

# Trendy a zdraví

**OXIDAČNÍ STRES**

---

**DÝCHEJTE ČISTÝ  
VZDUCH**

---

**DUŠEVNÍ ZDRAVÍ**

---

**KOŽNÍ SYSTÉM**

---

**MÝTY O VODĚ  
A MINERÁLKÁCH**

---

**ROZHOVOR:**

**MICHAELA PECHÁČKOVÁ**



## novinky a tipy

V nabídce také samostatné kleště na odstranění klíštěte!

**NOVINKA!**

- Sada pro bezpečné odstranění klíštěte
- Díky své jedinečné technologii rychlého zmrazení brání vypouštění infekčních slin parazitů a také zabraňuje rozdrčení těla klíštěte.



### PEČUJTE O SVÉ CITLIVÉ OČI A RTY JIŽ PŘI ODLIČOVÁNÍ

**NOVINKA**

### Sensibio H<sub>2</sub>O eye

Zklidňující dvoufázový  
micelární odličovač,  
který posiluje kožní bariéru

**CITLIVÉ OČI A RTY**



PATENTOVANÁ DVOUFÁZOVÁ  
MICELÁRNÍ TECHNOLOGIE  
PROVITAMÍN B5

**100 %** OKAMŽITĚ ZKLIDŇUJE  
citlivou a křehkou oblast  
okolo očí<sup>1</sup>

**97 %** Dlouhodobě  
HYDRATUJE<sup>1</sup>

**95 %** ODSTRÁŇUJE  
VODĚODOLNÝ MAKE-UP  
a nečistoty<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Uživatelský test Sensibio H<sub>2</sub>O eye  
na 30 dobrovolnicích, Eurofins Francie 2021

## Potřebujete očistit svůj organismus?

Vyzkoušejte nový medicínální sladový  
sirup z bylin Na jarní očistu. Na lžičku.

Pampeliška a máta podporují  
vylučovací soustavu, měsíček zase  
přispívá ke správné funkci jater.  
Obsažený slad je bohatý na vitamíny  
skupiny B a další účinné látky.

Koupíte na:

**SHOP.HERBADENT.CZ**

## - Dr. Svatek -

— ZALOŽENO 1897 —



# Mýty o vodě a minerálkách

Nejčastěji kupujeme balené vody, protože se s nimi snadno dodržuje pitný režim, obsahují zdraví prospěšné látky a jsou chutnější než voda z kohoutku. Průzkum<sup>1)</sup> AquaLife Institutu také zjistil, že pokud spotřebitelé balené vody nekupují, je to kvůli tomu, že podle nich balená voda nenabízí nic navíc, je neekologická, obaly škodí zdraví. Aktuálně se objevuje čím dál více až neuvěřitelných mýtů, které se týkají právě pitného režimu, balených vod i minerálek.

**T**ři čtvrtiny populace vědí, že minerálky obsahují zdraví prospěšné látky, jak vyplynulo z výsledků průzkumu<sup>1)</sup>, ale je až s podivem, s ohledem na balneologickou tradici v naší zemi, že čtvrtina spotřebitelů považuje minerálku za předraženou vodu. Více než polovina populace se překvapivě také domnívá, že minerálky se mohou pít jen v omezeném množství a mají se střídat – což platí jen u pár velmi silně mineralizovaných druhů, které zdaleka nepatří mezi nejnakupovanější výrobky.

*„Přírodní minerální vody, lidově minerálky, jsou velmi kvalitní, čisté a neupravené, zcela bez obsahu chemických přídatných látek. Zároveň mají prokazatelný fyziologický účinek, proto nabízí tělu víc než obyčejná voda. Navíc když se potíme, ztrácíme tím i minerální látky, které musíme tělu zase dodat. K tomu jsou nejobodnější minerálky.“*

**Přírodní minerální vody obsahují alespoň jeden prvek s blahodárným působením na lidský organizmus.**

vysvětluje Ing. Klára Hálová, ředitelka AquaLife Institutu, a dodává: „Pro každodenní pití se hodí slabě a středně mineralizované vody (s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l), které se mohou pít bez omezení a nemusí se střídat. Obavy z přemineralizování jsou tedy zbytečné. Silně mineralizované vody jsou vhodné při velké zátěži v namáhavých provozech, v letním období nebo při sportu, kdy se více potíme a ztrácíme minerální látky. Zvláštní kategorií pak tvoří léčivé minerální vody, které mívají velmi silnou mineralizaci a měly by být užívány po konzultaci s lékařem.“

Průzkum<sup>1)</sup> také ukázal, že alespoň občas kupuje balenou vodu 83 % obyvatel, třetina z nich minimálně jednou týdně. Většina ji kupuje pro sebe (79 %), polovina pro partnera či partnerku (51 %), více než třetina pro děti (38 %). Výhradně k pití používá balenou vodu 69 % respondentů, ostatní i k vaření, přípravě pokrmů pro děti nebo hygieně (k mytí se v autě, na chatě aj.). Ženy ve srovnání s muži významně častěji zmiňovaly, že balené vody kupují také pro návštěvy a na cesty, výlety, muži nejvíce do práce. Ačkoli 43 % spotřebitelů uvedlo, že nejvíce kupuje minerální vodu, přičemž druhým nejčastěji kupovaným typem balené vody je voda pramenitá, nikdo z respondentů neví, v čem se tyto dva druhy vod liší.

*„Přírodní minerální vody obsahují alespoň jeden prvek s blahodárným působením na lidský organizmus. V tom je zásadní rozdíl mezi minerálními a pramenitými vodami, nikoli v mineralizaci. Minerálky doplňují tělu chybějící minerální látky, které lidský organizmus z principu potřebuje (například o hořčík, vápník, zinek, draslík nebo fluor) a umí je v této formě přijmout lépe než z jiných druhů potravin. Mohou být různé mineralizované, tzn. mají různý obsah minerálních látek, od velmi nízkého až po velmi vysoký,“* objasňuje Ing. Ježková, předsedkyně Svazu minerálních vod.

Kategorie balených vod zahrnuje nejen přírodní minerální, pramenité a kojenecké vody, ale také balené vody pitné. Minerální, pramenité a kojenecké vody musí pocházet z chráněného podzemního zdroje původní čistoty – do jejich přirozeného složení není nijak zasahováno, nesmí se používat chemické úpravy, nedezinfikují se. To



je zcela odlišuje od kategorie balených pitných vod, které mohou pocházet i z povrchového zdroje a být chemicky upravené – podléhají totiž stejným požadavkům na kvalitu jako voda ve vodovodní síti. A tak si v lahvi můžeme koupit velice kvalitní podzemní vodu, ale klidně i obyčejnou pitnou vodu z kohoutku. Co kupujeme, to lze jednoduše zjistit na etiketě, kterou se proto určitě vyplatí číst.

# Zabalená voda k pití

*Ing. Jana Ježková*

*předsedkyně Svazu minerálních vod*

**P**ravidelnou součástí každodenního pitného režimu by měly být balené přírodní vody, které poskytují spoustu benefitů. V České republice je nabídka balených minerálních, pramenitých i kojeneckých vod velká a pestrá, proto můžeme mít vždy po ruce kvalitní vodu a dodržovat pitný režim. Mezi balenými přírodními vodami si můžeme vybírat podle své chuti, věku, životního stylu i zdravotních potřeb. Pro výběr té správné je důležité mít korektní informace o vodě a číst etikety.

Kupují Češi balenou vodu? Alespoň občas ji kupuje 83 % obyvatel, třetina z nich minimálně jednou týdně. Většina (79 %) kupuje balené vody pro sebe, polovina (51 %) pro partnera či partnerku, více než třetina (38 %) pro děti. Průzkum<sup>1)</sup> také ukázal, že jedné značce balených vod je věrných 17 % spotřebitelů, 41 % volí mezi několika málo značkami a 42 % značky vod střídá (mimořadně nevěru ve vztahu přiznalo 42 % partnerů<sup>2)</sup>). Spontánně lidé nejčastěji uváděli, že balené vody kupují, protože jsou chutné, dobré a chtějí je na pití – 69 % respondentů používá balenou vodu jen k pití, ostatní i k vaření, přípravě pokrmů pro děti nebo hygieně (k omytí se v autě, na chatě aj.). Ženy ve srovnání s muži významně častěji zmiňovaly, že balené vody kupují také pro návštěvy a na cesty, výlety, muži nejvíce do práce.

## Rozdíly v balených vodách

Kategorie balených vod zahrnuje přírodní minerální vody, lidově minerálky (např. Mattoni, Magnesia, Korunní, Dobrá voda), pramenité vody (Rajec, Aqua Bella, Šumavský pramen aj.), kojenecké vody (Aquila, Natura, Nartes atd.) a balené vody pitné (Saquaro, Tanja apod.). Vody minerální, pramenité a kojenecké musí pocházet z chráněného podzemního zdroje původní čistoty – do jejich přirozeného složení není nijak zasahováno, nesmí se používat chemické úpravy, nedezinfikují se. To je zcela odlišuje od kategorie balených pitných vod, které mohou pocházet i z povrchového zdroje a být chemicky upravené. Kdo vyhledává opravdu kvalitní vodu, měl by sáhnout po minerálce, pramenité nebo kojenecké vodě.

Podle čeho lidé vybírají balenou vodu? Z výsledků průzkumu<sup>1)</sup> vyplývá, že nejdůležitějšími aspekty jsou perlivost, cena a obsah minerálních látek. Nicméně polovina obyvatel, kteří kupují balené vody, nečte informace na

1) Průzkum iniciovaný AquaLife Institutem mapoval znalosti, názory a postoje široké veřejnosti vůči balené vodě. Výzkum se zabýval tím, jaké balené vody lidé nakupují, jestli mezi nimi rozlišují, co si myslí o minerálních vodách, a proto se zaměřil také na myty, které okolo konzumace balených vod panují. Sběr dat probíhal formou online dotazování prostřednictvím panelu respondentů společnosti Médea Research. Průzkum proběhl v květnu 2021, zúčastnilo se ho 517 respondentů – vzorek byl vybrán tak, aby byl reprezentativní na online populaci ČR z hlediska pohlaví, věkových skupin (18+), vzdělání, regionu a velikosti místa bydliště.

etiketách vod. Pokud je čtou, nejvíce se zajímají o složení, obsah minerálních látek a perlivost. Téměř nikdo nevěnuje pozornost datu spotřeby, druhu vody, výrobci ani původu vody.

## Pitná není pramenitá

Tuší běžný spotřebitel, že v lahvi si může koupit jak velice kvalitní podzemní vodu (pramenitou, minerální nebo kojeneckou, případně léčivou), tak i obyčejnou pitnou vodu z kohoutku? Jetí tržní podíl je sice malý (v roce 2020 činil 13,6 %<sup>3)</sup>), ale jako balená voda se prodává také. Podle průzkumu<sup>1)</sup> 45 % obyvatel bohužel neví, že se v lahvích prodává i kohoutková voda. Avšak bezmála tři čtvrtiny spotřebitelů by chtěly, aby byla balená voda stočená z kohoutku nějak speciálně značená, jasně odlišená – aby věděly, že si kupují kohoutkovou vodu. Aktuálně je označená na etiketě jako pitná voda.

Téměř polovina obyvatel netuší, v čem se vlastně pitná voda liší od pramenité. Prakticky správně jen třetina respondentů uvedla, že pramenitá na rozdíl od pitné vody pochází z podzemního zdroje, pramene či vrtu, je zcela přírodní.<sup>1)</sup> Zásadní rozdíl mezi balenými pramenitými a také kojeneckými nebo minerálními vodami, tzn. kvalitními podzemními vodami, a pitnou vodou představují limity nežádoucích látek – na podzemní vody jsou kladeny



daleko přísnější limity než na vodu pitnou. Balená pitná voda podléhá stejným požadavkům na kvalitu jako voda kohoutková. A ta se upravuje složitými technologickými postupy za použití chemikálií, aby byla požitelná a zdravotně nezávadná. Nakonec se většinou ještě dezinfikuje chlorem, který inaktivuje mikrobiální znečištění. Přírodní pramenité, minerální a kojenecké vody jsou původní, přírodou vytvořené a staletými prověřené, navíc horninami filtrované a chemií netknuté. Jejich složení zůstává stejné od hlubinného pramene až ke spotřebiteli, přitom splňují mnohem přísnější limity než voda ve vodovodní síti.

### Minerálka z kohoutku nepoteče

Ačkoli 43 % spotřebitelů uvedlo, že nejvíce kupuje minerální vodu, nikdo z respondentů přesně neví, v čem se liší minerální a pramenitá voda. Průzkum<sup>1)</sup> odhalil, že 45 % obyvatel se mylně domnívá, že minerální a pramenitá voda se liší v množství minerálních látek, ostatní netuší, jaký je mezi nimi rozdíl.

Přírodní minerální vody mají prokazatelné fyziologické účinky, tj. obsahují alespoň jeden prvek s blahodárným působením na lidský organizmus. V tom je zásadní rozdíl mezi minerálními a pramenitými vodami, nikoli v mineralizaci. Minerálky doplňují tělu chybějící minerální látky, které lidský organizmus z principu potřebuje (například o hořčík, vápník, zinek, draslík nebo fluor) a umí je v této formě přijmout lépe než z jiných druhů potravin. Mohou být různě mineralizované, tzn. mají různý obsah minerálních látek. Vody s nízkou a střední mineralizací do 1000 mg/l (např. Dobrá voda, Mattoni, Magnesia, Il Sano, Ondrášovka) jsou vhodné pro všechny skupiny lidí, protože se jejich konzumace nemusí omezovat v čase ani v množství, nemusí se střídat a nevadí při žádné dietě. Vody bohaté na minerální látky (Hanácká kyselka, Poděbradka, Krondorf aj.) jsou zase výhodné pro spotřebitele v letním období nebo při sportu, kdy je třeba s tekutinami rychle doplnit i minerální látky.

### Ochrana pramenů

Balené přírodní vody využívají jen 0,02 % z celkových zásob podzemních vod, navíc z obnovitelných zdrojů, a to pouze pro pitný režim, tzn. neplývá se s nimi (nepoužívají se na mytí, praní apod.). Dohled nad využíváním a ochranou zdrojů mají balneotechnici, kteří úzce spolupracují s Ministerstvem zdravotnictví – Českým inspektorátem lázní a zřidel. Ochrana pramenů znamená ochranu před vnitřními i vnějšími zásahy jak do vlastních zdrojů, tak do pásem tvoření a oběhu podzemní vody, včetně ochrany infiltračního území zdrojů. Jedná se o ochranu před činnostmi, které mohou nepříznivě ovlivnit chemické, fyzikální a mikrobiologické vlastnosti, ale také zásoby a vydatnost zdroje (např. stavební a důlní činnosti, nežádoucí zemědělské a lesní zásahy, kontaminace ropnými produkty). Díky tomu, že zásoby minerálních vod jsou velmi dobře monitorovány, jsou důsledně chráněny a jde o obnovitelné zdroje, nehrozí jejich vyčerpání.

1) Průzkum iniciovaný AquaLife Institutem mapoval znalosti, názory a postoje široké veřejnosti vůči balené vodě – zabýval se tím, jaké balené vody lidé nakupují, jestli mezi nimi rozlišují, co si myslí o minerálních vodách. Sběr dat probíhal formou online dotazování prostřednictvím panelu respondentů společnosti Médea Research. Průzkum proběhl v květnu 2021, zúčastnilo se ho 517 respondentů.

2) zdroj: iDnes.cz, leden 2021

3) zdroj: NielsenIQ (CZ Retail, volume, total 2020)

**Svaz minerálních vod** ([www.svaz-mv.cz](http://www.svaz-mv.cz)) sdružuje výrobce přírodních a ochucených vod v České republice, kteří garantují kvalitu dodávané vody a vyznávají společné hodnoty. Pomáhá řešit legislativní otázky, prosazovat klíčová témata a obhajovat práva a zájmy svých členů a jejich zákazníků. Cílem svazu je přispět k lepším a profesionálnějším podnikatelským podmínkám v dané kategorii i ke kvalitnější osvětě veřejnosti.

## Základní údaje o balených vodách

voda	původ	složení	určení	úprava	potravina
<b>kojenecká voda balená</b>	chráněný podzemní zdroj	celkový obsah rozpuštěných pevných látek max. 500 mg/l, nižší limity i pro sodík, dusičnany aj., složení na obalu	pro přípravu kojenecké stravy a k trvalému přímému požívání všemi skupinami spotřebitelů	nesmí být chemicky upravovaná a dezinfikovaná, povoleno pouze UV záření	ano
<b>pramenitá voda balená</b>	chráněný podzemní zdroj	ustálená vydatnost, složení, teplota a další základní vlastnosti	k trvalému přímému požívání dětmi i dospělými	nesmí být chemicky upravovaná a dezinfikovaná	ano
<b>přírodní minerální voda balená</b>	chráněný podzemní zdroj s osvědčením zdroje přírodní minerální vody, který je uveden v Úředním věstníku EU	charakteristický a neměnný obsah minerálních látek a stopových prvků, stále a zaručené složení, uvedené na obalu	fyziologické účinky dané obsahem minerálních látek, stopových prvků a jiných součástí umožňují použití jako potraviny	nesmí být chemicky upravovaná a dezinfikovaná	ano
<b>pitná voda balená</b>	podzemní i povrchový zdroj (např. i voda z vodovodu)	různé složení podle zdroje, původ vody ani složení nesmí být na obalu	k pití	povolena fyzikálně chemická úprava	ano
<b>minerální voda z přírodního léčivého zdroje</b>	chráněný podzemní zdroj s osvědčením přírodního léčivého zdroje	obsah rozpuštěných pevných látek nebo CO <sub>2</sub> min. 1 g/l nebo obsah pro zdraví významného prvku	k léčebným účelům – pitné kúře	nesmí být chemicky upravovaná a dezinfikovaná	ano

# Kožní systém

Kůži, vlasy, nehty, chlupy, potní a mazové žlázy označujeme souhrnně jako tzv. kožní systém.

Jako každý orgán lidského těla, mohou být i součástí kožního systému zasaženy celou řadou zdravotních komplikací různě závažného charakteru a je proto na místě věnovat péči a výživě tohoto systému náležitou pozornost.

Nutno poznamenat, že navenek se negativně projevuje v tomto systému například i působení stresu, hormonální výkyvy organismu, nevhodné složení jídelníčku, apod. Stav naší pokožky, vlasů a nehtů tak můžeme přirovnat k zrcadlu, které výrazně odráží celkovou zdravotní situaci uvnitř našeho těla a dokonce i myslí.

## Projevy oslabení kožního systému

Vliv nesprávné péče, výživy, působení vnějšího prostředí i vnitřních procesů se pak navenek projevují pozorovatelnou ztrátou kvality kožního systému. Jmenovitě může jít například o **zvýšenou lámavost nehtů, ztrátu elasticity pokožky či její bledost, výskyt vyrážek, oslabení struktury vlasů, jejich nadměrné vypadávání, třepení, zmatnění, a podobně.**

K předcházení i úpravě těchto stavů je proto nutné zaměřit se na adekvátní prostředky sloužící k celkové péči o naši pokožku, vlasy a nehty. Tyto prostředky můžeme v zásadě rozdělit na dvě základní kategorie dle způsobu užití a to na péči vnější – nejrůznější kosmetické a hygienické přípravky a na péči vnitřní, která bývá mnohdy chybně opomíjena – vyživující a harmonizující náš kožní systém pomocí potřebných látek, vitamínů, minerálů a dalších mikroživin, které dodáváme organismu stravou a pomocí jejich vhodných doplňků.

## Výživa pro pleť, nehty a vlasy

Pro zdraví a krásu pokožky, nehtů a vlasů je kromě náležité vnější péče vysoce významná zejména výživa přicházející do těla vyváženou stravou a jejími doplňky, které zajišťují přísun tolik potřebných vitamínů, minerálů a stopových prvků. Jejich dodáváním do organismu umožňujeme kožnímu systému zdravé a bezproblémové fungování a zároveň – zdravý a vitální kožní systém působí esteticky a je společensky pozitivně hodnocen.

**Vitamíny** – představují významnou složku výživy kožního systému.

**Vitamín C** podporuje produkci kolagenu a elastinu.

**Vitamíny skupiny B** – podporují hojení a regeneraci kůže, pozitivně působí na zdraví nehtů a vlasů. Zejména pak:

**Vitamín B7** – biotin, též označovaný jako vitamín H, z německého „haar und haut“, tedy „vlasy a kůže“. Udržuje zdravé, husté a pevné vlasy, omezuje jejich vypadávání, zpomaluje proces šedivění, přispívá k vlasovému růstu. Podporuje tvorbu kolagenu, zabraňuje dehydrataci pokožky.

**Vitamín B5** – kyselina pantothenová, zklidňuje záněty kůže, podporuje hydrataci pokožky, zlepšuje strukturu, objem a lesk vlasů, napomáhá zpevňovat nehty a snižuje jejich lámavost.

**Vitamín A** – podporuje regeneraci pleti.

**Vitamín E** – pomáhá ochránit před UV zářením, omezuje vznik vrásek.

**Minerály a stopové prvky** – a jejich dostatečný příjem jsou rovněž klíčovými pro zdraví a krásu kožního systému.

**Křemík** – účastník mnoha metabolických procesů v organismu. Nezbytný pro zdravý vzhled kůže, nehtů a vlasů. Zásadní prvek při péči o oslabené a lámavé vlasy se sklonem k vypadávání.

**Síra** – napomáhá syntéze kolagenu, má keratolytický efekt (odstraňování zrohovatělé kůže). S postupem věku její množství v organismu ubývá a je třeba ji do těla dodávat. Velmi často opomíjený prvek s vysokým významem pro kožní systém.

**Železo** – podílí se na procesu dělení buněk, podporuje obranyschopnost organismu.

**Zinek** – nedostatečné zásobení zinkem se projevuje suchostí pokožky, zvýšeným vypadáváním vlasů, pomalejším růstem nehtů a jejich nadměrnou lámavostí.

**Měď** – přímo se podílí na tvorbě kolagenu, zlepšuje vstřebatelnost železa. Napomáhá ke svěží pleti a pružným vlasům.

**Selen** – Ochrana buněk před oxidačním stresem, udržení zdraví vlasů a nehtů.

Zdroje:

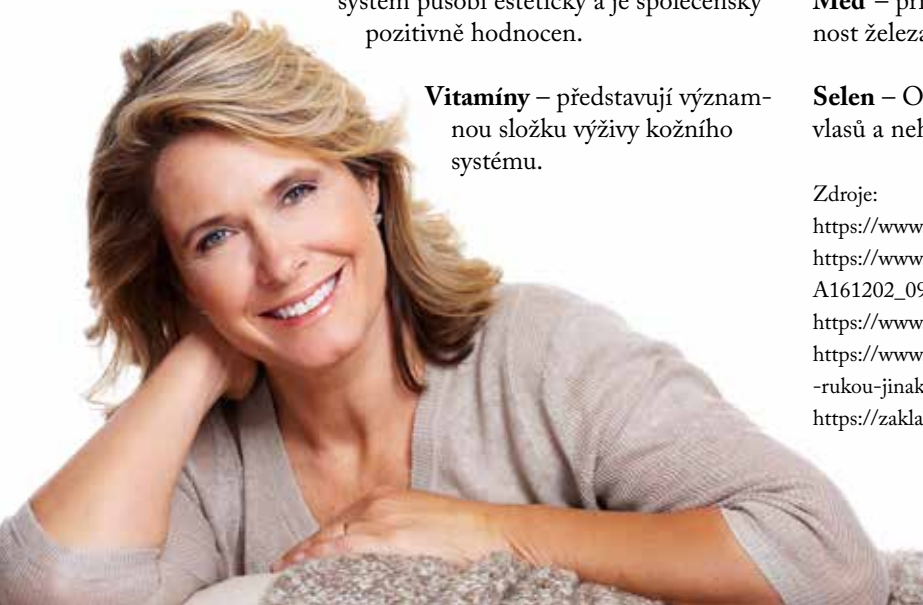
<https://www.celostnimedicina.cz/vitaminy-a-kuze.htm>

[https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/jak-se-zbavit-koznich-potizi.161202\\_091631\\_zdravi\\_pet](https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/jak-se-zbavit-koznich-potizi.161202_091631_zdravi_pet)

<https://www.vlasy.cz/zajimavosti-o-vlasech/>

<https://www.pharmanews.cz/clanek/zdravotni-komplikace-nehtu-a-hygiena-rukou-jinak-nez-ji-zname/>

<https://zakladyanatomie.estranky.cz/clanky/kozni-system.html>





# Tablety Kůže Vlasy Nehty pro krásu zevnitř!

**Doplněk stravy** Dr. Böhm® Kůže vlasy nehty obsahuje optimální kombinaci devíti nejdůležitějších minerálů a vitamínů doplněných o bylinné extrakty, které kůže, vlasy a nehty potřebují ke správnému vývoji a formě.

Užíváním dvakrát denně jednu tabletu podpoříte vnitřní rovnováhu – biotin a zinek přispívá k udržení normálního stavu pokožky a vlasů, zinek a selen pak podporuje normální stav nehtů. Cenná měď přispívá k pigmentaci vlasů a pokožky.

Důležitou přidanou hodnotou je extrakt ze zlatého prosa a biotinu, který mimo jiné přispívá ke kvalitě pokožky, vlasů či správnému energetickému metabolismu.

Balení je určené pro měsíční kúru.

Složení:	1 tablet (RHP*)	2 tablety (RHP*)
extrakt z prosa	70 mg	140 mg
křemičitá hlínka	360 mg	720 mg
biotin	75 µg (150%)	150 µg (300%)
kyselina pantothenová	2,0 mg (33%)	4,0 mg (66%)
zinek	4,0 mg (40%)	8,0 mg (80%)
měď	0,5 mg (50%)	1,0 mg (100%)
železo	3,0 mg (21%)	6,0 mg (43%)
selen	30 µg (54%)	60 µg (109%)
MSM (methylsulfonylmethan)	15 mg	30 mg

\*RHP = referenční hodnota příjmu

**Osvědčená receptura přináší viditelné dlouhodobé výsledky již za 2 měsíce!**

# Duševní zdraví

*Být zdravý je dozajista jedním z hlavních faktorů, které se výrazně podepisují na kvalitě života každého člověka. A to jak po tělesné, tak i po duševní stránce. Z těchto dvou složek tvořících celek, který můžeme souhrnně označit nadřazeným pojmem „lidské zdraví“, se budeme v tomto článku věnovat stručně problematice složky druhé, která bývá někdy neprávem opomíjena. A to i přesto, že duševní a tělesné zdraví jsou jedno s druhým nerozlučně spjatý a vzájemně na sobě do značné míry závislí.*

Rudolf Hála

Pokud porovnáme termíny tělesné (fyzické) a duševní (psychické) zdraví, je patrné, že definice zdraví duševního je poněkud komplikovanější.

V obecné rovině můžeme pojem duševní zdraví definovat jako úroveň psychické pohody člověka, někdy též označované termínem psychický blahobyt, za současného vyloučení přítomnosti psychických poruch.

## Duševně zdravý člověk

V nejjednodušším možném podání lze vytknout několik zásadních bodů definujících ideální obraz duševně zdravého jedince. Jde například o schopnost aktivní účasti na dění kolem sebe, schopnost adaptovat se na nově vzniklé situace, dovednost logického myšlení, příjem a zpracování informací, řešení problémů, zvládnutí vlastních emocí, schopnost komunikace s ostatními, o citovou vyrovnanost a v neposlední řadě třeba i schopnost relaxovat. Jakkoliv je však lidský mozek neuvěřitelně schopným nástrojem, který zvládá zpracovat obrovské množství informací a vykonat milióny nejrůznějších procesů, je na stranu druhou také choulostivým centrem našeho duševního zdraví, které je pod téměř neustálým útokem. A tak rozhodně není výjimkou, když působením nejrůznějších vlivů dochází k narušení naší psychické pohody, a tím i výše uvedených schopností. Prohlubování tohoto stavu bez včasného řešení pak často vede k rozvoji duševního onemocnění.

## Útok na psychiku

Současný člověk je nucen se vypořádat s celou řadou nároků, které na něj klade společnost, jejíž je součástí. Stejně jako vzrostla za posledních několik set let celková světová populace, schopnosti lidstva na poli vědeckém i technickém, je patrné, že obdobný vzestup v dnešní společnosti zaznamenala i psychická zátěž každého jednotlivce snažícího se v této společnosti adaptovat. Tento jev můžeme nejvýrazněji pozorovat na ukazateli, který označujeme souhrnným výrazem stres.

## Stres

Stres je ve své podstatě přirozená reakce organismu, která spouští autonomní nervový systém, aby chránil organismus před poškozením či smrtí. Paradoxem na tom je fakt, že krátkodobý stres je de facto pozitivním jevem, který nám jednak může v určitých situacích zachránit život (uskočení před jedoucím vozidlem) nebo nám napomáhá podat krátkodobě vrcholový výkon (sportovci). Oproti tomu dlouhodobý (chronický) stres, který není vázán na konkrétní událost, je stavem dlouhodobého napětí a extrémní

zátěže pro náš organismus. A to jak v rovině psychické, tak i fyzické.

Původ tohoto stresu nalzáme přitom v nejrůznějších situacích a dějích. Může jít například o napětí ve vztahu, nespokojenost v zaměstnání, neustálý spěch, dění ve společnosti, ekonomickou situaci, dlouhodobé fyzické problémy, problémy se spánkem (které mohou být jak příčinou, tak i následkem stresu, viz níže) a mnohé další.

## Projevy dlouhodobého stresu

Dlouhodobé působení stresu, nezávisle na vyvolávající příčině, způsobuje biochemickou nerovnováhu organismu, která se projevuje celou řadou symptomů. Patří k nim například přecitlivělost, podrážděnost, nespavost, nervozita a plachťivost.

### Ze zdravotních obtíží fyzického charakteru pak:

Žaludeční potíže, bolesti hlavy, vyrážky, narušení imunitního systému (cukrovka, hypertenze).

### Vznik hormonální disbalance:

Zejména ve smyslu omezení tvorby tzv. hormonů štěstí (serotonin, oxytocin), které vede ke vzniku pocitu osamělosti, vyhoření, úzkosti až deprese.

## Ochrana duševního zdraví

Režimová opatření sloužící ke zvládnutí dlouhodobého stresu jsou do značné míry v rukou každého z nás a jejich praktikování může výrazně napomoci k předcházení a zvládnutí stresové situace a tím i zvýšení psychické pohody.

**Zdravý životní styl** – Jako v mnoha dalších případech i v otázce duševního zdraví je změna směrem ke zdravému životnímu stylu vysoce žádoucí. Jedná se hlavně o úpravu jídelníčku snížením konzumace tučných a slazených pokrmů, zvýšením příjmu nenasyčených mastných kyselin a zvýšením příjmu zeleniny, ovoce a vlákniny. Nadměrná konzumace kofeinu a alkoholu je vysoce nežádoucí, neboť prokazatelně zvyšuje riziko rozvoje úzkosti a deprese.

**Omega 3 nenasycené mastné kyseliny** – Zvýšení příjmu těchto esenciálních mastných kyselin je zvláště významné a odbornou veřejností opakovaně doporučované, protože jejich dostatečný příjem se pozitivně podepisuje na činnosti lidského mozku, schopnosti myšlení, učení a koncentrace. Současně úspěšně



napomáhají v boji s depresí a úzkostnými stavy. Kromě toho se rovněž podílejí na správném růstu a vývoji, mohou snižovat riziko kardiovaskulárních chorob a mají výrazné protizánětlivé účinky. Nejvýznamnějšími z těchto kyselin jsou kyselina dokosaheptaenová (DHA) a kyselina eikosapentaenová (EPA).

Ve stravě tyto dvě kyseliny nacházíme zejména v tučnějších mořských rybách (tuňák, losos, makrela aj.) a v mořských plodech. Dostatečný příjem omega 3 nenasycených masných kyselin je také možné zajistit vhodným doplňkem stravy.

Omega 3 můžeme najít i v rostlinných zdrojích (např. řepkový olej, chia semínka, vlašské ořechy, lněná semínka). Zde ovšem nikoliv ve formě DHA a EPA, nýbrž v podobě kyseliny alfa-linolenové (ALA), kterou naše tělo musí nejprve přeměnit na výše zmíněné složky, což je poměrně problematické a výsledný efekt je nesrovnatelně nižší, než je tomu u využití zdrojů živočišných.

Významnou roli hrají **polybové aktivity**: fyzické cvičení je velmi prospěšné pro tělo i mysl, není však nutné přepínat síly, ideální je i pouhá pravidelná procházka v přírodě.

**Spánek** – Hraje velmi důležitou roli v otázce duševního zdraví. Měl by být dostatečně dlouhý a pravidelný, ve smyslu návyku večerního ulehání a vstávání, pokud možno ve stejnou dobu každý den.

**Relaxace** – I v krátkém časovém rámci by měla být každodenní součástí života člověka, který pečuje o své duševní zdraví. Její forma se může individuálně lišit. Může jít o meditační techniky,

prosté ulehnutí a uvolnění, cvičení jógy nebo o sledování svého oblíbeného seriálu.

**Sociální kontakt** – Význam sociálních vazeb a kontaktů je rovněž velmi podstatný. Setkání s přáteli, popovídání si s někým, kdo vás vyslechne a zároveň nebude odsuzovat, je ideální prostředkem k umenšení psychického tlaku.

**Tvorba** – Jakákoliv vlastní tvorba či práce, která vás uspokojuje, ať už jde o kreslení, psaní, šití, práci na zahrádce nebo cokoliv jiného, je dobrým prostředkem k odbourání stresu a navození psychické pohody.

**Odborná pomoc** – Pocity úzkosti, deprese, nejistoty, ztráta smyslu života, nedůvěra v sebe sama, vyčerpání a strach. Opakovaný nebo dlouhodobý průběh těchto stavů, které se vymykají vaší kontrole, jsou indikací k rozhodnému vyhledání psychologické odborné pomoci. Svěřit se se svými problémy zkušenému odborníkovi je rozhodnutím, za které se není třeba stydět, ale naopak jej lze považovat za výrazně pozitivní krok pro získání ztracené duševní rovnováhy.

Zdroje:

[www.psychologie.cz](http://www.psychologie.cz)

<https://www.nemji.cz/factory-ovlivnujici-zdravi-dusevni-zdravi/d-8216/p1=5774>

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evn%C3%AD\\_zdrav%C3%AD](https://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evn%C3%AD_zdrav%C3%AD)

inzerce

*Libretto*<sup>®</sup>  
DOPLNĚK STRAVY



DENNÍ PORCE

*dobré nálady*

Doplnek stravy s vysokým obsahem EPA a s dalšími vybranými složkami – DHA, hořčíkem, kyselinou listovou a vitamínem E, které podporují normální psychické funkce.

EPA - eikosapentaenová kyselina  
DHA - dokosaheptaenová kyselina

# Jak bojovat s oxidačním stresem

*S příchodem jara se příroda probouzí a obnovuje. Během teplejších a jasnějších dní rostliny fotosyntetizují a jejich energie proudí z kořenového systému směrem ke slunci. Tento čas byl od nepaměti mnoha národy považován za ideální k povzbuzení a detoxikaci organismu. Některé rostliny mají detoxikační účinky a jemně napomáhají tělu v přirozené schopnosti odstraňovat odpadní látky prostřednictvím jater, ledvin, trávicího a lymfatického systému. V tradiční čínské medicíně jsou s obdobím jara spojeny oblasti jater a žlučníku. Tudiž je tento čas ideální k podpoře jejich funkcí.*

## Sedmero přírodních antioxidantů pro očistu organismu:

### Ženšen pravý

Tato bylina je jednou z nejstarších a nejužívanějších na světě. Často je také nazývána všehož ženšenový. Tuto přezdívku dostal díky svému komplexnímu pozitivnímu účinku na organismus. Nejcennější je ženšenový kořen, který je bohatý na aminokyseliny, minerály (především draslík, vápník a fosfor), vitamíny, flavonoidy a polysacharidy. Měl by se užívat především při nadměrné únavě, poruše paměti, duševních onemocněních nebo poruše erekce. Příznivě také ovlivňuje hladinu cukru v krvi.



### Garcinie kambodžská

Garcinie je vysoký tropický keř, který se již v dávných dobách používal v indické medicíně ke zmírnění revmatismu



a střevních problémů. Dnes je znám hlavně pro své redukční účinky. Dřeň i slupka plodů garcinie obsahuje velké množství vitamínů a minerálů, především vitamín C nebo vápník. Kromě toho i velké množství antioxidantů, flavonoidů a kyselinu hydroxycitronovou, která je s vysokou pravděpodobností zodpovědná za redukci hmotnosti. Pozitivní vliv má především při léčbě obezity a úpravě metabolismu tuků.

### Borovice přímořská

Borovice je známá svým širokým využitím. V praxi se používá především její kůra a živice, ze které lze připravit extrakty, tablety nebo oleje. Při vnitřním užívání má blahodárny vliv na kardiovaskulární systém k úpravě krevního tlaku. Její antioxidantní účinky ovlivňují proces stárnutí organismu a také podporují tvorbu kolagenu a elastinu, jež zlepšují kvalitu vlasů a pokožky.



### Zelený čaj

Tento známý antioxidant je i výborným pomocníkem při boji s nadváhou. Má blahodárny vliv na mozkové funkce a zlepšuje paměť a soustředění. Zelený čaj je bohatý na obsah kofeinu a L-theaninu, který tlumí úzkost a navozuje dobrou náladu. Dalším skvělým účinkem zeleného čaje je ochrana oční rohovky, čočky a sítnice.

### Řasa Haematococcus pluvialis

Sladkovodní jednobuněčná řasa Haematococcus pluvialis má díky obsahu astaxanthinu významné antioxidantní účinky. A to dokonce silnější, než u vitamínu C a vitamínu E.

### Selenové kvasnice

Selen je stopový prvek, který udržuje zdravé nehty a vlasy, normalizuje imunitní systém, blahodárně působí na štítnou žlázu a tvorbu spermií. V přírodě se vyskytuje v ořechách, obilovinách, vnitřnostech, v rybách a mořských plodech. Pokud ho nemáme dostatečné množství z přírodních zdrojů, lze jej doplnit ve formě potravinových doplňků. Jedním z nejvýznamnějších jsou pivovarské kvasnice, které se pěstují v bohatém prostředí selenu.



### Řeřicha setá

Řeřicha je rychle rostoucí jarní bylina plná antioxidantů, obsahuje vitamíny B a C, betakaroten, dále minerály jako je draslík, železo a hořčík. Je výborným zdrojem cenných látek i v zimě. Řeřicha posiluje imunitu, je prospěšná ledvinám a močovým cestám, podporuje produkci trávicích šťáv, povzbuzuje činnost žlučníku a jater.



Díky jarnímu detoxu nastartujete svůj organismus a probudíte ho ze zimní hibernace k regeneraci a revitalizaci. Chcete ale pro sebe to nejlepší a pochybujete, že to vaše strava obsahuje? Vyzkoušejte výživové doplňky obsahující látky s antioxidantními vlastnostmi. Bude to mít na vás blahodárny fyzický i psychický vliv. Zdraví je totiž to nejcennější, co máme.

(dzit)

<https://wholisticmatters.com/herbs-for-spring-cleansing/>

inzerce



**Fagron**  
genomics

[www.fagron.cz](http://www.fagron.cz)

Doplňky stravy  
**Genomics**

**Vitalita  
Paměť  
Kontrola hmotnosti  
Imunitní systém  
...a mnoho dalšího**

# Dýchejte čistý vzduch, ať jste kdekoli

Čistý vzduch je nezbytný pro zdravý život. Za den se nadýcháme zhruba 20 000krát, což představuje až 8 litrů vdechnutého vzduchu za minutu. Proto je velmi důležité, jaký vzduch dýcháme. Podle vědeckých studií zkrátí znečištěné ovzduší lidský život téměř o 3 roky. Každý rok kvůli němu ve světě přijde o život kolem 4,5 milionu lidí.

Zásadní roli přitom hrají částice menší než 2,5 mikrometrů (PM<sub>2,5</sub>), které pronikají přes plicní bariéru a mohou vstupovat do krevního systému, což způsobuje nejen kardiovaskulární či respirační onemocnění, ale také další závažné nemoci. V České republice je několik regionů, které se dlouhodobě potýkají se znečištěným ovzduším. Vedle aglomerací na severu Moravy je zhoršená kvalita ovzduší problémem i u větších měst. V případě malých sídel kvalita ovzduší hodně závisí na převažujícím způsobu vytápění.

Až 90 % času trávíme ve vnitřních prostorech – nejvíce doma, v práci či ve škole v dopravních prostředcích nebo v obchodě. Je vzduch uvnitř čistý? Uvnitř ovlivňují kvalitu vzduchu faktory jako například chemikálie z čisticích prostředků, lepidla z nábytku či kobereců, kouř, alergeny, bakterie, viry, plísně vznikající ve vlhku, výpary z vaření a svíček, stavební materiály nebo toxické plyny. Existuje dokonce syndrom nemocných budov (Sick Building



Syndrom), kterým podle několika zdrojů trpí až dvě třetiny budov u nás. Nemocnou budovu poznáte tak, že je obtížně větratelná, bez dostatečného přímého přívodu čerstvého vzduchu, zevnitř se nadměrně potí okna, může v ní být plíseň, špatně se v ní spí a dýchá, obyvatelé trpí různými kožními ekzémy, bolestmi hlavy, nevolností a obtížně se soustředí.

Je možné se chránit proti znečištěnému vzduchu? Ve vnitřních prostorech to určitě jde. Pomohou s tím čističky vzduchu v místnostech, kde trávíte čas. Důležité je, aby měla čistička vzduchu kvalitní několikastupňovou filtraci a aby byla vybavena HEPA filtrem. Jako příklad lze jmenovat čističky zn. Zepter, konkrétně Therapy Air Ion a Therapy Air Smart. První z uvedených čističek Ion je vybavena 5 filtry (včetně HEPA filtru) a generátorem zdraví prospěšných záporných iontů. Lze ji postavit na zem, na skříňku nebo pověsit na zeď. Je vybavena dálkovým ovladačem. Druhá čistička Smart využívá 360° víceúrovňový filtrační systém. Kombinuje osvědčenou technologii HEPA, generování záporných iontů a UV-C záření. Umožňuje přednastavení a použití dětského zámku.

Dokážeme se chránit proti znečištěnému vzduchu jedinou čističkou vevnitř i venku? Velkou čističku vzduchu s sebou venku nosit nemůžeme, ale pomůže nám malá přenosná čistička vzduchu zn. Zepter MyIon. Čističky MyIon používají pokročilou ionizační technologii, která vás ochrání před malými nebezpečnými

FREE  
FROM POLLEN

zepter

TherapyAir

MyIonZ PRO

částicemi ve vzduchu. MyIon přenosné čističky první generace (ION-01 a ION-02) jsou kompaktní, lehké (25 g), mají moderní design a dají se zavěsit na krk jako šperk. Druhá generace je MyIonZ PRO v elegantní černé barvě se zlatými prvky a také se šňůrkou k zavěšení na krk. Unikátní systém produkuje konstantní proud více než 20 milionů zdravých záporných iontů na  $\text{cm}^3$ . Tento proud záporných iontů přitahuje kladně nabitě částice, které volně proudí vzduchem, k sobě. Díky tomu se kontaminanty stanou příliš těžkými na to, aby zůstaly ve vzduchu v oblasti vašich dýchacích orgánů. Následuje jejich pád na podlahu nebo na blízký povrch. Tím si za pomoci MyIonZ PRO vytváříte ve svém bezprostředním okolí oázu čistého a zdravého vzduchu. Efektivní plocha dosahuje až 50 cm od emiteru a doba provozu na jedno nabití USB kabelem je více než 36 hodin.

Už samotný fakt, že MyIonZ PRO odstraňuje mimo jiné ze vzduchu ve vaší blízkosti volně se pohybující bakterie a viry, vypovídá o důležitosti tohoto zařízení při ochraně před koronavirem. Někdy je nutné se chránit nasazeným respirátorem nebo maskou, ale člověk potřebuje i volně dýchat. A MyIonZ PRO vám vytvoří zdravé prostředí při každé příležitosti a na každém místě. Ať jste zrovna na nákupu, v divadle, restauraci nebo na úřadě.

MyIonZ PRO produkuje zmíněné záporné ionty díky jedinečnému systému kartáčů z uhlíkových vláken. Záporné ionty kromě

odstraňování škodlivin ze vzduchu dokáží posílit buňky imunitního systému a zlepšit jejich schopnost ničit patogeny. Chrání tak tělo před viry a bakteriemi. Potlačují alergie a zmírňují příznaky astmatu, působí zde jako prevence. Záporné ionty rovněž obnovují rovnováhu autonomního nervového systému, zlepšují kognitivní a neuropsychologické funkce, pomáhají k lepšímu soustředění, kvalitnímu spánku a příjemné relaxaci.

Děti jsou obzvláště citlivé na znečištěné ovzduší. Mají zvýšenou fyzickou aktivitu, dýchají rychleji než dospělí a jejich plíce jsou vystaveny vyšším koncentracím škodlivých látek v ovzduší, což může způsobit mimo jiné poruchy duševního a motorického vývoje i poruchy soustředění. I školákům proto doporučujeme ochranu prostřednictvím MyIonZ PRO.

Maximálního účinku docílíte, pokud MyIonZ PRO nosíte na krku tak, aby směřoval na váš obličej. MyIonZ PRO můžete také umístit na stůl nebo do auta. Je určen i pro použití bez šňůrky.

[www.zepter.cz](http://www.zepter.cz)

(ZDROJE:

<https://www.mpg.de/12116326/luftverschmutzung-luftschadstoffe-sterblichkeit>

[https://www.c40knowledgehub.org/s/article/WHO-Air-Quality-Guideline-s?language=en\\_US](https://www.c40knowledgehub.org/s/article/WHO-Air-Quality-Guideline-s?language=en_US)

<https://www.bozop.cz/aktuality/syndrom-nemocnych-budov/>)

inzerce

# MyIonZ PRO

## Vaše oáza čistého vzduchu

Přenosná osobní čistička vzduchu s ionizátorem odstraňuje částice PM 2.5, prach, alergenů a viry.



**Pokročilá ionizační technologie**  
**Ochrana před částicemi, jako jsou bakterie, plísňe a viry**  
**Emituje přes 20 milionů prospěšných záporných iontů na  $\text{cm}^3$**   
**Účinná zóna až 50 cm od zařízení**



**zepter**  
 INTERNATIONAL  
 LIVE BETTER · LIVE LONGER

**Více informací:**  
**tel.: 724 033 566**  
**[www.zepter.cz](http://www.zepter.cz)**

# Michaela Pecháčková: Slávu jsem si přála

*Teprve 13. ledna oslavila plnoletost, kariéru má ale rozběhlou skvěle. Čerstvě osmnáctiletá studentka konzervatoře Michaela Pecháčková už září v hlavní roli seriálu ZOO a naplňuje tak svůj dlouhodobý herecký sen. Půvabná blondýnka vypráví nejen o aktuální velké televizní roli.*

Foto FTV Prima, Instagram Michaela Pecháčková



**Mišo, všechno nejlepší k osmnáctinám! Troufni si odhadnout, že si aktuálně plníte dětské sny, je to tak?**

Děkuji. (usměje se) A ano, je to přesně tak. Herectví se věnuji odmalicka a byl to můj velký sen. Teď je mi osmnáct a dostala jsem hlavní roli v seriálu. V roce 2017 jsem už měla ústřední roli ve filmu Přání k máni, ale tohle je vážně má první velká seriálová práce a je to zase úplně nová zkušenost. Jsem tam, kde jsem chtěla být. Je neskutečné, že se věci dějí asi tak, jak mají.

**Zvažovala jste vůbec, zda roli přijmout?**

Neváhala jsem ani minutu! Jasně, že člověk si musí projekty vybírat,

konzultuji vše se svojí agentkou i doma s rodiči, ale momentálně jsem za každou nabídku vděčná a rozhoduji se srdcem. Když jsem se dostala na konzervatoř, splnila jsem si první cíl. Postupně přicházely různé pracovní příležitosti, a když se objevila možnost hrát v ZOO, byla jsem nadšená. Vážím si toho a raduji se, protože mít v osmnácti letech takhle krásnou velkou roli a skvělé kolegy kolem sebe... Čím dál víc mě to utvrzuje v tom, že jsem asi na správném místě.

**Přibližte tedy divákům vaši roli...**

Moje postava se jmenuje Sidonie Anna Novotná, je to kladná postava, je férová a cílevědomá, což mě na ní baví a ztotožňuji se s ní. Moc se mi líbí, že se díky natáčení dostanu do různých zákoutí ZOO, kam se běžní lidé nedostanou. Zkoušela jsem krmit žirafu, nebo čistit nohu slona... A i když jsem z těch zvířat měla respekt, je to



*Život osmnáctiletých teenagerů vypadá různě. Pecháčková je televizní hvězdou a těší se zájmu tisíců fanoušků na Instagramu. Takhle se jim pochlubila narozeninovou fotkou.*

neskutečná zkušenost! Myslím, že právě zvířata by se divákům mohla líbit.

**Postavě Sid rodiče práci v ZOO nepřejí. Co říkají vaši rodiče na hereckou profesi?**

Moje rodina mě vždycky podporovala v čemkoliv, co jsem dělala. Moc si toho vážím a děkuji jim za to, že mi přáli úspěch v tom, co mě baví.

**Jak jste připravená na slávu?**

Myslím si, že na to se úplně připravit nedá. Ale vždycky jsem si to přála, takže věřím, že vše bude v pohodě. (usměje se) Chtěla jsem mít velkou roli, to se mi nyní splnilo. Sláva je k tomu vlastně příjemné plus.

**Takže vás baví záře fotoaparátů, zájem kamer, rozhovory a další?**

Jasně, že ano! Myslím si, že k herectví i patří být otevřený rozhovorům, fotkám, reportážím. Nebráním se tomu...

**A co otázky na vaše soukromí, o tom už jste přemýšlela? Přeci jen herec je veřejná osoba a fanoušky to zajímá...**



*Míša s parukou pózuje se zkušenými kolegy Janou Švandovou, Sabinou Laurinovou a Markem Tačlíkem, alias její seriálovou rodinou.*

Nad tím jsem také přemýšlela. Mám sociální sítě typu Instagram, kde něco fanouškům sdílím, ale chci si také držet svoji určitou soukromou bublinu.

#### **Ale uvědomujete si, že nejvíc zajímavé bude právě to, co nebudete chtít říct, nebo ukázat?**

Samozřejmě... Ale člověk by si měl určit a dobře rozmyslet, co veřejnosti říct chce, a co ne. Když to shrnu, tím, že se věnuji herectví a mám veřejné sociální sítě, jsem sdílení určité části soukromí otevřená. Je to součástí mojí práce.

#### **Do toho ale ještě studujete... Kolik vám ještě zbývá let?**

Ještě jeden ročník do maturity a pak se uvidí, zda budu chtít pokračovat. Taky záleží, co přijde za další nabídky.

#### **Jak se změnil přístup profesorů ve škole, když už je z vás profesionálka?**

Moji profesori jsou velmi benevolentní a není tam nikdo, kdo by mi chtěl dělat potíže. Naopak se za mě všichni postavili a herectví jsou otevření. Já se samozřejmě snažím chodit do školy, co to jde a všechno doháním.

#### **Jak v tomhle zběsilem tempu stíháte odpočívat?**

Je pravda, že člověk je v jednom kole. Práce, natáčení, škola... Občas se musím

#### **Respekt ze zvířat? Ano!**

Michaela přiznává, že kontakt s některými zvířaty jí dopředu naháněl trochu hrůzu. „Jasně, že respekt jsem měla. Treba ze slona, vždyť je tak velkej... Ale rychle jsem zjistila, že když se uklidním a nebudu dělat trhavé pohyby, i zvířata jsou potom klidná a tak krásná,“ vytahuje vzpomínky na natáčení v reálných prostorách ZOO Dvůr Králové.

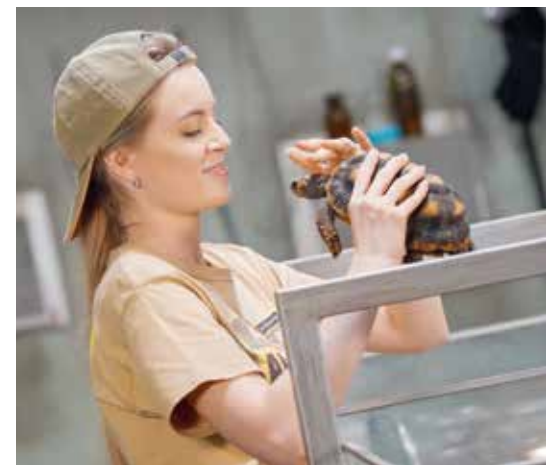
vyklidnit a dělám to tak, že se obklopuji rodinou a přáteli, kteří mě dělají šťastnou. A když zbude nějaký volný čas, věnuji se běhu, zpěvu a tanci.

#### **Můžete být klidně konkrétní...**

Šest let jsem tancovala akrobatický Roc-k'n'Roll a tanci se věnuji dál. Dále zpívám devět let sólově, a to mě taky moc baví. Takže propojení tance, herectví a zpěvu je pro mě taky velká výzva. Myslím, že v muzikálu bych si hodně vyhrála. (usměje se)

#### **Kromě toho máte rozmyšleno, jak byste se chtěla profilovat? Zda víc jako seriálová, filmová, či divadelní herečka?**

Nejraději bych chtěla být všestranná a věnovat se právě jak seriálovému herectví,



tak tomu filmovému a divadelnímu. Všechny tři odnože mě velmi baví a myslím si, že dobrý herec by měl být schopný zahrát cokoliv ve všech třech oblastech. Vždy to bude výzva.

#### **A co konkrétní vysněná role, máte nějakou?**

Vždycky jsem si chtěla zahrát princeznu. Paradoxně se to nedávno povedlo mé mladší sestře, která se také začala věnovat herectví a rolí princezny mě předběhla. (směje se) Takže přiznávám, že princezna, nebo detektivka jsou mé vysněné nabídky. Ale hlavní role v krásném seriálu ZOO také patří do kategorie vysněných. A dál? Je mi osmnáct, nebráním se ničemu. (usměje se)



# Knihy nakladatelství **Smart Press**



## KUCHAŘKA PRO TEENAGERY

*Julie Kučerovská*

Tato kuchařka je výzvou šestnáctileté Julie jejím vrstevníkům – i když třeba jídlo vypadá složité, jeho příprava může být úplně jednoduchá. Kniha je rozdělena do sedmi tematických kapitol, kam autorka zařadila recepty pro nejrůznější každodenní i slavnostní příležitosti – přináší tipy na víkendovou snídani, menu na nedělní oběd, vánoční pohoštění, zábavný piknik, občerstvení na párty, ale i na zdravé svačiny či rychlou vegetariánskou večeři.

**pevná vazba, formát 172 x 240 mm, 192 stran**

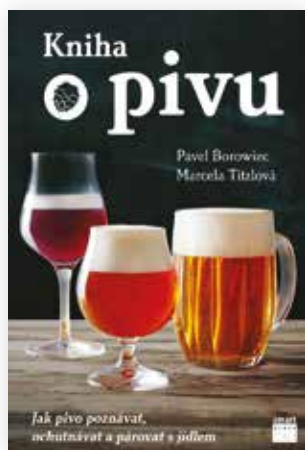


## NÁŠ TRADINÁŘ – KRONIKA rodinných tradic, svátků a radostí

*Monika Kindlová, Martina Boledovičová*

Zaznamenávejte si své vlastní rodinné tradice, významné dny a svátky, oslavy a rituály, ale i rodinné recepty a vzpomínky svých blízkých. Nejenže připravíte zážitky těm, které máte nejraději, ale pomůžete upevnit rodinné vazby a stvoříte si svůj rodinný poklad pro další generace.

**pevná vazba, celobarevná kniha k zapisování, formát 210 x 210 mm, 264 stran**



## KNIHA O PIVU, 2. aktualizované vydání

**Jak pivo poznávat, ochutnávat a párovat s jídlem**

*Pavel Borowiec, Marcela Titzlová*

Aktualizované vydání úspěšného průvodce pivními styly a pivovary. Kniha je vhodná a ideální jako dárek pro vašeho přítele, tatínka nebo dědečka! S knihou o pivu poznáte nové a často nečekané tváře tradičního nápoje. Naučíte se vybírat a poznávat piva různých stylů a z různých zemí, nacházet ta nejlepší z nich a vychutnávat si je. Seznámíte se s původními i novými pivními styly, proniknete do základů párování piva a jídla.

**pevná vazba, formát 172 x 240 mm, 240 stran**



## VELKÁ KNIHA O KÁVĚ

*Petra Davies Veselá*

Autorka rozšířila svou první úspěšnou Knihu o kávě a představuje spoustu nových poznatků i velký rozkvet kávové kultury. Nádherné fotografie vtáhnou čtenáře do děje. Zavedou je přímo na kávové plantáže, do pražírny, seznámí je s domácími i profesionálními mlýny a kávovary. Kniha nabídne řadu nových metod přípravy kávy a receptur. Najdete v ní také praktické rady, jak založit vlastní podnik. Kniha je určena i těm, kteří svou první Knihu o kávě mají.

**pevná vazba, formát 190 x 270 mm, 320 stran**

K dostání na [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)

