

### **Jak se liší Češi od Moravanů. Analýza DNA přinesla překvapivé a zajímavé zjištění** [URL](#)

[WEB](#), Datum: 09.03.2023, Zdroj: dotyk.cz, Autor: Jarouš MKomořanský, Rubrika: Magazín

... života našich předků. Nemáme stejné předky! Jednu z nejvýznamnějších studií o genetických rozdílech mezi Čechy a Moravany provedl tým vědců z Ústavu hematologie a krevní transfuze v Praze. Studie zkoumala genetickou výbavu 488 jedinců z různých oblastí České republiky, včetně Čech, Moravy...



### **Sama Doma**

[TV](#), Datum: 31.03.2023, Zdroj: ČT 1, Zpráva: 1, Pořad: Sama Doma 12:30

... Trenérka Tereza Brožová nám ukáže, že tohle zábavné cvičení se psy zvládnou nejenom dospělí, ale i děti a, to téměř s jakýmkoliv psem. Přivítáme Andreu Daňkovou, nesmírně energickou a schopnou mladou dámu, která pověsila rozjetou kariéru herečky na hřebík a místo toho se dala na české...



## **Jak se liší Češi od Moravanů. Analýza DNA přinesla překvapivé a zajímavé zjištění** [URL](#)

WEB, Datum: 09.03.2023, Zdroj: dotyk.cz, Autor: Jarouš M Komořanský, Rubrika: Magazín

Česká republika, dnes už tedy Česko, se skládá ze tří hlavních historických regionů: Čech, Moravy a Slezska. Přestože je naše země relativně malá, má rozmanité obyvatelstvo s výraznou regionální identitou, zejména mezi Čechy a Moravany. Jak se Češi od Moravanů liší, prozradila analýza DNA.

Češi a Moravané sdílejí společnou historii a kulturu a mluví stejným jazykem, češtinou. Mezi oběma skupinami však existují výrazné rozdíly, zejména v regionálních zvycích, nářečích a tradicích. Tyto rozdíly byly zkoumány různými způsoby, včetně analýzy DNA, která přinesla překvapivá a zajímavá zjištění.

„V některých státech dokonce genetici ve výsledcích zaznamenali rozdíly i v rámci tak malých skupin, jako jsou obyvatelé různých okresů,“ říká pro Lidové noviny Milan Macek ml. z Fakultní nemocnice v Motole, který řídil přípravu vzorku z České republiky. Podle něj je příčinou rozdílný původ obyvatel Čech i Moravy a velmi usedlý způsob života našich předků.

Nemáme stejné předky!

Jednu z nejvýznamnějších studií o genetických rozdílech mezi Čechy a Moravany provedl tým vědců z Ústavu hematologie a krevní transfuze v Praze. Studie zkoumala genetickou výbavu 488 jedinců z různých oblastí České republiky, včetně Čech, Moravy a Slezska.

Vědci zjistili, že mezi Čechy a Moravany existují významné genetické rozdíly, zejména pokud jde o jejich původ. U Čechů bylo zjištěno vyšší procento germánských a keltských předků, zatímco u Moravanů vyšší procento slovanských předků.

Studie rovněž zjistila, že mezi oběma skupinami existují významné rozdíly v rozložení genetických markerů. Například Moravané měli vyšší procento haploskupiny Y chromozomu R1a, která je spojována se slovanským původem, zatímco Češi měli vyšší procento haploskupiny R1b, která je spojována s germánským a keltským původem.

Může za to migrace

Vědci dospěli k závěru, že genetické rozdíly mezi Čechy a Moravany byly pravděpodobně způsobeny historickými migracemi a způsoby osídlení. Například Moravané mohli být ovlivněni příchodem slovanských kmenů v 6. a 7. století, zatímco Češi mohli být ovlivněni příchodem germánských kmenů v 5. a 6. století.

Jak Macek uvádí, většina obyvatelstva byla dříve pevně svázána s půdou a k migraci docházelo jen v malých skupinách, které v pár příkladech dokázaly vnést starousedlíkům svou kulturu.

Čechy a Morava ležely odpradáva na křižovatce migračních proudů, proto se u nás protínaly cesty lidí směřujících ze západu na východ i naopak. Naše země se nevyhnuly přílivu obyvatel ze severu ani z jihu.

Migrace ano, ale oblasti se držely pospolu

Genetické rozdíly mezi Čechy a Moravany jsou sice zajímavé, ale je důležité si uvědomit, že nemusí nutně odrážet kulturní nebo jazykové rozdíly mezi oběma skupinami. Češi a Moravané mají společný jazyk a mnoho kulturních tradic a jejich rozdíly jsou především regionálního charakteru. Navíc i sňatky se dříve u nás uzavíraly v drtivé většině mezi lidmi z jediné oblasti, proto se genetické odlišnosti ještě více prohlubovaly.

Na velmi úsměvné video se podívejte zde:

Pěstujme své tradice

V posledních letech v České republice sílí hnutí za uznání a oslavu regionálních rozdílů, včetně těch mezi Čechy a Moravany. To vedlo ke vzniku regionálních muzeí, festivalů a dalších kulturních institucí, které vyzdvihují jedinečné zvyky a tradice jednotlivých regionů.

Celkově jsou genetické rozdíly mezi Čechy a Moravany fascinujícím aspektem historie a kultury země. I když nutně neodrážejí kulturní nebo jazykové rozdíly mezi oběma skupinami, poskytují cenné poznatky o složité historii České republiky a jejích obyvatel.

[www.lidovky.cz](http://www.lidovky.cz), [www.stoplusjednicka.cz](http://www.stoplusjednicka.cz), [www.moravskynarod.cz](http://www.moravskynarod.cz)



## Jak se liší Češi od Moravanů. Analýza DNA přinesla překvapivé a zajímavé zjištění

Jarouš M Komoňanský | 9. 3. 2023



Česká republika, dnes už tedy Česko, se skládá ze tří hlavních historických regionů: Čech, Moravy a Slezska. Přestože je naše země relativně malá, má rozmanité obyvatelstvo s výraznou regionální identitou, zejména mezi Čechy a Moravany. Jak se Češi od Moravanů liší, prozradila analýza DNA.

Češi a Moravané sdílejí společnou historii a kulturu a mluví stejným jazykem, češtinou. Mezi oběma skupinami však existují výrazné rozdíly, zejména v regionálních zvycích, nářečích a tradicích. Tyto rozdíly byly zkoumány různými způsoby, včetně analýzy DNA, která přinesla překvapivá a zajímavá zjištění.

„V některých státech dokonce genetikci ve výsledcích zaznamenali rozdíly i v rámci tak malých skupin, jako jsou obyvatelé různých okresů,“ říká pro Lidové noviny **Milan Macek ml.** z Fakultní nemocnice v Motole, který řídil přípravu vzorku z České republiky. Podle něj je příčinou rozdílný původ obyvatel Čech i Moravy a velmi usedlý způsob života našich předků.



MAGAZÍN

**Vědci podle DNA Čechů zjistili, odkud jsme opravdu přišli. Příběh o praotci Čechovi nesedí**

### Nemáme stejné předky!

Jednu z nejvýznamnějších studií o genetických rozdílech mezi Čechy a Moravany provedl tým vědců z Ústavu hematologie a krevní transfuze v Praze. Studie zkoumala genetickou výbavu 488 jedinců z různých oblastí České republiky, včetně Čech, Moravy a Slezska.

Vědci zjistili, že mezi Čechy a Moravany existují významné genetické rozdíly, zejména pokud jde o jejich původ. U Čechů bylo zjištěno vyšší procento germánských a keltských předků, zatímco u Moravanů vyšší procento slovanských předků.

Studie rovněž zjistila, že mezi oběma skupinami existují významné rozdíly v rozložení genetických markerů. Například Moravané měli vyšší procento haploskupiny Y chromozomu R1a, která je spojována se slovanským původem, zatímco Češi měli vyšší procento haploskupiny R1b, která je

[Zpět](#)

**Beey,**

Pořad byl automaticky přepsán aplikací Beey ([www.beey.io](http://www.beey.io)).

**MLUVČÍ**

Příjemné odpoledne, vítáme vás z brněnského studia České televize, kde právě teď začíná poslední březnové vydání magazínu sama doma i. Dnes vám nabídneme zajímavé rozhovory, užitečné informace a také spoustu inspirace. Tak už nezbyvá nic jiného, než se pohodlně usadit a užít si následující čas společně s námi. Pokud jste milovníky psů, tak si určitě nenechtejte ujít agility. Trenérka Tereza Brožová nám ukáže, že tohle zábavné cvičení se psy zvládnou nejenom dospělí, ale i děti a, to téměř s jakýmkoliv psem. Přivítáme Andreu Daňkovou, nesmírně energickou a schopnou mladou dámu, která pověsila rozjetou kariéru herečky na hřebík a místo toho se dala na české zdravotnictví, které se chystá zefektivnit. Jak konkrétně, to nám prozradí už za malou chvíli. Jihlava hostila již třicátý ročník soutěže. Mladý módní tvůrce. My ve studiu přivítáme vítěze posledního ročníku a jejich modely uvedeme v rámci přehlídky v kuchyni se naladíme na. Blížící se Velikonoce s, cukrářkou a pekařkou Hanou Pokornou si připravíme mrkvový cupcake a bezlepkový dortík. Jak se žije s indiány a jaké to je být průvodkyní v zemích jako je Ekvádor Ameriky, Bolívie, nebo Argentina? To nám dnes povykládá antropoložka a průvodkyně Veronika Valterová a, protože bude také naším hostem na chatu, máte možnost se jí na dobrodružné cestovatelské zážitky ptát i vy? Odkaz na chat najdete na stránkách České televize u našeho pořadu a pokud rádi soutěžíte, tak se i dnes zapojte do naší v anketě v souvislosti se psím tématem v. Dnešním vysílání se vás ptáme, co nejraději podnikáte se svým psím miláčkem dejte? Nám vědět na známou adresu anketa. S zavináč, české televize cz a jednoho z vás odměníme. Dnešní cenou jsou tyto dvě knihy se psímatikou. Opuštila slibně se vyvíjející kariéru herečky a vrhla se na zdravotnictví, nyní se vypracovala až na pozici tajemnice ředitele Ústavu hematologie a krevní transfuze v Praze a tahle práce jí prý konečně skutečně dává smysl i o. Tom si dnes budeme povídat s Andreou Daňkovou, kterou právě teď vítáme sama doma. Hezký den, dobrý den, hezký Andreo. Tak proč právě současná práce tajemnice vám až opravdu teď dává smysl a vlastně jste tak trošičku upozadila vaši kariéru herečky, modelky, jestli se to tak dá říct.

Jasně já si, myslím, že hlavní rozdíl je v těch odvětvích, protože umění je sice krásná, věc, je taky důležitá, ale to zdravotnictví má mnohem větší dopad na všechny obyvatele a na spousta osudů a mně se líbí ten hmatatelný výsledek, který z toho mám a máte pravdu v tom, že jsem v tom našla mnohem větší smysl.

Vy jste historicky nejmladší tajemnicí na té pozici. Můžeme říct, že je to vlastně taková zástupkyně ředitele. Ano. Čím to, že jste ty zkušenosti získala tak nějak rychleji? Bylo to třeba stáží v New Yorku.

A určitě to bylo částečně téma s pracovníma zkušenostma, které jsem nabrala předtím, to znamená stáž v New Yorku nebo zaměstnání na úřadu vlády, ale asi je to i tím, že se snažím hodně čerpat zkušenosti od těch starších a rozumných lidí, co umí tu svou práci dobře, ráda se nechám inspirovat a taky hodně pracuju přesčas a tvrdě na sobě pracuju. Takže možná vliv všech těchhle věcí a.

Když se vrátíme tak trošku na začátek, kdy se tedy u vás zrodila ta myšlenka opustit právě třeba to herectví a ten modeling a dát se na to zdravotnictví.

No já, mám pocit, že vlastně nějak podvědomí, mě to napadlo už v prváku na DAMU, což je.

Kam jste se mimo jiné dostala ještě snad o rok dřív.

O, rok před maturitou.

Pro? Váš úžasný talent ho.

Tenkrát, tenkrát to říkala komisař se, líbil ten talent a asi jsem se jim hodila do skladby toho ročníku, aby to zase neznělo moc namyšleně, ale v podstatě už tenkrát jsem věděla v tom prváku, že to nebude ta cesta, ale i tak jsem tu školu dodělala, tu DAMU, protože mi to přišlo fajn, když něco začnu, tak to i dokončit, ale vždycky už jsem to pak směřovala od toho druháku, když někde spíš do té státní správy.

Teď tedy pracujete na zmiňovaném ústavu hematologie a krevní transfuze v Praze. Pojďme to divákům trošku přiblížit, čím se vlastně ten ústav celkově zabývá a co máte na starosti vy.

Jasně, tak náš ústav se zabývá onko hematologií. Jsme centrum excelence pro celou Českou republiku, takže se nám tam sváží spousta pacientů odevšud a zabýváme se hlavně akutní leukémií, pak i chronickou leukémií vrozenými, poruchami srážlivosti krve a. Taky máme speciální centrum trombózy a hemostázy, kde léčíme hodně hemofiliků, takže všechny tyhle zásadní choroby krve se léčí u nás.

Jaké konkrétní projekty máte na starost vy?

Ono to nebude.

Mít jednoduchého.

Jednoduchý to není, ale jako opakuju, je to strašně krásný právě v té pestrosti a v té náročnosti a. Vlastně jsem členem managementu, jsem většinou po boku pana ředitele, takže se účastním různých jednání, ať už s ministerstvem, které nás zřizuje, nebo navazuju konsorcia s Finskem. Teďka to byla náplň minulého týdne vědecký, takže to bylo hrozně zajímavý. Snažím se řídit projektově různý, různý části té instituce, ať už od výstavby, přes provoz, přes nějaký personální věci a samozřejmě je tam se mnou tým těch náměstků, ale ta práce je sdílená, pracujeme na tom společně, takže hodně se snažím to supervizovat.

A propojovat zní. To hodně multifunkčně, jo. Sama jste zmínila, že jste členkou managementu, vnímáte třeba, že je v takovémto oboru pro ženu složitější dostat se výš do toho managementu.

U nás jsme teda zářným příkladem toho, že to jde, protože pan ředitel mi projevil tu důvěru, už když mi bylo 28, ale uznávám, že na některých konferencích zdravotnických, tam je vidět trošku nedostatek těch žen a holek v mém věku, že stalo se mi někdy před půl rokem, že z 30 spíkrů, kteří se věnovali těm palčivým tématům o zdravotnictví, tak jsem byla jediná holka a přemýšlím si, že kolegyně nemají nebo nechťejí co říct, anebo jestli jsou v tom i jiné faktory, ale rozhodně to nechci kritizovat jako celek a spíš se snažím teďka najít cesty, jak třeba těm doktorkám ulehčit vlastně příchod z mateřské a napojení se na tu práci třeba částečným úvazkem, což v české republice není ještě pořád zaběhnutý systém, jako třeba v severských zemích v.

Jednom z rozhovorů jste zmínila, že byste se jednou ráda možná viděla i v čele nemocnice, když bysme vám dali takový úkol, jaká tři první rozhodnutí byste změnila, co byste v té funkci udělala.

To je krásná otázka, ale samozřejmě je hodně těžký to specifikovat, když nevím, do který konkrétně.

Časový horizont a ještě konkrétní nemocnici.

Tak samozřejmě časový horizont taky hraje roli, jestli to bude v době covidu nebo po něm, před ním a samozřejmě ta nemocnice rozsahem a umístěním, jo, ale vždycky mi přijde kruciólní se soustředit na tři věci, nějaká jako stavební rozvoj, technický rozvoj, aby se pacientům dostává stále lepší péče, potom podpora vědy a výzkumu, protože prostě na tomto celý závisí a. Pak mi přijde, že občas se zapomíná na ten personál, že ten tým tvoří základ dobrý nemocnice a ať už finančně nebo motivačně, je vždycky strašně důležitý je.

Podpořit a my víme, že vy tu podporu umíte, že vyučujete i komunikaci. Určitě si o tom budeme dnes ještě povídat Andreo, díky. O. Jezdí 17 let za indiány provádí, turisty v Jižní Americe a k. Tomu všemu je to velmi atraktivní žena a o to víc nás těší, že se teď v následujících minutách podělí s. Námí o své zážitky z dalekých cest, vítáme antropoložku a průvodkyni Veroniku Walterovou, hezké odpoledne. Hezké odpoledne. Dobrý den. Tak Veroniko, právě v argentinské Patagonii vás zastihla pandemie, vy jste tam trávila čas, jestli se to tak dá říct v, podstatě s místními kovboji. Ano, jaké to bylo být součástí jejich běžného života po poměrně dlouhou dobu.

Tak bylo to něco o, čem jsem asi snila, když jsem byla malá, četla ty dobrodružný knížky, což se mi splnilo, protože on je opravdu velký rozdíl, když si naplánujete nějakou cestu a můžete se vrátit zpátky, určitý termín a něco jiného je, když tam musíte zůstat, takže pro mě je to něco, na co já teď doteď vzpomínám. Jak jsme jezdili na lov a na koních celý dny, byl to takovej můj jako vojský sen z dětství, ale dalo mi to.

Hodně, takže jste se tam vůbec necítila jako uvězněná v nějaké jiné zemi, ale naopak.

Svoboda, naopak svoboda a. Ve chvíli, kdy jsem musela, tak se mi teda podařilo odletět, tak mi to docela bylo i líto, takže to vzpomínám v dobrém, no.

Poprvé jste se na takové daleké cesty vydala už ve třetím ročníku gymnázia, teď jste se vrátila ze severní Argentiny, předtím jste byla v peruánské Amazonii, jak vypadá? Popište nám tamní přírodu.

A tamní život. No, peruánská Amazonie, tak to asi všichni si umějí představit, že jo. Ten primární prales je plný exotických zvířat, rostlin od hadů křovinářů korálovců, tapírů, jaguárů. Přesně takhle to v tom primárním pralesse je, blbý je, že je tam všudypřítomný hmyz, takže se člověk nemůže ani opřít třeba o strom, aniž by na něj něco nenalezl, jo, to je takový, že s tím musí člověk počítat. Takový složitější a naopak třeba ta severní Argentina, to je takovej Divokej západ já. Jsem jezdila dřív do USA hodně a přijde mi to mnohem takový autentičtější než třeba Utah a takovýhle státy, protože je tam opravdu divočina a hlavně to ještě úplně neobjevili turisté, takže je to takovej trošku kovbojský stát, mě to přijde tenhle ten sever, stát ve státě, jo. Divoký koně, lamy, kondoři, pumy a včetně těchhle te gaučů, gaučo jsou ty severargeti.

A kovboj a chcete nám říct, že s tak krásným vzhledem.

Cestujete všude po těchto zemích sama a nebojte se o svůj.

Život já. Takhle nevypadám pořád.

Ale jste dlouhovlasá blondýna, vysoká štíhlá, tak pro ně už je to.

Možná mi to někdy dává určitý výhody, že třeba pro ně nepředstavuju takový nebezpečí na pohled, jako netrvá mi to většinou tak dlouho se k někomu tak nedostat, ale zas má to i nevýhody, že si dovedete představit, že člověk musí být pořád tak trochu ve střehu, no, ale já to mám pořád zamotaný vlasy, ne, že bych tam chodila takhle.

Kuklo na, hlavě klobouk.

No a.

Vy pracujete i jako průvodkyně, ve kterých zemích jste nebo provázela a kterou třeba tu trasu máte nejraději?

Je, tak to je těžká otázka, ale zejména Peru, Ekvádor, Argentina, Chile, tak občas Brazílie bolíe, záleží, jak se sejde, ale v podstatě je to od ohňový země přes patagonský pláně až Andy po amazony. Kdybych to řekla, takhle je to tam nejradší strašně těžký na, to neumím odpovédět a.

Setkáváte se i s českými turisty.



Na jáy, co já provázím, jsou s český republiky, tak je to takový hezká reflexe pro i pro, oni vidí ty země.

Předpokládám, že s těmi turisty ale zdaleka neděláte to všechno, co jste podstoupila vy sama, vy jste známá tím, že jste podnikla neuvěřitelné věci, co třeba skutečně dělají jen ti místní nebo co jedí, co pijí? Povězte nám něco o tom, co jste podstoupila, co jste absolvovala.

Ne, tak já vždycky, když neprovádím a jsem právě někdy v nějaký indiánský komunitě, ať už v Amazonii nebo v horách, tak žiju tak úplně stejně jako oni. To znamená, podílím se na všech denních činnostech, to je od výroby, ten firmyovanýnej firmyovanýnej firmyovanýnej plivaney nápoj, jestli jste slyšeli po sklízení plodin na políčku v pralese asi všechno, ale já mám tu výhodu, že ještě se můžu účastnit třeba lovu rybolovu, což úplně typický pro ženy není. Ale já tam mám takovou pozici trochu přece jenom jinou.

Čím jste získala tu výhodu?

Ne já si, myslím, že je to proto, že nejsem místní. Přece jenom je to trochu asi i vzácnost, že tam jako takovýho mají.

Tak se možná chtěli pochlubit, chtěli nám to.

Možná, jo, že to není tak takový problém jápíry, tak prostě jdeme, ale není to obvyk CH.

Převaha mužů, stále říkáme indiáni, oni nemají ženy nebo.

Mají, mají ženy, dokonce teď v té oblasti, kde jsem byla naposled a čárské, oblasti a čárové jsou vlastně z rodiny jako chevarů, což jsou šušárové podobný, tak tam je legální mnohoženství. Ono už v dnešní době se to moc nevyskytuje, ale když zajedete hloub do těch komunit, tak úplně naprosto běžný, že ten bojovník nebo náčelník nebo šaman, že má několik žen a jsou v tom spokojený. Paní, je to zajímavý, takže jsou tam ženy, je jich tam hodně a oni ty vás berou. Berou dokonce, tak občas by rádia už tam zůstala, že jo, zas úplně taky aspirace. Asi nemám, ale je fajn, že když se vyrábí třeba tačička, ta živejka na ten nápoj, který je úplně primární tady v těch komunitách, protože se, jak snídá, večeří, pije sený nápoj, tak, tak se účastním běžně tady těch událostí s nimi.

S antropoložkou a, průvodkyní Veronikou Valterovou, je skutečně si o čem povídat a ptát se jí i vy? Odkaz na ČT najdete na stránkách České televize u našeho pořadu. Tak toho rozhodně využijte. A jdeme na zdravotní téma pro. Tento týden je zdravotním tématem lymfatický systém, tedy transport živin, detoxikace, ale i imunita. O tom všem už byla sama doma řeč my se podíváme na to, jak to vypadá v případě, že je lymfa nějakým způsobem dlouhodobě zatěžovaná a jak se to třeba projeví na kůži. A k tomuto tématu už vítáme Veroniku Vlachovou flášarovou z brněnské kliniky dermi, dobrý den, vítejte, dobrý den, hezké odpoledne. Tak pokud se tedy dostaneme k tomu špatně nebo nefungujícímu lymfatické systému, tak asi se často spojuje s otoky, ale jaké další mohou být projevy právě, kterých si můžeme všimnout na kůži?

Samozřejmě, pokud se budeme bavit o nefungující lymfě, tak všichni si představí i oteklé nohy oteklé, ruce, ale to už je výraznější postižení. Můžeme sami na sobě zjistit, že lymfa nám nemusí úplně dobře fungovat, například i v tom jarním období. Stačí, když budeme pociťovat nějaký diskomfort, ráno se probudíme, špatně se nám oblečou prstýnky, hůře se omlouváme do kozaček, anebo cítíme, že, že třeba vyprazdňování není úplně tak, jak bysme chtěli a předpokládali kůže. Může být sušší olupuje se a, mohou vznikat někde nějaké podráždění, častější je taková bez tónů, bez barvy, není projasněná, to všechno můžou být počínající známky toho, že vlastně jsme zanesení, že nám ta lymfa nefunguje, jak by měla.

Často se pak hovoří o tzv. Rozprouzení lymfy, co to znamená, jak to třeba v domácím prostředí můžeme zkusit udělat sami.

Vem si, že vlastně lymfa je součástí veškeré detoxikace našeho organismu společně ještě s ostatními orgány, jako jsou játra střeva, vylučovací systém, aby to všecko fungovalo tak, jak v továrně, tak to musí proudit, to znamená, základem je takový ten zdravý životní styl, tak, jak víme všichni, ale je to opravdu potřeba a bez toho se nepohneme. Velmi důležitá je hydratace. Často na to zapomínáme, ani nemáme kolikrát čas, práci, že pořad pracujeme. Teďka voda nám stojí na tom stole a večer se podíváme nebo odpoledne, že ta láhev je neustále plná. Moc jsme se nenapili. Opravdu je to problém. Pokud nedodáváme tekutiny tomu tělu, tak ta lymfa nemůže fungovat, takže dostatek tekutin jako základ, samozřejmě zdravý životní styl, více ovoce, zeleniny, velice dobré je poslouchat i to tělo na, jaře nás samo nutí k tomu, abychom více přidali zeleninu, méně masa atd. Ono přece jenom naši předkové měli v určitým v, určitých věcech pravdu, co se týká jarní detoxikace a podobně, takže určitě ten zdravý životní styl k, tomu patří, samozřejmě pohyb, to je velmi důležité u té lymfy a pohyb možná se k specifitější, tomu dostaneme ještě trochu později. Je potřeba se zaměřit na rozprouzení celého organismu, takže velmi vhodné jsou procházky nordic, walking, kdy zapojujeme i horní končetiny, případně plavání, jízda na kole a podobně.

Chápu tedy dobře, pokud sedím třeba v kanceláři a budu se snažit takhle rukama, nohama, tak mě to úplně asi tu lymfu nerozproudí tak.

Jak by mělo, nerozproudí, protože stále sedím přesně, když si sedíme v té kanceláři, tak je dobré jít se projít aspoň v té kopírce, prostě zvednout se, zapojit celý organismus.

Jak pomoci v kontextu těch kožních onemocnění lymfatickým cévám.

Tak, jak jsem říkala, je to potřeba jakoby stejně komplexně, protože v případě, že máme nějakou kožní chorobu, tak vlastně ten imunitní systém nám nefunguje úplně dobře a. Pokud ho ještě zaneseme, respektive nebude nám fungovat ještě lymfa, tak ten základní kožní problém se nám ještě zhorší, můžeme to vidět běžně i při virózách, když má pacient chronickou chorobu, jako je ekzém nebo lupénka a momentálně má chřipku nebo covid, tak to základní onemocnění kožní se mu zhorší a, to proto, že ta imunita má práci na tom, co teď je pro to tělo nejdůležitější, to znamená toho pacienta uzdravit z té virózy, to znamená, už nemám energii na to nejslabší, což je ta kůže.

Co třeba lymfatické masáže mají smysl, dokážou třeba zázrak s organismem nebo jsou spíš třeba jako doplněk.

K léčbě a. Určitě lymfatické masáže jsou velmi dobré, ale musíme vědět komu, kdy a jak je dávat a nejsou samospásné. My vždycky říkáme, že lymfodrenáž, třeba i u pacientů našich lymfologických, je nadstavba v, případě, že se budeme bavit opravdu už o onemocnění o, tom lymfedému jako takovém o, těch výrazných otocích, tak základem je komprese, protože tam to nefunguje, jak má a musíme se podívat na vlastní fyziologii toho žilního lymfatického systému, prostě je to fyzika, musíme to stáhnout, aby nám to fungovalo.

Paní doktorko, my vám moc děkujeme za první povídání, určitě se ještě blíž dostaneme i k oné prevenci a podobně i. Vy diváci, pokud vás téma zajímá, nám můžete zavolat nebo napsat svůj dotaz, pište na Brno tečka, sama doma zavináčskatele televize cz a volat můžete na 516, 609, 152 nebo 162 a. My v závěru vysílání opět budeme zodpovídat právě vaše dotazy. Přesně za týden nás čekají velikonoční svátky a, tak je nejvyšší čas popřemýšlet, co dobrého si připravíme a s. Tím nám určitě ráda poradí cukrářka a pekařka Hana Pokorná, kterou vítám v páteční s doma. Pěkně odpoledne, Hani já. Už jsem diváky v úvodu lákala na mrkvový cupcake a bezlepkový dortík, jestli se nepletu, tak s jakým receptem začneme jako.

Pro, začneme smrtkeovým cupcakem. Takhle mrkvový dortík podle mě Velikonocům patří a neměl by chybět i, když se toho spousta lidí bojí, tak je to jeden z mých jako nejoblíbenějších dortů a celkově je to asi nejoblíbenější dort podle mě u nás v cukrárně já. Jenom jsem se prostě smíchala, všechno dohromady, vylila do tady těchhle košíčků, dala upéct na nějakých 20 minutek, záleží podle vaší trouby, tady mám připravený citronový krém, pomoc, jakohle zdobící špičky jsme si vlastně udělali jenom takovýchle důlečky.

Aha, tak ty důlečky byly až po upečení, jo, přesně, není to potřeba dělat předtím.

Jde to úplně krém si já ho, dělám v mikrovlnce, někdo doporučuje.

Na Mar.

Citron, žoutky, máslo, cukr citronová, kůra, necháme ztuhnout, potom si je vychlazený, jasně tak.

A.

Jednoduše naplníme, tady máme u udělaný krém.

Což je, ten taky.

Musí být vychlazený a se zlepš.

Všechno, všechno, všechny krém firmy meddi. Určitě měla být vždycky vychlazené já. Jsem si udělala domácí krým čist, ten si teda vždycky dělá den předem, takže se.

Sžm nějak asistovat, ale vy to asi zvládnete z.

Smíchá se jogur, jenom se smetanou a nechá se odkapat přes nějakou hadru, látek. Jogurt asi nějaký tučnější, ano na, 10 % ideálně, krém si potom jenom prošleháme, můžeme přidat smetanu, přidáme cukr citron, podle chuti já. Vždycky říkám.

Že bude ten finální zázrak.

A pomocí z dobrý špičky vám tady takovou hvězdicovou si nandáme krém na kapiky, ano já.

Tady cítím čokoládu i, tam přijde.

Já, už si dopředu vytemperovala čokoládu a tady tyhle hnízdky jak načka. ODS. Takové hnízdo, dáme si plech do mrazáku, tak do takovéhohle cukrářského sáčku si čokoládu přendáme.

Takže normální polevu.

Ne čistě, musí to být čistá čokoláda a, uděláme si malinkou d'úrku a na ten zmražený plech takhle nastříkáme takhle a vlastně ta čokoláda i, když ji máme správně vytemperovanou, tak je chvíli elastická, takže my si to můžeme takhle hezky zatočit, můžeme cokoliv udělat z toho jenom nitě, čistě si zvolila hnízda a máme.

Efekt zdobení já. Vám možná už tady takhle pod rukama vezmu ten výsledek já.

Jsem si pak vzala ještě.

Snad.

Najde mandle ve skořici nebo můžeme zvolit velikonoční různá vajíčka, můžeme si ozdobit, baví i děti, určitě zdobit, tam se dá vymy, cokoliv, tady tohle je takováli Cukrářská nebo kuchařská houba.

Můžeme si jí udělat doma nebo je to lepší koupit.

Jednoduché, jsou to vyšňané vajíčka, dá se mikrovlnky do papírového kelímku a můžou se na takový ho.ho ho

v

Položit.

Máme krásně dozdobeno, no, vypadá to výborně, to pro. Pošmáklí, no a bezpečkový dortík si uděláme v příštím. Přesně tak. Tak jo, tak já se budu to těšit, ať se vám hezky pracuje, děkuju. Když se řekne agility, tak určitou představu má asi každý. Typicky rychle letící pes běhá. Přes překážky a dokonale poslouchá svého psovoda nebo majitele. Jestli je to to, co na agility miluje trenérka a chovatelka Tereza Brožová, to se zeptáme teď. Dobrý den, dobrý den, Terezo. Co vás uchvátilo na agility? Co na tom milujete?

Je na tom. Miluju asi právě tu souhru a práci psovoda se psem, že musíte být jedno tělo duše, snažit se přecíst správně toho pejska, jak se bude chovat a. Je to takový týmový sport.

Když to v rychlosti shrneme, tak v agility jde o to, co nejrychleji se dostat ve správném pořadí přes překážky.

A s nejlépe s nulovou chybovostí.

Když půjdeme úplně od těch počátků, tak co ten pes musí určitě zvládnout? Jaké pokyny, abych mohla třeba začít.

Tak máme různé kategorie, ale pokud se člověk rozhodne závodit na takových těch klasických závodech, tak je potřeba zvládat skokové překážky a různé směry, vypracování různých směrů, potom tunely slalom a, zónové překážky, mezi které patří kladina áčko a houpačka, takže to je takový.

Základ. Mohli bychom si ukázat nějakou takovou psí rozcvičku, jestli něco takového existuje.

A vždycky toho pejska před jakýmkoliv výkonem zahřát v, takže mezi základní patří otočky, valí pať rajt. Super, krásně na, jednu stranu levft, poj krásně na, druhou stranu seni, popro, poprosim, super, superér, výborně, poj mezi poj na, můžeme pejska i protáhnout, takže na jednu stranu hlava super na, druhou s.

Odměnami se pracuje samozřejmě.

Při tom na cvičení vždycky na parkuru, potom bez odměn se chodí, aby pejsek pracoval samostatně, potom může být i nějaké pokládání. Tak pojďme malý, lehní, lehní, krásně vstaň, super. Jde prostě o to, abysme mu pejska rozhybali, zahřáli, aby se potom nedošlo k nějakému úrazu. Při těch skocích.

Existuje třeba nějaký soubor povelů, který už ten pejsek jako musí zvládnout, abychom mohli začít s nějakým takovým sportem.

Určitě je vždycky fajn mít různé povel, jak na skokovou překážku, která pejskovi řekne, jakým směrem má vypracovat, takže například vpřed já mám potom cvik, aby točil doprava, toč, aby točil doleva, pak má pejsek, obíhá zezadu, překážku nebo zevnitř, takže na to je taky potřeba speciálních povelů, potom samozřejmě musíte mít tunel na rozlišení a na ty zónové překážky, takže áčko, kladina slalom.

Přemýšlím, co je nejsnadnější, čím se začíná.

Na začátku. Učíte vždycky pejska okolo, práci, okolo kuželu nebo jedné bočnice, aby se naučil pracovat, rozeznával. Ty stranové povel naučil se, pracovat s tím tělem a postupně přidávat tunel. Končí se většinou těmi zónovými překážkami na, které pejsek musí vyrůst.

Trošku je třeba důležité, jakou ten pejsek má povahu, nebo se to dá udělat opravdu s.

Každým, myslím si, že se to dá udělat s každým pejskem, jenom, co se na základě toho odvíjí rychlost, to, jak se to, rychle se to ten pejsek.

Učí a co třeba věk hraje roli? Musíme začít se štěňátkem nebo může i starší.

Nemusí se začínat se štěňátkem, ale samozřejmě štěňátkem je taková houba, která rychle nasává ty informace. Přesně tak, takže ta práce je s nimi snazší a můžete si vypracovávat lépe ty základy, ale i se starším pejskem určitě není problém kdykoliv začít, akorát je potom třeba některé to učení pomalejší, ale na závody oficiálně můžou pejsce až od 18 měsíců, takže do té doby nemůžou závodit, do té doby právě trénujete.

Ta puberta, to mají hodně energie. Přesně tak, když už to máme, tu překážku, možná bychom si mohli ukázat, jak se tedy může překonávat, jakými.

Způsoby, takže první, při první plel pronnetť odložíme sedm, základní rovný skok. Tak podkiho, pojď ho, krás, krásně, super, rovný SKO potom máme na.

Na obešel.

Dobře a teďka budeme mít třeba jeden ten stranový povel, takže třeba natočení doleva, takže dávám malý, pojď, toč krásně a měl vy otočit směrem za mnou. Super, teďka si můžeme dát i doprava na. Na výborně a můžeme zkusit i zezadu. Uvidíme, jak mu to půjde. Dvaly pať 31, bi za, za krás super, takže toto je takový základ, co pejsek jako předvede