

listopad 2023 • zdarma

# Trendy a zdraví

PODZIMNÍ  
STONÁNÍ  
V PLNÉM  
PROUDU

---

CO VŠECHNO  
ZVLÁDNE LIDSKÝ  
MOZEK?

---

ADVENTNÍ  
A VÁNOČNÍ  
INSPIRACE

---

ROZHOVOR:  
**NIKOL KOUKLOVÁ**

novinky a tipy

## BAC-ENTOS orální mikroflóra

pro dospělé  
a děti od 3 let



orální probiotika k doplnění  
prospěšné ústní mikroflóry



Doplňky stravy.  
Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl.  
Více informací naleznete na [www.senimed.cz](http://www.senimed.cz).

Dr. Müller  
PHARMA

novinka



### DĚTSKÝ BALZÁM na břicho

s obsahem esenciálních olejů

- Masážní balzám na břicho
- Vhodný při problémech s nadýmáním
- Prohřátí břicha a uvolnění napětí
- Vhodný pro děti od narození



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

e-shop [www.avonizdravim.cz](http://www.avonizdravim.cz) • [www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)

KDYŽ VÁS PÁLÍ ŽAHA

# RYCHLÁ ÚLEVA PŘÍRODNÍ OCHRANA



VYTVÁŘÍ  
OCHRANNÝ POVOLAK  
DÍKY EXTRAKTU  
Z OPUNCIE



Schwabe Czech s.r.o.  
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov  
e-mail: [info@schwabe.cz](mailto:info@schwabe.cz)

Žvýkací tablety Mátová příchut'

Zdravotnický prostředek. Více informací na [www.reloxan.cz](http://www.reloxan.cz)



# Saunování pro zdraví a relaxaci

Obvyklá teplota v sauně je 70–100 °C. Tělo vypotí během jednoho saunovacího cyklu (15 minut) zhruba 0,5 až 1 litr vody a na její doplnění (600 ml) potřebuje přibližně 45 minut. Během pocení v sauně neztrácí jen čistou vodu, ale také významné množství minerálních látek. K doplňování tekutin proto obyčejná voda tělu nestačí. Když pojmem pitný režim jako protiváhu k pocení a zařadíme do něj přírodní minerální vody, můžeme saunování posunout na úroveň sportovního výkonu prospěšného zdraví.

„Během saunování a pocení organizmus ztrácí ve vysokých koncentracích hlavně sodík a chloridy, méně pak draslík, hořčík a vápník. Pokud tedy víme, že půjdeme do sauny, je vhodné upravit stravovací a pitný režim tak, aby na to bylo naše tělo připravené. Nejjednodušší je začít zhruba dvě hodiny před návštěvou sauny popíjet, přednostně přírodní minerální vody, klidně s vyšší mineralizací, a pokračovat v tom během saunování i po něm,“ vysvětluje spolupracovník AquaLife Institutu Mgr. Zdeněk Trískala, odborník na minerální vody a propagátor zdravého saunování.

Přírodní minerální vody jsou obecně velmi dobrou volbou, v rámci saunování mnohem vhodnější než slazené nápoje i ovocné šťávy, byť čerstvě vymačkané, a samozřejmě než alkohol. Značně nevhodné jsou nápoje s podpírnými látkami, jako je tein, kofein nebo taurin. Pro své přímé účinky na organizmus se nemají pít jednak během saunování, jednak po šesté hodině večer, kdy zbytečně zatěžují nervovou i kardiovaskulární soustavu a mohou způsobit problémy s usínáním.

„Klidné prostředí sauny s příjemnou hudbou, tlumeným světlem, přívětivou atmosférou a třeba i speciálními ceremoniály pomáhá navodit náladu, díky které můžeme uniknout každodennímu shonu. Saunování tak má kromě benefitů na fyziologické úrovni blahodárný vliv i na duševní zdraví. Všechny tyto aspekty hrají významnou roli v regeneraci celého organismu. Po dlouhá léta je proto sauna oblíbenou aktivní formou regenerace mezi sportovci, neméně vhodná je ale i pro nesportující populaci,“ říká PhDr. Mgr. Renata Větrovská, Ph.D., odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti fyzioterapie.

Horko a teplotní zátěž organismu pomohou uvolnit napětí ve svalch, zlepšit krevní oběh, a tím snížit stres, úzkost i deprese. Ticho, klid a teplo v sauně často vedou k mentálnímu odpočinku a lepšímu soustředění. Zvýšení teploty těla v sauně a jeho následné ochlazení může mít významný příznivý vliv na psychický stav i kvalitní spánek. Pravidelné saunování také pomáhá snížit zánět v těle, krátkodobě zmenšit oxidační stres, zlepšit imunitní reakci. Po saunování se zvyšuje produkce růstového hormonu a neurotransmiterů, které pozitivně ovlivňují mentální stav, ale také odolnost vůči vnímání bolesti.

„Ženy mohou využívat saunu v premenstruační i menstruační fázi cyklu pro zmírnění symptomů spojených s premenstruačním syndromem – saunování v tomto období rozhodně není při současných menstruačních pomůckách tabu. Častější a dlouhodobé saunování zároveň napomáhá k pravidelnosti menstruačního cyklu i k rovnováze ženských hormonů progesteronu a estrogenů, protože snižuje chronickou nadprodukcí a vyplavování stresových metabolitů kortizolu a adrenalinu,“ upozorňuje odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti wellness Mgr. Zuzana Klofandová.

K saunování patří také etiketa. Je to svým způsobem společenská událost, a tak není jedno, jak se ve společnosti dalších lidí chováme. K základním pravidlům patří důkladná hygiena, udržování čistoty a ohleduplnost k ostatním návštěvníkům sauny. Saunování má být hlavně odpočinkem a ceremonií.



# CO VŠECHNO ZVLÁDNE LIDSKÝ MOZEK?

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Lidské vnímání, učení se, reagování na podněty je dílem geniálního orgánu, kterému u lidí přičkla příroda velké činy. Vše, co se děje v lidském těle je nějakým způsobem, ať již vědomě, či nevědomě, řízeno mozkem.

Pokud bychom se soustředili na vědomé činnosti, mnoho z nich je závislých na schopnosti lidského těla a myslí se učit. Nohy se učí chodit, ruce se učí jemné motorice, vše ve spojitosti s funkcí mozku. To, jak se náš život vyvíjí, je ale také spojeno se schopností se soustředit a vnímat realitu.

## Co všechno nám náš mozek pomáhá řešit?

Na to je jednoduchá odpověď. VŠECHNO. Když pomineme znalosti jako takové, tedy ty, které se prověřují verbálním způsobem, patří sem schopnost identifikace lidských tváří, jména příbuzných, spolužáků, kolegů. Dále orientace v prostoru (pokoji, bytě, domě, v ulici, kde bydlíme, kam chodíme do školy, do práce). To, co zažíváme, formuje naše životy a ukládá se do pomyslných šuplíčků někde v mozku. Tyto zkušenosti nám pak pomáhají ve vypjatých situacích a nejen v nich. S tím souvisí také naše vzpomínky. Každý si ve své paměti drží to výrazné, ať již pozitivně nebo negativně. Je zajímavé, že na to špatné je lidská mysl schopna mnohem rychleji zapomenout. Je to jeden z obranných mechanismů lidského těla při zvládnání stresu.

## Proč si sami zkracujeme život?

Vzpomínky jsou zajímavou kapitolou našich životů. Naše vědomí zpracovává naše vědomé prožitky. Zkuste si někdy večer, než půjdete spát, sednout a zamyslet se nad každým okamžikem svého dne. Ranní hygiena, cesta do práce, dopolední aktivity, oběd, odpolední aktivity, cesta z práce, domácí program, večerní

hygiena. Kolik z celého dne si podrobně pamatujete? Pokud 50 %, je to fajn. Pokud 75 % je to ještě lepší. Bohužel často si nevybavíme ani jízdu autem ani konzumaci jídla ani práci. Tomu se odborně říká „*Jízda na autopilota*“. Znamená to, že naše životy ochuzujeme o spousty vzpomínek, které si na jednu stranu sice nemusíme pamatovat, na druhou stranu to znamená, že jsme tu konkrétní část našeho života definitivně ztratili. Lidé, jejichž mysl pluje mimo reálný okamžik, ztrácí mnoho ze svého života. Dokonce jsem se setkala s velmi zajímavou kalkulací. Člověk ze svého života v průměru 6-8 hodin denně prospí. Což je při 6 hodinách čtvrtina života. Pokud tedy mám před sebou dejme tomu 40 let, tak deset let z toho prospím. Je rozdíl, když řeknete, umřu v 80 letech nebo umřu v 70 letech. A teď si představte, že někteří jedou na „*Autopilota*“ většinu dne a jen malý podíl si opravdu uvědomují. Co kdybychom vzali jen ten skutečně prožitý život? Ten, co zanechá vzpomínky a vnímání života jako takového? Ten který nestrávíme zabíjením času u počítačové hry nebo na mobilu? Co když z těch 18 hodin opravdu prožijeme jen 2 hodiny? Jak by se člověk, který má před sebou 40 let života tvářil, kdyby mu někdo řekl, že za necelé 4 roky zemře?

Další činností, kterou si zkracujeme život, je uměle vyvolaný stres. O stresu jako takovém jsme toho tu už hodně napsali a víme, že je to přirozená reakce organismu, která aktivuje pradávny mechanismus „*ÚTOČ NEBO UTEČ*“. Ale uměle vyvolaný stres? Copak to asi je? Když se vrátíme o pár odstavců výše, kde jsme mluvili o soustředění, stabilitě, správném vnímání, pak opakem stability je labilita. Necháme se velmi snadno vnitřně vyburcovat k reakci, která neodpovídá situaci. Jako typický příklad bych uvedla zapadená peněženka nebo klíče v dámské kabelce nebo pánské tašce či batohu. Reakce mohou být až diametrálně odlišné. Jeden jedinec si v klidu projde všechny věci a kýžený předmět vytáhne, ten druhý čím více hledá a nenachází, tím více stupňuje panika a tím menší je pravděpodobnost nalezení. Adrenalin stoupá, tělo reaguje na ohrožení, které tam ale ve skutečnosti vůbec není. Ve světě je spousta stresu i bez našeho přispění a my i přesto vyrábíme svůj vlastní naší nedostatečnou koncentrací, nejistotou a špatným vnímání situace, okolí, ale hlavně nás samotných.

## Zpracujme na vnímání okamžiku

Naše soustředění je něco, co nás velmi trápí, protože to ve velké většině neumíme. Rozptyluje nás vše kolem nás a menší či větší měrou nás to odvádí v myslí někam jinam, než kde aktuálně jsme nebo máme být. To znamená, že pokud se neumíme soustředit a uvědomovat si reálný moment, tak i naše schopnost orientovat se v náročné situaci a odolávat stresu pro nás bude těžší. Dobrou zprávou je, že tyto dovednosti lze trénovat. Ostatně kvalitní život je celý o tréninku. Když jsme schopni se naučit pravidelně si čistit zuby, sportovat, zdravě jíst, dodržovat pitný režim, proč tedy netrénovat soustředění? Vnímání sebe sama je velmi užitečné jak pro fyzické,



tak i pro duševní zdraví. Schopnost zmírnit nebo dokonce odklonit stresovou situaci je velkým krokem v poznání sebe sama. Někdy to není snadné, ale vězte, že schopnost starat se o sebe sama je stejná dovednost jako každá jiná. Někdo se s ní rodí jako s talentem, někdo se jí musí naučit. Těch, co tyto věci dělají intuitivně je velmi málo, ti ostatní pilně cvičí. A není to práce na 14 dnů, je to otázka dlouhodobě udržitelné životosprávy.

### Výživa pro mozek = energie pro mysl

Mozek a lidská mysl potřebuje kvalitní životosprávu jako celek. Vyváženou stravu v celé své šíři, tedy nejen obsahem, ale i svou pravidelností v přísunu. Bez absence důležitých látek jako jsou omega mastné kyseliny, protože ty jsou potřeba jak ve vývinu, tak pro kondici nejen paměti, ale duševního zdraví vůbec. Ne každý je ale ochoten konzumovat ve stravě ryby či ty správné potraviny rostlinného původu, aby si udržel správnou hladinu těchto kyselin. Dobrou zprávou je, že v dnešní moderní době lze tuto mezeru v jídelníčku velmi dobře nahradit i doplňkem stravy. Další na seznamu jsou důležité vitamíny (zvláště ty s antioxidačním efektem), potom minerály jako například hořčík, bez kterého se lidská mysl prostě neobejde nebo stopové prvky. Kromě výživy jako takové lze samozřejmě sáhnout i k léčivým rostlinám. 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 (*Pasiflora incarnata*) má také uklidňující vlastnosti, využívá se jak při problémech se spánkem do zklidňujících směsí, tak i 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 úplný závěr

Až se na konci svého života otočíte, abyste se podívali zpět, měla by tam být spousta krásných nebo i smutných vzpomínek. Ale ať tam nejsou vzpomínky, které jsme si zavinili sami stresem, kterému jsme se mohli vyhnout.

Pár užitečných rad pro zopakování:

- důležité je vnímání reality
- určení priorit
- je dobré plánovat si čas
- naučit se efektivně odpočívat
- mít dostatek kvalitního spánku
- pozitivně myslet
- prožívat drobné každodenní radosti
- uvědomovat si sebe sama

Zdroje a užitečné odkazy:

Killingsworth M. A., Gilbert D.T.: A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, Science, 932, 2010

Williams M., Penman D.: Všímavost, ANAG, 2014.

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

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

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

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

inzerce

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 - dokosahexaenová kyselina



# Podzimní stonání v plném proudu

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

*Krásné babí léto je daleko za námi. Svatý Martin na mnoha místech nadělil bílou pohádku, a i v nížinách sem tam poletuje přes den bílé sněhové chmýří, aby nám to nebylo líto. Podzimní stonání je v plném proudu, čekárny dětských lékařů i těch pro dospělé praskají ve švech. Sem tam se objeví Covid. Ale hlavně se letos urodily vleklé kašle a bolesti na průduškách.*

## Čtvrtina školního roku za námi

A je to znát. Mnohé děti si už prošly podzimním stonáním. Ať už vinou nedostatečného oblékání, či studeného pití, když se „určeni“ vrátili z nějakého dovádění z hřiště. Pobyť v kolektivu může být také rizikovým, pokud rodiče pošlou nemocné dítě do školky či do školy.

Ale jelikož se to každý rok opakuje stále stejně, neměli bychom na to již být připraveni? Někdo je a někdo není. Což je velká škoda. Není nám trochu líto času, který prodlíme v posteli? Ti uvážlivější už ladí změny v jídelníčku, aby podpořily imunitu. Objevují se pomeranče, mandarinky. Lékárny posilují zásoby vitamínů.

V zásadě je důležité aktivně pracovat na tom, jak se cítíme. Odpočinek, spánek, dostatek vyvážené stravy a nějaký ten bonus pro imunitní systém.

## Co pro imunitu udělat?

O imunitu bychom se měli starat celoročně, nikoliv jen v podzimním nebo zimním počasí. Dobrý imunitní systém je odrazem správné životosprávy. Ale samozřejmě v případech s větší zátěží je jistě dobré naší imunitě trochu pomoci a podpořit ji v náročném období. Možností je samozřejmě hned několik. Zvýšený přísun vitamínů je v podzimním počasí jistě na místě. Také můžeme sáhnout po probiotických, případně otužování. Ale nejvíce máme podzimní období spojené s bylinami.

Už naše babičky varily pampeliškové medy a bezové sirupy, sušily lipový květ nebo podběl, či heřmánek, aby bylo do podzimního a zimního času nachystáno. Limonády a ovocná piva pomalu vyměňujeme za teplejší nápoje a vhodné bylinky imunitě jednoznačně prospějí. Ale i černý čaj dochucený sušenými jablíčky a skořicí udělá tělu dobře.

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.

### Bylinky pro podzimní měsíce

Ti, co netráví čas na jaře a v létě sbíráním bylinek, musí se spolehnout na zdroje v lékárně. Jednoznačně největším favoritem české domácí bylinné lékárny je heřmánek. Heřmánek nás svým působením a účinky provází od raného dětství, a to jak zevně, tak vnitřně díky svým protizánětlivým vlastnostem. A také je celoročním pomocníkem. V létě spíše zevně, v zimě zase vnitřně.

Dalšími podzimními pomocníky jsou mateřídouška a tymián. Tyto dvě příbuzné bylinky jsou doporučovány pro své protizánětlivé vlastnosti. Jak při onemocnění dýchacích cest, ale i jako prevence. Obě rostliny jsou také vhodné i při potížích s trávicím traktem.

Pokud bychom chtěli nějaké další bylinky, lze sáhnout i po plodech. Takový rakytník je bohatým přírodním zdrojem vitamínu C a dalších prospěšných látek pro imunitní systém. A v neposlední řadě nesmíme zapomenout na med. Tato přírodní surovina je využívána pro podporu zdraví a imunitního systému už od nepaměti. „*Horký čaj s medem a potit se*“. Nebo med s citronem a slivovicí. Toto ovšem jen pro dospělé, dětem nabídněte raději med do čaje nebo medový sirup. Jen nezapomeňte, že med by se neměl dávat do vařícího čaje, abyste nezničili důležité obsahové látky.

### Čaj nebo sirup?

Bylinné extrakty ve formě čaje nebo sirupu, jsou stále velmi dobrými pomocníky pro prevenci či léčbu nejčastěji potíží spojených s dýchacími cestami nebo trávicím traktem. Jistě mnoho starších ročníků má ještě v živé paměti vzpomínky na zimní stonání spojené s hustým skoro černým jitrocelovým sirupem,

který maminka nebo tatínek přinesli v obyčejné tuctové lahvičce z lékárny. V horším případě to byl nějaký děsivě nedobrý sirup, který namíchali v lékárně na základě receptu od lékaře. To si pak děti říkaly, proč se jim ten doktor chce pomstít? I dnes máme na výběr z nepřeberného množství bylinných sirupů, které se sice už moc nemíchají v lékárně, ale vyrábí se komerčně.

Sirupy jak na imunitní systém (například s echinaceou, nebo hlívou) tak při nachlazení například s mateřídouškou, tymiánem, jitrocelem nebo proskurníkem. Už to nejsou jen jitrocelové sirupy, na druhou stranu je dobré si dát pozor na to, co si vybíráme. Kvalita použitých surovin, koncentrace extraktů, použité konzervační látky. Bylinné čaje mají výhodu, že si je připravíte v okamžiku, kdy je potřebujete a sušené bylinky mnohem déle vydrží. Na druhou stranu, pokud užíváme sirup, pak forma sirupu umožňuje obsah extraktů z bylin v koncentrovanější formě, než jakou bychom získali pouhým luhováním čaje. Ideální je asi kombinace obojího.

### Na závěr

Pozvěte do svého světa pár bylin pro zdraví a uvidíte, že z toho bude přátelství na celý život.

Zdroje:

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

Poluninová M., Robbins Ch.: Léčiva z přírody, Gemini Bratislava 1994.

Castleman M.: Velká kniha léčivých rostlin, Columbus Praha 2004.

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

Farmer-Knowlesová: Léčivé rostliny od A do Z, Metafora Praha 2010.

## Divadlo Bez zábradlí: Mystické vánoční představení „Betlém aneb Převeliké klanění sotva narozenému Jezulátku“ se představí pražskému publiku.

Divadlo Bez zábradlí uvede 10. prosince v pražské premiéře úspěšné vánoční představení „Betlém aneb Převeliké klanění sotva narozenému Jezulátku“ v režii Vladimíra Morávka. Vánoční báseň Jana Antonína Pitínského neobvyklým způsobem zpracovává tradiční biblický příběh, který je v Morávkově režii interpretován jako mystická podívaná o narození Jezulátka, symbolu dobra a lásky, vítězícího nad zlem a nenávistí. Křehké, místy i komediální rodinné představení nabídne i tradiční koledy a především nevšední kulturní zážitek.

Původní premiéra proběhla v prosinci 1989, kdy revoluční události zasáhly do průběhu zkoušek. „Pracovat na této inscenaci jsme začali v září, zakázali nám to celé v říjnu, protože to napsal kontroverzní Pitínský a ještě o Panně Marii. O Bohu. Jenže pak přišel listopad. Pitínský se záhy stal klíčovým mužem moderního českého divadla. A my v té své Procházkově síni Domu umění začali jako úplně první v ČSSR tvrdit: *Psáno jest v svatě Bibli, psáno jest v svatém Písmu. Tím líp!*“ vzpomíná režisér Vladimír Morávek. V průběhu dlouholeté existence byla inscenace uvedena mimo jiné při příležitosti zveřejnění záměru rekonstrukce Českého centra v New Yorku, kde ji poprvé uviděli také Václav a Dagmar Havlovi. Významný britský dramatik českého původu Tom Stoppard se o představení vyjádřil jako o čisté nádhěře.



„Věřím, že jej tak přijmou i pražané a stane se pro ně novou vánoční tradicí“ zve na představení Morávek.

Divadlo Bez zábradlí bude Betlém uvádět jako sezónní představení vždy v průběhu adventu. Letos ho budou moci diváci spatřit v pěti exkluzivních uvedeních 10., 13., 17. prosince a den před Štědrým dnem, 23. prosince, kdy ji divadlo nasazuje dvakrát. V pražském nastudování se objeví Karel Heřmánek ml., Eva Vrbková, Václav Rašilov, David Bosch, Nikol Kouklová, Gabriela Pyšná, Daniel Dobiáš a další.



# Adventní a vánoční inspirace – delikatesy od českých včel udělají radost nejen Vám

Ing. Karel Bojda, Ph.D., MBA

**B**líží se největší sváteční událost v roce - Vánoce. Přemýšlíte nad tím, čím obdarujete své obchodní partnery, spolupracovníky a kolegy, popř. co potěší Vaše blízké? Láhev nějakého vína s kalendářem se stala nudnou rutinní klasikou. Chcete koupit něco nekonvenčního a nápaditého, co udělá radost, bude pohledné a zároveň to bude užitečné a zdravé? Máme pro vás několik typů. Vyzkoušejte dárková balení včelích produktů, která jsou plná zdraví prospěšných dobrot.

Pokud hledáte vhodný a zdravý dárek, který by byl vhodný i pro děti, doporučujeme dárková balení různých druhů medu. Ochutnejte a posuďte typické chutě jednodruhových medů, které se dají velmi obtížně potkat, ale také zdravé delikatesy v podobě medů s různými druhy ovoce, či velmi přitažlivou kombinací medu a oříšků. Medy s ovocem představují velmi zdravou a přitom lahodnou delikatesu. Ovoce použité do těchto výrobků není denaturováno sterilací podobně jako u marmelád a není doplněno klasickým řepným cukrem. Jako sladidlo je použit výhradně český med. Těto kazetě, která patří mezi nejoblíbenější výrobky říkáme MEDONIÉRA.

Pro dospělé navrhujeme elegantní medová vína, v podobě roztomilé dárkové sady obsahující 3 druhy medovinek, anebo dárková balení obsahující kombinaci medovinky, medu a svíčky ze včelího vosku.

Tím opravdovým mlsánkem skvělým třeba jako dárek k Mikulášu je OŘÍŠKOVÝ SEN. Jedná se o med se směsí oříšků. Tímto spojením vznikne lahodná delikatesa, která je tím pravým balzámem na podrážděné nervy. Jedná se o velmi nápaditý, nekonvenční a zdravý dárek oblíbený nejen u dětí. Na výrobu je použit výhradně med od českých a moravských včelařů převážně akátový, který je ze všech druhů medů nejjemnější. Ve směsi oříšků jsou zastoupeny vlašské a lískové ořechy a mandle. Med i ořechy figurují v seznamu deseti nejdůležitějších potravin dle WHO.

Velmi oblíbeným a netradičním dárkem, který potěší nejen Vás jsou Medovinky. Včely musí navštívit více než 2 milióny květů, aby získaly množství medu potřebné k výrobě jedné láhve přírodního medového vína s názvem Medovinka. Výroba Medovinky představuje světovou špičku v produkci medových vín. Medovinky získaly řadu prestižních ocenění a medailí nejen v tuzemsku, ale i v zahraničí.

Všechny druhy Medovinek jsou vyráběny z nejlepších druhů českých medů, které pocházejí výhradně od předních českých včelařů. Medovinky neobsahují syntetická barviva, příchutě, konzervanty ani aromáty. Nejsou devastovány přísadkou rafinovaného lihu, obsahují pouze alkohol, který vznikl přirozeným kvašením medu. Medovinky nejsou doslazovány řepným cukrem a raritou je faktum, že celý výrobní program je zvládnut bez použití sirných sloučenin, tudíž i po konzumaci většího množství obvykle nebolí hlava. Pro stabilizaci není použito chemických konzervovadel, proto je uchovávejte v chladu a po otevření spotřebujte!

Medová vína se v dávných časech přednostně podávala bájným hrdinům a králům, protože byla od pradávnych dob považována za zdroj života, moudrosti, energie, odvahy, síly a velkého ducha. Doufáme, že některé z těchto vlastností naleznete v tomto nápoji také.

Připijíme na Vaše zdraví, moudrost a dlouhověkost a přejeme šťastný nadcházející rok!

Výrobky jsou dostupné ve vybraných lékárnách a na [www.medicinka.cz](http://www.medicinka.cz)

## medicinka.cz

inzerce

**Dr. Bojda**

APA 249506    APA 1731109    APA 1731133    APA 1900332

APA 2783190    APA 2783182    APA 2783174

APA 2916238

**Dokonalost Vánočních lahůdek a dárků spočívá v jejich nápaditosti, nikoli jen v jejich hodnotě.**

Objednávejte v lékárnách BENU, Pharmapoint a v internetové lékárně: **medicinka.cz**

# Vrchlabí – u nás začínají Krkonoše!



*Pokud jste alespoň jednou vyrazili do Krkonoš, nepochybně jste projížděli malebným podhorským městem s romantickým jménem Vrchlabí.*



Vrchlabí láká nejen pro svou jedinečnou atmosféru, ale také pro sportovní vyžití, skvělé služby a čistou okolní přírodu. Zkuste sjezdovky, kde se na svou profesionální kariéru připravovala také olympijská vítězka Eva Samková.

Vrchlabí je pro mnoho lidí vstupní branou do Krkonoš a určitě se vyplatí strávit svou zimní dovolenou právě tady. A jaké jsou ty hlavní důvody? Je jich celá řada!

V bezprostřední blízkosti města se nacházejí **dvě lyžařská centra pro zdatné i začínající lyžaře**. Ti mohou vyrazit například do ski areálu Herlíkovice-Bubákov.

Dvě čtyřsedačkové lanovky, pět vleků a více než 12 kilometrů sjezdovek dělají z **Herlíkovic-Bubákova** ideální lyžařské středisko nejen pro rodiny s dětmi, ale pro všechny sportovce. Kabinová lanovka vede z parkoviště přímo na sjezdovky a poskytuje perfektní pohodlí. Mezi oblíbené cíle lyžařů patří snowfunpark nebo večerní lyžování. V Herlíkovicích-Bubákově pro večerní lyžování využívají tři kilometry sjezdovek. A to už je pořádné poježdění.

Ani nepříznivé sněhové podmínky neznamenaají horší lyžování. Devadesát procent sjezdovek v Herlíkovicích-Bubákově umějí zasněžit umělým sněhem. Středisko nabízí také nový dětský park s pojízdným kobercem, kolotočem a dalšími zábavnými prvky. Zdarma tady zaparkuje více než 450 aut.

Hosté mohou přímo v areálu využít ubytování, dvou restaurací a čtyř bister.

Další možnosti je lyžování ve **Ski areálu Vrchlabí – Kněžický vrch**: Kebrlák a Kněžický expres. Areál existuje již





od roku 1992 a poslední roky prošel velkými proměnami a modernizací.

Dvě sedačkové lanové dráhy vás dopraví na Kněžický vrch, odkud je krásný výhled na Vrchlabí a okolní panorama Krkonoš. Zajišťují pohodlný přístup na běžecké tratě propojené z běžeckého areálu Vejsplachy ve Vrchlabí s Beneckem a Mísečkami, s délkou až 50 kilometrů.

Podél lanovek a vleků je šest sjezdovek s celkovou délkou téměř sedm kilometrů, které jsou denně upravovány. Na hlavních sjezdovkách je použito technické zasnežování. Středisko je ideální pro rodiny s dětmi. Je zde půjčovna lyží a snowboardů, lyžařská a snowboardová škola, parkoviště, bufetové občerstvení, servis, snowpark.

Vrchlabí však nejsou jen sjezdovky. Žije to tu i mimo ně. **Milovníci běžeckého lyžování si zamilují zdejší tratě**, které jsou výborně přístupné z parkoviště, a navíc jsou sportovcům k dispozici i v horších podmínkách – jsou totiž uměle zasnežovány. Běžkaři ocení dlouhé kilometry skvěle připravených stop, z nichž jsou některé osvětlené. Jedná se o běžecké tratě v okolí rybníku Kačák v areálu Vejsplachy, na jižním okraji města. Běžecké tratě jsou denně osvětleny do 20 hodin. V blízkosti jsou i homologované závodní běžecké tratě a další běžecké tratě vedoucí do Horní

či Dolní Branné, Valteřic a Kněžic a dále přes Benecko na Horní Mísečky. Další stopy pro turistické běžecké lyžování jsou za městským parkem směrem do Lánova nebo Strážného. Celkem Vrchlabí disponuje 35 km pravidelně upravovaných běžeckých tratí.

Přemýšlíte, co budete dělat, až si dosyta užijete lyžování? Zajděte třeba na hokej! Vrchlabí hraje první ligu, druhou nejvyšší českou soutěž. **Zimní stadion** navíc nabízí i možnost veřejného bruslení.

**K té správné dovolené patří také kvalitní ubytování, dobré jídlo a uvolnění ve wellness či na masáži.** I v této oblasti nabízí Vrchlabí celou řadu možností. Zdejší hotely, horské chaty i penziony poskytují ubytování pro rodiny s dětmi, páry i party přátel v různých úrovních. A tak si na své přijdou jak milovníci luxusu, tak ti, kteří dávají přednost rodinnému prostředí. Restaurace, kavárny a cukrárny ve městě lákají k posezení a vyhládlí lyžaři si mohou dopřát českou i světovou kuchyni, domácí zákusky a kvalitní kávu. Jedním z největších lákadél pro dospělé i děti ve Vrchlabí je jednoznačně nové **aquacentrum**. Je součástí volnočasového areálu Vejsplachy, kde je také rybník, dětské hřiště, skatepark či zimní běžecký areál. Můžete si zaplavat v plaveckém bazénu se čtyřmi drahami a krásným výhledem k dřevěnému molu s rybářským domkem, relaxovat ve vnitřní a venkovní vírivce, parní komoře a děti se vyřádí v brouzdališti, na šedesátimetrovém tobogánu, skluzavce kamikadze, v divoké řece a dětském bazénu.

Za návštěvu také stojí **historické domky** v centru, **Krkonošské muzeum**, které přibližuje historii regionu, **zámek, klášterní zahrady či nábřeží Marie Kubátové**. A pokud se chcete pokochat krásným výhledem, vyrazte do městského parku za město. Krkonoše tam budete mít jako na dlani.



# Nikol Kouklová: Práci kompenzují rozmazlováním



*Takhle Kouklová září v představení Berlín, Berlín.*

## Venku panuje podzim, blíží se zima. Jak na vás působí střídání ročních období?

Jsem sice narozená v lednu, ale nevyžívám se úplně v nošení šál, čepic a dalších zimních doplňků... Zajedu si klidně zalyžovat na hory, ale ve městě zimu nemám ráda. Když to vezmu postupně, tak jaro miluji, během pár dní se vše zbarví a provoní. (zasní se) Léto miluji úplně nejvíc, aktuálně kolem nás zase hrají barvy, ale podzim na mě působí poněkud depresivním dojmem.

## Dovedete si tedy nějak zpříjemnit období dlouhých večerů, sychravo a deštivo?

Momentálně jsem zalezlá v útrokách divadla a zkouším roli Ďáblíce ve vánočním představení Betlém, ale volné chvíle si zpestřuji už asi čtyři roky výrobou vlastních vánočních dekorací. Hlavně tvořím vánoční věnce na stůl a na dveře, ale vyzdobím vždy celý byt. Dokonce mě začaly oslovovat další členky rodin, abych se jim o vánoční výzdobu postarala, takže o zábavu, bych řekla, mám postaráno. (směje se) Samozřejmě také nakupuji vánoční dárky, ale jak jsem již zmínila, podzim mám spojený s celou řadou

*Nikol Kouklová patří mezi zástupkyně mladé herecké generace. V rodinném Divadle Bez zábradlí má na jevišti aktuálně velký prostor, do toho se ale věnuje dalším pracovním aktivitám a polevit neplánuje ani o svátcích na konci roku. A tak jestli si myslíte, že máte moc práce, přečtěte si nejdříve rozhovor s Nikol.*



*Umělecké nadání Nikol projevuje různě, třeba výrobou vlastních vánočních věnců.*

pracovních povinností a především hlavní divadelní sezonou.

## Koukal jsem, že v Divadle Bez zábradlí, kde působíte, máte hlavní roli ve dvou představeních...

To jste koukal správně. (usměje se) Na konci září měla premiéru hra Láska z mládeži, kterou režíruje Roman Zach. O možné spolupráci jsme se bavili už před rokem a půl a jsem ráda, že jsme si pláclí a vyšlo to na start nové divadelní sezony. Alternuji se s Lucií Žáčkovou, se kterou jsem se seznámila v Národním divadle, kde jsem hostovala v jednom představení, a byla pro mě opravdu výzva s ní roli Diane sdílet, jelikož jsme radikálně odlišné. Baví mě sledovat při procesu zkoušení takové herecké osobnosti, učím se od nich, roli

Diane jsem ale pojala po svém. Ono nejde někoho vykrádat nebo ho karikovat. No, přijďte se přesvědčit sami.

## A co role Emmy Kellerové v novince Berlín Berlín?

Toto představení mělo českou premiéru před pár dny a poslední týdny byly



*Nikol a její blízké kamarádky - herečka Marie Renčová Kružíková (nahore vlevo), plus size modelka Natálie Debnárová (nahore uprostřed) a zpěvačka Radka Pavlovčinová (dole).*



*V představení **Láska z mládí** se Nikol Kouklová objevuje po boku režiséra Romana Zacha (druhý zprava).*

opravdu náročné, intenzivní. Je to hra o pádu Berlínské zdi a spolu s partnerem, kterého hraje Karel Heřmánek mladší, chceme zdrhnout z východního Berlína na západ. Režie se ujal Petr Svojtka, se kterým jsem chtěla pracovat už před deseti lety, takže se mi vlastně splnil sen.

#### **Jak zvládáte hrát dvě hlavní role a přepínat z jedné do druhé?**

Samozřejmě mít velkou roli a představení i energeticky táhnout, vyžaduje obrovskou koncentraci. Náročnější je však fáze vzniku inscenace, kdy se zkouší. Podvědomě mám na několik týdnů utrum. Nechci se rozptylovat, takže vynechávám večírky, ale třeba omezují i kontakt s kamarádkami nebo rodinou. Chci se zkrátka soustředit, být připravená a vyspalá, protože mnohdy při zkoušce skáčete po jevišti čtyři hodiny a nestačíte se pomalu ani napít nebo si odskočit na záchod.

#### **Tíhla jste k hraní už od dětství?**

(zamyslí se) Neumím na to odpovědět. Buď k tomu vlohy máte, nebo ne. Některé děti se realizují sportem, jiné výtvarnou činností a někdo zpěvem nebo herectvím.

#### **A vy jste to tedy měla jak?**

Já už od osmi let chodila na dramaťák, zpěv a tanec. Asi ve čtrnácti letech mi pak došlo, že tančení a zpívání nejsou až taková moje srdcovka, a bylo to jen doplnění herectví. Dostala jsem se na konzervatoř,

poté na DAMU a mám to štěstí, že i po školách se mi podařilo u této profesi zůstat a uplatnit se. Nikdy mě ani nenapadlo, že bych dělala něco jiného, což je asi trochu zvláštní, protože jsem to u nikoho doma neviděla. Kam sahá paměť mých praparodičů, žádného herce jsme v rodině neměli. Měla jsem ale velkou podporu od mamky a babičky.

#### **Počkejte, kromě herectví ale stíháte ještě práci PR specialistky, ne?**

Herectví stále vnímám jako svou hlavní profesi, ale máte pravdu, před pěti lety jsem si k tomu ještě přibrala PR. Takže po zkouškách zasednu za počítač, sepisuji tiskové zprávy, domlouvám rozhovory a různé PR články. Od konce srpna, kdy skončila dovolená, mi začal mírný bláznec, který potrvá do desátého prosince, kdy odpremiéruji Betlém, kde ztvárním Dábla. Je to sice občas náročné, ale jsem ráda, že v období, kdy nezkouším divadlo, mám rytmus a realizuji se i jinak, než jen na prknech, co znamenají svět.

#### **Vánoce máte také jen pracovní, nebo si je umíte i užít?**

Už před lety jsem se přestala stresovat nějakým úklidem a užívám si spíše přítomnosti těch, které mám ráda. Dárky nakupuji včas, klidně už po létě, když na mě něco vyskočí. Samotný Štědrý den trávíme u rodin, které spravedlivě střídáme. Myslím, že si svátky užít umíme.

#### **S blížícím se koncem roku se tradičně na obrazovkách objeví pohádka **S čerty nejsou žerty**, kde exceluje váš tchán **Karel Heřmánek coby Lucifer**. Měla jste tu pohádku ráda?**

Pohádku znám, jako malá jsem ji viděla nesčetněkrát. Ale nemůžu říct, že bychom svátky trávili společně u televize sledováním zrovna této pohádky. Spíš sedíme u krbu se sklenkou něčeho dobrého a užíváme si společný čas, který je vzácný. Ale samozřejmě v ní tchán exceluje, ale kdyby se natáčelo **S čerty nejsou žerty 2**, mohl by, myslím, Karel v roli pekelníka pokračovat. (směje se)

#### **Jak se v tom všem záprahu staráte o své zdraví?**

Mezi herci koluje takový zvyk, že si po prázdninách vždy stěžujeme, že se kostýmy poněkud zcvrkly. (směje se) I já si v září řekla, že bych se měla dostat trochu do formy. Jak bylo hodně zkoušení, zjistila jsem, že za celý den sním třeba jen dva chlebičky a obědvám v šest večer, což je ten hlavní problém. Pravidelný přísun jídla jsem si zajistila objednávkou krabiček. A co se týče pohybu, když nezkouším, přes den mám jen PR povinnosti a večer hraju, najdu si čas a jdu si s kamarádkou zaběhat do fitka. Čas od času si nadělím masáž nebo nějaké wellness. Po období stresu se vždy snažím rozmazlit. To je také důležité, odměňovat se!

## TraDiář 2024 – Diář plný tradic pro dny všední i sváteční

Martina Viktorie Kopecká, 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 **Martiny Viktorie Kopecké**, které nás začátkem každého měsíce vybízejí k zamyšlení nad koloběhem roku, jeho tradicemi a svátky. Letos do TraDiáře přispěla i **Hanka Zemanová** a její texty provedou čtenáře koloběhem přírody a nabídnou inspiraci pro naladění se na její rytmus.



### Vánoční Tradinář – od Dušiček po Hromnice

Martina Viktorie Kopecká, Martina Boledovičová

Kniha vás provede zimním časem klidu přírody od posledních podzimních posvícení přes advent a přípravy na Vánoce, Štědrý den, vánoční svátky a přelom roku až do masopustu.

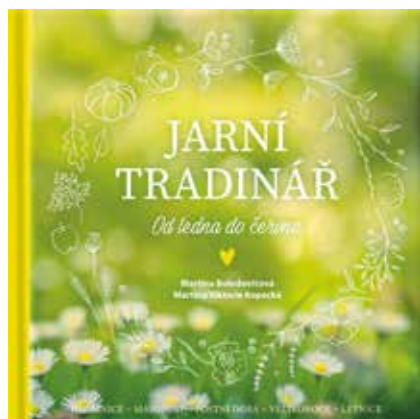
Kniha nabízí zvyky, lidové obyčeje a rodinné tradice, přes 35 návodů na tvoření a zdobení z přírodnin, 115 receptů na tradiční i zapomenutá jídla, svatomartinské, štědrovečerní, sváteční a novoroční menu a vánoční cukroví a obřadní pečivo od dušičkových kostí po tříkrálový koláč a mnoho dalšího!

## Tradinář – Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů

Martina Boledovičová, Monika Kindlová

**Kniha, která vám přináší inspiraci na vlastní rodinné rituály a tradice v průběhu roku.**

Kniha obsahuje dvanáct kapitol podle měsíců v roce. Každý měsíc má svou poetiku, své svátky a rituály, ale i praktický dopad. S touto knihou získáte mnoho inspirace i praktického pomocníka, který bude vždy po ruce a na nic tak nezapomenete. Vytvoříte si své vlastní rodinné rituály, které si společně s rodinou, sousedy a přáteli pěkně užijete. Vybírat můžete ze dvou různých obálek: makové-červené nebo věncové-bílé. Vnitřek knihy je stejný.



### Jarní Tradinář – od ledna do června

Masopust, postní období, Velikonoce, čarodějnice, letnice

Martina Viktorie Kopecká, Martina Boledovičová

Zvyky a obyčeje – Tvoření a zahrada – Pečení a vaření – Rodina a pospolitost – Rituály a tradice

Kniha vás provede nadějeplným obdobím předjaří a veselým jarem od počátku masopustního období hned po Třech králich přes Hromnice a postní neděle po Velikonoce a dále čarodějnice a májové oslavy na přelomu dubna a května a letnice, pohyblivé svátky na počátku léta. V Jarním Tradināři najdete nejen zvyky a tradice starobylé i současné, ale také návody na tvoření a celou řadu tradičních receptů na polévky, kaše, svačiny, hlavní jídla i dezerty.

Vyjde leden/únor 2024, již nyní můžete objednávat na [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz) ve formě dárkového poukazu.

# Protože láska

Nakladatelství Smart Press, [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)

Zuzana Mišková

Čtivý román, v němž se z perspektiv jednotlivých postav postupně skládá a graduje nelehký rodinný příběh...

Čtyři ženy, čtyři sestry. Každá z nich je jiná, ale všechny touží po lásce a šťastné rodině. Emotivní román o rodinných vztazích, minulosti, která může ovlivnit i naši budoucnost, a také o proměně, kterou všechny v určitém životním momentu procházíme.

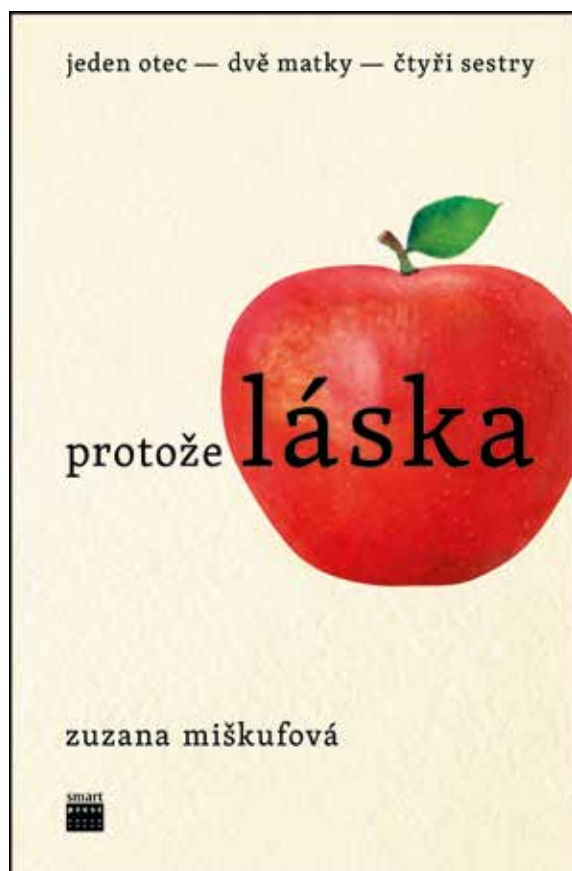
Kateřině a Markétě náhle zemřela matka a smutek nad její ztrátou prožívají každá po svém. Katka truchlí, Markéta se uzavírá do sebe. Téměř současně se ovšem dozvídají, že mají ještě dvě nevlastní sestry – Hanku a Petru. Všechny čtyři ženy vedou své vlastní životy, vychovávají děti, řeší partnery, svatby i rozchody, a ani jedna z nich si není jistá, co si navzájem mohou dát. Když byly malé, jejich společný otec svou pozornost mezi paralelní rodiny dělil, takže nakonec chyběl úplně všem. Jsou ochotny se teď dělit i o své sestry? Po prvním nesmělém setkání ale poznávají, že se potřebují, že si rozumí a že jsou si hodně podobné. Jako sestry.

## Pro koho je kniha určena:

Především pro ženy 30+, které už mají nějakou životní zkušenost za sebou, které mají rády příběhy a které neztratily důvěru, že láska a pravda vítězí. Kniha je vhodná pro jakoukoliv příležitost.

## O KNIZE ŘEKLY:

„Tato kniha je o lásce, ale není to ‚lovestory‘. Je to příběh života. Kohokoliv z nás. Ke každé z postav můžeme střídavě cítit obdiv, lítost, pochopení, pohrdání, vztek či odpor. Každé z postav se totiž někdy v životě nedostávalo lásky. A od té doby nejrůznějšími způsoby ubližuje sobě nebo druhým. Přeji knižce, aby přinesla do srdcí čtenářů lásku. Protože té není nikdy dost. A přeji jí, ať se čte lehce, jako když voda teče, neboť přesně tak se celý příběh čtl mně.“ **Petra Kruntorádová, zakladatelka Pravého domácího časopisu**



Pomůcka: Nan	Rov	Plemeno	Akvarijní rybka	smart press	Melodický přízvuk	Oroč	1. díl tajenky	Vězení (obecně)
Zábava				Anna (obecně)				
Klepetáč				Rámová pila (slengově)				
Symetrála				Svaz Název zn. metru				
Pokrývka hlavy						Byvalá SPZ Vsetina Samci ovčí		
smart press	Ode dne vydání (knižně)	1000 m 2. díl tajenky			Existovat Chem. zn. niobu			
Druh papouška				Zápor Planeta			Svobodný statek	Matčina sestra
1. solmizač- ní slabika				Odebrat Jm. herce Sklenky				
Symbol lásky					Avšak			
Otec					Anglický zápor			
Biblický masturbant					Běloveská kyselka			

Správné znění tajenky zašlete do 31.1.2024 na adresu: TrendyMat, Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 Petrovice, e-mail: [helena.johnova@trendymat.cz](mailto: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](mailto:trendymat@trendymat.cz);  
VYDAVATEL: TrendyMat s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, IČO: 24223204; místo vydání: Praha, číslo 2/23, ročník V., vychází 27.11.2023, dvakrát ročně – jaro, podzim;  
MK ČR E 23654; reprodukce: Art D – Grafický ateliér Černý s.r.o., Žirovnická 3124, 106 00 Praha 10; tisk: CZECH PRINT CENTER a. s.;  
Za obsah inzerátů odpovídá inzerent. Inzeráty uveřejněné v časopise neprezentují názory redakce ani autorů článků.

VYROBENO PODLE  
ŠVÝCARSKÉHO PATENTU



## PATENTOVANÁ PROBIOTICKÁ KULTURA *STREPTOCOCCUS SALIVARIUS* K12

# Bactoral

ORÁLNÍ PROBIOTIKUM  
Mikrobiota pro dutinu ústní

Obsahuje patentovanou probiotickou kulturu *Streptococcus salivarius* K12, která tvoří peptidy salivaricin A2 a salivaricin B tzv. bakteriociny. Tato bakterie dokáže **zaujmout strategické pozice v dutině ústní, nosohltanu a středouší a dokáže vytěsnit nežádoucí druhy**. Studie dokazují, že Bactoral je schopen kolonizovat horní část dýchacích cest již **3 dny po prvním podání a udrží se na nich ještě 32 dní po vysazení**. Vitamín D přispívá ke správné funkci imunitního systému. **Kdy užívat Bactoral?** Vždy, když potřebujete doplnit přátelskou mikrobiotu do dutiny ústní, nosohltanu nebo středouší např. **po doužívání antibiotik** a vždy, **když potřebujete posílit imunitu**.



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