

50+

vaříme
NA ZELENO

**TĚLO UMÍ
MLUVIT
ZA NÁS**

INSPIRATIVNÍ ŽENY
Barbora Markéta Eliášová

**10
PRAVIDEL**

zdravého stravování
nejen v menopauze

KOČKA NEBO PES?

Otestujte,
kdo je pro vás
ten pravý?

březen 2022

04

TĚLO UMÍ MLUVIT ZA NÁS

11

INSPIRATIVNÍ ŽENY

Barbora Markéta Eliášová

15

MEDIACE není MEDITACE

18

INKONTINENCE

Jak s ní zatočit

23

TŘI BODYGUARDI MLADISTVÉHO
VZHLEDU

25

KOČKA NEBO PES

33

APLIKACE,
se kterou vždycky ušetříte

35

FASHION BLOGGERKY

Suzanne Smith to umí

38

JAK MÍT VÁHU VE SVÝCH RUKOU

44

ZAHRADNIČÍM, ZAHRADNIČÍŠ,
ZAHRADNIČÍME


51

NEJKRÁSNEJŠÍ SCHODIŠTĚ

58

ZELENÉ RECEPTY



A photograph of a cherry blossom branch with several pink flowers in bloom and many buds. The background is a soft, out-of-focus white and light grey, suggesting a bright sky. The text is overlaid on the right side of the image.

*Jarní rovnodennost je
opravdovým začátkem jara.*

20. března 2022

16:33



**TĚLO
UMÍ MLUVIT
ZA NÁS**

*Prozradí
o nás víc,
než tušíme*

Tělo strukturuje samo sebe pro účel, jemuž slouží. Předjímá svůj tvar. Tvar pro práci, tvar k boji, tvar k citění, tvar k milování. Pokud opravdu dobře pozorujeme, prozradí naše tělo, jaké jsme „kvítko, či co jsme to za zvíře“.

Při své dlouholeté práci s lidmi v byznysu jsem vyzorovala, že manažeři a vysoce výkonní lidé, mají jednu nebo dvě specifické charakterové struktury. Inklinují ke konkrétnímu nastavení mysli, konkrétním starostem a problémům, a reagují na konkrétní techniky či argumenty. Často ale také mají konkrétní držení a “tvar” těla.

Tvar těla určuje *kým jsme* a vypovídá o nastavení mysli.

Tímto fenoménem se zabývá **Typologie osobnosti podle Wilhelma Reicha.**

Vyčlenil několik základních typů nastavení mysli: schizoidní, orální, psychopatické, masochistické, rigidní a hysterické.

Reich ve své typologii propojil psychickou a tělesnou rovinu, takže každý typ je charakterizován určitým ústředním psychickým tématem a současně typickou stavbou těla. Zároveň ale také **držením těla a jeho výrazem, a s tím souvisejícími místy chronického napětí.**

Charismatictí jedinci se bez ohledu na bodytyp nebojí intenzivních pocitů: vášně lásky, vzrušení z nových věcí, zuřivosti, vzteku. Mají kapacitu obnovit rovnováhu a je to z nich *cítit*. Opravdu charismatický člověk je člověk integrovaný.



**Wilhelm Reich:
Průkopník nového
myšlení**, David Boadella
Počet stran: 302

První důkladné zpracování život a díla Wilhelma Reicha, je jedním z největších objevitelů a myslitelů 20. století. Spolu s C. G. Jungem a Sigmundem Freudem je nejvýznamnějším průkopníkem analýzy, v níž kráčet vlastní cestou. Proto se stal kromě psychoanalytika a lékaře — zakladatelem tělesné psychoterapie a objevitelem v oboru léčby rakoviny, imunologie a dalších oborech, z nichž některé sám založil. Bez jeho odkazu jsou nemyslitelné mnohé dnešní terapeutické metody. Objevil léčivou i smrtící sílu všudypřítomné energie, kterou nazval orgon. Zahnal hurikán, přivolával a zaháněl déšť, přiměl arizonskou poušť, aby se zazelenala. Ve Spojených státech spálili jeho knihy a pohnali ho před soud. Ve vězení po půlroce zemřel.

Základní typy nastavení mysli podle Wilhelma Reicha

schizoidní

orální

psychopatické

masochistické

rigidní

hysterické

Jak své tělo správně naprogramovat?

Ovládněte řeč těla

Řeč těla dává kontext tomu, co bylo i nebylo řečeno.

Uzavřené držení těla vysílá špatné signály nejen směrem ven, jak jsme vnímáni, ale i dovnitř, jak se sami cítíme.

Stejně tak, ošívání se nebo válení se na židli. Vyhněte se zbrklým pohybům. Mějte uvolněné držení těla.

Oční kontakt - brána duše. Zírání působí psychoticky, ale když se pravidelně potkáváte očima s druhou osobou, budujete *raport*, spojení a flow. Při podání ruky je ideální délka pohledu do očí po dobu než zaznamenáte koloraturu očí. To znamená opravdu vnímáte detaily. Nejde ani tak o délku vašeho pohledu, ale o jeho kvalitu a intenzitu.



Zajímejte se o druhé

Ukažte zájem o druhou osobu, kladte otázky, nechte ji mluvit o sobě. Buďte zvědaví, spíše než fixovaní na to, co od něj chcete. Nejde o *úspěch* nebo *selhání*, jde o to, prostě si vychutnat konverzaci.

Myslete na svůj dech.

Dech odráží úroveň úzkosti. Dýchání ovlivňuje sebe-důvěru a vyrovnanost. Také nás zpomaluje. Když jsme nervózní, spěcháme. Zaměření se na dech uklidní a vymaže hlavu.

Z PRAXE:

Lidé se často zaměřují na to, co chtějí ze situace získat - business, rande, přátelství. Spíše než na "hon" za výsledky se zaměřte se na vztah. Aktivní naslouchání je základ. Málokdo to opravdu umí. Nedávno jsem iniciovala svou klientku k tomu, aby se víc zajímala o své podřízené, a ptala se jich, jak se mají. Ona mi naprosto upřímně řekla: a proč se jich mám ptát, když mě to absolutně nezajímá? Musím ještě dodat, že ona jako člověk vůbec nen arogantní, ale může tak působit. Vysvětlily jsme si, že nejde o frázi, ale právě o onen nehraný zájem, který činí až magický rozdíl. Lidé to prostě poznají....

Představte si samy sebe ve své nejlepší verzi

Sebepochybnosti ovlivňují výkon. Situace, kde potřebujeme být charismatické nejvíce, jsou často ty, které nám způsobují nejvíce úzkosti.

Přeneste se ve své vizi někam, kde je vám dobře. Buďte v situaci, kdy se vám prostě daří. Kdy jste naposledy zažila triumf?

Navodte si pocit bezpečí a úspěchu. Je dobré, když svou představu opravdu **prožijete**.

- Co máte na sobě?
- Jakou cítíte vůni?
- Kde všude po těle cítíte pocit triumfu?
- Vidíte usmívající se přející tváře?
- Slyšíte, aplaus?
- Palce nahoru?



Když si tuto vizualizační techniku osvojíte, doslova si naprogramujete mozek na to, čeho chcete dosáhnout. Taťána Gregor Brzobohatá si před velkým finále Miss World představovala, jak jí na hlavu pokládají korunku, Jim Carrey, v době kdy byl stand up komikem, a spal na židlích v klubech, kde vystupoval, si sám vypsál šek na 10 milionů dolarů a roky si představoval jak podepisuje smlouvu na hollywoodský film. Wayne Gretzky, legendární kanadský hokejista, když se ho zeptali, jak to, že nikdy nemine, řekl, jdu tam, kde je puk. Prostě si představím, že jsem ten puk a to mě uklidní.

Myslete pozitivně

Rádi a často se zaměřujeme na ten nejhorší možný scénář, místo na to, čeho chceme dosáhnout. Takže se sami *sundáme* hláškami typu:

- Doufám, že to nezvorám.
- Doufám, že vás nebudu nudit.
- Doufám, že to nevyzní trapně, ale...

a výborná je také hláška typu:

- Ani jsem se na to nekoukla

Sebenaplňující proroctví funguje oběma směry. Henry Ford řekl: Pokud si o sobě myslíte, že jste dobří, máte pravdu. Nastavení negativního mentálního filtru vede k tomu, že automaticky začneme detekovat známky selhání.

V případě projevu:
Pokud se někdo jen koukne na telefon,
okamžitě si myslíme, že ho nudíme.
Znervózníme a ztratíme nit, ztratíme se v textu
apod...

Neshazujte se, a když už, tak vtipně!

Lidé obvykle vtipkují na vlastní účet, protože
se cítí nepříjemně. Když se trošku *sundáte*,
může to vyznít sympaticky. Ale pozor na to,
abyste to nepřehnaly. **Obecně platí, v čím
lepší pozici jste, tím spíše se můžete shodit,
a vyzní to dobře.** Paradoxně se ale lidé
nahoře berou příliš vážně - ke vlastní škodě.

Když vás nikdo nezná a vy ze sebe uděláte
lůzra, lidé si vás budou pamatovat jako lůzra.
Leda byste byly třeskutě vtipné. Totéž platí
pokud vtipkujeme na něčí účet.

Výborně s tím pracuje George Clooney.
V jednom rozhovoru, který dával už jako
celebrita mladému studentovi žurnalistiky, se
o nervózního studenta velmi zajímal. Ptal se
ho na školu, na jeho sny a plány, a ještě mu
pochválil zelenkavý svetr, který onen student
dostal od maminky, a očividně se v něm
necítil dobře. Studenta úplně odzbrojil svou
srdečností a uklidnil studentovu nervozitu tím,
že mu vyprávěl “trapné historky” o sobě.



V jiném rozhovoru, kterého se účastnil i Matt
Damon, v té době na vzestupu, si z Matta
neustále utahoval a “shazoval” ho. Dělal to
ale způsobem, který jednoznačně Matta
zviditelnil ještě víc.

Nebojte se komplementů

Velká část charismatu je o tom, že máte názor.
Zajímejte se o to, o co se druzí zajímají.
Nebojte se ukázat svou vášeň, nebojte se
sdílet, za čím si jdete.



*Odmítnutím komplementu
neprojevujete skromnost,
shazujete sebe, ale i toho
kdo vám komplement dává.*

Pamatuji si, jak jsem v Belgii, kde jsem
nějaký čas žila, dostala zpětnou vazbu na to,
když jsem shodila komplement. Jedna žena
mi řekla něco ve smyslu: to je opravdu
krásná sukně, a jak ladí s tím tílkem.
Simono, moc vám to sluší. A já na to
nezdvořile odpověděla něco ve smyslu: jo to je
takovej starej hadr z výprodeje. Ta žena se
na mě s údivem podívala a řekla, Simono, já
vím, že chcete působit skromně, ale tohle

nedělejte. Je to vůči mě neomalené. Vy jste právě shodila to, jak já na věc nahlížím. Totéž platí když vás povýší nebo získáte nějaké ocenění.

Pokud chcete vyjádřit radost z dosaženého i skromnost, poděkujte těm, kteří na tom mají podíl.

Jako Ester Ledecká, když teď v únoru na ZOH získala zlato ve snowboardu. Řekla něco v tom smyslu, ano mám velkou radost a chtěla bych moc poděkovat organizátorům za to, jak připravili trať. Ester nikdy nezapomene vyzdvihnout práci svého týmu a lidí okolo závodů, a ukázat, jaká dřina to je.

Stůjte při sobě.

Sdělujte svá přesvědčení pevně a se sebejistotou. Neslaný - nemastný - to nikdy nevyzní dobře. Svět má rád lidi, kteří vědí co chtějí a nestydí se za to.

Nebojte se debatovat, nesouhlasit - s respektem, ale pevně. Není člověk ten, jež by se zavděčil všem. Tak se o to ani nepokoušejte. Charismatictí lidé nemají ve slovníku ani ve zkušenostech "Pro dobrotu

na žebrotu". Pokud se pro něco rozhodnou, jdou za tím, a nečekají vděk. Udělají to, protože je to správné, a nezabývají se tím, co si o tom myslí jejich kritici. Když si osvojíte těchto pár mentálních triků, naprogramujete si nejen mysl, ale i tělo na správné vyzařování a charisma z vás bude *odkapávat* ještě než otevřete pusou.



Simona Barbry.

úspěšná česká lektorka a koučka. Při své práci využívá biorelease techniky a se svou kolegyní nabízí komplexní program „Psychological safety“ zastřešující kromě koučinku také mentorink, biorelease a hypnoterapii. Současně studuje Biodynamickou body psychoterapii.

K jejím klientům patří společnosti jako Nike European Operations, Accor Group Hotels, Moser, Ravak, Preciosa Dubaj, a další. Školí v Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, spolupracuje s Nizozemskou vzdělávací společností Business Impact a European Retail Consulting.

SLEDUJTE NÁS NA INSTAGRAMU

inspirace, která může přijít vhod



 my_50plus

[PŘEJÍT NA IG](#)



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**](#)

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



Barbora Markéta Eliášová

1874 - 1957

Barbora Markéta Eliášová byla významná česká cestovatelka, spisovatelka a učitelka. Byla první Češkou, která cestovala kolem světa, a navštívila všechny kontinenty. Za život napsala pět cestopisů a mnoho knih pro mládež se silnými ženskými hrdinkami.



Barbora Markéta Eliášová se narodila 2. listopadu 1874 v Jiříkovicích u Brna. Velmi záhy však její matka zemřela a krátce poté i její otec. V pouhých čtyřech letech se tak stala sirotkem bez dědického majetku. V průběhu let se o Barboru starali střídavě různí kmotři, sousedé a chvíli žila dokonce jen na náklady obce. V knize Na vlnách osudu vzpomíná na své dětství slovy: „Mívám dojem, že jsem vůbec neměla rodičů, vzpomínky na ně ztrácejí se mi v dalekých mlhách.“

Barbora neměla dětství lehké. Musela už od mala tvrdě pracovat, a ne vždy se dostala k pěstounům, kteří jí projevili mateřskou lásku. Přece však měla na své životní cestě štěstí, a díky němu a její velké píli, se nakonec její život stal bohatým a naplněným.

Velký vliv na její vzdělání a další životní cestu měl její učitel Jan Hudeček. Na jeho doporučení odešla ve čtrnácti letech do Brna. Pracovala zde v textilní továrně a po práci se učila německy. To se jí vyplatilo, neboť záhy získala místo jako služebná u německé herečky. Zde měla přístup k velké knihovně a její obzory se začaly rozšiřovat. Později se s rodinou, kde pracovala, odstěhovala do Vídně, a tady jí bylo umožněno vzdělávat se v angličtině a základech obchodu.



aktualne.cz

Zápis o narození v matriční knize

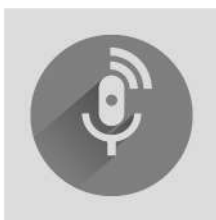


Zdroj: mza.cz

Ze všech koutů světa si nejvíce zamilovala Japonsko. Kousek tamní kultury si přivezla i s sebou do Prahy, když nechala v Jungmannově ulici vysadit japonské sakury. Dnes už je tam nenajdete, ale v Praze se můžete vydat za těmito krásnými stromy například do Tróji.



Když pak po čase odjela do Prahy, jazykové znalosti jí umožnily získat místo cizojazyčné korespondentky. Při státní zkoušce z angličtiny se seznámila s univerzitním profesorem Václavem Emanuelem Mouřkem a jeho anglickou manželkou. Toto přátelství přineslo do života Barbory velké změny. Manželé jí podporovali v dalším vzdělávání a zajistili jí cestu do Anglie, aby se mohla zlepšit v jazyce. Po návratu, v roce 1904, začala angličtinu vyučovat v Praze na Vyšší dívčí škole, v Ženském výrobním spolku Elišky Krásnohorské a dávala i soukromé hodiny. Když v roce 1911 zemřel její snoubenec a také profesor Mouřek, rozhodla se odcestovat na roční dovolenou do Japonska.



Poutavé vyprávění o životě Barbory Markéty Eliášové si poslechněte zde:

[POSLECHNOUT](#)

Usadila se v Tokiu a začala vyučovat angličtinu na škole pro poštovní úředníky. Anglické a americké dámy zase vyučovala francouzštinu a němčinu. Ve volném čase se zajímala o aranžování květin, pěstování bonsajů, čajový obřad nebo tradiční techniku barvení tkanin. Jako první Evropanka absolvovala kurz ikebany. Naučila se japonštinu, začala nosit kimono. Do značné míry si osvojila japonský způsob života, který jí doslova učaroval.

Podařilo se jí dokonce našetřit si obnos potřebný ke splnění dalšího snu, kterým byl návrat do rodné země oklikou přes USA. Nastoupila tedy na loď plující přes Havajské ostrovy do San Franciska.

V roce 1915 na vlastní náklady vydala knihu *Rok života mezi Japonci a kolem zeměkoule*.¹



Václav Emanuel Mouřek

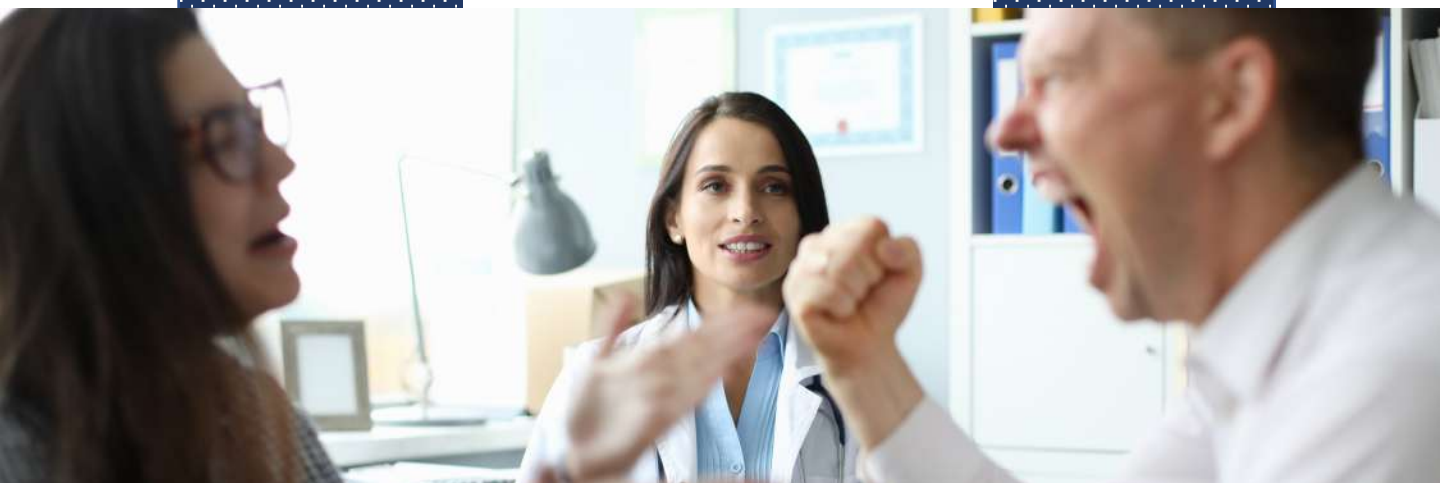
Český univerzitní profesor, germanista a anglista, lexikograf, autor cestopisů a překladatel z angličtiny. Je autorem druhého nejstaršího anglicko-českého a česko-anglického slovníku (první anglicko-česká část vyšla v roce 1879, druhá česko-anglická část vyšla 1882) a byl to první docent germanistiky v Českých zemích (1884). [Zdroj](#)

Další její cestovatelské plány pozdržela 1. světová válka. Vrátila se tedy ke své učitelské činnosti, kterou si zpestřovala pořádáním přednášek o Japonsku, provázených jejími četnými diapozitivy, a psaním článků do novin a časopisů. Roku 1915 vyšel cestopis o její první velké cestě.

V letech 1929–1939 pracovala na ministerstvu zahraničí, kde pro ministerské úředníky překládala články ze zahraničního tisku. Aktivně také začala sama vydávat literaturu pro mládež a japonské pohádky. Během 2. světové války se aktivně zapojovala do odboje.

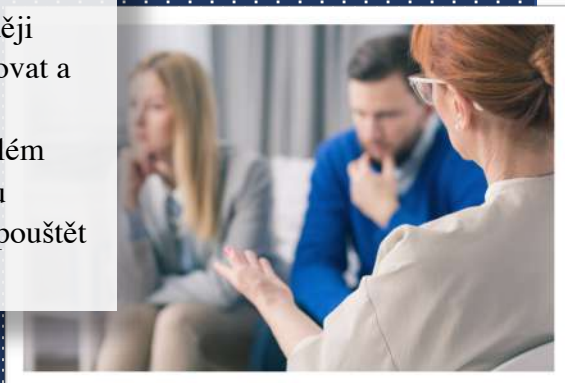
V posledních letech života trpěla kloubním revmatismem a byla upoutána na invalidní vozík. Zemřela v dubnu 1957 a její jméno bylo na dlouhý čas zapomenuto.

MEDIACE



Mediace není meditací, ačkoliv velmi často by zklidnění a prodýchání emocí jistě pomohlo. A co to tedy ta mediace je. Zjednodušeně řečeno, jde o řízený rozhovor znesvářených stran, které vede mediátor a pomáhá stranám dojít ke společnému řešení, dohodě.

Stále častěji se setkáváme s konflikty v domácnostech, na pracovišti, mezigenerační atd. Většina z nás neví, jak ovládnout své emoce, když se z ničeho nic objeví a lomcují námi sem a tam. To je přirozené. Ve školách se učíme číst, počítat, poznávat houby, zvířata, fyzikální a chemické poučky, ale už nám nikdo neřekne, jak ovládnout vlastní emoce, a už vůbec ne, jak jednat s někým jiným, kdo je ve víru emocí. Dostáváme se tak životní cestou do řady situací, kdy před sebou máme Pandořinu skříňku emocí a náš reflex se zmůže tak maximálně na obranu útokem anebo útek. Dojde tak ke konfliktu. Často jsou vyřčena slova, kterých později litují obě strany. Navzájem se pak snažíme ignorovat a vytěsnit to nepříjemné ze života. Vždyť přece každý problém sám vyšumí. Vypadá to, že pomalu ztrácíme svou lidskost, a jako bychom si neuměli či nechtěli odpouštět a zkusit dávat druhou šanci.



Je důležité si uvědomit, že emoce jsou zdrojem energie. Mohou tak působit jako hnací síla pro rozumově uvážená rozhodnutí. Mohou ovšem také způsobit vypálení společného vztahu a přerušování vazeb. Lze jimi své okolí nadchnout, ale i udusit. Každý spor je vlastně zabalen v emoční obálce. Mediace pomáhá tuto obálku otevřít a zpracovat vše co obsahuje.

V úvodu vždy říkám, že si v mediaci budeme hodně povídat, já jako mediátor, že se budu doptávat na příběh stran a společnou debatu povedeme jinak, než jsou strany obvykle zvyklé. Má to souvislost s průběhem mediace. **Mediace umožní účastníkům vést dialog jinak, než jsou zvyklí.** Strany, které často nejsou schopny nalézt společnou řeč, dostanou v mediaci prostor pro sdělení svých příběhů, potřeb. S mediátorem si tak promluví o všem, co je pro ně důležité, co případně potřebují jinak a naleznou společné řešení.

Velmi často se mi stává, že spolu strany nejsou zvyklé komunikovat z očí do očí vůbec. Veškerá komunikace se přesunula na sms, emaily, a pokud mluveným slovem, tak přes krátké telefonáty nebo hlasové zprávy. Přitom je komunikace a naslouchání si tím, co nás odlišuje od jiných tvorů.

Co to vlastně naslouchat znamená? Jsme v daném okamžiku přítomní a věnujeme pozornost druhému. Nehodnotíme jej, nesrovnáváme ani nesoudíme. Snažíme se vcítit do jeho pocitů, porozumět a pochopit co jej trápí. Pokud si nejsme jisti, doptáme se a ujistíme se, že jsme mu porozuměli. Dáme mu prosto i pro mlčení. To vše je ohromný rozdíl oproti vzorcům chování, které máme většinou zažité – a to zlehčit danou situaci, rychle se vytratit s nežádanou radou anebo odejít od problému. Mediace tak často může pomoci i k přenastavení vzorců komunikace, kdy mediátor vede empatický dialog se stranami, naslouchá jim, dá stranám prostor si naslouchat navzájem a pomůže jim komunikovat efektivně.



Na závěr si dovolím doplnit mou nedávnou zkušenost z mediace. Sešla jsem se stranami konfliktu, mezi kterými se už léta táhl soudní spor o vypořádání dědictví. Strany sporu se v průběhu let neviděli, a celou věc řešili jejich právní zástupci. Poprvé se nad celou záležitostí sešly až u mého mediačního stolu. Probrali jsme ve stručnosti, co je ke mně přivedlo, jak každý z nich situaci vidí a do hodiny a půl jsme měli na stole návrh na společný smír. V případě, kdy jsou ošetřeny emoce, je zde velká pravděpodobnost kooperace. Dojít se tak někdy může i ve velmi krátké době k dohodě.



Mgr. Diana Lokajčková

Zapsaná mediátorka, absolventka právnické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, s návazností rigorózního řízení v oboru procesního práva se zaměřením na mediaci. V praxi se věnuje především autorskému právu a řešení sporů,

INKONTINENCE

jak s ní zatočit



O inkontinenci slýcháme docela často – čteme o ní v různých člancích, slýcháme o ní v reklamách... Zároveň se ale zdráháme o tomto tématu otevřeně hovořit, pokud se nás týká.

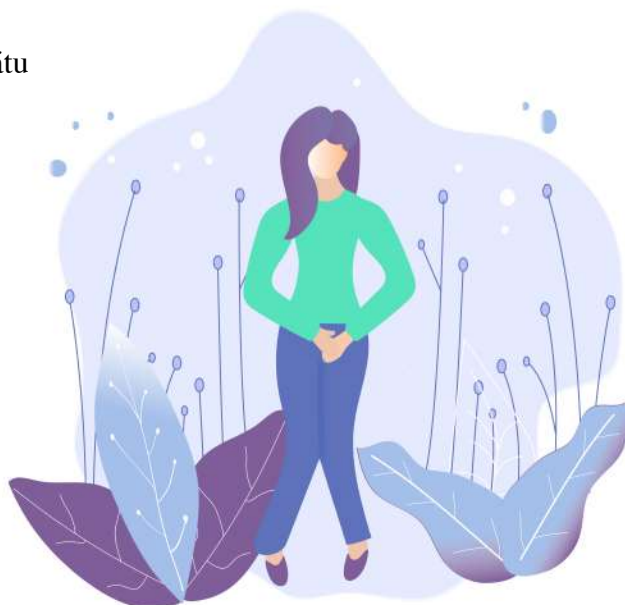
CO JE INKONTINENCE?

1 Jedná se o samovolný únik moči, tedy o ztrátu kontroly nad močovým měchýřem.

2 Obvykle bývá spojována s vysokým stářím.

3 Objevuje se ale i u mladých žen, například po porodu nebo díky těžší fyzické práci.

4 Kromě fyzického diskomfortu s ní souvisí i nepříjemné pocity a psychické obtíže (u mladých žen s podotázkou: „Přeci ještě nejsem stará?“).



Důležité je, že není inkontinence jako inkontinence. Víte, že je více typů? S některými lze pracovat snadno, a je to otázka cvičení a správného nastavení těla. U jiných je třeba zapojit více hlavu a vědomě komunikovat s vlastním tělem. V dnešním článku se podíváme na dva nejrozšířenější typy – inkontinenci stresovou a urgentní.

A STRESOVÁ INKONTINENCE

Slovo *stres* vyvolává představu, že únik moči se v tomto případě děje díky stresu a psychickému přetížení. Opak je pravdou. Výstižnější by byl výraz **mechanická či zátěžová inkontinence**. Jedná se totiž o mechanicky pokleslé dno, které s sebou přináší i změnu v nastavení močového měchýře a změnu úhlu močové trubice.

Jak poznáme stresovou inkontinenci?

K úniku moči dochází, když:

- kašleme,
- kýcháme,
- smrkáme,
- zvedáme těžké věci,
- popoběhneme,
- večer, když už jsme unavené,
- o trampolíně ani nemluvě, zde je přetížení pánevního dna veliké.

Co je její příčinou?

Příčinu můžeme hledat na čistě **fyzické rovině**. Zde je na vině svalová dysbalance. Tu často způsobí sedavý styl života, nedostatek pohybu, případně nadváha nebo fyzicky náročná práce.

Řešení těchto problémů není vhodné hledat například v posilovně bez odborného vedení. Základem je správně zapojit hluboký stabilizační systém právě při běžných činnostech jako třeba samotné sezení, chůze či běžné domácí práce. Další možností může být jemné cvičení zaměřené přímo na pánevní dno.

Pánevní dno nám ovšem může vypovědět službu i po **psychické zátěži**, v reakci na prožitá trauma. Na psychosomatické úrovni může být příčinou, pokud žijeme závislostní vztah, odevzdáváme svou vůli druhým a necháme je rozhodovat za nás nebo v našem jednání převažuje dávání nad přijímáním. Zde je řešením zaměřit se na náš vztah k sobě samým a k lidem okolo nás. Medvědí službu nám však mohou přinést

i jednostranně prováděná **energetická** cvičení, tzv. techniky východu. Některá z těchto cvičení probíhají v mužské, jangové, energii. Patří sem např. tzv. mulabandha či ashwini mudra (stažení hráze a konečníku pro aktivní vzestup energie), některé tantrické a dechové praktiky, ale i cvičení, které je určeno přímo ženám, jako mohendžodáro.

Neznamená to, že bychom se těmto praktikám neměly věnovat a užít si je. Je ale důležité je doplnit a zakončit čistě ženským způsobem čerpání energie. Žádné stahování a akce, ale volné vzlínání energie vzhůru. Na mých seminářích Tajemství pánevního dna jsou ženy často velmi překvapeny rozdílem a hloubkou prožitku mezi oběma způsoby energetické práce.

Stresovou inkontinenci lze velmi dobře zlepšit a uzdravit vhodnými cviky, vhodně vedeným dechem a změnou pohybových návyků. Jemnost a ženský přístup pomáhá i při potížích psychosomatického původu.



BURGENTNÍ INKONTINENCE

Urgentní inkontinence je známá také jako **hyperaktivní močový měchýř**.

Vyznačuje se náhlým a velmi intenzivním nucením na močení, kdy přesná příčina úniku není známa. Je možné, že receptory ve svalech močového měchýře zasílají mozku nepřesné signály o naplnění močového měchýře. Na rozdíl od stresové inkontinence souvisí s psychickým stresem.



Jak poznáme urgentní inkontinenci?

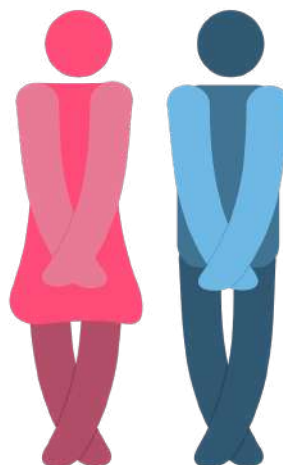
- Moč unikne, když jsme ve stresu, například čeká-li nás zkouška.
- Uniká ale také naprosto nepředvídatelně, z ničeho nic.
- Močový měchýř může být poloprázdný, ale moč přesto uniká.
- Pokud se usadíme na toaletu, dělá nám potíže proud moči spustit.
- Někdy se vyprázdníme a jen co se zvedneme, můžeme jít znovu.
- Začínáme méně pít a plánujeme si pochůzky dle veřejných toalet.

Co je její příčinou?

Za urgentní inkontinencí stojí narušený vylučovací reflex. Někdy to může souviset s příliš tuhým pánevním dnem nebo jeho částí. Někdy s prožitým traumatem. A někdy jsme se k tomuto stavu dopracovaly samy. Jak? Tím, že jsme neposlechly impuls k vyprázdnění a moč jsme zadržovaly. Nebo naopak chodily na toaletu preventivně. Příčinou také může být cvičení pánevního dna přerušováním močení (viz článek *Mýty a omyly*. 12/2021) čímž jsme celý systém zmátly.

Jak urgentní inkontinenci napravit?

V první řadě se věnovat vhodnému cvičení. Ruku v ruce s tím jde ozdravení vyměšovacích návyků. Moč nezadržovat, nechodit čůrat preventivně a prodlužovat intervaly odchodu na toaletu. Zároveň neomezujeme tekutiny. Naučit se jemnou ženskou energetickou práci s pánevním dnem, kdy začneme prostor pánve a pánevního dna skutečně cítit. Tím, že ho začneme vnímat v celé šíři a v jednotlivých vrstvách, tak dochází ke zlepšení propriocepce (vnímání vlastního těla) a zlepšení reflexu, tedy odpovědi těla na podnět.



Významným pomocníkem jsou bioenergetická cvičení či vlnové pohyby, při kterých se postupně uvolňují emoce ze svalů. Na místě může být i psychosomatická pomoc, kterou volíme dle svého založení. Je na vás, zda si zvolíte návštěvu psychologa, konstelační terapii, psychoanalýzu, hlubinnou imaginaci či práci na vlastní biografii.

Jako lektorka Školy pánevního dna vám nabízím jak odborné zdravotní cvičení, tak i energetickou práci či provedení hlubinnou imaginací.

Na úvod se můžete podívat na [5 základních cviků](#) a pak pokračovat lekcemi, které jsou zdarma na webu. Pokud cítíte, že vlastně nevíte, jak na to, ozvěte se mi.

Zaujala vás metoda hlubinné imagace? Více o ní najdete také na tomto [odkazu](#).



Kamila Jiřková

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".

Medicinální houby jsou významným pomocníkem v ochraně imunity. Kyselina betulinová, kterou obsahují, má obrovský vliv na imunitní funkce těla a na anti-oxidační dráhy v těle eliminující stresové radikály. Tím významně houby přispívají k normálnímu fungování našeho těla a pevnému zdraví.

Houbový balíček

nyní za výhodnou cenu

— 1 699 Kč —

1 350 Kč

[ZJISTIT VÍC](#)





Two cosmetics multi-tasking vitaminové sérum 50 ml

Pleťové sérum s niacinamidem pomáhá chránit pokožku před ztrátou vlhkosti a dehydrací tím, že zlepšuje její přirozenou produkci ceramidů, posilujících pokožku. Vitamin B3 perfektně spolupracuje i s jinými aktivními látkami, jako AHA kyseliny, kyselinou hyaluronovou, bakuchiolem či vitamínem C.

Cena: 524 Kč

biooo.cz

Pokud není pokožka dostatečně hydratovaná, její funkce je silně oslabena a ztrácí schopnost ochrany



HYDRATACE

ZPEVNĚNÍ

VÝŽIVA

3 bodyguardi mladistvého vzhledu

Koncentrované hydratační sérum, 10 ml



Koncentrované hydratační sérum s vůní Neroli květů. Vypíná, vyhlazuje, chrání před předčasným stárnutím. Vyplňuje drobné vrásky, obnovuje přirozenou rovnováhu pokožky.

Cena: 445 Kč

pravaja.cz

Živý pleťový olej pro zralou pleť Opuncie 30g

Pěstící olejová emulze, která bez zanechání mastného filmu ochrání a vyživí zralou pleť. Proniká hluboko do kožních vrstev, kde nastartuje regeneraci a hydrataci buněk a tím obnoví pevnost a pružnost pokožky. Účinně redukuje vrásky, odstraňuje kruhy pod očima, rozjasňuje, stahuje a nezanáší póry, čímž umožňuje pleti volně dýchat.

Cena: 600 Kč



zestromu.cz



BIO Pleťový olej Uplifting , 30 ml

Přírodní povzbuzení. Pleťový olej Uplifting od Booming Bob kombinuje ve svém složení oleje, které poskytnou zralé a unavené pleti maximální vzpruhu.

Cena: 549 Kč

shop.flowbase.cz

Uoga uoga ice, hydratující pleťové sérum s kyselinou hyaluronovou 15 ml



Multimolekulární kyselina hyaluronová dokonale pokožku hydratuje a také spolu s extraktem z kdoule zklidňuje. Hydrolyzovaný beta-glukan účinně obnovuje bariérovou funkci kůže a komplex přírodních cukrů stimuluje syntézu ceramidů. Extrakt z aloe vera bohatý na vitamin A a C a antioxidanty má silné uklidňující a hojivé účinky.

Cena: 524 Kč

bioo.cz

Advanced Génifique Sensitive - Sérum, 20 ml



Unikátní expertíza značky Lancôme v oblasti mikrobiomu je také součástí obnovujícího dvoufázového séra Advanced Génifique Sensitive, vhodného pro všechny typy pleti. Toto omlazující sérum posiluje kožní bariéru a zklidňuje povrch vaší pleti.

Cena: 2 310 Kč

douglas.cz

Pure pleťové noční sérum multivitamin a antioxidanty, 30 ml



Při pravidelném používání tohoto jedinečného séra se pleť dostane do skvělé kondice podporuje tvorbu kolagenu a elastinu, rozjasňuje pleť, zvyšuje hladinu ceramidů regulující hydrataci a pružnost pokožky.

Cena: 1 740 Kč

blueberryhill.cz



Péče by měla vždy obsahovat kolagen a elastin - vláknité bílkoviny, které dodávají pleti pevnost, pružnost, objem a pomohou i s vyhlazením vrásek.

Wild Blueberry Obnovující pleťové sérum, 30 ml

Divoké sopečné borůvky, rostoucí v drsných podmínkách tajgy, obsahují velké množství cenných antioxidantů antokyanů. Borůvky jsou také bohaté na beta karoten a vitamíny skupiny B, které dodávají jas, zanechávají pokožku hydratovanou a hebkou. Vitamin C pomáhá zlepšit přirozený obranný systém pokožky a zrychluje proces její regenerace. Koenzym Q10 – účinný antioxidant, který stimuluje produkci elastinu, obnovuje pevnost a pružnost pokožky.

Cena: 159 Kč





KOČKA nebo PES?



Kočky a psi mohou žít pohromadě. Obzvláště, pokud jsou spolu od útlého věku, mohou z nich být nerozluční přátelé. Pokud si však můžete dovolit pouze jednoho domácího mazlíčka, někdy nastává dilema, který pro vás bude ten nejlepší.



Vybrat raději kočku?

Kočky nezabírají mnoho místa

Psi potřebují větší množství prostoru, aby mohli žít šťastně a spokojeně.

Kočky spíše naopak. Ke štěstí jim stačí mnohem menší prostor a střídmejší vybavení, pokud jde o zábavu. Vaši pozornost ovšem potřebují stejně tak jako psi. Není pravda, že o ni nestojí.

Pořízení kočky je cenově dostupnější

I když nákup konkrétního plemene koček může být drahý, obecně jsou ceny za koťata a kočky nižší než za štěňata nebo psy. Také povinnost registračního poplatku odpadá.

Kočky nadělají méně rámusu

I ti největší milovníci psů musí uznat, že štěkání se nevyhnou. U některých plemen je to pouze občas, ale zvláště u těch menších je štěkání na denním pořádku. A to nemusí být vždy příjemné jak vám, tak především sousedům.

Kočky oproti tomu bývají docela tiché. Mňoukání a vrnění hluk nedělá a může být roztomilé. Obzvláště, když se naučíte mu rozumět.

Kočky rozumí vašemu osobnímu prostoru

Někdy po dlouhém a stresujícím dni v práci možná upřednostníte jen tak se zabořit do křesla a podřimovat. A to se psem nemůžete. Musíte s ním chtít nechtě ven. Kočky nevyžadují vaši neustálou pozornost ani energii, což vám poskytne spoustu příležitostí k sezení a relaxaci po dlouhém pracovním týdnu.

Kočka jako terapeut

Domácí mazlíčci mají pozitivní vliv na snižování stresu, to se všeobecně ví. Ale kočky svým majitelům poskytují ještě něco navíc. Jejich předení má terapeutické léčebné účinky. Bylo prokázáno, že frekvence vibrací má pozitivní vliv na pohyblivost kloubů po úrazu.



Vybrat raději psa?

Méně ničí váš domov

Kočku dobrým způsobům naučíte jen stěží. Jdou si kam chtějí, lezou kam chtějí a škrábou tam, kde chtějí škrábat. I když jim zajistíte několik speciálních hraček nebo míst, která mohou ničit, málokdy tím zajistíte, že nebude šmejdit také všude jinde.

Také psi mohou někdy váš domov poničit, ale psa můžete lépe vycvičit a domov udržet v pořádku. Nepolezou po policích a nebudou ničit a okusovat vaše květiny.

Lépe se adaptují na změnu

Kočky jsou obvykle citlivé na své prostředí a nemají rády změny. Psi přijímají změny snadněji. Samozřejmě existují také ustrašení jedinci, kteří mají raději zasetou rutinu, ale všeobecně jsou psi přizpůsobivější.

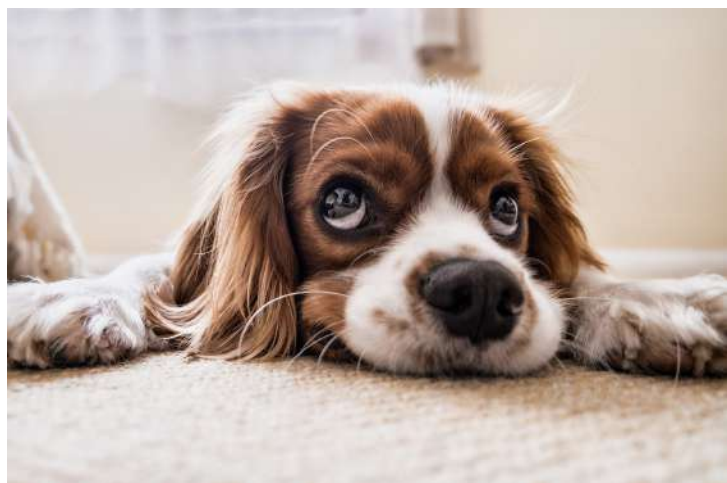
Pokud jde třeba o stěhování do nového domu, kočky obecně potřebují více času na přizpůsobení. Trvá jim, než uvěří, že je vše v pořádku. Většina psů oproti tomu přebírá pozitivní podněty od svých majitelů, a tak pokud jste v pohodě vy, je pravděpodobné, že váš pes bude také.

Váš byt nehyzdí přenosná toaleta

Nikdo nemá v lásce tyto boxy, dokonce ani milovníci koček. Bez ohledu na to, jak často a dobře se o kočičí toaletu staráte, pravděpodobně se vám úplně nepodaří eliminovat kočičí zápach. Psi boxy nepotřebují. vykonají svoji potřebu venku. Sice musíte sbírat psí výkaly, ale váš domov zůstává čistý a voňavý.

Psi baví hra s vámi

S kočkou si můžete také můžete hrát. Ale mnoho koček si vystačí samo. Mohou si hrát sami, a často tento druh zábavy upřednostňují. Psi naopak často chtějí interaktivní hru, zvláště s vámi. Můžete hrát aport s míčkem nebo kotoučem. Baví je, když tráví čas s vámi a aktivně se zapojujete. Navíc díky procházkám udržují vaši tělesnou kondici.





JSTE PEJSKAŘ NEBO KOČKOMIL?

Zkuste si jednoduchý test, který vám třeba napoví, jaký mazlíček je pro vás ten pravý.



1/ Páteční večer nejčastěji trávíte:

- A. dotažením pracovních záležitostí - 1
- B. ve společnosti přátel - 4
- C. čtením dobré knihy - 3

3/ Když potkáte v obchodě kamarádku, kterou jste dlouho neviděla:

- A. Zaregistrujete její nezájem o kontakt a jdete každá svou cestou - 2
- B. Otočíte se a schováte mezi regály - 3
- C. Jdete k ní a dáte se sní do řeči - 4

2/ Který typ filmů máte nejraději?

- A. fantasy a pohádky - 3
- B. romantické filmy - 5
- C. nemám čas na sledování filmů - 2

4/ Při hledání partnera dáváte přednost mužům, kteří jsou:

- A. laskaví a pozorní - 4
- B. nedostupní a vzdálení - 2
- C. sebevědomí a nezávislí - 3

5/ Naplánovali jste si procházku, ale mrholí. Co uděláte?

- A. Stejně se vydáte ven , déšť vám nevadí. - 5
- B. Uděláte si hrnek čaje a raději počkáte, až přestane. - 3
- C. Vůbec si nevšimnete, jaké je venku počasí. Jste plně zablouznána do své činnosti. - 1

6/ Pro svého mazlíčka jste:

- A. nejlepší kamarád - 4
- B. pečovatel a někdo mu zajistí potřeby - 4
- C. nikdy jsem o tom nepřemýšlela - 2

7/ Váš oblíbený herec je:

- A. Kevin Costner- 5
- B. Nicolas cage - 2
- C. Ricky Gervais cat - 3

A.



B.



C.



8/ Nejlepší způsob cvičení je:

- A. Cokoli venku – projížďka na kole, vycházka do lesa nebo delší turistický výlet. - 5
- B. Jóga či pilates v pohodlí domova nebo v tichém studiu. - 3
- C. Každý den posilování a kardiotrénink v posilovně je to, co vás dokonale uspokojí. - 2

9/ Vaše oblíbená píseň je spíše:

- A. Pharrell Williams - Happy - 4

[POSLECHNOUT SI](#)

- B. IN-GRID - Tu Es Foutu- 3

[POSLECHNOUT SI](#)

- C. Billy Idol - Rebel Yell - 2

[POSLECHNOUT SI](#)

10/ Při plnění zadaného úkolu vždy:

- A. Jdete podle daného postupu nebo obvyklé struktury. - 4
- B. Pravidla si trochu upravujete, abyste našla nejúčinnější způsob, jak daný úkol splnit. - 3
- C. Postupujete neplánovaně až chaoticky, až se nakonec úkol podaří splnit. - 2

11/ Když servírujete jídlo pouze pro sebe:

- A. Mám stravovací rituál, který dodržuji - 3
- B. Jím za pochodu nebo ve stoje u ledničky. - 4
- C. Jídlo sním klidně z plastové krabičky - 2

12/ Přátelé by vás popsali jako:

- A. Spolehlivý a akční typ, který má o věcech jasnou představu. - 5
- B. Chytrý a pohodový typ, který si rád dopřeje relax a nikam se nežene. - 3
- C. Nemáte moc přátel, protože váš vytížený život vám sebere veškerý čas. - 1

Sečtěte všechny body z vašich odpovědí a součet porovnejte s výsledky:

45 - 53 bodů

Jste jednoznačnou milovnicí psů. Vaše přátelská a společenská povaha je vždy ve společnosti vítaná. Jste člověk, kterému přátelé zavolají, když se potřebují zasmát nebo jen nechat obejmout. Jste snadno zranitelná díky své citlivé povaze a tendenci důvěřovat druhým. Vaše loajalita, žoviální povaha a optimismus jsou nakažlivé a inspirující.

Ve společnosti psa získáte více sebedůvěry a také silného a empatického ochránce.



30 - 45 bodů

Jste jednoznačně kočkomil. Inteligentní, introspektivní a soběstačná. Přátelé vás respektují pro vaši moudrost a vaši schopnost dát jim tu správnou radu na jejich problémy. Když čelíte konfliktu, pečlivě zvážíte všechny scénáře, než začnete jednat. Možná jste trochu náladová a někdy se rozhodnete zůstat doma sama se sklenkou vína a horkou koupelí, ale vaši přátelé to na vás uznávají a akceptují to. Lidi do svého kruhu nepouštíte rychle, ale když to uděláte, jsou tam na celý život.

Kočka bude vaším dokonalým společníkem, který respektuje hranice vašeho soukromí.



29 a méně bodů

Jste člověk bez domácích mazlíčků. Jste naprosto pohlcena svým vlastním životem a nemáte ráda velké závazky. Žijete naplno každý den a po svém, aniž byste si dělala starosti, jak vás ostatní budou vnímat. Nemáte mnoho přátel – jste příliš zaneprázdněná cestováním a prací. Svůj volný čas, který si občas vyšetříte, věnujete svému rozvoji, zdokonalování vašich dovedností a sportu. Domácí mazlíček by pro vás byl jen další povinností bez ostatních benefitů, které přináší. Dejte tomu možná ještě trochu času.

APLIKACE se kterou ušetříte

*Říkáte si při vybírání poštovní schránky,
že už máte těch letáků dost? Zkuste
aplikaci která vás nejen zbaví záplavy
reklamních*

*a propagačních materiálů, ale přinese vám
i další bonusy navíc. Vše na jednom místě
a ještě šetříte přírodu.*

*Aplikace už je na trhu několik let, a za tu
dobu si našla mnoho příznivců. Díky
popularitě a zájmu postupně rozšiřuje
možnosti využití. Co vám může nabídnout?*

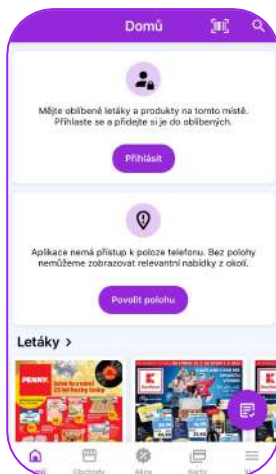
[Apple](#)

[Android](#)



Jednoduché používání

Do aplikace se můžete buď
bezplatně zaregistrovat nebo
v ní hledat jen tak volně.

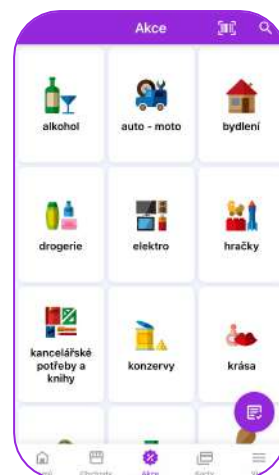


Akční nabídky

Aktuální akční nabídky jsou pro vás
přehledně seřazené podle kategorií

Hlídač akčních nabídek

Na vaše oblíbené akce z letáků vás
aplikace včas upozorní, abyste o nic
nepřišla.



Prohlížení letáků

Najdete zde téměř 300 různých letáků.

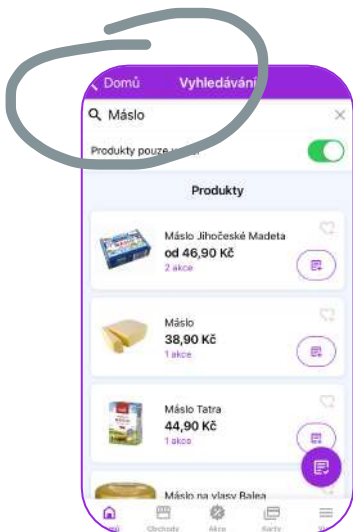
Pobočky obchodů

Přehledně jsou zpracované také pobočky obchodů, včetně otvírací doby.



Vyhledávání konkrétního produktu

Zadejte název, zaklikněte „Produkty pouze v akci“, a aplikace vyhledá, kam vyrazit za nejlepší slevou.



Chytrý nákupní seznam

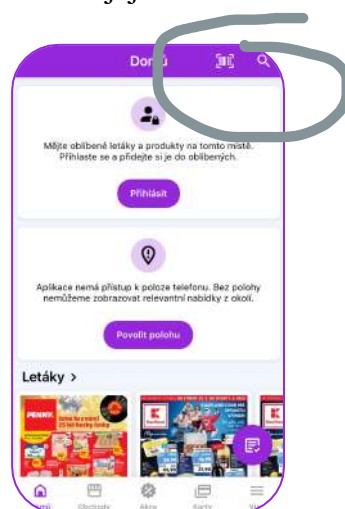
Můžete si zde vytvořit chytrý nákupní seznam, který bude fungovat i bez připojení na internet.

Věrnostní karty

Vaše věrnostní kartičky už nemusíte nosit v peněžence. Jednoduše je přidáte do aplikace.

Skenování čárových kódů

Vyhledávat konkrétní produkty můžete také načtením jejich čárového kódu.



Offline režim

Letáky, které si uložíte, stejně jako váš nákupní seznam, můžete prohlížet také offline. Šetříte tak svoje data v telefonu.

Magazín

Najdete zde také magazín se spoustou zajímavého čtení a recepty.



FASHION bloggerky

WWW.CRAZYBLONDELIFE.COM

[BLOG](#)

[IG](#)

[YOUTUBE](#)



Suzanne Smith

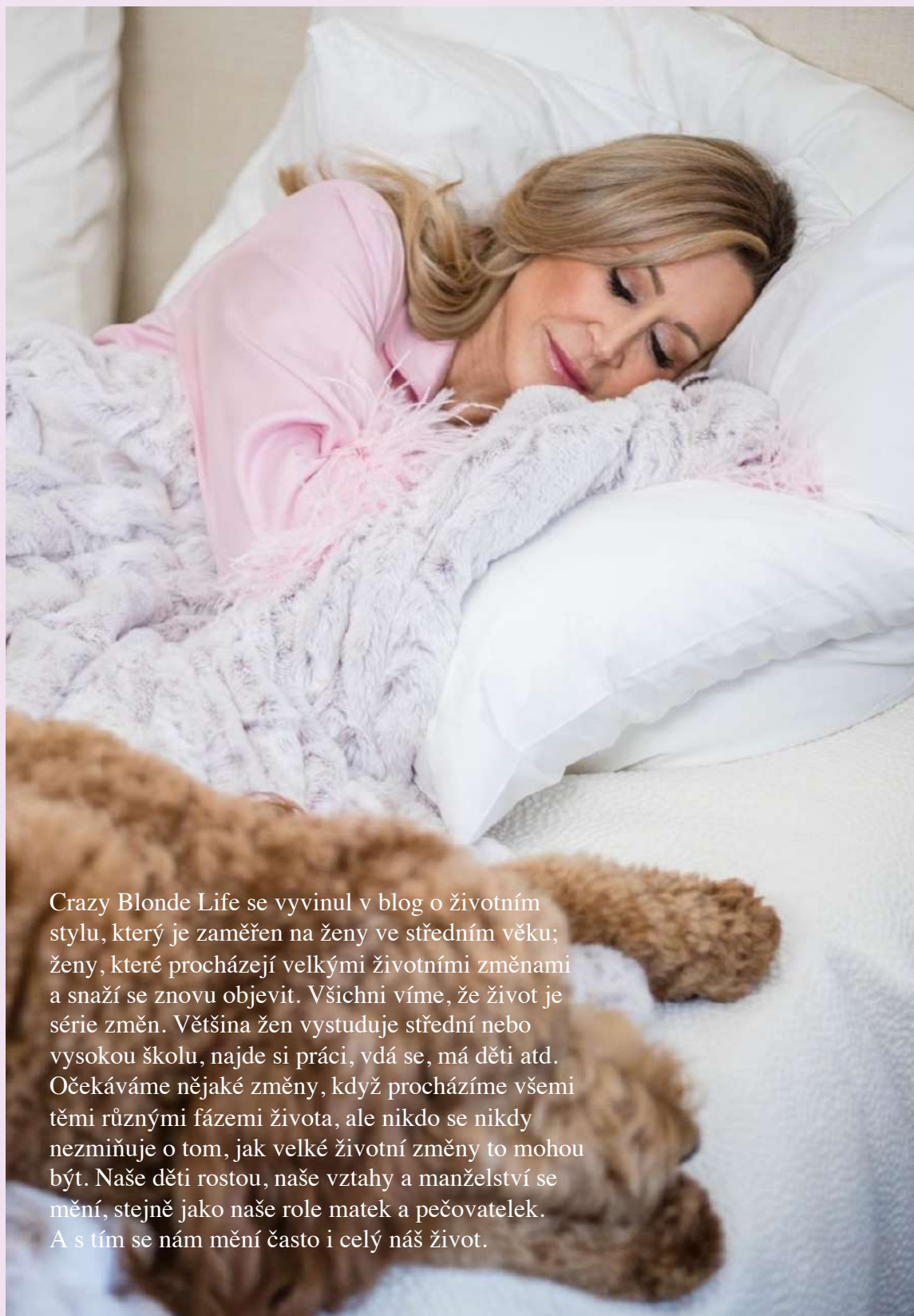
Žije v malém městě v Severní Karolíně jménem Burlington. Je vdaná a má tři dospělé dcery, Lauren, Rebecca a Sarah, které žijí v různých státech. Kromě blogování tráví většinu času cestováním mezi Atlantou, Nashvillem a Bostonem.

Crazy Blonde Life začala psát asi před 4 lety, když se její nejmladší dcera Sarah připravovala na vysokou školu. Její život se měl změnit ve velkém jak už to bývá, najednou věděla, že potřebuje něco nového, co bude jen její vlastní. Něco jako další dítě :). Na začátku blogování prý neměla nejmenší

představu o tom, co to obnáší. Jen prostě ráda četla blogy druhých a měla pocit, že má co říct.

Na svých stránkách píše o věcech, kterými sama prochází, stejně jako i jiné ženy procházejí podobnými věcmi. Je to příjemné a zábavné sdílení vlastních pocitů, zážitků a zkušeností, které přináší ostatním ženám v podobné situaci nejen chvíle zábavného čtení, ale také mnohdy odlišný pohled na věci, které prožíváme.





Crazy Blonde Life se vyvinul v blog o životním stylu, který je zaměřen na ženy ve středním věku; ženy, které procházejí velkými životními změnami a snaží se znovu objevit. Všichni víme, že život je série změn. Většina žen vystuduje střední nebo vysokou školu, najde si práci, vdá se, má děti atd. Očekáváme nějaké změny, když procházíme všemi těmi různými fázemi života, ale nikdo se nikdy nezmiňuje o tom, jak velké životní změny to mohou být. Naše děti rostou, naše vztahy a manželství se mění, stejně jako naše role matek a pečovatelek. A s tím se nám mění často i celý náš život.

Jak mít váhu ve svých rukou

i během hormonálních změn



Menopauza je sice období přirozené hormonální nerovnováhy každé ženy, stejně nás každou asi překvapí. Nejčastějším strašákem žen bývá, vedle jiných projevů také přibývání na váze. Stále však platí, že ten nejlepší nástroj, jak mít tělesnou váhu a zdravou hormonální odezvu, máme ve svých rukou. Je to přirozeně vyvážený jídelníček podporující ty oblasti, které potřebujeme. V minulém čísle jsem psala, že ženské zdraví stojí na 3 pilířích. **Kvalita trávení a stabilní hladina krevního cukru** je jedním z nich.

Pozor na stabilní hladinu cukru. Proč je z hlediska účinného spalování stabilní hladina krevního cukru tak důležitá?

Ve velké zkratce: pokud jíme velké množství tzv. rychlých cukrů, jako jsou sladkosti, sladké nápoje, ale i výrobky z bílé mouky, ty rychle přechází do krve, a tím nutíme slinivku k vylučování velkého množství inzulínu. Pokud jsou již buňky cukrem přesycené, nadbytečné množství cukru je přeměněno na volné tuky a ty se nekompromisně ukládají

především v oblasti břicha. Nadbytek inzulínu v krvi pak zase blokuje spalování tukových rezerv.

Správně sestavené a dobře sytící jídlo je tím nejlepším a nejučinnějším prostředkem pro rovnováhu a účinné spalování. Mějte vyvážené každé hlavní jídlo s dostatkem bílkovin, vhodně upravené zeleniny a vhodných sacharidových příloh. Současně by na talíři neměly chybět mikroživiny (vitamíny, minerály, antioxidanty).

*Zařaďte následujících 10 pravidel.
Možná jste už některé z nich slyšela.
Pokud s nimi ale nepracujete, je to stejné jako byste je neznala.*

1. T.O.N.V. SNÍDANĚ

V čem je snídane zásadní? Především v tom, že kvalita a struktura snídane ovlivňují náš jídelníček během dne, a od toho se také odvíjí naše celkové **fyzické a mentální nastavení**. A tedy i **kvalita života**. Způsob snídane rozhoduje, jestli budeme mít každou chvíli nějaké chutě, střídavě na slané či na sladké. Snídane má vliv na naši psychiku, pracovní výkonnost a celkovou vyrovnanost, nebo naopak totální vychýlení z rovnováhy.

Na pozadí výkonnosti a psychické pohody se totiž odráží všechny procesy probíhající v našem těle. Míra stresu, právě výchytky krevního cukru, nutriční plnost či prázdnota snídane.

Přitom není důležité, jaký zastáváte výživový směr. Důležité je, aby měla snídane určité vlastnosti. Nazvala jsem je **T.O.N.V. snídane**. Doporučení a tipy vysvětluji v knize „Jak posílit imunitu za 90 dní“.



Snídane by měla být **TEPLÁ**, abychom zahřáli **střed svého těla** a rozproudili v něm energii. A to i v případě návalů, jen vypusťte zahřívací koření. Střed je základ, stěžejní bod, který plní všechny funkce trávení a látkové výměny. **Teplá snídane nashoduje trávení, posílí celý organismus, a přitom nám nevezme energii. Naopak energii dodá.**



Vybírejte si **OPRAVDOVÉ potraviny** bez jakýchkoli příměsí a dalších ochucovadel. Díky snídaním z přirozených surovin pak lehčeji odoláte přeslazeným čokoládovým tyčinkám a vysoce procesovaným jídlům během dne.



NULA cukru. Ani s tzv. „zdravým“ slazením, jako jsou med, různé sladěnky (obilné sirupy) nebo ovocné sirupy, to nepřehánějte nebo je raději ze snídaně úplně vyřadte. Kolísání cukru v krvi vede ke kolísání nálad, vnitřnímu neklidu, přecitlivělosti, únavě a nespavosti. V dlouhodobém horizontu také k překyselení organismu, vzniku zánětů, poruchám imunity a hormonální rovnováhy.

„Jez proto, abys žil.
Nežij proto, abys jedl.“

Hippokratés



Dostatek **VLÁKNINY**. Je to zejména vláknina obsažená primárně v obilovinách a zelenině.

2. PŘERUŠOVANÝ PŮST

Občasné zařazení přerušovaného půstu, kdy se 14h postíme, tedy vynecháme večeři či snídani, je skvělý nejen z hlediska dokonalého procesu regenerace buněk, ale také šance jak si držet váhu v mezích.

V každém případě by cílem měl být vědomý půst nikoli stresující hlad, neboť právě stres má na naše hormony katastrofický dopad. Dlouhé pauzy mezi jídly také nejsou vhodné pro ženy, které mají rozkolísanou hladinu krevního cukru.

Můj pohled je navíc takový, že pokud se řídíte přirozenými přírodními rytmy, večeříte v 18 h a snídáte v 8 h, pak jste ve 14ti hodinovém půstu každý den.

3. CUKR A FAST FOOD

Řekli jsme si, že základem je držet **stabilní hladinu krevního cukru**. Jestli tedy nechceme být na horské dráze velkých výkyvů krevního cukru a udržovat si psychickou pohodu v tak náročném období jako je menopauza, a zároveň podporovat spalování, řekněme všem těmto průmyslovým potravinám dost.



4. PŘÍLOHY Z CELÝCH OBILOVIN



Vhodné sacharidy jsou zdrojem energie a brání výkyvům nálady. Vyberte ale ty celozrnné, v naturální formě. Používejte primárně obiloviny ve stavu celého zrna, tedy v jejich přirozené, technologicky neupravené podobě. Zařazujte bezlepkové obiloviny (natural rýže, jáhly, amarant, quinoa, čirok, pohanka, teff) a celé obiloviny s obsahem

lepku (ječmen, oves, žito, pšenice kamut). Ty doporučuji před vařením fermentovat (popisují ve zmiňované knize). Nezabere to žádný čas navíc a díky fermentaci dochází k rozkladu antiživin, lepku, a snižuje se množství škrobu.

Zařazování celých obilovin namísto výrobků z bílé mouky, bezlepkových sucharů plných škrobů či extrudovaných chlebičků bez živin, má několik důvodů, které pracují pro vás:

- nerozkolísají hladinu krevního cukru,
- jsou nutričně bohatší o minerály a vitamíny,
- mají nižší glykemický index.

Zjednodušeně řečeno, nebudete mít tak rychle hlad, jako z příloh z bílé mouky nebo bílé rýže, které obsahují vlákninu. Ta má vyšší sytící efekt a „čistí“ naše střevo.

5. DOSTATEK BÍLKOVIN

Pokud máme v každém jídle dostatek bílkovin ze základních potravin, tak kromě jiného omezíte své chutě na sladké. Dostatečně vás v kombinaci se zeleninou a vhodnými sacharidy zasytí. Denně bychom

měli sníst 1 g bílkovin na 1 kg přirozené váhy. V každém hlavním jídle by mělo být množství masa, vývaru z něho, ryb, vajec nebo luštěnin ve velikosti dlaně.

6. PŘIMĚŘENÉ MNOŽSTVÍ JÍDLA

Vedle vyváženého jídla pracujte i s jeho s množstvím. Klientům doporučuji jednoduché pravidlo – půl talíře zeleniny (větší část teplé napařené či krátce vařené zeleniny, trochu syrové jako vitální složka a lžíci zeleniny

kvašené), čtvrt talíře bílkovin (v rostlinné či živočišné formě) a čtvrt talíře vhodně upravených celých obilovin (viz bod 4) nebo škrobové zeleniny. **Ideální je množství, které zasytí, a přitom udrží váhu pod kontrolou.**

7. PROBIOTIKA RADĚJI PŘÍRODNÍ

Pro zajištění optimální střevní rovnováhy zařazujte tzv. probiotika, a to nejlépe **v přirozené formě kvašených potravin.** Mikrobi v našich střevech se podílejí nejen na zpracování stravy, ale také fungování imunity, ovlivňují naši psychiku, náladu, emoce, chuť na jídlo, na sladké, a tedy i nadváhu. **Ke každému hlavnímu jídlu tedy doporučuji lžíci kvašeného zelí či krátce kvašené zeleniny tzv. pickles.**



8. OŘECHY A SEMÍNKA

Pomáhají udržovat stabilní hladinu krevního cukru, takže podpoří naši náladu i energii. Zařazování konkrétních druhů semínek podle fáze cyklu, ale i po jeho odeznění je velmi účinné na podporu hormonů. Co se týče olejnatých semen je dobré zařazovat do jídelníčku každý den lžíci. Je nesmírně důležité semínka správně připravit a tepelně upravit, neboť v syrovém stavu jsou prakticky nestravitelná. Postupy najdete ve zmiňované knize.

9. FYTOESTROGENY

Vyhýbejte se sójovým výrobkům, které nejsou fermentované. Obsahují tzv. antiživiny, které kromě jiného komplikují metabolismus jódu, což se projevuje nedostatečnou funkcí štítné žlázy.

Není vhodné jíst jiné než fermentované tzn. pouze **tempeh, natto a pouze kvalitní sójové omáčky**. Kvalitním tradičním způsobem kvašení sóji se antiživiny neutralizují, zlepšuje se kvalita zastoupených bílkovin, a zvyšuje se množství vitamínu K2, který je důležitý např. pro správné využití vápníku a zdraví našich kostí.

10. PLUJTE V PŘIROZENÝCH PŘÍRODNÍCH RYTMECH

Po 18h už nejezte. Zavřete kuchyň, vyčistěte si zuby, ať vás nic neláká a běžte na procházku. Proč zrovna v 18 h? Protože, my, které chceme projít tímto obdobím menopauzy s noblesou, pečujeme i o svůj spánek. Takže, když spíme od 22 h do 6 h, je 18 h ideální čas pro poslední jídlo a zdravý odpočinek pro naše trávení.



Nicole Lukášková, Ph.D.

Poradkyně, mentorka a terapeutka s **více než 10 letou praxí** v oblasti celostní (holistické) stravy, certifikovaná lektorka Powerjógy a Pilates.
www.zdravesnicole.cz

SOUTĚŽ ★ SOUTĚŽ ★ SOUTĚŽ ★ SOUTĚŽ ★ SOUTĚŽ

Zapojte se do soutěže o 3 knihy **JAK POSÍLIT IMUNITU ZA 90 DNÍ**

Líbí se vám časopis My50+?
Napište nám svůj názor a časopis ohodnoťte hvězdičkami.
Stačí kliknout na odkaz níže a vyplnit.
Ze všech došlých příspěvků vylosujeme 3 z vás, které od nás dostanou ZDARMA tuto praktickou knihu.

[ZAPOJIT SE DO SOUTĚŽE](#)

Soutěž trvá do neděle 20. března 2022



5 praktických kroků na řešení nejen imunity, ale i trávicích, kožních, hormonálních či autoimunitních potíží zvýšením kvality trávení stravou.

SOUTĚŽ ★ SOUTĚŽ ★ SOUTĚŽ ★ SOUTĚŽ ★ SOUTĚŽ



The image features three small, round peat pots containing young green seedlings, arranged vertically on the left side. The background is a rustic, weathered wooden surface with horizontal grain. A semi-transparent rectangular box is centered over the middle of the image, containing the text 'zahradničím', 'zahradničíš', and 'zahradničíme' stacked vertically in a green, rounded font.

zahradničím
zahradničíš
zahradničíme



Lopatka na setí semen
Fiskars Solid nabízí
v jednom lehkém
a odolném nástroji čtyři
základní pomůcky
na výsev semen
Cena: 230 Kč

fiskars.cz



Rádi se vrtáte v hlíně, ale chcete při tom ochránit své ruce? Poříďte si stylové zahradnické rukavice Luminus. Jsou zdobené rostlinnými motivy a ochrání vaše ruce před UV zářením. Díky povrchové úpravě technologií MicroFinish jsou tyto pracovní rukavice perfektně prodyšné. A rukavice lze navíc prát v pračce, takže budou stále krásně čisté.

Cena: 180 Kč
gardners-eshop.cz



Pokud jste nestihla zasít papriky v únoru, ještě je čas to dohnat na začátku března. Zajistíte-li semenům teplotu okolo 25 stupňů, vyklíčí do týdne a zpoždění doženou.



Správné označení vysetých rostlin je stejně důležité jako vše ostatní. Na štítek poznamenejte nejen odrůdu zasetých rostlin, ale také datum. Budete mít větší přehled o tom, jak rychle rostou.

Štítky k rostlinám
ve tvaru lístku,
Cena: 49 Kč
gardners-eshop.cz



Pokud nemáte zahradu a ráda byste také něco pěstovala, kromě pokojových rostlin, nabízí se možnost tak zvaných mikrogreens. Na trhu jsou k dostání kompletní sady pro jejich pěstování, a tak nehrozí, že vám bude něco chybět nebo že si doma uděláte velký nepořádek. Mikrogreens se pěstují většinou v hydroponii nebo na speciální buničině.



MicroFeeld START přináší speciálně navržené hydroponické políčko pro pěstování zeleniny do vašich domovů. Pěstovat můžete 365 dní v roce, jednoduše. V balení nechybí zásoba osiv a tkanin na 1 měsíc pěstování. Vybírejte z několika variant podle chuti.

Cena: 913 Kč
www.microfeeld.cz



Novinkou na trhu jsou také textilní květináče vyráběné z recyklovatelných PET lahví jsou oproti plastovým **ekologičtější** a v mnoha ohledech i **praktičtější**.

Gronest Aqua Breathe, 8 l se perfektně hodí jak pro domácí hobby pěstitele, tak pro komerční zemědělce všech možných bylinek a zeleniny.

Cena: 72 Kč
growmarket.cz



NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI VÝSEVU

1 Zajistěte semínkům dostatečnou vlhkost a nenechte substrát vyschnout. Dostatečnou vlhkost potřebují k tomu, aby se probudily k životu. U větších semen, jako je hrách, kukuřice nebo fazole, ji můžete zajistit namočením ve vodě, než je zasejete do půdy.

2 Dalším důležitým faktorem je teplota. Některé druhy semen, jako rajčata nebo papriky, potřebují pěkně vyhřáté místo. Na chladném parapetu nemusí vůbec vyklíčit.

3 Hloubka výsevu se řídí především velikostí semen. Miniaturní semínka jen zlehka zasypeme hlínou, větší semena (hrách) sejeme asi 2-3 cm hluboko. Záleží také na počasí, pokud vysíváme už rovnou ven. Za chladnějšího počasí vyséváme méně hluboko, aby měla semínka více tepla. Některé druhy potřebují ke klíčení světlo. Většinou jsou to ta nejdrobnější semínka. Ta stačí jen zatlačit do substrátu. Nezasypávat.





Pro netrpělivé zahrádkáře, kteří chtějí vysazovat co nejdříve ven, jsou ideálními pomocníky praktické fóliovníky a jednoduchá pařeniště.

Zahradní foliový tunel 5x2m ochraňuje rostliny. Pro pěstování sadby nebo rychlení zeleniny. Tunel zahřívá půdu, chrání sazeničky před nepřízní počasí, vytváří příznivé mikroklima. Chrání před chladem, větrem, deštěm a nadměrným sluncem.

Cena: 350 Kč



Pařeniště je ideální pro předpěstování sadby v předjarních měsících. Slouží k ochraně před jarními a podzimními mrazíky do -5°C . Stěny a víko tvoří 4 mm dvojité polykarbonátové pláty s UV ochranou. Výborně akumuluje teplo, obsahuje 2 větrací vzpěry. Síla hliníkového rámu: 1 mm. Výška nižší strany: 30 cm, vyšší 41 cm, šířka: 99 cm, hloubka: 60 cm.

Cena: 899 Kč

zahradnidum.cz



higarden.cz


Grodan sadbovací kostka je praktické, recyklovatelné a zcela sterilní pěstební médium z minerální plsti (Rockwool) a je skvělý pro své absorpční vlastnosti a vyvážený poměr vody/vzduchu.

Grodan sadbovací kostku lze díky svým vlastnostem opakovaně použít a zajistí vám unikátní rozvoj kořenového systému pěstované rostliny. Grodan sadbovací kostka o rozměrech 2,5 x 2,5 x 4 cm je vhodná především pro výsev semen nebo pro zakořenění čerstvých řízků.

Grodan sadbovací kostka 25x25x40mm bez sadbovače, s dírou, 200 ks plato

Cena: 189 Kč





*Drobné otužilé krokusy patří
k jednom z prvních barevných
poslů jara.*

Rozmanitost barevných kultivarů od bílé až po temně fialovou dokáže vytvořit v zahradě úžasnou podívanou. Rostliny jsou nenáročné na pěstování, stačí jim dopřát klidné místo a živiny. Už máte na své zahradě tyto nenáročné cibuloviny?



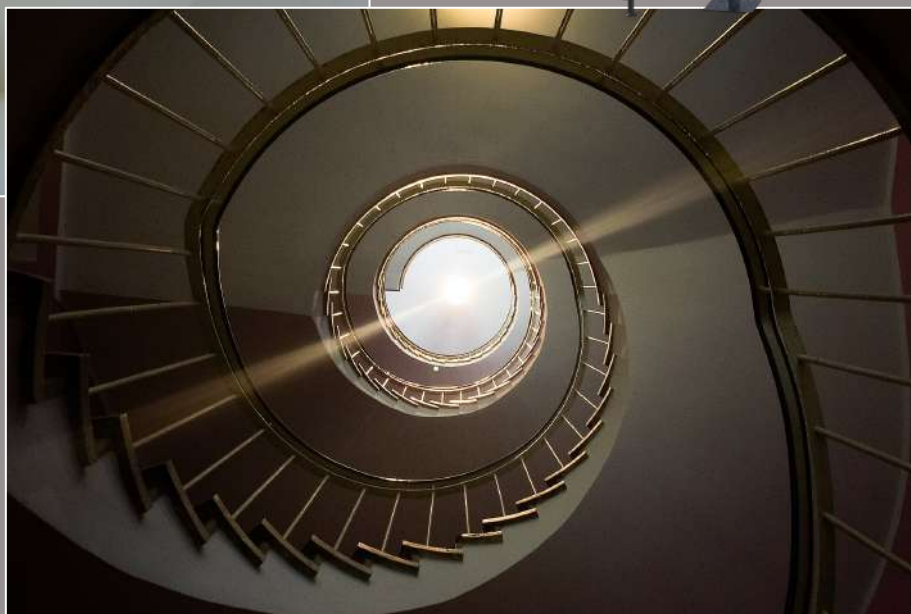
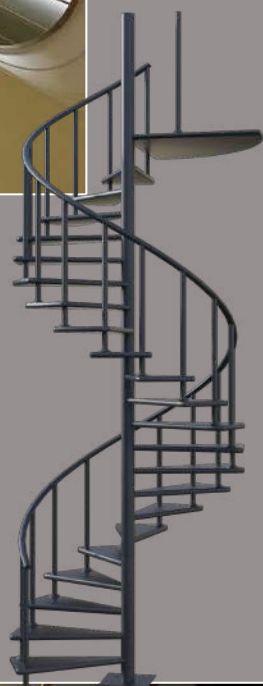
NEJKRÁSNEJŠÍ

SCHODIŠTĚ

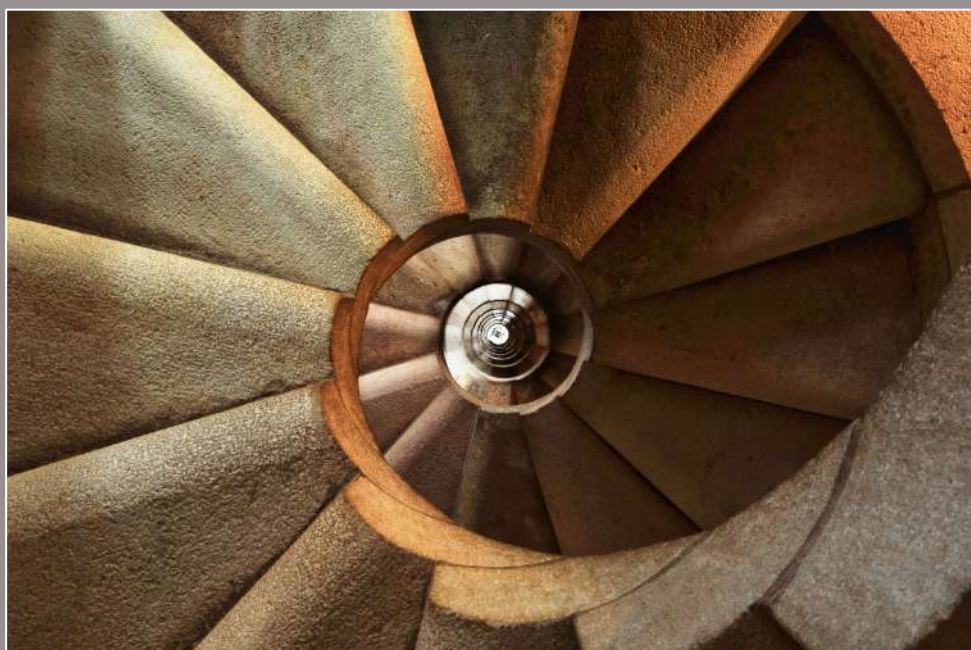
TOČITÁ



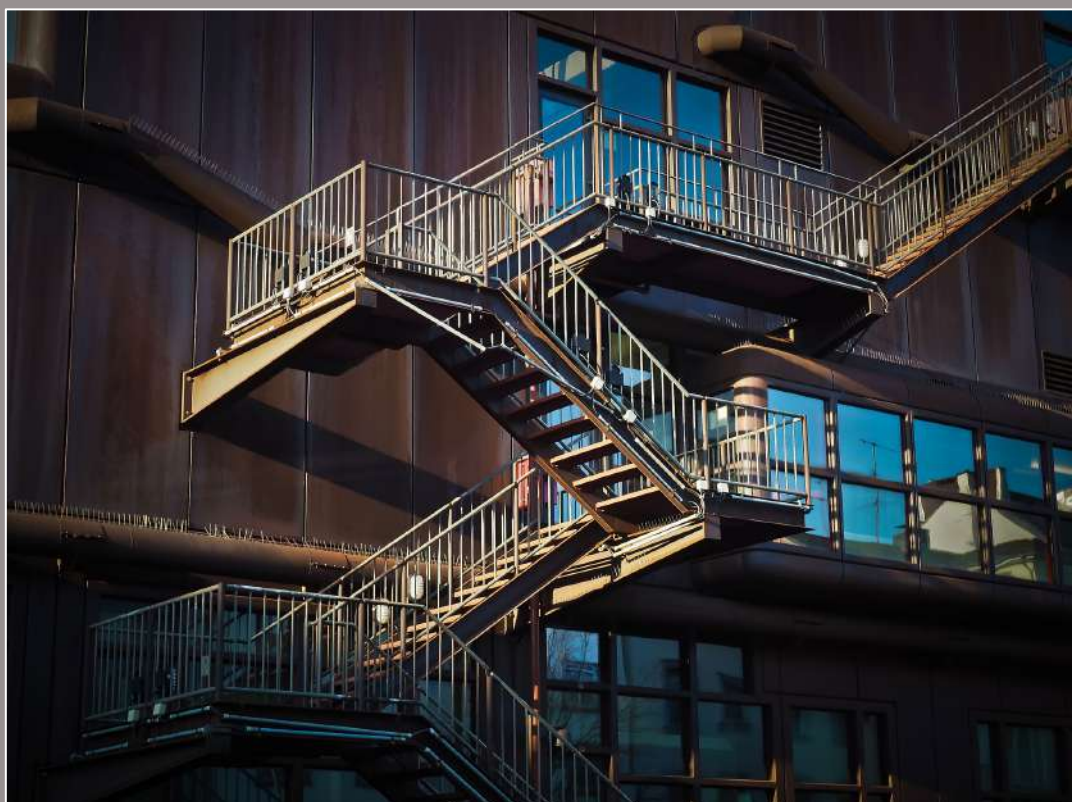
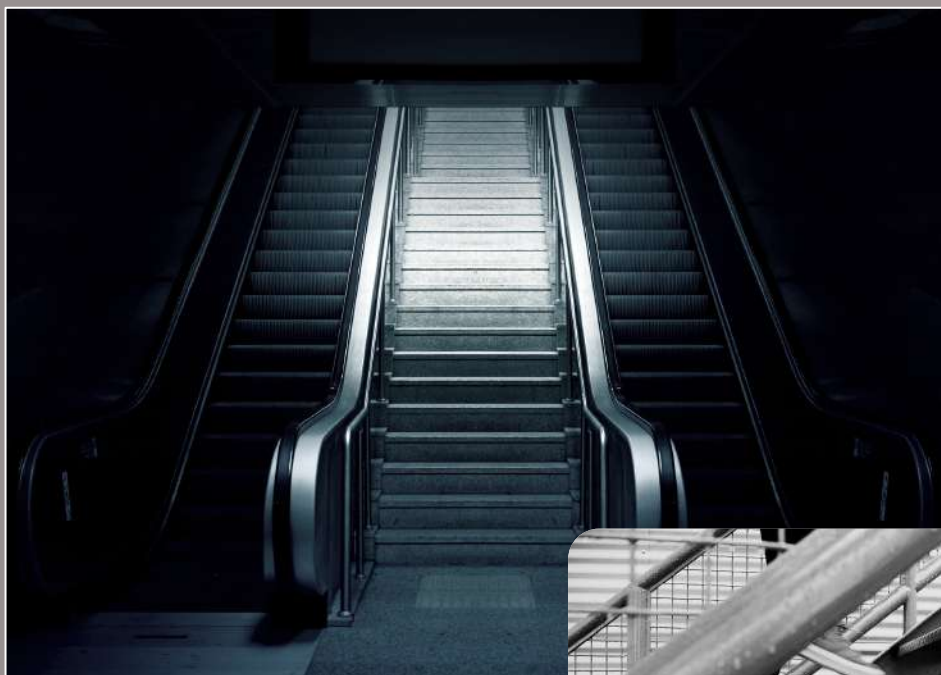
Elegance a krása točitých schodišť měla své obdivovatele již v dávné historii. Ve Starém zákoně je zmínka o točitých schodištích, která jsou součástí Šalomounova chrámu. To by mohlo naznačovat, že se používaly již kolem 1000 let před naším letopočtem.



TOČITÁ



INDUSTRIÁLNI



N E T R A D I Č N Í

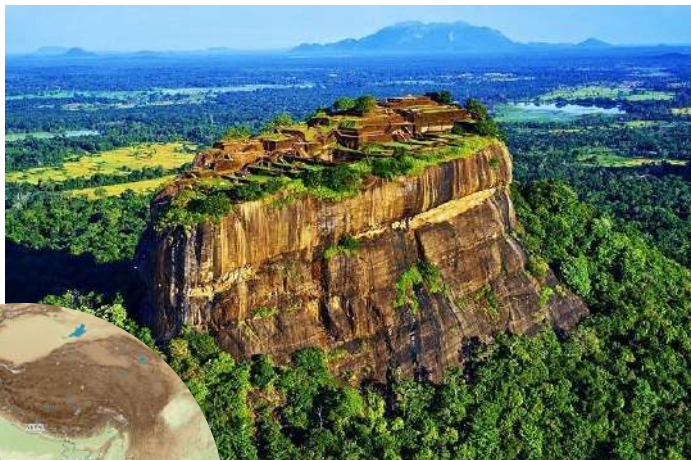


SCHODIŠTĚ, KTERÁ MAJÍ SVÉ NEJ...

Sigiriya

nebo-li Lví skála je skalní pevnost a archeologické naleziště na Srí Lance. Nachází v Centrální provincii, přibližně 150 km severovýchodně od Kolomba. Přírodní dominantou lokality je sopečný komín s plochým vrcholem vysoký 180 m. Pyšní se údajně nejdelšími schody světa - celkem jich napočítáte více než 1200!

NEJDELŠÍ



NEJMOKŘEJŠÍ

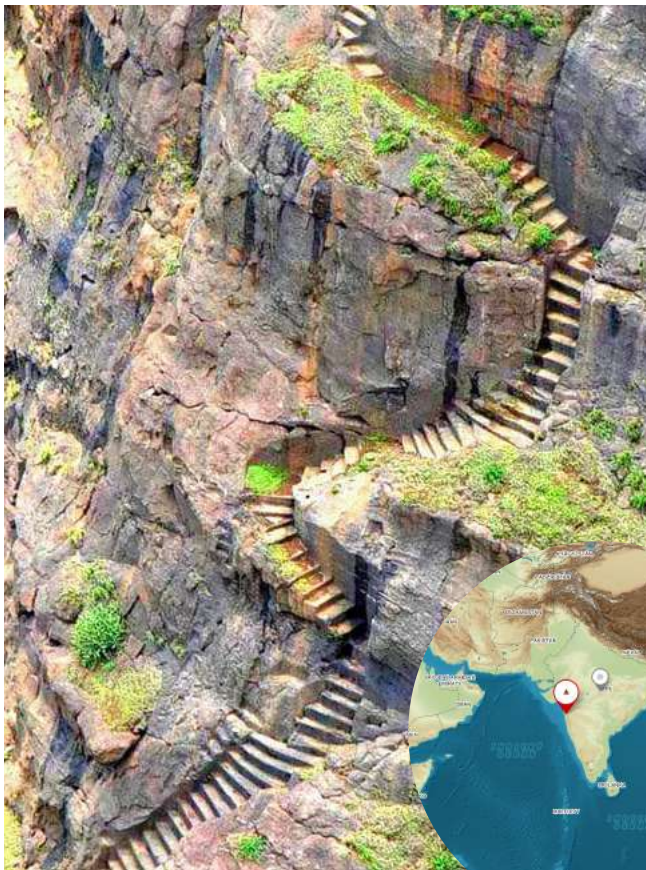


Pailón del Diablo

je vodopád řeky Pastaza nacházející se v ekvádorských Andách poblíž města Baños de Agua Santa, hraničící s ekvádorskou džunglí. Za svůj název vděčí podobnosti, kterou má skála tváří ďábla, při pohledu z jednoho z jejích mostů. Je to oblíbená turistická atrakce kvůli vegetaci, která ho obklopuje, a skalám, které rozdělují vodopád. Je asi 80 metrů vysoký a asi 20 metrů hluboký. Má také nejúžasnější ručně vyřezávané schody na světě, které vedou k belvederu s nádherným výhledem.

Nejbližší město je známé jako Baños, nejvýznamnější turistické město v Ekvádoru a nachází se asi 20 kilometrů daleko.





NEJNÁROČNĚJŠÍ

Kalavantin Durg

686 m vysoký vrchol nacházející se v Západním Ghátu, poblíž pevnosti Prabalgađ v okrese Raigad v Maháráštre v Indii. Podle místních průvodců byl postaven pro královnu jménem Kalavantin v 15. století. Trek na vrchol Kalavantin Durg je považován za jeden z nejnáročnějších v západních Ghátech. Cesta na vrchol Kalavantin má sklon zhruba 60 stupňů a zahrnuje lezení po skalních schodech, které jsou vysoké až 2 stopy.



[VIDEO](#)

Zdroj: thrillophilia.com

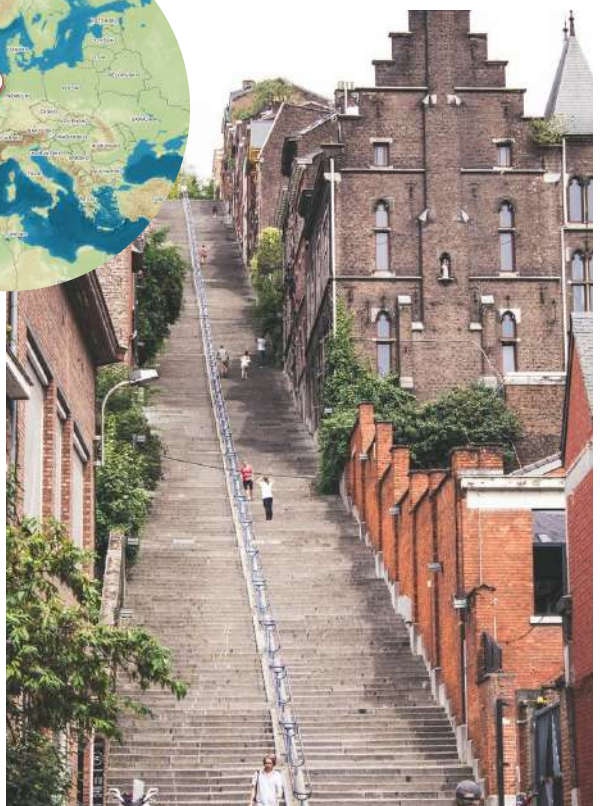
Montagne de Bueren

Schodiště o 374 schodech v belgickém Lutychu. Schodiště je pojmenováno po Vincentu de Bueren, který v 15. století bránil Lutych před útokem burgundského vévody Karla Smělého. Bylo postaveno v roce 1881 na počest 600 vojáků, kteří zemřeli v bitvě.



V červenci 2020, v reakci na dopad pandemie COVID-19 v Belgii, belgický průzkumník a dobrodruh Louis-Philippe Loncke vystoupil a sestoupil po schodech 135krát s 15kg batohem, čímž simuloval výstup na Mount Everest. Výstup na 9000 m, který trval 65 hodin 30 minut, měl ukázat, že je stále možné „trouver des défis physiques près de chez soi“ (nacházet fyzické problémy blízko domova).

NEJSTRMĚJŠÍ





ZELENÉ
RECEPTY

Polévka z řeřichy a hrášku

Listy řeřichy mají lehce pikantní chuť. Nejčastěji podávají syrové jako obloha k vejším nebo masu nebo jako součást salátu s kousky pomeranče. Z řeřichy je také skvělá polévka, která se může podávat jak horká, tak i vychlazená.



Ingredience:

100 g hladké petrželky
400g čerstvé řeřichy
50g másla
1 šalotka
2-3 stroužky česneku
400g mraženého hrášku
1 litr horkého zeleninového vývaru
100 ml smetany 31%
sůl a čerstvě mletý černý pepř



Na ozdobu:
hrst čerstvých výhonků hrášku
hrst mládě řeřichy
2 hrsti krutonů (volitelně)
2 plátky opečené slaniny

Postup:

1. Polovinu másla rozehejte na pánvi na středním plameni. Přidejte šalotku, česnek a opékejte doměčka - asi 3-4 minuty. Přidejte řeřichu, hrášek, petržel a horký vývar nebo vodu, přiveďte směs k varu, poté snižte plamen, dokud se směs nerozvaří, a dále vařte tři minuty, nebo dokud není hrášek jasně zelený a měkký.
2. Vlijte smetanu a poté důkladně rozmixujte ručním mixérem. Přidejte podle chuti sůl a čerstvě mletý černý pepř, a poté vmíchejte zbývající máslo, dokud se nerozpustí.
3. Polévku rozdělte rovnoměrně do čtyř servírovacích misek a ozdobte výhonky hrášku, řeřichou, krutony a křupavými kousky slaniny. Na závěr zakápněte olivovým olejem. Ihned podávejte.

Salát z kadeřávku s quinoou
a pomerančovým dresinkem



Ingredience:

350g quinoy
1 lžíce extra panenského olivového oleje
2 lžičky kokosového oleje
600g nakrájených listů kadeřávku
1 stroužek česneku, nasekaný nadrobno
1 velká hrst nasekaného čerstvého koriandru
kůra z 1 chemicky neošetřeného pomeranče, nakrájená na jemno

dresink

2½ lžíce tahini pasty
2 lžíce extra panenského olivového oleje
1 stroužek česneku
6 lžic teplé vody
4 lžíce pomerančové šťávy
čerstvě mletý černý pepř

Postup:

1. Quinou dejte do hrnce, zalijte vodou a přiveďte k varu. Snižte plamen a vařte 10–12 minut.

Potom quinou scedte a vložte do velké misky. Zakápněte olivovým olejem a dochuťte mořskou solí.

2. Mezitím promíchejte všechny ingredience na dresink do krémové konzistence. V případě potřeby přidejte trochu teplé vody. Dochuťte pepřem a dejte stranou.

3. Na pánvi na středním plameni rozehejte kokosový olej a kadeřávek, a za stálého míchání opékejte 1-2 minuty, potom přidejte česnek. Pokračujte v opékání, dokud kapusta nezměkne. Následně ji přidejte do misky s quinoou a promíchejte.

4. Před podáváním rozdělte směs rovnoměrně na 4 talíře, ozdobte pomerančovou kůrou a přelijte dresinkem.

Matcha roláda se smetanovým krémem



POSTUP:

Ingredience:

60 g bílého cukru
3 vejce
1 lžíce prášku ze zeleného čaje matcha
2 lžičky medu
25 g šálku mouky

300 ml šálku mléka
30 g šálku kukuřičného škrobu
70 g šálku bílého cukru
1 lžička medu
120 ml husté smetany 31%
1 lžička vanilkového extraktu

1. Začněte s náplní. Nalijte mléko do malého hrnce a přisypte kukuřičný škrob. Poté za stálého míchání na mírném ohni přidejte med a cukr. Míchejte do zhoustnutí a pak ještě další 1-2 minuty, aby se ztratila chuť kukuřičného škrobu. Směs nalijte do misky, zakryjte potravinářskou fólií, kterou zatlačte až na vrch pudinku, aby se nevytvořil škraloup, a nechte vychladnout v lednici.

2. Dále připravte těsto. Smíchejte cukr, med, prášek matcha a vejce ve velké míse a šlehejte, dokud téměř neztrojnásobí svůj objem a bude hustá a nadýchaná. Bude to trvat asi 7–10 minut. Potom jemně vmíchejte mouku, dokud se vše nespojí.

3. Rozehřejte troubu na 175° C. Plech vyložte pečícím papírem a těsto nalijte na připravený plech. Pečte 8-10 minut.

4. V čisté míse ušlehejte do husté konzistence smetanu. Vezměte si vychlazený pudink z lednice, přidejte jednu lžičku vanilkového extraktu a vyšlehejte ho do hladka. Potom do něj vmíchejte opatrně ušlehanou smetanu.

5. Natřete náplň na vychlazenou roládu a pomocí pečícího papíru srolujte. Roládu zabalte do potravinářské fólie a před krájením dvě hodiny chlaďte.

**Kyosun Matcha Tea Chef
50g Bio**

Exkluzivní kulinářská třída matcha, určená přímo pro použití v kuchyni.

Cena: 175 Kč



osatka.cz



*Přejeme vám krásný
začátek jara.*