

listopad 2022 • zdarma

# Trendy

## á zdraví

**SPORTUJTE NAPLNO**

---

STRES – ÚTOČ  
NEBO UTEČ

---

JAK POSÍLIT  
IMUNITU

---

ROZHOVOR:

**DAVID GRÁNSKÝ**





# DESODROP®

PRO VAŠE  
MIMINKO JIŽ  
OD PRVNÍHO DNE

LÉČÍ  
PŘÍZNAKY  
SPOJENÉ  
SE ZÁNĚTEM  
(I INFEKČNÍHO  
PŮVODU)

PODPORUJE  
HOJIVÉ  
PROCESY V OKU  
A POSKYTUJE  
ÚLEVU

BEZPEČNÝ  
OD NAROZENÍ  
DÍKY VÝBORNÉ  
SNÁŠELNIVOSTI

## OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

DESODROP je ochranný, lubrikační, zvlhčující a zklidňující oční roztok pro péči o povrch Vašich očí, vytvořený na bázi LipozonEye® (ozonizovaný rostlinný olej, sójové fosfolipidy) a hypromelózy.

**BAUSCH + LOMB**

See better. Live better.

### DESODROP oční roztok

Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

BEZ KONZERVANTŮ



DES-CZ2211-0153

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



## Dopřejte si doplňky stravy a sportujte naplno

MUDr. Jitka Zvejšková

*Pokud máte rádi fyzickou aktivitu a zdravý jídelníček, jistě si říkáte, že další vitamíny a doplňky stravy nepotřebujete. To ale není pravda. Doplňky stravy jsou důležitou součástí tréninkových programů. Dokáží zvýšit intenzitu tréninku, podpořit redukci hmotnosti, nárůst svalové hmoty a v neposlední řadě i urychlit regeneraci organismu.*

### Víte, jaké doplňky stravy potřebujete?

#### Kreatin

Tento sportovní doplněk je považován za nejefektivnější. Bývá ve formě prášku bez chuti a je ideálním doplňkem pro navyšování energie a urychlení regenerace mezi tréninky. Pokud ale užíváte kreatin dlouhodobě, mohou se jeho účinky zeslabit. Jako úvodní dávka se doporučuje 20 g kreatinu denně.

#### Kofein

Kofein je oblíbený doplněk stravy, který využívají především sportovci k vytrvalostnímu a silovému tréninku. Jeho dávkování hodně záleží na zvyku a toleranci organismu, ale obecně se před náročným tréninkem doporučuje 200-300 mg. Jeho pozitivní

účinky jsou nabuzení síly a výdrže, zlepšení koncentrace a bdělosti.

#### Citrulin

Aminokyselina citrulin pomáhá odbourávat kyselinu mléčnou z těla, která se tvoří při intenzivním tréninku a způsobuje bolest a napětí svalů. Dokáže zlepšit prokrvení a tím i přenos kyslíku a živin do namožených svalů. Nejběžnější formou této aminokyseliny je malát, v doporučené dávce 3-6 g hodinu před tréninkem.

#### Betain

Tato aminokyselina má mnohé pozitivní účinky v organismu. Mezi nejdůležitější patří zlepšení tvorby svalové bílkoviny, podpora svalového růstu, snížení množství kyseliny mléčné



a oddálení pocitu únavy. Doporučuje se užívat v dávce 2,5 g před tréninkem.

#### L-karnitin

Další aminokyselina, kterou si sice organismus dokáže vytvořit sám, ale ne vždy v dostatečném množství. Doplnovat by ji měli především vegetariáni a sportovci při intenzivní aktivitě. Díky jeho blahodárnému vlivu podpoříte hubnutí, zlepšíte funkci mozku a zvýšíte svoji vytrvalost. Nepřekračujte dávku 1,5-3 g za den.

#### Vápník

Vápník je doporučován jako prevence zlomenin při sportu. Jeho konzumaci v mléku, společně s vitamínem D, draslíkem a bílkovinami, podpoříte tvorbu kostní hmoty.

#### Magnesium

Hořčík je součástí mnoha enzymů energetického metabolismu a podílí se na hustotě kostí. Jeho velké množství se z těla ztrácí pocením, proto je vhodné jeho zásoby do těla doplnit dříve, než dojde k únavové zlomenině kosti.

#### Draslík

Tento důležitý stopový prvek je významným elektrolytem v mezibuněčném prostoru a ovlivňuje rozložení vody v organismu. Napomáhá správné svalové funkci, zlepšuje regeneraci a ulevuje od svalových křečí.

#### Zinek

Zinek je důležitý dárce energie a vytrvalosti, ale tělo si ho neumí vyrobit samo. Pozitivně působí na trávení, podporuje imunitu a tvorbu bílkovin. Urychluje hojení a působí také protizánětlivě. Jeho pravidelné užívání má blahodárny vliv na psychiku a pomáhá zlepšit i hladinu testosteronu. Doporučená denní dávka je 20-40 mg.

#### Koenzym Q10

Tento životabudič pomáhá efektivně bojovat s únavou. Nachází se ve všech buňkách a podílí se na buněčném metabolismu. Jeho hlavní úloha v lidském těle je antioxidační a zvýšení tvorby energie. Pokud budete užívat 60-100 mg koenzymu Q10 denně, za 10-14 dní můžete pozorovat jeho efekt.

#### Garcinie kambodžská

Známý spalovač tuků Garcinia zabraňuje ukládání tuků ze stravy a přeměně kalorií na tuk. Snižuje pocit hladu, zpomaluje přeměnu cukrů na tuky a tím podporuje hubnutí. Během fyzické aktivity zvyšuje dostupnost okamžitého cukru.

#### Ženšen

Mezi nejdůležitější látky obsažené v ženšenu patří saponiny, antioxidanty, polysacharidy a peptidy. Jeho komplexní účinky na organismus jsou již léta známy. Dokáže zvýšit odolnost organismu vůči fyzické a psychické námaze. Používá se při pocitech únavy, slabosti a vyčerpání a v rekonvalescenci. Pomáhá také v léčbě aterosklerózy, vysokého krevního tlaku, nespavosti, poruch erekce či neplodnosti. Obvykle jeho kúra trvá měsíc až dva, s následnou dvouměsíční pauzou.

#### Kyselina listová

Tento vitamín B9, jak se také označuje, je důležitý především v těhotenství jako prevence rozštěpu nervové trubice a jiných vrozených vývojových vad nervové soustavy. Pomáhá buňkám v jejich správné funkci a podporuje růst tkání. Přispívá k tvorbě červených krvinek, a tak se používá k prevenci anémie. Spolu s vitamínem C a B12 podporuje štěpení, ale i tvorbu nových bílkovin.

#### Kyselina pantothenová

Můžete ji znát pod názvem vitamín B5. Je součástí koenzymu A a je důležitá pro normální funkci metabolismu. S nedostatkem vitamínu B5 je spojena únava, deprese, nebo infekce dýchacích cest. Kyselina pantothenová pomáhá zlepšit trávení a chuť k jídlu, podporuje rozklad tuků a snížení špatného cholesterolu. Přispívá k normální funkci jater, snižuje tělesnou únavu a zlepšuje koncentraci. Také podporuje zdravý vzhled kůže, vlasů a ostrý zrak.

Pokud nevíte, jaké doplňky stravy pro fitness zvolit, sáhněte po kombinaci přípravků, které obsahují ideální poměr jednotlivých prvků a podpoříte svůj výkon. Nezapomeňte, že ze dne na den nezhubnete 5 kilo a neznásobíte běžecké tempo, ale podpoříte svoje tělo v optimálním sportovním výsledku a snížíte riziko některých onemocnění.

# Doplňky stravy

## Genomics

**Fagron**  
genomics

ve spolupráci s

**FORM**  
**FACTORY**  
fitness center



**Vitalita**

**Paměť**

**Kontrola hmotnosti**

**Imunitní systém**

...a mnoho dalšího

Astaxanthin  
DNA Mix  
Garcinia  
Koenzym Q10  
Pycnogenol®  
Resveratrol

Selenové droždí  
Vitamín D3  
Vitamín E  
Zelený čaj  
Zinek  
Ženšen

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





## STRES aneb „ÚTOČ, NEBO UTEČ“

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Za poslední dva roky je slovo stres asi tím nejhojněji užívaným slovem mezi laickou i odbornou veřejností. Stres, vyčerpání, chronická únava, ztráta radosti z běžných věcí. Následuje deprese a bohužel v posledních dvou letech zvýšený tlak na psychology a psychiatry a v těch negativních případech sebepoškození a pokusy o sebevraždu i u velmi velmi mladých lidí. Když jsem poprvé v roce 2012 o tomto tématu psala, ještě jsem netušila, jak za deset let bude toto téma aktuálnější než kterékoliv jiné. Stres je všudypřítomný, není to nic, co by nebylo součástí lidské populace od pradávna. Jen náš náhled na něj se se stářím lidstva průběžně mění.

I přes všechno, co jsme za poslední dva roky zažili, se stejně opět musím zeptat. Chápeme dostatečně riziko tohoto problému? Většinou se díváme na stres jako na stav myslí, ale je to opravdu tak? Není náš pohled na běžné stresové situace tak trošičku zkreslený? Nepodceňujeme někdy, v co až může vyústit?

### Odkud se bere stres?

Velká zátěž, fyzické či emocionální vypětí. Změna podnebí, sociálního prostředí, závažné životní změny, narušení zdraví, ztráta blízkého člověka, násilí. Každý člověk reaguje na takovéto podněty trochu jinak. Pokud je člověk vystaven nějakému stresoru, reakce se dříve či později dostaví. V podstatě můžeme říci, že stres může vyvolat prakticky cokoliv.

Stres ale není výsadou „NAŠÍ CIVILIZOVANÉ DOBY“. To, že vnímáme stres spíše po té psychické stránce, je zavádějící, prioritně je to záležitost fyzická. **Stres** je totiž reakce organismu na vnější podnět. Tedy na podnět nesympatický, alespoň ve většině případů. Někdy ale může vyvolat stresovou reakci i pozitivní emocionální vypětí, jako je svatba, či narození dítěte. Každý stresující podnět vyvolá v první řadě chemickou odezvu v organismu. Lidské tělo reaguje zvýšenou sekrecí hormonů kortizolu a adrenalinu. Organismus reaguje na pocit ohrožení, stresová reakce je tedy jakýmsi obranným mechanismem, jak se přizpůsobit nenadálé změně. Tento obranný mechanismus mají ovšem i zvířata, a dokonce i rostliny.

### „Útoč, nebo uteč!“

Stres je obranný mechanismus organismu, který aktivuje bezpečnostní systém: **Útoč, nebo uteč**. Označení je to velice výstižné. Dříve to platilo opravdu doslova. Podstatou stresové reakce je ochrana života organismu. Dochází k zvýšení srdeční frekvence a organismus je mobilizován, aby byl připraven k okamžité fyzické aktivitě. Buď se tedy zachránil útekem nebo čelil souboji ať už s člověkem nebo se zvířetem, případně s nějakým přírodním živlem. Tady se dnešní člověk dostává do problémů. Už dávno není stresem jen setkání s protivníkem či divokým zvířetem. Pokud se stres hromadí a není k dispozici nějaký únikový ventil, ať fyzický či psychický, může setrvávání ve stresové situaci přinášet

člověku velké potíže. Někdy dochází jen ke zhoršení příznaků již běžícího onemocnění, jindy psychická zátěž může vyvolat nové závažné problémy.

### Kam až to vede?

Úzkost, deprese, poruchy zažívání, bolesti svalů. Nepřiměřený, intenzivní a dlouhodobý stres se velice často projeví na nervové soustavě, kardiovaskulárním systému a také na trávicím traktu. V extrémních situacích může docházet ke ztrátě pohyblivosti či oněmění. Mezi běžné psychické potíže patří úzkost, deprese, nespavost, mezi fyzické pak vysoký tlak, ischemická choroba srdeční, zažívací potíže a nechutenství či často přehnaná konzumace potravin. S posledním problémem pak nastupuje nadváha a obezita. To se pak už pacient točí v kruhu a řešení zdravotních problémů se velice komplikuje. Často se mohou objevit i specifické potíže jako stresová inkontinence, vznik akutního peptického vředu následkem velké zátěže organismu nebo posttraumatická stresová porucha vlivem extrémního psychického či fyzického traumatizujícího zážitku.

Pokud se dlouhodobý stres přehoupne do depresí, není radno tento stav ignorovat. Ale jak vlastně poznáme, že už je to deprese? Smutek, pocit osamění, stres, jak poznáme, že jsme překročili tu hranici? Existují přesná diagnostická kritéria. Ale i laik je schopen alespoň orientačně odhadnout, že je něco v nepořádku. V první řadě je to intenzita nepříjemných pocitů, délka trvání

tohoto stavu a pak také míra ovlivnění člověka v běžných situacích, tedy jak moc jej problém odvádí od běžných každodenních činností.

Pokud člověk trpí depresemi, měl by se vždy obrátit na odborníka. Deprese jsou složitý zdravotní problém a nikdo si nemůže myslet, že je tak silný, že to zvládne sám. Když nás bolí zuby, také jdeme k zubaři a nezkoušíme si vyvrát či vytrhnout zub sami.

### Život bez stresu

Myslím, že takový stav asi neexistuje, i kdybychom se sebevíc snažili. Můžeme jej maximálně omezit, lépe zvládnout a nenechat rozvinout. Jak se ale bránit? Jak zamezit nepříjemným situacím a následným pocitům? Každého stresuje něco jiného.

Nemůžeme zabránit ve svém životě všem stresujícím situacím, ale můžeme omezit ty, za které si můžeme ve své podstatě sami.

Udržet mysl i tělo v pohodě není úplně jednoduché, ale existuje spousta drobností, které přispívají k udržení pohody:

- důležitá je osobní disciplína
- určení priorit
- je dobré plánovat si čas
- naučit se efektivně odpočívat
- dostatek kvalitního spánku
- pozitivní myšlení
- drobné každodenní radosti

Pokud se dlouhodobý stres přehoupne do depresí, není radno tento stav ignorovat.

Libretto®  
DOPLNĚK STRAVY



DENNÍ PORCE

dobré nálady

Doplňek 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 - dokosaheksaenová kyselina





Nejčastějším problémem v dnešní době je, že každý má nedostatek času, nebo si to lidé alespoň myslí. Správná organizace času je u lidí velkým nedostatkem. Tyhle věci se prostě nikde nevyučují, a ne každý má přirozené nadání to zvládat sám. Pokud už člověk nestíhá, je dobrou pomůckou udělat si vždy večer plán na další den, ať už jen v hlavě, nebo i třeba na papír. „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek“, je to sice pěkné heslo, ale pokud si naplánujete moc aktivit na jeden den a pak jich stihnete jen polovinu, rozhodně vám to nepřidá na dobré náladě. Je potřeba mít čas na práci, ale stejnou měrou i na odpočinek a kvalitní spánek.

### Proč si lidé pořizují boxovací pytel?

Jak jsme řekli na začátku, stres je obranná reakce. Dochází k aktivaci organismu a často k přípravě na fyzickou zátěž, ať už boj či útěk, tedy alespoň obrazně. Pokud je to jednorázová situace, nemusí v tom být žádný problém. Pokud se to ovšem děje častěji, tělo je opakovaně připravováno na fyzickou aktivitu, která se pak většinou nedostaví. To může způsobovat organismu zbytečnou zátěž.

Takový boxovací pytel nebo „fackovací panák“ může být velmi zdravým přístupem k sobě samému. V podstatě nezáleží na druhu fyzické aktivity, spíš na fyzickém výkonu samotném. Tím nejdůležitějším zůstává fakt, že není dobré uzavřít jakýkoliv problém uvnitř sebe.

### Jak zatočit se stresem?

Je spousta možností, jak začít pečovat o své zdraví z hlediska psychiky. Zkusit to může každý. A vůbec nezáleží na tom, v jakém stavu se právě ocitá. Rozdělme si možnosti do tří skupin:

- správná životospráva, prostor pro odpočinek a kvalitní spánek
- eliminace stresových situací
- nebát se svěřit své psychické zdraví odborníkovi

Správná životospráva, to neslyšíme rádi. Znamená to jíst přiměřeně, vyváženou stravu bohatou na vitamíny, minerály a další látky

potřebné pro zdravý vývoj a fungování našeho těla. Znamená to žádné zlozvyky jako kouření, žádná přemíra alkoholu a žádné ponocování. Dále sem patří dostatek pohybu na čerstvém vzduchu, přiměřený odpočinek během dne, a hlavně kvalitní spánek. V případě jednostranné stravy můžeme chybějící vitamíny a minerály doplnit formou doplňků, například vitamínů ze skupiny antioxidantů jako jsou C, E, nebo doplnění hořčičku, které se velkou měrou podílí na psychické pohodě lidského organismu.

Však kvalitní spánek se v tabletách užívat nedá. Pokud se dlouhodobě podceňuje absence odpočinku, pak se může podílet na nervozitě a podrážděnosti jedince.

### Přírodní pohlazení

Stres nemusíme řešit pouze změnou životních rytmů, případně změnou prostředí, lze si pomoci třeba i bylinkami, ať už aromaterapií, nebo některými bylinkami s antidepresivním efektem.

Léčivé rostliny, které se využívají proti stresu, jsou k dispozici prakticky v každé lékárně. Mezi takovéto rostliny patří například **třezalka tečkovaná** (*Hypericum perforatum*), která je jedním z nejvýznamnějších přírodních antidepresiv. Třezalka zvyšuje hladinu melatoninu sníženou vlivem depresí. Z rostliny se využívá kvetoucí nať. Neplatí ovšem, že vše, co je přírodní, nemusíme hlásit lékaři. U třezalky je potřeba být zvláště opatrný. Rostlina velmi ráda působí vzájemně s antidepresivy za vzniku moc rizikových vedlejších příznaků. Proto třezalkové preparáty, pokud se rozhodneme pro jejich užívání, je vhodné vždy hlásit ošetřujícímu lékaři.

Dalšími tradičními rostlinami používanými při nervozitě a stresu jsou rostliny se sedativním efektem. Jsou to **kozlík lékařský** (*Valeriana officinalis*), **chmel otáčivý** (*Humulus lupulus*) a **meduňka lékařská** (*Mellisa officinalis*), které se využívají hlavně tehdy, pokud stres nedovoluje člověku spát. **Mučenka pletní** (*Passiflora incarnata*) má také uklidňující vlastnosti, využívá se jak při problémech se spánkem do zklidňujících směsí, tak při stresu do klimakterických preparátů. Mezi rostliny, které pomáhají organismu zvládat stresové situace a přizpůsobit se změnám, patří **eleuterokok** (*Eleutherococcus senticosus*) a další rostliny ze skupiny **adaptogenů**. Jako je například **vilcacora**.

### Na závěr

Možností, jak bojovat se stresem, je mnoho. V první řadě je třeba uvědomit si fakt, že duševní zdraví je velice citlivé na jakýkoliv podnět. Duševní hygiena by měla být stejně důležitá, jako třeba čištění zubů. Další důležitou skutečností je, že pokud dojde k psychickému poškození, může to být nevratné. Když si odřete koleno, většinou se to zahojí. Když nemáte tolik štěstí, zůstane vám jizva. To není žádná tragédie. Pokud ale člověku zůstane jizva na duši, bývá to mnohem těžší a dlouhodobější problém. Pečujme tedy o své duše, tak jak pečujeme o svá těla.

Zdroje:

Korbelář J., Endris Z., Krejča J.: Naše rostliny v lékařství, Avicenum Praha 1973.

Wichtl M. et al: Herbal drugs and Phytopharmaceuticals, Mepharum 2003.

Grünwald J., Jänicke Ch.: Zelená lékárna, Svojtka Praha 2008.

Grycová L.: Stres, aneb útoč nebo uteč, Pharmanews, 2012.

## Diář, který propojuje tradice, rodinu, sousedy a přátele, přírodu, svět předků, naši přítomnost i budoucí plány.

# TraDiář na rok 2023 – diář plný tradic pro dny všední i sváteční

Martina Viktorie Kopecká a Martina Boledovičová



TraDiář spojuje kalendář jmenný, občanský a liturgický s cyklem přírody a zemědělským rokem a na ně navazujícími svátky a tradičními zvyky. Součástí TraDiáře je 12 originálních textů farářky Marty Viktorie Kopecké, které nás vybízejí k zamyšlení nad konkrétním měsícem, jeho tradicemi a svátky. Jednou měsíčně TraDiář navrhuje možnou aktivitu spojenou s proměňující se přírodou nebo významnými dny.

V TraDiáři najdete:

- 12 originálních zamyšlení farářky Marty Viktorie Kopecké
- týdenní kalendárium
- rozšířený občanský jmenný kalendář
- zjednodušený liturgický a lunární kalendář
- přehled a vysvětlení zvyků a svátků každého měsíce, a to jak staročeských, tak i novodobých
- přehled školních prázdnin a volných dní
- seznam sezónní zeleniny a ovoce a shrnutí toho, co se děje v přírodě

Hezky se vejde do kabelky i do batohu, je vyroben v rozměru A5 – 148 × 210 mm.

Diář je k dispozici ve dvou různých verzích obálek, vnitřek diáře je stejný. Vyberte si!





# Jak posílit imunitu v období respiračních infekcí

MUDr. Jitka Zvejšková

Po teplém letním období jsou chladné podzimní dny zatěžkávací zkouškou pro naši imunitu. Chladné počasí snižuje teplotu těla a tím i jeho prokrvení, což oslabuje činnost imunitního systému. K tomu se přidá vyšší koncentrace lidí v uzavřených prostorech a vhodné podmínky pro nachlazení jsou na světě. Hodně záleží na stavu imunity, jestli podzimní dny strávíme v posteli, nebo si na nás žádný bacil netroufne.

## Imunitu musíme posilovat. Proto vám přinášíme několik tipů k posílení imunity:

### Zkuste otužování

Nikdo vás nenutí skočit do prvního zamrzlého rybníku, ale postačí pravidelná studená sprcha, která rozproudí srdeční systém a podpoří činnost bílých krvinek.

### Sportem ku zdraví

Fyzickou aktivitou nejen, že vyplavíte z těla škodlivé látky, ale posílíte také činnost oběhového systému.

### Kvalitní spánek

Nedostatek spánku spolu se stresem zvyšuje produkci kortizolu a jeho dlouhodobé zvýšení potlačuje imunitní funkce. Nedostatek spánku brání tvorbě cytokinů, které regulují imunitní systém. Pokud si chceme vážně svého zdraví, musí mít spánek stejnou, byť ne větší váhu, než práce, jídlo a zábava.

### Ve zdravém střevě zdravá imunita

Ač se to zdá zprvu zvláštní, tak zdravé střevo je základ celkového zdraví. Zažívací trakt tvoří velkou část našeho imunitního systému. Přátelské bakterie v mikrobiomu příznivě ovlivňují vývoj bílých krvinek a jejich počet usazený v kostní dřeni a slezině. Aby střevo fungovala co nejlépe, je vhodné zařadit do jídelníčku vlákninu, buď ve formě ovoce, zeleniny a luštěnin, nebo formou potravinových doplňků, jako např. psyllium.

### Sáhněte po osvědčených přírodních složkách:

#### Nepostradatelný vitamín C

Tento vitamín je důležitý pro ochranu buněk, protože snižuje virům schopnost do nich pronikat. Jeho hladina v organismu je úměrná jeho příjmu v potravě. Tělo si ho bohužel neumí vyrobit samo. Pokud tedy chcete doplnit vitamín C z přírodních zdrojů, začněte do jídelníčku šípky, černý rybíz, papriku nebo růžičkovou kapustu.

#### Zázvor lékařský

Tato rostlina byla v Číně používána jako koření, ale dnes víme, že má i léčivé účinky. Podporuje normální činnost oběhového a imunitního systému, udržuje normální hladinu cukru v krvi a snižuje žaludeční nevolnost.

#### Med není pouze sladidlo

Účinky medu na zdraví jsou všestranné. Posiluje oběhovou soustavu a srdce, je protizánětlivý. Zdá se, že i zlepšuje krevní tlak a krevotvorbu. Proto se doporučuje užívat každý den ráno nalačno jednu polévkovou lžící medu.

#### Proskurník lékařský

Často je také nesprávně nazýván ibiškem. Vzhledem k jeho vysokému obsahu slizových látek je vhodný k léčbě onemocnění dýchacího ústrojí. Velmi účinný je v boji proti kašli, především u dětí. Slizové látky také chrání sliznici zažívacího traktu před drážděním, proto je vhodný jako přísada do čajových směsí proti žaludečním a dvanácterníkovým vředům.

#### Tymián obecný

Tymián je jedna z nejvíce antisepticky působících bylin vůbec. Z tohoto důvodu se využívá při léčbě onemocnění horních cest dýchacích. Výtažky z něj jsou vhodné k léčbě kašle a nachlazení. Pozitivní vliv má také při astmatu nebo bronchitidě. Vzhledem k jeho stimulaci krevotvorby zvyšuje množství bílých krvinek a tím obranyschopnost organismu.

#### Niacin

Vitamin B3 neboli niacin je součástí mnoha důležitých koenzymů. Hraje důležitou roli při opravách DNA uvnitř buněk, podílí se na buněčném dělení a správné funkci imunitního systému.

#### Propolis

Tento včelí produkt je směs několika složek, z nichž nejúčinnější jsou flavonoidy, které mají silné antioxidační vlastnosti. Dále obsahuje vitamíny B1, B2, B6, C a E. V propolisu je obsažen také hořčík, vápník a draslík, měď, zinek a železo.

Jedním z doplňků stravy, který obsahuje některé z výše zmíněných látek, je sirup Erdoherbal. Obsah těchto blahodárných složek podporuje imunitu proti respiračním infekcím. Sirup se může podávat dětem od 1 roku.

Když dodržíte tyto rady, vstoupíte do lezavého období mnohem odolnější a viry nebudou mít šanci.

S láskou k přírodě a našim dětem



# PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY



ERDOHerbal medový sirup obsahuje přírodní složky rozpuštěné v medu ověřené kvality a původu.

✦ Extrakty z proskurníku a tymiánu pro zdravé dýchací cesty, propolis a niacin pro normální stav sliznic.

Neobsahuje řepný cukr, alkohol, konzervanty a jiná aditiva. Doplněk stravy.



Angelini Pharma Česká republika s.r.o.,  
Palachovo náměstí 5, 625 00 Brno, www.angelinipharma.cz

www.erdoherbal.cz



# David Gránský: Nesmím být dost dobrý

Sympatický herec David Gránský prožil úspěšný rok 2022. Oslavil třicetiny, dočkal se prvního potomka a stále potvrzuje, že patří mezi nejúspěšnější zástupce mladé generace umělců. V exkluzivním rozhovoru popisuje zálibu ve studování života, své rodinné zázemí i oblibu ve „zdržování“ Vánoc.



## Davide, jaký byl váš pracovní podzim?

Herectví je náročné v tom, že máte permanentní nejistotu práce. Člověk si pořád říká: Co bude dalšího? A bude vůbec něco?

## Počkejte, vždyť jste v televizi tři večery v týdnu!

Ano, naštěstí mám zastání díky TV Prima, která mě neustále zve do nějakých projektů. Takže v televizi mě diváci mohou vidět v seriálu ZOO a již počtvrté mám možnost moderovat největší talentovou show na světě Česko Slovensko má talent se super partou lidí. Také hraji v divadle Tarzana v muzikálu Tarzan, nebo dvojroli Ludvíka XIV. v Muži se železnou maskou.

## Zastavme se na chvíli u oblíbené ZOO, kde hrajete záporáka Alberta. Všichni herci vždy tvrdí, jak dobře se jim negativní postavy hrají, souhlasíte?

Stoprocentně ano, můžu to podtrhnout. (usměje se) Je to zábavné a člověk se daleko víc vyřádí. Jen je to daleko víc vyčerpávající.

## V čem?

V tom nasazení, které musíte mít. Přeci jen v záporné roli je člověk neustále negativní, rozkazuje, nařizuje, hádá se a má stále nějaký problém, nebo dokonce dostane po hubě... Jsem pořád v takové tenzi. Naproti tomu pozitivní postava si dějem proplouvá, může mluvit pomalu, mile a nevyžaduje tak velký energetický výdej. Když to shrnu negativní role je zábavná pokud se bavíme o krátkém projektu. Ale já s Albertem žiju víc než sám se sebou, jsem jím dvacet dní v měsíci od šesti od rána do šesti do večera. V tu chvíli je to náročné.



Rodina Davida Gránského - manželka Nikola a syn Mateo.

## Čím se tedy přepnete zpět do módu pohodového Davida Gránského?

Uklidním se většinou hned když odejdu z ateliéru. Sednu do auta, vydýchám se, poslechnu si nějakou dobrou hudbu, nebo podcast a hodím se do své pohody bez tenze. A pak mám samozřejmě rodinu, kde jsem sám sebou.

## Co si použítte za podcasty?

(zamyslí se) Poslouchám vlastně rozhovory s lidmi. Často si pustím mého nejlepšího kamaráda a svědka Jakuba Kotka, který dělá podcast Easy Cast. Zve si nejen umělce, ale často i odborníky na vesmír, stravu, vegany a další různé oblasti, díky kterým si můžu rozšiřovat obzory.

## Baví vás vystupovat takto z hereckého světa?

Jasně. A často se obojí propojí a některé informace pak můžu přenést do svých postav. Hrál jsem doktora, nebo hoteliéra, teď hraju ředitele marketingu. Takže čím víc lidí poznám, tím lepší. Jsem vlastně neustálým pozorovatelem lidí i na společenských akcích. Pozoruji různé osobnosti a charaktery lidí, protože nevím, kdy je budu moct v herectví použít.

Foto TV Prima a Instagram Davida Gránského

## Slyšel jsem názor, že je pro každého výhodné číst životopisy nějakým způsobem úspěšných lidí, které nám mohou obohatit život.

Je to pravda. A dodám, že nejen úspěšných, bohatých a mocných lidí, ale číst a dozvídat se o životních osudech různých lidí. I těch, co to neměli jednoduché. Nechci úplně vytahovat těžká témata, ale jen naznačím Židy a plynové komory. Tam ty osudy byly tak náročné, a nemuseli to být nutně doktoři, nebo právníci. Jsou to příběhy obyčejných lidí, co třeba přišli o rodinu, což je také událost, která se dá aplikovat do postav. Protože herec nehraje jen současné lidi. V divadle hraju krále, prince a další historické osobnosti, takže je potřeba si obzory rozšiřovat.

## Jinými slovy – herec sice nemá doživotní povinné vzdělávání jako lékaři, ale potřebuje neustále studovat život?

Je to tak. Ale zároveň se objevila novinka na trhu. Asi za osm tisíc korun si můžeme zaplatit jeden balíček tří hodinových lekcí od Quentina Tarantina, Jamese Camerona, Beyoncé nebo mnoho jiných světově úspěšných tvůrců.

## To jsem ještě neslyšel. Co to obsahuje?

Je v tom např. kurz zpěvu s Beyoncé, také vysvětluje jak dosáhla svého úspěchu, co všechno to obnášelo. Zkratka světové osobnosti prozrazují svoje know how... Kdo chce, může si rozšiřovat svoje obzory a vzdělávat se i touto formou. Špatného herce většinou snadno poznáte a jeho kariéra také nebude mít dlouhého trvání. Vyčerpá se v jedné poloze, které zafungovala a hotovo. Za mě je důležité se vzdělávat a stále se dozvídat nové věci a zdokonalovat se. Ale to platí v každé profesi. Jakmile někdo zakrní, má to docela spočítané. Nikdy si člověk nesmí říct, že už je dost dobrý, aby mohl svou práci vykonávat.

## A vy jste ten kurz absolvoval?

Dělám teď chytrého, ale zatím ne. Řekl mi o tom Jakub Prachař, který mi i pouštěl nějaké ty lekce. Takže plánuji, že si něco koupím. Je to drahá sranda, ale věřím, že výsledek tu investicí naprosto předčí.

## Nakousli jsme i vaši rodinu. Letos v červnu se vám narodil první syn Mateo...

Ano, máme půlročního chlapečka, takže doma musím fungovat zase jako táta a manžel David. A tam jsem to já, kdo dostává pokyny a musí poslouchat. (směje se).

## Jak moc příchod potomka otočil vaším životem?

Mateo ho spíš doplnil a obohatil. Byla to událost, na kterou jsme se s manželkou těšili a kterou jsme plánovali. Jsme spolu třináct let. Po deseti letech vztahu jsme se brali, následovala svatební cesta a dlouho plánované založení rodiny se letos povedlo. Všechno je tak, jak má a je to plán, který nás zase posouvá dál. Samozřejmě synkovi musíme přizpůsobit naše životy, ale upřímně řečeno, ženy jsou v tomto ohledu superhrdinky.

## To jistě všechny matky rády uslyší.

Také je to pravda. Ženy musejí potlačit všechny své momentální touhy, cíle, ambice a kariérní růsty, protože na nich to většinou celé leží. Důležité je jim mateřství co nejvíc usnadňovat, o což se pokouším. Ale práce je – na jednu stranu zaplatit pánbůh – tolik, že na to není tolik času. Bohužel finance jsou nyní opravdu potřeba daleko víc, i když na úkor času. Je to zkrátka o hledání balancu. Učíme se, dítě je pro nás stále čerstvé.

## Také se vám blíží první Vánoce v roli otce...

Těším se moc. Naše celá rodina je odjakživa velmi tradičně založená. Milujeme veškeré svátky. Pět let jsme s rodiči žili v Irsku, kde jsme slavili Halloween, svátek svatého Patrika, Velikonoce, zkrátka všechno. A před tím jsme žili ve Znojmě, kde zase ve velkém probíhaly moravské tradice. Takže jsme opravdu zvyklí slavit

V roli zákeřného Alberta vidají Davida Gránského diváci seriálu ZOO dvakrát týdně. Sám přiznává, že při osobním setkání pak diváky často mile překvapí svojí vlídností. Svoji roli očividně zvládá bravurně.



V příběhu má plotky s hlavní postavou Sid, kterou hraje Michaela Pecháčková.

a myslím si, že ani letošní Vánoce nebudou ve třech.

## Jak tedy Štědrý večer u vás probíhá?

My to máme vždycky veliké, takže budeme slavit komplet jako rodina asi v patnácti lidech. Podle mého by Vánoce měly sloužit hlavně k tomu setkávání nejbližších. Po roce se sejdeme konečně zase všichni pohromadě! Přeci jen já jsem v Praze, část rodiny žije na Moravě a všichni máme spoustu práce a svých aktivit, takže je těžké najít na sebe čas přes rok.

## Je to jeden z mála momentů, kdy se dá zpomalit...

Přesně tak. A já jsem ten, kdo nejvíc zpomaluje i štědrovečerní večeri. Jako dítě jsem přesně tohle nesnášel a nyní jsem to já, kdo nejvíc zdržuje. Protože pak se přejde ke stromečku, rozbalují se dárky a tím všechno končí... A já miluji ten moment rodiny u vánoční tabule a chci, aby to trvalo věčně. (zasní se)





## VYSOCE ČISTÝ, PŘÍRODNÍ BETAGLUKAN (1,3/1,6 D) Z ČERSTVÉ HLÍVY ÚSTRĚČNÉ

čistota  
93%

Čistota betaglukanu zvyšuje jeho účinnost a bezpečnost.

Žádejte v lékárně!



1 kapsle obsahuje 120 mg betaglukanu a 120 mg vitamínu C.

**Betaglukan** se v lidském organismu vstřebává přes klky tenkého střeva, následně se přes lymfatický systém dostane do krevního řečiště, kde působí účinně na imunitní buňky.

**Vitamin C** přispívá ke správnému fungování imunitního systému, k ochraně buněk před oxidačním stresem a ke snížení vyčerpání a únavy.

### Betaglukan 120 mg:

- ✓ je vhodný pro děti od 3 let, dospělé i seniory
- ✓ na dlouhodobou podporu imunity stačí užívat 1 kapsli denně
- ✓ neobsahuje lepek, laktózu ani cukr

Doplňek stravy. Pestrá a vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležité faktory Vašeho zdraví.

www.generica-bohemia.cz

GENERICA®

## PERMISAN®

Každá tobolka Permisan® obsahuje 182 mg silice máty peprné.

### NENEČEJTE SI ZKAZIT DEN

- ▼ bolestí břicha
- ▼ nadýmáním
- ▼ křečemi v břiše

Vyzkoušejte rostlinný léčivý přípravek určený k úlevě od příznaků nezávažných křečí trávicího traktu, nadýmání a bolestí břicha, i u pacientů se syndromem dráždivého tračníku (dlouhodobá porucha funkce vyprazdňování tlustého střeva).



www.permisan.cz | www.noventis.cz

## Řešíte, čím potěšit své blízké? Máme pro vás skvělý tip.

Darujte balíček Pro zdravé dny.  
Darujte zdraví.

Název „Bylinný sirup Na imunitu“ mluví sám za sebe. Čaj ze směsi 7 bylin pomůže trávicí soustavě a uvolní dýchací cesty. Kapky ze 7 bylin HERBADENT pomohou se všemi kožními neduhy, dezinfikují a zklidní pokožku a sliznice a můžete s nimi i kloktat. Balzámy na rty potěší každého a krásně doplní sestavu bylinných produktů.



Koupíte na:  
**SHOP.HERBADENT.CZ**

**HERBADENT**

# Podpořte svůj imunitní systém včas

Příchod chladného počasí představuje nápor na imunitní systém, jehož podpora se stává opět aktuální. Pomoci si můžete různými doplňky stravy s obsahem vitamínu C, D nebo skupiny vitaminů B. Přínosné jsou také minerální látky, jakými jsou například selen nebo zinek.

Vitamin C je známým pro podporu správné funkce imunitního systému a nejčastěji se užívá právě v podzimních a zimních měsících. Český výrobce

VITAR jej nabízí v podobě šumivých tablet, které jsou určeny k rozpuštění ve vodě, dále v podobě kapslí nebo tablet, ty jsou dostupné také s postupným uvolňováním. Vitamin C je nabízen nejen samostatně, je také součástí mnoha doplňků stravy, jakým je například Vitar EKO Kolagen.

Vitamin D je často skloňován ve spojitosti se stavbou kostí a zubů. Velmi důležitý je však také v podpoře imunity.

Dlouhodobý nedostatek vitamínu D prokazatelně způsobuje vyšší náchylnost k tzv. akutním respiračním infekcím a chřipce. Vitamin D je důležitý nejen pro dospělé, ale také pro děti. Naleznete jej jak v řadě doplňků stravy Vitar EKO, tak i Vitar nebo Vitar Kids s oblíbenými postavkami Boba a Bobka.

Zinek naleznete spolu s dalšími minerálními látkami jak ve formě polykacíků, tak i šumivých tablet s citronovou příchutí.

## Nezanedbávejte péči o svůj organizmus, ... (viz tajenka) ... je klíčovým aspektem k prožití zimy v pohodě.

**VITAMINY PRO CELOU RODINU**

Doplňky stravy. / Vyrábí VITAR, s.r.o., Zlín, Tr. T. Bati 385

Autor: Yan	Chobotnatci	Jednočlen	Registrovaná tuna (zkr.)	Hrdlo		Letec	Úsili
Jehličnatý strom					Post skriptum (zkr.)		
Lump					Chem. zn. india V hudbě živě		
Zájmeno osobní			Svatební květina Asijská oslově				
Zavářkový knedlíček				Bájný pták Fáze měsíce			
Tajenka							
	Plovoucí kus ledu	Povrchový dül Východní Slovan				Shluk rostlin	Slůvko dovtipení
Vázanka							
Poplach na burze				Tržiště			
Snad				Symetrála			

Správné znění tajenky zasílejte do 11.1.2023 na adresu: TrendyMat, Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 Petrovice, e-mail: helena.johnova@trendymat.cz. 5 výherců obdrží praktický dárek.

ŠÉFREDAKTOR: Jana Jokešová, REDAKCE: TrendyMat s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, tel.: 604 268 259, e-mail: trendymat@trendymat.cz; VYDAVATEL: TrendyMat s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, IČO: 24223204; místo vydání: Praha, číslo 2/22, ročník IV., vychází 24.11.2022, dvakrát ročně – jaro, podzim; MK ČR E 23654; reprodukce: Art D – Grafický ateliér Černý s.r.o., U Stavoservisu 659/3, 108 00 Praha 10-Malešice; tisk: CZECH PRINT CENTER a. s.; Za obsah inzerátů odpovídá inzerent. Inzeráty uveřejněné v časopise neprezentují názory redakce ani autorů článků.



LABORATOIRES

**KLORANE**

DUŠE BOTANIKY

## SÉRUM S CHININEM

DVOJÍ ÚČINEK  
PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ



VYŠŠÍ STIMULACE  
RŮSTU<sup>2</sup>

**2X**

LÉPE  
UKOTVENÉ VLASY<sup>3</sup>

**+3 000**

VLASŮ  
ZA 1 MĚSÍC<sup>1</sup>



Všechny typy vypadávání vlasů.  
Pro muže i ženy, vhodné i během kojení.

 K dostání v lékárně

(1) +3124 vlasů v růstové fázi. Průměrné výsledky na fototrichogramu u 45 osob s reakčním vypadáváním vlasů. 3 aplikace týdně po dobu 1 měsíce.

(2) Spojení 3 aktivních látek aktivuje o 148 % signály zodpovědné za růst existujících vlasů - synergická účinnost prokázána testem in vitro na 3 aktivních složkách (chinin, protěž alpská, mangan).

(3) Spojení chininu a kofeinu stimuluje o 166 % syntézu proteinu působícího na životnost vlasu a zpomaluje tak vypadávání vlasů. Účinnost prokázána in vitro na 2 aktivních látkách.

[www.klorane.com/cz-cs](http://www.klorane.com/cz-cs)