

FASHION

ZOOM

JARO
2026

HANA
YASMINKA

ŽENA, KTERÁ
PROMĚŇUJE VŮŇ
V HARMONII

LOVE IS THE ANSWER

99 Kč





MAVUE



Westfield Chodov
www.mavuecosmetics.com

Váš čas. Váš prostor.
Vaše pohodlí.



MULTI
POZICE



Lafuma® 

STYL

14 **ELEGANCE S LEHKOSTÍ**
Hedvábí, len a jemné úplety. Jak s nimi pracovat, aby výsledek působil svěže a promyšleně?

28 **ŠATNÍK S PAMĚTÍ**
Vztah k oblečení není povrchní záležitost. Je mnohem hlubší, než se může zdát. Dotýká se paměti těla, i toho, jak sama sebe vnímáte.

30 **ANDĚLÉ JSOU**
Móda je někdy o odvaze změnit život, následovat intuici a věřit, že když se člověk vydá správným směrem, potká na své cestě ty správné lidi.



JARNÍ RITUÁLY

38 **KRÁSA JAKO TERAPIE**
Krása umí být překvapivě léčivá. Ne jako další úkol na seznamu, ale jako série malých, vědomých mikromomentů.

48 **BOTOX VS. SKINCARE**
Kosmetický svět dnes stojí na zajímavé křižovatce. Na jedné straně stojí estetická medicína, na druhé dlouhodobá péče o pleť prostřednictvím kvalitní kosmetiky.

56 **VŮŇ JAKO JAZYK DUŠE**
Aromaterapeutka, zakladatelka České aromaterapeutické školy a tvůrkyně značky Yasminka PhDr. Hana Yasminka zasvětila svůj život vůním, bylinkám a hledání rovnováhy mezi tělem a duší.

ŽIVOT

76 **VZTAH, KTERÝ MÁ VÍC HLASŮ**
Vstoupit do vztahu s mužem, který má děti, znamená vstoupit do života, který nezačíná s vámi.

80 **VNITŘNÍ KRITIČKA**
V každé z nás žije hlas, který komentuje každý náš krok, hodnotí naše chyby, připomíná selhání a často nás neúprosně srovnává s ostatními.



NICHE PARFUM No. 7

Helen Bedrnova

helenabedrnova.com



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

VYDAVATEL

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

REGISTRACE

ISSN 3029-7885 (tištěná verze)
ISSN 3029-7494 (elektronická verze)
Evidenční číslo: MK ČR E 24692

Komunikace je základem každého vztahu...

...ať už partnerského, rodinného, přátelského nebo pracovního. Neustále si něco sdělujeme, a to nejen slovy, ale i gesty, tónem hlasu či pohledem. Přesto právě v komunikaci často narážíme na největší překážky. Nedorozumění, zamlčené pocity nebo nesprávně zvolená slova mohou způsobit zbytečné napětí, které nám brání budovat hlubší a pevnější vztahy.

Proto jsme se v tomto čísle rozhodli zaměřit na téma komunikace ve vztazích. Připravili jsme pro vás články, které vám pomohou porozumět lépe sobě i druhým, a představíme způsoby, jak se v komunikaci posunout o krok dál. Možná objevíte něco, co jste dosud přehlížela, nebo se inspiřujete k novým přístupům.

Pamatujte, že otevřený dialog je klíčem k porozumění. Věřím, že toto číslo vás povzbudí k tomu, abyste si na komunikaci našla čas a energii, kterou si vaše vztahy zaslouží.

Přeji vám příjemné čtení a inspirativní chvíle s časopisem Fashion Zoom.

Jana Militká
šéfredaktorka časopisu
Fashion Zoom



TITULNÍ STRANA:

Foto:

Věra Vernerová

Modelka:

PhDr. Hana Yasminka

Make-up a hair styling:

Markéta Feigel

Styling:

Helena Bedrnová

FOTO: Věra Vernerová

Matejovský®
LAND OF DREAMING



Hedvábí: hebká péče pro pleť i vlasy

Morušové hedvábí je typ materiálu, který si nemusí nic dokazovat. Je hladké, jemné a na dotek působí jako chladivý závoj. Beauty logika je jednoduchá: čím méně tření, tím méně otlaků a „zmačkané“ pleti po ránu – a zároveň méně rozlítaných vlasů. Hedvábí navíc přirozeně pracuje s teplotou: v létě umí příjemně ochladit, v zimě naopak překvapivě hřeje. Pro všechny, kdo chtějí, aby pojem beauty sleep nebyl jen frází, ale výsledek.



Antibakteriální
účinky



Regenerační
vlastnosti



Sametová
hebkost



www.matejovsky-povlezeni.cz



Kráska

je o tom, kým jste uvnitř

Viktoria Gúllová, nová Miss Universe Slovakia, mluví o tom, co jí vítězství dalo i vzalo, jak se vyrovnává s očekáváními okolí a proč považuje pokoru za klíčovou hodnotu. V otevřeném rozhovoru odhaluje i své slabosti, pohled na dnešní ideál krásy a sny, které sahají daleko za svět soutěží.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV MISS UNIVERSE SLOVAKIA

„CHCI REPREZENTOVAT
POKORU, EMPATII
A CÍLEVĚDOMOST.“

Co pro vás znamená vítězství v Miss Universe Slovakia – změnilo vás to nějak vnitřně?

Vítězství pro mě není jen titul, ale i zodpovědnost. Vnitřně mě to naučilo víc si věřit a zároveň zůstat pokorná a vděčná za každou příležitost, kterou dostávám. Jsem vděčná za všechny zkušenosti, které mi to přineslo, protože mě posunuly nejen jako modelku, ale hlavně jako člověka. Zároveň si uvědomuji, že můžu inspirovat a pozitivně ovlivňovat lidi kolem sebe.

Pamatujete si moment, kdy jste si řekla: „Tohle můžu vyhrát“?

Upřímně, nikdy to nebyl jeden konkrétní moment. Soustředila jsem se na přítomnost a na to, co mám právě před sebou. Nečekala jsem to, ale věděla jsem, že jsem do toho dala maximum. Když jsem slyšela své jméno, chvíli jsem tomu ani nemohla uvěřit.

Jaká byla vaše největší výzva během soutěže – a jak jste ji zvládla?

Největší výzvou bylo vystoupit z komfortní zóny a zároveň zvládnout tlak a očekávání, která s tím přicházejí. Byly momenty, které nebyly jednoduché, ale právě ty mě posunuly nejvíc. Pomohlo mi soustředit se sama na sebe, nevnímat srovnávání a připomínat si, proč jsem do toho šla.

Jak pracujete se svými slabostmi – máte nějakou, kterou se učíte přijímat?

Snažím se své slabosti nevnímat negativně, ale spíš jako prostor pro růst. Učím se je přijímat a беру je jako motivaci na sobě neustále pracovat.

Jak zvládáte očekávání okolí a kde máte hranici mezi tím být autentická a „plnit roli“?

Myslím si, že očekávání okolí jsou přirozená, ale neměla by definovat to, kým jsme. Je důležité mít v tom jasno a řídit se tím, co je správné. Očekávání druhých tu vždy budou, ale hranici mám tam, kde bych přestala být sama sebou.

Co vás v poslední době nejvíc posunulo jako člověka?

V poslední době mě nejvíc posunulo vystoupení z komfortní zóny a nové zkušenosti, které jsem díky tomu získala. Každá zkušenost mi něco dala a pomohla mi růst nejen navenek, ale i vnitřně.

„MĚLI BYCHOM SE MÉNĚ POROVNÁVAT
A VÍC SI NAVZÁJEM PŘÁT ÚSPĚCH.“



**Kde podle vás vzniká největší tlak na mladé ženy
a jak se mu dá čelit?**

Myslím si, že tlak vzniká hlavně ze sociálních sítí a snahy zapadnout do určitého ideálu. Je důležité uvědomit si, že to, co vidíme, není vždy realita. Důležité je naučit se mít ráda sama sebe takovou, jaká jsem, a neporovnávat se s ostatními.

Jak byste sama sebe popsala bez titulů a rolí?

Popsala bych se jako žena, která je pracovitá, má své cíle a jde si za nimi. Snažím se na sobě neustále pracovat a zlepšovat se.

Co podle vás dnes znamená „být krásná“?

Podle mě krása dnes už není jen o vzhledu, ale hlavně o tom, co máte uvnitř. O tom, jaký člověk jste, jaké máte hodnoty a jak působíte na své okolí.

**Jaké hodnoty chcete jako Miss Universe Slovakia
reprezentovat doma i ve světě?**

Chci reprezentovat pokoru, cílevědomost, empatii a ambicióznost. Věřím, že právě tato rovnováha je dnes nejdůležitější.

**Kdybyste měla možnost změnit jednu věc
na Slovensku, co by to bylo?**

Kdybych mohla změnit jednu věc na Slovensku, bylo by to více vzájemné podpory mezi lidmi a méně odsuzování. Myslím si, že když si budeme více přát úspěch a méně se porovnávat, dokážeme jako společnost růst mnohem rychleji.

**Kdo je pro vás inspirací, ať už v modelingu,
nebo v životě obecně?**

Inspirují mě ženy, které jsou silné, ale zároveň si zachovávají pokoru a přirozenost. Obdivuji, když někdo dokáže být úspěšný a přitom zůstat sám sebou a svým přístupem inspirovat i ostatní.

Jaký je váš velký sen mimo svět soutěží krásy?

Mým snem je dál se věnovat koním a jezdeckví, které jsou mojí velkou vášní. Zároveň bych se chtěla dál posouvat i v modelingu. ■

Her Biotic

Vnitřní rovnováha pro každou ženu

Některá ženská témata se stále šeptají.
Přitom by se měla říkat nahlas.

Intimní nepohoda, opakované záněty
močových cest nebo citlivé trávení
dokážou narušit naši každodenní
pohodu víc, než si často připouštíme.

Ženské tělo je však dokonale
propojený systém – a jeho rovnováha
začíná u mikrobioty.

Her Biotic byl vytvořen speciálně
pro ženy, které chtějí pečovat o své
zdraví přirozeně a s respektem k tělu.
Kombinace **šesti probiotických kmenů**,
D-manózy a **extraktu z brusinek**
podporuje rovnováhu střevní i intimní
mikrobioty a přispívá k pohodě
v každodenním životě.

Je určena jak pro mladé dívky,
tak pro zralé ženy.

Protože ženské zdraví není tabu.
Je to péče o sebe.

15 % sleva

na celý sortiment se slevovým
kódem **FASHION15**.

**Menší chuť
na nezdravé jídlo**

**Snadnější úbytek
přebytečných
kilogramů**

**Více energie
a čistá mysl**

**Silný imunitní
systém**

**Méně kožních
problémů**

**Větší psychická
pohoda**

Lepší trávení

**Snížený výskyt
plísňových zánětů**

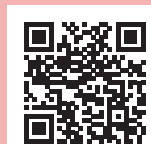
**Už žádné
nadýmání
a bolesti břicha**

**Snižuje zánětlivé
faktory v těle**

**Méně problémů
s alergiemi**



www.carniumbotanicals.cz



Elegance

S LEHKOSTÍ

Elegance dnes nemá nic společného s přepjatostí. Je přirozená a působí, jako by vznikla mimochodem. Právě proto se v moderním šatníku setkávají materiály, které jsou lehké na dotek i na pohled – hedvábí, len a jemné úplety. Jejich vrstvení ale vyžaduje cit. Jak s nimi tedy pracovat, aby výsledek působil svěže a promyšleně?

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VICTORIA BECKHAM

Když materiály mluví spolu, ne proti sobě

Základem úspěchu je pochopit povahu jednotlivých látek. Hedvábí je tekuté, chladivé a vizuálně luxusní. Len je strukturovaný, dýchá a nese v sobě lehkou nedokonalost, která je jeho kouzlem. Jemný úplet pak vše propojuje – změkčuje přechody a dodává outfitu pocit pohodlí.

Klíčem není kontrast za každou cenu, ale harmonie. Pokud k lesklému hedvábnému topu zvolíte lněné kalhoty, vyvažte je hladkým, velmi jemným úpletem přehozeným přes ramena nebo uvázaným ležérně v pase. Materiály tak spolu vedou dialog, nikoli soutěž.

Vrstvení začíná u siluety

Lehkost nevzniká množstvím vrstev, ale jejich proporcemi. Jedna tekutá, jedna strukturovaná a jedna klidná – to je jednoduché pravidlo, které funguje. Hedvábná halenka může volně splývat, zatímco lněné sako dodá tvar. Jemný úplet pak funguje jako mezivrstva, která outfit „uzemní“.

Vyhnete se vrstvení objemu na objem. Pokud jsou kalhoty široké a ze lnu, horní vrstva by měla být subtilnější. Právě kontrast objemu a lehkosti dělá look čitelným a elegantním.

Barevnost jako tichý spojovací prvek

Svěžest se nejlépe rodí v klidné barevné paletě. Přírodní tóny – smetanová, písková, světle šedá, jemná khaki nebo pudrová – nechávají vyniknout strukturu materiálů. Hedvábí v těchto odstínech nepůsobí okázale, len se nezdá příliš rustikální a úplet získává sofistikovanost.

Pokud toužíte po barvě, zvolte ji pouze v jedné vrstvě. Třeba hedvábný top v odstínu šalvěje nebo jemné modři, zbytek outfitu nechte v neutrálu. Výsledek bude svěží, ale stále kultivovaný.



Upravenost je v detailech

Len má přirozenou tendenci se mačkat – a to je v pořádku. Důležité ale je, aby zbytek outfitu působil záměrně. Hedvábí by mělo být dokonale hladké, úplet čistý a bez žmolků. Právě kontrast „kontrolované nedokonalosti“ a preciznosti vytváří pocit nenucené elegance.

Totéž platí pro doplňky. Jemné kožené sandály, minimalistická kabelka a decentní šperk celý look uzavřou. Čím lehčí materiály nosíte, tím méně by měly doplňky křičet.

Elegance, která dýchá

Vrstvení hedvábí, lnu a jemných úpletů není o módních pravidlech, ale o vnímání sebe sama. O tom, jak se v obléčení pohybujete, jak reaguje na vaše tělo a rytmus dne. Když se materiály přizpůsobí vám – ne vy jim – vzniká elegance s lehkostí. Taková, která nepoutá pozornost okázalostí, ale zůstává v paměti pro svůj klid a přirozenost. ■

Šperk, KTERÝ NIKDO JINÝ NEMÁ

Rodinné řemeslo, cit pro detail a odvaha jít vlastní cestou. Zlatník Jan Kunovský, majitel firmy Šperky Jann, patří k tvůrcům, kteří dávají šperkům osobitý charakter a příběh. V jeho tvorbě se potkává tradice s moderní estetikou a surová krása přírodních kamenů s precizní ruční prací.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: WWW.SPERKYJANN.CZ

Pocházíte ze zlatnické rodiny – jak moc vás to ovlivnilo při rozhodování, čemu se budete věnovat?

Jelikož se u nás v rodině zlatnictví dědí (asi už od roku 1992), bylo už na základní škole jasno. Dávala smysl cesta vyučit se zlatníkem a stát se v rodině tím, kdo bude vyrábět šperky.



Snubní prsteny ze zlata 3/HV



Pamatujete si svůj úplně první šperk, který jste vyrobil?

První šperk si nepamatuji. Pamatuji si jen, že mě tohle řemeslo zpočátku trochu zlomilo – přemýšlel jsem, jestli se mu vůbec budu věnovat. Ze začátku se mi moc nedařilo. Bylo mi devatenáct let a všechno pro mě bylo nové. Najednou velká zodpovědnost – pod rukama šperk za několik tisíc a žádný prostor pro chybu. Byl tam i větší tlak, abych se mohl zákazníkovi zavděčit.

Co vás na zlatnickém řemesle fascinuje?

Na tomto řemesle je nádherné to, že nabízí spoustu možností a kreativity. Tvoříte něco, co nikdo jiný nemá, a vy jste to právě vymyslel po svém. Líbí se mi ta svoboda. Máte možnost pracovat s různými přírodními kameny, které tvořila příroda miliony let, a najednou je držíte v ruce. Je to krásný pocit.

Jak vzniká nový šperk – začíná u vás spíš skicou, kamenem, nebo příběhem klienta?

Já jdu vždy tak trochu jinou cestou. Nic si dopředu nekreslím – popravdě ani nejsem moc dobrý kreslíř. Když mě něco napadne, snažím se to rovnou fyzicky zrealizovat. Například jeden vzor snubních prstenů mě napadl brzy ráno a ještě ten den jsem je vyrobil. Dnes je to jeden z našich nejoblíbenějších modelů.

Do šperků se také snažím vnést příběh. Třeba diamanty mohou svým počtem symbolizovat děti nebo celou rodinu. Takový šperk pak budí emoce a klient ho nosí s velkou hrdostí.

Snažíte se dělat šperky, které jsou jiné než běžná produkce. Podle čeho poznáme váš rukopis?

Ano, tohle je cesta, kterou jsem dlouho hledal. Konečně jsem se v ní našel a všechno začalo dávat smysl – vyrobit šperk, který nikdo jiný nemá a je opravdu originální. Miluji netradiční věci. Naše šperky poznáte podle netradičního, často rustikálního povrchu, nerovných linií nebo podle toho, že je zdobí neopracované či nebroušené kameny, zejména surové (raw) diamanty. Naše šperky si můžete prohlédnout na www.sperkyjann.cz. ■



Galerie Praha 1, Spálená 21

Helenabedrnova

helenabedrnova.com

Ženskost V HLAVNÍ ROLI

Trendy sezóny jsou jasné: méně okázalosti, více stylu. Minikabelka, kvalitní kůže a zlaté detaily tvoří základ moderního šatníku.

Sandály na podpatku dodávají lehkost i šmrnc podle nálady. A výrazné šperky v kombinaci se slunečními brýlemi pak celý look jednoduše podtrhnou.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV FIREM

**Bavlněné
minišaty,**
Isabel Marant

**Kosmetická
taštička,**
Anya Hindmarch



**Kožený
řetízek
na kabelku,**
Métier



**Prošívaná kožená
minikabelka,**
Saint Laurent



**Lakované
sandály,**
Gucci



Sluneční brýle,
Celine

INVERS[👑]

by
Veronika
Syrotiuk

Being yourself —
buď sama sebou



www.invers.cz

IG: [invers.cz](https://www.instagram.com/invers.cz)

tel.: 776 201 521

Duhová 2763/13, 251 01 Říčany

RUNWAY

Vstupte na vaše
vysněné molo
kdekoli a staňte
se zářivou hvězdou
každého dne.
Inspirujte se
nejnovější kolekcí
Runway módní
návrhářky Heleny
Bedrnové.

Foto: VĚRA VERNEROVÁ



„RUNWAY MŮŽE BÝT
KDEKOLI, KDE SI
DOVOLÍTE NÉST
PŘÍBĚH, KTERÝ
V SOBĚ MÁTE.“





„KRÁČET S POCITEM VLASTNÍ
HODNOTY JE ZPŮSOB,
JAK Z OBYČEJNÉHO OKAMŽIKU
VYTVOŘIT VÝJIMEČNÝ.“



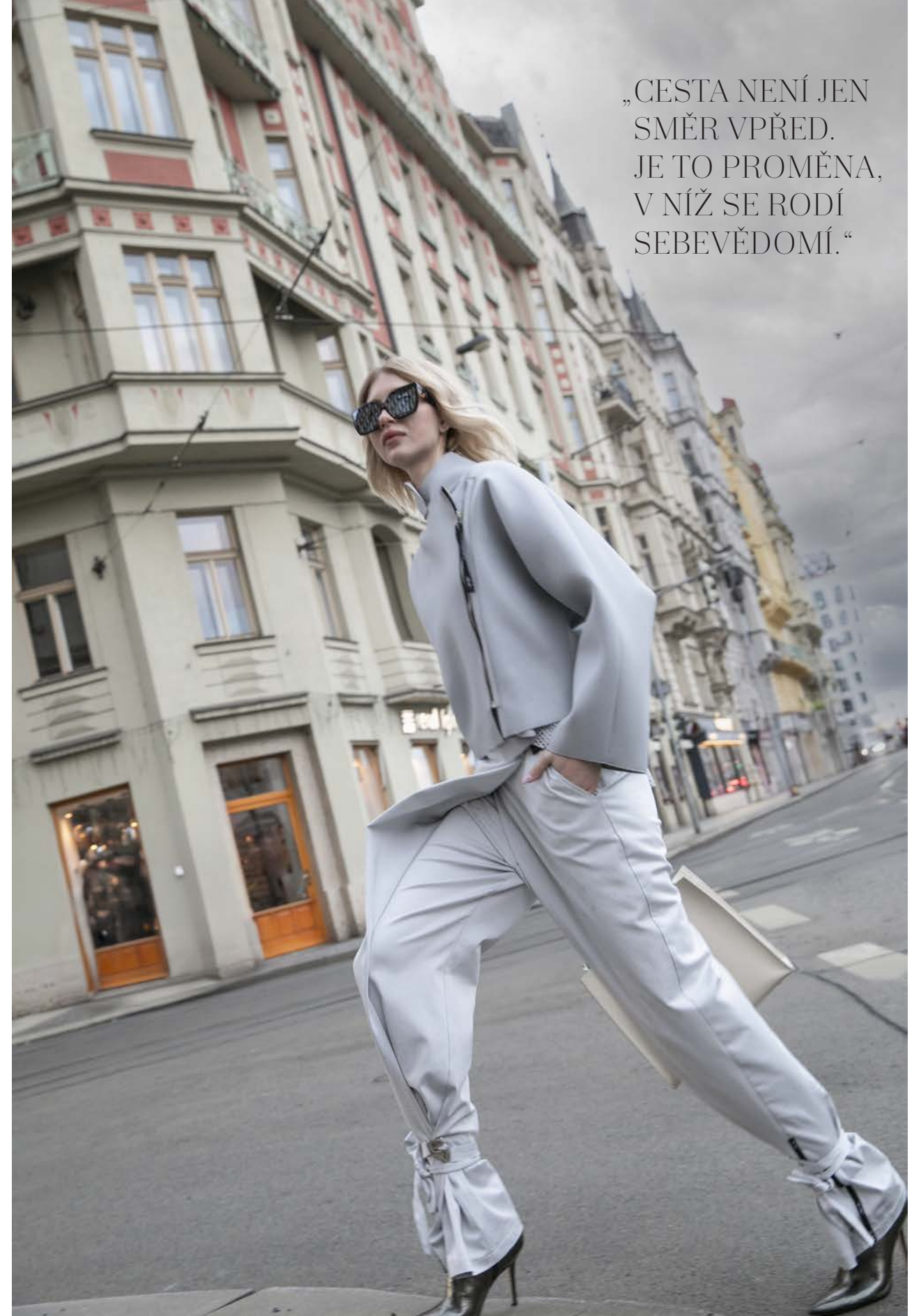
„STYL JE ZPŮSOB, JAK VNÍMAT
SVĚT A ZÁROVEŇ ZŮSTAT
SAMA SEBOU.“



„SMYSLNOST
ZAČÍNÁ VE CHVÍLI,
KDY SE KROK ŽENY
PROMĚNÍ V TICHÝ,
VĚDOMÝ TANEC.“

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

FOTO: Věra Vernerová • MODELKA: Yulia Korenkova

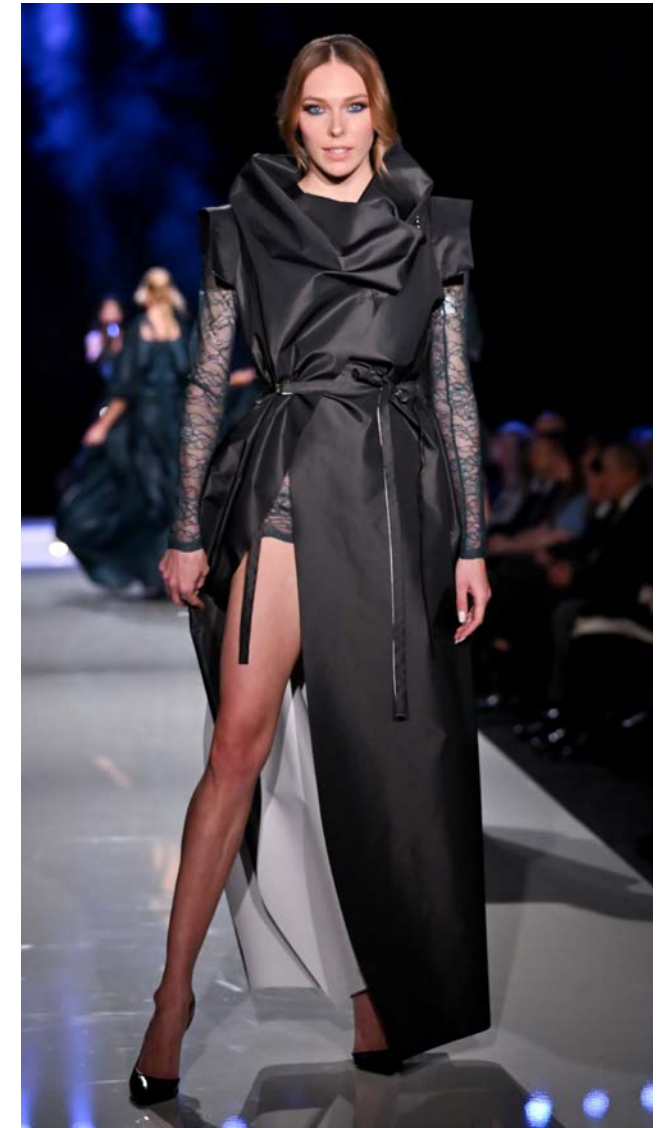


„CESTA NENÍ JEN
SMĚR VPŘED.
JE TO PROMĚNA,
V NÍŽ SE RODÍ
SEBEVĚDOMÍ.“

STYL & KABO 2026

Veletrh Styl & Kabo se i letos nesl ve znamení autorské přehlídky Heleny Bedrnové. Přehlídka byla plná lehké drzosti, avantgardy i ženského šarmu. Každý model tak působil originálně a nepřehlédnutelně.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: JANA MILITKÁ



Šatník S PAMĚTÍ



Možná jste si toho všimla: některé kousky oblečení ve vašem šatníku mají zvláštní váhu. Ne fyzickou, ale emoční. Nemusíte je nosit často, někdy je ani nenosíte vůbec, a přesto víte, že tam mají své místo. Jako by nesly otisk něčeho, co bylo důležité – a co stále žije někde uvnitř vás.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Vztah k oblečení není povrchní záležitost. Je mnohem hlubší, než se může zdát. Dotýká se paměti těla, identity, pocitu bezpečí i toho, jak sama sebe vnímáte v různých etapách života.

Oblečení jako prodloužení těla a identity

Psychologie mluví o tzv. rozšířeném já – o věcech, které nevlastníte jen prakticky, ale emočně. Patří sem domov, osobní předměty, ale také oblečení. To, co si oblékáte, se dotýká vaší kůže, pohybuje se s vámi, reaguje na vaše tělo. Je to nejbližší vrstva mezi vámi a světem.

Právě proto má oblečení schopnost stát se součástí identity. Ne té, kterou prezentujete navenek, ale té vnitřní – jak se cítíte sama se sebou. Některé kousky se stanou jakýmsi mostem mezi tím, kým jste uvnitř, a tím, jak se odvažujete vystoupit ven.

Když se v určitém oblečení cítíte „správně“, tělo se uvolní. Dýchání se prohloubí. Pohyb je přirozenější. A mozek si tento stav uloží jako bezpečný.

Oblečení jako paměť těla

Některé kousky si pamatují víc než fotografie. Šaty, ve kterých jste se smála bez přemýšlení. Kabát, který vás provázel v období změn. Svetr, do kterého jste se schovala, když svět byl příliš hlučný.

Tělo si ukládá emoce a oblečení se stává jejich nositelem. Když si takový kousek znovu obléknete, neoblékáte si jen látku – oblékáte si pocit, který vám tehdy pomáhal dýchat volněji.

Proč se k některým kouskům vracíte znovu a znovu

Existují oděvy, po kterých saháte intuitivně. V den, kdy potřebujete jistotu. V okamžiku, kdy se chcete cítit silná, ale ne tvrdá. Tyto kousky nevznikají náhodou. Často jsou spojené s obdobím, kdy jste si dovolila být autentická – bez tlaku, bez role, bez nutnosti přizpůsobovat se.

Takové oblečení se nestává vaším „stylem“. Stává se vaší oporou. Je to tiché ano sobě samé. A právě proto s ním vzniká vztah, který není racionální, ale hluboce osobní.

Když oblečení nese vaši identitu

Vztah k oblečení se mění s tím, jak se měníte vy. Kousky, ke kterým máte pouto, často odrážejí etapu, ve které jste se cítila více v souladu se sebou. Ne nutně nejšťastnější, ale pravdivou. Možná jste tehdy zpomalila. Možná jste se rozhodla jinak, než se od vás čekalo. Možná jste si dovolila vystoupit z role.

Oblečení se v těchto chvílích stává symbolem. Ne toho, jak vypadáte, ale kým jste byla – a kým stále jste. Proto vás některé věci „drží“, i když už je nenosíte každý den.

Proč je těžké se s některými věcmi rozloučit

Loučení s oblečením, ke kterému máte vztah, není o šatníku. Je o emocích. O přijetí změny. O tom, že určité období skončilo. A že i když si jeho energii nesete dál, jeho fyzický otisk může odejít.

Není slabost chtít si některé věci ponechat. Je to forma úcty k vlastní cestě. Zároveň ale platí, že když se oblečení stává kotvou, která vás drží v minulosti, přestává vám sloužit. Vědomý šatník není o minimalismu, ale o vztahu – k sobě, k času, ke změně.

Jak si tvořit šatník, ke kterému máte vztah

Vztah k oblečení se netvoří množstvím. Tvoří se pozorností. Když si vybíráte věci, které respektují vaše tempo, tělo i aktuální životní fázi, vzniká prostor pro skutečné propojení.

Zkuste se při oblékání ptát jinak:

- » Ne zda vám to sluší, ale zda se v tom cítíte přítomná.
- » Ne zda je to trend, ale zda vás to vystihuje dnes.
- » Ne zda by to mělo vydržet roky, ale zda to s vámi rezonuje právě teď.
- » Tak vzniká šatník, který není sbírkou kusů, ale mapou vaší cesty

Oblečení jako tichý spojenec

V době, kdy se móda neustále zrychluje, je osobní vztah k oblečení formou zpomalení. Je to návrat k vnímání. K doteku. K věcem, které s vámi mluví potichu, ale pravdivě.

A možná právě ten kousek, který si dnes obléknete bez přemýšlení, se jednou stane tím, ke kterému se budete vracet s vděčností. Ne proto, jak vypadal. Ale proto, jak jste se v něm cítila vy. ■

Jak poznat kousek, ke kterému si vytvoříte vztah

» **Tělo se uvolní.** Jakmile si ho obléknete, změní se postoj, dech se prohloubí a pohyb je přirozenější.

» **Nemusíte se kontrolovat.** Nepřemýšlíte, zda vám to sluší – prostě v tom jste.

» **Má tichou přitažlivost.** Nevolá po pozornosti, ale vy se k němu chcete vracet.

» **Funguje v různých náladách.** Podrží vás ve dnech klidu i ve chvílích nejistoty.

» **Respektuje vaši realitu.** Nečeká, až zhubnete, změníte se nebo „dorostete“. Je s vámi teď.

» **Nese pocit, ne roli.** Nepřevléká vás do identity, kterou nežijete, ale zvýrazňuje tu vaši.

» **Stárne s vámi.** I časem zůstává živý – možná jinak, ale stále pravdivě.

Andělé jsou



Jani, co vás přivedlo k módě a k myšlence otevřít vlastní butik?

Myslím, že vztah k módě jsem měla už od dětství, asi jako většina dívek. V době, kdy jsem vyrůstala, nebyly obchody zdaleka tak plné krásného zboží jako dnes. Když mi maminka něco hezkého ušila, byl to pro mě malý svátek. Můj otec navíc často cestoval do zahraničí a občas mi přivezl módní časopisy nebo nějaký zajímavý kousek oblečení. Já jsem pak ráda experimentovala a kombinovala.

Velkou inspirací pro mě byla i moje maminka. Po sametové revoluci patřila mezi první podnikatelky v Příbrami, které si otevřely obchod s módou. V té době jsem byla na mateřské dovolené s prvním synem Tomášem a začala jsem jí v obchodě pomáhat. Jezdila jsem také na nákupy do Polska nebo do Turecka, vybírala zboží a postupně jsem začala chápat, jak funguje svět módy i obchod.

Móda někdy není jen o oblečení. Někdy je o odvaze změnit život, následovat intuici a věřit, že když se člověk vydá správným směrem, potká na své cestě ty správné lidi. Jana Kalčicová, majitelka butiků JKJ Móda, o tom ví své. Po třiceti letech podnikání se rozhodla udělat velký krok – změnit prostředí, začít znovu a nechat se vést tím, čemu sama říká „andělská znamení“.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: HELENA BEDRNOVÁ

Původně jsem ale pracovala jako zdravotní sestra. Pracovala jsem na oddělení nemocí z povolání v příbramské nemocnici a tu práci jsem opravdu milovala. Nakonec mě právě maminka přemluvila, abych zkusila vlastní podnikání. Nabídla mi, že mě podpoří – že když se podnikání povede, peníze jí vrátím, a když ne, nic se neděje. Tím mi vlastně otevřela dveře.

Pamatujete si moment, kdy jste si řekla: „Ano, tohle chci dělat“?

Nebyl to jeden konkrétní moment. Spíš to byl proces. Dlouho jsem měla pocit, že práce zdravotní sestry je pro lidi mnohem důležitější než prodej oblečení. Říkala jsem si: opravdu lidé potřebují další halenku nebo svetr?

Postupně jsem ale zjistila, že i móda může mít velkou sílu. Když žena přijde do obchodu unavená nebo nejistá

a odchází krásná, sebevědomá a usměvavá, uvědomíte si, že i tohle má obrovský význam.

Jak vznikl název JKJ Móda?

Ten název je vlastně malým rodinným příběhem. Moje maminka se jmenovala Jana Kamenárová a právě ona mě přivedla k módě. Já jsem samozřejmě její jmenovkyně – Jana. Po svatbě jsem byla Jana Jará, takže tam je další „J“. A později jsem se znovu vdala za Jaromíra Kalčice – tam přibývá písmeno „K“. A do toho se narodila moje dcera Karin.

Takže JKJ v sobě nese kousek všech důležitých lidí mého života.

Co bylo na začátku podnikání nejtěžší?

Nejtěžší pro mě bylo přijmout, že moje práce má jiný charakter než zdravotnictví. Ve zdravotnictví máte jasný pocit, že jste pro lidi potřební.

V módě je to jiné. Ale když jsem viděla, jak dokáže správně zvolený outfit proměnit ženu – jak narovná záda, rozzáří oči a začne se na sebe dívat úplně jinak – pochopila jsem, že i tohle má hluboký smysl.

Čím je podle vás JKJ Móda jiná než běžné módní obchody?

Možná tím, že jsem srdcař. Módu dělám s láskou a vždycky jsem měla kolem sebe skvělé kolegyně.

Nikdy jsme zákaznice do ničeho netlačily jen proto, abychom zvýšily tržbu. Naopak jsme se jim snažily opravdu poradit. Často jsme jim půjčily oblečení domů, aby si ho mohly vyzkoušet s tím, co už mají ve skříni. Stačí někdy šátek, brož nebo správná kombinace – a obyčejné tričko se promění v úplně nový outfit.

Pro mě je nejdůležitější, aby zákaznice odcházela spokojená.

Jak byste popsala styl, který váš butik reprezentuje?

Snažím se, aby byl obchod živý, pestrý a otevřený různým ženám. Přicházejí ke mně dámy ve velikosti XS, ale i ženy ve velikosti 3XL. Každá má jiný styl, jinou osobnost i jinou představu.

Proto se snažím nabídnout široký výběr – někdo hledá jednoduchou eleganci, jiný výrazné barvy nebo vzory.

Nechci uspokojit úplně každého, to ani není možné. Ale chci, aby si u nás každá žena našla alespoň jeden kousek, ve kterém se bude cítit krásně.

Jaký módní kousek by podle vás neměl chybět v šatníku žádné ženy?

Každá žena je jiná, ale existují určité základy. Krásná košile, jednoduché bílé tričko, dobře padnoucí džíny a samozřejmě malé černé.

To jsou věci, které můžete kombinovat donekonečna a vždy vytvoříte elegantní a nadčasový outfit.

V určitém momentu jste se rozhodla změnit prostředí a začít znovu v Karlových Varech.

Co vás k tomu vedlo?

Po třiceti letech podnikání jsem cítila, že stojím na místě. Zároveň jsem procházela velmi těžkým obdobím – pracovním i osobním. A měla jsem pocit, že potřebuji změnu.

Manžel mě tehdy vzal na pár dní do Karlových Varů. Nakonec jsem tam zůstala celý týden. Chodila jsem po kolonádě, pozorovala lidi, atmosféru města a cítila jsem, jak mě to místo uklidňuje.

V Karlových Varech je neuvěřitelná energie. Turisté přijíždějí z celého světa – ráno prodáváte v angličtině, odpoledne v ruštině, večer přijdou Arabky nebo Polky. Lidé jsou na dovolené, mají dobrou náladu a chtějí si užít život.

A právě tam jsem potkala svého „anděla“. Na kolonádě jsem potkala mladou ženu převlečenou za anděla. Udělaly jsme si společnou fotografii a já to tehdy vnímala jako symbol. Jako znamení, že mám jít dál.

A zdá se, že jste na své cestě potkala více „andělů“...

Ano, věřím, že když jsou správní lidé na správném místě, dokážou společně vytvořit něco výjimečného.

Jedním z těch andělů je pro mě například Helenka Bedrnová, která dokáže v módě vytvořit úžasnou estetiku a originalitu. Zákaznice na její práci reagují fantasticky – jak české, tak zahraniční.

Možná mají andělé různé podoby. Někdy jsou blond, někdy zrzaví, někdy mají dokonce i trochu rohy. Ale důležité je, že se setkají lidé, kteří spolu dokážou vytvořit něco krásného. ■

„MÓDA NENÍ JEN O OBLEČENÍ. JE TO ZPŮSOB, JAK ŽENA MŮŽE ZNOVU OBJEVIT SAMA SEBE. KDYŽ SI OBLÉKNE NĚCO, V ČEM SE CÍTÍ KRÁSNÁ, ZMĚNÍ SE JEJÍ DRŽENÍ TĚLA, POHLED I ENERGIE. A PRÁVĚ TEN MOMENT PROMĚNY JE PRO MĚ NA MÉ PRÁCI NEJKRÁSNĚJŠÍ.“

Trpyt, KTERÉMU NEODOLÁTE

O bjeďte svět Loe diamonds – české značky, která spojuje tradiční řemeslo s nadčasovým designem a precizní ruční výrobou. Každý klenot z kvalitního zlata a pečlivě vybraných drahých kamenů je víc než doplněk – je to symbol osobních okamžiků, který s vámi může růst od každodenní elegance až po ty nejvýznamnější chvíle vašeho života.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: WWW.LOEE.CZ

GLARE – oslnující okamžik ↓

Když drahokam promluví, svět naslouchá. Kolečko Glare je právě tím okamžikem, kdy luxus získává svůj pravý tvar. Její název – oslnivý lesk či pronikavý pohled – dokonale vystihuje podstatu šperků, které vás nenechají zapadnout v davu.

V srdci každého kousku Glare spočívá výjimečný drahokam nadstandardní velikosti i kvality, který vypráví svůj vlastní příběh. Od jiskřivých diamantů po fascinující multisafíry – každý zasazený s řemeslnou precizností do žlutého, bílého nebo růžového zlata.

Tato kolekce není jen o špercích. Je o momentech, kdy vstoupíte do místnosti a čas se na okamžik zastaví. O detailech, které promění běžný den v nezapomenutelný. O eleganci, která přetrvá generace.

Kolekce Glare je pro ženy, které nepotřebují povolení, aby zazářily. Pro ty, které vědí, že skutečný luxus není jen o materiálu, ale o výjimečnosti, která oslňuje svým jedinečným charakterem.



← MICADO – odvaha být jedinečná

Micado je novou signature kolekcí Loe. Symbolizuje odvahu být sama sebou, radost z tvořivosti i sílu okamžiku. Inspirací pro tuto kolekci byla hra mikádo – hra jemnosti a soustředěnosti.

Micado se nebojí zaujmout na první pohled svým originálním designem, a přitom si zachovat něžnost a nadčasovou eleganci. Stejně jako hra, která byla její inspirací, působí šperky lehce, spontánně a hravě, zároveň precizně a sofistikovaně.

Každý kus je vyroben ručně s důrazem na detail a nese v sobě rukopis značky Loe, která šperk chápe jako prostředek sebevyjádření i jako malé umělecké dílo.



← GAIA – síla země a ženské harmonie

Kolečko Gaia je poctou řecké bohyni Země – prastarému symbolu stvoření, přírody a harmonie. Oslavuje ženskost v její nejčistší podobě a v každém detailu propojuje krásu ženy s krásou přírody. Šperky jsou dostupné ve žlutém, bílém či růžovém zlatě, které doplňují kombinace barevných multisafířů nebo čirých, dokonale broušených diamantů.

Každý drahokam v sobě nese vlastní příběh, vlastní barvu a jedinečnou energii, která podtrhuje jeho výraznou osobnost. Organické siluety šperků tak evokují to nejcennější, co si nosíme všichni v sobě – samotný život.



← PURE – krása v ryzí podobě

Kolekce Pure je ztělesněním myšlenky na ryzí krásu. Jak už sám název napovídá, Pure znamená čistotu, autentičnost a pravost – a právě tyto hodnoty dokonale vystihují každý šperk této výjimečné kolekce. Každý detail byl promyšlen s důrazem na jemnost a eleganci: drobné diamanty mistrně vsazené těsně vedle sebe vytvářejí harmonii, která připomíná pečlivě uspořádané řádky vašich nejkrásnějších myšlenek.

Šperky z kolekce Pure vyzařují klidnou sílu a vyváženost – září tlumeným, avšak jedinečným světlem. To vše činí kolekci Pure nepřehlédnutelnou, aniž by si pozornost vynucovala. Je to krása, která mluví sama za sebe.



SPARKLE – Radost, barva a hravost →

Rozzařte každý okamžik svého života s kolekcí Sparkle – hravou, barevnou a neodolatelně kombinovatelnou řadou šperků, která ztělesňuje radost a lehkost bytí.

Jedinečné barevné drahokamy v různých velikostech a asymetrickém osazení propůjčují šperkům unikátní vzhled, který přímo vybízí k vrstvení, hravému kombinování a přizpůsobování vašemu aktuálnímu stylu či náladě. Šperky z kolekce Sparkle jsou zároveň výjimečné svou proměnlivostí – nikdy neomrzí, protože každý kus je originální, a přesto harmonicky zapadá do celku.



Vidění NENÍ SAMOZŘEJMOST

Po dvaceti letech budování jedné z největších sítí optik začala znovu – tentokrát sama za sebe. Andrea Pekerginová dnes stojí za značkou Prism optic, která propojuje špičkovou péči o zrak s estetikou a individuálním přístupem. V rozhovoru otevřeně mluví o pádech, nových začátcích i o tom, proč brýle nejsou jen pomůcka, ale součást osobnosti.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: PRISMOPTIC.CZ



Každá podnikatelka má svůj příběh. Jak začal ten váš?

Optika mě provází prakticky od velmi mladého věku a postupně se stala nejen mou profesí, ale i životním tématem. Už ve dvaceti letech jsem nastoupila do společnosti Eiffel optic, kde jsem postupně začala firmu rozvíjet nejen v České republice, ale i na Slovensku. Společně s tehdejším manželem se nám podařilo z původních tří prodejen vybudovat síť o 52 pobočkách a řídit téměř 300 zaměstnanců. Byla to intenzivní, náročná, ale zároveň krásná etapa. Ti lidé pro mě nebyli jen zaměstnanci – byla to moje druhá rodina.

Po více než dvaceti letech přišel zásadní zlom. Co se tehdy stalo?

Rozvedla jsem se a zároveň jsem byla nucena opustit firmu, kterou jsem tolik let pomáhala budovat. Vzdát se něčeho, co milujete a co jste tvořili od základů, bolí. Zároveň jsem ale cítila, že potřebuji prostor se nadechnout a zastavit. Po letech, kdy jsem naplno pracovala a starala se o dvě děti, jsem si dovolila dát čas sama sobě a promyslet, co dál.

Jak jste toto období zvládala?

Začala jsem malovat. Byla to pro mě forma terapie – způsob, jak zpracovat emoce, zpomalit a zároveň nechat přicházet nové nápady. Bylo to velmi očištné období, které mi pomohlo znovu najít směr.

A právě tehdy vznikl nápad na vlastní značku?

Ano, věděla jsem, že optika z mého života nezmizí. Postupně jsem začala tvořit vlastní značku Prism optic. Společně s grafickým studiem jsme hledali název, tvořili logo i celkový vizuální koncept. Měla jsem jasnou představu o tom, jak má moje optika vypadat, jakou atmosféru má nést i jaký přístup chci nabídnout zákazníkům.

Kde se otevřela vaše první optika?

Dlouho mi chyběl ten správný prostor, až přišla příležitost v Ječné ulici v Praze. Díky kontaktům z minulosti se mi podařilo oslovit majitele a otevřít svou první vlastní optiku. Byl to pro mě zásadní moment – začátek nové kapitoly.

Zkoušela jste i další projekty...

Ano, pustila jsem se i do projektů v obchodních centrech Černý Most a Štěrboholy. Tam jsem ale narazila na realitu vysokých nákladů a náročného provozu. Dnes už vím, že jsem tehdy více naslouchala emocím než racionálnímu rozhodování. Byla to důležitá zkušenost – hodně mi dala, ale zároveň i vzala. Nakonec jsem se rozhodla tyto pobočky opustit a soustředit se na to, co má dlouhodobý smysl.

Na co se tedy soustředíte dnes?

Dnes se plně věnuji optice v Ječné ulici. Právě tam se odráží všechno, co jsem se za ty roky naučila – důraz na individuální přístup, profesionalitu i estetiku. Prism optic je pro mě mnohem víc než podnikání. Je to symbol nového začátku a odvahy jít vlastní cestou. Pokud vás náš přístup zaujal, více o konceptu i službách najdete na www.prismoptic.cz.

Co vás na práci v optice fascinuje nejvíc?

To, že lidem dokážeme vracet skutečný komfort vidění. Není to jen o tom „vidět lépe“, ale o všech možnostech, které dnešní technologie nabízejí. Umíme zajistit ostré a pohodlné vidění na všechny vzdálenosti, což v podstatě nahrazuje přirozené vidění zdravého oka. To považuji za výjimečné.

Jak vnímáte roli slunečních brýlí?

Sluneční brýle nejsou jen módní doplněk, ale plnohodnotná ochrana zraku. Správně zvolené dokážou výrazně ovlivnit kvalitu vidění i celkový komfort při pobytu venku.

Vaše optika je propojená i s oční péčí. Proč je to důležité?

Máme vlastní oční ordinaci, kde lékařky zákazníky komplexně vyšetří a změří dioptrie. Díky tomu nabízíme službu „vše na jednom místě“ – od vyšetření až po finální brýle. Pro mě je důležité, aby lidé pochopili, jak zásadní roli hrají správně zvolené brýle v jejich každodenním životě.

Zmiňujete, že jedny brýle často nestačí...

Přesně tak. Stejně jako máme různé potřeby během dne, měli bychom mít i různé typy brýlí – na práci, řízení, volný čas nebo na slunce. Obzvláště po čtyřicítce se stávají přirozenou součástí života. A právě to mě na optice baví – že lidem reálně zlepšujeme kvalitu života.

Čím je Prism optic jiný než běžné optiky?

Od začátku jsem chtěla vytvořit prostor, který nepůsobí jen jako zdravotnické zařízení, ale jako moderní a příjemné místo. Věřím, že prostředí hraje obrovskou roli. Každému

„ODEJÍT Z NĚČEHO,
CO MILUJETE A CO JSTE
BUDOVALI OD ZÁKLADŮ,
BOLÍ. ALE NĚKDY JE TO
JEDINÁ CESTA, JAK ZAČÍT
ZNOVU SPRÁVNĚ.“



zákazníkovi věnujeme čas, nasloucháme mu a hledáme řešení na míru.

Velký důraz kladete i na design...

Ano, brýle nevnímám jen jako pomůcku, ale jako součást osobnosti. Nabízíme designové obruby i špičková skla, která odpovídají současným technologiím. Sleduji trendy, ale vždy dbám na to, aby měly smysl nejen esteticky, ale i funkčně.

Jakou roli hraje váš tým?

Obrovskou. Mám kolem sebe zkušené, loajální a lidsky skvělé kolegy, kteří mají často 30 až 50 let praxe. To je dnes výjimečné. Fungujeme nejen profesně, ale i lidsky – a ta energie se přenáší i na zákazníky.

Jaké máte plány do budoucna?

Mám jasnou vizi, ale už vím, že nechci růst za každou cenu. Nechci budovat velkou síť. Chci rozvíjet Prism optic jako značku, která bude synonymem kvality, důvěry a individuální péče.

A co osobní rovina vašeho života?

Dnes je úplně jiná než dřív. Díky týmu mám konečně čas pro sebe. Miluji vaření, maluji – to všechno mi přináší radost a rovnováhu. Uvědomila jsem si, jak důležité je cítit se dobře nejen pracovně, ale i vnitřně.

Co pro vás dnes znamená úspěch?

Svobodu. Možnost zpomalit, vnímat, co potřebuji, a užívat si každodenní momenty. Nejde o čísla, ale o smysl a naplnění v tom, co dělám. ■

FASHION

ZOOM

Když se
krása
rozzáří,
*La vie
est belle*



FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT



17.–18. 4. 2026

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

Klára Kováčová

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

HLAVNÍ PARTNER
MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

PARTNER
ASOCIACE
KOSMETICEK
A KADERNICEK
PRAHA

ZÁŠTITA
UNIE
KOSMETICKÝCH

ORGANIZÁTOR
IBF
Asociace kosmetických firem

MÍSTO KONÁNÍ
PVA
EXPO PRAHA

PARTNEŘI PVA EXPO PRAHA
shopex.cz IBF CATERING WE HOSTEL

PARTNER PRO ENERGETIKU
pkv Enmon

OFICIÁLNÍ VOZY
SKODA

Krása

JAKO TERAPIE

Žijete v tempu, které napíná vaše tělo i tvář. Neustálé podněty, tlak na výkon, potřeba reagovat. To všechno se neukládá jen do mysli, ale i do mimiky – do čela, čelistí, koutků úst. Právě proto může být krása překvapivě léčivá. Ne jako další úkol na seznamu, ale jako série malých, vědomých mikromomentů – krátkých zastavení, která snižují stres, uvolňují mimiku a proměňují výraz zevnitř.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Mikromoment je chvíle, kdy se na okamžik zastavíte a obrátíte pozornost ke smyslům – k doteku, vůni, barvě nebo světlu. Trvá třicet vteřin až pár minut, ale jeho účinek je hlubší, než by se mohlo zdát.

Nejde o výkon. Nejde o dokonalost. Jde o přepnutí nervového systému z režimu musím do režimu mohu.

Stres aktivuje sympatikus – tělo je ve střehu, svaly obličeje se napínají, čelist tuhne, mezi obočím se prohlubuje vráska soustředění. Když však vědomě vytvoříte mikromoment péče, aktivujete parasympatikus – systém obnovy. A obličej to okamžitě prozradí. Změkne. Otevře se. Uvolní.

1. Masáž, která vyhladí napětí

Jedním z nejjednodušších mikromomentů je vědomý dotek. Stačí minuta pomalého nanášení oleje nebo krému. Klíčem je zpomalení.

- » Přiložte dlaň na tvář.
- » Vydechněte.
- » Jemně přejedte od středu obličeje směrem ven.
- » Uvolněte čelist.

Tento typ doteku zlepšuje prokrvení, změkčuje mimické napětí a vrací do tváře barvu. Nejde o techniku. Jde o přítomnost.

Když se svého obličeje dotýkáte laskavě, tělo dostává jednoduchou, ale silnou zprávu: Jsem v bezpečí.

2. Světlo jako lifting pro psychiku

Dalším mikromomentem může být obyčejné denní světlo. Je přirozeným regulátorem nálady a biorytmu. Už pár minut na ranním slunci pomáhá snižovat hladinu stresových hormonů.

Postavte se k oknu. Zavřete oči. Nechte světlo dopadnout na víčka a lícní kosti.

Možná si všimnete, že se obličej přirozeně otevře. Ramena klesnou. Výraz změkne.

Světlo je nejjednodušší a nejdostupnější beauty filtr – bez námahy a bez tlaku.

3. Vůně, která resetuje mysl

Mikromoment může přijít i skrze čich. Ten je přímo propojený s limbickým systémem – centrem emocí. Proto vůně dokáže tak rychle změnit vnitřní naladění.

Vyberte si takovou, která s vámi rezonuje: levanduli pro zklidnění, citrus pro energii nebo růži pro pocit otevřenosti a jemnosti.

Nenanášejte ji ve spěchu. Přivoňte. Zhluboka se nadechněte. S každým výdechem nechte odejít napětí z čela.

Výraz obličeje je zrcadlem vašeho vnitřního stavu. Když se zklidní nervový systém, vyhladí se i rysy.

4. Mikropauza před zrcadlem

Mikromoment může vzniknout i v obyčejné chvíli před zrcadlem.

Kolikrát se na sebe podíváte jen kriticky? Zkuste to jinak.

Podívejte se do zrcadla a místo hodnocení si položte otázku: Co dnes moje tvář potřebuje?

Možná méně make-upu. Možná víc spánku. Možná jen laskavější pohled.

Sebevztah se okamžitě promítá do mimiky. Tvrdost střídá měkkost. A právě měkkost působí svěže a přirozeně.

5. Minirituál během dne

Mikromomenty nejsou vyhrazené jen pro ráno nebo večer. Mohou se objevit kdykoli během dne.

Může to být šálek čaje držení oběma rukama. Krátké protažení krku. Vědomé uvolnění jazyka od patra – právě tam často držíte napětí. Nebo tři hluboké výdechy před důležitým hovorem.

Obličej je prodloužením nervového systému. Když se zklidníte zevnitř, změna se projeví navenek. Bez zásahu. Bez tlaku.

Omlazení jako vedlejší efekt klidu

Moderní estetika často řeší důsledky stresu – vrásky, povadlost, unavený výraz. Skutečná změna však začíná dřív, než se objeví v zrcadle. Začíná v mikroomamžicích, kdy zpomalíte, nadechnete se a dotknete se sebe s respektem.

Krása pak není výkon. Je vedlejším efektem regulovaného nervového systému.

A možná právě tady se skrývá nový pohled na anti-aging: ne jako boj s časem, ale jako návrat k sobě. ■

60 vteřin pro vaši tvář

Nemáte čas? Stačí minuta. Vyzkoušejte tento mikromoment kdykoli během dne:

1. Zavřete oči.
2. Položte jednu dlaň na tvář a druhou na hrudník.
3. Tříkrát se pomalu nadechněte nosem a dlouze vydechněte ústy.
4. Uvolněte čelist a nechte jazyk volně klesnout od patra.
5. Na závěr si položte otázku: Co teď potřebuji?

Omlazující síla živého kolagenu nové generace

„Stárnutí je jediná věc, kterou děláme všichni a pořád, jen život se proměňuje v čas, a to, co bývalo nejdůležitější, ztrácí na prioritě. Zdravý člověk má stovky přání, nemocný pouze jedno...“ říká **Eva Sojková (*1954), zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTÁRNI.CZ**, jehož posláním je více než 30 let zdraví, krása a vitalita v každém věku. „Slova mají obrovskou sílu a moc, proto v této složité době radím našim klientům, aby méně sledovali negativní zprávy a vymanili se ze spirály všeobjímajícího stresu. Vysvětluji jim, že stres je nejen zabijákem jejich radosti ze života a proudění životní energie, ale i ničitelem tělesného kolagenu a posledních zbytků odolnosti a obranyschopnosti těla.“



Ano, dlouhodobý stres nám může ublížit jak na mentální, tak i fyzické rovině, navíc závratnou rychlostí odbourává tělesný kolagen a oslabuje imunitu.

O důvod víc, proč bychom neměli nechat stav a kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Ovlivňuje nejen rychlost stárnutí organismu, ale i délku a kvalitu života. Rozhoduje o stavu našich kostí, kloubů, pojivových tkání, kvalitě zraku, pokožky, vlasů i nehtů. Hraje důležitou úlohu v kvalitě cév a určování cévního věku, který je v dnešní době změřitelný. Vypovídá o skutečném biologickém věku, který se často nemusí shodovat s tím skutečným.

Proto bychom neměli vnímat kolagen jako přípravek, který nás chrání před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech.

NENÍ KOLAGEN JAKO KOLAGEN

Wellness klub NEZESTÁRNI.CZ se v rámci zkušebních programů dlouhá léta zabývá účinky různých druhů kolagenů a spolupracuje s předními odborníky. O tom, že kolagen je pro tělo nepostradatelný, nikdo z nich nepochybuje, ale...

I oni se shodují na tom, že v poslední době přibýlo nových kolagenů jako hub po dešti a orientace v nich začíná být nepřehledná i pro odborníky. Největší zmatek nastal, když se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – **hydrát kolagenu** – živý kolagen nové generace.

KOLAGENOVÝ HYDRÁT – KOLAGEN, KTERÝ PŘEDBĚHL DOBU

Čistý hydrát přírodního kolagenu s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem vznikl po 14letém výzkumu a doslova přepsal historické dějiny tradiční výroby hydrolyzovaných kolagenů, když nastartoval výrobu hydrátu kolagenu třetího řádu technologií Triple Helix Formula – extrakcí čistého, přírodního kolagenu do vodního roztoku hydrátu.

Skládá ze tří vzájemně propletených řetězců, obsahuje celé molekuly ve formě trojitého helixu – superspirály, která si i po uložení do skleněné lahvičky zachovává biologickou aktivitu a „živou“ strukturu trojitě šroubovice, typickou pro bílkoviny živých organismů. Někteří odborníci toto výjimečné kosmeceutikum nazývají **bílkovinou mládí třetího tisíciletí**.

„Hydrát kolagenu má vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních i v pokročilém věku. Překvapivé výsledky přináší nejen v oblasti krásy, ale i regenerace. O to víc jsem smutný, když slyším, jak ztráta tělesného kolagenu stále častěji předčasně ukončuje kariéru mnoha známých sportovců i skvělých tanečníků, kteří by díky své dobré kondici a lase k pohybu ještě rádi trénovali, tancovali, sportovali...“ říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšták CSc.**, kterému kolagen v kapslích Invita Skin Beauty pomohl v 70 letech při regeneraci těžkého zánětu pojivové tkáně Achillovy šlachy a výsledky doložil snímky a závěry lékařské zprávy.

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE JE INVESTICE DO BUDOUCNOSTI, KTERÁ SE URČITĚ VYPLATÍ

Nativní, 100 % přírodní, biologicky aktivní a hypoalergenní kolagen je téměř identický s lidským kolagenem. Prokazatelně ovlivňuje buněčnou obnovu a regeneraci kolagenu v tkáních. Tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny. Tím posiluje aktivitu fibroblastů k znovuoobnovení produkce vlastního kolagenu a spuštění omlazujících a regeneračních procesů. Účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě zpomaluje přirozené procesy stárnutí.



Omlazující a regenerační PŘÍRODNÍ KOLAGEN INVENTIA® FACE na obličej

Minutová anti-age péče k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Zvyšuje hydrataci pružnost a elasticitu, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, viditelně redukuje vrásky a dlouhodobě předchází vzniku nových. Je vhodný i pro alergiky. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty.

Z čistého hydrátu se zpracovává lyofilizací sypký prášek, který tvoří základ doplňků stravy řady INVITA s vysokou vstřebatelností mikropeptidů.



doplňěk stravy

INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10

Širokospektrální buněčný aktivátor pro udržení dobré kolagenové kondice, mladistvé a pevné pokožky, pružného těla i pojivových tkání, ohebných kloubů a na pohled zdravých vlasů a nehtů. Invita je obohacena o koenzym Q10 a vitamín E – vitamín mládí. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy, volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny. Je ideálním řešením i pro ty, kteří si chtějí před létem zhubnout do krásy a bojí se při větším váhovém úbytku ochablé a povislé kůže a povadlé pleti.



Originální produkty s živým kolagenem si můžete objednat v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz | +420 775 373 379

Nikdy není pozdě na změnu. A lepší je začít pozdě než později a později než nikdy.

PROČ JE VAŠE PLEŤ KLÍČEM K CELKOVÉMU ZDRAVÍ

Když se řekne longevity, většina lidí si vybaví biohacking, doplňky stravy nebo pokročilé laboratorní testy. Málokdo si uvědomuje, že dermatologie může být jedním z nejsilnějších nástrojů preventivní medicíny.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: WWW.ELIZABETHCLINIC.CZ

Vaše pleť je největším orgánem těla a přesným indikátorem toho, co se děje uvnitř něj. Chronický zánět, oxidativní stres, hormonální dysbalance nebo nedostatek mikronutrientů – to všechno se projeví na pleti dřív, než vás začne bolet žaludek nebo klouby. Pavoučkové žilky mohou signalizovat problémy s játry. Náhle vzniklé akné často ukazuje na hormonální nerovnováhu. Ztráta elasticity souvisí s degradací kolagenu, ale také s kvalitou spánku, hladinou kortizolu a stavem střevního mikrobiomu.

Pokud chcete stárnout zdravě – nejen vypadat mladě, ale skutečně fungovat optimálně – musíte se na pokožku dívat jako na diagnostický nástroj, okno do celého organismu.

V Elizabeth Clinic vybudovali systém péče, který dermatologii propojuje s diagnostikou a terapií na buněčné úrovni. Nepracují pouze s tím, co vidíte v zrcadle. Pracují s biochemickou realitou vašeho těla.



Spektrofotometrie: diagnostika, která předbíhá symptomy

V Elizabeth Clinic se začíná spektrofotometrickou analýzou krve – metodou, která měří hladiny mikronutrientů, antioxidantů a biomarkerů v reálném čase. Neřídí se obecnými normami, ale aktuálním stavem vašich buněk. Odhalí deficit zinku dříve, než způsobí zánětlivé procesy v pleti. Zachytí pokles koenzymu Q10 ještě předtím, než se projeví jako viditelná ztráta vitality pokožky.

Tato data jsou základem pro infuzní terapie na míru – nejde o univerzální „beauty koktejl“, ale o přesně cílenou kombinaci aminokyselin, vitamínů a antioxidantů, která reaguje na konkrétní potřeby vašeho organismu. Když buňky dostanou to, co skutečně potřebují, promění se nejen pleť, ale i celková energie, kvalita spánku a odolnost vůči stresu.

Genetické testy: prevence postavená na vaší DNA

Genetika neurčuje osud, ale strategii. Pokud víte, že máte zvýšenou expresi genů pro degradaci kolagenu nebo pomalejší detoxikaci volných radikálů, nemusíte čekat na první známky stárnutí. V Elizabeth Clinic vám sestaví preventivní plán – cílené doplňky, specifická ošetření i úpravy životního stylu. Pracují s tím, jak vaše tělo skutečně funguje, nikoli s tím, jak by podle učebnic fungovat mělo.

AI analýza pleti: technologie, která vidí budoucnost

AI analýza mapuje změny na mikroskopické úrovni – poškození způsobené UV zářením, které okem ještě není viditelné, počáteční pigmentové změny či ztrátu hustoty pokožky. Díky tomu lze zasáhnout včas. A především: přesně měřit pokrok. Ne podle subjektivního pocitu, ale na základě objektivních dat.

Více informací najdete na www.elizabethclinic.cz. ■



DENNÍ HYDRATAČNÍ KRÉM DAYTIME NOURISHING MOISTURIZER POKROČILÁ PÉČE O PLEŤ ADVANCED ULTRA-RICH MOISTURIZER



ČISTÉ SLOŽENÍ BEZ PEG, GMO, BARVIV, SILIKONŮ A PARABENŮ



KLINICKY OVĚŘENÉ ÚČINKY INGREDIENCÍ



DERMATOLOGICKY TESTOVANÉ



VYROBENO V ČR



NÁVRAT K PŘIROZENÉ BIOLOGII POKOŽKY

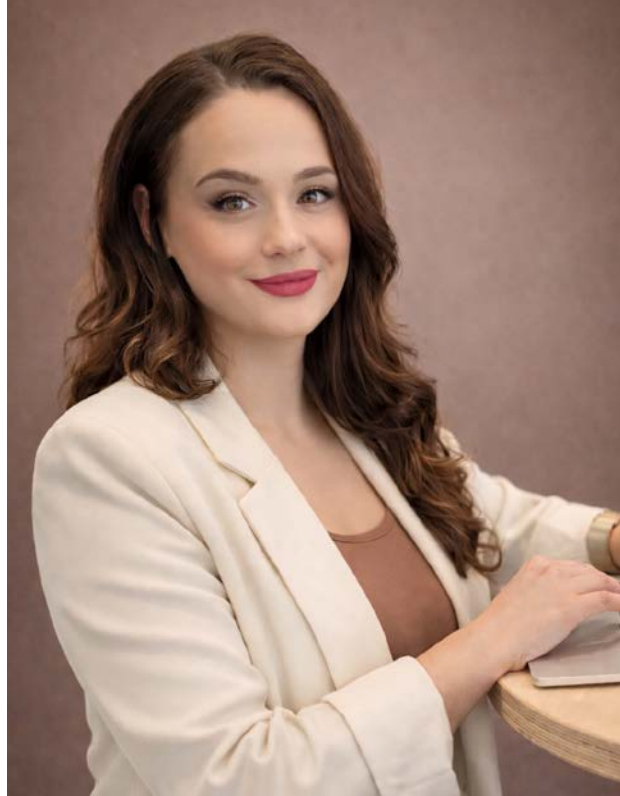
Česká značka přírodní kosmetiky Bohemian Cosmetics vznikla z osobní zkušenosti, hlubšího studia lidské pokožky a hledání skutečně funkční péče – zejména pro pokožku zatíženou autoimunitními onemocněními. Zakladatelka Ivana Petr vysvětluje, proč se rozhodla jít jinou cestou než běžný kosmetický průmysl a proč staví své produkty na bioidentických lipidech, tradičních formulacích a lokálních surovinách z české krajiny.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: BOHEMIANCOSMETICS.CZ

Ivano, jak vznikla značka Bohemian Cosmetics a jaký byl její původní záměr?

Bohemian Cosmetics vznikla z velmi osobní cesty za pochopením toho, jak funguje lidská pokožka a jak úzce souvisí s celkovým zdravím organismu. V naší rodině se dlouhodobě objevovaly kožní problémy a já sama žiji s autoimunitním onemocněním.

Právě tato zkušenost mě přivedla k hlubšímu studiu výživy, zánětlivých procesů v těle a fungování kožní bariéry. Postupně jsem zjistila, že velká část běžné kosmetiky pracuje spíše na povrchu pokožky. Mě ale začalo zajímat něco jiného – jak vytvořit péči, která bude respektovat přirozenou biologii pokožky a podporovat její vlastní regenerační schopnosti.



Tak vznikla Bohemian Cosmetics. Značka postavená na rodinných recepturách, bioidentických lipidech, jednoduchých přírodních formulacích a lokálních surovinách z české krajiny.

Filozofii značky i jednotlivé produkty dnes představujeme na stránkách www.bohemiancosmetics.cz.

Co pro vás osobně znamená bioidentická péče o pokožku?

Bioidentická péče pro mě znamená respekt k tomu, jak pokožka přirozeně funguje. Naše pokožka má vlastní ochrannou lipidovou bariéru, která ji chrání před vnějšími vlivy, udržuje hydrataci a podporuje regeneraci.

Pokud kosmetika obsahuje lipidy s podobnou strukturou, jakou mají ty přirozené v pokožce, může s ní mnohem lépe spolupracovat. Taková péče pokožku nepřetěžuje ani nenarušuje její přirozené procesy – naopak pomáhá obnovovat její rovnováhu. ■



Problémy s vlasy? Už nemám.

- › PORADENSTVÍ V PÉČI O VLASY
- › KOMPLEXNÍ VYŠETŘENÍ VLASŮ
- › VLASOVÉ PROCEDURY




CLINICAL
HAIR & HEALTH



www.clinicalhair.cz



Soft Pinch Luminous Powder Blush
Pudrová rozjasňující tvářenka, **790 Kč**



Diorshow 5 Couleurs
Limitovaná edice paletky očních stínů, **1890 Kč**



Chubby Stick™ Sculpting
Rozjasňující krémová tyčinka, **950 Kč**



Smoldereyes Shadow Liner
Oční linka a stín v jednom, **790 Kč**



Lash Idole Curl Goddess
Řasenka, která vám doma zajistí profesionální lifting řas, **990 Kč**



Warm Wishes Angled Powder Brush
Šikmý štětec na pudr, **820 Kč**



Idole Goddess Dimension
Mimořádně intenzivní oční stíny s krémovou konzistencí, **890 Kč**



Gloss Balm
Tonizovaný balzám na rty s vysokým leskem, **270 Kč**

Beauty novinky

Řasenka, které zvládne drama i bez slz, rtěnka připravená na komplimenty a stíny, které rozzáří i pondělní ráno.

Vybrali jsme pro vás čerstvé novinky z dekorativní kosmetiky, které stojí za místo na polici i za malé beauty dobrodružství před zrcadlem.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV FIREM

Life Lock™ hydrating setting spray
Hydratační fixační sprej až na 16 hodin, **930 Kč**



ORGANIC MiMi

TVŮJ SVĚT V KELÍMKU

Dopřej své pokožce i vlasům rituál péče plný energie.



99,8%
NATURAL
INGREDIENTS



WORRY-FREE
INGREDIENTS

ORGANICMIMI.CZ

Botox vs. skincare

K

SOUBOJ, KTERÝ VLASTNĚ NENÍ SOUBOJEM

Otázka proto už dávno nezní „botox, nebo skincare“. Mnohem přesnější je ptát se: jak tyto dva přístupy správně kombinovat, aby pleť vypadala přirozeně, zdravě a dlouhodobě mladistvě.

Botox: rychlá cesta k vyhlazení vrásek

Botulotoxin patří mezi nejrozšířenější estetické zákroky na světě. Jeho princip je jednoduchý: dočasně blokuje nervové impulzy ve svalech, které jsou zodpovědné za mimické vrásky. Výsledkem je jejich viditelné vyhlazení.

Nejčastěji se používá na vrásky mezi obočím (tzv. glabella), horizontální vrásky na čele a vrásky kolem očí („vějířky“). Efekt nastupuje během několika dnů a obvykle vydrží tři až šest měsíců. Právě rychlost a viditelnost výsledků jsou hlavním důvodem, proč je botox tak populární.

Je však důležité uvědomit si, že botox neřeší kvalitu pokožky samotné. Nehydratuje ji, nezlepšuje strukturu kolagenu ani neovlivňuje pigmentaci. Působí pouze na svalovou aktivitu.

Skincare: dlouhodobá investice do zdraví pleti

Moderní kosmetologie dnes stojí na velmi pokročilých vědeckých poznatcích. Aktivní látky jako retinol, peptidy, kyselina hyaluronová, niacinamid nebo antioxidanty dokážou výrazně ovlivnit kvalitu pokožky.

kosmetický svět dnes stojí na zajímavé křižovatce. Na jedné straně stojí estetická medicína s rychlými a viditelnými výsledky, na druhé dlouhodobá péče o pleť prostřednictvím kvalitní kosmetiky. Zatímco botulotoxin – známý jako botox – slibuje rychlé vyhlazení vrásek, moderní skincare nabízí systematickou péči, která podporuje zdraví a kvalitu pokožky zevnitř.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



Dobře nastavená skincare rutina může zlepšit hydrataci a elasticitu pleti, stimulovat tvorbu kolagenu, sjednotit tón pleti, zmírnit jemné vrásky a posílit kožní bariéru.

Výsledky se neobjevují přes noc. Přicházejí postupně, ale mají zásadní výhodu – pracují s přirozenými regeneračními procesy pokožky.

Dermatologové dnes často zdůrazňují, že kvalitní péče o pleť je základ, na kterém může estetická medicína stavět.

Kdy skincare nestačí

Existují situace, kdy kosmetika už sama o sobě nestačí. Typickým příkladem jsou hluboké mimické vrásky, které vznikají dlouhodobým opakováním pohybů obličejových svalů. Jde o výraznou vrásku mezi obočím, hluboké horizontální vrásky na čele a výrazné vějířky kolem očí.

V těchto případech může být botox efektivním řešením. Dokáže sval uvolnit a zabránit dalšímu prohlubování vrásky.

Mnoho dermatologů dokonce doporučuje tzv. preventivní aplikaci botoxu v menších dávkách, která může zpomalit vznik hlubokých mimických vrásek.

Kdy je naopak klíčová skincare

I když botox dokáže vrásky vyhladit, bez kvalitní péče o pleť bude výsledek vždy omezený. Skincare je zásadní pro hydrataci a výživu pleti, ochranu před UV zářením, regeneraci pokožky a podporu kolagenu.

Zásadní roli hraje především každodenní používání SPF, které je nejúčinnější anti-aging prevencí vůbec. Bez ochrany před sluncem totiž dochází k rozkladu kolagenu, pigmentovým skvrnám a ztrátě elasticity.

Nejlepší strategie: kombinace obou světů

Moderní estetická dermatologie dnes čím dál více zdůrazňuje synergii mezi kosmetickou péčí a estetickými zákroky.

Ideální strategie často vypadá takto:

- ➔ **Základ tvoří kvalitní skincare rutina** – čištění, hydratace, aktivní látky a SPF.
- ➔ **Estetické zákroky se používají cíleně** – například botox na mimické vrásky.
- ➔ **Důraz je na přirozený výsledek** – nikoli na změnu výrazu obličeje.

Tento přístup respektuje přirozené stárnutí pleti a snaží se ho zpomalit, nikoli popřít.

Trendy v anti-agingu

Současný beauty svět se stále více odklání od extrémů. Trendem je přirozenost, zdravá pleť a individualizovaný přístup.

Mezi aktuální směry patří preventivní estetická medicína, skin longevity – dlouhodobé zdraví pleti, biostimulační procedury podporující kolagen a personalizovaná skincare podle potřeb pokožky.

Cílem už není vymazat věk, ale vypadat svěže, přirozeně a dobře ve své kůži.

Verdikt: Botox, nebo skincare?

Ve skutečnosti nejde o soupeře. Botox i skincare mají v péči o pleť své místo – jen plní odlišné role.

Skincare je základní každodenní péče, která podporuje zdraví a kvalitu pokožky. Botox je nástroj estetické medicíny, který může pomoci tam, kde kosmetika nestačí.

Nejlepších výsledků dosahují lidé, kteří tyto dva přístupy neoddělují, ale citlivě kombinují.

Protože skutečný luxus dnešní beauty éry nespočívá v dokonale vyhlazené tváři. Spočívá v přirozené, zdravé a dobře opečovávané pleti. ■

Derma Body Clinic & mezoterapie, biostimulace:

Když krása začíná *pod povrchem*

V Derma Body Clinic nevěříme na zázračná řešení – věříme na výsledky. A právě mezoterapie a biostimulace patří mezi ošetření, která přinášejí viditelnou změnu, a přitom si zachovávají respekt k příroze-nosti.

Tyto techniky se používají k revitalizaci, hydrataci, omlazení pleti – a také k cílené léčbě konkrétních kožních problémů. Pomáhají při vypadávání vlasů, akné, pigmentaci, celkové regeneraci pokožky.

U nás v Derma Body Clinic jsme je povýšili na umění kombinace: správné účinné látky, precizní aplikace, citlivý přístup a zkušené ruce.

Proč právě mezoterapie nebo biostimulace?

- Hlubková hydratace a výživa pleti zevnitř
- Redukce jemných vrásek a zpomalení stárnutí
- Zpevnění a projasnění pokožky
- Podpora tvorby kolagenu a elastinu
- Zlepšení kvality vlasové pokožky a podpora růstu vlasů
- Redukce pigmentací a sjednocení tónu pleti
- Pomoc při akné, citlivé pleti
- Zlepšení elasticity a vzhledu krku, dekoltu i rukou

Ať už je vám 25 nebo 55, mezoterapie a biostimulace jsou vhodné téměř pro každého, kdo chce své pleti dodat živiny, elasticitu a zdravý jas – a to v hloubkách, kam běžná kosmetika nedosáhne.

Kde všude dokáží pomoci?

Mezoterapie a biostimulační ošetření nejsou určena pouze pro obličej. Skvělé výsledky přinášejí i v dalších oblastech:



- oční okolí (tmavé kruhy, otoky, jemné vrásky)
- krk a dekolt
- hřbety rukou
- vlasová pokožka (pro podporu růstu, eliminaci padání vlasů)
- břicho, paže, kolena (pro zpevnění a hydrataci pokožky)

Je to univerzální metoda, která respektuje jedinečnost každého klienta a přináší cílené výsledky přesně tam, kde jsou potřeba.

Neexistuje jen jedna mezoterapie nebo biostimulace

Když se řekne „mezoterapie“, mnoho lidí si představí pouze kyselinu hyaluronovou. Ale realita moderní estetiky nabízí mnohem víc – a právě v jejich vhodné kombinaci spočívá naše odbornost.

Používáme nejen HA, ale také vitamíny, aminokyseliny, růstové faktory, peptidy, exosomy i polynukleotidy (tzv. lososí DNA).

Každé složení má jiný účinek – hydrataci, rozjasnění, lifting, hojení, redukci akné či protizánětlivé účinky. Speciální pozornost věnujeme očnímu okolí – kde jsou požadavky na jemnost, citlivost a přesnost nejvyšší.

- Jedny mezokoktejly redukují tmavé kruhy,
- jiné zpevňují propadlé kontury,
- další pomáhají s otoky nebo mimickými vráskami.

Polynukleotidy: Nová generace omlazení

Mezi nejmodernější látky, se kterými pracujeme, patří polynukleotidy, známé jako tzv. lososí DNA. Získávají se z rybího spermatu a díky vysoké biologické kompatibilitě s pokožkou jsou dnes jedním z nejžádanějších produktů v estetické medicíně. Polynukleotidy působí protizánětlivě, regeneračně, stimulačně a obnovují přirozené procesy hojení. Výsledkem je zklidněná, pevnější a jasnější pleť – bez umělého efektu, ale s přirozeným leskem a vitalitou.

Jak to děláme jinak?

V Derma Body Clinic se mezoterapie ani biostimulace neprovádí „standardně“.

Každé ošetření přizpůsobujeme individuálním potřebám klientky – volíme účinné látky podle typu pleti, jejích potřeb, i podle sezóny a volíme správnou techniku aplikace. Sledujeme nejnovější trendy, testujeme inovace a pracujeme pouze s ověřenými a certifikovanými produkty.

Naší specialitou jsou kombinované techniky – například mezoterapie spojená s biorevitalizací, hydratačními výplněmi, nebo přístrojovými procedurami pro zvýšení účinnosti.

Oblíbená je kombinace mikroehličkové radiofrekvence s mezoterapií či biostimulací.

„Mezošková víla“ na scéně

Zakladatelka kliniky Monika Fraňková se mezoterapii věnuje s takovou precizností, že si mezi klientkami vysloužila přezdívku „mezošková víla“.

Díky citlivému přístupu, neustálému vzdělávání a smyslu pro detail se k ní klientky pravidelně vrací.

Ví, že jsou v těch nejlepších rukou.

Kdy je ten správný čas?

Možná právě teď. Na podzim, kdy se pleť zotavuje po slunečných dnech, trpí dehydratací a potřebuje jemný restart.

Zároveň začíná období společenských akcí, pracovního tempa a předvánočního stresu – a právě v těchto dnech je čas pečovat i o sebe.

Pokud cítíte, že vaše pleť ztrácí jiskru, pružnost nebo vitalitu – mezoterapie či biostimulace může být ideálním řešením.

První efekt je viditelný už po několika dnech, dlouhodobý výsledek přichází po sérii aplikací.

Výsledkem je zdravá, projasněná pleť, která vypadá skvěle i bez make-upu – přirozeně, svěže a sebevědomě.

DERMA Body Clinic – víme, co vaše pleť potřebuje.

www.dermabodyclinic.cz

Když vlasy promlouvají

Vlasy jsou víc než jen otázkou krásy. Dokážou prozradit stres, hormonální změny i to, že tělu něco chybí. Když začnou nadměrně padat, ztrácet lesk nebo se objeví problémy s pokožkou hlavy, často nestačí změnit šampon ani navštívit kadeřníka. Právě tehdy přichází na řadu trichologie – obor, který se zabývá zdravím vlasů a pokožky hlavy. Tricholožka Lenka Kašpaříková vysvětluje, proč bychom signály vlasů neměli přehlížet a jak lze jejich kondici vrátit zpět do rovnováhy.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: CLINICALHAIR.CZ



Lenka, většina žen řeší vlasy hlavně u kadeřníka. Kdy už je ale na místě vyhledat trichologa?

Ve chvíli, kdy nejde jen o vzhled vlasů, ale o jejich zdraví. Kadeřník je odborník na střih, barvu a styling, což je samozřejmě velmi důležité. Pokud se ale objeví potíže s pokožkou hlavy, nadměrné padání vlasů nebo jejich výrazné oslabení, je vhodné obrátit se na trichologa.

Trichologie je obor zaměřený na diagnostiku a řešení problémů vlasů a pokožky hlavy. Naším cílem je najít skutečnou příčinu potíží, jako je padání vlasů, lupy, seboroická dermatitida, oslabení vlasů po porodu nebo různé formy alopecie – a ta často souvisí s celkovým stavem organismu.

Jak takové trichologické vyšetření probíhá?

Velkou část diagnostiky tvoří diagnostický rozhovor nad problémem. Dále vyšetření pokožky hlavy a vlasových folikulů pomocí speciálních pomůcek, například trichologické mikrokamery, trichoskopu nebo trichogramu. Sledujeme hustotu vlasů, jejich růstové fáze i stav pokožky.

Cílem je najít skutečnou příčinu potíží – ať už hormonální, nutriční, genetickou, stresovou nebo dermatologickou – a navrhnout komplexní řešení. To může zahrnovat cílenou péči o pokožku hlavy, trichologické procedury, doplňky stravy nebo doporučení dalšího odborníka.

Často se mluví o padání vlasů. Je to problém, se kterým přicházejí hlavně ženy?

Ano, ženy tvoří velkou část našich klientek. Je ale důležité rozlišovat mezi padáním vlasů a jejich postupným řídnutím.

Padání vlasů bývá většinou akutní a dočasné. Objevuje se například po prodělané nemoci, po porodu, v období menopauzy nebo při výrazném stresu. Typicky se s ním setkáváme právě u žen.

Řídnutí vlasů je naopak většinou geneticky podmíněné a souvisí s tzv. androgenní alopecií. Jde o postupný a dlouhodobý proces, který postihuje muže i ženy. U mužů se častěji řeší transplantací vlasů, zatímco ženy často volí vlasové doplňky nebo příčesy.

Co všechno může být příčinou padání vlasů?

Spektrum je opravdu široké. Může jít o hormonální změny, nedostatek některých živin, stres nebo třeba problémy s pokožkou hlavy. Někdy se na padání vlasů podílí i kombinace více faktorů.

Proto je důležité dívat se na vlasy komplexně. Pokud například dochází k nadměrné tvorbě mazu, svědění nebo lupům, je potřeba nejprve stabilizovat pokožku hlavy. Teprve potom můžeme efektivně podpořit vlasový folikul.

Jaké metody při tom používáte?

Základem je vždy správně zvolená péče o pokožku hlavy. V některých případech doporučujeme také trichologické procedury, například oxygenoterapii, která zlepšuje okysličení pokožky a podporuje vitalitu vlasových kořínků.

Důležitou roli mohou hrát i doplňky stravy nebo specializované kúry, například nanotechnologické přípravky, které dokážou pronikat hluboko k vlasovým folikulům.

U genetického řídnutí vlasů je cílem proces především zpomalit. Používají se přípravky, které blokují účinek hormonu DHT – ať už ve formě léčiv nebo specializované trichologické kosmetiky.

Velkým tématem jsou také lupy...

Lupy jsou vždy signálem, že pokožka hlavy není v rovnováze. Pokud se objeví náhle například po změně kosmetiky,

může pomoci jen změnit šampon. Pokud ale problém přetrvává delší dobu, je potřeba najít jeho příčinu.

Rozlišujeme suché a mastné lupy. Suché lupy jsou drobné a sypou se z vlasů. Vznikají většinou při nadměrném vysušování nebo podráždění pokožky. Mastné lupy jsou větší, ulpívají na pokožce i vlasech a souvisejí se zvýšenou tvorbou kožního mazu. Oba typy mohou způsobovat nebo doprovázet také mikroorganismy a kvasinky na pokožce hlavy.

Dá se lupů zbavit úplně?

Ve většině případů ano. Úspěšná léčba musí být komplexní a cílená podle typu lupů. Šampon má především očistit pokožku a připravit ji na vstřebání účinných látek. Klíčovou roli pak hraje vlasová voda nebo sérum, které působí přímo na vlasové cibulky ve folikulu.

Současné je potřeba podpořit organismus zevnitř a zaměřit se i na životní styl. Lidé s lupy mají často sklon také k jiným mykotickým potížím. Pokud se problém řeší systematicky, lze se lupů zbavit dlouhodobě.

Když už jsme u životního stylu – jak moc vlasy reagují na stres?

Velmi citlivě. Dlouhodobý stres nebo vyčerpání může narušit růstovou fázi vlasu. Vlasové folikuly se jakoby „uspí“ a nové vlasy se tvoří pomaleji.

Stres se může projevit také zhoršením kvality vlasů nebo problémy s pokožkou hlavy. Proto se při trichologickém vyšetření vždy ptáme i na spánek, psychickou zátěž nebo pracovní tempo.

Dá se ovlivnit i genetické vypadávání vlasů?

Genetickou predispozici bohužel změnit nedokážeme. Můžeme ale výrazně zpomalit proces řídnutí vlasů a udržet jejich kvalitu co nejdéle. Klíčem je začít včas a kombinovat správnou péči o pokožku hlavy s cílenými přípravky. www.clinicalhair.cz. ■

Lenka Kašpaříková patří k průkopnicím trichologie a transplantace vlasů v České republice. Před 15 lety v Praze založila trichologickou kliniku Clinical Hair & Health, která patří k lídrům v oblasti péče o vlasy a vlasovou pokožku včetně dnes hojně vyhledávané procedury – transplantace vlasových štěpů. V současnosti má vlasové centrum Clinical Hair & Health pět poboček, a to v Praze, Brně, Plzni, Pardubicích a Ostravě.

Síla přírody

Jsou chvíle, kdy fungujete, plníte povinnosti a jste navenek silná, ale uvnitř cítíte jemnou únavu, kterou nelze dospat ani „opravit“ volným víkendem. Nejde o vyčerpání těla, ale o tiché odpojení od sebe sama. Právě v těchto okamžicích se jako nejúčinnější lék ukazuje návrat k přírodě. Ne jako útěk, ale jako vědomý krok zpět k tomu, co je vám přirozené.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Příroda mluví jazykem ženské energie – rytmem, smyslovostí a klidem. A když jí dovolíte, aby vás znovu vedla, začne se vnitřní rovnováha obnovovat přirozeně, bez nátlaku.

Země jako zdroj stability a bezpečí

Kontakt se zemí je jedním z nejjednodušších, ale zároveň nejhlubších způsobů, jak se můžete znovu usadit ve vlastním těle. Země symbolizuje stabilitu, oporu a hranice – kvality, které často nahrazujete výkonem a kontrolou.

Když se dotýkáte země, vaše tělo se přirozeně zklidňuje. Nervový systém přechází z napětí do uvolnění a energie, která byla rozptýlená v hlavě, se začíná vracet dolů – do břicha, pánve a dechu. Právě tam sídlí pocit vnitřního bezpečí.

Co můžete praktikovat vy sama:

Jednou denně si dopřejte chvíli venku bez bot. Nemusíte být v lese – stačí zahrada, park nebo klidné místo. Postavte se, zavřete oči a několik minut jen vnímejte kontakt chodidel se zemí. Dýchejte pomalu a v duchu si řekněte: „Jsem tady. Jsem v bezpečí.“

Květiny jako zrcadlo vaší ženskosti

Květiny nejsou jen symbolem krásy, ale i cykličnosti. Rostou, kvetou, vadnou a znovu se rodí. Bez výčitek, bez tlaku na stálý výkon. Každý květ rozkvétá ve svém čase – a stejně tak i vy máte právo na své tempo.

Když se obklopíte květinami, podvědomě se ladíte na jemnost a přijetí. Květiny vám připomínají, že citlivost není slabost, ale forma vnitřní síly.

Co můžete praktikovat vy sama:

Vytvořte si malý květinový rituál. Jednou týdně si kupte nebo natrhejte květiny podle nálady, ne podle trendů. Při aranžování se zeptejte sama sebe: „Co teď potřebuji?“ Klid, radost, odvahu nebo lehkost? Nechte květiny, aby byly vaší odpovědí.

Světlo jako tichý vnitřní restart

Světlo má schopnost harmonizovat tělo i mysl. Přirozené denní světlo reguluje hormonální rytmy, podporuje dobrou náladu a navozuje pocit jasnosti. Přesto většinu dne trávíte pod umělým osvětlením, které tělo mate a unavuje.

Když se vědomě vystavíte slunečnímu světlu, dovolíte své energii znovu proudit. Světlo nepřináší jen fyzickou vitalitu, ale i lehkost v myšlenkách a emocích.

Co můžete praktikovat vy sama:

Ráno si dopřejte několik minut u okna, na balkoně nebo venku. Bez telefonu, bez rozptýlení. Jen světlo na tváři a klidný dech. Večer naopak ztlumte osvětlení a dovolte tělu přirozeně se uklidnit. Tento jednoduchý rytmus podpoří váš spánek i vnitřní rovnováhu.



Zpomalení, aby mohla energie proudit

Ženská energie se neobnovuje v rychlosti. Potřebuje prostor, ticho a smyslové vnímání. Pobyt v přírodě bez cíle vám umožní vystoupit z neustálého musím a vrátit se k bytí.

Když zpomalíte, přestanete energii tlačit. Místo toho jí dovolíte, aby se rozprostřela po těle a přinesla pocit klidu, který není prázdnotou, ale vnitřním nasycením.

Co můžete praktikovat vy sama:

Jednou týdně si dopřejte procházku bez plánu. Nechte se vést intuicí, zastavte se, kdykoli ucítíte potřebu. Sedněte si, dotkněte se stromu, zavřete oči. Neřešte čas ani výkon. Tento prostor bez očekávání je pro vaši ženskou energii hluboce léčivý.

Návrat k elementárnímu jako návrat k sobě

Příroda vás nenuť ke změně. Jen vám připomíná, kým jste byla dřív, než jste začala spěchat. V kontaktu se zemí, květinami a světlem se vaše ženská energie znovu skládá – jemně, přirozeně a bez tlaku.

Nemusíte měnit svůj život ani přidávat nové povinnosti. Stačí malé, vědomé návraty. Chvíle, kdy nejste pro druhé, ale sama pro sebe. Právě v těchto okamžicích se rodí klid, síla a pocit, že vaše energie může proudit s lehkostí.

Síla přírody je vám k dispozici kdykoli. Stačí zpomalit, vyjít ven a dovolit si znovu cítit. ■

Tichá setkání s přírodou

1. RANNÍ VODA

Ráno si opláchněte obličej studenou vodou a vnímejte její svěžest. Voda probouzí smysly a symbolicky vás vrací do přítomného okamžiku.

2. PŘÍRODNÍ MATERIÁLY

Obklopte se během dne alespoň jedním přírodním materiálem – lnem, bavlnou, dřevem nebo kamenem. Dotek přírodních struktur pomáhá tělu zklidnit se.

3. BYLINKY NA PARAPETU

I malý květináč s bylinkami dokáže vytvořit pocit propojení s přírodou. Při jejich zalévání si uvědomte, že stejně jako ony i vy potřebujete péči a čas.

4. VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ VENKU

Kdykoli během dne otevřete okno nebo vyjděte ven a třikrát se zhluboka nadechněte. Představte si, že s nádechem přijímáte energii přírody a s výdechem uvolňujete napětí.

5. NASLOUCHÁNÍ PŘÍRODĚ

Na procházce nebo při otevřeném okně se zaposlouchejte do zvuků kolem sebe – vítr, ptáky, šustění listů. Nesnažte se je hodnotit, jen poslouchejte.

Vůně JAKO JAZYK DUŠE

Aromaterapeutka, zakladatelka České aromaterapeutické školy a tvůrkyně značky Yasminka PhDr. Hana Yasminka zasvětila svůj život vůním, bylinkám a hledání rovnováhy mezi tělem a duší. V rozhovoru vypráví o své cestě k aromaterapii, inspiraci z cest po světě i o tom, proč je pro ni každý nový produkt malým zrozením.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ



Co vás přivedlo k aromaterapii a práci s bylinkami?

Myslím, že mě k tomu přivedlo více věcí. Velkou roli hrála moje rodina a předci. Pocházím z jižní Moravy, kde mají bylinky a přírodní léčitelství hlubokou tradici. Vzpomínám si také na svou babičku – právě ona mě k tomuto světu přirozeně přiblížila.

Zároveň vnímám, že velkou roli sehrálo mateřství. Když se žena stane matkou, něco v ní dozraje. Prohloubí se vztah k přírodě, k péči, k životu. Myslím, že ženy mají k bylinkám a vůním velmi přirozený vztah. U mě to nebyl jeden konkrétní okamžik, spíše postupné dozrávání – žena, vůně a bylinky si ke mně našly cestu společně.

Co bylo vaší největší inspirací v počátcích?

Velkou inspirací pro mě byla právě rodina a země, ze které pocházím. Neměla jsem jeden konkrétní vzor, spíše jsem cítila silné propojení s předky a s krajinou jižní Moravy. Postupně mě inspirovala i samotná příroda a lidé, které jsem na své cestě potkávala.

Jak byste vysvětlila aromaterapii někomu, kdo o ní nikdy neslyšel?

Aromaterapie je pro mě terapie vůní. Vůně mají velmi silný vliv na naši psychiku i tělo.

Každý člověk si intuitivně vybírá vůni podle svého aktuálního rozpoložení. To, jakou energii nebo frekvenci

vyzařujeme, často přitahuje určitou vůni nebo bylinu. V aromaterapii pak můžeme s těmito vůněmi pracovat – tvořit harmonické akordy a kompozice, které působí na limbický systém v mozku.

Právě v tom vidím obrovský potenciál. Je to oblast, která ještě zdaleka není plně prozkoumaná.

Co pro vás znamená holistický přístup k tělu a duši?

Holistický přístup znamená vnímat člověka jako celek. Tělo, mysl i emoce spolu úzce souvisejí. Když pracujeme s vůněmi nebo bylinkami, neovlivňujeme jen fyzické tělo, ale i psychiku, energii a celkové naladění člověka.

Vaše cestování je legendární – které místo vás nejvíce změnilo a proč?

Jedním z míst, které na mě silně zapůsobilo, byl Island. Právě tam jsem si naplno uvědomila krásu i křehkost naší planety.

Byla jsem u jednoho z největších islandských jezer, které se překládá jako „jezero komárů“. Tam jsem poprvé zažila možná nejčistší vzduch, jaký jsem kdy na naší planetě cítila. Na jednom místě se tam setkává obrovská síla ohně, lávy a vnitřní energie Země s chladem a ledem.

Je to místo, kde člověk jasně vidí sílu planety. Uvědomí si, že přírodu nelze překonat – a že možná ani nemáme potřebu ji překonávat.

Co jste se o sobě naučila díky cestování a práci s různými kulturami?

Cestování mě naučilo větší pokoře a otevřenosti. Každá kultura má svůj způsob vnímání přírody, vůní i života. Díky tomu se člověk učí vidět svět z širší perspektivy.

Na co si dáváte pozor při výběru surovin a olejů na cestách?

Velmi vnímám původ surovin, energii místa a způsob, jakým byly získány. Důležitá je pro mě čistota, kvalita a také respekt k přírodě i lidem, kteří s rostlinami pracují.

Stojíte za vznikem České aromaterapeutické školy. Co vás vedlo k jejímu založení?

K jejímu založení mě vedla především touha sdílet své znalosti a zkušenosti. Chtěla jsem předávat informace dál, s láskou k tomuto řemeslu, k nauce o vůních a k bylinkám.

Jaké hodnoty byste chtěla předat svým studentům i čtenářům?

Především úctu k přírodě, citlivost a radost z poznávání. A také vědomí, že práce s bylinkami a vůněmi není jen technická disciplína, ale hluboké propojení s přírodou i se sebou samými.

„AROMATERAPIE NENÍ JEN TECHNIKA. JE TO CITLIVOST, VNÍMÁNÍ A HLUBOKÝ RESPEKT K PŘÍRODĚ.“

Co byste poradila někomu, kdo chce začít s aromaterapií profesionálně?

Začít s pokorou a respektem k přírodě. Studovat, zkoušet, vnímat vůně a učit se jim naslouchat. Aromaterapie není jen technika – je to cesta citlivosti a vnímání.

Jaký je největší rozdíl mezi produkty Yasminka a běžnými kosmetickými značkami?

Yasminka není jen kosmetická značka – je to určitá filozofie. Například dodnes nepoužíváme čárové kódy a snažíme se, aby v každém produktu bylo co nejvíce lidské energie. Každý výrobek prochází několika fázemi tvorby. Někdy vzniká surovina v jiné zemi, v místě plném slunce a energie, a pak přichází k nám na Moravu, kde ji dál zpracováváme.

S každou etiketou, každým štítkem do produktu vkládáme energii značky Yasminka.

Co vám dělá v práci největší radost dnes?

Největší radost mám vždy ve chvíli, kdy vznikne něco nového – nový produkt, nové sérum nebo nová vůně. Je to podobné jako zrození nového života.

Velkou radost mi přináší i vůně, kterou jsme vytvořili jako synergii pro rok 2026. Je velmi energická a symbolizuje nové začátky, které bych všem lidem přála.

Jaké máte vize do budoucna – nové knihy, semináře nebo projekty, o kterých byste se chtěla zmínit?

Cítím, že značka Yasminka i naše škola mají před sebou další cestu. Možná přinese nové směry, nové projekty a další možnosti sdílení aromaterapie s lidmi.

Kdybyste měla jednou větou vyjádřit životní princip, který vás provází ve vaší práci i v osobním životě, jaký by byl?

Myslím, že čím déle člověk jde svou cestou, tím víc si uvědomuje, že všechno podstatné je vlastně velmi jednoduché. Ať už pracujeme s bylinkami, vůněmi, lidmi nebo sami se sebou, vždy se vracíme k jedné základní energii. Tou je láska. Protože nakonec vždy platí: Love is the answer. ■



Restart těla

Nejsou to dramatické signály. Žádný kolaps, žádná diagnóza. Jen sotva postřehnutelný pocit, že vaše energie není tak zářivá jako dřív. Rána ztratila lehkost, pleť působí unaveněji, tělo reaguje citlivěji na maličkosti. A nálada? Ta se mění rychleji, než byste si přála.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE FIREFLY

Možná fungujete dál. Plníte úkoly, držíte tempo, usmíváte se. Ale někde pod povrchem cítíte, že by si vaše tělo zasloužilo víc než jen další šálek kávy. Ne přísný režim. Ne extrém. Spíš návrat k sobě. K lehkosti. K rovnováze.

A právě tam začíná skutečný restart.

JÁTRA: Vaše osobní alchymistická dílna

Představte si laboratoř, která pracuje bez přestávky. Bez víkendů. Bez dovolené. Přesně tak fungují vaše játra.

Každý den tiše zpracovávají hormony, odbourávají alkohol a léky, filtrují chemické látky z prostředí i z kosmetiky, neutralizují vedlejší produkty stresu. Filtrují krev, ukládají zásoby živin, pomáhají regulovat hladinu cukru v krvi. Jsou centrem vašeho vnitřního hospodaření.

A přesto na ně téměř nemyslíte.

Játra jsou mistrem tichého výkonu. Neupozorňují na sebe dramaticky. Když jsou přetížena, většinou nebolí. Místo toho vysílají jemné signály: únava po jídle, pocit těžkosti pod pravým žebrem, citlivější reakce na alkohol, výraznější PMS, kolísání energie nebo zhoršená kvalita pleti.

Nejde o to, že by „nefungovala“. Spíše fungují příliš intenzivně – a bez dostatečného prostoru na regeneraci.

Jemná podpora začíná obyčejně

Nepotřebujete drastickou detoxikační kúru. Játra milují jednoduchost a pravidelnost.

1. Zpomalte ráno

Sklenice vlažné vody s citronem není zázračný spalovač toxinů. Je to jemný start. Hydratace po noci pomáhá nastartovat metabolismus a podpořit přirozené vylučovací procesy.

Ještě důležitější než samotný citron je však moment klidu. Když den nezačnete ve spěchu, snižujete hladinu stresových hormonů, které játra zatěžují.

Ranní tempo je signál pro celé tělo.

2. Zjednodušte talíř

Játra ocení, když jim na pár dní ulevíte od nadbytku cukru, alkoholu a průmyslově zpracovaných potravin. Zkuste vsadit na listovou a hořkou zeleninu (rukola, čekanka, artyčok), kvalitní bílkoviny, zdravé tuky (olivový olej, ořechy, semínka), dostatek vlákniny.

Hořké chutě přirozeně podporují tvorbu žluči, která je klíčová pro trávení tuků i odvod odpadních látek. Nejde o dietu. Jde o dočasné zjednodušení.

Čím méně musí játra hasit požáry, tím více energie mají na regeneraci.

3. Dopřejte játrům noc bez práce navíc

Největší regenerace probíhá v noci. Pokud však tělo musí pozdě večer trávit těžké jídlo nebo odbourávat alkohol, nemá kapacitu na opravné procesy.

Zkuste večeřet dvě až tři hodiny před spaním. Omezte alkohol na minimum. Dopřejte si kvalitní spánek v tmavé a klidné místnosti.

4. Pracujte se stresem

Stres je pro játra často větší zátěží než samotné jídlo. Kortizol a další stresové hormony musí být odbourávány – a právě játra tuto práci zajišťují.

Každý vědomý nádech a dlouhý výdech snižuje stresovou reakci. Každá krátká pauza během dne je investicí do jejich capacity.

Možná to zní jednoduše. Ale jednoduché věci bývají neúčinnější.

Nejde o to játra „čistit“. Jde o to nepřetěžovat je.

Když jim dopřejete klid, pravidelnost a výživu, odmění se vám lehkostí, stabilnější energií i jasnější pletí.

LYMFA: Krása, která proudí

Lymfa je jako tichá řeka, která se vine vaším tělem. Nevídáte ji, necítíte ji – dokud se nezpomalí.

Lymfatický systém je váš vnitřní úklidový tým. Odvádí odpadní látky z buněk, filtruje škodliviny, podporuje imunitu a významně ovlivňuje i vzhled pokožky. To, zda

působíte svěže a lehce, nebo oteklá a unaveně, často souvisí právě s tím, jak dobře proudí.

Na rozdíl od krevního oběhu ale lymfa nemá vlastní pumpu. Nemá srdce, které by ji rozhánělo. Je odkázaná na vás. Na váš pohyb. Na váš dech. Na rytmus vašeho dne.

Když stagnuje, tělo to naznačí jemně, ale vytrvale: otoky prstů a kotníků, těžkýma nohama, výraznější celulitidou, napjatou pletí, celkovou malátností. Někdy i pocitem zavodnění, který nesouvisí s váhou, ale s prouděním.

Dobrá zpráva? Lymfa reaguje překvapivě rychle. Stačí jí dát impuls.

1. Kartáčujte

Suché kartáčování před sprchou je jednoduchý, ale účinný rituál. Jemnými tahy směrem k srdci stimulujete povrchové lymfatické cévy a podporujete proudění tekutin.

Nepotřebujete víc než pět minut. Důležitější než tlak je pravidelnost.

Berete to jako ranní probuzení těla – signál, že se začíná hýbat.

2. Rozhýbejte se

Lymfa miluje rytmický pohyb. Nemusí to být intenzivní trénink. Stačí pár minut poskoků, svižná chůze, lehké protažení nebo jemná jóga.

Každé stažení svalů funguje jako pumpa, která pomáhá tekutině posouvat se dál. I krátká ranní aktivita dokáže změnit pocit těžkosti během celého dne.

Nejde o výkon. Jde o proudění.

3. Dýchejte zhluboka

Možná nejpodceňovanější nástroj máte stále u sebe – dech.

Bránice funguje jako hluboká lymfatická pumpa. Když dýcháte mělce a rychle, lymfa stagnuje. Když se několikrát denně vědomě nadechnete do břicha a dlouze vydechnete, podpoříte její tok.

Zkuste jednoduchý rituál: nádech na čtyři doby, krátká pauza, výdech na šest. Opakujte pětkrát. Tělo se uvolní a proudění se zlepší.

4. Pijte

Je to prosté – lymfa je tekutina. Bez dostatku vody houstne a zpomaluje se.

Čistá voda během dne je základ. Ne až ve chvíli, kdy máte žízeň, ale průběžně. I mírná dehydratace může zpomalit celý systém. Když lymfa proudí, tělo působí lehčeji. Pleť je jasnější. Energie stabilnější.

HORMONY: Když hledáte rovnováhu

Hormony jsou jako orchestr. Když jeden nástroj hraje příliš hlasitě nebo naopak příliš tiše, celek ztrácí harmonii.

Estrogen, progesteron, kortizol, inzulin, hormony štítné žlázy – každý z nich má svou roli. Společně řídí energii, náladu, spánek, chuť k jídlu, metabolismus i kvalitu pleti. Většinu času o nich nepřemýšlíte. Jen cítíte, že vše plyne.

Když se ale rovnováha naruší, tělo začne šepat. Objeví se únava bez zjevné příčiny, podrážděnost, chutě na sladké, výkyvy nálad, zhoršený spánek, silnější PMS nebo kolísání hmotnosti. Nejde nutně o diagnózu. Často jde o jemnou dysbalanci způsobenou stresem, nedostatkem spánku nebo nepravidelným režimem.

A právě zde se propojuje vše, o čem jsme mluvili. Játra pomáhají odbourávat přebytečné hormony. Lymfa odvádí metabolické zbytky. Pokud jeden systém nestíhá, ovlivní to celek.

Hormonální rovnováha není izolovaná kapitola. Je to souhra.

1. Spěte kvalitně

Spánek je nejpodceňovanější hormonální terapie.

Nejde jen o to, kolik hodin naspíte, ale kdy a jak. Ideální je usínat před 23. hodinou, kdy tělo přirozeně přechází do regenerační fáze. V noci se ladí hormonální osa, stabilizuje se kortizol, obnovují se receptory citlivé na inzulin, probíhají detoxikační procesy.

Pokud chodíte spát pozdě a s telefonem v ruce, tělo zůstává ve střehu. Modré světlo narušuje tvorbu melatoninu – hormonu spánku – a tím se rozladí i další hormonální procesy.

Večerní klid je luxus, který má přímý biologický dopad.

2. Udržujte stabilní hladinu cukru v krvi

Výkyvy energie během dne často nejsou o slabé vůli, ale o inzulinu.

Když jíte rychlé sacharidy bez bílkovin a tuků, hladina cukru prudce stoupne – a stejně rychle klesne. Výsledkem je únava, podrážděnost a chuť na další sladké.

Zkuste každé jídlo postavit na kombinaci kvalitní bílkoviny, zdravý tuk, vláknina. Tělo pak dostává stabilní přísun energie. A stabilní energie znamená stabilnější náladu i hormonální odpověď.

Rovnováha začíná na talíři.

PSYCHICKÁ OČISTA: Faktor, na který se zapomíná

Restart těla není jen otázkou jídla, pohybu a spánku. Je také otázkou toho, co si nesete uvnitř.

Emoce, které dlouhodobě potlačujete, nezmizí. Jen změní podobu. Mohou se projevit jako napětí v šíji, stažený žaludek, nepravidelné trávení, výkyvy nálad nebo narušený spánek. Tělo a psychika nejsou oddělené světy. Jsou to dvě stránky téhož příběhu.

Možná fungujete navenek bezchybně. Plníte očekávání, držíte tempo, zvládáte víc, než je zdravo. Ale někde pod povrchem cítíte tlak. A právě ten se může stát největší zátěží pro vaše játra, hormony i nervový systém.

Zkuste si položit jednoduchou, ale odvážnou otázku: Kde ve svém životě říkám ano, i když cítím ne?

Možná je to pracovní závazek. Možná vztahová dynamika. Možná vlastní nároky na dokonalost. Každé ano proti sobě samé vytváří vnitřní napětí. A tělo na něj reaguje.

Psychická očista neznamená dramatické životní změny. Spíše jemné, ale vědomé kroky.

Může to být omezení neustálého informačního proudu, večerní digitální pauza bez sociálních sítí, nastavení jasnějších hranic, rozhovor, který dlouho odkládáte, nebo prosté přiznání si vlastní únavy.

Někdy je největším restartem dovolit si nebýt stále silná.

Když uvolníte tlak, který na sebe vyvíjíte, uvolní se i tělo. Dech se prohloubí. Spánek zklidní. Trávení se stabilizuje. Hormony se začnou ladit.

Tělo nereaguje jen na to, co jíte. Reaguje na to, jak žijete. A skutečná očista často začíná tam, kde si dovolíte být k sobě upřímná. ■

Sedmidenní rituál jemného restartu

Pokud cítíte potřebu hlubšího symbolického kroku, zkuste týdenní restart bez extrémů:

1.–2. den: Zklidnění trávení

Lehká, výživná strava. Žádný alkohol. Více vody.

3.–4. den: Pohyb a lymfa

Každodenní svižná procházka. Suché kartáčování. Dechové cvičení.

5. den: Spánek jako priorita

Večer bez obrazovek. Teplá koupel. Brzké ulehnutí.

6. den: Emoční úklid

Vědomé psaní deníčku. Reflexe. Ujasnění hranic.

7. den: Integrace

Vnímejte, co se změnilo. Nejen fyzicky, ale i mentálně.

Nejde o výsledek na váze. Jde o pocit lehkosti.



Vysoký stres:

MOHOU SAPONINY POMOCI ZVLÁDAT ZÁTĚŽ?

Vysoký stres si obvykle spojujeme především s psychikou: napětí, podrážděnost, špatné soustředění, únava nebo pocit přetížení. Jenže stres se neodehrává pouze v hlavě. V praxi zasahuje celý organismus – od trávení až po cévy a srdce. A právě zde se otevírá zajímavá souvislost se saponiny.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Stres jako fyzická zátěž

Stresový režim znamená zvýšené nároky na tělo. Člověk funguje na výkon – rychle jí (a málo žvýká), vynechává odpočinek, méně pije. Postupně se oslabuje trávení a přidávají se projevy, které už nepůsobí jen jako běžná psychická únava.

Pokud v tomto režimu fungujete dlouhodobě, mohou se zbytky nedostatečně zpracované potravy hromadit v trávicím traktu. Sliznice ztrácí vitalitu, dochází k podráždění, zhoršuje se průchodnost vývodů žluči a slinivky břišní, objevuje se zácpa či plynatost. To jsou typické tiché signály, které mnoho lidí ve stresu normalizuje: „Je to jen hektické období, to přejde.“

Jenže stres nepřichází na prázdné místo – obvykle se opírá o už oslabenou fyziologii. Jakmile se naruší trávení a vylučování, zhoršuje se i kvalita vnitřního prostředí organismu.

Přehlížené souvislosti

Změny se přitom nemusí týkat jen trávicího traktu. Procesy ukládání a usazování mohou probíhat také na stěnách cév. Cévní systém je přirozeně pružný – rozvádí puls a pomáhá regulovat krevní tlak. Pokud je však jeho pružnost snížena, hůře zvládá tlakové změny a svou regulační funkci přestává plnit optimálně. V takové situaci musí více pracovat srdce, což se může projevit zvýšením krevního tlaku.

Jak říká MUDr. Oto Sova, CSc.: „Z lidské perspektivy je to tak, že někdy nemáte ‚slabou hlavu‘, ale hlavu, která jednoduše nezvládá fungovat v přetíženém režimu, pokud její systém dodávek (krevní oběh) nepracuje optimálně. Proto se při dlouhodobém stresu často setkáváme s paradoxem: člověk spí, dá si kávu, snaží se o motivaci, ale stále je těžký, nesoustředěný a podrážděný. A v pozadí může být fyzická bariéra – průtok, okysličení, výživa tkání.“

Jak do toho zapadají saponiny?

Saponiny jsou látky známé tím, že snižují povrchové napětí tekutin. Zjednodušeně řečeno: saponiny lze obrazně přirovnat k mýdlu určenému pro organismus. Nepůsobí na psychiku přímo, ale mohou ovlivňovat fyzické prostředí, ve kterém stres probíhá.

CO TO MŮŽE ZNAMENAT V PRAXI?

Saponiny stres neodstraní. Mohou však přispívat ke snižování tělesných faktorů, které jeho dopady udržují či zesilují. Pokud se zlepší průchodnost a kvalita vnitřního prostředí, může se to projevit i subjektivně:

- lepším soustředěním (při lepším zásobování tkání),
- menší únavou (při efektivnějším metabolismu),
- větším pocitem pohody (když tělo není zatíženo na více úrovních současně).

Vysoký stres a saponiny

Stres vnímáme především jako psychologický tlak – na mysl, emoce i výkon. Nikdy však neprobíhá odděleně od těla.

Právě proto má smysl uvažovat o saponinech nikoli jako o „řešení stresu“, ale jako o nástroji, který může pomoci snížit jeho tělesnou zátěž. Uvolněním usazenin a celkovým „odlehčením“ organismu mohou vytvářet podmínky, jež jsou při dlouhodobém stresu pro tělo příznivější.

Člověk pak často zvládá vysoké nároky lépe – ne proto, že by stres zmizel, ale proto, že organismus přestane fungovat v dvojí zátěži současně. ■

INZERCE

DOCTOR SOVA

Vyperte si organismus

DIAMOND YACCA DOCTOR SOVA®

Vyrábí MUDr. Oto Sova, CSc.
33 let výzkumu přírodních saponinů

**Doplňek stravy se saponiny,
patentovaná výroba a garance kvality.**

www.doktorsova.cz

DIAMOND YACCA doctor sova® je doplněk stravy, není lék a nemá schválené léčivé účinky. Léky předepsané vašim lékařem užívejte dál.

FASHION

ZOOM

Umění milovat

Láska
je schopnost
unést pravdu,
blízkost
i svobodu.

Hypoalergenní dětská kosmetika vyvinutá mámou lékařkou

Jemná péče s přírodními složkami
pro tu nejcitlivější dětskou pokožku.

- ♥ Slovenská značka
- ♥ Veganská
- ♥ Nedráždivá
- ♥ Dermatologicky testovaná

www.higgibaby.com

@higgibabysk



INZERCE

Tam, kde klasika už nestačí...

Některé šperky jsou jen ozdobou. Jiné v sobě nesou vzpomínky, emoce a osobní příběhy. Právě takové šperky vznikají v dílně zlatnice **Jany Offeritzové**, autorky značky KEILA.

„Mé šperky vznikají tam, kde klasika už nestačí,“ říká o své tvorbě. Její práce stojí na spojení řemesla, osobního příběhu a inspirace přírodou.

Zlatnickému řemeslu se věnuje od roku 2013. Během let získávala zkušenosti ve známých pražských zlatnictvích jako zlatnice, návrhářka i konzultantka pro klienty. Postupně v ní ale uzrála touha vydat se svou cestou, podle vlastního tempa i rukopisu. Právě tehdy vznikla značka KEILA.

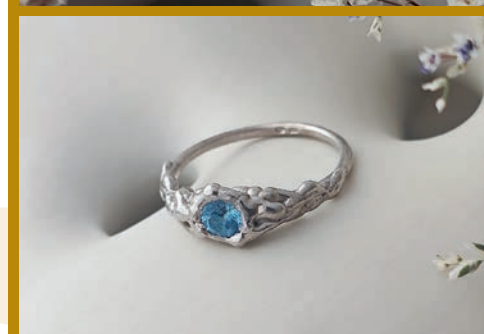
Inspiraci pro svou tvorbu nachází především v přírodě – v jejích liniích, strukturách i drobných detailech, které často zůstávají nepovšimnuté. Stejně důležitou inspirací jsou však i lidé samotní a jejich osobní příběhy, které se někdy do šperků otiskují doslova – v podobě skutečných lidských či zvířecích doteků. Do své práce tak přenáší přirozenost, nepravidelnost i jemnou nedokonalost, která je pro ruční práci tak typická.

Ve své tvorbě pracuje s drahými kovy, perlami, přírodními drahokamy i sklem. Vedle autorských kolekcí vznikají také velmi osobní šperky – například talismany nebo šperky s otisky prstů či zvířat, které uchovávají skutečný dotek blízkých osob i mazlíčků.

Samotný název značky KEILA má přitom osobní původ. Vznikl z dětské přezdívky, kterou autorce dal její zesnulý otec. Když jí bylo asi sedm let, dostala k Vánocům panenku. Na krabici stálo jméno Kayla – její otec ho ale tehdy přečetl jako Keila. Přezdívka, která jí zůstala dodnes, se nakonec přirozeně proměnila i ve jméno značky.

Možná i proto mají její šperky společnou jednu věc – nejsou jen ozdobou. Jsou tichou připomínkou okamžiků a lidí, na kterých opravdu záleží.

www.keila.cz ☎ tel.: +420 736 793 337 📷 IG https://www.instagram.com/keila.cz_jewelry/
FB <https://www.facebook.com/KEILAczechjewelry>



PROČ
JARNÍ

energie

NUTÍ DĚLAT VELKÁ ROZHODNUTÍ VE VZTAZÍCH

Jaro je jako jemné probuzení, které ale nese nečekanou sílu. Není hlučné, netlačí, nevyžaduje. A přesto ve vás dokáže rozpohybovat věci, které jste měsíce držela pevně u ledu. Jakmile začne vonět první teplý vzduch, něco ve vás se rozpne, změkne – a zároveň zesílí.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Najednou cítíte, že už nemáte chuť žít na půl plynu. Že nechcete přežívat ve vztahu, který je jen zvykem. Nebo naopak – jasně vidíte, že láska, kterou cítíte, si zaslouží víc prostoru, než jste jí dopřávala.

Jaro je období rozhodnutí. Ne proto, že byste si je vymyslela, ale proto, že je už nejde odložit.

1. Když světlo dopadne na místa, kde byla tma

Celou zimu se schováváte. Vlněný kabát, teplé deky, ztlumené světlo... a někde v hloubce i odložené pravdy, na které „teď není vhodná chvíle“. Jaro něco takového neumožňuje. Světlo nepřichází jen zvenku. Přichází i zevnitř.

Jarní světlo má sílu zesílit intuici, osvětlit místa, která jste tiše přehlížela a ukázat místa, kde jste k sobě byla neupřímná.

A tak – často už během března – přichází zvláštní pocit: „Tohle už nechci dál přecházet.“ Jako by vám jaro šeptalo: „Neboj se vidět. Pravda ti neublíží. Pravda tě vysvobodí.“

2. Tělo se probouzí – a s ním i odvaha konat

Zimní měsíce ve vás často vytvářejí stagnaci. Stojíte, přežíváte, držíte se rutiny. Jaro ale mění chemii těla: více serotoninu, více energie, více motivace. A když tělo získá sílu, nechce ji ztrácet kompromisy.

Zvláště ve vztazích se to projeví silně: máte chuť si otevřeně říct, co vám chybí, jasněji cítíte, jestli partner skutečně naslouchá a mnohem hůř snášíte nečinnost a dlouhodobé nenaplnění.

Není to hysterie ani přecitlivělost. Je to biologická připravenost. Tělo vás nutí být v souladu s tím, co skutečně chcete.

3. Jarní energie rozpouští iluze, které jste roky držela

Mlha zimy dovoluje utíkat od reality.

Mlha jara neexistuje. A tak přichází okamžik, kdy vidíme vztah bez filtrů:

- už nečekáme, že „to samo přejde“,
- vidíme rozdíl mezi náklonností a skutečným partnerstvím
- rozpoznáme, zda jsme ve vztahu ve dvou, nebo spíš sami,
- pocítíme, kde jsme samy sobě lhaly.

Iluze jsou jako poslední snůh – nechce se jim pryč, ale ta síla tání je nepřekonatelná.

Jaro nám jemně, ale neodvratně ukazuje pravdu.

4. Vznik nových začátků vyžaduje čistý prostor

Jaro je nejsilnější symbol nového začátku. Ale nový začátek nikdy nevzniká v přeplněném prostoru – ani v bytě, ani v hlavě, ani v srdci. Proto máme právě teď přirozenou touhu:

- ukončovat vztahy, ve kterých dlouho trpíme,
- restartovat ty, které mají potenciál,
- přenastavit hranice, které už nefungují,
- pustit staré křivdy, které nám brání milovat.

Někdy to znamená odejít.

Někdy to znamená konečně zůstat – ale jinak.

A někdy to znamená začít znovu s tím samým člověkem, ale s jinou energií.

Jaro nás učí, že očista není konec – je to začátek.

5. Srdce na jaře ví přesně, co potřebuje

Zajímavé je, že jarní rozhodnutí nebyvají impulzivní. Bývají pravdivá.

Srdce, které bylo přes zimu unavené, se probudí a začne mluvit jasněji. Ne křikem – ale hloubkou.

Možná se ptá:

- Chci s ním plánovat budoucnost, nebo jen přežívat přítomnost?
- Cítím se v bezpečí?
- Rostu po jeho boku, nebo se zmenšuju?
- Je to partnerství, nebo návyk?

Jarní energie nepřináší dramatické zvraty. Přináší čisté odpovědi – a ty si žádají jednání.

6. Citlivost je jarní intuitivní navigace

Na jaře jsme emocionálně otevřenější. A tahle otevřenost nám pomáhá orientovat se v tom, co je skutečné.

Citlivost nám ukazuje:

- kde jsme šťastné,
- kde jsme dlouho čekaly,
- kde jsme předstíraly,
- kde se stále snažíme zachránit něco, co zachránit nejde,
- a také kde je láska, kterou jsme možná přehlížely.

Citlivost není slabost.

Je to kompas, který ukazuje přesně tam, kde je pravda.

7. Jaro je odvahou – tou tichou, která mění životy

Možná se nejedná o okamžiky jako z filmů.

Spíš o drobná, ale zásadní rozhodnutí:

- říct, co cítíme, místo mlčení,
- požádat o víc, místo tiše přijímaného mála,
- přestat doufat a začít konat,
- dát vztahu šanci – nebo svobodu,
- přestat se bát samoty a začít se bát ztráty sebe.

To jsou ty jarní posuny, které mění vztahy i celé životy.

Jaro není o chaosu. Je o návratu k sobě.

Když přichází jaro, neměníme partnera, měníme přístup. Neměníme vztah, měníme pravdu, kterou jsme ochotní vidět.

A proto právě teď tolik lidí dělá velká rozhodnutí – ne proto, že by byli v krizi, ale proto, že už nechtějí žít v rozporu s vlastním srdcem.

Jaro nás vede k pravdě.

A pravda vede k rozhodnutím, která nás vrací domů – k sobě, k lásce, k rovnováze, k životu, ve kterém jsme opravdu přítomné. ■

Malé věty, KTERÉ MĚNÍ DYNAMIKU PARTNERSTVÍ

Vztah málokdy stojí a padá na jedné větě nebo jednom velkém gestu. Skutečné proměny se odehrávají v každodenních, drobných interakcích – v krátkých větách, tónu hlasu, ve způsobu, jakým se dokážete zastavit uprostřed chaosu a věnovat druhému tři vteřiny pozornosti. Věty jsou jako mikroživiny. Nevidíte je, ale vztah z nich žije.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

„NĚKDY STAČÍ JEDINÉ:
DÁT ČLOVĚKU POCIT,
ŽE HO OPRAVDU
SLYŠÍTE.“

S

tejně jako tělo potřebuje pravidelnost, i partnerství roste z malých dávkovaných signálů bezpečí, respektu a otevírání prostoru. Tyto nenápadné věty fungují jako jemné kapky deště – neoslní, nevytvoří nic grandiózního, ale když přicházejí opakovaně, mění celou krajinu mezi dvěma lidmi.

Proč mají malé věty tak velkou sílu?

Psychologové mluví o tzv. mikrokomunikaci – souboru drobností, které působí jako neviditelná síť spojení. Nejsou dramatické, nejsou ani emocionálně výbušné, ale určují, jak se ve vztahu cítíte: Jste viděná? Jste důležitá? Můžete být zranitelná?

Každodenní věty jsou testem toho, jestli vztah stojí na spolupráci, nebo na tichém napětí. Pokud partnera pravidelně ujišťujete o respektu a ochotě být přítomná, vzniká prostor, ve kterém se člověk může nadechnout a růst. A to je klíčové – protože většina vztahů neupadá kvůli velkým sporům, ale kvůli dlouhodobému pocitu nevyslyšení.

Věty, které otevírají dveře

Existují věty, které působí jako pozvání ke sdílení. Jsou jemné, neútočí, netlačí a dávají druhému pocit přijetí.

» „Řekni mi víc, zajímá mě to.“

Rozšiřuje prostor a partnerovi dovoluje projevit se bez obav z posouzení.

» „Děkuju, že ses snažil.“

Ve vztahu je často cennější vidět úsilí než dokonalý výsledek.

» „Jak se v tom cítíš?“

Jednoduché, ale neuvěřitelně léčivé. Převéde pozornost od problému k prožívání.

» „Chci to pochopit.“

Věta, která dokáže rozbít led mezi dvěma světy.



» „Tohle mi udělalo radost.“

Když zdůrazňujete to, co funguje, partner přesně ví, co je dobré znovu opakovat.

Tyto věty jsou malé investice. Každá se ukládá do emočního bankovního účtu vztahu – a právě v těžkých obdobích se z něj čerpá.

Věty, které léčí konflikty

Konflikt není chyba vztahu. Je to informace. To, co rozhoduje, je způsob, jak o něm mluvíte.

» „Poslouchám tě.“

Potlačuje obranné mechanismy a dává prostor.

» „Tohle nebyl můj nejlepší tón, zkusím to říct jinak.“

Přijetí malé odpovědnosti dokáže vyvolat u druhého odzbrojující měkkost.

» „Tady jsem ti nerozuměla.“

Uznání nepochopení nemusí být slabost – je to vstupenka do dialogu.

» „Nic ti nevyčítám, jde o to, jak se cítím.“

Odliší problém od člověka a snižuje napětí.

» „Pojďme si dát na chvíli pauzu a vrátíme se k tomu.“

Moudré páry vědí, že pauza může být záchránce, ne útek.

Tyto věty vytvářejí takzvaný měkký start konfliktu – podle výzkumů Johna Gottmana je to jeden z hlavních rozdílů mezi páry, které spolu zůstávají, a těmi, které se rozejdou.

Věty, které podporují růst

Partnerství není jen o harmonii. Je o zrcadlení, o inspiraci a o tom, že se navzájem povzbuzujete v tom, kým se chcete stát.

» „Jsem na tebe pyšná.“

Uznání, které může změnit způsob, jak člověk vidí sám sebe.

» „Věřím ti, i když máš strach.“

Podporuje odvahu i ve chvílích, kdy je partner nejistý.

» „Můžeš se na mě spolehnout.“

Buduje pevný základ bezpečné vazby.

» „Chci s tebou být upřímná.“

Nastavuje tón pro rozhovory, které jsou důležité, ale ne vždy snadné.

» „Děláš pokroky, všimla jsem si toho.“

Růst vnímáte nejlépe tehdy, když jej vidí i někdo, koho milujete.

Když se ve vztahu objeví věty, které povzbuzují a oceňují, vytváří se přirozený prostor pro změnu. Ne tlakem, ale podporou.

Vztah roste tehdy, když roste komunikace

Zdravé partnerství není o perfektních dialozích ani o nekončících debatách do tří do rána. Je o drobných momentech blízkosti, které se skládají do pocitu:

Jste spolu v bezpečí. I když se lišíte. I když občas bojujete. I když máte každý svůj svět.

Dynamika vztahu se nemění dramaticky. Mění se krok za krokem, větou za větou, jemným dotekem, který si často ani neuvědomíte.

A právě tyto malé věty – věty, které nejsou hlasité, ale jsou pravdivé – dokážou z pomalu slábnoucího vztahu udělat prostor, kde oba rostou.

Protože komunikace, která roste, není o dokonalosti. Je o ochotě. O ochotě mluvit jinak, poslouchat jinak, reagovat jinak. A o ochotě říct tu možná nejdůležitější větu: „Chci, aby nám spolu bylo dobře.“ ■

VZKAZ PRO MUŽE

Komunikace mezi mužem a ženou nezačíná slovy, ale ochotou slyšet to, co není vysloveno. Nejde o správné věty ani rychlá řešení, ale o odvahu zůstat, když je ticho, a neodejít ve chvíli, kdy je řeč nepohodlná. Právě tehdy se totiž ukazuje, zda je mezi dvěma lidmi prostor pro skutečné setkání.

Žena nepotřebuje, aby muž všechno pochopil hned. Potřebuje cítit, že se ptá proto, že jí chce porozumět – ne proto, aby měl navrch nebo aby měl poslední slovo. Stejně tak nepotřebuje, aby byl neustále silný. Potřebuje, aby si dovilil mluvit otevřeně a pravdivě, aniž by se schovával za roli, výkon nebo ticho.

Největší zlom v komunikaci totiž nenastává ve chvíli, kdy si dva všechno vysvětlí, ale když si dovolí slyšet se beze strachu. Když muž poslouchá, aniž by opravoval. A když žena mluví, aniž by musela zvyšovat hlas, aby byla skutečně slyšena.

Skutečné spojení vzniká tehdy, když slova nejsou zbraní, ale mostem. Když se nehledá, kdo má pravdu a kdo se mýlí, ale zazní jednoduché a přitom zásadní sdělení: „Záleží mi na tom, jak to prožíváš.“

Komunikace totiž není o vítězství, ale o blízkosti. A tam, kde jsou dva ochotni naslouchat, se vztah nemusí zachraňovat – může růst. Protože žena neslyší srdcem to, co zůstane nevyslovené. A když muž dokáže mluvit pravdivě, aniž by se bál ztratit tvář, dává jí to nejcennější – pocit bezpečí, ve kterém může láska zůstat.

CARMEX

ochrana, která vás
nikdy nezkłame



CARMEX poskytuje intenzivní péči, hydratuje a chrání vaše rty před vysušením a popraskáním. Díky unikátní receptuře s přírodními vosky a vitamínem E poskytuje vašim rtům každý den tu nejlepší ochranu.



**DOSTUPNÝ VE VŠECH
DOBRÝCH DROGERIÍCH
A ONLINE**

CARMEX
TRADE NAME REG.

love is the answer

Ne jako jednoduché řešení ani jako romantická představa, ale jako tichý vnitřní kompas. V době plné otázek, pochybností a nekonečných možností se právě láska může stát tím, co nám vrací směr – k sobě, k druhým i k životu samotnému. Koučka Helena Bedrnová mluví o lásce jako o postoji, který se nerodí z jistoty, ale z odvahy zůstat otevřen.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ



Heleno, jak to tedy je? Je láska odpověď?

Když přemýšlím o lásce jako o odpovědi, nemám na mysli romantickou představu ani idealizovaný pocit. Mám na mysli způsob, jakým se vztahujeme k životu, k sobě samým i k druhým lidem.

Láska v tomto smyslu znamená otevřenost místo obrany, respekt místo potřeby mít za každou cenu pravdu a ochotu porozumět namísto rychlého souzení. Je to schopnost zůstat v kontaktu – i ve chvílích, kdy se věci zdají složité nebo nepřehledné.

Žijeme v době, kdy máme k dispozici obrovské množství informací, názorů a možností. Na jedné straně nám to dává svobodu, na druhé to může v mnoha lidech vyvolávat vnitřní chaos a nejistotu. Snažíme se hledat odpovědi v analýzách, radách odborníků nebo v nekonečném množství návodů na „lepší život“. A přesto můžeme mít pocit, že občas tápeme.

Možná je to proto, že některé otázky života nelze vyřešit pouze rozumem. Potřebují jiný druh odpovědi. A právě láska může být tím, co přináší orientaci. Ne jako jednoduché řešení všech problémů, ale jako vnitřní kompas, který nám pomáhá rozhodovat. Protože láska není pocit, který přichází a odchází. Je to způsob, jakým se rozhodujeme žít.

Jak vnímáš lásku ty z pozice koučky?

Z pozice koučky nevnímám lásku jako něco romantického nebo sentimentálního. Ve skutečnosti je láska z pohledu našich životních příběhů spíše projevem vnitřní síly.

Milovat totiž neznamená jen prožívat příjemné emoce. Znamená to mít odvahu pracovat s nepříjatými částmi sebe sama, transformovat to, co nám už neslouží, a postupně se přibližovat ke svým skutečným přáním a vnitřní pravdě.

Skutečná láska vyžaduje odvahu. Odvahu zůstat otevření i ve chvílích, kdy vztah prochází napětím nebo nejistotou. Odvahu nesnažit se druhého kontrolovat, vlastnit nebo měnit podle svých představ.

Z tohoto úhlu pohledu není láska romantickou pohádkou, ale projevem vyspělosti. Je to schopnost unést blízkost bez potřeby manipulace, být pravdivý k sobě a zároveň laskavý k druhým.

Možná právě proto jsou nejhlubší vztahy ty, ve kterých se lidé necítí svázaní, ale svobodní. Láska totiž neroste z tlaku, ale z prostoru, kde mohou být oba sami sebou – a zároveň spolu.

Připomíná mi to krásné přísloví: „Svaž dva ptáky dohromady a nebudou moci létat, i když mají čtyři křídla.“

Jak důležitá je pro nás kvalita sebelásky?

Velmi se mi líbí myšlenka Diane von Fürstenberg: „Nikdy nezapomeň, že vztah, který máš sám se sebou, je ten nejdelší v tvém životě.“

Kvalita naší sebelásky tak zásadně ovlivňuje kvalitu celého našeho života.

Sebeláska není fráze ani módní trend. Je to velmi konkrétní zkušenost – jak se k sobě chováme ve chvílích, kdy se nám nedaří, kdy jsme zranitelní nebo pochybujeme.

Pokud se v těchto chvílích opouštíme, hledáme oporu venku. Pokud se dokážeme podržet, přestáváme ji zoufale potřebovat. Největší změna nastává ve chvíli, kdy se k sobě začneme chovat jako k někomu, na kom nám záleží.

Jak souvisí sebeláska se sebevědomím?

Sebeláska a sebevědomí spolu úzce souvisejí, ale nejsou totožné.

Sebeláska je vnitřní vztah, který máme sami k sobě. Sebevědomí je pak způsob, jak tento vztah projevujeme na venek. Představuje víru ve vlastní schopnosti a hodnotu – odráží se v tom, jak vystupujeme, rozhodujeme se a jak si stojíme za sebou.

Můžeme si to představit jako strom: kořeny tvoří sebeláska a z nich vyrůstá viditelná koruna sebevědomí. Jednoduše řečeno to, jak se k sobě chováš, určuje, jak si věříš.

Sebeláska tvoří tedy základ sebevědomí?

Ano. Sebeláska dává sebevědomí hloubku a stabilitu.

Znamená to například umět se podpořit i ve chvíli, kdy děláme chyby. Ráda v práci s klienty používám formulaci z metody EFT: „No a co? Udělala jsem chybu. To mohu změnit, když budu chtít. A já chci.“

V životě máme mnoho pokusů a možností udělat věci znovu – jinak a lépe. Chyba neznamená selhání, ale příležitost ke změně.

Pokud chyby nebo odmítnutí nevnímáme jako důkaz vlastní nedostatečnosti a dovolíme si být i nejistí nebo nedokonalí, pak se sebevědomí stává přirozeným stavem, nikoli pouhou maskou.

Jak se díváš na téma lásky ve vztazích?

Jak říká Tom Robbins: „Láska není něco, co najdete. Láska je něco, co vytváříte.“

Často celý život hledáme lásku ve vztazích s druhými. Toužíme po blízkosti, pochopení a spojení. Přitom ale přehlízíme, že kvalita těchto vztahů nevzniká mezi námi a druhými – ale uvnitř nás.

To, jak komunikujeme, milujeme a vztahujeme se k druhým, je vždy odrazem vztahu, který máme sami k sobě.

Když ve vztazích řešíme konflikty a slyším, že příběh začíná větami typu „On...“ nebo „Ona...“, připomínám: Nikdy – opravdu nikdy – to není o něm nebo o ní. Vždy je to o vás.

Druhý člověk nám ve vztahu poskytuje zrcadlo. Ukazuje nám témata, která se týkají nás samotných. A teprve když na sobě pracujeme a měníme své nefunkční vzorce, přestáváme opakovat staré příběhy a začínáme tvořit nové – zdravější a vědomější.

Co je tedy nejdůležitější ve vztahu?

Ve vztazích není nejdůležitější, co říkáme, ale z jakého místa to říkáme. Na první pohled se může zdát, že kvalitu vztahu určují slova. Ve skutečnosti lidé mnohem citlivěji vnímají energii, ze které tato slova vycházejí.

Pokud mluvíme ze strachu, objevuje se v komunikaci tlak, kontrola nebo potřeba ujištění. Pokud z nejistoty, přichází obrana nebo potřeba mít pravdu.

Ale když mluvíme z klidu a vnitřního ukotvení, vzniká úplně jiná kvalita – otevřenost, respekt a prostor pro skutečné porozumění.

Vztah se tvoří tím, jak se vedle sebe cítíme. A jak se říká: „Možná zapomenete den, měsíc i rok. Možná zapomenete, co měl druhý na sobě. Ale nikdy nezapomenete, jak jste se vedle něj cítili.“

„TEMNOTA NEMUŽE
VYHNAT TEMNOTU.
TO DOKÁŽE JEN SVĚTLO.
NENÁVIST NEMUŽE
VYHNAT NENÁVIST.
TO DOKÁŽE JEN LÁSKA.“

MARTIN LUTHER KING JR.

V čem je komunikace ve vztahu založeném na lásce jiná?

Komunikace v lásce má jiný rozměr. Nejde jen o výměnu informací, ale o způsob, jak se dva lidé navzájem dotýkají – slovy, tónem hlasu, nasloucháním i tichem.

Znamená ochotu zůstat v dialogu i tehdy, když přicházejí rozdílné názory nebo emoce. Láska totiž neznamená absenci konfliktů, ale snahu porozumět – nikoli zvítězit.

Když je v komunikaci přítomná láska, slova přestávají zraňovat a začínají spojovat. Platí jednoduchá myšlenka: Slova mohou být okny nebo zdmi – záleží na tom, jak je používáme.

Je láska útek před realitou?

Někdy si pod láskou představujeme něco, co nás má ochránit před nepříjemnými pocity, konflikty nebo nejistotou. V takovém případě se ale může stát spíše únikem – idealizovanou představou.

Skutečná láska funguje jinak. Neodvádí nás od reality, ale pomáhá nám ji unést – s otevřeným srdcem.

Jak poznáme, že je to skutečně láska?

Skutečná láska se nepozná podle síly emocí, ale podle toho, jak se ve vztahu cítíme sami se sebou. Poznáme ji podle toho, že nemusíme nic předstírat ani si ji zasloužit. Cítíme se přirozeně, bezpečně a zároveň svobodně.

Není založená na tlaku ani na strachu. Neobsahuje potřebu druhého kontrolovat nebo si jeho blízkost vynucovat. Místo toho v ní vzniká důvěra a přirozená blízkost.

Ve skutečné lásce se člověk neztrácí, ale nachází sám sebe. Taková láska vztahy rozvíjí, nikoli ničí.

Co bys řekla na závěr?

Možná když toužíme po lásce, nejde o to najít ideálního partnera, ale někoho, vedle koho můžeme odložit všechno, čím jsme nikdy nebyli ani nejsme.

A právě tam, v té tiché pravdivosti, se rodí síla lásky – lásky, která v sobě nese odpověď. ■

Vztah, KTERÝ MÁ VÍC HLASŮ

Vstoupit do vztahu s mužem, který má děti, znamená vstoupit do života, který nezačíná s vámi. Je v něm minulost, vazby, zvyky, emoce i neviditelné loajality. A vy se v tom všem najednou ocitáte – často bez jasné mapy, bez návodu, bez ujištění, že to, co cítíte, je v pořádku.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ADOBE STOCK



Možná se snažíte zapadnout. Možná chcete, aby vás děti přijaly. Možná máte dny, kdy jste plná pochopení, a jiné, kdy cítíte únavu, odpor nebo vnitřní vzdor. A možná si kladete otázku, kterou si mnoho žen nedovolí vyslovit nahlas:

Zvládnou to? A chci to vlastně zvládat?

Tyto otázky nejsou známkou slabosti. Jsou známkou toho, že berete realitu vážně.

Nejste jejich matka. A není vaším úkolem jí být

Jedna z největších zátěží, které si ženy v této roli nesou, je tlak být „něco navíc“. Být laskavější, vstřícnější, chápavější než samy cítí. Někdy i tišší, opatrnější, méně viditelné. Jenže děti už svou matku mají. A i když jejich vztah s ní není ideální, je to vztah, který má v jejich světě své místo.

Vy do tohoto světa nepřicházíte proto, abyste ho přepisovala. Přicházíte jako dospělá žena, která si vytváří vlastní pozici. Ne vedle matky, ne proti ní – ale vedle otce jejich dětí.

Uleví se vám ve chvíli, kdy si dovolíte přestat se snažit být někým jiným. Děti nepotřebují vaši náhradu. Potřebují vaši čitelnost.

Přijetí nemusí přijít hned – a někdy nepřijde vůbec

Často se mluví o tom, že čas všechno spraví. Ale pravda je jemnější. Čas sám o sobě nic nezaručuje. To, co léčí, je bezpečí. A to vzniká pomalu.

Některé děti si drží odstup. Jiné testují hranice. Některé vás mohou odmítat – ne proto, že byste byla špatná, ale proto, že vaše přítomnost připomíná změnu, kterou si nevybraly. Jejich chování často nesouvisí s vámi osobně, ale s jejich loajalitou k rodičům, se strachem ze ztráty, s vnitřním zmatkem.

Vaším úkolem není si jejich přízeň zasloužit. Vaším úkolem je nebrat si jejich emoce na sebe víc, než unesete.

Láska k nevlastním dětem není povinnost

Možná cítíte sympatie. Možná respekt. A možná jen snahu vydržet. V kultuře, která idealizuje rodinu, se o tom

nemluví, ale láska k dětem partnera se nedá nařídít. Nevzniká automaticky s podpisem neviditelné smlouvy.

To, že je nemilujete jako své vlastní, z vás nedělá chladnou ženu. Dělá z vás ženu, která si dovoluje pravdu. Skutečná blízkost totiž může vzniknout jen tam, kde není vynucená.

Někdy je nejvyšší formou lásky respekt. A někdy je to i odstup.

Hranice nejsou selhání. Jsou nezbytností

Jedním z klíčových témat, bez kterého tuto roli nelze dlouhodobě ustát, jsou hranice. Bez nich se začnete vyčerpávat, ztrácet a postupně i tvrdnout. Hranice nejsou zdi. Jsou to linie, které říkají: tady jsem ještě v bezpečí.

Máte právo říct, že potřebujete klid. Máte právo nebýt neustále k dispozici. Máte právo chtít čas s partnerem, který nebude patřit dětem. A máte právo necítit se provinile.

Zajímavé je, že právě jasné hranice bývají pro děti čitelnější než snaha být „hodná“. Děti instinktivně vnímají, když se žena přetvařuje nebo potlačuje sama sebe. Autenticita je uklidňuje víc než přehnaná vstřícnost.

Partner není pozorovatel. Je klíčovou oporou

Jedna z nejtěžších situací nastává ve chvíli, kdy muž očekává, že si „nějak poradíte“. Jenže vy nejste rodič. A neměla byste nést odpovědnost, která vám nepřísluší.

Je to on, kdo má nastavovat pravidla. On, kdo má mluvit s dětmi. On, kdo má chránit váš prostor a vaši pozici. Pokud zůstává stranou, vzniká nerovnováha, která časem bolí všechny – vás, děti i vztah.

Zdravé fungování nevlastní rodiny nevzniká z oběti ženy, ale z dospělosti muže.

Dovolte si být někdy druhá

Možná jste zvyklá být silná, zvládat, držet věci pohromadě. Jenže v této roli je někdy potřeba dovolit si nebýt tou, která všechno unese. Přiznat si únavu. Zmatek. Smutek z toho, že věci nejsou jednodušší.

„TO, ŽE SI V NOVÉ RODINĚ HLEDÁTE SVÉ MÍSTO, NEZNAMENÁ, ŽE TAM NEPATŘÍTE.“

Nezlehčujte své emoce jen proto, že „děti jsou na prvním místě“. Ano, děti jsou důležité. Ale vy také. A vztah, ve kterém se žena dlouhodobě odsouvá, ztrácí pevné základy.

Neztrácejte sama sebe

Ve snaze zapadnout je velmi snadné se zmenšit. Mlčet, když byste potřebovala mluvit. Přizpůsobovat se, i když vás to stojí energii. Jenže děti – a paradoxně i partner – nejvíc respektují ženu, která ví, kým je.

Nemusíte být dokonalá. Nemusíte být vždy klidná. Nemusíte být ideální. Stačí být pravdivá. K sobě.

Čas jako proces, ne jako tlak

Vztahy v takzvaných patchworkových rodinách se nevyvíjejí lineárně. Jsou vlnovité. Jsou v nich návraty, zklamání i malé průlomy. Čas tu není zárukou úspěchu, ale prostorem, ve kterém se může něco usadit – pokud na to netlačíte.

Někdy se blízkost objeví nečekaně. Jindy zůstane jen tiché soužití. Obojí je možné. Obojí je v pořádku.

Možná právě teď nezapadáte do žádné jasné škatulky. Nejste matka, ale nejste ani jen „partnerka bez role“. Jste žena, která vstoupila do složitého prostoru s otevřeným srdcem – a to samo o sobě vyžaduje odvahu. Někdy bude vaše přítomnost tichá, jindy nejistá, ale vždy má smysl, pokud zůstáváte věrná sama sobě. Protože vztahy, které mají skutečnou hloubku, nevznikají z přizpůsobení, ale z pravdivosti. A právě ta je tím největším darem, který můžete nabídnout sobě, partnerovi i dětem, jež jsou součástí jeho světa. ■

Když máte pocit, že už nemůžete

» Připomeňte si, že vaše hodnota nesouvisí s tím, jak vás děti přijímají.

» Dopřejte si čas bez dětí – bez vysvětlování a bez výčitek.

» Mluvte s partnerem dřív, než se únava promění v hořkost.

» Nechte některé věci být. Ne všechno je vaše odpovědnost.

» Vraťte se k sobě – ke svým rituálům, tichu, prostoru.

Okamžik, kdy cítíte, že něco končí

Jsou chvíle, kdy se zdánlivě nic dramatického neděje – a přesto to v sobě cítíte. Vztah pokračuje, práce běží, role zůstávají stejné. Navenek je všechno „v pořádku“, funkční, možná dokonce obdivované okolím. A přesto ve vás něco tiše slábne. Nadšení. Zvědavost. Jemné vnitřní napětí, které vás dřív táhlo vpřed.

Text: JOLANA OERTLOVÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Ten pocit nebývá hlasitý. Spíš se připomíná v drobných okamžicích – když se vám nechce odpovídat, když odkládáte rozhodnutí, když se přistihnete, že už si nepředstavujete budoucnost, ale jen „vydržíte další den“. Právě tehdy se začíná ozývat vnitřní kompas.

Tiché poznání, které nelze uspěchat

Často si v těchto chvílích říkáte, že si to jen namlouváte. Že by bylo nerozumné něco měnit. Že byste měla být vděčná za to, co máte. Že teď není vhodná doba, že počkáte, až bude jasněji.

A tak zůstáváte – ne proto, že byste chtěla, ale proto, že ještě nevíte, jak odejít. Nebo co by přišlo potom.

Konec totiž málokdy přichází náhle. Většinou přichází jako pomalé, ale vytrvalé poznání. Jako pocit, který se vrací znovu a znovu, pokaždé o něco silnější. Neptá se, jestli se vám to hodí. Jen se připomíná. A čeká, až ho budete ochotná slyšet.

Co vlastně držíte, když nemůžete pustit

Málokdy se držíte samotné situace. Častěji se držíte představy, kterou jste s ní měla spojenou. Držíte se



investovaného času, energie, emocí, nadějí. Držíte se obrazu sebe sama – té verze ženy, která to „zvládne“, „vydrží“, „neodchází“.

Strach z konce často není strachem ze ztráty. Je strachem z prázdného místa, které by po něm vzniklo. Z nejistoty. Z otázky, kdo budete, když už nebudete tou, kterou jste byla doposud.

Jenže nepouštění má svou cenu. Platíte ji postupně – únavou, vnitřním napětím, podrážděnostmi, tichým smutkem, který neumíte přesně pojmenovat. Čím déle ignorujete signály, tím hlasitější se časem stávají.

Pravda jako první krok ke svobodě

Někdy není největší odvaha odejít. Někdy je největší odvaha přiznat si pravdu.

Možná ještě nejste připravená odejít. Možná zatím jen stojíte na prahu. I to je v pořádku. Každý konec má svou vlastní časovou osu. Důležité je nezačít se přesvědčovat o něčem, co už necítíte jako pravdivé. ■

Zeptejte se sama sebe

- Co ve mně už delší dobu slábne, i když se to snažím udržet?
- Čeho se vlastně bojím, kdybych si připustila, že je to u konce?
- Zůstávám proto, že chci... nebo proto, že se bojím změny?
- Co by se v mém životě mohlo uvolnit, kdybych si dovolila nepokračovat za každou cenu?

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

Kia XCeed. Městský crossover.



Movement that inspires

Se zvýhodněním

100 000 Kč

Objevte městský crossover, který kombinuje atraktivní design, komfortní podvozek a moderní bezpečnostní technologie. Kia XCeed je navržena pro pohodlnou a jistou jízdu ve městě i mimo něj. Zažijte prostorný interiér a velký špičkový infotainment a užijte si moderní asistenční systémy pro sebejistou jízdu v každodenním provozu.

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (WLTP). Kia XCeed MY26: 6,0–6,8 l/100 km; 135–155 g/km. Komunikované zvýhodnění 100 000 Kč se skládá z akčního zvýhodnění 80 000 Kč a zimního bonusu 20 000 Kč. Nabídka platí do 31. 3. 2026 nebo do odvolání. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia.com.



Hlas, KTERÝ VÁS ROKY NIČÍ

V každé z vás žije hlas, který komentuje každý váš krok, hodnotí vaše chyby, připomíná selhání a často vás neúprosně srovnává s ostatními. Vnitřní kritička. Její tón je někdy tak bolestivý a tak dobře maskovaný, že ani nepoznáte, že nejde o realitu – ale o vnitřní program, který jste převzala už v dětství. A přestože má původně chránit, umí vás paralyzovat. Odebírá sílu, sebevědomí, odvahu a brání vám žít život podle sebe. Porozumět jí je první krok k tomu, aby přestala být vaší věčnou nepřítelkyní – a stala se hlasem, který vás podporuje, ne ničí.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ADOBE STOCK

1. Kde se bere vnitřní kritička

Vnitřní kritička je hlas, který vzniká z kombinace raného prostředí, vztahu s rodiči a způsobu, jakým jste byla vedena k výkonu, poslušnosti nebo dokonalosti. Vyrůstá z věty, která se opakuje.

Dítě věří tomu, co slyší nejčastěji:

- » Musíš se snažit víc.
- » Buď hodná.
- » Nebuď tak přecitlivělá.
- » Uklidni se.
- » Co by tomu řekli ostatní?

Tyto věty se stávají vnitřní normou. A dítě, které je absorbovalo, dospěje do ženy, která na sebe klade extrémní nároky a sama sebe cepuje dřív, než to vůbec stihne kdokoli jiný.

Někdy přebírá hlas jednoho z rodičů

Kritická matka, perfekcionistický otec, učitel, který věřil v tvrdou disciplínu... Váš mozek, zejména v raném dětství, nemá filtr – nekriticky přejímá vzorce jako univerzální pravdu o světě. A tak se stane, že ve 40 letech stále posloucháte věty, které nepatří vám, ale někomu jinému.

Kritička jako obranný mechanismus

Její původní role byla ochranná. V dětství jste si vytvořila vnitřní hlas, který vás napravoval, abyste získala pochvalu, neklamala rodiče a ve světě obstála. Tehdy vám pomáhal přizpůsobit se a cítit se v bezpečí. V dospělosti se však tento stejný mechanismus může obrátit proti vám – místo aby vás chránil, začne vás svazovat a místo bezpečí vytváří strach.

2. Proč je někdy krutější než kdokoli kolem vás

Protože vás zná dokonale. Zná vaše nejhlubší bolestivá místa, nejistoty, slabiny. Ví, kde bodnout, aby to nejvíc zabolelo.

Vyrůstá s vámi, ale nestárne

Zatímco vy procházíte terapií, vědomou prací, úspěchy i pády, vnitřní kritička používá stále stejné strategie, které se naučila jako malá holčička.

Zůstává rigidní, černobílá, absolutistická:

- » Musíš být nejlepší.
- » Když uděláš chybu, nebudeš dost dobrá.
- » Raději na sebe neupozorňuj.
- » Nesmíš být slabá.

Není to hlas dospělé ženy – je to hlas malého dítěte, které věřilo, že lásku si musí zasloužit.

Kritička je aktivní hlavně v náročných fázích života

Nejvíce se ozývá, když začínáte něco nového (nová práce, vztah, projekt), jste unavená nebo stresovaná, selžete, i drobně, zažijete odmítnutí, porovnáváte se na sítích nebo v práci. Její krutost roste přesně v okamžiku, kdy potřebujeme největší podporu.

3. Jak vaše vnitřní kritička mluví k tělu

Stejně jako rány z dětství, i vnitřní kritička se propsala přímo do tělesné roviny. Psychologie i somatika potvrzují, že negativní vnitřní dialog přímo ovlivňuje:

➤ **Držení těla**

Ženy s dominantní kritičkou mívají ztuhlá ramena, stažený hrudník, napjatou čelist (bruxismus), stažené břicho. Tělo je v permanentním „očekávání selhání“.

➤ **Hormony a nervový systém**

Kritický vnitřní hlas spouští kortizol a adrenalin – tělo funguje jako by bylo ohrožené, i když jdete jen na pracovní meeting.

➤ **Hlas a projev**

Někdy se doslova bojíte mluvit. Hlas se zadrhává, je tichý nebo se zrychluje, protože v pozadí běží: „Ať to nezkazíš.“ Vznikají tak chronické potíže jako jsou bolesti hlavy, napětí v zádech, syndrom vyhoření, problémy se spánkem nebo zažívací potíže. Není to slabost – je to tělo volající o laskavost.

4. Typy vnitřních kritiček

Každá žena má tu svou – někdy se ve vás může mísit několik typů.

Perfekcionistka: „Musí to být dokonalé.“

Srovnávačka: „Ostatní jsou lepší.“

Katastrofička: „Určitě se něco pokazí.“

Dohlížitelka: „Pozor, co si pomyslí.“

Soudkyně: „Zase jsi zklamala.“

5. Cesty uzdravení aneb jak z kritičky udělat spojence

Uzdravení neznamená kritičku umlčet. Znemožnilo by vám to růst. Jejím smyslem je stát se moudrou vnitřní rádkyní, ne tyrankou.

A) Naučte se rozpoznávat její hlas

Co říká? Kdy se ozývá? Co spouští její aktivaci? Už samotné uvědomění oslabuje její moc.

B) Oddělte kritičku od sebe

Nejste to vy. Je to naučený program. Pomáhá psaní do deníku nebo věta: „Moje kritička říká... já říkám...“

C) Věnujte se tělu – uvolňujte napětí

Vaše tělo si pamatuje tón, kterým jste k sobě mluvila celé roky. Proto je důležité zapojit i somatickou práci. Pomoci může jemná masáž hrudníku, vědomá práce s dechem, pomalé protahování nebo teplá sprcha na zádech. Když uvolníte tělo, začne se postupně uvolňovat i přisnost, kterou v sobě nesete.

D) Uzdravujte své vnitřní dítě

Vaše kritička vznikla ve chvíli, kdy jste se necítila dost dobrá. Tehdy to byl způsob, jak se přizpůsobit a přežít. Dnes už však můžete jít jinou cestou. Skrze práci s vnitřním dítětem můžete tento starý vzorec postupně uvolnit a dát sama sobě to, co vám tehdy chybělo – přijetí, bezpečí a podporu.

E) Budujte vnitřní oporu

Postupně si v sobě trénujte nový hlas – pevný a zároveň laskavý. Hlas, který vás neponižuje, ale podpírá: „Dělaš maximum. Jsi statečná. Můžeš se na sebe spolehnout.“

Somatické důsledky a smysl uzdravení

Jak ukazují práce Gábora Matého, Bessel van der Kolka nebo Kristin Neff, přísný vnitřní hlas má měřitelný dopad na tělo: zvyšuje hladinu stresu, narušuje imunitní systém, mění dechový vzorec, podporuje chronické napětí.

Uzdravení nepřichází káráním, ale laskavostí. Když dáte své vnitřní kritičce jinou roli – roli rádce, ne dozorce – tělo povolí, mysl se zklidní a život se stane lehčím. Je to cesta k životu, kde už nejste vězenkyní vlastního hlasu, ale jeho tvůrkyní. ■

Jak s kritičkou pracovat

1) ZPOMALTE REAKCI

Když se kritička ozve, řekněte: „Zastav.“ Tím snížíte intenzitu stresové reakce.

2) DEJTE JÍ JMÉNO

Získáte tak odstup. (Např.: Policajtko, Gertrudo, Paní Dokonalá.)

3) PŘEPIŠTE JEJÍ VĚTU DO LASKAVÉ VERZE

Původně: „Zase to zkažíš.“ Nově: „Učím se. Mám právo růst.“

4) ZAPOJTE TĚLO

Udělejte 4 hluboké výdechy, uvolněte ramena, položte ruku na hrudník a vědomě dýchejte do břicha. Tělo kritičku „zneutralizuje“.

5) PTEJTE SE: CO TEĎ SKUTEČNĚ POTŘEBUJU?

Odpočinek? Hranice? Jemnost? Oceňující slovo?

6) TRÉNUJTE NOVOU PRAVDU

Starý program se nepřepíše jedním uvědoměním, ale každodenním opakováním nové zkušenosti. Vyberte si proto krátkou větu, kterou si budete každý den vědomě připomínat: „Mám právo být sama sebou.“ „Nemusím být dokonalá.“

Budte skuteční, ne dokonalí.

IROHA NATURE

Kosmetika IROHA NATURE



Hubinná transformace

Jaro přichází tiše. Neudělá dramatický řez, nevyhlásí revoluci. Jen pomalu, vytrvale rozpouští to, co už dosloužilo. Sníh taje, zem změkne, pupeny nabobtnají a staré větve, které zimu přečkaly jen silou vůle, se lámou. Stejný proces se odehrává i v nás.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Možná jste si toho všimla: některé vaše reakce už vám nejsou vlastní. Některé vztahy vás vyčerpávají víc než dřív. Role, které jste hrála s přesvědčením, začínají být těsné. To, co dřív fungovalo, dnes drhne.

To není krize identity. To je jaro duše.

Role jako strategie přežití

Možná si říkáte: Já přece žádné role nehraju. Já jsem prostě taková. A právě tady začíná porozumění.

Role nejsou masky, které si vědomě nasazujete každé ráno před zrcadlem. Nejsou to herecké výkony. Jsou to vzorce chování, které jste si kdysi osvojila tak brzy a tak přirozeně, že jste je začala považovat za svou osobnost.

Když jste byla malá, nepotřebovala jste znát pojem archetyp ani obranný mechanismus. Potřebovala jste přežít – emocionálně. Potřebovala jste si zajistit lásku, bezpečí, přijetí. A dětská psychika je neuvěřitelně tvořivá.

Pokud láska přicházela jen tehdy, když jste byla hodná, naučila jste se být hodná. Pokud byl klid doma jen tehdy, když jste byla tichá, naučila jste se být tichá. Pokud jste byla chválena pouze za výkon, začala jste podvědomě věřit, že vaše hodnota se měří výsledky.

Nevzniklo to vědomě. Nevzniklo to slabostí. Vzniklo to inteligencí dítěte, které se snažilo přežít v prostředí, jaké mělo k dispozici. A tak žijete podle scénáře, který vznikl v pěti, sedmi nebo deseti letech – i když je vám dnes třicet, čtyřicet nebo padesát. Role, která byla kdysi záchranným kruhem, se může stát klecí. To, co vás chránilo, vás dnes může omezovat.

A právě tady začíná transformace – ve chvíli, kdy si dovolíte položit si otázky: Je to opravdu moje přirozenost? Nebo jen stará strategie přežití, kterou už nepotřebuji?

Nejčastější archetypální role

Podívejme se na archetypální role, které ženy velmi často nevědomě přebírají. Možná se v některé z nich poznáte okamžitě. A možná s překvapením zjistíte, že se vás dotýká hned několik z nich – protože vnitřní příběhy bývají vrstevnatější, než si myslíte.

1. Pečovatelka (Ta, která se obětuje)

Archetyp pečovatelky působí jemně, laskavě a oddaně. Je to žena, na kterou je spoleh. Naslouchá, podporuje, vytváří bezpečí. Umí vycítit potřeby druhých dřív, než je vysloví.

Jenže pod touto laskavostí se často skrývá hlubší vnitřní nastavení: „Když se postarám o ostatní, budou mě milovat.“ A někde velmi tiše: „Když budu potřebná, neopustí mě.“

Jak se projevuje:

- Neschopností říct ne.
- Upřednostňováním potřeb druhých před svými.
- Pocitem viny, když si dovolí odpočívat.
- Vyčerpáním, které dlouho přehlíží.
- Vnitřní frustrací, že její péče není stejně vrácena.

Pečovatelka často ani neví, co sama potřebuje. Její pozornost je neustále směřována ven. Tělo může nést chronickou únavu, napětí v zádech či pocit tíhy na hrudi.

Transformace pečovatelky neznamena přestat být laskavá. Znamená naučit přijímat se. Znamená dovolit si péči, aniž by si ji musela zasloužit. A uvěřit, že láska nepřichází jen skrze oběť.



2. Bojovnice (Ta, která všechno zvládne)

Bojovnice je silná, výkonná, odolná. Když přijde krize, aktivuje se. Nenechá se zlomit. Je zvyklá spoléhat sama na sebe.

Pod povrchem této síly se však často skrývá staré rozhodnutí: „Nikdy už nebudu slabá.“ Nebo ještě hlouběji: „Když povolím, někdo mě zraní.“

Jak se projevuje:

- Neustálou kontrolou situací i lidí.
- Obtížným přijímáním pomoci.
- Potlačováním emocí, zejména smutku a bezmoci.
- Přetěžováním sebe sama.
- Napětím, podrážděností, vnitřním tlakem.

Bojovnice bývá obdivovaná pro svou sílu, ale málokdo vidí její únavu. Tělo je často v permanentním napětí – sevřené čelisti, ztuhlá šije, stažené břicho.

Transformace bojovnice neznamená ztratit sílu. Znamená objevit její jinou podobu. Sílu, která nepotřebuje kontrolu. Odvahu být měkká. Schopnost říct: „Teď potřebuji oporu.“

3. Perfekcionistka (Ta, která musí být bezchybná)

Perfekcionistka působí precizně, spolehlivě, profesionálně. Má vysoké nároky na sebe i na okolí. Chyba pro ni není drobnost – je to selhání.

Pod jejím výkonem se často skrývá přesvědčení: „Musím být dokonalá, abych byla dost.“ A někde hluboko: „Když udělám chybu, ztratím lásku nebo uznání.“

Jak se projevuje:

- Neustálým sebehodnocením.
- Strachem z chyb a kritiky.
- Odkládáním věcí, dokud nejsou „perfektní“.
- Neschopností radovat se z úspěchu.
- Tvrdostí k sobě i k ostatním.

Perfekcionistka je často vyčerpaná, ale neumí zpomalit. Její nervový systém je pod tlakem. Tělo může reagovat úzkostí, nespavostí nebo chronickým stresem.

Transformace perfekcionistky znamená přijmout lid-skost. Dovolit si nedokonalost bez ztráty hodnoty. Naučit se říkat: „Jsem dost – i když nejsem bezchybná.“

4. Neviditelná (Ta, která se raději schová)

Neviditelná nepřitahuje pozornost. Drží se stranou, nerada vystupuje do popředí. Je tichá, přizpůsobivá, nenápadná.

Pod tímto stažením se často skrývá staré zranění: „Když budu vidět, přijde bolest.“ Nebo ještě hlouběji: „Je bezpečnější zmizet.“

Jak se projevuje:

- Zlehčováním vlastních úspěchů.
- Strachem mluvit před ostatními.
- Vyhýbáním se konfliktům.
- Rychlým ustupováním, když vznikne napětí.
- Pocitem, že její hlas nemá váhu.

Neviditelná se často fyzicky zmenšuje – shrbený postoj, tichý hlas, stažený dech. V kolektivu může působit nenápadně, i když má co nabídnout.

Transformace neviditelné neznamená stát se hlučnou nebo dominantní. Znamená dovolit si existovat naplno. Narovnat záda. Promluvit. Zůstat viditelná i ve chvíli nejistoty.

5. Zachránkyně (Ta, která musí napravit svět)

Archetyp zachránkyně na první pohled působí obdivuhodně. Je silná, schopná, pohotová. Když je problém, ona už stojí připravená s řešením. Když někdo padá, nastaví ruku. Když se něco ropadá, snaží se to slepit.

Jenže pod touto kompetencí se často skrývá hlubší vnitřní nastavení: „Když se nepostarám já, nikdo to nezvládne.“ Nebo ještě tišeji: „Moje hodnota spočívá v tom, že jsem potřebná.“

Jak se projevuje:

- Přebíráním zodpovědnosti za to, co jí nepatří.
- Přitahováním zraněných partnerů.
- Potlačováním vlastních potřeb.
- Neschopností být v klidu, když je kolem chaos.
- Pocitem viny, když nepomůže.

Transformace zachránkyně neznamená stát se lhotejnou. Znamená naučit se rozlišovat: Co je moje odpovědnost – a co už ne. Znamená dovolit druhým nést důsledky jejich rozhodnutí. Znamená umět říct: „Věřím, že to zvládneš.“ A především – začít stejnou péčí, kterou dáváte ostatním, obracet i k sobě.

Jak poznat, že je čas roli pustit?

Role, která vám už neslouží, se pozná podle chronické únavy, opakujících se konfliktů a vnitřního napětí.

Vaše tělo to ví dříve než mysl. Projeví se to bolestmi zad, staženým žaludkem, migrénou nebo pocitem tlaku na hrudi.

Tělo signalizuje, že starý obranný mechanismus už není potřeba.

Proces transformace

Transformace není revoluce. Není to okamžik, kdy ze dne na den všechno odhodíte a stanete se někým jiným. Je to cyklus – podobný jaru v přírodě. Nejdříve povolí mráz, pak se objeví první výhonky, a teprve časem přijde plné rozkvetení.

Stejně tak i vy procházíte postupným procesem. Jemným, ale hlubokým.

1. Zvědomění

Prvním krokem není změna. Je jím všimnutí si.

Možná zachytíte okamžik, kdy automaticky přikyvujete, i když nesouhlasíte. Možná si všimnete, že znovu přebíráte odpovědnost za něco, co vám nepřísluší. Nebo že se zmenšujete ve chvíli, kdy byste mohla zazářit.

Nejde o to se soudit. Nejde o výčitky. Jen si tiše přiznat: Tady hraji roli.

Toto uvědomění je jako první jarní paprsek. Neřeší všechno, ale přináší světlo.

2. Poděkování

Možná vás překvapí, že dalším krokem není boj ani odmítnutí. Je jím vděčnost.

Každá role vás kdysi chránila. Pomohla vám zvládnout situace, které byly příliš náročné. Díky ní jste si zajistila přijetí, bezpečí nebo alespoň pocit kontroly.

Místo toho, abyste se snažila tuto část sebe odstranit, zkuste jí poděkovat.

Můžete si v duchu říct: Děkuji ti, že jsi mě chránila, když jsem to potřebovala.

Tím se vnitřní napětí začne uvolňovat. Boj se promění v respekt.

„TRANSFORMACE NEZAČÍNÁ ZMĚNOU CHOVÁNÍ. ZAČÍNÁ ODVAHOU PŘIZNAT SI: TOHLE NEJSEM JÁ, TO JE JEN STARÝ ZPŮSOB, JAK JSEM SE UČILA PŘEŽÍT.“

3. Uvolnění v těle

Role nejsou jen v hlavě. Jsou uložené v těle.

Možná cítíte stažený žaludek, když máte říct ne. Možná se vám zvednou ramena, když přebíráte odpovědnost. Možná zadržujete dech, když máte vyjádřit svůj názor.

Proto je důležité zapojit tělo.

Vědomý dech. Pomalejší pohyb. Protahení. Tanec. Tераpie. Jakákoli forma práce, která vám pomůže uvolnit nahromaděné napětí.

Když se tělo začne cítit bezpečněji, mysl ho následuje.

4. Nová zkušenost

Teprve nyní přichází skutečná změna.

Zkuste malý krok jinak než obvykle.

Řekněte ne, i když vás to znejistí.

Přijměte pomoc, i když máte pocit, že byste to měla zvládnout sama.

Zůstaňte viditelná, i když část vás chce ustoupit.

Nemusí to být dokonalé. Nemusí to být velké. Stačí jiná zkušenost.

Každý takový moment je jako nový výhonek – křehký, ale plný života.

A postupně zjistíte, že role, kterou jste kdysi potřebovala, už nemusíte držet. Ne proto, že by byla špatná. Ale proto, že vy jste vyrostla.

Kdo jste bez role?

To je nejhlubší otázka.

- Bez pečovatelky jste žena, která umí dávat i přijímat.
- Bez bojovnice jste žena, která je silná i měkká zároveň.
- Bez perfekcionistky jste tvůrkyně.
- Bez neviditelné jste světlo.

Jaro vám nepřináší novou identitu. Jen rozpouští staré ochranné vrstvy. Přichází ve chvíli, kdy si dovolíte říct: Už nemusím přežívat. Ted' mohu začít žít. ■

POPELKA

JAKO LEKCE PRO ŽENY

„Tam, kde
žena zůstává věrná sama
sobě, teprve tam může začít skutečný
láskyplný vztah.“

Na mnoha pohádkách jste vyrostla. Některé jste časem odložila jako dětské příběhy, jiné se k vám ale vracejí pokaždé, když začnete víc naslouchat sama sobě. Jednou z nich je i Popelka.

Na první pohled je to jen pohádka o dívce, která získala srdce prince a s ním i celé království. Jenže když se na ten příběh podíváte očima dospělé ženy, začnou se v něm objevovat mnohem hlubší souvislosti.

Vězměte si z Popelky příklad. „Když si dovolíte být Popelkou, stanete se princeznou.“ Popelka byla vlastně velmi úspěšná žena – získala srdce prince a s ním i celé království. Jak to udělala, že se jí to povedlo?

- 1) **Nikoho nehledala, ale měla sen** • „Mně se ze všeho nejvíc líbí můj Jurášek...“
- 2) **Vyslovila přání a nechala se obdarovat** • „Tak mi třeba přivez, co tě cestou cvrnkne do nosu...“
- 3) **Nenechala se ponižovat** • „Víš co, podrž si tu sukni sama, mohla bych ti ji umazat...“
- 4) **Šla za svým srdcem** • „Tak ráda bych se podívala, kudy chodí...“
- 5) **Měla sebevědomí a kuráž** • „Až naprší a uschne, pitomci!“
- 6) **Dokázala být tajemná** • „Chcete mě zpovídat, nebo chcete tančit?“
- 7) **Klidně si řekla o pomoc** • „Holoubkové moji... hrách na ošatku a mák do košíku.“
- 8) **Byla sama sebou** • „Tváře umouněné od popela, ale princezna to není, jasný pane.“
- 9) **Byla ochotná všeho se vzdát** • „Dokud nebudete znát odpověď na mou hádanku, princí, je mi líto...“
- 10) **Nikdy se nenabízela** • „Zkoušely střevíček opravdu všechny ženy v domě?“
- 11) **Její láska k sobě i k druhým jako magnet přitáhla lásku prince i ostatních** • „Naše Popelka! ...a taky moje, jestli mě budeš chtít.“

Když má žena sen, následuje své srdce, zůstává sama sebou, nic nevynucuje a je ochotná přijmout i to, že se její sen třeba nikdy nesplní, děje se něco zvláštního. Svět ji přestane přehlížet.

A právě tehdy se může stát to nejnečekanější – že někdo uvidí Popelku... a pozná v ní princeznu.

Helena Bedrnová

Šárka Sarah Palkosková

Otevírám prostor, kde se život přirozeně vrací ke své skutečné síle.



Strategický nadhled. Hluboká rovnováha. Vědomé vedení.

Ve své práci propojuji celostní medicínu, psychologii, tradiční čínskou medicínu a práci s energií se strategickým podhledem na život i podnikání. Pomáhám svým klientkám i klientům uvidět širší souvislosti a rozpoznat momenty, které mohou zásadně ovlivnit jejich zdraví, vztahy i směr jejich života a podnikání.

Moje práce je hluboká, diskrétní a zároveň praktická. Neřeším jen symptomy – pracuji s příčinami.

PRIVILEGIUM

Privátní měsíční spolupráce pro majitele a majitelky firem

Exkluzivní individuální spolupráce, ve které jsem vaším strategickým partnerem při klíčových rozhodnutích. Podporuji při vedení firmy, zvládání tlaku, nastavování směřování i rovnováhy mezi podnikáním a osobním životem. Program je určen pro všechny, kteří chtějí růst vědomě – bez vyhoření a bez ztráty sebe sama.

Celostní medicína

Propojení tradiční čínské medicíny, psychologie, typologie osobnosti a práce s prostředím podle feng shui. Individuální, párové i rodinné terapie zaměřené na hluboké vztahy mezi tělem, myslí a životními situacemi. Když porozumíte souvislostem, tělo i život začnou spolupracovat.

Programy vnitřní stability a odolnosti

Dvouhodinové workshopy pro majitele firem, management i týmy.

Praktické nástroje pro vědomé zvládání stresu, práci s energií a tlakem ve vedení.

Program lze přizpůsobit konkrétním potřebám firmy. Stabilní lídr tvoří stabilní firmu.

Institut Gifts of Life

Vzdělávací prostor pro vědomý život, zdraví a osobní růst.

Kurzy, akademie i tematické workshopy propojují práci s tělem, myslí a energií.

Pro ženy, které chtějí žít vědoměji, hlouběji a v souladu se svou přirozeností.

Produkty pro tělo, mysl a krásu

Byliny a doplňky stravy podporující harmonii organismu. Spolupráce s americkou společností Amare Global, která propojuje výživu, péči o tělo a poznatky neurovědy. Program Triangle of Wellness, péče Skin to Mind či terapeutická vlasová péče The Rootist podporují rovnováhu zevnitř i zvenčí.

Když se propojí strategie a citlivost, výkon a vnitřní klid, vzniká nový způsob vedení – sebe i svého podnikání. Chcete cítit větší stabilitu, jasnost a sílu ve svých rozhodnutích? Možná je právě teď ten správný moment.

www.gifts-of-life.gold

Tel.: +420 737 130 017

E-mail: sarkasarahpalkoskova@gmail.com

FASHION

ZOOM

Bílá, která dýchá

Cloud Dancer
přináší světlo,
klid a nový
začátek.

ZOOM TIP



KABELKA AMY

Kabelka Amy se díky svému nápadnému tvaru a použité kombinaci materiálů velur, dřevo, kůže, stala ozdobou a nejprodávanější ikonou. Další barevná provedení najdete na webu, **12 990 Kč.**
www.sebastiansturm.cz.

ZOOM TIP



KONFERENČNÍ DESKY MARCO

Desky pro psaní a uložení dokumentů jsou perfektním doplňkem pro každodenní používání v kanceláři při jednáních i doma. Podívejte se na další doplňky pro vaši kancelář a pracovnu, **4190 Kč.**
www.sebastiansturm.cz.

ZOOM TIP



KABELKA LARA

Poutavý design kabelky Lara značky Sebastiansturm s decentní elegancí. Další barevné kombinace najdete na webových stránkách, **6590 Kč.**
www.sebastiansturm.cz.

ZOOM TIP



PÁNSKÁ PENĚŽENKA PABLO

Luxusní pánská peněženka Pablo vnese eleganci a styl do života každého muže. Podívejte se na kompletní nabídku peněženek, **3690 Kč.**
www.sebastiansturm.cz.

ZOOM TIP



AKTOVKA JAMES

Exkluzivní společník do kanceláře a na obchodní cesty. Do této všestranné aktovky si pohodlně uložíte všechny své potřebné dokumenty, složky, ale i notebook či tablet, **3690 Kč.**
www.sebastiansturm.cz.

ZOOM TIP



DÁMSKÁ PENĚŽENKA LUCY

Velmi chytře promyšlenými detaily se vyznačuje peněženka Lucy. Vnitřní uspořádání peněženky nabízí dostatečný prostor pro mince, bankovky i karty. Dokonalá ruční práce, **4990 Kč.**
www.sebastiansturm.cz.



Reality bez stresu

Prodávát nebo kupovat nemovitost nemusí být stres, chaos ani skok do neznáma. Může to být naopak jedna z nejhezčích životních zkušeností – pokud člověk ví, co dělá, proč to dělá, a má vedle sebe správného průvodce. Právě na tomto principu staví svou práci Ing. Šárka Pindorová Ph.D., zakladatelka projektu PIN Investorka Šárka, který propojuje reality, finance a daně do jednoho srozumitelného celku.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Značka PIN Investorka Šárka nepřináší jen klasické realitní služby. Přichází také s novým přístupem – realitním mentoringem, který lidem pomáhá pochopit celý proces a získat jistotu při důležitých rozhodnutích. Filozofii projektu, služby i další informace o realitním mentoringu představuje Ing. Šárka Pindorová Ph.D. také na svém webu www.pininvestorka.cz. Mentoring tak lidem nepřináší pouze prodanou nebo koupenou nemovitost. Dává jim především pochopení, zkušenost a jistotu, že další kroky na realitním trhu zvládnou v budoucnu sami.

Šárko, vaše značka propojuje reality, finance i daně. Jak celý projekt vznikl?

Moje cesta k realitám začala vlastně docela nenápadně. Pracovala jsem jako vedoucí účetnictví a daní v mezinárodních firmách a měla jsem na starosti také interní audity v různých zemích – například v Belgii, Rusku nebo Lucembursku.

Reality byly tehdy spíše můj osobní investiční koníček. Kupovala jsem nemovitosti, pronajímala je a chtěla jsem si vyzkoušet, jak tento obor funguje v praxi. Vůbec mě tehdy nenapadlo, že se z toho jednou stane moje hlavní profesní cesta.

Měla jsem stabilní práci a reality byly něco, co mě bavilo a zároveň mi dávalo smysl. Díky tomu dnes velmi dobře rozumím lidem, kteří mají svou práci rádi, ale zároveň cítí, že chtějí otevřít dveře k něčemu novému.

Co bylo největší výzvou, kterou jste musela překonat?

Postupně jsem si začala uvědomovat, že mi v realitách chyběl mentor. Učila jsem se z knih, ze zahraničních zkušeností, ale hlavně z praxe. Často metodou pokus a omyl. A právě tyto zkušenosti mě naučily nejvíc.

Pamatuji si například situaci, kdy mi nájemníci přestali platit nájem a zároveň se nechtěli z bytu vystěhovat. Nechtěla jsem jít cestou dlouhých soudních sporů ani riskovat poškození bytu. Tak jsem hledala jiné řešení.

Vzala jsem kamaráda, který se oblékl velmi reprezentativně, představila jsem ho jako právního zástupce – a problémoví nájemníci byt raději rychle opustili.

Možná to bylo netradiční řešení, ale fungovalo. A právě takové situace mě naučily, že v realitách vždy existuje cesta ven. Jen ji musíme najít.

Často říkáte, že reality nejsou jen o domech a bytech, ale hlavně o lidech. Co tím myslíte?

Pro mě jsou lidé úplně v centru všeho. Mnoho lidí má z realit velký strach. Ne proto, že by to bylo tak složité, ale proto, že tomu jednoduše nerozumí. Jakmile ale pochopí základní souvislosti, strach zmizí. Najednou zjistí, že reality nejsou žádná věda.

Miluji práci s lidmi. Mám s nimi trpělivost a opravdu mě naplňuje sledovat, jak se postupně zbavují obav a začínají si věřit. Pro mě to není jen práce. Je to něco, co mě opravdu baví.

Váš projekt je postavený na takzvaném realitním mentoringu. Co si pod tím mohou lidé představit?

Myšlenka je vlastně velmi jednoduchá.

Klient nemusí být pasivní. Nemusí jen čekat, až někdo vše vyřeší za něj. Může se naučit celý proces a přitom mít po boku zkušeného průvodce.

Realitní mentoring znamená, že klient rozumí procesu nákupu nebo prodeje, ví, jak nastavit správnou strategii, chápe souvislosti financování a daní a má oporu při každém kroku.

Nechci, aby byli lidé na realitním trhu ztraceni. Chci, aby mu opravdu rozuměli.

Můžete uvést konkrétní příklad z praxe, kdy mentoring pomohl klientovi udělat správné rozhodnutí?

Má klientka chtěla koupit byt, ale chystala se na mateřskou dovolenou. Úrokové sazby byly tehdy přes 6,5 %, proto uvažovala, že nákup raději odloží. Když jsme se ale na situaci podívaly v širších souvislostech, připomněla jsem jí několik důležitých faktorů. Kvůli vysokým sazbám byly ceny nemovitostí výrazně nižší – často o stovky tisíc korun. Díky správně nastavené tříleté fixaci mohla hypotéku po třech letech refinancovat za nižší sazbu. A hlavně místo nájmu začala splácet vlastní byt.

Nakonec se rozhodla koupit. Dnes by stejnou nemovitost mohla po třech letech prodat a vydělat minimálně půl milionu korun. Právě v takových chvílích si člověk uvědomí, že správné rozhodnutí ve správný čas může změnit celý finanční příběh.

„KDYŽ LIDÉ POCHOPÍ,
JAK REALITY FUNGUJÍ,
ZMIZÍ STRACH – A OTEVŘE
SE JIM ÚPLNĚ NOVÝ SVĚT
MOŽNOSTÍ A SVOBODY
VE SVÉM ŽIVOTĚ.“

Jak mentoring mění přístup klientů k realitám?

Klienti často říkají, že díky mentoringu konečně pochopili, jak realitní trh funguje. Najednou nemají strach z realit, financí ani daní, vědí přesně, jak postupovat, prodají nebo koupí nemovitost za lepší cenu, ušetří velké peníze a získají zkušenosti, které jim zůstanou na celý život.

A zajímavé je, že mnoho z nich jde ještě dál. Klienti, kteří začnou jednou nemovitostí, často během jednoho nebo dvou let kupují další. Najednou totiž chápou principy.

Když díky mým zkušenostem bohatnou klienti, rostu spolu s nimi i já.

Jak vlastně spolupráce s vámi začíná? Nabízíte mentoring, ale zároveň i klasické realitní služby.

Spolupráce začíná velmi jednoduše – krátkou patnáctiminutovou konzultací. Během ní se s klientem poznáme, vysvětlím mu způsob práce a společně zjistíme, co je pro jeho situaci nejlepší.

Někteří lidé chtějí být aktivní, chtějí se učit a projít celým procesem nákupu nebo prodeje nemovitosti formou mentoringu. Jiní naopak preferují klasickou realitní službu na klíč, podobně jako v realitní kanceláři – tedy aby celý proces někdo vyřešil za ně.

Pro mě je nejdůležitější, aby si klient vybral cestu, která mu dává smysl a ve které se cítí dobře. Každý člověk je jiný a právě proto nabízím obě možnosti.

Jaká je vaše vize do budoucna?

Mojí dlouhodobou vizí je vytvořit silnou komunitu lidí, kteří rozumí financím a realitám a dokážou díky tomu dělat dobrá rozhodnutí pro svůj život i své rodiny.

Projekt PIN Investorka Šárka proto postupně rozšiřuji. Vedle realitního mentoringu se věnuji také vzdělávání v oblasti finanční gramotnosti – už nyní přednáším v knihovnách a školách. Do budoucna bych ráda vytvořila také online program finanční gramotnosti, aby se tyto informace dostaly k ještě většímu počtu lidí, kteří jsou otevření novým poznatkům a chtějí si rozšířit své obzory v oblasti financí a realit.

Věřím, že když lidé získají správné informace a podporu, dokážou s nemovitostmi pracovat mnohem sebevědoměji – a často si díky tomu otevrou úplně nové možnosti. ■

YASMINKA

PROMĚŇTE KAŽDODENNÍ PÉČI
O TĚLO V LUXUSNÍ
AROMATERAPEUTICKÝ RITUÁL

NA YASMINKA.CZ NAJDETE JEDINEČNOU PŘÍRODNÍ KOSMETIKU
Z ČISTÝCH ROSTLINNÝCH OLEJŮ, BYLIN A VZÁCNÝCH ESENCÍ
Z CELÉHO SVĚTA. BEZ SYNTETIKY, BEZ KOMPROMISŮ –
JEN SKUTEČNÁ SÍLA PŘÍRODY PRO VAŠI PLEŤ I POHODU.

DOPŘEJTE SI HARMONII, KTEROU UCÍTÍTE NA PRVNÍ DOTEK.

STAŇTE SE VOŇAVÁ, JEDINEČNÁ A KRÁSNÁ S YASMINKOU!

Y

YASMINKA.CZ



Váza ve tvaru
mušle Gingko,
1249 Kč,
Westwing.cz

Ručně vyrobená
váza Latona,
1949 Kč,
Westwing.cz

CLOUD DANCER: Bílá, která dýchá

Březen je měsícem prvního světla. Zimní tíha se pomalu rozpouští a do oken začíná proudit jiný druh jasu – měkčí, nadějný, plný příslibu. Právě v tomto období si víc než kdy jindy uvědomujeme, jak silně světlo formuje naši náladu i prostor kolem nás.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIVY FIREM



Bouclé křeslo
Teyvat,
27 049 Kč,
Westwing.cz



Modulární bouclé pohovka Anton, 3místná,
49 199 Kč, Westwing.cz

Cloud Dancer, vyhlášená jako barva roku 2026 společností Pantone, působí jako vizuální ztělesnění tohoto okamžiku. Přináší tichou výraznost: bílou, která se nechová staticky, ale jako pohybující se vzduch. Je klidná, a přesto plná výrazu. Otevírá prostor, zjemňuje atmosféru a do interiérů vnáší mentální pauzu, po které dnes tolik všichni touží.

Co je to za bílou?

Cloud Dancer není sterilní ani chladná. Není to ostrá galerijní běloba, která nutí mhouřit oči. Má v sobě měkkost ranní mlhy a lehký nádech tepla, díky němuž působí přívětivě a přirozeně. Je to odstín, který nechává vyniknout světlo. Je to bílá s emocí.

Proč právě teď?

Současný design reaguje na přemíru podnětů, barev a vizuálního hluku. Domov se stává útočištěm – místem pro zklidnění, soustředění a obnovu sil. Cloud Dancer odpovídá na tento kulturní posun svou jemností. Je to barva, která netlačí na pozornost, ale vytváří scénu pro život.

V interiéru funguje jako tichý, světlý základ. Umožňuje nábytku, texturám i umění dýchat. Podporuje pohodu i tvůrčí jasnost – a právě proto je tak silná.

Jak ji použít v interiéru

1. Celoplošně – jako architektonický základ

Na stěnách, stropěch i větších plochách působí Cloud Dancer jako sjednocující prvek. Otevírá malé byty a ve velkých prostorech zdůrazňuje jejich eleganci. Skvěle funguje v kombinaci s přirozeným světlem a jednoduchými liniemi.

2. V ložnici – pro klidný spánek

V ložnici vytvoří jemnou, obklopující atmosféru. V kombinaci se lnem, bavlnou a jemným dřevem navodí pocit čistoty a bezpečí. Je ideální pro ty, kdo chtějí minimalismus bez chladu.

3. V pracovně – pro soustředění

Cloud Dancer odráží světlo, aniž by rušila. Podporuje mentální prostor a jasnost myšlení. V domácí kanceláři pomůže vytvořit prostředí, kde se dobře přemýšlí i tvoří.



Nástěnná
dekorace
s texturou,
1459 Kč,
2.hm.com

S čím ji kombinovat?

Cloud Dancer je výjimečná právě tím, že není dominantní, ale podpůrná. Vytváří klidné pozadí, na němž mohou ostatní materiály a odstíny vyniknout s přirozenou lehkostí.

Světlé dřevo a přírodní materiály

Dub, jasan nebo bříza podtrhnou její jemnost. Výsledkem je skandinávsky laděný interiéru plný klidu a světla.



Podnožka z plyšového bouclé Wolke,
17 199 Kč, Westwing.cz

Přidejte len, bavlnu, ratan nebo vlnu a vznikne prostor, který působí hřejivě, a přesto vzdušně. Přírodní struktury dodají bílé hloubku a zabrání dojmu sterility.

Teplé neutrály

Béžová, písková či odstíny cappuccina vytvoří harmonickou, hřejivou paletu. Ideální pro obývací pokoje, kde chcete pocít útulnosti. Vrstvením podobných tónů – například kombinací krémové pohovky, pískového koberce a bílých stěn – docílíte sofistikovaného, ale stále velmi přirozeného efektu.

Kontrastní černá

Matná černá v detailech (svítidla, rámy, kliky) dodá prostoru moderní strukturu a grafickou čistotu. Stačí jemné akcenty – subtilní kovová lampa nebo tenký rám obrazu – a interiér získá jasně definovaný rytmus. Kontrast zvýrazní lehkost bílé a dodá jí sebevědomější výraz.

Tlumená zelená

Šalvějová nebo olivová přinese do interiéru přírodní svěžest a jemnou hloubku. Skvěle funguje na textiliích, čalounění či menších kusech nábytku. V kombinaci s živými rostlinami vznikne harmonické prostředí, které působí klidně a vyváženě.

Cloud Dancer je barva, která spojuje – a dává vyniknout tomu, co s ní spojíte.



3D tištěné
závěsné svítidlo
Keani,
**7349 Kč,
Westwing.cz**

Textury jako klíč

U bílé barvy hrají hlavní roli struktury. Pokud zvolíte Cloud Dancer, vyplatí se pracovat s různorodostí povrchů – matné stěny, hrubší omítky, měkké textilie, keramika s nepravidelnou glazurou. Právě textura dodá prostoru život a zabrání dojmu sterility.

Bílá jako nový začátek

Cloud Dancer nejlépe vynikne tam, kde může pracovat světlo. V místnostech orientovaných na východ zachytí ranní jas a promění ho v jemný závoj. V jižních interiérech odráží sluneční paprsky tak, že prostor působí větší a lehčí.

A možná právě proto je ideální volbou pro naše jarní vydání – symbolizuje nový začátek. Nenápadný, ale hluboký. ■



Třpytivý koberec s vysokým vlasem Jimmy,
8399 Kč, Westwing.cz



JSME ČESKÝ VÝROBCE STÍNICÍ TECHNIKY.

Již více než 32 let se staráme o to, abyste se doma cítili pohodlně, měli ty nejlepší světelné podmínky a mohli se věnovat věcem, které máte opravdu rádi.

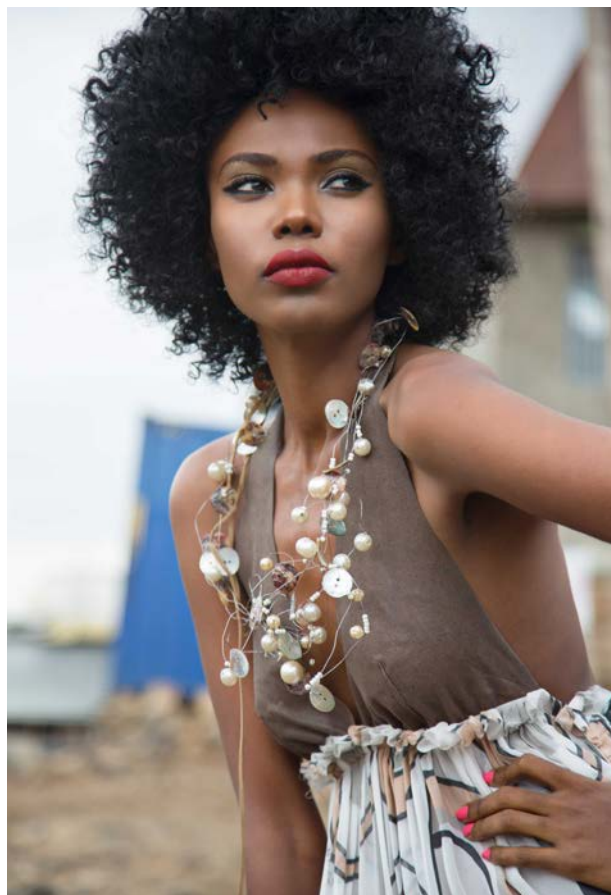
www.isotra.cz

ŽALUZIE : ROLETY : MARKÝZY : PERGOLY

LOVE IN ADDIS ABABA

Addis Ababa je víc než místo. Je to pocit svobody, lehkosti a návratu k sobě. Nechte se inspirovat šaty z autorské kolekce módní návrhářky Heleny Bedrnové. Zaměřte svůj pohled tam, kde se móda zbavuje všeho zbytečného a nechává vyniknout to podstatné – autenticitu, pohyb a přirozenou ženskost.

Foto: VĚRA VERNEROVÁ



„SVOBODA ZAČÍNÁ
VE CHVÍLI, KDY SE
OBLÉKNEME DO SVÉ
VLASTNÍ PRAVDY.“

„V JEDNODUCHOSTI
VZNIKÁ PROSTOR
PRO SKUTEČNOU
KRÁSU.“



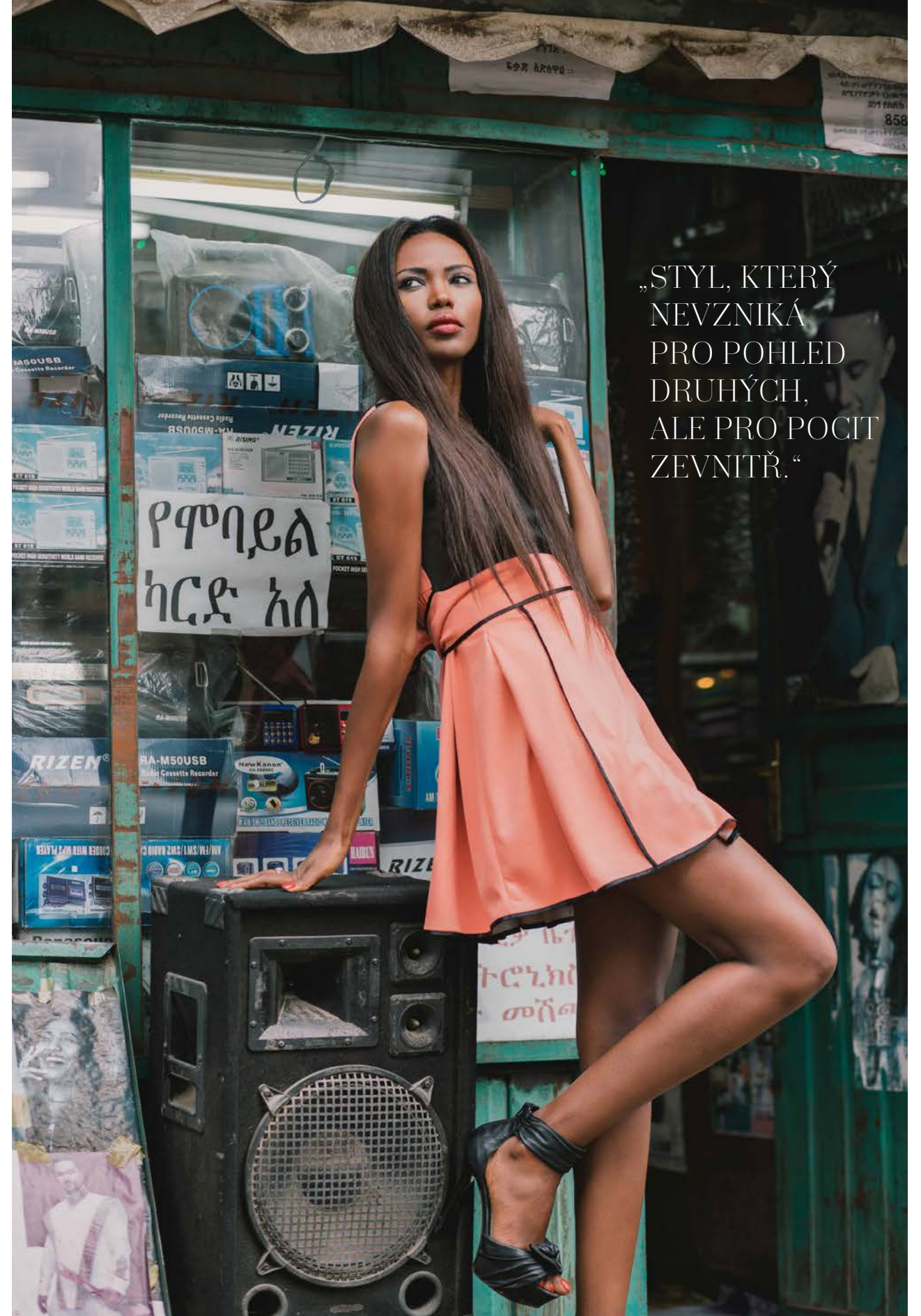
„KAŽDÝ ODĚV V SOBĚ NESE PŘÍBĚH.
TEN NEJKRÁSNĚJŠÍ JE TEN,
VE KTERÉM JSME SAMI SEBOU.“



„NEOBLÉKÁME SE PROTO, ABYCHOM ZAPADLI. OBLÉKÁME SE PROTO, ABYCHOM SE NAŠLI.“

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

FOTO: Věra Vernerová • **MODELKY:** Selamawit Yirga, Yemisrach Abera



„STYL, KTERÝ NEVZNIKÁ PRO POHLED DRUHÝCH, ALE PRO POCIT ZE VNITŘ.“

2026

Rok
Ohnivého
koněPLAMEN
SVOBODY,
ZMĚNY
A PRAVDY

Rok Ohnivého koně začíná 17. února 2026 a potrvá do 7. února 2027 podle čínského lunárního kalendáře, který používá při určování začátku roku druhé novoluní po zimním slunovratu. Je to jeden z nejvíce intenzivních a nezávislých cyklů, který se opakuje jen jednou za 60 let. Element Ohně zesiluje znamení Koně tak, že přináší vášeň, odvahu, rychlé změny, pravdu a pohyb, ale i potřebu zbavit se starých pout a marných iluzí.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ADOBE STOCK

Jak energeticky působí
rok Ohnivého koně

Rok Ohnivého koně působí jako vnitřní výzva k dospělosti ducha. Je to období, kdy se může zdát, že se věci začínají odehrávat rychleji, než je vám příjemné – ne proto, aby vás zaskočily, ale proto, že vás staví čelem k realitě, kterou jste možná dlouho odkládala. Energie tohoto roku je silně transformační a nenechává prostor pro setrávání v polohách, které už nejsou pravdivé.

Oheň vnáší světlo tam, kde jste si zvykla přivírat oči. Odhaluje falešné masky, role a naučené vzorce chování a vybízí k autenticitě – ne jako ideálu, ale jako nutnosti. Kůň k tomu přidává symboliku svobody, pohybu a nezávislosti. Je to energie, která vás nenechá stát na místě, která vás nutí zvednout se a jít, i když zatím nevidíte celou cestu. Spojení ohně a koně pak vytváří silný impuls, jenž rozhazuje staré vzorce jako jiskry v suché trávě, ale zároveň zapaluje nový vnitřní tah na životní cestě, která je víc vaše než kdy dřív.

Z psychologického hlediska se rok Ohnivého koně stává zrcadlem vašeho vnitřního tempa. Ukazuje vám, kde jste se držela pasivity, kde jste čekala, až se něco vyřeší samo, a kde už nastal čas jednat. Pokud v sobě cítíte neklid,

nervozitu nebo vnitřní napětí, není to chyba ani slabost. Často je to signál, že vaše duše volá po pravdě, svobodě a větším prostoru k vyjádření.

Emoční a spirituální téma roku

Vstup do roku Ohnivého koně lze přirovnat k vnitřnímu restartu. Tento rok vás jemně, ale vytrvale vede k tomu, abyste přestala zůstat v zajetí strachu. Oheň vás nepálí proto, aby vás zničil, ale aby vás přiměl podívat se na to, co vás dlouhodobě tížilo, a konečně tomu čelit. Zároveň vás vybízí k pravdivému sebevyjádření – k tomu, abyste nezadržovala emoce, které už dávno potřebují být vysloveny, a dovolila si mluvit i jednat s větší odvahou.

Pohyb vpřed se v tomto roce stává nejen životní nutností, ale i duchovním impulzem. I když může být bolestivý, přináší emancipaci a hluboký pocit vnitřního uvolnění. Staré vzorce, iluze a sebeklamy, které vás dosud chránily, ale zároveň omezovaly, se začínají rozpadat. Pro mnoho žen i mužů to znamená hluboké posuny identity – staré části já se symbolicky „vypalují“, aby uvolnily místo pravdivějšímu, živějšímu a svobodnějšímu sebevyjádření.

Vztahy a spiritualita

Rok Ohnivého koně neodpouští dlouhodobou pasivitu. Psychicky vás může vyzvat k tomu, abyste převzala odpovědnost za svůj život a postavila se své pravdě, i když to zpočátku bolí. Pokud jste dlouho oddalovala důležitá rozhodnutí, může se objevit niterné napětí, které vás začne tlačit vpřed. Není to trest, ale signál, že vnitřní růst už nelze dál odkládat.

Ve vztazích se stále silněji objevuje potřeba otevřenosti a autenticity. Můžete cítit, že už nechcete hrát role, přizpůsobovat se nebo být „tou rozumnou“. Touha být skutečně viděna a slyšena sílí a s ní přicházejí i intenzivnější konfrontace, hluboká propojení nebo naopak přirozené uzavírání vztahů, které vyrostly ze starých vzorců.

V této dynamické energii se klíčovým navigačním nástrojem stává intuice. Když se okolnosti rozbouří a rozum začne ztrácet pevnou půdu pod nohama, právě vnitřní hlas, tělo a sny vás povedou nejspolehlivěji. Rok Ohnivého koně vás učí méně plánovat a více naslouchat – sobě, svému rytmu a tiché pravdě, která už dávno čeká, až jí dovolíte promluvit.

Krysa

Pro Krysu je tento rok výzvou ke zpomalení v hlavě a zrychlení v odvaze. Budete postavena před situace, kde už nebude stačit strategicky vyčkávat. Ohnivý kůň vás učí jednat přímo, i když nemáte všechny odpovědi. Ve vztazích se vyplatí otevřenost – polopravdy se rychle obrátí proti vám.

Buvol

Buvolovi přináší rok Ohnivého koně nutnost vystoupit ze zóny jistoty. Pevné struktury, na které jste zvyklá, se mohou proměňovat. Ne proto, aby vás zničily, ale aby vás uvolnily. Pokud se přestanete bránit změnám, může vás rok posunout výrazně dál, než byste čekala.

Tygr

Pro Tygra je to přirozeně silný rok. Energie koně i ohně rezonuje s vaší potřebou akce a autenticity. Pozor si dejte na přepálení sil – ne každá bitva stojí za vaši energii. Pokud dokážete rozlišit, kam se vyplatí skočit po hlavě a kde stačí krok, může to být velmi úspěšné období.

Zajíc (Králík)

Zajíc může pociťovat vnitřní napětí mezi potřebou klidu a tlakem na změnu. Rok Ohnivého koně vás jemně, ale neústupně povede k tomu, abyste se přestala schovávat. Ve vztazích i práci přijde čas říct, co skutečně cítíte – i když to naruší dosavadní harmonii.

Drak

Drak bude mít silnou podporu pro růst, expanzi a realizaci vizí. Ohnivý kůň vám dodá odvahy, ale také vás upozorní na místa, kde jste příliš zahleděná do sebe. Pokud dokážete propojit svou sílu s ohledem na druhé, může to být rok velkých úspěchů.

Had

Pro Hada je to rok vnitřního přerodu. Ohnivá energie může narušit vaši potřebu kontroly a ticha, ale zároveň vám pomůže zbavit se starých vzorců. Důležité bude nespěchat a nenechat se strhnout cizím tempem. Vaše síla je v hloubce, ne v rychlosti.

Kůň

Pro samotného Koně je to osudový rok. Energie se zesiluje a přináší zásadní témata svobody, identity a osobního směru. Může dojít k radikálním rozhodnutím – změnám práce, vztahů nebo životního stylu. Pokud budete jednat v souladu se sebou, rok vás podpoří. Pokud ne, přinutí vás ke korekci.

Koza

Koza může tento rok vnímat jako emočně intenzivní. Ohnivý kůň vás vyzývá, abyste si stála za svou hodnotou a nenechala se vést strachem ze ztráty harmonie. Kreativita a citlivost budou vaší oporou, pokud jim dovolíte vystoupit z pozadí.

Opice

Pro Opici je to dynamický rok plný příležitostí, ale i pokušení rozptylovat se. Ohnivý kůň vás učí



soustředění – ne všechno, co je nové a rychlé, je nutně správné. Pokud si zvolíte jeden jasný směr, můžete dosáhnout výrazného posunu.

Kohout

Kohout může pociťovat tlak na autenticitu. Rok Ohnivého koně odhaluje místa, kde hrajete roli místo toho, abyste byla sama sebou. Ve vztazích i práci se vyplatí upřímnost, i když zpočátku vyvolá nepohodlí. Dlouhodobě přinese úlevu.

Pes

Pro Psa je to rok testu důvěry – v sebe i v druhé. Ohnivý kůň vás může vyvést z loajality, která vás už vyčerpává. Naučíte se rozlišovat mezi věrností a sebezapřením. Pokud si dovolíte myslet i na sebe, energie roku se stane vaším spojencem.

Vepř

Vepř přináší tento rok téma hranic a radosti. Ohnivý kůň vás učí, že potěšení a svoboda nejsou luxus, ale nutnost. Pozor si dejte na přehánění – rovnováha mezi požitkem a zodpovědností bude klíčem k pohodě.

Rok Ohnivého koně není rokem kompromisů. Je rokem odvahy žít pravdivěji, i když to znamená opustit známé cesty. Přináší energii, která vás postaví před otázku: Žijete svůj život – nebo jen jeho bezpečnou verzi?

Pokud budete ochotna naslouchat svému vnitřnímu hlasu a dát mu prostor k pohybu, může se tento rok stát jedním z nejzásadnějších milníků vaší osobní cesty. ■

Dopřejte sobě nebo svým blízkým nezapomenutelný gurmánský zážitek

O bjeďte svět prémiových delikates, které potěší každého gurmána i milovníka výjimečných dárků. V **Lanýž Shopu** na vás čeká široká nabídka italských specialit, pečlivě vybraných, s důrazem na kvalitu, chuť a originalitu. Najdete zde produkty s pravými lanýži, luxusní rybí delikatesy, jako jsou jikry z tuňáka či cípala, špičkové balsamické octy zrající až 25 let, speciální soli, čatni a také výjimečné druhy medů z různých koutů slunečné Itálie. Každá delikatesa je zárukou kulinářského zážitku, který pozvedne vaše vaření i samotné vychutnávání na zcela nový level.



Hledáte originální dárek?
Tak u nás si jistě vyberete!
Nabízíme elegantní dárkové boxy – od menších setů se 4-5 produkty až po skutečně reprezentativní kolekce. Mezi nimi vyniká například dárkový box s osmi lanýžovými specialitami či unikátní Atlas medů, ve kterém můžete ochutnat vybraných 16 druhů.



Sleva 10 % s kódem **fashion10**
Platí do 30. 6. 2026

www.lanyzshop.cz

Ženské tělo bez tabu – od puberty po menopauzu

GYNEKOLOŽKA SHEILA DE LIZ VYSVĚTLUJE ŽENSKÉ TĚLO BEZ MÝTŮ.

Žena v ohni

CO VÁM O MENOPAUZE NEŘEKLI.

Německá gynekoložka Sheila de Liz v knize Žena v ohni boří tabu týkající se menopauzy a vtipným a současně srozumitelným způsobem vysvětluje, co se děje v ženském těle před menopauzou, během ní i po ní. Návaly horka, přibývání na váze, výkyvy nálad – jen málokterá žena ví, že si těmito útrapami nemusí projít, že po rozpoznání příznaků může pro své zdraví a pohodu mnohé udělat. Menopauza má i své pozitivní stránky a rozhodně by neměla být žádným tabuizovaným tématem. Autorka nabízí vtipné a odlehčené čtení o možnostech řešení zdravotních i sociálních problémů, se kterými se ženy během menopauzy potýkají. Kniha informuje o fyziologických změnách v průběhu menopauzy a nabízí rady a tipy, jak se vypořádat s příznaky menopauzy ve všech jejích fázích a cítit se i v druhé polovině života vitální a sexy.



Beze studu

UPŘÍMNĚ, S HUMOREM A BEZ TABU O ŽENSKÉM TĚLE.

Představte si, že by vaše gynekoložka byla vaše nejlepší kamarádka – a vy byste jí mohla položit jakoukoli otázku.

Jak často si vyšetřovat prsa? Odkud se berou bolesti při sexu? Co znamená myom v děloze? Kdy je vhodná která antikoncepce? Co je vlastně bod G? A co dělat, když chuť na sex zmizí?

Většina žen zná své tělo méně, než by si zasloužily – a přitom základy gynekologie nejsou složitější než sledování seriálu. Dr. Sheila de Liz, autorka bestselleru Žena v ohni, vše vysvětluje osvěžujícím, lehce pochopitelným a vtipným stylem.

Dozvíte se, že hormony se chovají jako hvězdy filmového plátna, prsa zvládnou mnohem víc, než si myslíte – a klitoris je skutečná hlavní hvězda erotiky.



Dívka v bouři

PUBERTA VAŠÍ DCERY NEZAČNE OTÁZKOU. ZAČNE ZMĚNOU, KTERÁ PŘIJDE DŘÍV, NEŽ ČEKÁTE.

Máte pocit, že se vám dcera mění před očima – a vy si nejste jistá, jak jí být oporou? Puberta dnes přichází dřív a svět kolem je složitější než kdy dřív. Hormony, první menstruace, výkyvy nálad, tlak sociálních sítí i otázky kolem sexuality. Gynekoložka Sheila de Liz otevřeně vysvětluje, co je normální a kdy zpozornět. Nabízí konkrétní rady, jak začít citlivé rozhovory, posílit sebevědomí dcery a kdy vyhledat lékaře.

Kniha, která vám vrátí jistotu – a vaši dceři klid. Protože mlčení ani internet vaše dítě neochrání. ■



Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: NAKLADATELSTVÍ KAZDA

White Glo[®]

OPRAVDU ZÁŘIVÝ ROZDÍL

DOPŘEJTE SI LUXUSNÍ PÉČI S PRODUKTY ZNAČKY WHITE GLO, KTERÉ PATŘÍ MEZI ŠPIČKOVÉ PRODUKTY PRO BEZPEČNÉ A ÚČINNÉ DOMÁCÍ BĚLENÍ ZUBŮ

*K dostání také
v drogerii Rossmann.*

Sebevědomí vyzařuje
zevnitř a nic nezvýší
sebevědomí jako zářivý,
krásný úsměv

Bělící produkty značky
White Glo[®] patří mezi
špičkové produkty pro
bezpečné a účinné
domácí bělení zubů

V současnosti patří
svým složením mezi
TOP bělící produkty
dostupné na trhu



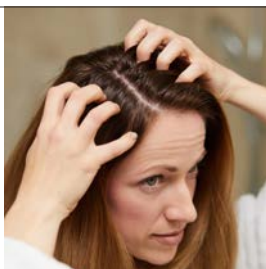
whiteglo.cz

ZOOM TIP



PEELING PRO JARNÍ DETOX VLASŮ DETOXI AU

Detoxikační peeling na pokožku hlavy s koloidním zlatem. Díky nanotechnologii působí přímo na jádra vlasových cibulek, okysličuje a prokrvuje pokožku hlavy a zlepšuje vitalitu vlasů. Ideální pro suchou a citlivou vlasovou pokožku i pro křehké a dehydratované vlasy, **660 Kč**.
www.clinicalhair.cz



ZOOM TIP



DIAMOND YACCA DOCTOR SOVA® 280CPS

Saponinový doplněk stravy, který obsahuje 100 % přírodních saponinů z palmy Yucca shidigera. Diamant mezi doplňky stravy, **2495 Kč**.
www.doktorsova.cz



ZOOM TIP



BIOKLIMATICKÁ PERGOLA ARTOSI

Pergola s inovativním a čistým designem Isotra. Základní rozměry výrobku šíře 4,5 m a výsuvu až 7 m splňují přísné nároky na současný uživatelský komfort. Do pergoly je možné integrovat stínící prvky a LED osvětlení.
www.isotra.cz



ZOOM TIP



POVLEČENÍ VELVET

Objevte hloubku a styl s novým bavlněným povlečením Velvet. Originální vlnkovaný motiv vytváří optický 3D efekt, který dodává vzoru dynamiku, zatímco hřejivá paleta hnědých a šedých tónů uklidňuje. Vzor se hodí do elegantní ložnice a bude slušet i pánskému interiéru, **1390 Kč**.
www.matejovsky-povlezeni.cz



ZOOM TIP



MG CREAM

Víceúčelový magneziový krém, který využívá účinku magnezia na maximum. Magnezium dodává transdermálně (přes kůži), **750 Kč**.
www.mgcream.com



ZOOM TIP



VÝHODNÁ SADA NA VLASY, 2x 250 ml

Balíček přináší komplexní péči, která zabraňuje vypadávání vlasů, posiluje kořínky a stimuluje růst nových vlasů. Péče pro zdravé vlasy – od kořínků po konečky, **1600 Kč**.
www.mgcream.com



SUMMER TIME CAMPS 2026

LETNÍ TÁBORY S ANGLIČTINOU V JIŽNÍCH ČECHÁCH

SUMMER TIME Letní tábor

Devítidenní anglický tábor, koncipovaný jako kombinace **pestrého programu** a efektivní **anglické konverzace**. Rodilí mluvčí jsou součástí veškerého táborového dění, což zaručuje nepřetržitý **kontakt s angličtinou**. **SUMMER TIME** je ideální pro děti, které hledají **sportovní a pohybové aktivity**, atraktivní prázdninové prostředí, a zároveň si chtějí poutavou formou **zdokonalit angličtinu**.
detskytabor.cz

EUROCAMP Anglický tábor

Desetidenní letní tábor zaměřený na rozvoj **komunikačních dovedností**. Zvláštností je spojení bohatého programu s **anglickou konverzací**. V každém oddílu je prvním vedoucím **rodilý mluvčí** a druhý Čech. Dorozumívacím jazykem je angličtina i čeština. Děti tak **často používají angličtinu**, aniž si to bezprostředně uvědomují. **EUROCAMP** je **postavený na angličtině** a otevřený dětem z mnoha zemí.
anglickytabor.cz

ENGLISH 4 YOU Jazykový tábor

Týdenní anglický tábor **plný konverzace** pod vedením **rodilých mluvčích**. Účastníci každý den absolvují **zábavné lekce** angličtiny zaměřené na prohloubení konverzačních dovedností a přirozené **vnímání řeči**. Během pobytu zároveň děti **aktivně relaxují** sportováním a hraním her. **ENGLISH 4 YOU** nabízí dětem **jedinečnou příležitost** efektivně **rozvíjet své jazykové schopnosti**, aniž by musely cestovat do zahraničí.
englishcamp.cz

TÁBORY S RODILÝMI MLUVČÍMI PO CELÉ LÉTO

Naše anglické tábory **jsou jedinečné**. Během 32 let jsme vybudovali dětské tábory **na profesionální úrovni** v malebném prostředí jižních Čech. Specializujeme se na **jazykové tábory s mezinárodní účastí**. Přitažlivý táborový program je **mimořádně atraktivní** také **díky rodilým mluvčím**, kteří jsou s dětmi po celý den a **přirozeně motivují** k vytvoření **pozitivního vztahu k angličtině**. Garantujeme vysokou **kvalitu programů**, dodržování veškerých předpisů stanovených pro dětskou rekreaci a **jistotu pojištěné cestovní kanceláře**.

POŘÁDÁME JIŽ 33. ROČNÍK!

Jazykové tábory SUMMER TIME CAMPS se tradičně konají ve dvou **vlastních rekreačních střediscích** v jižních Čechách nedaleko řeky Lužnice, přibližně na půl cesty **mezi Tábořem a Bechyní**. Obě střediska leží blízko sebe **v zalesněné kulturní krajině**, v klidném prostředí bohatém na **přírodní krásy** i památné stavby. Děti jsou ubytovány **v dřevěných chatách**, kuchyně i sociální zařízení jsou moderně vybavené. **Pestrý jídelníček** je samozřejmostí. Areály nabízejí různorodé **sportovní vyžití** od fotbalu a volejbalu přes stolní tenis až po koupání či plavbu na pramicích. Jazykový tábor **ENGLISH 4 YOU** se letos **již po patnácté** uskuteční také **v hotelovém prostředí**, a to opět v apartmánech na **MONÍNCI**, kde se **atraktivní zázemí** snoubí s komfortním ubytováním.

OPTIMÁLNÍ TERMÍNY, VĚK A DOPRAVA

SUMMER TIME CAMPS 2026 nabízí **tři typy letních anglických táborů v 15 termínech**. Jsou vhodné pro děti **od 7 do 17 let**, které jsou alespoň částečně seznámeny se základy **anglického jazyka**. Program je uzpůsoben **jak pro malé školáky**, tak **pro velmi pokročilé studenty** angličtiny. Pro cestu na tábor i zpět lze využít naše **moderní autobusy** odjíždějící z **Prahy**. SUMMER TIME CAMPS jsou **otevřeny dětem z různých zemí**, protože přirozeně odstraňují jazykovou bariéru **paralelním užíváním angličtiny a češtiny**.



SYKA AGENCY a.s., cestovní kancelář

Křenova 438/7, 162 00 Praha 6

602 326 747

✉ email@sykaagency.cz

facebook.com/SYKAAGENCY

instagram.com/sykaagency

syka.cz

Objednejte si
roční předplatné časopisu

FASHION ZOOM

Objednávejte na
www.fashionzoom.cz

396 Kč



Tato nabídka platí pro všechny předplatitele, kteří si objednají roční předplatné časopisu FASHION ZOOM v hodnotě 396 Kč a uhradí tuto částku nejpozději do 15. 5. 2026. První předplacené číslo obdržíte v červnu 2026.

IG/fashion_zoom_magazine_

Nejlepší

make-up *je zdravá pleť*

DOPŘEJTE JI PÉČI
ODBORNÍKŮ
V DERMA BODY CLINIC

Pobočka Zlín

Tř. Tomáše Bati 193
760 01 Zlín
Tel.: +420 736 627 000
E-mail: info@dermabodyclinic.cz

Pobočka Praha

Elišky Krásnohorské 7
110 00 Praha 1
Tel.: +420 703 146 555
E-mail: paha@dermabodyclinic.cz

Zamluvte si termín

www.dermabodyclinic.cz



DERMA BODY CLINIC

FASHION

ZOOM



YASMINKA.CZ

VŮNĚ JSOU
JAZYKEM DUŠE