

# Trendy

*a zdraví*

**CO JSOU  
PROBIOTIKA  
NOVÉ GENERACE?**

---

**INHALAČNÍTYČINKY  
S ESENCIÁLNÍMI  
OLEJI**

---

**KDY VZÍT DĚTI  
K OČNÍMU?**

---

**ROZHOVOR:  
KAREL  
HEŘMÁNEK**



# Enhydrol<sup>®</sup>

KOJENÍ



Doplňek stravy

## NOVINKA pro kojící ženy

- Obsahuje extrakty z fenyklu, ječného sladu a anýzu, které působí příznivě na kojení.
- Vápník a vitamin D přispívá k udržení normálního stavu kostí.
- Selen přispívá k udržení normálního stavu vlasů.

Další informace zde: [www.enhydrol.cz](http://www.enhydrol.cz)Koupit se slevou 50 Kč můžete na [www.remeda.cz](http://www.remeda.cz) po zadání slevového kódu. Akce platí od 1. 5.–31. 12. 2024slevový kód: **KOJENI2024**

KOUPIŤ ZDE:



ENH-05-2024-06

## Kdy vzít děti k očnímu? Pozdě zachycené vady nejdou spravit

MUDr. Michaela RATAJOVÁ, Odborný oční lékař Očního centra Praha

Otázka, kterou si jistě klade celá řada rodičů je, kdy začít s prohlídkami u očního lékaře. Vývoj vidění u dětí je složitý proces, který se odehrává od narození až do sedmi až osmi let. Vady, které jsou v tomto období neodhaleny nebo zanedbány, jsou často nevratné. V tomto období je tedy důležité dbát na preventivní prohlídky zraku, které jsou nezbytné právě pro včasnou detekci a léčbu potenciálních problémů se zrakem u dětí.

První screening zraku se provádí ještě v porodnici a jeho pomocí lze u novorozenců odhalit například vrozený šedý zákal. Následně provádí vyšetření zraku pediatr v rámci pravidelných kontrol, aby se ujistil, že vývoj probíhá tak, jak má. Nicméně i rodiče by měli být obezřetní.

„Už u kojenců po půl roce věku by si rodiče měli všimnout, zda dítě nešilhá nebo zda nějakým zvláštním způsobem nenaklání hlavu, když se dívá. U batolat je pak dobré si všimnout, zda dítě často nepadá či nenaráží do nábytku. Pokud něco takového pozorujeme, nebo máme pocit, že dítě hůře vidí, je vždy vhodné navštívit očního lékaře,“ upozorňuje MUDr. Michaela Ratajová z Očního centra Praha, která se stará o dětský zrak rovněž v oční ambulanci MediPort Holešovice.

Další preventivní vyšetření zraku u pediatra probíhá na tříleté a pětileté prohlídce. Cílem tohoto vyšetření je zjistit, zda dítě nešilhá, dobře vidí a zda netrpí jakoukoli skrytou vadou. Pokud dítě nespolupracuje, či lékař zachytí jakoukoli odchylku, mělo by dítě podstoupit vyšetření u očního lékaře.

„Toto období je u dětí kritické nejen pro rozvoj zraku, ale vyvíjí se i koordinace obou očí, komunikace a spolupráce mezi okem a mozkiem, která je podmínkou pro rozvoj prostorového vidění. Pokud mozek dostává z jednoho oka horší ‚obraz‘ než z druhého, začne horší oko tlumit a vyvíjí se amblyopie (tupožrakost), která je léčitelná jen v dětském věku. V dospělosti již tupožrakost bohužel léčit nejde,“ vysvětluje paní doktorka Ratajová.

Další vyšetření by pak dítě mělo absolvovat v souvislosti s nástupem do školy. Rodiče tak budou mít jistotu, že jejich prvňáček uvidí správně na tabuli a nebude mít start ve škole zbytečně ztížen jakoukoli skrytou oční vadou, ať už dalekozrakostí, krátkozrakostí, nebo třeba astigmatismem. V průběhu školní docházky je pak dobré nechat dítěti vyšetřit zrak v případě jakýchkoli obtíží a při zhoršení vidění.

### Rodiče s brýlemi by měli být obezřetnější

Pokud některý z rodičů nosí brýle, či dokonce v dětství trpěl nějakou dětskou oční vadou, jako je šilhání, tupožrakost či vyšší dioptrická vada, měla by být u jejich dítěte prevence přísnější. První screening zraku se v tomto případě doporučuje již v šesti

měsících dítěte a poté by se mělo preventivní vyšetření absolvovat každého půl roku.

„Genetika má značný vliv na vznik očních vad včetně rizika, že vada může být přenášena z jednoho člena rodiny na druhého. Například některé typy astigmatismu, dalekozrakosti, krátkozrakosti, strabismu (šilhání) a dalších očních vad mohou být děděny. U dětí s genetickou zátěží je tedy včasná prevence skutečně zásadní,“ dodává paní doktorka Ratajová.

### V případě obtíží nečekejte na prevenci

Je důležité si uvědomit, že veškeré preventivní prohlídky a jejich doporučené intervaly mohou být upraveny podle individuálních potřeb dítěte. Zároveň je potřeba jednat ihned, pokud si všimnete jakýchkoli známek potenciálních problémů se zrakem svého dítěte. I když si nejste jistí, objednejte ho na vyšetření u očního lékaře.

„Důvodem vzít dítě k očnímu lékaři by měly být jakékoliv změny ve vidění – například pokud si dítě stěžuje na potíže s viděním, jako je rozmazané vidění, potíže s ostrostí, dvojitě vidění nebo ztráta vidění v určitých oblastech. Zároveň je vhodné zvážit oční vyšetření i v případech, kdy vaše dítě trápí časté bolesti hlavy nebo když má problém se soustředěním ve škole a učním. I tyto problémy může často způsobovat nějaká oční vada,“ dodává MUDr. Ratajová.

### Prevence u školáků i nové znalosti

V Očním centru Praha se dlouhodobě zaměřujeme na prevenci a vzdělávání. Proto jsme u nás uspořádali speciální exkurzi pro malé školáky.

V rámci exkurze podstoupili všichni žáci i jejich paní učitelky preventivní oční vyšetření, během kterého jsme jim změřili dioptrie, vyfotografovali oční pozadí a nechali je vyšetřit i očním lékařem. Děti se při měření seznámily s tím, co který přístroj měří, mohly se dívat na obrazovky při měření i focení oka. Kromě vyšetření si i prohlédly jednotlivé prostory kliniky, prostřednictvím kamer nahlédly i na operační sály a v rámci teoretické části se seznámily s anatómií oka, vývojem vidění a základními očními vadami. Celý preventivně vzdělávací program se moc vydařil – děti si pobyt u nás moc užily a zároveň vědí, že mají zrak v pořádku.

# Co jsou probiotika nové generace?

RNDr. Martin Štula

Pokud se aktivně zajímáte o zdraví, zajisté již víte, že naše stře-va jsou domovem pro miliardy užitečných bakterií, bez kterých by náš život nebyl možný. Odborně se těmto bakteriím říká střevní mikroflóra či mikrobiom. Střevní bakterie jsou důležité pro trávení živin, správné fungování imunitního systému, tvorbu důležitých látek, jako jsou vitamíny, a v neposlední řadě nás chrání před různými infekcemi. Střevní flóra je složitý ekosystém, který mohou narušit různé vnější vlivy jako nesprávný způsob stravování, stres či užívání antibiotik. Porušení křehké rovnováhy mezi jednotlivými druhy bakterií a lidským tělem se projevuje celou řadou zdravotních potíží. Výzkumu střevní flóry a možnostem jejího ovlivnění se v posledních desetiletích věnovala celá řada vědeckých studií. Jejich výsledky ukazují na obrovský potenciál nového způsobu léčby civilizačních a chronických onemocnění pomocí nastolení rovnováhy střevního mikrobiomu. Tu můžeme ovlivňovat pomocí tzv. probiotik a prebiotik, což pro mnohé z Vás také jistě nejsou neznámé pojmy. Poslední vývoj v této oblasti je spojován s tzv. probiotiky nové generace.

## Co to jsou probiotika nové generace?

Pojem „probiotika“ byl původně používán pro popis mikroorganismů a látek, které přispívají ke střevní mikrobiální rovnováze. Moderní lékařská definice je popisuje jako „živé mikroorganismy, které jsou-li podávány v dostatečném množství, nabízejí zdravotní přínos“. Většinou jde o kmeny bakterií, které jsou přirozenými obyvateli našich střev, ale může se jednat i o jiné mikroorganismy, jako například speciální druhy kvasinek.

Co se týče jejich zdravotních přínosů, zpočátku se vědci zaměřovali na použití probiotik k **prevenci a léčbě infekcí trávicího ústrojí** způsobených určitými kmeny bakterií, kdy by přátelské bakterie mohly ve střevě nahradit ty škodlivé a zabránit jejich růstu. Později se výzkum probiotik rozšířil na zkoumání jejich

dalších přínosů pro zdraví, jako je jejich **vliv na ovlivnění funkce imunitního systému a tvorbu bioaktivních sloučenin**. Dnes víme, že vybrané kmeny jsou vhodné pro zvláštní použití, jako je **zdraví ústní dutiny, zdraví kůže** či léčba specifických zdravotních stavů, jako jsou **alergie, metabolické poruchy, rakovina a zánětlivá onemocnění střev**.

**Probiotika nové generace (NGP – Next Generation Probiotics)** pak představují inovativní skupinu prospěšných bakterií, které jsou navrženy nejen pro konvenční použití jako potraviny nebo doplňky stravy, ale mohou být použity i jako léky. Výzkum ukazuje, že **NGP vykazují terapeutický příslib při řešení různých chronických onemocnění (obr. 1)**. To vytváří na výrobce probiotik tlak na mnohem důkladnější popis vlastností jednotlivých kmenů, na zdokonalování technologií jejich zpracování do konečné lékové formy se zřetelem **na tzv. garanci živosti kmenů**.

## Co musí splňovat probiotikum nové generace?

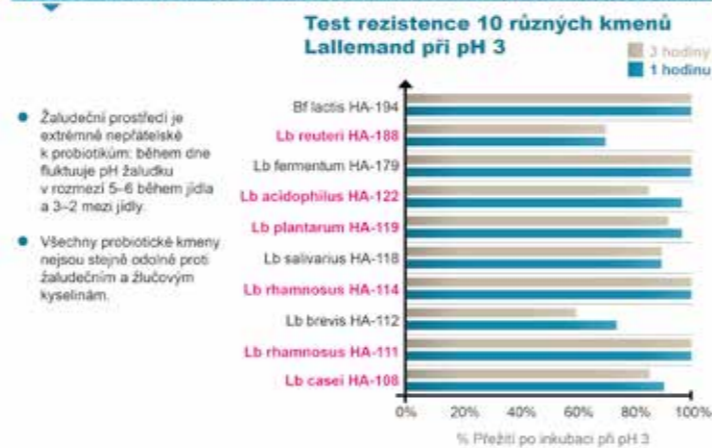
Aby mohly tyto bakterie své klinické účinky projevit, je nutné splnit několik podmínek. Mluvíme o:

- **garanci odolnosti** – garance živých probiotik,
- **garanci síly, diversity i specifity,**
- **garanci účinnosti** – klinické studie.

## Garance odolnosti – bakterie musí být živé

Výrobce musí především zajistit, aby bakterie **zůstaly živé během celého výrobního procesu probiotika, po celou dobu minimální trvanlivosti výrobku, a nakonec při průchodu žaludkem a dvanaáctníkem, než se po užití dostanou do střev**. Střeva mohou osídlit pouze bakterie, které přežijí v žaludečních a střevních šťávách. Kyselé prostředí žaludku zničí většinu mikroorganismů, a tak zabrání jejich průniku do organismu. Jedná se o velmi účinný obranný mechanismus.

## VÝBĚR KMENŮ PŘIROZENĚ RESISTENTNÍCH K ŽALUDEČNÍM KYSELINÁM



Obr. 2: Příklad testování probiotických kmenů na odolnost vůči žaludečním kyselinám, který používá při výběru všech svých kmenů přední světový výrobce probiotik společnost Lallemand. Zvýrazněné kmeny jsou v Česku dostupné v přípravku **GS Probiotic STRONG a ANTIBIO**.

## Terapeutické přínosy probiotik nové generace (NGP)



Obr. 1: **Probiotika nové generace (NGP)** vykazují budoucí terapeutický příslib řešení různých převážně chronických onemocnění.

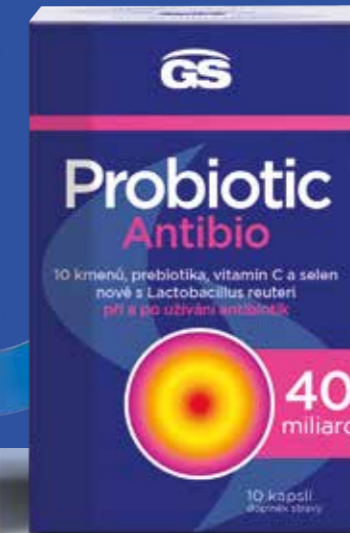
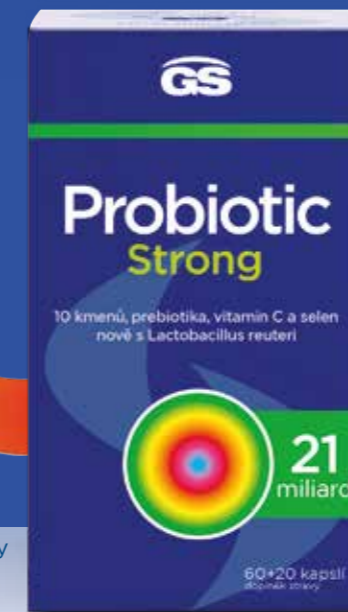
# GS Probiotic

## Probiotika nové generace

| SUPERSILNÁ | SUPERODOLNÁ | SUPERÚČINNÁ



LACTOBACILLUS  
RHAMNOSUS GG\*



Doplňky stravy

**10 kmenů živých kultur,**  
**klinicky ověřeno v mnoha indikacích**

**Až 40 miliard** životaschopných  
mikroorganismů v denní dávce

Navíc **vitamin C, selen,**  
na podporu imunity a prebiotika

Zpracováno **jedinečnou technologií**  
**Bio-support**



\*největší počet klinicky prokázaných účinků

Mnoho bakterií je však odolných. Některé dokonce žijí přímo v žaludku a jiné mohou projít a zapříčinit vznik průjmů. Tímto způsobem osídlují střeva nejen naši nepřátelé, ale také jejich přirození obyvatelé. To je velmi důležité jednak pro vznik střevní mikroflóry v prvních týdnech po narození a samozřejmě také pro fungování probiotik. Jako zvláště odolné se uvádějí např. bakterie *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidocacterium breve* či *Bifidobacterium longum*.

**Prospěšných kmenů, které bez větších ztrát přežijí v žaludku a jsou schopny se usídlit ve střevech, je však popsáno již několik desítek.** Je tedy důležité, aby výrobci probiotických preparátů při vývoji receptury věnovali pozornost **výběru bakteriálních kmenů, které jsou odolné vůči žaludeční šťávě** (obr. 2).

Pomocí vyspělých technologických postupů pak lze procento bakterií, které úspěšně projdou žaludkem, ještě výrazně zvýšit:

1. **Enterosolventní** (rozpuštějící se ve střevech) **úprava aplikační formy** (např. kapsle), která zajistí, že obsah projde netknutým kyselým prostředím žaludku a uvolní se teprve v tenkém střevě, kde je pro bakterie mnohem příznivější prostředí. Tato úprava však má i své nevýhody, mezi něž patří fakt, že neumožňuje výrobu tekutých forem, jako jsou kapky pro děti. A naruší se, pokud chceme malým dětem obsah kapsle vysypat a zamíchat do jídla. Pokud jsou navíc správně vybrané kmeny odolné vůči žaludeční kyselině, takovouto ochranu vlastně ani nepotřebují (viz obr. 2).

2. **Mikroenkapsulace:** Příkladem této techniky je metoda Bio-support™ (obr. 3), patentovaná předním světovým

dodavatelem probiotických kultur, společností Lallemand/ Institut Rosell. Jde o moderní proces, který představuje pro živé bakteriální kultury hned **trojí ochranu:** během lyofilizace (šetrný způsob zbavení bakterií vody a uvedení do klidového stavu), během aplikace do konečné formy a po dobu skladování, a nakonec při působení agresivní kyseliny v žaludku.

### Garance síly, podpora diversity i specifity

Přibližně 80 % střevních bakterií je neznámých, ale víme, že více než 25 typů imunitních metabolických onemocnění souvisí především s hojností flóry v těle. Účinky tradičních probiotik na lidskou střevní mikroflóru jsou omezené, ale obecně u nich platí, že podpora diversity (rozmanitosti) a síla probiotika v jednotlivé či denní dávce je vždy výhodou. Jinými slovy, čím více kmenů a čím více miliard, tím lépe.

Oproti tomu probiotika nové generace (NGP) vykazují schopnost zacílit na specifická onemocnění a fungují podobně jako léky. Zejména jsou slibná při **řešení chronických zánětlivých stavů**, jako je kolitida, zánětlivé onemocnění střev (Crohnova choroba), syndrom dráždivého tračníku, obezita a metabolické syndromy, cukrovka, onemocnění jater, onemocnění srdce a cév, rakovina a neurodegenerativní onemocnění. K plnému pochopení potenciálu NGP je však nutný další výzkum, který zajistí komplexní pochopení jejich bezpečnosti a účinnosti při použití u lidí.

### Garance účinnosti – klinické studie

I mezi probiotiky, která máme k dispozici v lékárně dnes, jsou specifické kmeny, které jsou velmi dobře zdokumentovány klinickými studiemi pro použití při léčbě konkrétních onemocnění. Za všechny můžeme jmenovat například kmen *Lactobacillus rhamnosus GG* (obr. 4). S celkem 1000 klinickými studiemi



Obr. 4: *Lactobacillus rhamnosus GG* je s 1000 klinickými studiemi příkladem velmi dobře zdokumentovaného kmene, který je používán v mnoha léčebných indikacích.

## Garance odolnosti u probiotik nové generace



Dvoustupňová ochrana **BIO-SUPPORT™** společnosti Lallemand, kterou zajišťuje garanci odolnosti všech svých probiotických kmenů.

Obr. 3: Patentovaný proces **BIO-SUPPORT™**, který garantuje odolnost probiotických kultur, spočívá ve dvoustupňové ochraně: **1. stupeň ochrany** je výběr kmenů (viz obr. 2), které jsou samy o sobě odolné proti žaludečním kyselinám, a **2. stupeň ochrany** spočívá v **mikroenkapsulaci**. Po naočkování vybrané bakteriální kultury do sterilního živného média probíhá několik týdnů řízená fermentace, během níž živá hmota roste. Po dosažení požadovaných parametrů se centrifugací biomasa zahustí a oddělí od živného média. V tomto kroku se k vypěstované kultuře přidá **komplex speciálních bílkovin a polysacharidů, které vytvoří kolem živých buněk ochranný obal**. Teprve po této mikroenkapsulaci se tato kašovitá hmota hluboce zmrazí a lyofilizuje. Při tom se bakterie uvedou do klidového stavu a zbaví se nadbytečné vody. Vytvoří tzv. spory, což jim umožní dlouhodobě přežít v práškové formě do doby, kdy jsou v prostředí zaživočícího ústrojí opět probuzeny.

různého rozsahu za 30 let patří mezi nejlépe zdokumentované specifické kmeny. Vykazuje 100% přežití v silně kyselém prostředí a zároveň má velmi vysokou schopnost přilnout k buňkám střevní stěny a vytláčit škodlivé mikroorganismy. Má prokázány účinek proti nejčastějším původcům bakteriálních průjmů. V roce 2011 doporučila **Evropská společnost dětských gastroenterologů** (ESPGHAN) kmen k léčbě akutní gastroenteritidy (zánět žaludku a střev) u dětí. Analýzy výsledků klinických studií v dalších potvrdily, že kmen významně zkracuje dobu trvání průjmu u dětí i dospělých. Jiná studie u malých dětí (1–6 let) potvrdila také snížení komplikovaných chronických zánětů dýchacích cest o 17 % a snížení nutnosti podat antibiotika o 19 %. Další studie potvrdily sníženou kazivost zubů, snížení obezity u dětí, které nejsou jiným způsobem schopny váhu snížit. V roce 2023 byl publikován výsledek klinické studie, která poprvé prokázala bezpečnost a účinnost **LGG u pacientů s ulcerózní kolitidou** s mírnou až středně těžkou aktivitou onemocnění. Pacienti přestali užívat lék mesalazin 1 měsíc před zahájením terapie. Účinná byla už denní dávka 12 miliard živých bakterií a potíže ustoupily u 37 % pacientů po 1 měsíci užívání.

### Co očekávat od dalšího vývoje NGP?

Jeden stěžejní směr zahrnuje snahu o **personalizovanou probiotika**, která uznávají vysoce individualizovanou povahu lidského

střevního mikrobiomu. Výzkumníci se snaží identifikovat **specifické bakteriální kmeny**, které nabízejí maximální výhody jednotlivým pacientům. Tento personalizovaný přístup přizpůsobuje probiotické terapie jedinečným potřebám každého člověka a slibuje účinnější a přesněji zacílené léčby.

Výzkumníci zkoumají možnosti použití **probiotik současně** s jinými složkami potravy a látkami, jako jsou **prebiotika, postbiotika nebo tradiční léky**, aby se využila jejich synergie, tedy aby se jejich účinky vzájemně podpořily. Kromě toho probíhá **vývoj vysoce pokročilých systémů dodávání**, jako jsou nanočástice a receptury s časovým uvolňováním, aby se zajistilo cílené dodání do určitých oblastí střeva. A určitě můžeme očekávat **novou éru přesné medicíny v oblasti zdraví střev**.

Reference: K vytvoření článku bylo použito 208 článků publikovaných v databázích Scopus, PUBMED a Google Scholar pod heslem „probiotika nové generace“, dále Abouelela M., B. et col.: Next-Generation Probiotics as Novel Therapeutics for Improving Human Health: Current Trends and Future Perspectives, Microorganisms 2024, 12(3), 430; Zhang H et col.: Next-Generation Probiotics: Microflora Intervention to Human Diseases, Biomed Res Int. 2022; 2022: 5633403.

## Knižní tipy z nakladatelství Smart Press, k dostání na [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)

### Nakladatelství Smart Press ... vědět víc

Vydává knihy českých autorů s tematikou tradic, koloběhu přírody, kuchařky pro zdravý životní styl, tematické publikace o kávě, pivu a dárkové knihy. Více na [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz).





## Inhalační tyčinky s esenciálními oleji

Poznejte novinku na trhu, která dopomůže k posílení vašeho organismu.

Adéla Košacká

### Přírodní alternativa

Esenciální oleje, které najdete v inhalačních tyčinkách, jsou nejen vysoce kvalitní, ale také zcela přírodní a šetrné k životnímu prostředí. Tyto oleje jsou vyrobeny z rostlinných extraktů a esencí, které jsou známé svými léčivými vlastnostmi a příjemnými vůněmi. Každá inhalační tyčinka je pečlivě zabalena v kompostovatelném materiálu, což znamená, že po použití mohou být snadno recyklovány a nijak nepoškozují životní prostředí. Díky svému přirozenému složení a čistotě poskytují tyto esenciální oleje mnohostranné zdravotní benefity pro váš organismus. Inhalace esenciálních olejů může napomoci uvolnění dýchacích cest, zklidnění mysli a snížení stresu. Navíc mohou mít anti-septické a antibakteriální účinky, což podporuje vaši imunitu a pomáhá v boji proti infekcím. Důležité je také zdůraznit, že AOMU ve svých aromatických směsích nepoužívají žádné syntetické přísady ani chemikálie, což znamená, že jsou šetrné k vašemu tělu i životnímu prostředí. Každou inhalaci tak nejen podporujete své zdraví, ale také chráníte planetu.

### Jak vlastně esenciální oleje fungují?

Při nádechu vyšlou molekuly vůně část nervových impulsů přímo do emočního centra mozku. Následně dojde k uvolnění neuropřenašečů – např. dopaminu, serotoninu nebo endorfinu, které ovlivňují, jak se cítíme, usínáme a kolik máme energie. Na rozdíl od kávy nebo energetických nápojů se esenciální oleje nedostávají do organismu skrze zažívací ústrojí a mozek ovlivňují odlišným způsobem.

### Zdraví do kapsy

Vzhled inhalačních tyčinek je navržen tak, aby bylo použití jednoduché a rychlé. Vleze se do kapsy, takže ji můžete mít vždy u sebe. Bude tak vašim parťákem na cestách do práce či do školy, na procházku i do letadla.

### Jak správně AOMU používat?

Výhodou těchto inhalačních tyčinek je jednoduchost použití. Tyčinku AOMU držte těsně pod nosní dírkou a zlehka dýchejte alespoň 2 minuty. Chcete-li inhalovat déle, po 2 až 5 minutách si dejte přestávku. Ideálních účinků dosáhnete, pokud budete tyčinku používat pravidelně po dobu 14 dnů. Samotné tyčinky doporučujeme používat po dobu 4-6 týdnů, kdy při aktivním používání začne vůně z esenciálních olejů vyprchávat. 3 různé tyčinky na 3 různé potřeby: Dávka přirozené energie, zlepšení nálady a snadnější usínání s kvalitnějším spánkem.

### AOMU Energy - Soustředěnost a energie na dosah ruky

Povzbuzení s tyčinkou energy je přírodní, takže si tímto způsobem můžete energii během dne dodat kolikrát jen chcete. Místo chemikálií a kofeinu v naší tyčince najdete povzbuzující esenci z kůry citrusových plodů a olej z máty peprné, který vás příjemně obohatí chladivou energií. Další složkou je vzácný esenciální olej neroli a jiné účinné výtažky. Pravidelné inhalování éterického oleje z citrusové kůry udržuje mysl čistou a svěží. Díky inhalaci jednoduše doplníte energii hned z několika důvodů. Prvním je jeho osvěžující vůně, která



má povzbuzující účinky na mysl i tělo. Citrusové vůně jsou často spojovány s pocitem vitality a radosti. Druhým důvodem jsou stimulační vlastnosti citrusových olejů. Obsahují látky, které podporují činnost nervového systému a zvyšují bdělost. Inhalace těchto olejů může vést k okamžitému pocitu energie a oživení. Esenciální olej z máty peprné je také skvělou volbou pro doplnění energie, a to z několika důvodů. Za prvé, máta peprná obsahuje mentol, který má osvěžující a stimulační účinky. Také má esenciální olej z máty peprné schopnost podporovat krevní oběh a zvýšenou oxygenaci tkání, což může vést k pocitu vitality a vyšší energie. Neboť lépe zásobené tkáně a orgány mají tendenci pracovat efektivněji. Další složkou je esenciální olej z Neroli, který je také známý svými antidepresivními vlastnostmi. Zlepší vám tedy náladu a může poskytnout emocionální podporu v době, kdy se cítíte unavení nebo vyčerpaní. Použití tohoto oleje v aromaterapii nebo jeho inhalace může být účinným způsobem, jak obnovit energii a získat nový náboj pro den.

### AOMU Happy - Úleva od nervozity a stresu na jeden nádech

Při nervozitě, stresu nebo špatné náladě tyčinka happy podpoří tvorbu hormonů štěstí a zajistí klidnější chvíli jen pro sebe. Esenciální oleje v tyčince Happy jsou tvořeny složkami neroli, gerania, esencí z pomeranče, z bergamotu a jasmínu. Inhalací esenciálního oleje Neroli po dvě minuty, třikrát denně významně snížíte pocit stresu a zároveň tento olej navodí relaxaci organismu, a dokonce pomáhá při koncentraci. Inhalace Gerania snižuje pocit úzkosti až třikrát více než placebo léčiva, což vede k pocitu uklidnění a lepší náladě. Esenciální olej z Pomeranče zlepšuje parasymptickou nervovou aktivitu, a to vede ke snížení krevního tlaku a zlepšení variability srdeční frekvence. Centrum na léčbu mentálního zdraví v americkém Utahu potvrdilo, že esenciální olej z Bergamotu navodil o 17 % více pozitivní náladu než placebo léčiva. Poslední důležitou složkou tyčinky Happy je esenciální olej z Jasmínu, který navazuje pocit spokojenosti a svěžesti a zároveň snižuje pocit ospalosti.

### AOMU Sleep - Rychlejší usínání a kvalitnější spánek

Tyčinka Sleep umožňuje rychlejší usínání a dopomáhá ke kvalitnějšímu spánku. S vůní růže bílé, benzoinu a levandule budete usínat jako ve spa. Jak tedy přesně fungují různé složky v tyčince Sleep? Jako první si rozebereme účinky levandule a santalu: inhalace levandule a santalu napomáhá ke kvalitnějšímu spánku, protože dokáže prodloužit REM i delta spánkové fáze. Účinky levandule na kvalitu spánku potvrdilo i měření pomocí EEG. Slibné výsledky měření inhalace sanatołu ukazují, že by mohl být efektivně využitý při léčbě poruch spánku. Dalšími složkami jsou růže bílá a éterický esenciální olej ylang ylang. Inhalace růžového oleje pomáhá zklidnit nervový systém až o 40 %, což může podpořit usínání a zkvalitnit spánek. Inhalace šalvěje a ylang ylang snižuje krevní tlak, a tak navozuje pocit uvolnění, který pomáhá lepšímu usínání a kvalitnějšímu spánku. Ylang ylang je efektivní při snižování krevního tlaku, navíc působí antidepresivně, zmírňuje nervové napětí a obecně nespavost.



# AOMU

**Inhalační tyčinky s esenciálními oleji.**

**Každodenní vzpruha pro zdravější organismus.**



**Efektivně proti nervozitě a stresu**



**100% přírodní ingredience**



**Snadné a rychlé použití**

Zakoupit můžete na [www.aomu.cz](http://www.aomu.cz) nebo ve vybraných lékárnách či kamenných prodejnách Country Life

# Výlet do rodného kraje Antonína Dvořáka



Fotobanka - Slánsko, Autori: J. Jiroušek a F. Křeslák.

Česká republika se pyšní nejen svými kouzelnými památkami a přírodními krásami, ale také výjimečnými osobnostmi, které zanechaly nerasmazatelnou stopu v jejich dějinách. Jedním z takových hrdinů hudby je Antonín Dvořák a jeho rodiště, malá vesnička Nelahozeves, je místem, kterému nelze odolat. Nelahozeves je jedním z výletních cílů v rámci destinace Kladensko-Slánsko, inspiруйте se i dalšími krásnými místy na kladensko-slansko.cz.

## Rodiště Antonína Dvořáka

Nelahozeves, ležící na břehu Vltavy, je místem, kde začal život jednoho z největších skladatelů v historii hudby – Antonína Dvořáka. V domě, který je dnes památkou věnovaným skladatelově životu, se můžete ponořit do atmosféry, která formovala jeho hudebního génia. Zachovalé interiéry, osobní předměty a atmosféra českého venkova z 19. století vytvářejí poutavý obraz o životě skladatele a jeho inspiracích. Nyní je budova spravována rodinou Lobkowicz, jejímž záměrem je vybudovat inovativní muzeum světové úrovně, které návštěvníkům zprostředkuje pohled do světa Antonína Dvořáka. Nová expozice by se měla otevřít v dubnu 2024. Skladatelův rodný dům leží v těsné blízkosti místního zámku, takže můžeme pokračovat jeho prohlídkou.

## Zámek Nelahozeves

Tato perla české renesanční architektury byla postavena v 16. století. Je příkladem italského castella s nárožními bastiony



Zámek Nelahozeves



Dvořákova stezka

a přístupem po kamenném mostě přes příkop. Na svou dobu velmi pokročilá stavba doznala během následujících staletí jen drobných úprav. Díky tomu si zámek zachoval svou podobu až do dnešní doby. Zámek Nelahozeves je známý také svou bohatou uměleckou sbírkou. Je domovem obrazů od Brueghela, Rubense, Veroneseho a dalších mistrů. Stálá expozice Pohled do šlechtického interiéru rodiny Lobkowiczů je souborem dvanácti dobových pokojů, které detailně ukazují život vlivné šlechtické rodiny v Čechách v 19. a na počátku 20. století. Historické sály, nádvoří a zahrady jsou celoročně využívány pro pořádání soukromých a firemních akcí, ale také každoročních festivalů.



Okoř

## Dvořákova cesta do Kralup nad Vltavou

Od zámku vede červená turistická trasa do Kralup. Jmenuje se Dvořákova cesta, protože po ní slavný skladatel jako chlapec chodil na návštěvu k příbuzným do Kralup. Je zaměřená na geologii, paleontologii, ekologii, historii a ochranu přírody. Celou trasu obklopuje z jedné strany řeka a z druhé strany pískovcový masiv, ve kterém jsou místy skalní věže. Antonín Dvořák není jediný slavný Čech, který je spojen s těmito místy. Neméně významný je spisovatel Jaroslav Seifert, který do Kralup často jezdil k prarodičům a přál si být pohřben na místním hřbitově. V místní části Lobeček najdete jeho pomník a v muzeu pamětní síň. Každoročně se zde koná festival přednesu poezie Seifertovy Kralupy. Pokud si budete chtít město prohlédnout z ptáčích perspektiv, doporučujeme navštívit vrch Hostibejk s vyhlídkovým altánem. Podle historických pramenů zde bývalo pohanské obětiště. Od počátku 20. stol. byl původně pustý vrch osazován tak, aby vznikl lesopark. V Kralupech najdete jeden z nejzajímavějších moderních parků u nás. Park čtyř ročních období představuje mimořádný příklad krajinářské tvorby a stojí za návštěvu. Kdybychom po červené značce pokračovali z Kralup dál, už pod názvem Poutní cesta Říp – Blaník, dojdeme kousek za Kralupy na hradiště Minice. Pochází

pravděpodobně z doby halštatské a tehdy zřejmě plnilo funkci sídla elity. Dochovaly se z něj valy nebo kamenná hradba v jižní části. Ještě dál bychom došli k Otovické skále – botanicky velmi bohaté lokalitě s výskytem teplomilných stepních druhů rostlin. Ještě dál narazíme na přemyslovské hradiště Budeč s rotundou sv. Petra, jejíž hlavní chrámová loď je nejstarší stojící stavbou u nás. A ještě dál uvidíme zříceninu hradu Okoř, na kterou je cesta, jako žádná ze sta. A tak bychom mohli v tomto zajímavém kraji pokračovat dál a dál. My si ale tato zajímavá místa necháme zase na jindy a podíváme se z Nelahozevesi ještě opačným směrem.

## Přírodní památka Hostibejk



## Zámek Veltrusy

Nelahozeves a Veltrusy jsou propojeny mostem, za života Antonína Dvořáka se používal přívoz. A byl hojně využíván. Letohrádek rodiny Chotků byl totiž díky bohatému programu vyhledávaným kulturním centrem. Barokní zámek, který byl později klasicistně upraven, leží uprostřed rozlehlého zámeckého parku s romantickými stavbami. Jedná se s jeho úctyhodnými 298 hektary o největší zámecký park u nás a patří mezi pět nejstarších. Najdete v něm malebná zákoutí se sochami, divoký lužní les, prastaré stromy, dančí oboru i pole a louky. Potkáte kočár tažený koňmi, ve kterém se můžete svést, ale i skupinu cyklistů s průvodcem. To vše vytváří atmosféru, kde se setkává minulost a současnost. Na zámku si můžete vybrat z několika prohlídkových okruhů – Zlaté časy ve službách císařovny, Rodinný život pana hraběte, Aristokracie: začátek konce a Zámecké laboratorium. Školám se zde nabízí také obohacující edukační programy či možnost uspořádat školu v přírodě s ubytováním v bývalém seníku.



Zámek Veltrusy

# Karel Heřmánek mladší: Divadlo padnout nenechám!

Po svém otci sdělil jméno, herecké nadání a nedávno i Divadlo Bez zábradlí. Karel Heřmánek mladší je od té doby v jednom záprahu. Nejen jako herec, ale také jako umělecký ředitel a manažer v jedné osobě. Co všechno je pro takovou práci potřeba zvládat?



„Divadlo se nedělá pro peníze, ale z lásky,“ tvrdí Karel Heřmánek mladší.

**Karle, zažil jste v poslední době, řekněme v roce 2024, něco netradičního?**  
Hmm... (zamyslí se). Po dlouhé době jsem navázal na spolupráci s Prague Shakespeare Company.

## Co to znamená?

Znamená to, že teď dost pendluji mezi Prahou a Brémy, kde nacvičujeme představení We Are Hamlet. Je to mezinárodní projekt ve spolupráci s Bremer Shakespeare Company a s herci z Ukrajiny. Vzhledem k mým dalším pracovním povinnostem je má účast na tomto projektu trochu šílená a časově dost náročná, ale moc mě to baví. Jednak se mohu věnovat něčemu, za co nemám zodpovědnost a navíc je to celé anglicky. Herec na sobě musí neustále makat a nabírat si nové úkoly a výzvy, které jsou pro něj náročné.

**Slovo náročné na vás asi sedí. Vždyť mimo to jste umělecký šéf Divadla Bez zábradlí, ve vašem divadle sám hrajete, navíc se objevujete v televizních**

**seriálech i filmech a dabujete... Jak to všechno zvládáte?!**

Jasně, uznávám, že když to takhle vyjmenujete, zní to hrozně. Ale já to všechno nedělám najednou. Ten čas se přelévá z jedné práce do druhé. Teď je toho hodně, protože jezdím často zkoušet do Německa, ale co se manažerských povinností týče, trávím v divadle den až dva a spousta dalších věcí mohu vyřizovat na dálku po telefonu. A abych řekl pravdu, nerad se nudím a jsem přelétavý...

**Co vlastně dělá takový umělecký šéf?**

Mám na starost celkovou dramaturgii divadla – výběr a naskoušení her, spolupráci s naším hereckým souborem, participuji na vytváření obsahu a povědomí o divadle a jako majitel jsem řešil i nějaké kroky, jak se divadlo bude profilovat obchodně, ale to není má hlavní starost. Pochopitelně jsem zodpovědný za všechny herce a vzhledem k tomu, že jsme soukromé divadlo, máme menší možnosti obsazení. Většinou vybíráme představení pro tři



Foto Tereza Křenová, Petr Kozlák

až sedm herců, což je pro nás finančně optimální. Spolupracujeme jak s lidmi, co u nás hráli už za táty, tak mám možnost pozvat k práci kamarády ze školy, nebo jiné kolegy. Zmíním třeba jména Jiří Hána, Hynek Čermák, Lucie Žáčková, Roman Zach, což jsou nové tváře nad rámec našich herců.

**Máte toho jako manažer vážně dost...**

Poslední rok byl divoký, ale na druhou stranu mám radost, že se nám od září povedla představení Láska z mládí; Berlín Berlín; Betlém, aneb Převeliké klanění zrovna narozenému Jezulátku, což je taková divadelní báseň. Vybíráme teď trochu nestandardní divadelní texty, které provokují i k zamýšlení, to je pro mě důležité. Rád dělám divadlo, které je postavené na hereckých výkonech, osobnostech a když o sobě mluvíme, tak říkáme, že máme ambici „nejen pobavit“.

**Jak dlouho se připravovalo, že vám rodiče Karel a Hana Heřmánková svěří divadlo do péče?**

Dostali jsme se k tomu s bráchou Josefem začátkem roku 2021, což bylo náročné období uprostřed vlny covidu. Naši to udělali v dobré víře, byli unavení a potřebovali



Divadlo Bez zábradlí šéfuje a v mnoha brách sám účinkuje, třeba v díle Cabaret.

si odpočinout, takže jsme se sešli a řekli si možnosti: buď zavřít, nebo budeme pokračovat my s bráchou. A mně přišlo přirozené, že tu firmu, kterou budovali třicet let, nenecháme padnout.

**Byla vůbec varianta, že byste do toho s bratrem nešli?**

V minulosti možná i ano. Já jsem se přestěhoval na dva roky do New Yorku a jednu dobu to s divadlem vypadalo bledě, protože nebyla podepsaná nájemní smlouva na další rok. Ale to se nakonec vyjasnilo... Před těmi třemi lety už potom nebylo nad čím rozmyšlet. Obdobím covidu jsme zvládli proplout díky velké pomoci bráchy, který se stal provozním ředitelem. Těžké období je snad za námi, akorát máme po premiéře představení Koza, aneb kdo je Silvie s Hynkem Čermákem v hlavní roli a všem se to moc líbilo. Když se potom něco takhle povede, máme velkou radost. Je to taková životní metoda cukr a bič. (usměje se)

**Zůstaňte ještě chvíli u toho vedení.**

**Často se řeší, že práce s rodinou není ideální. Vy přitom spolupracujete s bratrem a firmu vybudovali rodiče. Jak to zvládáte?**

Pochopitelně máme nějaké třecí plochy. Někdy je to těžké, ale v něčem zase jedno-dušší, protože víme, že se o toho druhého můžeme opřít. Je fakt, že došlo k nějakým změnám. Brácha už svoji práci udělal a bude končit. V rámci Covidu se mu povedlo vybrat takřka smrtelnou zatačku a nyní se chce přesunout na další projekty. A rodiče už vše pozorují jen z povzdálí a pomůžou tehdy, když je potřeba.

**Aby toho nebylo málo, PR divadlu zajišťuje vaše manželka Nikol. Zvládnete se doma nebavit o práci?**

Horko těžko... (směje se) Byla by lež tvrdit, že jsme schopní si vymezit hranice a doma se o ničem nebavit. Pořád je

potřeba něco probrat a říct si STOP je prakticky nemožné. Musíme si na sebe hledat čas a filtrovat to. A nejlepší metodou je vypadnout někam pryč.

**Takže jedete převážně v zajetých kolejkách?**

Ne! Oba se s Nikol necháme strhnout tím, co život přinese. Například dovolenou vůbec neplánujeme, vše necháme na poslední chvíli. Často si opakujeme takové naše společné heslo: Všechno je to jinak.

**Ale v práci?**

Ano, pochopitelně. Divadlo se řídí na měsíce dopředu, tam mám přehled, kdy budu hrát, to je jiná otázka. Ale co se týče plánování volna, tak to vůbec.

**Co Vám dělá v životě skutečnou radost?**

Jednoznačně cestování. Jakmile přijde možnost, vyjždíme i na delší dobu.

**Kam třeba?**

Každý rok se vracíme do Spojených států, kam jezdíme buď na výlety, nebo za kulturou. Létáme hodně i do Londýna, kde se chodíme dívat do divadla West End. Posledně jsme zvládli šest představení za tři dny. Mám to rád jako divák i manažer. Chci vidět, jak se divadlo dělá na světových scénách.

**Když jsem se v mládí rozhodoval...**

Legendární herec Karel Heřmánek založil Divadlo Bez zábradlí v roce 1990, tedy pouhý rok po narození syna Karla Heřmánka mladšího. „Do prostor Paláce Adria se divadlo přesunulo až o sedm let později, takže to pro nás s bráchou byl spíš prolézací hrad a jedno velké hřiště,“ vzpomíná jeho současný šéf Heřmánek mladší. Jak tedy v dětství odpovídal na otázku: Cím budeš jako velký? „Pochopitelně jsem chtěl být popelářem a líbilo se mi dívat se na závody na bobech, ale i z bobisty nakonec sešlo,“ směje se a pokračuje: „Ale rodiče se nás od divadla snažili držet dál. Nastoupili jsme na osmiletý gymnázium, do divadla jsme chodili třeba až večer za tátou a já postupně nasával v zákulisí atmosféru. Začal jsem dělat amatérské divadlo a po maturitě chtěl zkusit DAMU. Táta byl ale vehementně proti. Věděl, že je to těžká práce a nedá se dělat pro peníze, ale z lásky k tomu řemeslu.“ Své geny a vášeň přesto nezapřel. Na uměleckou školu se dostal a postupnými krůčky ho život směřoval k nevyhnutelnému osudu.

**Vyrazíte si do konkurenčních divadel i v Praze?**

Ano, chodíme i v Praze, ale doma je přeci jen těžší odskočit si z práce, než na výletě v zahraničí... Takže třeba čtvrt roku nic, a pak vyrazíme dvakrát za týden. Jdeme se koukat na kolegy a kamarády. Spíš jim to naopak dlužíme, protože je zveme k nám a taky je někdy potřeba to „otočit“. (usměje se)

**To jste ale přeci jen stále v divadle. Máte i jiný relax?**

Odmalinka jsem měl rád počítačové hry, takže když mám možnost, sednu si za počítač a hraju. A moc rádi chodíme na procházky s naší Amy, což je australský ovčák. Chvilce strávené třeba v Prokopském údolí jsou vždycky za odměnu.

**Vaše scéna se nachází přímo v centru Prahy. Nedýchne tam na vás někdy vsudypřítomný stres a spěch?**

Víte, že ani ne. Asi to bude tím, že mám tu zkušenost z New Yorku. Tam panuje ještě úplně jiný chaos! Myslím si, že Praha je krásné světové město, uzpůsobené k rezidenčnímu životu. Můžeme být rádi za to, kolik tu máme parků, ale i za kulturu, kterou to město svým obyvatelům nabízí. Oproti Praze je New York někdy až nesmyslně posedlý tím vším chaosem!

**Co byste popřál svému divadlu do příštích měsíců?**

Aby bylo plné a aby zájem o náš repertoár rostl.

**A přání vašim divákům a čtenářům?**

Popřál bych jim hlavně zdraví. Je to taková otřepaná fráze, ale zdraví a nějaký vnitřní klid. Poslední dobou sám zjišťuji, že klid je v životě nutný. Tak ať máme radost z toho, co máme. (usměje se)

**NENECHTE SI ZKAZIT DOVOLENOU**

**Průjem už vás nevydělá**

Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Tasectan je zdravotnický prostředek určený k obnově fyziologické funkce střevní stěny. Číslo notifikované osoby: 0373.

TAS-CZ2404-0638

**Fagron**

**MediSpend**

Řešení pro perorální podání léčiv

- ✓ Usnadňuje polykání léků
- ✓ Pro pacienty s dysfagií
- ✓ Vhodné pro seniory

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

MediSpend má lehce viskózní, krémovitou konzistenci a příjemnou citrónovou příchuť, proto je velmi vhodný pro navlhčení léku, které **usnadní pacientovi jeho polknutí**.

MediSpend je zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

**Společně štíhlejší!**

Redukční servis vhodný pro každého kdo chce ubrat na váze.

**Dietal®** pro redukci tělesné hmotnosti a pocitu hladu

**Dr. Bojda®**

**Linier®** extrem reduction slim

**Dietal® tablety** mají za úkol ovlivnit vnímání jídla a způsobit mírné nechutenství, Dietal® sáčky pro přípravu nápoje mají za úkol vytvořit pocit sytosti a snížit event. pocitu hladu. Celá filozofie Dietalu® je zaměřena na snížení množství konzumované potravy, prostě přivést do těla co nejméně kalorií, ale při tom se cítit dobře a nehladovět.

**Linier® strong** je určen k tomu, aby se vypořádával s potravou, kterou jsme již snědli. Zejména je vhodný po konzumaci pečiva, buchet, těstovin, rýže, brambor, houskových a kynutých knedlíků, ..... prostě po těch potravinách, které obsahují hodně škrobu. Jeho úkolem je omezit činnost těch enzymů, které rozkládají škroby na jednoduché cukry. Pokud člověk zrovna neprovozuje nějakou fyzickou aktivitu tak se zmíněné cukry snadno přeměňují na tuk.

Další vlastností **Linieru®** je jeho schopnost postrčit tělo k vyšším obrátkám metabolismu díky obsahu záhřevných bylin. Člověk, který sedí u televize, počítače nebo spí a nehýbe se tak vydává v podstatě minimum energie vyžadující **bazální metabolismus**. Díky záhřevným bylinám z Linieru®, ale metabolismus pracuje na vyšší obrátce - tím dochází v klidovém stavu k vyšší spotřebě kalorií, nižšímu ukládání energie do tuků a tělo tolik nepřibírá popř. hubne. Z tohoto pohledu se Linier® jeví jako dobrá forma i na tzv. **noční hubnutí**.

[medicinka.cz](http://medicinka.cz)

# Léčbu ran může urychlit pryskyřice

Stále častěji se i v medicíně vracíme k síle přírody. V severovýchodních zemích, především ve Finsku, se osvědčila k léčbě ran pryskyřice. Její účinnost je potvrzena výzkumy. Proto vznikl produkt pryskyřicové masti Abilar® od finské společnosti Repolar Pharmaceuticals Oy, který je schválen jako zdravotnický prostředek. V roce 2002 začal doktor Arno Sipponen, specialista na ortopedii a traumatologii, pracovat jako praktický lékař ve finském Laponsku, kde se spolu se svými kolegy zajímal o to, jak je možné, že místní obyvatelé umí tak zručně ošetřovat rány podomácku vyrobenou pryskyřicovou mastí. V té době byl Arnův otec vedoucím oddělení klinické patologie v Ústřední nemocnici Helsinské univerzity (HUCH).

Společně založili multidisciplinární výzkumnou skupinu, která se zabývala pryskyřicí jako metodou léčby ran. Studie brzy ukázaly, že pryskyřicová mast vyrobená moderními metodami bez zahřívání je bezpečná a efektivní v léčbě ran. „Když strom utrpí zranění, utrhne se mu větev nebo zimní počasí naruší kůru, strom produkuje pryskyřici, která mu umožní se zahojit. V rámci našeho výzkumu jsme komplexně studovali vestavěné obranné mechanismy jehličnanů, které je chrání před bakteriemi, houbami a kvasinkami. Strom se musí neustále chránit a pryskyřice je jeho jedinečným obranným prostředkem,“ říká Arno. Tyto vlastnosti jsou dodnes základem všech výrobků společnosti Repolar. Smrková pryskyřice, kterou používáme při

výrobě, je vždy sbírána s úctou k přírodě a bez poškozování stromů. Pryskyřicová mast Abilar® hojí rány pacientům v mnoha zemích světa. Je vhodná jak pro profesionální, tak pro domácí použití.

Lze s ní léčit prakticky všechny druhy ran, jako jsou např:

- škrábance a odřeniny
- infikované i neinfikované rány
- akutní i chronické rány
- proleženiny
- diabetické rány
- bérčové vředy
- komplikované chirurgické rány
- popáleniny

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

## Účinná .... (dokončení v tajence).



### Abilar® Na rány efektivně

Jeden produkt, široká škála použití

Abilar® léčí:

- rány, škrábance, odřeniny
- kousnutí a bodnutí hmyzem
- bérčové vředy a diabetické rány
- popáleniny a mnoho dalšího

Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice!

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

Zdravotnický prostředek s označením CE, třída IIb (NB 0537).  
Čtěte pečlivě příbalový leták.

Autor:	Vazká kapalina	Námět	Iniciály spisovatele Čapka	Beduínský plášť	Abilar®	Jméno herečky Kačírkové	Tlumok	Zájmeno osobní
Škrabka u pluhu					Jm. zpěváka Jahelky			
Tajenka					Druh papouška			
Název písmene „M“			Druh palmy Půvab					
Turovitý sudokopytník				Starší zájmeno osobní		Bezhřbý velbloud	Uhlovodík	
Abilar®	Sonda	Byv. SPZ Rokycan	Alkohol. nápoj		Avšak Turecký důstojník			
Krkavcovitý pták						Chem. zn. astatu		
Východní Slovan				Písmeno alfabety		Chem. zn. hliníku		
Opak světla				Sarmat				

Správné znění tajenky zašlete do 31.8.2024 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 1/24, ročník VI., vychází 21.5.2024, dvakrát ročně – jaro, podzim; MK ČR E 23654; reprodukce: Art D – Grafický ateliér Černý s.r.o., U Stavoservisu 659/3, Praha 10; tisk: CZECH PRINT CENTER a. s.; Za obsah inzerátů odpovídá inzerent. Inzeráty uveřejněné v časopise neprezentují názory redakce ani autorů článků.



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**ULTRA FLUID**  
**NOVINKA**

**ULTRA LEHKÁ  
SLUNEČNÍ OCHRANA  
NA OBLIČEJ**

PATENTOVANÝ FILTR TriAsorB™

UVB

UVA

MODRÉ SVĚTLO HEV

**1 VSTŘEBÁ SE  
JIŽ ZA  
SEKUNDU**



Chrání před UVB, UVA  
a modrým světlem

Chrání před  
fotostárnutím

Bez parfemace, alkoholu,  
silikonů a oktokrylenu

⊕ K dostání v lékárně.

[www.avenecz](http://www.avenecz)