

VELIKONOČNÍ DEKORACE

pro barevné svátky jara

CVIČENÍM K ROZKOŠI

*Co všechno má vliv
na prožívání naší intimity
a jak s ní pracovat*

Oblečení jako zdroj
“SUPER POWER”

Průvodce jarním úklidem
EKOLOGICKY A S MINIMEM NÁKLADŮ

Recepty na repelenty proti
KLÍŠŤATŮM

duben 2022

04

KALENDÁŘ AKCÍ NA MĚSÍC DUBEN

07

OBLEČENÍ JAKO ZDROJ
„SUPER POWER“

13

INSPIRATIVNÍ ŽENY - Rosa Parks

17

SNÍDANĚ ROZHODUJE, JAKÝ
BUDE VÁŠ DEN



21

8 ZDRAVOTNÍCH BENEFITŮ
ZAHRADNIČENÍ

25

CVIČENÍM K ROZKOŠI A ZLEPŠENÍ
INTIMNÍHO PROŽITKU

29

RECEPTY NA DOMÁCÍ PEELING

34

BEZPEČNÁ OCHRANA PŘED KLÍŠTATY

38

JARNÍ ÚKLID - MAXIMUM ZA MINIMUM

44

HORSMANSHIP

Pochopení rovnocenného partnerství

50

VELIKONOCE...

Dekorace pro barevné svátky jara

56

ODKUD PŘIŠEL VELIKONOČNÍ ZAJÍČEK



Víte, že sněženky v minulosti patřily k nejrozšířenějším jarní rostlinám v Česku? Dnes, především díky ztrátě jejich přirozeného biotopu, je řadíme mezi vzácné a částečně chráněné druhy.








Kromě svého oficiálního názvu - *sněženka podsněžník* - má tato rostlinka nepřeborné množství lidových jmen. Věřily byste, že *bibolenka*, *kozí drist*, *koukoříček* nebo *lesní cibule* jsou názvy pro tutéž rostlinu?



APRIL

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	29	30	



- 1** ***Velikonoční trhy v Praze***  [INFO](#)
KDY: do 24.4.2022
KDE: Praha
- 2** ***Uklid' me Česko***  [INFO](#)
Tradiční jarní úklid, který probíhá po celé ČR už od roku 2014. Když se zaregistrujete, bude pro vás připraven balíček s materiálem.
KDY: 2.4.2022
- 6** ***Žiju v první republice***  [INFO](#)
Načerpejte atmosféru prvorepublikové elegance na této výjimečné výstavě.
KDY: 26.3. - 26.6.2022
KDE: Zámek
- 9** ***Panenky z šustí***  [INFO](#)
Krok za krokem vyrobte jednu panenku, která se stane součástí vaší velikonoční dekorace.
KDY: 9.4.2022
KDE: Muzeum Říčany
- 15** ***Velký pátek ve Valticích***  [INFO](#)
V rámci tradic velikonočních svátků jedinečná pozvánka do valtického podzemí na bezmasé speciality.
KDY: 15.4.2022
KDE: Valtice



15

Drátenický jarmark

Tradiční jarmark na plumlovském zámku s dráteníky, kováři a hrnčíři.

KDY: 15-18.3.2022

KDE: Zámek Plumlov



[INFO](#)

16

Night Run 2022 - Liberec

Noční běh ve sportovním areálu Vesec nejen pro vyznavačky běžeckého sportu.

KDY: 16.4.2022

KDE: Liberec



[INFO](#)

21

Elegance - Avantgarda

Veletrh módy, módních doplňků a šperků.

KDY: 21. - 24.4.2022

KDE: Lysá nad Labem



[INFO](#)

23

Tvarůžkový festival

6. ročník festivalu spojeného s ochutnávkou tvarůžkových specialit a regionálních piv

KDY: 23. - 24.4.2022

KDE: Olomouc



[INFO](#)

30

Stroje Leonarda da Vinci

Výstava nabízí výběr více než padesáti modelů jeho strojů, které vytvořili italsí řemeslníci přesně podle zachovalých plánů a návrhů.

KDY: 8.3. - 31.12.2022

KDE: Technické muzeum Brno



[INFO](#)



Oblečení jako zdroj “SUPER POWER”

Říká se “Dress for Success”, obleč se pro úspěch. A něco na tom je. Vlastně je to celá filosofie. A jsou na to i data. Oblečení je naše druhá kůže, je to pojítko nebo bariéra mezi námi a těmi druhými. Může to být *bezpečnostní pojistka* nebo *pozvánka*. Oblečení není jen móda, je to radost, sebe-výraz, (sebe) jistota i ohromná nejistota. Oblečení je příprava na daný úkol. Zkuste běžet maraton v žabkách nebo jít na pohovor do Nike v lodičkách. Věřte mi, vím o čem mluvím.

Oblékáním hrajeme hru

Táňa Havlíčková, módní návrhářka a autorka knihy *Móda a duše aneb klíč k sobě*, tvrdí, že chaos ve skříni (nikoli nepořádek, ale zmatek stylů) je zmatek v identitě. Ve své poutavé knize říká: „Přečtením této knihy pochopíte, jaký vzkaz sděluje vaše oblečení, aniž o tom víte.“

Ano. Vše o nás mluví za nás!

Když jsme byly malé a oblékaly se do kostýmů, ihned jsme tím získaly super schopnosti. Staré záclony posloužily jako závoj, kovbojské boty z nás rázem udělaly dívku zdatnou v sedle, a Superman je supermanem jen ve svém elastickém dresu. Hraní si na někoho jiného miluje většina holčiček, a tato hra je založená na kramaření ve skříních a v krabicích s oblečením.



Barva oblečení
ovlivňuje naši náladu
a střih naše
sebevědomí.

Oblékáním ovlivňujeme svoji náladu

Ranní oblékání by měl být vědomý promyšlený akt. Už na první pohled se pozná, kdo při oblékání přemýšlí a kdo ne; kdo má vkus a kdo ne; kdo sleduje trendy a kdo ne; kdo je okouzlen klasikou a kdo má jiné věci na práci.

Oblečení nejen ovlivňuje to, jak se sami cítíme, ale také to, jak nás druzí vnímají, jaký vůči nám volí slovník, jak si na nás dovolí či jak nám vyjdou vstříc. Oblékejte se tak, aby bylo vidět, že to myslíte vážně.

Odborníci tvrdí, že existuje vztah mezi barvami našeho oblečení a naší náladou. Na sebevědomí má zase vliv střih. Tady platí zejména nebýt krásná jen pro okolí, ale především se musíte cítit krásná sama pro sebe.

To totiž přenesete na druhé a ti vás potom jako atraktivní vnímají také. Nejde o to, kolik vážíte, ale zda se na scénu nesete jako hrdá lvice ...

Když si obléknete staré šaty po babičce ze 30. let, ihned se přenesete do doby, kdy světu vládl jazz a elegance, muži byli gentlemany a ženy dámami. Přímo to nabádá k určitému chování. Oblečení z nás dělá tu osobu, kterou toužíme být. Symbolizuje status, profesi, úspěch nebo názor. Startupy jsou plné následovníků Steva Jobse, kteří nosí jeansy a černý rolák.

Fenomén bílého pláště

V momentě, kdy se látka dotkne naší pokožky, už nás ovlivňuje. Ovlivňuje třeba to, zda chodíme spíše vzpřímeně nebo se spíš “frajersky” ploužíme. Tento efekt je zdokumentován a jmenuje se *enclothed cognition*, něco jako *zahalené poznání*. Je o tom, jak oděv ovlivňuje lidské poznání na základě společného výskytu jeho symbolického významu a fyzického nošení. Termín vymysleli Hajo Adam a Adam D. Galinsky, kteří tento fenomén prokázali experimentem v roce 2012 s použitím bílých laboratorních plášťů.

Vědecké zkoumání *zahalené kognice* začalo experimentem v laboratorních pláštích. Studie byla založena na myšlence, že myslíme svým tělem a mozkiem. To, jak se cítíme, je primárně založeno na fyzických zkušenostech – včetně fyzické zkušenosti s nošením oblečení.

Pokusné osoby měly na sobě buď laboratorní plášť, normální oblečení nebo malířský plášť, a poté autoři studie otestovali jejich pozornost. Ti, kteří měli na sobě lékařský plášť, měli zvýšenou bdělost oproti ostatním. Akt nošení bílého laboratorního pláště vyvolal u subjektů asociace. Plášť byl symbolem



inteligence a soustředění.

Totéž se může stát, když vidíme někoho v uniformě nebo obleku. Jejich oblečení ukazuje jejich postavení, jejich dovednosti a schopnosti. Závěr studie potvrzuje, že naše oblečení mění naše chování.

Objektivizace žen

Vědecký tým BL Frederickson a spol v roce 1997 přišel s tématem *objektivizace žen*. Jedná se o objektivizaci prezentace ženy v médiích i kulturních normách, jako symbolu svůdnosti. Nejde jen o kult těla, ale také o jejich styl oblečení. Dívky a ženy jsou obvykle kultivovány a vychovávány tak, že se nadměrně zaměřují na své fyzické já. Tento pohled na sebe samu může vést k posesivnímu sledování těla, což zvyšuje pocit studu a úzkosti. V souvislosti nižším (tělesným) sebehodnocením přicházejí poruchy příjmu potravy a deprese u žen, a potencionálně se zvyšuje riziko sebepoškozování.



Frederickson udělal experiment, který potvrzuje, že pouhé oblečení plavek vede ke změně sebe-vnímání a chování, protože plavky (zejména červené bikiny) jsou erotickým symbolem a reprezentují **ženský ideál**. Ženy byly rozděleny do 2 skupin. Ty, které měly na sobě bikiny a ty jež měly na sobě pohodlný svetr. Ženy v plavkách zažily *sebe-objektivizaci* (začaly se zabývat svou hodnotou v kontextu se svým tělem) a snížil se jim mentální výkon. Oblečením plavek si žena jasně uvědomuje, že je ženou a více ji to směřuje k uvědomování si svého externího zevnějšku a zdůraznění ženských křivek. Ženy v plavkách také volily podstatně nižší příjem potravy a dělaly více chyb v matematických úkolech. Experiment tedy potvrdil, že oblečení mění jak chování, tak kognitivní funkce.

Ovlivněte svůj den

Mezi stylem, estetikou a náladou existuje jasná souvislost. Jinými slovy, vědecké údaje ukazují, že to, co nosíte, ovlivňuje to, jak se cítíte a chováte.

Můžeme tedy oblečení volit tak, že nás *nese* k úspěchu. Bettina Hahn udělala experiment, jak oblečení ovlivňuje náš slovník. Z průzkumu vyplývá, že oblečení ve stylu **casual** evokuje hovorový slovník, zatímco **formální** oblečení inspiruje k formálnímu vyjadřování. Účastníci experimentu také měli hodnotit sami sebe pomocí přívlastků. Buď přívlastek potvrdili nebo vyvrátili a měli tak činit v rychlém sledu. Výsledek byl takový, že typ oblečení **ovlivnil sebehodnocení ve 100%**.

Pokud tedy můžeme zkultivovat svůj verbální projev při důležitém pohovoru pouhým výběrem šatníku, proč bychom to neudělali?

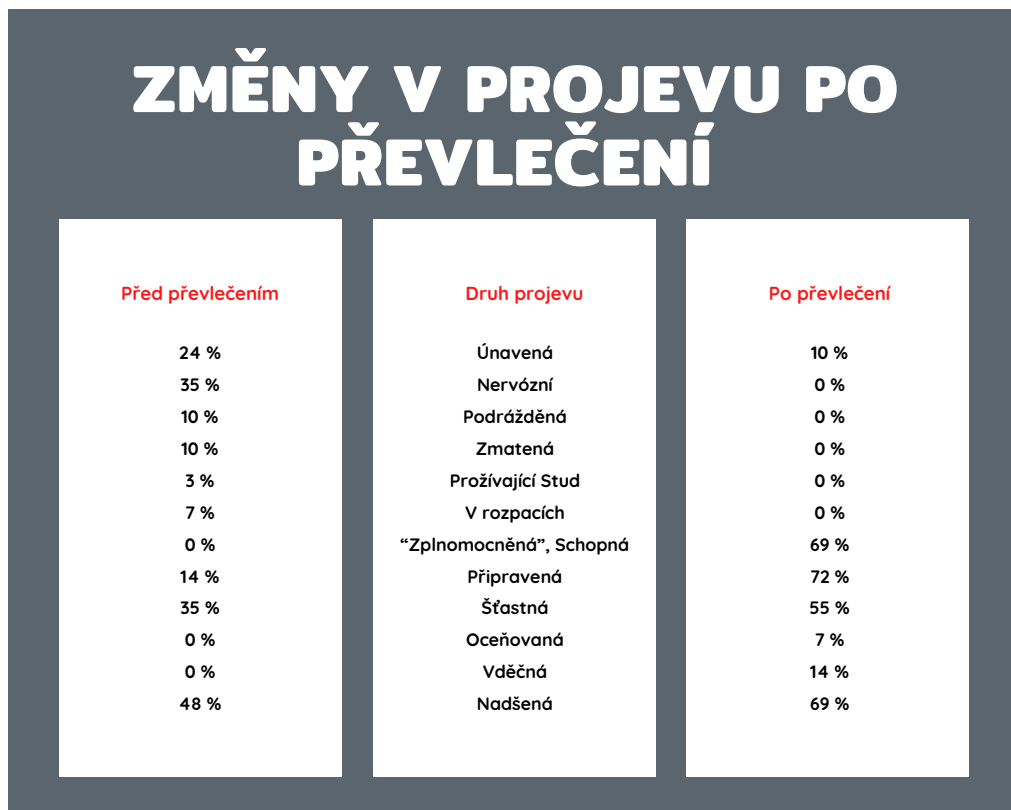
Anna Wintour, slavná šéfredaktorka Vogue řekla, “Pokud nemůžete být lepší než vaše konkurence, alespoň se lépe oblékejte.”

Lidé jsou ztělesněním symbolického významu oblečení, které mají na sobě. Například tak zvaný syndrom bílého pláště neboli úzkost z návštěvy lékaře, se projevuje stresem. Přesněji řečeno stresovou reakcí. Zvýší se krevní tlak, dojde ke zrychlení srdečního tepu, zvýšení frekvence dechu a mnohemu dalšímu. Stačí, aby si lékař plášť sundal a pacientovi se hned uleví.

Organizace Dress for Success pomáhá znevýhodněným ženám k ekonomické nezávislosti pomocí kariérního poradenství. Zkušenosti této neziskovky potvrzují, že

když jste na pohovor adekvátně oblečena, sama se cítíte lépe připravena a protistrana vám snáze uzná body, ve kterých excelujete. Konkrétní příklad svobodné matky v nouzi, která tuto organizaci navštívila, mluví

za vše. Žena přišla ve velmi obnošených jeansech a zatrhaném sepraném svetru. Byla čistá a vzdělaná. Po té co dostala business oblečení na pohovor, a vyplnila dotazník, se celé nastavení situace začalo měnit:



Podobné závěry byly zdokumentovány u žen, které se oblékaly např. pro boj s rakovinou, pro boj o alimenty (paradoxně ne jako chudinky, ale jako ženy, které znají svá práva).

Další průzkumy poukazují na vliv oblečení na výběr správné práce a vůbec uvědomění si, **CO** chceme v životě.

Oblečení totiž klade esenciální otázky jako **KDO** jsem?

JAK se chci světu prezentovat?

Co jsou klíčová slova, která mě vystihují?

A komunikuji to světu svým zevnějškem?

Oblečení je pojítka s tím, kým jsme...

Oblékáme se v souladu se svou duší?

Může výběr partnera souviset s naším stylovým typem?


„Pokud děj našeho života neovlivňujeme svými touhami a představami sami, ovlivňuje nás běh osudu bez našeho přičinění,“ jak říká Táňa Havlíčková.

Charismatické ženy vědí kým jsou a volí si podle toho svůj styl. To se propisuje do jejich vyzařování a působí to jako magnet, jako oáza autentičnosti.

Šťastnou ruku s výběrem vašeho šatníku.

Simona Barbry,
úspěšná česká lektorka a koučka. Školí
v Institutu postgraduálního vzdělávání
ve zdravotnictví, spolupracuje
s Nizozemskou vzdělávací společností
Business Impact a European Retail
Consulting.





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



Rosa Parks

1913 - 2005

Rosa Parks, rozená Rosa Louise McCauley, byla americká aktivistka za občanská práva. Její odmítnutí vzdát se místa ve veřejném autobusu se stalo jiskrou, která podnítila hnutí za občanská práva ve Spojených státech. Časopis Time ji zvolil jako jednu ze 100 nejvlivnějších lidí 20. století.



Narodila se 4. února 1913, v Tuskegee, malém městečku v Alabamě, USA

Rosino dětství

Rosa Louise McCauleyová, narozená rodičům Jamesi McCauleymu, zručnému kameníkovi a tesaři, a Leoně Edwards McCauley, učitelce, v Tuskegee v Alabamě, trpěla většinu svého dětství a mládí chronickou tonzilitidou (zánět mandlí). Když jí byly dva roky, krátce

po narození jejího mladšího bratra Sylvestra, se její rodiče rozvedli. Od té doby se děti odcizily od svého otce a přestěhovaly se s matkou na farmu svých prarodičů z matčiny strany v Pine Level, kousek od Montgomery v Alabamě.

Život ve strachu

Po většinu svého dětství se Rosa vzdělávala doma u své matky, která také pracovala jako učitelka v nedaleké škole. Rosa pomáhala s domácími pracemi a naučila se vařit a šít. Život na farmě byl však méně než idylický. Jak si později připomněla, Ku Klux Klan byl stálou hrozbou - vypalování černošských kostelů, škol, bičování a zabíjení černošských rodin. Rosin dědeček často držel v noci hlídku s puškou v ruce a čekal na dav násilnických bílých mužů. Okna a dveře domu byla zabezděna a uvnitř byla rodina, k níž se často přidávala Rosina ovdovělá teta a jejích pět dětí. V noci, která byla považována za zvlášť nebezpečnou, musely děti jít spát s oblečením, aby byly připraveny, kdyby rodina potřebovala utéct. Někdy se Rosa rozhodla zůstat vzhůru a hlídat se svým dědečkem. Rosa a její rodina zažili rasismus i méně násilnými způsoby. Když Rosa nastoupila do školy v Pine Level, musela navštěvovat

segregované zařízení, kde jeden učitel měl na starosti asi 50 nebo 60 školáků. Ačkoli bílé děti mohly jezdit do svých škol autobusy, černé děti musely chodit pěšky. Veřejná doprava, pítka, restaurace a školy byly podle zákonů Jima Crowa odděleny. V 11 letech Rosa vstoupila do *Montgomery Industrial School for Girls*, kde se černé dívky učily běžné školní předměty vedle domácích dovedností. Poté navštěvovala černou střední školu pro 9. třídu a černošskou učitelskou školu pro 10. a část 11. třídy. V 16 letech však musela kvůli nemoci v rodině školu opustit a začala uklízet domy bílých lidí.

V roce 1932, když jí bylo 19 let, se Rosa provdala za Raymonda Parkse, holiče a aktivistu za občanská práva, který ji povzbudil, aby se vrátila na střední školu a získala diplom. V roce 1943 se Rosa Parksová stala členkou Montgomeryho kapitoly Národní asociace pro rozvoj barevných lidí (NAACP) a do roku 1956 sloužila jako její sekretářka.

Vzpouora proti režimu

Stalo se to 1. prosince 1955. Rosa Parksová jela v Montgomery přeplněným městským autobusem. Když si řidič všiml, že v uličce stojí bílí pasažéři, požádal Parksovou a další tři cestující černé pleti, aby jim uvolnili svá místa. Tři z nich poslechli, ale Parksová odmítla. Následně byla zatčena a byla jí udělena pokuta 10 dolarů za přestupek



Autobus ve kterém byla Parksová zatčena stojí v muzeu v Montgomery

a 4 dolary za soudní výlohy, z nichž ani jedno nezaplátila. Místo toho se odvolala proti odsouzení a právní segregaci v Alabamě. Parksová i její právník Nixon věděli, že budou vystaveni obtěžování a výhrůžkám smrti, ale také věděli, že případ má potenciál vyvolat národní pobouření.



Foto: Adam Cuerden

Pod záštitou Montgomery Improvement Association – vedeného mladým pastorem baptistické církve na Dexter Avenue, Martinem Lutherem Kingem, Jr. – začal 5. prosince bojkot městské autobusové společnosti. Afroameričané tvořili asi 70 procent cestujících, a absence jejich jízdného hluboce snížila příjmy přepravní společnosti.

Bojkot trval 381 dní, a dokonce se zapojili lidé i mimo Montgomery. Protesty proti segregovaným restauracím, bazénům a dalším veřejným zařízením se konaly po celých Spojených státech. 13. listopadu 1956 Nejvyšší soud USA potvrdil rozhodnutí, podle kterého byla segregovaná sedadla v autobusech v Montgomery prohlášena za protiústavní. Soudní příkaz k integraci autobusů byl doručen 20. prosince a bojkot skončil následující den. Pro svou roli v podněcování úspěšné kampaně se Parksová stala známou jako *matka hnutí za občanská práva*.

V roce 1957 se Parksová přestěhovala se svým manželem a matkou do Detroitu, kde v letech 1965 až 1988 pracovala ve štábu michiganského kongresmana Johna Conyerse. Zůstala také aktivní v NAACP. Southern Christian Leadership Conference založila na její počest výroční cenu Rosa Parks Freedom Award.

V květnu 2001 byl přímo v Montgomery natočen celovečerní film „Příběh Rosy Parksové“. Níže se můžete podívat na trailer k tomuto filmovému zpracování.

[The Rosa Parks Story - Trailer](#)



Foto: Schlesinger Library, RIAS, Harvard University

Foto: John Mathew Smith



Po obdržení ocenění od prezidenta Clintona v roce 1996, Wash. D.C.

Získala řadu ocenění, včetně Presidential Medal of Freedom (1996) a Congressional Gold Medal (1999). V roce 1992 byla Jimem Haskinsem sepsána její autobiografie Rosa Parks: Můj příběh.

Po smrti Rosy Parksové, v roce 2005, bylo její tělo uloženo v rotundě Kapitolu USA, což je umožněno jako velká pocta vyhrazená pouze těm osobnostem, kteří prokázali velkou službu pro svou zemi. Parksová byla první ženou a teprve druhým člověkem černé pleti, kterému byla taková pocta prokázána.



nejlevnejsi-knihy.cz

K neznámějším dílům Rosy Parksové patří také kniha pro děti - *Malí lidé, velké sny* ve formě leporela.

Snídaně rozhoduje, jaký bude náš den

Je snídaně opravdu základ dne?

Kvalita a struktura snídaně rozhoduje o tom, jaké budeme mít chutě a potřeby v jídelníčku po zbytek dne. Od toho se také odvíjí i naše celkové fyzické a mentální nastavení.

Snídaně má vliv na naši psychiku, pracovní výkonnost a celkovou vyrovnanost, nebo naopak rychlé vychýlení krevního cukru, které jen zhoršuje klimakterické projevy. Poradím vám tipy na snídaně, které udržují emoční a fyzickou rovnováhu.



Neexistuje jedno doporučení

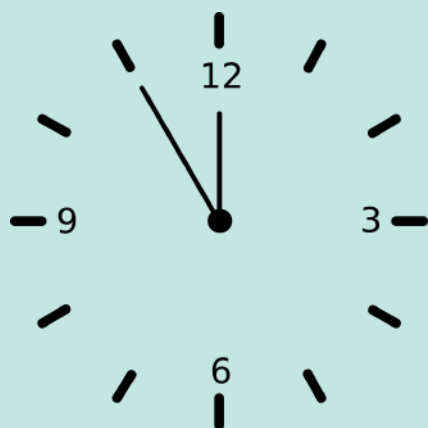
Každé naše ráno je tak trochu jiné. Máme jiné potřeby, chutě a také jinou dopolední aktivitu.

Záleží v kolik večeríte, kdy jdete spát, kdy vstáváte a kdy snídáte. Jaký máte životní styl. Proto nedělám klientům striktní jídelníčky, ale učím je, jak při přípravě jídla přemýšlet, aby pracovalo v náš prospěch. A v období menopauzy obzvlášť.

Osobně doporučuji tzv. T.O.N.V. snídaně. Snídaně, která je nejen nutričně vyvážená, ale také Teplá, připravená z Opravdových základních potravin, má Nula % přidaného cukru či sladidel a dostatek Vlákny. Více jsem o nich psala v minulém čísle (My50+, 3/2022).

Nastavení mých snídaní

Období klimakteria, které začíná už po čtyřicítce, s sebou, kromě změn na pleti a emoční nerovnováze, většinou přináší i tendence k přibývání na váze. O to víc je potřeba věnovat pozornost kvalitě stravy. Osobně střídám dny, kdy mám **vyváženou snídani** a dny, kdy zařazuji tzv. **očistné snídaně**, nízkokalorické snídaně. A to nejen z důvodu flexibility metabolismu, potřeby mít váhu pod kontrolou, ale také kvůli buněčné regeneraci (autofagie), která nastává také při snížení kalorického příjmu. Současně se tělo nedostává do stresu jako při dlouhém přerušovaném půstu. Stres je totiž to první, co chceme eliminovat, neboť zhoršuje naše zdraví nejen v menopauze.



V kolik večeríte?

Kdy jdete spát?

Kdy vstáváte?

Kdy snídáte?

Jaký máte životní styl?

1.DEN

Vyvážená snídaně

Vyzkoušejte jakékoli jídlo, nejlépe ve stylu zmiňovaných T.O.N.V. snídaní. Může to být kaše či nutričně vyvážená polévka. Zeleninu upravujeme vařením či napařováním, v zimě můžeme zeleninu i lehce orestovat. Z celostního pohledu tak do snídaně, díky čerstvě upravené zelenině a olejnatým

semenům, vkládáme potraviny se zásadotvornou tendencí. V receptech mojí snídaňové kuchařky najdete označení, které z receptů mají protizánětlivé účinky. Už letným pohledem tak zjistíte, že větší koncentrace těchto značek, je u zeleninových polévek a kaší na slano, než na sladko. Harmonizují a zahřívají náš střed, dodávají minerály. Semínka je důležité vždy upravit –

propláchnout a dozlatova vysušit na rozpálené pánvi a rozdrtit. Bez tepelné úpravy jsou prakticky nestravitelná.

Snídani na sladko moc nedoporučuji, i když se většinou časopisů se uvádějí. Pokud máme oslabené trávení, anebo bereme naše zdraví opravdu vážně a chceme posilovat kvalitu trávení jako základnu našeho zdraví, nekombinujeme obilné kaše s ovocem, sirupem či s jakýmkoli sladidlem (jakkoli vnímaným jako zdravým). Důvodem je *zkomplikování trávení* obilovin jednoduchým cukrem obsaženým ve sladidlech a ovoci. Je to způsobeno tím, že tento jednoduchý cukr doslova vypne trávení cukru složitějšího. Celá kaše pak není důkladně strávena a stává se potravou pro plísňe, které se přemnožují.



Dalším důvodem je, že kaše na sladko mají většinou *vyšší glykemický index* a více nás vychýlí od pomyslného středu, a to nejen díky ovoci a jakkoli zdravým sladidlům, ale zejména pak v případě kaší připravených z instantních směsí. Po jídle s vysokým glykemickým indexem se hladina krevního cukru rychle zvýší a následně příliš rychle sníží. Za chvíli pak máme zase chuť na něco sladkého, a z původně plánovaného pracovního produktivního dopoledne pak moc nebude.

Sladká snídaně se většinou projeví i odpoledne, kdy máme zase chuť na něco sladkého. Vracím se tedy k tomu, co jsme si řekli na začátku, že snídaně ovlivňuje celý náš jídelníček po zbytek dne. S tím i náš **mentální výkon a emoční rozpoložení**.

Posledním důvodem je, že sladké snídaně působí spíše *kyselinotvorně* (z celostního pohledu) v závislosti na množství použitých sladidel. Překyselení vede k únavě a osobně po takové snídani jen těžko začínám mentálně produktivní den.

A konečně: i když použijeme zdravější alternativy cukru, máme tendence sáhnout po něčem hořkém, co chutě zneutralizuje. Káva je pak bohužel v rychlém dosahu a klimakterické projevy jen posílí.

O víkendu si dám ráda pohankové palačinky či placky s mákem či ořechy. Pro ty, kteří jsou k snídani zvyklé na více bílkovin, jsem do snídaňové kuchařky zařadila i polévky s luštěninou a recepty s vejci. Je však důležité připomenout, že z hlediska podpory kvality trávení se obecně luštěniny a bílkoviny ke snídani příliš nehodí. Jsou těžké na trávení, a právě rozbíhající se trávicí proces to zatěžuje. Vejce bych tedy doporučila spíše jako pozdní snídani, doplněnou o lžici pickles, dostatečné množství napařené zeleniny, a s vhodným čajem podporujícím trávení.



2.DEN

Očistná snídaneň

Vzhledem k tomu, že půst spouští i mnoho obranných mechanismů těla, je vhodné pro snižování nadváhy a očistu těla raději zařazovat částečné snídaňové půsty formou řídkých zeleninových miso polévek. Zařadila jsem hned několik receptů, které můžete různě obměňovat. V těchto případech je vhodné tyto ranní miso polévky zařazovat 2–3x týdně místo klasické snídaneň. Spolu s celkovou úpravou jídelníčku správným směrem tak dosáhnete podobného snížení nadváhy, a navíc pro tělo méně dramatickou a více harmonizující cestou skrze posilování trávení. Vždy je však důležité zvážit osobní kondici a roční období.



Proč jsou pro zdravé zažívání důležité zeleninové vývary?

- Energeticky posilují zažívání
- V těle působí zásadotvornou tendencí (z celostního pohledu snižují celkové překyselení)
- Doplňují minerály

Jde to i bez snídaneň?

Ano. Jde. Ale není to pro každého. Pokud to není pro tělo stres (zvýšené hladiny stresového hormonu kortizolu způsobují systematický zánět), máte dostatečně silné nadledvinky (necítíte občas bolest v bedrech a celkovou nespecifickou únavu), pokud se vám netočí hlava nízkou glykemií, nemáte během dne studené končetiny, a pokud jste dostatečně aktivní bez toho, abyste musela „nakopávat“ tělo a podvádět mozek kávou či jiným stimulantem, říkám OK. I přesto bych doporučila alespoň čistý teplý zeleninový vývar.

Nicole Lukášková, Ph.D.

Celostní terapeutka a lektorka. Zjišťuje a odstraňuje kořenové příčiny zdravotních potíží metodou Bicom, funkční medicínou a celostní stravou.



SOUTĚŽ

Sledujte náš [Instagram](#) a zapojte se do soutěže o 3 snídaňové kuchařky od Nicole Lukáškové, kterou jsme pro vás společně připravili.

Soutěž vyhlásíme v prvním dubnovém týdnu. Tak ať vám neuteče!





8 zdravotních
benefitů
zahradničení

1

POMÁHÁ SNÍŽIT STRES

Je dobře známo, že jakákoli forma cvičení uvolňuje endorfiny, které pomáhají zmírnit stres u člověka. A zahradničení není výjimkou. Kromě výhod pravidelného cvičení však zahradničení nabízí také výhody emočního léčení, které pomáhá zklidnit mysl a tělo. Mnohé z toho může být spojeno například i s mnoha vůněmi, které jsou součástí vaší zahrady. Cítíte to uvolnění, když přivoníte třeba k růžím?

2

BOJUJE SE ZNÁMKAMI STÁRNUTÍ

Se stárnutím přichází mnoho věcí, které lze zahradničením zpomalit. Ztráta pružnosti a síly svalů, vysoký krevní tlak a cholesterol, a dokonce i osteoporóza a srdeční choroby. Každodenním zahradničením své tělo neskutečně posilujete. Věci jako tlačení kolečka a hrabání pomáhají vašemu svalstvu a kloubům, zatímco neustálé ohýbání a dřepy při vytrhávání plevele vám pomohou udržet vaši flexibilitu. Možná zjistíte, že máte také větší sílu rukou, protože neustále musíte svírat věci různých velikostí a tvarů.

3



JEDNÁ SE O KOMBINOVANÝ TRÉNINK

Kdo potřebuje všechna ta speciální cvičení, jako je jóga a aerobik, když máte zahradničení? Tady kombinujete hned tři hlavní typy cvičení: **vytrvalost, flexibilitu a sílu**. V zásadě je mnohem lepší milovat zahradničení a využívat všechny výhody, které tato záliba nabízí, než se nutit do cvičení a využívat jen pár výhod, které vám konkrétní forma cvičení, poskytuje.

4

DÁVÁ POCIT ÚSPĚCHU

Pouhý pocit, že jsme něco dokázaly, když se podíváme na naši krásnou zahradu, stačí ke zmírnění stresu a lepšímu spánku. To nám pomůže být v životě optimističtější, a těšit se na to, co pro nás život přichystá. Jinými slovy, zahradničení pomáhá léčit naši melancholickou stránku a rozjasňuje náš pohled na život. To můžeme občas potřebovat všichni, ne?

5

KONTAKT S PŘÍRODOU

V našem moderním světě často nepřicházíme do kontaktu s přírodou. Obzvláště ve městě ne. Takže vyjít ven na zahradu může být skvělý způsob, jak se znovu spojit s přírodním světem.



6

MŮŽETE ZHUBNOUT

Věřte nebo ne, práce na zahradě, alespoň 30 minut několikrát týdně, vám může pomoci spálit kalorie a zhubnout. Je spočítáno, že například při kopání jámy spálíte 150 kalorií. Odplevelení pomůže spálit 156 kalorií, a při výsadbě rostlin můžete spálit 135 kalorií. Takže v podstatě, když budete dělat kteroukoli z těchto užitečných činností po dobu 30 - 45 minut, získáte stejné výhody jako kdybyste jela na kole 8 km. To se špatné, že?

7

ZLEPŠENÍ NÁLADY

A konečně, pobyt na zahradě může být skvělým povzbuzením nálady. Dívat se na krásnou přírodu, poslouchat ptáky a užívat si slunce může být jedna z nejlepších terapií, pokud se cítíte ve stresu. Takže až budete mít příště pochmurnou náladu, zamiřte do své zahrady a vyzkoušejte zahradnickou terapii.

8

ČERSTVÝ VZDUCH A VITAMÍN D

Většina z nás tráví celé dny zalezlá v kancelářích. Práce na zahradě je ideální příležitostí, jak se dostat ven a dát si zdravou dávku čerstvého vzduchu. A ke zdravému životu potřebujeme také trochu trochu vitamínu D. Pomáhá vám vstřebávat vápník a udržovat naše kosti silné.



Rituál, který se vám dostane pod kůži

Zjistit víc!



Pure
rituals





CVIČENÍM K ROZKOŠI A ZLEPŠENÍ INTIMNÍHO PROŽITKU

Intimita, sex, erotika... Témata, které neodmyslitelně patří k našemu životu a to často mnohem déle, než jak je naše společnost ochotná si připustit.

Tato potěšení si můžeme užívat bez ohledu na věk.

Co má vliv na naše prožívání intimity?

To, jaký vztah máme k intimitě, jak jsme na tom s chutí na sex, je ovlivněno mnoha různými aspekty.

Svou roli zde hrají naše životní zkušenosti. Zůstává v nás zapsáno, pokud jsme zažily něco nepříjemného. Nemusí jít nutně o znásilnění či zneužití, trauma může způsobit i necitlivý přístup lékařů, gynekologické operace, postoj rodiny k intimitě v době našeho dospívání či nepříjemné zážitky z partnerského sexu.

Velký vliv má také samozřejmě náš vztah s partnerem. Úroveň vzájemné důvěry, otevřenosti a respektu.

My se v tomto článku budeme věnovat především kondici pánevního dna, o které často ani my sami nemáme pořádně přehled.

Pánevní dno a intimita

V józe a dalších východních technikách se pánevnímu dnu říká *sval lásky* či *energetická pumpa*. Když se naučíte vhodně tyto svaly protáhnout a pak opět stáhnout, začnete vnímat i tok energie. Je to taková svalová alchymie, kde je důležitá pozornost, pomalé tempo a lehkost. Díky tomuto umění si užijete intenzivní milování nejen vy, ale i partner.

Oblast pánevního dna bývá u žen západního světa málo aktivní. Je to především ze dvou důvodů. Prvním je náš styl života – příliš mnoho stresu, málo pohybu a časté sezení. Druhým důvodem je to, že nás nikdo neučil poznání a úctě k našemu intimnímu prostoru, a otevřené komunikaci. V naší společnosti stále panuje spousta mýtů a mnohá témata zůstávají tabu.



Fyzično, emoce a energie

Na naši intimitu a její prožívání mají z pohledu pánevního dna vliv hned tři oblasti.

Fyzický stav našeho pánevního dna

Často slyším, jak je cvičení pro pánevní dno nudné, otravné a navíc nepříjemné. Rozumím tomu, že si většina žen neumí představit, že by cvičením zlepšila i prožívání své intimity. Pokud byste zůstaly u cviků jako „sevři to tam dole a drž“, „vytáhni výtah vzhůru“, případně „vcucni špagetku“, ke zlepšení se nedopracujete ani v intimitě ani na fyzické rovině.

Těmito metodami a cviky se ke svalům na spodku pánve nedostanete. Ve srovnání s ostatními svaly jsou nám skryté, těžko uchopitelné a vůbec si neumíme představit, jak obrovský prostor zabírají.

Naopak jemným a pozorným pohybem jsme schopny svaly jednotlivých vrstev pánevního dna najít a vnímat. Lehkým pohybem se svaly zaktivují a probudí, a rovněž se obnoví nervová zakončení, takže dojde k větší vnímavosti. Tím pak snáze dosáhnete nejen orgasmu, ale rovněž překvapíte partnera uměním aktivně svaly použít při milování.

Emoční rovina

A tím se dostáváme i k emocím, které se ve svalech i orgánech ukládají, a které se s pomocí cvičení začínají uvolňovat. Ve spojení s pánví jsou to témata jako menstruace, porody, sexuality, vztahy, potraty. Při vhodném cvičení se tyto emoce uvolňují. Součástí léčivého procesu může být i úlevný pláč. Uvolněné emoce vám zpříjemní cestu k příjemným intimním prožitkům.



Naše energie

Tok naší energie v těle mohou blokovat emocionální traumata či fyzické dysfunkce. Pokud díky jemnému cvičení a další péči, jako je speciální masáž či terapeutické techniky, tyto bloky odstraníte, budete na tom lépe i energeticky.

Můžete vidět, jak je naše intimita, a její prožívání, spojená se třemi oblastmi: fyzickým tělem, emocemi a energií. A jak emoce ovlivní stav a držení těla, a tím i tok energie. Alchymické mikropohyby, dech a funkční pohyb, kdy propojíte chodidla, pánve a hlavu, vám přinese obrovské benefity ve všech třech oblastech, a v přílivu rozkoše.

Erotické pomůcky

Na závěr bych ráda zmínila erotické pomůcky, ohledně kterých dostávám řadu dotazů. Doporučit mohu pouze ty bez vibrací. Vibrace totiž citlivost svalů vagíny a pánevního dna zmenšují. Žena pak potřebuje k uspokojení vibrace čím dál tím silnější a vzniká začarovaný kruh.

Stříhaly jste někdy živý plot elektrickými nůžkami? Pokud ano, tak víte, že po určité době jsou vaše ruce méně citlivé. Stává se, že nemůžete udržet ani skleničku. Při použití vibračních erotických pomůcek takto může znecitlivět i váš intimní prostor.

A to opravdu nechceme. Pokud tedy cítíte potřebu vibrace zvyšovat, tak je potřeba začít s odvykačkou. Snižovat postupně dávky, a probuzení nastartovat výše zmíněnými metoda a změnou přístupu k intimitě.

Pokud vás zajímá, jak povzbudit vaše intimní ladění, neváhejte a ozvěte se mi.



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".

Vaginální činka

Skvělý pomocník pro posilování pánevního dna. Svou extra přidanou vahou donutí intenzivněji stahovat poševní svaly, pánevní dno se zpevní mnohem rychleji. Sex tak prožijete s větší intenzitou, partner zase ocení užší pocit. Pokud trpíte inkontinencí, pravidelným nošením se problém může vyřešit.

Každá činka má odlišnou váhu. Začněte s lehčí vahou, a postupným tréninkem se dopracujete k těžším modelům.

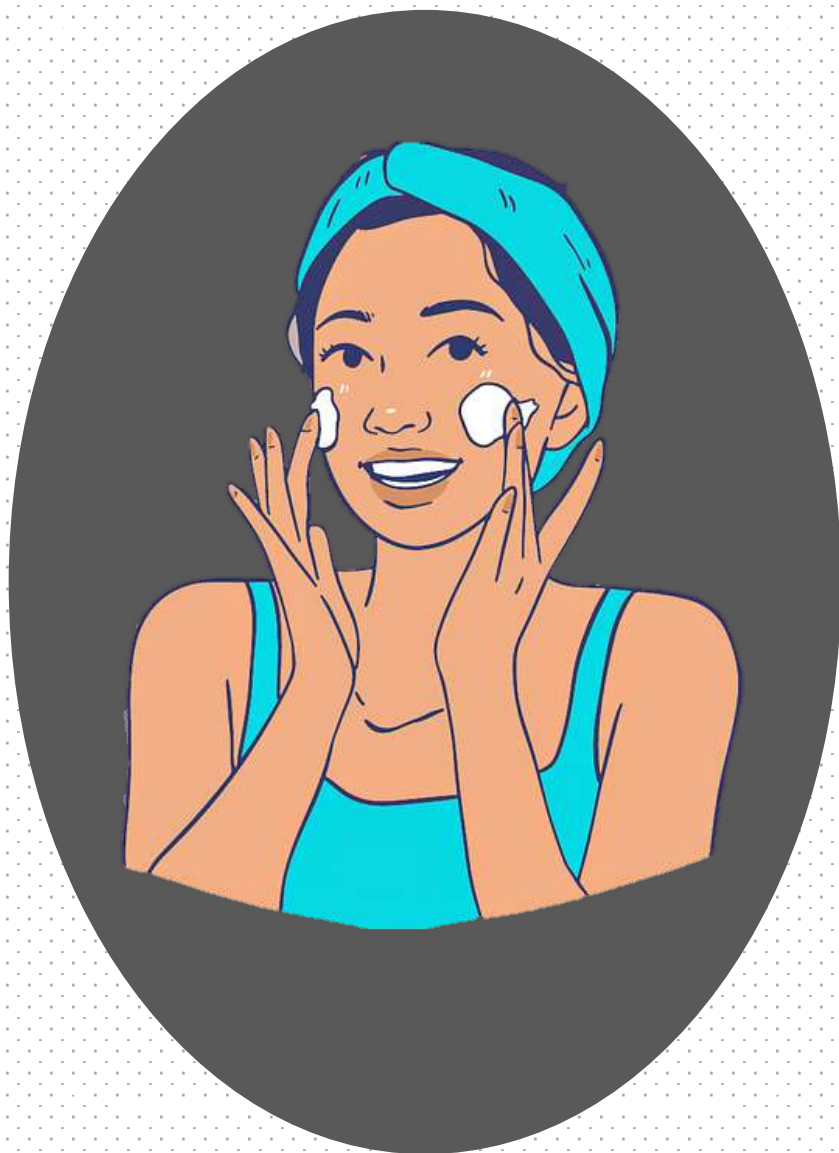
Podívejte se na informativní video, kde se dozvíte více o jejich používání.

[ZJISTIT VÍC](#)

ZDE můžete diskrétně nakoupit.



DOMÁCÍ
PEELING



Vyrobít si svůj vlastní chemický peeling v domácích podmínkách se může zdát jako složitý proces, ale ve skutečnosti je to relativně snadné a levné. Navíc nepoužíváte chemii v pravém slova smyslu.

Jak chemický peeling funguje?

Při aplikaci na pokožku peeling odlupuje odumřelé kožní buňky, čímž efektivně odkrývá novou, zářivou pokožku, která je potom jemná a pružná. Chemický peeling současně čistí póry a zároveň pokožku zvlhčuje. Tento druh péče představuje rychlý a relativně šetrný způsob, jak dodat pokožce výživu a omladit ji. Pomáhá redukovat výskyt jemných linek, vrásek, skvrn, jizviček po akné a rozšířených póřů, a zároveň pleť vyrovnává.



Ačkoli označení „chemický peeling“ může znít poněkud drsně, tyto domácí přípravky na obličej obecně používají k omlazení pokožky pouze přírodní chemikálie – přirozeně odvozené kyseliny, antioxidanty a hydratující složky. A které to jsou?



Antioxidanty

Ukázalo se, že antioxidanty jsou pro naši pokožku velice prospěšné, a lze je také snadno začlenit do chemického peelingu pro domácí použití s přísadami, které najdete v obchodě s potravinami. Můžete si vyrobit chemické ovocné kůry s citrusovou šťávou a výtažky z bobulí, abyste své pokožce poskytly přirozenou antioxidační podporu. Silný domácí chemický peeling zajistí citronová šťáva nebo jiný citrus, bohatý na antioxidanty.

Kyselina glykolová

Nachází se ve všem, od třtinového cukru po zakysanou smetanu. Kyselina glykolová je klíčovou složkou mnoha peelingu, zejména domácích chemických peelingu pro exfoliaci. Tato kyselina odlupuje vrchní vrstvy pokožky pro osvěžující a omlazující výsledek. Nachází se také v jogurtu, octu, jablkách, ostružinách a široké škále citrusových plodů – včetně citronů, limetek a grapefruitů. Její snadná dostupnost z ní činí ideální volbu pro přidání do domácích směsí

V přírodě se kyselina glykolová vyskytuje v některých cukernatých rostlinách, a také například v ananasu, melounu nebo nezralých hroznech. Díky své výborné schopnosti proniknout kůží se kyselina glykolová velmi často používá v různých produktech péče o pleť.

Přirodní zvlhčující látky

Existuje mnoho druhů jemných, zcela přírodních, ingrediencí, které můžete použít k dodání hydratace svému doma vyrobenému peelingu. Silným partnerem pro získání hydratace je avokádo, med nebo vaječné bílky. Nic, co byste nenašly ve své domácí spíži nebo lednici.

Aspirin

Aspirin je netypickou součástí domácích pleťových masek a peelingů. Přidává do nich, aby dodalo kyselinu salicylovou, která pomáhá podporovat odlupování vnější vrstvy kůže. Zároveň je tato kyselina účinná také při léčbě akné, lupénky, a celé řady dalších kožních onemocnění. Kupte si neobalené tablety aspirinu, které můžete snadno rozpustit ve vodě a rozdrtit je zadní částí lžice.

Citron

především jako přírodní zdroj antioxidantů. Citronová šťáva je běžnou přísadou v široké škále domácích peelingů na obličej. Jak možná víte, citron má také zesvětlující vlastnosti, díky čemuž je oblíbenou přísadou do pleťových masek, peelingů a produktů zaměřených na korekci pigmentových skvrn. Vzhledem k jejich vysokému pH, kombinujte ve svých výrobcích citrusové šťávy s neutralizátory, jako je jedlá soda.



PEELING proti vráskám

Ingredience

- 1 vaječný bílek
- ½ šálku dužiny okurky zbavené semínek
- 1 lžička citronové šťávy

Tento recept na domácí peeling je velmi jednoduchý. Stačí vyšlehat jeden bílek a smíchat s dužinou z okurky. Přidejte lžičku citronové šťávy a dobře promíchejte, čímž vznikne roztíratelná pasta.

Hotový produkt naneste na obličej a nechte 20 minut působit. Potom opláchněte vodou. Kombinace vaječného bílku — který přirozeně vyhlazuje vrásky — a okurek, pomůže pleť zbavit vrásek a zároveň ji hydratuje.

Jedlá soda

Jedlá soda může být díky své zásadité povaze použita jako neutralizátor ve vašem domácím chemickém peelingu. Tím zajistí, že kyseliny obsažené v jiných složkách — zejména citrusové šťávě — nevysuší a nepoškodí vaši pokožku.

PEELING

na nohy s aspirinem

Ingredience

12 nepotahovaných tablet aspirinu
citronová šťáva
hustý hydratační krém

Tato směs využívá aspirin jako zdroj kyseliny salicylové. Pro přípravu směsi vložte nepotahované tablety aspirinu do misky s vodou a přidejte šťávu z jednoho citronu. Potom rozmixujte na hustou pastu. Namáčejte si nohy v horké vodě po dobu asi 20 minut.

Na osušená chodidla naneste připravenou pastu a zabalte do folie nebo do sáčku. Směs nechte působit minimálně 30 minut. Potom nohy opláchněte a dobře osušte. Ošetření zakončete vrstvou hustého, hydratačního krému.



PEELING

pro suchou pokožku

Ingredience

¼ šálku bílého třtinového cukru
¼ hrnku jogurtu

Tento domácí peeling s kyselinou glykolovou je skvělou volbou pro ty z vás, které mají suchou, svědivou a podrážděnou pokožku. Třtinový cukr poskytuje přirozenou exfoliaci, zatímco jogurt pomáhá obnovit hydrataci. Vyzkoušejte

PEELING

pro citlivou pokožku

Ingredience

1 šálek zeleného čaje
1 šálek heřmánkového čaje
1 malá okurka
1 lžička neochucené želatiny
4 unce vody

Instrukce

Vaše podrážděná, svědivá a suchá pokožka si tento jedinečný peeling na obličej zamiluje. Zelený čaj ve směsi s okurkou zklidňuje podrážděnou pokožku.

Namočte heřmánek a zelený čaj dohromady do 100 ml vody a přidejte neochucenou želatinu. Okurku rozmixujte, dokud nebude konzistencí připomínat pastu, a přidejte do směsi čaje a želatiny.

Před nanesením na obličej nechte směs asi půl hodiny vychladit v lednici, aby zhoustla. Naneste na obličej po dobu 15 až 20 minut, nebo dokud úplně nezaschne, a poté masku smyjte teplou vodou.

tuto výživnou směs také jako domácí chemický peeling na tmavé skvrny, protože přírodní kyselina glykolová pomáhá obnovovat pokožku.

Smíchejte třtinový cukr a jogurt, dokud nezískáte mírně granulovanou pastu. Pomocí prstů naneste masku na obličej, vyhněte se oblasti očí. Nechte kůru na obličejí 10 až 15 minut, než ji setřete ručníkem a obličej omyjete studenou vodou.

MĚJTE SVŮJ ČASOPIS VŽDY PO RUCE



Dostanete čerstvé číslo
časopisu rovnou
do emailové schránky.

VYUŽIJTE PŘEDPLATNÉ NA **12 MĚSÍCŮ**
ZA CENU

~~708 Kč~~ **550 Kč**

OBJEDNAT

Výhodnou cenu získáte zadáním slevového kódu: **DUB22**



Teplesší počasí, sluníčko a zelenající se louky vylákají do přírody nejen nás, ale také klíšťata. Jaro, a potom ještě brzký podzim, jsou období, kdy jsou tyto malé tvorové nejaktivnější. Pokud chcete minimalizovat riziko přisátí, stačí, když si při pobytu v přírodě osvojíte několik z jednoduchých pravidel.

Bezpečná ochrana před KLÍŠŤATY

Klíšťata na své hostitele neskáčou. Vlastně ho ani nevidí, protože jsou slepá. Reagují na vydechovaný oxid uhličitý a na hostitele se přichytí při procházení porostem vysokých rostlin. Na stromech klíšťata nenajdete.

Než klíště dospěje obvykle vystřídá 3 hostitele. Proměna na dospělého jedince trvá 1 až 4 roky. Záleží to mimo jiné i na tom, jak dlouho čeká v trávě na svého dalšího hostitele.

CO JE DOBRÉ VĚDĚT

Nejaktivnější jsou klíšťata na jaře a na podzim, protože v průběhu léta se „převlékají“ z jednoho vývojového stadia do druhého.

Jejich aktivita začíná přibližně 2 týdny po posledním sněhu, nejčastěji v březnu. Nejhojněji se vyskytují v květnu a září.

Reprodukční schopnosti klíšťat jsou vysoké, jedna samička produkuje 2 500 až 4 000 vajíček.

Když najde svého hostitele, může proces sání trvat 1-2 týdny, než se samo pustí. Hladověť dokáže až 1 rok.

Parazité jsou schopni odolávat a přežívat v chladných nebo suchých obdobích roku. Nejaktivnější bývají v období, kdy je vlhko a teplo.

Ne každé klíště je infikované. A pokud je, neznamená to ještě, že musí dojít přenosu nákazy. U lymfské boreliózy to trvá až 24 hodin, než dojde k přenosu infekce. U klíšťové encefalitidy je to dřívě. Zde stačí několik hodin.

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

Jak se ochránit? Zkuste to bez použití chemie

Esenciální oleje pro aromaterapii

Nejen, že skvěle voní, ale je také známo, že působí jako přírodními repelenty proti klíšťatům i jinému hmyzu. Klíšťata nenávidí vůni **citronu, pomeranče, skořice, levandule, máty peprné a růžové pelargónie**, takže se nebudou chytat čehokoli, co takto voní. Kterýkoli z nich, nebo jejich kombinace, lze použít přidáním do mandlového oleje a natřít na pokožku nebo nastříkat na oděv.

Vyzkoušejte cedrový olej

Cedrový olej je netoxický, přírodní repelent proti klíšťatům a hmyzu. Může být nastříkán přímo na oděv a pokožku. Je bezpečný pro použití jak u lidí, tak i u domácích zvířat.



Cedrový sibiřský olej

Cena: 275 Kč

mj-krasazdravi.cz

Eukalyptový olej

Eukalyptový olej je také známý jako účinný odpuzovač a zabiják klíšťat. Stačí smíchat 100ml čisté nebo destilované vody spolu s 20 kapkami eukalyptového esenciálního oleje. Vše dejte do malé lahvičky s rozprašovačem. Před použitím protřepejte a nastříkejte na pokožku, manžety kalhot a boty. Ve vyšším ředění je bezpečný také pro použití u psů.

Jablečný ocet

Jablečný ocet opět v akci. Tento úžasný přírodní prostředek také pomáhá odpuzovat klíšťata. Naředěný roztok nastříkejte na oděv nebo pokožku. Do rozprašovače smíchejte:

2 šálky vody

4 lžičce jablečného octa

2 polévkové lžičce organického neemového oleje (viz dále)

Jezte česnek

Máte ráda česnek? Tak určitě víte, že česnek má vynikající zdravotní přínosy, a nyní můžeme na seznam přidat ještě jeden. Pravidelná konzumace česneku nebo česnekových kapslí snižuje riziko prisátí klíštěte. Česnek způsobuje, že tělo vylučuje vůni, kterou klíšťata nenávidí.



Neemový olej



Neemový olej se používá jako přírodní prostředek k odpuzování a odstraňování klíšťat. Pro použití přidejte několik kapek do dlaně a rozetřete na exponovanou pokožku. Lze jej také zředit a smíchat s mandlovým nebo jiným lehkým nosným olejem. Po zředění je bezpečný pro psy. Chcete-li klíště odstranit, naneste kapku nebo dvě neemového oleje přímo na klíště a klíště se rychle vytáhne.

Neem neboli

Azadirachta indická (*Azadirachta indica*) je tropický, středně vysoký, stálezelený strom. Od pradávna se v jižní Asii používal pro kvalitní dřevo i léčebné účinky.

Repelent z levandule a rozmarýny

hrst sušené levandulové nati
hrst rozmarýny
1 lžíce bílého vinného octa
skleněnou nebo pastovou láhev s rozprašovačem

V konvici svaříme litr vody, odstavíme a přisypeme hrst levandulové nati a hrst rozmarýny. Necháme luhovat až do vychladnutí nálevu. Scedíme a přidáme asi lžíce vinného octa. Repelent skladujeme v ledničce. Můžeme ho použít nejen na sebe, ale také na ochranu domácích mazlíčků.

Citrusy



Do vařící vody přidejte několik oloupaných a nakrájených citronů, pomerančů, limet nebo grepů, a vařte na mírném ohni asi hodinu, a poté vyjměte ovoce. Skladujte v lednici.



AYUMI NIMBOVÝ OLEJ (NEEM OIL) 100 ML

Neemový olej s oříškovo-česnekovou vůní obsahuje speciální složky - nimbin, nimbidin, nimbidol, gedunin, sodium nimbinat, quercetin, salannin a azadirachtin, které mají jedinečné účinky na pokožku.

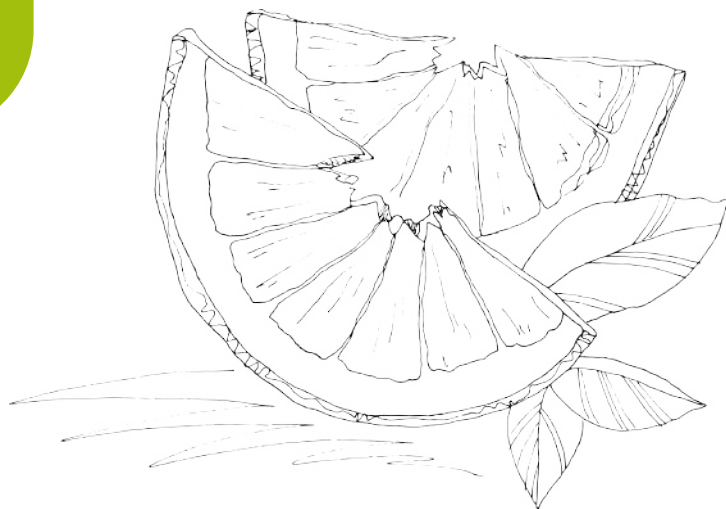
Cena: 189

Kuk.cz

Tinktura z vratiče obecného



Hrst květů vratiče a tři posekané stroužky česneku přelijte 100 ml lihu a nechte týden louhovat. Pak scedte, přelijte do rozprašovače a tímto přípravkem si postříkejte nohavice, rukávy a boty při cestě do lesa.





JARIN'UKLUD?
brrr...

Znáte to. Už od dob našich babiček, a pravděpodobně ještě mnohem dál, je to pořád stejné. Jakmile se začnou blížit Velikonoce, vytáhneme z police všechny dostupné čisticí prostředky a pustíme se do extravagantního úklidu. Myjeme okna, leštíme nábytek, smýčíme kouty, rovnáme nádoby ve skříňkách a kdoví co ještě. Je vám to povědomé?

Myslím si, že pořádný jarní úklid je v pořádku. Přináší do našich domovů novou a svěží energii. Vzpomínáte si na ten pocit, když jste naposledy umyla okna, a potom se s příjemným pocitem posadila do křesla, a aspoň chvíli si užívala ten pohled ven? Určitě to stálo za to. Nebo když domov voní čistotou, jak je příjemné v něm být? Naše maminky a babičky uklízely před Velikonocemi, protože to tak prostě bylo zvykem. A čím okna se na Velký pátek neleskla jako zrcadlo, ten byl předmětem pomluv po další týdny. My dnes uklízíme z jiného důvodu. Už jsme dávno pochopily, že nám může být úplně jedno, co si kdo o nás myslí (a tím spíš o našich oknech). Dnes uklízíme kvůli sobě. Alespoň by to tak mělo být.



Využijte to, co máte doma

Zapomeňte na nákup dalších čisticích prostředků. Jednak jsou zbytečně drahé a navíc přinášíte do svého domova další chemické prostředky, které neprospívají ani vám, ani přírodě. Při úklidu si totiž vystačíte s běžnými pomocníky, které máte doma. Poradíme vám, jak na to. Na většinu uklízacích rituálů si vystačíte s těmito základními ingrediencemi a jejich jednoduchými kombinacemi.



ocet

citron

soda

A jak tyto tři pomocníky využít?

Rychlovarná konvice ●

K odstranění vodního kamene z rychlovarné konvice můžete použít **ocet**. Do konvice přidávejte stejné díly vody a octa, dokud nebude přibližně do poloviny plná. Poté přiveďte směs k varu a nechte směs převařenou octovou vodu v konvici 15 nebo 20 minut. Nakonec směs slijte a konvici opláchněte.

Pokud jsou uvnitř konvice stále šupiny, odstraňte vše, co ulpívá, hrubou stranou houby.

Zrcadlo ●

Zrcadlo bez šmouh lze získat pomocí půl šálku **destilované vody**, půl šálku **bílého octa** a jedné polévkové lžice **kukuřičného škrobu**.

Smíchejte tyto ingredience v rozprašovači, a poté postříkejte zrcadlo čisticím roztokem.

Do sucha vytřete pomocí hadříku z mikrovlákna nebo zmačkaných novin. Postupujte odshora dolů.

Jakékoli zvláště odolné nečistoty lze před čištěním odstranit čistým hadříkem namočeným v alkoholu.

Koberce ●

Vlákna koberce můžete osvěžit a vydezinfikovat bez půjčování drahého parního čističe. Stačí vám jednoduchý domácí roztok a kartáč. Čistič koberců můžete vytvořit smícháním jednoho dílu **bílého octa** se třemi díly **vody**.

Ponořte štětiny kartáče do roztoku a vetřete je do koberce. Poté použijte hadřík, který pomůže odsát přebytečnou vlhkost.

Varná deska ● ●

Na rozdíl od plynových varných desek může být čištění skleněné varné desky snadné. Někdy si ale musíme poradit s připálenými zbytky jídel. **Jedlá soda a ocet** si s nimi poradí.

Nejprve si připravte pastu z jedlé sody v poměru 3:1 jedlé sody k vodě, a míchejte ji v misce, dokud nezhoustne. Poté pastu rovnoměrně rozetřete po skleněné desce pomocí špachtle nebo štětce.

Do rozprašovače dejte ocet a pastu lehce nastříkejte. Jakmile je oblast rovnoměrně pokryta, rozprostřete na varnou desku teplé vlhké ručníky. Po 30 minutách ručníky vyjměte a krouživými pohyby setřete povrch.

Rozdíl mezi jedlou sodou a sodou na praní

Jedlá soda - soda bicarbona
hydrogenuhličitán sodný,
 NaHCO_3

soda na praní
uhličitán sodný, Na_2CO_3

Nezaměňujte tyto dvě rozdílné látky. Oběma se říká SODA, ale jejich chemické složení je rozdílné. Jak už sám název napovídá, soda bikarbona - jedlá soda se používá k pečení, vaření nebo do nápojů. Můžete ji použít jako součást čisticích prostředků.

Soda na praní jedlá není! Používá se výhradně na praní.

Vodní kámen ●

Zbavit se skvrn od tvrdé vody nemusí být těžké. A nejlepší způsob, jak se jich zbavit je pomocí octa. Lahvičku s rozprašovačem naplníte směsí **vody a octa v poměru 1:1**. Poté nastříkejte roztok na povrchy, nechte působit alespoň 15 minut a ořete dočista. Skvrny od vodního kamene na chromových bateriích lze také vyčistit stejnou směsí.

Bakteriím se může dařit ve sprchových hlavicích, Naštěstí i zde pomůže ocet. Jak na to? Naplníte částečně plastový sáček bílým octem. Poté nasadíte sáček na sprchovou hlavici, dokud nebude celá ponořená do octa. Upevníte sáček kolem krku sprchové hlavice kouskem provázku nebo stahovací šňůrkou. Nechte ji takhle namočenou klidně několik hodin. Pouze v případě, pokud máte sprchovou hlavici s mosazným, zlatým nebo poniklovaným povrchem, nechte v octové lázni pouze 30 minut.

Pokud nánosy zůstanou, dočistíte hlavici ještě starým zubním kartáčkem. Poté pusťte na minutu horkou vodu, abyste vypláchlá veškeré minerální usazeniny zevnitř sprchové hlavice.

UHLIČITAN SODNÝ (prací soda)

Uhličitan sodný (soda na praní) se nejčastěji používá jako změkčovač vody, odstraňovač pachů a dezinfekce. Sodou můžete využít jak na praní, tak na úklid domácnosti. V případě použití sody jako součást domácího pracího prášku, zvyšuje prací schopnosti mýdla a dezinfikuje prádlo.

Prací soda, 5 kg

Změkčovač vody, odstraňovač pachů a čistič. Sodou můžete využít jak na praní, tak na úklid domácnosti.

Cena: 149 Kč

netoxickadomacnost.cz

Ucpaný odtok ● ●

Pokud máte podezření, že je ucpaný odtok ve vaně (nebo je to prostě už nějaký čas, co byl odtok vyčištěn), můžete vyčistit vodovodní potrubí **jedlou sodou a octem**. Jednoduše nasypete půl šálku jedlé sody do odpadu a poté půl šálku bílého destilovaného octa.

Nechte odtok pár minut odstát, aby se ucpaný odpad odstranil, a poté jej propláchněte horkou vodou.

Jedlá soda bikarbona, 500g

Jedlá soda je všestranný pomocník, který dokáže pomoci s praním prádla, vyčištěním kuchyně i při ústní hygieně. Při pečení má ovšem stejné kypřicí vlastnosti jako droždí nebo kypřicí prášek.

Cena: 24 Kč

vitalcountry.cz



Myčka ● ● ●

Stejně jako ostatní spotřebiče ve vaší domácnosti, vyžadují myčky nádobí pravidelné čištění. Nejlepší je provést důkladné čištění myčky – včetně alkalického mytí a vyčištění odtoku – jednou za měsíc. Jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, je naplnit šálek nebo misku **bílým octem** a umístit je na horní koš vaší myčky. Poté spustíte (jinak prázdnou) myčku na nejvyšší teplotu. Pokud nemáte rádi vůni octa, můžete zkusit jiný způsob - nasypat jeden **šálek jedlé sody** na dno myčky a spustit oplach horkou vodou.

Třetí možností je využití zbytku citronu. Bylo by škoda ho jen tak bez užitku vyhodit. Když jej vložíme do myčky na nádobí na příští mytí, jako zázrakem zmizí všechny zápachy. druhá půlka citronu (ta nevymačkaná) se potom hodí na odmaštění mikrovlnky. Opět stačí vložit, přibližně dvacet sekund zahřát a troubu otřít suchým hadříkem nebo papírovou utěrkou.

Sklenice ●

Vypadají sklenice na pití stále upatlané? Zakalené sklenice můžete vyčistit **octem**. Namočte malou utěrku nebo hadřík do malého množství bílého octa a sklenici otřete. Usazeniny způsobené ionty vápníku a hořčíku v tvrdé vodě můžete také odstranit otřením skla acetonem (odlakovač na nehty) a poté jemně vydrhnout jemným čisticím prostředkem.

Dalším účinným řešením je namáčení špinavých sklenic na 15 minut do bílého destilovaného octa.



Dřevěná prkénka ● ●

Spolu se **sodou citronová šťáva** spolehlivě a bez zbytečné chemie vyčistí také dřevěná krájecí prkénka. A to opravdu do hloubky, takže se nebudeme muset bát bakterií ani zbytků koupených agresivních čisticidel.



ALLNATURE
jedlá soda 1000 g
Všestranný pomocník,
kterého lze využít
během úklidu domácnosti
i při každodenní hygieně.

Cena: 38 Kč

lekarna.cz

Pračka ●

Chcete-li vyčistit nečistoty, plísňe a další špinavé zbytky, které se mohou usadit ve vaší pračce, zkuste spustit horký cyklus s **octem**. Nejprve spusťte prázdný cyklus praní na 50 stupňů a místo mycího prostředku použijte dva šálky bílého octa. Když pračka dopere, smíchejte asi čtvrt šálku octa s litrem teplé vody a použijte tuto směs k vyčištění vnitřku bubny.

Nakonec spusťte ještě jeden prázdný cyklus s horkou vodou, bez mycího prostředku nebo octa. Pokud chcete, můžete do bubny přidat půl šálku jedlé sody, abyste pomohli odstranit usazeniny uvolněné z prvního cyklu.

Šatník ●

Pokud chcete osvěžit váš šatník, udělejte to **jedlou sodou**. Jednoduše vložte otevřenou krabičku jedlé sody do skříně. Dokud tam bude, bude absorbovat pachy po dobu až jednoho roku – ale ujistěte se, že krabice je na místě, kde nehrozí rozsypání.

7 ZPŮSOBŮ JAK BÝT V POHODĚ

trénujte svůj
mozek

usmívejte se
a bavte se

udělejte si
čas na rodinu
a přátele

chodte každý
den ven
na procházku

nezapomínejte
na vděčnost

pomáhejte
druhým

dodržujte
spánek
alespoň
8 hodin denně



Horsmanship

Pochopení
rovnocenného
partnerství



Metoda HORSMANSHIP...jedinečný způsob, jak porozumět chování koně a pomocí vnitřního nastavení a řeči těla se dopracovat ke vzájemné efektivní komunikaci. Jde o budování rovnocenného partnerství mezi koněm a člověkem, které je opravdové, a ve kterém není místo pro přetvářku. Podstatnou součástí je také lepší porozumění sobě sama. O této skvělé metodě jsme si povídali s Kateřinou Kufovou, zakladatelkou Horsmanship Academy v České republice.



Dobrý den Kateřino, hned na úvod na vás budu mít úplně zásadní otázku: Co HORSMANSHIP vlastně představuje a odkud přišel do Čech? Můžete nám jeho původ trochu přiblížit?

Horsmanship má základy v USA. Jeden ze zakladatelů, Monty Roberts (u nás mu vyšla např. kniha Muž, který naslouchá koním), vyrostl na farmě, jeho otec byl chovatel koní. V té době bylo kolem krocení koní hodně násilí a Monty se chtěl naučit, jak se dorozumět s koňmi partnerskou cestou. Pozoroval divoké mustangy ve volné přírodě a naučil se jejich způsobu komunikace –

nazval ho Equus. Díky tomu se mu pak podařilo odpoutat divokého mustanga od stáda, osedlat ho a odjet na něm. Hodně se tím proslavil. Byl podle něj natočen i film Zaříkávač koní. Při práci s koňmi viděl, že je tam hodně paralel k manažerské práci, a také k výchově dětí. Často na kurzu slyšíme: „To je jako u dětí“ – třeba když jde o téma důslednost ☺. Dalším z otců zakladatelů je Pat Parelli, jehož 5 her při tréninku využíváme. Jde o jednoduchá cvičení, která nám napoví hodně o tom, jaké je naše vnitřní nastavení, které kompetence máme silné a můžeme na nich stavět.



Je třeba koně, které se při této metodě používají, nějak speciálně vycvičit?

Právě že vůbec ne. Jediné, co potřebujeme, je normální kůň, který vyrostl ve stádě. Čerpáme z jejich přirozeného chování. Kůň reaguje čistě, tady a teď. Je to pro nás takové zrcadlo toho, jak na tom aktuálně jsme.

Školíme na různých farmách, pracujeme s jejich koňmi. Moje kolegyně Lenka Vrabcová, která je taková česká „zaříkávačka koní“ je jen zkontroluje, jestli jsou v pořádku a můžeme školit.



Dikobrazí hra



Leadrem od malička

Kateřino, metoda horsmanshipu je několik posledních let populární především jako trénink leadershipu pro manažery v korporátním prostředí. Jak se k tomu sami účastníci staví, když se mají postavit tváří v tvář tak velkému a silnému zvířeti, jako je kůň?

Bývá několik reakcí:

Už jsem o tom slyšel/a, těším se.

Jsem zvědavý/á, těším se.

Uvidíme, co nám to přinese.

Mám respekt, ale jdu do toho.

Co si to na nás to HR vymyslelo za blbost?

Všichni jmenovaní odcházejí v úžasu, kolik jim toho kůň řekl, co se o sobě dozvěděli.



Přátelská hra

Díky tomu, že kůň reaguje čistě a nemá vůči nám žádné předsudky, se lidem zpětná vazba od něj moc dobře přijímá. A zároveň je motivuje něco se sebou dělat. I účastníci, kteří jsou proškoleni od hlavy až k patě, odcházejí s novými poznatky a chutí na sobě pracovat. A s radostí.



Důvěra

Je tento způsob tréninku komunikace aplikovatelný i na jiné cílové skupiny? Dají se získané dovednosti využít i pro běžný život?

No jasně. Nejčastěji pracujeme s manažerskou populací, ale také např. s IT skupinou (pro ně je to zvláště výživné☺), s obchodníky, s back officem, s rodinami... Vždycky si odnášíte řadu doporučení i pro běžný život. Ověříte si například, jestli umíte delegovat nebo práci raději uděláte za druhé. Jak se umíte prosadit a zároveň pečovat o vztahy. Jak jste pro druhé čitelní. Zda jste důslední, kolik máte sebedůvěry či energie. Je toho hodně.

Jakým způsobem trénink probíhá? Co od toho mohou účastníci očekávat?

V první řadě hluboké sebepoznání, hodně radosti i motivace. Často se dost nasmějeme, záleží na skupině. V současné těžké době je to i čas, který máme na sebe, který nám dá prostor odpočinout si od starostí. Při práci s koněm je potřeba soustředit se jen na něj. Pokud myslíte na něco dalšího, kůň si řekne: “Tady není žádná energie“

a jde si dělat svoje věci. Třeba žrát trávu. Nebo očuchávat koblihy☺.

Na začátku kurzu si řekneme trochu teorie o koních, ošetříme obavy, zjistíme očekávání. Podíváme se na téma kurzu. Pak jdeme na jízdárnu, kde vám ukážeme cviky Pata Parelliho, vysvětlíme, čeho si všímat, a hlavně jak pracovat sám se sebou. A potom už má každý svůj čas na práci s koněm. My lektoři jsme blízko vás, pokud je potřeba tak poradíme nebo pomůžeme. Zpočátku jsme trochu jako překladatelé toho, co kůň říká, ale velmi rychle tomu začnete rozumět sami. Je to zážitek. I ti, co se koní hodně bojí, velmi rychle zjistí, že je to hebké, teplé zvíře, které vstřícně reaguje na to, co s ním děláte. Ještě se nám nestalo, že by se někdo tak bál, že by kurz nebyl schopen dokončit. A to jsme měli i pána, který v životě nesáhl ani na kočku. Když odcházel, říkal: “Doma budu za hrdinu, že jsem sahal na koně!“





Je součástí také jízda v sedle?

Na prvních kurzech není, s koňmi pracujeme jen ze země. Teprve pokročilejší účastníky na koně i posadíme, pokud chtějí. Nikdy nikoho nenutíme dělat něco, co nechce.

Co je vlastně cílem kurzu metodou horsemanship?

Záleží na zadání. Nejčastěji rozvoj kompetencí leadershipu, dále komunikace a sebepoznání. Někdy jde o posílení komunikace a spolupráce v týmu, teambuilding. Vždy je tam sebepoznání, uvědomění si zažitých vzorců chování. I když si firma objedná „jen“ teambuilding, má to přidanou hodnotu.

Jak dlouho kurzy trvají? Je to takzvaně běh na dlouhou trať, nebo stačí jeden krátký kurz, aby to člověka posunulo o hodný kus dopředu, a mohl si říct – ano, dosáhl jsem cíle.

Nejčastější kurz je jednodenní, ale máme několik pokračování. Troufám si říci, že už první kurz vás hodně posune, je tam spousta wow efektů. My o sobě hodně věcí tušíme, ale

při práci s koněm čistě vyplavou na povrch. Zároveň je to spojeno se silnou pozitivní emocí a to, jak známo, pomáhá k hlubšímu zapamatování. Pak už je to jen na nás, jak s tím dál budeme pracovat. Ale často od účastníků slyším, jak si ve firmě připomínají: „To je stejné, jako tehdy u koně“. Hodně firem si kurzy s koňmi objednáva opakovaně. Prostě kůň je nádherné zvíře a kontakt s ním je nenahraditelný.



RNDr. Kateřina Kufová,
lektorka a koučka, zakladatelka [Horsemanship Academy](#). Věnuje se tréninkům soustředění a pozornosti, osobnostního rozvoje, leadershipu a dalších měkkých dovedností.

Fotografie: Hana Soukalová, Dvůr Pecínov



Velikonoce



Velikonoce případně letos až na druhou polovinu dubna. Co to znamená? Příroda už docela určitě bude v rozpuku, a my budeme moct přivítat svátky jara s plnou náručí jarních květin a přírodnin. To se to bude zdobit! Přinášíme vám inspiraci na originálně vyzdobené stoly ve velikonočním stylu. Překvapte své nejbližší a vyzdobte si velikonoční svátky novým neotřelým designem.



Petrolejová nebo azurová nejsou úplně obvyklé velikonoční barvy. O to více zaujmou nejen na obarvených vaječných skořápkách, ale i na doplňcích, jako jsou třeba plátěné ubrousky.

Foto: Lia Griffith



Foto: The Merrythought

Obyčejné skořápky od vajíček naplňte vodou, postavte do oříznutého kartonu od vajíček a květinová výzdoba doprostřed stolu je na světě. Podívejte se na krátké video, jak skořápky připravit.

VIDEO



Foto: Modern Glam

Pažitka jako jmenovka? Proč ne? Kupte pažitku v květináči a rozdělte do malých květináčků. Když do nich ale vysejete hned z kraje měsíce obilí, dočkáte se stejné nádhery z vlastního pěstování. A možná budou takové jmenovky ještě hezčí.



Foto: Jenny Steffens



Využít můžete třeba kameninové misky od Mason Cash Cane. Seženete na Bonami.cz



Narychlené cibuloviny teď koupíte takřka všude. Sesadte je do pěkných misek a prostřídejte na stole s jednoduše naaranžovanými vejci. Kytička na ubrousku na talíři potěší každého hosta.

Máte ráda plátěné ubrousky a lámete si hlavu s tím, jak je poskládat? Vytvořte si jednoduché kytičky z papíru a barevných knoflíků, které udrží vaše ubrousky na uzdě a přidají výzdobě stolu jarní náladu.



Foto: shadesofblueinteriors



Foto: Countryliving

Slavnostně bude působit, když kroužek na ubrousky ozdobíte malými rostlými květinami. Využít můžete třeba sedmikrásky, které už budou kvést všude.



Foto: Driven by Decor



Čokoládový
zajíček
pro každého hosta
bude milým
překvapením

Originální váza na tulipány z hlávky zelí vyvolá vlnu údivu. Její výroba je jednoduchá. Vyřízněte a vydlabejte v hlávce zelí dostatečně velký otvor, aby se do něj vešla odpovídající vázička nebo sklenička. Zarovnejte s vrchní stranou zelí, přidejte vodu a naaranžujte tulipány.



Malé velikonoční věnečky můžete snadno vyrobit z březových větviček. Stačí, když dvě nebo tři smotáte do kroužku a vzájemně propletete. Ozdobit je můžete buď malými vajíčky, květy sedmikrásek nebo je nechte prázdné. I tak nadělají parádu.



Foto: ilzmarieblog.com



Barevný ohňostroj
jarních květin
vykouzlí slavnostní
atmosféru jedna-
dvě



Foto: Pizzazzerie

Běží bílý králíček, v tlapičce má
košíček,
v něm barevná vajíčka, co mu
dala slepička.
Koho potká, tomu praví, že
mu přeje štěstí, zdraví,
hezky se naň usměje, srdíčko
mu zahřeje.



*Odkud přišel
velikonoční
zajíček?*



Podobně jako Vánoce jsou i Velikonoce křesťanským svátkem, který lze slavit tisíci různými způsoby v závislosti na tradicích vaší rodiny, a také na vašem náboženském a kulturním zázemí.

Například můžete své velikonoční oslavy soustředit na nedělní bohoslužbu –nebo na tradice po celých sedm dní Svatého týdne počínaje Květnou nedělí. Alternativně je možná charakteristickým znakem vašich velikonočních oslav propracovaná rodinná velikonoční večeře se všemi vašimi příbuznými. Nebo možná zahrnuje obě události nebo jiné velikonoční tradice dohromady. V západních zemích se mnoho dětí těší na Velikonoce jako na čas velikonočních košíků, hledání vajíček a velikonočních řemesel.



Ale bez ohledu na to, jak jste zvyklé prožívat tyto svátky, existuje jeden jejich společný symbol, který je nepopíratelně rozpoznatelný: **velikonoční zajíček**.

Možná se ptáte sami sebe, kde se přesně vzala tradice velikonočního zajíčka. Chcete se dozvědět více?

Křesťané slaví Velikonoce na první neděli po cyklicky zjištěném úplňku, připadajícím na 21. březen nebo nejbližší následující dny. Je to období rovnodennosti, kdy stejný počet hodin denního světla a noci signalizuje příchod jara na severní polokouli. To vysvětluje, proč Velikonoce připadají každý rok na jiné datum.

Odkud je velikonoční zajíček?

V dobách pohanských existoval svátek, který také připadal na tuto dobu březnové rovnodennosti - **svátek bohyně plodnosti Eastre**. Mezi symboly patřil i zajíc spolu s vejci, která od pradávna představovala nový život.

Ve období středověku křesťanští misionáři v Evropě chtěli převést Anglosasy ke křesťanství tím, že propojí Velikonoce právě s tímto pohanským svátkem a přijmou podobné tradice. To částečně vysvětluje, jak se zajíc poprvé v tomto křesťanském svátku objevili.

Proč nosí velikonoční zajíček vajíčka?

Ať už je původ velikonočního zajíčka jakýkoli, je jasné, že tato postava o Velikonocích všude. Tradice zajíčka snášejícího vejce zvaného Osterhase nebo *Oschter Haws* přišla z Německa. Německé děti dělaly pro zajíčka hnízda, aby snášel barevná vejce.

Tento zvyk se následně rozšířil nejen po Evropě, ale také po celých Spojených státech. Později začal velikonoční zajíček nechávat dětem kromě vajíček také cukroví a dárky. Na oplátku mu děti nechávaly venku mrkev, aby se zajíček posilnil, když má takové rušné velikonoční ráno.



Kde má zajíček trvalé bydliště?

Na rozdíl od Santova malebného prostředí na severním pólu je trvalé bydliště velikonočního zajíčka nejasné. Některé zdroje se domnívají, že žije na Velikonočním ostrově, který se nachází v jihovýchodní části Tichého oceánu. Říká se, že tam slavnému zajíčkovi nabízí spoustu soukromí po celý rok, a je to zjevně vhodný výchozí bod pro jeho cestu kolem světa o Velikonocích.



Jak vypadá velikonoční zajíček?

Na základě pohanského folklóru a tradičně bílé srsti se zdá, že velikonoční zajíček je arktický zajíc. To znamená, že má velmi vysoké uši a bílou srst, která ho přirozeně maskuje ve sněhu. Pokud však jaro přijde brzy, může mít hnědou srst: arktičtí zajíci línají nebo svlékají srst s měnícími se ročními obdobími a během léta zhnědnou, aby se lépe maskovali. Pokud jde o většinu kostýmů velikonočního zajíčka, obvykle ho uvidíte, jak se chlubí svým bílým zimním vzhledem.

Zaječí outfit

Velikonoční zajíček také občas nosí oblečení. Mezi jeho běžné doplňky patří vesty a motýlek v oranžové barvě, což je barva jeho oblíbené mrkve. Obvykle nosí košík naplněný barevnými vejci, bonbóny a dalšími dobrotami, které rozdává dětem. Stejně jako Santa Claus, velikonoční zajíček často odměňuje děti podle toho, jak dobře se chovaly. Ty hodné dostávají větší odměny.



Tak tohle musí být ON!



Foto: catersnews.com

Tenhle králík se jménem Darius měří skoro 130 cm na délku, a je oficiálně největším králíkem na světě.

Jeho majitelkou je Annette Edwards, žijící v Bromsgrove, ve městě, které se nachází v Anglii, 13 mil jihozápadně od centra Birminghamu.


Jedná se o plemeno Continental Giant (Kontinentální obr), které bylo původně chováno pro maso.

Kontinentální obr, poprvé zdokumentovaný v roce 1893.

v příštím čísle

květen 2022

PŘIPRAVTE VLASY NA LÉTO



Článek nejen o péči o vaše kadeře. Tentokrát se zaměříme především na souvislosti mezi vnitřní rovnováhou organismu a kvalitou vlasů



@tinyhousescozy

STROMOVÉ DOMY

Spaní na stromě a se vším komfortem? Proč ne? Ukážeme vám, že i toto je možné.

WHAT'S NEXT

FARMÁŘSKÉ TRHY



Milujete farmářské trhy? Ten šrumec a barvy a vůně? Vypátrali jsme pro vás ty nejlepší v rámci celé naší republiky.

- Fairtrade jako férový obchod
- Homeopatie je skvělou volbou také pro domácí mazlíčky
- Vylepšete svůj domov rostlinami podle zvěrokruhu

Květnové číslo 2022 vychází
30.4.2022



*Přejeme Vám příjemné
a ničím nerušené
velikonoční svátky!*