



Eva Kočková

Specialistka online marketingu

Kontakt



ev.kockova@gmail.com



606 818 482

4 příchutě se slevou 32 %

Ochutnávejte podle vaší nálady

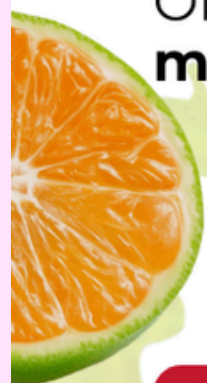
Yuzu • zázvor • švestka • grep

~~1 476 Kč~~
999 Kč



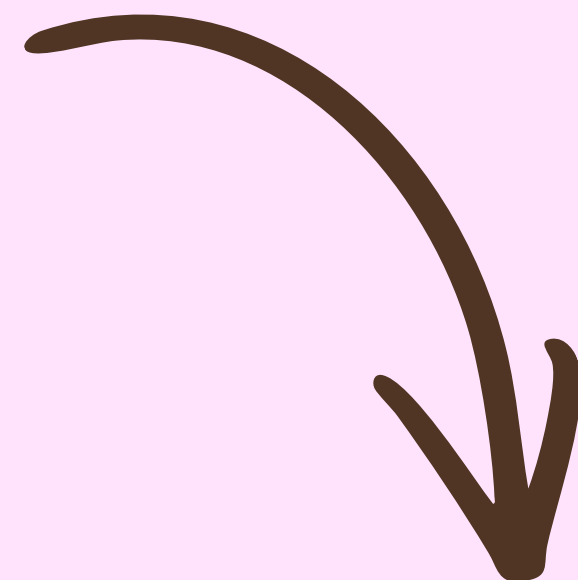
Z Koreje až do vašeho hrnku

Objevte kouzlo příchuti **zelená
mandarinka** se slevou 10 %!



Grafika a copy

- Pro newslettery
- Na web
- Do článků
- Do kampaní





E-BOOK: **JAK ZVLÁDNOUT ROZCHOD?**



**Mgr. Marta
Ventrubová**

(speciální pedagog, kouč a
Master NLP)

STÁHNOUT ZDARMA



WEBINÁŘ: **MANIPULACE VE VZTAHU - A JAK TO ZVLÁDNOUT**



**Mgr. Marta
Ventrubová**

(speciální pedagog, kouč a
Master NLP)

Zaregistrujte se zdarma!

Čtvrtek 24. března od 18:00



PODCAST: **ŠKOLA SEBEVĚDOMÍ**



Štěstí začíná v hlavě
Naučíme vás mít sebevědomí!

PUSTIT ZDARMA





Zamilujte se do **barev a vůní**. Nabízíme
nejširší výběr cibulovin a hlíz

[Jít nakupovat](#)



Semena a osiva:
Probudte zahradu
k životu

[Vybrat](#)



Sklízejte **sladkou odměnu!**
Frigo sazenice jahodníků právě v předprodeji

[Chci pěstovat jahody](#)



Prohlédněte
si naši nabídku
svíček a vůní
pro útulný domov



Bezpečnostní pokyny pro letní koncerty



Milí fanoušci,

před vstupem do letošní open air sezóny vás musíme upozornit na **několik rizik** spojených s naším letním programem pod širým nebem:

- ◆ **Hrozba husí kůže:** Při poslechu filmových melodií se může dostavit i v tropických teplotách.
- ◆ **Riziko nekontrolovaného podupávání:** Naše aranže klasiky jsou vysoce nakažlivé. Pokud se vám začne rytmicky hýbat noha nebo celá židle, je to v pořádku. Máme to vyzkoušené.
- ◆ **Vedlejší účinky:** Po koncertě se mohou dostavit křeče v obličeji. Mezi skladbami občas utrousíme vtip. Počítejte s tím, že se u nás svaly v obličeji procvičí víc než ve fitku.

Pokud jste ochotni tato rizika podstoupit, budeme vás čekat na nádvořích s naladěnými strunami a úsměvem od ucha k uchu.



Sociální sítě

Jahodárna Brozany
September 18, 2023 · 🌐

Připravte se na ohromující divadlo přírody s růží z Jericha! 🌿 Tato tajemná rostlina nás fascinuje svojí unikátní schopností, o které jste možná ještě neslyšeli. Může se proměnit z vysušeného pokladu do plně kvetoucí krásy a zase zpět podle toho, kolik jí dáte vody. A to není ještě konec představení! Po nějaké době můžete začít tenhle ohromující cyklus znovu a navíc si užít její příjemnou vůni. Podívejte se sami. 🌿👉 <https://www.jahodarnabrozany.cz/ruze-z-jericha/> See less



Zajímavé odrůdy:
Růže z Jericha



Jahodárna Brozany
July 6, 2023 · 🌐

👉 Poslední šance nasbírat si u nás poctivý česnek. 🧄👉 Česnek pro vás bude na poli vyoraný a svázaný ve svazcích. 🧄 Sklízet se budou tradiční české odrůdy paličáku. 🧄

👉 Termíny:
8. 7. - 08:00 - 12:00
9. 7. - 08:00 - 12:00
🌧️ V případě deště mohou být termíny zrušeny. 👉 Sledujte proto aktuální informace na našem Facebooku.

👉 Cena: 100 Kč/kg
DŮLEŽITÉ! Parkoviště pro samosběry není u stánku, ale využijte plochy přímo u pole označené zde: <https://mapy.cz/s/rasufamuco>
Více informací 👉 <https://www.jahodarnabrozany.cz/samosber-cesneku/> See less



POSLEDNÍ TERMÍNY

SAMOSBĚR ČESNEKU:
8. a 9. července
8:00 - 12:00



O víkendu
vás čekáme
od 6:00
do 18:00



Přijďte na samosběr
jahod ...



Články

Zácpa: Co na ni pomáhá? Vsad'te na moderní technologie



Publikováno: 22. 5. 2024

1338 slov

6,7 min čtení

Zácpa dokáže zneprjemnit život mnoha lidem. Patříte mezi ně i vy? Obzvláště náročná může být pro ty, kteří trpí syndromem dráždivého tračníku (IBS), což je chronické onemocnění způsobující dlouhodobou nebo opakující se zácpu spolu s dalšími trávicími potížemi. **Co pomáhá, když vás trápí chronická zácpa?** Správné stravovací návyky a životní styl mohou hrát klíčovou roli v prevenci a zmírnění těchto problémů. Poradíme vám, jak chytře využít i moderní technologie.

Co pomáhá na zácpu? 10 tipů, jak si sami pomoci

Chcete-li zmírnit zácpu, zkuste následující:

- **Pravidelný pohyb:** Zařadte do svého životního stylu pravidelnou fyzickou aktivitu. Pohyb stimuluje střevní motilitu a zlepšuje frekvenci stolice. Navíc snižuje stres.
- **Dostatek vlákniny:** Přidejte do svého jídelníčku více ovoce, zeleniny, otrub, ovesných vloček a lněných semínek. Vláknina zlepšuje objem a konzistenci stolice, což usnadňuje její průchod střevy.
- **Nepotlačujte potřebu:** Když cítíte nutkání jít na toaletu, neváhejte. Ignorování tohoto nutkání může vést k zácpě.
- **Dostatek tekutin:** Pijte dostatek vody, ideálně 1,5 až 2 litry denně. Hydratace je klíčová pro měkkou a snadno průchodnou stolicí.
- **Pravidelné vyprazdňování:** Vytvořte si rutinu a chodte na záchod každé ráno, i když se vám zrovna nechce. Pomáhá to vytrénovat svěrač a podporuje pravidelné vyprazdňování.
- **Masáže břicha:** Masírujte břicho krouživými pohyby po směru peristaltiky tlustého střeva (od pravého podbříšku ve směru hodinových ručiček). Tato technika může podpořit **střevní motilitu** a zmírnit zácpu.
- **Zlepšete stravovací návyky:** Jezte častěji v menších dávkách, pečlivě žvýkejte a vyhněte se hitání. To zlepšuje trávení a pomáhá předcházet zácpě.
- **Vyzkoušejte FODMAP:** Dieta s **nízkým obsahem FODMAP** může pomoci těm, jejichž zácpa je způsobena IBS.
- **Potraviny, které pomáhají:** Zařadte do jídelníčku švestky, bílý jogurt, flíky, špenát a ovocné kompoty, které mají přirozené projímavé účinky.
- **Při IBS vám pomůže PROIBS®:** Pokud vás trápí **chronická zácpa** nebo se pravidelně vrací, možná máte **syndrom dráždivého tračníku (IBS)**. Toto chronické onemocnění postihuje střeva a způsobuje zácpu, křeče v břiše, nadýmání nebo průjem. Přestože neexistuje lék, který by IBS zcela vyléčil, podpůrná léčba může zmírnit příznaky. Vyzkoušet můžete například **PROIBS®** s extraktem AVH200®, který je oblíbený u mnoha **zákazníků** a nejsou u něj žádné vedlejší účinky.

Zkuste zapojit moderní technologie

Mořská nemoc: Tipy, jak si plavbu lodí užít

12. 6. 2023

Nemějte strach z cestování lodí, poradíme vám, co dělat, aby vás mořská nemoc netrápila. Ani zkušení mořeplavci nejsou imunní vůči této nepříjemnosti, ale našťastě existují osvědčené rady, které vám mohou pomoci zvládnout mořskou nemoc. Přečtěte si náš článek a objevte, jak si užít každé lodní dobrodružství.



Proč nás mořská nemoc vlastně trápí?

Mořská nemoc je nepříjemný stav vznikající **při nesouladu informací, které mozek přijímá ze smyslů**. Celkově se tento stav označuje jako **kinetóza**. Klíčovou roli hraje malý párový orgán v našem vnitřním uchu – vestibulární ústrojí. Tento orgán nám poskytuje informace o poloze těla a zajišťuje rovnováhu. Když dochází k rozporům v informacích o našem pohybu, vzniká **cestovní nevolnost**. Na lodi vnímáme několik pohybů při houpání lodí (nahoru a dolů nebo ze strany na stranu) a zároveň zejména v podpalubí se vytváří vizuální dojem nepohyblivého prostoru, díky čemuž nastává konflikt a následuje mořská nemoc.

Jednou za život postihne kinetóza asi skoro každého, objevit se může při jízdě v různých **dopravních prostředcích** či na pouťových atrakcích. Podobný scénář nastává i u mořské nemoci. Existuje jen malá skupina lidí (asi 5 %), kterou nevolnost na moři nepostihne nikdy. **Nejvíce lidem (údajně až 90 %) se někdy dělá špatně, ale dokážou se aklimatizovat.** Zbylé menšine se dělá špatně vždy a nepřestane to, dokud loď nezastaví.

Ženy bývají ke kinetóze náchylnější

Jak se **cestovní nevolnost** projevuje, už jste asi zažili. Na lodi dochází ke stejným příznakům – začne vám být **špatně od žaludku, motá se vám hlava a potíte se**. Následovat může i **zvracení**. Podle průzkumů bývají ženy více postiheny kinetózou než muži. Předpokládá se, že vyšší náchylnost žen k tomuto stavu souvisí s jejich hormonálním systémem. V období menstruace či těhotenství mohou ženy častěji trpět cestovní nevolností. Kojení a velmi malé děti jsou naopak vůči kinetóze imunní, ačkoli přesné důvody nejsou zcela jasné.

Co platí na mořskou nemoc? Budte připraveni!

Prinášíme vám seznam rad, které se před cestou vyplácí znát:

- Vyberte si místo uprostřed lodí, kde je nejméně pohyb.
- I při výběru kajuty se držte pravidla, že nejlepší místo se nachází uprostřed lodí. Pokud loď prostřední kajuty nemá, vyberte si raději zadní, nejvíce se houpe totiž přední část lodí.
- Zvolte si kajutu s oknem. V případě nevolnosti vám může pomoci pohled z okna na horizont.
- Myslete na to, že čím menší loď, tím větší riziko vzniku mořské nemoci. Na malé jachtě vás nevolnost může zastihnout s větší pravděpodobností než na trajektu.
- Čím klidnější a uzavřenější moře, tím menší vlny a houpání.
- Vyhněte se před cestou těžkým a mastným jídlům i alkoholu. Nejezděte však ani na lačno.

Co dělat, když u vás mořská nemoc stejně propukne?

- Zůstaňte na palubě, čerstvý vzduch a pohled na horizont by vám měl pomoci se cítit lépe.
- Při pobytu na palubě nezapomeňte mít pokrývku hlavy a sluneční brýle, aby vás nedráždilo slunečko a vítr.
- Pijte dostatek tekutin a jezte lehká a snadno stravitelná jídla. Vyhněte se alkoholu a kouření.
- Dívejte se na horizont a snažte se zaméstnat mysl.
- Nejste schopni vylézt z kajuty? Vezměte si lahve částečně naplněnou vodou a položte ji na bok, tím simulujete horizont. Při pohledu na vodu v lahvi houpající se podle lodí by se vám mělo ulevit.
- Vyhněte se silným zápachům jako například z nafty nebo ryb, mohlo by se vám přizžít.
- Vsad'te na **blahodárné účinky zázvoru**. Už i staří námořníci ho používali jako lék na mořskou nemoc. A kde ho vzít? Vyzkoušejte například přírodní doplněk stravy **Antimelb** s **unikátní koncentrací zázvoru, navrženou přesně v té správné dávce**. Ten můžete mít u sebe vždycky.
- Zkuste zachovat klid a dýchejte pomalu. Síla myslí je mocná, a když si uvědomíte, že i přes mírnou nevolnost stojí za to prožít nějakou novou zkušenost, jste na polovině cesty k úspěchu. Pamatujte si, že uzdravení při mořské nemoci je jen otázkou času a přežití je zaručeno ve 100 % případů.
- Pokud vám nic nepomáhá, zavřete oči a zkuste usnout.

Kompletní průvodce frigo sadbou jahod: Získejte bohatou úrodu

Frigo sadba jahod se stává stále oblíbenější a není divu. Speciálně předpěstované **frigo sazenice jahodníků** vám umožní sázet jahody téměř kdykoliv během sezóny. Potěší vás vysokou mírou užití a především bohatou jahodovou nadílkou. Vyberte si frigo sadbu jahod v TOP kvalitě u nás, v Jahodárné Brozany nad Ohří.



Stručný tahák k frigo sazenicím jahod

- Frigo sadba umožňuje vysazovat jahody **téměř kdykoliv během vegetační sezóny**.
- Frigo sazenice jahod se po výsadbě rychle probouzejí a také rychle plodí.
- Nejvyšší kvalitu představují sazenice A++.
- Před výsadbou kořeny namočte na 1 hodinu do vody.
- Srdíčko sazenice musí zůstat nad povrchem půdy.
- Frigo sazenice mají **vysokou ujmavost** a jsou vhodné i pro **pěstování bez postřiků**.

Co je frigo sadba jahod?

Frigo sadba jsou **chlazené sazenice jahodníků**. Umožňují výsadbu po rozmrznutí půdy při teplotách nad 10 °C. Po výsadbě rychle probouzejí, mají vysokou ujmavost a přinášejí rychlejší a bohatší úrodu než klasické sazenice.

Frigo sadba **umožňuje výsadbu jahod téměř kdykoliv během vegetačního období**, což je zvláště užitečné v oblastech s krátkým pěstebním obdobím.

[PŘEJÍT NA NABÍDKU FRIGO SAZENIC](#)

Další výhody frigo jahod:

- **Rychlejší růst:** Po výsadbě frigo sazenic, které jsou již částečně vyvinuté, dochází k rychlejšímu růstu a dřívějšímu plazení než u tradičních metod.
- **Zdraví rostlin:** Sazenice jsou pečlivě selektovány a předpěstovány. Jsou zdravější a mají lepší odolnost proti nemocem a škůdcům. Tyto sazenice jsou skvělou volbou, pokud chcete **jahodníky pěstovat bez použití postřiků**.
- **Vysoká úspěšnost užití:** Díky tomu, že frigo sazenice jahod procházejí procesem ochlazení, který je udržuje v dormantním (neaktivním) stavu, mají vysokou schopnost aklimatizace a užití po výsadbě. Když jsou sazenice vysazeny, rychle se "probudí" ze svého spícího stavu a začnou aktivně růst v novém prostředí. Schopnost rychlé adaptace vede k vysoké míře přežití sazenic a úspěšnému zakládání rostliny, což je důležité pro dosažení **bohaté úrody**.



Přečíst

Přečíst

Přečíst

Články



Klíč k anglickému stylu bydlení: Jak propojit nábytek, barvy a vzory

Elegantně, útulně a nadčasově. Přesně tak se žije v anglickém stylu bydlení, kde se tradice snoubí s pohodlím. Tento interiérový směr propojuje masivní dřevěný nábytek, bohaté textilie a jemné pastelové odstíny s propracovanými detaily. Každý kus anglického nábytku v sobě nese prvky mistrovského řemesla: od ikonických pohovek až po rustikální kredence, které dodávají prostoru hřejivou atmosféru.

Toužíte po domově, kde dominuje anglický venkovský styl bydlení? V následujících řádcích se podíváme na klíčové prvky bydlení v anglickém stylu – od nábytku přes barvy až po textilie. Inspirujte se a objevte, jak tento jedinečný styl snadno začlenit do svého domova.

Žít jako angličtí aristokraté

Anglický styl bydlení se zrodil v aristokratických sídlech a venkovských usedlostech, kde **spojoval eleganci, pohodlí a kvalitní řemesla**. V 18. a 19. století byly interiéry plné masivního dřeva, květinových tapet a zdobených detailů, které měly vyjadřovat **status i vkus majitele**.

Zatímco georgiánská éra přinesla symetrii a uhlazenost, viktoriánský styl interiéry obohatil o luxusní látky, dekorativní prvky a bohaté barvy. Na venkově se vyvinul praktičtější styl – **rustikální anglické bydlení**, kde dominovaly masivní stoly, otevřené police a pohodlné pohovky s polštáři.

Klíčové prvky anglického stylu bydlení

Anglický styl bydlení spojuje eleganci, tradici a útulnost. Každý detail je promyšlený tak, aby interiér působil pohodlně, harmonicky a reprezentativně.

Anglický nábytek: Masivní dřevo a bohaté detaily

- Masivní dřevo s bohatými detaily
- Chesterfield pohovky
- Rustikální kredence a vitríny
- Velké knihovny
- Toaletní stoly, komody s klívkami



Nábytek v anglickém stylu v sobě skrývá nadčasové kouzlo, řemeslné zpracování a kvalitní materiály. Na obrázku vidíte **bílou komodu (D775)**, ikonickou **koženou sedačku (D155)**, luxusní **celousové křeslo „Justin“** a všestrannou **dřevěnou skříňku ze starého dřeva**.

Anglický nábytek vyniká **řemeslným zpracováním, robustní konstrukcí a nadčasovou estetikou**. Dominuje mu **masivní dřevo** s bohatými detaily, jako jsou vyřezávané prvky, zdobené úchytky nebo mosazné kování. Každý kus působí solidně a honosně, zároveň však útulně, což přispívá k celkovému dojmu anglického bydlení.

V městských interiérech se často objevuje tmavé dřevo (dub, ořech, mahagon), zatímco venkovský styl volí světlejší odstíny a patinované povrchy, které dodávají rustikální nádech. Kromě pevného dřevěného rámu je důležitá i **volba potahových materiálů** – samet, pravá kůže nebo vzorované textilie podtrhují atmosféru a pohodlí.

Přečíst

Co je to bazální stimulace?

Když už slova nestačí, může promluvit dotek. Bazální stimulace pomáhá navázat kontakt se seniory i lidmi, kteří ztrácejí schopnost vnímat své tělo a okolí. V naší praxi ji používáme jako citlivý most mezi světem uvnitř a venku.

Bazální stimulace je vědecký pedagogicko-ošetrovatelský koncept, který podporuje lidské **vnímání, komunikaci a pohybové schopnosti** v jejich nejjákladnější podobě. Využívá **smyslovou stimulaci**, iniciální dotek a pohyb jako nástroj péče, a to především u osob s omezenou schopností komunikace, pohybu nebo s poruchou vědomí.

Proč je bazální stimulace důležitá

Každý z nás **vnímá svět pomocí smyslů**, které se vyvíjejí už v děloze a provázejí nás po celý život. U lidí s těžkými somatickými nebo psychickými obtížemi ale dochází k narušení těchto schopností. Metody bazální stimulace umožňují znovu navázat kontakt se svým tělem a okolím, čímž **zlepšují kvalitu života** a podporují autonomii i v těžkých životních situacích.

Zásadní roli v tomto přístupu hraje individuální přístup ke klientovi – práce s biografií, zohlednění návyků, zálib a hodnot, a také zapojení rodiny do péče.

Iniciální dotek: Základ komunikace

V bazální stimulaci má **dotek klíčový význam**. Práce s klientem začíná tzv. **iniciálním dotekem**, kterým dáváme jasně najevo začátek a konec naší přítomnosti. Tento dotek musí být cílený, jistý a provázený verbálním kontaktem (např. pozdravem nebo vysvětlením úkonu).

Místo doteku (např. rameno, paže, ruka) je voleno na základě znalosti klienta a je důležité, aby ho respektoval celý tým. Iniciální dotek zajišťuje pocit bezpečí a podporuje partnerství v péči.

Hlavní druhy bazální stimulace



Somatická stimulace



Vestibulární stimulace



Vibrační stimulace

FODMAP a “zakázané” potraviny: Jak na udržitelnou dietu?



Publikováno: 10. 4. 2026

1066 slov

5,4 min čtení

Nafouklé břicho, křeče a nepředvídatelné zažívání dokážou znepríjemnit každý den. Pokud hledáte cestu k úlevě, pravděpodobně jste už narazili na pojem **low FODMAP dieta**. V tomto článku se podíváme na to, co se skrývá pod nálepkou „zakázané“ potraviny, proč je klíčem k úspěchu pestrost, a ne striktní zákazy, a **jak si nastavit jídelníček tak, aby byl dlouhodobě udržitelný**.

Co jsou to „zakázané“ potraviny? (Spoiler: Pro každého něco jiného)

Pojem FODMAP “zakázané” potraviny je trochu zavádějící. **Nejde univerzálně o škodlivé potraviny**. FODMAP označuje skupinu sacharidů s krátkým řetězcem, které mohou u citlivějších jedinců fermentovat ve střevě a způsobovat potíže.

- **Nejsou univerzální:** To, co jednomu způsobí křeče, druhý stráví bez potíží.
- **Jsou to spouštěče:** Cílem není vyřadit je navždy, ale identifikovat, které konkrétní sacharidy (fruktóza, laktóza, galaktany atd.) dělají nepěchu právě vám.
- **Množství rozhoduje:** Často není problém v potravině samotné, ale v jejím množství.

TIP: Mnoho FODMAP “zakázaných” potravin se stává bezpečnými, pokud si pohlídnáte množství. Například u oblíbeného avokáda můžete zkusit vyměnit plnou miskou guacamole za pár plátků v salátu.

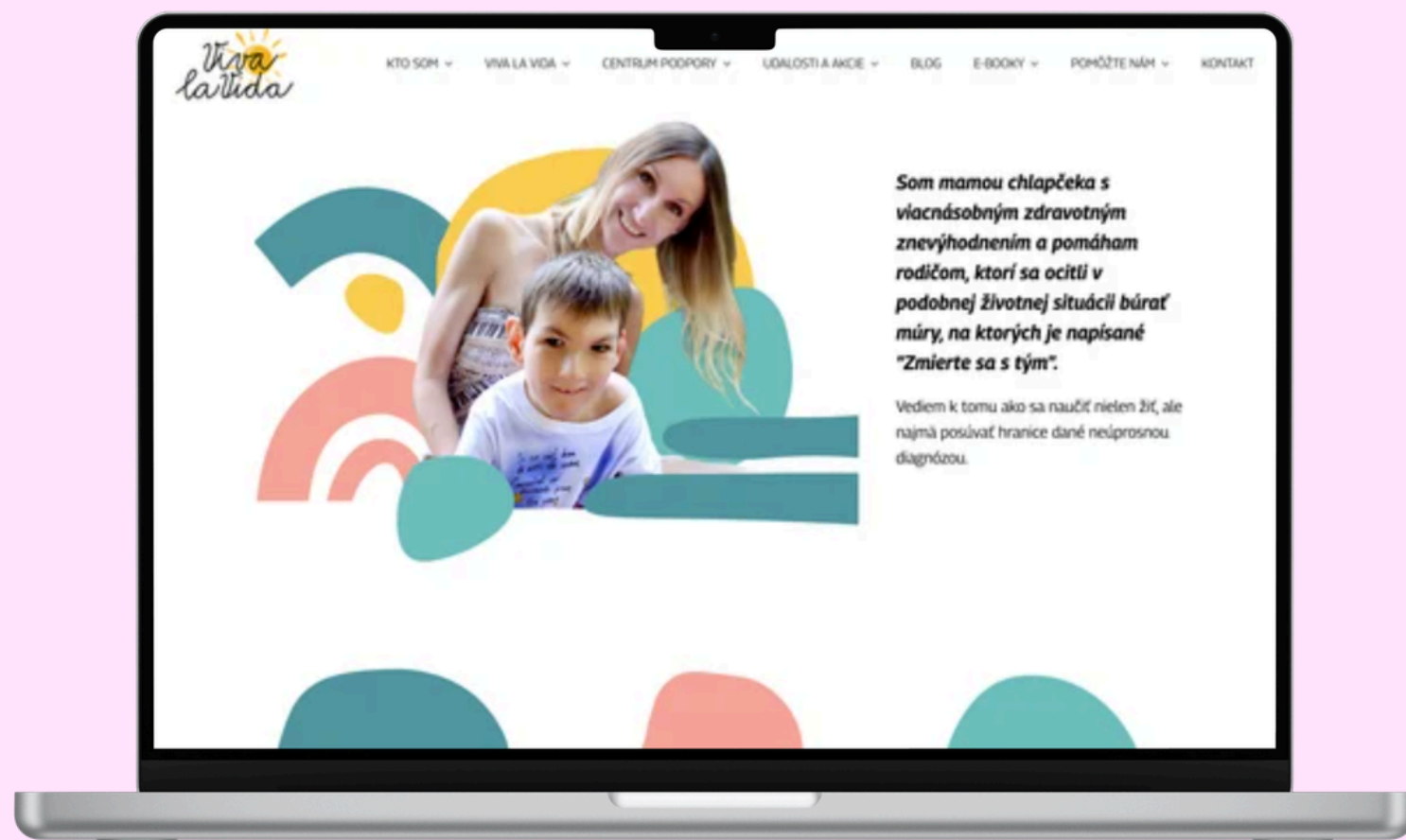
Seznam nejčastějších low a high FODMAP potravin

Skupina	Časté spouštěče (zakázané)	Šetrnější alternativy (povolené)
Zelenina	Cibule, česnek, květák	Mrkev, cuketa, špenát
Ovoce	Jablka, broskve, řezák	Ischod, broskve bílé

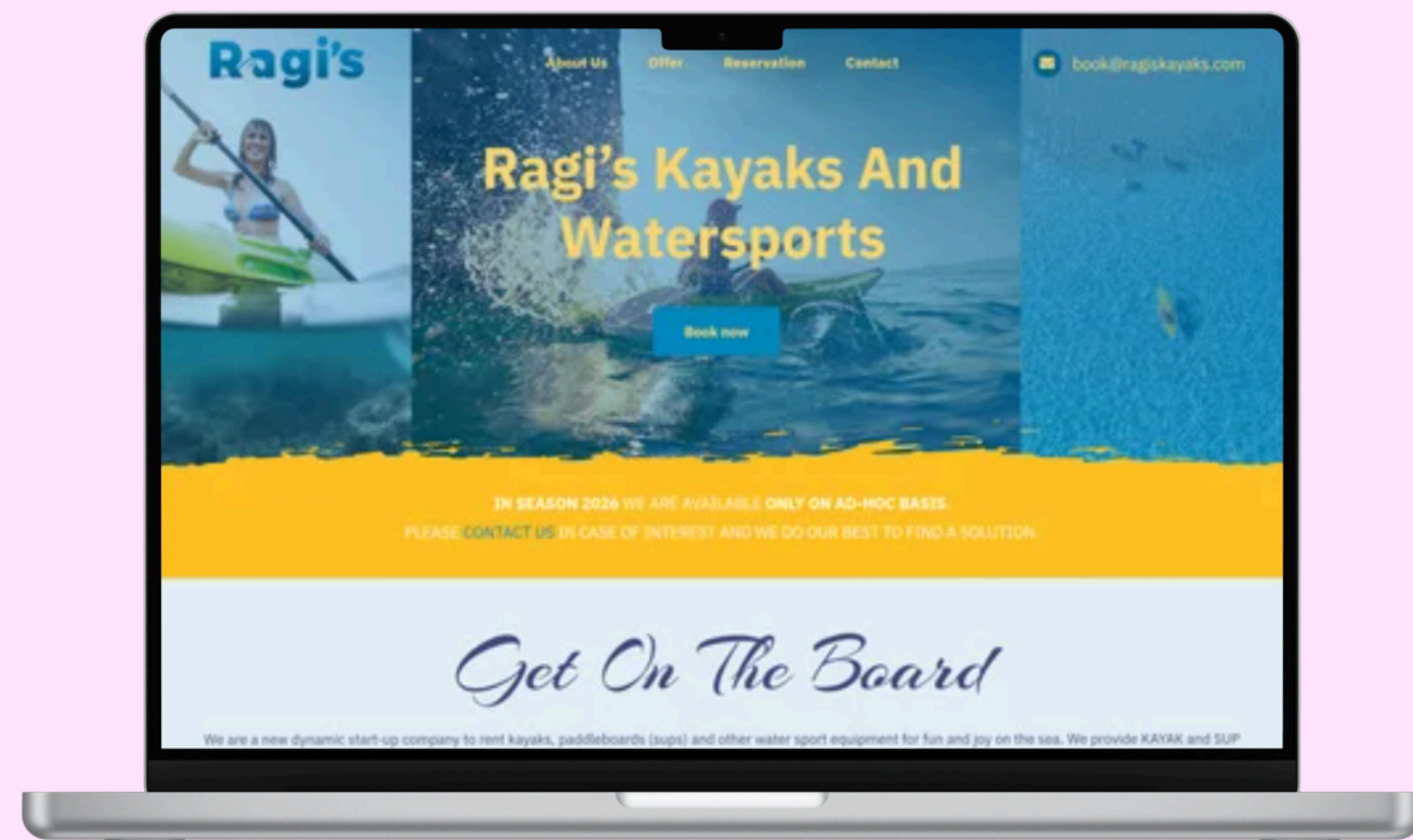
Přečíst

Přečíst

Weby

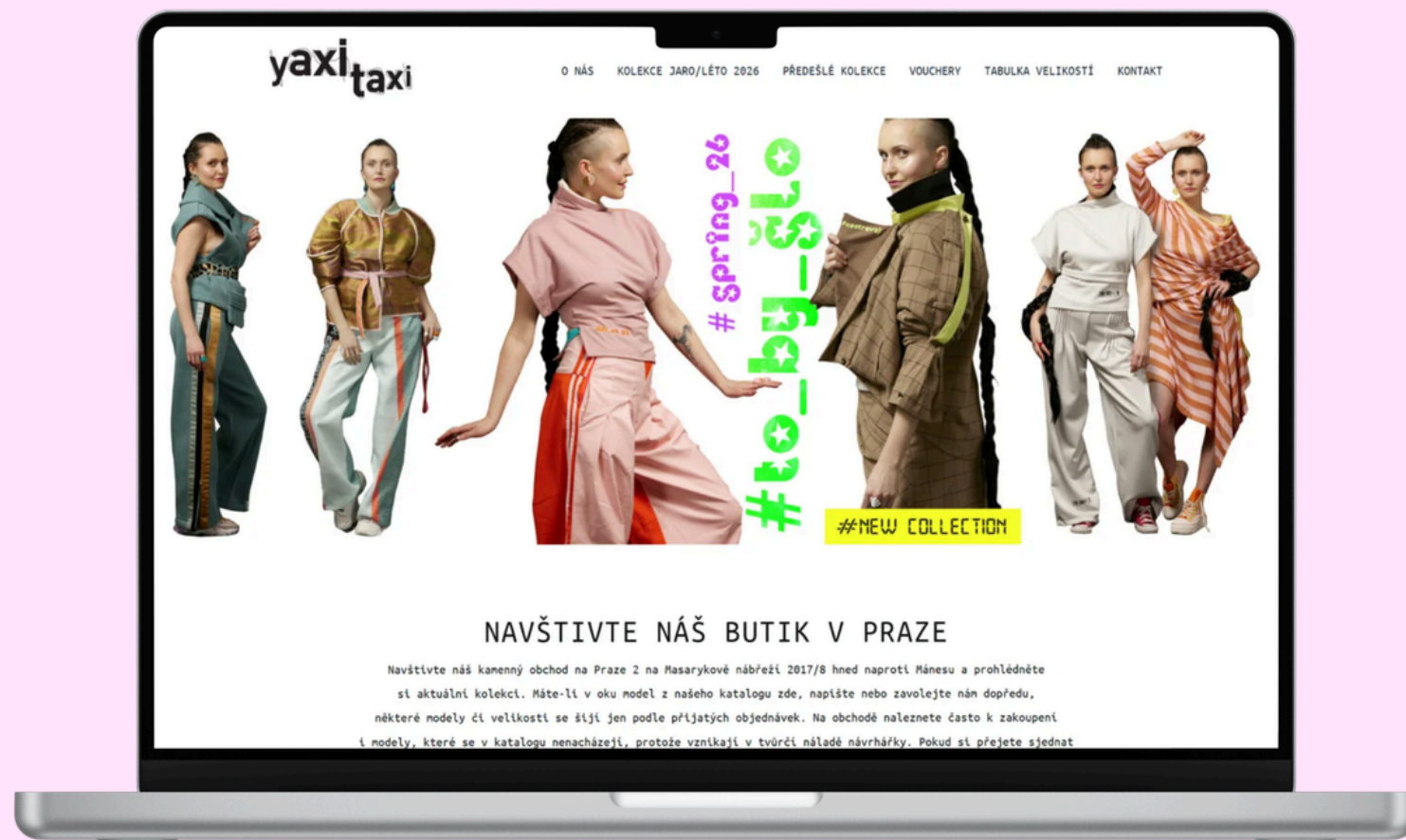


www.vivalavida.sk

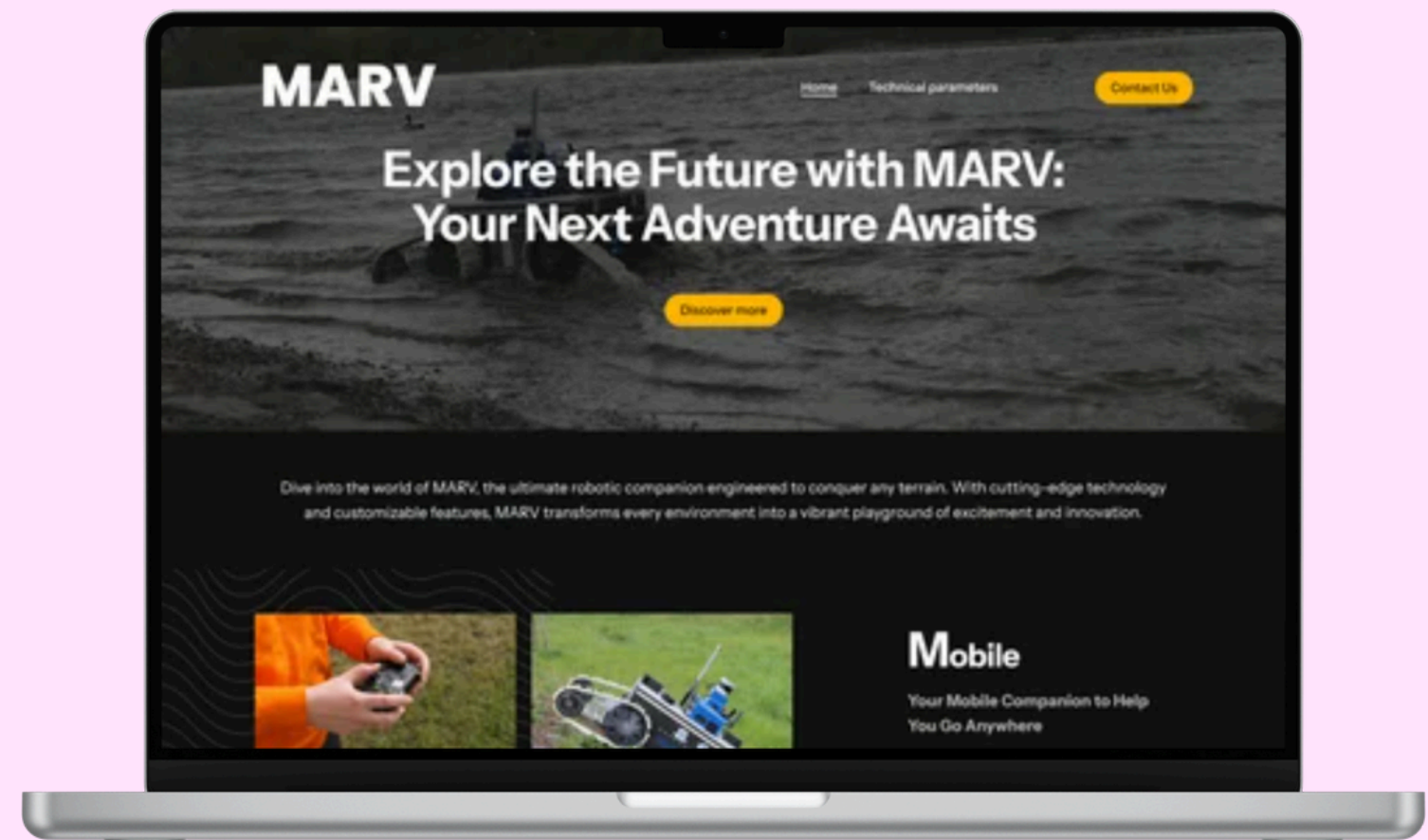


www.ragiskayaks.com

Weby



www.yaxitaxi.com



www.marvrobot.com