

FASHION

ZOOM

ZIMA
2024

**LAVY
COSMETICS**
Vyzkoušejte
kvantovou
kosmetiku
vědomí

ENERGY

8 TIPŮ,
JAK SI
SPRÁVNĚ
NASTAVIT
SVÉ HRANICE

99 Kč



BRUNOVASSARI

MNOHEM VÍČ NEŽ RETINOL

-46 %

REDEFINUJE

vaši pleť

+64 %

TRANSFORMUJE

vaši krásu

+32,4%

NEUTRALIZUJE

známky stárnutí



MCare Beauty - krása v každém doteku

MCare Beauty je česká firma založená na rodinném přístupu a dobrých vztazích s klienty. Již třetím rokem je distributorem značky **Bruno Vassari**, která vyrábí kvalitní produkty v péči o pleť. Tato španělská značka také nabízí produkty pro kompletní kosmetická ošetření. V České republice je nyní přes padesát kosmetických salónů, které jsou našimi hrdými partnery. Základními atributy jsou pro nás kvalita a lidskost.

A CO KOSMETICKÉ SALÓNY BRUNO VASSARI NABÍZÍ?

Každé klientce se dostane profesionální péče na míru. Základem je vždy důkladná diagnostika pleti, kterou provádí zkušená kosmetička. Na základě této analýzy je navrženo nejen vhodné salónní ošetření, ale také vhodná domácí péče, která podpoří a prodlouží požadované účinky. Právě dobře zvolená domácí péče tvoří až 80 % úspěchu při péči o pleť. Produkty Bruno Vassari, včetně prémiových řad, jsou navrženy tak, aby pleti dodaly to nejlepší od hydratace až po intenzivní omlazení pleti.

Péče o sebe samu ale pro nás nekončí jen u pleťové kosmetiky. Chtěli jsme svým klientkám nabídnout komplexní škálu produktů na jednom místě. Naším heslem se stalo „Krása v každém doteku“, protože právě to chceme, aby kdokoliv, kdo vyzkouší naše produkty, pociťoval. V tomto roce se proto rozrostlo naše zastoupení ještě o další dvě značky – o dekorativní kosmetiku **Wabi** a vlasovou kosmetiku **The Cosmetic Republic**. I tyto značky si zakládají na stejných principech jako my a těmi jsou vysoká kvalita, dostupná cena a vysoký obsah aktivních přírodních látek. Všechny značky jsou pečlivě vybírány, aby splňovaly naše vysoké standardy, které si chceme udržet.

Ať už tedy hledáte kvalitní produkty péče o pleť, pečující a šetrnou vlasovou kosmetiku nebo rozsáhlou škálu dekorativní kosmetiky, vše najdete na jednom místě! Navštivte jeden z našich partnerských salónů a svěřte se do rukou odborníků, kteří vám pomůžou dosáhnout krásy v každém doteku! Protože u nás je každá klientka jedinečná.

Protože v **MCare Beauty** nám na vás záleží.

Pro možnost spolupráce či další informace kontaktujte
obchodní ředitelku Martinu Peteru na tel. čísle +420 774 820 616.

WWW.BRUNOVASSARI.CZ

DOSTUPNÉ V PARTNERSKÝCH SALÓNECH A ONLINE NA WWW.BRUNOVASSARI.CZ

NATUREPRODUCTSCLINIC ETALON CELL

Podpora zpomalení projevů stárnutí buněk

ETALON CELL – 12měsíční kúra

Objevte revoluční epigenetický doplněk, který aktivací telomerázy účinně zpomaluje buněčné stárnutí a zvyšuje kvalitu života v průběhu let.

Etalon Cell je vaším spojencem v podpoře přirozených regenerativních schopností těla. Díky výzkumům inspirovaných Nobelovou cenou pomáhá zpomalit proces stárnutí nejen na povrchu, ale i uvnitř vašeho organismu. Viditelné buněčné omlazení uvnitř a navenek vašeho těla, pružnost a hydratace pokožky, podpora imunity díky tvorbě T-lymfocytů, podpora kognitivních funkcí (paměť, pozornost, smyslová vnímání – zrak, sluch, čich) – to je Etalon Cell – zdravá краса uvnitř buněk. Díky ní se vaše duše a tělo rozzáří.

S Etalon Cell zažijete zdravý životní styl, který vám umožní plně si užívat každý den bez ohledu na věk.

Ing. Petra Doubková

25 let zkušeností v oblasti výživy,
zdraví, zpomalení stárnutí

Tel.: +420 777 801 550

E-mail: natureproductstreatment@gmail.com

linie4life.cz



FASHION ZOOM

STYL

- 14 MAGIC OF LIGHT**
Zaměřte pozornost na světlo, které rozpouští tmu i v zaprášených koutech starých časů, kterým vdechly život okázalé společenské šaty z dílny Heleny Bedrnové.
- 22 RANDE S ŠATNÍKEM**
Možná jste si dosud neuvědomila, že právě váš šatník je vašim největším spojencem, podporovatelem a fanouškem, jakého si můžete přát.
- 30 ENERGY**
Představte si, že se zavřenýma očima vnímáte tančící auru kolem fantazijních sněhobílých modelů z autorské kolekce návrhářky Heleny Bedrnové.



INSPIRACE

- 66 KDYŽ SE VĚDA STÁVÁ UMĚNÍM**
Přeneste svou DNA na plátno nebo do podoby šperku a uchovejte si svou genetickou identitu navždy i vy.
- 80 KLÍČ K PLNOHODNOTNÉMU ŽIVOTU**
Hojnost není jen o materiálním bohatství, ale o postojích, které utváříme ve svém životě.

ŽIVOT

- 72 JAK SI SPRÁVNĚ NASTAVIT SVÉ HRANICE**
Nastavení hranic je klíčovým aspektem zdravých mezilidských vztahů a celkového duševního zdraví.
- 82 JAK MEDITACE MĚNÍ NAŠE ŽIVOTY**
Meditace, starodávná praxe sahající tisíce let do minulosti, se stala klíčovým prvkem moderního životního stylu, který hledá rovnováhu a klid v hektickém světě.



Matejovský[®]
LAND OF DREAMING



Vyspěte se do krásy. Hedvábné povlečení prospívá vaší pokožce i vlasům

Pohodlí, luxus a hebkost. To je jen malý výčet benefitů, které hedvábní nabízí. Věděli jste ale, že dokáže jemně pečovat o vlasy a pokožku?

Povrch hedvábní je tím nejlepším, co můžete vaší pleti v noci nabídnout. Hedvábní díky obsaženým aminokyselinám pomáhá hydrataci, veškeré produkty večerní skin care v pleti udrží. Díky tomu je ráno dokonale jemná, svěží a vláčná. Perfektně hladký povrch navíc nezpůsobuje otlaky ani tření, proto se nemusíte obávat ranního otláčeného obličejce a předčasné tvorby jemných vrásek.

Hedvábní udrží i vaše vlasy hydratované, hebké a chráněné před mechanickým poškozením. Polštář s hedvábným povlakem minimalizuje tření, čímž potlačuje lámání a třepení. Díky tomu jsou vlasy zdravější, kvalitnější a nepotřebují tak častý zásah nůžek. Dopřejte si komfortní péči s první hedvábnou kolekcí Matejovský. Vyberte si povlak či celou ložní sadu povlečení z morušového hedvábní ve zlaté nebo stříbrné barvě na e-shopu matejovsky-povlezeni.cz.

Povlečení Ambient z luxusního bavlněného mako saténu si vás získá na první dotek.



VÁNOČNÍ ZÁZRAK

Miluji Vánoce i čas kolem nich. Ulice se mění v kouzelná pohádková místa plná zářivých světél a z domovů se linou omamné vůně perníčků, vanilky a lineckého cukroví. Všude kolem se ozývá radostný smích a ve vzduchu je cítit láska.

Možná už jste nějaké dárky nakoupila, možná se teprve chystáte na jejich výběr. To pravé kouzlo Vánoc ale není o množství dáreků pod stromečkem. Je o hojnosti ve vašem srdci - o sdílené radosti, štědrosti a vzájemné podpoře. Proto nezapomeňte v tomto období na ty, kteří nemají to štěstí prožít sváteční chvíle v kruhu blízkých. I maličký projev laskavosti a pozornosti může prozářit jejich životy a stát se tím největším vánočním darem. Přeji vám krásné svátky.

Jana Militká
šéfredaktorka

P. S.:
S příchodem nového roku 2025 vám přeji, aby vaše cesta byla plná úspěchů, štěstí, zdraví a lásky. Ať je to rok bohatý na příležitosti, ať se vaše sny a přání promění ve skutečnost.



TITULNÍ STRANA:

Foto:
Věra Vernerová
Modelka:
Yulia Korenkova
Styling:
Helena Bedrnová

FASHION ZOOM

ŠÉFREDAKTORKA

Jana Militká
jana.militka@fashionzoom.cz

MÓDNÍ EDITORKA

Helena Bedrnová

STYLING

Adam Josef Poláček

FOTOPRODUKCE

Věra Vernerová

PRODUKCE

Dana Škodová

ART DIRECTOR

Petr Bartoň

JAZYKOVÁ REDAKTORKA

Jana Micková

INZERCE

Iveta Bezděková
iveta.bezdekova@fashionzoom.cz

Michaela Valdhansová
michaela.valdhansova@fashionzoom.cz

MARKETING

Věra Hrdličková

VYDAVATEL

NEW IMAGE PRODUCTION s.r.o.
28. pluku 524/25, 101 00 Praha 10
www.helenabedrnova.com
f helenabedrnova.cz

Rozmazlete se čokoládou

Nechte se unést opojnou vůní čokolády, která probudí vaše smysly a přenes vás do světa relaxace.

Revitalizační peeling na pleť i tělo společně s hloubkově hydratujícím krémem vykouzlí dokonale hladkou a vyživenou pokožku.



Dopřejte si sladký únik díky **luxusnímu zážitkovému ošetření**. Kombinace čištění, peelingu a masky s kakaem a účinnou směsí superaktivních látek podporujících mládí.



Ponořte se do světa čokolády



FEMME FATALE

Odhalte tajemství femme fatale a nechte se unášet vlnou elegance a magické přitažlivosti. Rafinované střihy, samet, kůže, flitry a smyslné linie. Svůdná hra světla a stínu zdůrazňuje nezkrutnou sílu a tajemnou krásu. Je čas odhalit svou vnitřní svůdkyni a oslnit svět svým neodoláteľným šarmem. ■



Sam Dolce



Helena Bedrnová



Sylva Henriquez



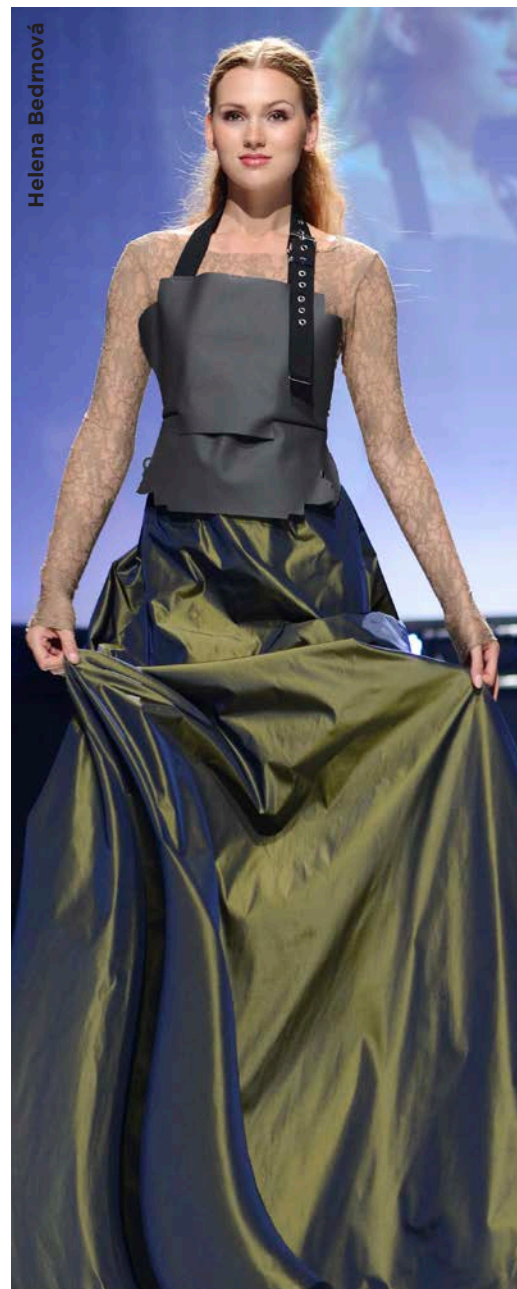
Sylva Henriquez



Poner



Helena Bedrnová



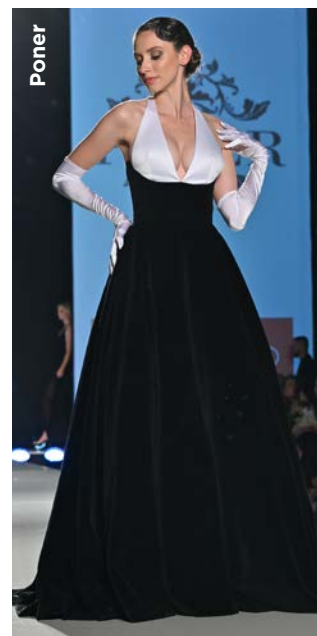
Helena Bedrnová



Helena Bedrnová



Helena Bedrnová



Poner



Poner



ČAS VEČÍRKŮ JE TU

Objevte kouzlo nejnovějších módních trendů. Zvolte designové originální společenské šaty od prestižních módních návrhářů, které dokonale vyjádří vaši jedinečnou osobnost, a zažijte magické okamžiky, kdy budete středem pozornosti. Proměňte se v hvězdu večera, je ten pravý čas zazářit!

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV HELENY BEDRNOVÉ



LABSKY
JEWELLERY

Nebojte se zazářit

Perly jsou od nepaměti symbolem elegance a sofistikovanosti. To ale neznamená, že nemohou být také moderní a současné. Prohlédněte si exkluzivní designové šperky z perel a 14 karátového zlata a vyberte si z nabídky české značky luxusních šperků LABSKY jewellery.

1. zlatý přívěsek srdíčko, (cena bez řetízku) 1.900,- Kč;
2. zlatý náhrdelník s Biwa perlou, 15.900,- Kč;
3. náhrdelník choker z oválných perel, 10.900,- Kč;
4. perlové křížky, 8.900,- Kč (menší) a 10.900,- Kč (větší);
5. zlatá vlastovka pro Nevypust duši, (cena bez řetízku) 2.500,- Kč;
6. perlové náušnice s odnímatelným závěskem, 7.900,- Kč;
7. zlaté náušnice s abstraktním tvarem, 18.900,- Kč;
8. zlaté náušnice kroužky s přívěsky z Biwa perel, 12.900,- Kč (kroužky) a 4.500,- Kč (přívěsky za pár);
9. náhrdelník z keshi perel a zlatých valounků, 28.900,- Kč;
10. zlaté záušnice (ear cuff), od 5.500,- Kč;
11. trojúhelníkové zlaté náušnice s perlami, 13.900,- Kč;
12. perlové náušnice se zlatými cvočky, 18.900,- Kč;
13. zlaté náušnice s Mabe perlami, 12.900,- Kč;
14. zlaté perlové náušnice kruhy, 17.900,- Kč;
15. perlový náhrdelník s americkým zapínáním, 19.900,- Kč;
16. náušnice s keshi perlami a zlatými valounky, 17.900,- Kč;
17. zlaté náušnice s kulatými perlami, 12.900,- Kč.

Vše dostupné na www.labskyjewellery.com

#jewelleryfitsall

MAGIC *of* LIGHT



Zaměřte pozornost na světlo, které rozpouští tmu i v zaprášených koutech starých časů, kterým vdechly život okázalé společenské šaty z dílny módní návrhářky Heleny Bedrnové. Inspirujte se nadýchanými, vrstvenými a vlajícími sukněmi, třeba začnete snít o tom, že v jedné z nich obohatíte svou přítomností některou vánoční, silvestrovskou nebo novoroční párty.





„I STARÉ ČASY A ZAPRÁŠENÉ KOUTY MOHOU
PROBUDIT VÁŠEŇ A TOUHU, KDYŽ NA NĚ
DOPADAJÍ PAPRSKY MAGICKÉHO SVĚTLA.“



„NAMÍCHEJTE SI ZDÁNLIVĚ POHÁDKOVÝ
KOKTEJL SVĚTLA. JEDNODUŠE BUĎTE
SVĚTLEM, KTERÉ ROZPOUŠTÍ TMU.“

„TO, JESTLI VIDÍTE HVĚZDY NEBO BLÁTO,
JE VŽDY JEN ÚHEL VAŠEHO POHLEDU.
ZMĚŇTE ÚHEL POHLEDU A ZMĚNÍTE
NEJEN SVŮJ SVĚT.“



Info o ceně
v Galerii Heleny Bedrnové,
Spálená 21, Praha 1
www.helenabedrnova.com
www.modain.cz

RŮŽOVÁ BARVA – KLÍČ K VAŠÍ IDEÁLNÍ VÁZE

Jaký máte vztah k růžové barvě?
Je to vaše srdeční záležitost,
nebo ji spíše přehlížíte?

Text: HELENA BEDRNOVÁ

Foto: VĚRA VERNEROVÁ

R

ůžová symbolizuje srdce a lásku, což úzce souvisí s vaší ideální váhou, přesněji řečeno s vaší sebeláskou. Když totiž máte ráda sama sebe, nemusíte si kompenzovat chybějící lásku přejídáním. Schopnost být k sobě laskavá vás osvobozuje od potřeby hledat radost v nadměrném množství jídla. Pokud máte pocit, že vám láska chybí, pak tou nevhodnější barvou je pro vás momentálně růžová. Tato barva odstraňuje úzkost a navozuje radost a pocit štěstí. Svým psychologickým účinkem vás růžová dokáže láskyplně obejmout a přinést do vašeho života jemnost, zdrženlivou eleganci a slavnostní náladu.

Milovníci růžové jsou proslulí svými ženskými rysy a uměním užívat si život plnými doušky. Jsou to požitkáři, kteří se vrhají s rozkoší do všeho, co jim způsobuje radost a povyražení. Avšak nadměrná záliba v růžové může naznačovat odtržení od reality — lidé, kteří to s růžovou přehánějí, často vnímají svět skrze „růžové brýle“ a vznášejí se na „růžovém obláčku“. Studie také odhalily, že lidé s oblibou v růžové mají tendenci více tihnout ke sladkostem. Až tedy obléknete růžové šaty a zamíříte do „růžové“ cukrárny, zvažte, jaký vztah k této barvě skutečně máte. Vaše náklonnost k růžové či nezájem o ni je totiž ukazatelem vaší ideální váhy. ■



Magnézium v nejúčinnější formě MG Cream

Jedná se o víceúčelový magnéziový krém který využívá účinku magnézia na maximum. Je to urychlovač regenerace v ekologickém balení. Magnézium dodává transdermálně (přes kůži).

Aplikace přímo tam, kde potřebujete.

Rychlý účinek, téměř 100% vstřebatelnost.

Ušetříte žaludek zbytečné zátěže (od bolesti břicha, nevolnosti a průjmu).

Zvýší hladinu hořčíku v těle 5x rychleji než tabletky – potvrzeno studií z Anglie, 2010*. (*3 měsíce používání transdermálního magnézia je srovnatelné s 9-24 měsíci užívání tabletek.)



Krém navíc obsahuje OptiMSM® (organickou síru nejvyšší farmaceutické kvality) pro zvýšení pevnosti kolagenových vláken a 4 bylinné extrakty pro snížení otoků, modřin a zánětů.

Zabraňuje tvorbě modřin (aplikujte ihned po incidentu).

Uleví od pocitu nateklých nohou při dlouhém cestování.

Navrací pokožce pevnost a pružnost.

Na rozdíl od „magnéziových olejů“ **neštipé.**

➤ Krému stačí málo - důležitá je pravidelnost používání. Magnézium je totiž minerál, kterého si naše tělo nedělá zásoby. Při stresu či zvýšené fyzické aktivitě se jeho dostupné množství lehce spotřebuje a začínají se projevovat symptomy nedostatku magnézia.

RANDE S ŠATNÍKEM

Máte také skříně plné oblečení různých typů, velikostí a původu? Možná jste si neuvědomila, že právě váš šatník je vaším největším spojencem, podporovatelem a fanouškem, jakého si můžete přát. Každý kousek ve vaší sbírce nese svou vlastní energii, barvu a hodnotu, kterou jste mu přiřadila – a právě toho můžete začít využívat ve svůj prospěch.

Text: HELENA BEDRNOVÁ

Foto: ADOBE STOCK

N

ež však svého „fanouška“ dokážete plně využít, musíte se s ním seznámit. Každé seznámení potřebuje vhodnou atmosféru, dostatek prostoru a času. Proto si na tuto schůzku s kousky, které tvoří mozaiku vaší osobnosti, vyhradte alespoň jedno klidné odpoledne. Začněte tím, že si položíte tři klíčové otázky: Co nosím nejraději? Co jsem si déle než rok nevzala na sebe? Co mohu darovat?

Tyto tři kouzelné otázky vám pomohou rozdělit šatník na tři základní části. Kupučka „Co nosím nejraději“ představuje váš hvězdný tým – kousky, které budou tvořit základ vašeho nového, milujícího šatníku.



Hromádka „Co jsem si déle než rok nevzala na sebe“ si zaslouží bližší zkoumání. Další otázka pro tuto skupinku zní: Co z toho bych měla chuť vzít si na sebe? Kousky, které na tuto otázku odpoví kladně, prověřte ještě otázkou: Kam bych v tom šla? Je to důležitá otázka, protože šaty nikam jsou prostě k ničemu. Pokud máte jasnou odpověď, kam je vezmete, nechte tyto kousky v šatníku a využijte jejich potenciál co nejdříve, třeba na výlet do divadla nebo na nějakou společenskou párty. Ostatní kousky nekompromisně

přesuňte do poslední hromádky – nežádoucí, nepotřebné, prostě ty, které můžete postrádat.

Sem patří kousky, které mají odlišnou velikost, než je momentálně vaše nádherné tělo, nebo ty, které sice sluší vaší kamarádce či kolegyni, ale vy v nich vypadáte nešťastně. Patří sem i oblečení, které jste dostala jako dárek z lásky od maminky, babičky, kamarádky nebo přítele, ale nesejí vám a z úcty k nim nemáte to srdce se jich zbavit. Je na čase přiznat si, že se prostě nepovedly, což není

žádná tragédie pro váš emoční svět. Z úcty k sobě samým udělejte to nejlepší pro sebe: pokud má daný kousek láskyplnou hodnotu, s láskou ho darujte a uvolněte místo pro lepší kousek – nového spojence, podporovatele a fanouška v podobě oblečení, které vám padne a ve kterém se budete cítit krásná, jedinečná a úžasná. S takovým spojencem ve svém šatníku se váš život promění v procházku různým sadem a svět se stane místem slavnosti, na kterou jste se konečně rozhodla pozvat sama sebe. ■

UMÍTE PŘIJÍMAT dárek?

Jste smutná, že jste ta poslední, které by někdo dával dárky? Máte pocit, že jste na všechno sama a nikdo vám nepomáhá? Možná je na čase zamyslet se nad svým přístupem k přijímání, a to nejen dávků. Klíč k tomu, proč vás druzí neobdarovávají, je totiž jen ve vašich rukách. Souvisí s vaší sebeláskou. Dobrá zpráva je, že přijímání dávků je dovednost, kterou se můžete naučit.

Text: HELENA BEDRNOVÁ
Foto: ADOBE STOCK

Vše v životě je dar

Vše, co vás v životě potkává, je dar – každá situace, událost, člověk, věc. Každodenní příval jevů je třeba vnímat jako dary, které úzce souvisí s hojností. Tajemstvím, jak získat více darů, je naučit se je rozpoznat a přijmout. Uvědomit si, že cokoli do vašeho života vstupuje, je dar, a zůstat klidná i ve chvílích, kdy to jako dar nevypadá. Dokonce i když obdržíte něco, co vám nevyhovuje.

Přijmout dar znamená osvojit si umění přijímání. Pokud neumíte dárky přijímat, pak to pravděpodobně souvisí s nejčastějším důvodem neschopnosti přijímat dárky a dary od druhých (ať už jde o materiální dárky nebo jinou podporu formou darem) a to je, že „dárky“ lidé podvědomě nebo vědomě vnímají jako závazek. A tento závazek je svazuje pocitem strachu ze ztráty svobody.

Pokud dar odmítáte, ochuzujete se o přicházející hojnost do svého života

Odmítnutím daru zároveň ochuzujete druhého o radost z dávání. Svým odmítnutím tak obrazně z nabízející se hojnosti vytvoříte na nevědomé úrovni chudobu.

Pokud necháte daru jeho pravou podstatu – hojnost, i když se vám zrovna nehodí nebo nelíbí, dáváte tím na jevo vděčnost za hojnost, která k vám přichází.

„VDĚČNOST JE KLÍČEM K PŘIJÍMÁNÍ DARU.“

Proto abyste byla v životě hojně obdarovávána, je potřeba naučit se vidět a přijímat ve svém životě dárky a dary, které dostáváte. Když vy sama totiž nezažijete, jaké to je, ve správnou chvíli dostat to, co potřebujete, nenaučíte se ani správně dávat.

Jak se naučit přijímat dárky

Při učení se umění přijímání dávků a darů je skvělé zaměřit pozornost na to, co dostáváte. A tyto dary s vděčností přijímat, protože pokud by darující musel neustále čelit vašemu odmítání, časem se unaví, otráví nebo vyčerpá.

„VELKORYSÉ PŘIJETÍ DARU JE UMĚNÍ A JAKO KAŽDÉ UMĚNÍ JE TŘEBA SE HO NAUČIT, PĚSTOVAT HO A ROZVÍJET.“

Když si osvojíte umění „darování a přijímání“, zjistíte, že jde v případě obdarování a přijímání darů o nádherný akt, který otevírá srdce všech zúčastněných stran.

„PODĚKOVÁNÍ JE SLOVO, KTERÉ V SOBĚ NESE MNOHO.“

Děkuji znamená, že dar přijímám.
Děkuji znamená, že si vážím toho, kdo mne obdaroval.
Děkuji znamená, že oceňuji to, že mne někdo obdaroval.
Děkuji znamená, že vyjadřuji pokoru a radost z obdarování



Pokud máte problém s přijímáním darů (pochval, podpory, podpory od druhých), pak se zaměřte na oblast svého sebe-vědomí (sebe-lásky).

Přijímání a dávání úzce souvisí s naplňováním vašich potřeb

Tam, kde máte pocit, že vám něco chybí, zcela jistě nejsou naplňovány vaše potřeby. A ty nejsou naplňovány, protože je z nějakého důvodu odmítáte (nepřijímáte dary, podporu, pochvalu).

Co můžete udělat?

Zaměřte se na všechny situace životě, kdy je vám nabízena pomocná ruka, podpora, pochvala nebo dar a naučte se tyto dary přijímat. ■

Afirmace

„Nacházím se v místě, kde jsou naplňovány všechny mé potřeby.“

...to místo je blíž, než by se vám mohlo zdát, to místo je totiž vaše srdce...

...pokud se nacházíte ve svém srdci, máte tolik lásky (sebelásky), kolik jen potřebujete.

**Ať je nejen tento den DAR.
Ať je nejen tento den S DAREM.
Ať je nejen tento den Z-DAREM.**

„Mít trpělivost hledat a nacházet perly a diamanty v hlubinách lidských duší je dar. A to nejen pro toho, kdo hledá.“

Představte si a dovolte si...

„Dříve

jsem usilovala, domnívala
jsem se, že musím něco dělat, něco získat, ně-
čeho dosáhnout. Avšak samotný akt snažení se o něco
vychází ze strachu – bojíme se, že nebudeme mít to, co opravdu
chceme. Udržuje nás to uvězněné v dualitě, protože se soustředujeme
na onu neodmyslitelnou oddělenost mezi lovcem a jeho kořistí.

Ted' už se nehoním za ničím, jen dovoluji. Když například cítím obrovskou touhu,
aby se můj život ubíral určitým směrem, vím, že kdybych se o to usilovně snažila, budu
jen bojovat s vesmírnou energií. Čím více energie musím vložit do toho, abych něco získala,
tím je mi jasnější, že dělám něco špatně.

Dovolení, na druhou stranu, nevyžaduje vůbec žádnou snahu. Je to spíš něco jako uvolnění,
protože to znamená uvědomit si, že tvoří-li všechno jednotu, pak to, co toužím získat, již mé je.

Proces dovolení probíhá tak, že napřed důvěřuji a potom jsem opravdu tím, čím jsem. Pak přitáhnu
jen to, co je opravdu moje, a přitáhnu to takovou rychlostí, jaká je mi příjemná.

Můžu se soustředit na své starosti, nebo na to, co mi zdánlivě chybí, ale pak se můj život nebude ubí-
rat směrem k tomu, co bych chtěla zažít. Zůstane, jaký je teď, protože věnuji pozornost strachu a svému
trápení a pocitu nenaplněnosti, místo abych rozšířila své vědomí a vpustila do svého života nové zážitky.

Mohu tedy nechat své představy materializovat pomaleji nebo rychleji, podle toho, jak rychle se do-
kážu oprostit od svých strachů a úzkostí a uvolnit se. Čím více jsem připoutaná k určitému způsobu
uvažování a k určitým výsledkům, tím více se bojím nových dobrodružství; a tím pomalejší bude vývoj,
protože nejsem procesu vývoje otevřená. Neumožňuji vesmírné energii, aby mnou volně proudila.

Nechci tím říct, že sedím doma a zvažuji každou možnost a každé rozhodnutí. Dělán jen to, že vě-
domě žiju každý okamžik v tomto prostoru, který je dán vnitřně, nikoli zevně. Venku není o co usi-
lovat a co přitahovat. A protože vesmír je v nitru, pak vše, co zažiju sama v sobě, ovlivní i celek.

Vzhledem k tomu, že celá tapiserie všech dob již byla utkána, pak vše, co chci, aby se
v mém životě stalo, již existuje v nekonečné, nefyzické rovině. Mým jediným úkolem je
rozvinout své pozemské já natolik, abych dosáhla i do této sféry. Jestliže tedy po ně-
čem toužím, nemám jít a získat to, ale měla bych rozšířit své vědomí a umožnit

vesmírné energii, aby mi to vnesla do mé zdejší skutečnosti.

Snaha získat to, po čem toužím, jen posiluje oddělenost, zatímco

dovolení znamená uvědomit si, že vzhledem k tomu, že
tvoříme všichni jednotu, tak to, po čem toužím,

již mé je.“ Anita Moorjani

burbur[®] Friend | PRO

Nie je to mágia,
je to burbur[®].



www.burbur.sk

 burbur_sk

MILÝ JEŽÍŠKU, PŘEJU SI...

Každá žena má své vlastní touhy. Některá sní o štíhlejší postavě, jiná touží po pleti bez vrásek. Co přejí ženy z naší redakce nejen sobě, ale i ostatním?

Jana Militká

ŠÉFREDAKTORKA

„Milý Ježíšku, sním o tom, že někdo objeví sérum štěstí, které bychom mohly přidat do svého každodenního rituálu. Představuji si, že by mělo jemnou vůni a lehkou texturu, snad něco mezi mlhou a balzámem. Stačilo by jen několik kapek, které bychom nanesly na zápěstí, a během chvilky bychom pocítily, jak se nám srdce naplňuje radostí a úsměvem. Tento elixír by nám pomohl vidět svět v jasnějších barvách, ocenit malé radosti a najít štěstí v každodenních momentech. Samozřejmě, zůstávám nohama na zemi, než se takové sérum objeví, přeji si i něco praktického, co mi přinese radost – třeba nový deník, kam bych mohla zapisovat své sny a úspěchy, nebo čaj, který mě zahřeje nejen těle, ale i na duši.“



Helena Bedrnová

MÓDNÍ NÁVRHÁŘKA

„Přeji si, aby pro všechny ženy na světě někdo objevil tělový olej lásky. Olej by měl jemnou vůni připomínající rozkvetlou louku za letního rána. Nanesly bychom jen pár kapek tohoto oleje na oblast našeho srdce a po několika okamžicích bychom pocítily, jak jsme obklopeny a naplněny láskou. Protože láska nám dává schopnost vidět neviditelné, láska je hluboké poznání sama sebe, láska je darem, obohacením a nadějí pro lepší svět. Nicméně než tento pohádkový magický olej spatří světlo světa, přeji si něco, co potěší mou duši, třeba skvělou knihu plnou úžasných myšlenek nebo voňavou svíčku, která mi připomene teplo domova a lásku v domě, ve kterém bydlím.“



Jolana Oertlová

CELNÍ DEKLARANTKA

„Těším se na to, že se jednoho dne svět kosmetiky zcela obejde bez testování na zvířatech. Představuji si, že by se všechny produkty vyráběly s ohledem na soucit a respekt ke všem živým bytostem. Stačilo by, aby každá lahvička obsahovala nejen péči o naši pokožku, ale i příběh o etickém a udržitelném přístupu k výrobě. Tento kouzelný posun by nám umožnil používat kosmetiku s čistým svědomím a pocitem, že naše krása nevychází na úkor jiné bytosti. Zatímco čekám na tento den, kdy se kosmetika stane symbolem laskavosti, přeji si něco, co podpoří tuto změnu již nyní – třeba sadu produktů s certifikátem cruelty-free, nebo možnost podělit se o tyto hodnoty s ostatními prostřednictvím osvětových kampaní a příběhů, které inspiroují k lepším volbám.“



Kristýna Freiová

SPISOVATELKA

„Přála bych si kouzelné pero, které by mi pomohlo napsat magický román oslovující zástupy čtenářů. Pomáhal by lidem vidět pravdu a naplnit poslání člověka, a tím je propojení s vlastní duší. Uzdravoval by, dodával odvalu a prohluboval nejlepší vlastnosti každého z nás. Než se ale takové pero objeví, budu si muset vystačit s obyčejným, anebo si raději budu přát nový počítač, na kterém dokážu napsat takový román sama.“



Aloxxi

COLOUR CURIOUSLY™



ENERGY



„ENERGIE JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ
SILOU VESMÍRU, KTERÁ PŘETVÁŘÍ
SNY VE SKUTEČNOST.“



Představte si, že se zavřenýma očima vnímáte tančící auru kolem fantazijních sněhobílých modelů z autorské kolekce návrhářky Heleny Bedrnové.

Kolekce Energy vychází z myšlenky, že energie je klíčový životní prvek. Bez ní by se svět zcela zastavil. Vše se hýbe. Kolekce Energy ztělesňuje energii jako vesmírný vír, který roztančí celý svět. Zároveň připomíná, že energie představuje vůli a sílu k akcím. A v neposlední řadě ukazuje energii jako skrytý náboj, který se sice skrývá uvnitř, ale zároveň zůstává transparentní a postřehnutelný.

Hlavním tématem kolekce je pochopení, že v jednoduchém plynutí tkví síla, s důrazem na to, že největší síla spočívá v lehkosti. Lehkost bytí pramení z poznání, že jedinou jistotou v životě je nejistota. Kolekce zahrnuje transparentní prvky a hřejivé výplně, které se stávají součástí oděvu pro nadcházející období, kdy se energie stává klíčovým tématem společnosti. Střihy vycházejí ze základních geometrických tvarů a kolekce je obohacena o hřejivé polštářové tašky. ■



„JESTLI HLEDÁTE TAJEMSTVÍ
VESMÍRU, PAK SI BUĎTE JISTI,
ŽE JE UKRYTO V NEKONEČNÉ
SÍLE ENERGIE.“





„UMĚNÍ, PODOBNĚ JAKO LÁSKA,
DOKÁŽE MĚNIT SVĚT, PROTOŽE
PROBOUZÍ ENERGII.“



Info o ceně
v Galerii Heleny Bedrnové,
Spálená 21, Praha 1
www.helenabedrnova.com
www.modain.cz



PRO ZDRAVOU A KRÁSNOU PLEŤ

V rozhovoru s Lenkou Slámovou, spolumajitelkou značky Refresh Body Cosmetics, se ponoříme do světa minimalistické kosmetiky a jejího vlivu na zdraví pleti. Lenka nám přibližuje, jak minimalistická péče, s důrazem na kvalitu složek a jednoduchost, může obnovit přirozenou rovnováhu pleti a posílit její ochrannou bariéru.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ARCHIV REFRESH BODY COSMETICS



Lenka, jaké jsou hlavní výhody minimalistické kosmetiky pro naši pleť?

Minimalistická kosmetika se zaměřuje na kvalitu místo kvantity. Věříme, že méně je více – zejména pokud jde o množství používaných produktů a jejich složení. Minimalistická péče nabízí účinné, pečlivě vybrané aktivní látky bez zbytečných složek, které mohou pleť dráždit. Díky tomu dochází ke zklidnění pokožky, obnově její přirozené rovnováhy a posílení ochranné bariéry. Pleť je tak zdravější, hydratovaná a méně náchylná k podráždění.

Jaké složky bychom měli hledat v minimalistické kosmetice, abychom předešli zbytečné zátěži pleti?

Vždy vybírejte produkty bez zbytečných plnidel nebo náhražek olejů. Nevybírejte si přípravky, které jsou založené na jedné účinné látce. Zjistíte, že pak takových výrobků potřebujete hodně a velké vrstvení přípravků pleti nesvědčí. V minimalistické kosmetice by neměly chybět složky jako kyselina hyaluronová, kolagen, elastin, ceramidy, urea, kyselina mléčná a kvalitní rostlinné oleje nebo másla – vše v jednoduché a čisté formě. Důležité je zaměřit se na složky, které podporují hydrataci, výživu a ochranu pleti, aniž by ji dráždily.

Jaké výsledky můžeme očekávat od pravidelného používání minimalistické kosmetiky značky Refresh Body Cosmetics?

Při pravidelném používání minimalistické kosmetiky značky Refresh Body Cosmetics můžete očekávat řadu pozitivních změn, které mám možnost pozorovat u svých klientek. Naše produkty jsou navrženy tak, aby posílily přirozenou ochrannou bariéru pleti a tím zlepšily její odolnost vůči vnějším vlivům. Díky tomu je pleť méně náchylná k podráždění, vysoušení, předčasnému stárnutí i nadměrnému maštění.

Jaké osobní zkušenosti máte s kosmetickým minimalismem?

Na minimalistickou péči jsem přešla v době, kdy jsem sama dlouhodobě bojovala s problematickou pleť. Žádná z tradičních kosmetik mi nepomáhala – spíše naopak, často jen zhoršovala stav mé pleti. To mě vedlo k postupnému snižování množství kosmetiky až k vývoji minimalistické péče, která nejenže obnovila zdraví mé pleti, ale skvěle funguje i u svých klientek.

Jak vás to ovlivnilo jako kosmetičku?

Minimalismus mi otevřel oči a ukázal, že péče o pleť nemusí být komplikovaná a nemusí následovat nové trendy v kosmetice k tomu, aby byla ve skvělé kondici, ba naopak. Je to můj směr, kterého se držím, protože méně opravdu může znamenat více. A upřímně? Je to velká úleva. ■

Dřevěné masážní výrobky TERAPIE DŘEVEM

Masáž je vždy příjemná, pokud se vede správným směrem a na správných partiích těla. Může být i velmi účinná, pokud víte, jak na to.

Znáte bolest svalů, napětí v těle, problémy s držení těla...? To mluví fascie.

Fascie je v lidském těle téměř nepostřehnutelná membrána, struktura z pojivové tkáně. Jde o velmi tenkou strukturu, která je však silná, prochází pokožkou a celým tělem. A o tyto fascie se můžete starat právě masáží a udržovat je v dobré kondici pomocí masážních tyčí a zvonů.

Masážní tyče jsou různě velká dřevěná tvarovaná kolečka nebo mohou být v kombinaci s přírodní pryží. Pomáhají stimulaci lymfatické drenáže, ničí tukové buňky a eliminují celulitidu, zlepšují průtok krve a lymfy, a tím tvarují svaly a udržují pokožku pevnou.

Masážní zvony jsou jedinečné pomůcky a zajišťují dvojitý efekt: vakuový efekt s pohyby, kdy se přesouvají a přeskupují tekutinové kapsy, popř. tukové uzly a vyhlazující efekt, tj. stimulaci akupunkturálních bodů. Jsou ideální pro masáže na všech částech těla, v problematických partiích, jako jsou břicho, stehna a hýždě. Perfektně tvarují pas a pomáhají při zvedání a růstu hýždí. Masážním dvojkolečkem můžete vytvarovat i kontury obličeje.

Skvělé jsou i masážní podložky na nohy, které můžete v klidu používat vsedě. Jemným pohybem rozpohybuje kolečka a drobné bodlinky vám masírují celá chodidla. Masírujete-li chodidlo, promasírujete každý orgán v těle a tím ho udržíte ve zdravém stavu.



ADONIS ➤ Uherský Brod ➤ tel.: 603 154 748
www.adonis.cz ➤ www.alza.cz

INZERCE



Segmentové umělé řasy

pro ženy,
které mají svůj styl

- řasy vydrží na oku 7 - 10 dní
- zářivý pohled vykouzlíte za pár minut
- jsou přirozené a pohodlné na nošení
- můžete si vytvářet různé styly




Objevte nejen krásné umělé řasy, ale i další skvělé produkty na www.glorystyles.cz



RITUÁLY PRO ZÁŘIVOU POKOŽKU

Správná péče o pleť není jen otázkou estetiky, ale také zdraví. Důkladné čištění, správná volba kosmetických produktů a pravidelné procedury u kosmetičky jsou klíčem k tomu, aby vaše pleť byla zdravá, zářivá a pevná. Pojdme si tento proces rozebrat krok za krokem s Danou Trojanovou, školitelkou značky Sothys.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



Důkladné čištění pleti – základ všeho

Čištění pleti by mělo být neodmyslitelnou součástí vaší denní rutiny. Bez ohledu na to, zda nosíte make-up či nikoliv, je nutné pleť čistit dvakrát denně – ráno a večer. Večer je nezbytné provést dvoukrokové odličení. Tento proces zahrnuje použití pleťového mléka, které šetrně odstraní nečistoty a make-up, následované tonikem, jež nejen dočistí zbylé nečistoty, ale také pleť tonizuje a připraví na aplikaci dalších produktů.

Pokud máte mastnou pleť, pleťové mléko můžete nahradit čisticím gelem, který napěníte s vodou, opláchnete a opět použijete tonikum.

Oční make-up je potřeba vždy odstraňovat speciálním odličovačem určeným na citlivé okolí očí, který je šetrný a zároveň velmi dobře odličuje i voděodolnou řasenku.

Čištění pleti ráno je stejně důležité jako večer, přestože mnozí si myslí, že ráno stačí jen opláchnout obličej vodou nebo použít ručník. Během noci se na pleť hromadí maz, pot a zbytky nočního krému, které pouhá voda nedokáže odstranit, což může vést k ucpávání pórů, vzniku nedokonalostí či zvýšené citlivosti pleti. Proto je ideální ráno použít pleťové mléko nebo čisticí gel a následně tonikum, které pleť osvěží, tonizuje a připraví na aplikaci denní péče.

Existují také speciální produkty určené na ranní čištění pleti, například čisticí gely s vitaminy, které pleť nejen důkladně vyčistí, ale také jí dodají potřebné živiny, rozjasní ji a „probudí“. Tyto produkty jsou navíc velmi praktické, lze je použít například během sprchování nebo po cvičení.

Pro správný výběr produktů a sestavení rutiny je vždy dobré poradit se s odborníkem, který zohlední typ pleti, její stav i konkrétní potřeby.

Micelární vody – ano, nebo ne?

Micelární vody se v posledních letech těší obrovské popularitě, ale jejich použití může být problematické. „Podle mého názoru i zkušeností klientek je micelární voda spíše rychlou, avšak nešetrnou cestou k odličení. Díky složení z dlouhodobějšího hlediska pleť vysušují, a to jí rozhodně neprospívá. Pokud ji přesto použijete, doporučuji ji pouze jako nouzové řešení, například během cestování nebo při jednorázovém přespání. Jinak je mnohem lepší spoolehnout se na důkladné dvoufázové čištění,“ říká Dana Trojanová.

Séra a krémy – jak je správně kombinovat?

Séra by měla být nedílnou součástí péče o pleť, protože svým složením pronikají do hlubších vrstev pokožky a pečují o ni intenzivněji než krémy, které se zaměřují především na povrch pleti. Kombinace séra a krému je ideální, přičemž není špatné produkty mixovat z různých řad – například pro hydrataci, anti-age péči nebo prevenci pigmentací.

Od věku 25–30 let by měl být běžnou součástí péče i oční krém. Ten nejen chrání jemnou pokožku kolem očí před stárnutím, ale také pomáhá redukovat otoky, váčky a kruhy pod očima. Zejména v zimním období byste na oční okolí a rty neměla zapomínat a dopřát jim dostatečnou hydrataci a ochranu.

Peelingy a masky – týdenní rituály, na které nesmíte zapomenout

Kromě denní péče je důležité zařadit i týdenní rituály, jako jsou peelingy a masky. Peeling pomáhá odstranit odumřelé buňky a zjemnit pleť. U normální a mastné pleti je vhodné je používat jednou týdně, u sušší pleti klidně jednou za dva týdny. Pozor ale na citlivou pleť nebo pleť s viditelnými kapilárkami – zde je nutná opatrnost.

Ideální je aplikovat po peelingu masku, která podpoří daný efekt – pleť hydratuje, vyživí nebo rozjasní – vše dle aktuálních potřeb vaší pokožky. Také v tomto případě je vhodné poradit se s odborníkem, aby produkty odpovídaly nejen typu pleti, ale i jejímu stavu.

Retinol – zázrak zimní péče

V zimním období je ideální čas na zavedení anti-age produktů s retinolem. Retinol pomáhá s vypnutím a vyhlazením pleti, zmírňuje vrásky a podporuje regeneraci pokožky. Při jeho používání je však nutné zvýšit hydrataci pleti a nezapomínat na každodenní ochranu SPF. I když je slunce méně intenzivní, ochrana před UV zářením je stále klíčová.

Komplexní přístup ke zdravé pleti

Správná péče o pleť by měla být sestavena odborníkem – kosmetičkou, která určí typ pleti, její potřeby a přizpůsobí rutinu dennímu režimu, ročnímu období a individuálním vlastnostem, jako jsou alergie nebo citlivost.

Pamatujte, že domácí péče a správně vybrané produkty, které respektují typ pleti, její citlivost, věk a roční období, tvoří 80 % úspěchu, ale bez pravidelných návštěv kosmetičky, která pleť profesionálně vyčistí, „nabije“ aktivními látkami a provede blahodárnou masáž, se výsledky ne vždy dostaví. Kosmetička navíc dokáže zvolit procedury, které jsou pro vaši pleť v danou chvíli nejvhodnější.

Zdravá a zářivá pleť je výsledkem správné kombinace každodenní péče, pravidelných kosmetických ošetření a volby produktů odpovídajících vašim potřebám. Nezapomínejte, že každá pleť je jedinečná, a to, co funguje u jiných, nemusí fungovat u vás. Proto je důležité dát přednost odbornému poradenství před radami kamarádek či influencerek. Investice do správné péče o pleť se vám dlouhodobě vrátí v podobě krásné a zdravé pokožky. ■

Denní rutina péče o pleť ráno a večer:

1. Použijte pleťové mléko pro odstranění nečistot a make-upu (u mastné pleti nahradte mycím gelem) a odličovač očního okolí.
2. Dočistěte pleť tonikem, které ji zároveň tonizuje.
3. Aplikujte oční krém pro péči o citlivou pokožku kolem očí.
4. Naneste sérum pro hloubkovou péči a hydrataci.
5. Dokončete péči vhodným pleťovým krémem dle typu a aktuálního stavu vaší pleti.

PŘÍBĚH O KRÁSE A SEBEVĚDOMÍ

V exkluzivním rozhovoru s generální ředitelkou a majitelkou společnosti Elegance s.r.o., výhradním distributorem profesionální kosmetické značky Sothys Paris pro Českou republiku, odhalujeme, jak se francouzská ikona luxusní kosmetiky stala neodmyslitelnou součástí životního stylu českých žen. Ponoříme se do příběhu ženy, která svou vášní a vizí přinesla do střední Evropy nejen špičkovou péči o pleť, ale také filozofii, jež klade důraz na krásu, zdraví a sebevědomí. Jaké výzvy musela překonat při budování důvěry v novou značku na českém trhu a jakým způsobem inspiruje mladou generaci k objevování přirozené krásy? Přinášíme vám pohled do světa, kde luxus znamená více než jen kosmetický produkt – je to životní styl, který dodává ženám sílu a radost každý den.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV FIRMY ELEGANCE

Sothys je v České republice synonymem luxusní kosmetiky. Jak se vám podařilo získat její výhradní zastoupení?

Můj životní příběh mě přivedl do Francie, kde jsem strávila pět let a přemýšlela o své budoucí cestě po návratu domů. V roce 1993 jsem se zúčastnila konkurzu, který měl rozhodnout o expanzi značky Sothys do střední Evropy. Má vize a filozofie se dokonale shodovaly s hodnotami této značky, což mi umožnilo získat výhradní zastoupení pro Českou republiku. Díky tomu jsem mohla českým ženám přinést nejen špičkovou kosmetiku, ale také životní styl, který Sothys představuje – tedy filozofii zaměřenou na krásu, zdraví a osobní pohodu.

Jsem hrdá na to, že dnes mohou české ženy zažít značku Sothys ve více než 150 salónech po celé zemi, kde naši filozofii a odborné know-how předávají pečlivě vyškolené profesionální kosmetičky.



Jak vy osobně vnímáte filozofii Sothys?

Pro mě Sothys není jen o kosmetice – je to životní styl, který se snažíme předávat dál. Naším posláním je vzdělávat ženy i profesionálky v oblasti péče o pleť, protože věříme, že krása začíná u zdravé a vyživené pleti. Zdravá pleť vyzařuje přirozenou krásu a dodává ženám sebevědomí, což je pro mě základní pilíř nejen estetického, ale i osobního rozvoje.

Jakým způsobem tuto filozofii přenášíte do českého prostředí?

Věnujeme se intenzivní podpoře kosmetiček a jejich salónů. Chceme, aby měly dostatek informací a nástrojů k tomu, aby mohly svým klientkám nabídnout tu nejlepší péči. Vzdělávání je pro nás klíčové, protože kvalitní služby v salónech jsou zrcadlem naší filozofie a toho, jak vnímáme krásu – jako každodenní rituál, který ženám dodává sílu, radost a sebevědomí.

Jak jste v 90. letech, v době, kdy tento typ péče byl na trhu teprve novinkou, dokázala české ženy přesvědčit o výjimečnosti této luxusní kosmetiky?

Bylo to o trpělivosti a empatii. Na českém trhu bylo třeba ženy vzdělávat a ukázat jim, že investice do profesionální péče o pleť je dlouhodobě prospěšná a skutečně mění život. Naším cílem bylo poskytnout ženám nejen produkty, ale i zážitek, který jim přináší pocit luxusu a péče o sebe sama. Právě díky tomuto osobnímu přístupu jsme si vybudovali pevné vztahy a důvěru, což je pro nás nesmírně cenné. Pravidelně také pořádáme exkluzivní eventy, kde si klientky mohou vyzkoušet nové produkty, naučit se správným technikám péče o pleť a objevit, jak proměnit svou každodenní rutinu v okamžiky klidu a pohody.

Plánujete další projekty, které podpoří vaši filozofii na českém trhu?

Ano, neustále přicházíme s novými projekty a inovacemi, které propojují krásu a vzdělávání. Naší misí je i nadále vzdělávat ženy všech věkových kategorií, aby pochopily, že péče o pleť je klíčem ke zdraví a sebevědomí. Zaměřujeme se také na mladou generaci, která je silně ovlivněna sociálními sítěmi – chceme, aby se naučila správně pečovat o svou pleť a rozlišovat mezi skutečně kvalitními produkty a momentálními trendy.

Jakým způsobem oslovujete mladou generaci, aby si osvojila správné návyky v péči o pleť?

Mladá generace čelí silnému tlaku sociálních médií, která často prezentují nerealistické ideály krásy. Proto se zaměřujeme na vzdělávání mladých žen a ukazujeme jim, že zdravá pleť je základem všeho. Kvalitní péče je důležitější než jakýkoli make-up, protože přirozená krása začíná uvnitř. Organizujeme akce a programy určené pro mladé,



kde je učíme, jak si vybudovat zdravé návyky a jak správně volit produkty, které podpoří jejich přirozenou krásu a dlouhodobé zdraví pleti.

Jaký je váš cíl do budoucna s ohledem na působení Sothys v České republice?

Naším cílem je, aby Sothys nebyl vnímán jen jako značka luxusní kosmetiky, ale jako komplexní životní styl, který ženám pomáhá cítit se krásně a sebevědomě ve své vlastní kůži. Chceme pokračovat v pořádání vzdělávacích akcí, rozšiřování portfolia našich exkluzivních produktů a stále hledáme nové způsoby, jak inspirovat a podporovat naše klientky.

Naše filozofie je jednoduchá: každá žena si zaslouží pocit luxusu – a to nejen ve své kosmetické taštičce, ale ve všech aspektech svého života. Sothys je více než značka; je to cesta k autentické krásě, harmonii a sebevědomí. Ať už je to mladá žena ovlivněná sociálními sítěmi nebo klientka, která nás navštěvuje už léta, chceme být průvodcem na této cestě, kde pravá krása začíná uvnitř a září navenek. Toto je budoucnost Sothys – a já jsem hrdá, že ji mohu spoluvytvářet. ■

„KAŽDÁ ŽENA
SI ZASLOUŽÍ
POCIT LUXUSU –
A TO NEJEN VE SVÉ
KOSMETICKÉ TAŠTIČCE,
ALE VE VŠECH
ASPEKTECH
SVÉHO ŽIVOTA.“

CESTA K PŘIROZENÉ KRÁSE A ZDRAVÍ

V dnešní uspěchané době, kdy se často zapomínáme zastavit a věnovat chvíli sami sobě, přichází na scénu studio Better Than Diet. Jde o místo, kde se spojují nejmodernější technologie, tradiční přírodní kosmetika a inovativní přístupy k péči o tělo a duši.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: ARCHIV BETTER THAN DIET

Filozofie studia je jednoduchá: krása není otázkou dokonalosti, ale zdraví a harmonického životního stylu. Co Better Than Diet nabízí?

1. Zpevnění těla a úbytek hmotnosti

Zbavit se nadbytečných centimetrů a dosáhnout pevného těla nemusí být otázkou přísných diet a vyčerpávajícího cvičení. Studio nabízí technologie a postupy, které podporují přirozené spalování tuků a formování postavy. Mezi nejoblíbenější procedury patří zeštíhlující termozábaly, bahenní zábaly, lymfodrenáže a Body form EMS.

2. Hladší pokožka bez celulitidy

S pomocí pokročilých technologií a přírodní kosmetiky dokážou ve studiu viditelně redukovat projevy celulitidy

a zlepšit pružnost pokožky. Ať už vás trápí pomerančová kůže na stehnech, bocích nebo břiše, je tu pro vás řešení. Mez nejoblíbenější procedury patří maderoterapie, cílená masáž proti celulitidě a zábaly proti celulitidě.

3. Zaměření na problematické partie

Každá žena má svou problematickou oblast. Může to být oblast břicha, stehen nebo boků. Díky cíleným procedurám se zaměříte na tyto partie a dosáhnete dlouhodobých výsledků. Odbornice vám rády poradí, jaký postup je pro vás nejvhodnější.

4. Omlazující procedury

Ať už se jedná o omlazení obličeje, dekoltu nebo rukou, díky omlazujícím procedurám dosáhnete mladistvého vzhledu přirozenou cestou. Mezi aktuální novinku patří maderoterapie obličeje, což je neinvazivní způsob, jak účinně redukovat vrásky.

5. Laminace obočí

Obočí je rámem obličeje. Vyzkoušejte laminaci obočí. Tato technika zvýrazní a upraví tvar vašeho obočí, přičemž mu dodá upravený a elegantní vzhled. Obočí pak působí přirozeně a hustě, aniž byste musela denně používat kosmetické produkty.

6. Široké spektrum masáží

Masáže jsou jedním z neúčinnějších způsobů, jak uvolnit tělo i mysl. Ve studiu nabízí různé druhy masáží - od relaxačních přes sportovní až po lymfatické. Každá z nich je navržena tak, aby vám přinesla maximální uvolnění a regeneraci.

7. Zvýšení fyzické a psychické odolnosti

Péče o tělo a mysl jdou ruku v ruce. Proto vám studio nabízí procedury, které pomáhají posílit nejen fyzickou, ale i psychickou odolnost. S pomocí odborníků a technologií můžete dosáhnout větší rovnováhy, vitality a odolnosti vůči stresu.

8. Nutriční poradenství

Správná výživa je základním stavebním kamenem pro dosažení dlouhodobých výsledků v oblasti krásy a zdraví. Výživová poradkyně vám pomůže nastavit životní styl, který podpoří nejen zdraví vašeho těla, ale i regeneraci pokožky a snížení hmotnosti.

Pokud hledáte místo, kde se můžete cítit krásně, zdravě a sebevědomě, Better Than Diet je tou správnou volbou. Více informací najdete na betterthandiet.cz. ■

Tipy na luxusní kosmetické dárky pro ženy:

FUNKČNÍ PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

Originální, výjimečné, luxusní. Takové jsou dárky, které potěší, a zároveň trochu rozmazlí ženy v každém věku. Právě Vánoce jsou ideálním obdobím, kdy udělat radost pod stromečkem své partnerce, mamince, sestře či dobré kamarádce. Letošním trendem je funkční přírodní kosmetika, která je vyrobena z nejcistších a nejkvalitnějších ingrediencí. Přinášíme 3 tipy na luxusní vánoční dárky, které si všechny ženy zamilují.



Tip 1: Unikátní sérum na řasy

Ženy preferující přirozenost jistě ocení dárek v podobě **přírodního séra na řasy** pro růst dokonale dlouhých, hustých a tmavých řas. Sérum na řasy představuje kombinaci bioaktivních peptidů, vitamínů a extraktů z rostlin, které prokazatelně zahušťují a prodlužují řasy a zvýrazňují jejich pigment.

deNatura specialista radí: „Pro trvalé výsledky doporučujeme aplikovat sérum alespoň 3x týdně, aby byly řasy pravidelně vyživovány a stimulovány k růstu. Výsledky z případové studie potvrdily, že během 90 dní užívání se řasy prodlouží o 73 % a zhoustnou o 65 %.”

Tip 2: Jedinečná vyživující řasenka

Pro milovnice decentního líčení je ideálním překvapením **růstová řasenka**. Ta navíc obsahuje složky z účinného růstového séra, které **řasy vyživí a posílí**. Minerální černé pigmenty dodají řasám intenzivní barvu a speciální kartáček perfektně oddělí jednotlivé řasy bez tvorby žmolků.

deNatura specialista radí: „Tento produkt přináší dokonale spojení řasenky a růstového séra na řasy. Nejen, že vaše řasy krásně prodlouží a natočí, ale dodá jim navíc výživu pro jejich zdravý růst. Díky novému složení vydrží řasenka celý den, aniž by se drolila či obtískla.”

Tip 3: Lash set - exkluzivní sada pro dokonalé řasy

Ty nejnáročnější ženy jistě potěší luxusní vánoční balíček obsahující vše, co řasy potřebují. Součástí je sérum na řasy, objemová řasenka, tekuté oční linky ve fixe a kleštičky pro natočení řas.

deNatura specialista radí: „Speciální oční linky ve fixu ženám pomohou vytvořit precizní, dlouhotrvající a intenzivní zvýraznění očí. Obsahují syté černé minerální pigmenty pro vysoké krytí s matným efektem, který se nerozmazává a vydrží po celý den. Díky obsahu účinných látek z růstového séra zároveň vyživují vaše řasy.”



Sleva pro vás
15 %
na celý e-shop

kód: **FZOOM15**

platí do 15. 1. 2025



REVOLUCE V PÉČI O PLEŤ



LED masky na obličej představují inovativní způsob, jak zlepšit zdraví a vzhled pleti pomocí světelné terapie. Tyto masky nejen podporují regeneraci pokožky, redukuje vrásky a záněty, ale zároveň proměňují vaši každodenní rutinu péče o pleť v příjemný a relaxační lázeňský rituál přímo u vás doma.

Silikonová LED maska má 128 vysoce kvalitních LED diod rozdělených do 64 skupin, z nichž každá obsahuje 4 čipy. Každá skupina vyzařuje 4 různé vlnové délky (žluté světlo 590 nm, červené světlo 630 nm, blízké infračervené světlo 830 nm a 850 nm) a může být nastavena ovladačem tak, aby vyzařovala 3 různé energie a různé doby svícení. Každé světlo má jiné účinky a dokáže si poradit s různými kožními problémy.

Žluté světlo (590 nm):

Doplňuje energii do kožních buněk, rozkládá pigmenty, podporuje lymfatickou drenáž, zlepšuje drsnost pokožky a hlubokých vrásek, léčí zarudnutí pokožky, lišaje atd.

Červené světlo (630 nm):

Zlepšuje buněčnou aktivitu, zrychluje metabolismus pokožky, podporuje tvorbu kolagenu, zvyšuje elasticitu pokožky, zlepšuje stav pokožky, opravuje poškozenou pokožku, redukuje póry a napíná pokožku. Působí proti stárnutí a má antioxidační a zesvětlující účinky.

Tmavě červené světlo NIR (830 nm):

Má antibakteriální a protizánětlivé účinky. Pomáhá odstranit akné a vředy, sterilizovat zanícené místo a snížit tak zánět pokožky. Současně pokožku opravuje a nezanechává žádné jizvy a pigmenty.

Blízké infračervené světlo (850 nm):

Blízké infračervené světlo prostupuje skrze pokožku přímo do buněk – tzv. mitochondrií, kde se doslova mění v energii. Zvyšuje produkci kolagenu, cirkulaci krve a zlepšuje pružnost a kvalitu pokožky.

Více informací najdete na www.helenabedrnova.com. ■

Síla vědy ve službách zdraví a krásy.

Čeští vědci našli způsob, jak zpomalit proces stárnutí pleti. Nyní si i vy můžete na vlastní pleť vyzkoušet nový denní a noční krém s patentovanou technologií, která vznikla ve spolupráci s Univerzitou Karlovou.



SAIN

www.mujsain.cz

TAJEMSTVÍ VNITŘNÍ KRÁSY

Představte si chvíli, kdy se můžete zastavit, uvolnit a nechat se hýčkat. Vaše pleť se rozjasní, bude hebká na dotek a osvěžená, přičemž vaše mysl se zbaví stresu a napětí. Toto vše vám nabízí salón byFemme, ze kterého odejdete nejen krásnější, ale i šťastnější.



Deazaflavin Hydrohyper
Doplňek stravy nové generace využívá patentovanou složku 5deazaflavin, která aktivuje mitochondrie a podporuje sirtuiny, známé také jako geny dlouhověkosti. Přináší tak komplexní podporu proti stárnutí, zlepšuje kognitivní funkce, posiluje imunitní systém a pomáhá tělu lépe odolávat stresu, **4500 Kč.**



Cellstory profi TOP ošetření s 50 000 vpichů od Miracletox

Luxurní neinvazivní ošetření nahrazuje efekt injekční výplně. Díky jehelnému prášku, který proniká hluboko do pokožky (dermis), dochází k výraznému zlepšení stavu pleti. Toto ošetření nejen zesvětluje pigmentaci, ale zároveň zpevňuje pokožku, redukuje akné a pomáhá vyhlazovat jizvy. Procedura trvá 60 minut a doporučuje se provádět jednou týdně, celkem 4 sezení (nebo dle aktuálního stavu pleti), **60 min./3500 Kč.**



Turnover Unit Tox Ampoule

Revoluční ampulky se silou 10 000 vpichů neinvazivně a efektivně zvedají oční koutek a povadlou kůži pod tvářemi, odstraňují nerovnosti pokožky a vyplňují vrásky, **4 ks/3100 Kč.**



EPLG ošetření

Kosmetické ošetření povzbuzuje aktivitu mitochondrií v buňkách kůže, což přináší úžasné výsledky v podobě výrazného liftingu obličeje, zlepšení textury a tónu pleti a podpory tvorby kolagenu a elastinu. Díky tomuto ošetření se pleť stane pevnější, jemnější a hladší nejen na obličeji, ale také kolem očí, na krku a dekoltu, **60 min./3500 Kč.**



Esthe Pro Labo Herbzyme113 Ginger

Bez enzymů to nikdy nešlo a nepůjde! Tento vysoce koncentrovaný fermentovaný rostlinný enzymatický nápoj obsahuje velké množství zázvoru pocházejícího z prefektury Kochi. Objem aktivních složek byl ve srovnání s běžným typem zvýšen až 20krát, což zajišťuje výrazně vyšší účinek. Nápoj byl vyvinut s důrazem na podporu metabolismu, což z něj činí ideální volbu pro ty, kteří hledají efektivní a přírodní způsob, jak podpořit své zdraví, **1800 Kč.**

Více informací najdete na www.byfemme.cz.



Ošetření fascií s patentovanou technologií Release Cutter

Jeden dotek, který dokáže okamžitě omladit. Ošetření fascií s technologií Release Cutter okamžitě omlazuje a revitalizuje obličej i tělo. Zlepšuje prokrvení, odbourává tukové buňky a posiluje strukturu kůže, což vede k vypnutí pleti a jejímu zjasnění. Rukavice stimulují pleť, odstraňují otoky, celulitidu a zlepšují stav žívez. Metoda podporuje lymfatický systém, který odstraňuje toxiny a nadbytečnou vodu. Je vhodná pro obličej, krk, dekolt a celé tělo, s účinností doloženou výzkumem, **60 min./4500 Kč.**



NICHE PARFUM No. 3



Helen Bedrnova

helenabedrnova.com

KOLAGEN: KLÍČ K MLADISTVÉMU VZHLEDU A ZDRAVÍ POKOŽKY

V rozhovoru s Petrou Šindelkovou ze společnosti Exclusive Care jsme se ponořili do světa kolagenu. Petra nám objasnila klíčovou roli kolagenu v našem těle, co je Peptan® kolagen a jaký je rozdíl mezi kolagenem mořským a hovězím.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV DAILYCOLLAGEN.CZ

Petro, co je to kolagen?

Kolagen je přirozeným stavebním kamenem našeho těla. Najdete ho v kostech, vazivu, šlachách, nehtech a vlasech. Je ho tam téměř 90 % a tvoří tak 10 % naší tělesné hmotnosti. Zajišťuje nám pružnost, odolnost, hojení tkáně, růst vlasů, normální kondici střev, ovlivňuje zdraví srdce a normální stav kostí.

Naše tělo od věku cca 25 „stárne“. I když to není ještě viditelné, uvnitř těla se zpomalují všechny naše procesy. Buňky jsou méně aktivní, a začínají produkovat každý rok o 2 % méně všech potřebných látek pro naše tělo. A mezi ně patří i kolagen.

Jaké jsou rozdíly mezi mořským (rybím) a hovězím kolagenem?

Rybí kolagen je velmi dobře stravitelný a výborně se vstřebává, a to již během hodiny ze střev do krevního řečiště. Je také cenově dostupnější, což pak ovlivňuje konečnou cenu produktu.



Hovězí kolagen je také velmi dobrý, ale procesy na čištění a zpracování jsou mnohem delší. Má vyšší molekulovou hmotnost, tudíž se hůře vstřebává.

Hovězí kolagen se využívá spíše jako kloubní doplněk. Rybí kolagen je více využíván v beauty doplňcích.

Jaké jsou doporučené způsoby užívání kolagenu pro co nejlepší výsledky?

Kolagen se všeobecně doporučuje používat 3 až 6 měsíců pro dosažení dlouhodobých výsledků. Přeci jen je to doplněk stravy, tak nemůžete čekat výsledky okamžitě. I když mám od mnoha klientek velmi pozitivní recenze už po měsíci používání.

Co je Peptan® kolagen?

Peptan je bioaktivní kolagen se zdravotními benefity. Peptan je mix peptidů různých délek, zpracovaných hydrolizací z čistého kolagenového proteinu. Díky tomuto procesu jsou tyto aminokyseliny odolné vůči trávicím enzymům a tím i dobře vstřebatelné a jsou absorbovány přes stěnu střeva do krevního řečiště a díky transportérům pomalu putují do buněk.

Proč bychom si měli vybrat právě Daily Collagen?

Daily Collagen posiluje strukturu pokožky, jemně redukuje vrásky, hydratuje pokožku, velmi zlepšuje kvalitu vlasů a nehtů, ale také snižuje bolest svalů po intenzivním cvičení a zlepšuje funkci kloubů. Složení navíc obsahuje mnoho minerálů, které urychlují hojení, vitalizují pokožku a dodávají energii. Obsahuje také mnoho vitamínů – antioxidantů, které chrání naše buňky před stárnutím a napadením volnými radikály, hlavně vitamín C ve vysoké dávce, díky kterému se kolagen dobře vstřebává, dále ještě kyselinu hyaluronovou pro vysokou hydrataci pokožky a pružnost tkání, a nakonec ještě extrakt z černého pepře, který pomáhá lepšímu vstřebání kolagenu do kloubních pouzder a dodává energii tělu. Daily Collagen můžete tedy pojmout i jako variantu imunity drinku. Nabízíme ho ve dvou příchutích: jahodový sorbet a svěží citron. Obě balení si můžete objednat na www.dailycollagen.cz. ■

Elizie Cœur

Věříme, že parfém je ojedinělým vyjádřením osobnosti, a proto vám poskytujeme široký výběr parfémů vyrobených z nejkvalitnějších ingrediencí.

Výroba parfémů v **Elizie Cœur** je uměním, které vyžaduje pečlivou a precizní práci.

Od výběru prvních ingrediencí po konečné míchání je každý krok prováděn s největší péčí a přesností, aby byl zajištěn jedinečný a nezapomenutelný zážitek pro každého zákazníka.

Každý parfém je navržen s myšlenkou na to, aby doplnil a zvýraznil jedinečný charakter každého, kdo se rozhodne tento parfém nosit.



**DÁREK ZDARMA
PŘI NÁKUPU
NAD 2000 Kč**

www.eliziecoeur.cz





MÍSTO, KDE SI ODPOČINE VAŠE MYSL, PLEŤ I TĚLO

Věra Jindrová, významná osobnost v oblasti celostního přístupu k péči o pleť a tělo, nás zavádí do světa, kde se prolínají tradiční léčitelství a moderní alternativní přístupy. S kořeny v rodině léčitelů a zkušenostmi ze zahraničních studií vytvořila unikátní koncept péče, který se zaměřuje na řešení příčin problémů, nikoliv jen jejich projevů. V jejím salónu Lazebnice se tělo vnímá jako celek a klienti zde nacházejí útočiště pro mysl, pleť i tělo.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV LAZEBNICE.CZ

Věro, vaše jméno je spojeno s revolucí v péči o pleť a celostním přístupem k tělu. Mohla byste nám přiblížit, jaké byly vaše začátky?

Samozřejmě. Narodila jsem se v 60. letech do rodiny, kde léčitelství, byliny a péče o druhé byly na denním pořádku. Od malička jsem trávila čas s babičkou a jejími přítelkyněmi – bioložkami a doktorkami, které kvůli komunismu nemohly pracovat ve svých oborech. Tyto ženy se stáhly na okraj společnosti a věnovaly se léčitelství. Byla jsem jako houba, která nasává jejich vědomosti a zkušenosti.

Kdo vás nejvíce ovlivnil v této oblasti?

Velký vliv na mě měla bylinkářka a léčitelka Božena Kamenická, známá jako bába Radnická, a také léčitelé, farář František Ferda a Jiří Janča. Díky nim jsem už jako dítě asistovala při ošetřování ran, porodů, a dokonce i při úmrtích. Byla jsem přítomna psychologickým terapiím, což byly spíše dlouhé kávové seance. Cítila jsem, že tohle je obor, kterému se chci věnovat celý život.

Jak se zrodila vaše láska ke kůži?

Na zdravotní škole mě fascinovalo, že kůže je jediný orgán, který spojuje vnitřní a vnější prostředí našeho těla. Signalizuje, co není uvnitř v pořádku, a odráží náš psychický stav. V nemocnici jsem ale viděla, že západní model lékařské péče má své limity.

Jakou cestou jste se tedy pak vydala?

Po revoluci jsem konečně mohla studovat v zahraničí. Ve Francii jsem se věnovala výrobě éterických olejů, v Německu jsem studovala celostní přístup v Institutu DR. Hauschky a Methode Brigitte Kettner a v Itálii psychologii barev a celostní líčení. Tyto zkušenosti mi pomohly vytvořit ucelený pohled na péči o pleť.

Jaký je váš přístup v Lazebnici, kterou jste založila?

V Lazebnici se na kůži a její potíže díváme celostně. Snažíme se řešit příčiny problémů, které se na kůži otiskují, ať jsou kdekoliv. Vnímáme tělo jako celek, nikoliv jako sadu izolovaných částí. Kombinujeme vnější i vnitřní pomoc a problémy nepřetíráme jen krémy. Věříme, že spojením tradičních i alternativních postupů může přinést nejlepší výsledky. Pokud byste chtěli tuto unikátní péči zažít na vlastní kůži, objednejte se na našich stránkách www.lazebnice.cz. ■

MÍT SVĚŽÍ A MLADŠÍ PLEŤ BEZ BOTOXU A INJEKČÍ?

JDE TO!

Ultimate Line od MBK: účinná náhrada za botox. 100% redukuje hloubku vrásek, zpevňuje pokožku a stimuluje tvorbu kolagenu. Používání přípravků řady Ultimate Line nabízí přirozenou cestu k pevnější a hladší pleti.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: ARCHIV METHODE BRIGITTE KETTNER

V této výjimečné kosmetice je obsažen peptid argireline, přezdívaný „botox ve skleničce“, který účinně vyhlazuje a zpevňuje pleť, dodává jí přirozenou pružnost a jemně uvolňuje mimické svaly, tím pomáhá zjemnit vrásky. Zároveň podporuje tvorbu kolagenu, který zajistí, že pokožka vypadá zdravě a odpočatě.

Řada je vhodná pro ženy a muže 35+ a hodí se jak pro každodenní péči, tak pro dny, kdy chcete zazářit. Více informací na www.lazebnice.cz. ■

SKIN RECHARGE BIOCELL EYE MASK

Luxusní 3D BioCelulose oční masky s hydratačními a zpevňujícími účinky jemně přilnou ke konturám vašich očí, jako by byly vaší druhou kůží. Efektivně bojují proti vráskám a jemným linkám způsobeným suchostí. Výsledkem je okamžitě osvěžená a zářivější pleť v okolí očí.

Balení 5 × 2 kusy, **1160 Kč**.
Akční cena pro čtenářky Fashion Zoom, 890 Kč.



SKIN RECHARGE MASK

Vysoce účinná maska. Tento jedinečný spojenec je ideální pro okamžitý a zřetelný efekt, zvláště během společenské sezóny. Díky svému intenzivnímu působení přináší rychlé a hloubkové výsledky. Kontury obličejí a dekoltu získávají pevnost, vrásky jsou viditelně redukovány. Pleť je optimálně revitalizována a obnovována. Vyhlašovací mechanismy pokožky jsou aktivovány, elastinová vlákna chráněna a hydratace je efektivně podporována. Aplikace masky přes noc zaručuje dokonalý výsledek.

Balení 50 ml, **2180 Kč**.
Akční cena pro čtenářky Fashion Zoom, 1675 Kč.



SKIN RECHARGE CREAM

Revoluční péče o pleť navržená speciálně pro předčasně stárnoucí pokožku. Inovativní biomimetické liftingové peptidy účinně snižují viditelné projevy vrásek. Pleť je po aplikaci revitalizovaná, rozzářená, znatelně mladistvější a pevnější.

Balení 50 ml, **3060 Kč**.
Akční cena pro čtenářky Fashion Zoom, 2355 Kč.



SKIN RECHARGE COMPLEX

Tato bohatá péče se nanáší na čistou pleť ráno i večer a účinně působí proti vzniku vrásek. Díky intenzivnímu lipidovému komplexu a lipo-aminokyselinám se výrazně zvyšuje hydratace pokožky a chrání ji před předčasným stárnutím způsobeným UV zářením. Po použití je pleť viditelně a znatelně remodelovaná.

Balení 50 ml, **4380 Kč**.
Akční cena pro čtenářky Fashion Zoom, 3370 Kč.



LAVY

cosmetics.com

KVANTOVÁ KOSMETIKA VĚDOMÍ

Znáte naši nejúčinnější SANITKU V KAPSE?

Náš sprej **LAVYL AURICUM** získal světové ocenění **GBWA** jako nejrychleji se šířící produktová značka.

Produkt vznikl na základě **nejnovějších zjištění** v kvantové fyzice a biologii.

LAVYL AURICUM – SANITKA V KAPSE:

- působí ihned,
- 3–5× urychluje hojení,
- tlumí bolest,
- rychle likviduje zánět,
- působí celostně a i na příčinu potíží,
- je 100% přírodní, vegan a cruelty-free,
- nemá žádné negativní vedlejší účinky.

LAVYL AURICUM VYUŽIJETE NAPŘÍKLAD NA:

- akné,
- artritidu,
- bérčové vředy,
- bolest jakákoli/kdekoli,
- hemoroidy,
- hojení (3–5× urychluje zahojení),
- hlasivky (namožené), chraptot,
- chřipku, horečku,
- karpální tunel,
- klouby (bolest, regenerace),
- křečové žíly,
- lupénku,
- mráz (ochrání a regeneruje),
- oči (unavené, různé defekty),
- orgány (místo, kde se nachází),
- otevřené rány, odřeniny...,
- pocení (nadměrné),
- podvrknutí,
- pohybový aparát (kdekoli),
- po plastice (urychluje hojení),
- stres, nervozitu (uklidňuje),
- střevní trakt (do vody na pití),
- úraz (rychlé hojení bez komplikací),
- záněty (kdekoli),
- zlomeniny (urychluje srůsty kostí),
- zvířata (na cokoli) aj.

PROZKOUMEJTE REFERENCE TISÍCŮ NAŠICH UŽIVATELŮ, JSME LAVYCOSMETICS.COM.

V případě potřeby neváhejte kontaktovat naši zákaznickou podporu, rádi vám s čímkoli poradíme. Produkty u vás doma do druhého dne. Jsme přímý dovozce do ČR, SK, DE, AT, PL, FR a IT.



Pro vaši lepší představu o fungování našich unikátních kvantových produktů vám zde uvádíme pár referencí od našich zákazníků. Věříme, že si mezi nimi naleznete i pro vás aktuální témata.

Potíže: žlučnickový záchvat, hemeroidy

Lavyl Auricum jsem vzala synovi, když měl žlučnickový záchvat. V 9 hodin dopoledne začal po hodině – střík na břicho, na zátylek, 2× do vody a vypít. Ve 12 hodin šel do práce. Psal mi: „Mami, to je zázrak.“ A naše další zkušenost: Máš hemeroidy, pár dní stříkáš a jsi bez nich. Fakt to funguje. Majka.

Potíže: migrény, bolestivá menstruace

Pro mě je Auricum opravdu univerzální zázrak. Používám ho zatím několik měsíců. Pomohl mi při bolesti hlavy z přepětí, kdy do chvilky bolest ustoupila úplně. Poslední měsíc mě hlava nebolela vůbec. Jindy Auricum pomohlo při nastupující nevolnosti při menstruaci – ta se do pár minut zklidnila (stříkala jsem na podbřišek a do vody na pití). Pomáhá mi, když se potřebuju psychicky zklidnit, to je pro mě úžasná pomoc. Kocourovi jsem s ním vyléčila zranění, když se popral s jiným kocourem. Když jsem se spálila o plotnu, nastříkala jsem Auricum a spolu s ním ještě vrstvičku Lavyl Body. Slyšela jsem, že ho lidé nazývají „sanitkou v kapse“. Výstižnější název bych pro něj nenašla! Adél.

Potíže: artróza kyčle

Před 10 měsíci mi byla diagnostikována artróza levého kyčelního kloubu III. stupně a byla jsem zařazena do seznamu čekatelů na operaci (TEP). Na dobu čekání mi lékař předepsal léky k tišení bolesti. Místo nich jsem však začala používat Lavyl Auricum – 2× denně stříknutí: tříslo vlevo, levý bok a křížová oblast vlevo. Téměř úplně mě to zbavilo bolesti, takže až do dnešního dne jsem krabičku s předepsanými tisíci léky neotevřela. A nejen to; nyní, po 10 měsících, jsem absolvovala kontrolní rentgen, který k údivu lékaře ukázal, že progresse se zastavila a poškození kloubu je stejné jako na snímku před více než třičtvrtě rokem! Díky! Vladimíra.

Potíže: po operaci ledviny

Maminka, 81 let, po odstranění ledviny pro nádor. Veliká jizva. Po propuštění z nemocnice velké modřiny, podlitiny, ihned stříkáno Lavyl Auricum Sensitive několikrát denně. Do 14 dnů výrazné zlepšení, modřiny i podlitiny zmizely. Zmenšena i pooperační kýla, žádné pooperační problémy ani bolesti. Jizva rychlé hojení, část téměř neznatelná. Používáme několik let, hlavně

na našeho „nešikovného“ kocourka. Věčně poraněný. Hluboká rána na hlavě vyhojena za pár dní bez jizvy. Nyní jsem stříkala i na hnisající ranky. Na rýmu přímo na nos a je bez problému. Vřele doporučuji.

Potíže: ječné zrnko, nachlazení, bolesti

Bylo nám doporučeno Lavyl Auricum a musím říct, že dle recenzí jsem měla velká očekávání, ale ihned po první aplikaci na sobě jsem doslova zírala. Zrovna ten den, kdy mi přišel balíček, se mi udělalo dost nepříjemné ječné zrnko s podlitinou a bolelo mě oko a celá tvář. Po několika stříknutích se mi v řádu vteřin okamžitě ulevilo, žádné svrbění, palčivá bolest, nic! Za cca hodinu jsem si řekla, že si na zavřené oko znovu stříknou, a když jsem se podívala do zrcadla, nemohla jsem tomu uvěřit, ale otok zmizel. Nevěřila bych tomu, kdyby mi to někdo říkal. Ječné zrnko jsem už párkrát měla a vím, že to je na dlouho. Toto píšu s odstupem, ječné zrnko se zázračně nevyhojilo za hodinu, měla jsem ho týden, ale vůbec jsem o něm díky Lavylu nevěděla. Právě jsem prodělávala nějaký virus a Lavyl Auricum mi v jeho průběhu dost ulevoval. Nicméně, jak jsem si často stříkala Lavyl na obličej kvůli tomu zrnku (a na zátylek, jak mi bylo doporučeno), tak mě přestala bolet hlava jako „vedlejší efekt“ a to je záležitost, kterou řeším s lékaři už rok, a nikdo zatím nepomohl. Takže jsem opravdu pocítila, že Lavyl Auricum působí na organismus jako celek a to neuvěřitelným způsobem. Zkoušela jsem pak Lavyl na všechno možné a musím uznat, že mě vždy mile překvapil: tchyně si stěžovala na bolavou nohu, nastříkala jsem a během chvilky úleva! Muž se řízl do prstu a jedno stříknutí Lavylem a přestalo to krváčet. Za mě naprosto univerzální a opravdu účinný prostředek! Adriana.

Pro další reference si naskenujte QR kód s odkazem na tento produkt Lavyl Auricum:



Kvantová kosmetika vědomí s.r.o., provozovatel **LAVYcosmetics.com**, je oficiálním dovozcem produktů Lavylites do České republiky, SK, DE, AT, PL, FR a IT.

V SILVER EVENT V

Na stříbrných podnosech hvězd a měsíce k vám přichází nejnovější kolekce z dílny módní návrhářky Heleny Bedrnové. Designové šaty, originální kabáty, skládané minisukně nebo kousky s avantgardními rukávy. Namíchejte si extravagantní módní koktejl a zapřemýšlejte, který kousek by se vám hodil jako puzzle do vašeho ultramoderního šatníku.



„KDYŽ SE DÍVÁTE NA HVĚZDY, NEZAPOMEŇTE STÁT PEVNĚ NOHAMA NA ZEMI.“



„PAMATUJTE SI,
ŽE TO, CO SI
DO HVĚZD
NAPÍŠETE,
TAKOVÝ OSUD
SI PŘIZÁŘÍTE.“

„MIŘTE NA MĚSÍC.
I KDYŽ HO MINETE,
JEDINÉ, CO SE MŮŽE
STÁT, JE,
ŽE PŘISTANETE
MEZI HVĚZDAMI.“





„UŽ JSTE NĚKDY
PŘEMÝŠLELA O TOM,
ŽE JEN VE TMĚ MŮŽETE
VIDĚT HVĚZDY?
ZAVŘETE OČI A ZKUSTE TO.
NECHTE ZÁZRAKY PŘIJÍT.“

Info o ceně
v Galerii Heleny Bedrnové,
Spálená 21, Praha 1
www.helenabedrnova.com
www.modain.cz



Human Regeneration

Útulné regenerační studio REVITALIS v srdci Královských Vinohrad jako jediné nabízí dvě revoluční technologie na jednom místě. Je pravděpodobně jediné svého druhu na světě.



Human regenerátor

První lidský regenerátor – jedinečné zařízení, které bojuje proti stárnutí a následkům degenerace. Human Regenerator využívá technologii studené plazmy (CAP), která generuje elektrostatické pole obklopující lidské tělo. Proud aniontů proniká hluboko do tkání.

Tento proces podporuje obnovu buněk, urychluje hojení ran a zánětů. Také účinně bojuje proti virům a bakteriím. Tělo a buňky se nabíjejí jako „baterie“ a navíc elektrony dodávané anionty neutralizují volné radikály. Výsledkem je výrazné snížení oxidačního stresu v těle. **Pokud tělo neoxiduje, pak vlastně nestárne.** Proto toto zařízení bojuje proti procesu stárnutí jako žádné jiné zařízení na světě. Dodává sílu, vitalitu, a hlavně podporuje všechny regenerační procesy v lidském těle.

Pro koho a kdy je Human Regenerator vhodný?

- Pro celkovou regeneraci organismu na fyzické i mentální úrovni.
- Pro zlepšení fyzické kondice a vitality.
- Pro každého, kdo chce zlepšit kvalitu spánku.
- Pro klienty, kteří prochází či prošli syndromem vyhoření.

- Pro omlazení a zlepšení stavu pokožky.
- Pro posílení imunity.
- Pro lidi mající dlouhodobé následky po covidu.
- Pro posílení nervového systému.
- Pro každého, koho trápí dlouhodobé bolesti.
- Pro urychlení hojení zranění.
- Pro zmírnění zánětů v těle.
- Pro snížení oxidačního stresu.
- Pro každého, kdo by rád zpomalil proces stárnutí.

Během aplikace klient cítí příjemné brnění, čerstvý ozonový vánek, mnoho klientů to popisuje jako lehoučké mravenčení. Většina klientů usne nebo je v příjemném meditačním stavu. Po terapii se cítí vitálnější a uvolněnější.

Výrobce uvádí, že přibližně 70 % klientů se cítí nabitých energií a revitalizováni hned po prvním ošetření. Asi 25 % cítí únavu, a je dokonce možné, že některé problémové oblasti mohou klienti dočasně cítit hůř. Jedná se o imunitní reakci těla a znamená to, že terapie zabírá. Druhý den se pak klienti obvykle cítí mnohem lépe. Přibližně 5 % klientů necítí nic. **Většina klientů uvádí, že spí hlouběji, zaznamenávají lepší duševní výkon a cítí se nabiti energií již po několika leženiích.**

Cena 1 ošetření je 4500 Kč. Naše doporučení je balíček 5 ošetření v ceně 18 000 Kč. Procedura trvá 30 minut. Dle vlastních preferencí a možností mohou pak klienti volit opakování v určitém intervalu nebo udržovací dávku. Každý si může zvolit individuální plán. Klienti nás mohou kontaktovat telefonicky nebo využít náš automatický rezervační systém.

Cesta k uvolnění a regeneraci začíná již příjezdem do areálu Depo Grebovka, které se nachází v rezidenční lokalitě Praha 2 – Vinohrady. Hned za závorou je pro naše klienty rezervováno označené parkovací místo. Studio se nachází hned v prvním nadzemním podlaží. Přístup je bezbariérový a lze použít výtah. Naše specialista je připravena.

Icoone®

Tvarování těla, omlazení pokožky, zpevnění, liftingový efekt

Unikátní patentovaná technologie k ošetření celulitidy a tvarování celého těla. Během ošetření dochází ke zlepšení mikrocirkulace toku krve a lymfy. Výsledky jsou proto viditelné již po prvním ošetření.



Přístroj **Icoone®** je vybavený čtyřmi hlavicemi pro přesnou masáž ošetřovaných partií. Se svou integrovanou technologií stimuluje přístroj každý milimetr kůže. Již po první proceduře klienti cítí, že je tělo štíhlejší a výrazně pevnější.

Procedury:

- omlazení pokožky,
- zpevnění,
- proti celulitidě,
- zlepšení cirkulace krve,
- liftingový efekt,
- wellness & relaxace.

Technologie přinášejí nepřekonatelné výsledky v léčbě celulitidy, lokalizovaných tukových usazenin, omlazování pokožky a zvyšování pružnosti tkáně. Ošetření Icoone® stimulují mikrovakuoly v tkáni.

Mechanická stimulace **Icoone®** působí na neurovegetativní systém a vyvolává reflexní reakci sympatického systému, která rozšiřuje účinky do dalších vrstev. Mechanické působení se šíří po rozsáhlém povrchu a skrz fibrilární strukturu a mikrovakuoly do hlubších tkání. Toto působení vyvolává vnitřní hydrataci a mikrokapilární vaskularizaci kapku po kapce. Mechanické působení vyvolává pohybovou aktivitu fibroblastů, **zvyšuje průtok krve a podporuje regeneraci buněk.**

Icoone® je neinvazivní, čistě přírodní terapie. Protokoly jsou šité na míru každého klienta. To je možné díky kombinaci různých programů péče o obličej a tělo jak pro potřeby žen, tak i mužů všech věkových kategorií.

Cena: 1800–2500 Kč/30–55minutová procedura, od liftingu obličeje a dekoltu až po tvarování a zpevnění celého těla.



REVITALIS
Praha Vinohrady
PRODLOUŽENÍ ŽIVOTA JE MOŽNÉ

Human Regeneration, s.r.o.

Tel.: +420 606 601 801
+420 602 601 861

E-mail: info@revitalis.cz • www.revitalis.cz

CESTA K HARMONII



Mgr. Tereza Hartošová se rozhodla společně s kolegyní využít své rozsáhlé znalosti v oblasti duševního zdraví k založení jedinečné luxusní kliniky Et Mentis, která se specializuje na širokou škálu terapeutických služeb šitých na míru individuálním potřebám klientů. Prozradila nám, co ji inspirovalo k tomuto rozhodnutí, jaké konkrétní služby klinika nabízí a jak usiluje o odstranění stigmat spojených s duševními chorobami.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV ET MENTIS

Terezo, co vás vedlo k založení luxusní kliniky duševního zdraví?

Na počátku bylo inspirativní profesní setkání. Dvě rozdílné ženy, dva odlišné světy, dvě podobné životní fáze, zralé profesní postoje a vzájemný respekt. Velmi blízké vize, vašeň pro věc. Férová obchodní dohoda. Mám-li mluvit za sebe, za rozhodnutím realizovat se v projektu kliniky duševního zdraví stály mé dlouholeté psychologické i lektorské zkušenosti z neziskového sektoru, z prostředí univerzity, a především ze státní psychiatrické nemocnice. A jednoznačně také touha vyzkoušet odlišný druh profesního zájmu, mít možnost dělat věci po svém, uchopit příležitost ke kreativní práci ve vlastní společnosti.

Jaké služby vaše klinika nabízí?

Klinika nabízí svým klientům primárně psychoterapii. A to jak individuální, tak skupinovou. A také psychoterapii úzce specializovanou, ukrytou v programech zaměřených na konkrétní cílovou skupinu nebo téma. Takto například realizujeme autorský program ambulantní léčby závislosti či sportovní psychoterapii. Všechny produkty kliniky i profil psychoterapie jako takové vycházejí z předpokladu, že je třeba se každého člověka nejdříve otevřeně zeptat, co v danou chvíli potřebuje nejvíce, a podpořit ho v tom, aby si sám sobě dopřál čas a prostor objevit, jaká jsou jeho skutečná přání, co opravdu chce a co ho v realizaci vlastního životního projektu dlouhodobě limituje.

Co vás odlišuje od jiných zařízení zaměřených na duševní zdraví?

V rámci rozvoje pracoviště spontánně vzniká multikulturní komunitní prostor. Je milé, že se o profesní spolupráci s klinikou ucházejí kreativní lidé s vlastní vizí a autorským potenciálem, jimž je blízký i přesah do týmové spolupráce a kteří se nebojí přijmout za svoji práci individuální zodpovědnost.

Aktuálně pracujeme v pěti jazycích, snažíme se reagovat na specifickou životní realitu jednotlivých cílových skupin. V prioritě máme kvalitní odbornou diskusi

a aktivně se podílíme na srozumitelné osvětě. V centru pozornosti u nás stojí vždy klient, protože pouze on je ve svém příběhu skutečným expertem. Potenciál kliniky duševního zdraví přirozeně rozšiřuje také úzké partnerství se sesterskou společností pro mediaci ET PACTUM. Ve společném pracovním prostoru v této chvíli vznikají projekty, jimiž bychom rádi klientům zjednodušili cestu k potřebným službám přehledně, s návazností a v balíčku šitém „na míru“.

Jak se podle vás změnilo vnímání duševního zdraví v posledních letech?

Samotný termín duševní zdraví se v posledních letech vyvíjí. Změnila se intenzita veřejné diskuse. Vnímám v ní větší poctivost. Intenzivněji a adresněji jsou komunikována jak obecná témata, tak mnohé konkrétní zkušenosti. A také stále častěji osobní svědectví. To je velmi důležité, i když připustíme, že současně roste prostor pro dezinformace a manipulaci s realitou. Terén tohoto tématu bývá také dočasně přesycen dobře míněnou, přesto monotónní, mediální prezentací.

Mnoho lidí je ve vnímání svého psychického zdraví o něco otevřenější, než tomu bývalo v minulosti. Komplikací je ale v české společnosti stále vydatná stigmatizace klientů i psychiatrických pacientů. Mnozí těžko hledají cestu k přijetí sebe sama. Někteří tají své potíže či léčbu i před přáteli a rodinou.

Proč je podle vás důležité bojovat proti stigmatizaci duševních chorob?

Když budeme ve společenské diskusi otevření, přinese to těm, kteří potřebují své duševní zdraví řešit, větší bezpečí. Normalizujeme prevenci. O prostor, kde se toto téma objevuje, je nutné pečovat. Je to šance zvýšit motivaci veřejnosti ke konstruktivnímu uvažování, učit se volit odpovídající pomoc. Nezůstávat ve vztahu k systému služeb v podřízené pozici. Je důležité lidem nelhat, nepodsouvat řešení. Je nezbytné zvyšovat srozumitelnost tématu i pojmenovávat limity současné péče.

Jaké techniky nebo terapie jsou na vaší klinice nejčastěji využívány?

Na klinice ET MENTIS se klienti mohou setkat hned s několika psychologickými směry. At už jde o moderní varianty KBT, logoterapii, psychoanalytickou psychoterapii, narativní směry nebo specifické přístupy psychoterapie pro děti, rodinu či páry. Nositelem terapeutického

přístupu je vždy specialista. Proto sestavujeme tým kliniky tak, abychom uměli vyhovět co nejširšímu spektru konkrétních potřeb klientů. Záleží nám na tom, abychom realizovali psychoterapii „na míru“. Respektujeme aktuální životní situaci klienta, časové možnosti i případné předchozí zkušenosti s psychoterapií.

Jaké plány máte do budoucna pro rozvoj vaší kliniky?

Velkou výzvou je a bude určitě hledání cest k opravdu účinné komunikaci s těmi, které naše témata oslovují. Srozumitelně se vymezit na současném komplikovaném trhu psychologických služeb. Zůstat v kontaktu s aktuálními potřebami našich klientů, být inspirativní součástí sítě psychologických pracovišť, soustředit se na realizaci programů, po nichž je reálná poptávka. Budovat síť motivovaných profesních partnerů.

Co byste doporučila lidem, kteří váhají, zda vyhledat odbornou pomoc?

Někdy trvá dlouho, než najdeme odvahu vyhledat odbornou pomoc. Neznačená to, že ji nepotřebujeme. Pokud hledáte k tomuto kroku odvahu, zkuste prohodit pár slov s někým, kdo už odbornou pomoc vyzkoušel. Zajímejte se o věrohodné reference. Přes naše stránky etmentis.cz se objednejte a jděte na úvodní nezávaznou konzultaci a nebojte se klást otázky. Respektujte sami sebe. Všechno má svůj čas.

Co byste chtěla, aby si lidé uvědomili o duševním zdraví a péči o sebe?

Určitě se hodí co nejčastěji připomínat, že mít psychické potíže nebo vnímat vyčerpání je normální. A také, že je normální vydatně odpočívat, dostatečně spát, ideálně v noci, a myslet na to, že nelze mít dlouhodobě větší výdej celkové energie, než je příjem. Onemocnět duševní chorobou či prožívat krizi můžeme opravdu všichni. I vážné životní krize, ohrožující psychické zdraví, či dokonce život mohou za určitých okolností potkat kohokoliv.

Mnoho zásadního můžeme v oblasti péče o duši ovlivnit všichni „selským rozumem“. Stačí, když připustíme, že je mozek orgán jako každý jiný a jeho kondice si tedy žádá plnou pozornost. Takovou, jakou jsme zvyklí poskytovat celému tělu. Obzvláště když není fit. A také, že s vlastní duší můžeme všichni počítat. Přestože v životě potkáváme temná období, kdy máme oprávněně pocit, že nás opustila. To, že její oporu někdy neslyšíme, neznamená, že není náš spolehlivý celoživotní parťák. ■

TICHÁ HROZBA: ANTIBAKTERIÁLNÍ REZISTENCE



Antibiotika jsou pilířem moderní medicíny a chrání nás před nebezpečnými infekcemi, které kdysi ohrožovaly životy. Přesto se objevuje hrozba, která znepokojuje lékaře i vědce – antibakteriální rezistence, jejímž výsledkem je, že běžné infekce mohou opět představovat vážné riziko pro zdraví.

Představte si svět, ve kterém by obyčejná oděrka na koleni mohla ohrozit život, nebo kde by se z rutinních operací staly vysoce rizikové zákroky. To není zápleтка dystopického románu, ale minulost před érou antibiotik a také reálný budoucí scénář, kterému čelíme, protože bakterie se stávají odolnými vůči antibiotikům.

Co je antibakteriální rezistence?

Antibakteriální rezistence vzniká, když se bakterie změní v reakci na používání léků. Podobně jako chytrý nepřítel, který se naučí taktiku svého protivníka, se bakterie vyvíjejí tak, aby odolávaly lékům, které je mají zabít. To znamená, že antibiotika, kdysi spolehliví bojovníci proti infekcím, ztrácejí svou sílu. Vývoj nových antibiotik je navíc velmi nákladný, což odrazuje farmaceutické firmy od jejich inovací.

A právě zde přicházejí ke slovu přírodní alternativy. Rostliny jsou již po tisíciletí přírodní lékárnou a nabízejí sloučeniny, které mohou podpořit zdraví a bojovat proti nemocem, aniž by přispívaly ke vzniku antibakteriální rezistence. A moderní věda potvrzuje, že mohou být alternativou k syntetickým antibiotikům.

Přírodní spojenci imunity

Některé přírodní látky jsou historicky i vědecky uznávané pro své schopnosti podporovat imunitní systém. Echinacea, dlouhodobě využívaná indiánskými kmeny a nyní i přijímaná moderní vědou, je ceněna pro svůj potenciál posilovat imunitní reakci. Zázvor, s více než pětistiletou historií v různých kulturách, je oslavován pro své hřejivé vlastnosti a schopnost podporovat různé zdravotní funkce, včetně imunity. Česnek, který nejen jídlům dodává charakteristickou chuť, obsahuje také sloučeniny známé pro své zdraví prospěšné účinky, jež mnoho kultur využívá k podpoře imunitního systému.

Při začleňování těchto a dalších přírodních pomocníků do své každodenní rutiny je důležité zohlednit také celkový životní styl. Strava bohatá na ovoce a zeleninu, pravidelný pohyb a zvládnání stresu tvoří základ silného imunitního systému. V případech, kdy vaše strava není dostačující, mohou vhodnou podporu poskytnout kvalitní přírodní doplňky stravy. Kombinací těchto přírodních prostředků se zdravými návyky můžete podniknout proaktivní kroky k udržení dobré kondice a posílení přirozené obranyschopnosti svého těla.

Proč hledat zdroje nových účinných antibiotik v rostlinné říši?

Velké farmaceutické firmy se obávají, že pokud se bakterie stanou proti jejich novému antibiotiku odolné brzy po zahájení prodeje, lék si na sebe ani nestačí vydělat, protože vývoj nového syntetického léčiva je extrémně drahá záležitost. Zejména z tohoto důvodu některé z největších firem již oficiálně prohlásily, že končí s vývojem antibiotik.

V tomto ohledu mají „uměle“ farmaceutickou firmou vytvořená antibiotika další nevýhodu. Nelze předpokládat, že je jakožto běžně používané léky bude možné prodávat za extrémně vysoké ceny, tak jako je tomu u některých jiných léků, typicky například protinádorových léků nebo léků na covid 19 a dalších. Cena jednoho balení antibiotika se může pohybovat kolem 20-30 €, což velká farmaceutická společnost, která investovala miliony nebo miliardy € do vývoje nového léku, nemůže akceptovat.

Rostlinné extrakty všechny tyto nevýhody smazávají:

1. Existuje obrovské množství substancí – metabolů – které produkují rostliny a které mají protibakteriální účinky. Než by si bakterie vytvořily odolnost na nové rostlinné antibiotikum, je možné mít v záloze hned stovky nebo tisíce dalších látek a z nich vyrobit další nové a účinné antibiotikum. Mimochodem v současné době existuje na světě jen kolem 30 druhů „uměle“ vytvořených antibiotik a další už prakticky vůbec nepřibývají.
2. Cena antibiotika vyrobeného na základě existujícího rostlinného extraktu a celý jeho vývoj mohou být řádově mnohem méně nákladné, než když se vyvíjí a testuje zcela nová chemická sloučenina. Tyto extrakty totiž již v tisících vědeckých studiích, v laboratorních podmínkách, potvrdily svoji účinnost proti bakteriím.

Co můžete udělat?

Každý z nás hraje v tomto boji proti rezistenci vůči antibiotikům určitou roli. Společně s ošetřujícím lékařem vždy zvažujte, jestli váš aktuální zdravotní stav nevyhnutelně vyžaduje nasazení antibiotika, anebo jestli je možné nejprve zkusit přírodní alternativu. Vzdělávejte se. Pochopte správné užívání antibiotik. Klíčová je prevence: posilujte svůj imunitní systém zdravým životním stylem, správnou výživou a přírodními doplňky stravy. Vybírejte si výrobky od společností, které investují do výzkumu a vývoje, i když nemají záruku finančního zisku, ale jejich cílem je podpořit správnou a všem prospěšnou věc. Více informací najdete na www.bionamed.cz. ■



ABIOBAC Forte

Tymián, anýz nebo obyčejný česnek. Tyto byliny využívali naši předci v boji proti nemocem už před stovkami let. Věděli totiž to, co potvrdily i moderní výzkumy – že látky v těchto bylinách pomáhají bojovat proti zánětům i bakteriím a zlepšit trávení. Navíc přispívají k látkové výměně, a pomáhají tak našemu organismu, aby se rychleji zbavil škodlivin.



ABIOBAC Prolong

Podpořte svou imunitu s pomocí přírody. NATHEAL 727® ABIOBAC Prolong obsahuje výtažky z řady bylin, které pomáhají bojovat proti bakteriím a zánětům, podporují trávení a brání zadržování tekutin. Echinacea navíc prospívá naší obranyschopnosti. Proto je NATHEAL 727® ABIOBAC Prolong ideální k dlouhodobému užívání.

KDYŽ SE VĚDA STÁVÁ UMĚNÍM



Rozhovor s RNDr. Lucií Benešovou, Ph.D., ředitelkou společnosti Genomac odhaluje fascinující spojení vědy a umění. Pomocí unikátního projektu Umění DNA přetváří společnost Genomac genetický kód do vizuálně ohromujících děl. Přeneste svou DNA na plátno nebo do podoby šperku a uchovejte si svou genetickou identitu navždy i vy.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV GENOMAC.CZ

Co vás inspirovalo k vytvoření projektu Genoportrét?

Inspirace přišla před více než 15 lety z malé firmy v USA, kde vznikla myšlenka převést záznam jednoho z přístrojů, který v genetických laboratořích běžně používáme k analýze DNA, na plátno obrazu. My jsme na základě této myšlenky vyvinuli Genoportrét a časem ho dovedli do současné podoby, která se od té americké již značně liší. Také přibyl Genoklenot, tedy ručně vyráběný šperk též podle výsledku analýzy DNA, a dále pak genetické tetování a Genoportréty podle analýzy DNA pejsků. To je světový unikát.

V čem je Genoportrét specifický?

Jedná se o zcela unikátní obraz vytvářený podle předlohy genetického kódu toho, kdo poskytne svoji DNA k analýze. Vzhledem k tomu, že genetický kód každého člověka je zcela jedinečný a nikdo na světě nemůže mít stejný (pomineme-li jednovaječná dvojčata), každý obraz je originál.

Dále je na něm zajímavé to, že může zobrazovat dvě nebo tři osoby najednou a ukazovat tak, nakolik je jejich DNA podobná. To je zajímavé například u sourozenců nebo partnerů.

Pro koho je určen?

Je určen pro každého, kdo shledává osobu, podle jejíž DNA je obraz vytvářen, jedinečnou a vzácnou. Kdo chce nějakým způsobem vyjádřit tuto jedinečnost a zároveň je trochu fanda do vědy a moderního umění. Také je oblíben u těch, kteří chtějí své blízké obdarovat při nějaké speciální události, jako je svatba, narození dítěte nebo významné jubileum, něčím, co má hodnotu navěky. Obecně bych řekla, že se jedná o obraz rodinný, který jednak uchovává genetický kód testovaných osob prakticky navždy a zároveň vyjadřuje jejich spojení.

Jak probíhá proces jeho vytváření?

K tvorbě obrazu potřebujeme vzorek DNA. Ten se získává jednoduchým stěrem z úst. To zvládne každý v pohodlí svého domova, kam mu zašleme dárkovou krabičku s odběrovými jemnými tyčinkami, dokumenty obsahujícími informovaný souhlas a zpáteční obálkou pro zaslání vzorků do laboratoře. Po přijetí vzorků následuje složitý laboratorní proces zahrnující získání DNA z buněk zachycených na odběrové tyčince, namnožení vybraných částí DNA (tzv. PCR), analýzu těchto oblastí pomocí speciálního genetického přístroje, závěrečné vyhodnocení výsledků a získání genetického kódu (zjednodušeně řečeno souboru 28 čísel). Tento kód je pak převeden do podoby obrazu, konkrétně do přesných pozic jednotlivých proužků na obraze. To ale zdaleka není konec. Nyní náš grafik tvoří barevnou podobu dle zadání klienta a v případě Genoportréty Vision ještě do obrazu zakomponuje fotografii osoby nebo osob, jejichž DNA byla analyzována. Vše musí vzájemně ladit tak, aby byl zadavatel maximálně spokojen. To docílíme tím, že mu v průběhu procesu poskytneme více barevných náhledů a necháme na něm, co se mu líbí nejvíce. Nakonec necháme Genoportrét vyhotovit na vybraný materiál, a to v libovolném rozměru a velikosti. Zároveň



vytvoříme certifikát, který kromě popisu Genoportréty a jednoduchého vysvětlení, co obsahuje, zahrnuje také samotný genetický kód a vyjádření jeho vzácnosti v porovnání s ostatními lidmi v naší populaci.

Co lze konkrétně ze svého Genoportréty vyčíst?

Na rozdíl od dalších genetických testů, které nabízíme, se analýza pro tvorbu Genoportréty soustřeďuje na takové oblasti DNA, které zdánlivě nejsou důležité, a proto si příroda při jejich předávání z generaci na generaci mohla dovolit udělat je tak rozmanité. Tedy nelze z nich vyčíst nic o povaze či vzhledu jejího nositele, zato ukazují jeho naprostou jedinečnost. A pokud jsou na Genoportréty vyobrazeny dvě nebo tři osoby, lze navíc sledovat jejich genetickou podobnost. Stejně oblasti u jednotlivých osob jsou totiž odlišeny barevně.

Jak testy jako Genograf nebo Genoskop Junior přispívají k lepšímu pochopení vlastní identity a historie?

V testu Genograf zkoumáme dávné předky po otcovské a mateřské linii ve smyslu, odkud pocházeli, kudy putovali a kde se usídlili. Díky tomu pomáháme nejen zjistit, jaké má člověk kořeny, ale také nalézt vzdálené příbuzné nebo dokončit rodokmen. Jsou to testy, které hledí do minulosti.

Testy Genoskop hledí spíše do budoucna a pomáhají testované osobě zlepšit svůj život. Jsou zaměřeny na odhalování vrozených předpokladů, a to buď takových, které souvisí se sportovními nebo hudebními vlohami anebo s předpoklady k redukci váhy. V prvním typu testu – Genoskopu Junior – je cílem pomoci rodičům nasměrovat své děti k takovým činnostem, které by jim měly být přirozené, vyhovovat jim a dělat je tak šťastné. Druhý typ testu – Genoskop Linie – je určen všem, kdo se snaží nějakým způsobem měnit svoji váhu rozumným a zdravým způsobem a zajímá je, jak je k tomu jejich tělo geneticky uzpůsobeno, co mu dělá dobře a s čím třeba trochu bojuje. Tento test jistě nezaručí zázračné hubnutí, ale pomůže v nastavení smysluplného stravovacího a fyzického programu, který by měl přirozenou cestou vést k tomu cítit se lépe.

Jak vidíte budoucnost Umění DNA?

Pevně věřím, že má velkou budoucnost! Mám pocit, že v tomto uspěchaném světě i přes všechny možnosti, které nám nové technologie nabízejí, stále většina z nás vidí to důležité především ve své rodině, své identitě. Obrazy, šperky nebo tetování, které přímo vyjadřují identitu osoby, podle které byly vytvořeny, mají nevyčíslitelnou, a hlavně věčnou hodnotu. Někteří klienti hovoří o „rodinném dědictví“, jiní se cítí s náramkem nebo přívěskem s genetickým kódem svého dítěte nebo rodiče prostě lépe, možná bezpečněji. Pokud i vy toužíte po svém Genoportréty, podívejte se na www.mojegeny.cz. ■



VYUŽÍVEJTE SVOU ENERGIÍ NAPLNO

Andreo, jak jste se jako daňová poradkyně dostala k bio stravě?

Našemu synovi Andrejovi byla ve 3 letech letech diagnostikována porucha autistického spektra. S manželem, který v té době pracoval jako pilot, jsme se začali zajímat o kvalitu potravin a souvislosti mezi střevy, imunitou a mozkem. Nechtěli jsme se smířit s tím, že mnoho zdravotních obtíží s diagnózou spojených, zejména zažívání a oslabenou imunitu, nelze změnit ani ovlivnit.

Pomoc v této oblasti nebyla dostupná?

Byli a jsme zvyklí jednat a nečekat na pomoc, a tak jsme se snažili v problematice výživy co nejlépe zorientovat. Jsme totiž přesvědčeni, že vhodná strava je základem terapie, která tělo podporuje v jeho samoozdravné funkci, pokud jsou k tomu vytvořeny podmínky a prostředí. Začali jsme sami pro sebe hledat co nejméně zpracované a toxicky nezatížené potraviny. Jednoduše jsem začala doma vařit a inspirací byla a je do dnešního dne strava bez mléka, lepku a přidaného cukru.

Kde jste tedy informace hledali?

Zdrojů informací bylo málo a započal běh na dlouhou trať. Odpovědi jsme hledali převážně v zahraničí. Začaly se nám vyjevovat souvislosti mezi současnými civilizačními nemocemi a změnou kvality potravin z nutričního pohledu. Ta se za posledních padesát let dramaticky změnila v porovnání s předchozími tisíci let od začátku zemědělství. Zjistili jsme, že cesta ke kvalitním potravinám ideálně v bio či farmářské kvalitě, s mizivým obsahem patogenů a toxických látek v podobě zbytečné chemie, konzervantů a podobně je trnitá a vyžaduje velkou trpělivost.

Proto jste se rozhodli založit vlastní obchod?

Ano, náš obchod BioAid, což znamená přírodní pomoc, se stal prvním krokem naší společné vize pomoci a dalším lidem usnadnit přístup k tomu, co můžeme sami ovlivnit každý den tím, jak kvalitní a nutričně bohatou stravu svému tělu dodáváme. Na vlastní kůži našeho syna i naší vlastní jsme se přesvědčili, že vhodnou stravou lze ovlivnit život lidí s diagnózami, se kterými si běžná medicína nedokáže poradit.

Mají bio a farmářské potraviny přínos i pro „zdravého“ člověka?

Rozhodně. Klíčem k udržení rovnováhy v těle – zdraví – je převážně prevence a kvalitní strava je tou nejlepší investicí do nás samých. Lze jí eliminovat v dnešní době běžné nadužívání chemických preparátů a léků, které obvykle řeší jen jednotlivé symptomy, nikoliv komplexní stav. Dochází také k nežádoucí toxicitě v těle.

Vy sama každý den vydáváte velké množství energie. Jakým způsobem ji čerpáte a dobijíte kromě jídla z vašeho bistra?

Láska k našemu synovi Andrejskovi a z jeho potřeby získat pohybové minimum mě po 30 letech mé závodní kariéry ve sportovní gymnastice opět přivedla do profesionální tělocvičny SK Hradčany. Z důvodu individuálního přístupu jsem se stala jeho trenérkou a láska ke sportovní gymnastice se ke mně opět vrátila. I já jsem začala rekreačně trénovat a po dvou letech jsem se dostala se svou váhou a pružností do biologického věku 25 let. To je pro mě fantastický výkon a cítím se skvěle, což potvrzují i mé průběžné krevní testy.

V neposlední řadě praktikujeme společně s Andrejskem dětskou jógu a naučili jsme se užívat si každý den a těšit se z něj.

To je velká změna oproti životu před narozením Andrejska, ale „autismus“ mě naučil trpělivosti a nacházet pozitivní okamžiky dne, ze kterých se můžeme vzájemně těšit a užívat si je. V dobách nouze jsem hledala útěchu i v přírodě, která mi dodávala potřebnou energii a klid v myšlenkách.

Blíží se Vánoce. Jak je to u vás s pečením cukroví? Dá se připravit chutné cukroví s tolika omezeními?

O tom se k nám můžete do našeho obchodu přijít sama přesvědčit. I letos bude (ne)napečeno pro všechny, kteří mají různá dietní omezení. Cukroví bez mléka, mouky, přidaného cukru, ale slazené například datlovým sirupem či medem, které je stejně chutné jako to klasické. Vybrat si můžete linecké, vosí hnízda, perníčky a další. Ochutnat i nakupovat můžete po jednotlivých kusech, každý si tedy vybere svůj osobní mix. Čas, který ušetříte (ne)pečením, můžete strávit se svými blízkými.

Kde tedy obchod BioAid najdu?

BioAid obchod s bistro najdeme v Ondříčkově ulici 20 na Praze 3. Více informací pak najdete na BioAid.cz. ■

„KLÍČEM KE ZDRAVÍ JE PREVENCE A KVALITNÍ STRAVA JE TOU NEJLEPŠÍ INVESTICÍ DO NÁS SAMÝCH.“



Andrea Javůrková je daňová poradkyně, majitelka bio obchodu s bistro, manželka, matka devítiletého syna a adoptivní matka dvou psů z útulku. Zároveň je milovnicí stylové a ženské módy. Svým vysoce aktivním životem je inspirací pro mnoho klientů, kterým pomáhá nalézt cestu mezi daňovými paragrafy a lidem se zájmem o kvalitní výživu zase zkrátit a usnadnit cestu k ní.

Text: VĚRA HRDLIČKOVÁ

Foto: VĚRA VERNEROVÁ a ADOBE STOCK



Nejsem dost dobrá. To nezvládnou. Nemohu opustit svého muže, protože bych zůstala sama... Takové myšlenky nás mohou pronásledovat každý den a umíme se jimi opravdu trýznit. Tyto obavy často úzce souvisí se sebeláskou. Abychom zjistili, jak posílit svou sebelásku, vyzpovídali jsme expertku na toto téma, Šárku Sarah Palkoskovou.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Tip Šárky Palkoskové na upevnění sebevědomí:

Začněte vnímat, jak sama se sebou mluvíte. Nahraďte negativní myšlenky pozitivními afirmacemi. Každé ráno si zkuste říci něco, co vás povzbudí, například: „Jsem hodná lásky a úcty.“ Postupně se tento zvyk promítne do vašeho chování a do celkového vnímání sebe sama, což pozitivně ovlivní nejen psychiku, ale i fyzické zdraví.

CESTA K SEBELÁSKCE

Šárko, jak byste definovala sebelásku?

Sebeláska je o tom, jak se vnímáme, jaké máme o sobě mínění a jakou hodnotu si přikládáme. Když nám sebeláska chybí, máme tendenci hledat potvrzení své hodnoty zvenčí – a tady vzniká strach. Bojíme se, že pokud nás někdo odmítne nebo opustí, potvrzuje to naši domněnku, že nejsme dost dobré.

Jak můžeme na své sebelásce pracovat?

Stačí dělat tři věci. Zprvce se vědomě sebeoceňovat. Každý den si udělat čas na to, abychom si připomněly své úspěchy, kvality a silné stránky. Pak o sebe pečovat. Čím více se zaměříme na to, co je na nás dobré, tím silnější pocit vlastní hodnoty budeme mít. A na závěr odpusit samy sobě. Jen si říci: odpuštěno.

V jaké životní oblasti nejvíce ženy zažívají pocity strachu z odmítnutí a opuštění?

V partnerství, kde hledají své hodnoty. A to je jedna z velkých chyb, kterých se dopouštějí. Tento strach může vést k nejistotě a závislosti na partnerech.

Co pak ženám radíte?

Především je důležité, aby si uvědomily svou vlastní hodnotu nezávisle na vztahu. Měly by se zaměřit na své vlastní zájmy a potřeby, pracovat na svém sebevědomí a věnovat se aktivitám, které je naplňují. Je také důležité, aby se obklopovaly lidmi, kteří je podporují.

Klíčem je také otevřená komunikace s partnerem o svých obavách a potřebách. Je důležité stanovit si zdravé hranice a naučit se říkat „ne“ a tam, kde je to pro ně důležité, prosazovat své potřeby. Tímto způsobem ukáže žena nejen sobě, ale i svému partnerovi, že si váží sama sebe, a zároveň také posílí vzájemný respekt a úctu v jejich vztahu.

Při rozhodování s partnerem je dobré, aby si ženy řekly: „Chci to?“ a zvážily, jak se budou cítit při odpovědi ano a jak při odpovědi ne. Rozhodnutí pak bude jasné. Tělo napoví pocitem.

Sebelásce učíte i ve své tříměsíční akademii Academy Gifts Of Life. Co dalšího se v ní ženy naučí?

Součástí akademie jsou praktické techniky z oblasti celostní medicíny a jemné práce s tělem. Ženy se naučí, jak aplikovat získané poznatky, techniky do každodenního života, aby si vytvořily harmonii ve vztazích, práci i v osobním prostoru. Každý účastník programu navíc získá nejen mou podporu, ale i komunitu žen, které sdílejí stejnou cestu, což posiluje motivaci i pocit sounáležitosti. ■

KLÍČ KE ZDRAVÍ A VITALITĚ

Darujte svým nejbližším inovativní produkty české firmy MG Laboratory. Na výběr máte výhodnou dvojici péče o pleť s omlazujícími peptidy, magnéziový krém pro uvolnění napětí a křečí, nebo účinné sady šamponů a tonik. Ať už na mgcream.com vyberete kteroukoliv dvojici, zaručeně pod stromečkem potěší.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: ARCHIV MGCREAM.COM



Sada dvou magnéziových krémů MGcream
Magnéziový krém je neocenitelný pomocník pro rychlou obnovu těla přesně tam, kde to potřebuje. Očekávejte rychlou regeneraci, okamžité uvolnění a zklidnění po náročném dni nebo námaze a cílenou péči se zaměřením na lokální potřeby vašeho těla, **1400 Kč.**



Dárková sada pro Obnovu zdraví vlasové pokožky
Baliček obsahuje jemný detoxikační šampon a výživné tonikum pro zdravou pokožku hlavy a zářivé, silné vlasy. Společně redukuje lupu, zmírňuje svědění, posilují vlasové kořínky a vyživují vlasy od kořínků po konečky, **1200 Kč.**

Luxusní sada pro Růst vlasů a dodání objemu
Komplexní péče zabraňuje vypadávání vlasů, posiluje kořínky a stimuluje růst nových vlasů. Kombinace účinného peptidu, kofeinu a přírodních výtažků zvyšuje objem a zdraví vlasů – od kořínků po konečky, **1600 Kč.**

Pánská sada proti vypadávání vlasů
Potěšte své blízké klíčem ke zdravým, hustým vlasům. Šampon s kofeinem a červeným jetelem zastaví vypadávání vlasů a tonikum s aktivním blokátozem DHT a moringou podporuje jejich růst vlasů, **1600 Kč.**



Sada dvou peptidových krémů
Darujte komplexní peptidovou péči pro vaši pleť. Kombinace denního a nočního krému zajistí hloubkovou hydrataci, vyhladí vrásky a pomáhá při obnově buněk v hlubších vrstvách pleti. Nabízí efektivní řešení v boji proti stárnutí pleti, **2990 Kč.**

JAK SI SPRÁVNĚ NASTAVIT SVÉ HRANICE



Nastavení hranic je klíčovým aspektem zdravých mezilidských vztahů a celkového duševního zdraví. Mnoho lidí se cítí nepříjemně nebo provinile, když mají říci „ne“ nebo vyjádřit své potřeby, avšak efektivní nastavení hranic je nezbytné pro udržení rovnováhy a respektu ve vztazích. Jak tedy nastavit hranice tak, aby byly efektivní a zároveň nebyly zdrojem konfliktů?

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

1. Poznejte své vlastní potřeby a limity

Než si začnete nastavovat hranice, je důležité porozumět svým vlastním potřebám a limitům. Zeptejte se sama sebe, co vám dělá dobře a co vás naopak zatěžuje nebo stresuje. Po jaké činnosti nebo setkání se cítíte nabitá anebo naopak úplně bez energie? Podle toho lze snadno rozpoznat, kde jsou porušovány vaše hranice.

2. Naučte se komunikovat

Jakmile si uvědomíte své potřeby, je důležité je komunikovat jasně a otevřeně. Používejte „já“ tvrzení, která nesou odpovědnost za vaše pocity a potřeby, například: „Cítím se přehlceně, když...“ nebo „Potřebuji čas pro sebe, když...“. Tímto způsobem můžete předejít tomu, aby se druhá osoba cítila obviněna nebo napadena.

3. Buďte autentičtí, ale ohleduplní

Autenticita neznamená být agresivní. Znamená to vyjádřit své potřeby a hranice pevně, ale s respektem k druhým. Ujistěte se, že vaše sdělení je jasné, ale také zohledňuje pocity a potřeby druhé osoby.

4. Naučte se říkat „ne“ bez pocitu viny

Mnoho lidí se cítí zavázáno vyhovět každé žádosti, protože se obávají, že jejich odmítnutí bude vnímáno negativně. Vaše hodnota ale není závislá na tom, kolik požadavků splníte, ani na tom, jak moc se obětujete pro druhé. Říci „ne“ je nejen přijatelné, ale i potřebné pro udržení rovnováhy a ochranu svého duševního zdraví. Lidé, kteří vás respektují, pochopí a přijmou vaše rozhodnutí.

5. Buďte konzistentní

Jednou z největších chyb, které lidé dělají při nastavování hranic, je to, že nejsou konzistentní. Pokud jednou řeknete „ne“ a příště „ano“ za stejných okolností, vysíláte zmatené signály. Buďte ve svých rozhodnutích důsledná, aby ostatní věděli, co očekávat.

6. Připravte se na odpor

Někdy lidé nereagují dobře na nově nastavené hranice, zejména pokud byli zvyklí na volnější pravidla. Buďte připravena na odpor, nebo dokonce na konflikt. To neznamená, že děláte něco špatně – je to přirozená reakce, když se mění dynamika vztahu.

7. Pamatujte na sebe

Nastavení hranic je především o péči o sebe a své duševní zdraví. Nebojte se dát přednost svým potřebám a nezapomínejte, že máte právo na hranice, které vás chrání a podporují váš blahobyt.

8. Učte se z každé zkušenosti

Nastavování hranic je dovednost, která se zdokonaluje praxí. Nebojte se dělat chyby a učit se z nich. Každá situace je příležitostí k růstu a zlepšení vašich komunikačních schopností.

Nastavení hranic prospívá nejen vám, ale i vašim vztahům. Když máte hranice jasně definovány a respektovány, vytváříte to prostor pro zdravé a vyvážené vztahy plné respektu a porozumění. ■

10 afirmací pro nastavení zdravých hranic

1. Jsem hodna respektu a mám právo na své osobní hranice.
2. Dokážu jasně a sebevědomě komunikovat své potřeby.
3. Snadno a lehce vyjadřuji své ne.
4. Jsem silná a schopná udržet své hranice i v náročných situacích.
5. Říci „ne“ je moje právo.
6. Jsem si vědomá svých potřeb a dokážu je sdělit ostatním.
7. Moje hranice jsou výrazem mé sebeúcty a sebelásky.
8. Mám právo na prostor a čas pro sebe v souladu s mými potřebami.
9. Uznávám, že je v pořádku změnit své hranice, pokud se mé potřeby změňí.
10. Přitahuji do svého života lidi, kteří respektují a ctí mé hranice.

test

Máte své hranice nastaveny správně?

Než začnete nastavovat své hranice, zkuste si nejprve položit pár kontrolních otázek. Odpovědi na ně vám ukáží, jak to s těmi hranicemi máte:

1. Máte jasně definované hranice v různých oblastech svého života, jako je práce, rodina nebo přátelství?
2. Máte někdy pocit, že neustále musíte „zachraňovat“ lidi ve vašem okolí a pořád řešit jejich problémy?
3. Jak často dáváte přednost potřebám druhých před svými vlastními?
4. Vnímáte někdy, že vás lidé kolem vás pouze využívají ve svůj vlastní prospěch?
5. Máte obavy, že když řeknete „ne“, lidé vás přestanou mít rádi nebo vás odmítnou?
6. Máte pocit, že se bojíte konfliktu, a proto nevyjadřujete své skutečné názory?
7. Jak často se přizpůsobujete očekáváním ostatních, i když to není v souladu s vašimi hodnotami?
8. Jakým způsobem pracujete na budování svého sebevědomí, abyste lépe nastavila hranice?
9. Jaký vliv má absence jasných hranic na váš pocit pohody a duševní zdraví?
10. Máte ve svém životě lidi, kteří neustále překračují vaše osobní hranice?

Pokud jste na několik z výše uvedených otázek odpověděla „ano“, je pravděpodobné, že ve svých vztazích máte tendenci udržovat slabé hranice a neustále s nimi bojíte. V případě, že jste na většinu, nebo dokonce všechny otázky odpověděla kladně, může to naznačovat nejen problémy s hranicemi ve vztazích, ale také s vlastním sebevědoměním a sebeúctou.

CHRISTMAS FASHION NUMEROLOGY

Objevte hlubší význam čísel propojený s atmosférou vánočních svátků. Každé číslo přináší jedinečné poselství, které k tomuto magickému období neodmyslitelně patří.



No. 1

Symbolizuje nový začátek a jedinečnost. Připomíná první světlo Vánoc, kdy se vše odvíjí od zářící hvězdy na obloze, která vede cestu k naději a klidu.



No. 2

Ztělesňuje harmonii a rovnováhu. Odráží kouzlo společných chvil během svátků, kdy se rodiny setkávají a sdílí lásku, klid a radost z blízkosti.



No. 3

Představuje tvořivost a radost. Přináší hravou energii vánočních tradic - zdobení stromečku, pečení cukroví a radost z dětských úsměvů u vánočních dáreků.



No. 4

Symbolizuje stabilitu a pevné základy. Připomíná teplo domova během zimních svátků, kdy vše stojí na vzájemné důvěře, bezpečí a péči o druhé.

No. 5

Je číslem svobody a změny. Vánoce vnáší do života nové možnosti - třeba odvahu odpustit, změnit pohled na svět nebo vyzkoušet nové tradice, které přinesou radost.



No. 6

Ztělesňuje harmonii a dokonalost. Je to připomínka krásy vánočního času, kdy vše kolem září světýlky a láska a péče se stávají hlavními hodnotami.



No. 7

Představuje duchovní hloubku a moudrost. Vánoce jsou časem zastavení, kdy nás inspirují příběhy a tradice, které nám připomínají vyšší smysl života.



Info o ceně
v Galerii Heleny Bedrnové,
Spálená 21, Praha 1
www.helenabedrnova.com
www.modain.cz



No. 8

Symbolizuje hojnost a rovnováhu. Vánoční svátky odrážejí energii nekonečné štědrosti a lásky, kdy si vzájemně dáváme nejen dárky, ale hlavně kousek svého srdce.

No. 9

Symbolizuje naplnění a moudrost, která přichází s časem. Ve vánočním období představuje pocit završení a vděčnosti za vše, co jsme během roku prožili. Je to číslo lásky k druhým, které nás inspiruje k laskavým činům a otevřenému srdci.

DVA JE TISÍCKRÁT JEDEN

**Co s po-
citem, že se nám láska ve
vztahu tak nějak někam vytratila?**

Život je neustálé opáčko, když už si myslíte, že to máte za sebou, objeví se to před vámi. Když už si myslíte, že o lásce víte všechno, protože už s ní spoustu let žijete nejen uvnitř sebe, ale tak nějak pod jednou střechou, přijde den, kdy je najednou všechno jinak. Ne že by se to stalo ze dne na den. Spíš se ze dne na den tak nějak nepozorovaně láska vytrácela z vašeho vztahu. A vy nejdřív netušíte, odkud vítr vane, ale když to nepřechází, je potřeba si to přiznat. Do vašeho vztahu, vaší ložnice a vaší duše přišel smutek.

Když se tohle stane, představte si, že vaše srdce je jako mobilní telefon, který přijímá esemesky od vaší duše. Každá emoce, smutek, strach, zmatek, radost, spokojenost, všechny pocity jsou jako textové zprávy od vaší duše, které přicházejí do vašeho srdce a tím se stávají vaším navigačním systémem proto, abyste věděla, na jaké cestě se právě teď nacházíte. Abyste věděla, jestli právě teď jdete tam, kam si přejete jít. Jestli ta cesta, kterou jdete, je pro vás dobrá, jestli po ní má smysl jít dál, nebo je čas změnit směr. Co uděláte s esemeskou své duše, která vašemu srdci posílá smutnou zprávu? Co dělat, když duše esemeskuje: „Cítím smutek“. Můžete dělat, že ji nevidíte. Ona totiž neviditelná je. A vy třeba ještě nechcete vidět, že cítíte smutek, že se cítíte pod psa. Taky tu nepříjemnou esemesku můžete fofrem vymazat... A to také často děláte... No je to přece „skvělé rychlé řešení...“ Prostě zmizela. Není. „Hurá“. Smutek je pryč. Vymazala jste ho. No jo, ale co ta zpráva? Co se vám to pokoušela duše napsat? Co vám srdce napovídalo? A co se na to podívat takhle: znovu sjíždíte přijaté zprávy od vaší duše. Slovo přijaté je zásadní. Už vám svítá? Máte tu zprávu přijmout, vzít na vědomí. Ale jak? Jednoduše si ji máte jen přečíst a vnímat, jak na vás působí, co cítíte, když víte, že to tak je. Buďte to vypadat asi takhle: „Jsem smutná.“ Možná vás ještě znovu napadne, že si z vás vaše duše dělá legraci... Zrovna dneska přece nemůžete být smutná, když se vám to vůbec nehodí. Rychle ještě ve spěchu přemýšlíte. Máte vždycky možnost volby, a to i teď. Můžete tu zprávu vymazat, nebo ji odložit na pak.

Zaparkovat další smutnou esemesku ve svém srdci... Kolik už jich tam asi je? Kolikrát už vám asi duše psala? Anebo můžete, a to už je velká odvaha, rozhodnout se, otevřít tu zprávu, to místo ve svém srdci, to bolavé místo a třeba se rozplakat a plakat a plakat. Dovolit si být slabá a zranitelná a bolavá. Protože to, že konečně cítíte, znamená, že jste konečně „na srdci“, tedy přesněji řečeno, ve svém srdci. A pokud jste „na srdci“, můžete si být jista, že jste v bezpečí. S každou další vaší statečnou slzou přijde uvolnění. A hned po něm, světe div se, přichází to podstatné, vrací se vám síla a víra a láska. Vaše síla, vaše víra v sebe a vaše láska. To láska k sobě způsobí, že berete do rukou svoji „navigaci“ a tůkáte na ni nový, jiný pro vás lepší směr vaší cesty. Vaší příští zastávkou je „laskavý láskyplný partnerský vztah.“

Helena Bedrnová

„TO, CO LEŽÍ ZA NÁMI A CO LEŽÍ PŘED NÁMI,
JSOU MALIČKOSTI VE SROVNÁNÍ S TÍM, CO JE V NÁS.“

OLIVER WENDELL HOLMES

VRAŤTE DO VZTAHU vášeň

Obnovení vášně ve vztahu je úkol, který může být inspirující a povzbuzující. Přestože každý vztah prochází obdobím stagnace, existuje mnoho způsobů, jak znovu zažehnout jiskru, která vás kdysi spojovala. Přinášíme vám deset tipů, jak vrátit vašeň do vašeho vztahu a posílit tak vzájemné pouto.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



1. Plánujte společné aktivity

Všednost a rutina jsou častými nepřáteli vášně. Zkuste vyzkoušet něco nového, co jste dosud jako pár nedělali. Může to být kurz tance, kde se naučíte nové kroky a zlepšíte svou souhru, nebo třeba kurz vaření, kde budete objevovat nové chutě. Pokud ale váš partner razantně odmítá dělat to, co mu jako společnou aktivitu navrhuje, zaměřte se na oblasti, které máte společné a zkuste kompromis.

2. Udělejte si čas na rande

I když jste spolu dlouho, je důležité pravidelně si vyhradit čas na romantické rande. Vydejte se na večeři do oblíbené restaurace, výlet po okolí nebo si naplánujte romantickou procházku v parku. Hlavní je být spolu a věnovat si plnou pozornost bez rušivých vlivů, jako jsou telefony a každodenní starosti.

3. Zlepšete komunikaci

Otevřený dialog a aktivní naslouchání jsou klíčem ke zdravému vztahu. Sdílejte své pocity, přání i obavy a buďte otevření vůči partnerovým potřebám. Pokud se cítíte nepochopení, nebojte se to říct. Komunikace by měla být dvousměrná, založená na důvěře a respektu.

4. Pečujte o sebe

Vaše sebevědomí a pocit spokojenosti sami se sebou se mohou odrazit i ve vašem vztahu. Pečujte o své tělo a mysl, věnujte se aktivitám, které vás naplňují, a dbejte na zdravý životní styl. Když se budete cítit dobře ve svém těle, obnovíte tím i svou přitažlivost a pozitivní energii, kterou budete přenášet i do vztahu.

5. Objímejte se

Dotyk a fyzická blízkost jsou důležitou součástí intimity. Muži, kteří objímají svou ženu před tím, než odejdou do práce, po dobu 22 sekund, si prodlouží život zhruba o 4 roky, na rozdíl od mužů, kteří to nedělají. Pokud tedy fyzická přitažlivost ve vašem vztahu ochladla, toto je pádný důvod, proč se zase začít objímat.

6. Líbejte se po dobu 6 sekund

Mnoho párů si po několika letech soužití dává na rozloučenou jen letmý polibek na tvář, pokud si ještě vůbec nějaký dají. Vraťte do svého vztahu jiskru díky šestisekundovému polibku na rty. Teprve po šesti sekundách líbání se totiž ve vašich tělech uvolňuje oxytocin, který vytváří pocit bezpečí a vzájemného propojení. Čím častěji budete šestisekundový polibek praktikovat, tím dříve se mezi vás dostaví chuť jeden na druhého.

7. Provozujte sexting

Flirtování a erotická korespondence nabízí jedinečnou příležitost sdílet tajné touhy, které si netroufáte říct nahlas. Klíčem je správně načasovat komunikaci, aby partner nebyl právě na pracovní schůzce třeba u šéfa. Začněte pozvolna a postupně přidávejte na intenzitě slov. Nebojte se sdílet konkrétní detaily, abyste svému partnerovi co nejlépe přiblížila své představy. Přidejte také odvážnější fotografie – ve spodním prádle či bez.

8. Experimentujte v intimní oblasti

Mít sbírku kvalitních erotických pomůcek může být nejen skvělou odpovědí, ale i řešením, které dokáže zachránit vztah. Podle studie publikované v Psychology Today ženy, které používaly vibrující erotické pomůcky, zaznamenaly vyšší libido, více orgasmů a větší sexuální uspokojení než ty, které je nepoužívaly. Zkrátka, začlenění erotických pomůcek do vašeho intimního života může výrazně zvýšit sexuální touhu.

9. Vraťte se ke vzpomínkám

Připomeňte si, jaké byly vaše první společné zážitky. Prohlížejte si staré fotografie, navštivte místa, kde jste byli na prvních schůzkách, nebo si pusťte píseň, která vás spojuje. Vzpomínky na šťastné chvíle mohou posílit vaše pouto a připomenout vám, proč jste spolu.

10. Podporujte se navzájem

Zajímejte se o partnerovy zájmy a aktivity, buďte jeho podporou v těžkých obdobích. Ukážete tím, že vám na něm záleží. Vzájemná podpora může posílit pocit blízkosti a respektu ve vztahu, což je klíčové pro jeho trvalost.

Vztah je dynamický a vyžaduje neustálou péči a pozornost. S trochou úsilí a kreativity můžete znovu objevit vašeň, která vás na začátku spojovala. Vyzkoušejte naše tipy. Každý z nich může mít významný dopad na váš společný život a pomoci vám vytvořit pevný a láskyplný vztah. ■

KLÍČ K PLNOHODNOTNÉMU ŽIVOTU



Hojnost není jen o materiálním bohatství, ale o postojích, které utváříme ve svém životě. Zaměřením se na vnitřní hojnost můžeme dosáhnout pocitu naplnění a spokojenosti. Jak o hojnosti přemýšlí úspěšná podnikatelka Jolana Oertlová? Sdílela s námi svých 5 tipů pro život v hojnosti.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

1 Hojnost začíná v hlavě

Hojnost je stav mysli. Uvědomuji si, že to, co si myslím a jak vnímám svět kolem sebe, ovlivňuje moji realitu. Když si uvědomím, že mohu ovlivnit své myšlenky, otevírá se mi prostor pro neomezené možnosti. Přenastavením svého myšlení na pozitivní vlnu přitahuji do svého života více toho, co si přeji.

2 Vděčnost jako základ hojnosti

Denně si nacházím čas být vděčná za to, co již mám. Vděčnost mi pomáhá soustředit se na hojnost, která mě obklopuje, a ne na nedostatek. V okamžiku, kdy si začínám vážit maličkostí, otevírám dveře hojnosti, která přichází ve všech formách.

3 Dávání otevírá cestu k přijímání

Věřím, že dávání je klíčem k přijímání. Když dávám, ať už je to čas, energie nebo podpora druhým, cítím, jak se mi to vrací mnohonásobně zpět. Hojnost se násobí, když ji sdílíme s ostatními.

4 Žiji v harmonii s přírodou

Spojení s přírodou mi pomáhá cítit se součástí něčeho většího. Příroda je učitelkou, která mi ukazuje, jak žít v hojnosti - v cyklech a rovnováze. Tím, že si vážím přírodních zdrojů a žiji udržitelně, přispívám k celkové hojnosti světa.

5 Soustředím se na růst a učení

Hojnost pro mě znamená nikdy neustávat v osobním růstu. Neustále se učím nové věci a rozšiřuji své obzory. Tento přístup mi umožňuje poznat nové možnosti a vyvíjet se v souladu se svými hodnotami. ■

JOLANA OERTLOVÁ Zastupování v celním řízení

- Celní řízení
- Zastupování před celními orgány
- Intrastat: Zpracování obchodních transakcí uvnitř EU
- CBAM reporty
- Audit celních dokumentů

E-mail: jolana.oertlova@ert-clo.cz

COLORIS

IRIS PHOTOGRAPHY

Okno, do duše okno

Fotografie duhovky je uměním krásy a vyjádřením individuality. Jedinečné vzory a barvy našich duhovek nám umožňují pořizovat úchvatné fotografie. Barvy a tvary vytváří společně jedinečný a krásný obraz vyjadřující naši osobnost, individualitu a září jako skutečné umělecké dílo.



Když se podíváte na svoji duhovku zblízka, uvidíte každý detail své duše a objevíte svoji skutečnou vnitřní krásu. Fotografování duhovky je to nejužasnější umění do domácnosti, protože je skutečně osobní a jedinečné.

Co může být krásnější než pohled na své blízké každý den?

Je to skvělý dárek pro rodiny, páry, prarodiče a pro přátele k narozeninám, svátkům, a dokonce i jako svatební dar pro novomanžele. Přívěsky na náhrdelníky a náramky vyrábíme také ve velikostech 25 mm a 12 mm. Kromě toho i klíčenky z fotografií duhovky. Jako další službu u nás najdete také dárkové poukazy, takže si každý může najít něco speciálního, co si zamiluje a čeho si bude vážit.

Naše studio se nachází v centru Prahy, na adrese Charvátova 58/11, u hlavy Kafky, a není třeba se objednávat. Otevřeno máme každý den od 10.00 do 19.00 hod. a pořízení fotografie trvá asi pět minut. Zakoupené fotografie a šperky jsou hotové přibližně za 1-2 hodiny. Ceny, další informace a dárkové poukazy naleznete na našich webových stránkách na adrese www.colorisphoto.cz.

V případě dotazů se na nás neváhejte obrátit: coloris.irisphotographycz@gmail.com



JAK meditace

MĚNÍ NAŠE ŽIVOTY

Meditace, starodávná praxe sahající tisíce let do minulosti, se stala klíčovým prvkem moderního životního stylu, který hledá rovnováhu a klid v hektickém světě. Ale kde se meditace vzala a proč je pro nás tak důležitá?

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



Meditace má své kořeny v různých kulturách a náboženských tradicích. Nejstarší důkazy o meditaci pocházejí z Indie, kde byla praktikována jako součást hinduistických a buddhistických rituálů zhruba 1500 let před naším letopočtem. Postupně se rozšířila do Číny a Japonska, kde se stala nedílnou součástí taoistických a zenových praktik. Tyto starodávné praktiky byly zaměřeny na duchovní probuzení, nalezení vnitřního klidu a přímé spojení s vyššími světy.

Proč je meditace důležitá?

V dnešní uspěchané době plné stresu a úzkosti se meditace stává oázou klidu. Pomáhá zbavit se nahromaděného stresu, zlepšuje koncentraci a zvyšuje schopnost soustředit se na přítomný okamžik. Vědecké studie ukazují, že pravidelná meditace může snížit hladinu kortizolu, hormonu stresu, a zlepšit celkovou psychickou pohodu. Navíc podporuje kreativitu a zlepšuje emocionální zdraví, což je klíčové pro vztahy i pracovní výkony.

Meditace ale nabízí další benefity pro tělo i mysl. Pomáhá zlepšit spánek, posiluje imunitní systém, a dokonce přispívá ke snížení krevního tlaku. Umožňuje lépe se vypořádat s emocemi a zvyšuje schopnost empatie. Prostřednictvím meditace se učíte naslouchat sami sobě, což vám může pomoci identifikovat a řešit své vnitřní konflikty. V konečném důsledku meditace přináší hluboký pocit uvolnění a spokojenosti.

Jak často medítovat

Pro dosažení nejlepších výsledků je ideální medítovat pravidelně. Mnozí odborníci doporučují začít s 10 až 15 minutami denně a postupně zvyšovat čas na 20 až 30 minut. Klíčem je konzistence – pravidelná praxe přináší hlubší výsledky než občasné sezení. Meditaci lze zařadit do ranní rutiny pro snazší vstup do nového dne nebo ji využít večer pro uklidnění před spánkem.

Začněte medítovat ještě dnes

Meditace není složitá ani časově náročná. Nezáleží na tom, zda se rozhodnete pro meditaci ve skupině, s pomocí aplikace nebo samostatně doma, důležité je začít. Udělejte z meditace svůj denní rituál a sledujte, jak se váš život plní klidem, soustředěním a vnitřním mírem. Nechte meditaci být vaší cestou ke svému lepšímu já.

Udělejte si čas, posaďte se, zavřete oči a začněte objevovat ticho ve svém nitru. Meditace je darem, který dáváte sama sobě – darem klidu, který je v dnešním světě neocenitelný. ■

10 otázek k zamyšlení

1. Jaké jsou vaše hlavní cíle, kterých chcete dosáhnout prostřednictvím meditace?
2. Jak vám meditace může pomoci zlepšit váš každodenní život?
3. Jaké překážky vám brání v pravidelné meditaci a jak je můžete překonat?
4. Jaký typ meditace vám nejvíce vyhovuje a proč?
5. Jak se změnila vaše pocity a nálady od doby, kdy jste začala medítovat?
6. Jak můžete integrovat meditaci do své každodenní rutiny?
7. Jaký vliv má meditace na vaše fyzické zdraví?
8. Jaký vliv má meditace na vaše vztahy s ostatními lidmi?
9. Jak můžete povzbudit ostatní kolem sebe, aby také začali medítovat?
10. Jaké techniky můžete použít k prohloubení svého meditačního zážitku?

Krátká meditace pro zklidnění mysli

1. Posadte se nebo si lehněte na místo, kde vás nebude nikdo rušit. Zavřete oči a uvolněte své tělo.
2. Pomalu a hluboce se nadechněte nosem, pocíťte, jak se vám plní břicho. Pak pomalu vydechněte ústy. Opakujte několikrát a soustředte se jen na svůj dech.
3. Při každém nádechu si představujte, jak vdechujete klid a při každém výdechu, jak vypouštíte stres a napětí. Všimněte si, jak se s každým dechem vaše tělo uvolňuje.
4. Zaměřte svou pozornost na přítomný okamžik. Pokud vaše mysl začne bloudit, jemně ji vraťte ke svému dechu. Připomeňte si, že právě teď nemusíte nic řešit ani dělat.
5. Po několika minutách zaměřte svou pozornost na něco, za co jste vděčná. Může to být drobný moment z dnešního dne nebo něco většího ve vašem životě. Nechte tento pocit vděčnosti naplnit vaši mysl.
6. Pomalu se začněte vracet do přítomného okamžiku. Otevřete oči a vnímejte okolní zvuky. Pomalu pohněte prsty na ruce a nohy, protáhněte se a věnujte si chvíli na návrat z meditace.

Příběh lásky a romantiky

Ve vzduchu je cítit jemný závoj romantiky. Dvě duše se spojují v nekonečné pouto lásky během svatebního obřadu. Každý okamžik svatby je naplněn kouzlem a krásou, která proměňuje sny o dokonalé lásce ve skutečnost.





„LÁSKA JSOU PŘÍBĚHY DVOU DUŠÍ,
KTERÉ PÍŠOU JEDEN PŘÍBĚH
SPOLEČNĚ.“



„LÁSKA JE JAKO VÍTR.
NEVIDÍŠ JI, ALE PROUDÍ
V KAŽDÉ ČÁSTI TVÉ DNA.“



„POHLEDY JSOU SLOVA, KTERÁ SE ZAPISUJÍ DO HLUBIN DUŠE.“



FOTO: Viktória Rydlova ■ **MUAH & STYLING:** Sam Dolce ■ **DECOR:** KONCEPT D FLOWERS ■ **FLOWERS:** KONCEPT D FLOWERS
CATERING: Trochu jiný catering ■ **MODEL:** Mikuláš Michael K. ■ **MODELKA:** Alina D. ■ **SUPPORT:** Svatby v Taliansku ■ **ŠPERKY:** SWAROVSKI
SMOKING: MOLIERE ■ **SATY:** PRONOVIAS, S.S.SVATKA ■ **DOPLŇKY:** S.S.SVATKA ■ **LOKACE:** Florencie

CESTA DO SVĚTA PLNÉHO TAJEMSTVÍ A ODVAHY



Kristýna Freiová je česká spisovatelka a autorka již pěti románů. Její styl je neotřelý, stejně jako postavy, jejichž prostřednictvím příběhy vypráví. Ve svých knihách stírá hranici mezi realitou a fantazií. „Co když je nadpřirozeno jen přirozeností, kterou jsme ztratili?“ říká autorka.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Kristýno, řekněte nám něco o svých knihách a o tom, jak je píšete.

Mé romány lze číst v několika rovinách. Někdo si moji knihu přečte jako dobrodružný nebo historický román a někdo ji vnímá jako stoprocentní pravdu, možná i návod nebo učebnici. A přesně tak jsem to i zamýšlela, protože věřím, že mé romány neobsahují jen dobrodružné příběhy, ale i určitý návod nebo cestu k překonání daností a hranic. Hranic, které nás brzdí a poutají ke všemu, co nás od narození učili. Při psaní se nechávám vést. Vím, že mi informace přicházejí z „vyšších“ míst, a tomu bychom mohli říkat inspirace.

Řeč je především o vašich prvních knihách?

Ano, určitě. Můj první román je Galilejec. Jedná se o příběh Ježíše, Ješui. Evangelia ale tvoří jen jeho rámec. V první řadě jde o příběh muže, který přišel na tento svět, aby učil lidi být stejně výjimečnými, jako je on sám. Předává svým učedníkům zapomenuté pravdy o tom, jak překonat

hranice známého světa a smrtelnosti. Druhý román, Nesmrtelný hrabě, příběh hraběte de Saint-Germain, lze považovat za něco jako návod pro dosažení nesmrtelnosti. Dalším, tedy třetím románem je Lucifer a Markétka. Je to příběh o tajemství zrození J. W. Goetha, geniálního a nesmírně úspěšného německého spisovatele a vědce. A čtvrtým dílem je Temnota, která předešlé romány doplňuje, dovysvětluje a zastřešuje. Mé knihy jsou propojené nejen některými postavami, ale i myšlenkami.

To nicméně neplatí pro vaši poslední knihu. V čem je jiná?

Syn draka je čistě dobrodružný a historický román s prvky fantasy. Odehrává se v 15. století. Ústřední postavou je Vlad III. Dracula, který se po smrti vrací jako vampýr. Když se zvěsti o Draculově vzkříšení dostanou až k uším osmanského sultána, rozhodne se Mehmed II. vypravit za Draculou do Transylvánie se šestičlennou skupinou, ve které je i krásná Mara, budoucí Draculova láska. Je to vyprávění o statečnosti, hlubokém přátelství a lásce.

Proč jste si vybrala právě toto historické období?

Postava Vlada Draculy mě fascinovala už od dětství. Ale úplně prvotní impulz to nebyl. Tím se totiž stal právě Mehmed II., který v roce 1453 dobyl Konstantinopol. Byl to jeden z nejvýznamnějších osmanských sultánů. Kromě toho, že byl geniální válečník, strateg a politik, byl i neobyčejně vzdělaný. Došlo mi, že s Vladem byli současníky, a dokonce spolu i vyrůstali na dvoře Mehmedova otce. Jejich přátelství a zároveň nepřátelství je klíčovým motivem mého románu.

Máte nějaké plány na pokračování příběhu nebo na další knihy v podobném duchu?

Nemám! Píšu teď o procesu s domnělým nacistickým zločincem. Děj se odehrává v roce 1983 v Izraeli. Je to velký skok na časové ose a samozřejmě i tematicky. ■

ZACHYŤTE NEJCENNĚJŠÍ OKAMŽIKY SVÉHO ŽIVOTA



Jsem zkušená fotografka specializující se na portréty, rodinné fotografie a boudoir. Nabízím osobní přístup, abych vytvořila jedinečné fotografie odrážející vaši osobnost a emoce.

Ať už chcete zachytit rodinné chvíle, vánoční pohodu nebo si dopřát nezapomenutelný boudoir zážitek, jsem tu pro vás.

Kontaktujte mě pro více informací a rezervaci termínu. Přiveďte své vzpomínky k životu s fotografiemi, které budete milovat navždy.

Těším se, že pro vás vytvořím nádherné fotografie a že si užijeme společný čas při focení.

Bonus 1000 Kč na vánoční focení při objednání do 30. 10. 2024 s kódem „Vánoce 2024“

Věra Vernerová

☎ 723 922 921
✉ vera@veravernerova.com
☎ +971524171530
📍 vera.vernerova.photography
veravernerova.com



LÁSKA K HUDBĚ JAKO ZÁKLAD ÚSPĚCHU V KONKURENČNÍM SVĚTĚ

hi—fi



V rozhovoru s Filipem Nadrchalem, spolumajitelem firmy Nadral, se dozvídáme, jak může malá česká manufaktura proměnit způsob, jakým posloucháme hudbu. I když se pohybují v oblasti špičkové audio-techniky, kladou důraz na osobní přístup k zákazníkům a kvalitu zvuku, což jim pomáhá oslovit i ty, kteří si dosud neuvědomovali význam kvalitního poslechu.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV NADRAL.CZ

Jak byste popsal svou firmu Nadral?

Jsme malá česká manufaktura s vývojovým know-how v Německu. Zabýváme se zakázkovou výrobou reprosoustav. Nejsme a nikdy nebudeme sériovka.

Co vás vedlo k jejímu založení?

Především to byla láska k hudbě a s ní spojená touha po její co nejvěrnější reprodukci. Kvalitní hudba si zkrátka zaslouží adekvátní prezentaci.

Trh s hi-fi a high-endem je ale vysoce konkurenční prostředí pro relativně malou část publika...

Ano, ale my to ve firmě vidíme přeci jen trochu jinak. Komunita pravověrných hifistů je poměrně úzká, v tom máte naprostou pravdu, a právě proto chceme oslovit i segment zákazníků, kteří touží po kvalitním zvuku, ale uvědomí si to až ve chvíli, kdy ho opravdu slyší.

Co si máme představit pod pojmem „kdy ho opravdu slyší“?

Z naší zkušenosti jsou lidé hi-fi světem nezasažení právě těmi, kteří mají při poslechu výborné postřehy, dokážou ocenit, že slyší svou oblíbenou hudbu jinak a mnohem lépe. Jenže drtivá většina ji zásluhou záplavy komerčních produktů s nákladnou reklamou a marketingem prostě nikdy neuslyší. Touto cestou jít nechceme, byť je, jak se zdá, funkční.

Co tedy děláte jinak?

Především se snažíme ke každému zákazníkovi přistupovat jako k osobnosti, jakkoli to může znít jako fráze. Nepoučujeme, nedáváme nevyžádané rady a snažíme se naslouchat. Pokud jsme jen trochu schopni splnit specifické požadavky, uděláme maximum pro to, abychom je splnili. Pokud toho nejsme, neslibujeme nemožné. Poradíme samozřejmě vždycky rádi, nejvíc nás těší, když zákazník plně využije potenciál našich produktů.



Uvedete nějaké příklady přidané hodnoty?

V dnešní době se často dbá na strohost interiérů, což není ideální předpoklad pro správnou prezentaci zvuku, ale zároveň není nemožné se s tímto aspektem vyrovnat. Zdaleka ne každý chce přizpůsobovat audio sestavě fungování a design domácnosti, což pro nás byla jedna ze zajímavých výzev. I proto vyrábíme vyjma nejnižší řady reprosoustavy v uzavřených ozvučnicích, které jsou mnohem méně náročné na poslechový prostor, než ty s bass-reflexovým výdechem. To je ta efektní díra vepředu nebo vzadu. Navíc uzavřenky mají nenapodobitelný, lety osvědčený zvukový projev.

Dále jsme schopni přizpůsobit povrchovou úpravu v prakticky nekonečných možnostech. Pokud budete například chtít repro v červeném klavírním laku, protože právě to by pasovalo do vašeho interiéru, není to pro nás problém. Pokud budete chtít jakkoli personalizovat svou sestavu tak, abyste měli jedinečný originál, například laserováním libovolného nápisu, stačí říct. Individualita zákazníka je pro nás zkrátka velké téma a vidíme v něm díru na trhu.

Kde můžeme vaše reproduktory slyšet?

V Šestajovicích u Prahy dokončujeme poslechovou místnost, kde jsou ke slyšení všechny naše produktové řady. Tímto je každý srdečně zván.

Máte nějaké reference?

Dvakrát jsme se účastnili velké tuzemské akce Audio-Video Show, kde jsme měli prezentaci a ohlasy účastníků byly veskrze nadšené. Po srovnání s velkými jmény padaly i dotazy, zda je cena za kus, nebo za pár, což nás pobavilo, nabílo energii a potvrdilo smysl naší práce. Samozřejmě jsou všechny ceny za pár. Byli jsme i osloveni několika prodejci (re-sellery), jenže to není cesta, kterou bychom chtěli jít. Museli bychom překopat koncept, kterému věříme a v neposlední řadě i razantně navýšit

„HUDBA SI ZASLOUŽÍ BÝT SLYŠENA V CELÉ SVĚ KRÁSE, A PROTO SE SNAŽÍME KAŽDĚMU ZÁKAZNÍKOVÍ NABÍDNOUT ZVUK, KTERÝ SKUTEČNĚ OCENÍ.“

ceny. Nakonec nám u nejlevnější produktové řady Zero vyšla i velmi pozitivní recenze u autority českého Hi-Fi pana Březiny na jeho webu HiFi Voice. Když vás člověk, který slyšel snad úplně všechno, včetně sestav za vyšší jednotky milionů, označí za premianta třídy, nesmírně to potěší.

Kde si můžeme najít bližší informace o vašich produktech?

Na našich webových stránkách nadral.cz najdete podrobné informace o našich produktech. Potenciální zákazníci si zde mohou pročíst vše důležité, a pokud mají další dotazy, mohou nám napsat e-mail nebo zavolat. Naše zákaznická podpora je připravena pomoci s jakýmikoliv dotazy či požadavky.

Postupně budeme také rozšiřovat naše působení na sociálních sítích, nicméně vzhledem k vysoké časové náročnosti to nejspíš nikdy nebude naše doména. Chceme se věnovat především tomu, o čem jsme si jisti, že umíme nejlépe. ■



ZBAVTE SE NEŽÁDOUCÍCH PROGRAMŮ A TRANSFORMUJTE SVŮJ ŽIVOT



KURZY OSOBNÍHO ROZVOJE



TERAPIE



PARTNERSKÉ VZKAZY



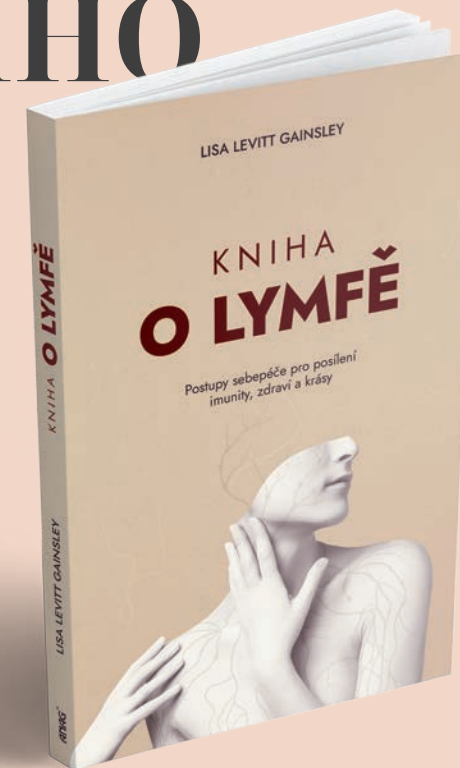
Karty vám umožní nahlédnout do citů a pocitů vašeho partnera.

Jsem zkušená lektorka specializující se na energetické čištění a osobní transformaci. Nabízím individuální přístup, abych vám umožnila zbavit se negativních vzorců a otevřít dveře ke změně a růstu. Ať už chcete překonat osobní bloky, odstranit staré vzorce chování nebo nastartovat nový životní směr, jsem tu pro vás.

Zbavte se toho, co vás brzdí, a zažijte transformaci, která vás posune vpřed. Těším se na naši společnou cestu k novému začátku!

Jana Militká
Tel: 774 496 492
E-mail: jmilitka@seznam.cz
www.jana-militka-festova.cz
www.magickekyvadlo.cz

LÉČIVÁ MAGIE VLASTNÍHO DOTYKU



Žijete zdravě, věnujete pozornost své duševní i tělesné stránce, abyste se cítila zdravá a krásná? Pak jste už možná slyšela o vlivu lymfatického systému na naše zdraví. Lymfa a lymfatický systém, složitý komplex proudů, který se pod povrchem kůže vine celým tělem a propojuje ostatní tělesné systémy, je nedílnou součástí našeho těla, důležitým obranným a detoxikačním orgánem, o jehož fungování a významu se však mnoho nemluví. Lymfatický systém je první obrannou linií těla před nemocemi a zodpovídá za eliminaci toxinů z těla, odpadu a dalších nežádoucích látek. Nefunguje-li dobře, lze to pozorovat a pocítit jako nafouknutí, otoky a dokonce celkovou malátnost.

Jak „opravit“ špatně fungující lymfatický systém na základě osobních zkušeností a vědecky podložených metod vysvětluje Lisa Levitt Gainley, certifikovaná lymfoterapeutka a průkopnice lymfatické automasáže, ve své knize o lymfě, která shrnuje poznatky její celoživotní praxe a věří v sílu sebeléčení, a že o zdraví je třeba každý den pečovat.

Nabízí nám návod na zdravý a dlouhý život a radí, jak si díky lymfodrenáži celkově zlepšit zdraví. Představuje rychlé a snadné terapeutické strategie pro optimalizaci lymfy pomocí jednoduché léčivé magie vlastního dotyku. Ukazuje, jak může lymfodrenáž poskytnout úlevu od bolesti, ztlumit zánět, pomoci s úbytkem hmotnosti, zkvalitněním zažívání, vyčištěním pokožky a také celkově zlepšit zdraví.

Kdo by nechtěl ovládat tuto jednu z nejoblíbenějších wellness praktik současnosti a mít zářivou pleť, plošší břicho, lepší imunitu a tělo zbavené toxinů?

Kniha o lymfě vás pomoci krátkých masážních sekvencí na základě ověřeného výzkumu účinnosti lymfatické drenáže navede k převzetí kontroly nad tím, jak se cítíte, a díky tomu dokážete sami omezit nadýmání a otoky. Je první knihou svého druhu, jež má za cíl dosáhnout života bez bolesti.

KNIHA O LYMFĚ
Postupy sebezpečí pro posílení
imunity, zdraví a krásy

296 stran



objednávejte na
www.knihy-anag.cz

ZOOM TIP




LUXUSNÍ POVLEČENÍ

Povlečení Iris z prémiového bavlněného saténu od české značky Matějovský bude klenotem vaší ložnice.

www.matejovsky-povlecceni.cz

ZOOM TIP




LA CRÈME 128 SECRETS DE SOTHYS®

Tento výjimečný luxusní krém dodá vaší pleti mladistvý vzhled s efektem liftingu. Pro svůj exkluzivní charakter je dostupný pouze na objednávku s dodací lhůtou jeden měsíc.

www.sothys.cz

ZOOM TIP




BRUNO VASSARI

Kosmetika Bruno Vassari kombinuje pokročilé vědecké poznatky s přirozenou péčí o pleť, díky čemuž nabízí účinné a viditelné výsledky již po prvním použití. Produkty poskytují řešení pro každodenní péči i specifické problémy pleti.

www.brunovassari.cz

ZOOM TIP




YANETT NOURISHING - KOMPLETNÍ PROTEINOVÁ PÉČE

Tato kompletní vlasová proteinová péče nabízí ucelenou na sebe navazující sadu šamponu a kondicionéru v bio kvalitě, bez silikonů, parabenů a sulfátů.

www.krasne-vlasy.cz

10% KUPON




BETTER THAN DIET

Využijte 10% slevu na balíčky zeštíhlujících procedur ve studiu Better Than Diet na adrese Drahobejlova 10, Praha 9. Platnost kuponu do 31. 3. 2025.

www.betterthandiet.cz

ZOOM TIP




VÝHODNÁ SADA PRO RŮST VLASŮ A DODÁNÍ OBJEMU, 2x 250 ml

Balíček přináší komplexní péči, která zabraňuje vypadávání vlasů, posiluje kožínky a stimuluje růst nových vlasů. Péče pro zdraví vlasů – od kožínků po konečky, **1600 Kč**.

www.mgcream.com

Intimita na dosah ruky



IG: @sensuelle_box ♥ www.sensuelle.cz



Mladá řecká zakladatelka SensuElle, Myrsini Griva, měla od počátku jasný cíl – přinést ženám nový způsob, jak objevovat svou intimitu bez pocitu studu či trapnosti. „Sexshopy často nevnímají potřeby žen a intimní hračky jsou pro mnohé stále tabu,“ říká slečna Griva. SensuElle proto nabízí diskrétní, elegantní balíčky plné inspirace, které ženám umožňují prozkoumat svou smyslnost a změnit pohled na své intimní zdraví.

Nyní přináší SensuElle na český trh tři nové modely: Petal, Blossom a Gardenia, diskrétní boxy s pečlivě vybranými produkty. Od menšího Petal až po luxusnější Gardenia, každá varianta obsahuje vše, co potřebujete pro nezapomenutelný zážitek – hračky, krémy, parfémy, lubrikanty, a dokonce i bomby do koupele nebo svíčky. Všechny boxy jsou sestavovány v České republice a kladou důraz na soukromí a zážitek z rozbalování. SensuElle tak nabízí mnohem víc než produkty – je to hnutí za sebevědomí a svobodu, které podporuje ženy na cestě k plnému a radostnému prožívání vlastní intimity.



INZERCE

JSEM TVRDŠÍ NEŽ STĚRKA

OBJEVTE REVOLUČNÍ OBKLADY O TLOUŠŤCE JEN 3.5MM



ÚJEZD 599/3, 150 00 PRAHA 5 - MALÁ STRANA

www.asso.cz

**999 Kč
KUPON**



NICHE PARFÉM DE-LUXE N°4

Kupon na nákup bytového parfému N°4 za cenu 999 Kč (původní cena 2494 Kč) v e-shopu. Platnost kuponu do 15. 2. 2025.
www.helenabedrnova.com

**10%
KUPON**



FASHION ZOOM BONUS

Oděvní galerie Praha 1, Spálená 21. Kupon na nákup oděvů, kosmetiky a parfémů. Platnost kuponu do 15. 2. 2025.
www.helenabedrnova.com

**10%
KUPON**



FASHION ZOOM BONUS

Oděvní galerie Praha 1, Spálená 21. Kupon na nákup oděvů, kosmetiky a parfémů. Platnost kuponu do 15. 2. 2025.
www.helenabedrnova.com

**1499 Kč
KUPON**



CBD RECOVERY CREAM DE LUXE GOLD

Kupon na nákup luxusního liftingového krému za cenu 1499 Kč (původní cena 4484 Kč) v e-shopu. Platnost kuponu do 15. 2. 2025.
www.helenabedrnova.com

**5%
KUPON**



LAVYL ALLIN TUBE UNIKÁTNÍ KVANTOVÝ PRODUKT

Řeší rychle příčinu i projevy vašich zdravotních potíží, 100% přírodní, vegan. Vhodný např. na jakékoli potíže v pánevní oblasti. Slevový kód: ZOOM, platnost kuponu do 15. 1. 2025. Lze kombinovat se slevou za registraci ve výši 10%.
www.lavycosmetics.com

**10%
KUPON**



UŽIJTE SI NÁKUPY NA MODAIN.CZ

Kupon na nákup oděvů v e-shopu. Platnost kuponu do 15. 2. 2025.
www.modain.cz



Yanett

Kadeřnický salon Yanett představuje svoji sadu šamponů a kondicionérů **Yanett Nourishing**

Složení bylo pečlivě vybíráno z kvalitních přírodních ingrediencí tak, aby nastavily a ochránily správné vyvážení vlasové pokožky, tím dodaly zklidnění, hydrataci a ochranu a vlas maximálně vyživily bez zatížení. Tento unikátní výběr složení je určený pro vlasy chemicky narušené barvením, odbarvováním či ztracením, ale i na vlasy přírodní, vlnité, až krepaté. Svým složením pomáhá i při problémech s pokožkou i vypadáváním. Umí dodat vlasům i pokožce tu nejlepší možnou regeneraci. Na pečlivém výběru všech složek jsme si dali záležet, vše tvoří ucelený na sebe navazující systém. Velmi specifická a jemná je i parfemace, která potěší vaše smysly, je unisexová a typická pro náš salon, navrhována přímo námi.



Tato jedinečná ucelená řada šamponů a kondicionérů Yanett Nourishing je vyrobena v České republice v bio kvalitě bez silikonů, parabenů a sulfátů.



Patří mezi profesionální vlasovou kosmetiku určenou jak pro salonní ošetření, tak pro péči na doma.

Tel.: 603 297 215
E-mail: zanetasalon@seznam.cz
Kadeřnictví Vyškov
@yanett_salon_vyskov

E-shop s přírodními produkty na vlasy:
www.krasne-vlasy.cz



LAVY

cosmetics.com

KVANTOVÁ KOSMETIKA VĚDOMÍ

Znáte naše nejúčinnější produkty

PROTI CHŘIPCE A NACHLAZENÍ?

Při použití v začátcích nemoci,
„vypnou“ nemoc ještě ten den kdy začala...

Náš sprej **LAVYL NOSE** získal světové
ocenění GBWA jako nejlepší produkt
pro osobní péči na světě.

Produkty vznikly na základě nejnovějších
zjištění v kvantové fyzice a biologii.

Lavyl 32 BeSure – sprej:

- rychle pomáhá při chřipce a angíně,
- rychle pomáhá při bolestech v krku a při kašli,
- řeší záněty a bolesti v ústní dutině,
- likviduje zubní plak a zubní kámen,
- pomáhá při paradentóze.

Lavyl Nose – sprej:

- rychle pomáhá při:
- nachlazení, zadní rýmě, nosních polypech,
- alergii, astmatu,
- zánětu středního ucha (aplikace do uší),
- proti chrápání,
- otocích nosní sliznice,
- při zánětech dutin aj.

Oba produkty:

- působí ihned,
- 3–5x urychlují vyřešení potíží,
- působí celostně a i na příčinu potíží,
- jsou 100% přírodní, vegan a cruelty-free,
- nemají žádné negativní vedlejší účinky,
- jsou vhodné i pro děti a těhotné ženy.



PROZKOUMEJTE REFERENCE TISÍCŮ NAŠICH UŽIVATELŮ,
JSME LAVYCOSMETICS.COM.

Slevy 10–20 % pro registrované v našem e-shopu.
Produkty u Vás doma do druhého dne.
Jsme přímý dovozce do ČR, SK, DE, AT, FR, PL a IT.
Možná je i velkoobchodní spolupráce.