

# Styl

pro ženy

14. dubna 2026

právo

Jenom já  
a nikdo jiný  
Sebestřednost  
víc než vztah?

Krémové  
srdce Itálie  
Recepty  
s mozzarellou

Lenka  
Průšová

Padesátka zbytečně  
zatěžuje pokožku

# Městské divadlo Brno



Eugene O'Neill

## TAK TROCHU BÁSNÍK

Daniel Kyzlink Luděk Kašparovský

## WINTON

B | R | N | O

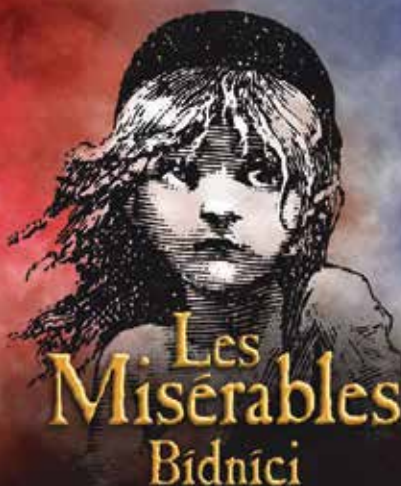
Pierre-Augustin Caron de Beaumarchais

## LAZEBNÍK SEVILLSKÝ

Gordon Greenberg Steve Rosen

## DRÁKULA

BOUBLIL a SCHÖNBERG



## Les Misérables Bídníci

Robin Schenk Petr Štěpán Miroslav Ondra

## DEVĚT KŘÍŽŮ

Robin Schenk Petr Štěpán Miroslav Ondra

## VIKING

Gabriela Preissová

## JEJÍ PASTORKYŇA

Katarzyna Gærtnerová Ernest Bryll

## JÁNOŠÍK

aneb Na skle malované

Vstupenky lze zakoupit on-line a v pokladně MdB, Lidická 16, tel.: 533 316 360, [www.mdb.cz](http://www.mdb.cz)



## ROZHOVOR

10

## Padesátka zbytečně zatěžuje pokožku

## RETRO

22

## Vládkyně i vědkyně

## ZDRAVÍ

28

## Pravdy a mýty o bedrech



## CESTOVÁNÍ

20

## Cesta za zázraky

Levandule kvete dřív, než bylo ve Francii zvykem. Turisté zatím chybí, což láká k naplánování cesty do míst, kde vás okouzlí i středověké vesnice.



## TÉMA

18

## Já a zase jen já

Sebestřednost vzbuzuje pozornost. Co za takovým chování vězí?



## RECEPTY

24

## Mozzarella, krémové srdce Itálie

Bez smetanově zbarveného sýra by pizza nebyla dokonalá. Nevznikl by ani slavný salát caprese. Zamilujete si mozzarellu stejně jako národ na jihu Evropy? Poznejte její varianty a pak se pusťte do přípravy focaccii zapečeného lilku nebo gnocchi se špenátem.



## KRÁSA

8

## Ruce jako ze salonu

Ušetřete čas i peníze a vyzkoušejte si podle jednoduchého návodu luxusní manikúru v pohodlí domova.



Foto: Lenka Hrašová

## Uhni, máš tlustý ego!

Chování zvířat předvádí fascinující zkratky. Logicky. Obyvatelé lesů, vod a strání nemají kdy se creat s diplomacií. Žít, přežít a zanechat potomstvo, to je program, který místo argumentů nasazuje lest, zuby a svaly. A také ramena. Orangutan má plece jak pece a víte proč? Protože nenosí kalhoty. Samice ho omrkne a zaváhá. S tímhle teda moc parády nenaděláš, kámo. Ale když už jsem tady, pojďme to zkusit. Třeba orangutána budou mít po tobě aspoň ta ramena, když už jsi mě na ně nalákal. Nabušenec přijme výzvu a o pokračování rodu je postaráno. Zazvonil zvonec a dokumentu byl konec. Ale mně, kdo ví proč, uvízl v hlavě. Radši bych si stejně barvitě pamatovala informace z pořadů o světových dějinách či zázracích medicíny, ale bohužel. A tak orangutana dávám k dobru aspoň v hospodě. S potěšením pozoruji, jak v určité chvíli začnou přítomní pánové nenápadně stahovat svá vymakaná ramena. Takhle pracuje mužské ego a většinou je to milé. Až roztomilé. Sebestřední jsme v určité míře všichni. Pokud má však někdo ego tak velké, že by potřebovalo vlastní PSČ, je to potíží. Protože, kdo vidí jen sebe, přehlédne celý svět. To už je mi milejší ten orangutan. I když nenosí gatě. ●

Lucie Šilňhová

## ANKETA

## V jakých chvílích jste egoistou?

### Rudolf Merkner

scenárista, režisér  
a producent



Při psaní. Jsem naplno ponořený ve svých příbězích a užívám si chvíle, kdy vznikají. Jinak egoismus nemám ve svém slovníku. Zjišťuji, že někdy bych i měl mít, ale nějak mi to nejde.

### Jan Bendig

zpěvák



Jakmile mi někdo tvrdí, že jsem v showbiznysu jen rychlokaška. V tu chvíli se proměním v egoistu a připomenu mu vyprodané O<sub>2</sub> universum, duet s Luckou Bílou a spoustu dalších úspěchů.

### Ján Pilka

plastický chirurg,  
Aesthevia Clinic



Dřív jsem měl tendence být pořád k dispozici, ale časem jsem pochopil, že to dlouhodobě nejde. Dnes si egoisticky chráním svůj čas a energii, abych se pak mohl věnovat své profesi a doma rodině.

# Týden v našem stylu



## Ďábelsky dokonalá Miranda je zpět

**Dámy, hodte se do gala. Po dvaceti letech se do kin vrací Ďábel nosí Pradu, jeden z nejslavnějších módních filmů.**

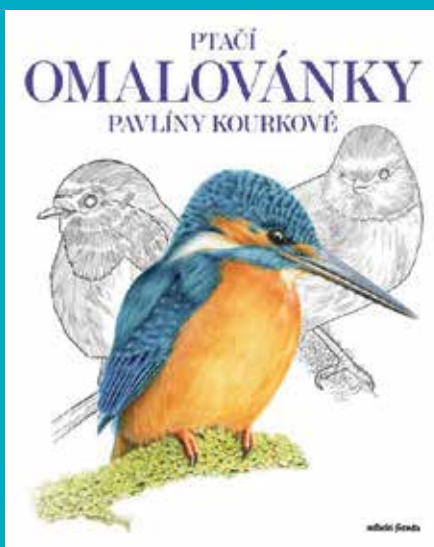
Příběhy ze zákulisí redakcí vždy přitahují pozornost. Komedialní drama režiséra Davida Frankela s Meryl Streepovou a Anne Hathawayovou v hlavních rolích se ale dostalo mezi kultovní filmy. Druhý díl se v českých kinech objeví po dvaceti letech čekání 30. dubna. Naladit se na kritické módní vnímání šéfredaktorky Mirandy Priestlyové je možné už o týden dřív v pražském obchodním centru Westfield Chodov. V pátek 24. a v sobotu 25. dubna tu budou mít program přímo inspirovaný filmem. Součástí bude mimo jiné příležitost k rychlé beauty proměně, tipy stylistů, fotokoutek nebo soutěž o lístky.



## Tenisky pod dohledem fyzioterapeuta

Ani v nové kolekci pro jaro a léto neuhýbá Lukáš Klimpera od své idey coby fyzioterapeuta, že boty mají být lehké, precizně ušité a musí respektovat potřeby zdravé chůze.

Tenisky Yuva, Ahinsa shoes



## Barevné cvrlikání

Něžnost květin už roky zachycuje botanická malířka Pavlína Kourková. V poslední době ji přitahuje rozmanitost ptačí říše. Omalovánky, které právě vydává Mladá fronta, jsou nabídkou ke kreativnímu nahlédnutí do její práce.



## Na vlně umění kousek od Bratislavy

Poodstoupit na chvíli od svého příběhu a načerpat inspiraci pohledem jiných nabízí Danubiana, slovenské muzeum a galerie moderního umění. Nachází se na poloostrově, který odděluje vodní dílo Gabčíkovo od Dunaje, a tak se v rozlehlých výstavních síních může návštěvník plně soustředit na zhmotněný výsledek fantazie. Přes okno ho totiž „ruší“ jen poklidná vodní hladina. Kromě stálé sbírky jsou tu aktuálně vystavené snímky slovenského fotografa Karola Kállaye nebo dílo českého malíře Petra Pavlíka. [danubiana.sk](http://danubiana.sk)



## Příběh za sklem

Do alchymie pivních půllitrů rád proniká renomovaný sochař a designér Rony Plesl. Pro české i zahraniční značky jich navrhl již desítky. Naposledy to bylo pro Krušovice, kde si vyhrál s detaily. Věvodí jim korunka coby odkaz na královský pivovar. Asymetrické ucho, z jedné strany kulaté a z druhé ploché, nese letopočet založení. „Pro chuť piva je důležitý tvar skla. Měl by se nahoře trochu zavírat, aby dobře držel pěnu,“ vysvětlil vzhled půllitru, který připomíná tulipán.

**Iveta Vařečková**  
editorka

Plánuje dámskou jízdu  
v kině i cestu do Bratislavy.





# SANYTOL

## ZAPÁCHAJÍCÍ PRÁDLO?



**SANYTOL DEZINFEKCE  
NA PRÁDLO ODSTRANÍ  
BAKTERIE ZPŮSOBUJÍCÍ  
NEPŘÍJEMNÝ ZÁPACH.**

**STOP  
ODORS**  
OD 20°C



Používejte biocidy bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.

# Žena s taktovkou už není exot



**Michaela Rózsa Růžičková** se může zapsat do novodobé historie vážné hudby. V Česku je totiž teprve druhou ženou, která se stala šéfdirigentkou orchestru. Na jejím rodném Slovensku je dokonce první.

**Michaela Rózsa Růžičková** je dirigentka a koloraturní sopranistka. Pro sezonu 2026/27 byla jmenována šéfdirigentkou Západočeského symfonického orchestru Mariánské Lázně. Spolupracuje i s mnoha dalšími předními českými a slovenskými orchestry, účinkuje u nahrávání populární hudby, a to včetně té filmové.

## Nejhezčí cesta

Byl konec loňské lázeňské sezony a já jsem dirigovala koncert Západočeského symfonického orchestru Mariánské Lázně. Byla to moje první zkušenost s tímto tělesem, přesto mě oslovili, jestli bych se nechtěla přihlásit do konkurzu na jejich nového šéfdirigenta. Když takový dotaz vzejde přímo od orchestru, je to opravdu pocta a nejhezčí cesta, jak se k takovému místu dostat. Absolvovala jsem konkurz, ve kterém nás bylo šest, a vyhrála jsem ho.

## Proč tolik povyku?

Post šéfdirigentky vnímám jako zvláštní životní moment. Na jednu stranu se nedokážu nastavit na to, že je kolem mé nové práce tolik povyku jen proto, že jsem žena. Na druhou stranu je to velká čest a upřímně jsem ráda, že pomaličku přestává být exotické, že žena stojí v čele orchestru. Moc se těším na dobu, kdy se budou řešit pouze schopnosti člověka, ne pohlaví.

## Roztáhnout křídla

Co dělám jako šéfdirigentka? Jsem jedna z těch, kdo jsou zodpovědní za to, jak orchestr hraje, jaká v něm panuje atmosféra, nálada, pracovní morálka. Mám na starosti i dramaturgii abonentní sezony. Má role je být i styčným důstojníkem mezi orchestrem a ředitelem filharmonie, jsem hlas orchestru. Už se nemůžu dočkat, až budeme moci pořádně roztáhnout křídla.

## Mezilidské vztahy

Když jste v pozici hostujícího dirigenta, můžete si všimnout, že v tělese něco nefunguje na sto procent. Jenže není ve vašich možnostech situaci řešit. Jako šéfdirigentka mám ale zodpovědnost i za mezilidské vztahy. Ženy mají jednu obrovskou výhodu, zejména pracující matky – umí dělat kompromisy a vše, co se naučí při snaze o skloubení rodiny a kariéry, se jim hodí v profesním životě. Totální „super power“.

A to já mám ještě štěstí v podobě manžela, který se do chodu rodiny zapojuje naplno.

## Odměna za odvahu

Fakt, že jsem stanula na tak zodpovědném místě, vnímám jako satisfakci za kontinuální a konzistentní práci. Za pokorně skloněnou hlavu, za ten krunýř, který jsem si kolem sebe vybudovala. Díky němu se mi dařilo neposlušat některé uštěpačné poznámky a nenechat je proniknout až do duše, kde by mě mohly zdeptat, či dokonce zlomit. Je to osobní satisfakce, že jsem se nevzdala.

## Zpěv u klavíru

Letošní sezona vypadá krásně. Jednak pokračuje moje spolupráce s Filharmonií Hradec Králové. Zároveň jsem tam uměleckou ředitelkou salonního orchestru, což je úžasná platforma, kde diriguji od klavíru a zpívám. Je to menší obsazení a trochu nestandardní, ale pro mě je to relax. Navíc s manželem děláme pro tento orchestr hudební aranžmá. Také mám krásnou spolupráci s orchestrem Jihočeské filharmonie a čekají mě koncerty s FOKem. ●



## BEZ ČEHO SE NEOBEJDU

Bez manžela a našich dvou synů. Nejradši spolu paříme hry. Osobní čas s rodinou je nejvzácnější komodita, kterou mám, a proto si ji žárlivě chráním, takže jsem se musela naučit říkat na některé nabídky „ne“. Ještě to sice neumím na tisíc procent, ale pracuji na tom.

# Jarní probuzení z lékárny

**Příroda rozkvétá, ale vaše oči slzí, noci jsou neklidné a ruce ztuhlé? Přinášíme vám tři lékárenské pomocníky, se kterými se do jara probudíte svěží a bez bolesti.**

## NEDEJTE ALERGIÍM ŠANCI!

Práce na zahrádce, slunce, prach, pyly... toť každoroční těžká zkouška pro náš zrak. Slzení, pálení a štípání očí jsou poté nepříjemnou daní za příjemně strávený den.

**N**enechte si slunné dny pokazit a vsadte na OCUTEIN ALLERGO oční kapky z prémiové řady Da Vinci Academia, které poskytují potřebnou úlevu a osvěžení pro vaše oči při projevech senné rýmy a alergií. Složení tohoto zdravotnického prostředku obsahuje tekutý extrakt rostliny *Helichrysum italicum*, jenž má protizánětlivý a stahující účinek. Kapky je možné dávkovat dle aktuální potřeby, bez denního omezení dávek.



**Oční kapky OCUTEIN ALLERGO lze aplikovat i při nošení kontaktních čoček.**

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

## STOP KARPÁLNÍM TUNELŮM!

Neustálé opakování stereotypních pohybů způsobuje utlačování nervů v úzkém místě přední strany zápěstí. To vede ke zhoršené citlivosti prstů, otokům a bolesti v konečcích prstů a zápěstí ruky.

**N**aštěstí existuje účinné řešení. Osvědčený zdravotnický prostředek KARPAL AKUT FORTE ve formě mazání potlačuje otoky, posiluje nervy ruky, omezuje bolestivost a zlepšuje citlivost prstů.

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



**TIP: Pro dlouhodobé posílení nervového systému v oblasti ruky vyzkoušejte také doplněk stravy KARPA-L AKUT ve formě tobolek.**



## KONEC BEZESNÝM NOCÍM!

Máte problémy s usínáním nebo se probouzíte unavení a cítíte se nevyspaní? Špatný spánek je nejčastěji způsoben nevhodnými podmínkami pro spaní, stresem, nedostatkem pohybu nebo nezdravým životním stylem.

**C**hete poznat sílu zdravého spánku? Vyzkoušejte doplněk stravy NEOSPAN forte vyvinutý právě pro zlepšení spánkové hygieny. Obsahuje jedinečnou kombinaci extraktů z kozlíku, mučenky, chmele a oleje z květu pomerančovníku. Ty usnadňují usínání, zlepšují kvalitu spánku a omezují předčasné probuzení. Pro rychlejší odeznění únavy je ve složení také hořčík a vitaminy skupiny B pro zklidnění od stresu a napětí.

*NEOSPAN forte je na přírodní bázi, tedy zcela bezpečný a nenávykový.*



# Ruce jako ze salonu

Chodit každé čtyři týdny na úpravu nehtů do salonu je náročné časově i finančně. Vyzkoušejte luxusní manikúru v pohodlí domova.



Sada nástrojů na manikúru, Sephora, 500 Kč

Elektrický pilník na nehty, ProfiCare, notino.cz, 324 Kč

Pilník na nehty Beauty, 2 ks, Lindex, 99 Kč



Mandlový olej s vitaminem E, Bio Sculpture, bsinstitut.cz, 490 Kč



SOS pečující olej pro suché a lámavé nehty, Dermacol, 129 Kč



Balzámy na nehty bio Karité, Saloos, 90 Kč

## 1. Pilujte správně

Základem každé manikúry je řádně odlakovaný a odmaštěný nehet. Ten je dobré nejprve zapilovat do požadovaného tvaru a délky. Abyste zabránili třepení, pilujte jen jedním směrem, a to od krajů ke středu. Zbavit se nerovností vám pomůže také leštička na nehty.

## 2. Vyživte lůžko

Před nanášením laku nebo podkladové báze upravte nehtovou kůžičku a vyživte nehtová lůžka. Pomůže vám, když ruce na chvíli namočíte do teplé vody, aby kůžička změkla a následně šla dobře zastrčit speciálním dřívkem. Při péči využijte i výživné olejíčky a balzámy.





### 3. Chraňte nehty

Podkladová báze neboli base coat je první vrstvou. Nehet chrání a zajišťuje lepší přilnavost krycího laku. Nepřeskočte tento krok, protože díky tomu předejdete i pronikání tmavého pigmentu vrchního laku přímo do nehtu, který by jinak ztrácel zdravé zabarvení. Navíc jej zpevníte, zregenerujete a dodáte mu vitaminy.



**Podkladový lak Base S.O.S. pro velmi zničené nehty, Manucurist, cukrfreeshop.cz, 429 Kč**



**Podkladový lak Anti Split, Trend it up, dm.cz, 60 Kč**



**Kúra na oslabené nehty Treatment ManiPlex, Nails Inc., pulseofbeauty.cz, 493 Kč**



### 4. Přiznejte barvu

Po podkladové bázi přichází čas na vrstvu barevného laku. Pro jeho větší sytost naneste dvě vrstvy. Kromě klasického lakování můžete vyzkoušet také modernější a rychlejší způsob, který přináší gelové nálepky a nalepovací umělé nehty. Některé nálepky je dobré ještě vytvrdit v UV nebo LED lampách.

**Here Comes The Sun, Douglas, 129 Kč**



**Color Expert 24, Golden Rose, nehtik.cz, 39 Kč**



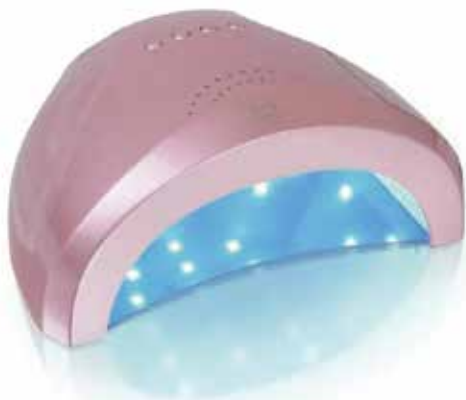
**It's Topless Kim, Nails Inc., devini.cz, 290 Kč**



#### STYLOVÝ TIP

Prodlužte krásu laku. U klasického stačí, když jej na závěr přetřete vrchním průhledným lakem. U gelových pamatujte na pravidlo, že je třeba každou vrstvu v UV nebo LED lampě takzvaně zapéct, tedy vytvrdit a lakování zakončit lakem označeným jako top coat.

UV/LED lampa 24/48 W – Rose Gold, Nani Nails, 639 Kč



**Samolepicí nehty imPress Taupe, Kiss, krasa.cz, 213 Kč**

# Padesátka zbytečně zatěžuje pokožku

Často a ráda vyvrací lživá tvrzení o účincích kosmetiky, byť sama tímto oborem žije. Absolventka Vysoké školy chemicko-technologické **Lenka Průšová** vyvíjí produkty pro přední světové firmy i pro vlastní značku. Jediné, co ji v práci limituje, je čas. Vše ostatní jde prý dopředu rychleji než vývoj mobilních technologií.

**Opravdu si někdo myslí, že olej z avokáda nebo vitamin C z citronu lisuje ručně nějaká kouzelná babička?**

**Opakovaně kritizujete kosmetické influencerky. Není to ve vašem byznysu profesní sebevražda?**

Když ony některé strašně lžou! Já nevím, jestli to dělají záměrně, nebo jsou tak hloupé, ale výsledek je stejný. Hlásají bludy, to vidí každý, kdo se vývojem kosmetiky zabývá na základě patřičného vzdělání. A že se jim za to vysměju? Vy byste to udělala taky. To je, jako kdybyste si nechala opravit zuby od někoho, kdo se jen tak prohlásí zubařem.

**Falešného zubaře jsme tu už měli.**

Tak vidíte, co vše lidem projde. I když v kosmetice našťestí nejde nikomu o život. Ženám, které nesmyslům věří, hrozí akorát to, že budou flekaté nebo blbě nalíčené. Horší je případ, když lékař předepsal dítěti antibiotika, a matka je za rohem ordinace hodila do koše, protože si ve facebookové skupině přečetla, že jsou škodlivá. Při druhé návštěvě to dopadlo stejně, dnes je z dítěte ležák, protože dostalo tetanus.

**Jak mám vědět, že vy to děláte správně?**

Jistota není nikde v ničem, ale odpovídající vzdělání a téměř dvacet let praxe jsou snad dobrý signál. Kromě toho, že na rozdíl od většiny influencerek umím přechystat plynule složení výrobku. Vím, co jednotlivé látky s pleť dělají, kolik jich mám použít a v jaké koncentraci. A ne že namátkou sleju nějaké

ingredience a pak čekám, co z toho vyleze. Když mi řeknete, že chcete růžový krém, který voní jako malina, hydratuje, zvláčňuje a má efekt jako botulotoxin, okamžitě vyselektuji látky, které do něj dám. To je to, co nás profesionály odlišuje od rádoby vývojářů. Musím se smát, když slyším, že vývoj někomu trval dva roky. To totiž znamená, že jede v módu pokus omyl čili neví, co dělá.

**Jak dlouho vyvíjíte nový produkt vy?**

Zákazníkům říkám, že do půl roku můžeme mít hotovo. Ale musí spolupracovat. Což odkývají, ale pak se to někdy zadrhne. Teď třeba vyvíjím profesionální vlasovou řadu. Poslala jsem vzorek a zákazník vzkázal, že mu v šamponu i kondicionéru něco chybí. Já na to: Když vlasy vyfoukáte, tak co? Jsou málo lesklé? Lítají? Ne, to je dobré, přišla odpověď. Než jsme se dopracovali k tomu, že zákazník potřebuje, aby se po použití jeho výrobku mokré vlasy lépe rozčesávaly, trvalo to snad tři týdny. Tady logicky ztrácíme čas.

**Vy netestujete, zda konkrétní produkt skutečně dělá to, co slibuje?**

Samozřejmě testujeme finální produkt jako celek, ale vstupní suroviny jsou už dávno otestované. Podívejte se na lahvičky na mém stole. Takhle vypadá vývoj kosmetiky. Obvyčejné plastové či aluminiové nádoby, v nich je nějaká vodička. Na každé je ➔







něco napsáno, tady ten údaj třeba říká, že lahvička obsahuje vektorový kolagen. Já vím, že tohle je nová aktivní látka, která ještě lépe než ty starší zamezí vzniku vrásek, neb se váže na konkrétní místa v pokožce. Proto se té technologii říká vektorová. Existují k tomu studie, ty mám pročtené, tudíž vím i to, že vektorový kolagen nesmím dát do přípravku pro aknotickou pleť. Další lahvička je zase nejnovější typ ceramidů.

**Kyselina hyaluronová dělá dobře každé pleti, proto ji ráda používám v kosmetice, kterou vyvíjím.**

**I ceramidy mají svůj „rodokmen“?**

Jasně. Je to fascikl plný dat od toxikologie přes míru hydratace v závislosti na koncentraci použité látky až po informace o eliminaci zarudnutí pokožky v různých časových odstupech od použití a spousta dalších věcí, to všechno měřeno instrumentálně. Informace si poskládám v hlavě a řeknu si, jo, když dám určité procento tady toho, bude mít přípravek dobrý efekt,

ale bude lepší, když použiji tuhle konkrétní bázi. A tak dále...

**To mi připomíná kuchaře, který z určitých ingrediencí uvaří božský pokrm. Anebo jen průměrný. Sedí ten průměr?**

Naprosto. Ke mně výrobci různých aktivních látek, emulgátorů či olejů chodí rádi, protože vědí, že jim pověst nezkazím. A že rozumím tomu, co mi nabízejí. Třeba avokádový olej sedí pleti, zejména té starší, protože obsahuje hodně vosků. Představte si, že jeden výrobce je schopen z toho oleje „vyselektovat“ určitou frakci, která má vosků ještě víc. Výsledek je hedvábnější pocit z krému. Pořád je to avokádo, ale, laicky řečeno, jsme si z něj vyzobli to nejlepší pro suchou pokožku.

**Neuděláte tak z přirozené látky něco, co nemá s přírodou nic společného?**

My ale přece nic neměníme. A vážně si ještě dneska někdo myslí, že olej z avokáda ručně lisuje kouzelná babička? Nebo vezme citron a vymáčkne z něj vitamin C? Už bychom konečně měli vzít na vědomí, že i na získání přírodní látky potřebujete poměrně sofistikovaný reaktor, lis. Když je cosi lisované za studena, může to být třeba i při sto čtyřiceti stupních Celsia.

**Do toho bych teda ruku nestrčila.**

Anebo jen jednou. Extrahování či lisování olejů je technologický proces jako každý jiný. Ceramid, o kterém jsem mluvila, má všechny možné ekologické certifikáty. Spočítali mu i uhlíkovou stopu a ta má, podržte se, zápornou bilanci. Kdekdo tomu tleská. Ale jak myslíte, že se tohle dělá? To jsou řízené fermentační a organické procesy, které se neobejdou bez biochemie. Takže i přírodní konzervanty nebo přírodní látky s antimikrobiálním účinkem, které krémy obsahují, někdo musel vyrobit. A kouzelná babička to fakt nebyla. Navíc, kdo řekl, že když je něco syntetické, znamená to automaticky, že je to špatné?

**Možná pořád máme před očima mamin-ku se slupkami od okurky pod očima?**

Ale jo, okurka z lednice je chladná a plná vody, takže slupka může zmírnit otoky jako jakýkoliv jiný studený obklad. Ale proč podle vás všechny top světové kosmetické značky dávají do přípravků určených pro atopiky a ekzematiky syntetiku? Protože atopici mají narušenou kožní bariéru a potřebují, aby ji něco přikrylo. Nemohou použít esenciální oleje nebo jiné přírodní látky, protože je budou dráždit. V tomhle případě je syntetika nezbytná.



← Lenka Průšová vyvinula více než pět set kosmetických produktů.

→ Odjakživa je perfekcionistka, ale už se prý snaží některé úkoly delegovat na jiné.

**Ženy chtějí být hezké, proto se mažou krémy a chodí na kosmetiku. A kdo říká, že to má jinak, nemluví pravdu.**

**Cím si vysvětlujete, že lidé pořád pasou po čistě přírodní kosmetice, i když to vlastně není technologicky možné?**

Podle mě je za tím extrémní neúcta k autoritám. Lidé, kteří něco vystudovali, něčemu rozumí a dokážou svůj názor říct a obhájit, nejsou populární. Pak si tu může kdejaký hejsek hulákat na ulici cokoliv. Podívejte se, jak se chovají politici, a to tady nechci nadávat ani na jednu či na druhou vládu, ale udělali z hulvátství normu. A my se pak divíme, že studovaným lidem nadávají zejména na sítích či v internetových diskusích nedouci, kteří mají často problém i s pravopisem ze základky. Možná to vypadá, že to s vaší otázkou nesouvisí, ale ano. Lidem se nechce přemýšlet, kritické myšlení totiž zatěžuje a přejímat zjednodušené názory jiných je snazší než si tvořit vlastní. A za další, ne všichni výrobci mají na prvním místě kvalitu. Zkrátka smíchají nejlevnější ingredience, což jsou převážně nějaké syntetické podivnosti. Udělají z toho špatný produkt, na který se pak stále dokola poukazuje, že to nekvalitní je syntetické. Je to prostě mix důvodů, proč lidé pořád omílají, že přírodní je automaticky to nejlepší. Je to pro ně jednoduchá, i když nepravdivá zkratka.



**Nikdy by mě nenapadlo, že se v rozhovoru o kosmetice dostaneme až ke kritickému myšlení.**

Můžeme zajít ještě dál, protože všechno souvisí se vším. Vezměte si vzdělanost. Nebo spíš nevzdělanost. Vloni jsem potkala učitelku, již jsem měla na gymnáziu v matematické třídě. Řekla mi, že to, co se počítalo za nás, nemůže dnes po studentech chtít. Proboha, vždyť je to jenom dvacet let! Jasně, máme modely, máme počítače, někam jsme se posunuli. Ale stejně mi připadá, že jsme čím dál tím méně vzdělaní. Dobrovolně za sebe necháme přemýšlet aplikace a umělou inteligenci. Asi bych neměla být překvapená. V historii lidstva není nic výjimečného, že extrémní technologický pokrok byl dobrým sluhou a špatným pánem. Jen se s tím těžko smírují.

**Vedle toho, že formulujete kosmetiku pro jiné firmy, jste založila i vlastní značku. Proč?**

Protože u zákazníků si nikdy nemůžete dovolit tolik co u sebe. Teď už mám sice hodně osvědčené klienty, kteří se se mnou neprou v podstatě téměř o nic, ale nebylo tomu tak vždy. Když vás někdo nutí přidávat do krému látku, která je zrovna populární a táhne marketingově, ale dermato-

logicky je špatně, ztrácíte motivaci. Jenže nemůžete jít proti zákazníkovi. Takže buď držíte pusku a krok, nebo si taky založíte firmu a konečně to děláte výhradně podle vlastního svědomí.

**Omlouvám se za tu otázku, ale nejste vy přesvědčená, že vše uděláte nejlépe?**

Nemusíte se omlouvat, ten pocit mám často. Ale aspoň už vím, že to nejde donekonečna. V některých věcech úkoly deleguji. Třeba v marketingu si musím nechat poradit, hlavně na sociálních sítích. A co víc, jsem osvěcená klientka a rady poslouchám. Upřímně se ale vaší otázce musím smát, protože k ní mám čerstvou zkušenost. Moje úchylka je čisté auto. Teď mi skončil operativní leasing, potřebovala jsem auto vrátit. Samozřejmě vymydlené. A kdo ví nejlépe, jak vypadá čistý vůz? Já. Jak jsem byla v ráži, strčila jsem klíč od garáže do ultrazvuku s odmašťujícím roztokem umíchaným na míru, protože mi připadal špinavý. Viděla to moje asistentka. Ty čistíš klíč od garáže? Dělaš si to v životě strašně těžký!

**Co jste jí na to řekla?**

Že ten klíč byl fakt hrozně špinavý. Ona se na mě jen tak podívala a řekla, Leni, nech to být. Pusť to.

### **Pusť to. Docela dobrá rada, nemyslíte?**

Nevím, jestli se jí dokážu řídit. Koukněte na záclony v mé kanceláři. Vždycky na jaře je peru, protože jsou zaprášené. Už teď se vídím, jak budu zase šplhat po výškách, protože je mi hloupé žádat zaměstnance, aby je pověsili. A navíc by mohli špatně naaranžovat ty sklady, že ano.

### **Má vaše posedlost čistotou a pořádkem kořeny v tom, že vaši rodiče jsou lékaři?**

Je fakt, že u nás doma bylo vždycky všechno hodně čisté, skoro až sterilní. Od bot až po auto. Jako malá jsem si říkala, že až budu velká, tak takhle opravdu ne, protože to bylo peklo. A co myslíte, že udělám dneska, když přijdu domů? Srovnám boty, umyji podrážky, o autě už jsem mluvila.

### **Ted' jste mrkla na hodinky. Víím, že za chvíli usednete k internetové poradně, kterou jako vývojářka kosmetiky provozujete. Na co se v ní ženy nejvíc ptají?**

Nejčastější otázka asi je, jaké chystám novinky. Anebo chtějí poradit s tím, že jim některé přípravky nefungují tak, jak si slibovaly. Dost často je to pouze proto, že v kosmetické rutině přehodily nějaké kroky. Bohužel ne všichni si zatím uvědomují, že nejdůležitější je odlišení a vyčištění pleti. Ženy ale dělají často chybu v tom, že použijí micelární vodu a pak už nic. Pleť musíte ještě dočistit, ideálně tonikem. Když ho nemáte, stačí voda. Až pak můžete použít sérum a nakonec nanést krém.

### **Nestačilo by jen sérum? Nebo jen krém?**

U séra je podstatná vysoká koncentrace aktivních látek, které by byly obtížně zapracovatelné do krému v kontextu dalších důležitých složek, třeba zvláčňujících. Na tyhle věci můžete u séra rezignovat, protože se automaticky počítá s tím, že po něm použijete krém.

### **Je důležité střídat denní a noční krém?**

Je. Noční krémy mají trochu jiné aktivní látky, jsou výživnější. A denní zase mají SPF faktor, což je taky velké téma. Jak se přiblíží léto, začne „instamasáž“, že nám bez SPF 50 upadne hlava. Jenže kdo nechce pigmentové skvrny, měl by používat ochranu proti slunečnímu záření celoročně. Dnes je pod mrakem, prší. Mazala jste se ochranným krémem?

Ne.

Já ano. Nejsem sice nalíčená, ale krém jsem použila. A vy ho snad máte v make-upu. Nedávno vyšel krásný výzkum, který potvrzuje to, co říkám už léta. Kdybychom používali tolik ochranného krému, kolik výrobci deklarují v návodu, bohatě by všem stačila patnáctka. Jenže lidé ho dávají málo, a ještě jenom na dovolené či v létě. Jestli si někdo myslí, že ho před pigmentovými skvrnami zachrání padesátka v červenci a v srpnu, tak nezachrání. Jediná cesta je SPF, a to celoročně. Uživatelům, kteří nejsou nemocní a žijí v našich zeměpisných šířkách, patnáctka stačí. Padesátka totiž dost zatěžuje pokožku. Ať organická, nebo minerální. Je to prostě hodně filtrů a mnohdy se z toho dělá akné. Mohla bych ještě vložit matematickou vsuvku, že absorbance UV záření má logaritmickou závislost na výši SPF...

### **Prosím, pojďme radši dál! Jaká je vaše nejoblíbenější kosmetická ingredience?**

Asi kyselina hyaluronová. To je hydratační látka, která udělá dobře každé pleti, i té atopické. Nedávám ji pouze tehdy, když se to technologicky tluče. Jinak ji v mé kosmetice CANNEFF najdete vždycky. Také mám ráda ceramidy, i ty jsou spojené s hydratací. A pak samozřejmě CBD neboli kanabidiol, což je látka, s níž jsme začínali, a najdete ji v mých produktech dodnes. Platí totéž jako u hyaluronky, nedávám ji jen tam, kde to nejde z technologického hlediska.

### **Máte za ta léta, co se pohybujete v kosmetickém průmyslu, vyzorováno, po čem ženy touží?**

Je to neuvěřitelně jednoduché, a kdo říká, že to má jinak, nemluví pravdu. Ženy chtějí být hezké, to se nikdy nezmění.

### **Možná se ale mění názor na to, co to znamená být hezká.**

Jestli narážíte na přirozenost, tak si to moc nemalujte. Hodně reklam založených na přirozené kráse propadlo. Vy se přece nechcete mazat krémem a stejně mít povislou kůži. Kosmetiku většina žen používá hlavně proto, aby byla hezčí. Jasně, můžeme se bavit o tom, že oficiální měřítko krásy je zlatý řez, jak bylo spočítáno. Pak jsou tady ale další věci, které vnímáme jako vysoce estetické. Třeba to, že máte nižší bra-

**Názory lidí, kteří něčemu rozumí, nejsou populární. Oproti tomu kdejaký hejsek může tvrdit cokoliv.**

du než tváře, protože to znamená, že jste mladá, tudíž plodná. Jinými slovy žádoucí a přitažlivá. Tohle je podvědomí. Takhle to máme zakódované po tisíce let a nezloží to žádný módní výstřelek, který bude tvrdit opak.

### **To není moc povzbudivý vzkaz pro ženy čtyřicet plus.**

Pořád je spousta aspektů, které můžete ovlivnit. Pokožka má být svěží a zdravá, protože když vypadáte zdravě, jste podvědomě vnímána jako hezká. Takže ať se nikdo nevymlouvá, že to nemá cenu. Má. ●



### **Lenka Průšová (40)**

- Odbornice v oblasti vývoje finálních kosmetických produktů.
- Po studiích na VŠCHT pracovala jako specialista na vývoj bytové chemie, později přesídlila do kosmetického průmyslu.
- Na univerzitě Vrije v Bruselu absolvovala v roce 2014 zkoušky pro hodnotitele bezpečnosti kosmetiky. Od konce roku 2018 je jejím zázemím společnost CB21 Pharma a značka CANNEFF.
- Přes místo ředitelky kosmetické sekce se dostala na pozici výkonné ředitelky. Zároveň je spolumajitelkou. Pod značkou CANNEFF najdete jak kosmetiku, tak farmaceutické produkty. K dnešnímu dni pro CANNEFF a pro jiné převážně zahraniční značky vyvinula zhruba 550 kosmetických produktů, které se úspěšně prodávají na trhu EU.
- Má pětiletého syna.



# Jak správně pečovat o své uši

Čistíte si uši vatovými tyčinkami nebo používáte ušní svíčky? Možná děláte více škody než užitku! Odborníci varují, že tato běžná praxe může způsobit vícero zdravotních problémů, než si myslíte. Jak tedy správně pečovat o své uši a co byste měli vědět o jejich čištění?

## Proč je ušní maz důležitý?

Lidské ucho, kromě toho, že je jedinečným nástrojem pro zachycení zvuku, má také důmyslný samočisticí mechanismus. Mazové žlázy v ušním kanálku produkují ušní maz (cerumen), který je velmi užitečný a slouží uším jako tzv. „ochranný štít“. Chrání je před prachem, mikroby a jinými nečistotami, které by mohly poškodit citlivá sluchová ústrojí. Navíc také pomáhá udržovat optimální vlhkost a zabraňuje vysychání jemné pokožky zvukovodu.

## Mýty o čištění uší

- **Ušní maz je špína a měl by se odstraňovat** – to je častý mýtus. Ušní maz není špína,

a je naopak pro ucho důležitý. Navíc se tento maz přirozeně posunuje směrem ven z ucha díky pohybu čelisti při mluvení či žvýkání. Člověk si tak nemusí čistit uši vůbec, jelikož mají uši samočisticí schopnosti. Jsou však lidé, kterým se v uchu tvoří nadměrné množství ušního mazu. Důvodem může být genetika, práce v prašném prostředí, používání sluchátek a naslouchadel nebo hormonální změny. Tato skupina by si tak měla uši čistit maximálně 1x až 2x týdně.

- **K čištění uší jsou nejlepší vatové tyčinky** – opak je bohužel pravdou. Lidé si myslí, že dělají pro své zdraví maximum, ale používáním vatových tyčinek si mohou spíše ublížit. Místo toho, aby tyčinky maz z uší odstranily, tak ho totiž většinou zatlačí hlouběji do ušního kanálku. To může vést k vytvoření tzv. mazové zátky, která může způsobit problémy, jako jsou zhoršený sluch, pocit zalehlého ucha nebo dokonce bolest. Navíc přehnané štourání v uchu může poškodit jemnou kůži ušního kanálku nebo dokonce bubínek.

- **Častější čištění uší znamená lepší sluch** – pozor na tuto nebezpečnou radu. Příliš časté čištění může vést k opačnému efektu a vaše tělo začne produkovat více mazu jako obrannou reakci na jeho mizení.

Výsledkem může být začarovaný kruh, kdy čím více uši čistíte, tím více mazu tvoří, a tím více máte pocit, že je nutné uši čistit znovu.

- **Ušní svíčky jsou bezpečné a účinné** – opět mýtus! Ušní svíčky jsou populární alternativní metodou, která slibuje odstranění mazu. Princip spočívá v tom, že si zapálíte dutou svíčku vloženou do ucha a vzniklý podtlak údajně vytáhne maz ven. Mnozí odborníci poukazují na to, že tato metoda nefunguje a varují, že může být dokonce nebezpečná. Hrozí popáleniny, uvíznutí vosku v uchu a další komplikace.

## Jak tedy pečovat o uši správně?

Můžete například použít měkký ručník nebo vlhký ubrousek k očištění vnější části ucha. Nikdy nestrkejte dovnitř nic tvrdého ani ostrého – to zahrnuje i zmíněné vatové tyčinky, které mohou maz zatlačit hlouběji do zvukovodu a způsobit zátku.

## Bezpečná péče z lékárny

Pokud máte pocit, že potřebujete odstranit přebytkový maz, používejte bezpečné metody. Odborníci doporučují přípravky ve formě sprejů či kapek. Těmito zdravotnickými prostředky ušní maz účinně, a hlavně šetrně odstraníte a tím i preventivně zamezíte tvorbě ušního mazové zátky.

inzerce

## Rychle a účinně odstraňuje UŠNÍ MAZ!

**SNIŽUJE RIZIKO ZÁNĚTU UCHA!**

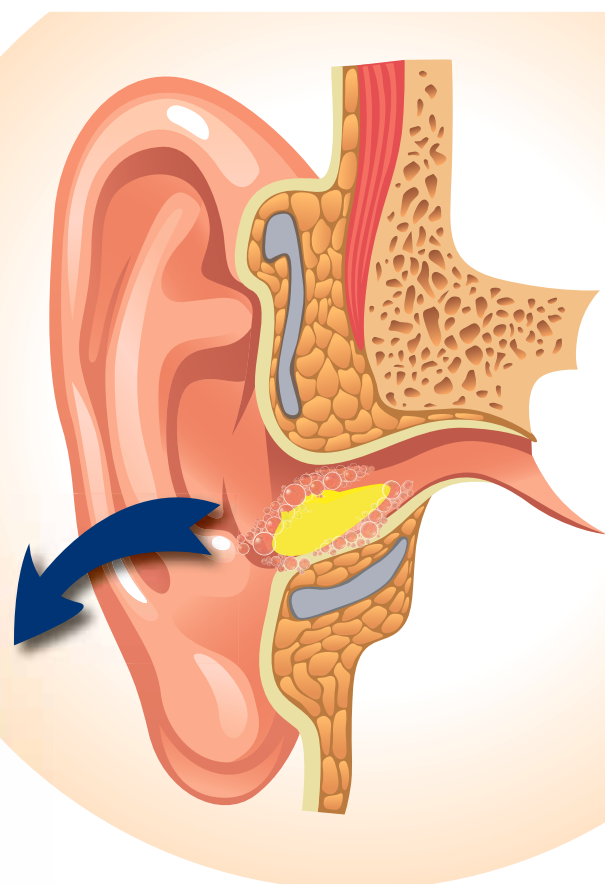
## AURISCLEAN

Díky unikátnímu složení na bázi aktivního kyslíku:

- účinně odstraňuje ušní maz,
- snižuje riziko zánětu ucha,
- pohodlná forma aplikace pro bezpečné užívání jak u dospělých, tak i dětí.

**AurisClean ušní sprej žádejte ve svých lékárnách.**

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



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání tohoto zdravotnického prostředku.

**SimplyYou**  
Pharmaceuticals

# Jaro v sukni

Hlavní hvězda outfitu nabízí volnost i ženskost. Vyberete si z aktuálních trendů tu svou?

## Midi s volánky

Volánky patří k romantickým prvkům, které se objevují v trendech každé jaro. Letos jsou vidět i na sukničkách ve výrazných odstínech a květinových pastelových vzorech. Sluší ženám s „klučičí“ rovnou siluetou, dodává jim jemnost a objem v oblasti boků. Pro vyvážený outfit se k sukni hodí jednodušší basic tričko nebo přiléhavý top.

Taška přes rameno,  
Deichmann, 449 Kč



Asymetrická vrstvená,  
H&M, 1699 Kč



Transparentní  
pastelová, Only,  
aboutyou.cz,  
929 Kč

Sukně z mušelínu,  
Bonprix, 549 Kč



Červená s volány,  
Zara, 1199 Kč



Vrstvená s řásením,  
Marks & Spencer, 1799 Kč



Áčková, Vero Moda,  
zalando.cz, 1699 Kč



Náramek, Ariana  
Grande, Swarovski,  
4990 Kč



Plisovaná síťovaná Star  
by Julien Macdonald,  
Next, 2181 Kč



## Průsvitná

Lehce odvážný trend měl premiéru už loňský rok, ale cestu do každodenní módy si našel i letos. A není divu, průsvitná sukně díky transparentním materiálům působí vzdušně, moderně a sexy. Při správném vrstvení a kombinaci, třeba s delším sakem, nevypadá vůbec lacině, naopak dodá outfitu smysluplnou eleganci. Ideální volbou je hlavně pro ženy, které rády experimentují.



# Vzorovaná

Květiny, pruhy, kostičky, abstrakce – vyberte si sukni podle aktuální nálady. Při míchání vzorů se ale držte vždy jedné barevné palety, aby výsledek nepůsobil chaoticky. Pro začátek zkuste vzorovanou sukni s jednobarevným topem. Odvážnější můžou vyzkoušet květinovou sukni s pruhovanou košilí. Fungují také kontrasty, třeba romantická sukně se sportovní mikinou.

Midi s květy,  
Mohito, 999 Kč

Vzorovaná saténová,  
s.Oliver, 3299 Kč

Kabelka Elongé  
Red, Vuch, 4990 Kč

Asymetrická saténová,  
H&M, 859 Kč

Bavlněná, United  
Colors of Benetton, 2199 Kč

Viskozová s volánem,  
Tatum, 1499 Kč

Áčkový střih, Tatum,  
aboutyou.cz, 2299 Kč

Dlouhá, Only,  
804 Kč

Lakované perforované  
baleríny, Högl, 4999 Kč

## Objemné maxi

Tento typ se objevil v jarních kolekcích velkých módních domů, jako je Chanel, Dior nebo Balenciaga. Díky tomu bude trendy i v běžných kolekcích. Hodí se na společenské akce a skvěle si rozumí s bílou košilí uvázanou v pase na uzel nebo zastrčenou dovnitř. Outfit doladí k dokonalosti minimalistické lodičky nebo sandály.



# Já a zase jen já

**Sebestřednost jedny fascinuje a druhí vůči ní cítí odpor. Tomu, kdo je touto vlastností obdařen, jsou však pocity ostatních jedno. Stará se o sebe a uspokojení vlastních potřeb. Co za takovým chováním vězí a proč na někoho přebujelého ego působí doslova jako silný magnet?**

Nám Čechům dlouhodobě chybí sebevědomí. Příliš si nevěříme a často podceňujeme své schopnosti. Osobní sílu hodnotíme na desetibodové škále známkou 6,4. Skóre podle průzkumu agentury Ipsos zvyšuje nejistá generace lidí ve věku od osmnácti do čtyřiaadvaceti let. Těm starším pomáhá si uvědomit, kolik náročných životních situací už v životě zvládli, ať už jde o vybudování zázemí, změnu zaměstnání, nebo narození a výchovu dětí. Jenže se zdá, že to stále není dost.

Touha postavit se sám za sebe, myslet na svoje potřeby a také se prosadit mezi ostatními je přitom velká. Ostatně okolí nás k tomu svým chováním postrkuje už odmala. Na základní škole si všimneme, že spolužáci, kteří o sobě nemají pochybnosti, snadněji získají lepší známky i náklonnost učitelů. Benefity sebevědomí se promítají i později na poli partnerských vztahů. V zaměstnání to startuje hravě zvládnutým pracovním pohovorem a pokračuje výhodami, které si z našeho pohledu kolegové prosadí s větší lehkostí než my. V okouzlení z jejich přímého tahu na branku se však někdy zapomeneme zaměřit na otázku, zda jde ještě o zdravé sebevědomí, nebo o sebestřednost neboli hlubokou zahleděnost do sebe.

## **Maska nejistoty**

Cítit se sebejistě chce každý, ať už to dává více či méně najevo. Ale za jakou cenu? „Sebevědomí se obvykle opírá o vnitřní jistotu. Takoví lidé nepotřebují druhé shazovat nebo si na nich potvrzovat vlastní hodnotu a ani netouží být v centru pozornosti. Naopak pro sebestřednost je typické výraznější soustředění se na sebe, své pocity a pohled na věc, často na úkor vnímání druhých,“ vysvětluje rozdíl v chování Šárka Hrabovská, psychoterapeutka působící na psychoterapeutické platformě Hedepy.

Naši osobnost, postoje i návyky významně formuje výchova. Za sebestředností tak může být rodina, v níž se dítě naučilo, že jeho potřeby, přání a pohled jsou vždy důležitější než požadavky ostatních. „To se stává například tehdy, když dítě není vedeno k ohleduplnosti, k respektu k hranicím druhých nebo k tomu, aby vnímalo, že i ostatní lidé mají své emoce a zájmy. Jiná věc je zdravá podpora, která naopak pomáhá budovat stabilnější sebepojetí,“ popisuje psychoterapeutka.

Ale nesvalujme všechnu vinu za chování namachrovaných jedinců na rodiče. Když se přežene období dětství a dospívání, kdy na sebe přirozeně upíráme všechnu pozornost



**V partnerství sebestředný člověk touží po respektu, ocenění. Totéž však nedokáže dát druhému.**

související s věkem i nedostatkem zkušeností, dostane se spolu s dospělostí ke slovu empatie a zájem o druhé. V případě, že ego a zmíněné hodnoty nejsou v rovnováze, sebestřednost se může prohloubit coby dobrá maska vnitřní nejistoty. „Takový člověk působí na okolí suverénně, až arogantně, ale přitom ho šírají vnitřní pochybnosti o sobě samém. Potřebuje tak neustálé vnější potvrzení své hodnoty,“ upozorňuje Hrabovská. Dotyčný stáčí hovor na sebe, aby si udržel kontrolu, a také vyhledává společnost lidí, kteří mu pochlebují, čímž si kompenzuje všudypřítomný pocit méněcennosti.

### **Pravidla (ne)vztahu**

„To je tak skvělé, potkat někoho, kdo se o mě zajímá a nemluví jen o sobě.“ Velká dávka úlevy, která se za touto větou skrývá, naznačuje, že v rozhovoru zkrátka potřebujeme víc než být „převálcováni“ sebestředným monologem. „Že se pohybujete ve společnosti sebestředných lidí, poznáte celkem snadno – najednou se začnete cítit osaměle. Dochází k tomu, protože sebestřednému člověku nejde o skutečné spojení. Vy jste pouze nástrojem, který slouží k budování jeho sebevědomí,“ popisuje vztahovou dynamiku Dr. Travis Bradberry, uznávaný expert na emoční inteligenci.

Být ve vztahu se sebestředným jedincem je náročné. Psychoterapeutka Šárka Hrabovská si však nemyslí, že by cílem lidí s tímto postojem bylo druhým vědomě ublížit. Podle jejích zkušeností jde jen o jiný úhel pohledu, v tomto případě je větší váha dávana vlastní perspektivě, svým potřebám a pocitům než tomu, co prožívá ten druhý. „V partnerství bývá pro sebestředného člověka důležité, aby se cítil vnímaný, oceňovaný, potvrzovaný a respektovaný. Problém však je, že totéž nedokáže nabídnout svému protějšku. Vztah pak může být jednostranný a pro druhého značně vyčerpávající.“

### **Osobní výhra**

Změna sebestředného chování je určitě možná, ale jde o proces, který vyžaduje vysokou míru sebereflexe, vědomé práce na sobě i naslouchání druhým. A to jsou hodnoty, které sebestřednému egu nic neříkají. Proto se proměna často neobejde bez pomoci odborníka. Když začnete takového člověka kritizovat, je zle, protože v tu chvíli u něj není naplněna potřeba uznání a obdivu. Odchází jinam... A odchází se mu snadno, neboť si umí snadno přitáhnout pozornost druhých. Ve společnosti si ho hned všimnete, vyniká totiž uměním zabrat si

prostor pro sebe. Ostatní podvědomě vnímá jako konkurenci, a tak ten prostor chce hodně velký. „Pro někoho je jeho chování velmi přitažlivé, protože sebestředný jedinec budí dojem jistoty a úspěchu. U jiných naopak vyvolává odpor, jelikož u něj vnímají nadřazenost, necitlivost a manipulativní tón. Hodně záleží na osobní zkušenosti. Sebestřednost často vadí lidem, kteří mají zvýšenou citlivost na dominantní chování, v němž pro sebe cítí málo prostoru,“ říká Šárka Hrabovská.

Ve vztahu se sebestředným člověkem je nejdůležitější ujasnit si vlastní hranice. Říct si, kam už druhého nepustíme. Je třeba přitom pamatovat na to, že sebestředný člověk má sklony k manipulaci, protože jeho cílem je dosáhnout svého. Díky tomu nám ale nastavuje to nejlepší možné zrcadlo. Aniž by si to uvědomoval, pomáhá nám vidět, co nám samotným chybí na cestě k vyššímu sebevědomí. A odtud už je to jen krůček ke zdravému sobectví, které je spojeno s větší psychickou pohodou a lepšími vztahy. Tím, že začneme respektovat vlastní potřeby, si dáváme svobodu žít naplno, a zároveň se ukazujeme jako nejlepší verze sebe sama pro ty, na kterých nám nejvíce záleží. A jaké místo v našich životech uděláme sebestředným lidem? To už je na rozhodnutí každého z nás. ●

inzerce

**NaturaMed®**  
PHARMACEUTICALS 20LET

**ZDRAVÍ  
Z NORSKÉ  
PŘÍRODY**



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

DOPLŇKY STRAVY





# Cesta za zázraky

**Když levandule kvete dřív, než bývalo v kraji zvykem, a turisté zatím chybí, je čas objevit tajemství jihu země galského kohouta. Jedním z nich je zkratka, jež vede z Francie až na americký jihozápad.**

Fialová barva symbolizuje luxus, spiritualitu a tajemství. Oranžová zase teplo, energii a optimismus. Přesně takovými pocity vás naplní Provence, jež se do těchto odstínů obléká. Svět se mění a počasí obzvlášť. Změna klimatu přinesla nový fenomén mimosezónního objevování míst, která bývala dostupná jen v několika málo správných týdnech. A to je přesně případ Provence.

Kdo chtěl vidět levandulová pole v plném květu, musel se ještě před pár lety trefit do srpnových letenek a za sebou táhnout průvod turistů. Dnes je situace jiná. Vzduch se na jihu Francie plní omamnou vůní už v červnu a o nepříjemných davech tu nemůže být řeč. Byl by hřích této situace nevyužít a neprojet si místa, která se vám vryjí hluboko do srdce. Je jen na vás, jestli to uděláte pomalu na bicyklu nebo zvolíte rychlejší způsob na čtyřech kolech.

Putování začněte v jedné z nejkrásnějších středověkých vesnic z celé Francie. Les Baux-

-de-Provence leží v srdci přírodního parku Alpilles. Znáte ten pocit, když vyslovíte nějaký název a on vám něco připomíná, ale nemůžete si vzpomenout co? Tady se vám to stane určitě. S odpovědí vás ale nebudu dlouho napínat. Jde o bauxit. V roce 1822 ho tu objevil geolog Pierre Berthier. Kraj se stal rázem kromě těžby vápence také centrem dobývání této hliníkové rudy v celé zemi.

## **Olivy se bijí a stěny tančí**

Mimochodem, jedna z nejpozoruhodnějších zdejších atrakcí se nachází právě v bývalém vápencovém lomu. Nese název Carrières des Lumières. Obrovský prostor dnes slouží pro digitální umění – na čtrnáct metrů vysoké stěny jeskyně promítají obrazy umělců, letos třeba Pabla Picassa či Fridy Kahlo. Vesnice leží na skalnatém výběžku. Když se podíváte dolů, hned pochopíte, o čem zdejší krajina je. Údolí Baux-de-Provence je zcela výjimečnou zemí





- ← Za levandulí se do Francie jezdilo v srpnu. Změna klimatu způsobila časnější kvetení.
- ✎ Vesnice Les Baux-de-Provence leží v samém srdci přírodního parku Alpilles.
- ✎ Starověké mořské písky a jíly bohaté na železo se staly základem velkolepé okrové krajiny v regionu Luberon.
- Kamenná obydlí v Bories byla v 17. století postavena bez použití malty.
- ➔ Takové světlo, jaké mají v Provence, byste ve světě hledali jen těžko.

olivovníků. Olivové háje tu poskytují hned tři různé produkty – olivový olej, který může být směs až pěti různých odrůd oliv, „rozbité olivy“ a pak černé olivy.

Rozbité olivy? Jde o zelené plody odrůdy Salonenque nebo Aglandau, které se nejdříve ručně sklídí a pak se každá oliva naklepe malou paličkou. Takto připravené se dají do kameninové nádoby a zalijí studenou vodou, která se vyměňuje jednou denně po dobu deseti dní. Poté se ponoří do nálevu z vody, hrubé soli, pepře, pomerančové kůry, bobkového listu, fenyklu a nechají se macerovat asi šest dní. Je hodně těžké nesníst je hned všechny najednou.

Na prozkoumání středověké vesnice si určitě nechte celý den. Impozantní hrad vás nebude chtít pustit, stejně tak křivolaké uličky. V jednom z domů, který býval domovem Louise Joua, slavného rytce a typografa, objevíte dílnu pro konzervaci a restaurování knih. Pečlivou řemeslnou práci zde provádí François a Marie Vinourdovi, otec s dcerou. Do místnosti se vstupuje skrytými dveřmi. „Malé dveře mrtvých“ se kdysi otevíraly pouze proto, aby umožnily průchod zemřelému. V dnešní době nabízejí starým knihám omlazující kúru.

## Červená vesnice

Toužíte-li mít doma něco speciálního, něco, co si kupují dámy v butikích prémiových francouzských značek, jako Sézane či Chopard, zavítejte do ateliéru Elsy Lenthalové. Zdejší umělkyně oživila starou provensálskou tradici a ručně vyrábí „Fuseau de lavande“. Jde o levandulová vřetýnka protkávaná různobarevnými saténovými stuhami z jedné z posledních francouzských rubanérií z oblasti Haute-Loire. Když si je dáte do skříně, krásně vám provoní celý šatník. Máte-li trpělivost, můžete si vyrobit vlastní přímo u jejího pole se čtyřmi tisíci keři lavandinu.

Po stopách levandule pak pokračujte přes vesnice Maubec, Ménerbes, Bonnieux, Lacoste a Rustrel až k oranžovému divu Francie, velkolepé okrové krajině v regionu Luberon – provensálskému Coloradu. Vyberte si jednu z turistických stezek a nechte se obklopit až dvaceti pěti odlišnými odstíny okrové. Mezi oblíbené trasy patří Circuit du Sahara, Circuit du Belvédère či Le Colorado Provençal.

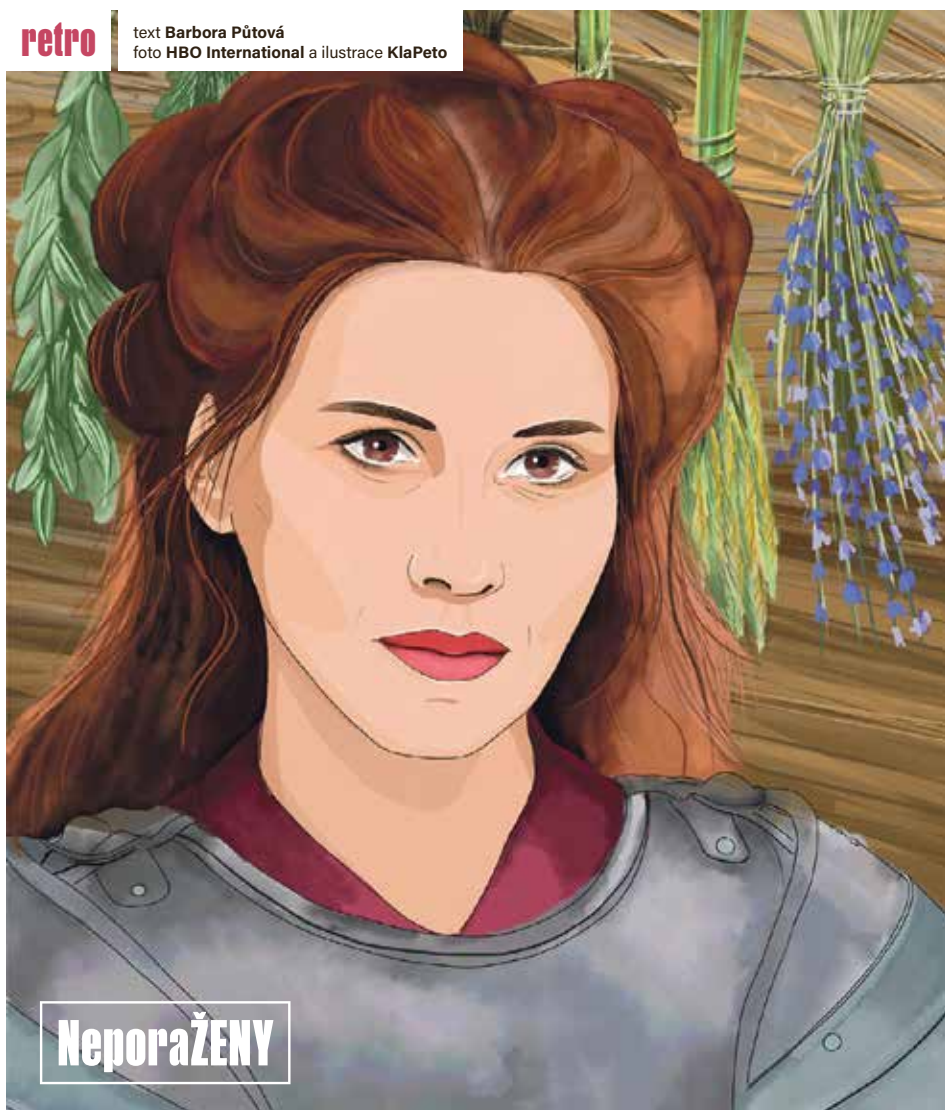
Po procházce si dopřejte výbornou provensálskou kuchyni v restauraci Le Sanglier Paresseux ve vesničce Caseneuve. Krajina bývalých okrových lomů je neuvěřitelná, dokonale připo-

míná červené kaňony amerického jihozápadu. Barevný zázrak trvalo přírodě vytvořit miliony let. Tajnou ingrediencí jí byly starověké mořské písky a jíly bohaté na železo. Okrový pigment se používá do omítek, malířských barev i do kosmetických výrobků či pro barvení textilu.

Kolem těchto lomů vyrostla řada vesnic. Ikonickou, již se přezdívá „červená vesnice Provence“, je Roussillon. Byl by hřích nevidět i kamennou vesničku Gordes, odkud je to už jen pár kilometrů k vyhlášenému opatství Abbaye Notre-Dame de Sénanque s vlastními levandulovými poli či Bories s jedinečnou formou staré vesnické architektury. Obdivovat tu budete kamenné chatrče ze 17. století, postavené bez malty. Ty mají často kruhové nebo oválné půdorysy a kuželovité či klenuté střechy. To vše svědčí o neuvěřitelné dovednosti v kamenné stavbě. ●

**Každá oliva se ručně natukne dřevěnou paličkou a pak se všechny macerují ve voňavé směsi koření.**





Neporaženy

# Vládkyně i vědkyně

Byla mistryně přežití, a tak dobře věděla, že ženská krása má někdy cenu života. Kromě politiky se **Kateřina Sforzová** pustila i do bádání na poli estetiky a zdraví. Její rukopis představuje nejucelenější text o medicíně a kosmetice z 15. století.

## Barbora Půtová

historička umění  
a antropoložka působící  
na Filozofické fakultě UK



Kateřina se narodila jako nemanželská dcera milánského vévody Galeazza Marii Sforzy, jenž byl pověstný neústupností a statečností. A právě tyto vlastnosti formovaly i Kateřinu. Byla vychována na milánském dvoře, kde získala pod dohledem babičky Biancy Marie Visconti vzdělání, které zahrnovalo i lov a výcvik v zacházení se zbraněmi. Od útlého věku byla popisována jako mimořádně chytrá a zvědavá.

Byla sečtělá, ovládala latinu a vynikala znalostí antické i soudobé renesanční literatury. V období dospívání se zrodil i její zájem o studium medicíny, alchymie a kosmetiky. Ostatně Bona Savojská, druhá manželka Kateřinina otce, a její osobní lékárník Cristoforo de Brugora udržovali na milánském dvoře zahradu s léčivými bylinami. Pravděpodobně tímto způsobem poznala Kateřina léčivé rostliny, jejich využití a účinky.

## Krutá pomsta

První sňatek uzavřela s Girolamem Riariem, jedním z nejzarytějších nepřátel mocného rodu Medicejských. Žili v Římě, kde si Kateřina rychle získala respekt a obdiv nejen díky společenské povaze, ale bezpochyby i pro svůj půvab. Pozнала mnoho vlivných osobností renesanční Itálie, k nimž patřili politik Niccolò Machiavelli nebo malíř Sandro Botticelli. Ten její tvář zachytil na jedné z fresek v Sixtinské kapli.

V roce 1484 se manželé přestěhovali do Forlì. Zde Kateřina založila zahradu s léčivými rostlinami. V paláci pak měla laboratoř, v níž prováděla experimenty a zkoušela různé receptury. Když manžela o čtyři roky později zavraždili spiklenci, stala se regentkou panství Imoly a Forlì. Neohroženě se rozhodla pomstít Riariho vraždu uvězněním těch, kteří zosnovali spiknutí. Jejich domy byly zničeny a majetek rozdan chudým. O rok později se provdala za věrného služebníka svého zesnulého manžela. Sňatek uskutečněný bez papežského souhlasu nebo formálního oznámení zpočátku udržovala v tajnosti. Nové manželství by totiž mohlo vést ke zpochybnění její autority ze strany rivalů nebo rodiny prvního manžela, která ženicha vnímala jako hrozbu pro nástupnictví starších synů. Narození syna Bernardina ještě přizivilo zášť starších potomků Kateřiny i místní šlechty. V roce 1495 byl Kateřinin muž ubodán na ulici přímo před jejíma očima. Rozzuřená vdova mučila a popravila nejenom spiklence, ale i příslušníky jejich rodin.

## Z pevnosti do hradu

Poslední sňatek uzavřela s příslušníkem rodu Medicejských. Giovanni il Popolano však rok nato zemřel. Kateřina neměla moc času na truchlení. Objevil se nový nepřítel, papež Alexandr VI., jehož syn Cesare Borgia vedl tažení za sjednocení Itálie. Usiloval v dosud roztržité zemi o vytvoření, alespoň v její střední části, kompaktního státního útvaru. Když v prosinci 1499 zaútočil na Forlì, Kateřina a její vojsko houževnatě odolávaly celý měsíc. Neplakala, nezoufala ani nevyjednávala. Učinila jediný krok, který opět potvrdil její nezlomnost. Když nepřítel vyhrožoval smrtí jejích dětí, které držel jako rukojmí, postavila se na hradby pevnosti, nadzvedla sukně a prohlásila, že může mít další dědice. „Nikdy mě nedonutíte vzdát se,“ vzkázala protivníkovi.

V lednu roku 1500 byla zajata a uvězněna na Andělském hradu. Po propuštění v červenci 1501 se formálně vzdala panství Imola a Forlì a usadila se v rodinné vile ve Florencii. Zde zintenzivnila studium medicíny,



alchymie a kosmetiky. Experimentovala za účelem léčby, výroby kosmetických produktů i hledání kamene mudrců. Do rukopisu *Experimenty nejvýznamnější paní Kateřiny z Forlì* shromáždila více než čtyři stovky receptů a spis tak představuje kompilaci léčebných a alchymistických postupů a kosmetických receptur založených na přímé zkušenosti a pozorování. Rukopis zahrnuje recepty na bolesti hlavy, nespavost a melancholii, dnu, neplodnost anebo zlepšení libida, zvýšení potěšení z líbánek, posílení těla či řešení reprodukčních potíží. Mnoho rad se také zaměřuje na zvýraznění a zachování krásy.

Ze spisu je patrné, že ženy v 15. století se potýkaly s podobnými problémy jako ty dnešní. Kateřina vyvinula receptury na zakrytí šedých vlasů, dosažení mladistvé a zářivé pleti, svěžího dechu nebo bílých zubů. A protože na konci 15. století byli do Evropy přivlečeni otroci ze subsaharské Afriky, zvedla se v Itálii „poptávka“ po bělostné pleti. Kateřina doporučovala pro bílý a zářivý obličej produkt vzniklý destilací vaječných bílků nebo květu bobu obecného – touto vodou se pak pravidelně omývala tvář. Vedle toho v rukopisu popsala i odvar z listů břečťanu pro zesvětlení vlasů. Na podporu růstu vlasů doporučila odvar ze slézu, jetele a petržele. Na šediny navrhovala přírodní barvivo destilované ze syrových jablek a pro bílé a lesklé zuby doporučovala popel ze spáleného rozmarýnu.

### Mezi krásou a hanbou

Kateřina knihou receptů potvrdila vědeckou a badatelskou aktivitu mužů i žen v období renesance. Podobné knihy se staly

jedním ze způsobů, kterým si ženy mohly prosadit respekt a autoritu. Nabízely totiž návod, jak pozvednout půvab a udržet mládí, což společenské přijetí ženy výrazně podpořilo. Sama Kateřina, proslulá svou krásou, usilovala o její zachování i ve stáří. Užíváním kosmetiky však ona i jiné ženy riskovaly, že budou vnímány jako marnivé, a dokonce provokativní. Byl to neustálý balanc na hraně, protože make-up a pudr dle názoru některých klamaly okolí. Na druhou stranu krása budovala dobrou pověst i vyhlídky na získání manžela. Zakrývání nebo naopak zvýrazňování tváře kosmetickými prostředky byly ze své podstaty vnímány jako podvratné, přesto se ženy líčení nevzdaly. Jak ostatně uvedl Leon Battista Alberti v pojednání *O rodině* (1433): „Každý nenávidí, když se jeho žena líčí, ale zdá se, že tomu nikdo nedokáže zabránit.“

Kateřina se stala předchůdkyní intenzivního zájmu o vědecké experimenty, které charakterizovaly rodinu Medicejských v průběhu 16. století. Její vnuk Cosimo I. Medicejský vybudoval ve svém florentském sídle Palazzo Vecchio alchymistickou laboratoř a zakoupil uměleckou slévárnu v Borgo Pinti. V roce 1544 založil v Pise nejstarší univerzitní botanickou zahradu na území Evropy, o rok později pak ve Florencii. Cosimův syn Francesco a vnuk Antonio se věnovali alchymii i medicíně, Antonio si dokonce dopisoval s astronomem Galileem Galileim.

Kateřina zemřela roku 1509 na zápal plic. Pohřbena byla v anonymní hrobce ve florentském klášteře Murate, jak stanovila ve své závěti. Její rukopis však nezůstal bezjmenný a dodnes představuje nejujcelenější text o medicíně a kosmetice z 15. století. ●

**Nedbala, že jí unesli děti. Nadzvedla sukně a vzkázala, že může mít další dědice.**

✚ Postava Kateřiny Sforzové se objevila i v legendárním seriálu HBO *Borgiové*.

↓ Portrét regentky panství Imoly a Forlì na minci z období renesance.



### KRASOMILKY

5. DÍL

V další řadě seriálu *Neporaženy* mapujeme osudy žen, které pochopily, že krása je mocná zbraň, díky které mají šanci na lepší život. Proto věnovaly svůj um i znalosti zdokonalení procesů, které půvab zdůraznily. Poslední z této řady se však uměla dobře ohánět i mečem a diplomatickým jazykem.

### Kateřina Sforzová

(1463, pravděpodobně Milán – 1509, Florencie)

- italská šlechtična, hraběnka z Forlì a paní z Imoly
- přezdívaná Tygřice z Forlì
- autorka mnoha medicínských a kosmetických receptur



# Mozzarella: krémové srdce Itálie

**Bez smetanově zbarveného sýra by pizza nebyla dokonalá. Nevznikl by ani slavný salát caprese v barvách italské vlajky nebo parmigiana, pokrm, na který národ na jihu Evropy nedá dopustit.**

**Anita Ponešová**  
redaktorka

Nejradši mám mozzarellu se špetkou růžového pepře.



Nejlepší mozzarella se dodnes vyrábí ručně z buvolího mléka. Coby prémiový sýr nejlépe chutná v té nejčistší podobě – jen lehce zakápnutá olivovým olejem a s čerstvou zeleninou. Nic špatného ale není ani na „obyčejné“ mozzarelle z obchodu. Ta je zase skvělým parťákem pro experimenty.

Vírální kulinařské hity, které zazáří na sociálních sítích a pak rychle upadnou v zapomnění, mě obvykle nechávají chladnou. Nejčastější výživové doporučení v poslední době zní: „Přidejte bílkoviny!“ Díky tomu mě zaujal tip na vafle z mozzarellou a vajec. Téměř 50 gramů proteinů na porci a blesková příprava zněly natolik slibně, že

jsem se do nich i přes drobné pochybnosti pustila.

Zatímco se vaflovač rozehrával, natrhala jsem do nádoby tyčového mixéru 125 gramů mozzarellou, přidala dvě vejce, špetku soli a dvě lžičice nastrohaného parmazánu. Po rozmixování dohledka vzniklo těstíčko, které vystačilo přesně na dvě vafle. Nalila jsem je na střed rozpálených plotýnek a nechala péct 6–7 minut. Moje rada: neotvírejte vaflovač moc brzy. Povrch musí být krásně zlatavý a křupavý, aby se těsto nepřichytilo. Celkově jde o skvělý tip. V kombinaci s lehkým salátem je to perfektní rychlá večeře, kterou jsem určitě nedělala naposledy. ●



# Mozzarella se salátem ze zelené zeleniny

**Nejlepší mozzarellu si vychutnáte jen tak. Než na sluníčku dozrají první rajčata na nejznámější italský salát caprese, přidejte k ní zelený chřest. Ostatně – ten nejčerstvější je nejlepší syrový.**

**Doba přípravy:** 10 minut / **Počet porcí:** 2

- 2 kuličky kvalitní čerstvé mozzarely
- 100 g hrášku, mraženého nebo čerstvého
- 200 g zeleného chřestu
- čerstvá máta a bazalka k podávání
- olivový olej na dokončení

**Zálivka:** 4 lžíce extra panenského olivového oleje ● 2 lžíce citronové šťávy ● 1 lžička medu nebo javorového sirupu ● 1 lžička dijonské hořčice ● špetka soli a čerstvě mletý černý pepř

Pokud využijete mražený hrášek, spařte jej na 1–2 minuty ve vroucí vodě, potom rychle zchlaďte studenou vodou, aby si zachoval barvu a chuť. Čerstvý mladý zelený chřest naloupejte zasyrova škrabkou na tenké plátky, starší kousky krátce spařte a poté rychle ochlaďte. V míse prošlehejte všechny ingredience na zálivku, přidejte chřest i hrášek a promíchejte. Salát rozdělte na talíře a posypejte bylinkami. Přidejte mozzarellu, poprašte mletým pepřem a případně zakápněte dobrým olivovým olejem. Podávejte hned, nejlépe s plátkem lehce opečené bagety. ●



**STYLOVÝ TIP:** Mozzarellu nahradte burratou se smetanovým vnitřkem.

## Od mléka k dokonalé mozzarelle

Ta nejlepší mozzarella se vyrábí z mléka černých buvolic a najdete ji pod názvem Mozzarella di Bufala. Poptávka po ní je vysoká, a proto se dnes běžně vyrábí i z kravského mléka. Mléko se nejdříve vysráží a nakrájí, vzniklá sýřenina se zalije téměř vařící vodou a hněte, dokud není sýrové „těsto“ hladké, pružné a táhlé. Mistr sýrař musí mít ruce jako z azbestu – jednotlivé kousky odděluje z opravdu horké sýrové hmoty ručně.

Ze základní hmoty vznikají různé varianty:

**Mozzarella** – klasické kuličky, uzlíky nebo copánky.

**Stracciatella** – směs vláken mozzarely a smetany, hedvábná a tekutější.

**Burrata** – pevný obal z mozzarely s tekutým krémovým srdcem ze stracciatelly.

### TIP

Na pizzu se nejvíc hodí sušší mozzarella určená přímo na pizzu, která obsahuje méně vody. Krásně se táhne a nepustí tolik tekutiny.

## OBLOŽENÝ CHLEBÍČEK

# Domácí focaccia s mozzarellou a prosciuttem

**Houska na výletě zasytí, ale focaccia nadchne. Zabalte ji s sebou, až budete chtít udělat z obyčejné svačiny malý kulinářský zážitek.**

**Doba přípravy:** 20 minut + kynutí  
**Počet porcí:** 4

- 500 g hladké mouky ● 380 ml vody
- 5 g čerstvého droždí nebo 2 g sušeného ● 10 g soli ● 3–4 lžíce olivového oleje + 50 ml na dokončení

**Dokončení:** hrubá mořská sůl ● 200 g mozzarely ● 100–120 g prosciutta ● 1 hrst rukoly ● 3–4 lžíce pesta

**Díky pomalému kynutí v lednici bude domácí focaccia nadýchanější a s bohatší chutí.**

Ve velké míse smíchejte všechny ingredience na těsto kromě oleje určeného na dokončení. Vznikne řidší a lepkavé těsto. Nechte ho 20–30 minut odpočinout při pokojové teplotě, poté ho rukou potřenou olivovým olejem překládejte od krajů směrem ke středu a vytvořte z něj bochánky. Potřete ho olejem, přikryjte fólií a v lednici nechte kynout 12–24 hodin.

Druhý den nechte těsto povolit zhruba 45–60 minut při pokojové teplotě. Poté ho přesuňte na dobře naolejovaný plech a jemně roztáhněte do stran. Nechte ještě asi 30 minut odpočinout.

Prsty udělejte do těsta typické důlky, štedře jej zakápněte olivovým olejem a posolte hrubou solí. Pečte v troubě předehřáté na 220 °C dozlatova 20–25 minut. Upečenou focacciu nakrájejte na porce, podélně rozřízněte, potřete pestem a naplňte plátky mozzarely, prosciuttem a rukolou. ●



## Zapečený lilek s rajčaty a mozzarellou

Že nemáte rádi lilek? Možná jste jen ještě neochutnali tu pravou italskou parmigianu.

**Doba přípravy:** 30 minut + pečení  
**Počet porcí:** 4

- 2 větší lilky ● sůl ● olivový olej na opečení ● 1 cibule ● 2 stroužky česneku ● 800 g drcených rajčat ● 1 lžička cukru ● hrst čerstvé bazalky ● 250 g mozzarely ● 80 g parmazánu

**Nejlepší je parmigiana lehce vychladlá – chutě se propojí a při krájení lépe drží tvar.**

Lilek nakrájejte na plátky, osolte a nechte asi 20 minut vypotit. Poté je osušte papírovou utěrkou. Plátky opečte na olivovém oleji z obou stran dozlatova. Pokud chcete odlehčenější variantu, upečte je v troubě.

Na pánvi na troše oleje orestujte nadrobno nakrájenou cibuli, přidejte česnek a krátce opečte. Vmíchejte rajčata, osolte, přidejte špetku cukru a nechte asi 15 minut provařit. Nakonec do rajčatové omáčky přidejte nasekanou bazalku.

Do zapékací misky vrstvěte lilek, omáčku, kousky mozzarely a trochu parmazánu. Postup opakujte, přičemž poslední vrstvu zakončete sýrem. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C 30–35 minut dozlatova. Před podáváním nechte krátce odpočinout. ●

### LEHKÉ A PLNÉ BÍLKOVIN

## Gnocchi z ricotty se špenátem



Po výrobě mozzarely zůstane syrovátka – jemná, bílkoviny nabitá tekutina. Z ní se vyrábí krémová ricotta, čerstvý sýr s minimem tuku. Skvělá je v pomazánkách, krémech a dezertech, ale připravíte z ní i nadýchané gnocchi.

**Doba přípravy:** 30 minut / **Počet porcí:** 4

- 250 g ricotty ● 150 g čerstvého špenátu ● 1 vejce nebo 2 žloutky ● 3 lžice nastrohaného parmazánu ● 120 g hladké mouky + na podsypání ● špetka soli ● muškátový oříšek podle chuti

**K podávání:** 50 g másla ● 50 g parmazánu ● čerstvé bylinky (bazalka, šalvěj)

Ricottu nechte 1–2 hodiny okapat v cedníku, aby se pak noky příliš nelepily. Špenát krátce spařte ve vroucí vodě, rychle sceďte, zchladte, důkladně vymačkejte a nasekejte najemno. Nechte jej vychladnout. V míse smíchejte ricottu, vejce, parmazán, špetku soli a muškátový oříšek. Přidejte mouku, spařený špenát a vypracujte jemné těsto. Pokud se lepí, přisypete ještě trochu mouky, aby se s ním lépe pracovalo.

Těsto rozdělte na válečky, poté nakrájejte na malé kousky, které vidličkou jemně zploštíte, aby vznikly gnocchi. Vařte je v osolené vodě 2–3 minuty, dokud nevyplavou na hladinu. Poté je vyjměte děrovanou lžicí a nechte okapat.

Na pánvi rozpusťte máslo, přidejte gnocchi a krátce opečte dozlatova. Posypte parmazánem a čerstvými bylinkami. ●

#### TIP

Ke gnocchi z ricotty přidejte lehkou rajčatovou omáčku. Skvěle chutnají i s pestem – třeba z medvědího česneku – a křupavost jim dodají nasekané ořechy. Vyzkoušejte k nim také smetanovou houbovou omáčku. V Itálii se často přidávají do lehkého masového vývaru.





### Stop akné!

AbiCare® ACNE krém je inovativní řešení pro pokožku trpící mírným až středně těžkým akné. Využívá nelepivý roztok smrkové pryskyřice vyvinutý ve Finsku. Pryskyřice zklidňuje záněty, snižuje zarudnutí a pomáhá normalizovat stav pleti. Dopřejte své pleti jemnou, ale účinnou péči, která prokazatelně funguje. Pro jasnější a zdravější pleť bez podráždění.

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

### Velký výběr plavek

pro všechny typy postav najdete ve všech prodejnách LE CHATON a v e-shopu:  
[www.lechaton.cz](http://www.lechaton.cz)



### Ziaja Cupuacu bronzující tělové mléko

Hýčkejte svou pokožku exotickou péčí s máslem cupuacu, která ji zanechá hebkou, vyživenou a přirozeně rozzářenou. Tělové mléko (300 ml 149 Kč) intenzivně hydratuje, vyživuje a podporuje pružnost pokožky. Obsahuje máslo cupuacu a bambucké máslo pro regeneraci a ochranu, zatímco makadamiový olej a olej z para ořechů pomáhají udržet hydrataci a zanechávají pokožku jemnou a hladkou.

Dodává pokožce jemný, přirozeně opálený vzhled, sjednocuje tón a díky lehké textuře se snadno roztírá i rychle vsřebává.

Více na [www.ziajaprotebe.cz](http://www.ziajaprotebe.cz) a k dostání v drogeriích Rossmann, Teta, dm.

### Léto 2026 v Tyrolsku

Od pohodových i akčních cyklotras přes vodní lezecký Ninja Park až po únikovku a čarodějnickou naučnou stezku: Tyrolsko připravilo na léto 2026 řadu nových aktivit a výletních cílů pro rodiny, milovníky pěší turistiky, cyklistiky, lezení a také pro ty, kdo rádi objevují kulturu. Ať už na horách nebo uprostřed města – srdce Alp je atraktivním zážitkovým hřištěm pro všechny věkové kategorie a výkonnostní úrovně.

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



### Přírodní substrát pro BIO pěstování

Substrát je vyroben výhradně z přírodních surovin, jako je rašelina, kokosové vlákno, jíl, vápenec a organické hnojivo schválené pro ekologické pěstování zeleniny i drobného ovoce. Díky své jedinečné struktuře poskytuje rostlinám přirozenou kyprost a optimální provzdušnění kořenového balu, což podporuje rychlejší růst kořenů. Vysoká schopnost absorpce a stabilní struktura zajišťují rovnoměrné zásobování rostlin vodou i živinami, včetně důležitých mikroprvků. Tento substrát je ideální volbou pro všechny, kteří chtějí pěstovat BIO zeleninu a ovoce s maximální péčí a v souladu s přírodou.

Více na [www.mountfield.cz](http://www.mountfield.cz)

### Elektrický vaříč na vejce PRESIDENT

Díky propracovaným, důkladně testovaným programům jsou vejce připravena vždy přesně na požadovaný stupeň, tzn. naměkko, nahniličko nebo natvrdo.

Dobu vaření nemusíte hlídat, o její dodržení se starají 3 programy, po jejich vypršení vaříč přípravu sám automaticky ukončí.

Více na: [www.tescoma.cz](http://www.tescoma.cz)





# Pravdy a mýty o bedrech

**Stále více lidí trápí přetížení v oblasti bederní páteře. Je viníkem nedostatek pohybu, nebo naše špatné návyky? A jak poznat, že se nehlásí o slovo ledviny?**

## **Bolest beder je způsobena výhřezem ploténky.**

Ne, nejčastější příčinou je špatný pohybový stereotyp, například dlouhé sezení. Důvodem jsou i nebezpečné pohyby při těžší manuální práci, kdy dochází k přetížení určitých svalových partií. Výhřez ploténky už dnes není tak výjimečný jako dříve, což je způsobeno vlivem sedavého způsobu života, s bolestí beder ale většinou nesouvisí. Výhřez většinou není cítit v zádech, ale

v končetinách, konkrétně u výhřezu bederní meziobratlové ploténky jde o specifickou bolest vystřelující do jedné či druhé nohy.

## **Problém odhalí rentgen nebo magnetická rezonance.**

Ne vždy. Původ bolesti bederní páteře může být různý, a pokud jsou například svaly přetížené nebo ji způsobuje psychika, tyto metody vyšetření nic neodhalí. Proto se doporučuje vyhledat odborníka, který zmapuje i svalové dysbalance.

## **Zvedání těžkých věcí vede k přetížení.**

Ano, to je jedna z častějších příčin problémů s bedry. Nejvíce tuto oblast zatěžuje zvedání těžkých břemen v předklonu, tedy s nahrenými zády. Vhodnější způsob je ze dřepu, kdy břemeno dostaneme nahoru díky

zapojení svalů nohou a záda zůstávají rovná a v bezpečí.

## **Potíže s bederní páteří naznačují trápení s ledvinami.**

To je méně pravděpodobné. Bolest vycházející od ledvin je většinou cítit pouze na jedné straně beder a celkově obtíže související s orgány se dají zjednodušeně poznat tak, že se takzvaně nedají rozhodit, respektive se s pohybem těla nemění.

## **Pravidelný pohyb a cvičení snižují riziko.**

Ano. Když se lidské tělo nehýbe, chátrá. Stačí mu přitom i krátké procházky nebo jednoduchá protahovací cvičení. Důležitější než intenzita je konzistence, tedy pravidelný pohyb.

## **Jde o signál poškozené páteře.**

Spíše ne. Nejčastěji jsou za problémy s bedry přetížené či oslabené svaly nebo celé svalové skupiny. Když některá místa přetížíme, tvoří se i takzvané spasmy, tedy permanentní svalová křeč.

## **Při bolestech zad je nejlepší zůstat několik dní v posteli.**

Ne. Vhodnější je hýbat se, jak tělo „dovolí“. Také je dobré poradit se co nejdříve s odborníkem, ne s internetem. Ze zkušenosti se dlouhodobým odpočinkem nic nezlepší, spíš naopak. Svaly ochabují a daleko lepší pro ně je hýbat se a prokrvovat, protože krev je kyslík a kyslík je energie.

## **Psychický stres ovlivňuje vnímání fyzické bolesti.**

Ano. Když je člověk ve stresu nebo čelí velkému strachu, do organismu se mu vyplavuje stresový hormon kortizol. Ten tělo připravuje na boj nebo útěk, což je ochranný mechanismus přežití. Je to, jako když pojedete autem po dálnici a ve stokilometrové rychlosti podřadíte na trojku. Auto bude sice lépe ovladatelné, ale dlouhodobě se mnohem víc opotřebí a spotřebuje i více paliva. Totéž se děje s lidským tělem při chronickém stresu. Pokud v zádech existuje i jen menší problém, ve stresu se manifestuje naplno. Nemluvě o tom, že když si člověk na bolest částečně zvykne, mozek mu dokáže vysílat i úplně mylné signály. ●

## **NÁŠ ODBORNÍK**

### **Bc. Tomáš First**

specialista na problematiku zad





Tajenka: cítát Václava Kubína	Chorobná zuřivost	Hlavní město Peru	Prvek	Šramot		Projev autority	Latinsky „cesta“	Značka osmia	Utiskovat		Pevný spoj	Citoslovce plašení	Značka lutecia	Odstřel	Klenot
Český malíř					Začátek					Svah (nářečně)					
					Italský herec										
1. díl tajenky										2. díl tajenky					
										Moravan					
Vaječný pokrm								Místo					Ouha		
								Prudký svah					Formální slušnost		
Filmovací přístroj							Hvězda					Strana účtu			
							Prudký pokles					Nosovka			
Pomůcka: Ort, Otín sklop	Obytná místnost	Vysoká karta				Nečistota					Jméno Boudové				
		Palma				Pár					Jižní ovoce				
Dveřní závěs					Škubat					Nátěrová hmota				Hádanky	Obec na Jihlavsku
					Napadení					Značka tuku					
Německy „místo“				Cesta zaříznutá do terénu					Rýžový pokrm						
				Kšandy					Zdrhovadlo						
Předložka		Roub						Zakrýt čmáráním							
		Osobní zájmeno						Zvratné zájmeno							
Kolem						3. díl tajenky									
Jméno zpěváka Ledeckého						Sklady					Konec modlitby				

TAJENKA: Milenci se všude asimilují.

inzerce

PTÁME SE ODBORNÍKA:

Ubrat tuk, zpevnit tělo, a dokonce zvětšit prsa už za 15 minut? Dnes už to nezní tak neuvěřitelně, jak by se ještě nedávno zdálo.

Estetická medicína už dávno není jen o jedné změně. Někdo chce ubrat v pase, jiný zvýraznit kontury těla, další dodat objem svalům. Ženy častěji řeší plnější prsa, ženy i muži sportovněji působící siluetu a vyřýsovanější partie. A společným jmenovatelem bývá ještě jedno přání: aby výsledek vypadal přirozeně, zákrok byl co nejšetrnější a návrat do běžného života co nejrychlejší. Právě tímto směrem se dnes moderní estetická chirurgie výrazně posouvá. Na možnosti současných zákroků jsme se zeptali inovátora v estetické chirurgii MUDr. Jána Pilky:

**Pane doktore, začněme u tématu, které zajímá mnoho žen: je dnes opravdu možné zvětšit prsou bez klasické operace?** Právě obava z klasické operace bývá pro mnoho žen zásadní. Nejčastěji jde o strach z jizvy na prsou, narkózy, bolesti nebo delší rekonvalescence. I proto dnes ros-

te zájem o miniinvasivní metody. Českým ženám jsem představil metodu úpravy a zvětšení prsou MIA Femtech™ a věnuji se také technice Preservé™. Obě stavi na šetrném přístupu a důrazu na přirozený výsledek. Zákrok může trvat přibližně 15 minut, bez nutnosti klasické operace hospitalizace a hlavně tedy bez dlouhého hojení a bolesti.

**Velkým tématem je ale i postava. Už dávno nejde jen o to „zhubnout“, ale mít pevnější a sportovnější kontury. Co dnes umíte nabídnout tady?**

To je přesné. Dnes už nejde jen o to „ubrat centimetry“. Stále více lidí chce, aby postava působila pevněji, sportovněji a celkově proporcivněji. Hi-def liposukce s reálnou augmentací svalů umožňuje tvarovat tělo velmi precizně, a to u mužů i žen. Nejde tedy jen o zmenšení objemu, ale o modelaci kontur tak, aby více vyniklo břicho, paže, záda nebo další partie.

A když se mluví o zvětšení svalů, nejde jen o optický efekt, ale o reálný objem. Pro mnoho klientů je zajímavé i to, že pokud na sobě dál pracují, mohou svaly následně růst ještě rychleji.

**A pak je tu tuk. Ten bývá často problémem, ale současně může být i materiálem, který se dá využít jinak.**

Přesně. V tom je dnešní estetická chirurgie mnohem chytřejší než dřív. Plazmová liposukce je vyhledávaná pro přesné a bezpečné tvarování postavy, a to od menších oblastí až po výraznější modelaci, například pasu při 360stupňové liposukci, o kterou je velký zájem. Zároveň pomáhá stahovat a zpevňovat kůži, což může být důležité zejména po větším úbytku váhy nebo po těhotenství. A výhodou je i to, že odebraný tuk lze využít tam, kde naopak objem chybí. Například v oblasti prsou nebo dámského pozadí.



MUDR. JÁN PILKA

Možností moderní medicíny se v posledních letech výrazně posunuly. Právě na tom stavi i Klinika Aesthe Vita v čele s MUDr. Jánem Pilkou, která propojuje moderní postupy s individuálním přístupem ke každému klientovi. Základem je vždy osobní konzultace, během které se ukáže, jaké možnosti dávají v konkrétním případě smysl.

TIP PRO VÁS:

Více informací k zákrokům i fotografie „před a po“ najdete na:  
> [www.aesthevita.cz](http://www.aesthevita.cz)  
> [instagram.com/aesthevita.clinic](https://www.instagram.com/aesthevita.clinic)

# Chtěla jsem být někde jinde

Že knihy jsou se mnou od mých šesti let, to jsem brala jako fakt do věčeha, kdy jsem otočila list v kalendáři a přečetla si citát na nový týden:

„Knihy jsou určeny lidem, kteří si přejí být někde jinde.“

Řekl to Mark Twain, já se s tímto jeho názorem setkala poprvé, a tak není divu, že se stavidla mé paměti otevřela naplno. A nejen paměti.

Bylo mi šest, když maminka šla do knihovny přihlásit tátu a mě vzala s sebou. Na odchodu mi dala jeho čtenářskou legitimaci s číslem 376 a řekla: „A odteď budeš půjčovat pro tátu knihy ty.“

V oddělení pro dospělé jsem mu půjčovala knihy až do roku 1982, kdy zemřel. Četli jsme je spolu. Pouze dvakrát za tu dobu se stalo, že mi řekl, Mášenko, tuhle jsme už měli. Dodnes nevím, proč mi říkal Mášenko, vydrželo mu to do mých asi deseti let.

Samozřejmě že jsem se i já hned v první třídě přihlásila do knihovny a z dětského oddělení jsem jako poklad nosila domů ve dle tátových knih i ty svoje.

Proč mě tak přitahovaly? Protože jsem chtěla být někde jinde? Proto jsem chodila nejdřív pro knížky a pak jsem v knihovně, na kterou jsem koukala z okna našeho bytu, i pomáhala? Je to tak. Bylo mi osm a chtěla jsem být někde jinde.

Proto jsem pořád četla a neslyšela, že na mě rodiče mluví, což hlavně tátu, když byl opilý, rozčilovalo? Byl opilý častěji, než by se na tátu slušelo, a tak jsem se schovávala mezi knížky a do knížek, díky kterým jsem mohla být někde jinde.

„Jdu do knihovny,“ oznamovala jsem doma a vytratila se na celé odpoledne tam, kde mi bylo dobře. Zařazovala jsem knihy, které čtenáři vraceli, zapisovala jsem knihy, které si půjčili, za což jsem od nich inkasovala deset haléřů za kus. Nedivte se, byl konec padesátých let! Brzy jsem získala privilegium balit nové knihy do zeleného papíru a odnášet si je jako první čtenář domů. A že

mezi nimi byly i ty pro dospělé? To žádnou z knihovnic nepřekvapovalo, protože, jak říkaly, naše Irenka čte všechno.

Tehdy žáci museli nosit do školy potvrzení ze Sběrny surovin, že odevzdali papír, ale já nosila potvrzení z knihovny, že mám brigádnické hodiny.

O prázdninách jsem si půjčovala i tři knihy na den a do večera je přečetla. Pořád jsem byla někde jinde. Průběžně jsem si psala čtenářský deník, který chtěla češtinářka v září vidět, a přála jsem si, aby mě vyvolala a já mohla mluvit alespoň o jedné knize, o které jsem psala. Bylo to lepší než vyprávět o tom, co jsem zažila o prázdninách. Moje přání bylo pokaždé vyslyšeno, já spokojeně mluvila a třída tiše poslouchala. A nejenom to. Škola se otevírala ve tři čtvrtě na osm, ale já chodila o hodně dřív, protože před budovou na mě čekalo deset, někdy i patnáct dětí a já jim vypravovala příběhy spletené z několika knih, které jsem právě četla. Sama jsem pak byla překvapená, jakou novou zápletku jsem vymyslela.

Přišlo mi to normální. Já čtu knihy, abych byla někde jinde, spolužáci sice moc nečtou, ale také chtějí být aspoň chvíli někde jinde. A tak jim vypravuji a oni poslouchají. Byla to příjemná rána před zamknutou školou, ale nepříjemné bylo, že si moji posluchači pamatovali, kde jsem skončila, a další den chtěli pokračování. Ale mně se právě bezbřehost a bezednost mých vypravování líbila, nechtěla jsem je ničím svazovat. A tak jsem chodila do školy, až když už byla odemčená.

Ke konci druhého ročníku střední všeobecně vzdělávací školy jsem z několika důvodů věděla, že tam být nechci, a začala jsem si číst při vyučování Dostojevského.

„Klidně si to dočtěte,“ řekl mi jednou profesor při hodině chemie. Já mu poděkovala a četla jsem dál.

Brzy potom jsem ze školy odešla. Chtěla jsem totiž být někde jinde. ●



## Irena Fuchsová

Divadelní nápopěda v Činoherním klubu, spisovatelka, publicistka, bloggerka a autorka rozhlasového pořadu Když vypráví nápopěda. V životě se jí podařilo spojit dvě lásky, a to divadlo a psaní. Irena o nich s úsměvem říká, že jí umožňují být celoživotním flákačem.



### MŮJ TIP NA DOBRÉ ČTENÍ

Zmije v garáži je čtvrtá sbírka fejetonů a sloupků Magdy Jogheevové, mé spřízněné duše. To, co napsal Rudolf Křesťan na zadní obálku, bych lépe neřekla: „Při nejdnom z Magdinych nápaditých textů jsem žasnul nad nabízenou, trvale zvědavou a objevitelskou polohou.“ A já dodám, pokud chcete cítit vůni lesa, zatoužíte stát se kočkou či psem u Magdy doma nebo večer, po čtení její knihy, usínat s úsměvem, Zmije v garáži vám to umožní.



# Alergie udeřily v plné síle:

**Vytvořte si doma oázu bez alergenů, ve které se vám uleví během 90 minut**

Jarní alergie naplno udeřily. Salvy kýčání, šmrání v nose, pálení očí a zhoršené dýchání jsou opět tady. Alergie neznačí slitování a mikročástičky pylových zrn se vám usadí na sliznici, než stačíte kýchnout. Vysvobození v podobě čistého vzduchu však naštěstí existuje.

A to v podobě čističek vzduchu! Elektrostatická elektřina je natolik silná, že dokáže překonat i gravitaci. Na tomto principu fungují i moderní elektrostatické čističky vzduchu. Místo klasických filtrů využívají elektrostatický náboj, který přitahuje prach, pyl a jiné nečistoty podobně jako magnet kov. Částice se k filtrační ploše doslova „přilepí“ a nemají tak možnost uniknout.

## Zapněte stopky: Stačí 90 minut a příznaky alergie jsou pryč

Elektrostatické čističky vzduchu Ionic CARE pracují na principu, který je pro zachytávání pylu jako stvořený. Vzduch neprochází přes klasické bariérové filtry, ale kolem speciálně nabitých elektrod. Ty na sebe „přitahují“ polétaivé částice podobně, jako se drobná smítka přilepí na obrazovku staré televize. Pylová zrna i menší prachové částice tak ulpívají na kolektorových deskách, kde zůstanou bezpečně zachyceny. Díky tomu se do vzduchu už nevracejí a čistička může pracovat tiše a efektivně, aniž byste museli měnit filtry.

*Měření ukázalo, že už po 90 minutách provozu dokáže čistička v uzavřené místnosti snížit koncentraci polétaivých nečistot o 90 procent. V období jarních pylů to znamená jasné skóre 1:0 pro alergie.*

**Objednejte ještě dnes – doprava zdarma a 30 dní na vyzkoušení.**

## Včela jako fyzikální génus: Přes elektrostatu až k medu

Fyzikální jev elektrostatiky využívá i příroda. Rozhodla se pomoci včelám při jejich těžké práci. Za vším je opět stará dobrá fyzika:

*Když včela letí vzduchem, její chlupaté tělísko se při letu tře o vzduch ► tím získává kladný elektrostatický náboj ► zároveň se blíží ke květu, kde má pyl přirozeně záporně nabitý ► mezi včelou a květem vzniká silné elektrické pole ► pylová zrna proto začnou přeskakovat na včelu ještě předtím, než na květ dosedne ► následně se pevně zachytí na jejích chloupkách zvednutých elektrostatickým nábojem.*



Na stejném principu fungují i elektrostatické čističky vzduchu Ionic-CARE. Jsou doslova magnetem na pyl: přitahují nečistoty s překvapivou silou, tiše a nepřetržitě. Modely Ionic-CARE mají certifikovanou hlučnost pouhých 12 decibelů, což je na spodní hranici slyšitelnosti.

## Účinnost potvrzená čísly

O oblíbenosti elektrostatiky jako technologie k čištění vzduchu i od těch nejmenších částic svědčí průzkumy: Za 14 let zaslalo v anketách přes 33 000 reálných uživatelů více než půl milionu odpovědí. Nejčastěji zmiňované přednosti jsou tři:

- nulové náklady na filtry,
- tichý chod,
- zanedbatelná spotřeba elektřiny i při trvalém provozu (do 2 Kč/den).

V období, kdy se do vzduchu z každého květu uvolňují statisíce pylových zrn, je efektivita čističky klíčová. U modelu Ionic CARE Triton X6 potvrdily testy:

- až 96% účinnost i na drobné částice PM 2,5,
- 90% pokles polétaivých nečistot už po 90 minutách provozu,
- naprosto tichý chod, který vás neruší ani v noci.

Díky kombinaci elektrostatického zachytávání a iontového větru dokáže čistička běžný interiér rychle zbavit pylu i prachu a udržet v něm čistý vzduch dlouhodobě, a to tiše a s minimální spotřebou elektřiny.

## Magické slovo všech alergiků zní: Ionic-CARE

Čističky vzduchu Ionic-CARE jsou na českém trhu již 18 let a za tu dobu se vystřídaly čtyři modelové řady. Technologie uvnitř se neustále zdokonaluje, díky čemuž mnoho přístrojů běží nepřetržitě déle než 10 let. Servis přitom drží díly i pro 14 let staré modely. Spokojenost zákazníků mluví sama za sebe, protože 99,2 % z nich by značku doporučilo dál. Desetinásobné ocenění Produkt roku a také tituly Superbrands (6×) a Nejdůvěryhodnější značka (3×) pak jen potvrzují, že síla statické elektřiny může být nejen tichá, oblíbená, ale také trvale spolehlivá.



[www.ionic-care.cz](http://www.ionic-care.cz)

**Objevte všechny barevné varianty čističek**



**NOVINKA**



## Omlazení pleti nové generace.

**Technologie kmenových buněk a peptidů.**

Anti-age kosmetika, která spojuje vědu, inovace a viditelné výsledky.

Pokročilá technologie kmenových buněk a peptidů podporuje obnovu pleti, zlepšuje její pevnost a navrácí jí mladistvý vzhled.

**Vyzkoušejte anti-age péči, která skutečně funguje.**

**Vaše krása. Naše Mise.**



k zakoupení pouze na:  
[www.annabrandejs.cz](http://www.annabrandejs.cz)

**ANNA  
BRANDEJS®**