

# Když se řekne PRAVÁJÁ...

Zakladatelka značky PRAVÁJÁ Zdeňka Kovářová žila a pracovala několik let v Anglii, kde vystudovala management byznysu na univerzitě v Derby, po návratu do Čech dále studovala literaturu a nyní dokončuje studium Aplikované etiky na Univerzitě Karlově. Značku PRAVÁJÁ založila v roce 2015.

DAGMAR SEDLICKÁ

**Jak vznikla značka PRAVÁJÁ a hlavně, co vás vedlo k jejímu založení? Skrývá se za tím osobní příběh?**

Jak už to bývá u všeho, co se dělá poctivě a do hloubky, podstatou je osobní zájem. Před pár lety jsem si kladla otázku, jak zlepšit svůj zdravotní stav, když mi lékaři pořád dokola léčili obvyčejný zánět močových cest antibiotiky? Nepřišlo mi normální, abych se bála jít si zaplavat v bazénu. A pak, když mi nepomůže lékař, kdo tedy? Přirozeně jsem se začala zajímat o stravu a skrze ni se dostala k otázce, co když mi chybí obvyčejné stopové prvky? Samozřejmě tomu tak bylo, živiny doplňuji již pár let, a od té doby jsem neviděla lékaře, natož antibiotika. A to jsem o deset let starší a ve vedle



Zdeňka Kovářová



s dětmi každý týden. Já si vůbec nemyslím, že je v pozdějším věku nutné samozřejmosti zhoršený krevní tlak, špatné biochemické hodnoty, nadváha, omezená pohyblivost apod., ale moderní život zřejmě přináší nějakou daň. Kde se bere všechna ta rakovina, která dříve neexistovala? Možná, že příliš chemie, stresu, vozidel a jiných zplodin ve spojení s ubývajícími živinami ve stravě vedou k nějakému oslabení některých jedinců. Dostatek živin a pohybu je to jediné, co pro sebe obvyčejný člověk

může dělat v boji s touto nerovnováhou. Ale zkuste si v lékárně nebo na webu vybrat ten správný doplněk. To množství anonymních vše slibujících produktů je unavující. Komu a čemu věřit? To byl první impuls k pozdějšímu vzniku značky PRAVÁJÁ, která je cestou k více zdravé energii a přirozené kráse.

**Co to znamená a co lidem, kteří mají zájem, nabízáte?** Snažíme se vytvářet produkty, které mají smysl, tedy efekt. Na trhu je, jak v oblasti výživových

doplňků, tak přírodní kosmetiky mnoho produktů, které jsou dle mého názoru absolutně k ničemu. Doplnky typu na očistu jater, na srdce, proti depresím atd., mají většinou malé množství něčeho, co prostě nemůže vyřešit tak velké problémy. Organismus je složitý stroj. Nevěřím ve vyčleňování orgánů, zaměřování se izolovaně na jednu věc a na tom stojí filozofie našich živinových balíčků pro ženy. Nabízíme ženám balíčky souhrnně pro energii a krásu, je v nich vše, co by tělo mohlo potřebovat

doplňovat, obsahem je několik samostatných směsí (trýbí oleje, mix antioxidantů, multivitamin, mix prvků podporující kvalitu kůže, vlasů, kloubů a extra vitamín C). Snažíme se ženy směřovat ke komplexnímu přístupu ke zdraví, tedy doplňovat živiny spíše do šířky, protože živiny se vzájemně podporují, fungují v nějaké synergii. Chceme vybudovat značku, již ženy mohou důvěřovat, když se řekne PRAVÁJÁ, ženy by si měly být jisty, že dostanou kvalitu a smysluplný produkt.



### Studovala jste minimálně tři různé obory, nebylo a není vám to na překážku?

Myslím, že naopak, jsem zastáncem vzdělávání spíše do šíře a kritického myšlení, mám pocit, že člověk pak má mnohem lepší přehled, je schopen si mnohé propojit napříč obory, a tak docházet častěji k těm lepším řešením. Samozřejmě jsem se musela ponořit do problematiky výživy, výroby výživových doplňků, přírodní kosmetiky, marketingu, online světa a neustále musím studovat a spolupracovat s experty z daných oblastí, ale všeobecně mohu říci, že zúročuji, jak studium byznysu, tak literatury i filozofické etiky. Praxe ve Velké Británii mi ukázala, co to znamená organizovat provoz a jak se dívat „za čísla“, tedy jak v číslech najít významy pro vedení firmy. Literatura mi pomáhá v oblasti marketingu (tvorby textů), veškerou grafiku od obalových materiálů po webové záležitosti si tvoříme sami, každé slovo hraje roli. No a etika je základem slušného byznysu, kvalitita je slušnost, žádný certifikát kvalitu dlouhodobě nezaručí, stejně jako ani skvělé zákony nezaručí mluvou kriminalitu.

### Jste na trhu třetím rokem, nedávno jste uvedli nové obličejové oleje, co vás k tomu vedlo?

Máme komplexní živinové balíčky pro ženy, potírali bychom svá slova, kdybychom chrlili další a další produkty v této oblasti. Bylo přirozené vstoupit na trh s přírodní kosmetikou, patří to k péči o přirozenou krásu, která je v našem zorném úhlu. Krásu lze péstít jak zevnitř, tak zevnitř. Přírodní kosmetiku má ráda každá žena. Já jsem se skrze výživové produkty dostala do pozice, kdy se více dívám na složení. Po letech jsem zjistila, že česká přírodní kosmetika, kterou jsem kupovala, obsahuje látky, které by používat nemusela, byť v případě například látky Sodium Lauryl Sulfate nelze hovořit o karcinogenním efektu (zatím neprokázáno), rozhodně to není

látkou, kterou bych dnes v přírodním produktu očekávala. Souhlasím, že bychom neměli panikařit, ale mnoho látek, které se před 20 lety používaly běžně, jsou dnes zakázané. Je to složité téma. Ale faktem je, že rakovina je dnes téměř samozřejmostí, a já ji spojuji s moderním životem. Naši vízí je skutečně přírodní kosmetika, 100% přírodní.

### Jaká je historie vzniku obličejových olejů?

Než jsme se pustili do vývoje, objednali jsme si 100% přírodní oleje od těch nejlepších firem v Anglii a Americe. Ty balíčky, když dorazily poštou, voněly! Když přišla česká kosmetika, tak nebylo cítit nic. Tím vůbec neříkám, že každá česká kosmetika je nekvalitní, ale je to něco, čeho jsem si všimla. Všeobecně v kvalitě olejů je ohromná škála, ostatně lze je vyrobit i synteticky. A pak záleží na samotných formulích. Je velmi jednoduché do arganového oleje přidat pár kapek levandule, či růže a říct, že mám olej z růže. Takových produktů je na trhu mnoho. Pak jsou i horší, které zbytečně přidávají do obsahu parfémů apod. Chtěli jsme napéčované obličejové oleje, žádné hledání cest, jak to udělat levně, ale kvalitně za rozumnou cenu. Naše oleje jsou bez jediné kapky konzervantů a jiných chemických látek, proto také mají kratší dobu trvanlivosti. Jsou to komplexní olejové směsi z olejů z konopí, arganu, jojoby, z melounových semínek, pecek meruňky, ryže, lískových oříšků, andské růže a esenciálních olejů z růže, heřmánku, levandule, pelargonie, kadidla, citronové trávy, grapefruitu, cypríše... Chtěli jsme, aby oleje měly efekt a kůži dodávaly co nejvíce aktivních látek. Znamenalo to i složitější testování, čím více složek kombinujete, tím je následné testování bezpečnosti náročnější, protože se zjišťují třeba vzájemné reakce. Co nás ovšem zarazilo, že není nutné uvádět na etiketě množství esenciálních olejů, které jsou



FOTO: ARCHIV PRAVAJÁ

*Podívejme se na obyčejná razítka, jako by měla větší váhu nežli podpis člověka. Razítko si mohou koupit za 200 Kč, vůbec nic to nepotvrzuje a negarantuje, přesto na nich všude možně trvají.*

těmi nejdražšími položkami. Výrobce může přidat 2 kapky oleje z růže nebo taky 20 kapek, ale nemusí to psát na etiketě. Proto opakují, že kvalita je slušnost.

### Jsou vaše výrobky certifikované BIO?

Žádost o BIO certifikaci jsme zamítli hned na začátku, když jsme zjistili, že nezaručuje 100% složení v bio kvalitě. Povinné je pouze 80 % ingredienci (pokud se něco nezměnilo) a není nic jednoduššího, nežli použít základový olej v bio kvalitě (základové oleje jsou ty levnější složky) a zbytek esenciálních olejů, které jsou nejdražší, přidat v nebio kvalitě. K čemu by nám byla taková certifikace? Když už bio produkt, tak přeci všechny složky v něm! Všeobecně, zdá se mi,

že v naší zemi neumíme důvěřovat, potrpíme si na razítka, ověřené podpisy, což nutí firmy k různým certifikacím, takže vznikají instituce, které se živi tím, že kontrolují to, co by mělo být evidentní a viditelné pro zákazníky ze samotného produktu a jeho etikety. Podívejme se na obyčejná razítka, jako by měla větší váhu nežli podpis člověka. Razítko si mohou koupit za 200 Kč, vůbec nic to nepotvrzuje a negarantuje, přesto na nich všude možně trvají. Naše obličejové oleje jsou 100% přírodní, některé ingredience mají BIO certifikaci, některé ne. Jsme hrdí na své produkty, stojí za nimi naše tváře, velké úsilí, nepotřebujeme, aby nám někdo kontroloval to, co kontrolujeme sami, co je naší odpovědností.

**S novým rokem přicházejí oblíbené detoxikace. Naše babičky jedly všechno a k očistě používaly nanejvýše pěst. My ovšem nakupujeme spoustu detoxikačních prostředků, posíláme „vycištěné“ tělo zaplavíme potravinovými doplňky, protože všude čteme, že nám chybí živiny. Je to správný postup nebo jen podpora byznysu farmaceutických či potravinových firem? Chybí nám opravdu živiny? Nebo jich máme (vzhledem k všeobecné obezitě českého národa) spíše moc?**

Byznys je výroba léků i výroba živinových doplňků. Obě strany chtějí vydělávat a napadají se vzájemně. Výrobci léků říkají, že doplňky nemohou léčit a neexistují důkazy o jejich prospěšnosti. Výrobci doplňků zase tvrdí, že léky neléčí původ nemoci, je jejich symptomy a ubližují nám svými toxiny. Jsou jistě léky, které léčí a jsou i léky, které mohou být moudře nahrazeny živinovými doplňky. Ostatně živinami se odborně a úspěšně léčí i závažné nemoci. Naše babičky a prababičky žily jiné životy. Kolem nás je stále více aut, více chemie, stres je enormní, jdeme od povinnosti k povinnosti. To vše v těle žere živiny. Naše zátež roste, ale v našich plodech se živiny vytráčí. Acidifikace půdy je prokázáný fakt. Když si k tomu přidáte špatnou stravu plnou výrobně vymletých obilovin, cukrů, je jasné, že může být v živinovém deficitu. Statisticky civilizačních chorob jsou absolutně odstrašující. Nechybí nám živiny kalorické, stačí se podívat na velikost našich zadků ve frontě u pokladny, chybí nám kvalitní strava a z ní plynoucí živiny nekalorické (vitaminy & minerály).

**Je možné, že stres brzdí či zcela zabrání vstřebávání nějakého prvku? Co se vlastně v těle při stresu děje?**

Člověk je nastaven na krátkodobý stres, ale moderní doba nám přinesla strašáka ve formě dlouhodobého stresu. Je to podobné rychlé jízdě po dálnici na dvojku...spotřebujeme podstatně více paliva a více potřebu-

je auto. Když si vezmete stimulant jako třeba kávu, nebo cigarety, či na něco reagujete stresově, tělo začne produkovat hormon kortizol, který soutěží o stejný receptor s progesteronem a většinou vyhrává. Takže permanentní stres u žen vede ke snížení progesteronu a dominance estrogenu. Oslabená játra nemohou dobře zvládat přebytek estrogenu a tělo na přebytek estrogenu může reagovat přecitlivělostí. Stres podobně ovlivňuje i mužský hormon testosteron.

V podstatě stres má stejný efekt jako strava plná zničených sacharidů a cukrů. Když sníte cukr, zvýší se vám hladina cukru v krvi, tělo spustí inzulín, aby přebytek vyvedl z krve k buněčkám. Při takové stravě dochází k drastickému snížení hladiny cukru v krvi a tělo se to nelíbí. Spouští tedy hormon kortizol stejně jako při stresu.

**Čím se máme řídit, když potřebujeme doplnit živiny? Jak poznáme, že nám něco chybí? A co je prvním projevem nějakého závažného deficitu?**

V první řadě je rozdíl mezi mímím a optimem. Přejijeme mnohých. Velkou roli hrají podmínky, ve kterých žijeme. Když budu žít v horách zahalená v knížkách, žádný stres, budu konzumovat plody své zahrady a budu mít vyváženou stravu, pak je jasné, že mě živinové potřeby budou zcela odlišné od ženy, která ráno vstává do viru velkoměsta a už ráno cítí tíži, protože ví, že nestihne vše, co má na seznamu. Mnoho lidí přijímá drobné zdravotní neduhy jako samozřejmost úplně zbytečné. Dlouhodobý nedostatek živin je na člověku vidět z dálky. Jsou to většinou lidé s pověslymi tvářemi, tmavými kruhy pod očima, mívají vyschlou, mdlou pleť a vypadají často o 10 i více let starší. Mezi běžné příznaky i v mládí patří oslabená imunita a s ní spojené časté infekce a záněty, opary, bolesti hlavy, kruhy pod očima, špatná koncentrace, náladovost, bolestivé menstruace a především unava.

PŘIPRAVENO VE SPOLUPRÁCI S WWW.PRAVAJA.CZ

*Člověk je nastaven na krátkodobý stres, ale moderní doba nám přinesla strašáka ve formě dlouhodobého stresu. Je to podobné rychlé jízdě na dálnici na dvojku...spotřebujeme podstatně více paliva a více opotřebujeme auto.*



FOTO: ARCHIV PRAVAJÁ

Pro ženy vyvinuto ženou