



:beyli

01

Čtení, nad kterým se za svůj úsměv stydět nebudete

5
Editorial

6
Co ničí zuby víc? Cola, nebo drogy?

8
S nudou ve městě zatočíme

10
Designové vibrátory Anny Marešové

14
Ester a Josefina léčí sdílením

18
Bojíte se bílého pláště? Zhluboka dýchejte

22
Rovnátká nejsou jenom pro teenagery

24
Amanda a její den s rovnátky

32
Krásný úsměv vidíme i na 300 metrů

36
Co vykouzlí úsměv na tváři vašemu lékaři?

38
Relax na chalupě, v sauně, na venku

46
Vánoce letušky z economy

50
Kdo má víc patentů? Kartáček, nebo rovnátka?

54
Jaká jsou rovnátka Beyli Dental?



**„Ahoj, Evo, včera se mi to moc líbilo,
dal bych repete. Chápeš, co tím myslím...“**

**„Ahoj, Evě se to asi moc nelíbilo,
dala ti cizí číslo.“**

K smíchu, nebo k pláči? Ester Geislerová a Josefina Bakošová před rokem hodily na Instagram pár podobně cynických a úsměvných SMS výměn mezi partnery. A rozjela se pořádná smršť veselých i smutných rozhodových a vztahových hlášek, které jim lidi začali posílat. Zjevně se chtěli podělit.

A tak vznikla Terapie sdílením a dnes s ní obě dámy vystupují a pomáhají publiku uvědomit si způsob, jakým komunikuje, a že je to důležitější, než si možná myslíme.

Naše neviditelná rovnátka mají ostatně ke komunikaci blízko. Nejde nám jen o rovné zuby, ale i o lepší život, hezčí vztahy a milejší úsměvy, které se nebudete bát ukázat.

V prvním čísle našeho magazínu :beyli tak mimo jiné najdete rozhovor právě s Ester a Josefinou o Terapii sdílením (14). Ale taky designovou rubriku s Annou Marešovou (10) nebo vás pošleme na opravdu hodně dobrá wellness místa po celém Česku (38).

Věříme, že se vám náš časopis bude líbit
a že si příště dáte repete.

Berte život s úsměvem.

Martin Beneš
CEO :beyli

6 informací, které vám rozšíří vědomosti i úsměv

1 Alíku, vyceň rovnátka!

Nejen lidský, ale i psí chrup se může lesknout a být i perfektně rovný.

Stejně jako u lidí může veterinář nasadit i vašemu mazlíkovi rovnátka. Využívají toho hlavně majitelé výstavních plemen. Nejdřív je třeba provést rentgen a po něm posoudit, zda je vůbec možné psí chrup narovnat.

Rovnátko se dají ale využít i kvůli vadám, které mohou psům způsobovat bolestivá zranění. Opakované záněty se pak často změní v mnohem závažnější zdravotní problémy. Náprava zubů nakonec může vyjít levněji než náklady na neustálou léčbu následných zdravotních problémů.



2 Dietní cola ničí zuby stejně rychle jako drogy

Milovníci Coca-Coly light tohle neuslyší rádi: pro zuby je nebezpečná asi tak jako konzumace cracku nebo pervitinu, tvrdí profesor stomatologie Mohamed Bassiouny z univerzity ve Philadelphii.

O škodlivých účincích sladkých nápojů na zuby se mluví již roky. Výsledky nové studie jdou ale ještě dál. Podle nich konzumace coly, byť té dietní, poškozuje zuby podobně jako požívání uvedených drog. Cola má prý takovou kyselost, že to zásadně poškozuje chrup. Vypít jí ale musíte opravdu enormní množství.

Studie, kterou vedl profesor stomatologie na Temple University School of Dentistry ve Philadelphii Mohamed Bassiouny, zkoumala před dvěma lety třeba ženu, která pět let denně pila dva litry coly. Její chrup byl údajně porovnatelný se zuby devětadvacetiletého uživatele pervitinu a jednapadesátiletého uživatele cracku. Zuby měli tak devastované, že po výzkumu všichni tři přišli o kompletní chrup, který už nemělo význam zachraňovat.

Oponenti výzkumu nicméně říkají, že vyčlenit dietní colu jako jedinou příčinu problémů se zubními kazy u sledovaných lidí a srovnávat to s užíváním drog je nezodpovědné.

Text: Martin Groman



3 Zuby z 3D tiskárny

Francouzská firma Bone 3D se nezabývá jenom kostmi, jak by napovídál název, ale před časem se v ní zaměřili taky na zuby, které vám vytisknou na 3D tiskárně.

Typické je, že ze všeho nejdřív museli vyřešit barvu. Každý máme trochu jiný odstín zubů a nečekáme, že nám korunku vytiskne tiskárna jen ve dvou variantách – thymolínově bílá a kanárkově žlutá. Prostě chceme mít i zubní náhradu ve stejné barvě jako ostatní chrup. A je jedno, jestli korunka vznikla na 3D tiskárně, nebo jde o klasickou keramiku. Bone 3D a po něm i další výrobci dnes už zcela běžně vytváří vysoce přesné lékařské a ortodontické modely pro své zákazníky. Zatímco dřív čekal pacient na korunku několik týdnů, s 3D technologií stačí čtyři hodiny.

5 25 centů

Přesně tolik dávala v Americe víla Zubnička za vytržený zub v roce 1950. Dnes je prý průměr dva dolary. A co u vás doma? Už se tahle tradice vžila i v Česku? Kolik dáváte dětem za zoubek?

4 Jednou i vám řekne robozubař: vypláchněte si

V Číně už robotický zubař provedl první operaci bez jakéhokoli zásahu lidí. Pacientovi při ní implantoval dva nové zuby, navíc vytištěné na 3D tiskárně. Ačkoli zdravotnický personál byl hodinové operaci v provincii Xian přítomen, vůbec do věci nezasahoval.

Robotického zubaře vyvinula pekingská univerzita spolu s vojenskou stomatologickou nemocnicí. Dr. Čao I-min, který v nemocnici pracuje, novinám řekl, že robot je určen k provádění stomatologických výkonů a vyhýbání se chybám způsobeným lidským faktorem. Skutečnost bude ale i taková, že robotičtí zubaři mají spíš pomoc i s nedostatkem kvalifikovaných stomatologů v Číně.

6 Zuby jako otisk prstu

Každý zub je jedinečný. Dětské i ty dospělé, žádný není kus jako kus. Každý je originál, má svůj jedinečný profil. Ani váš soused nemá zuby jako vy a ani jeden zub není tomu vašemu podobný. Vědci díky tomu ze zubů bez problému odhalí, jak staří jsme, co jíme a co pijeme. Naše zuby také obsahují informace o celkovém zdraví, včetně období stresu nebo onemocnění, které jsme prodělali. Stručně řečeno, zuby jsou trvalým záznamem naší osobní historie, takové letokruhy.





Text: Martin Groman

U / U Studio

Kde se nudí mladí ve vašem městě?

Většina českých obcí a měst postrádá kvalitní veřejný prostor pro děti a mladé. A když nějaké místo, kam můžou zajít, má, tak zase často vypadá tak, že se tam nikdo nechce vracet. Aby to bylo jinak, o to se snaží U / U studio.

Založili ho profesí architekti, designéři a stavební inženýři, které spojuje skateboarding. Chtějí zapojit skateboarding do veřejného prostoru tak, aby vznikl co nejatraktivnější sociální prostor jak pro jezdce, tak pro širší veřejnost.

Stavební zásahy nutné pro skateboarding v už existujícím nebo budoucím veřejném prostoru jsou relativně levné a lehké na provedení. Skatovat se dá v zásadě i na běžných částech městského mobiliáře. Z nudného nebo zanedbaného místa tak můžou snadno vzniknout daleko zajímavější prostory, kam se lidé budou rádi vracet.

Kdo patří do U / U studia?

Martin Hrouda
František König
Kryštof Zika
Jiří Kotal

Proč se červenat?

K červeným lucernám a sexshopům se zacloněnou výlohou mají daleko. K vulgaritě i kýči taky. Před třemi lety dostaly prestižní designovou cenu Red Dot a dva červené puntíky mají i v logu.



Silikonové intimní produkty Whoop-de-doo navrhuje Anna Marešová, která má za sebou produktový design tramvají i sekačky na trávu. Našla se ovšem v oblasti, o které se pořád mluví málo, a přitom je pro životy (nejen) žen tak důležitá: sex, jeho lepší prožívání a sexuální zdraví.

Klíčová slova? Jednoduchost, čistota návrhu i provedení, ale také něha, přirozenost a láska k sobě samé. Zářivý úsměv, který umí vykouzlit, si už domyslete sami.

whoopeddoo.cz





whoopededoo.cz



Je lepší říkat věci z očí do očí

Otevřená komunikace jako základ úspěchu, sdílení jako terapie a občas tragikomické vztahové hlášky. To všechno prostupuje tvorbou kreativního dua, které tvoří herečka Ester Geislerová a módní designérka Josefina Bakošová.

Mají za sebou několik kolekcí oblečení, dvě knihy a audioknihu. Na instagramovém účtu se skoro čtvrtmiliónem sledujících sdílejí výběr ze skutečných online konverzací. A celé to přesouvají zpátky do offline světa na přednáškách, které pořádají spolu s párovým terapeutem Janem Vojtkem.

Kde jsou kořeny vaší spolupráce?

Josefina: Začalo to Esteriným obrázkem tygra na noční obloze. Potkaly jsme se, když jsem učila v soukromé lidošce její mámy: Vyhlásili jsme tam celopražskou soutěž o nejzajímavější malbu zvířete a Ester ji se svým tygrem vyhrála. Dávno jsem znala její sestru, výtvarnici Lelu Geislerovou. Potkávaly jsme se, později i s dětmi, a líbila se nám naše společná energie. Tak jsme přemýšlely o kreativní spolupráci. Vytvořily jsme kolekci dámských a holčičích kabelek Pepieta. Šily jsme je, ručně vyšívaly, nad tím jsme se potkávaly a povídaly si. Samozřejmě jsme řešily i vztahy.

Ester: My jsme se o vztazích bavily, co se známe. A při tom vyšívání přišla řeč i na naši společnou kamarádku. Rozešel se s ní kluk a den po rozchodu dal na Facebook fotku klíčů s popiskem „New keys, new life“. Ona se nám s tím svěřila a my, abychom jí ulevily, jsme jí začaly psát věty, které někdy někdo řekl nám nebo jsme je někdy zaslechly. „Ty za to nemůžeš, Mám tě rád jako člověka.“ A tak podobně. Vznikla taková online terapie. Zároveň jsme si říkaly, že by to byla vtipná kolekce triček nebo výstava. Tak vznikla kolekce Manifesto s našimi vlastními větami.

Josefina: Nebyly to věty rozhodové, ale vztahové. Takové, co se normálně říkájí mezi partnery, ale třeba i mezi kamarády.

Ester: Vymyslely jsme jich třeba sedmnáct a z těch sedmnácti jsme vybraly šest: Je to mnou, Nepoznávám se, Musím ti něco říct, Já na tom telefonu pracuju, Mám asi divný období, Co je ti? – Nic. Později vznikla další kolekce Manifesto/EMET s pracovními větami: Pošli mi to mailem, Nestíhám, Mám moc práce, Už nejsme děti, Já už nemůžu, Dnes jsem normální.

Josefina: K první kolekci nám jedna paní napsala, že nám fandí, a poslala „svých“ sedm vět, co za život nasbírala. Nás zaujala hlavně věta: „Jsem příliš slabý na naši lásku.“

Ester: Ořízla jsem tu větu, dala do bílého rámečku a zveřejnila jsem ji na našem Instagramu, @esterajosefina, kde nás tenkrát sledovalo asi tisíc lidí. Dala jsem k tomu hashtag #terapiesdilenim. Lidi se toho chytili a začali posílat další. Dalších pět, patnáct, padesát... Chodí to dodnes. A chodí toho strašně moc.

Text: Marie Barvínková



Kolik vám toho chodí?

Ester: Někdy i sto zpráv denně. Často celé konverzace, ale my z nich vybereme klidně jen jedno slůvko, které mluví za vše. Jsme takové kurátorky, do ničeho nezasahujeme, nepřepisujeme to. Všechny zprávy jsou autentické.

A stává se ještě, že vás některá z nich překvapí?

Ester: Naposledy mě překvapila tahle zpráva. Ona je taková hrozně úchylně divná. (čte) „Hezké odpo, Zdeňko, jaké máš počasí? Tady se nějak kazí, ale 34 stupňů tu mám, chodím po bytě úplně nahý a potím se, občas se pokropím...“ Chtěla bych toho pána vidět. Většinou dostáváme dialogy, rozchody, lásku... Ale u podobných zpráv mám pocit, že to jsou takové Slavnosti sněženek. Takoví pábitelé a podivňouši, a ti mě baví. Jsou to takové neobroušené diamanty.

Stává se, že vás něco zaujme spíš negativně?

Ester: Nejvíc nám to oči otevřelo na začátku. To jsme zíraly, co je za nové trendy. Třeba když se kluk chce rozejít s holkou, dá prostě na Instagram novou holku a té první nic neřekne. Viděly jsme taky, jak jsou některé konfrontace vulgární.

Máte někdy potřebu lidem odpovídat, pomáhat?

Ester: Jsme snad dost emočně inteligentní, takže víme, že nemůžeme zasahovat. Kdo ví, jak to je, co se tam stalo. Ale občas něco napíšeme, třeba když toho člověka trochu známe. Občas se ptáme, o co šlo, jenom proto, abychom pochopily kontext, který není vždy úplně zřejmý.

Josefina: Ze začátku jsme psaly třeba, že čas pomáhá. Ted' už to moc nestíháme. Kromě Instagramu nám chodí zprávy na Facebooku, e-mailu, a někdy lidi i volají.



Vážně? Kdo vám volá?

Josefina: Opravdu už mi volali dva kluci. Jeden se mi začal svěřovat se svým trápením – že si dopisuje s holkou, chtěl po mně vysvětlení, co její odpovědi znamenají. Pak jsem zjistila, že mu je šestnáct, takže byl vlastně ve věku mojí dcery. Řekla jsem mu, že si můžeme povídat podobně jako matka se synem, ale že nejsem odborník. Poprosila jsem ho, ať mi už nevolá. Pak mi psal. Posílal mi svoje konverzace a chtěl radu.

Takže jste vlastně převzaly roli poradny?

Ester: Nejsme odbornice na vztahy ani psychologky. Jsme prostě citlivé ženy, empatické. Někaké vztahové zkušenosti máme, ale radši se do toho nemontujeme a necháme tuhle část na odborníkovi.

Josefina: Čas od času lidi psali do komentářů, že vztahy jsou na nic a že je lepší žádný nemít. A protože nás zajímalo, jak to je, oslovily jsme párového terapeuta a psychologa Honzu Vojtku, který na rozdíl od nás odborníkem na vztahy je. Na ten popud vznikly přednášky Terapie sdílením LIVE.

Ester: Na Honzu jsme natrefily online. Zaujal nás tím, jak je sympatický, umí mluvit, má smysl pro humor. Umí věci hezky zobecňovat a zároveň říkat srozumitelně. A má i takový příjemný kukuč. Zavolaly jsme mu, že už máme slušný přehled o tom, jak lidi komunikují, komunikujeme. Že z toho nejsme úplně nadšené a že bychom chtěly najít přemostění z virtuálního do skutečného světa, zároveň vyústění našeho projektu. Řekl nám, že je strašně rád, že voláme. Že si taky všímá, že se něco děje, a že u svých klientů vidí, jak online komunikace ve vztazích udělala maglajz. Že mu ukazují SMSky a ptají se: „Co jí mám odepsat?!“

A s tím lidem na přednáškách radíte?

Ester: Nedáváme jim návod, ale chceme jim poskytnout nástroje k pochopení. Když je máte, líp se vám orientuje. Na začátku se trochu ztrapníme, abychom byly divákům sympatičtější. Máme na sobě kostýmy mobilních telefonů a symbolicky z nich vystoupíme. Pak publikum spolu s Honzou provádíme vztahem od začátku do konce. První část je o sebeuvědomění, znalosti sama sebe, jak být sám se sebou šťastný a „hotový“. Vědět, kdo je a co chce, co mu vadí a co mu nevadí. Druhá část je o tom, jak a kde se seznamovat, jak se vyhnout chybám. Třetí část? To už jsme ve vztahu. Mluvíme o práci na vztahu. A proč je důležité vztahy prohlubovat. A čtvrtá část je rozchod.

Josefina: Na závěr, po tom případném rozchodu, následuje půlhodina, kdy se lidi můžou ptát. Debata TSL.

Na co se ptají nejvíc?

Josefina: Je to srandovní, všichni začínají takhle: „Moje kamarádka má problém...“ Naposledy se třeba rozvinula debata k otázce peněz. Jak je to s placením, když jdete s někým na pivo nebo na víno. Co si má holka myslet o tom, když za ni chlap nezaplatí. Jestli má hned jít od toho.

K čemu jste dospěli?

Josefina: Že na to má každý úplně jiný názor. Ale Honza tvrdí, že se o placení má mluvit dopředu. Že si lidi mají rovnou vyjasnit, jestli zaplatí holka, kluk, nebo každý zvlášť. Na žádné z variant není nic špatného, jenom je dobré si to říct, aby se potom někdo necítil blbě. Holky v publiku ovšem říkaly, že by jim bylo nemístně trapné se zeptat. Já si to taky nedokážu představit. On nás taky odmalička někdo třeba učí, že nám muž má otevřít dveře. Pak to máme tak nastavený. Nebo že muž má zaplatit. Ani nevím, kde jsem to slyšela poprvé.

Ester: Gentlemani trochu mizí.



A je to problém?

Ester: Problém to možná není, ale je to škoda. Jako všechno dobré, co se vytrácí. Je to spíš takový smutný.

Josefina: Já to zase vnímám jako matka dcery, která začíná chodit po večírcích. Ve společnosti už vůbec není automatické, že by ji kluk třeba doprovodil domů. Já jí málem dávám nůž na krk, že si prostě musí říct o doprovod, a ona říká: „To nemůžu, to je trapný...“ Kdybych byla máma kluka, minimálně tohle bych ho odjakživa učila. Že když holku pozve, tak ať ji doprovodí.

Ester: Rodiče nás to mají učit. Ale ne každý má to štěstí.

Josefina: Mohlo by se to řešit minimálně na občanské výchově.

Ester: Když na Terapii sdílením byla šéfka českého Google Táňa le Moigne, říkala právě, že by to mělo být povinné i pro školy. Víc lidí nám radilo, ať s tím jdeme na střední školy.

„Terapie sdílením“, to je přímo pojem z psychologie?

Ester: Je to odborný název pro skupinovou terapii, což jsem netušila, když jsem ten hashtag poprvé napsala. Mimochodem od Honzy jsme se dozvěděly, že komunikace není výměna informací, jak se často tvrdí. Comunicare je latinsky „sdílet“. Takže je to vlastně terapie komunikací. O to nám jde, snažíme se, aby lidi pochopili, že je lepší si věci říkat z očí do očí. Že je důležité umět ve vztazích o věcech mluvit. A snažíme se ukazovat jak. Třeba – nebát se!

Josefina: Myslím, že hlavní sdělení přednášky, a z druhé strany i našeho Instagramu, je o tom, že se to všechno děje. Lidi se rozcházejí, jsou si nevěrní, je to normální. Ale je důležité to umět sdělit a vyřešit. Nepsat si to v SMSkách a v messengerech, ale mít k druhému úctu. Prostě se sejít a promluvit si.

Ester: Když se s vámi někdo rozejde ve zprávě, je to sice pro něj a možná i pro vás v tu chvíli jednodušší, ale emočně to nezpracujete. On taky ne. A celé to bude trvat mnohem déle.

esterajosefina.com
@esterajosefina

Lékaře se bát nemusíte

Vysvětlujte to ale svému krevnímu tlaku

U lékaře! Srdce vám skáče ven z hrudníku a tlak nezadržitelně šplhá nahoru jako rosníčka při změně počasí. „Dobrý den, pojd'te dál, posad'te se a vyhrňte si rukáv, nejdřív vám změřím tlak,“ halasí sestra. A vy už víte, jak to dopadne. Hlásí se syndrom bílého pláště.



Text: Jana Bohutínská

Člověk, kterému lékaři a zdravotnické prostředí pokaždé pořádně zvednou tlak. A to doslova. Strach z bílého pláště nebo syndrom bílého pláště je sice usazený ve vaší hlavě, ale má jasné a přesně měřitelné fyzické projevy. A to tonometrem. Vždyť se syndromu jinak říká také hypertenze bílého pláště. Zatímco si doma poctivě měříte tlak a vždycky naměříte úplně normální, v ordinaci vám vylétne nahoru a vy se přesunete do kategorie člověka s hypertenzí, vysokým krevním tlakem. Stačí zahlédnout bílý plášť, ocitnout se v ordinaci.

Tonometr je kámoš

Ten, pro koho je syndrom známým společníkem, proto už do ordinace lékaře, kde ho čeká měření krevního tlaku, nevstupuje bez papírku s naměřenými hodnotami z domova. A tonometr je jeho blízký kámoš, stejně jako třeba kartáček na zuby nebo psí mazlíček. Studie ostatně ukázaly, že pilné domácí měření tlaku je stejně přesné jako 24hodinový monitoring, kdy digitální tonometr měří tlak v pravidelných intervalech po celý jeden den a noc. A podle výzkumníků z univerzity ve finském Turku, kteří se tématu věnovali, je domácí měření nejen mnohem pohodlnější, ale také méně finančně nákladné.

Podle jedné turecké studie se přitom hypertenze bílého pláště může týkat až 43 procent pacientů. A dokonce i ti, kteří se léčí s hypertenzí a doma mají díky lékům normální tlak, mohou v ordinaci vykazovat tlak pořádně vysoký.

Krevní tlak? A jaký vlastně?

Ale ujasněme si především, co to vlastně krevní tlak je. Jak vysvětlují odborníci z České společnosti pro hypertenzi, lidské srdce si lze představit jako pumpu, která svou činností zabezpečuje oběh krve v těle. Hodnota tlaku říká, jakou silou srdce vypuzuje krev do cév v celém těle, tedy do krevního oběhu, a jakou silou působí na cévní stěnu. Když působí správně, udržuje krevní oběh, a tudíž také potřebné dodávky živin a kyslíku do těla. Když je ale síla moc vysoká, škodí cévám, srdci, mozku, ledvinám i očím. Může způsobit cévní mozkovou příhodu, infarkt myokardu, srdeční selhání, demenci, poškodit ledviny, nebo vést dokonce k jejich selhání, zhoršit zrak a také způsobit poruchy erekce. Prostě spoustu potíží, o které nikdo nestojí.

Vysoký, normální, nízký tlak... Co to přesně znamená? Podle České společnosti pro hypertenzi by měl být normální tlak člověka měřený v ambulanci lékaře pod hranicí 140/90 mm Hg (milimetrů rtuťového sloupce). Hladinu krevního tlaku měřeného doma uvádí níže, pod 135/85 mm Hg. A abychom se v tom ještě lépe vyznali: Vezmeme-li jako příklad tlak 140/90 mm Hg, první hodnota tu vyjadřuje systolický krevní tlak a odráží stah levé srdeční komory, z níž jde krev do velkého krevního oběhu. Druhá hodnota vyjadřuje diastolický krevní tlak daný odporem krevního řečiště.

Zkuste vědomou relaxaci a soustředěné dýchání

Syndrom bílého pláště způsobuje, že tlak vylétne dočasně nad svou normální hladinu, a to pod vlivem konkrétních okolností. Jak se tedy (nejen) se syndromem bílého pláště popasovat? Pár tipů existuje. V první řadě si dopřejte ticho a klid, které skoro každý v dnešním hektickém světě potřebuje a většinou si jich příliš neužije. „Ticho podporuje tvorbu nových mozkových buněk, snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu a může snižovat krevní tlak, zmírňovat napětí a úzkost. Čas jen se sebou je prostor pro vnímání potřeb vlastního těla, pro obnovení vztahu k němu, pro péči o sebe – a to potřebujeme skoro všichni,“ tvrdí na svém blogu Margit.cz specialista na zdravotní prevenci a výživu Margit Slimáková. „Když budeme v top kondici, můžeme podávat ty nejlepší výkony. Když budeme v pohodě, můžeme pohodu také rozdávat a pomáhat ostatním,“ dodává nenapadnutelnou pravdu.

Přehledný návod, zaměřený přímo na strach z bílého pláště, přinesl Jon Johnson ve svém tematickém článku pro časopis Medical News Today. Pomoci podle něj mohou relaxační nebo meditační techniky zaměřené na dech. Ty pomáhají zklidnit se předtím, než člověk vyrazí k lékaři. Stačí pravidelně v klidu nadechovat a vydechovat, na dech se soustředit a pomoci si třeba i klidným počítáním nádechů a výdechů.

Jon Johnson také nabízí další cvičení: Zapojte smysly a soustřeďte se na věci kolem sebe. V duchu vyjmenujte tři věci, které vidíte, dvě věci, které slyšíte, a jednu věc, které se můžete dotknout. Je to cvičení, které pomáhá soustředit se na okolí a odvést pozornost od toho, co je zdrojem strachu. Věnovat se mu můžete třeba v čekárně, než na vás u lékaře přijde řada.

Pomoci může i krátká relaxace těsně před měřením tlaku, vsad'te opět na pár hlubokých nádechů a výdechů, které zklidní přílišnou nervozitu. A v neposlední řadě, jestli se měření tlaku odehrává ve stresujícím prostředí plném šumu a lékařského personálu, požádejte, aby vám tlak změřili v nějaké klidnější místnosti, která vás bude méně stresovat a kde budete mnohem méně nervózní.

Svůj tip nakonec přidává také Eva, které syndrom bílého pláště její praktický lékař „diagnostikoval“ už před mnoha lety. Než jí teď změří tlak, moudře pokaždé odvede její pozornost jinam nenáročnou a příjemnou konverzací. Znají se dlouho, popovídají si o zahradničení, což je Evy vášeň, a o dětech i vnoučatech. A tlak je na tom za chvíli přeci jen o něco lépe, než když vběhla do ordinace ještě navíc vystresovaná z cesty a čekárny.



Dr. Thomas Zahrtmann, MSc. – partnerský ortodontista Beyli Dental

Nic nepodceňujte a dbejte na prevenci

Ovšem ani vysoký tlak způsobený syndromem bílého pláště nepodceňujte. Neznačená to, že vás navždy chrání před skutečnou a dlouhodobou hypertenzí. Tu pak bude navíc kvůli syndromu možná mnohem obtížnější skutečně poznat.

Vědci přitom stále debatují o tom, a mají protichůdné názory, zda a jak by bylo možné syndrom bílého pláště léčit. Neshoda zatím panuje také v tom, zda má, nebo nemá dočasné zvýšení tlaku v ordinaci nějaký negativní vliv na zdraví. Někteří lékaři však jsou toho názoru, že i dočasná hypertenze v ordinaci může být známkou náchylnosti k závažnější poruše krevního tlaku nebo ke kardiovaskulárním potížím. Každopádně se tedy věnujte prevenci. Podle České společnosti pro hypertenzi je třeba být fyzicky aktivní, jíst zdravě, nepřisolovat si jídlo, udržovat si normální váhu, omezit vliv stresu, omezit alkohol a také nekouřit – a to ani pasivně.



Jak si tlak správně měřit doma?

Zde jsou doporučení České společnosti pro hypertenzi:

- Před měřením tlaku alespoň pět minut vsedě odpočívejte.
- Nejméně třicet minut před měřením nekuřte a nepijte alkohol.
- Tlak si měřte vsedě, opřete si záda, podepřete si paži a mějte ji na úrovni srdce, obě nohy spočívají na zemi, a to nepřekřížené. Když tlak měříte, nemluvte, nehýbejte se.
- Tlak si měřte pokaždé na stejné paži.
- Vyhrňte si rukáv, nedávejte manžetu přes oblečení. Okraj manžety na paži by měl končit asi dva centimetry nad loketní jamkou. Předloktí volně opírejte o stůl, aby byla manžeta v úrovni srdce.

A ještě pozor!

Zvolte si správnou šíři manžety tonometru podle šířky své paže. Příliš široká manžeta na štíhlé paži nebo naopak moc úzká na silné paži totiž mohou hodnoty naměřeného tlaku velmi zkreslit.

Sedm důvodů, proč si v dospělosti pořídít rovnátka

Rovnátko už dávno nejsou jenom pro děti
či puberťáky. Ortodontickou léčbu vyhledává
čím dál víc dospělých.



Důvody mají různé. Někdo se chce víc smát na
rodinných fotkách, jiný by si přál menší předkus nebo
větší sebevědomí. Každopádně popularita rovnátek pro
dospělé roste po celém vyspělém světě. Nosí je kdekdo,
včetně Toma Cruise. Možná i vy přemýšlíte o tom, že
byste do toho praštili. Jenže se bojíte nepohodlí, bolesti
a třeba i posměchu. A právě pro vás je tenhle článek.

Text: Natálie Veselá

1. Protože na vašem úsměvu záleží

Je to první věc, které si lidé všimnou. Když se usmíváte,
působíte na své okolí pozitivně. Pokud se bojíte ukázat
zuby, nejspíš žijete v konstantním nepohodlí a možná
kvůli tomu trpí i vaše kariéra a osobní život.

Jistě, rovnátka znamenají život s něčím plastovým
v puse po několik měsíců. Což je svým způsobem
také nepohodlné. Ale výsledek stojí za to. Konečně se
budete moci hrdě usmívat na celý svět. Dalším důležitým
argumentem PRO je také fakt, že pokud budete někdy
v budoucnu potřebovat dentální implantáty, vaše vlastní
zuby musí být pro jejich přijetí rovné.

2. Protože zuby se dají narovnat v jakémkoli věku

Stejně tak, jako se mohou zkřivit. Jako následek zranění,
nemoci nebo růstu či vytrhnutí zubů moudrosti. Možná
jste je vždycky měli rovné, ale teď už to bohužel není
pravda. Možná jste rovnátka nosili jako dítě a čelili jste
kvůli tomu posměchu nebo šikaně. Jenže teď už jste
dospělí a nikdo se vám smát nebude. Vaše rovnátka nikdo
nejspíš ani nezaregistruje. Pokud se obáváte, že se vám
kvůli nim bude hůře mluvit, vězte, že během pár dnů
si na ně zvyknete vy i váš jazyk.

3. Protože vám pomůžou s prevencí vážných problémů

Výzkumy ukazují, že křivé zuby se vyskytují u dospělých
stejně často jako u dětí. Pokud nemáte srovnané zuby, je
poměrně vysoká pravděpodobnost, že si je nikdy úplně
nevyčistíte. A v důsledku toho si můžete způsobit celou
řadu potíží. Od zubního kazu přes zánět čelisti až po
paradontózu.

Možná vás děsí představa, že s rovnátky si budete muset
čistit zuby po každém jídle a budete muset zapomenout
na mlsání mezi tím, zároveň ale investujete do zdravé
budoucnosti svého chrupu. Mějte na paměti, že rovné
zuby nejsou jen estetickou záležitostí.

4. Protože podpoří vaše celkové zdraví

Problémy s chrupem nejsou jedinými zdravotními
potížemi, kterým můžete čelit, pokud nemáte rovné zuby
a neřešíte je ortodontickou péčí. Kvůli zubům můžete
trpět bolestmi hlavy nebo ušní dutiny. Pokud vaše zuby
„nelicují“, může se vám stát, že si kvůli nedokonalému
kousání vypěstujete také trávící potíže.

Tlak, který na vaše čelisti rovnátka vyvíjejí, může být sice
trochu nepříjemný, ale oproti výše jmenovaným potížím je
zanedbatelný, a navíc pouze dočasný. Pokud se vám do
rovnátek nechce právě kvůli obavě z bolesti a nepohodlí,
myslete na to, co všechno jinak riskujete.

5. Protože dnešní rovnátka jsou jiné kafe

Podobně jako ostatní vynálezy se i rovnátka za posledních
pár desítek let vyvinula k lepšímu. Technologická
zlepšení zjednodušila celý proces. Rovnátko jsou úplně
jiná než ta, co jsme nosili jako děti. Jsou flexibilní, lehčí
a neviditelná. Navíc vás vůbec neomezují v ústní hygieně
a fungují efektivněji, tudíž se doba potřebná k jejich
nošení zkracuje na pár měsíců.

A možná bolest či nepohodlí je nesrovnatelné s klasickými
rovnátky, které jste možná zažívali jako děti. Rovnátko jsou
ve třech stupních tvrdosti, začíná se s těmi nejměkčími,
takže zuby si zvykají postupně. A jazyk si o ně rozhodně
neporaníte.

6. Protože jako dospělí si je konečně můžete dovolit

Což možná nemohli vaši rodiče, když jste byli malí. Ale
vy už můžete. Investujete tak nejen do svého vzhledu,
ale i zdraví, a taková investice se vždycky vyplatí.

7. Protože žijeme déle než naši předkové

Díky stále se zlepšující dentální péči si mnozí z nás
vezmou zuby do hrobu, proto má smysl si je srovnat
i v dospělém věku. Podle Americké ortodontické asociace
si dokonce rovnátka pořizuje stále více seniorů, protože
jim umožňují žít kvalitnější život i v důchodu. Zaslouženě
si užívají čas, kdy už mají málo povinností, zato hodně
volna.



Text: Martin Groman

Den s: neviditelnými rovnátky

Rovnátka od Beyli Dental jsou skvělá v tom, že s nimi můžete žít jako dřív. Nemusíte nic moc měnit. Nijak vás neomezí.



Snadno se nandávají a vyndávají, což oceníte při obědě nebo na kafi s kamarádkou. Nepoutají na sebe zbytečnou pozornost a dávají vyniknout vašemu den ode dne krásnějšímu úsměvu. Navíc k nim dostanete designovou krabičku, takže se vám nebudou toulat po kapsách nebo nezmizí v chaosu kabelky.

Ráno, po snídani, stačí vyčistit zuby, neviditelná rovnátka nasadit a vyrazit vstříc pracovním výzvam. Ani v práci vás neviditelná rovnátka nijak neomezí, nepřitahují pozornost, zbytečné dotazy, proč je máte, jak dlouho je musíte nosit, vždyť je přece vůbec nepotřebujete atd. Lidi se rádi zabývají jinými. Ale je přece tolik důležitějších věcí. Rovnátka Beyli Dental nejsou vidět, takže s nimi nic takového nehrozí. Většina lidí si jich vůbec nevšimne. Když je naopak právě nepotřebujete - třeba na obědě - stačí je uložit do praktické krabičky. Prostě opravdu nenápadný parťák, který se stará o vás, a ne vy o něj.







Proč na rovných zubech záleží?

Úsměv je jednou z prvních věcí, kterých si na vás lidé všimnou. Dokonce na tři sta metrů.

Jestli se celý život bojíte usmívat opravdu naplno, protože vám jeden zub překrývá jiný nebo je naopak máte daleko od sebe, není jednodušší řešení než nasadit rovnátka. Někdo zkrátka chodí na kosmetiku, jiný zase na ortodontii. Cíl je stejný: cítit se dobře, načechrat si sebevědomí, a co je hlavní – nebát se otevřít puslu!

Zdraví na prvním místě

Rovný chrup je důležitý také z hygienického hlediska. Křivé zuby často komplikují správné provádění ústní hygieny, což vede ke zvýšenému výskytu zubního kazu a zánětu dásní. Jednoduše nabízejí daleko více úkrytů pro bakterie než ty perfektně rovné. Jsou navíc náchylnější k prasknutí nebo štěpení a to je ve finále daleko větší problém než jejich nesourodost.

Symetrie ladí každému oku

Z estetického hlediska to ovšem má taky něco do sebe. Víte, že během seznamování si o vás lidé udělají obrázek během dvou až čtyř minut? Za tak krátkou dobu se stihnete možná představit a usmát. Když v úsměvu navíc spatříme i hezké rovné zuby, máme tendenci takovému člověku věřit víc než tomu s křivým, nelichotivě zabarveným chrupem. Přirozeně nás přitahují osoby s pravidelnými rysy, ať už jde o tvář, nebo právě o zuby. Souměrnost totiž značí dobré geny a zdraví. A právě srovnáním zubů změníte nejen vzhled úst, ale dosáhnete i symetričtějšího vzhledu tváře.

Text: Viola Černodřinská





Úsměv je nakažlivý...

Neurony v mozku mají synchronizační tendenci, která nás nevědomky sladí s tím, s kým jsme zrovna v kontaktu. Když se na nás někdo usměje, máme tendenci se na něj také usmát. Reakce mozku, která nás automaticky vede k úsměvu nebo smíchu, podle výzkumu britské společnosti Wellcome Trust představuje způsob, jak zrcadlit chování druhých. A to zase hraje významnou roli při budování vztahů mezi lidmi ve skupině.

...a posiluje obranyschopnost

Úsměv od ucha k uchu, ten, při kterém musíte jemně přimhouřit oči. Přesně takový dokáže účinně „naboostovat“ náš imunitní systém. Úsměv od srdce totiž přirozeně snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu v lidském těle. Když se usmějeme, podnítíme tím v mozku chemickou reakci, při které se uvolňují hormony dopamin a serotonin. Prvně zmíněný zvyšuje naše pocity štěstí, ten druhý zase snižuje úroveň stresu. Nezáleží přitom na tom, jestli je úsměv upřímný, nebo falešný. Mozek totiž zaznamenáním svalové aktivity při úsměvu uvěří, že se děje něco veselého, a už se neobtěžuje zjišťovat, jestli je smích opravdu od srdce, nebo jste jej obelhali. Dokonce i vynucený úsměv dokáže snížit stres a srdeční tep.

Trapasy už dnes nehrozí

Pamatujete si scénu ze Sexu ve městě, ve které si Miranda na rande objedná olivovou tapenádu? Ta jí hned na začátku večera natolik přilne ke kovovým rovnátkům, že ji při úsměvu nelze přehlédnout. Rande moc dobře nedopadne a Miranda se nakonec rozhodne, že radši bude žít s křivými zuby.

Dnes jsme na tom líp než v devadesátkách. Existuje spousta možností, jak a čím zuby srovnat, a nemusí to být pouze fixní aparáty, do kterých se vám pokaždé dostane oběd. Současná rovnátka vás nebudou omezovat a rozhodně vás nedostanou do podobně trapné situace jako Mirandu. Jsou totiž opravdu neviditelná, takže s nimi nevzbudíte pozornost, pokud o to zrovna nebudete stát. Navíc je můžete kdykoliv sundat, v klidu si vychutnat tapenádu, špenátový koláč nebo makový závin a pak v rovnání chrupu s úsměvem pokračovat.

Kdo se stará o úsměvy

Řekyně, Ital, Češka. Denně se potkávají s lidmi, kteří touží po hezčím úsměvu, a sledují, jak rovné zuby dokážou pozvednout sebevědomí. Možná právě vám předepíšou neviditelná rovnátka Beyli Dental. Pracují totiž na našich partnerských klinikách v Praze.



MDDr. Kateryna Mourati

zubní lékařka – ortodontistka
H33 Dental Office, Praha 4

Co vás přivedlo do Česka?

Přijela jsem studovat zubní medicínu, nejprve na Lékařskou fakultu UK v Hradci Králové. Specializaci v ortodoncii jsem získala v Praze, na 1. lékařské fakultě UK. Pak jsem začala dělat tady na klinice a už jsem tu zůstala.

Dá se v oblasti zubní medicíny hovořit o trendech?

Sledování trendů je čím dál výraznější součástí životního stylu, nejspíš je to i vlivem sociálních médií. Promítá se to i do vývoje ortodoncie. Dřív všechna „cool děcka“ nosila rovnátka s barevnými gumičkami. Teď je poptávka po tom, aby rovnátka byla co nejméně viditelná. Ideálně vůbec.

Na základě čeho lidem doporučujete neviditelná rovnátka?

Právě proto, že jsou teď v módě, si o ně pacienti často říkají sami. Hlavně dospělí. Dělají si dopředu rešerše a většinou přesně vědí, co chtějí. I když to samozřejmě neznamená, že metoda, kterou si přejí, pro ně nutně bude ta pravá. Existují složitější případy, které vyžadují odlišné metody léčby.

Existuje spojení mezi zuby a psychickým zdravím?

Rozhodně, a začíná to už ve velmi nízkém věku. Děti umějí být kruté. Nevědí, že když si z někoho dělají legraci, můžou mu psychicky uškodit. A často jsou oběťmi šikany právě děti s křivými zuby nebo předkusem. Pubertáci k nám pak chodí s tím, že se stydí usmát, a dospělí říkají, že se radši usmívat úplně přestali. Výzkumy potvrzují, že se lidé po srovnání zubů opravdu smějí víc. My to vlastně vidíme i na fotkách pacientů před a po: na konci léčby se usmívají přirozeněji než na začátku.

Co dokáže vykouzlit úsměv vám?

Slunečný den, ten zaručeně!

Text: Marie Barvínková



MUDr. Giuseppe Marra

specialista v lingvální ortodoncii
H33 Dental Office, Praha 4

Co vás přivedlo do Česka?

Od roku 2008 jsem působil jako ortodontista v Itálii. Mám ale italské kamarády, kteří už dlouho žijí tady v Česku. Nejdřív jsem za nimi jezdil na dovolené, časem jsem díky souhře náhod i lékařským kolegům skončil na klinice DH33. Nejprve na stáži, teď už jsem hrdým ortodontickým konzultantem.

S jakými problémy se v posledních letech setkáváte?

Většina pacientů řeší estetiku. Nejčastějším požadavkem je hezčí úsměv a celkové vylepšení vzhledu. Při první návštěvě se pacientů vždycky ptám, co přesně se jim na jejich úsměvu nelíbí. Tak pro ně můžu vybrat nejvhodnější ošetření a vysvětlit jim, co s pomocí ortodontické léčby zvládnou a co už ne.

Co rozhoduje o tom, který typ rovnátek doporučíte?

Poté, co si vyslechnu motivaci pacienta, udělám rentgen a zkontroluju ústní dutinu. Následně pacientovi nabídnu možnosti léčby, které se hodí právě pro jeho případ, pro jeho situaci. Zrovna neviditelná rovnátka už dnes zapadají do většiny ortodontických plánů, které pro ně připravuji.



MUDr. Hana Lukešová

specialistka na ortodoncii
Klinika Ortovia, Praha 5

Existuje spojení mezi zuby a psychickým zdravím?

Ano, srovnání zubů určitě může zlepšit celkové psychické rozpoložení daného člověka. Je podle mě samozřejmostí, že hezký úsměv zvyšuje sebevědomí.

S jakými požadavky se v poslední době setkáváte?

Chodí za mnou čím dál tím víc dospělých se stále většími nároky na léčbu. Nově se také dost zajímají právě o neviditelná rovnátka. Dozvídají se o nich z médií, internetu, sociálních sítí a ptají se mě na možnosti léčby.

Všímáte si po srovnání zubů i zlepšení psychického stavu?

Ano, vypadá to, že existuje spojení mezi úsměvem člověka a jeho sebevědomím. Sám v praxi pozoruji, že u pacientů dochází k pozitivní změně, co se psychiky týče. S novým úsměvem hned působí sebejistěji. Promítne se to do jejich mezilidských vztahů, zlepšuje se celková kvalita života.

A co dokáže vykouzlit úsměv vám?

Krásný den bez mráčku strávený u moře.

Na základě čeho jim neviditelná rovnátka doporučujete?

Záleží na konkrétní situaci pacienta a jeho ústní dutiny. Osobně bych je doporučila pro léčbu lehčích vad.

Co dokáže vykouzlit úsměv vám?

Příjemný a spokojený pacient.

Ultimátní wellness

Vybíráme nejlepší wellness lahůdky. Měkoučká lehátka, vyhřáté sauny, projížd'ky na koních i epické výhledy do divoké přírody. Rozmazlování zaručeno.

Luxusní cvičení

Zapomeňte na pot, krev a slzy. Na těchto místech cvičení doprovází vůně, elegance a krásný pocit z krásných lidí.

YOGA MOVEMENT

Asijský styl

Majitelka hledala pro toto studio inspiraci v Singapuru. A moderní Asii přenesla na Smíchov. Očekávejte minimalismus, spoustu prostoru na převlékání i odpočinkový lounge. Ano, je to lounge, nikoli odpočívárna. A jako pořádné butikové studio mají i vlastní řadu oblečení. Jógové kurzy pořádají i různě na zajímavých místech po Praze, takže to máte současně i jako mikroturistiku. Tomuto projektu říkají YSP (Yoga & Special Places) a například v listopadu mají na jednu lekci domluvené prostory v Colloredo-Mansfeldském paláci. Skvělé!

yogamovement.cz



JÓGOVNA

Na jógu do butiku

Butikové studio. Klidné místo hned pár kroků od negativních energií Václaváku. A taky komunita. Kromě cvičení se tu s ostatními potkáváte u obrovského rodinného stolu, koukáte na ručně malovaný strop, čtete si knížky o józe z místní knihovny a popijíte čaj. Obrovská spousta lektorů i stylů na výběr. Pořádají i víkendové retreaty, což je módní slovo pro vypadnutí z města.

jogovna.cz

Text: Jan Strmiska



HAPPYOGA

Hihi haha

Komorní místo v centru Starého Brna. Není to tak brutálně designové místo jako naše předchozí tipy, ale o to více je přátelské a uvolněné, jako všichni Brňáci. Specializují se tu na dynamickou power vinyasa jógu, ale nebojí se ani dětí. Z okna koukáte na baziliku Nanebevzetí Panny Marie a těšíte se do sklípku.

happyoga.cz

SIMPLY PILATES

Filmově krásné zdraví

Tajný tip na nejluxusnější zdraví. Maličké místo v úplném centru Prahy. Je to tak krásný dům, že ho filmaři často používají jako fotogenickou lokaci. Cvičení lektorů trénovaných v USA využívá promyšlené stroje, tak jak to cvičení původně Joseph Pilates konstruoval. To, že se pilates u nás ve fitkách z ekonomických důvodů zcvrká na pouhé cvičení na podložce, je špatně.

V originálním systému jde o naprosto kontrolovaný a přesný pohyb, kterého se dosahuje pomocí komplikovaných pomůcek a strojů. V Simply Pilates ctí původní technickou metodu. Je to drahé, makačka, ale pokud neřešíte finance, neváhejte. Vysoce individuální přístup, pár klientů, všechno elegantní, příjemné, vkusné a diskrétní. Autor textu se tu kdysi seznámil s Vicou Kerekes. Asi takové je to místo.

simplypilates.cz

NAMASTERY

Odpočinek tancem

Opět superdesignové jógové studio. Zajímavostí je spojení tance a jógy. Jestli jste během dospívání nestihli baletácké lekce, máte šanci dohnat to teď.

namastery.cz

HOTEL JEZERKA

Sluneční louka

Všichni známe slečny vysmažené ze solárka a taky známe opak: bílé houbovitě lidi, zesinalé a vyčerpané zimním nedostatkem slunce a lačnicí po vitamínu D. Existuje něco mezi tím? Hotel Jezerka v CHKO Železné hory (100 km od Prahy) ve svém solidním wellness nabízí simulaci slunečního svitu. Žádné opékání v rakvi, představte si to spíš jako saunu se speciálními světelnými zářiči, kde si vyplavíte svou zimní depresi.

Asi tam nepojedete jen proto. Takže jestli vás nezajímá okolní příroda, uvnitř je kromě kompletního wellnessu ještě squash, golfový simulátor, bazén, laserová střelnice, a dokonce i profesionální opravdová střelnice, kde si zastřílíte i bez zbrojáku pod dohledem instruktora. Světlo a temnota na jednom místě. Ideální víkend pro páry.

jezerka.cz

Na chalupu

V tomto bloku myslíme přesně na vás. Vy přece už nechcete žádný luxus a pozlátko. Toho máte plné zuby ve městě. Chcete si užít opravdovou čistotu a jednoduchost. Nezkaženou přírodu a současně lidovou moudrost. Jedeme na chalupu!

KUBASOVA CHALUPA

Jako indiáni

Začínáme zostra. Toto centrum kousek od České Třebové bylo vytvořeno v rámci projektu „Pozvednutí energetických vibrací planety Země“. Vyhlédněte si pořádný kurz a užijte si novodobý šamanismus, kandalini jógu, tanec v temnotách nebo léčení pránou. Na rodovém statku z roku 1745 se hoho děje opravdu dost. Usedlost si taky můžete celou pronajmout, ale dává to smysl až tak pro 50 osob.

kubasovachalupa.cz
cestasrdce.cz





WELLNESS ROUBENKA

Spa ve vagónu

Tohle je výstřední ubytování u rybníka Hejtman (Chlum u Třeboně). Přestavěný legionářský vagon poskytne domov až čtyřem lidem. Ložnice, pokoj, kuchyňka a samozřejmě toaleta. Na co vás ale lákáme, je venkovní finská sauna a koupací sud.

Hledejte na FB nebo volejte na:
+420 725 851 468



ZAJEŽKA

Slovenská komunita přátel

Sice už za hranicemi na Slovensku, ale rozhodně stojí za zmínku. Na rozdíl od ostatních zmíněných míst jde totiž opravdu o stálou komunitu, která tam žije trvale. Lidé, kteří nechodí přes týden do kanceláře a přes víkend se nepřevlékají do kožešin. V ekovesnici Zaježce to dávají pořád. Domy ze slámy, komunitní škola, lesní školka, potravinová banka, meditační samotka a jiné.

V Zaježce se můžete i ubytovat (můžete bydlet v tradiční dřevěnici nebo moderním domku), nakoupit místní potraviny, projet se na koni a také se zúčastnit i nějakého toho kurzu. Témata kurzů jsou také o něco silnější než obvykle. V době psaní článku bylo třeba vypsáno: „Příprava na smrt, sebepoznávací a meditační seminář.“

zajezka.sk

MEDITAČNÍ CENTRUM ORDĚJOV

Konstelace všehomíra

Zase statek a tentokrát i bývalý mlýn. Skoro už na hranicích se Slovenskem (od Uherského Brodu). Jejich semináře jsou především o konstelacích různého typu, ale je tu i terapie tmou, řeší rodičovství a taky mužský a ženský kruh.

ordejov.cz

CENTRUM NESMEŇ

Tančení v lůnu přírody

Dost podobné místo jako Kubasovi, jen kousek na jih od Českých Budějovic. V Nesmeni jde pro změnu o „náhradu za mateřskou náruč“. Autor textu tu zažil kurz holotropního dýchání a snad více než samotný kurz ho nadchl komunitní charakter místa. Hodně se tu věnují tanci, ale zažijete tu i potní chýši a chleba namazaný máslem. Skvělý odpočinek!

centrum-nesmen.cz

Hotelový luxus

Vy nechcete ve svém drahocenném volnu kydat hnůj a tančit v batice. Chcete, aby vás hostili jako panovníky a nosili na rukou!



AUGUSTINIÁNSKÝ DŮM

Skutečné lázně

Všichni dnes mluví o lázních, ale opravdové tradiční lázně jsou jen na pár místech naší republiky. Můžete si samozřejmě říkat, že lázeňská města jsou jen pro důchodce, ale léčivá voda je léčivá voda. Augustiniánský dům v Luhačovicích se vymanil ze sociálního průměru a nabízí opravdový luxus.

Vyhřívaný bazén, sauny i vířivka jsou samozřejmost, ale intimní atmosféra kombinovaná s opravdovými lázeňskými procedurami je už unikátnější. Zajímavostí je místní koncept čtyř ročních období. V každé části roku k vám přistupují jinak, tělo potřebuje něco jiného. Skvělé využívání zahrady.

augustian.cz

V NEBI

Malý, ale o to útulnější

Jak si všichni muži nalhávají, všechno není jen o velikosti. V nebi je malý privátní wellness hotýlek v Jizerských horách. Skvělé relaxační procedury, výhled na Jizerky a Krkonoše, venkovní vířivka, hotelové lázně s úžasným vyhříváním infinity bazénem, různé druhy saun, včetně finské s ochlazovacím sláným jezírkem a především skvělé okolí. Místo je výhradně pro dospělé, takže děti čau.

vnebi.cz

HOTEL MIURA

Designový minimalismus

Ale co se týká služeb, tak samozřejmě maximalismus! Tohle místo je v Beskydech, kousek od hranic se Slovenskem. Výborná gastronomie, důraz na umělecky povznášející prostředí, takže zakopáváte o díla Andyho Warhola, Damiana Hirsta (ne, žádný žralok bohužel) nebo třeba sochu Henryho Moora. Co se týká SPA, jde o projekt německé značky KLAFS. Prosklená finská sauna, ledová jeskyně se sněhem, biosauna atd. Prostě běžná klasika, ale v luxusním provedení.

miura.cz



CHATEAU HERÁLEC

Francouzský duch

Jistě, už je pryč ta doba, kdy se chateau jmenovala každá kůlna. Herálec na Vysočině je opravdu bývalý zámek s patřičnou úrovní pětihvězdičkového ubytování. Říkají tomu dokonce Hotel & Spa, takže důraz na rozmařilou hygienu je jasný.

Po areálu si to procházíte v zámeckém županu a kocháte se. Parní lázeň, švédská a finská sauna, vířivka v zámecké věži i stylový bazén pod středověkými klenbami v bývalé konírně! To musíte zažít. Odpočíváte v silenciáriu nebo v zámeckém herbáriu včetně masáží a kosmetických procedur (Spa by L'Occitane).

chateauheralec.cz

CIHELNY

Golf i rybníky

Další golfové místo se skvělým wellness kousek od Karlových Varů. Peníze se prostě přitahují. Jejich Spa Academy vypadá stejně moderně jako zní. Relaxace s výhledem na Slavkovský les je nádherná. Kromě různých druhů saun si dopřejete především masáže. Od klasických přes reflexní a thajské po těhotenské. Kosmetické ošetření vaší vadnoucí pleti je samozřejmost.

golfresortcihelny.cz

GOLF RESORT KUNĚTICKÁ HORA

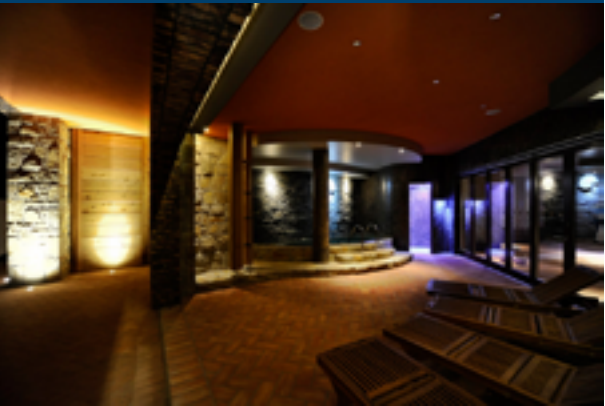
Ruská baňa

Ať už si o Rusech myslíte cokoli, odolnost a schopnost orazit si se jim nedá upřít. Ruská baňa je speciální verze finské sauny, kterou si můžete dát už i u nás. Baňa má nižší teplotu, takže je kupodivu míň agresivní než finský přístup. Nebojte se ničeho východně chudinského.

V Golf & Spa resortu Kunětická hora jde u všech procedur o elitní zážitek. Mají tu veřejné i privátní sauny, masáže a všechno další rozmazlování. V Kunětické hoře se topí dřevem přímo v sauně, zažijete 3× intenzivní metličkování snopy dubovými větvíčkami s listím máčeným ve výluhu, solný peeling, rašelinu s medem a ochlazení ve venkovním bazénu. Luxusní procedura je určena pro dvě osoby.

Levnější verzi bani zažijete letos nově také v termálních lázních Bešeňová na Slovensku a jedna baňa je i v Poděbradech.

grkh.cz
besenova.com
ruska-bana.cz



Sauny v pohybu

Někdy je lepší se nevázat. Dočasná místa mají často specifické kouzlo.

KOLOSEUM V CZELADZI V zahraničí

Mohli bychom vám doporučovat desítky wellness center v Alpách, kde se můžete zrelaxovat cestou na hory. Ale to si najdete jinde. Máme tajnější tip. V polské Czeladzi se buduje největší sauna na světě. Bude v ní najednou sedět 300 lidí, vypadat bude jako římské Koloseum a hotová bude v dubnu 2020. Je to trochu zvláštní rozhodnutí pro tak konzervativní stát (už teď se ozývají hlasy o skandálu s nahotou), ale my fandíme.

Vy se tam zatím můžete zajet ošplouchnout do místních lázní v Czeladzi, ty jsou velkolepé už dnes. Berte to jako ochutnávku. Už v roce 2016 se tam ostatně konala první saunová svatba a ihned po dokončení Kolosea je tam naplánované mistrovství světa v aufgussu (to je takové to mávání ručníkem), takže to rozhodně stojí za pozornost.

palacsaturna.pl

PUTOVNÍ SAUNA V podstatě zdarma

Skvělý projekt putovní sauny. Vznikl jako projekt sdružení Žijeme tady a stal se z něj fenomén. Momentálně stojí na zahradě KC Klubovna v Praze 6. Dřevěná sauna pro 4 lidi. Pošlete mail, zarezervujete se alespoň den dopředu a za provozní poplatek 120 korun můžete dovádět uprostřed města.

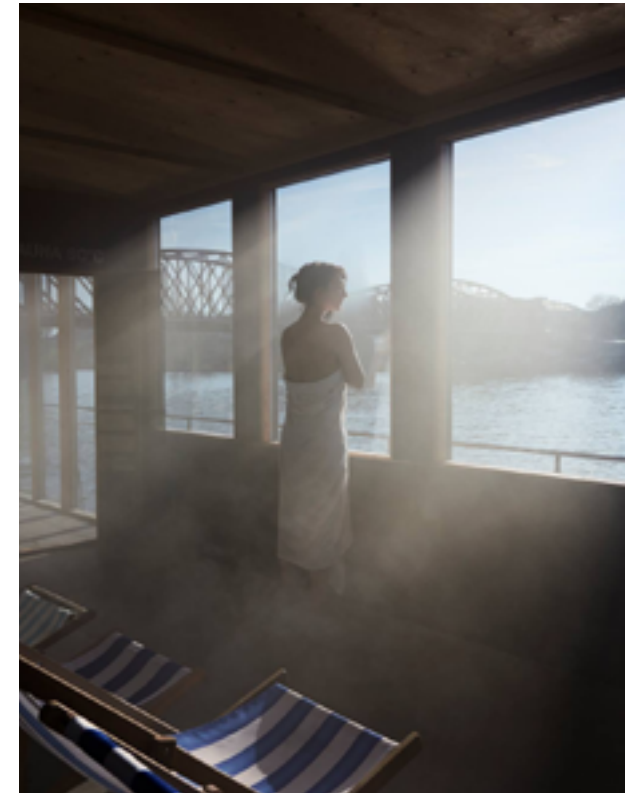
klubovna.povalec.cz/sauna



Doma

Jestli jste opravdu líní, bydlíte v Praze a zachtělo se vám něčeho horkého, doporučujeme dva saunové řetězce: Infinit má parádní saunový svět na střeše paneláku ve Vysočanech. Včetně sauny s krbem. Otevírací doba do 23:00 každý den je to, co po práci chcete. Sauna Spot Dvorce má zase pěkné centrum hned vedle Žlutých lázní s výhledem na řeku.

infinit.cz
saunaspot.cz



LÁZNĚ NA LODI Náplavka se houpe

Jasně, tohle už znají všichni, ale kdo z vás tam opravdu byl? Spartánské, hipsterské, stylové, prosté, designové, čisté, pohoda! Všechno v jednom. Sauna od atelieru H3T architekti. Z lodi (A)void zakotvené na pražské náplavce u železničního mostu máte výhled na Hrad, na západ slunce i temnou hladinu Vltavy. Venkovní vyhřívaný bazének s vodou ohřívanou ohněm. Místo je chytře zakryté před čumily z náplavky, takže očekávejte jen čistý relax.

laznenalodi.cz

Eine kleine Weihnachten

Povídka z knihy **Letuška z economy aneb Co na Instagramu neuvidíte**

Na konec listopadu jsem měla naplánovanej Hamburk a musím říct, že jsem se neskutečně těšila. V Hamburku jsem byla jednou před milionem let na koncertu Dead By Sunrise a ještě ke všemu v noci, a všechno, co jsem viděla, jsem viděla z okýnka auta. Nicméně protože jsem tam BYLA, všem na palubě jsem říkala, že jsem tam byla a že to tam je skvělý.

Dokonce jsem se nenechala zastrašit ani holkou, která byla přímo z Hamburku, a když nám předávala nějaký tipy, kam jít a tak, dělala jsem jenom: „Hmmm, no jasný, já vím, hmmm, jo, samozřejmě, vždyť já bydlím na hranicích s Německem, tak mně to říkat nemusíš.“ A vůbec jsem se cítila dost dotčeně a chvílema i uraženě, že už se mě potom nikdo neptal na radu, kam zajít a co v Hamburku dělat. Ale protože nejsem žádnéj quiter, čekala jsem vždycky na vhodnou chvíli, kdy se Sara (tak se ta sebestředná německá cuchta jmenovala) třeba potřebovala napít, a vykřikla jsem něco jako: „DROGERIE!! V Německu je výhodný nakupovat drogerii.“ A tak podobně. Nakonec jsem se musela smířit s tím, že holka z Německa má prostě navrch, a vzala jsem prohru se ctí a do konce letu jsem se s nikým nebavila.

Let byl celkem v pohodě, až na pár výjimek teda. Někteří pasažéři si totiž zřejmě dost často pletou množství kuřecího s množstvím paliva v nádrži letadla. Protože takový scény, co dokážou udělat ve chvíli, kdy se omluvím, že už nám došlo kuře, a mám teda jenom rybu, bych čekala maximálně, kdybych jim oznámila, že nám právě hoří oba motory a kapitán spáchal rituální sebevraždu.

„Nezlobte se, nemám už kuře, můžu vám nabídnout lososa s bramborovou kaší?“
„Prosím?!“
„No že už nemám kuře.“
„Já ale rybu nejím.“
„To mě moc mrzí, tak vám tady aspoň můžu nechat tác s houskou a dalším jídlem.“
„Ale já bych si dal kuře.“
„Já ale už kuře nemám.“
„To nemyslíte vážně.“

Ten rozhovor může pokračovat i dalších pár minut v závislosti na tom, jak moc je pasažér přesvědčený o tom, že půjdu dolů do karga na dvorek, kde chováme kuřata, jedno osobně chytím, podříznu, hodím Gordonu Ramsayovi na pánev a cca za dvacet minut mu ho donesu. Ale nechci zabíhat do detailů.

No řeknu vám, je to fakt někdy fuška s těma lidma. Teda většinou.

Beru to jako takovou výzvu sama k sobě, a čím víc mě ty lidi vytáčí a čím víc se chovaj jako rozmazlený děti, kterým někdo sebral hračku, tím jsem pak milejší například na lidi na recepci, když se checkinujeme do hotelu, nebo na pokojský, který potkám ráno na chodbě, nebo na servírky na snídani a obecně na všechny lidi, který pracujou ve službách a po každý šichtě musí doma mlátit hlavou o zed' a říkat si, jaký kreténí po tom světě chodí. Zažila jsem už všechny národnosti, snad všechny povahy, pracovala jsem za barem, kde jsem do rána tvrdla s opilcema, v hotelu, v kavárně, prodávala jsem zmrzlinu ve Skotsku, kde vám na všechno řeknou „áj“ místo yes (a když to neznáte, tak jste v tý nejtemnější prdeli, protože na každýho čumíte jak na debila,



a přitom ten debil jste vy), obsluhovala jsem v americký restauraci a byla jsem i za pokladnou v Americe, kde se zákazníkům dovolí úplně, ale úplně všechno (i vrátit napůl vypotřebovaný oční stíny, protože po dvou měsících madam zjistila, že „to není její barva“), ale paluba letadla je ta největší lidská džungle ever. To si neuvědomíte, dokud nejste na tý druhý straně, prostě. Nestěžuju si, je to úžasněj džob, neskutečná příležitost a já jsem šťastná a hrdá na to, že tu možnost pracovat tady mám. Ale je to kurevsky náročný.

Ale zpátky k Německu. Ke stěžování si na práci a pomlouvání pasažérů si vyhradím samostatnej článek v budoucnu. Až tu nebudu pracovat. Aby mě nikdo nemohl vyhodit.

Po cca sedmihodinovém letu, kdy nemůžu úplně říct, že bych byla mezi posádkou nejoblíbenější, jsme byli v Hamburku. Byl to strašně příjemnej pocit, bejt zase v Evropě, téměř doma a v místě, kde to znám (i když to evidentně nikoho nezajímalo). Nevadila mi ani zima a ani déšť, kterej nás hned na letišti přivítal, a s pocitem uspokojení, že jsem o trochu blíž domovu než Dubaji, jsem se zhluboka nadechla, abych nasála tu atmosféru z plných plic. Jediný, co jsem ale nasála, byly výfukový plyny autobusu, co pro nás v tu chvíli přijel, takže jsem se tak maximálně přiotrávila a nasrala. Déšť už mi nepřišel romantickéj a očistnej, ale otravnej, a celou cestu autobusem jsem jenom koukala z okýnka a snažila se rozpoznat místo, kde jsem byla na tom koncertě. Našla jsem to místo asi padesátkrát. „Hele, to je tady, jak jsem vám říkala, že jsme byli na tom koncertě... Ne, vlastně asi tady, to vypadalo podobně. Ne, tak to bylo v týchle ulici!“

I když jsem byla celkem kantáre, chtěla jsem dostat svému předsevzetí a na pracovníky hotelové recepce jsem se zubila od ucha k uchu, popřála každému dobrou noc a minimálně sedmkrát poděkovala i za to, že mi dali špatnou kartu od pokoje. Ale vzhledem k tomu, že bylo už pozdě večer a že v civilu určitě milí pracovníci recepce toho za ten den zažili už hodně, asi si tak maximálně říkali, jestli je ta zmalovaná kráva sjetá a co si o sobě myslí. Myslela jsem si o sobě, že vypadám jak špatně zmalovaná kráva.

I přes svou prvotní nepopularitu jsem dokázala přemluvit většinu posádky k pozdní večeři v hotelové restauraci. Domluvili jsme se za čtyřicet minut dole u výtahu. Což pro mě znamenalo třicet minut mluvit s Márou na skajpu a stěžovat si na let, šest minut zmateně pobíhat po pokoji, vyhazovat věci z kufru a nadávat si, že jsem si zase nesbalila nic hezkýho, dvě minuty patlání čtvrté vrstvy mejkapu a snahy zakrýt kruhy pod očima a minutu a půl hledění do zrcadla a litování se, jak hrozně vypadám. Zbývajících půl minuty mi stačilo na to se obout a být dole včas. Sešly jsme se teda tři. Já, anglická Natasha a česká Lenka, která našťestí pracovala v první třídě, takže první české „ahoj“ jsme si řekly až po přiletu a ona ještě neměla možnost mě začít nemít ráda. Vyklubala se z toho výhoda, že jsme jenom tři, protože jsme skvěle pokecaly, daly si dobrou věcu a i skleničku vína, a jak už to tak s crew bývá, po letu vás i jedna sklenička vína dokáže docela slušně položit. Nicméně jsme byly ve slušném podniku, což znamená, že i při objednávce pouhých dvou deci vám vrchní nechá víno nejdřív odegustovat a vy se na základě toho rozhodnete, zda jo, nebo ne (známe, je mi jasný, že nejste vidláci). V těchto momentech se člověku konečně navrácí peníze a čas investované do hodin herectví v Městském divadle Sokolov pod vedením úžasné Rity Jasinské (byla bys pyšná, Rito!). Protože kdybyste nalili do zaprášené, archivně vyhlížející flašky krabicák Hradní svíce bílé barvy, tak já to nepoznám. A i kdyby to víno kroutilo hubu, tak protože jsem viděla, jak pan vrchní kvůli mým dvěma deckám

Text: Petra Jirglová

otevívá novou lahev, bych neřekla ne. Ale protože jsem nechtěla vypadat jak neznalý buran, tvářila jsem se, že je to samozřejmost a že to dělám i s ročníkem 54 z Napa Valley, když si jím oplachuju podpaží. No prostě bílý víno. Samozřejmě jsem zatočila sklenkou, nasála vůni a pak poválela na jazyku. Zatvářila jsem se, že přemýšlím, jestli je to jižní, nebo severní svah, a pak dala po chvilce váhání povolení k plnému nalití. Každopádně v rozpoznávání vína jsem dobrá natolik, že když jsem asi před deseti lety vypila s Kubiskou demižon vína ve Falknově, kde jsme se střídaly v padání pod stůl, při poslední skleničce říkám obsluze zčásti bulharsky: „Hele, Jífo, to víno je nějaký zkažený, ne?“ A Jífa si čuchla a říká: „Fuj, to je hnus, to nepijte, holky, to je fakt zkažený.“ Takže asi tak.

Klábosily jsme asi tak dvě hodinky (z toho slušnou hodinku a půl jsem tu klapáčku nezavřela já) a pak Lenka zívla a to byl povel k tomu jít spát. Postel byla měkoučká a peřinky heboučké přesně tak, jak to mám ráda, takže jsem usnula ještě dřív, než jsem dolehla na polštář, a doufala v kvalitní spánek trvající minimálně osm hodin. Ve tři ráno mě vzbudilo klapání podpatků v pokoji nade mnou. Nevím, kerej génius nedal do pokojů tohohle designovýho hotelu koberce, ale plovoucí podlahu a pak si tam pozval crew snad všech aerolinek na světě, ve kterých všechny ženský nosí podpatky. Znepokojila mě ale jiná věc. Vzbudila jsem se totiž na druhý straně postele, v polosedě a odkrytá. Blázen, říkala jsem si...

A od tý doby to šlo se mnou už z kopce, vrtěla jsem se, převalovala, chvíli mi byla zima, pak zase vedro, a pak jsem začala počítat na minuty přesnej čas do chvíle, kdy se mám s Natashou sejít na snídani. Nezabrala jsem pořádně už do rána a jednoduše se smířila s tím, že budu unavená až do tý doby, než doletíme zase zpátky do Dubaje.

Protože jsem byla trochu nevrlá z nevyspání, doufala jsem, že mi snídča zvedne náladu. A povedlo se. Co totiž miluju, jsou hotelový snídane. Dieta jde stranou a všechny rohlíčky a vdolečky a máslička a salámky do mě! Nejenom že hodně jím, ještě ke všemu hodně piju. Takže než vypiju čaj, kapučino, horkou čokoládu a dva pomerančové džusy, tak to chvilku trvá. Naštěstí Natasha měla podobnou zálibu, takže jsme na snídani strávily slušnou hodinku a hezky si to vychutnávaly. Po chvilce nás doplnila Lenka, kterou jsme ale zase opustily, protože do města chtěla jít sama a my už jsme nechtěly čekat. Vzaly jsme si na recepci mapu a šly jsme.

Prvotní plán byly vánoční trhy a trocha nákupů. Vyklubalo se z toho až moc nákupů a proběhnutí vánočníma trhama. Byl ale krásnej den a my se couraly jen tak po městě a já jako správná turistka držela celou dobu v ruce mapu, která mi byla platná asi jako buzola nebo počítání azimutů, protože já v mapě stejně neumím číst.

S Natashou jsme si říkaly, že nebudeme chodit do žádných obchodů, protože nic nepotřebujeme a nechceme zbytečně utrát – „Jé, hele, támhle je Douglas, jenom nakouknem, jo?“ No takže asi takhle to probíhalo... Nejvíc jsme znásilnily Déemko, kde jsou ceny pětinový oproti Dubaji, takže jsme vždycky přistavily vozík co nejbliž k regálu a jenom jsme shrnovaly zboží dovnitř. U pokladny mi klasicky tekly slzy proudem.

S dvanáctikilovou taškou z Déemka jsme se konečně odhodlaly na vánoční trhy. V té době už tam byly mraky lidí a nám se to moc nelíbilo (trhy jo, lidi ne), tak jsem přemluvila Natashu k rychlému a povinnému svařáku a šly jsme na hotel. Cestou jsme se zastavily v jedný moc hezký pekárně na pozdní obídek, a protože Natasha neumí německy, zabrala místa a já jsem šla objednat. „Guten Tag, eine Tomatensuppe, bitte, ja, mit Orange Juice, und for mich diese... diese ehm... ehm... Dort! Up there! Diese Angebot right there Jesus Christ! Ja, ja, diese Kartoffeln mit Cola, bitte, danke schön.“

Kartoffeln byly hnusný jak německej seriál, ale bylo to teplý a byla k tomu kola a já byla happy, že můžu sedět a nemusím být už v Déemku.

Na pokoji jsem byla o tři hod'ky dřív a naivně si myslela, že si trochu dáchnu. Nedáchna jsem si, jenom jsem se zase převalovala a přemejšlela o hovědinách. Po hodině jsem to vzdala, napustila jsem si vanu s pěnou, hezky jsem se do ní naložila a poslouchala nový album Adele, který jsem si legálně koupila na iTunes, a zpívala jsem a místama hystericky brečela a pak jsem to spojila a bylo to moc krásný. Prostě Adele, no... asi nemusím vysvětlovat.

Docela jsem se těšila na cestu nazpátek, a to z jedinýho důvodu – koupila jsem si totiž v Douglasu konturovací sadu a nový oční stíny a neskutečně jsem se těšila, až to použiju a budu mít pleť jak Kim Kardashian. Jenomže po hodině snažení a vyplácený roli toaletáku, kterou jsem si stínovala mejkap do ztracena a posléze se snažila ten mejkap totálně odstranit, jsem si uvědomila, že nejenomže Kim na to má asi lidi, ale taky že se musí vědět, jak na to, a co hůř, že už nemám čas s tím cokoliv udělat. Rychle jsem to teda na sebe dopatlala, oblíkla si uniformu a šla na sraz do lobby. Kapitán se na mě dlouho a upřeně díval. Nevím, jestli jsem mu připomínala Kim Kardashian, nebo Heath Ledgera v Batmanovi. Pochopila jsem, že až přijdu na palubu, musím nejdřív na záchod a použít další roli toaletáku.

Letuška z economy aneb Co na Instagramu neuvidíte Petra Jirglová

Když se za prací letušky stěhovala do Dubaje, založila si blog. Brzy zjistila, že větší úspěch než tipy na výlety mají historky ze zákulisí leteckého byznysu. Svoje zážitky, dojmy a pikantérie z roční práce v oblacích nakonec posbírala i do knihy. V červnu ji vydala s pomocí online nakladatelské služby Pointa a už se dočkala dvou dotisků.

Pointa mění literární sny v realitu

Unikátní služba autorům usnadňuje proces tvorby, financování, vydávání a distribuce knih. Propojí je s talentovanými kreatívci a těm zase nabídne nové zajímavé příležitosti. Navíc do dění zapojí čtenáře, kteří na knihu přispívají v crowdfundingu.

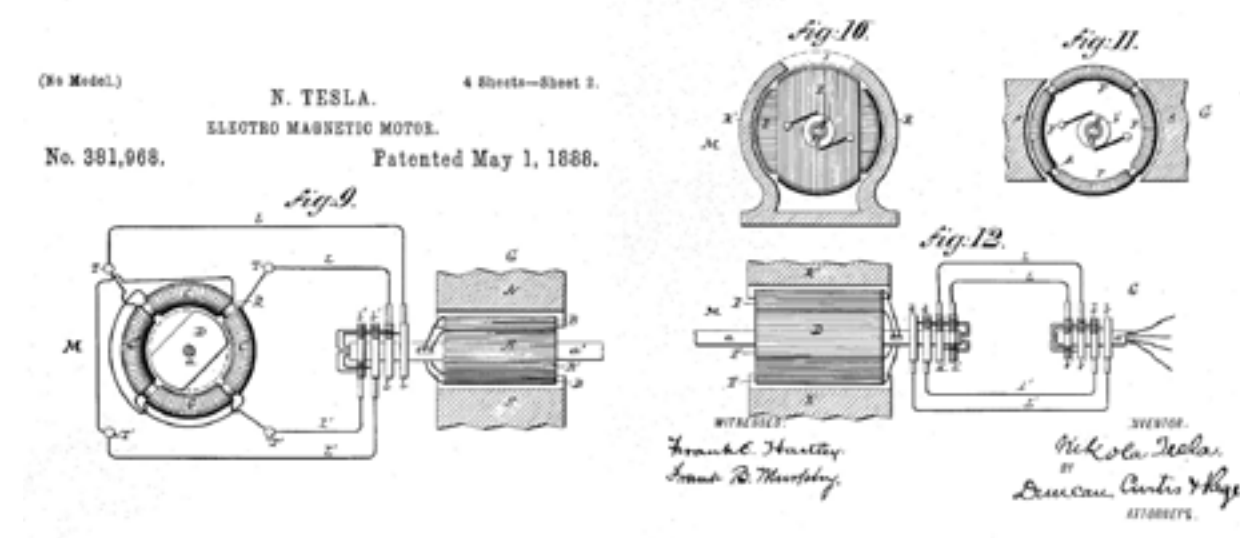
Více na **pointa.cz**



Na zubní kartáček existují tisíce patentů

Ted' ho dorovnávají rovnátka

Proč je jedna z nejstarších hygienických pomůcek lidstva pro vynálezce stále tak zajímavá? Nestačilo by mít jeden model, který navíc podal osobně Nikola Tesla?



Část Teslova patentu zaregistrovaného v roce 1888. Díky tomuto nápadu se klepe váš kartáček. Kresba: Nikola Tesla

I na nejdůležitější hygienické pomůcce lidstva je stále co vynalézat. Když se podíváte do celosvětové databáze patentů, tak jak ji shromažďuje firma Google, se slovem zubní kartáček (toothbrush) je spojeno 55 821 patentů. Úplně nejstarší patent je z roku 1888 a žádost podával a vyplňoval vlastnoručně sám Nikola Tesla. Navíc je na elektrický motor. Na principech indukce a elektrického motoru je samozřejmě postaveno celé odvětví moderních elektrických kartáčků. I zdánlivě prastaré vynálezy tak dnes mohou sloužit něčemu úplně jinému, než tvůrce zamýšlel.

Jsou tisíce způsobů, jak vyčistit zuby

Každý zubař vám řekne, že nezáleží na kartáčku ani na zubní pastě, ale především na technice čištění. Ale přesto existují tisíce vědců, kteří tento názor chtějí popřít. I autor textu miluje svůj Sonicare. Je přesvědčen, že už na první pocit, když si po čištění zubů přejede jazykem po vnitřní straně zubů, cítí rozdíl od použití klasického kartáčku, ať si s ním šmrdlá zuby jakkoli dlouho a přesně podle návodu zubní hygieničky. Jasně, je potřeba to střídat, ale pokrok nezastavíš. Zmíněné desetitisíce patentových záznamů se samozřejmě ukládaly dlouhá léta.

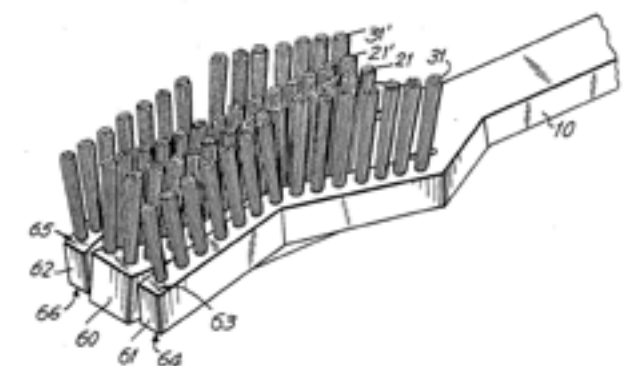
Poslední zářez má čínský vynálezce jménem 王光建 z července letošního roku. Jeho mezizubní kartáček má specificky zastřižené štětiny a specificky klínovitý tvar. Sáhodlouhý popis vysvětluje, co z toho všeho pro lidstvo vyplývá za výhody. A tady je právě ten problém, podobných patentů jsou tisíce. Krátké štětiny, dlouhé štětiny, dokulata štětiny, držátko skládací, držátko ze slona i z umělého slona. Vývoj prostě probíhá po malých krůčcích.

Nejsou všechny ty vynálezy jen hlouposti?

Jsou to přitom jen opravdu uznané patenty, žádné hlouposti. Patentovou žádost uznanou jen o pár dní dříve před Číňanem má americká společnost Procter and Gamble. A náčrt stejně jako stovky jiných patentů vypadá jako takové ty pouťové kartáčky, které se válí všude po drogériích se štětinami na všechny strany v nejrůznějších úhlech.



Nylon vynalezla společnost DuPont v roce 1935 a první kartáčky s nylonovými štětinami se začaly prodávat o tři roky později. Na fotce je výzkumník Edward Burke v laboratoři firmy. Foto: Profimedia



Kreativní nápad Američana Samuela Raucha z roku 1987. Ilustrace: SR



Oproti američanům na to jde ruský patent čtyř autorů z letošního března minimalisticky. Ilustrace: Losev Fedor Fedorovič



A kdo to vlastně všechno vynalézá?

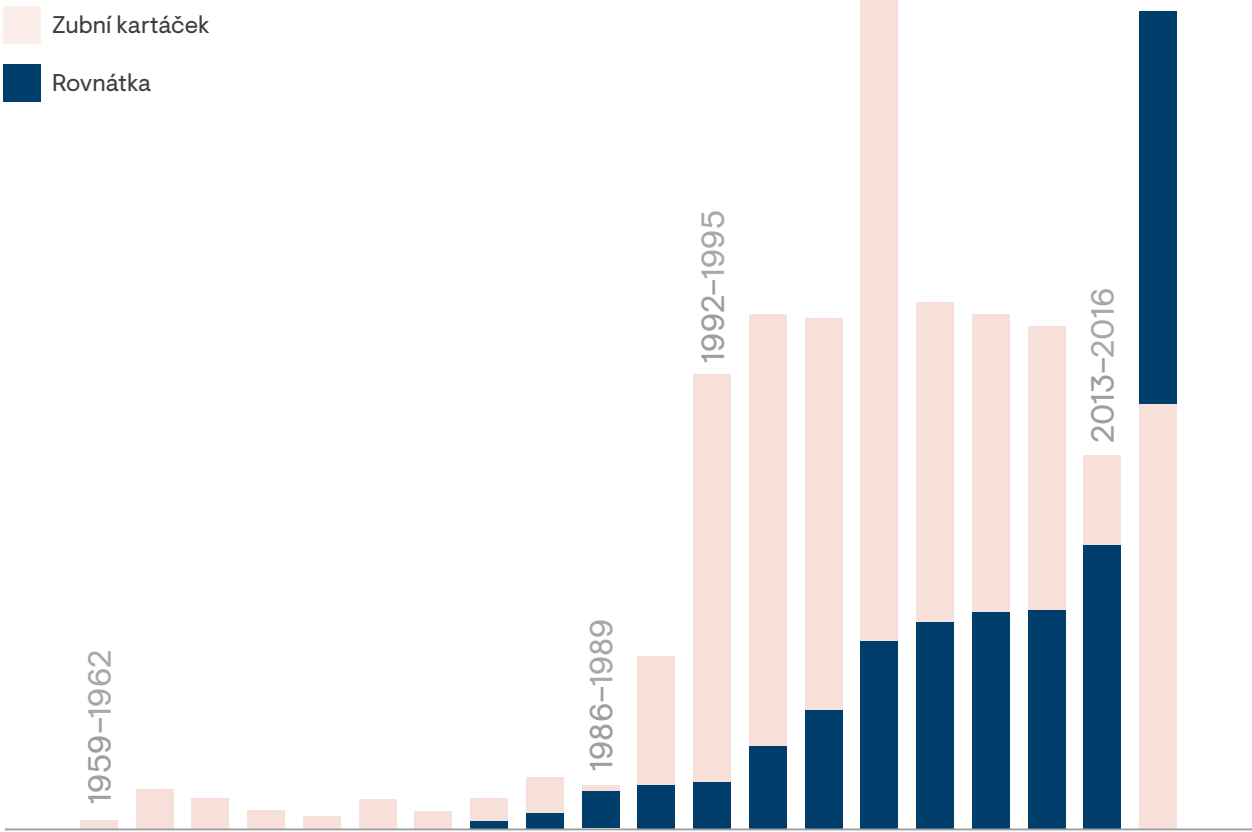
Zajímavé je, že drtivá většina světových kartáčkových patentů podle výsledků na Googlu patří společnosti Colgate-Palmolive. Ta má značky jako Colgate, Elmex, Meridol. Většina patentů se tedy bude týkat spíš zubních past. Druhá je japonská korporace Lion Corp. a až čtvrtá v hitparádě je Procter & Gamble, což je Braun, Gillette i Oral-B. Taky jsou to ale samozřejmě sladounké tyčinky Mars na podporu zubních kazů, abychom byli féroví.

Jak je to s těmi rovnátky?

Zdálo by se, že vynálezů týkajících se rovnátek může být pár kusů, ale opak je pravdou. Momentálně jde o 3300 rovnátkových vynálezů, což vůbec není špatné. Dokonce i speciální neviditelná rovnátka byla zmíněna už ve 2500 patentech. Zajímavá je i křivka vývoje. Zatímco u zubních vynálezů kulminoval výbuch aktivity mezi roky 2001 a 2004, což nejspíš odpovídá nástupu zmíněné převratné sonické technologie, u neviditelných rovnátek je vrchol inovací právě teď. Je tedy skvělá doba nastoupit do rozjetého vlaku. Srovnejte se!

Kartáčky versus rovnátka

Dřív lidem stačil kartáček, a ten se navíc ani moc neměnil. Od devadesátých let se začal vyvíjet a přibývalo jeho inovací. Se zájmem o chrup logicky přibyla i rovnátka. A sledujte, jak během pár let inovace právě v tomto oboru posílily a kdo dnes vede.



Zdroj: Data z patentového úřadu, Jan Strmiska



5 důvodů pro rovnátka Beyli Dental

Pomocí moderní německé technologie CA® CLEAR ALIGNER bylo vyrobeno už přes 400 000 rovnátek. Teď je můžete mít i vy!

Neviditelná rovnátka :beyli jsou vyrobena s příznačnou německou pečlivostí z průhledného a 100% biologicky odbouratelného materiálu. Jejich tvar plně odpovídá 3D skenu vašich zubů. Na každý týden máte nový pár rovnátek. Posunou vaše zuby blíž vysněnému úsměvu a zůstávají naprosto hygienická a neviditelná. A tady je pět hlavních důvodů, proč si je pořídit.

1. Jsou neviditelná

Na rozdíl od běžných rovnátek zakrývají rovnátka s technologií CA® CLEAR ALIGNER také část dásně. Ani při úsměvu tak není vidět hrana rovnátek. Navíc jejich povrch redukuje lom světla a tím i přebytný lesk. Obě tyto technologické vychytávky dělají z našich rovnátek rovnátka opravdu neviditelná!

2. Jsou flexibilní

Na rozdíl od kovových rovnátek jdou naše rovnátka jednoduše z pusy vyndat. Než se pustíte do jídla nebo pití, prostě si je vyndáte. Poté, co si vyčistíte zuby, si je zase nasadíte. Jen nezapomeňte mít rovnátka nasazená kolem 20 hodin denně.

3. Jsou efektivní

Díky speciálnímu tvaru překrývají naše rovnátka nejen celé zuby, ale také částečně dásně. Tím se zvětšuje plocha, přes kterou se přenáší tlak, a díky tomu je léčba efektivnější. K optimální léčbě dále přispívají tři různé materiály, ze kterých jsou jednotlivá rovnátka vyrobena.

4. Jsou hygienická

Každý týden nosíte nová rovnátka. Díky tomu je léčba obzvláště hygienická a nedochází k znečištění ani zabarvení rovnátek. Stačí, když si je čistíte každý den běžně dostupnými prostředky z lékárny.

5. Jsou pohodlná

Léčba začíná soft rovnátkami z nejměkčího materiálu, poté se síla materiálu zvyšuje. Díky tomu je léčba jemná a méně bolestivá. Vždy, když se v průběhu léčby mění forma rovnátek, jsou první rovnátka opět z měkkého materiálu. A teprve potom nastupují rovnátka tvrdší. Tento postup se během léčby několikrát opakuje a léčba je díky němu pohodlná a účinná zároveň.

:beyli magazín, číslo 1, 2019, občasník.

Vydává beyli s.r.o., Zubatého 295/5, 150 00 Praha 5, Czech Republic, IČ: 084 54 949.

Telefon: +420 776 372 523, e-mail: usmev@beyli-dental.cz.

Vychází 1. 11. 2019, evidenční číslo MK ČR E 23778.

beyli-dental.cz