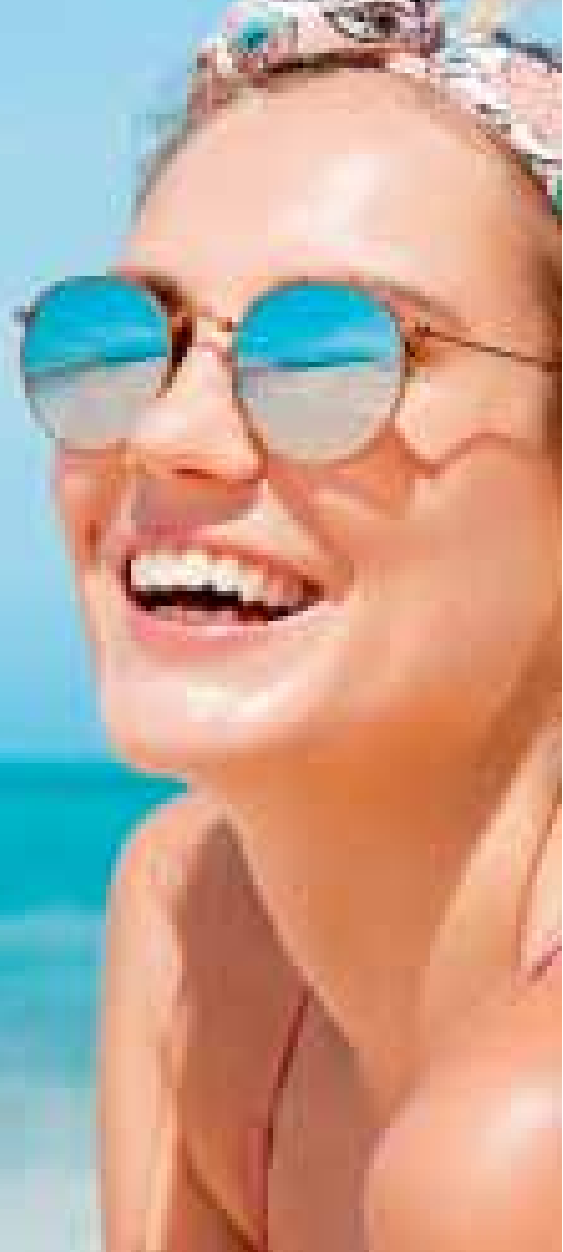


# UŽIJTE SI LÉTO PLNÉ POHODY!

Prázdninové měsíce jsou ideální dobou k tomu, abychom ze slunce, vody, čerstvého vzduchu, dlouhých teplých večerů a sladkého nicnedělání načerpali maximum energie, která se nám později bude hodit. Máme pro vás tipy, jak si tenhle báječný čas vychutnat co nejlépe.

TEXT: ZDENKA SEKRETOVÁ



## TERAPIE BOSOU CHŮZÍ

Proběhli jste se někdy jen tak bez bot ranní rosou nebo se prošli v lese po mechu? Ten úžasný pocit volnosti a svobody lze jen stěží k něčemu přirovnat. A to není všechno. Nohy, které mají dostatek prostoru a čerstvého vzduchu, jsou silné a odolné, což se následně odrazí na zdraví celého těla. Tím, jak se holá chodidla snaží popasovat s drobnými oblázky, pískem, větvičkami a různými terénními nerovnostmi, dochází ke stimulaci svalů, které při nošení bot nepracují, a navíc si dopřáváte perfektní akupresurní masáž. Na chodidlech se totiž nachází velké množství reflexních bodů, které jsou pomyslnými energetickými drahami (neboli meridiány) spojeny s konkrétními orgány v těle. Pokud je některý z orgánů oslaben, nebo nepracuje tak, jak by měl, příslušná reflexní ploška zareaguje zvýšenou citlivostí až bolestivostí. Tím, že postižené místo rozmasírujete, zpětně podpoříte činnost daného orgánu. Takže když šlapete na různé výmoly, kamínky, kořínky a šišky, preventivně stimulujete celá chodidla, to znamená všechny orgány naráz. Dokonce už existují speciální místa určená pro vyznavače bosé chůze (aktuální přehled bosých stezek najdete na [www.bosaturistika.cz](http://www.bosaturistika.cz)).



## 2

## OBJÍMÁNÍ STROMŮ

Nejen v létě můžete vyzkoušet další zajímavou metodu, jíž je dendroterapie. A nemusíte ani chodit do lesa. Stačí vám k tomu samostatný strom, na zahradě, v aleji u cesty nebo třeba v parku. Stromy totiž disponují blahodárnou energií, kterou od nich můžeme čerpat. Jde jen o to se s nimi propojit a nechat sebou protékat jejich uzdravující sílu – s vděčností a pokorou. „Nejlepší čas pro objímání stromů je mezi čtrnáctou a sedmnáctou hodinou. Obejmeme strom oběma rukama a tělo přiblížíme ke kmeni tak, abychom se ho místy dotýkali. Čelo a tváře můžeme lehce opřít o strom. Se zeleným krasavcem se pozdravíme a poprosíme ho o předání léčivé energie (stačí v duchu). V této pozici zůstaneme pět až deset minut. Dojde-li k nepřijemnému zrychlení dechu nebo srdeční frekvence, ukončíme kontakt se stromem dříve. V každém případě však po terapii s láskou poděkujeme stromu za jeho pomoc,“ radí ve své knize *Léčivá síla stromů* Pavla Apostoláki. A které stromy se podle autorky k této terapii nejlépe hodí? Dub, bříza, buk, olše, jasan, lípa, kaštan a javor. Z jehličnanů poté borovice, jedle nebo smrk.



## UZDRAVUJÍCÍ SÍLA LESA

# 4

Nepřemýšleli jste někdy o tom, čím to je, že se z procházky lesem vracíte vždy jako znovuzrození? Není to náhoda. Od rána až do večera jsme obklopeni dalšími lidmi, spoustou zvuků a všudypřítomným ruchem a les tohle všechno dokáže „vypnout“. Dává nám možnost odpojit se. V Japonsku už v roce 1982 vznikl národní projekt zaměřený na lesní terapii. Prvním místem zasvěceným těmto účelům se v roce 2006 stal les Akasawa v prefektuře Nagano – jeden ze tří nejkrásnějších a údajně i nejvoňavějších lesů v celém Japonsku, kam každým rokem proudí stovky tisíc lidí. Pozitivní účinky lesa prokázala i řada experimentů, které probíhaly přímo v terénu a jejichž závěr byl jednoznačný: Lesní terapie dokáže zvýšit hladinu energie, odbourat úzkost, depresi a vztek, snížit stres, navodit pocit uvolnění, zlepšit spánek a podpořit obranyschopnost. Podle výsledků výzkumu tři dny a dvě noci strávené v lese stačily k tomu, aby vzrostla aktivita NK-buněk (druh bílých krvinek, které likvidují nádorové buňky a buňky napadené virem) ze 17,3 na 26,5 procenta, samotný počet těchto buněk stoupl ze 440 na 661 a množství protirakovinné bílkoviny granulysinu se zvýšilo o 48 procent. V čem tkví tohle zvláštní kouzlo? Lesní vzduch je plný fytoncidů – přírodních olejů, které tvoří součást obranného mechanismu stromů (chrání je proti hmyzu, houbám a bakteriím). A právě vystavení se fytoncidům má celou řadu pozitivních účinků: u testovaných osob se zvýšil počet bílých krvinek, snížila se hladina stresových hormonů, prodloužila doba spánku, klesl tlak a tep, došlo ke zlepšení nálady, odbourání únavy a emocí, jako je úzkost, zmatek, agresivita apod. Tento efekt přetrvával ještě celý další týden. Po třiceti dnech však zcela odezněl. Více se dočtete v knize Šinrin-joku: Japonské umění lesní terapie. ▶

## PROCHÁZKA POTOKEM

Říká vám něco jméno Sebastian Kneipp? Známy německý kněz a léčitel, který žil v 19. století, byl nadšeným propagátorem vodoléčby a všechny vodní procedury vyzkoušel sám na sobě. Nutno dodat, že úspěšně, i to navzdory tomu, že nad ním lékaři v jednu chvíli zlomili hůl. Kneippovu kúru můžete provádět všude, kde teče nějaký potok nebo říčka. Jedinou podmínkou je, aby voda neměla víc než 18 °C a její hladina musí sahat těsně pod úroveň zadní strany vašich kolen. A jak na to? Postavte se do vody a přešlapujte na místě. Při každém kroku zcela vynořte jednu nohu a špičku prapněte směrem dolů. Pokračujte tak dlouho, dokud to pro vás bude snesitelné (nemá smysl, abyste se z procházky vraceli celí prokřehlí). Potom si rukama otřete vodu z nohou, oblečte si pohodlnou obuv a jděte se projít nebo se protáhněte krátkým cvičením. Brzy pocítíte, jak se vám v nohách rozlévá příjemné teplo. Kneippova „vodní chůze“ má spoustu zdravotních benefitů: povzbuzuje krevní oběh, zpevňuje cévní stěny, pomáhá při léčbě křečových žil, posiluje imunitu, podporuje dobrý spánek (pokud ji provádíte večer), zmírňuje bolest při migrénách, posiluje nervový systém, uvolňuje namožená chodidla, zlepšuje celkový metabolismus. Vyhnut by se jí měli pouze ti, kteří trpí zánětem močových cest či močového měchýře, onemocněním ledvin, infekcí v břišní oblasti nebo vážnými oběhovými problémy. A také ženy během menstruace.

INZERCE ▼



## BEZ PIGMENTOVÝCH SKVRN

**Spyridon Gkalpakiotis, primář  
Dermatovenerologické kliniky  
3. LF UK a FN Královské Vinohrady**

„Pigmentové skvrny vznikají při aktivaci melanocytů, což jsou buňky produkující pigment. Mohou vzniknout jako pozánětlivá pigmentace nebo u jedinců s predispozicemi na základě hormonálních vlivů, například při užívání hormonální antikoncepce. Melanocyty se aktivují při expozici UV záření, což znamená, že pobyt na slunci může pigmentové skvrny zhoršit nebo spustit jejich tvorbu. Takže ideální prevence je chránit se před sluncem. Ať už pobyt ve stínu či oděvem, který zakryje kůži, případně krémy s nejvyšším ochranným faktorem.“

5

## STOP MOČOVÝM ZÁNĚTŮM

**Michaela Matoušková,  
primářka pražského Urocentra**

„V první řadě bych doporučovala nenastydnout a ohlídat si dostatečný příjem tekutin. Pomůže také měnit plavky, když jste u vody, případně dlouho nesedět v těch mokřích, protože právě to může způsobit prochlazení. Zmínila bych také určitou sexuální zdrženlivost, letní období často svádí k různým románcům, a i to může vést ke vzniku infekce močového ústrojí. Při počínajícím zánětu je nejlepší první pomocí dostatečný příjem tekutin – snažit se infekci „rozpít“. Pokud problémy do dvou dnů neustoupí, je třeba navštívit lékaře, protože hrozí riziko, že se potíže budou nejen horšit, ale že dojde i k zánětu horních močových cest, tedy ledvin. Tím si zároveň zakládáte na opakující se záněty močových cest.“



6



## SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM

**Jiří Bartoš, praktický lékař**

„Podle mého názoru by se měly nápoje střídat, tedy nepít jen čistou vodu, ale také minerální vody, které obsahují nějaké stopové prvky a minerály. Určitě by to však neměly být vysoce slazené nápoje typu různých kolových limonád, a pokud už se člověk rozhodne je pít, měl by volit verze bez cukru. Je vhodné dbát na pravidelný příjem tekutin, ale zase není třeba to přehánět s množstvím. Jako dobrá prevence úžehu a úpalu, pokud trávíte čas na sluníčku, by měly stačit dva až tři litry. Co se týče alkoholických nápojů, nízkostupňové pivo může fungovat jako vhodný způsob doplnění tekutin a minerálů, ale samozřejmě s mírou, a ne na přímém slunci. Dobrou náhradou mohou být i nealkoholická piva. Destiláty nebo víno rozhodně nejsou vhodné pro správný pitný režim, ty si nechme až na večerní zábavu.“



## KREVNÍ TLAK POD KONTROLOU

Aleš Linhart, předseda České kardiologické společnosti



„V první řadě je potřeba, aby byl krevní tlak dobře léčený a kontrolovaný, léčbu při cestě na dovolenou určitě není vhodné přerušovat. Člověk s hypertenzí by si měl dát také pozor

na hypohydrataci – stav, kdy tělu akutně chybí voda – čili dbát na pitný režim, příliš se nevystavovat přímému slunečnímu svitu a neriskovat přehřátí. Problém samozřejmě představuje stres ze samotného cestování, který může tlak zvyšovat, a také léky, které užíváme na úpravu krevního tlaku, často ovlivňují vodní bilanci v těle a způsobují úbytek solí a minerálů. Takže pokud se člověk dostatečně nehydratuje, může to vést k nežádoucímu poklesu tlaku. Zvýšený krevní tlak je také obecně rizikový zdravotní faktor, takže je vhodné mít dobré cestovní pojištění a ideálně i nějakou lékařskou zprávu, aby v případě, že se něco stane, dotyčný informace o svém stavu složitě nehledal a měl je po ruce.“

## OPATRŇE S KLIMATIZACÍ

Znáte to, venku je hic doslova na padnutí, ale jakmile vkročíte do kanceláře, už automaticky saháte po svetru. Na teplotní rozdíl, který často činí až 10 nebo 15 °C, organismus nedokáže v tak krátké chvíli přiměřeně zareagovat. Není proto divu, že dlouhodobý pobyt v klimatizovaných prostorách s sebou přináší zvýšené riziko nachlazení, bakteriálních a virových onemocnění. Stejně záladná je klimatizace v autě a dalších dopravních prostředcích. Když už tedy používáte klimatizaci, dbejte alespoň na to, aby rozdíl mezi venkovní a vnitřní teplotou činil maximálně 5–7 °C (pokud je venku 35 °C, nastavte termostat na 28 až 30 °C).

## PREVENCE STŘEVNÍCH POTÍŽÍ

Milan Lukáš, 1. místopředseda České gastroenterologické společnosti a předseda kliniky ISCARE



„Střevní infekce jsou v letních měsících velký problém, zejména v zemích s nižším hygienickým standardem, jako je například Egypt a podobně. Takzvaný cestovatelský průjem může být způsoben změnou bakteriálního složení a diety, v horším případě může být na vině infekce, ať už vlivem virů, bakterií, či dokonce parazitů. Předcházet tomu lze dodržováním nějakého hygienického standardu, nepít vodu z podezřelých zdrojů, což platí i pro led v nápojích, protože může pocházet z nekvalitního zdroje a ve výsledku může být příčinou střevní infekce. Také bych se vyhnul, zvláště v exotických zemích, nakupování neprověřených potravin u pouličních stánků a podobně. Je vhodné dát si záležet na očištění zakoupené zeleniny a ovoce, protože i ta může být zdrojem infekce. Občasný průjem nemusí nic znamenat, často je způsoben jen změnou dietního režimu. Avšak u lidí, kteří mají bolesti břicha, křeče a vodnatý průjem, je to už potenciální problém. Proto je vhodné mít s sebou něco, co tlumí průjem, ať už je to živočišné uhlí, smecta nebo další přípravky, které zahušťují stolici a umožňují vstřebávání vody. Pokud se objeví i teploty, je to signál silnější, zpravidla bakteriální nákazy, a v tom případě je vhodné navštívit odborníka.“



## ODLEHČENÝ JÍDELNÍČEK

Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně center pro hubnutí a výživu Naturhouse

„Máte pocit, že léto je na redukci váhy nejméně vhodným obdobím? Dovolené, grilovačky, návštěvy u známých... A přitom to může být naopak. Jednak proto, že v tuto dobu odkládáme nejméně oblečení, přebytečná kila neschováváme pod kabát, a také v plavkách chceme vypadat co nejlépe, což je skvělá motivace. V létě máme také větší pocit žízně, proto se nám snáze dodržuje pitný režim. Zatímco v zimě máme víc chuť na těžká hutná jídla, v létě je tomu naopak, lákají nás spíše zeleninové saláty s lehčím typem bílkoviny. A ani grilování nemusí být na překážku – plátek masa a grilovaná zelenina s lehkým jogurtovým dipem nadchne každou návštěvu. Navíc je mnohem větší výběr zeleniny a ovoce a jídelníček si tak můžete udělat pestrý a chutný. Pokud si budete chtít ke grilování dopřát alkohol, dejte si raději sklenku suchého bílého vína nebo vinný strík.“



## KOUZLO LETNÍ SAUNY

Sauna v létě? Nesmysl! Když je venku híc, proč bychom se měli ještě prohřívát? Tak zní obvyklé argumenty odpůrců letního saunování. To s sebou však přináší celou řadu výhod. Zaprvé pobyt v sauně zlepšuje tělesnou termoregulaci. Budete-li saunu navštěvovat pravidelně, budete časem lépe zvládat teploty, při kterých se druzí sotva plouží, alepší se také vaše schopnost reagovat na přechody z tepla do zimy, což zároveň podpoří váš imunitní systém. Zadruhé návštěva sauny regeneruje unavené svaly a klouby, takže je ideálním doplňkem k letním sportovním aktivitám.

Kromě toho přispívá k větší psychické pohodě a odbourává stres, což se hodí nejen v létě.

# 14

## NEŠKODNÉ ALL INCLUSIVE

Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně center pro hubnutí a výživu Naturhouse

„Při all inclusive dovolených je důležité udržet si životosprávu v podobě pravidelného stravování – kvalitní snídaně, oběd a večeře. Na talíři by v žádném případě neměla chybět rozmanitá zelenina, ryby, mořské plody, maso, popřípadě menší porce přílohy, přičemž zelenina by měla vždy převažovat. Mezi hlavními chody využijte většího výběru chutného ovoce. To neznamená, že si nemůžete dopřát zákusek nebo zmrzlinu, ale pokud se stravujete zdravě a kvalitně, bude vám stačit jeden. Ani sklenička kvalitního vína nemusí ohrozit vaši těžce získanou linii, pokud ovšem zůstanete u té jedné sklenky denně. Nezapomínejte také na pitný režim a na to, aby se vaše stravování během dovolené nezměnilo v celodenní uždibování různých dobrot u bazénu.“

## DOVOLENÁ ZA ODMĚNU



Lucie Harnošová, lektorka sebelásky a spisovatelka

„Co kdybyste tohle léto povýšili na nový level a užili si dovolenou sami se sebou? Pokud trávíte spoustu času za stolem či počítačem nebo péčí o rodinu a jste unavení z toho, jak nenacházíte balanc mezi prací a životem, o to víc je kvalitně strávený čas o samotě velmi důležitý pro vaši celkovou psychickou, ale i fyzickou pohodu. Náš život je spokojenější, pokud zpomalíme, nespěcháme a jen jsme. Jdeme svým vlastním tempem, přemýšlíme, objevujeme o sobě i o světě nové věci. Sami sebe rozmazluje plnou pozorností soustředěnou jenom na sebe.“



# 17

## LÁZEŇ PRO TĚLO I PRO DUŠI

Blažené momenty sladkého nicnedělání, jemná vůně mořské soli, koupel, která spolehlivě odplaví všechny starosti a stres... Mnoho lidí tvrdí, že se z pobytu od moře vrátili jako znovuzrození. A že vám to letos s mořem nevyšlo? Nevadí, jeho blahodárné účinky si můžete užít i v domácím prostředí. Připravte si koupel s mořskou solí, do které přidejte několik kapek éterického oleje. Zkuste třeba růži – nádherně zklidňuje, podporuje krevní oběh, příznivě působí na ženské orgány a rozpouští negativní emoce, které se u žen velmi často hromadí v oblasti podbřišku. Pokud máte pocit, že potřebujete skutečně důkladný detox (jak tělesný, tak i duševní), rozpustte ve vaně celý kilogram mořské soli a dvacet minut v klidu relaxujte. Po skončení lázně se budete cítit daleko lehčí – na těle i na duši.

## PARTNERSKÁ DOVOLENÁ BEZ HÁDEK

Denisa Říha Palečková, lektorka v oblasti partnerství a vědomé sexuality

„Zkuste si představit, že jste do sebe čerstvě zamilovaní. Pravděpodobně vám bude docela jedno, kam jedete a co tam budete dělat. Chcete hlavně být jeden s druhým. Držíte se za ruce. Tulíte se v objetí. Vyprávíte si o sobě a svých snech. Toužíte druhého poznat. Jeho minulost. Jeho přání. Objevujete své duše i svá těla. Hodně se dotýkáte. Hodně se mazlíte. Hodně sdílíte – někdy v tichu a někdy nahlas. Zajímáte se o toho druhého. Nasloucháte. Vycházíte si navzájem vstříc. Chcete jeden druhého potěšit... A přesně to dělejte na vaší společné dovolené. Přestože už jste dvacet let partneri a máte mezi sebou i mnohá zranění. Vyrazte si spolu, jako byste se měli nově poznat. Projevujte druhému úctu a zájem a buďte na sebe milí, jako když jste na začátku vztahu chtěli udělat dojem. Sdílejte informace o sobě, o svých životních zkušenostech, zálibách a přáních. A přibalte si k tomu do kufru či do batohu Sbližovací karty.“ (Ty si zdarma stáhnete na [www.denisapaleckova.cz](http://www.denisapaleckova.cz))



## SPORTEM KU ZDRAVÍ

# 13

**Kateřina Hollerová, trenérka fitness pro ženy Contours**



„Pokud během roku sportu moc nedáte, krásné počasí a příroda v rozpuku vás může zlákat k vyzkoušení některých outdoorových aktivit. Které si vybrat, když nejste zrovna sportovec tělem i duší, abyste z toho měli požitek, a ne trápení? Turistika je vhodná opravdu pro každého, stačí si zvolit trasu a terén, které odpovídají vašim schopnostem a kondici. Nezapomeňte mít s sebou dostatek tekutin a pevné boty. Při pobytu v rekreačních areálech je většinou k dispozici venkovní hřiště pro plážový volejbal, ping-pong nebo minigolf, případně lanové centrum. Neváhejte všechno vyzkoušet a aktivně se zabavit. Pro zdatnější jedince, kteří netrpí závratěmi, je letní výzvou zdolávání jištěných lezeckých cest v horách. Takzvané ferraty stále přibývají, také u nás je jich mnoho, a to nejen na horách. Jsou značeny písmeny dle stupně obtížnosti. Začněte od těch nejllehčích. Na tuto akci už potřebujete nějaké to vybavení, ale seženete ho snadno v každé outdoorové půjčovně.“

INZERCE

## MEZIGENERAČNÍ DOVOLENÁ

**Jitka Ševčíková, lektorka emoční inteligence**



„Očekávání – Plán – Odjezd – Dovolená – Návrat – Lizání si ran... Poučení z krizového vývoje. I takhle může vypadat osnova mezigenerační dovolené. Batole + puberták + sportovec + kavárenská povalečka + (pra)rodiče chtiví klidu i vnoučat. Nebo školák + teenager + gaučák + milovnice hradů + prarodiče aktivní chalupáři. Jak sladit zdánlivě nesladitelné? V tom vám pomůže nejen sladit vzájemná očekávání a naplánovat cestu, ale i čas pro každého o samotě a aspoň rámcová pravidla. Doporučuji položit si následující otázky: Máme harmonické vztahy, nebo nám to někde skřípe? Protože pokud si představujete, že na dovolené se všechno spraví, jste na velkém omylu. Jaká témata budou během dovolené tabu? Kde se prolínají naše představy o trávení dovolené (moře, chata) a kde rozcházejí (aktivní dovolená a sport, lenošení a užívání si gurmánských zážitků)? Nikdy nelze úplně uspokojit všechny. Jak napjatý, nebo benevolentní je náš dovolenkový rozpočet? Co si kdo o dovolené dovolí? Pubertáci neomezený čas na mobilu, manželka nicnedělání bez výčitek, rodiče odpolední klid, manžel pět večerních piv, batole dvě zmrzliny a všichni štědrrou porci tolerance... Každý den může být někdo ‚vedoucí zájezdu‘ a příslušné aktivity se mohou odvíjet od jeho představ.“

## RELAXAČNÍ MEDITACE

# 19

Potřebujete pauzu, abyste se uvolnili a osvěžili? Leckdy v sobě člověk nosí napětí, ani o tom neví. Následující meditace vám zabere pouhých pět minut, ale dokonale vás probere k životu. Můžete ji praktikovat ráno po probuzení, ale i večer před usnutím, pro lepší spánek. A jak na to? Lehněte si a zavřete oči. Třikrát se pomalu a dlouze nadechněte a vydechněte. Zaměřte pozornost na svá chodidla a všimněte si pocitů, které v nich máte. Vnímejte tíhu, s níž spočívají patami na zemi. Napněte je a potom vědomě uvolněte. Tím samým způsobem se pomalu pracováváte přes lýtka, stehna, boky, břicho, hrudník, paže a ramena až ke krku a obličej. Příslušnou partii vždy nejprve napněte (zatněte) a potom povolte. U obličeje pracujte odděleně se rty, tvářemi, očima i čelem. Na závěr se zhluboka nadechněte a s výdechem otevřete oči. Další tipy na rychlá, ale účinná meditační cvičení najdete v knize Odpojte se: Jednoduchý průvodce meditací pro přepracované skeptiky a moderní ezoteriky. ▶



## TIPY NA LAHODNÉ OSVĚŽENÍ

### Mátová limonáda

K přípravě potřebujete dvě hrsti čerstvých mátových listů, které vložíte do velké skleněné lahve nebo džbánu, zalijete dvěma litry čisté vody, přidáte med či třtinový cukr podle chuti a na plátky nakrájenou půlku citronu. Nápoj nechte odležet dvacet čtyři hodin v teple, potom ho přecedte, doplňte další půlkou citronu a dejte vychladit.

### Tradiční citronáda

Tahle „bezva limča“ zachutná všem. Z deseti citronů vymačkejte šťávu a přes jemný cedník ji nalijte do velkého džbánu. Přisypte dvě stě gramů třtinového cukru a míchejte, dokud se nerozpustí. Potom přidejte dvě lžičky strouhaného zázvoru, zalijte vodou, přihodte pár listů máty, vložte skrojky citronu a dejte vychladit.

### Malinová polévka

Asi čtyři hrnky malin nejmenno rozmixujte se čtvrtinou hrnku brusinkového džusu, nebo hroznové šťávy a necelým hrnkem cukru. Směs přecedte, abyste se zbavili semínek. Polévku nalijte do mísy. Přidejte smetanu a lehce promíchejte, aby barvy vytvořily krásný efekt. Dejte vychladit a před podáváním ozdobte malinami.

### Domácí ledový čaj

Na půl litru vody budete potřebovat jeden sáček kvalitního čaje: černého, zeleného, ovocného. Přidat můžete i bylinky, nejlépe mátu nebo meduňku. Sáček zalijte dvěma decilitry vroucí vody a po šesti minutách vyjměte. Dolijte třemi decilitry studené vody a dejte chladit. Na závěr dochuťte čerstvě vymačkanou šťávou z citronu a přidejte třtinový cukr. Servírujte s ledem.

### Jahodové mojito

Pro přípravu potřebujete třicet mililitrů limetkové šťávy, šest listů máty, střík sodové vody, lžičku třtinového cukru, hrst drceného ledu a dvě lžíce jahod. Jahody omyjte a nakrájejte na malé kousky. Do sklenice nalijte limetkovou šťávu, přidejte třtinový cukr a listy máty. Všechno společně rozmačkejte a potom přidejte nakrájené jahody. Zastříknete sodou a přisypte trochu ledu. Ingredience promíchejte a můžete servírovat. Místo jahod můžete použít také maliny.

### Bezové šampaňské

Ve velké (cca osmilitrové) nádobě se studenou vodou rozpustíte kilogram cukru, přidejte tři citrony pokrájené na kolečka a čtyřicet bezových květů. Přikryjte utěrkou a nechte při pokojové teplotě odležet dva dny. Nakonec přidejte špetku sušených kvasinek, znovu přikryjte a fermentujte další čtyři dny. Hotový nápoj přefiltrujte přes kousek čistého plátna. Naplňte do lahví a uložte na týden až dva do chladu. Servírujte s jahodou.

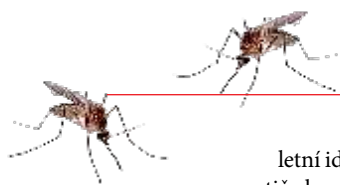
## BYLINKY V KOKTEJLECH

Plánujete zahradní party? Některé bylinky výborně chutnají i v kombinaci s alkoholem. Máta – perfektní do mojita, julepu s bourbonem a řady dalších koktejlů; navíc pomáhá při zažívání a osvěžuje dech. Koriandr – výborně chutná s tequilou a v drinku Bloody Mary. Bazalka – můžete ji vyzkoušet ve všech nápojích místo máty, dá se dobře kombinovat i s citrusovými drinky. Levandule – díky svým plným nasládlým tónům se báječně hodí do citrusových nápojů, ozdobit s ní můžete i skleničku sektu. Kopr – jeho jemně sladká trávová chuť příjemně vyladí koktejly s ginem a vodkou, zvlášť v kombinaci s okurkovými ozdobami.



21

## AŽ VÁS NEVYŠTÍPOU!



Komáři a další otravný hmyz dokáže pokazit i tu nejlepší letní idylku. Vsadte na přírodní pomocníky. Mezi ty osvědčené patří vrtáč obecný, který skutečně zabírá, jenom zrovna dvakrát nevoní. Proto se doporučuje svazečky této rostliny, kterou si můžete natrhat při procházce podél cest, rozvěsit do předsíně nebo na terasu (ne do uzavřené místnosti). Podobně to můžete provést i s česnekem. Dal by se z něj vyrobit také účinný tělový repelent, ale ten by snesly jen hodně otrlé národy, nehledě na to, že česnek je poměrně agresivní a dráždí pokožku. Mnohem lépe je na tom libeček nebo šalvěj – bylinky, které nám hezky voní, ale hmyz je nesnáší. Rozvěste si svazečky kolem oken, a je po starostech. Výborné repelentní účinky má i citronová tráva, která se v poslední době stala velmi oblíbenou také v české kuchyni. Její intenzivní aroma komáři nemohou vystát. Z lékárníčky našich babiček pochází i tento velmi účinný odpuzovač komárů, který se vyrábí ze zelených slupek vlašských ořechů: půl kila pokrájených slupek svařte v litru vody (použijte nějaký starší hrnc, protože slupky barví) a vychlazený vývar rozlijte do lahvíček s lihem v poměru 1 : 3 (tři díly vývaru na jeden díl lihu). Nechte dva týdny louhovat. Tekutinu nanášejte přímo na pokožku, jedna aplikace vás ochrání až na pět hodin. Repelent funguje opravdu dobře, jak na komáry v lese, tak i na divoké „bzuzící letky“ u vody.

