

metro

extra

PROSINEC 2021

10 TIPŮ NA PŘEŽITÍ ZIMY



Revizák jde sedět za solárního barona.

Ne nestalo se to v Bělorusku nebo v Rusku, ale v Čechách přesněji řečeno u Krajského soudu v Brně, kterému předsedal Mgr. Tomáš Kurfiřt. Na počátku byla prostá hamižnost. Když podnikatel Ing. M.D. v listopadu 2010 zjistil, že stát nedodrží maximální snížení výkupních cen elektřiny z fotovoltaických elektráren a sníží pro rok 2011 ceny o více než 50%, rozhodl se předstírat dokončení své elektrárny na střeše JITKA Otín již v roce 2010. Původně plánoval její výstavbu až v roce 2011 a v listopadu 2010 neměl natažen jediný kabel a zašroubován ani jeden šroub, ale papír snese vše. A tak vyplnil žádost o licenci, zaplatil si falešnou revizní zprávu a pracovníkům distributora EON při prvním paralelním připojení představil jinou svou elektrárnu instalovanou na zemi, kterou pojmenoval Etapa3 Otín, tedy stejně jako byla označena fingovaná elektrárna. No a dokonale podvedení pracovníci EONU, které provázeli po podvržené elektrárně sám Ing. M.D., vyplnili všechny údaje do papírů včetně názvu v té době neexistující elektrárny. Na rozdíl od jiných kvazipodvodů, kdy kvůli jednomu nezapojenému kabelu žalobci žalují zločinné spolčení, v tomto případě se jednalo o promyšlený podvod se škodou ve stovkách milionů Kč. Když v roce 2015 začala policie tento podvod vyšetřovat, zdálo se, že věc bude mít rychlý průběh a skončí spravedlivým odsouzením skutečného podvodníka Ing. M.D. Kromě satelitních snímků, které zobrazovaly místo solárních panelů prázdnou střechu JITKA Otín, policie měla i celní deklarace, které prokazovaly, že Ing. M.D. neměl ještě v březnu 2011 v ČR dostatečný počet solárních panelů pro stavbu fingované elektrárny. Policie měla i zprávu banky, která prokazovala, že ke konci roku 2010 byla elektrárna na střeše dokončena z maximálně 30%. Policie měla odposlechy, doklady o falšování revizní zprávy, prostě měla Ing. M.D. tak zvané „na lopatě“. Jenomže peníze jsou mocná zbraň a Ing. M.D. jich má hodně. A tak prázdnou střechu vysvětlil nutnou opravou střechy, kdy z několika denní opravy pár kousků střechy se nějak rozvinula údajná výměna celé střechy. Různé revizní zprávy vysvětlil zmateností revizního technika a chybějící panely v ČR vysvětlil originálně, a to tak, že ve skutečnosti chyběly na jiných elektrárnách, které Ing. M.D. dodával pro nic netušící jiné podnikatele, krom jiného v Oblekovicích. Aby si zajistil důvěryhodné alibi, tak rovnou podal trestní oznámení na nic netušící majitele a revizáky elektrárny v Oblekovicích. Zajištění dokonalého alibi se ujala Národní centrála proti organizovanému zločinu. Odborníci zvyklí odhalovat organizovaný zločin zcela pominuli ze strany Ing. M.D. podepsané smlouvy se závazkem dokončit elektrárnu do 15.11.2010. Pominuli Ing. M.D. dodanou revizní zprávu, pominuli Ing. M.D. podepsaný předávací protokol s datem předání v roce 2010. Pominuli satelitní snímky z počátku listopadu 2010, které prokazovaly dokončenost 75% elektrárny. Pominuli faktury za dodávky značného množství elektřiny dodané do distribuční sítě v Oblekovicích již z prosince 2010. Pominuli doklady o převodu více než 75 milionů Kč na účet firmy Ing. M.D. za dodanou elektrárnu dle platné smlouvy. Pominuli, že jediné osoby, které se v letech 2010 a 2011 na elektrárně v Oblekovicích pohybovaly, byli pracovníci firmy Ing. M.D. a samotný Ing. M.D., který dokonce sám osobně předváděl elektrárnu v Oblekovicích pracovníkům distributora elektrické energie při úspěšném prvním paralelním připojení do sítě v prosinci 2010. O všech těchto důkazech prohlásil Ing. M.D., že je zfalšoval. Nejspíše motivovaným soudcům se dokonce nebál Ing. M.D. tvrdit, že za údajně fingovanou dodávku elektrárny v Oblekovicích mu majitel zaplatil přes 75 milionů Kč. Ing. M.D. byl také hlavním a defacto jediným svědkem obžaloby. Plán Ing. M.D. byl prostý. Pokud budou odsouzeni majitel a revizák

elektrárny v Oblekovicích a pokud budou soudci mít klapky na uších a očích v procesu o elektrárně v Otíně, podaří se nastolit zdání, že panely nechyběly v Otíně, ale v Oblekovicích a celní deklarace budou takto zdánlivě vysvětleny. A protože u některých motivovaných soudců stačí vyvolat jen pocit zdání, mohla by obhajoba Ing. M.D. vyjít. Vše bylo v rukou senátu Mgr. Tomáše Kurfiřta, který soudil kauzu Oblekovic. Aby soudci potvrdili alibi Ing. M.D., což se zdá bylo jejich hlavním úkolem, museli posvětit svědectví Ing. M.D., který se přiznal, že zfalšoval asi 10 právních dokumentů, který zinkasoval za dle něho zinscenovanou stavbu více než 75 milionů a jehož soudu známou motivací bylo vyvinut se z podvodu v Otíně. Soudcům se to nakonec podařilo. Jejich úsudek nenahodlaly ani satelitní snímky, ani údaje ze zaplombovaného elektroměru prokazující výraznou výrobu elektřiny již v roce 2010. Soudci dokonce uznali pravdivým tvrzení, že cca 2500 solárních panelů na elektrárnu, což představuje asi týden práce pro 10 dělníků vybavených těžkou technikou, namontovali nějaké zcela neznámé osoby, asi nejspíše mimozemšťané a zadarmo, protože jak si jinak vysvětlit existenci těchto panelů na satelitních snímcích, když Ing. M.D., který za ně inkasoval peníze, tvrdil, že on je nedodal ani nenamontoval. Především soudci senátu Mgr. Kurfiřta seznali pravdivým tvrzení soudně trestaného podvodníka, toho času obžalovaného z podvodu velkého rozsahu a neuvěřili bezúhonnému revizákovi, který tvrdil, že elektrárnu revidoval zcela hotovou a dokončenou již v listopadu 2010. A nejen to, Ing. M.D., který se přiznal k údajnému falšování žádosti o licenci, k prodeji údajně falešné revizní zprávy, falšování smluv a předávacích protokolů a podvodu pracovníků distributora a který inkasoval za dle něj fingovanou dodávku více než 75 milionů Kč, nebyl vůbec v této věci obviněn, a tedy obžalován, a tedy odešel od soudu Mgr. Kurfiřta zcela bez trestu a bezúhonnému revizákovi před důchodem, který inkasoval za vypracování řádné revize 10 tisíc Kč, nadělili páni soudci 4 roky nepodmíněně a úhradu bezmála 100 milionové škody. Že to hlava nebere? No on to nebere především žaludek. Co se musí stát, aby soudce poslal do kriminálu nevinné lidi a odsoudil je k doživotní bídě jenom proto, aby pomohl vyhnout se trestu podvodníkovi, který připravil stát o stovky milionů Kč? Kolik stojí svědomí soudce? Kolik stojí služby státního zástupce, který neváhá zmanipulovat důkazy proti nevinným jen proto, aby uchránil trestu podvodníka?

Je na čase, aby do kriminálu začali chodit státní zástupci. I nezávislost má své meze a ty meze jsou dány trestním zákoníkem. Trestné činy a zločiny, které nastavují státním zástupcům limity se jmenují Nadřžování, Maření úkolů úřední osoby a Zneužití pravomoci úřední osoby. Jenže kapři si rybník nevypustí. Dokud státního zástupce může obžalovat pouze a jen jeho kolega, přičemž riskuje, že bude sám obžalován ve zinscenované odvěti, bude kvést mafiánská trestná činnost v těchto kruzích. Státní zástupci nejsou lidé z jiné planety. Mají stejné geny, jako ostatní občané. Vyrůstali ve stejném prostředí. Odlišují se tím, že jsou mnohem více vystaveni tlaku na jejich ovlivnění. Statistika by tedy měla vykazovat v jejich řadách obdobnou nebo spíše větší kriminalitu, než ve zbytku společnosti. Jenomže ona to nevykazuje. Není znám případ jediného státního zástupce obžalovaného z trestného činu souvisejícího s jeho funkcí. To svědčí o prohnulosti struktury státního zastupitelství, to svědčí o nefunkčnosti kontrolního systému mezi těmito veřejnými žalobci.

Ing. Martin Lang

Něco na zahřátí

Tohle roční období nemám vůbec rád. Kopačky jsem na nějakou dobu uklidil do skříňky, při běhání na sobě musím mít víc vrstev než cibule a na výlety jezdíme se ženou leda prstem po mapě. Prosinec, leden a únor jsou měsíce, kdy musím některé své oblíbené aktivity uložit k zimnímu spánku. Prosinec, leden a únor jsou měsíce, které řada z nás chce hlavně nějak přežít. V ruce držíte

speciální vydání deníku Metro, které přináší deset tipů, jak se poprat se zimou. Články si navíc kladou za cíl zahřát u srdce. Jakmile dočtete i poslední tip, můžete se díky našim novinám zahřát ještě jinak. Pokud máte krb... Nebo, a to je ta lepší varianta, Metro předejte dál. Třeba babičce nebo sousedovi. To vás pro změnu zahřeje dobrý pocit, že někomu uděláte radost. Minimálně nám určitě!

MAREK HÝŘ, VEDOUcí VYDÁNÍ

1

Rýmička a kašel. Nepřátel všech maminek. Máme tipy, jak léčit malé usmrkávky. Místo do lékárny vás ale zavedeme na louku. Strana 4

2

Už jste zkusili teplé pivo? Ano, čtete správně. Zrzavá dobrota nemusí být jen parádně vychlazená. Může být i ohřátá nebo klidně svařená. Strana 5

3

Minus 130 stupňů Celsia. Umíte si to představit? Žádný strach, tady nejde o žádný drastický mráz. Naopak, chlad při kryoterapii léčí. Strana 6

4

Tohle vydání můžete využít hned dvakrát. Jednou ke čtení, podruhé k tvoření. Návod, jak přežít dlouhé zimní večery, je na straně 8.

5

Blíží se začátek nového roku. Čas předsevzetí. Vy ale nečekejte a s běháním začněte už dnes. Rady, jak na to, najdete na straně 9.

6

Vyndejte ruce z kapes. Jde se tvořit. Zapomeňte na sněhuláky. Ty už nejsou v módě. Teď frčí land art. Co to je? Listujte stranu 10.

7

Nejspíš ji pijete jen v zimě. Však má takový sváteční punc. Jak vybrat tu správnou medovinu, zjistíte na straně 12.

8

V zimě trávíme víc času doma, takže je třeba to mít v bytečku útulné, uklizené i praktické. Není toho málo! Průvodce zdravou domácností najdete na straně 14.

9

Pořádné ponožky a boty s kožíškem. Zimní klasika. Ale co to zkusit obráceně? Třeba s minimální podrážkou? Pro fenomén barefoot si vyšlápněte na stranu 16.

10

Svačinka musí být zdravá a ještě musí nasytit. Máme pro vás super tip. Díky němu budete na letošní zimu vzpomínat jako na dobu, kdy jste se naučili kouzlit v kuchyni. Strana 18



Domácí pomocníci

Dospělým pomáhá stejná medicína jako dětem. Ale mohou přidat ostřejší kalibr a více výrazné chuti.

- Co na nachlazení a lehkou virózu? „Jsem zastáncem jednoduchosti. Z lehké virózy, která nás otravuje únavou a bolestmi hlavy, nás může dostat zázvorový čaj, skořice i křen,“ radí bylinkářka Anna Bednářová.
- Horkou vodou zalijte jeden kus skořice, lžici nakrájeného zázvoru, nechte louhovat pod pokličkou půl hodiny a vypijte. Je to zhruba na půl litru čaje. „Důležité je to vypít ještě horké, čaj dost páli, zahřívá a krásně voní. Po zchlazení můžete přidat med. Není pro ty, kdo jsou citliví na zázvor či skořici,“ doplňuje bylinkářka.
- Maximální denní dávka zázvoru jsou čtyři gramy. Zázvor a skořice mají antibakteriální i antivirové účinky, podporují také imunitu a trávení.
- Skvělým pomocníkem na imunitu je i křen selský. Ten pomáhá také proti kašli a doplní vitamin C a další minerály. V době nachlazení ho můžeme jíst zhruba lžici denně. Dlouhodobě by se užívat neměl. Největší sílu má začerstva. Přidejte si ho do pomazánky nebo udělejte pastu s octem, olejem, solí a cukrem – vydrží vám ve skleničce v chladničce několik měsíců.

Kde hledat v přírodě lék pro malé usmrkánky?

Vitamin C můžete doplnit třeba šípkovým čajem. V něm je také spousta minerálů.

Na podzim tvrdě udeřily dětské rýmyčky a kašel. Všechny sirupy či podpůrné léky bohužel nejsou pro nejmenší děti. Navíc do nich těžko dostanete hořké nebo kyselé sirupy. Příroda nabízí mnoho léků levněji a často vám mohou růst za humny. Po čem sáhnout, radí bylinkářka Anna Bednářová, zakladatelka facebookové stránky Bylinkové radosti, skupiny Bylinky, domácí výroba a tvoření, a maminka dvou dětí.

Slabé bylinkové čaje mohou děti už od půl roku. „Preventivně nejen proti rýmě můžeme dát dětem čaj z listu jahodníku, květu bezu, meduňky, měsíčku, rakytníku. Ale největší prevence je chozená ven na čerstvý vzduch, dostatek sluníčka a vitamínu D,“ radí bylinkářka a dodává: „Mám ráda bylinky na pití na chuť i jako prevenci a hodně je obměňuji.“

Některé bylinky se ale nehodí užívat moc často, například heřmánek. „Ale čas od času si ho dát můžete,“



Bylinkářka Anna Bednářová

ARCHIV A. B.

říká. Vitamin C lze doplnit pitím šípkového čaje. Obsahuje i spousta minerálů. Céčko najdete také v trnkách. Jejich chuť je ale dost trpká, proto se nabízí udělat z nich sirup.

Šípkový čaj lze připravit několika způsoby. „Můžeme ho macerovat zastudena přes noc a pak ho trochu ohřát anebo povařit deset minut celé šípky, ty pak můžete použít na čaj ještě dvakrát,“ říká Bednářová. U šípku se

uvádí, že je v nich vitamin C tak stálý, že vydrží až půl hodiny varu. „Ráda ho vařím, navíc si šípky trochu pomačkám, ať se uvolní šťáva, a zkombinuji je také s jinými bylinkami, podle možností a potíží,“ dodává.

Jak do dětí dostat kyselý šípkový čaj? „Můžete ho zkombinovat s čajem z mateřídoušky, divizny či bezu. Ty mají nasládlou chuť. Do vlažného čaje přidejte také tro-



chu medu,“ radí bylinkářka. Případně doplňte domácím sirupem, pokud se nebráníte cukru. „Šípky je třeba vždy slévat přes jemné plátýnko či plenu, aby se do čaje nedostaly chloupky, které mohou dráždit. Stejně je to také u divizny,“ varuje Bednářová.

Napařujete-li děti nad horkou vodou, můžete přidat mateřídoušku, dobromysl, květ slézu a proskurníku. „Pro děti je vhodná také majoránková mastička, kterou si můžete vyrobit doma sami třeba z oleje a bambuckého másla nebo z klasického másla a pak ji vtírat do nosu,“ radí Bednářová a doplňuje: „Také si můžete vyrobit olejové kapičky naložením bylinek do oleje a pak je používat na uvolnění nosu – macerujte v kvalitním rostlinném oleji heřmánek, majoránku a mátu alespoň dva týdny a pak slijte. A samozřejmě současně lze pít i čaj na nachlazení například s lípou, bezovým květem, jitrocelem, měsíčkem.“ **LUCIE MOTTLOVÁ**

INZERCE

DOER MEDICAL®

Vysoce kvalitní
lubrikační gely
na bázi silikonu

Doer Medical® Silk
Doer Medical®
Aloe Vera & Vitamin E

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

www.mstrade.eu

MS TRADE s.r.o.
Zdravotnické prostředky

**Dobré rady**

V přírodě najdete bylinky, které pomohou s kašlem i horečkou.

- Na **suchý kašel** pomáhá květ slézu, divizny, lípy, bezu a pro děti je skvělý proskurník lékařský – jeho květ a více účinných látek má i kořen.
- S **vlhkým kašlem** pomůže prvosienka jarní, divizna, majoránka.
- Na **kašel obecně** mohou děti užívat také jitrocel. Snadno sami vyrobíte jitrocelový sirup. Na vykašlávání pomáhá také mateřídouška, kterou můžete naložit do oleje a tím pak natírat krk a oblast průdušek.
- Lípa je pro děti naprosto bezpečná a úžasná bylina. Pomáhá při všech nachlazeních a virózách, má i uklidňující účinky. A **na horečku** pomáhá ještě bez černý – květ, heřmánek. „Pokud není horečka ab-

normálně vysoká a bezprostředně pro dítě nebezpečná, nemusíme ji ihned srážet. Když dítěti necháme horečku přes noc nebo jeden den, často odchází i s nemocí rychleji. Horečka je nejlepší nástroj, jak si s nemocí poradí samo, a posiluje samotnou imunitu dítěte,“ uzavírá bylinkářka.



Lípa léčí.

PROFIMEDIA

Orosené, nebo s ohříváčkem? Pivo se však dá pít i svařené

Při představě teplého škopku se jeho milovníci většinou otřesou. Jinde je však specialitou.

Když se řekne Na Zatlance, většina obyvatel Prahy 5 si vybaví tamní gymnázium. Ve stejné ulici však bývala i hospůdka, v níž jsem ještě jako začínající pivař poprvé v životě viděl v akci ohříváček piva. Starší pán tam večer co večer sedával u stejného stolu, u stejného púllitru a pokaždé, když mu ho výčepní přinesl na stůl, do něj strčil spirálku zapojenou do zásuvky. Vždy na stejnou dobu, kterou odměřil na prímkách. Až pak si nápoj začal vychutnávat.

Jasně, milovníci zlatavého moku ohrnou nos, není nad

jedno orosené a rádně vychlazené. Jenže ne každému to vyhovuje, a také ne každému pivo nízká teplota „sluší“. Někteří se proto servírují v pokojové teplotě a dokonce existují i zimní piva, která dokážou zahřát.

Co se týká teploty piva, v zásadě stačí řídit se jednoduchým pravidlem: čím má vyšší obsah alkoholu, tím by měla být vyšší i jeho teplota při servírování. Stejně tak platí, že tmavá piva se mají podávat při vyšší teplotě než ta světlá.

Když to vezmeme konkrétněji, tak na velmi nízkou teplotu od nuly do 4 °C se chladí především nealkoholická piva nebo piva se sníženým obsahem alkoholu. Při teplotě 4 až 7 °C pijeme pivo „na žízeň“, mezi 8 až 12 °C se servírují plnější piva takzvané k jídlu. Rozmezí od 12 do 14 stupňů vyhovuje například bitterům a teplota do 16 °C se

Recept na svařené pivo. Chuť se od klasického liší

Můžete si ho připravit i doma. Vhodná jsou zejména sladší, plnější, méně chmelená piva.

• Budete potřebovat:

- 0,5 l piva
- 2 lžičce medu
- 2 lžičce třtinového cukru
- 1 svítek skořice
- pár kousků hřebíčku
- špetku mletého zázvoru

Postup: Ingredience smíchejte a přiveďte k varu. Nápoj lijte do tepluzdorných sklenic a přidejte plátek citronu.



PROFIMEDIA

hodí pro piva s vysokým obsahem alkoholu, která mají silnou vůni i chuť. Jejich čas nastává zejména v zimním období. Oblíbená jsou na britských ostrovech, ale také v zámoří. Tamní sládky do těchto takzvaných winter warmerů mnohem víc přidávají různé druhy koření.

Teplé pivo může být pro někoho nepředstavitelnou překážkou. A co svařené? Zkuste mu dát šanci. Třeba v Polsku je hlavně v čase vánočním oblíbenější než tradiční svařák z vína. Svařené pivo si snadno vyrobíte i doma, jen je dobré dbát na výběr správné vstupní suroviny. **SIM**

Co dokáže

Chmel obsahuje látky, které chrání před vznikem Alzheimerovy choroby, obezity nebo rozvojem deprese.

- Pivo snižuje riziko nemoci srdce a krevního oběhu u mužů nad 35 a žen nad 45 let věku.

- Mírné pití alkoholu snižuje riziko vzniku cukrovky. Přílišná konzumace alkoholu však toto riziko zvyšuje.



INZERCE

**I VY UVIDÍTE,
že naše internetová
televize je plná
exkluzivní zábavy**

**VYZKOUŠEJTE
NA 7 DNÍ
ZDARMA**

**Tajný svět
NÓBL
MAZLIČKŮ**
EXKLUZIVNĚ NA SKYLINKU



7DENNÍ
ARCHIV



AŽ 4 ZAŘÍZENÍ
NAJEDNOU

www.skylink.cz/vyzkousej

SKYLINK

Stačí jen čtyři minuty. Chlad zocelí tělo a zlepší imunitu

Až 130 stupňů pod nulou? Žádný problém. Kryostimulace pomůže s bolavými klouby nebo se zánětem.

Jak přežít zimu? A jak přitom neonemocnět? Bude se to zdát podivné, ale zima se dá přežít otužováním ještě větší zimou! Skutečně je tomu tak, protože reakce lidského těla na správně dávkovaný chladový podnět vede k celé kaskádě fyziologických odpovědí, na jejichž konci je zlepšená odolnost. A to jak proti zimě, tak proti nemocem typickým pro toto období, tedy proti respiračním infekcím.

Otužování chladem, například studenou vodou, je stará metoda, kterou díky situaci kolem nemoci covid v současnosti praktikuje mnohem více lidí než v minulosti. Existuje však i metoda mnohem novější a modernější, a to otužování chladem v poláriu, takzvaná kryostimulace, při teplotách mnohem nižších, kolem 120–130 stupňů Celsia pod nulou. Pochopitelně je pobyt v takto studeném prostředí časově omezen na zhruba tři až čtyři minuty. Nicméně tato doba vystačí k tomu, aby se projevila výše



Terapii můžete vyzkoušet v Kryocentru v Praze 4. KRYOCENTRUM.CZ

zmíněná fyziologická odpověď organismu. Tato odpověď má dvě složky. První časovou periferní, nervově reflexní, a druhou pozdní centrální, nervově humorální.

V první časné odpovědi dochází působením hlubokého

chladu k zchlazení kůže celého povrchu těla až do hloubky zhruba dvou centimetrů. To vede k odkrvení – vazokonstrikci kůže, čímž se tělo brání ochlazení svého jádra, a tedy vnitřních orgánů. Zároveň krev stažená z periferie

prokrví lépe hlubší etáže a spolupůsobí tak při odplavení například některých produktů zánětu nebo kyseliny mléčné. Když pak tento supermráz pomine, rychle se krev, a s ní i lymfa, přesouvají zpět do kůže, čímž urychlí odplavení výše zmíněných nežádoucích látek.

Druhá pozdní fáze je hormonálně řízená odpověď na složitou reflexní reakci vzniklou podrážděním chladových receptorů v kůži. Tato odpověď zahrnuje dlouhodobější změny prokrvení, vnímání bolesti, protizánětlivé účinky a konečně působí rovněž aktivaci imunitního systému a zde speciálně zabíjících T-lymfocytů. Ty jsou hlavním nástrojem imunitního systému v boji s virovými infekcemi. Samozřejmě je třeba kryostimulaci opakovat mnohokrát v sériích po deseti až dvaceti nejlépe na podzim nebo v období takzvané jarní únavy, ale pro organismus je prospěšné se takto otužovat po celý rok.

Pro koho je to vhodná metoda? Pro všechny, kteří chtějí zlepšit obranyschopnost proti respiračním nemocem typickým pro zimní období. Pro ty, kteří mají bolesti kloubů, kostí nebo svalů následkem zranění. Terapie je vhodná i po operacích na dlouhých kostech a velkých kloubech nebo u zánětlivých pro-



cesů, jako jsou chronická revmatická onemocnění, Bechtěrevova choroba, autoimunitní choroby, lupénka, roztroušená skleróza a podobně. U zmíněných onemocnění tato fyzikální terapie přispívá k rychlejší rehabilitaci a rozcvičení. Dále je vhodná pro svůj imunomodulační účinek pro alergiky a astmatiky. Tuto metodu snáší dobře zhruba 85 procent lidí – od dětí až po seniory.

Kryostimulace při nízké teplotě využívají často v přípravě nebo v rehabilitaci profesionální sportovci. Terapii si oblíbil například fotbalista Cristiano Ronaldo.

Nevhodná je pro změnu pro ty, kteří mají méně než půl roku po infarktu, mrtvici, srdečních a velkých cévních operacích či transplantacích, pro nemocné s aktivním rakovinným bujením, nemocné s teplotou či virózami. A samozřejmě není vhodná pro všechny, kteří bytostně nesnáší zimu.

MUDr. LUBOMÍR ŠMUK
ODBOŘNÍK NA KRYOTERAPII

Otužování. Udělejte z něho věrného partnera

Tváří v tvář neutuchající epidemii koronaviru si mnoho lidí uvědomilo, jak nutné je mít silnou imunitu, díky které se tělo dokáže před nemocí bránit nebo jí alespoň protřpět s co nejménějším průběhem. Kromě užívání vitamínových doplňků a sportu ji můžete posílit také otužováním.

Napadlo vás rovnou skočit do promrzlé řeky či přehrady? Tak to by byla velká chyba. Tělo je potřeba na chlad pomalu navyknout. Důležité je podotknout, že bude trvat delší dobu, než si budete moci zaplavat v promrzlé řece. Dobrým začátkem může být omývání se vlažným hadrem či žínkou. Pokud byste se hned postavili

pod ledový proud vody, mohli byste velmi lehce nachladnout a onemocnět. Tělo je potřeba na chlad připravit.

Studené sprcha může být dalším krokem. „Ideálně dvakrát či třikrát denně. Díky tomu si začnete krásně budovat imunitu,“ říká Stanislav Petříček, otužilce a zakladatel veganských restaurací s rychlým občerstvením BistRAWveg.

Slyšeli jste, že otužilci nebyvají nikdy nemocní? Nenechte se zmýlit. Mnoho informací kolem otužování jsou mýty a nezakládají se úplně na pravdě. Otužování přináší nesporné výhody pro naše zdraví, ale rozhodně nedokáže zabránit tomu, abyste nikdy neonemocněli. Faktem



Než vlezete do ledové vody, trénujte ve sprše. TP CONSULTING

je, že otužili lidé trpí nemocí méně než ti, kteří se pravidelně neotužují. Okolní bakterie na otužilce obvykle nemají tak velký účinek. A pokud dojde na onemocnění,

průběh nemoci je u nich mírnější a nemoc také často rychleji odezní.

Důvodů, proč udělat z chladu svého věrného partnera, je však více. Naučíte se efek-

tivně zvládat každodenní stres, filtrovat potlačované emoce, zlepšit se vaše tělesná zdatnost, upevní pevná vůle, sníží se náladovost, zmírní se případná deprese.

Otužování charakterizuje širší spektrum účinků na zdraví, a to i díky endorfinům a adrenalinu, které jsou při něm vyplavovány do těla. „Tento proces je dobrým bojovníkem proti bolesti zad, vysokému krevnímu tlaku nebo alergiím. Vedle toho, že slouží jako dobrá forma prevence proti nachlazení, chřipce a angíně, působí otužování pozitivně i na lidskou psychiku,“ upozorňuje zastánce zdravého životního stylu praktikující otužování David Buchta z Primulus.cz. **MET**

Další tipy

najdeš na [hornbach.cz](https://hornbach.cz/zahradapestovani)
[/zahradapestovani](https://hornbach.cz/zahradapestovani).



Snadné záření bylinek

Květináč Cobble se samozavlažovacím systémem a zabudovaným ukazatelem hladiny vody usnadňuje pěstování bylinek i v zimě. Více informací na prodejních nebo na adrese hornbach.cz.



Bylinky pro zimní období

Protože v zimě je toho na zahradě ke sklizni jen málo, můžeš až do jara zahradničit doma. Ale neboj se – tyto projekty jsou tak malé, že se ti vejdou i na parapet.

- 1 Řeřicha 7120902
- 2 Bio tymián 6190779
- 3 Bazalka citrónová 7120987
- 4 Petržel kadeřavá 7120977
- 5 Květináč na bylinky Cobble 14x14x14 cm, plast, antracit, bílý nebo červený, samozavlažovací systém 6702914/5/6842074 (bez rostliny)



HORNBACH

S námi to zvládnete.

Když poskládáte výstřižky, objevíte jejich druhý příběh

Kousky papírů. Pro někoho umění, pro jiného zába-va. Každopádně „práce“, která vyžaduje fantazii a trpělivost.

Koláže jsou běh na dlouhou trať. Pro dlouhé zimní večery jak dělané. Máte totiž na výběr. Buď mrznout ve frontách na vlekly a uštvat se v nákupních centrech při předvánočním šílenství. Nebo si říct, že to do jara doklepete v klidu jako naši předci, kteří v zimě po večerech drali peří a vyprávěli si ve svitu svíček strašidelné historky. Na konci nebudou povídačky, ale třeba umění. Když se bude líbit jen vám, i to je velký úspěch.

Koláž je specifická kategorie výtvarného umění a má jednu neskonalou výhodu. Nemusíte na ni mít školy. Záleží jen na vaší chuti, fantazii a také zdrojích materiálu. Nemáte sice záruku, že o vaše díla bude rvačka jako o koláže Jiřího Koláře, Miroslava Horníčka nebo Ivana Medka Kopaninského a dalších českých kolážistických hvězd, ale zůstane vám dobrý pocit. Třeba i poděkování od těch, kterým výtvarník darujete.

Nezahrňte si hlavu, méně znamená více

Co ke kolážím ale potřebujete, to je trpělivost. Protože to vyžaduje například soustředění „zdrojů“. Buď zvolíte metodu „budu schovávat všechno, co mě v novinách a časopisech zaujme“ a to pak rozstříháte a nalepíte, nebo se hned na začátku soustředíte na jedno téma, na jeden typ písma či obrázků, které pak budete podle chuti a představivosti kombinovat. Pokud se rozhodnete shromážďovat vše, dostanete se spíše do situace, kdy nebudete vědět, co vybrat dřív, natož abyste věděli, co vlastně vůbec vlastně.

Trpělivost potřebujete i pro samotnou výrobu koláží. Je dobré raději déle přemýšlet, co a kam nalepíte, než pak začít plácát výstřižek přes výstřižek. I relativně neuspořádaný shluk výstřižků by měl mít nějaký řád, a hlavně: nezaujatý sledující by se neměl ptát, co tím chtěl autor říct. Alespoň by měl mít dojem, že „se mu to líbí“.



Ze staré krabice od vína můžete mít vhodný doplněk interiéru, šperkovnici nebo netradiční dárek k výročí.

4x METRO

Nestyďte se! Opisujte i od velkých mistrů

Určitou manuální zručnost koláže vyžadují. Když se zadíváte zblízka na některé z koláží Jiřího Koláře, nepřestane vás žasnout, jak pečlivě dokázal vedle sebe naskládat a nalepit například dlouhé a úzké proužky rozřezaných obrazů nebo fotografií, jak je dokázal po milimetrech posunovat a dávat jim konečný tvar, aniž by mu jednotlivé kusy ujely stranou. Určitě bych doporučil zkusit si některou ze složitějších koláží od slavných autorů napodobit. Je to jako s jinými druhy umění. Nejdřív hledáte cestu ke správné technice, pak se z toho vyloupne vlastní styl. I kvalitní falzum je umění.

Můžete si vystačit s nůžkami, na malé detaily ale s krejčovskými nástroji na stříhání kalhot nevystačíte. Hodí se i

žiletka nebo žiletkové nože, pravítka. Ti nejspokornější mohou sáhnout po rezačce.

A na co lepit a skládat? Tak tady se fantazii meze nekladou. Někdo dotváří koláže na trojrozměrné objekty. Vrcholem zručnosti jsou dřevěné koule nebo dřevěné figuríny. Můžete pro začátek vyzkoušet například tubus na diplomy. Hodně radosti může trvaleji udělat i obyčejná krabice od bot. Když ji náležitě dotvoříte, učiníte z ní ozdobu knihovny, kam si uložíte fotografie. Zajímavým dárkem k významnějšímu výročí může být lahev vína v dřevěné krabici, jejíž povrch náležitě ozdobíte.

Pořídte si nekonečnou domácí galerii

Koláže jsou také poměrně jednoduchou možností, jak si doma průběžně měnit vý-

zdobu. Vyrobite-li pět deset koláží ve stejných rozměrech a pořídíte-li si vhodný rámeček, můžete mít měsíc co měsíc na stěně jiný obraz. Nemusíte jedenáct zbylých ukládat za skříň nebo do sklepa. Výhoda spočívá v tom, že na sebe naskládané záložní koláže nezaberou moc místa.

Staré jízdenky na tramvaj i zrušená platební karta

Koláž, protože není sešněrována pevnými pravidly, nemusí být jen čistě novinové, časopisecké či letákové papírová. Můžete do ní zapojit texty, fotografie z dovolených, artefakty z výletů, jako jsou vstupenky do hradů a zámků, účtenky z obchodů, jízdenky MHD z ciziny, hodí se také neplatná platební karta, firemní visačka s vlastní fotografií, už neplatná storkoruna z dávných časů, která na vás



vykoukne z vaší staré peněženky.

Kouzlo mají samozřejmě co nejstarší záležitosti. Nejen útržky ze stránek knih a časopisů z předminulého století. Už pouhopouhé deset let staré noviny dodají koláži nevšední nádech retra. Jsou-li trochu nažloutlé, o to lépe.

Koláže také můžete dopisovat i dokreslovat, něco jako originální podpis autora. To proto, abyste neměli pocit úplného vykrádání cizích nápadů a tvorby, což koláž v na- prosté většině je. PAVEL HRABICA



Černobílá kolážím sluší.



Notové party dávají kolážím řád.



Dobové ohraničená koláž

Běhání v zimě je nádherné



Miloš Madron

ARCHIV

Zkušený běžecký trenér a ambasador projektu Rozběháme Česko Miloš Madron se s deníkem Metro podělil o své běžecké know-how.

Někdo chce shodit kila, jiný hledá výzvu. Proč si vybrat zrovna běhání?

V první řadě by vás mělo běhání bavit, ale je pár obecných důvodů, proč to zkusit a začít běhat. Jde o relativně přístupný sport pro všechny, a pokud se dodržují určitá pravidla, má příznivý vliv na zdraví a kondici jedince.

Jak by měly vypadat první týdny tréninku?

Ze začátku bych hned nemluvil o tréninku, to až později, kdy bude sledován nějaký cíl. Zpočátku je hlavní doporučení přidávat kilometry a čas běhání postupně. Záleží na výchozí kondici, ale úplně stačí se jít obden na 30 až 50 minut proběhnout, vůbec u toho neřešit tempo či rychlost, a hlavně vnímat pozitivní energii po návratu domů.

Jak u pravidelného běhání vydržet? Jaké máte figle?

Důležitá je pravidelnost, najít si aspoň dvakrát týdně

půlhodinu na běh. Funguje mít na to partáka nebo rovnou skupinku. Další motivací je vysnit si nějaký cíl – vzdálenost, váha, závod – a k tomu se přibližovat. Určitě doporučuju, aby běh nebyl jediný pohyb. Takže je vhodné zařadit například fitko nebo jiné cvičení. Bude se vám běhat lehčeji a dost možná se i tím vyhnete různým zraněním.

Kdy se pokusit o účast v závodech? Na jaké distancích?

To je věc osobních preferencí. Já doporučuju začít od kratších běhů 5–10 km v nějaké pěkné krajině. Postupně třeba po roce zkusit natrénovat na půlmaraton.

Jaká jsou specifika běhání v zimním období? Co byste doporučili?

Mně osobně se běhání v zimě moc líbí, je stálejší počasí a není problém s horkem. Je důležité se přiměřeně obléknout, doporučuji obléci se, jako by bylo o deset stupňů více, a pak po doběhu se převléknout do suchého a přiobléct se. Vyzdvihl bych také mít v teple nabitý mobil, nejen z důvodu bezpečnosti, ale zimní fotky jsou prostě nádherné. **HAL**



Jak to vidím já

Závislost

Nebýt jedné inspirativní ženy, mám o 15 kilo víc, daleko víc vrásek, a hlavně – nepoznal bych drogu, kterou jsem kdysi opovrhoval. Tou ženou je moje choť Káťa a drogou, kterou mi „naservírovala“, je běhání. To mám nejraději ráno před prací: dobré čtyři kilometry na plný plyn (za 17 minut) mě nadopují energií na celý den, až otravně dobrou náladou a nápady, které se při mém povolání celkem hodí. A teď ještě zaběhnout maraton pod čtyři hodiny!

DAVID HALATKA
editor deníku Metro

Závody i laboratoř

Také v prosinci nebo v lednu se můžete zúčastnit běžeckých závodů, která vám nabudí adrenalin.

- Pražskou klasikou jsou závody pořádané Vaší ligou (5 či 10 km). Více na vasseliga.cz
- Lahůdkou je Silvestrovský běh Jardy Štercla pořádaný v Riegrových sadech.
- Speciálním tipem je běžecká laboratoř RunLab na Pankraci. Nabízejí zde 3D analýzu celého těla, která vám jasně nastíní, jak vylepšit svou běžeckou techniku.

V případě vážných trvalých následků úrazu 500 tisíc navíc

V roce 2020 si v důsledku úrazu fatálně poranilo páteř a míchu 156 lidí, kteří bohužel stráví zbytek života v invalidním vozíku. Poranění páteře nejčastěji vzniká po pádu z výšky (51 % případů), při autonehodě (34 %), nebo po skoku do vody (6 %).



Problematika trvalých následků i možnosti finančně se chránit pojištěním proti těmto rizikům je veřejnosti poměrně známa. „Přesto je třeba toto téma neustále komunikovat, protože v průzkumu jsme zjistili, že přes 40 procent lidí by se v těchto případech spolehlo na vlastní úspory. A to zejména u vážných trvalých následků situací zpravidla neřeší,“ uvedl ředitel Úseku pojištění osob Petr Procházka. Z výzkumu také vyplývá, že 89 % lidí ví o možnosti pojištění proti trvalým následkům úrazu v rámci životního pojištění a 42 % obyvatel by tuto možnost určitě zvážila. Proto jsme se pro letošní podzim opět rozhodli zvýhodnit nabídku pojištění, a to pro případ skutečně vážných trvalých následků úrazu,“ upozor-

ňuje na podzimní zvýhodnění životního pojištění P. Procházka.

Jednorázové zvýhodnění 500 tisíc Kč za trvalé následky úrazu, kdy dosáhne celkové hodnocení trvalých následků úrazu minimálně 50 %, získají klienti, kteří si v období od 1. 10. do 31. 12. 2021 sjednají novou smlouvu s připojištěním trvalých následků úrazu nebo dodatek ke stávající pojistné smlouvě s pojistnou částkou na toto riziko ve výši minimálně 500 tisíc Kč. A to pro produkty FLEXI i NA PRÁNÍ. Zvýhodnění pak Kooperativa garantuje po celou dobu pojištění a platí pro smlouvy sjednané pro dospělé osoby i děti.

INZERCE

Dobře víme, že při vás štěstí vždycky nestojí

Proto nyní s FLEXI a NA PRÁNÍ nabízíme 500 000 Kč navíc v případě vážných trvalých následků úrazu.



Mimořádná akce platí od 1. 10. do 31. 12. 2021.

www.koop.cz/akce

500 000,-

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život, jaký je

V době covidu se Češi nenudí. Úsměv ze šišek dokáže každý



Stačí mít jen čas a chuť. Tvořit můžete s tím, co venku potkáte. Na jaře a v létě jsou to květy rostlin, na podzim barevné listy a klacky. V zimě sněh.

Zábava na celý den v přírodě, která rozvíjí fantazii. Zkuste si land art také.

Nic vás to nebude stát. Potřebujete jen čas a chuť. Pokud zapojíte i vaše děti, budete rozvíjet jejich fantazii. To je land art. Tvořit můžete s čímkoli, co v přírodě potkáte – obrazy z klaců, kamínků, mechů nebo listů. S příchodem zimy bude parádní použít sněh. Vedle sněhuláka s ním lze dělat nejrůznější dvoubarevné mozaiky nebo zdobit stromy, třeba v parku.

Mezi lidmi, kteří tvoří, je oblíbená skupina fungující na Facebooku pod názvem „Hledej LandArt... a vytvoř další“. Jedna ze zakladatelek skupiny pro server prahazdarma.cz prozradila, kde se nápad vzal. „Viděli jsme zajímavý dokument o zahraničním land artu a napadlo nás, že to může dělat každý, nejen vyhlášení umělci. A tak jsme se o to pokusili,“ řekla žena, která si přála zůstat v utajení.

Svou činnost rozjeli loni na podzim, kdy se na Česko valila další covidová lavina. Právě klid venku a pohyb na čerstvém vzduchu s tvorbou dodával potřebný relax v šílené době.

Deník Metro takové aktivity doporučuje a podporuje, protože Česko, stejně jako další státy, s covidem dál bojuje. Tvořte, fotte a posílejte svoje fotky přátelům nebo je sdílejte na sociálních sítích.

Umění, které vstupuje do krajiny

Land art je umělecký směr 60. let, který vznikl v USA. V užším smyslu slova nepatří k zahradnímu umění, ale v současné krajině architektuře se dosud používají prvky land artu. Hlavně tam, kde jde o skulptury z organických a anorganických materiálů.

- Umělci tohoto směru se obrátili proti komerčnímu umění a měli záporný postoj k výrobě umění, které je v galeriích a muzeích. Namísto toho tvořili díla na přírodních místech, jež jsou těžko dostupná a nepřetvořená zásahem člověka.

Díla land artu někdy působí svou monumentalitou. Umělci využívají intenzitu vnímání a přírodní zkušenosti pozorovatelů s efekty vznešenosti v přírodě a pracují s jednoduchými formami.

- Land art neboli krajině umění má blízko k fotografii krajiny. Uplatňuje přechod z ateliérů do přírody a má svůj předobraz v historii. Od visutých zahrad královny Semiramidy přes parky s keřovými bludišti, skrze přísně vymezené

francouzské zahrady, k čínským nebo japonským klášterním zahradám.

- Průkopníkem tohoto umění v Česku byl v 70. letech minulého století Ladislav Novák. Následují ho například fotograf Jan Pohribný, který využívá jako tvůrčí postupy ve své tvorbě pohybovou neostrost v kombinaci s vícenásobnou expozicí. Spojuje nejen principy pohybu, výrazné barevné stopy či monochromatická řešení, ale využívá také světelné malby, která „viditelně“

energie zvolených přírodních lokalit či posvátných kamenů vztýčených lidskou rukou. Dalším landartovým umělcem je Jiří Šigut. Ten se v devadesátých letech věnoval technice fotogramu, když rozmísťoval a nechával ležet v krajině fotocitlivý papír, který po několika denní expozici ustálil. Ve fotografických obrazech zaznamenal tvarové zlomky přírodnin, ale i záznam přírodních světelných změn, stopy energie či pohybu hvězd, Měsíce, ale třeba i světlušek a dalších živých tvorů. ZDROJ: WIKIPEDIA.CZ

Jako třeba členové zmiňované skupiny „Hledej LandArt... a vytvoř další“.

„Fotky našich prvních pokusů jsme poslali přátelům a překvapila nás záplava milých odpovědí. Nejčastěji zaznělo, že v této těžké době je moc příjemné vidět něco hezkého a radostného. To nás povzbudilo. Někde jsme při tvorbě naráželi na podezřívavé pohledy kolemjdoucích, jinde se lidé usmívali, někteří se dokonce zastavovali a chválili,“ prozradila spoluzakladatelka tvořivé skupiny.

Podle ní fantastické bylo, když vyskákající děti pobíhaly po vyhrabaných cestičkách v listí. „Spousta lidí si obrazce fotila. A největší radost jsme měli, když jsme zjistili, že se k nám někdo přidal. Třeba na Letné se objevily další kruhy shrabaného listí, ve Hvězdě na stromech přibýly zajíčky ze sněhu a roztomilý krokodýl,“ dodává a připomíná: smajlíka z listí dokáže

udělat každý.... Nebo ze šišek. Nebo z něčeho jiného. Stačí se při procházce trochu rozhlédnout a můžete začít. MAP



Guillaume Legros maluje neškodnými barvami. 2x PROFIMEDIA



Pokud ještě nemáte shrabané listí... 6x FB HLEDEJ LANDART

Umělec. Tvoří do trávy obrazy

Svá díla maluje do svahů hor nebo městských parků křídami a uhly, které navíc na místě vydrží jen několik málo dní. Jsou považována za netradiční graffiti. Francouz Guillaume Legros pod pseudonymem Saype už vytvořil obrazy po celém světě. Byly k vidění třeba na louce hory u Bernu či u Eiffelovy věže. MAP

Doplněk stravy

SELZINK PLUS[®]

POMÁHÁM
CHRÁNIT SVOU
IMUNITU¹

PEČOVAT O SVŮJ IMUNITNÍ
A NERVOVÝ SYSTÉM¹ ✓

POMOCI VYZRÁT NA ÚNAVU I VYČERPÁNÍ² ✓

PODPOŘIT TĚLO ANTIOXIDANTY³ ✓

POZITIVNĚ PŮSOBIT NA ŠTÍTNOU ŽLÁZU⁴ ✓

... A JE TO ČESKÝ VÝROBEK



www.selzink.cz



PRO.MED.CS
Praha a.s.

1. Selen, zinek, vitamín A a C přispívají k normální funkci imunitního systému. Vitamin C přispívá k normální psychické činnosti a k normální činnosti nervové soustavy. 2. Vitamin C přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. 3. Antioxidanty selen, zinek, vitamín C a E přispívají k ochraně buněk před oxidačním stresem. 4. Selen přispívá k normální činnosti štítné žlázy.

PRO.MED.CS Praha a.s., Telčská 377/1, Michle, 140 00 Praha 4, Česká republika

„U stánku s klobásami bych si medovinu raději nedával“

Jiří Pouček dlouhá léta tradiční alkoholický nápoj nemusel. Teď je jeho velkým propagátorem. Na co si dát o Vánocích pozor?

Češi a medovina. Tahle láska se každoročně probouzí koncem listopadu s tím, jak se na českých a moravských náměstích otevírají první adventní trhy. Jiří Pouček, který v Praze provozuje specializovanou Medovinárnu, i výrobci sice trpělivě opakují, že medovina nejlépe chutná vychlazená, Češi ji ale stále nejraději pijí ohřátou. „Je to vlastně víno z medu, a tak by měla být před konzumací vychlazená na nějakých deset až dvanáct stupňů. Což je přesně opačně, než si většina lidí



Jiří Pouček ARCHIV J. P.

mýslí. Pokud vyberete méně sladkou medovinu, je opravdu velmi osvěžující i během horkého letního dne,“ říká Pouček, který v létě experimentuje i s koktejly. Ani ohřátá medovina – ať už ta klasická, nebo ovocná či kořeněná – není žádné zverstvo, Pouček ji ve své specializova-

né prodejně na Novém Městě v zimě sám nabízí. Musí být ale správně připravená. Když si ji děláte doma, máte celý proces pod kontrolou, ani na trzích ale nejste tak úplně bezbranní. Co si můžete snadno ohlídat, je složení nápoje. Požádáte-li, měl by vám prodejce ukázat lahev nebo kanýstr a vy si můžete pořádně prostudovat etiketu. Pátrejte především po nic dobrého nevěstícím slově „dezertní“. To označuje medoviny, kterým by se podle Poučka mělo spíše říkat „nemedoviny“, tedy takové, do kterých lze druhotně přidávat cukr, líh nebo aroma. Automaticky to neznamená, že se jedná o nekvalitní nápoj, prostě je to jen nápoj úplně jiný. Říkejme mu třeba medový likér. „Výrobci musí lahve tímto způsobem odlišovat už pět let. Problém ale je, že to někteří obcházejí. Slovo dezertní napíší malými písmeny jenom na zadní

stranu lahve,“ upozorňuje bývalý ajťák Pouček.

Co si na ulici jen těžko ohlídáte, je teplota, na kterou prodejce nápoj zahřívá. Ta by u medovin vyráběných za studena, tedy těch, které kvasily úplně stejně jako víno, neměla na delší dobu překročit 50 až 55 stupňů. U nápoje, jenž byl z nejrůznějších důvodů zahříván už před kvašením, je hranice o něco vyšší. Taková medovina už dávno nemá ony blahodárné vlastnosti jako med, ze kterého byla vyrobená.

Ideálním místem, kde si teplotu medovinu na trzích objednat, jsou stánky, které provozují přímo její výrobci, nebo alespoň takové, kde se prodává i med a další včelí produkty. „Nevím, jak to bude letos, ale v Praze obvykle takové stánky napočítáte na prstech jedné ruky,“ mrzí Poučka. „Určitě bych se vyhnul stánkům, kde prodávají

všechno – od klobás po punč. Tam bych si medovinu raději nedával,“ dodává.

Pokud si tak jako většina Čechů dáváte medovinu jenom jednou ročně, na vánočních trzích, nezkazte si to. I Pouček měl dlouho k medovině rezervovaný vztah – vnímal ji jako přelazený alkohol, po kterém druhý den bolí hlava. Pak mu ale kamarád daroval kvalitní domácí lahev a on medovině propadl. Ve specializovaném obchodě s barem v ulici Na Zderaze teď nabízí přes 150 druhů medovin z Česka, Slovenska, Polska, Litvy nebo Slovinska. **LM**



INZERCE

OBJEVTE VÁNOČNÍ ZAHRADU ZAZRAKŮ

Potěšte sebe nebo své blízké pečujícími krémovými texturami produktů z vánoční limitované kolekce Sladká ostružina od Yves Rocher a užijte si sváteční atmosféru všemi smysly. Cena: od 79 Kč



www.yves-rocher.cz

Kosmetika. Vždy zachrání Vánoce

Balíček kosmetiky je, stejně jako měkké dárky, někdy milovaným, jindy nesnášeným dárkem. Ale pojďme si říct, že dobře vybraná kosmetika prostě nakonec vždycky potěší a je užitečná.

Má to ale jednu podmínku. Aby dárek splnil své poslání, je třeba přípravy pečlivě vybírat a zvážit, komu jsou určené. Obecně se dá říct, že například pro babičku můžete vybrat sadu pro intenzivní hydrataci, maminka ocení přípravky s liftingovým účinkem a dospívající dcera zase kosmetiku k prevenci a péči při akné. Mužům, kteří dbají na pěstěný vzhled, pak jistě přijde vhod kvalitní hydratační krém.



Pro dceru

Essenté box pro intenzivní péči při akné pomáhá omezovat příčiny vzniku zánětlivých procesů již v zárodku, reguluje tvorbu kožního mazu a podporuje regeneraci pleti. Set obsahuje čistící gel s AHA kyselinami 3, zklidňující krém a Aktivní booster při akné (1750 Kč).



Pro ženu

Dárková kazeta Phyris Collagen Power obsahuje mořský kolagen. Široké spektrum mořských řas má vysoce účinné minerály, které vaši pokožku zklidní, zvýší její regeneraci a dodají jí potřebnou vlhkost. Kazeta obsahuje krém a dva gely, k dostání je na viviane.cz (2190 Kč).



Pro muže

Muži nebyvají tak náročni na kosmetiku jako ženy. Pozor na složení by si ale měli dávat také. Řada péče Benecos for men only s vůní jalovce a mixem sedmi bylin obsahuje produkty pro tělo, tvář, vlasy a vousy. V dárkové sadě je sprchový gel 3 v 1 a balzám po holení (299 Kč). **IBE**

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE A ČISTÝ VITAMIN C PLUS K UDRŽENÍ DOBRÉ KOLAGENOVÉ KONDICE A POSÍLENÍ IMUNITY

Nejen v době šíření koronaviru je důležité vědět, že STRES závatnou rychlostí odbourává tělesný kolagen a oslabuje imunitu. Proto nepodléhejte stresu a udělejte maximum proto, abyste si co nejdéle udrželi dobrou kolagenovou kondici, posílili imunitu a s živým kolagenem dodávali tělu i sluneční vitamin D3 a čistý vitamin C pro zdraví, krásu a vitalitu i v pokročilém věku.



MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE

s živým kolagenem FACE nebyla nikdy
tak jednoduchá a účinná

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Invenzia® FACE na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť vždy před použitím vlastní kosmetiky nebo make-upu, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované.

Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen viditelně zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce balení 50, 100 a 200 ml.

„S přibývajícím věkem a stresem bychom neměli nechat stav a kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu našeho života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Rozhoduje o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, hraje i důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek, který nás chrání před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech,“ říká Eva Sojková (*1954), zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestární.cz, která se v rámci zkušebních programů dlouhá léta zabývá účinky různých druhů kolagenů.

ŽIVÝ KOLAGEN V PODOBĚ HYDRÁTU NEZAMĚNUJTE S HYDROLYZOVANÝMI KOLAGENY

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v té záplavě orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový, dosud neznámý pojem – hydrát živého kolagenu nové generace, který vznikl po 14letém výzkumu a v žádném případě ho nelze zaměňovat se žádným z hydrolyzovaných kolagenů. Vyrábí se speciální technologií Triple Helix Formula, která umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních. Metodou

Triple Helix Formula se podařilo vědcům INVENTIA® posunout hydrát nativního přírodního kolagenu mezi špičku v segmentu anti-age přípravků.

OVĚŘENO ODBORNÍKY

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen v podobě hydrátu s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. „Překvapivě výsledky přináší nejen v oblasti krásy, ale i regenerace“, říká významný plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc., kterému tento kolagen pomohl v 70. letech při regeneraci těžkého zánětu pojivové tkáně Achillovy šlachy. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuoobnově produkce vlastního kolagenu.

Při péči o dobrou kolagenovou kondici nezapomeňte na pohyb a nepodceňte dostatečný přísun vitamínu C. Pokud ho máte nedostatek ve stravě, dopřejte sobě i své rodině nechemický, čistý, biologicky aktivní, levočochový vitamin C PLUS speciálně navržený k synergickému používání s kolagenem a k posílení imunity.



NEZESTÁRNÍ.CZ®
Živý kolagen nové generace

V lyofilizované podobě tvoří hydrát živého kolagenu mimořádně účinnou látku doplňků stravy – kolagenových kapslí řady INVITA

- **INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10** – nově téměř o 100 % více kolagenu pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla, ohebných kloubů, zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy, volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny, zejména hydroxyprolin a hydroxylysin. Obohacený o koenzym Q10 a vitamin E.
- **INVITA ACTIVE** je aktivní podporou pro klouby, vazy a šlachy k udržení kondice. Lyofilizovaný hydrát kolagenu typu II je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyseliny boswellovou a kyseliny hyaluronovou. Biologicky aktivní látky v Invitě Active jsou přítomné v kloubních chrupavkách a i součástí kloubní synoviální tekutiny.



doplňků stravy

ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM SI MŮŽETE OBJEDNAT V E-SHOPU DOVOZCE NA
www.nezestarni.cz | 775 373 379

Jak se zabavit v teple domova. Tvořte, hrajte, ale i dovádějte

Dlouhé zimní večery můžete trávit také kreativně.

Zahrát si s dětmi deskovku, vyzkoušet si jejich tvůrčí schopnosti nebo i ty pohybové. Máme pro vás několik tipů, jak se v domácím prostředí zabavit i bez puštěné televize nebo brouzdání na internetu a sociálních sítích.

Covid s nadhledem

Společenská hra s názvem Covid-19: Jsme v tom spolu, ksakru!, na které se podílel také hudebník Ondřej Gregor Brzobohatý, nabízí náhled na přetrvávající pandemii koronaviru s příměsí humoru. Deskovka je nyní k mání za nižší cenu – 599 korun. Účastníci si na začátku vylosují osobu, za kterou budou hrát, a její povolání. Více najdete na www.pythons.cz.

Staňte se botanikem

Novou nevědní společenskou hru nabízí také Botanická zahrada hlavního města Prahy. V zahradníky a botaniky se celá rodina může převléct v rámci unikátní hry Botanicus. Kromě zábavy si dospělí i děti doplní své přírodovědné znalosti. V nabídce her ne-



Vyzkousejte pracovní sešity pro vaše potomky.

chybí ani botanické domino – pro začátečníky i pokročilé – a tradiční kostky. Více najdete na www.botanicka.cz.

Psychologická pomoc

Pracovní NebojSešit je skvělá pomůcka pro domácí psychologickou první pomoc. Obsahuje pět vzorových dialogů, pět psychologických dvoulistů od psycholožky a pět rošťáckých ilustrací. Najdete v něm i návod a inspiraci, jak zvládnout některé emoce, jako jsou strach z nejistoty, obavy ze změny, stres z odmítnutí, hrůza z vlastní selhání nebo smutek ze sa-

moty či stárnutí. NebojSešit s lehkostí otvírá prostor pro vlastní dialogy s našimi strachy. Zcela bezpečně, bez svědků a bez obav pomáhá inspirovat, jak přijít na to, co nás straší. Více najdete na www.nebojmese.eu.

Pero pro domácí kutily

Hledáte originální dárek pro domácího kutila, kreativního potomka nebo nadšence do moderních technologií? Právě na ně myslí všestranná 3D pera a multitooly od české firmy 3Dsimo. Potěší všechny malé vynálezce. 3D pera pomáhají dětem roz-



Hrajte si s dětmi.



Desková hra

víjet kreativitu, jemnou motoriku a představivost. S perem mohou kreslit ve 3D, modelovat, vymýšlet výtvořky nebo využít některé ze stovek dostupných projektů. Balení obsahuje i knihu nápadů, se kterými si váš potomek vyrobí třeba jednoduché figurky, sestaví dinosauří kostru či zkonstruuje model rakety. Dospělý kutil zase ocení multitoool 3Dsimo Multi-pro. Tento nástroj v sobě spojuje sedm funkcí – můžete s ním pájet, vypalovat, řezat, gravírovat, brousit, vrtat i šroubovat. Více najdete na www.3dsimocom. **PUR**

Pohyb v pokojičku

S nástupem chladného počasí se krátká doba a možnosti pobytu s dětmi venku. Rodiče proto často přemýšlejí, jak jejich energii vybit doma.

Pohyb je dětem přirozený, a i když jsou zavřené doma, měly by mít k němu prostor. „Menší kout se žíněnkou a cvičebními prvky ctí mnohem lépe pravidla bezpečnosti než zbytek domácnosti, který pro pohyb dětí není uzpůsoben. Na stěnu pokoje lze instalovat žebříky, provazový žebřík či do stropu lanovou houpačku. Pro nácvik lezení ruka-noha nejmenších jsou výborné plastové skluzavky anebo pro větší děti na posílení svalů končetin skluzavky na palandu,“ říká hlavní fyzioterapeutka Fyziokliniky Iva Bílková.

Ne všechny produkty jsou dětem prospěšné. Fyzioterapeuti varují před výrobky, které podporují „první krůčky“. „K prvnímu sedu nebo stožení by mělo dítě dospět samo. Pomůcky mu nabízejí pouze pasivní oporu, která brání zapojení správných svalů a naopak fixuje špatné držení těla,“ dodává Bílková.

INZERCE

NADĚLTE SI LEPŠÍ VÁNOCE!

139 Kč NA MĚSÍC 136 stanic HBO dárek LEPŠÍ TV

EXTRA CHMELENÉ VÁNOCE

Dopřejte si jedinečné okamžiky u štedrovečerního stolu s jedním z prémiových piv Smíchovského výběru, toho nejlepšího z nápadů sládků pivovaru Staropramen. Osm kusů opravdu hořkého ležáku ve speciálním vánočním balení může být také skvělým darem pro každého dospělého, který rád zkouší neobvyklé pivní receptury!

Vychutnávejte zodpovědně. Určeno pro starší 18 let.



Obydlí. Myslete i na úklid

Jestli jste nestihli svou domácnost upravit k obrazu svému během loňské zimy a letošního jara nebo se od té doby váš byt či dům opět zanesl nepořádkem, najděte si čas, jak ho opět udělat útulným.

Pokud už pracujete z domova nebo se k tomu opět chystáte, důležité je hlavně mít dostatek prostoru pro práci, kvalitní sezení, ale také příjemné prostředí, tedy ne například vsazený stůl vedle postele v tmavém koutě ložnice. Uskromněte se v něčem jiném, ale na místě, kde budete trávit několik hodin denně, se musíte cítit dobře.

Stejně tak je dobré vytvořit si doma nějaké jiné místo na pohyb nebo aspoň cvičení, ale také další kout pro relaxaci. Ať už si čtete, prohlížíte fotky z dětství, nebo hrajete s partnerem karty či pexeso.

Jistě namítnete, že doma nemáte tolik prostoru na vše, co jsme uvedli. Pak je tedy nejdříve potřeba váš domov

pořádně uklidit. Což vás ostatně před Vánocemi asi stejně čeká. Nemilosrdně vyhazujte věci, které nepotřebujete nebo jste na ně už dlouho nesažili, nejsou-li nějak cenné či citově hodnotné. Musíte každopádně vědět, co kam patří, a vždy daný předmět na příslušné místo vrátet. Je také dobré uklízet aspoň větší viditelné plochy pravidelně, byť se vám občas nechce. Ušetří to čas i vaše nervy. Samozřejmě vám při úklidu mohou pomoci i chytré spotřebiče. Třeba i proto, abyste si byli jistí, že máte uklizeno důkladně. „Někdy podlehne dojmům, že máme doma čisto, ale ve skutečnosti to tak není. V domácnostech a uzavřených prostorách se vyskytují natolik miniaturní částičky nečistoty, že je pouhým okem nevidíme, přesto mohou mít neblahý dopad na naše zdraví. Proto tým 370 inženýrů vyvinul bezdrátový tyčový vysavač Dyson V15 Detect, který



umí díky laserové technologii odhalit i skryté nečistoty,“ říká Adam Burkuš, zástupce distributora značky Dyson.

Když budete přes zimu více doma, myslíte i vzhledem k vyšším cenám energií na to, jak ušetřit. „Nezanedbávejte odvodušňování, kterým můžete za pár minut zvýšit výkon vašeho radiátoru. Větřte pravidelně až čtyřikrát denně otevřete okna dokola a nechte vzduch vyměnit. Zamyslete se nad nastavením teploty, nárůst teploty o jeden stupeň zvyšuje spotřebu energie za vytápění o šest procent,“ radí Martin Preclík ze společnosti Korado. **PUR**

Na psychiku výborně funguje AVS přístroj

„10 let jsem brala léky na spaní, ale spánek se nelepšil. Až jsem narazila na AVS přístroj, se světelnými brýlemi a sluchátkami. Po několika použitích jsem cítila změny a za dva měsíce vysadila léky.“ říká paní Snopková z Prahy.



Nejvíce se AVS přístroje osvědčili pro rychlou redukci stresu, únavy, deprese a nespavosti. Jejich vývoj, na kterém se podíleli i nositelé Nobelových cen a NASA, trval dlouho – přes 50 let. Zejména díky dlouhému ověřování vznikla technologie s mnoha vynikajícími a garantovanými účinky. Využít tak můžete přes 40 možností pro zdraví, psychickou kondici a osobnostní rozvoj, včetně zrychlení učení nebo prevence Alzheimerovy nemoci.

Nejprodávanější AVS přístroj ve světě, německý Laxman, zvyšší psychickou odolnost během několika minut o 27%! Zlepšení ve všech devíti parametrech (index úzkosti, spánek, relaxace, koncentrace a další) popisuje klinická studie zhotovená na prestižní evropské klinice Charité Berlín.

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na přístroji si zvolíte program, například „**Rychlý odpočinek**“ a zapnete start. Po 20 minutách pocítíte uvolnění, odpočinutí a bez napětí, podobně jako po hodinách kvalitního spánku. AVS přístroj změnil vysílání frekvence z brýlí a sluchátek činnost mozku a tělesné biorytmy.

Princip je stejný, jako když usínáte při drkotání kol vlaku. Ve vlaku slyšíte pomalou frekvenci zvuku, čímž se zpomalí činnost neuronů. A protože se při pomalé rychlosti neuronů automaticky spouští spánek, usínáte. Tento objev, který objevil anglický fyziolog Grey Walter, se nazývá „efekt přeladění frekvence“ a je pro mozek každého člověka automatický. Pokud přijmete smysly určitou frekvenci, váš mozek se na ni automaticky naladí. Stačí si vybrat správný program podle návodu. Nejmodernější AVS přístroje obsahují až 50 programů.

Doc. MUDr. Mária Szántová, PhD.:

„AVS přístroj umožní rychlejší dosiahnuť intenzívnu relaxáciu, zbaviť sa celodenného stresu, napätia, zvýšiť aktivitu imunitného systému, rýchlejšie učenie, umožňujú zbrazenie sa negatívnych emócií – smútku, depresie. Táto moderná technológia spája najnovšie vedecké poznatky z oblasti psychológie za účelom dosiahnutia harmonizácie narušenej rovnováhy človeka, vyčerpaného každodenným stresom z práce, rodiny, okolia a spoločnosti.“

Ostatně jak říká přední český psycholog **PhDr. Petr Šmolka:** „*V případě stresu a úzkosti není ostuda, nechat si předepsat lék. Ale lepší je použít AVS přístroj.*“

Tištěnou brožuru o AVS přístrojích si nyní můžete objednat přes SMS (zajišťuje odborný garant): pošlete běžnou SMS s vaší poštovní a emailovou adresou a slovem METRO na telefon: 778 035 563. Zásilku dostanete zdarma, a to včetně CD s automatickou relaxací.

PhDr. Ivan Michálek

Stres, nespavost, deprese? Na psychiku funguje výborně AVS přístroj.

Okamžitá redukce stresu, únavy, nespavosti, deprese. Nárůst imunity, energie, pomoc při Alzheimerově nemoci, lepší učení, další možnosti.

Doc. MUDr. Vladimír Kříž, místopředseda České fyziatrické společnosti: „*Pomocí AVS přístroje bojují úspěšně například s nespavostí. Nasadím si brýle a sluchátka, spustím program a za půl hodiny cítím, jak pomalu upadám do polospánku.*“



Galaxy 25 LET

25 let používání a garance účinků v ČR. Spokojenost uživatelů 98% (ag. Agma).

Nic neriskujete - vyzkoušení účinku zdarma!

Prodejna Galaxy Praha: Anglická 16, Praha 2, tel. 774 444 795. www.psychowalkman.cz

Eshop: www.galaxy.cz

100 unikátních výrobků pro zdraví. Vánoční ceny!

Tištěnou brožuru + katalog objednáte přes SMS!

Pošlete běžnou SMS s vaší poštovní a emailovou adresou a slovem METRO na telefon: 774 444 795. Zásilku obdržíte zdarma včetně dárku: CD Relaxace a Čakry.

Bosonohé boty v zimě? Ve městě klidně ano



Česko a Slovensko jsou velmocemi v barefootovém obouvání. Trend je tu rozšířený víc než kdekoli jinde na světě.

Nošení barefootových bot je fenomén, který je podle jeho zastánců de facto ten vůbec nejzdravější. Pokud se v obuvi, která simuluje chůzi naboso, chodí správně, přináší všechny její výhody, a navíc oproti skutečnému vykračování si bez bot nohy chrání před střepy, kamínky a trny. Jak to ale barefootová vyznačovací dělají ve chvíli, kdy teplota klesne k nule?

Podrážka jako papír

Základním mottem barefootistů je názor, že není potřeba v botách mít nadbytečnou podporu, protože zdravá noha žádnou nepotřebuje. Stejní bosochodci ale pak nezřídka šlapou v teniskách s několikamilimetrovými podrážkami ulicemi měst klidně i v zimě. A zejména při dlouhém stání na místě si do barefoot fenoménu nezavěšený jedinec, jako jsem třeba já, klade otázku – není jim proboha kosa, když mají podrážky tenké jako papír? Není v zimě vyznávat barefoot trochu nesmysl?

„Barefoot je celoroční obuv. Na trhu už existují i zimní barefoot boty, které mají lepší tepelné vlastnosti – jsou z nepromokavých materiálů, zateplené zevnitř nebo se k nim prodávají stélky, které lépe drží teplo. V kombinaci ještě s teplými ponožkami se dají městské zimy, jak je v současnosti známe, hravě zvládnout,“ říká pro deník Metro šéf a zaklada-

tel tuzemské obuvnické značky Bohempia Tomáš Rohal. Správná barefoot teniska má v podání této značky třímilimetrovou podrážku a jde jí tak v ruce snadno srolovat.

„Existují také extrémní vyznačovací barefooty, kteří si vyndají vložku a chodí v našich botách už jen na jednom milimetru,“ dodává Rohal.

Nejen tenisky

Právě plátěnky Bohempie podle tržebních expertů i odhadů prestižního amerického časopisu Forbes brzy budou svět. Značka postavila svou image na tom, že prodá-

miše. Semiš je kompletně veganský, vyrobený z recyklovaného polyesteru, tedy z recyklovaných PET lahví, a je možné ho i dále recyklovat. Vybrali jsem ho kvůli tomu, že nejlépe funkčně i vzhledově imituje opravdový semiš, a navíc je podle nás ze současné nabídky veganských kůží a semišů nejvíce ekologický. Tyto boty jsme navíc vybavili vnitřním veganským kožíškem, ve kterém je nejen teplo, ale i super pohodlí,“ vysvětluje Rohal.

Zimní verze bot od Bohempie navíc svým vzhledem již tenisky úplně nepřipomínají. Jde spíše hybrida tenisky a klasické boty typu chelsea (viz foto).



va veganské boty vyrobené z technického konopí. Je tak moderně ekofriendly a zároveň může v rámci propagace vyzdvihovat klady barefootu coby zdravého trendu. Když je vedro, je v konopných botách o něco lépe než v těch klasických plátěných. To vím z vlastní zkušenosti. Jak ale dojde na zimní měsíce, není konopí vždy tím nejlepším materiálem.

„Naše zimní barefooty mají vrchní materiál z japonského mikrovláknového se-

„Ostatní boty vyrábíme z konopné látky, která má sice super ekologické a funkční vlastnosti, ale rozhodně není nepromokavá. I u našich zimních bot doporučujeme boty naimpregnovat běžnými impregnačními prostředky pro zajištění lepší vodoodpudivosti,“ doplňuje pro deník Metro Rohal.

Barefootová evoluce

Bohempia ale zdaleka není jedinou tuzemskou firmou, která šije barefooty. Minima-

listickou obuv s názvem Skinners, kterou můžete srolovat a dát do kapsy, si od stejnojmenné brněnské značky můžete pořídit již pátým rokem. Zimní variantu jejich hybrida ponožky a boty ale zatím v nabídce nemají. Naopak česká návrhářka a stylistka Sabina Sádková prodává zimní barefooty dokonce i pro děti. Činí tak pod značkou SABINA RICH.

„Na barefoot je opravdu spousta názorů. Já vše vždy vysvětluji v porovnání s evolucí a zároveň v kontextu dnešního betonového světa. Ale stejně jako barefoot, tak i ortopedické stélky mají své pro i proti. Snažím se tedy svou znač-

svou znač-

svou znač-

Silná ponožka může být i kontraproduktivní

Proč jsou barefooty i v chladných měsících vhodné nejen pro dospělé, ale také pro děti, skvěle vysvětlují zaměstnanci prodejního webu littleshoes.cz. „Kdo zku-

sví, ví, že barefooty jsou i na zimu ideální. Více místa v botě a aktivní práce chodidla díky flexi podrážky pomáhá prokrvení a termoregulaci. Výrobci se množí a ladí modely k dokonalosti,“ popisuje pro deník Metro majitelka e-shopu Klára Borlová.

Podle ní není ideální ani podcenit, ani přecenit takzvaný nadměrek. Noha potřebuje prostor, pro správné vyvíjení kroku i prokrvování.

„Pokud je bota těsná, ať už na špičku, dleku, nebo v nártu, snáz prochladne. Silná ponožka nebo více vrstev tak může být dokonce kontraproduktivní. Velký nadměrek ale ovlivňuje kvalitu chůze a vnější rozměr boty je zejména u zimních ještě o dost větší než vnitřní prostor. Neberte boty příliš velké, děti pak mají tendence vtáčet špičky a zakopávat,“ vysvětluje Borlová.

Vysoké do sněhu, nízké do města a na začátky

Barefooterům začátečníkům se obecně doporučuje koupit si první boty nízké, klidně pod kotník nebo těsně nad.

„Tyto modely často kombinují chůzi s lezením a práce kotníku je zásadní. Vyšší boty pohyb limitují a pokud je začátečník nebo například roční dítě, stejně nezvládne chodit v hlubším sněhu nebo na kluzkém povrchu. Nižší varianty bot jsou praktičtější a pohodlnější do města, neřešíte, jestli kalhoty přes, nebo pod, snáz se obují, dotáhnou a na městskou zimu obvykle stačí,“ radí Borlová.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Proč se tu simulovaná bosá chůze těší tak velké oblibě?

Barefoot boty už dávno nejsou ošklivé ponožky s prsty a podrážkou. I proto se Česko v posledních letech stává jejich velmocí. Svou roli také sehrává obecná náklonnost Čechů ke sportovnímu odívání.

• Česko a Slovensko jsou země s nejvyšším počtem barefootistů. „Zájem v tuzemsku je proto opravdu velký. Zároveň sleduje-

me čísla našich prodejců a vidíme strmě stoupající růst i v zahraničí, což jenom potvrzuje naši myšlenku: barefoot chůze je vnímána jako zdravý a přirozený způsob chůze, který si oblíbili lidé po celém světě,“ říká pro Metro Irena Vaňková z Bohempie.

• V tuzemsku je přibližně stovka internetových obchodů, které

se na barefoot specializují. V jejich nabídkách obvykle najdete kromě tenisek také sandály, baleríny, společensky se tvářící obuv či zimní vysoké kozačky.

• Podle Kláry Borlové z e-shopu Little Shoes vedou v Česku spíše kožené boty. Ekologická vlna, na které „jede“ se svými ekomateriály například Bohempia, frčí spíše v zahraničí.

• Přechod na barefoot neuspěchejte. Pokud jste se rozhodli začít nosit tuto netradiční obuv, je dobré se k ní připravovat postupně.

• Podle fyzioterapeutů většina lidí potřebuje nohy cvičit, aby v ní mohly chodit. Chodidla totiž neumějí fungovat jako bosé. Jsou podvědomě zvyklé,

že je drží pevná bota. Obuv pak není obecně vhodná pro chůzi po tvrdých površích. Bosonohé boty totiž netlumí nárazy.

• Vhodnost barefootů je také třeba zvážit v případě, že trpíte kožními problémy nebo se nadměrně potíte. Je to trochu vabank. Podle milovníků barefootů se ale vyplatí.

BIO MOUKY ZA NEJLEPŠÍ CENU




Hledáte to nejlepší pro sebe a své blízké? Chcete, aby výsledek vašeho snažení byl vždy skvělý a zdravý? BIO mouky Pernerka vám přinesou skvělou chuť a nejvyšší možnou kvalitu z obilí vypěstovaného ekologickými zemědělci. Navíc za cenu, která vás příjemně překvapí. Už cítíte ten rozdíl? **Pernerka - revoluce v pečení.**

 pernerka.cz

 [pernerka](https://www.facebook.com/pernerka)

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

 info@pernerka.cz

 +420 485 177 129

Byla jedna bagetka, ta se dala dohromady s mrkví a lučinou

Místo sezení u televize se teď v zimě nastěhujete do kuchyně. Vedle hor cukroví se naučíte skvělé svačiny, sladké i slané, pro děti do školy.

Zoufáte si každý den, co připravit dětem, ale někdy i sobě ke svačině do školy či do práce? Pavlína Máhringová s Veronikou Břicháčkovou našly odpověď a mají s ní úspěch. Autorky přišly s netradiční kuchařkou nejen pro děti. Ani ve snu si nedovedly představit, že se z ní stane knižní bestseller.

Nápad „zoufalých“ matek

Velká svačinková bichle se zrodila díky crowdfundingu, ve kterém přispívali především fanoušci elektronické verze knihy, jež tištěné předcházela, ale nejen oni. E-kniha má spoustu nesporných výhod a kvalit, ale prolistovat si bytelnou knihu, to je prostě něco jiného.

„Byla to zároveň i naše potřeba, jak si každý den poradit, co udělat dětem ke svačině,“ svěřují se matky, které mají doma za zády nejen manžely, ale každá také po dvou malých caparetech. Pavlína už pár let píše blog o vaření s mnoha recepty a s Veronikou se znají z „korporátu“, kde spolu několik let pracovaly v týmu.

Napadlo je, že tento problém trápí nejspíš nejen je, ale také většinu rodičů předškolních i školních dětí. Proto se rozhodly usnadnit rodičům každodenní život a současně jim ukázat, že s troškou fantazie a chuti se dá připravit velká spousta skvělých receptů.

Návod na každý den, na celý školní rok

„Když jsme se psaním začaly, vytvořily jsme si nejprve základní oblasti, například jogurty, sladké a slané, věci pečené, obložené chleby, a daly dohromady vlastní recepty. Poté jsme začaly pátrat po dalších receptech, a hlavně je zkoušet, ochutnávat, kombinovat,“ popisují zrod svačinkové kuchařky. Tak vzniklo 190 receptů, jak do malé svačinkové krabičky vtěsnat jídlo pro malé holky



Pavlína s Veronikou a jejich společné „dílo z nouze“ pro matky i otce

3x ARCHIV

a kluky, nejen chutné a zdravé, ale také skvěle vypadající. Oči přece také jedí a to u dětí platí dvojnásob.

„Recepty jsme seřadily od září do června, od pondělí do pátku, tedy na celý školní rok. Snažily jsme se postavit týdenní plán svačin tak, že například na pondělní svačinu lze připravit něco složitějšího už v neděli, kdy je na to více času. Jak týden běží, jsou recepty většinou jednodušší na přípravu nebo využívají ingredience z předchozích svačin, aby se neplýtvalo.“

Autorky se proto snažily při vymýšlení každého receptu posuzovat také pracnost. Ta je u každého označena hned na začátku receptu barvou. Do patnácti minut jsou návody se zelenou kuchařskou čepičkou, do půl hodiny žluté a nad třicet minut s čepičkou červenou.

Barvy jako z pralesa

Pavlína s Veronikou ani netrvají na tom, aby se rodiče při výrobě svačin drželi striktně jejich receptů či týdenních plánů. Berou Bichli jako jakýsi návod. „Pokud nedáte do pomazánky petržel, ale pažitku nebo místo tvarohu lučinu, je to jedno. Spíš nám šlo o to, aby si lidé uvědomili, že s jídlem si můžou hrát a experimentovat, ale vždy jsou základem kvalitní suroviny. Není nutné mít v lednici iks různých ochucených jogurtů, když stačí větší balení poctivého bílého a k tomu jednu dvě kvalitní marmelády. A zároveň je dobré držet se v daném období roku těch surovin, které jsou právě v obchodech, a ne shánět jahody v lednu.“

V knížce se také snažily ukázat, že používání kvalitních základních surovin ne-

musí jednoznačně znamenat, že je pokrm dražší. „Ve výsledku zjistíte, že kvalitního jídla sníte méně, protože vás zasytí. Rozhodně se najíte lépe, než když si naplníte nákupní košík horou produktů, kde je složení vypsané na šesti rádcích a polovině ani nerozumíte. Když se v supermarketu porozhlédnete po okolních nákupních koších, velmi často ovoce a zeleninu aby člověk pohledal. Přály bychom si, aby nákupy do budoucna více a více hrály pestřími barvami a svěžestí, jako byste právě přijeli z pralesa,“ smějí se a komentují přístup ke kvalitní výživě obě dámy.

Vaření je důležité pojítka celé rodiny

Podle Pavlíny i Veroniky lidé v dnešní hektické době hledají „instantní řešení“.



Na vše, nejenom na jídlo. Bolí vás hlava? Šup sem s práškem – a hotovo. Chybí pak ale poznání, že nic není bez práce. Nejenom koláče. „Kolikrát si děti posadím na linku, listujeme si kuchařkou a vybrané jídlo pak připravujeme společně,“ říká Pavlína. Je totiž důležité, aby dítě odmala vědělo, že i obyčejný obložený talíř jen tak zničehonic nepřistane na stole, že ho musí někdo přichystat.

Právě společné listování kuchařkou s následnou společnou přípravou patří k nejčastějším odevzám od čtenářů.

Čtení na dobrou noc

Svačinková bichle se v některých domácnostech ujala i místo pohádek před spaním. „Píšou nám, že děti si vybírají svačiny podle obrázků, pak nakoupí suroviny a následně je společně vyrábějí. Jedna paní, co má dvouletého syna, nám dokonce napsala, že si večer, místo pohádek, chce prohlížet svačinkovou kuchařku a vydává u toho nadšené mlaskavé zvuky, prý je to gurmán,“ prozrazují obě autorky krásné reakce.

Všech 190 receptů na svačiny lze využít i pro dospělé, stačí si jen přizpůsobit množství podle potřeby. I kvůli úspěchu svačin připravily obě mladé maminky pokračování. V druhém díle se však věnují obědům.

„V poslední době se obědy připravené doma stávají populárnější, než tomu bylo dříve. I tato kuchařka vznikla z naší potřeby vytvořit něco praktického pro co největší počet lidí. Naše recepty téměř neobsahují omáčky, které by se cestou do práce, školy nebo na výlet vylily.“

O třetí kuchařce, která by se věnovala večerím, tentokrát ale neuvažují. Spíše je lákají polévky, které jsou jejich srdcovou záležitostí a budou příjemným doplňkem kuchařek stávajících. Podle ohlasů okolí se zdá, že ani tentokrát se nemusí obávat nezájmu.



Pomazánka z červené řepy

Velká svačinková bichle

Základem byl food blog www.blogkuchtime.cz a projekt www.vicnezkucharka.cz.

- Ke každé knize je unikátní vstupní kód na web, kde lze vyhledávat jednotlivé recepty podle různého klíče.
- Autorky si všechny recepty samy nafotily.
- Za každé tři prodané knihy vysází ve spolupráci s Home for Trees jeden strom.



Jídlo pro oči i žaludek

la
FORMAGGERIA

GRAN MORAVIA *Brazzale*
dal 1784

Vánoce zdobené chutí



Darujte balíčky plné vybraných specialit.

Vybírejte v prodejnách nebo na: www.LAFORMAGGERIAONLINE.com

10x

3x

Praha | Brno | Ostrava | Plzeň | Liberec | Olomouc | České Budějovice | Hradec Králové | Zlín | Jihlava | Litovel

Albrechtice
 Aš Bečov
 Bechlín
 Bechyně Bělá
 nad Radbuzou Bělá
 pod Pradědem
 Bernartice Bezděrov
 Bílina Bílsko Bílý kostel
 nad Nisou Biskoupky
 Blažim Bohumín Broumov
 Brumovice Bruntál Břasy
 Březnice Březno u Chomutova
 Březová Budišovice Bukovec
 Bystřice (město) Bystřice nad
 Pernštejnem Bystřice pod Hostýnem
 Býšovec Cítov Čechy Čeladná Čenkovice
 Čermvín Červená Voda Česká Lípa Česká
 Skalice Česká Třebová Český Těšín Čičenice
 Dolní Dubňany Dalešice Daskabát Davle Děčín
 Deštné v Orlických horách Dětmárovice Divčice
 Dobřany Dolany Dolní Beřkovic Dolní Břežany
 Dolní Bukovsko Dolní Lukavice Dolní Lutyně Dolní
 Podluží Dolní Poustevna Dolní Žandov Doubrava
 Drahonín Dražič Drozdov Dříteň Duchcov Dukovany
 Dvorce (okres Bruntál) Dvůr Králové Františkovy Lázně
 Frenštát pod Radhoštěm Frýdlant nad Ostravicí Fulnek Horní
 Dubňany Habartov Háj ve Slezsku Hanušovice Havířov
 Havlíčkův Brod Heřmanův Městec Hluboká nad Vltavou Hlučín
 Hodonín Holice Holohlavý Horní Bečva Horní Benešov Horní
 Beřkovic Horní Jiřetín Horní Kněžeklady Horní Kounice Horní
 Loděnice Horní Planá Horní Počaply Horní Slavkov Horšovský Týn
 Hořín Hošťálkovic Hraběšice Hrabůvka Hrabyně Hrádek nad Nisou
 Hrádek u Rokycan Hranice Hrdlořezy (okres MB) Hrotovice Hroznětín
 Hukvaldy Hustopeče Hutisko-Solanec Chabařovice Chlumeck Chlumeck nad
 Cidlinou Choceň Chomutov Chrást Chráštany Chrudim Chvaletice Ivančice
 Jablunkov Jáchymov Jakubčovice nad Odrou Jamolice Jaroměř Jaroměřice
 Jeřišno Jeseník Jevišovice Jičín Jihlava Jindřichovice Jiřetín pod Jedlovou Kadaň
 Kamenný Újezd Kamýk nad Vltavou Karlova Studánka Karviná Kasejovice
 Kašperské Hory Kdyně Kladeruby nad Oslavou Kladruby Klášterec Klatovy Klecany
 Klenčí pod Čerchovem Klimkovic Klučnice Knovíz Kolín Kostelec nad Černými lesy
 Kostelec na Hané Košařiska Kouřim Kovářská Králíky Kramolín Kraslice Krásná Lípa
 Kravaře Křmouz Kryry Křelovice Křižovatka Kunčice pod Ondřejníkem Kyttín Lázně Kynžvart
 Ledvice Lenešice Lhánice Libavá Liběchov Libkovic pod Řípem Libouchec Lině Lipník nad
 Bečvou Lipno nad Vltavou Litomyšl Litovany Litovel Litvínovice Loket Loučná Lubenec Luboměř
 Luboměř pod Strážnou Ludvíkov Luhačovice Moravský Krumlov Málkov Markvartovice Měděnec
 Mělník Město Albrechtice Metylovice Milíkov Miroslav Mirošov Misto Mladé Buky Mladeck Mlečice
 Mnichovo Hradiště Modrá Hůrka Mohelnice Mohelno Mokrý Lazec Moravské Bránice Moravičany
 Moravský Beroun Most Mydlovary Náchod Nákří Náměšť Náměšť na Hané Nečtiny Nejdek Nemile
 Nepomuk Nošovice Nové Město nad Metují Nové Strašecí Nový Kostel Nymburk Nýrsko Obříství Odolena
 Voda Olešník Olší Orlová Oslavany Ostrava – Mariánské Hory Palkovice Paseky Pernštejnské Jestřabí
 Perštejn Petrovice u Karviné Petřvald Písek Písek (okres FM) Píšť Plesná Plzeň 7 – Radčice Plzeň 10 – Lhota
 Pňovice Počátky Police nad Metují Postoloprty Povrly Prasek Přesovice Prostějov Protivín Prusy-Boškůvky
 Předboj Přestice Příbor Příbram Rakov Rapotín Rečice Rokycany Rokytnice u Přerova Ropice Rosice Rouchovany
 Rožná Rožnov pod Radhoštěm Rychvald Rýmařov Sedlčany Sedlec Sejřek-Bor Semily Senice na Hané Slapy nad
 Vltavou Slavětice Slezské Rudoltice Sloup v Čechách Sobotín Sokolov Solenice Spořice Staňkov Staré Hamry Staré
 Heřminovy Stod Stochov Strašice Stráž Střez Sudkov Sušice Světlá nad Sázavou Svitavy Svoboda nad Úpou Svojkovic
 Široká Niva Sluknov Štáblovice Štěchovice Stěnovice Šternberk Štětí Šumperk Tálník Tatobity Těchonín Temelín Teplice
 Tichá Touškov Trmice Trutnov Třeboň Trinec Týn nad Vltavou Týnec nad Sázavou Uničov Úsov Ústí nad Labem Ústí nad
 Orlicí Úvalno Valašské Meziříčí Valy Vejprty Velké Heraltice Velké Chvojno Velké Losiny Velké Svatoňovice Veselí nad Lužnicí
 Věžná Vidče Víkřovice Vítkov Vodňany Volyně Vrané nad Vltavou Vratimov Vrbno Vrchlabí Vrchoslavice Vrchy Vsetín
 Všemyslice Vysoké Mýto Výškov Vyšší Brod Zábrodí Zábřeh Zahájí Zákupy Zálezlice Zašová Zátor Zbírň Zborov Zbůch Zdice
 Zlaté Hory Zlín Zruč n. Sázavou Zabeň Žďár Žďár nad Sázavou Železná Ruda Železný Brod Želíz Žermanice Žimutice



Rozsvěcení vánočních stromků nechte klidně na nás
 I letos jich opět rozsvítíme téměř 400 a rozzáříme tak vánoční
 atmosférou náměstí a návsi po celém Česku.

Užijte si radostné Vánoce.

Skupina ČEZ