

Íránským venkovem a přírodou

Írán

5. 5. 2017 - 21. 5. 2017

Program zájezdu

1. - 2. den

letecký přesun do **Teheránu**, přejezd do **Kášánu**, sklizně na lánech kvetoucích růží, třípatrové podzemní město **Núšábád**, noc v unikátním pouštním eco-campu nebo karavanseráji **Matin Abad**

3. - 4. den

návštěva prastarých oáz v poušti poušti **Dašt-e Kavír** ☞ - karavanseráj Anarak a Farahzad s hliněnými domky a spoustou velbloudů, ubytování v tradičním domě v pohádkové pouštní vesnici **Mesr** u písečných dun, přejezd neobyčejnou pouštní krajinou do **Tabasu** (300 let staré zahrady Golshan a fotogenický kaňon Kal-e-Jenni)

5. - 6. den

údolí termálních pramenů **Abgarm**, historická hliněná vesnice **Esfahak** a **Nayband** s romantickým opuštěným hradem, výlet s místním průvodcem do okolní skalnaté přírodní rezervace (araghoové palmy, stepní rysi, gepardi, písečné lišky, mufloni, kamzíci a bezpočet ptačích druhů), možnost koupání v termálech Abgarm a **Dig-e-Rostam**, přejezd do města **Kerman** se slavným tradičním bazarem

7. - 8. den

výlet do pouštní oblasti **Kaluts** na okraji pouště **Dašt-e Lút** ☞ (íránské Monument Valley s bizarními útvary, tzv. písečnými hrady), 800 let starý cedr v **Sirch**, město **Máhán** (úžasné **Zahrady princů** ☞ a hrobka sufijce šáha Nematolláha Valího, spoluzakladatele dervišské tradice), podle času pohádková pouštní pevnost **Rajen** z 10. století, unikátní jeskynní vesnice vytesaná do skal **Mejmand** ☞ (jedno z prvních osídlení v Íránu z doby před 12 tisíci lety, nezapomenutelný nocleh v místním jeskynním ubytování)

9. den

výlet s místním průvodcem za posledními nomády kmene **Kaškaí**, jež se svými stády migrují stovky kilometrů, žijí v typických černých stanech a doposud udržují své bohaté tradice, noc v tábořišti poblíž nomádkých ležení

10. - 12. den

město žen s maskami přes obličej **Bandar Abbas** (rybí trh, mořské promenády), přejezd lodí na ostrov **Qešm** v Perském zálivu, starý rybářský přístav **Laft** s větrnými věžemi, plavba džunglí mangrovníků v rezervaci **Haraye Khamir** se spoustou vodního ptactva a ryb, výlet do unikátního měsíčního kaňonu „spadlé hvězdy“ a obranným jeskyním **Chorbas** nad mořem, návštěva ostrova **Hormoz** (pozoruhodná solná jeskyně, bývalá portugalská pevnost střežící strategický vjezd do **Perského zálivu**), pozorování delfínů během plavby k ostrůvkům **Naz a Hengam** s tradičním trhem

13. - 14. den

přelet do srdce íránského Kurdistánu **Kermanšáhu**, návštěva malebných horských kurdských vesniček **Howraman** a **Palangan** s neuvěřitelně pohostinným kurdským obyvatelstvem, přejezd a večerní prohlídka kurdské metropole **Sanandadž**

15. - 17. den

přejezd 450 km severním **Kurdistánem** kolem legendárního vysychajícího **Urmíjského jezera** do skalního města **Kandovan** (vytesané do homolovitých skal ve stylu turecké Kappadokie, ubytování ve skalním penzionu), centrum provincie Východní Ázerbájdžán **Tabríz** ☞ (rozsáhlý bazar, několik

velkolepých mešit, hamám a anglikánský kostel v arménské čtvrti), návrat do **ČR**

Cena zahrnuje: letenku do Teheránu a zpět z Tabrízu včetně všech poplatků, přelet Qešm či Bandar Abbas - Kermansáh, místní dopravu, ubytování, jednoduché snídaně, služby průvodce, informační materiály a cestovní pojištění.

Ubytování: 7x turistický hotel či penzion (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 8x jednoduché ubytování ve vesnických oblastech či u rodiny, 1x tábořiště s matracemi a přikrývkami.

Doprava: autobus, minibus, terénní auta, taxi, loď, MHD.

Stravování: 15x snídaně, jinak individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: .

Cena nezahrnuje: vstupné cca 70 USD.

Poznámka: Zájezd je určený pro nadšené cestovatele, kterým nevadí jednoduché ubytování a přátelský kontakt s místními lidmi.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Budete potřebovat platný cestovní **biometrický pas** (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) a fotokopii jeho hlavní dvoustrany (pro případ ztráty cestovního pasu). Váš pas **nesmí obsahovat izraelská razítka**.

1.2. Víza

Držitelé cestovních pasů ČR **potřebují** ke vstupu do Íránu platné **vízum**. Cena víza není zahrnuta v ceně zájezdu a jeho vyřízení přes CK a naše íránské partnery pro vás můžeme zajistit za částku 2200 Kč.

K vyřízení víza je **vždy nutná osobní návštěva íránské ambasády v Praze** při podání žádosti z důvodu sejmutí otisků prstů. CK nabídne několik termínů, kdy je možné navštívit ambasádu společně, za doprovodu zástupce CK, individuální návštěva je taktéž možná.

Turecko: bezvízový styk za účelem turistiky do 90 dnů.

1.3. Pojištění

Všichni účastníci zájezdu jsou automaticky pojištěni souhrnným cestovním pojištěním, které zahrnuje pojištění léčebných výloh v zahraničí do výše až 3 000 000 Kč, z toho 20 000 Kč na neodkladné zubní ošetření. Výše uvedené pojistné se nevztahuje na provozování vysokohorské turistiky (nad 3500 m) a raftingu. Součástí pojištění je také zákonné pojištění pro případ úpadku CK. Pojistné kartičky obdržíte od CK při nástupu na zájezd. Pojištění jsme pro vás připravili ve spolupráci s Českou pojišťovnou.

Upozorňujeme, že případné lékařské ošetření může být požadováno uhradit hotově a zpětně je propláceno pojišťovnou v ČR. Pro tento případ si s sebou vezměte finanční rezervu. V případě návštěvy lékařského zařízení CK nehradí náklady spojené s dopravou.

1.4. Preventivní zdravotní opatření

- ověřit si platnost očkování proti **tetanu, záškrtu a obrně**
- očkování proti **břišnímu tyfu a žloutence typu A, B** (obecně doporučeno do všech zemí)

- preventivní prohlídka u **zubního lékaře**

Pro cestu do Íránu není třeba speciální očkování. Absolvovaná očkování si však nechte vepsat do mezinárodního očkovacího průkazu (vystaví Vám ho na stejném místě, kde Vás budou očkovat) a ten si vezměte s sebou na cestu. Podrobné informace o očkování a cenách jednotlivých vakcín se dozvíte na hygienické stanici a centrech cestovní medicíny.

1.5. Kapesné a místní měna

Měna:

iránský riál (IRR), 1 EUR = 40 000 IRR, vhodné jsou i USD

Kapesné: Kapesné budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, fakultativní akce, vstupné do památek a na případný nákup suvenýrů. V Íránu je stále nemožné (nebo jen obtížné a s velkými poplatky) používat platební karty (a to i na výběr peněz) nebo cestovní šeky. Je třeba mít hotovost a nosit ji spolu s pasem stále na těle. **Mimo 150 EUR na jídlo počítejte ještě s částkou asi 250 - 300 EUR na vstupy, pohledy, suvenýry a případnou návštěvu lékaře.** Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu (dolary nebo eura) dle vlastní úvahy v podobě další hotovosti.

Směnu valut na místní měnu provedeme první den v Tehránu, posléze bude možné dovyměnit si peníze ve větších městech. Část valut doporučujeme mít i v bankovkách nižších hodnot pro jakýkoliv případ. Bankovky EUR / USD je vhodné mít nové nezmačkané, nepopsané, z co nejnovějších sérií.

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Doprava na zájezdu je řešena pomocí veřejné dopravy a pronajatými mikrobusey, dodávkami, na delších přesunech dálkovými autobusy, na kratší vzdálenosti a prohlídky měst MHD, metrem, taxíky a pěšky. V druhé části zájezdu budou přejezdy velmi dlouhé, mohou se hodit kyselé bonbony do autobusu. V ceně je také jeden vnitrostátní přelet, je možné, že bude s přestupem v Teheránu..

2.2. Ubytování

Ubytování na tomto zájezdu bude velmi rozmanité a proměnlivého standardu. Většinou (7x) bude v turistických hotelích ve dvoulůžkových pokojích podle místních možností (jednolůžkový pokoj bývá možný za příplatek), WC a sprcha na pokojích, výjimečně bývá několik společných. Někde však budeme spát u místních rodin a v přírodních jednoduchých ubytovacích zařízeních, protože tam žádné jiné možnosti nejsou. Proto je potřeba se na to trochu připravit, a to jak psychicky, tak vybavením. Čisté povlečení na venkově a v ubytování u rodin nedokážeme zaručit, proto je lepší si vzít buďto vložku do spacáku, přes kterou se poté můžete přikrýt místními pokrývkami, nebo nejlépe přibalit lehký spacák. Šátek použitelný také pro spaní jako vlastní přehoz přes polštář také nemusí být od věci.

2.3. Stravování

Kromě snídaní v hotelích není strava v ceně zájezdu. Chodíváme většinou společně do nějaké levnější restaurace okusit něco z místní kuchyně. Na útratu za jídlo a pití počítejte zhruba ceny jako v ČR, spíše budou nižší. Na cesty mimo civilizaci nakoupíme jídlo před odjezdem z města za pomoci průvodce. Průvodce vám ochotně poradí s výběrem jídla a doporučí místní speciality. Stravovat se můžete v místních restauracích, levných hospůdkách a jídelnách nebo

kioscích rychlého občerstvení.

Jedním z nejběžnějších jídel, s jakým se můžete v tomto regionu setkat, je kebab. Opečené kousky masa (skopové nebo kuřecí), podávané s rýží, pečenými rajčaty a zeleninou. Téměř na každém rohu se setkáte se stánky s obloženými houskami, bagetami a velmi chutnými hamburgery.

Voda: Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů – voda z vodovodů není většinou závadná, ale je lépe vyvarovat se její konzumace. Na čištění zubů je dostačující. Doporučujeme kupovat pouze nápoje v uzavřených plastických lahvích s neporušeným uzávěrem.

Jídlo: Na ulici si jídlo vybírejte pečlivě. Jezte dostatečně tepelně upravená a čerstvá jídla, vyhněte se salátům, nevařenému masu a rybám. Mléko nemusí být vždy pasterizováno, ale jogurty bývají hygienicky nezávadné. Ovoce a zeleninu si před požitím raději důkladně omyjte nebo oloupejte.

Protože Írán je muslimskou zemí, nesetkáte se v restauracích s vepřovým masem. To však v plné míře nahrazuje skopové.

Ceny v restauracích se rovnají nebo jsou trochu nižší než v ČR (oběd cca 4 EUR), u stánku zaplatíte cca 0,5 - 1 EUR. 150 EUR by mělo stačit na veškeré stravování v průběhu celého zájezdu.

2.4. Výše vstupného

Vstupné do památek za poslední léta prudce soupá a celkem za ně na zájezdu utratíte **cca 70 EUR**.

2.5. Klima, počasí a časový posun

Írán patří do suchého subtropického a tropického pásma, střední nížinná část má klima pouštní. Rozeznáváme zde 4 roční období. Výrazné jsou především dvě - dlouhé suché léto od června do října a krátkou zimu v prosinci a lednu s četnými dešťovými srážkami, ve vyšších polohách sněhovými.

V dubnu budou v teploty v Íránu proměnlivé, budeme projíždět jak teplými pouštěmi, tak horami. Teploty budou v rozmezí zhruba mezi 5 až 33°C, po západu slunce teploty citelně poklesnou.

V horách v Íránu budeme projíždět oblastmi, kde možná bude ležet sníh. Na zimu si vezměte flísku nebo teplou mikinu, bundu, bude se hodit čepice a šátek. V tuto dobu může i pršet.

Možnost koupání není zaručena, pokud ano, tak na ostrově Hengam v Perském zálivu, takže plavky si vzít můžete. Ženy snad také, ale hrozí, že se po íránsku budou muset koupat obelčené. Pokud se podaří na člunu najít nějaké odlehlé místo, tak i nepředpisově v plavkách.

V Íránu je časový posun proti ČR **+2,5 hodiny**.

2.6. Jazyk

Úředním jazykem je perština, kterou hovoří většina obyvatel. Na západě země jsou rozšířené i různé turecké dialekty a kurdština. Částečně se domluvíte anglicky.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Napětí: 220 - 240V

Frekvence: 50 Hz

Běžně se setkáte s napětím 220 V. V ubytovacích zařízeních jsou zásuvky shodného typu jako v ČR, **adaptér není třeba**.

Telefonování:

Telekomunikační infrastruktura je v Íránu rozvinutá. Mobilní signál je dostupný ve velkých městech, podél hlavních komunikačních tahů. Frekvence 900 / 1800 MHz je stejná jako v ČR. Ověřte si u

svého operátora, že máte aktivován roaming. Ceny hovorů, SMS a partnerských sítí vám sdělí váš operátor. V průběhu pobytu si můžete koupit íránskou SIM kartu. K jejímu nákupu budete potřebovat kopii cestovního pasu a fotografii.

Internet:

Na internet se lze běžně dostat v každém větším městě. Poplatky se pohybují kolem 20 000 – 30 000 IRR za hodinu. Spojení samozřejmě není nejrychlejší, ale na běžnou komunikaci pomocí emailu stačí. Za použití internetu po vás mohou být požadovány osobní údaje (adresa, číslo pasu...). Na hotelech bude občas k dispozici WiFi připojení nebo počítač. Mnoho internetových stránek je v Íránu blokových a proto ne vždy je možné dostat se např. na email, FB...

Pošta:

Pošty mají otevřeno obvykle sobota – čtvrtek od 07:30 – 15:00 hodin, hlavní pošty až do 21:00. Známky je nejlépe koupit vždy zároveň s pohledy. Dále je lze koupit na poště, hotelové recepci nebo v obchodech se suvenýry. Doručení dopisu z Íránu do ČR trvá dva až 3 týdny.

2.8. Důležitá upozornění

CK si vyhrazuje právo na změnu programu v souvislosti s neočekávanými událostmi.

Pokyny pro předcházení krádežím:

Přestože životní podmínky místního obyvatelstva nejsou většinou jednoduché, nehrozí v navštívených oblastech akutní nebezpečí násilného přepadení. Proti možným drobným krádežím doporučujeme se zabezpečit takto: ukládáním cenných věcí (pas, peníze, letenka) do tzv. „money beltu“. Jedná se o speciální ledvinku, která se umístí pod oblečení. Lze ji koupit v prodejnách sportovních potřeb; <http://www.4camping.cz/p/pouzdro-ferrino-drake/>. Pro případ přepadení je dobré mít na lehce dostupném místě malou sumu peněz (např. 20 USD), se kterou by se zloděj spokojil. V této souvislosti důrazně nedoporučujeme na sebe upozorňovat ukazováním peněz na veřejnosti, nevhodným chováním a oblečením. Snažte se spíš svým zevnějškem a chováním zapadnout mezi místní obyvatelstvo.

Místní zvyklosti:

Írán je islámská země, v níž je třeba ctít místní zvyky a respektovat určité zákazy vyplývající z tohoto náboženství. Především je třeba být na veřejnosti vhodně oblečen (muži dlouhé kalhoty, ženy zahalené celé tělo) a chovat se s respektem a v duchu místních tradic. To znamená především vyvarovat se fyzického kontaktu s opačným pohlavím (i s vlastním partnerem). Dále je zvykem, že muži a ženy se koupají odděleně a ženy se navíc koupou oblečené. Vhodným chováním si vysloužíte úctu místních obyvatel, o kterých se říká, že patří mezi nejprívětivější a nejprátelštější na světě.

Fotografování: Pokud je v muzeích, památek či mešit zakázáno, jsou na to návštěvníci upozorněni mezinárodně srozumitelnými piktogramy. Nesmí se fotografovat žádné vojenské objekty, či prostory ani stavby strategického významu a už vůbec ne vojáci a policisté. Místní obyvatele fotografujte s citem a zcela jistě až po dovolení, ne každému může být váš zájem příjemný. V případě pochybností se nejprve zeptejte místního průvodce.

Oblečení:

Muži: chodí v dlouhých kalhotách, což je nejlepší i pro nás jako turisty. Uvidíte však sami, že jiné oblečení tam není běžné a mohlo by místní pohoršovat. Košile nebo trika by měly mít rukávy ideálně pod lokty, když ne dlouhé, nebo u triček s krátkým rukávem alespoň co nejdelší možný rukáv. **Ženy:** musí mít na hlavě šátek, třeba i barevný, ale dostatečně velký, dlouhou sukni až po kotníky a na nejposvátnějších místech i ponožky na zakrytí kotníků, dlouhou blůzu s dlouhými rukávy. Místní moderní ženy chodí také v kalhotách, ale musí být vždy doplněny kabátkem - paletem (můžete si dokoupit až na místě) dlouhým alespoň do půlky stehů. Místní mladé ženy používají klipsu do vlasů

s jakousi nakrabacenou látkou, na které šátek dobře drží a nesklouzává, nosí ho více méně kvůli předpisům a jako pěkný módní doplněk, takže se nemusíte bát žádných čádorů s mřížkou na oči a podobně. Na uchycení šátku se také hodí sponky, vše se dá na místě dokoupit, místní přátelské ženy vám rády poradí. Na posvátných místech a do mešit vám na místě půjčí a provedou náležité zahalení. **Zásada je tedy mít dlouhé rukávy, nohavice, vrchní část oděvu bez výstřihu a zahalení hlavy šátkem.**

Před přistáním letadla v Teheránu je třeba se převléknout a vhodně oblečený/á vstoupit již na Íránské území.

2.9. Celní předpisy

Íránské celní předpisy dovolují bezcelní dovoz oblečení a předmětů osobní potřeby.

Platí **zákaz pro dovoz alkoholu v jakémkoliv množství** a je důsledně kontrolován. Zakázán je dále dovoz zbraní (včetně sečných a bodných), vysílaček, drog, výbušnin a střelných zbraní, vepřového masa, hazardních her, tiskovin a jiných mediálních nosičů znevažujících náboženství nebo s erotickými motivy (za ně je považována i reklama v podání žen, módní časopisy), počítejte s tím, že datové nosiče vám můžou být na letišti prohledány, syrské libry, saúdskoarabské rijály, emirátské dirhamy, irácké dináry či libanonské liry.

Předepsané léky si vezměte v originálním balení, nejlépe i s lékařským předpisem. Také v případě léků musí druh a množství odpovídat předepsané osobní spotřebě.

Při vývozu jsou kontroly zaměřeny zvláště na držení a přepravu drog. Naprostý zákaz platí pro vývoz veškerých zvířat, rostlin, starožitností. Je povolen bezcelní vývoz koberců do 6 m².

Turecko: Bezcelně lze do Turecka dovézt 200 ks cigaret, 1 kg kávy, 500 g čaje, 1 kg cukrovinek, 1 kg čokolády

3. Před cestou

3.1. Jak se zabalit

Vhodná zavazadla pro tuto cestu jsou větší batoh (typu Gemma apod.) nebo cestovní taška a menší batůžek. Velké zavazadlo bude většinu času na hotelích nebo v zavazadlovém prostoru při přesunech, zatímco s malým batůžkem budete podnikat výlety.

V hlavním zavazadle, které je přepravováno v zavazadlovém prostoru letadla a odbaveno až do finální destinace, je zakázáno přepravovat propanbutanové kartuše (např. do vařiče) a jeho váha **nesmí překročit 20 kg**. Radíme být pod limitem, pro případnou váhovou rezervu na nakoupené či nasbírané suvenýry pro zpáteční cestu. Toto zavazadlo doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 250 Kč na Letišti Praha). V příručním zavazadle (max. 8 kg, povolené rozměry: 55x40x20 cm) mějte připraveny věci, které budete potřebovat během cesty.

Nezapomeňte, že bezpečnostní předpisy nepovolují vzít s sebou na palubu letadla nůžky, nožičky a jiné ostré předměty. Dále vodu, nápoje, polévky, sirupy, krémy, pleť. mléka, oleje, parfémy, spreje, gely, šampóny, nádoby pod tlakem (laky na vlasy, pěn. tužidla, pěna na holení), pasty, směsi tuhých a tekutých materiálů a jakékoliv další přípravky podobné konzistence. Ty prosím umístěte při balení do hlavního zavazadla. Do kabiny letadla je pouze povoleno malé množství tekutin (do 100 ml). Každé takovéto balení musí být umístěno v jednom průhledném uzavíratelném igelitovém sáčku o maximálním objemu 1 litr na osobu.

Pozor: Ženy si musí vzít sebou do letadla šátek, aby si jej ihned při příletu mohly dát na hlavu.

Zřídka se stává, že zavazadlo dorazí do místa příletu opožděno o několik dní. Pro tyto mimořádné situace je dobré mít s sebou v příručním zavazadle také základní hygienické potřeby a prádlo na dobu cca 3 dní.

3.2. Co s sebou

Zmíněný větší batoh a batůžek pro výlety. Vzhledem k přepravním předpisům leteckých společností je nutné dodržet váhový limit zavazadel maximálně 20kg. Čím méně, tím lépe. Budeme cestovat jeepy, taxiky a minibusy a není snadné tam naskládat obří kufry.

V Iránu si velice potrpí na slušné oblečení, tak bychom neměli dělat ostudu. Tento zájezd je však koncován spíše přírodně. Raději nechte doma českými turisty oblíbené kostičkované kalhoty a kraťasy.

Vhodnou obuv na turistiku (postačí kvalitní tenisky), žabky (vhodné do sprch), **oblečení spíš do chladnějšího, než horkého počasí** – trička / košile (s dlouhým rukávem), případně funkční prádlo, kalhoty (ne 3/4 kalhoty ani kraťasy), větrovku, svetr nebo mikinu, ručník, pokrývku hlavy, sluneční brýle, krém na opalování s vyšším ochranným faktorem (alespoň 20), sprej proti bodavému hmyzu (komáři), hygienické potřeby a léky (pokud pravidelně užíváte), baterku / čelovku, univerzální kapesní nůž, fotoaparát, mobilní telefon (pro případnou nouzovou komunikaci s průvodcem). Pokud si neberete telefon, doporučujeme malý budík.

V Iránu si velice potrpí na slušné oblečení. Ženy musí chodit zahalené, to znamená dostatečně velký šátek na zahalení hlavy, vlasů a ramen, trička s dlouhým rukávem, dlouhé sukně nebo volné kalhoty společně s kabátkem – paletem (možno dokoupit na místě) a ponožky na zakrytí kotníků. Před přistáním letadla v Teheránu je třeba se převléknout a takto vstoupit již na Íránské území.

Pro případ přeprání prádla nezapomeňte šňůrku, kolíčky a prací prášek. Jinak v turistických oblastech fungují prádelny, nebo není problém si kdekoliv za 4 EUR koupit tričko.

Stejně tak i základní hygienické potřeby a léky jsou všude běžně k sehnání.

Jako dárky místním lidem například poslouží pohledy z ČR/SR, drobné mince a podobně.

3.3. Doporučené vybavení lékárníčky

Vaši osobní lékárníčku doporučujeme vybavit těmito léky:

- proti průjmům – Immodium kapsle, Ercefuryl tablety, živočišné uhlí (užívat najednou 6-8 kousků), Hylak forte, či Endiform (Endiaron)
- proti bolestem kloubů, hlavy – Ibuprofen tablety
- proti zvýšené teplotě – Paralen tablety
- na povrchová poranění – Framykoin zásyp, Septonex spray či dezinfekci Jodisol, obinadla, náplasti
- proti alergické reakci při bodnutí hmyzem – Dithiaden tablety, Fenistil gel
- proti nevolnosti v dopravních prostředcích – Nokinal tablety
- léky, které pravidelně užíváte, si vezměte s sebou v dostatečném množství
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem
- nosíte-li kontaktní čočky, tak i náhradní brýle či umělé slzy na ochranu před suchým pouštním vzduchem

Dobré je také přibalit probiotika, laktobacily, které pomáhají udržet příznivou vnitřní mikroflóru.