

MÁM BYZNYS
a co dál?

**Šlehačkové
pokušení**

**INSPIRATIVNÍ
ŽENY**
KRÁLOVNA VIKTORIE

Klimakterium
JAK PROJÍT S LEHKOSTÍ

CO, PROSÍM?
Slovník mladé generace

únor 2022

04

MÁM BYZNYS... A CO DÁL?

10

KAM VYRAZIT V ÚNORU

13

CHARISMA JAKO SIGNÁL

Téma: aura charismatu
a embodiment

17

Y2K SE VRACÍ

Módní styl z přelomu tisíciletí je zpět

25

KLIMAKTRIUM

Jak projít s lehkostí

29

SÁČKOVÝ ČAJ S PŘÍCHUTÍ PLASTU

35

PÁNEVNÍ DNO V PROMĚNÁCH ČASU

39

INSPIRATIVNÍ ŽENY

Královna Viktorie - žena, která vládla
více jak 60 let

46

CO, PROSÍM?

Rozumíte mladé generaci?

50

MATĚJSKÁ POUŤ

Tradice, která vítá jaro

55

ŠLEHAČKOVÉ POKUŠENÍ V KUCHYNI



EDITORIAL



Šárka Dominika Kšírová
šéfredaktorka

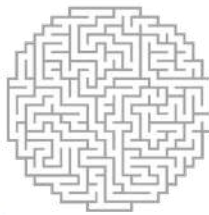
Únor - měsíc, kdy už netrpělivě začínáme vyhlížet jaro. Zima ubírá na síle a dny se pomalu prodlužují. Všimly jste si, jak se koncem ledna začínají dělat kruhy kolem stromů? Probouzejí se ze zimního spánku. Vždycky to vnímám jako signál, že jaro začíná pomalu otvírat dveře. Ještě bude nějaký ten týden trvat, než se venku opravdu ohřejeme, ale už je to pozitivní výhled.

V obchodech se objevují ty neodolatelné zahrádkářské koutky. Už jste nakoupily nějaká semínka na letošní sezónu? Moje zásoba se pěkně rozrůstá. A pokaždé, když jdu kolem stojanu, najdu něco, co ještě musím mít. ☺ Letos se na zahradu opravdu těším. A jak to máte vy? Napište mi a podělte se o své zážitky nebo zkušenosti se zahradničením.

V jarních číslech se budeme zahradě věnovat i na stránkách časopisu. Připravujeme pro vás krásná témata. Myslím, že se máte na co těšit.

Tak ať máte příjemné předjarní dny!

MÁM BYZNYS A CO DÁL?



Gratuluji, máte za sebou první úspěch. Založily jste byznys. Zdá se, že se váš nápad stal skutečností, protože máte MVP neboli **minimum viable product** neboli prototyp.

Co je společným jmenovatelem MVP? Jednoduchost. Kupodivu mnoho začínajících podnikatelů má pocit, že musí hned na začátku vytvořit celou škálu produktů nebo služby. Nedělejte to. Nekomplikujte si život. V jednoduchosti je krása a základ úspěchu.

Co dál?

Takže máte MVP. Co dál? Je potřeba **zjistit, co na to říkají zákazníci**. Možná už jste získala první z nich, máte ohlasy a víte, jestli MVP je přesně to, co hledají. A hlavně za to jsou ochotni zaplatit. Pokud ano, opět velká gratulace – právě jste prošla zkouškou *validace* neboli ověření, že váš produkt nebo služba skutečně na trhu obstojí.

To všechno se vám povedlo díky pečlivému průzkumu trhu, to znamená, že víte:

- ☉ jak si stojí váš obor,
- ☉ jaká je konkurence,
- ☉ jaká je síla vašich potenciálních zákazníků.



minimum viable product

MVP je produkt s nejmenší možnou funkcionalitou, který je však plně použitelný a umožňuje rychle získat zpětnou vazbu od zákazníků pro další vývoj. MVP je také označení pro vývojovou techniku či marketingovou strategii, která se užívá pro snížení obchodního rizika při vývoji finančně i časově náročného produktu. Zdroj: wiki

A na základě toho jste svoje MVP vytvořila. Já vím, že vy to víte. Říkám to jen pro případ, že by někdo na průzkum trhu zapomněl nebo ho nedej Bože přeskočil.

Správné nacenění

Často se lidé ptají, jak mají produkt nebo službu na začátku podnikání **nacenit**. Jestli dokonce dávat zadarmo. Ujasněme si to hned na začátku. Mluvím tady o byznysu, nikoliv o charitě. To je trochu jiný příběh.

Na začátku můžete prodávat za zaváděcí ceny a upozornit na to, že za měsíc, za šest měsíců nebo za týden už budete prodávat za ceny běžné. Můžete prodat s výraznou slevou, například výměnou za referenci, s kterou můžete dál pracovat, uvést ji na svém webu, na sociálních sítích apod. Ale nedávejte nic zadarmo, devalvujete svoji práci a hodnotu, a co je zadarmo, toho si lidé neváží.

Mimochodem, víte, jaký rozdíl je mezi uživatelem a zákazníkem? **Uživatel** užívá zadarmo, **zákazník** platí. Vím, že v některých typech podnikání jsou uživatelé běžní, například ve free verzích aplikací.

Ale v momentě, kdy byznys roste, musíte z uživatelů udělat zákazníky. A neloužte, že uživatel opustí „lod“ neboli váš byznys. Je lepší mít na začátku několik platících zákazníků, než zástupy uživatelů.

Vracející se zákazník má hodnotu

Ve fázi růstu je sice důležité získávat nové zákazníky, ale stejně tak se snažte, aby se vraceli. Občas v honbě za novými zákazníky, zapomínáme na ty stávající. Važme si jich a hýčkejme je, už u nás nakoupili, znají nás a pokud máme štěstí, řeknou o nás dalším. Doporučení je ten nejlepší marketing.

Komunikujte, komunikujte...

Komunikujte se svými zákazníky a ptejte se, co je zajímavé, co potřebují, hledají a co je těší. Máte informace, které by ocenili? Dejte jim je. Máte rady, které jim usnadní život? Dejte jim je. Využijte toho, že na začátku máte možnost se zákazníky komunikovat jednotlivě, až jich budou stovky nebo tisíce, už to nepůjde.

Mimochodem hodí se sledovat, kolik vás stojí získání nového zákazníka versus náklady na udržení toho, co vás už zná.

Dobře vybírejte, s kým půjdete dál

A rosteme dál. MVP funguje, vychytala jste počáteční neduhy, naslouchala prvním zákazníkům a máte skutečný vytuněný produkt nebo službu. Ladíte business model, přemýšlíte nad vývojem dalších produktů a prodáváte. Dříve nebo později nastane čas, kdy přestanete stíhat. Mám teď na mysli tu fázi, kdy i při

nejlepší vůli, pracovitosti a disciplíně prostě nestihnete všechno. Tady hrozí první riziko, že díky tomu ohrozíte svůj slibně se rozvíjející byznys. Musíte rozšířit svůj team. Už nejste „oneman“ nebo „onewoman show“, ale potřebujete lidi. Vybírejte pečlivě, nechte si vždycky zadní vrátka, nenabízejte hned podíl ve firmě. Najít správné lidi je umění, ale není to nemožné.



Kromě odborných znalostí, které potřebujete, ať už hledáte účetní, obchodního ředitele nebo šéfa výroby, stojí za to pátrat i po dalších užitečných informacích o budoucích členech týmu. Například:

- jak řeší time management
- jak jsou na tom s dochvilností a plněním termínů
- co spolehlivost
- jak jsou kreativní a dokáží improvizovat

- jak snáší stres
- z čeho mají největší strach, pokud to přiznají
- co se jim kdy nepovedlo, pokud tvrdí, že zatím vždy a ve všem uspěli, mějte se na pozoru.



Prostě pokuste se zjistit, jestli berete do týmu parťáka do nepohody nebo někoho, kdo má v pět odpoledne padla, ať se děje, co se děje.

Pokud tuto fázi zvládnete, dá se předpokládat, že máte téměř vyhráno. Je samozřejmě důležité neusnout na vavřínech a dál sledovat trh, trendy na trhu, inovace, konkurenci, zákazníky a jejich nálady, prostě mít „ucho u země“ a „oči na š'opkách“, abyste nezaspala a nezjistila, že se trh ubírá úplně jinou cestou.

Nechcete přece dopadnout jako Kodak, který stále vyráběl filmy do fotoaparátů, jen si nevšiml, že už všichni fotí digitálním foťákem. Nebo Blockbuster, který půjčoval videokazety tak dlouho, až ho předběhl Netflix a streamované seriály a filmy.

10 FÁZÍ NEŘÍZENÉHO RŮSTU FIRMY

- ☉ zákazníci vás milují, objednávky se na vás valí
- ☉ všichni jsou v euforii
- ☉ nastává provozní chaos
- ☉ přichází cash flow problémy
- ☉ přednost dostává kvantita na úkor kvality
- ☉ zákazníci si stěžují
- ☉ provozní chaos kulminuje
- ☉ odchází zaměstnanci
- ☉ odchází zákazníci
- ☉ firma se vrací do své původní velikosti a už dál neroste

Výběr správné investice

V růstu vašeho podnikání je samozřejmě důležitá otázka peněz. Záleží na tom, jestli je váš obor náročný na investice – výroba, vývoj nových produktů, inovace, technologie. Růst můžete financovat z výnosů svého byznysu, z bankovního úvěru anebo z peněz investora. Každá varianta má své pro a proti, i míru reálnosti získání takového financování.

Banka vám půjčí pouze tehdy, kdy si bude naprosto jistá, že váš byznys bude generovat dostatek peněz na splátky úvěru. Investor je ochoten trochu více riskovat, ale bude se ptát na váš business model, prodejní strategii, finanční plán, prostě bude chtít vidět, že svému byznysu rozumíte, máte vymyšlenou strategii a vaše čísla mají hlavu a patu.



Pár tipů na konec

Buďte trpěliví a nesnažte se růst příliš rychle, neběžíte závod, ale budujete stabilní byznys.

Nesrovnávejte se. Nekopírujte. Inspirujte se. Každý byznys je jedinečný, stejně tak jako každý podnikatel. Sledujte konkurenci, sledujte společnosti s podobným byznys modelem, sledujte, jak dělají byznys, jak rostou, do čeho investují a poučte se z jejich předností i chyb.

Hýčkejte své zákazníky. Zeptejte se, co si vaši platící zákazníci myslí o vašem produktu nebo službě. Požádejte zákazníky o reference, které si můžete dát na svůj web a sociální síť. Vzpomínáte, když jste

posledně nakupovala, ať už to bylo cokoli – hledala jste, co si myslí jiní lidé, kteří už si stejnou věc koupili. A tak uvažují i vaši zákazníci.

Komunikace hýbe světem, stejně tak jako s byznysem. Vytvořte newsletter. Já vím, teď si říkáte, newsletter? Ten už dneska nikdo nečte. Opak je pravdou, newslettery zažívají velký comeback, jen mají trochu jinou podobu.

Mrkněte na <https://newslettery.cz> nebo [Ecomail blog](#) nebo na článek [Jak napsat newsletter, který splní vaše cíle](#).



Margareta Křížová

Specializuje na finanční a obchodně-strategické poradenství pro malé a střední firmy, a působí také jako mentorka začínajících podnikatelů.



FEBRUARY

mo	tu	we	th	fr	sa	su
	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						



- 1** ***Italské zahrady humanismu a renesance*** → INFO
přednáška z cyklu Nový pohled na dějiny
zahradního umění
KDY: 1.2.2022
KDE: Národní zemědělské muzeum, Praha
- 3** ***Závod IBU Cup v biatlonu*** → INFO
KDY: 3.-5.2.2022
KDE: Nové Město na Moravě
- 5** ***Nejpopulárnější evropská koňská show
CAVALLUNA*** → INFO
Spektakulární jezdecké výkony kombinované
s artistickými prvky a emocemi nabitě hudební
kompozic
KDY: 5.2.2022
KDE: O2 Aréna Praha
- 6** ***Zooškola pro dospělé - Zbavte se fobií*** → INFO
KDY: 6.2.2022
KDE: ZOO Praha
- 9** ***Věčerní prohlídky Stezky korunami stromů*** → INFO
KDY: 9.2.2022
KDE: Janské Lázně



14

Guatemala a Kolumbie

Přednáška z dílny fotografa a svérázného vypravěče Pavla Svobody

KDY: 14.2.2022

KDE: Městská knihovna, Praha



[INFO](#)

18

Večerní prohlídky: Za osobnostmi barokního kláštera

KDY: 18.2.2022 - 19.2.2022

KDE: Žďár nad Sázavou



[INFO](#)

19

Matějská pouť 2022 v Praze

Zahájení největší poutě v Čechách

KDY: 19.02 - 10.04.2022

KDE: Výstaviště Praha



[INFO](#)

22

Jak vznikl trabant

Výstava unikátních snímků, které vznikly koncem 50. let minulého století při zkoušení prototypů vozu i z montážní linky.

KDY: od 1.2. do 30.10.2022

KDE: Muzeum Lobzy, Plzeň



[INFO](#)

24

Přírodní kosmetika s Almara Soap

Seminář o tom, že přírodní kosmetika je tou nejlepší variantou pro pokožku i přírodu, ale když dva dělají totéž – není to totéž.

KDY: 24.02.2022

KDE: OD Kotva, Praha



[INFO](#)

Charisma jako signál

AURA CHARISMATU
A
EMBODIMENT



Charisma je jednou ze základních vlastností úspěšných lidí (vezmeme-li vlastnost jako dlouhodobější a stálejší znak osobnosti).

Co spojuje leadery, herce, legendy a obecně úspěšné lidi? Charisma. Pokud aspirujete na vysoké posty, je dobré pochopit, proč je charisma tak nezbytné pro úspěch.

Řada známých osobností tvrdě pracovala, aby krok za krokem dosáhla úrovně charismatu, jakou se mohou pochlubit teď.

Opravdové charisma je tvrdá práce. Jen málo lidí si najde čas na “sebe-stvoření”.

Podívejte se na fotky mladé **Lady Diany**, když si brala Charlese. To byla úplně jiná žena, než ta, jež později plnila stránky bulváru i seriózních periodik.



Fotografie: Georges Biard

TFotografie: John Mathew Smith 2010

Norma Jean nebyla ani v náznaku **Marilyn Monroe**. Tu Norma teprve stvořila a do Marilyn se přetělila. Marilyn velmi důsledně studovala řeč těla a oddaně pilovala každý detail.



Garry Grant stvořil svou vlastní ikonu v Hollywoodu. Původně chlapec z velmi nuzných poměrů, a s nízkým sebevědomím.



Fotografie: biography.com

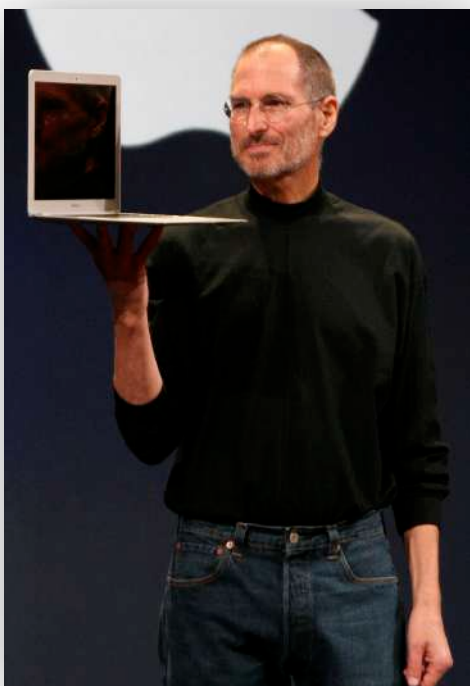
Oproti všeobecně přijatým názorům, charisma není vrozené.

John F. Kennedy přenesl prezidentský úřad do obýváků svých voličů, a pro svá vystoupení v TV se nechal inspirovat právě charismatickým ikonami Hollywoodských hrdinů. Svě kroky i gesta pečlivě promýšlel.



Fotografie: wikipediaBy Matthew Yohe

Steve Jobs piloval rétoriku. Na počátku své kariéry působil ostýchavě a rozpačitě. Jeho projev osciloval mezi přehnaně dramatickým a naprosto podivínským, ale během let zvyšoval úroveň svého charismatu a postupně se stal naprosto neporazitelným sympatákem na podiu.



Alžběta II. vnímá svůj úřad jako službu. Na rozdíl od politiků se nikdy nechovala “papalášsky“.

Karel Gott na sobě pracoval celý život a svůj úspěch považoval za závazek fanouškům.

Matka Tereza, Gándí, Martin Luther King, Churchill - ti všichni měli onu vnitřní nezaměnitelnou jiskru, ono vyzařování, vysílání, onen fascinující signál.

Rozsáhlý výzkum prokázal, že charisma je výsledkem specifických neverbálních projevů.

Velkou součástí charisma je naše “duševní držení těla”, “vnitřní rovná záda”. To je navenek cítit. Jsme ztělesněním sami sebe, navenek vyzařujeme to, co jsme uvnitř. Jsou ale i triky. Když uděláte v kapse pěst, budete vypadat, jako byste se zmenšovali. Pokud budete “myslet ve velkém”, budete se jevit jako velcí.

Dosud se výzkum soustředil hlavně na rysy chování nebo vztah mezi charismatickou osobností a člověkem bez charismatu. Všechny tyto přístupy vycházely z představy, že charisma závisí explicitně na interakci mezi dvěma osobami.

Ukazuje se, že tomu tak nemusí být. Charisma je formováno ztělesněnými signály. Poslední studie ukazují, že charisma začíná ještě NEŽ dojde k interakci. Jinými slovy, charisma je připisováno procesu *prekognitivní atribuce* jako součást prvního dojmu. (Atribuční teorie charisma). Jedná se o **ztělesnění lidského vnímání, které má charismatický efekt na druhé.**



Helen Mirren říká o herecké práci, že to úplně nejtěžší, je nástup na scénu, ten udává tón. Pak už se to hraje samo.

Co si pod tím představit a co má vliv na to, jak nás druzí vnímají?

Tak například více důvěryhodnosti a více “ano”, získávají lidé, kteří mají bělostné bělmo a bílé zuby. Klidně i více, než je přirozené, nikoli však do očí bijící. Bělmo je ukazatel čistoty našeho fyzického těla, ale také našeho rozpoložení, vitality a životního stylu. Drogy, alkohol a nedostatek spánku se na bělmu rychle podepisují, proto nosili rockové hvězdy tmavé brýle; teď už je často jen trend.

Marilyn Monroe vyvinula neodolatelně **ladnou chůzi**. Působí jako kočka, která se ztraceně dobře cítí ve své kůži. Pocit komfortu je totiž “cítit” navenek a být sexy. Další věc, kterou Marilyn pilovala byla právě **vzpřímenost**. Pokaždé si představovala, že má na temeni hlavy poutko, kterým je provlečený nebeský provázek a ten ji vytahuje nahoru. Zkuste to. Přestanou vás bolet záda. Marilynina bible se jmenovala “*The thinking body book*”. Herečka již tehdy pochopila fenomén, o kterém se začalo hovořit mnohem později: embodiment, čili “ztělesnění se”.

Internet strhla v roce 2012 sociální psycholožka **Amy Cudy**, která studovala chování alfa samců a samic, jak v přírodě, tak mezi lidmi. Její přednáška “*Vaše řeč těla ovlivňuje to, kým jste*“, měla dosud téměř 70 milionů shlédnutí. Závěry jsou velmi zajímavé.



Fotografie: inc.com

Dvouminutové dominantní gesto (ruce v bok, nohy na šíři ramen), vám může změnit biochemii v těle a vy můžete být “alfa”. Nárůst testosteronu, pokles kortyzolu a ochota riskovat.



Zdroj: Michelle Clinard, Pinterest

Pokud se u toho cítíte “blbě”, je to normální. 85% žen zažilo “Impostor Syndrom” (syndrom podvodnice), zejména ty schopné.

Olivia Fox Cabane, autorka knihy “Charisma mýtů zbavené”, doporučuje využít magii oxytocinu (hormonu lábání a mazlení). Obejměte své blízké, své mazlíčky, zažijete radost a něhu. Poté budete přátelštější, otevřenější, a lidé k vám budou přitahováni. George Clooney si dokonce vytvořil mechanismus, kdy si ono objetí jen představí, ale tak aby jej opravdu fyzicky pocítil a zjhlý mu oči.

Simona Barbry

úspěšná česká lektorka a koučka. Při své práci využívá biorelease techniky a v rámci programu „Psychological safety“ praktikuje také mentorink, biorelease a hypnoterapii. Více informací o Simoně najdete v čísle 1/2022

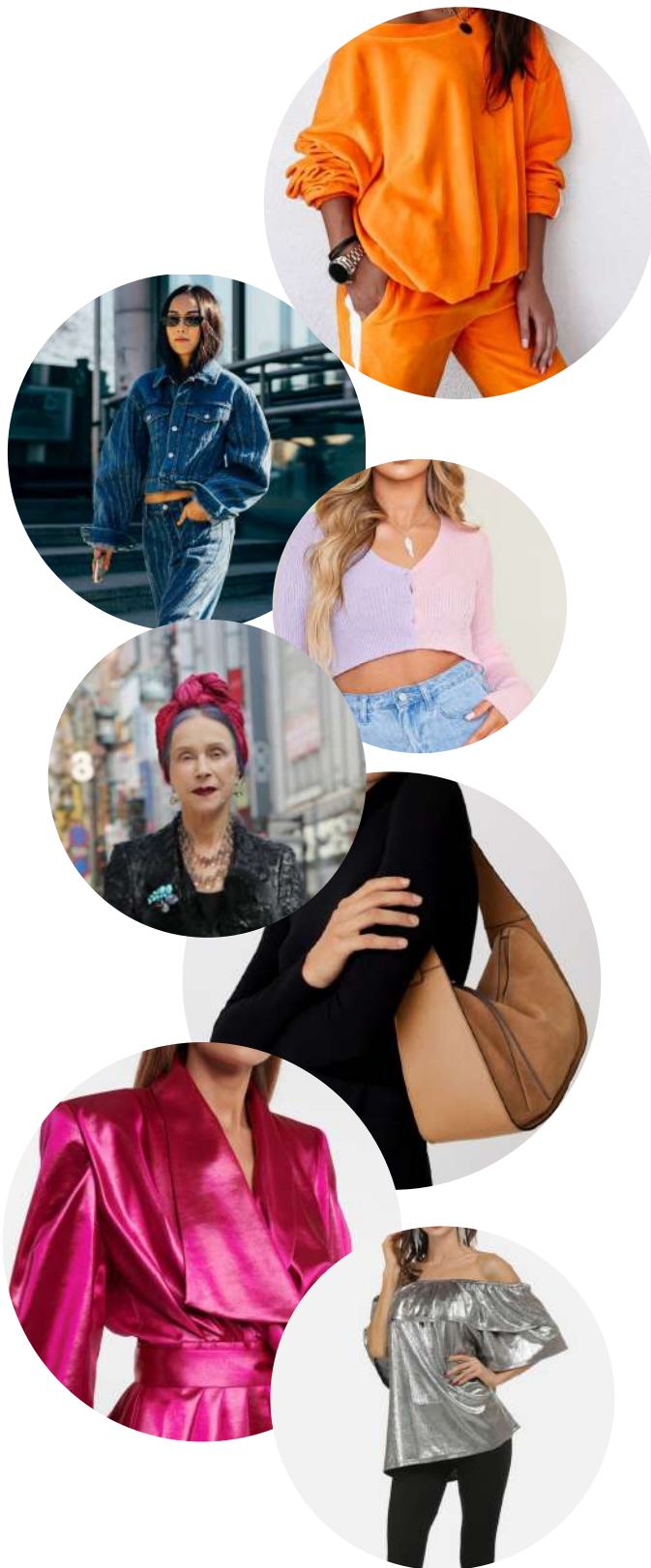


Y2K

se vrací

S příchodem nové sezóny na nás pokaždé z tisku vykouknou definice toho, co se bude nosit. Ne jinak je tomu samozřejmě i letos. Zima se pomalu chýlí ke svému konci, a tak se dozvídáme, co bychom si na nadcházející jaro a léto (na to si ještě počkáme) měly pořídit do skříně.

Již dříve jsme mluvily o tom, že není třeba propadat panice. Aktuální trendy v módě stejně rychle odcházejí, jako přicházejí. A mnohem důležitější, než nakupování super módních kousků oblečení, je věnovat pozornost pečlivému výběru nadčasových stálic našeho šatníku. Nicméně, pojďme si představit vracející se Y2K styl. A budeme zase o něco chytřejší.



Nebude to tedy tentokrát ve stylu - co si pořídit na sebe na jaro a léto. Při procházení letních trendů nás spíš zaujalo označení jednoho stylu, který bychom vám chtěli přiblížit. Tím stylem je tak zvaný **Y2K styl**. Už jste o něm někdy slyšely? Pravděpodobně ano, a to v souvislosti s érou Britney Spears, Christiny Aguilery, Paris Hilton nebo Reginy George z Mean Girls. Ano

správně - vracíme se na konec minulého století, do devadesátek. Tehdy se Y2K začal utvářet a prosazovat. Jeho návrat jen opět dokazuje cyklickou povahu módy. Což nabádá k myšlence, že když budeme schovávat své extra moderní kousky dostatečně dlouho, opět se možná vrátí ve velkém stylu. Jen my budeme o pár desetiletí jinde.

Co je Y2K Fashion?

Ve světě módy je Y2K módním trendem zahrnujícím styly z konce 90. let a z počátku do poloviny 21. století.

Móda Y2K má osobitý styl, který je výsledkem spojení pop kultury tisíciletí s nejnovějšími (na tehdejší dobu) technologickými pokroky.

Inspiraci pro tento styl můžeme najít v hudbě a filmech z té doby. Mezi nejvýraznější vlivy můžeme zařadit například Carrie Bradshaw v seriálu Sex ve městě, panenky Bratz Dolls nebo filmy jako Matrix a Protivný sprostý holky (Mean Girls).

CO SEM PATŘÍ

- žvýkačkově růžová barva
- metalické bundy
- džínové kalhoty se širokými nohavicemi
- malé kabelky - bagetky
- velká loga na všem
- džínovina od hlavy k patě
- lesklé materiály
- plisované sukně
- barevné sluneční brýle
- robustní tenisky
- sametové teplákové soupravy



anbmedia.com



Typické znaky stylu Y2K

Lesklé oblečení

Lesklé materiály ve stříbrných, perleťových nebo růžových odstínech jsou typickou linií módního vzhledu Y2K.

Kombinace metalické bundy, širokých džínových kalhot a dalšími kousky v jasných barvách, jako je oranžová, růžová nebo světle modrá. Nebo jen tak jednoduše zkombinovaný jeden lesklý kousek v celém outfitu ... a až je to tam.



www.urbanstore.cz

Krátká trička - crop topy

Krátká trička, která odhalí každý špiček. Obecně by se dala definovat jako trička zkrácená ve výšce nad pupíkem, s volnějším střihem přes hrudník.

Kombinuje se nejčastěji se širokými džínami nebo skládanými sukněmi.

V této střihové verzi se můžeme setkat i s mikinami.

Málokdy se dá říct o konkrétním módním stylu, že se nehodí pro nás ženy ve středním věku - ale toto je jedna z výjimek. Je to pěkný styl pro náctileté, ale ve zralém věku to není to nejlepší, do čeho se pustit.



www.prettilylitlething.ae



andzela.cz



www.cellbes.cz

Velurové soupravy

Je takřka nemožné nezahrnout do módy Y2K, velurové soupravy značky Juicy Couture, jak je nosily Jlo nebo Paris Hilton.

Možná tento styl nepatří zrovna k vrcholu elegance, ale co se mu musí přiznat je, že dělá módu příjemnou a pohodlnou. Pokud se na to cítíte, klidně můžete vyrazit ven v příjemném veluru a užívat si jeho pohodlí.

A když si k tomu vezmete džínovou bundu a pár robustnějších tenisek, můžete si být jistá, že do stylu Y2K zapadnete jedna dvě.



vogue.com

Velurové soupravy
v podání Paris Hilton
a J Lo.



stylebistro.com

Metalické materiály si
Sarah Jessica Parker
oblíbila i mimo natáčecí
prostor.



blog.piuka.com.br

„Vše v denimu“
vynesla Britney Spears.

awpstore.com



A samozřejmě
malé kabelky,
tzv. bageťky...

Džíny se širokými nohavicemi

Dalším střihem, který v Y2K rozvířil nadšení, byly džíny s ultraširokými nohavicemi.

Výstřední silueta získala ženský šmrnc díky kombinacím s krátkými a vypasovanými nebo úzkými svetříčky na zapínání.



Ať už v kombinaci s teniskami, sandály nebo botami na podpatku, ultraširoké džíny mají styl napříč všemi generacemi.





IG: Lucy Chadwick

Denim od hlavy k patě

Obléci se od hlavy až po paty do džínoviny nemusí sedět každému. Celkový výsledek hodně závisí také na doplňcích, které dovedou jednoduše trochu rozčeřit.

Je jedno, zda zvolíte šortky, kalhoty nebo sukni. Tu správnou tečku dodáte celému stylu díky barevným slunečním brýlím, podpatkům nebo výraznou bagetkou - máme na mysli kabelku.



voguehaus.com



IG: Yoyo Cao



Doplňky

Bandany - malé šátky do vlasů

Můžete ho nosit mnoha způsoby, včetně složení do trojúhelníku a uvázání na temeni hlavy. Případně můžete látku stočit do tenkého proužku a nosit jako čelenku.

Chcete-li se pobavit, sladte barvu a vzor kusu oblečení se zbytkem vašeho kompletu, abyste dosáhla uhlazeného vzhledu.



Baguettky

Taštička se vám vejde pod paží jako perfektní doplněk, který můžete nosit na každou příležitost.



3 důvody, proč neuspěchat nákup super módního oblečení

1/ super módní styl bude už další sezóně více či méně mimo (nezapomeňte, že i tak vaše skříň praská ve švech, a nepotřebujete další oblečení, které tam bude za pár měsíců jen zabírat místo),

2/ často jsou módní hity koncipovány pro mladou generaci - třeba crop topy (nepochybuji, že se najdou ženy našem věku, které mají figuru a odvalu na takový styl, ale většina z nás už potřebuje bříško spíš schovat, než vystrčit),

3/ málokdy se dají vzájemně kombinovat se staršími kousky ve vašem šatníku (extra originální styl ne vždy zapadne do standardního šatníku).

KLIMAKTÉRIUM

JAK PROJÍT S LEHKOSTÍ?



Klimaktérium není nemoc.

Je to přirozená hormonální nerovnováha v životě každé ženy. Začíná u někoho už od 40. roku *premenopauzou*, vrcholí kolem 50. roku *menopauzou* a postupně doznívá až do 65 let *postmenopauzou*. Každá z nás ho vnímá individuálně. Jeho průběh záleží, kromě genetických predispozic, také na způsobu našeho životního stylu a přístupu k životu. Jednou z cest je obnovení životní rovnováhy a převzetí odpovědnosti za kvalitu svého zdraví.



Celostní řešení klimakterických potíží je postaveno na třech oblastech: celostní úprava stravy, obnovení přirozené rovnováhy pomocí přístroje Bicom a uvolnění mysli. Díky těmto třem krokům můžete menopauzou projít s lehkostí a kontrolou váhy i vy.

Bicom je speciální diagnostický a terapeutický postup, který kombinuje poznatky tradiční čínské medicíny, kvantové fyziky a německé technologie. Používá se k aktivaci a obnovení vlastních samoléčebných schopností těla pomocí metody biorezonanční terapie.

3 PILÍŘE HORMONÁLNÍ NE/ROVNOVÁHY

V těle je vše propojeno a pečovat o rovnováhu se prostě vyplácí. Ve zkratce vám ukážu alespoň směřování. Hormonální rovnováha a vše spojené s cyklickou kvalitou života ženy závisí na 3 pilířích: oblasti trávení, energetické oblasti jater a udržování stabilní hladiny krevního cukru. Každá máme jinou zdravotní kondici, jiné geny, jiný mikrobiom a potřebujeme malinko něco jiného, ale toto považuji za základní navigaci.

1

Jak trávení ovlivňuje naše hormony?

Je to oblast důležitá nejen pro hormonální rovnováhu, ale i rovnováhu celkovou, a je základem pro naše zdraví. Tady nemohu dát instantní radu. Všele doporučuji knihu propojující moderní znalosti s tradičními léčebnými systémy *Jak posílit imunitu za 90 dní* – praktický návod na součást řešení nejen imunity, ale i trávicích, kožních, hormonálních či autoimunitních potíží zvýšením kvality trávení zdravou stravou. Kvalita trávení a vhodná strava je vždy na prvním místě, teprve potom jsou na řadě byliny, doplňky a teprve pak hormonální

1

oblast trávení

2

energetická oblast jater

3

udržování stabilní hladiny krevního cukru

zásahy. Zdravé trávení je základem pro vstřebávání živin nezbytných pro naše hormony, dobrou imunitu, eliminaci zánětu a ženské zdraví. Jakékoli trávicí potíže zvyšují hladinu stresového hormonu kortizolu a ten zase kromě jiného komplikuje tvorbu ženských hormonů. V nezdravém střevním prostředí se netvoří dostatek serotoninu (hormonu dobré nálady), který je navíc základem pro melatonin (spánkový hormon). Jinými slovy kvalita trávení ovlivňuje kvalitu našeho života, spánku a spokojenosti.

Co se týče potíží s přibýváním na váze, nestojí za ním jen ženská hormonální nerovnováha, ale také hormony metabolické. Vyváženou a vhodně upravenou stravou, která obsahuje dostatek bílkovin, zeleniny a celozrnných příloh a zároveň přijetím jednoduchých pravidel do životního stylu, vede nejen k přirozené tělesné váze, ale i k přirozenému zdraví.

2

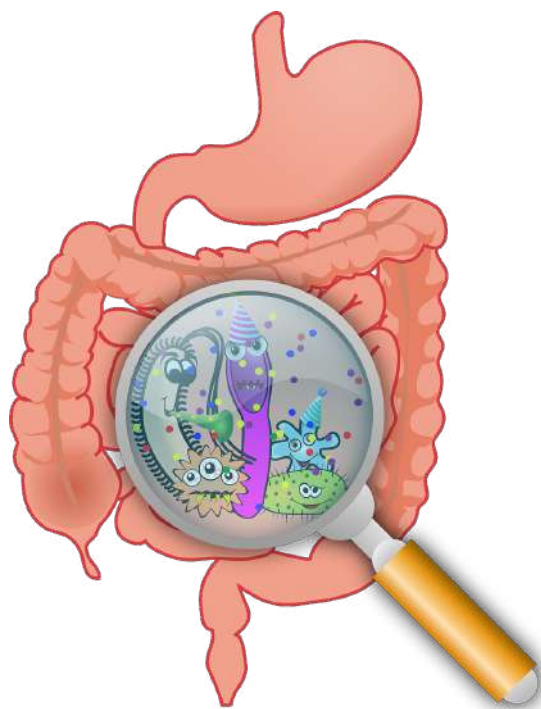
Játra a hormony

Játra mají obrovské množství funkcí. Pokud jsou přetížená toxiny, zhoršuje se jejich činnost a stojí za potížemi jako je premenstruační syndrom a mnoho menopauzálních obtíží, jako je náladovost a estrogenová dominance. Jakákoli forma detoxikace a vhodná úprava stravy je pro oblast jater úlevou a uvolněním přirozeného toku ženské energie.

3

Cukr a hormony

Cukr je vysoce návykový a silně souvisí s našimi emocemi, sebehodnotou a sebeláskou. Snižuje výživu a je živnou půdou pro plísň. Jejich soustavné přemnožování narušuje nejen střevní prostředí, ale podporuje v těle zánět a způsobuje hormonální nerovnováhu, kterou naopak během klimaktéria potřebujeme balancovat.



Nicole Lukášková, Ph.D.

*Oblasti celostního zdraví se věnuji 13 let. Přivedly mě k ní vlastní potíže s hormonální nerovnováhou (syndrom polycystických vaječnicků, endometrióza), se kterou jsem se potýkala hned od puberty. Různé hormonální „léky“ nefungovaly. Nikdy jsem to ale nevzdala. Věřila jsem, že musí být cesta se vyléčit. A taky že je. „Jen“ celostní stravou jsem provázející potíže snížila na polovinu, a nakonec s pomocí přístroje Bicom (viz níže) zcela zmizely takřka 30 let trvající obtíže včetně PMS. Nyní jsem v období již přirozené hormonální nerovnováhy a vím jak si i toto období užít a menopauzou projít s lehkostí.
www.zdravesnicole.cz*



NÁVALY, NOČNÍ POCENÍ, ZHORŠENÍ PAMĚTI, NÁLADOVOST

To vše může, a také nemusí, být součástí našeho života. Menopauza nás připravuje na mnoho přicházejících změn v přítomnosti i budoucnosti.

Doporučení

- Snídat T.O.N.V. (teplé, z opravdových potravin, nula cukru, dostatek vlákniny. Snídat do hodiny od probuzení, abychom eliminovaly další zbytečný stres.
- Jíst potraviny bohaté na vápník a hořčičk, nejlépe z kostí a zelené listové zeleniny.
- Zařazovat fermentované sójové potraviny jako miso, tempeh, natto, kvalitní sójovou omáčku (Tamari, Shoyu).
- Kávu nahradit čajem z hořkých bylin podporujících detoxikaci jater - např. z kořene pampelišky či čekanky.
- Pracovat s tělesnou i mentální stagnací a podporovat proudění energie uvolňujícím cvičením (hormonální jóga), ranním protažením (5 Tibet'anů), tancem.
- Přijmout přicházející změny a netlačit na sebe. Podporovat sebelásku a naslouchat sama sobě.
- Vyřadit potraviny jako je bílá mouka, fast food, káva, alkohol, ledové nápoje, zahřívací koření (v případě návalů) a eliminovat stres.



PŘÍKLAD Z PRAXE

Nyní je pro vás dostupný speciální balíček KLIMAKTERIUM, který řeší celostní řešení obtíží. Podívejte se, co je jeho obsahem na příkladu klientky z mé celostní praxe.

Eva, 51 let, přišla ke mně s klimakterickými potížemi, hlavně návaly horka v noci, poruchy spánku, závratě.

Co a jak jsme řešily:

- 1) Celkem 6 sezení Bicom – detoxikace, zlepšení kvality trávení, eliminace energetických a emočních bloků, uvolnění oblasti jater, posílení oblasti ledvin a nadledvinek, posílení celkové fyzické a emoční rovnováhy
- 2) Úprava jídelníčku, podporující

rovnováhu a zjištění intolerovaných potravin.

- 3) Sestavení bylinné směsi z podporujících českých bylin.
- 4) Zvládnutí techniky na uvolnění mysli.

Co se podařilo?

- ✓ Snížila se frekvence i intenzita návalů a horka, zmizely závratě.
- ✓ Odezněly trávicí potíže.
- ✓ Zlepšila se kvalita spánku.
- ✓ Zhubla 5 kg.
- ✓ Vyčistila se jí pleť.
- ✓ Celkově vnímá psychické a fyzické uvolnění, větší radost ze života. ■



SÁČKOVÝ ČAJ
S PŘÍCHUTÍ PLASTU

Nemusíte být britská aristokratka, abyste si každý den pochutnala na šálku dobrého čaje. Dříve byl totiž čaj výsadou pouze bohatých lidí a šlechty, a jeho cena byla neskutečně vysoká. Dnes je samozřejmou součástí každého dne. Někdo si bez něj nedovede představit snídani nebo odpolední siestu, a někdo jej popíjí v průběhu celého dne. Ve zrychlené době jsme vymysleli způsob, jak čajový rituál zkrátit na minimum.

Díky čajovým sáčkům je nálev hotový raz dva. Myšlenka byla možná zpočátku dobrá, ale díky neustálým inovacím a vylepšování přešli výrobci takových čajů na nové materiály. A to dobré není.

První čajové sáčky se objevily již na začátku 20. století. Jejich patenty se datují do roku 1903. Sáčky byly ručně šité



z hedvábí. Komerčně se začaly úspěšně využívat v následujících letech a postupně se vyvážely z Ameriky do celého světa.

Později bylo hedvábí nahrazeno levnějšími papírovými vlákny. A v modernější době se začaly přidávat další příměsi. A tak dnes můžeme narazit na sáčky vyrobené z nylonu či PETu.

Obzvláště bychom si měli dát pozor na takové druhy čajů, které používají jako materiál nylon. Vypadají velmi hezky, jako takové malé pyramidy, skrývající v sobě plno chutí a vůní. A když je vytáhneme po chvilce ze šálku nebo konvičky, připraví nám krásnu podívanou ve formě rozbalených čajových lístků. Případně barevný koktejl některé z voňavých směsí. Patří však k těm nejnebezpečnějším, co se týká množství uvolněných mikroplastů do čajového nápoje.

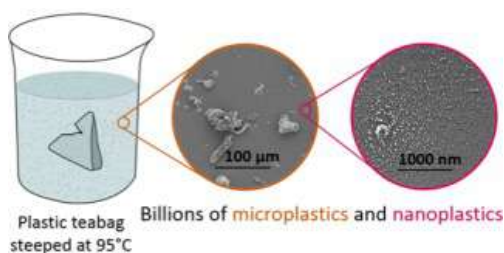
V průběhu času se plast rozkládá na drobné mikroplasty a ještě menší nanoplasty, které mají velikost menší než 100 nanometrů (lidský vlas má průměr asi 75 000 nm).

Mikroplasty byly detekovány v životním prostředí již dříve, a to v kohoutkové a balené vodě a v některých potravinách.

Co na to vědecké výzkumy?

Podrobné analýze podrobili čajové sáčky také na kanadské prestižní univerzitě McGill.

K provedení analýzy vědci použili čtyři různé **komerční čaje** balené v plastových sáčcích. Vědci rozřízli sáčky a odstranili čajové lístky, aby nezasahovaly do analýzy. Poté zahřáli prázdné čajové sáčky ve vodě, aby simulovali vaření čaje. Pomocí elektronové mikroskopie tým zjistil, že jeden plastový čajový sáček během zahřátí uvolnil do vody asi **11,6 miliardy mikroplastických a 3,1 miliardy nanoplastických částic**. Tyto hladiny byly tisíckrát vyšší než hladiny uváděné dříve v jiných potravinách.



Tým zároveň zkoumal účinky uvolněných částic na malé vodní organizmy zvané *Daphnia magna* neboli vodní blechy. To jsou modelové organizmy často používané v environmentálních studiích. Vědci přidali vodním blechám do vody různé dávky mikro- a nanoplastů uvolněných



z čajových sáčků. Přestože zvířata přežila, vykazovala některé anatomické a behaviorální abnormality. První autorka studie, doktorka Laura Hernandez, říká, že je zapotřebí dalšího výzkumu, aby se zjistilo, zda by plasty mohly mít na člověka významné nebo chronické účinky.

The Tea and Herbal Association of Canada sdělila CBC News v prohlášení, že neexistuje žádný důkaz, že mikročástice představují riziko pro lidské zdraví. Obecně však o vlivu mikroplastů na lidské zdraví zatím moc nevíme. Profesorka z katedry výzkumu na Univerzitě McGill Nathalie Tufenkji říká, že potenciální zdravotní riziko není jediným důvodem, proč se držet papírových čajových sáčků a sypaného čaje, a vyhnout se těm plastovým. Navíc je to jen další plast na jedno použití – něco, co se mnoho vlád snaží omezit kvůli dopadu na oceány a problémům s jeho recyklací. Zdroj: mcgill.ca

Všeobecně by se dalo říci, že většina čajů je balená do papírových sáčků. Pokud si nejsme jisti, můžeme to zjistit jednoduchým orientačním testem, kdy zkusíme jeden sáček s čajem roztrhnout. Pokud neklade větší odpor, pravděpodobně v něm nebude ani příměs polyetylenu nebo jiného plastu. Pokud si však chcete být naprosto jisté, zde je seznam ověřených výrobců, kteří si za svou eco kvalitou stojí. Některé z nich najdete i na našem trhu.

- TRADITIONAL MEDICINALS
- PUKKA
- NUMI TEAS
- REPUBLIC OF TEA
- STASH
- YOGI TEA



Stash Tea přivedli k životu dva hippies v Portlandu v Oregonu. Jak sami o sobě řekli, jsou dva nadšenci, kteří hledají chuť „čajové euforie“. A to už od roku 1972.

Společnost nejprve fungovala ve starém viktoriánském domě v Portlandu, a dodávala sypané bylinné čaje a volně ložené bylinky do obchodů s přírodními potravinami. Stash Tea následně rozšířila své zaměření také na sáčkové čaje. A poté začala prodávat celou řadu tradičních, speciálních směsných bylinných čajů přímo do luxusních restaurací a prostřednictvím zásilkového katalogu přímo spotřebitelům.

Filtrační papír používaný pro sáčky Stash Tea je vyroben ze 100% celulósových vláken (dřevo). Výsledky testů dospěly k závěru, že ve filtračním papíru na čajové sáčky neobsahuje oxid chloričitý a papír není ani potažen sloučeninou epichlorhydrin a ani neobsahuje žádný volný epichlorhydrin. Filtrační papír na čajový sáček Stash je strojně složen a lisován, proto není potřeba ani používat žádné lepidlo.

Černý čaj bez kofeinu Chai Spice



Tento sváteční sváteční čaj propůjčuje přitažlivost chutnému dýňovému koláči. Lahodná směs přirozeně bezkofeinových černých čajů a přírodní dýňové koření se kombinuje se skořicí, zázvorem a hřebíčkem.

Jedinečný bylinný čaj, který kombinuje čokoládové příchutě s aromatickou levandulí a chladnou mátou peprnou pro sofistikovaný šálek.

www.fruugo.cz





Černý porcovaný čaj Aged Earl Grey vás osvěží a povzbudí svou sytou chutí s jemnými podtóny pomeranče.

Numi Organic Tea je soukromá společnost se sídlem v Oaklandu v Kalifornii. Numi je známá svým sortimentem ekologických a fair trade certifikovaných čajů a bylinných směsí. Společnost byla založena v roce 1999 bratry a sestrou Ahmedem Rahimem a Reemem Hassanim. Díky promyšlené volbě zdrojů, výrobě a balení minimalizuje společnost dopad na naši planetu. Krabičky jsou z 85 % vyrobeny z recyklovaného odpadu, potištěny sojovým inkoustem a bez zbytečné balicí folie. Čajové sáčky tvoří pouze 100% rozložitelný papír, který je plně kompostovatelný a vyrobený z materiálu Futurama Natureflex.



Se sadou čajů **Numi's Collection** můžete ochutnat celkem **9 druhů čajů v různých chuťových variacích**. V balení najdete tyto druhy čajů:

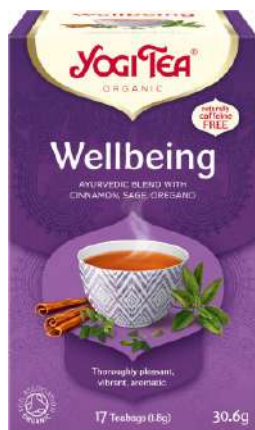
- Gunpowder Green, zelený čaj*
- Jasmine Green, zelený čaj ochucený*
- Mate Lemon Green, zelený čaj ochucený*
- Aged Earl Grey, černý čaj*
- Golden Chai, kořeněná směs s černým čajem*
- Čokoládový Pu-Erh*
- White Rose, bílý čaj ochucený*
- Turmeric Tea Amber Sun, kořeněná směs*
- Moroccan Mint, bylinný čaj*

www.biooo.cz

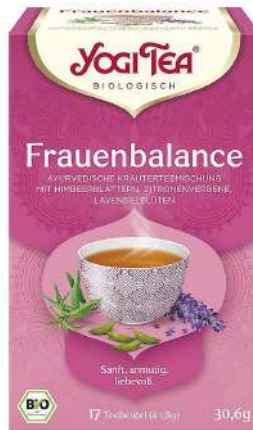


Již více než 40 let představuje YOGI TEA® lahodné bylinkové a kořeněné čaje, které jsou založeny na jedinečných recepturách ájurvédského čaje s kořeny ve 3000 let staré indické filozofii.

Příběh YOGI TEA® začal úžasně aromatickým kořeněným čajem. Tento čaj – dnes známý jako YOGI TEA® Classic – položil základ pro jedinečnou rozmanitost lahodných ájurvédských bylinných a kořenitých čajových směsí, které oslovují stejně naši mysl i ducha.



Čaj s hřejivou skořicí a aromatickou šalvějí chutná jako relaxace ve středomoří nebo orientu. Citronová tráva, kardamom a lékořice ještě více podtrhují jedinečnou chuť.



Tato jemná, středomořská čajová směs s tymiánem, květy levandule a malinovými listy pomáhá uvádět do rovnováhy přirozené rytmy ženského života

www.fruugo.cz

PUKKA

Pukka Herbs byly vytvořeny v roce 2001 s cílem prospívat nejen zdravím lidí, ale také rostlinám i planetě.

V hindštině pukka znamená „skutečný, autentický nebo pravý“ – tento význam ztělesňuje vše, čím zakladatelé společnosti Tim a Sebastian chtěli, aby jejich podnikání bylo; znělo to také pozitivně a bylo to zralé, šťavnaté, chutné a lahodné. S tejně jako jejich čaje. Společnost staví na hodnotách jako jsou ekologické zemědělství a spravedlivý fair trade přístup.



Ajurvédský čaj Pukka Lemon, Ginger & Manuka Honey spojuje štiplavou chuť zázvoru, osvěžujících citrusových plodů a sladkého medu manuka. Díky tomu má čaj výbornou lehkou chuť, která povzbudí tělo i mysl.



Bylinný čaj Detox spojuje příjemnou chuť a léčivé účinky osvědčených bylinek a koření, jako je anýz, fenykl, kardamom a mnohé další. Ty aktivně napomáhají trávení. Bylinky nejenže podpoří přirozenou odolnost organismu vůči zátěžovým situacím, ale také mají příjemnou sladce kořeněnou chuť.



Čaj kombinuje uklidňující chuť heřmánku a růže společně s osvěžujícím ibiškem, lehce štiplavou lékořicí, svěžím pomerančem, brusinkami a vanilkovými lusky. Tato směs bylinek a koření vytváří jedinečnou chuť a uklidňující vůni, která odbourá stres a navozuje příjemnou náladu.

www.biooo.cz

PÁNEVNÍ DNO V PROMĚNÁCH ČASU



Pojďme se podívat
na klimakterium ještě
z jiného úhlu pohledu.
Zaměřme se tentokrát
na náš vnitřní svět a to,
jak samy sebe vnímáme
v souvislosti s proměnami,
které se nám dějí.

Období, na které některé z žen čekají jako na vysvobození od menstruace, a jiné se ho naopak obávají. Hormonální systém začíná pracovat jinak. Tělo se s tím vyrovnává a naše duše a mysl rovněž. Jak se na to všechno můžeme dívat?

Klimakterium – období změn, které předchází menopauze (tzv. přechod)
Klimakterium může trvat od 2 do 6 let. Jedná se o období, kdy zvolna, postupnou proměnou funkce vaječníků mizí schopnost počít na fyzické rovině, avšak otvírá se prostor pro tvoření a kreativitu na rovinách jiných.

- ➔ NÁVALY HORKA
- ➔ NOČNÍ POCENÍ
- ➔ NESOUSTŘEDĚNOST
- ➔ ÚZKOST
- ➔ BOLESTI HLAVY
- A DALŠÍ



**Menopauza,
to je moudrost ženy
v plné síle**

Tyto projevy ale nejsou pravidlem. Každá žena je jedinečná. Někdo může přechodem projít bez potíží, jinou ženu doprovodí projevy klimakteria i do období menopauzy.

Klimakterium, jako každá životní změna, přináší smutky i radosti. Vykročily jsme na neznámou cestu, a můžeme cítit nejistotu a ztrátu pevné půdy pod nohama. Pokud ale změníme úhel pohledu, můžeme s radostí hledět vstříc tomu, co nás čeká nového. Tím podpoříme proměnu, kterou právě procházíme.

Uzavíráme a dokončujeme staré, loučíme se s tím, co jsme nenaplnily a nestihly. Celý proces klimakteria je jakousi

metamorfózou. Podobně jako proměna housenky v motýla.

Abychom mohly po přechodu, v období menopauzy, svá křídla svobodně roztáhnout a volně se rozletět, je důležité touto změnou projít vědomě. Obrátit se do sebe, vnímat své tělo a svou intuici. Jako vždy, když něco starého končí, něco nového začíná. Vrtá vám hlavou, co by asi tak v tomto období mohlo začínat?

Pokud se podíváme do domorodých kultur, ženy bez menstruačního cyklu zde byly hluboce váženy. Jednalo se o ženy zralé, se zásobou celoživotních zkušeností, které si byly vědomy své síly a intuice, byly schopné vnímat kmen jako celek a jeho potřeby komplexně. V některých společenstvích se šamankami mohly stávat až ženy v období menopauzy. Také měly značnou moc, zvažovaly všechna podstatná rozhodnutí kmene, a to, co nesloužilo ku prospěchu, zamítly.

Neměly obavy říct ne. Představovaly živoucí zodpovědnost. Zodpovědnost nejen za kmen, ale za vztahy s ostatními kmeny, zodpovědnost vůči Zemi, živlům, zvířatům. A k této zodpovědnosti vedly i mladší členy kmene.

Menopauza (meno – měsíc, pausis – přestávka) znamená vymizení menstruace, jedná se tedy o dobu po přechodu, bez menstruačního cyklu.

Právě v době bez menstruace, kdy nejsme vázány péčí o děti, můžeme nejlépe a nejhloběji proniknout k síle a moudrosti ženy.

Pohled na menopauzu byl u původních kultur zcela odlišný od pohledu současného.

„Mladé dívky jsou jako květiny, matky jako ovoce a staré ženy jako semena.“





Klimakterium, menopauza a naše okolí


Obě tato období jsou důležitou a krásnou součástí života ženy. Díky současnému nastavení společnosti se ale můžeme setkat s nepříjemnými zážitky.


Slova lékařů či našich blízkých o „vyhaslých vaječnicích“ a děloze, kterou už nepotřebujeme, nám často podsouvají pocit zbytečnosti, nemohoucnosti a neženskosti.


Pokud s podobnými názory nesouzníte, máte několik možností, jak všemi změnami projít s hrdě vztyčenou hlavou a zachovat si stále svoji ženskost.


 Zkuste se podívat na změnu, kterou právě procházíte, jako na cestu ke svobodě a s veselou zvědavostí očekávat, co vám přinese nového.

 Přijměte svou novou životní roli s otevřenou myslí a nesnažte se o bezmyšlenkovitý hon za mladistvým vzhledem.

 Hormonální změny jsou naprosto přirozené, jejich projevy můžete zmírnit zklidněním mysli, relaxacemi, dechem a vhodným cvičením.

 Ženou jste stále. Svou ženskost podpořte svým chováním a jednáním, které vychází z vašeho nitra a vašich zkušeností.

 Krásu ženy si udržujte i oblečením, ve kterém se cítíte žensky a příjemně.

 Mnoho lidí v naší kultuře s věkem výrazně upadá. Ne vždy se ale jedná o přirozený projev stárnutí. Často je to způsobeno nevhodným životním stylem a také podvědomým přijetím společenské kolektivní představy o stárnutí. Negativní představy společnosti o ženách mají obrovské dopady na náš život, naši sílu a sebevědomí.


Co s tím? Změnit myšlení, změnit přístup. Prostě pochopit, jakým obrovským pokroucením a degradací žena a ženské aspekty v posledním tisíciletí prošly a stále prochází. Ráda vás těmito změnami provedu, pohybem či imaginací.

Svůj ženský princip máme ve svých rukách.

Kamila Jiříková

Její specializací je problematika pánevního dna a akreditované Metody 3x3, která pracuje nejen s tělem, ale i emocemi a energií. certifikovaná průvodkyně hlubinnou imaginací "The Personal Totem Pole Process".





PEČUJÍCÍ MAKE-UP
NOVÉ GENERACE
24H NOŠENÍ
86% KVĚTINOVÁ BÁZE

[OBJEVIT VÍC](#)

FOREVER
SKIN GLOW

Dior

FOREVER

Dior

INSPIRATIVNÍ ŽENY

Amelia Earhart ● Rosa Parks ● Marilyn Monroe ● Frida Kahlo
Hana Podolská ● Coco Chanel ● Barbora Markéta Eliášová
Ema Destinová ● Eleanor Roosevelt ● Indira Gandhi
Margaret Thatcher ● Královna Viktorie



Královna Viktorie

(1819-1901)

Victoria se narodila v Kensingtonském paláci v Londýně 24. května 1819. Byla jedinou dcerou Edwarda, vévody z Kentu, čtvrtým synem Jiřího III. Její otec zemřel krátce po jejím narození, a ona se brzy stala dědičkou trůnu. Tři strýcové, kteří byli v následnictví před ní – Jiří IV., Frederick vévoda z Yorku a Vilém IV. – neměli totiž žádné legitimní děti, které by přežily.

Královnou byla korunována v roce 1837, bylo jí pouhých 18 let. Navzdory svému věku byla Viktorie na takovou úlohu připravena. Pro roli monarchy byla cvičena a vzdělávána již od útlého věku.

Viktoriin nástup na trůn byl zpočátku nesmírně populární a její raná veřejná vystoupení navštěvovaly davy příznivců. O nové královně se vědělo jen málo, a prvních pár týdnů její vlády se o jejích aktivitách široce diskutovalo..

Krátce po svém nástupu na trůn se královna Viktorie přestěhovala do Buckinghamského paláce, který dříve patřil jejímu zesnulému strýci králi Williamovi IV.

Stala se tak prvním vládnoucím panovníkem, který se usadil v Buckinghamu, i když se její přesun neobešel bez problémů. Jak uvádí webová stránka královské rodiny: "Její sňatek s princem Albertem v roce 1840 brzy ukázal nedostatky paláce."

Pokud měl být palác rodinným domem, jak zamýšlela královna Viktorie, potřeboval extrémní renovaci. Královna tedy nechala přistavět zcela nové křídlo, které zde i po letech stále slouží jako místo královského obchodu a londýnské sídlo královny Alžběty.



Victoria (1819-1901), Königin des Vereinigten Königreich und Kaiserin von Indien. Lithographie von Franz Hanfstaenl, 1840

MANŽELSTVÍ S PRINCEM ALBERTEM

V roce 1840, ve věku 20 let, se Victoria provdala za svého bratrance, prince Alberta Saxe-Coburg and Gotha. Hned zpočátku prosazovalat nad svým manželem svoji silnou autoritu. Neobvyklá dynamika manželství tak byla pro pár zdrojem sporů, a Albert často naříkal, že nikdy nemůže být skutečně, pánem ve svém domě.

Po dvou letech manželství se však situace obrátila a dominantním partnerem ve vztahu se stal Albert. Victoria zároveň přijala oblíbenou, submisivní roli manželky, protože ženy byly vnímány jako přirozeně podřadné a závislé na mužích. Victoria stále více spoléhala na Alberta v politických záležitostech, zejména v zahraničních záležitostech. V podstatě se stal králem ve všem kromě jména a vytvořil jakousi duální monarchii.

MILOVANÝ OSBORNE HOUSE

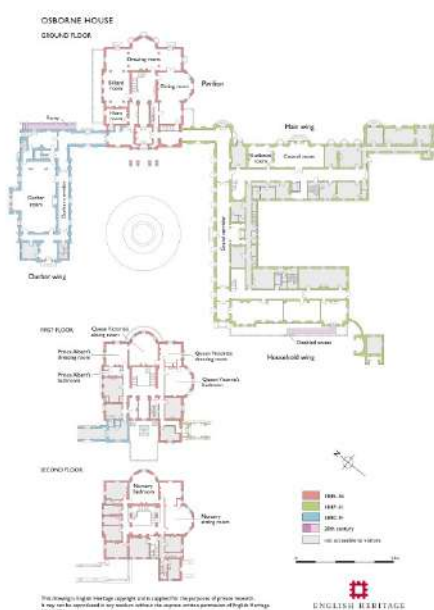
Aby unikli tlakům života v Londýně a Windsoru, v roce 1845 Victoria a Albert koupili panství na Isle of Wight. Panství Osborne, které tehdy vlastnila lady Isabella Blachfordová, jim doporučil ministerský předseda Sir Robert Peel (1788–1850). Panství bylo zpočátku pronajato, poté koupeno v květnu 1845 za 28 000 liber.

Dům byl přestavěn v letech 1845 až 1851 pro královnu Viktorii a prince Alberta jako letní sídlo a venkovské útočiště. Albert navrhl dům sám ve stylu italského renesančního paláce. Stavitelem byl Thomas Cubitt, londýnský architekt a stavitel, jehož společnost postavila hlavní průčelí Buckinghamského paláce pro královský pár v roce 1847. Dřívější menší dům na místě byl zbořen, aby uvolnil místo pro nový a mnohem větší dům, ačkoli původní vstupní portikus přežívá jako hlavní brána do opevněné zahrady. Albert dohlížel také na design formálních zahrad kolem domu a také předělal park a rekreační areály. V letech 1853–4 byla postavena dřevěná Švýcarská chata pro královské děti, pro jejich zábavu a neformální vzdělávání. Victoria používala Osborne jako prázdninový dům více než 50 let, ale také tam bavila zahraniční královské rodiny a hostující ministry. Ve svých denících o něm hovořila jako o ‚malém ráji‘.



Po smrti královny Viktorie král Edward VII., který Osborne nikdy neměl rád, daroval v den své korunovace dům státu. Pouze královský pavilon byl ponechán jako soukromé muzeum.

Od roku 1903 do roku 1921 byla část panství kolem stájí využívána jako střední důstojnická škola pro Royal Navy, známá jako Royal Naval College, Osborne. Další část domu sloužila jako zotavovna pro důstojníky. V roce 1933 bylo mnoho dočasných budov v Osborne zničeno.



Zdroj: wikipedia



Portrét William Lamb, lord Melbourne(1779–1848)

V padesátých letech (1954) dala královna Alžběta II. povolení k otevření soukromých apartmánů v prvním patře v královském pavilonu pro veřejnost.

Od roku 1986 je Osborne House pod správou společnosti English Heritage. O tři roky později bylo také zpřístupněno i druhé patro domu.



Koupací vůz královny Viktorie

ROZKVĚT IMPÉRIA

Královna Viktorie je spojena s velkým věkem Velké Británie: průmyslovou expanzí, ekonomickým pokrokem a významným růstem impéria. V době její smrti prý měla Británie celosvětovou říši, nad níž slunce nikdy nezapadlo.

V rané fázi její vlády byla ovlivněna dvěma muži. Prvním byl ministerským předseda [lord Melbourne](#) a pak také její manžel princ Albert. Oba muži ji naučili mnohé o tom, jak být vládcem v „konstituční monarchii“, ve které měl panovník velmi málo pravomocí, ale mohl využívat velký vliv.

Albert se aktivně zajímal o umění, vědu, obchod a průmysl; projekt, kvůli kterému je nejlépe připomínán, byla Velká výstava z roku 1851, jejíž zisky pomohly založit komplex muzeí South Kensington v Londýně.



Prince Albert of Saxe-Coburg-Gotha
(1819–1861)



Fotografie: Triéng Viêt: 1840

Z manželství Viktorie a Alberta postupně vzešlo devět dětí, kteří se později oženili a provdaly do významných rodů v celé Evropě. Královna Viktorie si tak vysloužila přívlastek "Babička Evropy".

Kromě vlastních dětí královna ještě vychovávala adoptivní malé černošské děvčátko, které jí bylo posláno "darem" z kolonie v Nigérii. Královna si bystré děvčátko velmi oblíbila a přijala ji mezi své děti.

ALBERTOVA SMRT

Princ Albert zemřel v roce 1861 ve věku 42 let. Victoria se z jeho smrti nikdy nedostala a vstoupila do stavu trvalého smutku – až do své smrti o 40 let později nosila pouze černou.

Victoria se zcela stáhla z veřejného života, nejprve se jí dostalo sympatií veřejnosti, ale její popularita s přibývajícimi roky odloučení klesala. V roce 1871 byla široce rozšířena brožura podrobně zkoumající královniny finance a zdůrazňující její nedostatek veřejných povinností.

Později v roce 1871 Victoriin syn Edward, princ z Walesu, chytil tyfus. Předpokládalo se, že zemře, ale přežil, což vyvolalo mnoho veřejných oslav.

V roce 1872 Victoria nařídila bohoslužbu děkování za svého syna, což znamenalo její návrat do veřejného života a obrátilo veřejné mínění zpět k ní a monarchii.



CO JSTE O KRÁLOVNĚ MOŽNÁ NĚVĚDĚLI

Konzervativní panovnice během své vlády zažila průmyslovou revoluci a celou řadu dalších převratných společenských změn, včetně přerodu její země v moderní konstituční monarchii. Královna dosáhla i diplomatických úspěchů. Její dopis německému císaři, který byl zároveň tchánem její dcery, například pomohl odvrátit druhou francouzsko-německou válku v roce 1875.

Britská monarchie, se v době vlády Viktorie stala hlavní politickou silou světa. Britské impérium ke konci 19. století ovládalo téměř čtvrtinu světa.

Její vláda trvala 63 let a sedm měsíců. V roce 2015 ji překonala až královna Alžběta II.

Byla vysoká necelých pět stop (asi 150 cm).

Zajímala se také o ženské otázky. Především o sociální postavení žen, a usilovala o zlepšení vzdělání žen. Zároveň ale z pozice svého konzervativního přístupu, nesouhlasila s rozšířením volebního práva i na ženy.

Přežila při několika pokusech o atentát. Během její vlády bylo učiněno několik pokusů o život královny Viktorie, všechny neúspěšné. Navzdory chaosu a strachu, které po nich následovaly, se královna Viktorie stávala u veřejnosti stále oblíbenější.

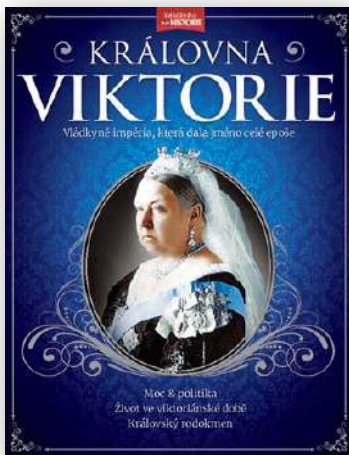
Královskému páru je připisováno také zpopularizování zdobení vánočních stromků. V roce 1848 Albert poslal ozdobené stromky do škol a vojenských kasáren v okolí Windsoru. V témže roce byl také zveřejněn obrázek královské rodiny zdobící stromeček. To silně inspirovalo mnoho britských rodin.

Zdroj: english-heritage.org.uk, royal.uk/queen-victoria

Královna Viktorie na obraze od Franze Xavera Winterhaltera z roku 1842



Viktorie na svém korunovačním z roku 1838



www.kosmas.cz

V den své smrti 22. ledna 1901 byla Viktorie nejdéle vládnoucí panovnicí britské historie. Za šest desetiletí jejího setrvání na trůně se svět změnil k nepoznání – zatímco Británie vybudovala největší koloniální impérium všech dob, průmyslová revoluce uvedla v život neobyčejné zázraky vědy a techniky. Jak ale vypadala žena skrytá za královským majestátem? Poznejte příběh mimořádné panovnice, seznámte se s mužem, který si získal její srdce, naleznete odpověď na otázku, jak dokázala devítinásobná matka skloubit péči o rodinu s vladařskými povinnostmi. Zjistěte, jak ovlivnila vývoj britské i světové politiky a co z odkazu této „babičky Evropy“ přežívá dodnes...Počet stran: 144
Cena. 179 Kč

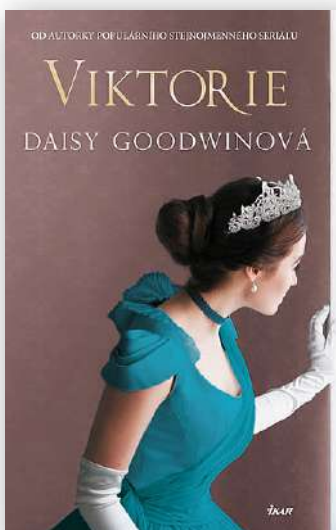
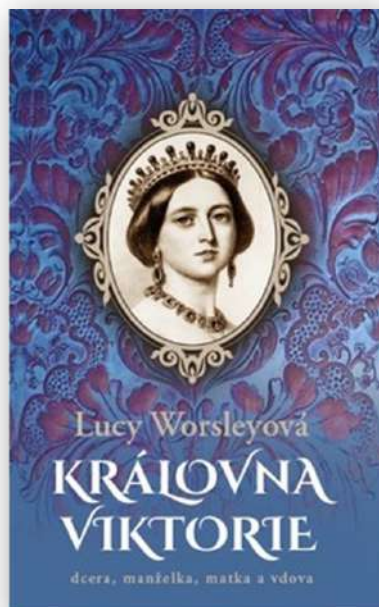


Intimní portrét jedinečné panovnice, originálně sestavený do 24 pečlivě vybraných dnů, které v jejím životě sehrály významnou roli.

Autorka sleduje Viktorii ode dne, kdy se narodila. Prostřednictvím deníků, dopisů a dalších pramenů se setkáváme s emocionálně založenou mladou princeznou, která milovala tanec a ráda se bavila, s dobrou manželkou, ale také svéráznou, rozhodnou a impozantní panovnicí a nakonec i s malou zavalitou stařenkou v černých šatech. Poznáme tak neobyčejně úspěšnou ženu, jejíž image konvenční dcery, manželky a vdovy zakrývala realitu talentovaného, instinktivního politika; královnu, která dala britské monarchii novou podobu a koneckonců i jméno jedné epoše. Počet stran: 440

Cena: 318 Kč

www.megaknihy.cz



Pouhý měsíc po svých osmnáctých narozeninách se mladá dívka stává královnou Velké Británie a Irska. Všichni, včetně její rodiny, ji považují za nezralou a nepřipravenou... navíc ovládanou matkou. Jenže mladá dívka od prvního okamžiku podobné názory odmítá. Zavrhuje svoje původní jméno a stává se Viktorií odhodlanou skutečně vládnout podle svého nejlepšího vědomí i svědomí. V jejím okolí se i proto rozjíždí velkolepé soukolí intrik, dohadů a plánů, v nichž hraje velkou roli její nový sekretář lord Marlborough i princ Albert, kterého si má podle dávného ujednání vzít za muže... Strhující případ nejslavnější královny založený částečně na jejích denících a částečně na historických znalostech renomované autorky.

Počet stran: 384

Cena: 319 Kč

www.dobre-knihy.cz

CO, PROSÍM?

Každá mladá generace se chce nějak odlišit. Vzpomeňme si na naše „telecí“ léta (jak s oblibou dospělí v našem okolí označovali pubertu a dospívání). Nebyli jsme jiní.

Ve většině případů se to projevovalo odlišnou módou nebo hudebním stylem.

Dnešní mládež má ještě něco navíc. Velkou spoustu nových slovních výrazů.

Především díky kosmopolitnímu prostředí, ve kterém se pohybuje a také díky sociálním sítím, které mají celosvětový přesah. A tak někdy se stává, že na chvíli přestáváme svým dětem rozumět.

Vybrali jsme pro vás nejčastější z nich a přeložili je do našeho normálního jazyka. Teď budete svým potomkům zase o něco blíže a možná si u nich zasloužíte i trochu toho obdivu, že jdete s dobou.



Nejprve začneme zkratkami. I za našeho mládí bylo zkratk habaděj, ale patřily pouze organizacím. Pamatujete na JZD, ROH nebo SSM?

Dnes se používají trochu jiné. Hodně z nich můžete objevit především v psané formě.



LOL (Lot Of Laught)

Doslova to znamená hodně smíchu.

ROFL (Rolling On The Floor)

Ještě větší sranda. Doslova se smíchy válíte po podlaze.

BTW (By The Way)

Značí - mimochodem.

TGIF (Thank God It's Friday)

Díky bohu, že už je pátek.

WTF (What The Fuck)

Ve významu „Co to sakra... Velmi častá a velmi oblíbená zkratka.

Co se týká originálních slov, používaných mezi mladou generací, nejčastěji můžete natrefit na tyto:

slovo, slovní spojení	význam
best	skvělý zážitek
bro	kamarád
čeknout něco	zkontrolovat, mrknout na něco
dostat ceres	dostat vynadáno
duchna	senior
džouk	vtip
fellit	užívat si s kamarády
flojd	policista
foun	mobilní telefon
gaučing	odpočívat doma na gauči

slovní spojení	význam
hafo	hodně
haluz	náhoda
hodit bobek na něco	vykašlat se na něco, neudělat to
hukot	skvělý zážitek
hust'árna	něco skvělého, vydařená zábava
kotletka	pěkná holka
lama	hlupák; někdo, co nic neumí
lúzr	zoufalec, ztroskotanec
mastit parket	tancovat
nabušený	svalnatý
páčko	pozdrav na rozloučenou
privátek	mejdán, párty
prúda	někdo, kdo otravuje
smažka	drogově závislý člověk
socka	hromadná doprava
stěr	skvělý argument
bulšit	blbost, hloupost
týpek / týpka	muž / žena
být v ouklendu	být v pohodě
vysmahni	jdi pryč, vypadni
zakalit	popíjet

MĚJTE SVŮJ ČASOPIS VŽDY PO RUCE




Dostanete čerstvé číslo časopisu rovnou do emailové schránky.

**VYUŽIJTE PŘEDPLATNÉ NA 6 MĚSÍCŮ
ZA CENU**

~~354 Kč~~ **295 Kč**

OBJEDNAT



MATĚJSKÁ POUŤ

Tradice, která vítá jaro

Tradice Matějské pouti

Matějskou pouť nebyla vždy jen o kolotočích a cukrové vatě, měla především náboženský význam. Nejstarší záznam o konání pouti ke kostelu sv. Matěje je z roku **1595**. Tehdy papež Klement VIII. vyhlásil na žádost pražského probošta Jiřího Bartholda Pontana z Breitenberka plnomocné odpustky pro poutníky do zdejšího kostela. A tak vznikla pouť z místa dnešního pražského **Vítězného náměstí ke kostelu svatého Matěje**, která byla zároveň byla spojována s nadějí na příchod brzkého jara. Postupně se k náboženskému svátku začaly přidávat také radovánky pro ostatní obyvatelstvo, až se prvotní význam pouti začal vytrácet.

Původně se poutě konaly přímo v okolí kostelíka, v blízkosti Hanspaulky. Postupem času už bylo prostranství malé, a tak se stánky a kolotoče zvolna posouvaly až k nynějšímu Vítěznému náměstí (tzv. Kulatáku).

K proslulosti této pouti významně přispěla skutečnost, že se jedná o první jarní pouť v Praze. A stejné prvenství má Matějská pouť také v celé Evropě.



Atrakce a stánky se rozkládaly na místě dnešního ČVUT, a pak ještě dál, až k nynější stanici metra Hradčanská. V roce 1960 musela Matějská pouť z důvodu výstavby kolejí ČVUT opustit Dejvice, a začala putovat různě po Praze. Duchovní význam celé akce postupně vyprchal, a v 50. letech byl přesunem z Dejvic úplně přetřhán. Konala se v blízkosti Letné, poté třeba v Modřanech nebo na Břevnově, a v roce 1963 se pouť přesunula ke Stromovce, do areálu Výstaviště Praha Holešovice.

Už v období první republiky (1918-1938) se této pouti účastnilo přibližně čtvrt miliónu lidí.

U svatýho Matěje, když se slunko zasměje,
na pouti je hezkých panen, jak když máku naseje,
na pouti je hezkých panen, jak když máku naseje,
ba jó.

Chodila tam, chodila, jedna panna rozmilá,
měla sukni květovanou, tuze se mi líbila,
měla sukni květovanou, tuze se mi líbila,
ba jó.

Koupil jsem jí z perníku srdce za čtvrt zlatníku
a husara se šňůrama na cukrovým vraníku,
a husara se šňůrama na cukrovým vraníku,
ba jó.

Začal jsem s ní žertovat, že bych jí chtěl milovat,
za to srdce perníkové musela mi svoje dát,
za to srdce perníkové musela mi svoje dát,
ba jó.

Při té krásné pohodě šlo vše jako po vodě,
tančili jsme rejdiváka U Matěje v hospodě,
tančili jsme rejdiváka U Matěje v hospodě,
ba jó.

Po tanci jsme za chvíli do Prahy se vrátili,
slad'oučkými hubičkami cestu jsme si krátili,
slad'oučkými hubičkami cestu jsme si krátili,
ba jó.

Od Matěje ke městu svítil měsíc na cestu,
když jsem já si Pruskou branou vedl z pouti nevěstu,
když jsem já si Pruskou branou vedl z pouti nevěstu,
ba jó.

[PŘEHRÁT](#)

Píseň U svatého Matěje;
napsal Karel Hašler

Matějská pouť dnes nabízí přes 100 různých atrakcí z Čech, Holandska i dalších států Evropy. Ti nejmenší si mohou vyzkoušet například autíčka, řetězové, hydraulické i podlahové kolotoče, Buggy auta, malé tanky, nafukovací skákadla či vláčky. Starší a odvážnější návštěvníci, kteří přijdou načerpat dávku adrenalinu, si přijdou na své na velkých moderních technických zařízeních. Co však nikdy nesmí na pouti chybět, kromě cukrové vaty, je horská dráha a ruské kolo.



Horské dráhy

Historicky nejznámější zdejší atrakcí Matějské pouti byla horská dráha *Cyklon*. Na té se však už nesvezete, neboť ji majitel musel v roce 2018 nechat rozebrat. V parku fungovala od roku 1973. Její celková výstupní výška byla 13 metrů, délka dráhy 440 metrů a doba jízdy 2 minuty. Z hlediska rychlosti, rozměrů i adrenalinu se se současnými horskými dráhami nedala srovnat.

Horská dráha Tiger and Turtle – Magic Mountain je unikátní stavbou a nezapomenutelným zážitkem. Její ojedinělost je hlavně v tom, že se po ní projdete pěkně po svých. Tato dynamická stavba zapadá do okolní scenérie a sahá až do výšky 21 metrů. Z dálky tato konstrukce vytváří dojem opravdové horské dráhy, při pohledu z blízka však uvidíte schodiště vedoucí po celé konstrukci.



Ruské kolo

Ruské kolo je dalším tradičním prvkem nejen na Matějské pouti. Jeho historie sahá až do roku 1893. Tehdy první obří kolo postavil americký inženýr George Washington Gale Ferris Jr. pro návštěvníky Světové výstavy v Chicagu, proto se této atrakci v anglicky mluvících zemích říká *Ferris wheel*. To pražské je z roku 1981 a měří 33 metrů.

Největší ruské kolo bylo donedávna *High Roller* v *Las Vegas*. Měří úctyhodných 168 m. O prvenství ho připravil v říjnu 2021 dubajský kolos *Ain Dubai*. Jeho výška je neuvěřitelných 250 m! Do jeho 48 kabin se vejde celkem 1 750 osob.

A to by nebyla Dubaj, abychom zde nenašli ještě něco navíc. Při plánování své návštěvy na Ain Dubai, si můžete vybírat z několika kategorií. Nechte se vynést v luxusní klimatizované kabině nad krásné město a zpřijemněte sisvých 38 minut hudbou, drinky a občerstvením. Nebo co třeba večere v oblacích? V Dubaji pro vás připraví cokoliv, co si budete přát, od dětské oslavy až po svatbu.

V nabídce jsou také kombinované vstupenky. Třeba exkluzivní balíček, který vás vezme na nejlepší výhledy ze dvou nejznámějších míst - nejprve Ain Dubai a potom můžete vyrazit ještě na Burj Al Arab.

<https://www.aindubai.com>





ŠLEHAČKOVÉ POKUŠENÍ



Šlehačka byla populární už v 16. století. Můžeme ji najít v receptech, které se datují do roku 1549 v Itálii a 1604 ve Francii.

Existuje však také legenda, která tvrdí, že šlehačka vznikla vlastně náhodou. Kůň nesoucí zpola plnou nádobu se smetanou prý poskakoval tak bujně a běžel tak rychle, že se ze smetany stala nadýchaná jemná hmota.

Dříve se šlehačce říkalo „mléčný sníh“. Ve velmi starých textech byla francouzsky označována jako *neige de lait* a italsky *neve di latte*.

Šlehání smetany není legrace

Do 19. století šlehače neexistovaly, a tak si lidé pomáhali tím, co měli k dispozici. Třeba vrbovými nebo rákosovými větvičkami. Proces trval poměrně dlouho. Obvykle hodinu i déle. A to už chce hodně trpělivosti a také hodně vytrénovanou ruku. Na vině bylo jednak nedostatečné vybavení, ale také to, že smetana nebyla odstředěná, jak ji známe dnes a obsahovala méně tuku. S touto úpravou se začalo až koncem 19. století.

Ve 30. letech 20. století byl vynalezen Charlesem Getzem ve spolupráci s G. Frederickem Smithem a Marshalllem Reineckem krém šlehaný ve šlehačím sifonu s oxidem dusným. Oba tehdy podali patenty, a tak se dostali do vleklého soudního sporu.



Jak na šlehačku?

- ❄ Čím tučnější smetana, tím vyšší riziko, že smetanu přešleháte. Proto zvolte nejprve nižší obrátky a začněte zvolna.
- ❄ Smetana i náradí musí být chladné. Ideální teplota je 5 - 8 stupňů.
- ❄ Má-li okolní teplota nad 30°C (letní parna), šlehačku nejspíš neušleháte
- ❄ Pařížskou šlehačku nechte před šleháním odstát přes noc v lednici. Půjde ušlehat mnohem lépe.
- ❄ Chcete-li přidat cukr, udělejte to až ke konci šlehání



Lahev na přípravu šlehačky, objem 0,5 l.

Vyrobená z velmi kvalitního hliníku a určená pro použití s bombičkou N₂O

www.alza.cz

Pařížská šlehačka

Ingredience svaříme, necháme vychladnout a přes noc dáme odpočinout do ledničky. Šleháme až druhý den.

Odlehčená varianta:

250 ml šlehačky, 5 lžiček kakaa a 4 lžičky cukru.


Hutnější varianta: 250 ml šlehačky a 125 g čokolády.





Aby šlehačka držela tvar

Především u šlehačky s nižším procentem tuku se stává, že si neudrží svoji konzistenci. Můžeme si pomoci přidáním některých ztužovačů.

Kromě těch hotových, které se dají koupit, můžete improvizovat také tím, co najdeme často doma po ruce.

 želatina - nechte ji rozpustit a přidejte do šlehačky hned na začátku

 želírovací cukr - pokud vám zbylo trochu od zavařování, klidně ho můžete přidat do šlehačky; stačí dvě lžice na 250 ml šlehačky

 vaječný bílek - ušlehejte bílek a smetanu zvlášť a potom obě dvě ingredience smíchejte

ČOKOLÁDOVÉ POKUŠENÍ

*od Nutsmana
nejen na Valentýna*



CHCI OCHUTNAT

PAVLOVA

dezert, co se rozplývá na jazyku



Citronová Pavlova

podle Nigelly Lawson



6 bílků
375 gramů moučkového cukru
2½ lžičky kukuřičné mouky
2 bio citrony
50 gramů mandlových plátek
300 ml tučné smetany
325 g lemon curd (citronová pomazánka)



1/ Předehřejte troubu na 180 °C a vyložte plech pečicím papírem. Bílky šlehejte, dokud se nevytvoří saténové špičky, poté do nich po lžících zašlehejte cukr.

2/ Přidejte kukuřičnou mouku, nastrouhejte kůru z 1 citronu a přidejte 2 lžičky citronové šťávy.

3/ Hotový sníh navršte na plech. Vytvořte kruh o průměru přibližně 23 cm. Nožem nebo stěrkou uhladte strany a vrch.

4/ Vložte do trouby, poté ihned snižte teplotu na 150 °C a pečte 1 hodinu.

5/ Vyjměte z trouby a nechte vychladnout, při pokojové teplotě.


6/ Plátky mandlí opečte na suché pánvi na středním ohni, dokud se nezačnou zbarvovat. Když jsou hotové, vyndejte je na studený talíř.

7/ Smetanu ušlehejte do husté a vzdušné konzistence a na chvíli ji nechte odpočinout.


8/ Lemon Curd dejte do mísy a vařečkou nebo stěrkou ho prošlehejte, aby trochu povolil. Ochutnejte ho a přidejte trochu citronové kůry a špetku šťávy, pokud je příliš sladký.

9/ Lehce rozetřete citronovou náplň na základ pusinky. Posypte kůrou ze zbylého citronu – ten můžete nastrouhat najemno nebo nahrubo, jak chcete – a poté loupánými mandlemi a podávejte.





Připravte dezert Pavlova
v malé variantě a naservírujte
každému jeho vlastní dortík,
ozdobený oblíbeným druhem
ovoce.



Přejeme vám příjemné únorové dny.