingredience nalijte za pomoci trychtýřku do čisté lahvičky z tmavého skla a dobře protřepejte.



MAKE-UP pro ženy ve zralém věku

„Často se při konzultacích s klientkami setkávám s tím, že přicházejí z důvodu změny stylu líčení. Z mládí mají zavedené stereotypy, které po čtyřicítce přestávají fungovat.

A je to tak. I v líčení je třeba přihlídnout k věku. S přibývajícimi léty se mění tvar i rysy obličeje. Kontury rtů a očí ztrácejí svoji ostrost a mění se také struktura pleti.

Na to všechno je třeba brát zřetel.





Aby líčení lichotilo a zbytečně nepřidávalo roky,“

říká **Eva Mihulková**, profesionální vizážistka a vlasová stylistka, která už řadu let pracuje s ženami mnoha věkových kategorií.

V čem je líčení jiné? Na co si dát pozor?

Velmi důležitá je především příprava pleti před líčením. A toto pravidlo platí ve zralém věku dvojnásob. Každý make-up vypadá mnohem lépe a přirozeněji na čisté a pěstěné pleti. Já osobně pro sebe a pro své klientky používám pro tonizaci a hydrataci pleti **plet'ovou vodu z růže damašské**. Poté následuje **šípkový olejček**, který plet' jemně zbarví a sjednotí.

Jaké jsou hlavní zásady líčení pro zralou plet'?

-  **Žádné velké kontrasty a ostré kontury.**
 Zralé pleti rozhodně velké kontrasty neschválně. Opticky přidávají na věku. Tedy žádná ostré seknutá linka, či tvrdá kontura rtů. Dbejte na to, aby výsledek byl přirozený.
-  **Make-up volte spíše v teplejších odstínech.**
 Co se textury týče, vybírejte raději krémové, olejové nebo voskové textury. Lépe k pleti přilnou a nezvýrazní vrásky. Toto platí i pro další produkty jako je rtěnka, tvářenka, rozjasňovač, bronzer nebo kontura.
-  **Pestrobarevné oční stíny jsou tabu.**
 U očních stínů pro denní líčení nevybírejte příliš zářivé odstíny. Držte se neutrálních barev jako je růžové zlato, taupe nebo bronz. A stačí vám klidně pouze jeden odstín.
-  **Používejte podkladové báze a fixátory.**
 Báze zjemní strukturu pleti a také udrží líčení delší dobu v kondici. U očních stínů nedochází ke slévání do vrásek. Na fixaci doporučuji fixátory ve spreji a transparentní HD pudr, který je velmi jemně mletý a opticky vaši plet' také vyhladí.



Na co se zaměřit při líčení očí?



- 1.** Měkkou, dlouho držící tužkou hnědé barvy jemně vyplňte prostor mezi horní linií řas. Tím se řasy zahustí a vypadají bohatší.
- 2.** Na horní víčko použijte dlouho držící zasychající krémový stín. Ten naneste na celou plochu víčka a dejte mu chvíli čas než zaschne.
- 3.** Stejný stín použijte také při líčení spodního víčka. Pokud jste zvyklá používat na spodní víčko černou tužku, vyměňte ji za jemnější odstín (hnědá, šedá, burgundy).
- 4.** Vyhněte se černé tužce na slzné hraně oka. Oko opticky zmenšuje a působí tvrdě. Místo toho můžete zkusit tužku tělové barvy, která krásně oko vyčistí a projasní.
- 5.** Nakonec protáhněte řasy několika tahy řasenkou. Řasy můžete předtím natočit pomocí kleštiček.

Na co se zaměřit při líčení rtů?



- 1. Konturovací tužka**
 Proti rozpíjení výrazné rtěnky pomůže silikonová konturovací tužka, kterou si obkreslíte konturu rtů. Barevná konturovací tužka se používá pouze ve stejném nebo velmi podobném odstínu a to na vykreslení celé plochy rtů, aby rtěnka déle držela.
- 2. Výrazné rtěnky nechte raději na večer.**
 Rtěnky pro denní líčení vybírejte krémové. Lichotivé jsou barvy jako je meruňka, broskev, malina a losos. Důležitý je také podtón rtěnky, který může být buď teplý nebo studený. Řiďte se tónem vaší pleti.
- 3. Třpytivé rty jsou minulostí.**
 Jestliže používáte lesk na rty, patří do středu rtů. Vyhněte se leskům obsahujícím třpytky.
- 4. Klidně použijte jeden produkt na rty i na líčka.** Usnadní vám to rozhodnutí, zda tvářenka ladí ke rtěnce a naopak.

Extra tipy na závěr

Na závěr vám prozradím dva spolehlivé make-up požirače vrásek. Tím prvním je **krémový rozjasňovač**. Vklepává se do lícních kostí nad tvářenku, na vějířky kolem vnějšího koutku očí, na hřbet nosu a malinko, jen zbytek co zůstal na prstech, nad srdíčko horního rtu.

Tím druhým je jemně mletý **pudrový perleťový bronzer**. Musí to být velmi jemný prášek bez velkých třpytivých částic. Ten nanáším na místa, která bývají přirozeně nejvíce opálená, jako je čelo, hřbet nosu a líčka.



Eva Mihulková,
 profesionální vizážistka a vlasová stylistka
 Působí v Praze a Hradci Králové.



ŠEDIVÁ JAKO ŽIVOTNÍ STYL

Když jsme začlenili do podzimního vydání článek „Šedivá neznamena stará“, vůbec nás nenapadlo, že na něj bude taková odezva. Jak se zdá, je to téma, které řeší poměrně hodně žen. Proto jsme se rozhodli, věnovat se mu i tentokrát. V rámci facebookové skupiny **Jdu do šedin** jsme oslovili ženy, zda by byly ochotné, podělit se o své pocity a zkušenosti během transformace. Se dvěma z nich přinášíme o jejich cestě za stříbrem krátký rozhovor.

Jmenuji se Kamila, 48 let, narozena ve znamení, které mě vystihuje na 1000%, jak říkají kamarádi, střelený Střelec.

Máma dvou úžasných pubert'áků a čtvrtstoletí

KAMILA



vdanou paní. Prostě úplně normální ženská, tedy skoro! Pracuji jako specialista nákupu ve společnosti ČEZ už 25 let, ale rozhodně ne na stejné židli. Takže mě provází neustálý rozvoj a vzdělávání.

No a po práci zábava. Té není nikdy dost. Nejvíc je pro mě nastartovaná motorka pod zadkem a užívání si s pohodovou partičkou přátel, které mám okolo sebe.

Navíc se mi podařilo spojit mou největší radost a zálibu s charitativní činností, které se věnuji již pátým rokem. Projektem pod názvem **Jednou stopou PRO**, se snažíme pomoci potřebným, dětem či dospělákům nafocněním kalendáře. Výtěžek z kalendáře 2021 by měl pomoci azylovému domu sv. Máří v Jiřetíně pod Jedlovou.

Nadšená propagátorka stříbrných vlasů. Jsem empatická, otevřená a upřímná, se smyslem pro humor.

Učím ženy vnímat šedé vlasy jinak. Jako další odstín barvy vlasů, ne jako známku stáří.

Mám ráda minimalismus (nejen v šatníku), růžovou barvu a mléčnou čokoládu.

KATEŘINA



Jak je to dlouho, co jste hrdými nositelkami šedivých vlasů?

Kateřina: Téměř pět let. Přestat si barvit vlasy považuji za jedno z nejlepších rozhodnutí, co jsem kdy udělala. Bylo mi šestnáct, když mě na první šedivý vlas upozornila spolužačka. Vytrhla jsem ho, stejně jako každý další, který jsem pak objevila. A bylo jich čím dál víc. Za tři roky jsem začala s jejich barvením. Během čtvrtstoletí jsem vystřídala snad všechny odstíny hnědé i blond melíry. Pravidelné zakrývání šedin jsem považovala za naprostou samozřejmost.

Kamila: Šedé vlasy si užívám už 4 roky bez barvení. Půl roku to byla náročná cesta k vlastním šedinám.

Co vás vedlo k rozhodnutí přestat se barvit?

Kateřina: Nemoc. Byla jsem doma téměř tři měsíce, a musela tak zrušit dva termíny u kadeřníka. Při pohledu na několikacentimetrový šedivý odrost jsem uvažovala, co se s tím dá dělat. Věděla jsem, že další barvení vlasů už není pro mě. Věřila jsem, že musí existovat způsob, jak mít šedé vlasy a zároveň vypadat skvěle. Přemýšlela jsem, jak z nedostatku udělat přednost. A začala jsem se na šediny dívat jako na příležitost. Byla jsem zvědavá, jak budou vypadat mé „skutečné“ vlasy.

Kamila: Původně černovláska s mega rychlým růstem vlasů, kde po 14 dnech na mě koukala stříbrná pěšina. Úplný strop nebarvení byly 3 týdny, ale to už jsem si připadala hodně neupraveně a vůbec jsme se necítila dobře.

Co bylo na celém procesu této změny nejtěžší?

Kateřina: Zažité stereotypy a předsudky. Měla jsem strach, že budu vypadat staře. Bylo mi 44 a nechtěla jsem vypadat jako babička mé, tehdy šestileté, dcery. Bála jsem se, co tomu řeknou ostatní. Byla jsem přesvědčená, že šedé vlasy jsou ošklivé. Šediny mi přišly jako známka toho, že dotyčná žena o sebe nepečuje. Od žen se přece očekává, že budou pořád krásné a dokonalé, tedy bez vrásek a šedivých vlasů. Nejdřív jsem musela změnit své myšlenky v hlavě a pak jsem mohla řešit to, co mám na hlavě.

Kamila: Nejtěžší bylo rozhodnout se, že mě to fakt už nebaví, každých 14 dní barvit a ustát změnu,

kteřou jsem si vůbec neuměla představit. První proces odbarvování trval přes 3 hodiny (2x stahování černé) kde na mě do zrcadla následně koukala žlutozrzavá hlava, nooo velký mazec se zděšením. Vypadala jsem jako hodně špatně obarvená blondýna někdy z osmdesátých let. Kadeřnice mě přemlouvala ať vydržím, že za 14 dní stáhneme barvu ještě jednou a bude fajn. Vydržela jsem, od rezavé, přes kuřátkovou jsme se po půl roce chemických procesů dostaly do stadia, kdy nebyly poznat odrosty a já už po žádné barvě sahat nemusela a už ani nechci!!

Jak na to reagovalo vaše nejbližší okolí? Podporovali vás?

Kamila: Šok, pro všechny! Okolí nemělo ani tucha co se chystá, takže když jsem na trénink našeho syna dorazila se zrzavou patkou a zbytkem hlavy žlutým, nadšení z rodiny tedy cítit nebylo. Příznám se, že i já si připadala jako exot. Ale podpora byla, to jo nebo spíš zvědavost, jestli to vydržím, a jak bych případně mohla vypadat.

Kateřina: Nechala jsem stříbrné vlasy postupně odrůstat a během té doby jsem ve svém okolí zaznamenala jen milé a povzbuzující reakce. Nejvíc mě podpořila kadeřnice. Po několika měsících jsem ještě nebyla stoprocentně přesvědčená, že budu šedovláska. Namítla jsem, že bych přece jen zkusila hnědou barvu. Rozmluvila mi to, protože z mých odrostů byla nadšená. Řekla mi větu, která definitivně rozhodla: „Ale vy ty šediny umíte nosit.“ Neuměla jsem, teprve jsem se to učila, ale měla jsem jasno.

Jaký je pro vás největší benefit této změny?

Kateřina: Úspora času a peněz. Už nejsem otrokem barvení. Netrápí mě žádné odrosty. Moje vlasy se krásně lesknou, protože jsou zdravé. Změnila jsem barvy v šatníku. Oranžovou a černou jsem vyměnila za růžovou a fialovou. A největší překvapení? Šediny mě omladily. Odstín mých přirozených vlasů teď ladí s mým tónem pleti lépe než kdy předtím.

Kamila: Nejvíc je pro mě po čtyřech letech bez barvení vlastní barvička, která je v současné době módní a žádaná. No a když náhodou barva nudí, sáhnu po barevném tužícím gelu, který jde umýt a večer není po rebelské barvě ani památka.

Doporučily byste to jiným ženám?

Kamila: Určitě! Myslím, že spousta žen řeší to, co jsem řešila já skoro před 4 roky. Rozhodnutí! Šedivá v dnešní době neznamena „stará“, takže by tohle nemělo být důvodem do toho nejit. A co zkusit se má všechno, jsou to jen vlasy, obarvit se dají vždycky. Takže za mě, jednoznačně **DOPORUČUJI!**

Kateřina: Navzdory tomu, že se stříbrná barva stala trendem, šediny u žen pořád vzbuzují emoce. Pokud jste připravené, přijměte své šedivé vlasy a nechte je zářit. Ušetříte čas a peníze. Pomůžete přírodě a svému zdraví tím, že nebudete používat chemii. Získáte sílu a svobodu. Vystoupíte z davu a stanete se originálem. A když i přesto budete mít pocit, že vám šedé vlasy nesluší, vždy je můžete zase nabarvit. Dělejte jen to, co je pro vás a vaše vlasy nejlepší.

Měly byste, dámy, na závěr pro ostatní ženy, které chtějí jít touto cestou, nějakou radu?

Kamila: Nevím, jestli se to dá považovat za radu, jen spíš takové moje motto: mějme se rády takové, jaké jsme a hlavně s úsměvem, ten dokáže naštvat spousty lidí 😊. Protože úsměv na rtu a v srdíčku je to nejkrásnější na každé ženě.

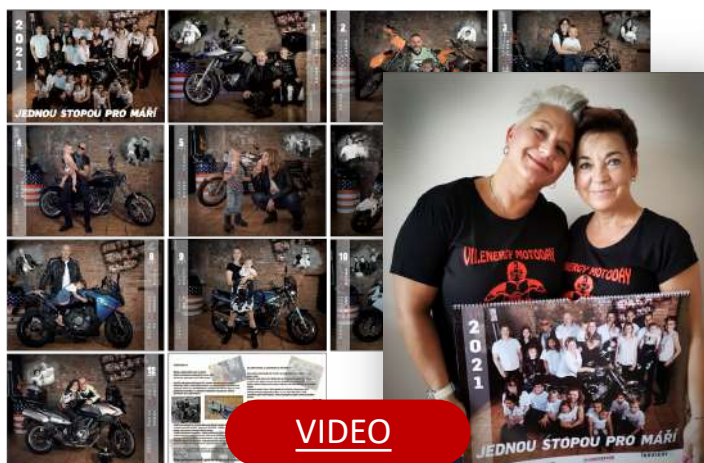
Kateřina: Občas se stane, že vás okolí nepodpoří. Někdy se vám stane, že uslyšíte negativní komentáře i nevyžádané rady. Rozhodně to ale nevdávejte a jděte si za svým cílem. Na internetu a sociálních sítích se inspirujte stříbrnými kráskami, které už tuto cestu prošly. Najděte si průvodkyni, která vás na vaší cestě podpoří a poradí vám. Nebuďte na změnu samy. Dopřávejte si profesionální péči o vlasy v kadeřnictví a pečujte o ně i doma. Milujte své vlasy!



Chcete se na něco zeptat? Nebo se dozvědět více o šedivých vlasech a životě s nimi? Přidejte se do facebookové skupiny a zapojte se do diskuzí se ženami, kterým je toto téma blízké.

PŘIDAT SE KE SKUPINĚ

CHARITATIVNÍ KALENDÁŘ „JEDNOU STOPOU PRO“



V průběhu našeho rozhovoru se začal rodit nápad, zda bychom mohli nějak pomoci tomuto krásnému projektu, který před lety odstartovala parta motokářů. Vznikl z nadšení a zápalu lidí, kteří nemyslí jen na sebe, ale chtějí aktivně pomáhat tam, kde je třeba. Chcete-li se přidat i vy a podpořit ženy a děti, které se ocitly v těžké životní situaci, bez střechy nad hlavou, můžete to udělat zakoupením tohoto charitativního kalendáře.

CHCI VÍCE INFORMACÍ

Nebo o něm alespoň šířit informace dál. Odkaz na facebookovou stránku, kde můžete sdílet, přidáváme tady: [@jednoustopoupro](#)

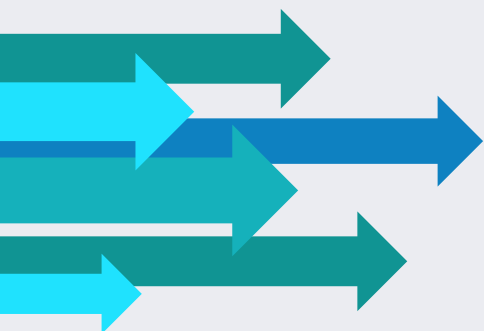
KOUČINK NENÍ SPROSTÉ SLOVO

Když jsme poprvé nastupovaly do zaměstnání, v našem okolí se nevyskytovali žádní konzultanti ani mentoři nebo kouči. Nemohly jsme tušit, že vzniknou profese jako copywriter nebo webdesigner. Nevěděly jsme, kdo je hacker, a co znamená zkratka CEO.

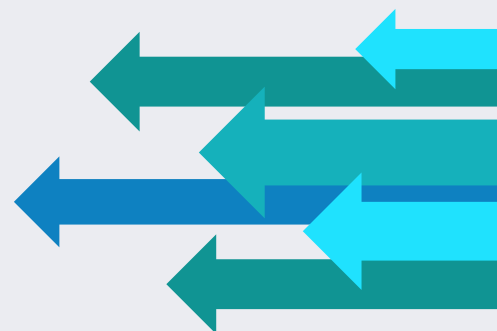
Přes veškeré vymoženosti naší doby a snadnou dostupnost internetu si stále dost lidí některé profese plete. Často tak i já musím vysvětlovat, co vlastně dělám a jak se má profese lišit od jiných.

Kouč neudílí rady a neříká, co nebo jak má klient udělat. Na rady je tu mentor nebo poradce. S těmito dvěma profesemi si lidé totiž kouče pletou asi nejčastěji.





Není úplně jednoduché se ve všech definicích a názvech zorientovat. Připravila jsem pro vás stručný přehled těch nejčastějších z pohledu toho, jak jednotlivé profese vnímám já. Záměrně jsem vybrala ty, které mají společné prvky, a které jsou mezi sebou zaměňovány nejčastěji.



MENTOR

Je expertem na určitou oblast, konkrétní obor nebo postup. Jeho úkolem je předat své zkušenosti juniornějšímu kolegovi, ukazovat vhodná řešení, nasměrovat svého mentee. Typický příklad mentoringu nalezneme v rodině, kdy matka učí svou dceru vařit nebo otec učí syna něco opravit.

KOUČ

Profesionál s příslušným koučovacím vzděláním a schopnostmi, který nemusí být expertem na klientův obor. Pracuje s různými technikami, zejména formou kladení účinných otázek. **Klienta rozvíjí a podporuje v dosahování požadovaných výsledků.** Základním předpokladem úspěšnosti metody je klientova vůle a zájem skutečně změny dosáhnout. Na rozdíl od mentora kouč nepředkládá hotová řešení nebo rady. Smyslem koučinku je využít potenciálu koučovaného.



TERAPEUT

Má odpovídající **psychologické a psychoterapeutické vzdělání.** Podle typu zaměření a klientova tématu volí příslušné léčebné postupy. Do rukou terapeuta se klient svěřuje zpravidla tehdy, když se nachází v obtížné životní situaci, s níž si neví sám rady. Terapeut-psychiatrik může klientovi poskytnout i medikaci.

KONZULTANT

Zná obor i trh, procesy a postupy. Analyzuje podrobně klientovy potřeby, optimalizuje či nastavuje firemní procesy, nabízí řešení a způsoby, jak se k němu dopracovat. Uplatňuje se především ve větších podnicích a korporacích.

PORADCE

Obsah profese je snadno odvoditelný už dle jejího názvu. **Poradce má znalosti v oboru či odvětví,** pomůže s analýzou klientových potřeb a doporučí vhodná řešení či produkty. Mezi nejznámější obory, kde se poradci uplatňují, patří například bankovníctví (investiční a hypoteční poradci) nebo školství (kariérní nebo pedagogicko-psychologičtí poradci).

S **konzultanty a mentory** se setkáte především v pracovním prostředí.

Terapeuta klient navštíví z čistě osobních důvodů a u koučů je to tak půl na půl. Někteří jsou běžnými zaměstnanci jako tzv. **interní kouči**. **Externí kouče** si firmy obvykle najímají

pro konkrétní projekty a ve většině případů jde o týmový koučink. Pokud na sobě chcete v nějaké oblasti zapracovat, v něčem se zdokonalit nebo třeba stojíte před velkým rozhodnutím či životní změnou, pak se vám bude hodit **individuální kouč**.



S lidmi pracuji téměř 20 let a posledních několik z nich se zaměřuji na profesionální koučování. Nejčastěji se profesně věnuji hlavně ženám středního věku. Je mi blízko pracovat se ženami, které již v životě něco zažily a mají mnoho vlastních zkušeností. Zároveň jsem sama jednou z nich.

S klientkami pracuji individuálně a zaměřuji se zejména na témata **autenticity a sebevědomí**. Jsem přesvědčena, že vždycky se najde něco, co můžeme vylepšit, čím své zdravé sebevědomí

podpořit nebo se něco nového naučit. Jsou ženy, které mají sebevědomí dostatek. Ale některé jsou třeba zrovna v situaci, kdy potřebují v této oblasti podpořit. Především ve středním věku často dochází k tomu, že vlivem mnoha událostí, které se dějí najednou, ženy ztrácejí svoji sebejistotu a stabilitu. Zde jim koučink může velmi pomoci. A pamatujte, že nikdy není pozdě. Každá z nás má mnoho darů, schopností a talentů, na nichž může pracovat, rozvíjet je a pěstovat svou sebehodnotu.



V následujících číslech časopisu vás, na těchto stránkách, budu tématem autenticity a zdravého sebevědomí provázet. Podíváme se pěkně zblízka na to, co tvoří náš světoobraz i obraz sebe sama, najdete zde **tipy i techniky**, které budete moci zařadit do svého každodenního života a sledovat, jak ukazatel míry vašeho sebevědomí stoupá vzhůru.

Vím, že obecné poučky nikdy neřeknou tolik jako **příklady z praxe**, takže se s vámi o některé podělím. Samozřejmě tak, aby zůstala zachována etická rovina i anonymita klientky.

A to ještě není všechno. Je mi jasné, že sdílená radost je dvojnásobná radost, a o ten pocit bych vás nechtěla ochudit. Takže vás v lednu pozvu do zbrusu nové **skupiny na Facebooku**, kde naleznete další možnosti inspirace v podobě článků, různých tipů nebo doporučení třeba na zajímavou literaturu. Můžete se také těšit na zajímavé příspěvky, soutěže, ankety a humor, který spolu s ostatními členkami můžete v diskuzích vytvářet. Podrobnosti o přístupu do skupiny najdete v lednovém vydání. Moc se na to těším!

*Seriál na téma **SEBEVĚDOMÍ** vám přineseme od ledna 2021*

Šest měsíců – šest různých technik, které budete moci prakticky vyzkoušet na vlastní kůži.

K tomu skupina na facebooku, kde můžete sdílet své zkušenosti s ostatními ženami. A to vše pod vedením zkušené koučky Jany Štěpánkové



Jana Štěpánková,
life koučka a lektorka,
autorka metody GOkoučinku

APLIKACE

na správu domácích financí

Máte přehled o tom, kam jdou peníze ve vašem domácím rozpočtu? Zkuste některou z těchto aplikací. Jednoduše a přehledně uvidíte, kam se vaše finance kutálejí.



Debito



Aplikace Debito je na trhu přibližně dva roky a za tu dobu si získala mnoho příznivců. Umí spravovat nejen vaše výdaje, příjmy rozpočty a vše co se týká financí, ale také udrží pořádek ve vašich dokumentech, dokladech nebo smlouvách. S aplikací Debito už se nemusíte bát, že zapomene prodloužit řidičák nebo pas. Hlídá za vás vše, co jí dovolíte. Včetně pravidelných splátek nebo změn výše plateb.



Wallet



Tato aplikace pro správu financí je také kompletně v češtině. Můžete si zde zapisovat své příjmy a výdaje a řadit je do jednotlivých kategorií. Tak budete mít stále přehled, kam od vás peníze nejvíce odcházejí. Kategorií je zde opravdu „mnoho“. Do přehledu můžete zadat také pravidelné platby a mít tak přehled, kolik finančních prostředků ještě budete v daném období potřebovat.



Spendee



A do třetice je tady aplikace Spendee. Opět počin českých vývojářů. Můžete i zde manuálně evidovat své hotovostní transakce. Navíc zde můžete vytvořit více peněženek, ze kterých utrácíte a do každé z nich je možné povolit přístup členům vaší rodiny. Přehledné grafy vám ukáží, jak si vedete.



HOME GYM

první pomoc při práci u počítače

Pracujete na home office? Trávíte většinu času u počítače a máte pocit, že byste měla svému tělu dopřát trochu pohybu? Že nemáte čas jít do fitka? Nevadí. Poradím vám, jak na to. Se cvičením mimo cvičební sál nebo fitcentrum pracuji již několik let. Snažím se lidem ukázat způsob, jak to udělat, aby se pohyb – tedy správný pohyb, stal přirozenou součástí jejich každodenního života. Stejně tak jako dýcháme, pijeme, jíme apod. Pohyb je pro nás podstatný jako všechno ostatní. Skutečnost, že naše tělo začíná stárnout už někdy kolem 25. roku života, známe. Ale jak příkrá bude křivka našeho stárnutí, to můžeme aktivně ovlivnit. A jednou z částí, která to velmi silně dokáže ovlivnit, je právě pohyb. Samozřejmě kromě výživy a psychohygieny (k tomu se možná dostaneme jindy).

KRČNÍ PÁTEŘ

Problémy s krční páteří jsou velmi časté u lidí, kteří sedí většinu pracovní doby u počítače a pracují hlavou. Pokud je to i váš případ, zkuste se občas podívat, jak sedíte. brada vysunutá dopředu, ramena u uší. Velmi často se potom přihlásí bolest hlavy.

No a jak nás začne bolet hlava, tak dostaneme ten skvělý nápad, že uděláme kruh hlavou nebo jen oblouček v záklonu. To je to nejhorší, co pro ztuhlý krk můžeme udělat. Takže tudy NE. Chcete-li krční páteří a svalům okolo ní prospět, zkuste následující cviky.



Posaďte se rovně, klidně se opřete o opěrátko židle a na nádech zasuňte bradu. Jako kdybyste zavíraly šuplík a ve výdechu uvolněte. Opakujeme 3 – 5x. Na to hned navážeme volným pohybem našeho „šuplíčku“ – tedy posouváme bradu dopředu a dozadu. Není to předklon a není to záklon!!

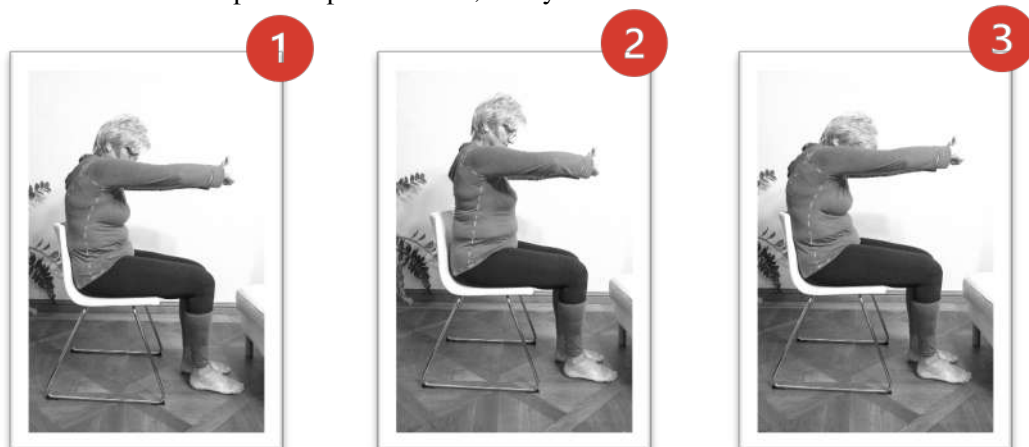
Připravila jsem pár jednoduchých a velmi účinných cviků, které jsou pro opravdu každého a můžete je cvičit kdykoliv i kdekoliv. Stačí vám k tomu obyčejná židle. Cvičení totiž neznamená jen „mučení“ ve fitnesscentru na strojích, běžícím pásu nebo na skupinové lekci na podložce. Samy uvidíte, a na svém těle ucítíte, co s vámi tato sestava, při pravidelném cvičení, udělá. Když jste doma, je to jednoduché cvičit kdykoliv. Když jste v kanceláři můžete využít času, když jde váš kolega ven na cigaretku a zacvičte si. Konec řeči, jdeme na to!

„Udělat první krok – to je to, co odlišuje vítěze od poražených.“

Brian Tracy

HRUDNÍ PÁTEŘ

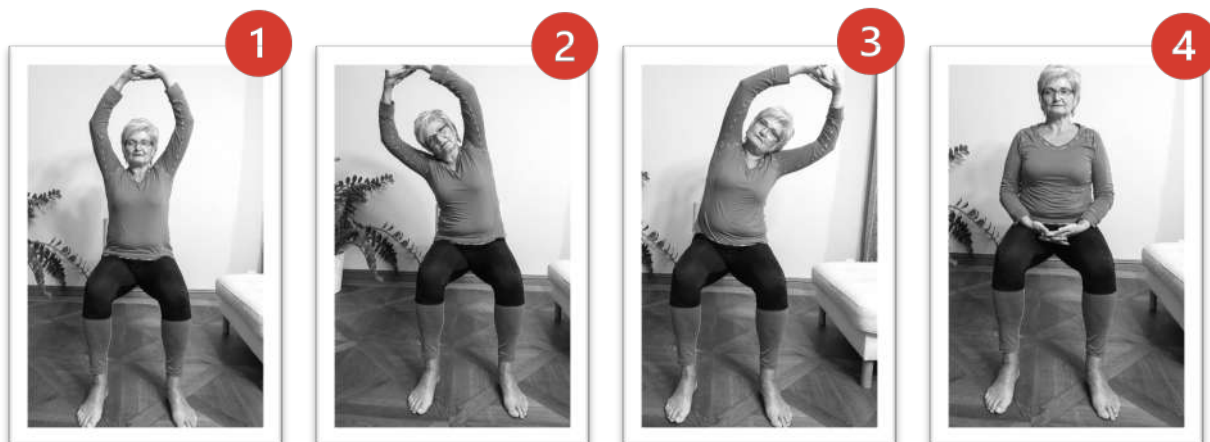
Mnoho z nás má tuto část páteře úplně ztuhlou, a tedy téměř nefunkční.



Takže si hezky propleteme prsty, vytáhneme ruce dopředu, vyhrbíme se právě v oblasti hrudníku a prodýcháme. Pomůcka – nadechneme do gumičky od podprsenky a výdech mezi lopatky.

ÚKLONY

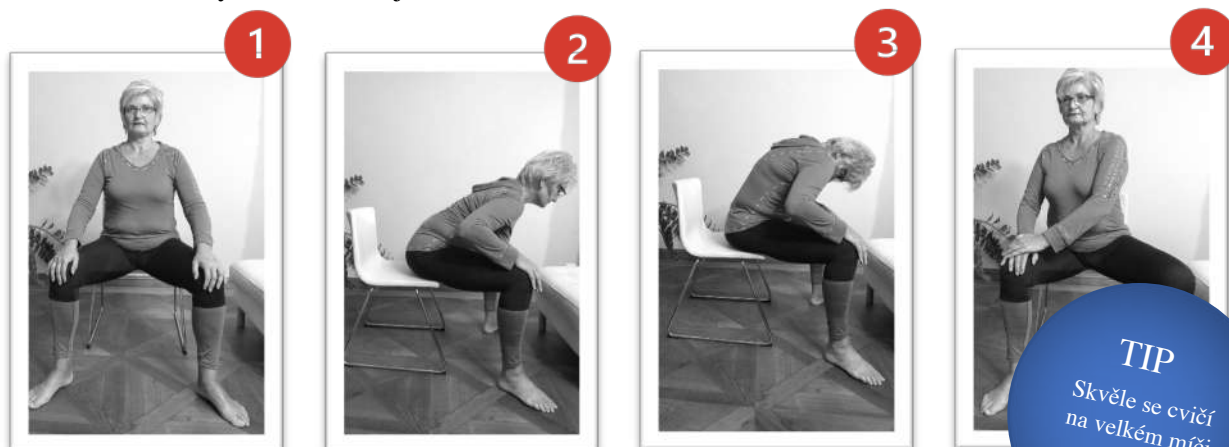
Tímto cvikem se pokusíme objevit i zapojit boční svaly svalového korzetu. Další účinek tohoto cviku, v této době velmi potřebný, je pročištění plic a obnovení nebo zlepšení dechové kapacity. Všichni víme, že v těchto dnech je prevence velmi důležitá součástí toho, co pro své zdraví a životy můžeme dělat. Oslabení plic naproti tomu je možná zdravotní komplikace. A komplikace my nechceme.



Tak se opět hezky rovně posadíme, opřeme o rovné opěradlo židle. Propleteme prsty – v nádech jdou ruce do vzpažení – posadíme ramena dolů a zasuneme bradu. Výdech na jednu stranu, ve středu znovu nádech a výdech na druhou. Ruce jdou dolů a rozpleteme. Opakujeme celkem 4x a střídáme strany výdechu. Takže jednou levá, pravá a podruhé pravá, levá. Opět pozor – neodlehčujeme sedací kosti, při opoře zad o židli hlídejte, že úklon je s rovnou páteří!!

CELÁ PÁTEŘ

Teď se naučíme cvik, který považuji za skvělý a mám ho moc ráda. Věřím, že i vám ho ukážu tak, že ho budete rády cvičit. Jmenuje se „dechová vlna“.



Posadíme se na kraj židle, dáme nohy do širokého rozchodu, dlaně na kolena. Sedíme hezky rovně.

Nádech s dlouhým výdechem jdeme rovně do předklonu, ohnutě „zabalíme“ a vrátíme se zpět do rovného sedu.

Nádech a ohnutě jdeme dolů (já říkám – balíme čelo do pupíku), dole vytáhneme do dálky a rovně – s mírným odtlačení od kolena jdeme zpět do rovného sedu.

Toto je základ celého cviku a my jen měníme úhel. Doporučuji v každé pozici 3-4 opakování. První je tedy takto ve středu, pak složíme obě ruce na pravé koleno a pohyb dechové vlny opakujeme opět 3-4x. Dále jdeme na levé koleno a následuje totéž.

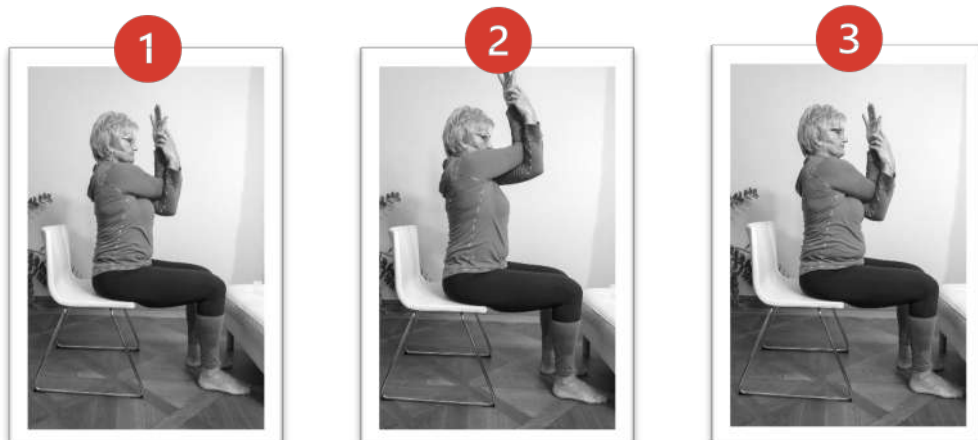


Poslední fáze je vytočení hrudníku až úplně do boku – jak vidíte na fotografii. Tady pozor – kolena jsou stále ve výchozí pozici, neodlehčujeme vzdálenější sedací kost. A tady si uvědomíme, jak nám vlastně pracuje či nepracuje celá páteř.

Tento cvik procvičí a rozpruží celou naši páteř, zapojujeme u toho hezky svaly středu těla a zároveň se rozdýcháme. Dále podporujeme pohyb našich střev a okysličení celého organismu.

ORLÍ RUCE

Tento cvik na závěr naší sestavičky je z jógové pozice stojící orla. Tímto cvikem my protáhneme (a zkontrolujeme) naši hrudní a krční páteř, ramena i lopatky. A to jsou právě části těla, které nejvíce zatěžujeme při naší práci na počítači a v kanceláři. Zároveň zde „nosíme“ ty naše batohy plné starostí a problémů.



Tedy opět se rovně posadíme a propleteme ruce – viz. obrázek. Záda zůstanou opřena o židli či křeslo – pozor! Neprohýbat se! A ani jinak nevychylovat, ano ono to bolí i tahá apod. Chceme to přece rozevřít či opravit!!

Spletenýma rukama budeme pohybovat nahoru a dolů v ose našeho trupu. Pak zastavíme v půlce našeho rozsahu, zabóříme svůj pohled do vnitřního lokte a vytočíme se okolo osy trupu doleva a pak doprava, několikrát opakujeme. Uvolníme, protřepeme a krásně zopakujeme na druhou stranu.

„Být zdravý a fit není hloupý nápad nebo trend, ale životní styl.“



A je to!! Tohle je ukázka jedné z možností sestavy pro každodenní cvičení. Na vypracování takového sestavy pro každého se zaměřuji ve svém programu, který jsem nazvala 155. Proč 155? No právě, abyste nemusely volat **155**, tak:

1 - máme jedno tělo o které je třeba se dobře starat. Tedy cvičení, výživa, změřeni na biofotonickém scanneru atd. Individuální nastavení.

5 – pět cviků, které vybereme podle individuální hodiny, kdy zjistím potřeby a možnosti každého

5 – a poslední pětka znamená 5x týdně. Nikdo nebude cvičit, a ani to není dobře, každý den. Pětkrát týdně není pondělí – pátek – svůj volný den si vybere každý podle svého životního stylu a potřeby.

Více na www.zdraviktere.bavi, kde připravujeme také video celé naší dnešní sestavy. Ještě jsou nějaké výmluvy?!

Vaše Blanka

KDYŽ SE REÁLNÝ SVĚT
POTKÁ
SE SVĚTEM SPIRITUALITY





Anael Milena Oda je šamanka, léčitelka pracuje s Archanděly, léčivými křišťály, hudbou bubnu a křišťálových mís, dělá ceremonie a rituály s léčivou medicínou z Peru.

Spirituální mentorka, spisovatelka a režisérka. Studovala v zahraničí a na FF UP v Olomouci germanistiku a historii. Žila 15 let v Německu, nyní žije už 9 let v Los Angeles, mezi tím žila v Egyptě a rok v Peru. Její domov je všude, kde je šťastná.

Nyní je po dlouhé době na nějaký čas zpět v Praze. Narodila se v Podkrkonoší, v kraji blouznivců Českého Ráje.

www.anael.cz.

www.terapielecenianael.cz

Když jsem Anael poprvé potkala na jedné pracovní akci, neustále přitahovala moji pozornost. Úplně vyčnívala z davu. Nejdříve jsem to přisuzovala jejímu stylu oblečení a výjimečnému vzhledu, protože v uniformním davu pracovního casual stylu ona jediná zářila všemi barvami. Barevné oblečení, doplňky ve stylu etno, v uších jedna dlouhá peříčková náušnice a v blondátých vlasech zářily modrozelené prameny. Upoutala prostě na první pohled. Při bližším kontaktu s Anael, jsem pochopila, že její vzhled nebyl ten hlavní důvod, proč mě přitahovala. Vyzařovala z ní neuvěřitelně pozitivní energie. Znáte to, cítíte něco, co vás vtahuje v tom dobrém slova smyslu, a vy víte, že toho člověka chcete ve svém životě potkat.

O sobě mluví jako o Archandělu Anael, což je Archanděl lásky, kreativity a harmonie. Slovo dalo slovo a setkaly jsme se na kávičce v příjemné kavárně na Starém městě. V letních oranžových šatech zářila jako slunce, které jinak v té postranní uličce chybělo.

Většinou, když jdu na schůzku, jsem připravená a vím na co se ptát. V tomto případě jsem moc nevěděla...šla jsem do neznáma. Připadala jsem si, jako panna o svatební noci – nevíte přesně co přijde, ale tušíte, že by to mohlo být fajn. Vtažena do její energie, chtěla jsem ji poznat blíže. Už teď musím podotknout, že svět spirituality, do kterého jsme se díky Anael chystala nahlédnout, je pro mě úplně nový.

Vyrůstala jsem v době hlubokého socialismu, kde vrcholem alternativního přístupu byl bylinkový čaj a spiritualita bylo prakticky neznámé slovo. Dnes už jsem o kousek dál. Ve svém životě využívám léčebné síly homeopatie a věřím, že jsme propojení s Vesmírem.

A že člověk má schopnost pracovat s touto vesmírnou energií, pokud ví jak na to. Není toho mnoho, co vím. A tak jsem Anael poprosila, aby nám pomohla trochu nahlédnout do světa spirituality a poodhalit jeho tajemství.

Anael, když se na tebe tak dívám, tvůj spirituální svět bude asi velmi příjemné místo. Můžeš nám ho trochu přiblížit?

Můj spirituální svět... (úsměv) to zní dost egoisticky, ale chápu co myslíš. Koneckonců je tato společnost, v které žijeme stále ještě založená na egu. Ego vysvětlovat nemusím, každý ho u sebe má. Je naším průvodcem právě do doby, dokud se neprobudíme, a neřekneme mu dost! Na rozdíl od spirituality, která lidi vede do srdce a otevírá do lásky, ego srdce zmrazí a zocelí. Ale krátce řečeno cesta spirituality je **spojení s vlastní duší** a ta je přímo napojena na nekonečný Zdroj Lásky, na Vesmír, na Boha. Termínů je víc, vždy jde však o jedno: o Lásku a Světlo ve svém životě, ne o ego. Pokud začneš žít spirituálně, tak se začneš vědomě napojovat na Zdroj Lásky – Vesmír (vědomě používám velká písmena), a stále budeš toužit mít té Lásky (s velkým L) ve svém životě víc a víc, Člověk má v sobě mnoho zranění, traumat a bolesti, a láska je pro každého citlivé téma, i pro mě, ale já se skutečně snažím žít v lásce, zářit, věřit a pomáhat lidem

Podívej se kolem. Kolik temnoty – tedy zla, nenávisti, strachu a agrese je teď okolo nás. A nejen teď, provází to celý vývoj naší Planety. Díky spiritualitě, se člověk stává velmi duševně silný, odvážný a plný víry a optimismu. Je to jako když pravidelně sportuješ a jsi silná po fyzické stránce, tak zde ti to dodá sílu ve tvém nitru.

Procestovala jsem velký kus světa a pochopila hodně z duchovní moudrosti některých civilizací a díky tomu jsem nyní na cestě Mistrů.

Strach nás pronásleduje a kazí život, způsobuje nemoci a negativní emoce, a právě spojení se Zdrojem Lásky vám pomůže ten strach překonat a nevěřit jeho moci, nejste v bezmoci. Spiritualita mě učí být silnou zevnitř.

A má práce léčitelky a šamanky je o tom, vést mé klienty a všechny, s kým se setkávám, k duši, ke Zdroji Lásky a Světla.

Jak do něho můžeme vstoupit?

Nejprve je třeba udělat rozhodnutí pomalu se osvobodit od ega. Egoistického – temného, zlého chování negativního

Cesta spirituality je spojení s vlastní duší, která je přímo napojena na nekonečný Zdroj Lásky, na Vesmír, na Boha.

i přes ty bolesti, které si my lidé navzájem působíme. Začíná to rodiči, končí buď partnerem nebo koneckonců i sobě samotným si ubližujeme...

Co pozitivního nám může svět spirituality přinést?

myšlení.

To je začátek pro vstup do světa světla, nekonečných možností, které ti Vesmír nabízí. Je to o tom, jak sebe a svůj život pochopit z jiné, tobě prospěšné perspektivy, kterou tě ve škole neučili.

Jak najít sebe-lásku a sebe-respekt ve svém životě, přijmout se a být konečně šťastná.

Tohle není falešný či vymyšlený návod na štěstí. Je to něco, co skutečně funguje. V pokoře k životu a v radosti z malých věcí. Ze života v momentě. Nedělat si starosti z budoucnosti a netrápit se dokola minulostí, ale žít teď a tady naplno. Spiritualita je prostor, do kterého vstoupíš, kde nic není viditelné jako v materiálním světě. Je to tvůj osobní „duchovní - vesmírný“ prostor. Zcela individuální a pro mě posvátný.

Jsme zde na Zemi a jsme stvořeni zázrakem. A stejný zázrak pak je, když se začneš hledat v napojení na intuici. Začneš cítit energie, vidíš barvy, světýlka, máš husí kůže To jsou Andělé, kteří nám pomáhají. Jsou tu pro nás a čekají, až my lidé, je laskavě požádáme o pomoc. Těší



je nám pomáhat. A kdo z vás by odmítl pomoc a ještě k tomu neviditelnou... zázračnou?

Cesta k sebelásce a sebehodnotě – to je téma, které hodně žen našeho věku řeší. V období, kdy se nám děje v životě tolik změn je někdy velmi těžké je všechny ustát a svoji sebehodnotu udržet. Jak u tebe tato terapie probíhá?

Každá žena je skutečně zatížena nesebeláskou, nesebehodnotou, a dalšími příznaky, které ji dělají nešťastnou a nespokojenou, nenaplněnou ve svém životě. A pochopí, že ani muž, ani děti a ani bohatství ji nepomůže. Musí to být zevnitř, ne z vnějšku, co nás dělá šťastnými.

U mě léčení probíhá na energetické úrovni. Moje mimořádné schopnosti mně dovolí podívat se na energii duše člověka, a zjistit čím celkově, ale i specificky trpí a proč. Podívám se na program rodičů v tom člověku, na tom, kde je duše a ego...

a je-li to nutné, i na minulé životy. Mám vhled daleko daleko do minulosti našich životů, dál než je starověký Egypt. Vidím minulost jako film, život na jiných planetách se přede mnou odvíjí jako zde na Zemi... Na základě toho se dá pochopit bolest daného člověka, spolu s Archanděly pomůžeme na cestě léčení. Oni mě pomáhají, od nich proudí ta Láska ke klientovi, jsem kanál Světla a Lásky... Pomohu radikálně, ale nejvíc si musí pomoci můj klient. Svým rozhodnutím a disciplínou změnit svůj život, a důvěrou ve mě. Léčení je jiný typ fitness programu, zaměřený na duši a její bolesti a utrpení, která provází lidstvo již tisíce let. Až nyní žijeme v té úžasné době, kdy už nemusíte beznadějně léčit bolesti dušičky tabletkami a chemií, ale svojí intuicí. My léčitelé jsme tu na této cestě pomáhat a provádět. Je to krásná práce. Jsem za to své poslání vděčná, a pak za každou novou duši, která se pro tu cestu do lásky rozhodne.

Bylo to velmi zvláštní setkání! Přesto, že jsme jen seděli u šálku kávy a povídaly si o všech těchto spirituálních souvislostech, při rozhovoru jsem měla pocit, jako bych odněkud dostávala příliv pozitivní energie a duševního klidu. Několikrát jsem během rozhovoru cítila jemné, ale příjemné, mrazení v zádech. Rozloučily jsem se a já se po cestě domů přistihla, že se pořád usmívám. No věřily byste tomu? ☺

MAGICKÉ PLAMÍNKY

Z POHLEDU FENG-SHUI JE OHEŇ JEDNÍM Z PĚTI
ELEMENTŮ, KTERÝ MUSÍ BÝT PRO HARMONICKÉ
ŽITÍ VE VAŠEM DOMOVĚ ZASTOUPEN.

JAK TO MÁTE VY? PATŘÍTE
K MILOVNICÍM SVÍČEK?



Kouzlo domácího krbu

Romantické duše zpravidla milují jaro či léto, ty melancholické se s obdivem utápějí v krásách podzimu a k nepochopení mnohých ostatních i v zimních časech. Poslední měsíce roku nám přináší krásné zemité barvy a tajemné ranní mlhy, ale také chladný vítr a brzká stmívání. Často si na tyhle nepříjemnosti listopadových dní stěžujeme, ale naše podvědomí je překvapivě vítá! Máme totiž více času “prožít svůj domov”. Těšit se na návrat do jeho tepla a do setmělého klidu. A to málo času, které obvykle v teplých měsících dělíme mezi toulky venku, přátele, zahradu, tak můžeme bez výčitek a stresu, že nám něco utíká, věnovat našemu rodinnému krbu.

Děláme to instinktivně, jak tomu bylo tisíce let u našich předků a prapředků, kteří největší bezpečí a přívětivost cítili kolem svého plápolajícího ohně. Vede nás to zároveň k vysvětlení, proč má většina lidí žijících v komfortním technickém moderním světě, tak ráda posezení u ohně. Je to právě ten pocit bezpečí, který v nás intuitivně vyvolává světlo jeho plamenů? Přináší do našich domovů hřejivý pocit tepla a sounáležitosti. Venkovní ohně si doma vynahrazujeme alespoň malými plamínky svíček. Ale jak je to s jejich vlivem na naše zdraví? Zamýšlely jste se někdy, co plápolající plamínek vypouští do našeho ovzduší? Zjištění jsou více než překvapivá. Je s podivem, že se všemi dostupnými vědeckými poznatky o míře škodlivosti hořících substancí se v obchodech stále setkáváme s výzvou odolat nákupu levné svíčky. U potravin či oděvů jsme spojitost mezi cenou a kvalitou pochopily a přijaly. Vaše zdraví oroduje za to, aby tomu tak bylo i při nákupu svíček.

Z čeho se svíčky vyrábí?

Převážná většina svící je vyráběná z parafínu, vedlejšího produktu zpracování ropy, motorového oleje nebo dehtu (hm, to zní lákavě, že?). Je ho nadbytek. Zpracovat ho do opravdu čisté podoby je však náročné (což se ve svém důsledku promítne do financí). A to je důvod, proč obvykle výrobci svíček přidávají další chemická aditiva jako náhražku. Ty však při hoření uvolňují acetaldehyd, formaldehyd, toluen, benzen či akrolein. Jestli svíčka, která vám v obchodě uçarovala, je z čistého či onoho „obohacného“ parafínu, však zpravidla z etiket vyčíst nelze. Je na místě být obezřetná a uhlídat si, aby nám svíčka prosytila atmosféru krásným světlem a případně vůní, ale ne mikročásticemi, které se po vdechnutí dostávají do krevního oběhu.

Naštěstí pryč jsou časy středověku, kdy příbytek osvětlovala na stěně uchycená čadící louče či smrduté svíce z ovčího tuku. Vzdálené jsou i doby, kdy chalupář rozsvítil petrolejovou lampu – v 19. století absolutního vítěze nad tmou, která ze svíček učinila dekorativní předmět.





Zde mohou způsobit např. astma či kardiovaskulární onemocnění. Jejich přítomnost byla zjištěna i v mozku, kde mimo jiné přispívají i ke vzniku Alzheimerovy choroby.

Pokud nám o kvalitě parafínové svíčky neprozradí nic etiketa, může nám tuto službu udělat test tvrdosti parafínu (jemným zarytím nehetu zespona svíčky). Čím měkčí materiál (nehet se snadno a rychle zaboří), tím je větší pravděpodobnost nekvalitního produktu.

Není-li navíc svíčka parfemovaná, její přirozená vůně také něco prozradí: nepříjemný zápach, např.

po petroleji, je známkou použití nekvalitní suroviny.

Bohužel do stejného pytle můžeme hodit i efektní gelové svíce, vyráběné z ropných olejů.

Kdo by si pomyslel, že pod světlem plamenů nesprávně vybraných svíček nám uhořívá svíce našeho života znatelně rychleji, že?

U knotů bylo před rokem 2003 běžné, že obsahovaly olovené části, aby se knot nebortil do vosku. Spalování olova nese vysoká zdravotní rizika a tak komise pro bezpečnost spotřebitelských výrobků v Americe i Evropě utnul oloveným knotům tipes. Dnes jejich používání tedy povolené není, ale ve “všesortimentových prodejnách se zahraničním zbožím” bychom je jistě našli.

Na trhu jsou ke koupi (ve svíčkách či k samostatnému prodeji) knoty bavlněné či dokonce dřevěné. Ty díky jemnému praskání při hoření povyšují svíčky o další smyslovou úroveň výše. Oba typy knotů mají na semaforu toxicity rozhodně zelenou!

Nechtějme po svíčkách příliš. Plamen, vůně a netoxičnost se společně nepotkávají. A to ani v případě, že vonná svíčka obsahuje 100% čisté éterické oleje. Ty udělají svoji skvělou práci při rozptýlení za studena, ale zahřátí negativně ovlivňuje jejich chemické vlastnosti a při hoření svíčky je to opět krůček k nebezpečným látkám v ovzduší. Jak na bezpečný voňavý domov si povíme v některém z našich dalších čísel.

Z motanice druhů, barev a vůní prodávaných svíček lze najít cestu, která není dlážděná zbytečnou chemií a dopady na naše zdraví. Nechme se inspirovat minulostí, protože zdaleka ne všechny postupy a pokusy o prodloužení dne po západu slunce byly takovými “zabijáky”, jako louče či petrolej.

Možná vás argumenty odpůrců parafínových svíček dostatečně zviklaly v ochotě k jejich nákupu, ale přece jen se někde vzadu ozývá mocnější argumentátor - vaše peněženka. Pokud na ni neplatí pocit zodpovědnosti za environmentální udržitelnost (tedy není vám lhostejné, jaký dopad má na životní prostředí výroba svíčky), pak vás nyní ujistíme, že máte tento boj vyhraný!

Materiály, ze kterých jsou nezávadné svíčky vyráběny i dnes jsou včelí vosk, sójový, palmový, stearinový vosk a různé přírodní tuky a oleje.

Svíčky ze včelího vosku jsou jedny z nejstarších. Mají svoji vlastní přirozenou vůni a teplou medovou barvu. Příznivé vlastnosti včelího vosku se při hoření svíčky uvolňují do okolí společně s vůní.

Ze světla svíček se neteší pouze naše oči, ale (možná snad daleko více) náš organismus! Jejich barva zapadajícího slunce na rozdíl od bílého a modrého světla lamp, nebrzdí tvorbu hormonu melatoninu, který je nejen nezbytný ke snadnému usínání a kvalitnímu spánku, ale pomáhá imunitnímu systému, čistí volné radikály a velmi efektivně potlačuje růst nádorů!



Vyrobte si bezpečný plamínek



Pro nadcházející čas vánoc, kdy je navíc spotřeba svíček enormní, jsme pro vás odzkoušeli tento návod na výrobu svíčky z pomeranče. Je snadný a účinný.

VIDEO



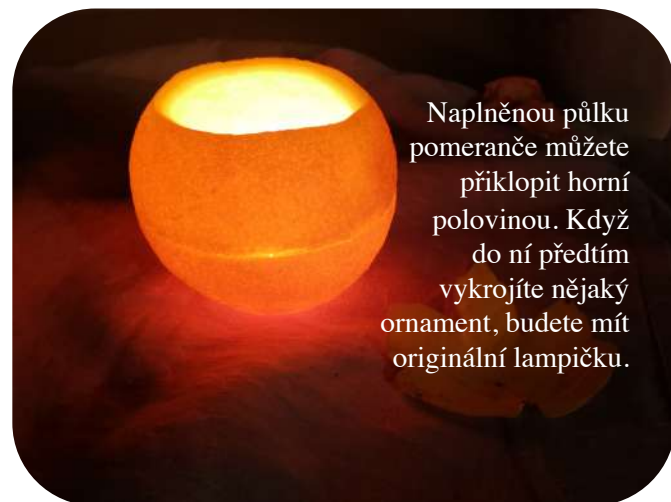
Je to jednoduchá a levná cesta k tomu, jak si zútulnit domov plamínkem svíčky, která ještě k tomu může krásně vonět. Ať už zvolíte variantu s přiklopeným víčkem nebo se necháte unášet zrcadlením plamínku v pomerančové olejové mističce, v obou případech to bude stát za to.



CO SE POVEDLO A CO NE

Zjistili jsme, že 100% úspěch nezávisí ani tak na zručnosti, jako spíš na stáří a typu pomeranče. U staršího pomeranče, který už není tak šťavnatý, je větší riziko přischnutí středového “knotu” k dužnině a tudíž odtržení od slupky.

Pokud se vám to stane, nemusíte zoufat a hned krájet další pomeranč. “Knot” můžete buď přikápnout voskem nebo nahradit opravdovým knotem. Ten přichytíte ke dnu několika kapkami rozteklého vosku. A protože nám se to stalo, vyzkoušeli jsme to na vlastní kůži. Jako knot jsme použili tenký bavlněný motouz zakoupený v galanterii.



Naplněnou půlku pomeranče můžete přiklopit horní polovinou. Když do ní předtím vykrojíte nějaký ornament, budete mít originální lampičku.

Video nás inspirovalo také k vytvoření recyklované čajové svíčky. V tomto případě můžete uplatnit stejný princip jako u pomeranče. Vyhořelá čajovka, vám zanechá kovový kalíšek, držák knotu a možná trochu zbylého, nepotřebného vosku po stranách. Ten můžete klidně ponechat.

Knot nahradíte novým tak, že ustříhnete kousek nového a pomocí párátka prostrčíte držáčkem směrem zespodu nahoru. Vytáhněte do výšky kalíšku a spodní část ustříhnete, aby v kalíšku držel zpříma. Dolijte olej. Knot by měl přesahovat cca 0,5 cm od hladiny oleje.

Pokud necháte knot příliš dlouhý, bude svíčka hodně kouřit. V tom případě stačí buď dolít více oleje, pokud se vejde nebo knot kousek zastříhnout.

Z olejů jsou doporučovány olivový či sójový, ale nám skvěle posloužil i slunečnicový.



*Při výběru typu oleje vám může být dobrým rádcem hodnota kouřového bodu, tedy teplota, při které se olej začíná přepalovat. V přehledné tabulce jej najdete **TADY**. A výběr je opravdu široký.*

Jestli vás tato jednoduchá forma výroby svíček zaujala a obáváte se, že nebudete mít dostatek potřebného vybavení, jsou obavy zbytečné. Dokoupit můžete prakticky vše, od plíšků na knoty, přes kalíšky až po takové vychytávky, jako jsou dřevěné knoty, které k nám dorazily z Ameriky.



Hranaté kalíšky na svíčky, 37x18 mm. Lze použít jako formičku pro vosk i jako kalíšek, ve kterém svíčka zůstane. Pro max. 120°C
www.svicky.net

Plíšek pod knot vhodný pro všechny tloušťky knotů, ploché i kulaté. Průměr celého plíšku 15 mm, průměr otvoru 3 mm, výška 3 mm. Balení 20 ks a 100 ks.

www.svicky.net



Knot z přírodního dřeva vyrobený z ovocných dřevin, které jsou netoxické, bez olova a bez obsahu zinku a parafinu.

www.cistedrevo.cz



VÍTE, ŽE...

Před více, než tisíci lety začaly být svíčky používány jako chronometr, resp. k odměření jedné až čtyř hodin. A v dolech se tak používaly ještě ve 20. století! (Zřejmě tam měli kyslíku nazbyt...) :o)

Indiáni severní Ameriky používali jako svíci tučnou, usušenou a na klacek napíchnutou rybu. (Že by svačinka a baterka v jednom?) :o)

Pokud jsme vás tímto článkem inspirovali a při nákupu upřednostníte alternativy zdravější pro vás i přírodu, budeme rádi.

PODBRDSKÁ KERAMIKA

KOUZLO
OBNOVENÉ TRADICE

Podbrdská keramika je známá nejen svou tradicí, jejíž kořeny sahají až několik století zpět, ale také způsobem vypalování. Díky výpalu ohněm získává nezaměnitelnou patinu, která má svoje kouzlo. Za znovuzrozením této tradice stojí dvě šikovné drobné ženy – Ivana Švarcová a Magdalena Brožová, které už více jak deset let vytvářejí tyto kameninové skvosty. První z nich, výtvarnici Ivanu Švarcovou jsme vyzpovídali, abychom se dozvěděli, jak to celé vzniklo.



Ivano, málokdo možná ví, že Podbrdská keramika, která vzniká v dílně v Klínci ve spolupráci s tvojí kolegyní a kamarádkou Magdalénou Brožovou, má jednu velmi výraznou odlišnost od všech ostatních. Je vyráběná tradiční metodou s výpalem na dřevě a zdobená vzory, které vycházejí z tradičních vzorů ak. malíře Zdislava Hercíka, který v této oblasti působil v první polovině 20.století.

Ty sama jsi vystudovala Střední uměleckoprůmyslovou školu v Praze a své nadání pro malbu a kresbu využíváš ve více oborech. S Podbrdskou keramikou tě však pojí zároveň rodinná historie. Můžeš nám to trochu přiblížit?

Ano a začnu trochu zešíroka. Šimůnkovi - rodina mého prapradědečka z tatínkovy strany provozovala od roku 1871 v Klínci hrnčířnu. Vyrábělo se tu klasické hnědé užitkové nádobí. Někdy v polovině 30. let minulého století, kdy se výroba ve většině hrnčířských dílen začala mechanizovat a byla tak větší konkurence, začali kromě hrnců a pekáčů vyrábět i luxusní malované zboží. Působil tu tehdy ak. mal.

Zdislav Hercík. Malíř, který vystudoval na pražské Akademii výtvarného umění, putoval po hrnčířských dílnách, kde vždy nějakou dobu maloval na keramiku. V klínecké dílně působil s přestávkami asi 10 let. Za tu dobu naučil své umění i klíneckého rodáka pana Zdeňka Hrubého. Ten pak maloval hlavně během války. Vznikalo zde malované zboží jako velké vázy, džbány, různé dózy, závěsné talíře ale také mísy i malované hrnky. Zvláštností bylo, že oba umělci svoje díla datovali a signovali, což nebylo u keramiky vůbec zvykem. Prodávali například na slavných hrnčířských trzích na Kampě, kde prý nakupoval Jan Werich nebo paní Benešová. Po převratu v osmačtyřicátém ale bohužel šlo všechno takzvaně do kopru. Dílna chvíli



fungovala pod vedením dosazeného vedoucího a na začátku 50. let se provoz zastavil úplně. Skoro se na ni zapomnělo, nebyť právě Magdalény. Magdalena Brožová je keramička, která se v Klínci narodila a začala pátrat po historii staré hrnčířny. Začala fotit zachované kusy malované keramiky a zpovídat pamětníky. A tak jsme se seznámily.

Pak slovo dalo slovo, já jako výtvarnice jsem si chtěla malbu na keramiku vyzkoušet. Vznikly první nepodařené kusy podle původních vzorů. Metodou pokus - omyl jsme se dopracovaly k trochu lepším výsledkům, které jsme začaly nabízet na trzích a jarmarcích. Psal se rok 2010. To jsme ještě pálily v elektrické peci.

Vypalování keramiky dřevem vyžaduje zvláštní technologii. Odkud jste čerpaly znalosti a zkušenosti?

Chtěly jsme výrobu co nejvíce přiblížit původní technologii. Magdalena už tehdy pálila svojí autorskou kameninu v peci na dřevo, na zahradě už jednu pec měla a další - větší byla

ve výstavbě. Problém ale byl najít vhodné materiály, hlavně barevné pigmenty, které vydrží tak vysoký žár. Kamenina se pálí výše, než běžná keramika, na teplotu 1250 °C a výše. V tomto žáru většina barvítek vyhoří. A já se musela naučit pracovat s do té doby pro mě neznámými barvami. Ale nakonec se podařilo, materiály jsme našly a otestovaly. Hodně nám tehdy pomohl pan David ze Štěchovic. Pálí podobnou technologií a obě rodiny se znaly. Ukázal mi, jaké používá štetce a vysvětlil úskalí malování na kameninu.

Zajímavý je samotný proces výpalu, který trvá mnoho hodin a vyžaduje stálou přítomnost a dohled. Představuji si to jako udírnu, kdy občas přiložíš a druhý den vytáhneš hotovou pochoutku :). Je to podobné?

Kéž by! (smích). Tak předně, výpalu předchází řada důležitých činností, které s keramikou, jak si ji asi většina lidí představuje, nesouvisí. Je důležité zajistit dřevo. To objednáme na pile, používáme smrkové krajiny. Dřevo je potřeba nařezat na cca metrovou délku a uskladnit aby proschlo. K tomu je ještě vhodné přidat dřevo tvrdé, většinou z náletů, nebo třeba ořezané ovocné větve. Hodí se i stavební dříví. Den před výpalem pec nakládáme zbožím. To má své zákonitosti a závisí na tom z větší části úspěch výpalu. Nakládání i výpal řídí Magdaléna. Druhý den zažháme, většinou okolo 6. hodiny, když to jde, i dřív. Pak je potřeba do pece neustále přikládat, stále u pece někdo musí sedět a postupně zvyšovat teplotu.



Výpal trvá zpravidla kolem 18ti hodin, ale někdy i 20 a víc. U pece se střídáme, já zažhám a topím, dokud můžu, pak mě vystřídá Magdaléna a výpal dokončí. Dva dny pec chladne, pak zboží, většinou ještě teplé, vyložíme, začistíme a ideálně hned prodáváme - vykládání pece je atraktivní pro naše zákazníky a rádi se přijedou podívat.

Jak často vypalujete?

Ze začátku jsme pálily i 6x do roka, teď 3x. Na jaře, na podzim a ještě jednou před Vánocemi.

Šíře sortimentu vašich keramických výrobků je neuvěřitelná. Najdeme tam od klasických mís, džbánů a talířů také různé dózy, nádoby na olej nebo meruňkovici a dokonce i lampy. Odkud se bere tvoje inspiraci při jejich malování? Je to tak, že každý kus, který vezmeš do ruky tě inspiruje sám od sebe nebo si řekneš: teď budu dělat sadu v takových a takových barvách a s tímto dekorem?

Inspiruji se původními dekory, typickými květinovými motivy, ale i dalšími prvky. Na historickém nádobí se často objevují také např. ryby, ptáci, různý hmyz i lidské postavy, domy, lodě... Kapitola sama o sobě jsou exotické motivy - opice na palmách, sloni, žirafy. Staré kusy se stále ještě objevují v domácnostech nebo v antiku a vždycky nás něco překvapí. Často maluji, co právě vidím kolem; na jaře fialky a petrklíče, na podzim šípky a různé bobule, v zimě ptáky na krmítku. Momentálně máme ještě dvě další malíčky, Helenu



Pecháčkovou a Ester Polcarovou, které do malby vnášejí zase trochu svého ducha.

Kde je možné vaše nádherné výrobky vidět a koupit? Máte svoji prodejnu?

Svoji prodejnu nemáme. Jak už jsem říkala, je možné přijet v den vykládání do dílny a nakoupit přímo z pece. Za normálních okolností prodáváme na hlavních hrnčářských trzích v Berouně a v Kunštátu, v Praze na Náplavce, případně na jiných jarmarcích kolem Prahy a také na severu v Levíně u Úštěka. V současné době je bohužel ale většina trhů zrušena nebo výrazně omezena. Naše zboží je možné si prohlédnout na facebookové stránce Podbrdská keramika a tam se lze případně i domluvit na zaslání.

Ivano, vím, že kromě malování na keramiku směřuješ svoji kreativitu také na práci s hennou. Jak to všechno zvládáš a kde bereš na to všechno energii?

Ano, malování na tělo je další moje doména. Ale já bych asi nemohla dělat jen jednu věc. Když dělám něco příliš dlouho, přestává mě to bavit. A tak i v body artu hledám stále nové možnosti a materiály. Ty taky prodávám a práci s nimi učím v online kurzech. A občas si odskočím třeba k ilustraci. Takže záběr je široký, ale vše spolu vzájemně souvisí.

A co se týká energie, právě proto jsme omezily počet výpalů na tři ročně, je to fyzicky velmi náročná práce. A taky se učím práci delegovat. V kondici mě udržuje i můj 15 letý syn. Někdo to jednou popsal velmi přesně: matka v přechodu a dítě v pubertě je ideální kombinace. (smích) No a když jsem unavená, tak si prostě lehnu a odpočinu si.



Ivana Švarcová
Malířka keramiky, henna
body art expertka
a lektorka, ilustrátorka.
Miluje tvorbu, cestování,
procházky přírodou
a zimní koupání.
Žijete pracuje v Praze.



V roce 2021 se můžete těšit na nová vydání časopisu My50+ už každý měsíc!

JANUARY

S	M	T
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		

MARCH

T	W	T	F	S
2	3	4	5	6
10	11	12	13	
17	18	19	20	
24	25	26	27	
	1			

APRIL

S	M	T	W
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

F	S
4	5
9	10
15	16
22	23
29	30

JULY

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Podzimní dušičková
inspirace



Začátek listopadu je v našich končinách každoročně spjat s oslavou Svátku všech svatých a Dušičkami. V posledních letech se stále více prosazuje také Halloween, někým zatracovaný, někým oslavovaný. Přišel k nám z Ameriky, ale vlastně pochází z Evropy, kam jej kdysi přivezli Irové.

Svátek všech svatých


Tento svátek připadá na noc z 31. října na 1. listopadu. Je to polovina cesty mezi podzimní rovnodenností a zimním slunovratem. Původ má v historické události zasvěcení římského Pantheonu Panně Marii a všem svatým mučedníkům v roce 609 n.l., kořeny však má v keltských zvycích a svátku Samhain. Je to den zasvěcený památce všech svatých, tedy i těm, kteří se neslaví jednotlivě. Svátek je slavností zemřelých, kteří dosáhli věčné blaženosti.

Dušičky

Dušičky neboli Památka zesnulých, volně navazuje na Svátek všech svatých. Připadá na 2. listopadu a v římskokatolické církvi je dnem liturgického roku, kdy se církev modlí za zemřelé. Původní tradice souvisí s vírou v očistec, kam odchází duše zemřelých, aby se zde očistily od svých drobných hříchů. V křesťansky založených zemích je tradiční zvyklostí touto dobou navštívit hřbitov a rodinný hrob. Ozdobení květinami a rozsvícení svíčky symbolizuje víru ve věčný život.

Dušičkové tradice

- V den svátku se nesmělo zametat, aby se duše nevyplašily.
- Déšť v tento den značil, že zemřelí oplakávají své hříchy.
- Když pískalo v kamnech, bylo to připisováno pláči duší.
- Lampy se v ten den plnily máslem a stavěly na okno, aby si duše zemřelých mohly namazat své rány z očistce.
- Rovněž i sypání mouky do ohně mělo za úkol bolavým duším ulevit.



Podzimní čas dlouhého zimního spánku je časem, kdy naši předkové dokončovali vše staré, aby měli prostor pro nové začátky. Je to období, kdy se máme zbavit všeho, co nám už neslouží. Podívat na svůj život, a upřímně se zeptat, zda žijeme v souladu sami se sebou a se svou duší. Staří Keltové na to měli své rituály a jedním z nich je například ten, kdy vše, od čeho se chtěli oprostit, napsali na papír a hodili do ohně. Zní to jako logický plán, nemyslíte? Co to letos vyzkoušet?

Halloween

Tento den připadá historicky na den, kdy Keltové oslavovali keltský Nový rok (svátek Samhain) a symbolizuje odchod starého a příchod nového. Tento den byl Kelty vnímán jako doba, kdy se stírá hranice mezi světem živých a mrtvých. Naši předkové věřili, že se duše zesnulých v tento čas vrací na zemský povrch a živí naopak mohou navštívit podsvětí.



Svátek Halloween má svůj původ v ostrovní části Evropy. Jeho původním domovem je Irsko, Skotsko a Wales. Podle keltského kalendáře v noci z 31. října na 1. listopad končil starý a začínal nový rok. Podle bájí v tuto noc vycházeli duchové zemřelých z hrobů. Aby před nimi byli lidé v bezpečí, nosili masky a převleky. Zároveň v ten den uhasili všechny ohně, aby zůstaly v bezpečí i jejich domovy. Oslavy začínaly po setmění rituálním zapalováním nového ohně jako posla nového roku a symbolu obrození a znovuzvoření světa. Od tohoto nového ohně se zapalovaly lucerny, které měly magickou moc ochraňovat příbytky.

A proč zrovna dýně?

Původně lidé vyřezávali lampičky na ochranu proti duchům z vodnice nebo řepy. Některé prameny uvádějí, že dokonce i z velkých brambor. Takto vydlabanou zeleninu, do které dali zapálenou svíčku, umístili za okno jako ochranu proti zlým duchům.

Když se irští přistěhovalci dostali do Ameriky, nahradily tyto plodiny o poznání levnější a dostupnější dýně. A tak je dnes právě ona symbolem těchto podzimních oslav.

**Dekorační dýně
na čajovou
svíčku, 8x9 cm,
Cena: 65 Kč**



Pokud se vám nechce dlabat velkou dýni nebo ji nemáte kam postavit, kouzelnou atmosféru tohoto svátku vykouzlí i tato malá keramická lampička.

www.country-rose.cz

RECEPTY Z DÝNÍ NETRADIČNĚ

dýňový humus

- 1 malá dýně
- 2 stroužky česneku
- šťáva z poloviny citronu
- 2 lžice tahini pasty
- olivový olej
- 1 plechovka cizrny
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika

- ✓ Předehřejte troubu na 200 stupňů Celsia.
- ✓ Dýni seřízněte zhruba v jedné třetině. Vyndejte všechna semínka a dužinu vydlabejte.
- ✓ Dužinu smíchejte s olejem a prolisovaným česnekem. Pečte asi 45 minut. Potom nechte vychladnout.
- ✓ Vychladlou směs z trouby vložte do mixéru spolu s olejem a česnekem z výpeku. Přidejte citronovou šťávu, tahini pastu a cizrnu. Osolte, ochuťte pepřem a dle potřeby ještě přidejte trochu olivového oleje. Umixujte na hladkou pastu.
- ✓ Hotovou pastu přeložte do vydlabaného korpusu dýně. Servírujte s kousky zeleniny nebo kousky bagety.

- 1 menší kuře o velikosti
asi 1,5kg
- 1 citron
- 2 lžice olivového oleje
- 25 g másla
- 1 malá cibule
- 300 g dýně
- 200 g lišek nebo jiných hub
- 20 g sušených hub
- 250 ml 33% smetany

krémové dýňové kuře



- ✓ Sušené houby namočte do horké vody na 30 minut. Kuře naporcujte a zprudka opečte na pánvi. Potom přeneste do vyššího kastrolu. Troubu předehřejte na 180 st.
- ✓ Na střední pánvi rozehřejte máslo. Cibuli nakrájejte najemno a spolu s jednou lžící soli osmahněte na rozpuštěném másle dozlatova.
- ✓ Namočené houby vyndejte z vody, osušte. a nakrájejte nadrobno. Vodu zatím nevylévejte.
- ✓ Přidejte nakrájené a namočené houby spolu s kousky dýně do pánve k cibuli. Restujte asi 5 minut. Přidejte čerstvé houby a za častého míchání ještě 5 minut poduste.
- ✓ Přidejte smetanu a 5 lžic vody z hub. Povařte ještě 10-15 minut. Mírně zredukovanou směs nalijte na porce kuřete a vložte do trouby.
- ✓ Pečte zakryté asi 40 minut. Přidejte trochu vody a ještě nechte dopéct v odkrytém pekáči asi 20 minut. Podávejte s chlebem nebo rýží.

pumpkin spice latte

- 1 šálek mléka
- 1-2 lžíce dýňového pyré
- 1 lžička hnědého cukru
- 1 lžička vanilkového extraktu
- špetku dýňového koření
- 30 ml silného espressa

- ✓ Do šálku dejte dýňové pyré, hnědý cukr, koření a vanilkový extrakt.
- ✓ Dobře promíchejte a zalijte horkou kávou. Mléko napěňte šlehačem nebo v kávovaru a přidejte do šálku k ochucené kávě.
- ✓ Nahoru můžete ještě přidat našlehanou šlehačku a latte posypat špetkou dýňového koření nebo skořicí.



Look food dýňové pyré 400 g,
100% pyré
Cena: **65 Kč**
www.natur-pro.cz

America's Finest Solid Pack Pumpkin 425 g

100% přírodní dýňové pyré. Perfektní pro přípravu tradičního dýňového koláče i do slaných receptů.
Cena: **69 Kč**
www.candy-store.cz



Dýňové koření (Pumpkin Spice)

Příjemná kombinace sladce pikantních koření určená především k přípravě pokrmů z dýně.

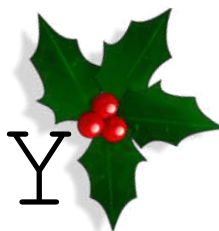
Cena: **33 Kč**

www.koreni.cz



Vánoční

INSTAGRAM TIPY



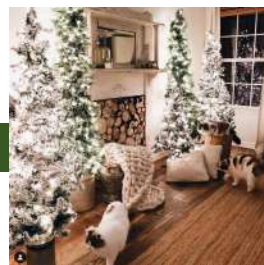
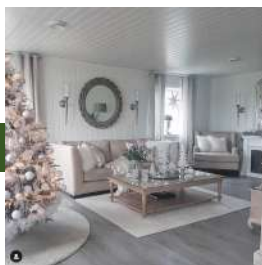
Jste fanyanky INSTAGRAMU? Možná jste tam už zavítaly, ale nenašly nic, co by vás zaujalo. V tom případě se nechte inspirovat našimi tipy na instagramové účty s vánoční tématikou. A věřte, že je z čeho vybírat.

@christmastablesapes



<https://www.instagram.com/christmastablesapes/>

@christmas interior



https://www.instagram.com/christmas_interior/

@christmas.santaclaus



<https://www.instagram.com/christmas.santaclaus/>

@christmas channel



https://www.instagram.com/christmas_channel/



CUKROVÍ — (NE)CUKROVÍ

Víme, že jste pravděpodobně zvyklé na tradiční nabídku vánočního cukroví, které každý rok servírujete na váš slavnostní stůl. Určitě máte své skvělé rodinné recepty, které pečlivě opatrujete. A byla by škoda se takových pokladů vzdát. Obzvláště, když se pečou pouze jednou do roka. Nicméně, trocha něčeho neobvyklého může přinést závan svěžích chutí. Vybrali jsme proto několik receptů na zdravé a jednoduché cukroví, kterým můžete své mísy obohatit.

Vánoční svátky máme už tradičně spojené s mísami sladkého cukroví. Již několik týdnů před Vánoci po večerech a víkendech pečeme a rovnáme do krabic, abychom o Štědrém dnu mohly vyložit výsledky své práce na mísy a ozdobné talíře. Které druhy cukroví jsou u vás ty nejoblíbenější? Vanilkové rohlíčky? Linecké?

Prostě klasika, která nikdy neomrzí.

Co takhle letos oživit vaše cukroví něčím novým a netypickým? Máme pro vás několik receptů na nepečené kousky, které se třeba stanou vašimi favority pro další Vánoce.



Dekadentní čokoládové košíčky

Tyto čokoládové košíčky jsou ztělesněním dokonalé harmonie chutí. Jemná sladká čokoláda doplněná nakyslými plody goji a křupavými ořechy nadchne každého milovníka cukroví.

Suroviny:

(na 10-12 malých košíčků)

80 ml rozpuštěného kokosového oleje

50 g javorového sirupu

40 g kakaového prášku

1 lžička vanilkového extraktu

sušené plody goji (den předem namočené do brandy)

lískové a vlašské ořechy (opražené na suché pánvi)

semínka sezamu na posypání

Postup:

Do misky dejte kokosový olej, javorový sirup, kakao a vanilkový extrakt a všechno vyšleháme do hladka. Když je hmota pěkně konzistentní, přidejte plody goji a nalámané ořechy. Vše opět promíchejte a lžící plňte do papírových košíčků. Nechte čokoládu trochu zatuhnout a některé košíčky posypte sezamovými semínky. Pak dejte pořádně ztuhnout do lednice.



Datlovo-kokosové karamelky

Na těchto karamelkách si zuby nikdo nevyláme. Vlastně to nejsou karamelky v pravém slova smyslu, i když tak vypadají. Jsou však rozhodně zdravější než ty opravdové.

Suroviny:

(na 8-10 kousků)

160 g vypeckovaných datlí

65 g raw másla z kešu ořechů

60 g kokosového másla

20 g strouhaného kokosu

2 lžice kakaového prášku

½ lžičky vanilkového extraktu



www.griziv.cz

Postup:

Všechny ingredience zpracujte v robotu, do té doby, až z nich bude kompaktní, hladká a lepivá směs. Připravte si malý pekáček nebo hranatou zapékací misku, na dno dejte pečící papír a hmotu do ní pořádně namačkejte. Vršek uhladte a dejte to celé na 1-2 hodiny do lednice. Potom nakrájejte na úhledné kousky a ty můžete vložit do papírových košíčků.



Blesková čokoládová lámanka

Možná budete namítat, že čokoláda není cukroví, které patří na vánoční stůl. Jakmile ale zjistíte, jak jednoduchá je příprava a jak krásně barevně ho oživí, už se ho nevzdáte.

Suroviny:

120 ml rozpuštěného kokosového oleje
60 g kakaového prášku
75 g javorového sirupu
1 lžička mandlového oleje

TIP
REDAKCE
Doporučujeme zkusit kombinaci kandovaného zázvor – citronová kůra – nesolené pistácie.

Postup:

Všechny ingredience smíchejte do hladka a směs dejte do malé hranaté misky, vyložené pečícím papírem. Nechte chvíli zatuhnout a potom posypte ořechy, kandovaným ovocem a lyofilizovanými malinami. Ty přidají extra efekt jak chuťový, tak i designový.

Mandlovo-pomerančové kuličky

Tyto malé kulaté delikatesy obsahují spoustu ingrediencí, které do sebe krásně zapadají.

Suroviny:

100 g mletých mandlí
šťáva z 1 pomeranče
2 lžičky strouhané citronové kůry z BIO citronů
1 lžička vanilkového extraktu
70 g sezamových semínek
80 g nejmenno nakrájené kandované kůry z citrusů
na obalení:
strouhaný kokos, kakao, matcha prášek

Postup:

Mleté mandle vložte do mixéru, přidejte šťávu z pomeranče, citronovou kůru, extrakt a kandovanou citrusovou kůru. Vše umixujte na kompaktní pastu, do které potom přidejte sezamové semínko. Je-li hmota moc mokrá, přisypte více mletých mandlí. Tvarujte malé kuličky a ty obalujte v kokosu a kakau nebo matcha prášku.



Potěšte **sebe** nebo **kamarádku**
vánočním dárkem, který bude
dělat **radost** po celé měsíce.



Předplatné
na 12 měsíců
za **VÁNOČNÍ CENU.**

Zadejte **slevový kód DAREK**
a ihned se vám ukáže aktuální cena.

Objednávejte na www.my50plus.cz.
Nabídka platí do 30.11.2020

NEZAPOMÍNEJTE
O SILVESTRU,
ŽE JSME TADY
S VÁMI.



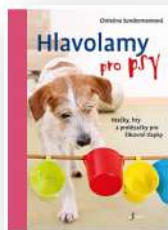
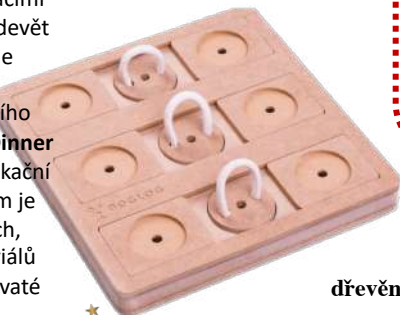
CHYTRÉ DÁRKY



Hlavlom Dinner

Light Pod devíti hracími kameny je ukryto devět odměn, ale získat je vyžaduje obrovské soustředění a hracího ducha. **Hlavlom Dinner Light** je skvělá edukační pomůcka. Hlavlom je vyrobený v Čechách, z přírodních materiálů a neobsahuje jedovaté ftaláty.

www.chytpust.cz



Bohatě ilustrovaná publikace uvádí množství originálních her, při kterých pes musí použít tlapu, čenich a do velké míry zapojit hlavu.

www.martinus.cz

Karlie interaktivní dřevěná hračka APOLLO 30x20 cm

Upoutá pozornost, zbystří smysly, postřeh i vytrvalost, protože úkolem pejska je najít **skrytý pamlssek**.

www.mall.cz



VIDEO ZDE

Trixie Dog Activity FLIP BOARD

Na desce najde váš pejsek 3 různé druhy úkolů – nadzvednutí kuželek, posunutí kulatých krytek a otevření dvířek pomocí páčky. Za každý správně splněný úkol, získá ukrytou odměnu. Jedná se hru druhé úrovně, takže je vhodná pro pejsky, které již mají nějaké zkušenosti s těmito hračkami.

www.mall.cz



Hersenwerk pro psy je zábavné hraní hlavlomů, které může používat každý, kdykoli, kdekoli a s minimálními náklady.

www.alza.cz

VIDEO ZDE

Pohyblivý míček pro mazlíčky Úžasná hračka pro domácí mazlíčky, která je nutí, aby byli **neustále ve střehu**. Míček se po zapnutí **samovolně pohybuje**. Tak nutí Vašeho chlupatého kamaráda, aby ho chytil. Čtyři různé barevné **chlupaté návleky zajistí**, aby **hračka nezevšedněla**. Pohyblivý míček si jistě zamiluje každý pejsek či kočička.

www.darky.cz



Zima, zima, zima všude
je veliká
všude sníh, všechno led
na tři zámky zamyká...



POSLECH

Zima, zima, zima, zpívá Hana Zagorová,
text a hudba Pavel Žák, 1975

At' už za okny fičí ledový vítr
nebo padají provazy deště,
vy sedíte uvnitř v pohodlném křesle,
zachumlaná v měkké dece
a užíváte si příjemnou vůni teplého čaje,
na jehož hladině se odráží tlumené
světlo svíček.

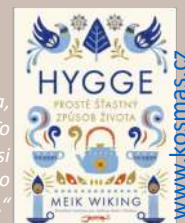


VE STYLU HYGGE

Od okamžiku, kdy se v regálech českých knihkupectví poprvé objevila kniha Meika Wikinga s názvem „**Hygge, prostě šťastný způsob života**“, uplynuly již téměř tři roky. Bylo to poprvé, kdy se tento původem dánský termín dostal výraznějším způsobem do povědomí českého a vlastně i celosvětového publika. Útlá knížka s nenápadnou obálkou ozdobenou severskými folklórními motivy se velmi rychle stala bestsellerem, který přispěl k tomu, abychom se alespoň na chvíli zastavili a zkusili si o trošku více užívat drobných radostí.

Dánové patří v každoročních průzkumech mezi jedny z nejšťastnějších národů. Není pochyb o tom, že za svůj spokojený životní styl vděčí tamní obyvatelé celé řadě společenských, kulturních i ekonomických faktorů. Celosvětovým symbolem dánského přístupu k životu se však v posledních letech stala právě filosofie hygge.

„Konzumace velkého množství masa, sladkostí a kávy je přímo spojená s hygge. To totiž znamená být k sobě laskavý, dopřávat si potěšení a s požadavky zdravého života to moc nepřehánět.“



Hygge nás učí především zpomalit, užívat si drobných každodenních radostí a aktivně vytvářet prostor, ve kterém se cítíme příjemně a pohodlně. A to jak v doslovném, tak v metaforickém smyslu. Pojdme nyní společně malinko poodkrýt tajemství tohoto pozitivního životního postoje a přiblížit si, jakým způsobem můžeme atmosféru hygge vytvořit i u nás doma. Není totiž žádným tajemstvím, že prostředí, které nás obklopuje, působí na naši psychiku a emocionální stav. Tím, že ve svém domově vytvoříme malý chrám hygge, snadno přeneseme tento emoční stav i do naší mysli.

Myslete na vlastní potřeby, záliby a koníčky

Ať už za okny fičí ledový vítr nebo padají provazy deště, vy sedíte uvnitř v pohodlném křesle zachumlaná v měkké dece a užíváte si příjemnou vůni teplého čaje, na jehož hladině se odráží tlumené světlo svíček. Tak nějak bychom mohli ve stručnosti popsat atmosféru, které chceme v rámci hygge docílit.



Abychom si mohli užít pozitivních přínosů, které nám hygge nabízí, nemusíme hned přistoupit k výrazné změně současné podoby našeho domova. Stačí doplnit pár maličkostí a vytvořit si pro sebe příjemný a klidný koutek, kde můžeme v klidu odpočívat a užívat si času, který věnujeme jenom samy sobě.

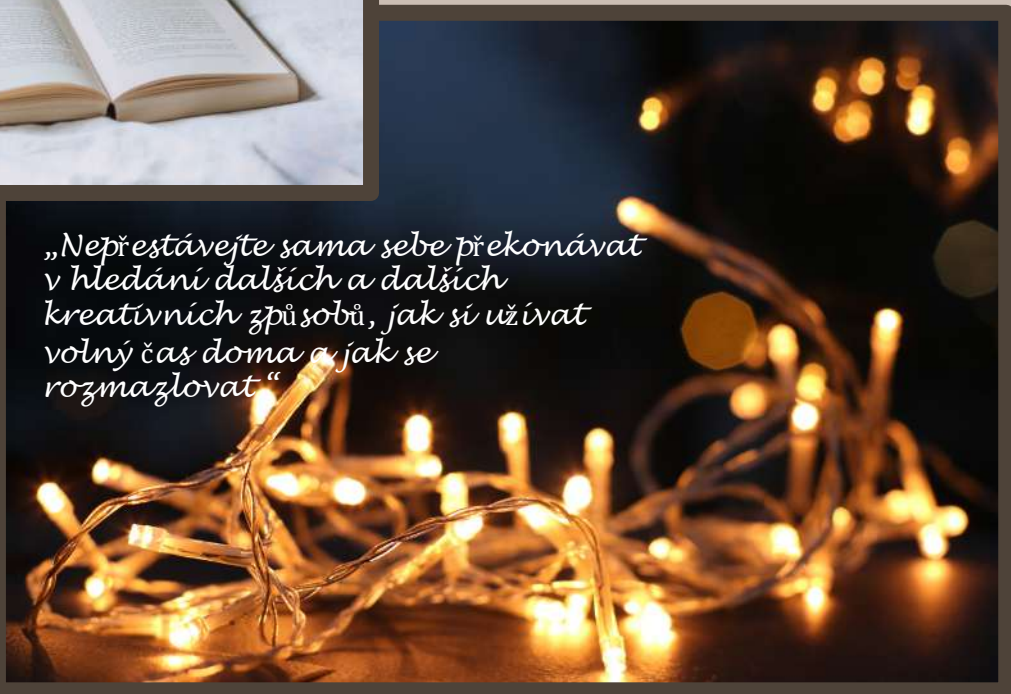


Hlavní zásadou, které bychom se při vybavování našeho domova ve stylu hygge měly držet, je myslet na své vlastní potřeby, záliby a koníčky. Ráda si po dlouhém dni odpočinete s knihou? Pak si pro sebe vytvořte kouzelný a útulný čtecí koutek.

Dáte raději přednost popovídání s partnerem nebo rodinou u skleničky vína? Pořídte si krásné neobvyklé sklenice, pohodlné židle k jídelnímu stolu a velký dekorační táč, který můžete průběžně zdobit svíčkami, sušenými nebo živými květinami a jinými drobnostmi, které vám vykouzlí úsměv na rtech.

Pokud vás nejvíce potěší bublinková koupel, poohlédněte se po doplňcích a dekoracích, které vám pobyt v horké lázni zpříjemní. Mezi drobnostmi, které by vám neměly chybět, patří například různé vonné soli nebo oleje do koupele, speciální servírovací táč se systémem umožňujícím přichycení na vanu nebo relaxační náladové osvětlení v podobě LED světýlek nebo svíček.

*„Nepřestávejte sama sebe překonávat
v hledání dalších a dalších
kreativních způsobů, jak si užívat
volný čas doma a jak se
rozmazlovat.“*



Jak na hygge, pokud na sebe nemáte čas?

A pokud Vás představa vytvoření si vlastního relaxačního koutku láká, ale máte pocit, že na sebe nemáte vůbec žádný čas a vlastně tedy ani nevíte, jak by takový koutek měl vypadat, nezaufejte. Doplněte váš domov o pár typických doplňků ve stylu hygge, jakými jsou například svíčky, aromalampy, řetězy led světýlek nebo dekorační polštářky a přehozy s dlouhým vlasem.

Uvidíte, že atmosféra pohody, která ve vašem domově zavládne, vám postupně pomůže zpomalit a nějaký ten čas navíc si pro sebe najít. Věnujte pozornost tomu, co vám dělá radost a co vám pomáhá dobít ztracenou energii.



Polštář z umělé kožešiny
Alessio 50 × 50 cm

Vytvořte si útulný koutek, ze kterého se vám jen tak nebude chtít odejít. Tento oboustranný chlupáč ve starorůžové barvě vám poskytne nebeské poležení.

www.mkluzkoviny.cz



*Hygge je totiž
především
o harmonii, nikoli
o dodržování pravidel
a pouček*



Typické doplňky a estetika stylu hygge

Hygge vychází ze severské estetiky, je tedy asi nejbližší skandinávskému a bohémskému stylu. Typické prvky navozující příjemnou hygge atmosféru však můžeme zařadit do jakéhokoli interiéru. Ačkoli nejobvyklejšími a pro tento styl příznačnými barvami jsou různé odstíny bílé, Iněné bílé, krémové a světle šedé, v první řadě bychom se měli snažit respektovat již existující barevnou paletu našeho domova. Hygge je totiž především o harmonii, nikoli o dodržování pravidel a pouček. Z materiálů nám nejlépe poslouží přírodní tkaniny, dřevo, juta, keramika a kamenina. Zajímavým oživením jsou ručně vyráběné dekorace a užité předměty. Zejména v podzimních a zimních měsících bychom jistě neměli šetřit textiliemi.

Zajímavého efektu docílíme, budeme-li vrstvit různé barvy, textury a vzory.

Pro hygge je specifický také velký důraz na předměty každodenní potřeby. Káva z hezkého kameninového hrnečku jistě chutné lépe, než káva z reklamního hrnku s oprýskanou barvou. A pokud budete chtít koncept doladit do posledního detailu, můžete zvážit například použití designových dávkovačů mýdla ve sprše, nebo vyladění kuchyňských utěrek do tlumených přírodních barev.

Ať se už rozhodnete vnést atmosféru hygge do vašeho domova jakýmkoli způsobem, důležité je, aby vás výsledný interiér těšil a naplňoval pocitem pohody a spokojenosti.



Taburet v moderním hygge stylu zútulní každý interiér. Bude skvělým společníkem nejen na sezení, ale zaujme také jako doplněk k pohovce nebo křeslu.
www.mikaton.cz

Křeslo KELSO

Moderní křeslo v severském designu. Výplň křesla tvoří vysoce kvalitní **HR pěna**.

www.lino.cz



INFO

Studená pěna HR má oproti standardní PUR pěně vyšší prodyšnost, elasticitu, komfort, tvárnost a životnost. Studená pěna teplo vašeho těla absorbuje, polyuretan teplo vrací zpět a zahřívá, dochází tak k většímu pocení. Matrace ze studené pěny jsou více elastické, lépe se přizpůsobí vašemu tělu.

VYTVOŘTE SI SVOJE

HYGGE



Bílé křeslo Kare Design Vicky Ecu

Nábytek, doplňky a svítidla Kare Design jsou nejen plná fantazie a originality, ale především nehynoucí a každodenní inspirace, která přetváří interiér v místo se skutečným srdcem a duší.
www.bonami.cz

Dituo světle hnědé dřevo 400ml

Aroma difúzer s automatickým vypnutím a časovačem


www.alza.cz



Bambusová polička na vanu Umbra aquala.

Na dřevěnou polici Aquala se perfektně hodí kniha, svíčky a ovoce a dokonce i sklenička vína.

www.giftlab.cz



Na listopadu je krásné to brzké těšení se na vánoční svátky. Věříme ze všech sil, že těšit se budeme i letos. Že situace, která je nyní, se stabilizuje, a že si nakonec užijeme svátky tak, jak jsme zvyklí. A především v kruhu rodiny a přátel. O tom přece Vánoce jsou.

Přejeme vám krásný adventní čas.

Vaše redakce My50+