

KOSMETIKA

& Wellness

leden-únor 2021

89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

Omlazující
MŘÍŽKY

Posilme svou
obranyschopnost!

Chudák
pleť v zimě!

„Čeká nás společná skvělá budoucnost,“
věří Alena Jírů, obchodní a marketingová
ředitelka společnosti Eberlin Biocosmetics



Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl
www.kosmetika-wellness.cz

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

A DOZVÍTE SE, CO JE NOVÉHO VE SVĚTĚ
KOSMETIKY U NÁS I V ZAHRANIČÍ



- Dočtete se o omlazovacích zákrocích, o přístrojích, které vás dokážou vrátit o pár let zpátky.
- Jaké možnosti nabízí estetická medicína.
- Posoudíte, jak dopadla proměna čtenářky – výherkyně naší soutěže, kterou můžete být i vy sama, pokud se stanete naší předplatitelkou.
- Kosmetika & Wellness není běžný lifestyle časopis; jeho snahou je přinášet konkrétní užitečné rady, jak pečovat o pleť, jak se líčit, jak odpočívat a mnoho dalších zajímavostí.
- Časopis je průvodcem světem kosmetiky a relaxace nejen pro koncové čtenářky, ale také pro majitelky kosmetických salonů, které ho mohou nabídnout ke čtení svým klientkám.
- Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelek získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.

Budte
v obraze jen
za 474 Kč
ročně!

**Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice**

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz





UŽ SE TĚŠÍM, AŽ...

Snad ještě nikdy jsem se s žádným rokem neloučila s takovou radostí a nedívala se s nadějí do budoucnosti. Jenže i když žádné bujaré silvestrovské veselí nebylo možné, přesto se po Novém roce dostavila kocovina. Když píšu tento editorial, jsou kosmetické salony, stejně jako další provozovny zavřené. Musíme ale věřit, že světlo na konci tunelu začíná nabírat jasnějších obrysů. S vakcinou se snad náš život vrátí do starých kolejí. A časem na loňský rok možná i zapomeneme. Naštěstí je člověk naprogramovaný tak, že si nepamatuje bolest a na nepříjemné věci i okamžiky zapomíná.

Už se těším na dobu, kdy mou starostí bude, jakou si zvolit rtěnku, protože rty už nebude zakrývat rouška. Až se nebudu smutně dívat na své odrostlé nehty. Když si budu moct skočit ke své kadeřnici, protože budu chtít být upravená na společenskou událost. Až se budu moct setkávat s přáteli... Každý si jistě dosadí to, co mu nejvíc vadí a schází. Na druhou stranu není dobré se jen upínat k budoucnosti a říkat si, co bude, až... Nenechme si život ubíhat, téměř na všem se dá najít něco pozitivního, i když se nám to často nezdá. Žijme teď! Ať covid otrávíme a táhne pryč.

Hana Profousová
Šéfredaktorka časopisu
a portálu Kosmetika & Wellness
www.kosmetika-wellness.cz

Hana Profousová

Z VAŠICH DOPISŮ

Vzhledem k tomu, že jsem momentálně bez práce, protože můj salon je – stejně jako všechny ostatní – zavřený, mám čas vám napsat. Váš časopis pravidelně čtu a mám radost, že se z vašich článků čtenářky dozvídají, jak je důležitá profesionální kosmetická péče. A že bez ní nelze dosáhnout perfektního vzhledu. Ze zkušeností vím, že moje klientky studují mou pleť, protože to je můj vývěsní štít. Také bych nevěřila prodejci dietních produktů, kdyby měl nějaké kilo navíc. Kosmetička proto musí mít pokožku pěstěnou, vždyť kdo jiný by měl vědět, jak na to? Už se těším, až se mi klientky vrátí a jejich jedinou starostí (alespoň během návštěvy v mém salonu) bude odpočinout si a pak dobře vypadat.

Marie



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



10

KOUZELNÉ JEHLIČKY 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

KYSELINA HYALURONOVÁ – JEDNIČKA PŘI HOJENÍ JIZEV 8
NOVINKY ZE SVĚTA

OMLAZUJÍCÍ MŘÍŽKY 8
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

CHUDÁK POKOŽKA! 10
RADY, JAK SE CHRÁNIT PŘED NEPŘÍZNIVÝMI OKOLNOSTMI, ABY PLEŤ NEBYLA VYSUŠENÁ A PODRÁŽDĚNÁ

OKNA DO DUŠE 14
NA OČÍCH ZÁLEŽÍ. POTŘEBUJEME DOBRĚ VIDĚT, ALE TAKÉ CHCEME, ABY DOBRĚ VYPADALI. ZVLÁŠŤ KDYŽ V SOUČASNÉ DOBĚ NENÍ Z NAŠEHO OBLIČJE KROMĚ ROUŠKY K ROZPOZNÁNÍ VLASTNĚ NIC JINÉHO

JAK PŘEDEJÍT STÁRNUTÍ 17
POKUD ZAČNE S VĚKEM UBÝVAT NENÁPADNÁ BÍLKOVINA ZVANÁ KOLAGEN, VYTRÁCÍ SE I NAŠE MLADISTVÁ KRÁSA A PRUŽNOST

MÁTE POD ČEPICÍ (KRÁSNÉ VLASY)? 22
BOHATOU NAČECHRANOU HŘÍVU SI PŘEJÍ TĚMĚŘ VŠECHNY ŽENY. ZÁROVEŇ JE TŘEBA V ZIMĚ DBÁT NA ZDRAVÍ A NOSIT POKRÝVKU HLAVY. JAK SE S TÍMTO PROBLÉMEM VYPOŘÁDAT?

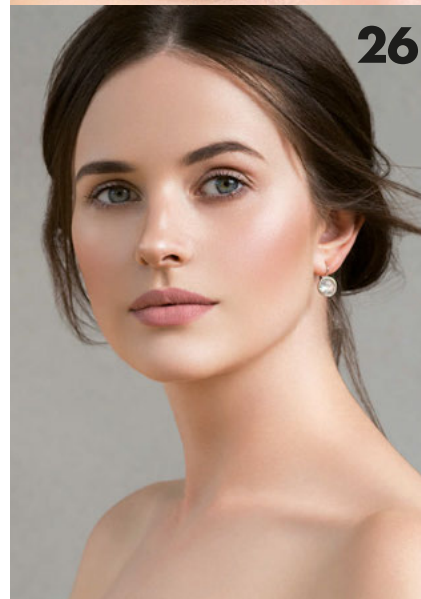
NEČERVENEJTE SE! 26
ROZŠÍŘENÉ ČERVENÉ CÉVKY V OBLIČEJI NIKOMU RADOST NEDĚLAJÍ. JSOU PROJEVEM KUPERÓZY, PRO KTEROU JE CHARAKTERISTICKÉ ZARUDNUTÍ, SUCHOST A CITLIVOST PLETI

VYPADÁ TO, ŽE JE DNES DALEKO DŮLEŽITĚJŠÍ UDRŽET NERVY NA UZDĚ NEŽ MYSLET NA TO, JAK VYPADÁME 27
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

CHCETE MÍT ZDRAVÉ A KRÁSNÉ ZUBY? 28
KDO BY NETOUŽIL PO DOKONALÉM ÚSMĚVU? TEN ZÁVISÍ V PRVNÍ ŘADĚ NA ZDRAVÉM CHRUPU A DÁSNÍCH, ČEHOŽ DOSÁHNEME POUZE DŮSLEDNOU KAŽDODENNÍ PĚČÍ



14



26



32

KRÁSNÁ I NA HORÁCH 30

NA ZIMNÍ DOVOLENÉ STEJNĚ JAKO O SVĚ VYBAVENÍ MUSÍTE DBÁT I NA PÉČI O SVŮJ ZEVNĚJŠEK. JAK SI PORADIT, KDYŽ KAPACITA ZAVAZADEL LIMITUJE MOŽNOSTI KOSMETICKÉ PÉČE?

DOKONALÉ TĚLO**TRÁPÍ VÁS ASYMETRIE PRSOU? 32**

NEEXISTUJE SNAD JEDINÁ ŽENA, KTERÁ BY MĚLA OBĚ PRSA NAPROSTO IDENTICKÁ. POKUD VÁS TRÁPÍ ROZDÍL VE VELIKOSTI, POMOC NAJDETE U PLASTICKÉHO CHIRURGA

STRIE, ZÁKEŘNÉ ZMIJE! 34

ATROFICKÉ, NARŮŽOVĚLÉ NEBO PURPUROVÉ, JIZVOVITÉ LÉZE DOVEDOU PĚKNĚ POTRÁPIT. CO ZPŮSOBUJE TENTO PROBLÉM? DÁ SE S NÍM NĚCO DĚLAT?

NEBOJTE SE MÍT V SALONU ZAMĚSTNANCE ANEB JAK PŘEDEJÍT ZKLAMÁNÍ A ZBYTEČNÝM STAROSTEM - III. ČÁST 37

POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

SVĚT BEZ BAREV 38

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

ZKROCENÉ SVĚTLO 40

SLUNEČNÍ PAPRSKY NÁM DODÁVAJÍ POHODU, OPÁLENÝ VZHLED A VITAMIN D. „OCHOČENÉ“ SVĚTLO, TEDY FOTOTERAPIE, TOHO DOKÁŽE MNOHEM VÍC

KILA NECHTE NA OPERAČNÍM SÁLE 42

V NAŠÍ KULTUŘE HOJNOSTI JE NADVÁHA VELMI ČASTÁ A ZVYŠUJE SE I VÝSKYT NEBEZPEČNÉ OBEZITY; TOTO METABOLICKÉ ONEMOCNĚNÍ LZE ŘEŠIT CHIRURGICKY

VŠE PR/O ZDRAVÍ**POSILME SVOU OBRANYSCHOPNOST! 44**

K TOMU, ABYCHOM ZŮSTALI ZDRAVÍ NEBO ZVLÁDLI NEMOC BEZ VĚTŠÍCH POTÍŽÍ, POTŘEBUJEME DOBRÝ IMUNITNÍ SYSTÉM. JAK ZAJISTIT, ABY FUNGOVAL A PLNIL SVOU FUNKCI NA STO PROCENT?

BYLINKY UZDRAVUJÍ 46

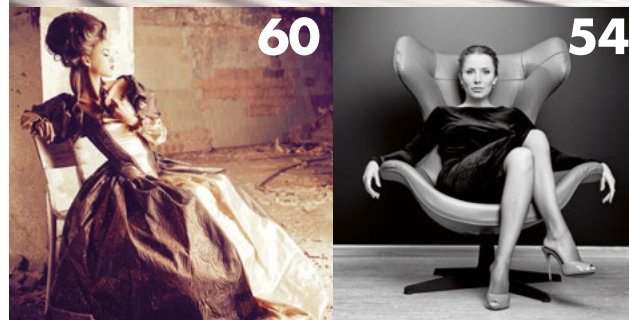
NACHLAZENÍ A CHŘIPKA POSTIHUJÍ ČAS OD ČASU PRAKTICKY KAŽDĚHO. JAK TYTO NEMOCI LÉČIT PŘÍRODNÍ CESTOU?

ZÁDA V RYTMU HARDCORE 48

HLUBOKÉ KOSTERNÍ SVALSTVO, TZV. CORE, JE ROZHODUJÍCÍ PRO ZDRAVÉ DRŽENÍ TĚLA, STABILIZACI PÁTEŘE I CELKOVÝ VZHLED POSTAVY. POKUD FUNGUJE SPRÁVNĚ, NEBOLÍ NÁS ZÁDA ANI NETRÁPÍ POVISLÉ BŘICHO

ŽENSKÉ ZDRAVÍ V RŮZNÉM VĚKU 50

AŽ ŽIJEME SEBEZDRAVĚJI, ZPRAVIDLA SE NEUBRÁNÍME NĚKTERÝM ZDRAVOTNÍM POTÍŽÍM. KAŽDÁ DEKÁDA PŘINÁŠÍ V ŽIVOTĚ ŽENY JINÉ RIZIKO MOŽNÝCH NEDUHŮ

**RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA****JAK ZVLÁDNOUT PRÁCI Z DOMOVA 52**

I KDYŽ HOME OFFICE PATŘIL V MINULOSTI K NEJŽÁDANĚJŠÍM BENEFITŮM, DNES UŽ HO ZA TAK SKVĚLÝ POVAŽUJE MÁLOKDO. MÁ SVÁ ÚSKALÍ, S NIMIŽ BYCHOM SI MĚLI PORADIT

JAK SÁM SEBE POVAŽOVAT ZA ATRAKTIVNÍHO 54

K DOSAŽENÍ VĚTŠÍCH ŽIVOTNÍCH ÚSPĚCHŮ NÁM MNOHDY BRÁNÍ NÍZKÉ SEBEVĚDOMÍ. JAK SI HO POSÍLIT, RADÍ PSYCHOTERAPEUT DR. IVAN ČERNOHORSKÝ

SKVĚLÁ LYŽOVAČKA I DOKONALÉ WELLNESS HÝČKÁNÍ 57

PRÁZDNINY NEBO VÍKEND NABITÝ SPORTEM I ODPOČINKEM SI V ÚDOLÍ STUBAITAL UŽIJE CELÁ RODINA. SNAD NÁM TUTO RELAXACI LETOS KORONAVIR UMOŽNÍ

ZLATÝ ŘEZ KRÁSY 60

PARAMETRY ATRAKTIVITY SE V PRŮBĚHU ČASU MĚNILY OPRAVDU VÝRAZNĚ. ZATOULEJTE SE S NÁMI DO HISTORIE, ABYSTE SE PŘESVĚDČILI, ŽE TO, CO SE DNES ODSUZUJE, MŮŽE BÝT ZÍTRA IDEÁLEM PŮVABU. A NAOPAK

BLAHODÁRNÁ BÍLÁ HLÍNA 62

ZIMA JE IDEÁLNÍ ČAS NA OSVĚŽENÍ TĚLA I CELKOVÉ FORMY POMOCÍ JÍLOVÉ KÚRY. OSVĚDČENÁ MEDICÍNA NAŠICH PŘEDKŮ NABÍZÍ ŠETRNOU A VELICE ÚČINNOU METODU PRO VNITŘNÍ I VNĚJŠÍ OČISTU

ZDRAVĚ A ZÁROVEŇ SE SUPER CHUTÍ! 64

ANO, JDE TO. ZDRAVĚ UŽ DÁVNO NEZNAMENÁ AUTOMATICKY MĚNĚ DOBRĚ. JARO SE POMALU, ALE JISTĚ BLÍŽÍ A URČITĚ HO CHCETE PŘIVÍTAT V DOBRÉ KONDICI A S NOVOU ENERGIÍ

KOUZELNÉ JEHLIČKY

Mikro Jehličkování neboli kolagenová indukční terapie je metoda stimulující kolagenová a elastinová vlákna a zároveň umožňuje až 85% vsřebávání účinných látek. Jde o velmi efektivní metodu proti vráskám, k rejuvenaci pleti, zlepšení její struktury, a to i na těle, např. zjemnění stříh. Metoda se také využívá velmi často pro pleť s jizvičkami po akné a pro stimulaci a růst vlasů. Probíhá tak, že jemné jehličky pronikají do pokožky, kde vznikají mikrokanálky, které umožňují účinným látkám pronikat až tam, kde můžou dosáhnout požadovaného efektu. Tělo reaguje na toto ošetření tak, že začne postupně budovat kolagenová a elastinová vlákna a tím se zpevňuje pokožka. Po ošetření může být pleť mírně zarudlá a lehce oteklá. Tyto projevy vymizí do 48 hodin po zákroku. Olupování pleti skončí po pěti dnech. Efekt se zlepšuje následujících 4–6 měsíců, během kterých se pokožka neustále zpevňuje a vyhlazuje, tvorbou vlastního kolagenu.



Dr. Lucie Kalinová

BUĎTE SVOU MLADŠÍ VERZÍ!

„Před deseti lety byli lékaři nadšeni z toho, jaký efekt měla aplikace botulotoxinu. Hluboké linie a vrásky úplně zmizely, ale bylo zřejmé, že jste podstoupily ošetření a váš obličej vypadal výrazně jinak. Nyní se snažíme používat látku jako preventivní prostředek ke zpomalení stárnutí a vyladění dojmu, který tvář vytváří. Stále budete vypadat jako vy – jen budete svou více odpočatou, zářivější verzí,“ vysvětluje Lucie Kalinová, primářka pražské Brandeis Clinic.

Takzvaný „Baby Botox“ může být budoucností injekčních přípravků. K vyhlazení jemných linek a vrásek se využívá menší množství účinné látky. Místo 25 jednotek v jedné oblasti se jich použije jen deset. Ideálními kandidáty pro toto ošetření jsou ženy ve věku okolo třiceti let, které jdou na ošetření poprvé a nemají hluboké vrásky.

POKUD UŽ JSTE TAKÉ UNAVENÉ Z „HARMONIKY“ NA ČELE, JE BOTOX IDEÁLNÍM STARTEM BOJE PROTI STÁRNUTÍ. ÚČINEK NASTUPUJE DO 7 DNÍ OD APLIKACE A VYDRŽÍ 4 AŽ 5 MĚSÍCŮ. OŠETŘENÍ JE TĚMĚŘ BEZBOLESTNÉ A TRVÁ MAXIMÁLNĚ 20 MINUT.



O PLEŤ PEČUJTE, ALE PŘÍMĚŘENĚ. PŘEHNANÁ PÉČE MŮŽE VÉST K NADMĚRNÉMU ODLUPOVÁNÍ POKOŽKY, COŽ JI ZBAVUJE PŘÍROZENÉ VLHKOSTI A MŮŽE ZAPŘÍČINIT VZNIK NEPŘÍJEMNÝCH VYRÁŽEK.

PODLOŽKY NA KRUIHY

Stres, únava, napětí, nezdravý životní styl... to všechno se velice rychle odrazí ve vzhledu očního okolí. Právě tady totiž máme nejtenčí kůži nejen z celého obličeje, ale i z celého těla. Vyžaduje proto speciální péči. Jedním z největších trendů v současných kosmetických prostředcích jsou nejrůznější masky a gelové podložky na oční okolí. Výživné gelové oční podložky RefectoCil Eye Care Pads obsahují kyselinu hyaluronovou, Aloe vera, vitamin E a také osvědčenou látku alantoin s velkými regeneračními účinky, která účinně působí proti zánětům a pokožku ihned intenzivně zvlhčuje a vyhlazuje. Kůži rychle vyhladí, zvlhčí a díky velkému množství aktivních látek jí dopřejí relaxaci s okamžitým efektem. Pro ještě intenzivnější osvěžení je dobré uchovávat je v lednici.



JAK UTĚŠIT PLEŤ POD ROUŠKOU

Nosíte-li roušku například kvůli zaměstnání po delší dobu, čistěte svou pokožku alespoň dvakrát denně – ráno a večer. „Nejprve si umyjte obličej vlažnou vodou a dobře ji vysušte, pak pokračujte kvalitními pleťovými přípravky na čištění pleti a poté pleťovými vodami či toniky. Při dlouhodobém nošení roušky je také velmi vhodné vynechat celobličejový make-up, abyste svou pleť ještě více nezatěžovali. A nejdůležitější je hydratovat, hydratovat, hydratovat!“ radí kosmetička a vizážistka Adéla Komárková. Nezapomeňte na kvalitní hydratační krém, jednou týdně použijte pleťovou masku a dvakrát do měsíce si udělejte peeling.



KRÁSNÉ RTY NEJEN V ZIMĚ!

Když si na akci naneseš novou odvážnou rtěnku, vaše rty mluví samy za sebe. Většinou však máme tendenci naše rty zanedbávat.

S trochou úsilí a několika produkty se můžete o své rty starat snadno a dobře. Nemusí to být stresující nebo zdlouhavý proces. Péči o rty lze jednoduše začlenit do vašeho kosmetického rituálu. Držte se dvou základních pravidel a získáte krásné a všeřikající rty.

EXFOLIACE

Exfoliace napomáhá k odstranění odumřelých kožních buněk, suché pokožky a urychluje proces obnovy. Udržuje vaše rty zdravé a zbavuje je nečistot. Na trhu naleznete nespočet produktů určených pro exfoliaci rtů nebo si můžete svůj peeling snadno připravit i doma, stačí vám k tomu jedna lžička medu a dvě lžičky cukru. Směs smíchejte, naneste na rty a nechte působit 10 minut, poté opláchněte studenou vodou. Tento proces opakujte dvakrát týdně.

HYDRATACE A VÝŽIVA

Když nejsou rty hydratované, vysuší se a začnou prskat. V zimě se naše rty vysušují ještě snadněji, protože je kryje mnohem tenčí a jemnější vrstva pokožky než tělo. Proto by v kabelce každé ženy měl být balzám na rty. Nejúčinnějšími přírodními látkami pro hydratované rty jsou včelí vosk, kokosový olej nebo bambucké máslo.

NUTRICIA BAUMES LÉVRES

Vyživující balzámy na rty Nutricia při kontaktu s pokožkou tají v jemný olej a zahalují pokožku do hedvábného závoje pohodlí.

Nyní v limitované edici 2 balzámy, které přinesou nejen nekonečnou hydrataci, ale zároveň zahalí vaše rty do jemného růžového nebo červeného odstínu.

SLOŽENÍ INSPIROVANÉ NAŠÍM LÉKAŘSKÝM DĚDICTVÍM.

79 % aktivních látek přírodního původu

Vyživení & oprava

KOKTEJL ROSTLINNÝCH OLEJŮ
KOKOS, SLADKÉ MANDLE, MALINOVÁ SEMÍNKÁ
Poskytují základní živiny, obnovují lipidovou zásobu a posilují kožní bariéru pro zklidnění pocitů pnutí.

BAMBUCKÉ MÁSLŮ
Toto bohaté máslo intenzivně rty vyživuje a opravuje poškození způsobené vysušením.

VČELÍ VOSK
Tvoří na povrchu rtů ochrannou vrstvu před mrazem a externími agresiemi.



100 %

ŽEN SE PŘESVĚDČILO, ŽE*

BALZÁM UVOLŇUJE POCITY PNUTÍ
CHRÁNÍ RTY PŘED VYSUŠENÍM
RTY JSOU INTENZIVNĚ VYŽIVENÉ
RTY JSOU KRÁSNĚJŠÍ

*Test spokojenosti proběhl pod dermatologickým dohledem na panelu 20 dobrovolníků se suchou až velmi suchou pokožkou. Aplikace 2x až 3x denně po dobu 21 dnů. % z dobrovolníků, kteří zaznamenali účinky.

PAYOT
PARIS

www.payot.cz @payotcz #nutricia

Novinky ze světa

KYSELINA HYALURONOVÁ – JEDNIČKA PŘI HOJENÍ JIZEV

Hojení ran je komplikovaný postup uzdravování kůže i kožních tkání. Rostoucí výskyt chronických ran a operací u stárnoucí populace i zvyšující se počet zranění, ať už při nehodách či riskantních aktivitách, vede k novým pokrokům v oblasti výzkumu péče o rány. Vědci zjistili, že klíčovou roli hraje kyselina hyaluronová, která pomáhá rychlejšímu hojení tím, že snižuje zánět a signalizuje tělu, aby v poškozené oblasti vytvářelo více krevních cév. Ukázalo se, že její aplikace na kožní rány zmenšuje velikost ran a snižuje bolest rychleji než placebo nebo žádná léčba. Kyselina hyaluronová má také antibakteriální vlastnosti, takže může pomoci snížit riziko infekce při přímé aplikaci na otevřené rány. Další z nejpoužívanějších látek pro péči o pokožku je koenzym. Jeho účinnost je způsobena hlavně jeho schopností povzbuzovat produkci kolagenu, který zrychluje regeneraci tkáně v hlubokých vrstvách pokožky. Koenzym Q10 se navíc osvědčil jako protizánětlivá přísada, která léčí zánětlivé fáze hojení rány. Nezbytný pro syntézu kolagenu je také vitamin C, vysoce účinný antioxidant, který navíc chrání buňky před poškozením volnými radikály, takže může urychlit proces hojení ran. Pokud jde o opravu tkání a regeneraci buněk, stejně tak důležitý je i vitamin A. Studie publikovaná v *Dermatologic Surgery* provedená na Drexel University College of Medicine's Dermatology Department ve Filadelfii například zjistila, že předběžná léčba retinoidy zlepšila hojení ran po absolvování procedur laserového resurfacingu obličeje. A do pěti nejúčinnějších látek vědci doporučují ovesný beta glukan přítomný ve vláknině ovesných vloček, který se do popředí zájmu dostal jako stimulant buněčné imunity, ale i jako silný podpůrný prostředek syntézy kolagenu, který uzavírá ránu a brání jejímu keloidnímu vzhledu.



JEZTE PRO LEPŠÍ IMUNITU: POTRAVINY NEJBOHATŠÍ NA ZINEK

Stopový prvek přítomný v těle v malém množství hraje důležitou roli v ochraně imunitního systému. Téma nanejvýš aktuální v dnešní době pandemie. Zinek se kromě toho podílí také na tvorbě kostí a reprodukčních funkcích, ovlivňuje náladu, smyslové vnímání, čich a zrak. A navíc přispívá ke zdravému vzhledu pokožky a usnadňuje její hojení. „Vstřebávání zinku závisí na dobrém zdravotním stavu střevní stěny, ale také na zdroji tohoto stopového prvku. Tělo ho dokáže lépe asimilovat, pokud pochází z přirozených zdrojů potravy,“ vysvětluje dietoložka Ysabelle Levasseur. Hůře vstřebatelný je ve formě doplňků potravy, zejména v přítomnosti železa nebo vápníku, které snižují jeho asimilaci. Zinek je proto ideální doplňovat vhodnou stravou. Zde je několik potravin s nevyšším obsahem tohoto důležitého stopového prvku. Největší obsah zinku získáte ze syrových ústřic (45 mg/100 g), ale bohatý zdroj nabízejí i sušené pšeničné klíčky (14 mg/100 g), které můžete pravidelně přidávat do salátů, polévek či müsli. V menší míře jsou zdrojem zinku také pšeničné otruby (7,49 mg/100 g). Zinek se nachází v mnoha druzích masa, zejména v hovězím (11 mg/100 g), ale skvělým zdrojem je také sezam (10,2 mg/100 g), který můžete používat jako semínka na saláty, ale také do pečiva nebo jako olej či pastu, kterou si můžete vychutnat jako pomazánku na chleba. Zajímavou alternativou nabízí i mák (9,05 mg/100 g). Můžete se také spolehnout na lněná semínka, kešu oříšky, piniové oříšky, slunečnicová semínka, mandle, arašídy, para ořechy, chia semínka, pekanové ořechy... Jsou však velice kalorické, takže konzumaci 100 g dietoložka rozhodně nedoporučuje. A závěr seznamu bohatého zdroje minerálu tvoří opět maso: telecí (7,6 mg/100 g), jehněčí (7,14 mg/100 g) nebo vepřové (6,72 mg/100 g). Červené maso je však třeba konzumovat rovněž s mírou.

Štěpánka Siroňhalová, Foto: Shutterstock

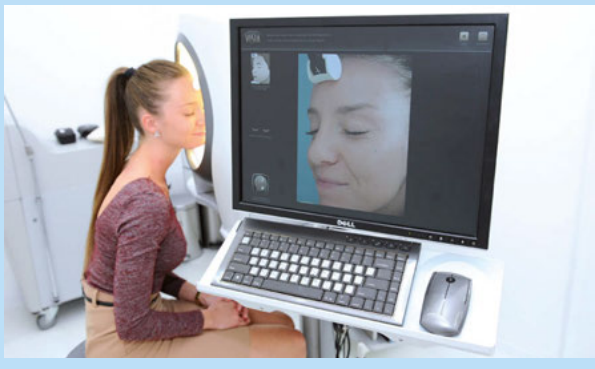
VANA PLNÁ KYSLÍKU

Kyslíková vana OxyLight kombinuje terapii kyslíkem, světlem a vibracemi a má na lidské tělo i mysl blahodárný účinek. Pro maximální efekt ji lze spojit s dalšími ošetřeními. V kosmetickém salonu Miracle Esthetic Clinic & Spa ji s úspěchem kombinují například s přístrojem na formování postavy Endosphères nebo s hubnoucím zábalem Bagni di Montalcino.



VISIA TO VIDÍ!

Technologie VISIA posoudí pokožku a odhalí změny okem neviditelné. Podle výsledku potom nastaví ošetření tak, aby zpomalilo stárnutí nebo vyřešilo konkrétní problém, jako je akné, pigmentové skvrny, rozšířené žilky apod. Přístroj se skládá z fotokabiny, v níž se získávají fotografie obličeje v různých světelných podmínkách a ve třech pozicích (frontální, poloprofil zprava a zleva), a softwaru ke zpracování dat. VISIA ukáže na osmi snímcích stav problematických jevů pokožky: pigmentové skvrny od UV záření, které nejsou v normálním světle viditelné, povrchové nerovnosti a skvrny, jako jsou například pihy, jizvy po akné, hyperpigmentace a rozšířené žilky. Pak porovná výsledky s dalšími uloženými daty stejně starých žen či mužů a na grafu ukáže, jak je na tom klient ve srovnání se zbytkem populace. Lékař poté navrhne nejúčinnější terapii pro vyřešení všech problémů. S odstupem času je možné provést přesné srovnávací hodnocení pleti.



Restart *mládež*

Možnosti, které nám dnes nabízejí moderní technologie, byly dřív naprosto nepředstavitelné. V současné době můžeme stárnutí účinně (a navíc bezbolestně) pozdržet neinvazivními a miniinvazivními zákroky.

OMLAZUJÍCÍ MŘÍŽKY

Zanechal na vaší pokožce stopy věk, akné nebo příliš mnoho času stráveného na slunci? Nevzhledné jizvy, vrásky, strie, ale i mateřská znaménka a výrůstky si můžete nechat odstranit CO₂ frakčním laserem. Tato moderní technologie umožňuje maximálně šetrné, přesné a efektivní zákroky pro celé tělo. Tento typ laseru je založen na dopadu paprsků v bodech tvořících mřížku. Při ošetření je svrchní vrstva pokožky odstraněna a následně nahrazena mladší vrstvou buněk. Vypnutí pokožky je přitom bezbolestné a má dlouhotrvající efekt. Laser je vhodný nejen pro oblast obličeje, ale dokonce i intimních partií. Ženy ho pro jeho účinnost využívají při řešení svých gynekologických problémů a nedostatků (laserová remodelace pochvy, konizace čípku nebo rejuvenace vulvy). Pro ošetření jsou nejvhodnější zimní měsíce.



VYMODELUJTE SI NOVÉ TĚLO

Přístroj Icoone Laser Med neinvazivním způsobem urychluje metabolickou výměnu, zvyšuje cirkulaci krve a zlepšuje buněčnou aktivitu. Hlubokou stimulací pojivové tkáně remodeluje tělo, zpevňuje povolené partie těla, řeší celulitidu i otoky, protože dochází ke znovunastartování lymfy.



Mezi ošetřeními není nutné dělat pauzy, lze je provádět každodenně a výsledky jsou o to rychlejší. Vybrat si je možné z programů na formování postavy, řešení celulitidy, odstranění otoků, ošetření po liposukci nebo omlazení obličeje.



Chudák POKOŽKA!

Mráz, vítr a časté střídání teplot, to jsou nejčastější příčiny, proč naše pleť v zimě trpí. K té letošní neodmyslitelně patří ještě nošení roušek, což jí zrovna nepřidá. Proto pro vás máme několik rad a tipů, jak se před nepříznivými okolnostmi chránit, aby pokožka nebyla vysušená a podrážděná.

Zimní měsíce nepředstavují zátěž pouze pro imunitní systém, ale také pro naši pleť. Mrazy, náhlé změny teplot a nízká vlhkost jsou pro ni velkými nepřáteli. Kůže je náš největší orgán, jenž plní především ochrannou funkci. V zimě však vlivem nepříznivého počasí ztrácí svoji přirozenou obranyschopnost. „V zimním období je důležité se na péči o pleť víc zaměřit. Nízká vlhkost vzduchu totiž způsobuje přesušení a podráždění pokožky, ta produkuje méně kožního mazu, a tím se ztenčuje její ochranná vrstva, takže rychleji stárne a ztrácí elasticitu,“ vysvětluje lékárnice a odborná konzultantka PharmDr. Ivana Lánová.

Z TEPLA DO ZIMY A ZPĚT

K pokožce navíc v zimě proniká jen minimum slunečních paprsků, protože venku jsme zachumlaní v zimních bundách, čepicích a šálách. To vše má vliv na její vysušování, praskání, vznik šupinek, pálení, ale i zhoršování lupénky, dermatitidy, ekzémů.

Zimní období s sebou nepřináší jen suchý a studený vzduch, ale také vytopené domácnosti. Pokožka si tedy „neodpočine“ ani doma, protože pobyt v suchém prostředí jí také nesvědčí. Při nízké vlhkosti vzduchu si nedokáže přirozenou vlhkost udržet. V zimě je tedy třeba pečovat o pokožku obzvlášť důkladně a pečlivě, ale hlavně pravidelně, jen tak se dá zabránit extrémnímu vysušování.

Výběr správné péče o pleť je v zimním období základem.

Vhodnější jsou hutnější a vyživující krémy, které pokožce navrátí ztracenou vláhu. „Čím více oleje krém obsahuje, tím účinnější je proti ztrátě vlhkosti pleti. Alespoň jednou za týden použijte peeling a aplikujte hydratační masku. Vhodné jsou přípravky obsahující kyselinu hyaluronovou, aloe vera či bambucké máslo,“ upřesňuje lékárnice a dodává: „Nezapomínejte na okolí očí a používejte speciální oční krémy. K čištění pleti nepoužívejte pleťové vody s obsahem alkoholu, který pleť odmašťuje a ztenčuje ochranný kožní film.“

KRÉMY HUTNĚJŠÍ A MASTNĚJŠÍ

„Jakmile venkovní teplota spadne pod bod mrazu, je dobré vyměnit denní krém na vodní bázi za přírodní olej. Během zimy se pleť stává dehydratovanou, šupinatou a někdy až podrážděnou. Voda v krémech, kterými chceme pleť obnovit, však v nízkých teplotách mrzne a neustálým mazáním problém akorát prohlubujeme. Proto je lepší používat kvalitní přírodní oleje, které pokožku vyživí a chrání před nadměrným odpařováním vody,“ vysvětluje kosmetička Jana Laušová.

Oleje jsou ale výborným pomocníkem v péči o celé tělo i vlasy. Nejlepší jsou koncentrované, přírodní za studena lisované, tak aby v nich zůstaly veškeré antioxidanty a pleť byla hloubkově vyživená. Na celý obličej, krk i dekolť stačí 3 až 4 kapky oleje, které jemně, ale důkladně vmasírujete. Velmi důležité je však také dbát na individuální potřeby pleti. Kdo jí má obecně suchou, sáhne po tom nejhutnějším krému, který pokožku dostatečně vyživí a dodá jí potřebnou ochranu. Pro mastnou pleť tato volba nemusí být příliš vhodná, ale i ta potřebuje během zimy dostatečnou pozornost a péči s vyživou. Expertka Ivana Lánová radí: „V zimě vyměňte lehké

krémy za hutnější a mastnější. Hydratační krémy používejte na noc. Ideální je pod krém na noc použít i sérum.“ Všechny typy pleti je třeba i v zimě chránit před UV zářením. Ve městech postačí krémy s ochranným faktorem 20–30, na horách je nutné použít krémy s vyšším UV filtrem, protože ve vyšších nadmořských výškách je sluneční záření intenzivnější.

OČI V ZIMĚ

„O oční okolí je dobré pečovat celoročně, v zimě to platí dvojnásobně,“ konstatuje Denisa Jasinská z české kosmetické firmy Essenté. „Jemná a citlivá pokožka kolem očí, která je nejtenčí z celého těla, trpí vlivem nevhodných povětrnostních podmínek.“ Pokud si tedy chceme oční okolí uchovat co nejdéle krásné, je třeba se o něj starat přípravky vyvinutými speciálně pro tuto oblast obličeje, které mají takové složení, aby nedráždily oči, uměly si poradit s vráskami, a hlavně, aby v jemné pokožce očního okolí podporovaly hydrataci i mikrocirkulaci. Vitaminy a antioxidanty, které nám pomáhají posílit imunitu, jsou také skvělými pomocníky pro udržení normálního stavu naší pokožky, především céčko a přípravky s obsahem zinku a pupalky dvouleté. Používat se dají i vnitřně jako potravinové doplňky. Celkovou hydrataci pokožky celého těla i obličeje můžete podpořit i vnitřním užíváním kyseliny hyaluronové a kolagenu.

DOPŘEJTE TĚLU KVALITNÍ PÉČI

„Ideální jsou pro zimní období krémy s tukovou složkou, jako je čisté karité máslo či balzámy neboli výživné krémy hutnější konzistence,“ potvrzuje dermatoložka MUDr. Tereza Gabryšová z Kliniky YES VISAGE. Kromě každodenní péče je dobré pleti dopřát i důkladnou očistu a regeneraci z rukou profesionálů a za pomoci moderních technologií. Dostatečnou hydrataci pleti lze zajistit také mezoterapií kyselinou hyaluronovou či plazmaliftingem.

Stranou naší pozornosti nesmí zůstat ani rty, i když nyní je máme většinou skryté pod rouškou. Platí: mazat a neolizovat je! Také je dobré vědět, že nekvalitní balzámy mohou stav rtů zhoršit. Proto je vhodné si vždy přečíst složení. Důležitou složkou každého kvalitního balzámu je vitamin E, který zabraňuje vysychání a šupinatění. Bambucké máslo nebo jiné přírodní máslo usnadňuje regeneraci. Další důležitou složkou je také jojobový olej, který dodává ochrannou vrstvu proti nepříznivým vlivům zimního počasí.

„Výborné jsou balzámy na rty s obsahem skvalenu, který je hloubkově vyživuje, obnovuje hladinu lipidů a podporuje jejich přirozenou regeneraci,“ říká dermatoložka a specialista

na korektivní a estetickou medicínu MUDr. Zuzana Macková z Kliniky YES VISAGE. Další možností jsou balzámy na principu okluziv – jako je třeba vazelína či lanolín. Jsou vhodné do velmi mrazivého počasí, kdy uzamykají vlhkost veitech a zabraňují tak vysušování.

NEZAPOMEŇTE NA RUCI

Stejně jako pokožka obličeje trpí i pokožka rukou. Hydratovat byste si je měli po každém mytí. Krém by měl být hutný, aby zabránil rohovatění a praskání kůže. Můžete použít i přírodní oleje, které pomůžou vytvořit ochrannou vrstvu před poškozením pokožky.

Vysušovat se v zimě ale může i kůže na těle. Pamatujte si, že v tomto období je vhodnější krátká sprcha nepřilíš teplou vodou než horká koupel. Volte jemný mycí prostředek s nízkým obsahem pěnivých látek, které pokožku vysušují. Výborné jsou třeba sprchové oleje. Ideálně do tří minut po sprše se natřete promašťujícím balzámem či krémem. V pokožce se tak uzamkne vlhkost a nanášení krému bude příjemnější.

Jednu výhodu zimní období přece jen má. „Jde o nevhodnější čas, kdy řešit všechny estetické problémy. Ideální je i pro zákroky za pomoci laseru jako omlazení pleti, odstranění žilek, chloupků, pigmentace apod.

Hana Profousová, Foto: archiv firem

V ZIMNÍM KRÁLOVSTVÍ



Aloe Propolis Creme je díky svému složení vhodný na suchou pleť i popraskané ruce či rty, Danah, 700 Kč



Bio Růžový pleťový olej s opuncii a Q10 pleti dopřeje omlazující a komplexní péči v chladném počasí, Purity Vision, 379 Kč



Výživné gelové oční podložky RefectoCil Eye Care Pads obsahují mnoho aktivních látek, díky nimž se dostane očnímu okolí intenzivní péče, Essenté, 495 Kč/10ks



Rozjasňující oční sérum Tensage Radiance Eye pomáhá redukovat vřáčky a otoky kolem očí vyhlazuje jemné linky a vrásky, pomáhá předcházet jejich tvorbě, Endocare, 949 Kč



Slupující Masque peel-ogg douceur z řady Crème N°2 nabízí okamžité zklidnění, obsahuje probiotika a ovesný extrakt, dodává pleti okamžitý a dlouhotrvající pocit pohodlí, Payot, 266 Kč



Výživný krém na ruce Suprême jeunesse les mains je hydratuje a odstraňuje známky stárnutí, Payot, 589 Kč



Arganový olej Moroccan Sence lisovaný za studena je obohacený o olej ze santalového dřeva a bergamotu, Jannami, 659 Kč

Hyalurmed denní krém s obsahem čisté kyseliny hyaluronové, aloe vera a mandlového oleje zpomaluje stárnutí, rozjasňuje mlou a unavenou pleť, Pharma MKL, 1097 Kč
Hyalurmed Regenerační noční krém s obsahem 100% čistého kolagenu, extraktem z listů pupučníku asijského, olejem z muškátové růže a vitamínem E dodává pokožce pružnost, vyhlazuje vrásky a navrácí jí mladistvý vzhled, Pharma MKL, 1097 Kč



V zimě dejte přednost hypoalergenní emulzi do sprchy; pokožku čistí, udržuje optimální úroveň její hydratace, nenarušuje lipidovou vrstvu, předchází nadměrnému vysušení a odlupování pokožky, Mediderm, 179 Kč



Trio zklidňujících a extra krémových balzámů chrání pokožku před škodlivými vlivy prostředí, navíc mají protizánětlivé účinky díky výtazku z granátového jablka, Aristry, 635 Kč

#BEZPEČNĚ #BEZ BOLESTI #PROKÁZÁNO VĚDECKÝMI STUDIEMI



VYHLAZENÍ CELULITIDY +67%*

ZPEVNĚNÍ POKOŽKY +71%*

ZEŠTÍHLENÍ PASU -5,2cm**

Díky inteligentní stimulaci novým přístrojem Cellu M6 ALLIANCE® dokážeme neuvěřitelnou změnu postavy. Na základě 30 let odborných znalostí a vědeckého výzkumu vytváří společnost LPG® metodu endermologie®: unikátní neinvazivní techniku mechanické stimulace kožní tkáně, která přirozeně obnovuje metabolismus buněk.

Objevte efektivnost metody LPG endermologie® pro zeštíhlení a omlazení!

* Po 3 ošetřeních: 67% žen udávalo vyhlazení efektu pomerančové kůže a 71% žen vykazovalo zpevnění pokožky.
** Po 12 ošetřeních: Ztráta obvodu v pase až o 5,2 cm.
2016 endermologie® DermScan study.



www.endermologie.com
www.kpmedical.cz



Očna DO DUŠE

Na očích záleží. Potřebujeme dobře vidět, ale také chceme, aby i dobře vypadaly. Zvlášť když v současné době není z našeho obličeje kromě roušky k rozpoznání vlastně nic jiného.



Chceme mít oči krásné, hluboké a skvěle nalíčené, s dlouhými řasami a bez jediné vrásky v jejich okolí. S přibývajícím věkem ale stále více oceníme jejich schopnost přečíst i tu nejmenší „blechu“ na nejrůznějších návodech k použití a v seznamech obsažených ingrediencí na nejrůznějších potravinách. Dlouho bereme život bez brýlí jako samozřejmost a když už to bez nich opravdu nejde, urputně hledáme takové, s nimiž budou naše oči i my vypadat líp než bez nich. Nechceme toho příliš moc? Kdepak, vůbec ne.

OČI JAKO STUDÁNKY?

Vypadá to, že ještě nějakou dobu se budete muset v běžném životě prakticky obejít bez složitějšího líčení s make-upem a rtěnkou. Za to si ale můžeme víc pográt s výběrem líčení očí. Zaslouží si to. Ale pozor, řasenka a oční linky jsou sice skvělé a potřebné, ale nejvíc se soustředte na výběr barvy očních stínů. To je základ.

Dá se vycházet z rad vizážistek a kosmetiček, které dokáží doporučit pro konkrétní oči ten nejslušivější odstín, jenže jejich pomoc je nyní téměř nedostupná. Nevadí, můžeme si zaexperimentovat! Barevné líčení očí je vždy jen věc názoru a pocitu a proč tedy nevyzkoušet něco jiného. Záleží samozřejmě i na dalších věcech, jako je tón pleti a barva vlasů.

Samozřejmě, že můžeme přijmout teorii, že ke každým očím se dá vybrat jakákoliv barva, aniž by to bylo šlápnutí vedle, jenže když najdeme ten správný odstín, výsledek bude podstatně lepší. I po internetu se dají nakoupit paletky očních stínů, které ladí ke konkrétní barvě duhovek, společně i jednotlivě.

Modré oči

Pro světlejší modré nebo modrošedé oči vyberte tmavší odstíny hnědé, ale nic nepokazíte ani světle růžovou nebo fialovou. Blankytně modrým očím nejvíce sluší kovové barvy – ocelová, stříbrná nebo bronzová. Na večer se hodí spíše tmavě šedé stíny a kouřové líčení. Máte oči spíš modrozelené? Není problém. S pomocí meruňkové

nebo bronzové barvy podpoříte tóny modré. Fialová paletka vytvoří pohled spíše zelenější.

Šedé oči

Sluší jim jakákoli výraznější barva. Neprohlopíte, když sáhnete po kovových odstínech, tmavě modré nebo sytější švestkové. Zajímavý efekt vznikne v kombinaci s tóny do oranžova nebo růžové. Šedé oči společlivě rozzáří zlatá, zelená a fialová nebo tyrkysová.

Zelené oči

Dobře se snesou s fialovou, švestkové tóny stínů prohloubí tmavě zelené oči. Jemnější odstíny fialové vyladí dojem pro oči světlejší. Nic se nedá pokazit hnědou a růžovou, stříbrnou nebo sytější modrou. Pro zvláštní příležitosti vyzkoušejte metalickou zlatou, nebo čokoládovou. Hnědé a tmavě zelené tóny s měděnými a zlatými odlesky jsou pro zelené oči jako stvořené.

Hnědé oči

Pro běžné líčení vypadají dobře odstíny béžové, meruňkové nebo zelené. Ale vyzkoušet se dá i výraznější líčení růžovou, zlatou, fialovou nebo třeba žlutou. Hnědým očím svědčí zejména odstíny sytých barev.

CO NÁM NADĚLILA PŘÍRODA

Oči rámuje obočí, pro vnější dojem je důležitá jeho velikost, barva, ale také vzdálenost od sebe. Obočí se dá korigovat, pro změnu barvy duhovek se dají využít barevné oční čočky.

Velkou starostí jsou však pro mnoho žen jejich řasy. Málokdo získal od přírody bohatý vějíř řas, které pak kvalitní řasenka snadno ještě zvýrazní. Naopak řídké a krátké řasy žádná řasenka nedokáže vylepšit natolik, aby se zcela změnil jejich základní charakter, ať už budete dělat cokoli.

Když se před lety objevila pomoc spočívající v prodlužování řas, byla to jedna z nejvyhledávanějších kosmetických služeb. Jednotlivé svazečky umělých řas se pomocí speciálního lepidla dají připevnit na řasy vlastní. Výsledek vypadá naprosto přirozeně a také velmi bohatě. Vyžadují samozřejmě šetrnou péči – oči si nemnout, opatrně líčit a odličovat. Celý zázrak má ale své úskalí: proces je potřeba v určitých intervalech opakovat, protože jednotlivé řasy časem odrostou a opadají.

Doplnění vlastních řas pomocí nalepených svazečků je rozhodně výrazný pokrok proti řasám nalepovaným na celé oční víčko, které se používaly původně ve filmovém průmyslu a pro fotografování.

Ale daleko přirozenější a jednodušším pomocníkem je prodloužení a zesílení řas pomocí speciálních sér. Viditelný výsledek se dostaví po 3 týdnech, maximum po 6 až 12 týdnech. I pak se o řasy vyplatí pečovat aplikací kapiček 1x týdně. Pokud se ošetření přeruší, řasy postupně vypadají a nové se vrátí do původní podoby.

NEMRAČTE SE

Ani sebekrásněji nalíčené oči neobelstí čas. Jemná kůže očního okolí je mimořádně citlivá a jakmile se překulí poslední -cítka, začnou se na ní objevovat první droboučké vrásky. Viníků je samozřejmě víc, vedle věku i nedostatečná péče, chybné odličování, mimika, zbytečné mhouření a mračení. Nadměrnou únavu očí, která nás nutí víc pohybovat víčky, působí i dlouhodobé užívání počítačů, laptopů a mobilů, jejichž modré světlo pleť zatěžuje, nedostatek spánku nebo kouření.

Oči se při velké a dlouhodobé námaze snadno unaví, zarudnou a slzí, někdy máme jednoduchou pocit, že se nám pod víčky usazuje písek. Kombinace nepříznivých vlivů vede k potřebě si je občas mnout, mhouřit a mrkat. Při všech těchto tlakových pohybech se kůže začne zvolna skládat do vějířků u vnějších koutků, rýh na víčkách a pod nimi.

Někdy se po návštěvě očního lékaře ukáže, že za většinu problémů může zhoršení zraku, a tak většinu strastí vyřeší brýle na čtení.

CO OČÍM CHUTNÁ

Aby oči dlouhodobě fungovaly pokud možná bez problémů, potřebují hlavně antioxidanty. V jídelníčku podporujícím zrak by proto neměla chybět zelenina (česnek, cibule, špenát, rajčata, červená řepa atd.) a ovoce (borůvky brusinky, maliny, ostružiny, černý rybíz, pomeranče, kiwi, červený grep nebo meloun). Důležité jsou i další zdroje cenných látek, jako jsou mořské ryby a řasy, vejce, celozrnné obiloviny a fazole.

Odmítat je bývá hloupost, protože v takovém případě zbytečně nutíme oči k zbytečné zátěži, a tedy i k prohlubování vrásek a jejich zmnožování.

Bránit se nošení brýlí, alespoň těch na čtení, už dnes není tak časté. Proč? Stačí se jen podívat do výlohy dobré optiky. Řada brýlových obrouček působí jako skvělý šperk a doplněk celkového stylu, jsou dokonce dámy specialistiky, které jsou ochotny právě pro tento dekorační efekt nosit i brýlové obroučky bez dioptrických skel. Jen tak, pro krásu.

KDYŽ UŽ KOSMETIKA NEPOMŮŽE

I když se partii okolo očí bude dostávat té nejlepší péče, neustále stárne a postupně pleť uvadá. U někoho se tento nepříjemný vývoj projeví po čtyřicítce, někdo zůstane svěží a v pohodě do vysokého věku. Povolena oční víčka a váčky pod očima jsou z velké části způsobované naší dědičnou výbavou, na kterou bude mít péče či nepéče jen nepříliš velký vliv.

Jakmile se kůže na horních víčkách při líčení začíná řasit a vytvoření oční linky je nad lidský úkol, je jasné, že to už lepší opravdu nebude. Večerní únava zraku brání při čtení v posteli, oči slzí. Ráno pak bývá obtížné zbavit se opuchlých víček a váček pod očima i za pomoci těžkých kalibrů, jako jsou kostky ledu, vychlazené kovové lžičky nebo obklady z černého čaje. Babské rady a metody už zkrátka nefungují. V takovém případě vede nejnadanější cesta k mladistvějšímu neunavenému vzhledu přes ordinaci plastického chirurga. Zákrok blefaroplastika, kdy lékař odstraní kožní nadbytky z horních víček i váčky pod očima, patří k nejvyhledávanějším plastickým operacím pro ženy po čtyřicítce a výš. Za cenu nepříliš velkého nepohodlí a rekonvalescence se vzhled očí rychle vrátí o pár let zpět. A projeví se to i na subjektivním pocitu komfortu. Obličej se projasní, omládne a oči přestanou svědit a bolet. Dobře poslouží i výplně nebo botox aplikované v očním okolí, které odstraní váčky pod očima a vrásky.

NEJEN PRO KRÁSU

Oční lékaři většinou doporučují na preventivní prohlídky chodit po pětačtyřicítce jednou za dva roky. S věkem se totiž zvyšuje i možnost vzniku očních chorob, jako je katarakta nebo věkem podmíněná makulární degenerace. Při ní odumírají buňky ve středu sítnice, které umožňují ostré a barevné vidění. Pokud se nemoci včas odhalí, bývají dobře léčitelné nebo se dají alespoň zpomalit. Na preventivní prohlídky by neměli zapomínat rozhodně lidé s vyšším rizikem očních chorob – krátkozrací, diabetici anebo ti, v jejichž rodině se už vyskytl zelený zákal.

K nejčastějším očním nemocem patří šedý zákal (katarakta). Udává se, že může postihnout v průběhu života skoro polovinu lidí. Nejčastěji ji lékaři diagnostikují seniorům nad šedesát. K postupnému zakalení čočky dochází většinou zvolna, lidé zhoršení vidění většinou považují za průvodní jev stárnutí. Na zhoršení zraku se ale může podílet i cukrovka, kouření nebo užívání některých léků. Operace katarakty bývá nejčastějším lékařským zákrokem u lidí nad 65 let. Zlepší se po ní prakticky okamžitě vidění, ale i pocit jistoty v prostoru, a to bývá ve vyšším věku velice důležité.

JAK PŘEDEJÍT STÁRNUTÍ

Když začne s věkem ubývat nenápadná bílkovina zvaná kolagen, vytrácí se i naše mladistvá krása a pružnost.

Kolagen je základní stavební bílkovina lidského těla. Odpovídá za pevnost kůže, šlach a chrupavek, ale nachází se také ve vlasech a nehtech. Jeho úkolem je udržování pevnosti a odolnosti těchto struktur, čímž přímo ovlivňuje zdraví, ale i krásu. Kolagen má vlastní „koloběh života“ – z organismu se nám postupem času vytrácí. Už po 25. roce života jeho přirozená tvorba v těle začíná klesat. K urychlení přispívá i úspěšný způsob života a mnohdy nedostatečně kvalitní péče o pokožku. Poznáme to na bolavých kloubech, vráskách či ochablé pokožce, která už zdaleka nepřipomíná pružnou a hladkou dětskou tvář.

Citelně úbytek kolagenu začneme pociťovat ve čtyřiceti letech. Dochází k jeho výraznému poklesu, přibližně až o 30 procent. Svalstvo ochabuje, objevují se vrásky, trpí chrupavky, bolí nás kosti, pokožka je sušší a vlasy lámavé. Pokud jste dosud zanedbávali péči o pokožku, nastal ten správný čas, abyste se o ni začali řádně starat.

Po šedesátce má už většina žen po menopauze. „Během menopauzy dochází v těle ženy k dramatickým hormonálním změnám. Hladina estrogenu prudce klesá, což má za následek široké spektrum nepříjemných změn. Estrogen je hormon, který kromě mnoha jiných funkcí ovlivňuje i fibroblasty, buňky produkující kolagen. Jeho nedostatek se proto projevuje především ve tkáních, které kolagen obsahují: kůže, chrupavky, nehty, vlasy. Pro menopauzální pleť je typická postupná suchost, vrásky, tmavé skvrny, menší pružnost kůže a její ztenčování. Obdobné změny postihují i jiné tkáně. Jde o tzv. hormonální stárnutí organismu,“ vysvětluje dermatoveneroložka MUDr. Vanda Martišková. To vede k celkovému úpadku vitality. V tomto věku dochází k úbytku kolagenu a v těle nám ho zůstává přibližně 40 procent. O dvacet let později hladina kolagenu v našem těle klesne na pouhých 20 %, proto jsou výživové doplňky a suplementy na jeho podporu v tomto věku opravdu nezbytné.

Pokud chceme být fit, je důležité kolagen tělu průběžně doplňovat. Je na nás, v jaké formě ho budeme přijímat. Může to být v podobě krému, séra, prášku nebo v tekutém stavu.

NORDKINN COLLAGEN

DOPLŇEK STRAVY

100% ČISTÝ HYDROLYZOVANÝ MOŘSKÝ KOLAGEN
100% PŘÍRODNÍ PRODUKT - GMO FREE
95% VSTŘEBATELNOST



Beauty efekt: hydratovaná, elastická, projasněná a zdravá pokožka, silné a zdravé vlasy bez sezónního vypadávání, pevné a nelámavé nehty, vyhlazování jemných vrásek, strií a celulitidy, rychlejší hojení kožních poranění, snadnější a déle trvající opalení, prokazatelné zpomalení stárnutí kůže – navrací kůži její pružnost.

CO DOKÁŽE PROFESIONÁLNÍ PÉČE O PLEŤ ZE VNITŘ?

Po dovršení třetí dekády našeho života si začínáme všimnout drobných změn. Pleť již není tak vyplněná, zářivá a hydratovaná jako v předchozích letech. Kosmetické procedury dokážou zázraky – o tom není žádných pochyb. Účinnost kosmetických ošetření i produktů však může být omezena, pokud není podpořena potřebnými látkami zevnitř. Do rukou kosmetiček a odborníků na krásu je vkládána obrovská důvěra. Klienti touží po tom, aby jejich vzhled byl opět takový jako před několika lety. Pokud ne lepší. Účinnost procedur lze rozhodně v podstatné míře prodloužit. Zajímá vás, jak dopřát svým klientům ještě lepší zážitek a spokojenost z ošetření?

OBNOVA PLETI NA PROFESIONÁLNÍ ÚROVNI

Vytvořit skutečně účinný produkt trvá roky zkoušení a kombinování aktivních látek. Následuje vyladění složení do posledních detailů. Tak tomu bylo i v případě Milieu Beauty nápoje, který obsahuje jedinečný Synergic Volume Complex – komplex látek, které pleť potřebuje pro svůj mladistvý vzhled a optimální průběh procesů odehrávajících se v pokožce. Živiny jsou zastoupeny v množstvích a poměrech, které umožňují jejich dokonalé využití.



Účinky speciálního kolagenového peptidu jsou ve složení doplněny přidáním antioxidantů, vitamínů C a E, vitamínů B, kyseliny hyaluronové a v neposlední řadě i organicky vázaných minerálních látek. Milieu Beauty nápoj vytváří skutečně účinný koktejl, který podpoří krásu pleti, vlasů i nehtů.

Syntézu kolagenu je možné podpořit intenzivní péčí

Podle vědeckých studií za pružnost naší pleti odpovídají kolagenová vlákna. Postupem věku však jejich produkce v pokožce klesá a pleť začíná ochabovat. Objevují se drobné i hlubší vrásky. Některé kosmetické procedury, mezi které například patří ošetření pleti laserem, polarizovaným světlem, ultrazvukem i radiofrekvenční ošetření, dokážou podpořit syntézu kolagenu zvenčí (technologii nebo prostřednictvím aktivních látek). Milieu Beauty nápoj se zase soustředí na obnovu objemu pleti zevnitř. V jeho složení se nachází kolagenový peptid, který představuje základní stavební látku. Zároveň jsou však dodány i ostatní látky, které podporují správné fungování pokožky. Kosmetické procedury a Milieu Beauty nápoj tvoří vyvážené partnery stvořené na boj proti nedostatku kolagenu a ztrátě pružnosti pleti. Tímto způsobem je možné podpořit syntézu kolagenu hned na dvou úrovních a výsledkem je skvělý pocit i ne jeden komplement za vyživenou a zářivou pleť.

Vše, co potřebujete, v jednom produktu

Produkty na podporu krásy nejsou žádnou novinkou. Kolagenové i vitaminové doplňky přicházejí s příslibem dlouhotrvající krásy. U produktů různých výrobců doplňků stravy však není snadné zjistit, co v jakém množství a kombinaci užívat, abychom dosáhli optimálního užítku. Nemluvě o tom, že až dosud chyběly produkty, které by spojily účinky kolagenu s kyselinou hyaluronovou, která je nezbytná pro správnou hydrataci pleti, jakož i s antioxidanty, minerálními látkami a vitamíny, které jsou naopak nutné pro zachování mladistvé svěžesti. Synergic Volume Complex spojuje všechny tyto látky do jednoho aktivního složení. Milieu Beauty nápoj je proto neefektivnější způsob, jak poskytnout pleti vše potřebné zevnitř.

Vaši klienti si oblíbí Milieu Beauty nápoj hned z několika důvodů:

- Může zvýraznit a prodloužit výsledky kosmetických procedur
- Jemná chuť malin a ananasu je radostí i pro chuťové pohárky
- Nevyznačuje se žádnou nepříjemnou pachutí, která se spojuje s kolagenem
- Vyniká jednoduchým užíváním a rychlou rozpustností ve vodě
- Je balený v 30 samostatných dávkách, které neobsahují cukr

Ozvěte se nám na info@milieubeauty.cz.

Další informace o našem produktu najdete na www.milieubeauty.cz.



milieuTM
beauty

PROFESIONÁLNÍ BUDOVÁNÍ
OBJEMU PLETI
ZEVNITŘ

Doplňte kosmetické ošetření
domácí terapií

Zkrášlující nápoj Milieu Beauty s lákavou příchutí ananasu a malin obsahuje Synergic Volume Complex s komplexním spektrem výživných látek zodpovědných za pevnost a plnost pokožky. Podporuje optimální doplňování kolagenu a správné fungování pokožky, díky čemuž jedinečným způsobem doplňuje kosmetické anti-aging ošetření.

**Dovedte k dokonalosti
výsledky vaší práce
pro krásu pleti!**



HLEDÁME KOSMETIČKY PRO DALŠÍ PRODEJ

Pokud je i pro vás důležité, aby si vaši klienti mohli užívat výsledky kosmetických ošetření déle, jejich spokojenost můžete dovršit prodejem Milieu Beauty zkrášlujícího nápoje.

Ozvěte se nám na info@milieubeauty.cz. Další informace o našem produktu najdete na stránce www.milieubeauty.cz.

www.milieubeauty.cz

Doplňky stravy se nepoužívají jako náhrada pestré a vyvážené stravy

Kosmetika PRO VNĚJŠÍ I VNITŘNÍ KRÁSU

O tom, jak se značka Eberlin Biocosmetics daří v této těžké době a na jaké novinky se můžeme těšit v letošním roce, jsme hovořili s Alenou Jířů, obchodní a marketingovou ředitelkou společnosti.



- **Španělská značka Eberlin Biocosmetics je na trhu úspěšná už 37 let, to je jistě známka vysoké kvality. Čím je především charakteristická?**

Společnost Eberlin dbá při vývoji kosmetiky především na výběr kvalitních surovin a vysoce účinných a koncentrovaných látek, které jsou přínosem pro naši pleť a dovedou vyřešit mnohé problémy pokožky. Pro komplexní působení účinných látek na organismus vyvinul Eberlin také řadu výživových doplňků, které nám pomáhají obnovit vnitřní rovnováhu těla. Věříme totiž, že vnější krása jde ruku v ruce s krásou vnitřní.

- **Můžete vyjmenovat přínosy kosmetiky Eberlin?**

Stručně řečeno: Eberlin neobsahuje barviva a syntetické konzervační látky. Eberlin je

bez umělých parfemací. Eberlin neobsahuje parabeny. Eberlin není testován na zvířatech a je vhodný pro vegany.

- **Jak jste se vy osobně se značkou Eberlin setkala a čím vás oslovila?**

To je prostý příběh, ve kterém se najde hodně žen a v praxi se s tím setkávám poměrně často. Stejně jako mnoho mých vrstevnic i já jsem podstatnou část svého života užívala hormonální antikoncepci, protože to prostě bylo celkem běžné a o negativěch se toho zase tolik nevědělo. Když jsem pak ve 42 letech antikoncepci vysadila, přišel naprostý šok. Moje pleť, kterou jsem měla celý život poměrně slušnou, se najednou dramaticky zhoršila a já jsem začala řešit akné! A tak jsem začala hledat pomoc u různých kosmetických značek dostupných v České

republice. Některé mi vyhovovaly více, jiné méně, ale vcelku se dá říci, že hormonální akné nedokázala vyřešit žádná z dostupných značek. A to jsem se tou dobou již nějaký čas pohybovala v kosmetickém sektoru. Pak jsem v zahraničí natrefila na španělskou značku Eberlin Biocosmetics a bez nadsázky můžu říci, že mi doslova zachránila kůži. Již po prvním použití, jak já říkám zázračné ampulky z řady Xebor pro problematickou pleť, jsem viděla okamžité zlepšení. Když jsem pak zjistila, že tato značka na našem trhu ještě není, bylo rozhodnuto.

- **Jak přežívá značka náročnou situaci v souvislosti s pandemií?**

Přestože ta situace celosvětově pro kosmetický obor není příznivá, Eberlin v roce 2020 expandoval na asijský trh a daří se nám velmi dobře. Na českém trhu se maximálně soustředíme na to, abychom podrželi a podpořili spolupracující kosmetické salony. Při první vlně jsme zareagovali velice pružně a vytvořili jsme pro naše partnery systém, kterému interně říkáme „EBERLIN CARE“. Zahrnuje například dopravu zdarma po dobu lockdownu pro naše obchodní partnery a zaslání zboží přímo na adresy klientů kosmetických salonů také s dopravou zdarma, on-line školení zdarma a mnoho dalších partnerských výhod.

- **Co je hlavní filozofií společnosti?**

Filozofií společnosti Eberlin je použití přírodních látek v kombinaci s čistými přírodními

extrakty a velmi koncentrovanými biologicky aktivními látkami. Společnost Eberlin má jako jedna z mála kosmetických společností vlastní laboratoře, ve kterých se zabývá výzkumem a vývojem moderních přírodních kosmetických produktů, které splňují veškerá očekávání týkající se účinku působení na pleť a tělo.

● **Má skutečnost, že značka má vlastní laboratoř, vliv na rychlejší reagování na potřeby zákazníků?**

Je to přesně tak. Díky vlastním laboratorům a dlouholetému výzkumu dokážeme opravdu pružně reagovat na potřeby trhu. Trendem poslední doby jsou séra pro kosmetický microneedling, kterých máme hned několik řad. Dalším trendem jsou pitné kolagenové kúry, které máme také v naší nabídce a spolupracující kosmetické salony si tak mohou snadno zvýšit svoje prodeje.

● **V České republice s výrobky Eberlin pracují kosmetické salony už druhým rokem. Jaká je odezva od kosmetiček?**

Musíme se zde trochu pochválit, protože zpětná vazba od našich partnerských salonů je opravdu pozitivní. Často slyšíme, že v oblasti marketingu a celkové péče toho pro ně tolik nikdo nikdy neudělal. Jsme za tato slova chvály vděční, ale rozhodně nespíme na vavřínech. Kosmetičky jsou rovněž spokojeny s výsledky u svých klientů, což jim dost usnadňuje následný prodej domácí péče.

● **Které produkty se těší největšímu zájmu ve světě a které u nás?**

Je to zajímavé, ale zase vlastně logické, že ten zájem je v každé zemi zaměřený trochu jiným směrem. Ve Španělsku se drží na špici přípravky z řady White Line pro péči o pigmentace a také solární řada Solar Line. U nás jsou to především řady liftingové a výživnější, jako je řada Firmezza a řada Epigenetics. Stálíci je hydratační řada Equilibrium, která navrácí jak suché, tak smíšené pleti ztracenou rovnováhu a je to péče první volby pro každý typ pleti.

● **Je větší zájem o přípravky na obličej nebo na tělo?**

Z logiky věci je větší zájem o pleťovou péči, protože pěkná pleť je zkrátka více vidět. I když, pravda, teď většina z nás skrývá tvář

pod rouškou. Paradoxně zase pod tou rouškou se „dějí věci“, takže klienti zase více řeší problematickou pleť. Sezonně je zájem také o tělové přípravky pro redukci celulitidy.

● **Značka Eberlin je označena jako kosmetika pro profesionály i domácí péči – liší se nějak produkty pro tyto dva segmenty složením?**

Každá klientka s problematikou pleti by měla nejprve zaměřit do kosmetického salonu, kde jí kvalifikovaná kosmetička udělá diagnostiku pleti a stanoví jí jasný plán domácí péče. Naše produkty pro profesionální i domácí použití mají stejné složení, takže po salonním ošetření by měla klientka vhodně navázat pravidelnou domácí péčí. Ty zázraky se totiž dějí doma právě tou pravidelnou péčí. Pochopitelně ale všechny produkty nejsou pro domácí použití vhodné, takže patří pouze a výhradně do rukou vyškoleného kosmetického profesionála. Například sadu chemických peelingu pro domácí použití rozhodně u nás nepořídíte.

● **Je možné si kosmetiku Eberlin pořídit jinde než v kosmetickém salonu?**

Tak v této záležitosti jsme měli v Eberlin Biocosmetics velice jasno. Kosmetické produkty bylo možno zakoupit výhradně v kosmetických salonech, protože věříme, že bez toho kosmetického poradenství se domácí péče opravdu těžko nastavuje. Povolujeme také našim spolupracujícím salonům mít vlastní e-shop, za dodržení našich cenových pravidel. Rok 2020 nám ale přinesl pandemii koronaviru a bylo třeba se s tím nějak vypořádat. Takže ano, v současné době

je možné produkty Eberlin zakoupit také na našem originálním e-shopu, ale protože jsme opravdovým partnerem našich kosmetických salonů, nevytváříme jim takto konkurenční prostředí, ale do e-shopu je zapojujeme. Tedy z prodeje produktů na našem e-shopu mají výhodu spolupracující salony. Je to pro nás velká výzva do budoucna a tuto myšlenku hodláme dále rozvíjet.

● **Jaké novinky chystáte pro letošní rok?**

Každý rok uvádíme novou řadu nebo výraznou inovaci řady stávající a pravidelně přinášíme našim spolupracujícím salonům a klientům pořádnou dávku marketingových překvapení v podobě různých sezonních promo balení. Na přelomu roku jsme uvedli zcela zásadní inovaci řady EPIGENETICS, což z této řady dělá zcela unikátní péči o pokožku s vráskami, a to od 30 do 60+ let. Troufám si říci, že něco podobného na trhu nenajdete. Také v letošním roce nás čeká jedna významná inovace a zásadní krok do budoucna, a to uvedení řady produktů vhodných pro estetické kliniky.

● **Vím, že v dnešní době není snadné plánovat, ale můžete naznačit, jaké jsou vaše plány do budoucna?**

Jsem kosmetikou Eberlin tak nadšená a ty ohlasy ze spolupracujících salonů jsou natolik pozitivní, že vím, že nás čeká společná skvělá budoucnost! Již teď jsme významným partnerem mnoha kosmetických salonů. Víme, že máme našim partnerům co nabídnout!

www.eberlin-biocosmetics.com



MÁTE POD *čepicí* (KRÁSNÉ VLASY)?

Bohatou načechranou hřívu si přejí téměř všechny ženy. Zároveň je třeba v zimě dbát na zdraví a nosit pokrývku hlavy. Jak se s tímto problémem vypořádat?



Nošení čepice a šály, časté střídání teplot, nedostatek čerstvého ovoce a zeleniny nebo stres, ke kterému máme v ponurých dnech (a při pandemii) větší sklon než ve slunném létě, patří mezi důvody, proč vlasy v chladnějším počasí trpí. Dodržováním pěti základních zásad si je ale můžete udržet krásné a zdravé.

NOSÍTE-LI ČEPICI, DOSTATEČNĚ HYDRATUJTE

Čepice a šála jsou pro podzim a zimu vcelku nezbytnou výbavou. Vlasy však jejich nošení velmi škodí, a to proto, že elektrizují, což způsobuje jejich dehydrataci. Rozhodně však není potřeba tyto kousky, které nás v chladných dnech zahřejí, vyřadit ze šatníku. Stačí, když budete vlasům pravidelně dopřávat péči v podobě různých hydratačních šampónů a vlasových olejů, které jim dodají potřebnou vláhu.

PŘEDNOST DEJTE PŘÍRODNÍ KOSMETICE

Vhodná volba vlasové kosmetiky je pro udržení zdravých vlasů základem – ať je větrno, mráz, či naopak parné léto. Při jejich výběru se vždy přikloňte k přírodní variantě bez využití sulfátů. „Pokud si chcete chladných dnů užívat beze strachu o své vlasy, dopřejte jim také jednou týdně masku nebo zábal a peeling na vlasovou pokožku. Nezapomínejte přitom na pravidlo, že zdravá vlasová pokožka rovná se zdravé vlasy,“ doporučuje tricholožka Lenka Kašpaříková z kliniky zdraví CLINICAL Hair&Health.

DBEJTE NA DOSTATEČNÝ PŘÍJEM DŮLEŽITÝCH LÁTEK

Dostatečná hladina látek, jako jsou vitaminy či minerály, je nezbytná pro celkovou vitalitu organismu. Není proto divu, že pokud jich tělo nemá adekvátní množství, podepíše se to i na zdraví vlasů. V létě se s jejich deficitem běžně nesetkáváme díky dostatečnému dennímu příjmu ovoce a zeleniny. I ve zbytku roku se však dají celkem jednoduše načerpat. Myslete na své vlasy i při stravování a dopřejte jim také v zimě pravidelné dávky následujících látek:

železo – jeho nedostatek může způsobit chudokrevnost, která se mimo jiné projevuje padáním vlasů či lomivostí nehtů. Čerpat ho můžeme hlavně z červeného masa, vnitřností nebo špenátu.

vápník – třepení, lomivost a vypadávání, to způsobuje vlasům nedostatek vápníku. Doplníte ho do organismu bohatým příjmem máku, květáku či mléčných výrobků.

jód – hladina jódu má přímý vliv na funkci štítné žlázy. I její nemoci zapříčiňují vypadávání vlasů. Jako bohatý zdroj jódu vám poslouží mléčné výrobky, ryby či kvalitní kuchyňská sůl.

zinek – základní prvek podporující zdravý růst a sílu vlasů. Jestliže vám vlasy pomalu rostou nebo hodně vypadávají, může být na vině právě jeho nedostatek. Doplnit ho můžete zvýšením příjmu semínek, například slunečnicových či dýňových, ryb či červeného masa.

křemík – je důležitý převážně pro pružnost vlasů a najdeme ho v zelenině, luštěninách a cereáliích.

vitamin A a E – nízká hladina těchto látek může být příčinou mastných vlasů, deficitu lesku nebo jejich pomalého růstu. Především tomu příjmem mléčných výrobků, ořísků, listové zeleniny, rybího tuku nebo mrkve. Opomíjet byste neměli ani bílkoviny, které načerpáte převážně z masa, vajec a ryb. Vegani mohou tuto složku stravy najít například v luštěninách či doplncích stravy. Jestliže se však jakoukoli z těchto látek rozhodnete přijímat formou doplňků stravy, vždy konzultujte jejich vhodný výběr s praktickým lékařem nebo lékárníkem.

UDRŽUJTE SI PSYCHICKOU POHODU

Zimní čas je se svými krátkými dny tím nejdepressivnějším obdobím v roce, probíhající pandemii situaci ještě zhoršuje. Spousta lidí je skleslejší a snáze podléhá stresu. Zkuste si ale i na tomto období najít něco hezkého a na stres zapomenout, prospěje to nejen vašim vlasům, ale i kardiovaskulárnímu systému. „Při silné míře stresu může dojít vlivem útoku bílých krvinek na vlasové folikuly k zastavení růstu vlasů, což má za následek jejich vypadávání. Způsobit může dokonce i onemocnění zvané alopecie areata, při němž vlasy



LENKA KAŠPAŘÍKOVÁ
Tricholožka

vypadávají na specifických místech velmi rychle, čímž se na hlavě mohou začít tvořit lysiny,“ varuje tricholožka.

NA MRÁZ NIKDY NECHOĎTE S MOKRÝMI VLASY

Jestli se teploty pohybují kolem nuly, je největším prohřeškem, kterého se vůči porostu své hlavy můžete dopustit, vystavování mokrých, ale i vlhkých vlasů mrazivému počasí. Pokud tedy v zimě rádi chodíte plavat (tedy spíše chodili) a plavecký bazén opouštíte bez použití fény nebo jste zvyklí nesusit si vlasy před ranní cestou do práce, nadobro s tím skončujte. „Mráz narušuje po kontaktu s mokrymi vlasy jejich strukturu, a to už po malé chvilce. Péče o vlas je po jeho narušení pak mnohem náročnější,“ varuje Lenka Kašpaříková. Před cestou ven si vlasy vysoušejte výhradně teplým vzduchem, nikoliv horkým, před jejich tepelnou úpravou pak používejte ochranné prostředky.

PŘI DELŠÍCH ČI VÁŽNÝCH OBTÍŽÍCH NAVŠTIVTE TRICHOLOGA

Jsou-li vaše vlasy problémové po delší době, vypadávají vám, masí se, máte potíže s lupy nebo se jen chcete poradit o vhodné péči a výživě vlasů s odborníkem, navštivte trichologa. Tento specialista na hygienu vlasů vám za poplatek udělá bezbolestné trichologické vyšetření neboli diagnostiku vlasů a hlavové pokožky a v případě odhalení problému doporučí nejvhodnější léčbu vašich potíží.

Ohlédnutí za...

Omlazující konferencí

GERnétic

OHLÉDNUTÍ ZA SETKÁNÍM GERNETICIENNE 2020:
ONLINE OMLAZUJÍCÍ KONFERENCÍ GERNÉTIC



Firma LK SERVIS, generální zastoupení francouzské kosmetiky GERnétic, uspořádala v prosinci úspěšné československé Setkání Gerneticienne 2020 formou tří denní online Omlazující konference. Konference se konala u příležitosti 1. výročí hormocoetické řady Vital Transfer pro péči o pleť ženy v menopauze.

„Podle ohlasů našich Gerneticienne mám pocit, že konference, kterou jsme původně plánovali jako setkání zaměřené na vzdělávání a zároveň i jako odpočinek v lázních Kúpele Lúčky na jaro 2020, následně přesunuli na podzim a kvůli situaci nakonec uskutečnili online, se opravdu povedla,“ vyjádřil se Mgr. Ladislav Kavan, majitel LK SERVIS, a dodal: „Děkuji celému našemu týmu za perfektní přípravu, že vydrželi s úsměvem a radostí všechny změny zorganizovat i za technickou podporu. Podařilo se nám namíchat takřka dokonalý mix odborných kosmetických, osobnostně motivačních i relaxačních workshopů a přednášek. Považuji za zásadní, a v této době obzvlášť, stát za našimi obchodními partnery a podporovat je na cestě k úspěchu. Společně můžeme být stále lepší a úspěšnější.“

Konferenční program zahájila přednáška prof. MUDr. Zdenky Ulčové-Gallové na téma „Žena může kvést v každém věku“, která prozkoumala ženu ze všech úhlů, z pohledu gynekologie, od narození až po vyšší věk. Alena Kimlová vyzvala ve své přednášce kosmetičky, aby pomohly svým klientkám zbourat falešné představy o období klimakteria a nabídly jim kvalitní péči známky stárnutí na pokožce zpomalit a udržet mladistvý vzhled do vysokého věku. Důležité je změny, které v tomto období probíhají, pochopit, neboť pokud žena ví, co může očekávat, mnohem snáze se těmto změnám přizpůsobí.

Zvýšená únava, změny nálad, podráždění, návaly horka a pocení. To jsou příznaky, které jsou většinou spojovány s klimakteriem u žen kolem 45–55 let. I když se může zdát, že se mužů podobné problémy vůbec netýkají, opak je pravdou. I muži procházejí tzv. andropauzou, jejíž potíže a rizika se podobají těm ženským. Téma otevřela účastníkům Ludmila Baďurová.

Zuzana Bělíková se s Gerneticienne vydala „na cestu“ do dlouhověkosti a prozradila, jak se ve zdraví dožít vysokého věku a přitom nezestárnout. Pokožka kolem očí je nejtenčí kůže na lidském těle. Většinou bývá jako první postižena procesem stárnutí. Ranní a večerní péče očního okolí by se proto měla stát součástí každodenní péče všech dívek a žen. Jak na to, rozvinula ve své přednášce Ing. Blanka Chmelíková, která si také jako lektorka jógy s Gerneticienne tuto krásnou partii obličej online procvíčila.



Koučka Petra Benešová inspirativně povídala o tom, jak je důležité se nechat vést přírodními zákony, a to nejen v soukromém, ale také v pracovním životě. Ing. Eva Klánová připomněla, co by měla a co může malá firma dělat pro svou propagaci. A že ani v době elektronických médií bychom neměli zapomínat na lidský prvek, sociální kontakt. Šéfredaktorka PhDr. Hana Profousová vyzdvihla přednosti časopisu a webového portálu Kosmetika & Wellness, který byl mediálním partnerem celé konference. Kateřina Šimková popsala Instagram jako ideální nástroj pro posílení komunity klientů a příznivců luxusní péče. Profesionální instagramový účet je skvělým nástrojem, kterým lze prezentovat svou práci, salon a um. Výtvarnice Jana Svobodová připravila tvořivý workshop na výrobu originálního vánočního přání pro klienty. Alena Čabáková prezentovala Facebook a prozradila, jak si na této sociální síti udržovat svoji klientskou rodinku a budovat renomé svého salonu. Přednáškový cyklus vyvrcholil se Světlanou Nejedlou otázkami a odpověďmi z dermatologické poradny. „Děkuji za celý tým GERnétic všem Gerneticienne, které se zúčastnily této krásné online akce, a věřím, že je získané zkušenosti podpoří v jejich osobním rozvoji a v práci v salonu. Těšíme se na nová setkávání ve výročním roce 2021, kdy se společně protančíme kosmetikou GERnétic na českém trhu již 25. rokem,“ s nadšením dodala

Ing. Andrea Trčková, výkonná ředitelka LK SERVIS/GERnétic.

www.gernetic.cz

CITUJEME Z OHLASŮ GERNETICIENNE:

„Ráda jsem se zúčastnila konference GERnétic se zajímavými přednáškami. U značky GERnétic na mě dobře působí rodinné prostředí a bylo příjemné, že se prolínalo celou konferencí.“

„Užila jsem si oční jógu, což pro mě bylo zase zopakování a doplnění informací a cvičení, kterým se ráda věnuji. Potěšily mě záznamy z přednášek, protože místy docházelo k výpadku signálu, tak teď si ty zajímavé pasáže můžu znovu přehrát.“

„Jiní by se od vás mohli učit to, jakou formou nabízíte vzdělání, zábavu a potěšení. V této době byla konference pohlazením po duši a zároveň znamenala přívál energie. Připadalo mi, že všichni přednášející měli schopnost mě naprosto vtáhnout do děje, jako by tu svoji pozornost věnovali přímo mně. Asi takovým způsobem, jako my se individuálně věnujeme každému klientovi.“

„Tie tri dni s vami stali zato, prednášky boli úžasné, určite si ich pozriem viackrát.“

DĚKUJEME MEDIÁLNÍM PARTNERŮM A PARTNERŮM KONFERENCE:

www.kosmetika-wellness.cz

www.madambusiness.cz

www.kamazakrasou.sk

www.smartpress.cz

www.dnafood.cz

www.statekbrezany.cz

knížka Šampuska autorky Zdenky Ulčové-Gallové

NEČERVENEJTE SE!

Rozšířené červené cévky v obličejí nikomu radost nedělají. Jsou projevem kuperózy, pro kterou je charakteristické zarudnutí, suchost a citlivost pleti.

Kuperóza znamená rozšíření vlasečnic v pokožce; kvůli oslabené elasticitě pleti se rozšiřují, když se pleť rychle prokrví, následně se ale nestáhnou, jako u normální pokožky. Vznik nemoci může mít mnoho příčin. Nejpravděpodobnějším důvodem je přirozený proces stárnutí pleti, stejně tak jako vrozené či věkem podmíněné oslabování pojivové tkáně. Síť rozšířených červených cévek v obličejí může být dána i geneticky nebo být způsobena extrémními teplotami, nadměrným opalováním, nemírnou konzumací alkoholu. Spouštěčem mohou být rovněž kožní záněty, časté saunování, horké koupele, kouření či špatná strava.

U KUPERÓZY SE VYPLATÍ DBÁT NA PREVENCI, PROTOŽE VHODNÁ PÉČE PROKAZATELNĚ SNIŽUJE ZAČERVENÁNÍ KŮŽE.

Pleť se sklony ke kuperóze bývá suchá a hypersenzitivní; toto kožní onemocnění doprovázejí nepříjemné pocity, jako je šťipání, zvýšená citlivost, pálení a zarudnutí. Toto nežádoucí zčervenání se může v raných stádiích nemoci objevovat a zase mizet, později ale může být na kůži viditelné nepřetržitě. Zarudlá hypersenzitivní pleť se odlišuje od běžného zčervenání tím, že trvá podstatně déle (hodiny, dny, nebo dokonce měsíce) a zarudnutí se nemusí zlepšit, dokud se nezačne léčit.



Metličky nebo pavoučci v obličejí se efektivně odstraňují cévním laserem. Zcela zlikvidovat se ale dají pouze červené žilky, jejichž průměr nepřesahuje jeden milimetr. Pokožka je po ošetření lehce zarudlá, ale nijak poškozená, takže není třeba se obávat zjizvení. Zarudnutí přetrvává zpravidla pouze do druhého dne. Zárok se provádí ambulantně bez znecitlivění a je minimálně bolestivý. Zhruba po dvou měsících je vhodné ošetření opakovat.

Ve většině případů postačí dva zákroky. Ideální doba na ošetření je zima, když je minimální intenzita slunečního záření.

U kuperózy se vyplatí i dbát na prevenci, protože vhodná péče prokazatelně snižuje začervenání kůže a mírní pocity horkosti na pleti. Dobře poslouží i kosmetická kamufáž – přípravky se speciálními barevnými pigmenty začervenání opticky zmírňují.

VYPADÁ TO, ŽE JE DNES DALEKO DŮLEŽITĚJŠÍ UDRŽET NERVY NA UZDĚ NEŽ MYSLET NA TO, JAK VYPADÁME

Naše firma jistou dobu používala jako slogan citát své zakladatelky, který zněl přibližně takto: „Tak dlouho jsem se starala o své tělo, až jsem zjistila, že jsem se měla věnovat své duši.“ Z úst zakladatelky kosmetického impéria to znělo trochu divně, ale ona jako vždy předběhla svou dobu.

Vypadá to, že je dnes daleko důležitější udržet nervy na uzdě, zvládat strach o své blízké i o sebe a potlačovat zatím nepoznaný stres než myslet na to, jak vypadáme. V mnoha obo-

rech a při mnoha činnostech to tak opravdu je. Neměli bychom ale zapomínat na to, že **ruku v ruce s perfektním vzhledem kráčí také zdraví** a dobrý pocit. A ten dnes opravdu potřebujeme.

Zatím jsme odkázáni na domácí péči a cesty k tomu, jak si zjistit správný výběr přípravků, našťastí existují. **Kosmetické salony objevily desítky milých způsobů, jak s vámi neztratit kontakt** a udržet někdy těžce vydaný perfektní stav vaší pleti.

Některé salony pro své klientky vymyslely „**Girls beauty night**“ – chcete-li česky „Kosmetické večerní babince“. Spojují se s nimi virtuálně v malých skupinách a probírají jejich individuální starosti a problémy s pletí. Za malý poplatek si účastnice mohou nechat provést diagnózu pleti, vybrat si tři základní přípravky, které jejich stav vyžaduje, a nechat si zdarma doručit přípravky domů.

Podobným stylem se školí i kosmetičky. Různými webináři pro profesionály se internet jen hemží a zdatně konkuruje již dříve zavedeným elektronickým školením přístupným kdykoliv.

Výrobci kosmetiky našťastí nezastávají výzkum a výrobu a představují stále nové aktuální výrobky. Jejich zavádění do prodeje je

ale v současné době zcela jiné, než na jaké jsme byli zvyklí dříve. Značná část prodeju se přesunula do online prostředí a stejně tak informace o novinkách. Nebuďte proto překvapeni, pokud vás váš salon osloví prostřednictvím WhatsAppu, Instagramu nebo facebooku a nabídne vám informace o své novince.

Problémy, které přinášejí současná omezení, řešily na veřejnosti velmi silně třeba hotely, stravovací zařízení nebo kadeřníci. O kosmetických salonech není tolik slyšet, ale trpí úplně stejně. Nemohou pracovat a zůstávají bez příjmu. Přežívají jen ti, kdo mají jiné zdroje financování nebo vlastní úspory. Chceme-li je tedy podpořit, využijeme jejich nabídky na **zakoupení různých dárkových šeků/voucherů**, které obsahují nějakou výhodu a můžeme je uplatnit kdykoliv po znovuotevření salonu.

Po celém světě se salony snaží přezít prostřednictvím prodeju. Chopily se tedy aktivně své velké výhody, kterou mají oproti nudným e-shopům, a mohou individuálně radit klientům s jejich problémy po telefonu a následně jim vybrat vhodné přípravky, aniž by personál riskoval přímý kontakt. Dodávka zdarma domů je samozřejmostí.

Co pro sebe můžete v této době udělat? Mimo pravidelné péče o pleť obličeje věnujte zvýšenou pozornost i svým rukám. Ty teď dostávají zabrat častějším používáním mýdla a dalších sanitárních přípravků. Kromě pravidelného krému na ruce si udělejte jednou za čas speciální masku na ruce. K dostání jsou třeba nasycené jednorázové rukavice, které vám udělají neocenitelnou



MIROSLAV SPILKA

Pracuje v kosmetické distribuci přes 40 let, jen pro francouzskou Payot Paris již 30 let.

info@spilka.cz

m.spilka@spilka.cz

službu. Myslete i na své lékaře, kterým dnes dárek ve formě krému na ruce udělá větší radost než tradiční mletá káva.

Nebojte se do svého salonu, až otevře. Je to maximálně hygienické prostředí, kde jsou kabiny i kosmetická lůžka pravidelně před vaším příchodem dezinfikovaná. Mýdlo a dezinfekční gel s alkoholem je standardně používaný nejen personálem, ale bývá nabídnutý i vám jako příchodím. Roušky jsou dnes samozřejmostí a také jiný způsob testování přípravků. Ať už v parfumerii nebo v salonu, je tu snaha zamezit vašemu přímému kontaktu s výrobkem, a proto vám při zkoušení bude asistovat kosmetička nebo asistentka. Plastové špachtlíčky jsou teď nahrazovány dřevěnými na jedno použití a dezinfekce testerů po použití je dalším pravidlem. Dokonce vaše osobní věci budou uloženy na kontrolované a dezinfikované místo.

Některé salony již před uzavřením zkoušely alternativy bezdotykového ošetření. Dnes jsou velmi populární různé masážní válečky, obložky, gua sha špachtle nebo chlazené krytyčinky, dokonce baňky určené na obličej. I s těmito pomůckami můžete zažít nevšední zážitky a vyzkoušet hluboké zapracování olejů, krému a sér do vaší jedinečné pleti.

A tak nezapomeňte na to, že cestou k dobré náladě, optimistickému vnímání naší nejbližší budoucnosti a dobrému životnímu pocitu, nebo chcete-li, klidu na duši, přispívá silou přírody a péče váš vlastní vzhled a spokojenost s tím, jak vypadáte, a naopak i vaše čistá mysl prospívá vaší kráse. Tak hodně štěstí!

CHCETE MÍT ZDRAVÉ A KRÁSNÉ ZUBY?



Kdo by netoužil po krásném a dokonalém úsměvu? Ten závisí v první řadě na zdravém chrupu a dásních, čehož dosáhneme pouze důslednou každodenní péčí. Jak na to správně a jaké možnosti nabízí současná medicína?

Kvalita a kazivost zubů nejsou dány geneticky, jak se mnoho lidí mylně domnívá. „Zubní kaz je totiž onemocnění, které způsobují bakterie nacházející se v plaku na povrchu zubu. Ty se vznikem zubního kazu souvisejí mnohem víc než vaše geny. Dědičné v rodině jsou však často návyky, ať už stravovací, nebo ty spojené s péčí o dutinu ústní,“ zdůrazňuje dentální hygienistka Petra Křížová. Na „špatné geny“ se tedy v tomto případě vymlouvat nemůžeme.

CO MOŽNÁ NEVÍTE O ZUBNÍM KAZU

Víte, že zubní kaz má skoro 80% Čechů? Ačkoli se jeho tvorbě dá snadno preventivními opatřeními vyhnout, potýkají se s ním téměř všichni lidé. Hlavní příčinou jsou špatně udržované zuby a nedostatečná péče o ně. Na správně ošetřovaném zubu se totiž nemůže kaz vytvořit. Spouštěčem jeho vzniku je mimo jiné zubní plak, který obsahuje stovky milionů bakterií a lze ho odstranit pouze mechanickým čištěním.

Při zubním kazu dochází k poškození tvrdé zubní tkáně kyselinami, které vznikají přeměnou cukrů ve stravě. Čím více cukrů konzumujeme, tím víc se tvoří kyseliny, bakterie v ústní dutině tak dostávají potravu a roste plak. Kyseliny způsobují pokles pH v ústech, a tím rozpouštějí minerály na povrchu skloviny. Zub se oslabuje. V první fázi je počínající zubní kaz okem nepostřehnutelný a nemá žádné citelné projevy. Pokud se nepodchytí, vytvoří se prasklina ve sklovině, kudy do ní proudí bakterie. Právě tehdy se dostavuje nárazová bolest

- čím hlubší je zubní kaz, tím je bolest ostřejší. Objevit se může i otok dásně nebo zapáchající dech.

KAZY SE NEŘEŠÍ JEN VRTÁNÍM

Pokud je zubní kaz odhalen v raném stadiu, dá se vyléčit i bez obávané vrtačky a plombování. Počáteční fázi se rozumí doba, kdy se kaz projevuje křídovou skvrnou na povrchu skloviny. Ta ohraničuje oslabené odvápněné místo, kde je sklovina narušená, a tím ztrácí na pevnosti či celistvosti. Právě v tento okamžik je potřeba pečlivě dodržovat ústní hygienu, čistit zuby pravidelně fluoridovou zubní pastou a aplikovat gel s vysokou koncentrací aminfluoridů a fluoridu sodného. Jedná se o léčivý přípravek, který je k dostání v lékárnách bez lékařského předpisu.

„Dnes už umíme vznik zubního kazu zastavit v jeho počátku, aby se nevytvořila ‚díra‘ a obnovila se poškozená sklovina. Řešení představuje metoda Icon, která spočívá v remineralizaci zubní skloviny,“ vysvětluje stomatolog kliniky Mediestetik Alex Bilous.

Tato metoda byla vyvinuta univerzitními vědci v Německu a spočívá v obnově, tedy remineralizaci zubní skloviny, a v posledních letech roste její popularita u všech věkových kategorií. Při ošetření nanáší lékař na zub různé fluoridační pasty, které likvidují kaz a zároveň posilují zub. Povrch zubu vypadá po ošetření jako zcela zdravá sklovina a zároveň je prodloužena jeho životnost.

PROFESIONÁLNÍ DENTÁLNÍ HYGIENA

Pravidelné návštěvy ordinace dentální hygienistky jsou nepostradatelnou součástí péče o ústní dutinu. Jde o jednoduché, ale důležité ošetření, které umí zbavit zápachu z úst či zánětu dásní a předejít parodontitidě. Profesionální dentální hygiena není jen kosmetickou procedurou, jak si často lidé myslí. „Dentální hygiena má především preventivní a léčebný charakter a pomůže předcházet vzniku zubního kazu, zánětu dásní nebo parodontitidy, tedy onemocněním, která z velké části vznikají v důsledku nedostatečného či nesprávně provedeného čištění zubů a dásní a která mohou být příčinou

ztráty zubů,“ říká MDDr. Tereza Musilová, zubní lékařka z Dentální kliniky Jan Stuchlík. Během ošetření se nejen důkladně vyčistí zuby, odstraní se pigmentové skvrny, zubní povlak a naddásňový i poddásňový zubní kámen, ale pacient se také naučí správnou techniku čištění zubů, kterou je poté schopen dodržovat i během každodenní péče o zuby v domácích podmínkách. Součástí procesu je dále tzv. pískování (tzv. air flow), kdy se pomocí velmi jemného písku odstraní zbytky zubního kamene a především pigmentace na zubech, které jsou způsobeny potravou nebo kouřením. „Lidé často namítají, že si zuby pravidelně čistí, ale ty přesto nejsou v dobrém stavu. V takovém případě je s největší pravděpodobností na vině jejich špatná technika čištění,“ vysvětluje MDDr. Musilová.

FLUORIDACE JEDNOU TÝDNĚ

Stejně jako dopřáváte pleť běžnou denní péčí a pravidelně aplikujete výživné či hydratační masky, peeling a další pečující procedury, přidejte si k péči o chrup kromě obvyklé každodenní hygieny ještě domácí místní fluoridaci. Jejím cílem je dodat do povrchových vrstev skloviny dostatečné množství fluoridů a zvýšit tak odolnost zubů vůči kyselinám, které jsou vytvářeny bakteriemi zubního plaku. Právě důkladné očistění a fluoridace můžou v počáteční fázi zabránit šíření zubního kazu. Koncentrace fluoridů ve sklovině se však časem snižuje, proto je potřeba jejich přísun pravidelně opakovat. Gely pro lokální fluoridaci obsahují tzv. aminfluoridy, označované také za organické fluoridy, což jsou látky s živou molekulovou strukturou. Dokáží vytvořit ochranný plášť na zubní sklovině a účinně vyplnit narušenou strukturu a mikroskopické trhliny zubu.

HIT JMÉNEM SONICKÉ KARTÁČKY

V obchodech najdete širokou škálu modelů a typů elektrických kartáčků, ne všechny ale plní svou funkci na výbornou a navíc, zdaleka ne každý je vhodný právě pro vás. Jistě, pokud si vystačíte s manuálním kartáčkem, pro každodenní ústní hygienu bohatě postačí. Pravdou ale je, že ten elektrický dokáže

při správném používání odstranit plak několikanásobně efektivněji jak z povrchu zubů, tak z mezizubních prostor a pomáhá zlepšovat čistící návyky.

Sonické zubní kartáčky na rozdíl od těch ostatních elektrických (rotačních) čistí zuby vertikálním, nikoli horizontálním pohybem (tzv. sonické vibrace). Díky sonické technologii charakteristické specifickým pohybem jsou tak při péči o zuby šetrnější a nezpůsobují odhalování zubních krčků. U většiny z nich si můžete vybrat hned z několika režimů a intenzit čištění, modely vyšší kategorie disponují časovačem a tlakovým senzorem, který hlídá, zda čistíte správně a příliš netlačíte.

Co je ale důležité vědět, samotný kartáček a pasta nestačí. Je nutné používat i mezi-zubní kartáčky a zubní nit. Právě nedostatečně čištěný mezizubní prostor je častou příčinou onemocnění dásní, ale i vzniku kazů. Hygienistka či lékař vám poradí, jaký zubní kartáček máte používat a které ostatní dentální pomůcky jsou pro vás vhodné.

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT A DODRŽOVAT

Základem prevence jsou pravidelné preventivní prohlídky u zubního lékaře, které je třeba podstoupit 2x ročně. Nepodceňujte rovněž pravidelné ošetření ústní dutiny u dentální hygienistky, a to alespoň 2x za rok. Dbejte na to, abyste zubní hygienu prováděli nejméně dvakrát denně, ráno před snídaní a večer před spaním. Po večerním čištění už nic nejzte a pijte jen vodu. Nezapomínejte na používání mezizubních pomůcek, jako jsou dentální nitě nebo mezizubní kartáčky, zabráníte tím vzniku zánětů a mezizubních kazů. Nevěřte mýtům typu, že jablko nahradí zubní kartáček. Pokud ho zrovna nemáte po ruce, vypláchněte raději ústa obyčejnou vodou, užitečné jsou i žvýkačky bez cukru, protože žvýkáním podporujete tvorbu slin, které sladké nebo kyselé v ústech naředí.

Krásná I NA HORÁCH

Na zimu se milovníci „bílých“ sportů vždy velmi těší. Nezapomeňte, že stejně jako o své vybavení musíte dbát i na péči o svůj zevnějšek. Jak si poradit, když kapacita zavazadel limituje možnosti kosmetické péče?

Na lyžích, snowboardu i při obyčejných procházkách vysušuje pleť vítr a mráz. Když se pak večer vrátíme do přetopené místnosti se suchým vzduchem, zčervenají nám tváře, pocítujeme pnutí pleti, pálení. A to není jediná daň, kterou si hory vybírají za zimní radosti.

Obličej: Ve výbavě na hory nesmí chybět krém na obličej, který nás ochrání před mrazem, vlhkem i slunečními paprsky. Značka ideál je krém vhodný pro celou rodinu, který nevyvolá podráždění

ani u citlivé dětské pleti. Na den raději hutnější, výživný, s obsahem vitamínů. Na noc hydratační, regenerační. Intenzivnější noční péči pro namáhanou pleť zajistí výživná séra, dobrá jsou ta na bázi přírodních olejů. Ve složení hledejte vitaminy a obnovující složky.

Rty: Bez ochranného balzámu na rty ani ránu! Noste ho stále v kapse a rty často potřete, budou jako ve vatičce, nepopraskají. Výborné jsou ty s obsahem skvalenu, který rty hloubkově vyživuje,

Anna Zajícová, Foto: archiv firem



Zimní krém dodává pleti potřebné lipidy díky ghí maslu a oleji z hroznových jader, dieNikolai, 1950 Kč

Elixíry mládí v čisté kyselině hyaluronové. Anti-agingové složky pomáhají nejen vypadat, ale i cítit se mladší a svěžeji, Hyaluron Elixír + Sérum, 5400 Kč (100 ml + 50 ml, dvojbalení na 3 měsíce)



Chladivý a hřejivý gel s CBD na bolesti svalů a kloubů se postarají o kondici svalů i pokožky, Be Lovely, 990 Kč



Redness Neutralizing Serum s vitamínem E a extraktem z bílého čaje redukuje začervenání, NeoStrata, 1399 Kč

Silné, rafinované a přitom čisté vůně pro ni a pro něj v limitované edici pro rok 2021 znásobí vaši přitažlivost nejen o zimní dovolené, Gucci Guilty Love for her EDP 50 ml/2430 Kč, EDP 90 ml/3190 Kč, Gucci Guilty Love for him EDP 50 ml/1850 Kč, EDP 90 ml/2390 Kč



Hydratační voděodolné pleťové a tělové mléko na opalování SPF 50, Avon, 249 Kč



obnovuje hladinu lipidů a podporuje přirozenou regeneraci. Do velmi mrazivého počasí se hodí balzámy na principu okluziv – jako je třeba vazelína či lanolín. Uzamykají vlhkost ve rtech a zabraňují tak vysušování. V případě potřeby neváhejte venku natřít bezbarvým balzámem i tváře nebo nos. A ještě něco: rty si neolizujte. To jen zhorší popraskání.

Tělo: Přibalte masážní balzám, zvlášť pokud vás čeká delší pobyt na horách. Vaše svaly ho nesmírně ocení a pomůže vám postavit se na lyže i po první náloži pohybu, na kterou možná není tělo zvyklé. Samozřejmě nesmí chybět nevysušující sprchový gel. A ještě něco: nezapomínejte na pitný režim, ideální volbou je upíjet celý den čaj z termosky.

Vlasy: Kromě svého oblíbeného šamponu si na hory vezměte kondicionér a vlasovou péči, která omezí působení statické elektřiny. Dobře víme, co s vlasy dokáže lyžařská čepice! Dlouhé vlasy je dobré přes den pod čepici stáhnout do gumičky a zaplést do copu, tak zůstanou poslušné i pod kulichem.

POZOR NA SLUNCE

Jako mantru si stále opakujte: Pleť je nutné chránit před UV zářením. S narůstající nadmořskou výškou riziko ohrožení roste, vliv slunečních paprsků násobí i odraz od bílé sněhové plochy. Od krystalků

sněhu. Přípravek sluneční ochrany s vysokým faktorem proto ve výbavě nesmí chybět.

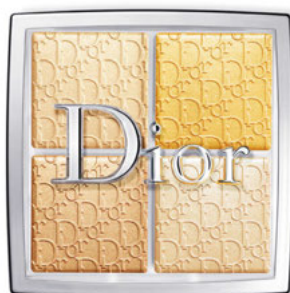
Během zimní dovolené určitě přijdou vhod miniprodukty, třeba z adventního kalendáře. Dá se předpokládat, že budou k dostání ještě i v lednu ve výprodejích. Jejich výhodou je malá velikost, proto si můžete dovolit přihodit do neceséru noční hydratační krém, tělový balzám či miniaturní líčidel.

A CO VEČER?

Uvidíme, co nám covidová opatření dovolí, možná budeme opravdu nuceni trávit večery doma s knížkou. Ale i pro večer strávený s partnerem u televize stojí za to se nalíčit. Základem je dobrý make-up, aby pleť působila jednotně, zdravě a zářivě. Kromě make-up krému se vašimi pomocníky stanou korektor a tvářenka. Jinak platí vše, co už dobře známe, žádné převratné novinky. To znamená výrazné, přirozené obočí, stíny podle vlastní volby, linky na horním víčku vykreslené tekutou linkou, měkkou tužkou nebo očním stínem. Dobrá řasenka, která se nerozmazává, proto by neměla být starší než čtvrt roku. Podle příležitosti pak přidejte lesk a třpytky. Neobejdete se bez laku na nehty, deodorantu a parfému. Mimochodem, pokud chcete zaujmout nějakého fešáka, dobrý parfém přitáhne jeho pozornost ve frontě na vlek spolehlivěji než lyžařské oblouky na sjezdovce!



Řada laků na vlasy Taft Hello Winter pro zimu namáhané vlasy: už vás nebude trápit statický efekt, až sundáte čepici, 74,90 Kč



Rozjasňující paletka Backstage v několika variantách od zlaté po bronz rozzáří oční víčka, lze ji použít i na tvář, Dior, 1350 Kč



Ochranný balzám ve zlaté dóze se zrcátkem s technologií Volulip pro plné rty, Emma Hardie, 490 Kč

Ochranný lehký denní krém SPF 30 s vitamínem E je vhodný i pro tu nejcitlivější pokožku, chrání před UVA i UVB zářením, Essenté, 50 ml/460 Kč, 200 ml/690 Kč



Energizující 10minutová textilní maska díky pleťovému séru, koenzymu Q10 a vitamínu C okamžitě vyhladí pleť, Nivea, 100 Kč



Tónovací balzámy Blackberry s vůní ostružiny, Labello, 64 Kč



TRÁPÍ VÁS ASYMETRIE *prsou?*



Neexistuje snad jediná žena, která by měla obě prsa naprosto identická. Určitou nerovnost poprsí řeší až 70 procent žen. Někdy je rozdíl ve velikosti tak velký, že je patrný třeba i v plavkách. Pokud vás takový problém trápí, pomoc najdete u plastického chirurga.

Asymetrie poprsí je naprosto přirozený jev, prsa jsou živá tkáň a mění se celý život, téměř žádná žena nemá oba prsy naprosto stejné. Kromě toho se říká, že drobná nepravidelnost lahodí oku. U spousty žen se ale jedná o problém, který jim snižuje sebevědomí a do každodenního života přináší spoustu potíží. Mnohdy navíc nejde pouze o rozdílnou velikost prsů, ale také o jejich různý tvar nebo jiné postavení prsních bradavek.

Problém s rozdílnými prsy trápí zejména ženy po třicítce, nejčastěji po ukončení kojení nebo po náhlé změně hmotnosti. Mnohé postižené se stydí dokonce i před partnerem svléknout.

VROZENÁ, NEBO ZÍSKANÁ

Jestliže rozdíl ve velikosti není příliš nápadný, může být řešením o číslo větší podprsenka, u níž se volné místo v košíčku vyplní vycpávkou nebo se víc stáhne jedno ramínko. Tato kamufláž nám ale nepomůže při intimních momentech. Pokud asymetrii není možné maskovat prádlem nebo volnějším oděvem, jestliže je jeden prs větší o jednu nebo i víc velikostí, může jít o problém přímo traumatizující, který se negativně podepisuje na duševním zdraví.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Asymetrie prsou může být vrozená, nebo získaná. Jejím důvodem nemusí být pouze velikost poprsí nebo prsních dvorců, ale také anatomie hrudního koše, tedy jeho osová nepravidelnost.

„S tímto problémem se ve své praxi setkávám relativně často,“ konstatuje MUDr. Svatopluk Svoboda z 1. kolínského sanatoria. „Může jít problém buď vrozený, nebo je podmíněný třeba náhlým zhubnutím, hormonálními změnami, jako je těhotenství, kojení a menopauza, případně se objeví spolu s přibývajícím věkem, kdy vazivo ochabuje a kůže se roztahuje. Nejzávažnější formou asymetrie hrudníku je vrozená vada, která se označuje jako Polandův syndrom. To je vrozené onemocnění, projevující se především deformací hrudníku, kdy na jedné straně chybí prsní svaly a někdy dochází i k jednostranným deformacím žeber, jindy i k postižení horní končetiny na stejné straně. Naštěstí je toto onemocnění dosti vzácné.“

Efektivní odstranění problému nabízí moderní plastická chirurgie, která má několik řešení, jak si s asymetrií poradit. U prokázané vrozené vady je chirurgické řešení plně hrazeno ze zdravotního pojištění, ve většině případů je ale asymetrie prsů brána jako kosmetická vada a případné operace zdravotními pojišťovnami hrazeny nejsou.

JAK DOSÁHNOUT SYMETRIE

„První volbou je modelace, kdy se prsa upraví tak, aby bylo dosaženo symetrie,“ vysvětluje plastický chirurg. „Modelační operace ale zanechává na prsech relativně rozsáhlé jizvy. Často bývá výhodnější korekce asymetrie augmentací, tedy zvětšení menšího prsu vložením prsního implantátu. Možná je i kombinace obou postupů pro dosažení požadovaného efektu. Pokud si klientka přeje zároveň přidat do prsou objem, lze zvolit implantáty s rozdílnou velikostí, které si s asymetrií poradí.“



MUDr. Svatopluk Svoboda, plastický chirurg
www.svatopluksvoboda.cz

Vhodnou techniku vybere odborník na základě konzultace. Podle způsobu, jakým se implantát do prsu vkládá, jsou pooperační jizvy poměrně malé a schované v podprsňáky nebo kolem prsního dvorce.

Po této operaci je nutná krátká hospitalizace a samozřejmě následná pooperační péče. Spočívá mimo jiné v nošení kompresní podprsenky po dobu cca 7 týdnů a v péči o jizvy, aby byly pokud možno co nejméně patrné.

INZERCE

**1.
kolínsk^é
sanatorium**

*Není důležité být největší,
ale být nejlepší...*

Plastická chirurgie
MUDr. Svatopluk Svoboda

 **mob.: 606 284 909**

 **tel.: 321 727 674**

 **tel.: 724 107 104**

 **www.sanatorium-kolin.cz**



Strie, ZÁKEŘNÉ ZMIJE!

Dříve hladká kůže se zničehonic zvrásní, zbrzdí ji nevzhledné, rovnoběžné jizvičky. Tyto atrofické, narůžovělé nebo purpurové jizvovité léze dovedou pěkně potrápít. Co způsobuje tento problém? Dá se s ním něco dělat?

Sedí v čekárně u dermatologa. Tereza, mladá štíhlá žena se zakulacujícím se břichem, které ukazuje na šestý sedmý měsíc těhotenství. Nejistý devatenáctiletý Tomáš. Na první pohled se ničím neliší od tisíců jiných teenagerů. Jirka: nedávno oslavil kulaté narozeniny. Čerstvý třicátník, sportovec

se širokými rameny a parádní postavou. Co tuto trojici neznámých lidí může spojovat? Pod oblečením schovávají své tajemství: Strie.

KDO JE NEJOHROŽENĚJŠÍ?

Strie se vyskytují v dermis, pružné střední tkáňové vrstvě, která pomáhá kůži udržet její tvar. Vznikají v důsledku oslabení elas-

tických tkání. Tyto načervenalé nebo fialové jizvičky se můžou objevit kdekoli na těle, ale s největší pravděpodobností se vytvoří v místech, kde se ukládá větší množství tuku. Je zajímavé, že se nikdy nekříží. Nejčastějšími místy výskytu jsou břicho, zejména v okolí pupku, prsa, vnitřní strany paží, podpaží, záda, stehna (vnitřní i vnější), boky a hýždě. U širších strií si můžeme všimnout, jak se

DO HLADKA!



Synchro, ideální pro prevenci, obsahuje olej z měsíčku, mandlí a včelí vosk, dále draslík, magnezium, komplex vitamínů B, výtažky z pšeničných klíčků, alantoinu a třezalky. Aktivní složky podporují obnovu bazálních buněk, tvorbu kolagenu a elastinu, GERnétic, 50 ml/2244 Kč, 30 ml/1636 Kč



Těhotenský péstící olej (139 Kč) zabraňuje vzniku strií. Ideální v kombinaci se sprchovým olejem (132 Kč), Salcos



Tělový krém s kokosem, buriť a marulovým olejem poskytuje až 48hodinovou hydrataci důležitou pro pružnost kůže, Bioten, 129,90 Kč

lišší kvalita postižené kůže od té okolní, nejen barvou. Zdaleka není tak pružná jako zdravá kůže, působí hadrovitým dojmem, je ztenčená. Ovlivněné oblasti jsou jakoby prázdné a jsou měkké na dotek.

Strie způsobuje namáhání kůže v důsledku výrazné změny váhy, ale také hladina kortizonu, hormonu produkovaného nadledvinami. Ten oslabuje elastická vlákna v kůži. Jejich závažnost je ovlivněna několika faktory, mezi něž patří genetická dispozice, stupeň roztažení kůže a také hladina kortizonu. V důsledku některého z těchto faktorů nebo kombinací více z nich se pak vykreslí na kůži nepovedené obrázky, se kterými přišli k lékaři i Tereza, Tomáš a Jiří. Každý z nich je typickým představitelem jedné skupiny z těch, v nichž se tento kožní problém vyskytuje nejčastěji.

JAKO FORMA TETOVÁNÍ

Tereza zastupuje těhotné ženy. Těhotenské strie ji nepotěšily, ale ani zvlášť nezaskočily. O možnosti jejich výskytu věděla předem jako o průvodním jevu těhotenství, o specifické formě zizvení kůže v břišní oblasti v důsledku rychlého zvětšení dělohy a přibývání na váze během těhotenství. Patří mezi rozumné maminky, které se spolu s dermatologem nad problémem zamyslí, ale radost z očekávání miminka je mnohem silnější než stres z estetické nedokonalosti. „Budu ráda, když s tím něco půjde dělat, ale když ne, tak se nezblázním. Strie beru jako formu tetování, kterou mi nadělila příroda současně s miminkem,“ říká Tereza. „Čekám už druhé dítě, tak jsem vlastně měla už čas smířit se se změnami na svém těle,“ dodává.



PROJEKT: TĚLO S PŘÍBĚHEM

Po porodu ženám zůstávají stopy na kůži a řadu z nich to zaskočí. „Už v těhotenství se mi objevily strie a po porodu se přidalo ještě vytahané břicho. Byla jsem smutná. Myslela jsem si, že jsem snad jediná, a tak jsem hledala podporu na internetu,“ vypráví zakladatelka projektu Tělo s příběhem Kateřina Kopicová. Internet ji ale zklamal. Nikde se nemluvalo o tom, jak novopečené maminky vnímají své tělo. Rozhodla se proto založit vlastní stránku, kde se téma otevře. Krása se totiž v reálném světě nerovná dokonalost. Tělo s příběhem můžete sledovat na: <https://www.instagram.com/teლოსpribehem/>



Krém Anti Stries je vhodný jako prevence i jako řešení, pokud se strie již objeví. Obsahuje elastinová a kolagenová vlákna, která stimulují fibroblasty k vyšší produkci kolagenu. Obnovuje a zpevňuje tkáň, zlepšuje vzhled starších strií, hydratuje, GERnétic, 125 ml/1540 Kč

Olej proti striím: kombinace přírodního mandlového, jojobového a slunečnicového, Eucerin, 439 Kč



Výživné zpevňující tělové mléko Q10 + vitamín C pomáhá zachovat dobrou kondici pokožky, Nivea, 170 Kč

Péče inspirovaná laserovými procedurami – to je tělové mléko proti striím s komplexem Elastin Boost, Avon, 299 Kč



TIP K & W

tlakové masáže pro rychlé hojení jizev či strií:

Dané místo stlačte krouživým pohybem bříškem prstu zhruba na 5 vteřin, uvolněte a posuňte se o kousek dál. Tímto způsobem zpracujete celou jizvu či strii, nejlépe s použitím speciálního krému. Tlakem odstraníte odkysličenou krev a umožníte přísun krve čerstvé. Tím zabezpečíte lepší výživu tkáně a podpoříte hojení. Salonní ošetření dokáže hojení strií výrazně urychlit, proto doporučujeme domácí péči podpořit péčí odborníků.

Těhotenské strie postihují až 90 % gravidních žen. Podle informací kliniky Mayo se zdá, že na jejich vzniku se vedle přírůstku váhy podepisují i další příčiny. Studie, které se zúčastnilo 324 žen těsně po porodu, prokázala, že ve hře je také nízký věk matky, vysoký index tělesné hmotnosti, přírůstek hmotnosti nad 15 kg a vyšší novorozencká porodní hmotnost. Jako nejvyšší riziko vzniku těžkých strií se ukázal nízký věk matek, jejichž kůže si ještě zachovávala dětské vlastnosti a nebyla schopná dostatečně (a doslova) pružně reagovat na změny. Podle jiného průzkumu jsou na tom naopak lépe rodičky – baculaté dietářky s několikanásobnou zkušeností jojo efektu. Jejich kůže je prostě na ledacos zvyklá, vytrénovaná.

NEJEN ŽENY

Zatímco těhotenské strie jsou poměrně dobře známé, u mužů je očekává málokdo. Například Tomáše jizvičky na vnitřních stranách paží zaskočily. Až lékař mu vysvětlil, že rozhodně není žádnou raritou, naopak patří do druhé nejvíce ohrožené skupiny, a tou jsou teenageři. U nich se na vzniku potíží podílí zejména

zvýšená činnost nadledvinek. Ty produkují hormon kortizon, který ovlivní elastinová vlákna v kůži.

A Jiří? Ten v poslední době věnoval svému tělu hodně pozornosti – v posilovně. Výrazně nabyl svalovou hmotu a jeho kůže, která byla navíc oslabená dlouhodobým používáním masť s kortikoidy kvůli kožnímu onemocnění, „popraskala“. „Věděl jsem, že kortikoidy kůži oslabují, ale někdy je nutné volit ze dvou zel to menší,“ rekapituluje Jiří. „Teď jen doufám, že se najde nějaká léčba nejen na lupénku, ale i na strie.“

PREVENCE, LÉČBA

Dobrou, nebo špatnou zprávu? Začneme tou špatnou: Neexistuje žádná metoda, která by zcela vyléčila nebo odstranila strie. Dobrých zpráv máme naštěstí víc. Ta hlavní zní: Strie nejsou nijak nebezpečné fyzickému zdraví. Mají tendenci blednout, některé dokonce samy časem zmizí. Výskyt může zlepšit prevence – hlídání váhy, masáže ohrožených míst speciálními krémy či oleji. Přípravky používané těsně před otěhotněním, během těhotenství a kojení by ovšem neměly obsahovat retinoid tretinoin. Ten je totiž klasifikován FDA jako teratogen (způsobuje malformace u plodů u zvířat), bez adekvátní lidské studie o bezpečnosti v těhotenství. Retinoidní krém, který budete pravidelně aplikovat až po ukončení kojení, však může zlepšit vzhled strií právě díky tretinoinu. Tato látka pomáhá obnovit kolagen a vrátit pleti původní vzhled, ale jeví se bohužel potenciálně rizikovou pro dítě.

Vedle toho přicházejí na pomoc další metody, například laserové ošetření, ošetření speciálním světlem, mikrodermabraze, přípravky s kyselinou glykolovou. Nejvhodnější léčbu nebo kombinaci léčby vyberete spolu s dermatologem, eventuálně kvalifikovanou kosmetičkou. Mezi faktory, které je třeba vzít v úvahu, patří typ pleti, stáří strií i náklady, protože ne všechny metody hradí pojišťovny.



NÁZOR ODBORNÍKA

Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička GERnétic

Kůže je až ze 75 % tvořena kolagenem, druhou nejvíce zastoupenou složkou je elastin. Kolagenová a elastinová vlákna zajišťují pevnost a pružnost kůže. Dojde-li k poranění, jsou nezbytná pro tvorbu tkání při zajišťování. Strie (pajizévky) jsou trhlinky v kůži, které se objevují při jejím napínání, k němuž dochází, pokud se zvětší objem příslušné části těla. Nejčastěji vznikají v období dospívání, v těhotenství, při prudkých výkyvech váhy. Rovněž při vrcholovém sportu, kdy narůstá množství svalové hmoty, se kůže často nestačí dostatečně rychle rozpínat a praskne. Strie mohou mít muži i ženy na různých partiích těla, většinou na bříše, stehnech, hýždích, bocích a prsou. Příčinou poškození je nedostatek kolagenu a elastinu v pojivových tkáních, které se tak stávají velmi křehkými. Může být způsobeno genetickou dispozicí či nevyváženou stravou v dětství. Tyto trhlinky v kůži nelze úplně odstranit, i v případě, že o pokožku pečujeme velmi svědomitě, zůstane po nich tenoučká jizvička. Nejúčinnější je péče o čerstvé pajizévky, které nejsou ještě vybledlé, proto doporučuji návštěvu kosmetického salonu a péči neodkládat. Stav pokožky se při pravidelném ošetřování doma i v salonu velmilepší a předejde se tak vzniku nových strií. Odstranění strií je sice běh na dlouhou trať, ale výsledky stojí za to. A prevence? Je dobré zaměřit se na přípravky se silným regeneračním účinkem a pravidelně je aplikovat. S jejich pomocí zůstane zachována optimální fyziologie kůže i v dobách, kdy dochází k výkyvům hmotnosti, při těhotenství nebo intenzivním silovém tréninku.

JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON

NEBOJTE SE MÍT V SALONU ZAMĚSTNANCE ANEB JAK PŘEDEJÍT ZKLAMÁNÍ A ZBYTEČNÝM STAROSTEM - III. ČÁST



RADIM ANDĚL,
marketingový poradce
www.mujspesnysalon.cz

Ve druhé části článku jsme si řekli, co je vaším manažerským cílem při vedení týmu a proč je v salonu důležité mít jasné nastavené standardy a jeho hodnoty a kulturu.

Je velmi důležité, abyste všechny tyto pojmy jednotlivým členům týmu správně vysvětlili, proč jsou pro vás podstatné a jak korespondují s nároky a očekáváním vaší cílové skupiny klientů.

Aby si zaměstnanci své povinnosti plynoucí z nastavených standardů a vašich představ nevykládali každý jinak, potřebujete sestavit další z bodů seznamu činností pro správné fungování salonu se zaměstnanci.

4. Kodex (manuál) chování a pravidel, který bude standardy přesně definovat a vysvětlovat.

TENTO KODEX NEBO CHCETE-LI BIBLE SALONU JE JEDNA Z KLÍČOVÝCH VĚCÍ A NÁSTROJ, BEZ KTERÉHO VÁM ŘÍZENÍ TÝMU NEBUDE DOBRĚ FUNGOVAT.

Salonní kodex je jakýsi **SEPSANÝ!** soubor norem etiky, chování, činností a postupů, na kterém se musí shodnout všichni, budou podle nich fungovat, ale také se na ně můžou absolutně spolehnout. Jeden triviální příklad - kosmetičky se např. mohou

spolehnout na to, že když před nimi někdo jiný z týmu pracoval v kabině, tak po něm bude kabina také perfektně připravená podle přesně dohodnutých kritérií pro nového klienta.

Kdo jste někdy měl nebo máte zaměstnance, tak mi asi potvrdíte, že většina věcí, které jste s nimi museli řešit, se týkala z větší části pouze běžného provozu salonu. Jako třeba proč někdo nedal ručníky do pračky, kdo nedoplnil materiál na práci v kabině, neuklidil tak, jak měl, nebo se nechoval podle vašich představ. Anebo se dotýčný pracovník opravdu snažil něco udělat správně a co nejlíp, ale přesto byl konečný výsledek jiný, než jste si představovali.

Abyste se mohli soustředit i na jiné a podstatnější věci, je proto bezpodmínečně nutné, aby manuál-pravidla měli zaměstnanci sepsané, každý je dostal, každému jste je vysvětlili, každý je přesně pochopil a všichni se jimi řídili.

Co je psáno, to je dáno a ve vašem manuálu byste měli mít sepsáno vše od obecných pravidel týkajících se docházky, úklidu, chování, vzhledu a dalších standardů až po pokyny pro objednávky nebo nouzové kontakty, kdyby něco takřikajíc „hořelo“.

Vaše pravidla salonu jsou věc, o které se při jejich dodržování nediskutuje. U těchto nastavených pravidel neexistují kompromi-

sy a platí naprosto pro každého, i pro vás. **A platí stejně tak i pro vás proto, neboť nemůžete něco chtít po ostatních, když to nebudete dělat sami.**

Váš kodex (manuál) salonu = váš systém a nejdůležitější nástroj k tomu, aby všichni přesně věděli, co mají dělat a proč, a nevytvářeli si svoje povinnosti po svém.

Pamatujte, že fungování úspěšného salonu spočívá vždy v nastaveném systému, ne v lidech, protože každý je nahraditelný. Proto je třeba mít jasné definice, co je úkolem každého z týmu a co musí plnit.

Když se salon neřídí systémem, tak je závislý pouze na vás jako majiteli a na vaší denní kontrole a hlídání. Nejde jen o produkt a službu, ale o celý váš obchodní model. Když máte systém, který je nastavený správně a funguje na všechny činnosti, pak můžete mít klidně více než jeden salon a všechny mohou bez problémů fungovat jako podle šablony.

A jedna rada na závěr:

Vždy buďte tvrdí, nesmlouvaví a důslední k dodržování pravidel a nastaveného systému, ale naopak buďte shovívaví a empatičtí k lidem, když se jim stane něco, co nemohli ovlivnit nebo co zapříčinily okolnosti. Ne naopak, jak se ve většině salonů děje.

CO VÁS POSTAVÍ na nohy

SVĚT BEZ BAREV

„Příčinou barvosleposti je vrozená porucha vnímání barev. Někdy může souviset i s některým onemocněním očí, jako například se šedým zákallem či poruchou zrakového nervu. Existují tři základní typy barvosleposti. Nejčastěji trápí lidi porucha vnímání červené a zelené barvy. Druhá, o něco méně častá, je porucha vnímání žluté a modré barvy. U třetího typu člověk není schopen rozlišovat jednotlivé barvy vůbec,“ popisuje Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini. Barvoslepost, kterou trpí častěji muži, se nedá léčit. Existují ale speciální brýle, které pomáhají mezi barvami rozlišovat tak, že filtrují určité vlnové délky světla a zvýrazní některé barvy.



MUDr. Pavel Stodůlka

ROUŠKY A BOLESTI ZAD

Rouška či respirátor fungují efektivně, používají-li se správně, tedy když dobře přilhnou k obličejí a těsně obepnou nos a lícní kosti. Pak však vyvolávají souvislý tlak na obličej, svaly lebky a záhlaví, který může přecházet až do migrén. Povinné nošení roušek se dotýká většiny lidí, ale ne každý snáší zakrytí úst a nosu. Přibývá svalových napětí, bolení hlavy a bolesti krční páteře vyplývajících z vysokého napětí svalů v oblasti šíje, záhlaví, ucha, žvýkacích a polykacích svalů. Pro zmírnění obtíží zkuste cvik kompenzující svalové napětí z nošení roušek: Položte se na záda. Přiložte si ruce dlaněmi na okolí uší tak, že máte ucho mezi ukazováčkem a prostředníčkem. Silně zatlačte proti lebce. Pomocí krouživých pohybů dlaní posouvejte celou kůži a svaly hlavy po lebce. V místě, kde ucítíte lehký odpor, se zastavte a provádějte menší intenzivnější kroužky.

5 ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ...

... které hrozí ženám po šedesátce. S mnohými z nich si lze poradit.

1. Lámaným kostem způsobeným jejich řídnutím lze předejít pravidelným pohybem, omezením alkoholu a vyváženým jídelníčkem.
2. Bolesti kloubů zmírní látky zvané chondroitin sulfát a glukosamin sulfát, které poskytují úlevu a podporují regeneraci, obnovu a ochranu chrupavky. Absolvovat je možné rovněž fyzikální terapii, jako je termoterapie, elektromagnetická léčba či akupunktura.
3. Diabetés druhého typu je léčitelné onemocnění. Moderní postupy léčby umožňují diabetikům vést stejně kvalitní život jako zdravým lidem, v první řadě ale záleží na vůli pacienta dodržovat veškerá léčebná doporučení, jako je zvýšení pohybové aktivity, nastavení vyváženého jídelníčku nebo třeba snížení hmotnosti.
4. Slábnoucí zrak, k němuž se časem přidává šedý zákal, lze řešit

VYŽEŇTE VETŘELCE!

Jednou z ochranných proti virové nákaze je čistota domácnosti. Dobrým pomocníkem přitom může být AKU podlahová myčka Kärcher, která odstraňuje všechny druhy suchých a mokřích každodenních nečistot v jednom kroku bez předchozího vysávání, takže navíc šetří čas. Úklid podlah zajistí technologie čtyř válců, které se proti sobě otáčejí. Přístroj má dvě nádrže: v jedné je čistá voda s čisticím přípravkem, která neustále namáčí válečky, zatímco nečistoty se shromažďují v nádrži na odpadní vodu. V hlavě podlahové myčky jsou umístěny vlasové filtry zajišťující bezchybné sbírání vlasů nebo chlupů.



DOPING PRO IMUNITU

Vitamin C je silný antioxidant, který je velmi důležitý pro správné fungování našeho organismu s prokázanými pozitivními účinky na náš imunitní systém.

Lidský organismus si ho nedokáže vytvořit, je proto odkázaný na jeho příjem z jídla, především z ovoce a zeleniny. Tento příjem je určitě důležitý, ale většinou nedostačující. Céčkovou bombu můžeme do těla dostat nitrožilním podáním. Více se dočtete na straně 45.

jednoduchým operativním zákrokem, při němž se zakalená čočka vymění za umělou. Umělá čočka zároveň řeší i problém vetchozrakosti – a pokud se pacient rozhodne si připlatit za bifokální či trifokální nitrooční čočku, která zlepšuje vidění na dvě (respektive tři) vzdálenosti, může se zbavit brýlí definitivně a mít zrak zase jako zamlada.

5. Únik moči postihuje každou třetí ženu po šedesátce. Při potížích je důležité absolvovat vyšetření u urologa, který doporučí způsob léčby. Ke konzervativním léčebným postupům patří změna životního stylu (úbytek na váze, stop kouření, pití kávy, omezení těžké fyzické aktivity), rehabilitace a fyzikální léčba. Sem patří trénink močového svěrače, gymnastika svalů pánevního dna, elektrostimulace, neuromodulační a neurostimulační techniky ad. Pokud konzervativní metody nezaberou, doporučuje se operativní řešení.

JAK SE ZBAVIT CELULITIDY A ZEŠTÍHLET

I když pandemie přinesla hodně jiných starostí, jedna stále přetrvává: chceme být štíhlé – nejen proto, abychom byly přitažlivé, ale protože je to i zdravější.

Z lékařského hlediska není celulitida vůbec nemoc, ale „pouze“ estetický a obvykle čistě ženský problém. Nezáleží na tom, jestli jste tlustší, hubenější, staří nebo mladí. U žen na rozdíl od mužů příčina spočívá v hormonálně změněné struktuře kůže a pojivové tkáně.

Nedostatečná hydratace a nedostatek fyzické aktivity často příznaky zhoršují. „Při vývoji celulitidy si tělo ukládá zásoby v podkožní tukové tkáni – v pojivové tkáni pod pokožkou – ve formě tukových polštářků, které zase vedou k přetížení lymfy nebo toku lymfy,“ vysvětluje Marcela Baldas, která se věnuje více než dvacet let odborné kosmetologii a přes deset let u nás a na Slovensku školí kosmetičky ve fyziologickém přístupu při péči o pokožku, který vychází z bioceutického konceptu značky NATINUEL.

AŽ 90% ŽEN

Při postižení celulitidou je v postižených oblastech bráněno odstraňování metabolických a odpadních produktů. Ve výsledku se tu hromadí voda z tkáně a tukové buňky se mění. Pojivová tkáň ztrácí stále víc své pružnosti kvůli změněné struktuře tkáně, takže se rozvíjí celulitida.

Podle různých průzkumů až kolem devadesát procent žen by chtělo účinně zapracovat na svém těle. Nejčastěji jsou zmiňovány tukové polštářky, příliš silná stehna, ochablá kůže a celulitida. Postižené osoby považují za zvlášť frustrující, když se jejich boj zdá téměř beznadějný navzdory zdravé stravě a pravidelnému fitness programu a požadované výsledky prostě nechtějí nastat. Mnoho žen však odmítá invazivní zákroky, jako je liposukce, protože existují určitá rizika a trvalý účinek není zaručen, zejména u celulitidy.

PŮSOBENÍ ZVENKU I ZE VNITŘÍ

„Všem, které trápí ‚pomerančová kůže‘, nabízejí vyškolení specialisté na MADEROTERAPII NATINUEL zábaly, masáže, přístrojová ošetření a specifická bionutrika. Zní to složitě? Možná, ale kosmetičky jsou kvalitně vyškolené a konkrétně u maderoterapie si chválí kombinaci intenzivního workshopu a samostudia,“ vysvětluje Marcela Baldas, odborná lektorka Bioceutického institutu kosmetického vzdělávání.

Samotná procedura patří mezi nejpříjemnější, komfortní a naprosto fyziologické ošetření těla, kdy výhodou je i možnost kombinování s dalšími přístrojovými technologiemi, které jsou v salonu k dispozici. „Pro intenzivní reaktivaci vlastních metabolických procesů nestačí lymfatická masáž. Udržitelná strategie proti celulitidě, nerovnostem na nohách a hýždích, usazenému tuku nebo ochablé kůži by měla být podporována nejen zvenčí, ale zvláště k nastartování to musí fungovat zevnitř ven,“ popisuje kosmetička s dlouholetou praxí. „Reaktivace vlastních metabolických procesů v tukových buňkách je základním požadavkem. Aby se tělo dalo znovu do pohybu, potřebujeme uložené toxiny způsobené mimo jiné špatnou stravou, nedostatkem pohybu nebo vlivy prostředí odstranit specifickým komplexem látek, které silně detoxikují a podporují vnitřní orgány k lepší funkci a zároveň poskytují silné protizánětlivé akce. Nejúčinnější kombinace pro intenzivní čtrnáctidenní detox kombinuje adsorbent depurigen s mixem extraktů boswelie, tamarindu, bromelinu, chlorelly, reveně a meduňky lékařské. Silný účinek v multibylinném přípravku pro rychlou očistu doporučuji kombinovat s kvalitními aminokyselinami, které podporují účinek omlazení zevnitř,“ dodává odbornice.

Více k doporučeným postupům konzultujte s Natinuel kosmetičkami na: info@natinuel.cz.



CHCETE POSTUP VYZKOUŠET?

„NATINUEL maderoterapie je příjemná, šetrná a komfortní. Po konzultaci získáte doporučení ohledně pitného režimu a stravování, ale především přehled toho, co je pro vás vhodné jako terapie. Jde o správně navolený protokol. Začíná se s maderoterapií, podpoří se práce ledvin a nadledvinek, rozproudí se kožní metabolismus, zapojí se fascie a hlubší svaly, provede se zábal, který podpoří odvodnění nebo lipolýzu, tedy snižování objemu tukové tkáně, nastaví se správně ošetření podle estetického nedostatku, který je prioritou, ať už jsou to strie, ochablá kůže, suchá, šupinatá pokožka nebo celulitida. Některé technologie jako V-lift či BODYslim48 umí řešit několik nedostatků současně. Budete ohromeni výsledky, kterých lze dosáhnout bez chirurgického zákroku při správné kombinaci podpůrných postupů právě pro vás. Kosmetičky Natinuel to umí,“ radí Marcela Baldas.

Natinuel®
next generation

MBCARE
MY BEAUTY

KURZ
MADEROTERAPIE
NATINUEL

BODY SHOWER Gel
PROPOZICIE: 100% VEGANSKÝ, BEZ PARABENŮ, S 100% NÁR. VÝV. 100% VEGANSKÝ, BEZ PARABENŮ, S 100% NÁR. VÝV.

BODY VITAL Lotion
PROPOZICIE: 100% VEGANSKÝ, BEZ PARABENŮ, S 100% NÁR. VÝV. 100% VEGANSKÝ, BEZ PARABENŮ, S 100% NÁR. VÝV.

Zkrácené SVĚTLO

Sluneční paprsky nám
dodávají pohodu, opálený
vzhled a vitamin D.
„Ochočené“ světlo, tedy
fototerapie, toho dokáže
mnohem víc.



Terapie světlem patří mezi nejstarší léčebné metody a na výsluní se udržuje i v současné době. Nejsme už ale odkázáni jen na slunce, „umělých“ paprsků si můžeme užívat celoročně.

POKOŽKA, KTERÁ ZÁŘÍ

Naši předci neměli takové znalosti jako my, ale věděli, že většina nemocí vzniká v hlavě a že sluníčko, které zahřívá tělo, léčí i duši. Moderní fototerapie dnes dokáže nejen léčit, ale také omlazuje.

Byly prokázány její pozitivní stimulační účinky na fibroblasty v našem těle, které jsou zodpovědné za produkci kolagenu a elastinu. Čím víc těchto proteinů v tkáních je, tím víc se zlepšuje vzhled vrásek, pokožka je hydratovaná, pružnější, hladší a zářivější. Tímto zákrokem se také zvyšuje účinek kosmetického ošetření – nastartováním regeneračních procesů v kůži se probudí k rychlejší aktivitě buňky a lépe využijí výživné a hydratační složky kosmetických produktů.

Možnosti světelné terapie jsou ale mnohem širší: využívá se při léčbě akné, atopického ekzému, lupénky nebo vypadávání vlasů. Pomáhá rovněž zmírnit některé zdravotní problémy, přináší úlevu od bolesti a urychluje hojení.

I když fotoomlazení není zdraví škodlivé – na rozdíl od slunečních paprsků, které nám mohou při nedostatečné ochraně nadělat vrásky a pigmentové skvrny –, o jeho nasazení by měl vždy rozhodnout odborník. Poradí, jaký typ zvolit kvůli hydrataci a regeneraci pleti, jaký na její zpevnění nebo na odstranění vrásek.

DOMA, V SALONU, NA KLINICE

Světelná rejuvencace, tedy omlazení světlem zkráceným v bezpečných přístrojích, nám umožňuje omlazovat se celoročně a bez obav z poškození pleti UV zářením. Paprsky, které mají biostimulační a protizánětlivý účinek, jsou na naši pokožku vysílány z různých zdrojů. Může to být IPL (intenzivní pulzní světlo) nebo laser; mají tu výhodu, že

ÚČINKY FOTOTERAPIE

- anti-agingové: vyhlazuje pleť, odstraňuje pigmentové skvrny a rozšířené žilky
- léčebné: zmírňuje rosaceu (růžovku), alergickou vyrážku
- zjemňuje jizvy a strie
- regeneruje kožní tkáň
- zvyšuje tvorbu kolagenu
- urychluje rekonvalescenci po nemocích a operacích
- odstraňuje stres
- zlepšuje stav imunitního systému
- posiluje organismus
- harmonizuje tělo a duši
- dodává optimismus a životní energii

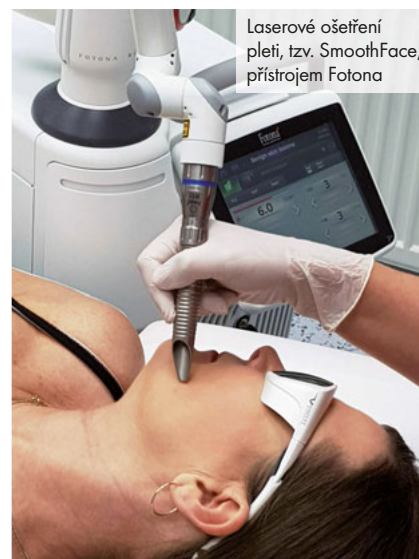
pronikají hluboko do kůže, aniž by jakkoliv poškodily její horní vrstvu, a působí tam přímo na buněčné struktury – podobně jako při mezoterapii, kdy se účinné látky vpravují do podkoží injekčně.

„Zkrocené“ světlo si můžeme pořídit domů v podobě biolampy nebo přístroje Star Skin Secret. Na IPL musíme do kosmetického salonu, na laser na kliniku estetické medicíny. Účinek je viditelný už po jedné kúře, pro dlouhodobější výsledek je ideální dopřát si ošetření zhruba šestkrát.

OTEVŘETE KŮŽI!

Právě laserové ošetření pleti, tzv. SmoothFace (např. přístrojem Fotona Dynamis XS), představuje jedno z neefektivnějších omlazení obličejů. Působí se při něm proti stárnutí v hluboké, střední i povrchové vrstvě kůže. „Provádí se z vnější i vnitřní strany tváře, takže se efekt omlazení násobí. Výsledkem je zpevnění a zvýšení elasticity ošetřované tkáně, stejně jako z vnitřní strany tváře. Efekt je dlouhodobý díky neokologenezi, tedy zvýšené tvorbě kolagenu v celé ošetřené oblasti“, vysvětluje MUDr. Gréta Wohlová, dermatoložka z Laserového centra Anděl.

Z oblasti fototerapie můžete zkusit rovněž kolagenárium: v kabině na tělo působí červené světlo a nabízí kromě omlazení a re-



Laserové ošetření pleti, tzv. SmoothFace, přístrojem Fotona

generaci pokožky také odstranění celulitidy. Světelná terapie je metoda neinvazivní, pokožka se při ní nijak nepoškozuje a je také zcela bezpečná, protože světlo neobsahuje UVA, UVB ani infrazářením. Aby byla co nejučinnější, je důležité provést si před ní peeling. Kůže se tak „otevře“ a světlo do ní snáz pronikne.

BAREVNÉ LÉČENÍ

Světlo obsahuje sedm barev duhy: každá má pro naše tělo jiný přínos.

Červená - stimulace buněk, redukce drobných vrásek, podpora tvorby kolagenu

Oranžová - odstranění otoků, pigmentových skvrn, kožních zánětů

Žlutá - zlepšení metabolismu, omlazení pokožky, podpora pronikání účinných látek do kůže, zpevnění tkání, vyhlazení pleti, odstranění celulitidy

Zelená - redukce vrásek, zjemnění jizev

Modrá - zklidnění kůže, likvidace bakterií vyvolávajících akné

Fialová - rychlejší hojení ran a likvidace celulitidy

Indigo - zklidnění pokožky

KILA NECHTE NA OPERAČNÍM SÁLE

V naší kultuře hojnosti je nadváha velmi častá, trpí jí každý třetí Čech. Zvyšuje se ale i výskyt nebezpečné obezity – za poslední léta přibylo ve většině evropských zemí deset a někde až 40 procent obézních. Nemocných – protože obezita je uznána za celosvětově nejrozšířenější metabolické onemocnění.

V současné koronavirové pandemii si mnohem víc uvědomujeme, že nadměrná tloušťka není kosmetický, ale vážný zdravotní problém, který lékaři označují dokonce za globální epidemii.

Obezita je totiž významným a možná nejčastějším rizikovým faktorem pro onemocnění covid-19. Zvyšuje riziko hospitalizace a vyšší je také riziko úmrtí. Mezinárodní studie ukazují, že průběh nemoci může být u obézních osob závažnější a léčba komplikovanější a delší. Možná tak až díky pandemii se někteří obézní rozhodnou léčit se.

SPOJITÉ NÁDOBY NEMOCÍ

V České republice má závažnou chronickou nemoc – obezitu – víc než 20 procent mužů a 17 procent žen. Body mass index nad 30, tedy 1. stupeň obezity, navíc souvisí dalšími chorobami – s 80 procenty případů diabetu 2. typu, asi s 35 procenty onemocnění ischemickou chorobou srdeční a 55 procenty hypertenzí, zhoršuje také významně projevy astmatu nebo artrózy. Mnohdy tyto choroby představují spojené nádoby. Pokud se diabetikovi podaří dostat se na normální váhu, obejde se mnohdy bez prášků a injekcí na cukrovku, hypertonikovi klesne tlak, astmatik lépe dýchá a artritickým kloubům a bolavé páteři se doslova odlehčí.

Léčba obezity však není jednoduchá, vyžaduje komplexní přístup a hlavně spolupráci nemocného, i když je omyl přisuzovat vinu za „chorobnou váhu“ pouze jemu. „Za nárůstem nadváhy a obezity v naší společnosti

stojí především sedavý způsob života, málo pohybu a konzumace potravin s vysokým obsahem kalorií,“ říká prof. MUDr. Martin Fried, CSc., přednosta OB kliniky – Centra pro léčbu obezity a metabolických onemocnění v Praze a místopředseda České obezitologické společnosti. „U naprosté většiny obézních je však jejich onemocnění způsobeno jinými faktory než nedostatkem vůle, disciplíny či „životním selháním“.“

„TĚŽKÁ“ CHIRURGIE

Pokud všechny metody konzervativní léčby obezity podle kritérií Mezinárodní federace pro chirurgii obezity a metabolické choroby selžou, má nemocný ještě možnost operace. Název bariatrická chirurgie je odvozen z řeckého slova „bari“ neboli těžký. Jejím cílem je chirurgickým zákrokem na trávicím traktu pacienta dosáhnout podstatného zlepšení či úplného vyléčení obezity a přidružených chorob. Počátky bariatrie spadají do 40. až 50. let minulého století. Tehdy se ovšem k operacím přistupovalo spíš výjimečně. Obézní pacienti totiž obvykle mají mnohé další zdravotní potíže, které velký výkon samotný a následnou rekonvalescenci komplikují. Jejich tuková tkáň je málo prokrvená, takže u nich po operacích častěji dochází k zánětům, krvácení apod.

Velký boom bariatrie proto nastal až po roce 2000, což souvisí s rozvojem minimálně invazivních – laparoskopických – operačních metod. Ty umožnily lepší pooperační průběh rekonvalescence a méně komplikací. „Nastupujícím trendem je účinná chirurgická léčba, která bude ještě méně



invazivní než dosud standardní miniinvazivní chirurgie. Patří sem některé méně zatěžující operace na žaludku, například jeho zahrnutí, plikace, ať již provedené laparoskopicky nebo v endoskopicky, či zákroky s využitím jiných, například málo invazivních radiologických metod,“ rýsuje budoucnost bariatrie profesor Martin Fried.

UŠITO NA MÍRU

Pro každého pacienta indikovaného k chirurgické léčbě obezity se nehodí jedna univerzální metoda. Volba druhu operace je rozhodnutím lékaře po dohodě s nemocným. „Dobře provedený chirurgický výkon a jeho správný výběr pro konkrétního pacienta je samozřejmým základem úspěchu, avšak dal-

KLASIFIKACE OBEZITY

Výpočet BMI: váha se vydělí výškou uvedenou v metrech na druhou (na internetu najdete také kalkulačku).

1. stupeň – BMI 30 až 34,9
2. stupeň – BMI 35 až 49,9
3. stupeň – BMI nad 40, tzv. morbidní obezita

šší nezbytnou a nejdůležitější podmínkou je pacientova spolupráce, která je nutná nejen před výkonem, ale především po něm,“ píše se na webových stránkách pražské Nemocnice Na Františku, kde byla nedávno na chirurgickém oddělení otevřena metabolicko-bariatrická jednotka. Podle jejího šéfa, chirurga Michaela Vraného, který má s léčbou obézních pacientů více než dvacetileté zkušenosti, se budou Na Františku provádět především bypassové operace. Jejich princip spočívá v tom, že při nich dochází nejen ke zmenšení objemu žaludku, ale také k překlenutí části tenkého střeva, čímž se zmenší plocha pro vstřebávání potravy. Tento zákrok v organismu vyvolá metabolické změny, které kromě obezity terapeuticky ovlivní i mnohá přidružená onemocnění, jako je cukrovka, zvýšený

BARIATRICKÁ OPERACE VÁM ZMĚNÍ ŽIVOT A BUDETE SE SVÝM TĚLEM I NOVÝM ŽIVOTEM SPOKOJENI.

krevní tlak, syndrom spánkové apnoe nebo syndrom polycystických vaječníků u žen. Ať už však operatér a pacient zvolí jakoukoli bariatrickou operaci, jeden z několika typů gastrického by-passu nebo sleeve gastrektomie, tedy odstranění větší části žaludku, tzv. tuba, bandáž žaludku či nějaký méně častý zákrok, propuštěním z nemocnice léčba zdaleka nekončí. „Je velmi důležité, aby pacient po operaci dlouhodobě spolupracoval s ošetřujícími lékaři a dodržoval jimi navržená doporučení. Zejména je potřeba,

aby změnil stravovací návyky, zvýšil fyzickou aktivitu a zaměřil se na pozitivní vnímání sebe sama,“ zdůrazňuje doktor Vraný.

SAMO TO NEPŮJDE

Skutečnost, že operace sama morbidní obezitu neodstraní, že spolupráce nemocného je nezbytná, potvrdí sami pacienti. Například Jiří (44), který se při své výšce 178 cm „projedl“ k životu po všech stránkách omezujícím 184 kilogramům váhy. „Kamarádka, která pracuje jako sestřička na oddělení, kde se věnují chirurgické léčbě obezity, mi razantně promluvila do duše a já se rozhodl se svou obezitou skoncovat,“ popisuje Jiří začátek své cesty ke štíhlejší postavě i spokojenějšímu životu.

Podstoupil tubulizaci žaludku, nazývanou také rukávovitá resekcí žaludku, při níž se pacientům laparoskopicky odstraňuje až 85 procent žaludku. Ten se podélně přerízne a sešije se do tvaru trubice, rukávu. Kromě zmenšení kapacity žaludku se při této operaci odstraňuje ta část žaludku, kde jsou umístěné buňky produkující tzv. hormon hladu. Pacienti se po operaci zbavují výrazného pocitu hladu, který je dříve nutil k neustálé konzumaci jídla. Po zákroku se zásadně zmenší množství jídla, které jsou schopni sníst, a proto se po operaci rychle hubne. Konkrétně Jirka během prvního roku po výkonu shodil 40 kg. Úplně bez „práce“ to ale nebylo: pooperační režim spočívá v postupném zatěžování operovaného žaludku pouze tekutou stravou a později kašovitými jidly. Po několika týdnech mohl Jiří přejít na běžnou tuhou potravu, ovšem se zachováním pravidel stravování pro bariatrické pacienty. To znamená hlavně malé porce s limitem 100 až 150 ml, pravidelné stravování, pití 10 minut před jídlem, nikoliv při něm a dostatek bílkovin v každém jídle. „Všem, které operace teprve čeká, bych rád vzkázal, aby nespolehali, že hubnutí po operaci půjde samo. Budou se muset naučit správně jíst a pít, hýbat se a nebyť líní. Bariatrická operace se dá tzv. přejíst a při nesprávném režimu půjdou kila zase



Jiří před operací



Jirka po bariatrickém zákroku

nahoru. Pokud se k tomu postavíte správně, operace vám změni život a budete se svým tělem i novým životem spokojeni,“ říká Jiří, který je tři roky po operaci lehčí o dalších 29 kg a rozhodně tím ještě nekončí.

O BARIATRICKÉ OPERACI HRAZENÉ POJIŠŤOVNOU MŮŽOU UVAŽOVAT:

- obézní s přidruženými chorobami, např. s některým z projevů metabolického syndromu (diabetes)
- obézní s psychologickou nebo psychiatrickou indikací
- obézní s nutností snížení hmotnosti před ortopedickou operací
- obézní s nutností snížení hmotnosti před kardiologickou operací
- obézní s nutností snížení hmotnosti z důvodů onkologických (zejména karcinomu prsu)
- obézní s nutností snížení hmotnosti před transplantací (ledviny)
- obézní s nutností snížení hmotnosti po selhání primární operace (zejména po gastrické bandáži, gastrické plikaci, ale také po sleeve gastrektomii, gastrických bypassech nebo u pacientů, kteří nedosáhli požadovaného snížení hmotnosti po jakémkoliv typu operace)
- jde-li o řešení gastroezofageálního refluxu vč. hiátových hernií při nebo po bariatrické operaci



K tomu, abychom zůstali zdraví nebo zvládli nemoc bez větších potíží, potřebujeme dobrý imunitní systém. Jak zajistit, aby dobře fungoval a plnil svou funkci na sto procent?

POSILME SVOU OBRANYSCHOPNOST!

Zajímá vás, kde imunita sídlí? Na tuto otázku nedostanete odpověď. V těle nemá přesnou adresu či přesné místo jako srdce nebo ledviny. Přestože se jí také říká orgán, jde spíše o souhrn obranných mechanismů, kterými se organismus brání proti škodlivým vlivům zvenčí, ale i nepřítelům zevnitř – například bojuje proti změněným buňkám vlastního těla.

TROCHA ŠPÍNY NEUŠKODÍ

Imunitu máme do určité míry vrozenou a jistou míru jí potřebujeme získat. Novorozené děti ji mají relativně slabou a postupně si ji budují tím, že se obranný systém organismu průběžně seznamuje s jednotlivými mikroorganismy a vytváří si vůči nim odolnost. Největší seznamování probíhá přibližně do tří let věku, ačkoli imunita se dále vyvíjí až do deseti let. Aby se dětská imunita posilovala, potřebuje správné pobídky. Doslova si žádá, aby byla ve vhodné míře vystavována podnětům a učila se na ně reagovat. Mnozí odborníci soudí, že přiměřeně množství špíny posiluje imunitu. Dětská imunita je mladá, rychle reagující, na druhé straně je však nezkušená. To znamená, že s většinou

onemocnění se setkává poprvé a některá onemocnění jí mohou dát víc zabrat, neboť ještě na ně nezná vhodnou odpověď.

S přibývajícím věkem se organismus opotřebovává a klesá i výkonnost imunitního systému. Často se stává, že po 65. roce života je tělo člověka stejně zranitelné jako u půlročního dítěte. Proto by senioři měli imunitu také podporovat, nejlépe přiměřeným pravidelným pohybem, společností lidí různého věku, odpočinkem, kvalitní stravou, dostatkem spánku a správnými doplňky stravy.

IMUNITA V DOBĚ KORONAVIROVÉ

S důmyslným systémem, který organismus ochraňuje před nástrahami, se spojuje většina zdravotních problémů. Pokud nefunguje na sto procent, je potřeba mu trochu pomoci. Obzvlášť u miminek či seniorů, jejichž imunita je výrazně nižší než u zbytku populace. „Stav“ imunity ale v současné době zajímá snad všechny, protože je jasné, že do značné míry určuje, zda nás covid-19 dostane či nikoliv. Jak tedy chránit sebe a svou rodinu?

„Především je třeba zachovat klid. Dlouhodobý stres je zabijákem imunity. Stresová

reakce je vývojově velmi stará, aktivujeme při ní celou řadu mechanismů připravujících tělo k fyzické práci, k útoku nebo úteku před nepřítelem. Chceme-li se fyzicky poprat, nemáme čas syntetizovat protilátky,“ konstatuje doc. MUDr. Lubomír Novák z Kliniky YES VISAGE, který řeší především prevenci civilizačních chorob a stárnutí. „Dalšími faktory, jež imunitu výrazně snižují, je i sedavý způsob života s nezdravou životosprávou a absencí fyzické aktivity.“



NAUČIT BUŇKY BOJOVAT!

„Pokud jsou děti vychovávány ve sterilním prostředí, imunitní buňky se nemají jak naučit bojovat s onemocněními, což se později projeví na zvýšené náchylnosti k onemocnění,“ říká

Ing. Adrián Doboly, odborník na imunitu z biotechnologické společnosti Natures.

„Nakopnutí“ imunity

Jako velmi prospěšný se v podpoře imunity mezi potravinovými doplňky jeví polysacharid z hlívy ústřední, nazývaný betaglukan. Působí tak, že podpoří imunitní systém, aby úspěšněji likvidoval mikroorganismy způsobující onemocnění, a zároveň podpůrně působí na takzvané dobré bakterie (laktobacily). Je netoxický, nevyvolává závislost nebo alergické reakce, není možné se jím předávkovat. V mnoha případech se prokázalo, že spolupracuje s dalšími léčivy, pomáhá zlepšovat jejich účinek a redukovat nežádoucí reakce.



však kolísá v závislosti na stavu organismu, tedy důležitou roli hraje, zda jsme vyčerpaní, oslabení jinou nemocí nebo zda máme zrovna nedostatek spánku,“ vysvětluje inženýr Doboly.

OCHRANA PŘED NEMOCEMI

Základní pravidla už všichni známe a do značné míry nám je určují vládní nařízení: chránit své dýchací cesty, mýt si ruce a vyhýbat se prostorům, ve kterých je víc lidí. Mezi hlavní způsoby prevence onemocnění a budování funkčního imunitního systému ale patří také správná životospráva: dostatečný pitný režim, strava bohatá na vitaminy, minerály, stopové prvky a vlákninu, s přiměřeným množstvím bílkovin, tuků a cukrů. Důležitou součástí je i pohybová aktivita, dostatek spánku, pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu bez ohledu na počasí. Neméně podstatná je hygiena a pravidelné otužování, ať už střídavými sprchami, saunou, ale zejména přiměřeným oblečením. A kromě fyzické aktivity je samozřejmě potřebná i psychická pohoda.

Mnozí v této těžké době už objevili přínos v podobě revitalizačních infuzí. Obsahují celou řadu látek – vitaminy, antioxidanty, stopové prvky, některé alkalické či přechodné kovy – např. chrom, mangan, železo, měď, zinek, selen, molybden, hořčík aj. Dále kyselinu pantothenovou i listovou. „Infuzní léčbou jsme schopni posílit nespecifickou část imunity – dostat v dostatečném množství a v reálném čase do oběhu látky, které imunita a tvorba protilátek vyžaduje.

Urychlení detoxikačních procesů, tedy likvidace cizorodých látek, zlepšuje energetický metabolismus a pomáhá tak vytvořit dostatek energie, který může být využit nejenom pro imunitu, ale také na udržení stability vnitřního prostředí a tvorbu protilátek,“ říká doktor Novák.

MOBILIZACE OBRÁNCŮ

Na obranu proti napadení chorobou máme v těle své „obránce“, kteří jsou součástí imunitního systému. Nacházejí se všude v těle: cirkulují v krvi a v lymfě, jsou ve všech orgánech i tkáních. Pokud fungují správně, tak když se nic neděje, nereagují. Mají však mechanismy rozpoznávání cizorodých a nežádoucích látek a organismů; když je zaznamenají, zasáhnou a jsou aktivní, dokud „nepřítel“ nepřestane tělo ohrožovat.

„Základním stavebním prvkem imunity jsou buňky nazvané makrofágy, které pohlcují cizorodé objekty a rozpoznávají a ničí poškozené buňky. Jejich počet



JAK PODPŮRIT IMUNITU DOMA?

Pro své zdraví a dobrou kondici můžete udělat hodně vy sami. Stačí jen myslet na pár dobrých a stále platných pravidel. Radí docent **Lubomír Novák**, který se léta věnoval vědeckovýzkumné činnosti v oblasti lékařské biochemie.

Co dělat preventivně:

- Nezvyšovat si stres neadekvátní panikou. Žít klidně a nestresovat se věcmi, které nejsme schopni změnit. Nevyvolávat si stres zbytečně.
- Dostatek vitaminů – max. 1000 mg denně.
- Dostatek přirozených antioxidantů (optimálně barevné přírodní alkaloidy jako součást nápojů bez konzervantů).
- Přirozená tělesná aktivita (optimálně při max. tepové frekvenci 180 minus věk po dobu 30 min denně).
- Otužování.
- Dostatek tekutin.
- Zdravý způsob života.
- Být v psychické pohodě.
- Pravidelně si mýt ruce, ideálně vždy po příchodu z veřejného prostoru a před jídlem.
- Používat dezinfekční prostředky – mají svůj účel a působí velmi rychle.
- Striktně dodržovat nařízenou karanténu. Příznaky v počátečním stavu koronavirové infekce se nijak výrazně neliší od příznaků dalších infekčních chorob. Je proto důležité nepřijít s nikým do kontaktu a „nervově vydržet do zpracování výsledků“.

Co naopak nedělat nebo výrazně omezit:

- Nesprávná životospráva zahrnující jednostrannou přemíru sacharidů či tuků včetně uzenin.
- Kouření, alkohol a drogy.
- Nedostatek pohybu.
- Sedavý způsob života.
- Nedostatek čerstvého vzduchu.
- Neumytýma rukama si sahat na obličej, především ústa, oči.



Příroda UZDRAVUJE

Nachlazení a chřipka postihují čas od času prakticky každého. Výskyt nachlazení je nejvyšší mezi školními dětmi a s přibývajícím věkem postupně klesá. Příčinou této skutečnosti je, že děti ve školních kolektivech jsou vystaveny širokému spektru virů, které přenášejí mezi sebou navzájem. V dospělosti se postupně vytváří imunita, a proto je i výskyt onemocnění méně častý.

Při těchto zdravotních potížích lze vyzkoušet i přírodní léčiva. Jak mohou pomáhat při léčbě nachlazení a chřipky? Podporují imunitní systém a pomáhají odvrátit infekci.

Nepotlačují příznaky nemoci, a proto se nebudete cítit po jejich užití bezprostředně lépe, ale pravděpodobně se rychleji zotavíte. V některých případech může okamžitá léčba zabránit plnému rozvoji choroby. Začněte užívat přírodní léčiva hned, když se objeví první příznaky, a pokračujte, dokud onemocnění neodezní.

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ (SALVIA OFFICINALIS)

Šalvěj je jihoevropská bylinka, kterou používali léčitelé a bylináři odnepaměti. Některé druhy totiž mají značné léčivé účinky, patří mezi ně i šalvěj lékařská – otužilá, stále zelená bylina. Květy jsou modrofialové, v chladném podnebí však květy velmi vzácně. Slabé zelené zvrásněné listy oválného tvaru jsou silně aromatické. Je to typická vůně po éterickém šalvějovém oleji,

který se skládá hlavně ze salvénu a salvolu, dále též z pinenu, cineolu, borneolu, tujonu a z basintolu. Olej se vyrábí destilací čerstvých nebo částečně usušených stonků a listů.

Oficiální lékopisnou surovinou jsou listy, které obsahují 1,5–2,5% éterického oleje, 7–8% tříslovin, dále hořčiny, živice, organické kyseliny, cukry, bílkoviny, škrob, málo nikotinamidu a asparaginu a do 8% minerálů. Horký šalvějový odvar je prvotřídním prostředkem proti nachlazení. Kloktadlo ze šalvějového čaje se s úspěchem užívá při bolestech v krku, laryngitidách, angínách a také při zánětech dásní a vředech v ústní dutině.

Šalvěj se užívá k výrobě léčiv, ale především toaletních vod, parfémů a mýdel.

Upozornění!

Příliš časté nebo nadměrné konzumování šalvěje může vyvolat příznaky otravy. Přestože jde zdánlivě o bezpečnou a běžně užívanou bylinu, může se díky silným antiseptickým vlastnostem po dlouhodobém pití šalvějového čaje projevit toxický efekt.

ČESNEK KUCHYŇSKÝ (SALLIUM SATIVUM)

Jezte hodně česneku a spousta lidí (i těch s nakažlivými viry) se vás bude stranit. Zní to trochu legračně, ale opravdu existuje řada dobrých důvodů, proč tuto léčivou rostlinu proti nachlazení a chřipce užívat.

Cibule česneku obsahuje mnoho účinných látek, včetně éterického oleje allicinu, jednoho z neúčinnějších rostlinných antibiotik, který je složený z různých polysulfidů. Dokáže blokovat enzymy, které infekčním organismům dodávají schopnost napadat a poškozovat tkáň. Základní složkou allicinu je dialylsulfid (60%). Když cibulku česneku rozmačkáte nebo rozžvýkáte, rozkládá se aminokyselina alliin (jedna z jejích složek) působením enzymu alliinázy za přítomnosti kyslíku ze vzduchu na allicin, chemickou látku odpovědnou za charakteristickou vůni i léčivé účinky česneku. Lékopisná surovina cibule česneku obsahuje ještě antibakteriálně působící nesíraté látky garlicin a skordinin, dále kyseliny křemičitou a fytovou, alkaloidy, jód a vitaminy K, B1 a C. Část allicinu se zase velmi rychle štěpí na další



sloučeniny síry, které mohou mít také léčivé vlastnosti. Tepelná úprava potlačuje tvorbu allicinu a vyřazuje i jiné léčivé látky.

Upozornění!

Při užívání větších dávek česneku může u některých lidí docházet k poruše trávení, k plynatosti a průjmům. Užíváním doplňků stravy, které se rozpouštějí až ve střevě, se tomu dá zabránit.

JITROCEL (PLANTAGO)

Všechny druhy našich jitrocelů patří v lidovém léčitelství mezi nejváženější lékopisné suroviny, kterými lidé léčili mnohé nemoci. Dnes opět nalézají své bylinkářské uplatnění, a to hlavně listy jitrocelu kopinatého.

Listy jitrocelu kopinatého obsahují slizovité látky a hořčiny, vitaminy C a K, kyselinu citronovou, třísloviny, karoten, enzymy invertin a emulzin, glykosid aukubin (rumantin). Kromě uvedených chemických látek listy obsahují i kyselinu křemičitou a organické kyseliny. Jitrocel v sobě má také alantonin podporující hojení poraněných buněk kůže i buněk sliznic v krku.

Jitrocel kopinatý účinkuje hlenotvorně, protizánětlivě, antibakteriálně, sekretolyticky, ulehčuje odkašlávání a zastavuje krvácení. Lékopisná surovina jitrocelu kopinatého se používá při chronických zápalech dýchacích cest (bronchitický katar a černý kašel) a při mnohých dalších onemocněních. Sirup z jitrocele je velmi dobrým přípravkem proti kašli u dětí (označovaný jako „jitrocelová šťáva“).

Lékopisná surovina z listů jitrocelu kopinatého se při léčbě onemocnění dýchacích cest spojeného se silným zahleněním používá především ve formě sirupů, pastilek, výtažku a čajů, v nichž se mnohokrát kombinuje s podobně účinnými lékopisnými surovinami jiných léčivých rostlin.

LÍPA (TILIA)

Lípa je považována za náš národní strom, ale i v mnoha cizích zemích se jí přezdívá „strom života“, zejména pro její různorodé léčivé účinky. Lékopisnou surovinou je květenství včetně listů, získané z lípy malolisté, též srdčité, a z lípy velkolisté. Ostatní druhy nejsou doporučovány ke sběru. Usušené květenství je významnou surovinou tradiční i oficiální medicíny.

Sušení květenství se musí odehrávat výhradně ve stínu a v průvanu, nikdy ne na slunci. Slunce totiž působí velmi nepříznivě na chemickou skladbu lékopisné suroviny, která tu spočívá v přítomnosti éterického oleje obsahujícího nenasycený seskviterpenický alkohol farnesol s charakteristickou příjemnou vůní rozkvetlých lip. Glykosidickým barvivem lipových květů je flavonový derivát hesperidin a xantofyl.

Účinnými metabolity květenství jsou především slizy a flavonoidy. Někdy se místo květů používají listy obsahující glykosid tiliacin, který se štěpí na tiliaretin a glukózu, mastný olej, žluté barvivo xantofyl a další chemické látky.

Dobře usušený lipový květ je jedním z našich nejúčinnějších bylinek při vyvolávání pocení. Lipový čaj pomáhá při horečnatých stavech, například nachlazení, chřipce a dalších infekcích dýchacích cest – při kašli, kataru průdušek, zahlenění.

Upozornění!

Lipový květ může omezit vstřebávání železa, proto ho užívejte s dvouhodinovým odstupem. Občas může vyvolávat dotekovou alergii.

BEZ ČERNÝ (SAMBUCUS NIGRA)

V mnoha částech Evropy byl bez černý kouzelnou i léčivou rostlinou. Mnoho lidí ještě stále věří pověře o jeho mystické a magické síle, proto prosí keř o dovolu, zda si můžou natrhat květy nebo bobule.

Lékopisnou surovinou je květ a plod bezu černého, které se odpradávně používají na tlášení příznaků nachlazení a chřipky, zejména horečky a zánětu nosních i čelních dutin. Květy bezu obsahují éterický olej, hořčiny, alkaloidy, flavonoidy, živice, glykosid podobný rutině – eldrin, silice, třísloviny, sacharidy, cholin, vitamin C a organické kyseliny. Plody obsahují glykosid sambunigrin, vitamin C, sambusin, sambukyanin, karoten, železo, třísloviny, kyselinu jablečnou a vinnou, aminokyseliny a vitaminy ze skupiny B.

Sirup z bezových bobulí se standardizovaným obsahem anthokyanových barviv (pyranové barvivo, hydroxiderivát flavyliových solí dodávající tmavou barvu bobulím) tláší příznaky a krátké trvání chřipky. Složky obsažené v bobulích totiž aktivují určité imunitní buňky a současně působí přímo na viry tím, že snižují jejich nakažlivost. Šťáva z bobulí obsahuje hodně vitaminů A a C. Tradičním zimním lékem proti nachlazení a kašli jsou dušené bezinky, zahuštěné cukrem.

Květy i plody se užívají i v kosmetickém průmyslu. Odvar z nich propůjčuje tváři jemný nazlátlý nádech, je vhodný do prašného prostředí a čistí kůži hlavně při pocení. Připravují se z nich džemy, rosoly, víno i likéry.

Upozornění!

Bez černý by se neměl užívat v těhotenství ani v době kojení.

ZÁVĚR

Uvedli jsme několik vybraných přírodních léčiv, které patří u nás mezi nejnámější a které pomůžou vašemu organismu v boji proti nachlazení a chřipce. Existuje ovšem celá řada dalších přírodních léčiv s podobnými pozitivními účinky jako například třapatkovka (echinacea), zázvor, anýz vonný, lékořice lysá, řebíček obecný, proskurník lékařský, cibule kuchyňská, divizna malokvětá, tymián atd.

Záda v rytmu hardcore

Co ve skutečnosti znamená dnes tolik populární „core trénink?“ Hluboké kosterní svalstvo, tzv. core, je rozhodující pro zdravé držení těla, stabilizaci páteře i celkový vzhled postavy. Pokud funguje správně, nebolí nás záda ani netrápí povislé břicho. Jak to zařídit? Stačí naučit se core posilovat a začít dýchat do břicha. Jak na to?



Simona Procházková, Foto: archiv a Shutterstock



Cvik rybí ocas



Cvik horolezec



Cvik poloviční most

„Core je hluboký stabilizační systém páteře, který se ukrývá pod povrchovými svaly v oblasti zad a břicha. Díky tomuto důmyslnému svalovému uspořádání můžeme, navzdory zemské přitažlivosti, stát zpříma a naše páteř je ve správné poloze vůči hlavě a kloubům. Jenže aby core opravdu dobře fungoval, musí se pravidelně procvičovat. V opačném případě tyto drobnější svaly přestávají pracovat a výsledkem je špatné držení těla, bolesti zad nebo povolené břicho,“ vysvětluje instruktorka a prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz Jana Havrdová.

PROČ POSILOVAT STŘED TĚLA?

Mít zpevněný střed těla je důležitější, než si možná myslíte. A to nejen z estetického hlediska (pevnější břicho i hýždě), ale zejména ze zdravotního (prevence úporných bolestí zad i močové inkontinence). Základem je naučit se dýchat do oblasti břicha a technicky správně, za doprovodu tohoto správného dýchání, provádět posilovací cvičení cílené na tuto oblast.

Svůj „core“ (v překladu jádro, střed, podstata) by měl posilovat každý z nás, protože silný střed těla pomůže zvládnout dlouhé sedavé zaměstnání, je prevencí proti civilizačním onemocněním a základem k jakýmkoli náročnějším pohybovým aktivitám, které díky tomu našemu „zpevněnému“ tělu neublíží.

„Ve fitness centrech můžete najít širokou nabídku skupinových lekcí, ale i individuálních tréninků, které se specializují na cvičení hlubokého stabilizačního systému. Zdravý jedinec, který navštíví skupinovou lekci vedenou odborníkem, vyškoleným lektorem, by neměl mít problém cvičení zaměřené na core zvládnout a naučit se ho správně,“ říká odbornice.

POZOR NA TYTO CHYBY!

Na co byste měli dávat pozor, když se rozhodnete „jít do toho“ a core trénink zařadit do svých pohybových aktivit, až nám to vládní opatření povolí? Vyvarujte se zbrklosti a nečekejte výsledky okamžitě. Nejedná o žádné „akční“ kardio cvičení v rychlém tempu a výsledky nejsou vidět hned, jde o „běh na dlouhou trať“.

Základní cviky na posílení core nejsou nijak náročné, ani dlouhé, ale musí se dělat poctivě a pravidelně. „Pro posílení hlubokého stabilizačního systému páteře je také velmi důležité správné dýchání. My ale většinou dýcháme jen povrchně, a tím svoje core pěkně šidíme. Zkuste se proto soustředit a vědomě dýchejte do břicha – pro kontrolu si položte na břicho dlaň, abyste cítili, jak se nafukuje. Při výdechu aktivujte místo hrudníku pánevní dno a příčný sval břišní,“ popisuje Kateřina Bímanová, koordinátorka vzdělávacích programů Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz.

ZÁKLADNÍ CVIKY NA POSÍLENÍ „CORE“

Prkno

Jak na to: Ze vzporu klečmo (kleku na kolenou) se opřete o předloktí a nejprve jednu a pak i druhou nohu natáhněte vzad a opřete o prsty na chodidlech. Zpevněte břišní stěnu a hýždě, neprohýbejte se v bedrech a vytáhněte se z ramen. Vydržte 5 až 10 sekund a v průběhu cvičení klidně dýchejte. Začátečníci můžou zpočátku cvičit s koleny opřenými o zem, jen ze vzporu klečmo (kleku na kolenou) musí mírně posunout těžiště vpřed tak, aby tělo se stehny tvořilo přímku. Pozor na příliš napnutá kolena, prohnutá záda, zapadlá ramena a skloněnou hlavu.

Angličák

Jak na to: Začněte vestoje. Nohy rozkročte na šířku ramen a přejděte do dřepu. Z dřepu dejte ruce před tělo a proveďte vzpor, tedy klik s rukama nahoře a poté klik s rukama pokrčenými v lokti. Následuje výskok, při kterém si můžete tlesknout nad hlavou. Tuto sestavu opakujte aspoň 5x. Pozor na správné provedení dřepu – musí být až k zemi. Naopak při klikách se hrudník nesmí dotknout podložky.

Horolezec

Jak na to: Zaujměte polohu jako při kliku, ruce ponechte propnuté a dlaně opřené o podložku. Dynamickým pohybem přitáhněte pravou nohu k hrudníku tak, aby pravé koleno směřovalo k pravému rameni. Vraťte se zpátky do výchozí polohy a zároveň přitáhněte k hrudníku levou nohu. Takto opakujte 10x–20x – podle své kondice. Pozor na nezpevněné břicho a prohýbání se v bedrech během cvičení. Kolena se nesmí dotýkat podložky a hýždě nesmí být příliš vysoko.

Rybí ocas

Jak na to: Lehněte si na břicho, ruce pokrčte v loktech a opřete je o čelo. Palce nohou opřete o podložku. Zvedněte obě nohy najednou nad podložku, přitom zatněte hýžděové svaly a svaly konečnicku a pochvy. Pár sekund takhle vydržte, pak povolte svaly a opřete se kolena o podložku. Opakujte 10x.

Poloviční most

Jak na to: Lehněte si na záda, pokrčte nohy v kolenou, chodidla položte na podložku a s výdechem zdvihněte pánev vzhůru. Pohyb provádějte silou za pomoci hýžděových svalů. V horní poloze se pomalu nadechněte a s dalším výdechem pomalu obratle po obratli položte hýždě zpátky na podložku. Opakujte 10x. V této dynamické poloze se hodně zapojují i hýžděové svaly. Zkuste celý pohyb zpomalit a představit si, že pohyb nahoru představuje výtah, který jede vzhůru. Čím více pater, tím větší zpevnění pánevního dna.



Ženské zdraví
V RŮZNÉM
VĚKU

At' žijeme sebezdravěji, zpravidla se neubráníme některým zdravotním potížím. Každá dekáda přináší v životě ženy jiné riziko možných neduhů.

Na co zaměřit svou pozornost, chceme-li se vyhnout zbytečným komplikacím? Porádíme, jak pečovat o své zdraví s ohledem na aktuální věk.

30 LET

Průměrný věk prvoroďiček v České republice se pohybuje okolo 30 let, proto tuto životní etapu obvykle ovlivňuje mateřství. Ke komplikacím přispívají v tomto věku hlavně hormonální změny. Další může způsobit sladování pracovního a rodinného života, což může vést ke stresu. Dlouhodobý stres pak může mít negativní dopad na imunitní systém a rozvoj řady onemocnění.

Jak chránit své zdraví?

Existují různé techniky a způsoby, jak se stresem pracovat – velice důležitý je kvalitní spánek, pomoci mohou dechová cvičení či meditace, pobyt v přírodě a pohyb. Cvičením se buduje svalová hmota, ale také lze tímto způsobem předcházet mnoha zdravotním problémům od kardiovaskulárních chorob až po potíže s klouby. Nedílnou součástí života by se měly stát rovněž preventivní prohlídky u praktického lékaře každé dva roky a každoroční návštěva gynekologa.

40 LET

Metabolismus se zpomaluje a už nefunguje stejně jako ve dvaceti. Navíc se v důsledku hormonálních změn (snížená produkce estrogenu) začíná hromadit tuk na břiše a s rostoucí váhou může stoupat také riziko zvýšeného cholesterolu a s ním spojeného onemocnění cév. Ženám okolo 45 let je nejčastěji diagnostikován diabetes 2. typu, proto při jakýchkoliv příznacích (únava, extrémní hlad či žízeň, časté močení) není na místě váhat s návštěvou lékaře.

Jak chránit své zdraví?

Nechte si u praktického lékaře provést v rámci prevence vyšetření k určení hladiny

cholesterolu a tukových látek v krvi a také zkontrolovat hladiny glykemie (cukru v krvi). Po čtyřicítce je také vhodné si každé čtyři roky nechat natočit EKG, které může poukázat na možné kardiovaskulární onemocnění. Důležité je nezapomínat na svá prsa. Od 45. roku je optimální si každé dva roky zajít na mamografické vyšetření. Po čtyřicítce můžete také pociťovat první zhoršování zraku. Oko začne ztrácet schopnost zaostření do blízka, takže je nutné pořídit si brýle na blízko. Řadu žen v tomto věku mohou také trápit vrásky či zhoršená kvalita vlasů a nehtů. Kromě užívání zkrášlujících přípravků v podobě pleťových krémů či vlasových masek můžete jejich zdraví podpořit i zdravým a pestrým jídelníčkem, případně doplňky stravy.

50 LET

Příchod menopauzy znamená pro většinu žen zásadní změnu. Dochází nejen ke snižování hladiny ženského hormonu estrogenu, ale také k dalším hormonálním změnám ovlivňujícím celý organismus. Jedním z projevů bývá úbytek kostní a svalové hmoty, což se může projevit v podobě osteoporózy (po padesátce touto nemocí trpí přibližně třetina žen, zatímco u mužů je to pětina). Svou daň si řidnutí kostí vybírá v podobě zvýšené lámavosti – klesá jejich pružnost, pevnost a odolnost. Dále se mohou objevit problémy s klouby související s rozvojem osteoartrózy.

Jak chránit své zdraví?

Ideální je věnovat se prevenci, klouby správně používat, nepřetěžovat a vyvarovat se úrazů, a to zvláště u osob s nadváhou, cukrovkou či u stavů po předěšlých úrazech a operacích. V těchto případech je rozvoj osteoartrózy rychlejší. Čas na návštěvu ortopedické ambulance je v případě, že dochází k rozvoji bolestivosti, otoku, omezení rozsahu pohybu kloubu. Při vyšetření se zhodnotí stav kloubu a lze posoudit, jestli jsou potíže adekvátní věku nebo je potřeba začít s terapií. Do jídelníčku je vhodné zařadit potraviny bohaté na vápník a vitamin D

(vejce, tučné ryby, mléko), lze ho doplňovat rovněž potravinovými doplňky. Dále je třeba dbát na pravidelný pohyb odpovídající věku a dodržovat správný jídelníček; snižuje se tak i riziko nádoru tlustého střeva a konečníku. Od 55 let je dobré každé dva roky absolvovat test na okulární (skryté) krvácení do stolice. Jednou za deset let se doporučuje screeningová kolonoskopie.

60 LET A VÍŠE

V tomto věku osteoartróza postihuje až 40% populace, zejména žen. Objevují se ale i další zdravotní potíže. Patří k nim také často tabuizované téma: inkontinence. Se samovolným únikem moči se občas setká každá třetí žena po šedesátce, denní únik může trápit až pětinu dámské populace nad tento věkový limit. Při potížích je důležité absolvovat vyšetření u urologa, který doporučí způsob léčby. Navíc stále hrozí riziko rakoviny děložního čípku i prsou. Mnohé ženy, které mají po menopauze, mají dojem, že se jich preventivní gynekologické prohlídky už netýkají, zvláště pokud žijí ve stálém partnerském svazku. To je ale nebezpečný mýtus, jelikož HPV virus může v organismu dřímat i desítky let.

Jak chránit své zdraví?

Nastal čas věnovat se sama sobě, udělat si čas na koničky, na pohybové aktivity s ohledem na aktuální zdravotní stav. I v pokročilém věku lze provozovat jógu, tai-či, plavání, nordic walking či golf. Existuje také řada možností na skupinová cvičení pro seniory, zaměřená na zpevnění a protažení těla. Pro minimalizaci rizik inkontinence je dobré vhodnými cviky posilovat také pánevní dno, dále dbát na kvalitní pitný režim a pozornost věnovat rovněž svému zraku. Po šedesátém roce je totiž frekventovaným onemocněním šedý zákal, způsobený zakačováním čočky. Takzvaná katarakta je u žen častější než u mužů a v rozvojových zemích může vést až ke slepotě. Dříve se šedý zákal operoval až v pokročilé fázi, dnes je to jinak. Čím dříve operace proběhne, tím je jednodušší a šetrnější. Ani v případě, že vás zamlžené vidění netrápí, nepodceňujte preventivní prohlídky u očaře. Slouží nejen k případnému stanovení dioptrií, ale i k odhalení závažných očních chorob, které dlouho probíhají nepozorovaně a pacient si jich sám nevšimne (např. zelený zákal).

PRÁCE Z DOMOVA NENÍ PRO KAŽDÉHO – A TO NE JEN PROTO, ŽE NĚKTERÉ ČINNOSTI SE DISTANČNĚ NEDAJÍ DĚLAT. MŮŽE VÉST K HORŠÍ KONCENTRACI, PROKRASTINACI, POTÍŽÍM S DÝCHÁNÍM I SYNDROMU VYHOŘENÍ.



JAK ZVLÁDNOUT PRÁCI Z DOMOVA

I když home office patřil v minulosti k nejžádanějším benefitům, dnes už ho za tak skvělý považuje málokdo. Má svá úskalí, s nimiž bychom si měli poradit, protože „domácí“ práce bude zřejmě stále běžnější.

„Doma na člověka působí mnohem víc rušivých faktorů, než kdyby byl v kanceláři. Ať už jsou to domácí práce, které je třeba udělat, děti, které vyžadují pozornost, nebo partner, který také pracuje z domova. Soustředit se pak na plnění zadaných úkolů je velmi obtížné. Práce z domova navíc svádí k prokrastinaci. Lidé si rádi přispí, dočtou rozečtenou knížku nebo dokoukají oblíbený seriál. Pracovní úkoly se pak hromadí, lidé je nestíhají plnit, jsou ve stresu, dělají chyby a jejich pracovní výsledky se rapidně zhoršují,“ popisuje své zkušenosti Olga Hyklová, majitelka personální agentury.

Podle průzkumu dvě pětiny lidí, kteří pracují z domova, postrádají pravidelný kontakt s kolegy. Pokud navíc žijí sami, nemusejí s nikým promluvit celé dny. To má samozřejmě obrovský vliv na psychiku. „Někomu také může chybět slovní hodnocení jejich práce, pracovní náplň jim může začít připadat zbytečná, ztrácejí motivaci a může u nich dojít k syndromu vyhoření,“ konstatuje odbornice.

ZŘIĎTE SI PRACOVNÍ KOUTEK

Home office může mít i špatný vliv na zdraví. Fitka a tělocvičny jsou zavřené, mnoha lidem odpadl jediný přirozený pohyb – cesta

do práce pěšky nebo na kole. Málokdo navíc doma sedí na kancelářské židli za pracovním stolem. „Určitě se proto vyplatí věnovat trochu času úpravě pracovního koutku, pořídit si balanční podložku jako podporu správného vzpřímeného sedu anebo rovnou gymball, který dobře poslouží nejenom místo židle, ale i při relaxaci a protahovacích cvičích. Zároveň doporučuji pracovat spíše u jídelního stolu, kde je páteř v sedu napřímená, a nevyužívat konferenční stůl v obýváku, kde je naopak velmi nepřírodně a dlouhodobě ohnutá. Minimálně každou hodinu je třeba vstát, projít se po bytě a věnovat se krátkému protažení – jakýkoli



Abyste si z několikahodinového sezení za počítačem neodnesli bolavá záda a urputnou bolest za krkem, věnujte pozornost výběru vhodné kancelářské nebo pracovní židle, která je ergonomicky přizpůsobená tak, aby tělu poskytla potřebnou oporu při dlouhém sezení. Nezapomeňte si pohlídat, aby měla volně nastavitelnou výšku područek a hloubku sedáku. Každý člověk má jinou tělesnou konstituci a je jinak vysoký, proto žádná židle nesedne univerzálně všem. I během práce je nutné si pár minut odpočinout a polevit pevné držení těla. Pro tento účel by měla být kancelářská židle vybavená opěrkou hlavy, která pomáhá uvolnit napjaté krční svalstvo. Pozornost věnujte i bederní opěrce, která chrání před nezdravým držení těla. Skvěle se u židli hodí také houpací mechanismus, který umožňuje dynamické sezení a zabraňuje tělu setrvat dlouho ve strnulé poloze.

pohyb ve vzpřímené poloze se počítá a působí preventivně proti bolestem zad," doporučuje Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Pobyt v uzavřených prostorách neprospívá ani našim dýchacím cestám. Kvůli omezené cirkulaci vzduchu se v místnosti akumulují nečistoty, které sice nejsou viditelné, přesto však jsou schopné způsobovat zdravotní obtíže, včetně alergií. Nevětraný vzduch s vysokým obsahem CO₂ může negativně ovlivňovat i koncentraci a zvyšovat celkovou únavu. S tímto problémem nám může pomoci čistička vzduchu, která zachytí většinu alergenů.

UKLIĎTE SI „KANCELÁŘ“

Úklid domácnosti, vaření a jiné „neodkladné“ práce, které je potřeba vykonat přesně v tom okamžiku, kdy nás čeká důležitý pracovní úkol – to si všichni pamatujeme ze školních let. Při práci doma se uklízení naopak může stát příjemným rozptýlením. Vysavač a další úklidové pomůcky se jistě stanou našimi věrnými společníky.

Nezapomínejte ani na správnou teplotu. Aby se vám dobře pracovalo, neměla by být místnost přetopená (vyšší teplota může snižovat schopnost koncentrace a produktivity), ale zároveň by vám ani neměla být zima. Ideální teplota obytné místnosti se uvádí okolo 21 stupňů. Můžete „zabít dvě mouchy jednou ranou“ a pořídit si čističku vzduchu s teplovzdušným ventilátorem, který udrží v místnosti nastavenou teplotu. Zajišťuje cirkulaci vzduchu, proto rovnoměrně vyhřívá a čistí vzduch v celém pokoji.

Do kancelářské pohody patří i zdravý žaludek, jen tak se nám bude dobře pracovat. Statistiky bohužel potvrzují, že tloušťnutí a špatné zažívání jsou častými důsledky karantény (až 40% Čechů během první vlny koronavirové epidemie přibralo). Může za to nejen méně pohybu, ale také nepravidelná strava anebo „zajídání“ stresu a negativních emocí.

TIPY, JAK ZVLÁDNOUT HOME OFFICE

Vytvořte si soukromí! Pokud sdílíte domácnost ještě s dalšími členy rodiny, měli byste mít pracovní nebo alespoň pracovní koutek, kde vás nebude nikdo rušit. Jestliže vám to dispozice bytu nedovoluje, oddělte svůj prostor s pracovním stolem např. paravánem.

Dodržujte pravidelný režim a oddělte práci od soukromí! Ačkoliv možná máte chuť si ráno přispat nebo na vás z kouta pomrkává hromada nevyžehleného prádla, buďte k sobě tvrdí a dodržujte pracovní den, jako byste byli v kanceláři. Vyhraďte si pevné pracovní bloky a „neskákejte“ od jedné věci k druhé.

Neztrácejte kontakt s okolím! Osobní setkání lze nahradit alespoň videokonferencemi, online meetingy či workshopy, z hlasu jsou navíc cítit emoce, na které je možné hned reagovat a udržet tak pracovní tým motivovaný. Případně se můžete vrhnout na online kurzy a prohlubovat své znalosti.

Pyžamo dolů! Pracovat z gauče a v nočním úboru je určitě možné, na efektivitě práce to ale nepřidá. Když se obléknete, stejně jako byste šli do práce, nastavte svou mysl tak, že bude lépe připravena k plnění pracovních úkolů. Oblečení by zároveň mělo být praktické a pohodlné.

Dělejte si pauzy! Někteří lidé se do práce ponoří natolik, že pracují bez přestávky i několik hodin. Po čase ale dojde k přepracování, což má v konečném důsledku vliv na pracovní výkon i zdraví.

Udělejte si harmonogram! V domácím prostředí má spousta lidí tendenci práci odkládat, ta se potom kupí a plnění pracovních úkolů začíná být nevladatelné.

Pořídte si vertikální myš a ergonomickou klávesnici! Zpočátku může chvilku trvat, než si na nové pracovní „pomocníky“ zvyknete. Díky nim však zlepšíte postavení rukou a můžete se vyhnout problémům s karpálními tunely.

Jděte ven! Sedět hodiny u počítače v uzavřené místnosti je vyčerpávající a pobyt na čerstvém vzduchu je příjemnou vzpruhou, navíc je zdraví prospěšný. Zajděte si, pokud je to možné, každý den alespoň na dvacetiminutovou procházku.

Nezanedbávejte vzhled! Během týdnů trávených na home office má člověk tendenci „zpuštnout“ a rezignovat na svůj vzhled. Přestože však zůstáváte doma, nepřestávejte se o sebe starat – dodáte si tím sebevědomí a budete se lépe cítit. Navíc v uzavřených vytopených prostorech může trpět i vaše pleť, proto ji nezapomínejte dostatečně hydratovat.

JAK SÁM SEBE POVAŽOVAT *ZA atraktivního*

K dosažení větších životních úspěchů, po kterých toužíme, nám mnohdy brání především nízké sebevědomí. Mnozí z nás mají tendence podhodnocovat sami sebe a situaci, ve které lze uspět, už předem vzdávat nebo prohrávat pokrouceným vnímáním sebe sama. Jak si zvýšit sebevědomí a vysloužit si tím lepší kariéru i větší štěstí v životě? Radí zkušený psychoterapeut dr. Ivan Černohorský.



Ivan Černohorský, Foto: archiv autora a Shutterstock

Ten pocit známe asi všichni. Něco se nám nepodaří, nevyjde podle našich představ, uděláme banální chybu – a rázem jsme sami se sebou nespokojeni. Dokud se takhle nespokojenost projevuje v rozumné míře, může být užitečnou součástí zdravé sebereflexe, která nás nutí na sobě pracovat. Jestliže jsme ale sami se sebou nespokojeni často, můžeme trpět nízkým sebevědomím, tedy mít na sebe negativní názor a přisuzovat sobě jako osobnosti nízkou hodnotu. Lidé trpící nízkým sebevědomím mají negativní přesvědčení o sobě hluboko zakořeněné a často ho přijímají jako fakt. Takoví lidé dokáží velmi úspěšně ignorovat své silné a kladné stránky a svou hodnotu spojují zejména s tím, co se jim v minulosti nepodařilo.

SYMPTOMY NÍZKÉHO SEBEVĚDOMÍ

Mezi klasické symptomy nízkého sebevědomí patří přísná sebekritika, úzkost, pocity viny a frustrace. Nízké sebevědomí způsobuje, že jedinec nedokáže uvěřit tomu, že když se mu něco podaří, je to důsledkem jeho vlastních schopností. Zároveň může dosahovat nižších výsledků, než na jaké má schopnosti, nebo naopak pracuje přespříliš a snaží se tím zakrývat svůj domnělý nedostatek vlastních dovedností. Nedokáže čelit výzvám a novým příležitostem se vyhýbá. V mezilidských vztazích takového člověka silně rozruší každá sebemenší kritika nebo nesouhlas.

Důsledkem takového vnímání sebe sama je to, že se člověk s nízkým sebevědomím někdy začne vyhýbat společenskému styku, je náchylnější ke snášení šikany, vyhýbá se aktivitám nebo činnostem, při kterých může někdo posuzovat jeho výkon. Extrémním dopadem nízkého sebevědomí je pak propadnutí drogám nebo alkoholu.

Pokud trpíme sníženým sebevědomím, jsou naše očekávání ohledně budoucího vývoje zpravidla systematicky

vychylována od normálu. Nadhodnocujeme pak pravděpodobnost, že se stane něco špatného, a pokud se přihodí něco negativního, přeháníme rozsah možného dopadu. Podceňujeme naše schopnosti vypořádat se s negativními událostmi a ignorujeme pozitivní faktory situace, které nezapadají do našeho černého scénáře.

ŠKODLIVÁ PRAVIDLA

Pravidla a předpoklady pro život řídí naše chování a pomáhají nám v každodenním životě. Některá z těchto pravidel však mohou být škodlivá. Škodlivá pravidla nás obvykle nikdo neučí. Vytvoříme si je metodou pokusu a omylu a pozorováním během raných životních zkušeností. Možná si nejsme vědomi, že tato pravidla máme, ale přesto ovlivňují naše chování a způsob života. Vycházejí ze závěrů, které jsme ze svých zkušeností vyvodili, a proto je má každý jiná. Když jsme k sobě kritičtí, inklinujeme k určitému typu chování – a často jde o chování, kdy sami sabotujeme svůj úspěch v životě. Abychom si své sebevědomí uchránili, vyvinuli jsme si pravidla a předpoklady jako například:

- Nesmím nikdy požádat o pomoc, nebo se mi budou ostatní smát.
- Nesmím si nikdy naložit příliš těžký úkol, nebo ostatní uvidí, že jsem úplně neschopný.
- Musím se vždy zachovat správně, nesmím dělat chyby.
- Musím být vždy ve všem nejlepší.
- O nic se nepokusím, dokud si nebudu jistý, že to zvládnu perfektně, protože kdybych to nezvládl, bylo by to moje naprosté selhání a jen by to potvrdilo, jak jsem neschopný.

Zdá se, že tato pravidla naše sebevědomí chrání, ale ve skutečnosti ho udržují nízké. Když svá pravidla dodržujeme, nemáme šanci otestovat jejich pravdivost. Samozřejmě, že díky dodržování stanovených pravidel, jak budeme všechno dělat perfektně a budeme se vyhýbat náročným úkolům nebo novým věcem, se budeme nejprve vnitřně cítit lépe. Ale tento pocit spokojenosti je falešný a vydr-

K ZAPAMATOVÁNÍ

- S nikým se nesrovnávejte (vždy tak budete buď shazovat sebe, nebo druhé; každý člověk má individuální přednosti i slabé stránky).
- Nedávejte si negativní nálepky.
- Nepaušalizujte v negativním ani pozitivním smyslu. To, že se vám zrovna teď něco nepovedlo, neznamená, že celý váš život nestojí za nic. Ale ani paušální chválení sebevědomí nezvyší. Zaměřujte se na to konkrétní, co se vám povedlo, byť může jít o maličkost.
- Nahraďte paušální nezdravé výroky realistickými a zdravými (Dělám jenom chyby. → Jsem člověk a jako takový dělám občas chyby. Lidé mě nemají rádi. → Někteří lidé mě mají docela rádi.)
- Průběžně monitorujte svůj pokrok.
- Sebeakceptace – váš přístup k sobě samému je logický, realistický a pomáhá vám – snažte se nedělat chyby, ale víte, že každý někdy chybuje, takže nemusíte podléhat totální depresi, když se vám občas něco nepodaří.
- Dívejte se na své celistvé Já složené z vašich nejrůznějších vlastností, zkušeností, talentů, dovedností, chyb i nedostatků.
- Utvrzujte se v novém přístupu k sobě. Vytvořte si nový, realističtější, zdravější a diferencovanější postoj k sobě a průběžně hledejte důkazy, které tento přístup potvrzují.
- Myslete pozitivně. To, že se vám něco nepovedlo, neznamená konec světa. Neshazujte se, zaměřte se raději na odstranění následků dané chyby a poučte se z ní pro příště.
- Při svém sebehodnocení buďte konkrétní, ale také vůči sobě shovívaví. Co konkrétně se vám v dané situaci nepovedlo? Jak byste situaci vnímali v perspektivě, že se totéž stalo vašemu blízkému příteli? Také byste vnímali jeho chybu či faux pas tak tragicky, jako když se stala vám?



DR. IVAN ČERNOŽORSKÝ (1962)

Vystudoval fakultu národního hospodářství v Německu. V 90. letech pracoval jako vědecký asistent na katedře mezinárodních vztahů a monetární ekonomie na univerzitě ve Würzburgu, kde získal doktorát z ekonomie. Na přelomu milénia působil ve vrcholných funkcích v bankovníctví v Praze i v Mnichově. Od roku 2005 se věnuje kognitivně-behaviorálním tématům. V posledních letech se zajímá o výzkum strategií proti stárnutí, o zvyšování prevence civilizačních chorob a sportovní výkonnosti. Je zakladatelem a head coachem Mindset Academy, www.mindset.cz.

Ží nám jen do chvíle, než jedno z těch pravidel porušíme. Navíc při jejich dodržování vystavujeme sami sebe velkému tlaku a musíme neustále vynakládat obrovské úsilí, abychom o své „sebevědomí“ nepřišli.

Neustálá sebekontrola nás vnitřně vyčerpává, aniž bychom si to uvědomovali. I když dokážeme žít nějakou dobu podle svých pravidel a cítíme se momentálně dobře, nemáme vyhráno. Nízké sebevědomí v nás drtí a brzdí nás. Pravidla mohou být užitečná, pokud jsou realistická a flexibilní. Užitečná pravidla se také dokáží přizpůsobit různým situacím. Nic na světě není jisté a nemůžeme ovládat všechno, takže volnější pravidla jsou obvykle užitečnější než pravidla absolutní.

Porovnejte tyto věty:

1. „Bylo by skvělé, kdybychom se snažili a vypracovali tento projekt, jak nejlépe umíme.“
2. „Vždy musíme odvést nejlepší práci za každou cenu.“

První pravidlo se vztahuje jen ke konkrétnímu úkolu a žádá co nejlepší výkon za daných okolností. Takže bere v úvahu situaci, kdy z nějakého důvodu nebude možné splnit běžný standard. Škodlivá pravidla, jako to druhé z příkladu, jsou nerealistická, přehnaná a nepřizpůsobivá. Toto druhé pravidlo totiž vyžaduje konkrétní úroveň výkonu: „nejlepší práci“ v každé situaci, „vždy“ bez ohledu na vnější okolnosti a „za každou cenu“.

NIC NA SVĚTĚ NENÍ JISTÉ A NEMŮŽEME OVLÁDAT VŠECHNO, TAKŽE VOLNĚJŠÍ PRAVIDLA JSOU OBVYKLE UŽITEČNĚJŠÍ NEŽ PRAVIDLA ABSOLUTNÍ.

Pokud bychom o tomto pravidle byli přesvědčeni a snažili se ho každý den naplnit, pravděpodobně bychom prožívali silné negativní emoce v případech, kdy by se nám to nepodařilo, což je poměrně dost pravděpodobné. Toto pravidlo udržuje naše sebevědomí nízké, protože ho nemůžeme splnit vždy.

Nepoužívejte proto v pravidlech absolutní výrazy jako „nesmím“ nebo „nikdy“. Nutí vás to chovat se jen jedním způsobem a bránit se jakémukoli vychýlení, které by pro vás mohlo být užitečné. Vyměňte „vždy“ za „někdy“, namísto „všichni lidé“ říkejte „někteří lidé“. Nahradte „musím“ spojením „rád bych“ a zkuste místo „nesmím“ říci spíš „pokusím se“.

SELEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ

Pravidla pro život neřídí jen naše chování. Ovlivňují i to, jak během života vnímáme vše, co se okolo nás děje. Žijeme ve světě, který je přesycený informacemi. Denně se jich k nám dostává tolik, že náš mozek musí pečlivě vybírat, čemu bude věnovat pozornost a jak dané informace zpracuje. Máme sklon všimnout si zejména věcí, které

jsou v souladu s našimi očekáváními a vykládat si je tak, aby potvrzovaly, co jsme předpokládali. Pamatujeme si prostě ty části událostí, které potvrzují naši pravdu.

Lidé, kteří mají nízké sebevědomí, jsou v tomto ohledu mistři. Třeba někoho předpoklad o sobě, že vždycky selže, vede k tomu, že vidí jen to, v čem udělal chybu, ale už ne to, co udělal dobře. Podceňuje své úspěchy nebo je zlehčuje. A jeho vnímání úspěchu a neúspěchu se pohybuje jen ve dvou bodech: úspěš/něúspěš. Nic mezi tím neuznává.

Přitom stačí tak málo: zaměřit se také na své klady, naučit se vidět nejen to, co se nepodařilo, ale taky (a především) to, co lze jednoznačně označit za úspěch nebo projev uznání od druhých. Někteří lidé nemají až takový problém si své klady uvědomit, ale jen velmi neradi o nich mluví, protože to považují za projev ješitnosti a arogance. Problém tedy není jen v tom své klady vidět a vnímat, ale také je řádně přijmout.

PROJEVY NÍZKÉHO SEBEVĚDOMÍ

- Lidé s nízkým sebevědomím o sobě často říkají hodně špatných věcí.
- Kritizují sebe, své činy a schopnosti, zesměšňují se.
- Sráží se, pochybují o sobě nebo berou vinu na sebe, když se něco pokazí.
- Neuznávají své kvality.
- Když je někdo pochválen, reagují třeba „to bylo jenom štěstí“ nebo „vždyť o nic nejde“.
- Více se soustředí na to, co neudělali nebo na své chyby. Také očekávají, že se jim nic nepovede.
- Jsou často smutní, trpí depresí, úzkostí, pocitem viny, cítí stud, frustraci nebo zlobu.
- Můžou mít potíže prosadit sebe a své potřeby. Vyhýbají se výzvám a příležitostem.
- Můžou být vůči druhým přehnaně agresivní.

SKVĚLÁ LYŽOVAČKA I DOKONALÉ WELLNESS HÝČKÁNÍ

Údolí Stubaital najdete hluboko v srdci Stubaiských Alp, zhruba dvacet kilometrů od rakouského Innsbrucku. Prázdniny nebo víkend nabitý sportem i odpočinkem si tady užije celá rodina. Nabídka atrakcí je pestrá, ubytování stylové, lidé přátelší a ceny přívětivé. Snad nám tuto relaxaci letos koronavir dovolí.





Seznamte se s místem, kde můžete lyžovat na ledovci od října do června. Cesta sem vám zabere maximálně šest hodin po pohodlných dálnicích a ocitnete se v ráji lyžařů, turistů, cyklistů, milovníků wellness i náročných gurmánů. Ubytovat se můžete v luxusním hotelu, rodinném penzionu, prostorném apartmánu, tradiční farmě nebo horské chatě. A všude očekávejte vřelé přijetí, vysoký standard služeb a dokonalou tyrolskou kuchyni, založenou na surovinách té nejvyšší kvality. Smetanově jemné mléko nebo zauzený „špek“ přímo od místních farmářů, med z omamně vonících alpských bylinek, které kvetou od jara do pozdního léta na zdejších loukách...

RÁJ PRO GURMÁNY I SPORTOVCE

Stubaitalské údolí je dlouhé zhruba 35 kilometrů a je tvořeno 80 ledovci a více než

stovkou třítisícových vrcholů. Najdete tu pět hlavních vesniček: Neustift, Fulpmes, Telfes, Mieders a Schönberg, kde panuje klid a pohoda. Je tady zkrátka k máni vše, co potřebujete k ideální dovolené. Perfektně upravené sjezdovky, vynikající regionální speciality, bohaté možnosti sportovního vyžití, bazény a lázeňská centra pro zasloužený relax. Rozhodně stojí za to aspoň na jeden den vyzout lyže a zajet se podívat do Innsbrucku. Prohlédněte si malebné staré město, navštivte barokní skvost Císařský palác, perlou města je renesanční zámek Ambras, minout nesmíte ani AlpenZoo (jediná zoo svého druhu na světě, kde žijí zvířata typická pro Alpy, od medvědů po sviště) a Tyrolské muzeum lidového umění.

KAŽDÝ PODLE SVÉHO GUSTA

Zimní sporty si užijete jak dole v údolí, tak nahoře na ledovci ve výšce 2900 metrů, kam vás vyveze rychlá moderní lanovka

NOVINKA SKI & CITY PASS

Chcete ušetřit? Pořídte si SKI plus CITY Pass Stubai Innsbruck. Zahrnuje ledovec Stubai a 12 dalších lyžařských středisek v údolí Stubai a oblasti Innsbruck, 3 bazény a 22 atrakcí z oblasti kultury a zábavy (vstupy do památek a muzeí, bazénů, lázní atd.). Vůbec poprvé tak jeden skipass propojuje zábavu na lyžích i život v pulzující městské atmosféře. K dispozici je na dobu od dvou dnů déle.

3S Eisgratbahn. Do kabiny se vejde až 32 lidí a nechybí bezplatné připojení na wi-fi. Lyžování na ledovci (Stubai Glacier, největší ledovcový lyžařský areál v Rakousku) bude bavit začátečníky i pokročilé sjez-



daře. Najdete tu 35 precizně upravených sjezdovek, 26 lanovek (včetně krytých a vyhříváných šestisedačků) a vleků a vychutnat si můžete i desetikilometrový sjezd do údolí Wilde Grub'n. Kdo lyžování zrovna neholduje, nepřijde zkrátka. Co takhle vrátit se do dětských let a vyzkoušet sáňky? Čeká tu na vás více než deset sáňkařských tras (denní i noční sáňkování), z nichž nejdleší se nachází v Neustiftu. Svezete se osm kilometrů nádhernými horskými lesy. Zážitkem jistě bude také návštěva ledové jeskyně Ice Grotto uvnitř ledovce (u horní stanice lanovky Eisgrat), případně výlet zimní tyrolskou krajinou na sněžnicích.

NEJEN LEDOVEC!

Zdolávat perfektně upravené svahy můžete, kromě ledovce, rovněž v několika dalších menších střediscích. Ve ski areálu Schlick 2000 ve Fulpmesu a v centech Serlesbahnen ve vesničce Mieders a Elferbergbahn v Neustiftu si přijdou na své úplně všichni. Jde o příjemné rodinné areály s moderním vybavením, rychlými lanovkami a tratěmi mírnější obtížností zejména pro začátečníky a děti. I z nich se ale dosyta pokochá-

te dechberoucími výhledy na nádherné panoráma okolních horských velikánů. Nechce se vám na sjezdovku? Vyrazte na procházku, třeba do tradiční tyrolské vesničky Mieders pod vrcholem hory Serles. Nedaleko centra objevíte nejvýše položené poutní místo Evropy - Maria Waldrast s léčivým vodním pramenem a klášterem. Nedaleké městečko Fulpmes, nazývané osadou kovářů, je typické útulnými chatami, které jsou rozprostřeny na horských svazích. Kromě nich jsou k vidění dva krásné kostely, v místním muzeu si pak prohlédnete ukázky řemesel a regionálních tradic.

ODPOČINEK S BONUSEM

Jste v Rakousku, což znamená, že si dopřejete bezchybné wellness, to tady totiž skutečně umí. Téměř v žádném hotelu a penzionu nechybí wellness centrum, saunový svět a bazén. Po celodenním pobytu venku na horském vzduchu přijde vhod trocha relaxu v teple, které uvolní svaly i mysl. Je líbo masáž, koupel nebo zábal? Žádný problém. Vedle klasických procedur, jako jsou například Kneippovy koupele, se při tradičních tyrolských procedurách používají časem ověřené metody a místní suroviny (seno, alpské bylinky, jablka, mléko, pivo...). Léčivé účinky sena jsou známy již více než sto let. Horští sedláci tehdy úplnou náhodou zjistili, že po noci na seníku nabrali spoustu sil a energie. Senná koupel osvěžuje a prokrvuje tělo, rovněž ale zmírňuje projevy artrózy kloubů a revmatické potíže. Seno má údajně

GURMÁNSKÉ NEBE ANEB CO MUSÍTE OCHUTNAT!

- ★ Kaspessknödel in Brennsuppe - silný vývar se stlačenými knedlíky z krájené housky, smíchané s aromatickým zrajícím sýrem
- ★ Tiroler Gröstl - vydatný pokrm z vařených brambor, orestovaných s kousky hovězího či vepřového masa a cibulí na pánvi, obvykle se sázeným vejcem navrchu
- ★ Kasspatzln - horké špeclé opečené na pánvi společně se strouhaným sýrem a podávané se smaženou cibulkou
- ★ Kaiserschmarrn - císařský trhanec, což je v podstatě roztrhaná silnější palačinka (v těstě nesmí chybět rozinky máčené v rumu), podávaná s ovocným rozvarem (švestky, lesní ovoce, jablka) a hojně posypaná cukrem

také pozitivní účinky na pleť. Mléčná koupel nebo mléčný tělový peeling zase vyživují a revitalizují pokožku, která pak zůstává pružná a hebká. Mléčná syrovátka posiluje nehty a vlasy, které se lesknou a méně masí.

Populární Centrum volného času v Neustiftu (Freizeit Zentrum Neustift) nabízí krytý bazén, parní lázeň, vnitřní i venkovní finskou saunu a infrasaunu, objednat se můžete na vitalizující masáž nebo se zúčastnit některého z voňavých saunových ceremoniálů. Velký saunový svět, lázně, bazén a bohatou nabídku masáží můžete vyzkoušet také v Aquaparku StuBay (Telfes).





ZLATÝ ŘEZ *krásy*

Parametry atraktivity se v průběhu času měnily opravdu výrazně. Zatočte se s námi do historie, abyste se přesvědčili, že to, co se dnes odsuzuje, může být zítra ideálem půvabu. A naopak.

Jednou měly ženy „ženské“ tvary, jindy byly vychrtlé. Někdy se obočí vyholovalo, později se nechávalo huňaté... A tak bychom mohli pokračovat téměř u všech částí těla. Vždy bylo něco „in“, krása byla vnímána různě. Na začátku ale bylo něco, co navždy dalo lidstvu schopnost krásu poznat a vnímat. Byl to zlatý řez.

BOŽSKÉ PROPORCE

Nazývá se božská proporce (Divina proportione), někdy také Leonardova posloupnost a jde o vyjádření dokonalého poměru částí celku. Řídil se jím ve své tvorbě už Leonardo da Vinci, ale jméno mu nedal on, nýbrž Leonardo Pisánský, známý také jako Fibonacci (1175-1250). Paradoxně ho na počátku používal k popsání růstu králiků.

Ze vzorce se dodnes vychází v architektuře, designu, vědě, malířství nebo sochařství, do určité míry se nachází ve všech dílech na této planetě. Lidé nejsou výjimkou. Velmi zjednodušeně se dá konstatovat, že zlatý poměr rovná se 1:1,618. Zní to hodně matematicky, ale znamená to, že všechny části (nejen) lidského těla by měly být v určitém poměru – a pak je osoba vnímána jako přitažlivá.

BÝT IN JE NĚKDY TĚŽKÉ

- Vysoké čelo je v dnešní době považováno spíše za nedostatek, jinak tomu bylo v době renesance: ženy si vlasy vytrhávaly nebo vyholovaly až do půlky hlavy a pryč muselo také obočí, někdy i řasy.
- Zatímco dnes patří zvětšování poprsí mezi velmi žádané zákroky, ve 30. letech minulého století se ženy stahovaly, aby své vnady zakryly.
- Bílé zuby jsou dnes téměř povinností, takže si můžeme vybírat z mnoha bělicích metod. Věřily byste, že v módě byly kdysi v Japonsku zuby černé? Ještě v polovině 19. století tam ženy vyznávaly Ohaguro, tedy začerňování chrupu. Kýženého efektu se dosahovalo roztokem z octanu železitého. Výhodou bylo, že zuby jím potřené byly odolné proti kazu.
- Kde jsou časy, kdy se ženy pyšnily malými nožkami, dnes lodičky obouvají i majitelky „čtyřicítek“. Naštěstí už ani v Číně se od 20. století nedeformují nohy holčiček, aby měly tzv. lotosová chodidla: tohoto efektu se dosahovalo vázáním obvazů, které lámaly kosti a nohy deformovaly.
- Rhinoplastika, tedy úprava nosu patří ke královským disciplínám plastické chirurgie a lékaři hovoří o nesmírném nadšení, které se zmocňuje osob po operaci. Ve starověku ale opravdu platilo cyranovské, že „velký nos velkého ducha značí“ a právě takový čichový orgán byl považován za sexy. Ostatně možná právě takový měla i Kleopatra a odtud pochází úsloví, že dějiny by se vyvíjely jinak, kdyby ho měla o pár milimetrů kratší.

Proporce různých částí našeho těla jsou velmi blízké k hodnotě čísla zlatého řezu. I lidský půvab se tedy dá vypočítat. Nehleďte

ale pravítka, abyste měřením zjistily, zda odpovídáte vzorci krásy. Přesná shoda existuje zřídka, a navíc se umělci shodují v tom, že drobná nepřesnost je pravým výrazem krásy. Vzpomeňme na pihu modelky Cindy Crawford nebo nos Terezy Maxové.

PRYČ SE ŠNĚROVAČKOU!

Dnes je pohled na to, co je módní, dost liberální. Dívky můžou mít zelené vlasy až do pasu nebo holou hlavu, centimetrové řasy nebo úplně „nahý obličej“ a nikdo se nad tím moc nepozastaví. Příslušnice ženského pohlaví sice pořád touží po štíhlé postavě, ale často spíš ze zdravotních důvodů.

V dávné minulosti štíhlost ženy moc neřešily. Jednak měly většinou jiné starosti, a kromě toho pár kil navíc se považovalo za znak dobrého života. Ani se běžně nelíčily, vlasy nechaly volně růst a vázaly je do copů nebo drdolů. Móda „se nosila“ na panském dvoře, mezi „lid“ se nedostala.

Pěstování půvabu proniklo do nižších vrstev později. Souviselo to se stěhováním do měst, rozmachem průmyslu, rozvojem kultury. Hlavní roli hrálo divadlo a film. Divačky se chtěly podobat svým idolům a líčit se jako ony. Ve dvacátých a třicátých letech minulého století se nosil co nejsvětější make-up, obočí tenoučké (občas se vyholovalo a malovalo o kousek výš), rudé rty. Jako součást emancipace si ženy zkracovaly vlasy a už neoblékaly šněrovačku, aby vystavily své vnady, naopak nosily stahovací krunýř, aby ženské tvary zakryly. Do módy přišla štíhlá postava. A od té doby nás nepřestala pronásledovat.

Ve 30. letech začaly být ženy marnivější, víc dbaly na vzhled. V dámských časopisech se objevovaly rady, jak se líčit a česat, zkrátka jak dosáhnout žádoucího vzhledu. Jenže pak přišla válka a v té mlčí nejen múzy, ale nedaří se ani zkrášlovacím oborům.

ŠTÍHLÉ JAKO TWIGGY

Po druhé světové válce se kosmetický průmysl začal rozjíždět naplno. U nás ho ještě zbrzdil Vítězný únor, ale pak přišlo všeobecné uvolnění šedesátých let. Nosily se přičesky, umělé řasy, nápadné černé linky. A podle

modelky Twiggy si ženy nejen líčily oči, ale snažily se dosáhnout i její nízké hmotnosti.

V dalších desetiletích už nás žádné výrazné změny nepotkaly. Kult těla stále udávaly vychrtlé modelky. Postava tedy zůstávala nadále štíhlá (takový byl požadavek, realita ne vždy odpovídala). Nalíčení bylo pořád výrazné.

21. století přineslo břišní „pekáče buchet“. Stále chce být většina žen štíhlá, ale v posledních letech víc sázejí na pohyb než na diety. Na druhou stranu se na molech začaly objevovat „plus size“ modelky. Současně líčení se nazývá „nahé“, z čehož jasně vyplývá, že méně je více. Vytváření „méně“ někdy ale zabere hodně času.

Dvěře atraktivnímu vzhledu pootevřelo 19. století, o sto let později už byly dokořán. V průběhu času se vždy objevil nějaký trend, který vzápětí upadl v zapomenutí, a tak to šlo pořád dál. Konec 20. století a hlavně to, v němž právě žijeme, přineslo dříve netušené možnosti v podobě estetické medicíny: co nám nebylo dáno do vínku a moc to chceme, můžeme si pořídit u odborníků, kteří „dělají“ hezčí lidi. Leonardo z Pisy by se divil.

POMĚRY LIDSKÉHO TĚLA

Pokud za střed lidského těla vezme pupík a vzdálenost od chodidel k němu za měrnou jednotku, pak celá výška člověka se rovná poměru jedna ku 1,618. Další základní poměry v našem těle říkají, že poměr vzdálenosti od konečků prstů k loktu a od zápěstí k loktu se rovná poměru jedna ku 1,618. Poměr vzdálenosti od úrovně ramena k temeni hlavy a výšky hlavy se rovná stejné hodnotě. Poměr vzdálenosti od pupíku k temeni hlavy a od úrovně ramene k temeni hlavy vyjadřuje tentýž vzorec. Poměr vzdálenosti od pupíku po kolena a od kolen po chodidla se rovná – kolik? Opět 1:1,618.

Blahodárna
BÍLÁ HLÍNA



Zima je ideální čas na osvěžení těla i celkové formy pomocí jílové kúry. Osvědčená medicína našich předků nabízí šetrnou a velice účinnou metodu pro vnitřní i vnější očistu. Přednosti jílu jsou pozoruhodné.

Bílý jíl nebo také kaolin, jehož název pochází z čínského města Kao-Ling (země vysokých kopců), je minerál bohatý na oxid křemičitý a další cenné minerály. Je známý svými uklidňujícími a léčivými vlastnostmi jak pro vnitřní očistné kúry, tak i pro vnější použití při péči o jemnou a problematickou pokožku, jako přísada do přípravků na vlasy i do dekorativní kosmetiky.

JÍL PRO DŮKLADNÝ DETOX

Oslavy konce roku, únava, pochmurné počasí a vydatná zimní strava naší formě zrovna nepřidá. Překyselený žaludek, těžké trávení, nadýmání, citlivá střeva, únava... Vaše tělo možná vysílá signály, že potřebuje důkladnou očistu. V tomto případě voda s jílem může být vaším nejlepším spojencem. V tradiční čínské i ajurvédské medicíně a v antické léčbě se používal jako vysoce účinný přírodní protijed. Má velice silnou absorpční schopnost a dokáže tak efektivně navázat jedy, toxiny a nečistoty z trávicího traktu. Nabízí zdravý a efektivní způsob, jak očistit trávicí systém a zbavit střeva toxinů, choroboplodných zárodků, parazitů i patogenních bakterií, aniž by došlo ke zničení střevní mikroflóry jako například při použití antibiotik.

BEZ KOVOVÉ LŽIČKY

V případě vnitřního použití vsadte na zelený jíl velmi jemné biokvality. Každý večer rozmíchejte čajovou lžičku ve sklenici ide-

álně pramenité vody. Důležité je používat dřevěnou nebo plastovou lžičku či špachtli, protože kovová lžička (z nerez, stříbra) by navázala na sebe prospěšné ionty z jílu. Poté nechte směs přes noc usadit, sklenici zakryjte a ráno vypijte vodu na lačný žaludek s ponechanou usazeninou na dně. Kúru praktikujte po dobu dvou týdnů a pokud se vaše tělo dobře vypořádá s čistícími účinky jílu, můžete již třetí týden smíchat usazeninu na dně sklenice s vodou a 2–3 dny toto „mléko“ konzumovat celé. V případě nepříjemných zažívacích poruch, jako je průjem, je lepší léčbu na několik dní přerušit nebo snížit její množství. Jíl sice skrývá skutečné poklady, ale neměl by se užívat nadměrně. Po třech týdnech léčby můžete případně pokračovat v léčbě probiotiky, abyste dále posílili střevní flóru.

VYCHYTÁVÁ SKRYTÉ PROBLÉMY A OPRAVUJE SLIZNICE

Protože jíl dokáže účinně absorbovat střevní plyny a odvádět toxické látky, může zpočátku způsobit různá překvapení. Například mírný průjem nebo zácpu do té doby, dokud se znovu nenastolí rovnováha a normální aktivita zdravého střeva. Jedná se o zdravý proces eliminace nežádoucích látek, který může přechodně přivést na světlo skryté problémy, jež se můžou projevit například i v podobě křečí v oblasti žaludku, břicha nebo mírné bolesti ledvin. Díky svým léčivým a regeneračním vlastnostem je jíl dobrým spojencem proti vředům, zánětům a také při perforaci střev, která už nejsou schopna správně absorbovat molekuly výživných látek. To může mít za následek problémy s imunitou, různé alergie, potíže se štítnou žlázou i kožní nemoci. Jíl je klíčovým prvkem, který dokáže zastavit tyto problémy, protože jeho antiseptické vlastnosti přirozeně obnovují poškozené tkáně. A navíc působí protizánětlivě na kosti, svaly, klouby. A dokonce pomáhá i při ischiasu, a to i uvnitř nervu, kde pomáhá zmírnit zánětlivý bolestivý proces.

NAVRACÍ TĚLU MINERÁLY

Jíl je velmi bohatý na minerály, zejména železo, oxid křemičitý, vápník, draslík a hořčík.

Doporučuje se proto jako prevence nebo léčba pro obnovení vitality, a to i v případě pravidelného sportovního tréninku, konzumace tabáku nebo alkoholu. I když jíl obsahuje skutečně vzácné látky, odborníci upozorňují, že by se neměl nadbytečně užívat: ne více než 3 týdny.

PLEŤ JAKO Z PORCELÁNU

V neposlední řadě se tato superjemná hlína používá jako přísada do kosmetických výrobků. Je vynikajícím spojencem zejména u citlivé pleti nebo kůže s tendencí k akné, ale vhodný je i na suchou pleť. Pokožku hluboce čistí, zjemňuje a obnovuje její jas. Jíl však oceníte i v přípravcích na vlasy, které zbavuje přebytečného mazu pokožky hlavy. Jeho silná absorpční schopnost totiž dokáže regulovat funkci pokožky, pohlcovat přebytečné sébum a zmatňovat, uklidnit a regenerovat či uzdravovat malé rány a boláky. Absorbuje také tělesné pachy přirozenou regulací potu. Jíl, nejlépe předem rozmíchaný v malém množství minerálky, můžete jako aktivní látku snadno přidat do svých péstičích přípravků s obsahem vody, tedy do sprchových gelů a šamponů, odličovacího mléka, masek i krémů. Do pudrových směsí se samozřejmě přidává v suchém stavu.

PRO ČIŠTĚNÍ A REVITALIZACI

Výhody bílé hlíny oceníte nejlépe v pleťové masce. Nasypejte do misky malé množství prášku a zředte trochou minerální vody. Vodu můžete nahradit vodou růžovou, která je ideální pro vyrovnání pH pleti. Směs promíchejte dřevěnou špachtli, abyste získaly hladkou pastu. Přípravek naneste na obličej a nechte působit deset minut, poté masku důkladně opláchněte a naneste obvyklý hydratační krém. Masku proti stárnutí vyžaduje ještě dvě přísady navíc: dvě lžičky prášku promíchejte s jednou lžící mandlového oleje a lžící čerstvě vylišané mrkvové šťávy, která regeneruje pokožku a maže vrásky. Pokud je získaná hmota příliš hustá, přidejte ještě trochu minerální vody. Tato jednoduchá revitalizační maska dokáže při pravidelném používání 1x týdně vrátit mladistvý vzhled pleti a vyhladit vrásky.

Zdravě a zároveň se *super* chutí!

Ano, jde to. Zdravé už dávno neznamena automaticky méně dobré. Jaro se pomalu, ale jistě blíží a určitě ho chcete přivítat v dobré kondici a s novou energií. Tak do toho, pochutnáte si.



KREKRY NEJEN NA VÝLET

Ovesné krekry s rajčaty a semínky mají extra vysoký obsah vlákniny, zasytí tedy na dlouhou dobu a podporují správnou funkci trávicího systému. Vyrobeny jsou z ovesné mouky a vloček a pufované quinoi, nech-

bí dále lněné semínko, mleté olivy a mletá sušená zelenina (rajče, cibule, česnek, petržel, sušené olivy, oregano). Poslouží jako praktická svačina na cesty či do práce, rovněž ale jako pohostění nebo „zobání“ u televize.

Emco Ovesné krekry s rajčaty, 29,90 Kč (100 g)



ŘEKNI SÝÝR...

Pečené kousky sýru Gran Moravia jistě oceníte při posezení u sklenky vína, ale také jako proteinový snack na výlet. Nejen že dodají potřebnou energii, ale zároveň zajistí přísun vápníku a bílkovin důležitých pro regeneraci svalů. Sýr chutná nejen samotný, ale zkuste ho přidat také například do salátů a polévek nebo na přípravu jednohubek. Jedinou ingrediencí je sýr vyrobený výhradně za použití rostlinného syřidla.

Cri Cri Gran Moravia, 51,80 Kč (40 g)



LEHKÉ KŘUPAVÉ CHLEBÍČKY

Knäck Snack s černuchou, to je zdravé a hlavně překvapivě chutné mlsání. Řada křupavých chlebiček s originální štiplavou příchutí obsahuje 60 % žitné mouky. Černucha neboli černý kmín je léčivým kořením, které blahodárně působí na řadu zdravotních neduhů, například na zažívací potíže a vysoký krevní tlak a posiluje imunitu. Obsahuje řadu vitaminů a minerálů a zaujme exotickou chutí.

Chlebičky Knäck Snack s černuchou, 25 Kč (100 g)



SLADKÉ PEČENÍ, MÁLO KALORIÍ

Čím nahradit v kuchyni klasický rafinovaný bílý cukr? Jednou ze zdravějších variant jsou sirupy. Například čekankový je plný vlákniny, rýžový je tekutější a méně sladký, sirup z rostliny agáve je oproti tomu hustý a s vý-

razně sladkou chutí. Obsahuje vysoký podíl ovocného cukru a nízké množství sacharózy. Toto přírodní sladidlo, navíc v biokvalitě, využijete při vaření i pečení.

Agávy sirup Bio, Country Life, 79 Kč (250 ml)



VOŇAVÁ SNÍDAŇOVÁ KAŠE

Rychlá a výživná snídaně v podobě lahodné kořeněné ovesné kaše. Perníček dodá energii a všechny důležité živiny na celé dopoledne. Příprava je snadná, stačí nasypat do misky a zalít mlékem nebo vodou a máte hotovo. Směs tvoří ovesné vločky, semínka a oříšky, které jsou skvělým zdrojem tuků, a doslazená je pouze zkaramelizovaným kokosovým nektarem. Nenajdete v ní barviva, dochucovadla, zahušňovadla ani sladidla.

Zalij.To Snídaňová kaše Perníček, 25 Kč (50 g), 170 Kč (500 g)



BŘEZOVÁ VODA? ANO!

Český výrobce přírodních potravin přináší na trh březovou vodu z nejstarších bříz běloruských lesů. Ta je plná přírodní síly, bohatá na živiny a antioxidanty, skvěle chutná a zároveň prospívá organismu. Do praktických lahviček je stáčená čerstvá šťáva v průběhu čtyřiařidaceti hodin od sběru. Mimo jiné tato vzácná tekutina přispívá k udržení normálního stavu kostí a zvyšuje celkovou odolnost nervů. Seženete ji v přírodní verzi i ochucených variantách a využít se dá i do smoothies a koktejlů.

Bio Březová voda Absolutely Wild, Natu, 49 Kč (330 ml)

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA & Wellness

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK. 6 ČÍSEL ZA 474 Kč VČETNĚ DPH. CENA 1 VÝTISKU JE 79 Kč (V BĚŽNÉM PRODEJI 89 Kč).

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:
TEKUTÝ MAKE-UP PERRICONE MD NO MAKEUP SKINCARE
S OCHRANNÝM FAKTOREM SPF 20

Značka Perricone MD je proslulá svou luxusní péčí o pleť. Založil ji roku 1997 dermatolog a nutriční specialista Nicholas Perricone, světově uznávaný odborník na zdravé stárnutí a držitel více než stovky patentů v oblasti léčby pleti a systémových onemocnění. Kosmetické přípravky Perricone MD jsou bohaté na antioxidanty a živiny, které si lidské tělo přirozeně vytváří. Díky tomu pak tělo tyto látky rozpoznává jako své vlastní a na pleť se dostávají velmi výrazné výsledky.

Značka Perricone MD nabízí také řadu No Makeup Skincare, která vyzdvihne vaši přirozenou krásu díky jemnému nalíčení a zároveň zajistí účinnou péči o vaši pleť. Budete nalíčená, a přesto přirozeně krásná. Stejně jako všechny produkty Perricone MD, které vznikají na základě dlouholetého výzkumu v laboratořích, jsou inspirovány přírodou.

Mezi bestsellery patří jednoznačně **tekutý make-up No Makeup Skincare s ochranným faktorem SPF 20**. Je doslova nabitý pečujícími složkami a snadno splyne s pleť. Vytvoří zářivý a přitom velice přirozený look. Je dostupný v osmi odstínech, které poskytují lehké krytí. Účinné složení posílené neuropeptidy a extraktem ze sedmikrásky viditelně vyhlazuje vrásky a redukuje tmavé skvrny i nejednotný tón. Cena make-upu je 1499 Kč.

Produkty značky Perricone MD jsou k dostání v síti prodejen Sephora.



Perricone MD

Budte
v obraze
jen za
474 Kč!

**Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice**

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz
nebo na info@kosmetika-wellness.cz





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Jak vést úspěšný salon
- ❖ Pěstění obočí = rám našeho obličej
- ❖ Jarní detox pleti
- ❖ Krásné ruce vzhůru!
- ❖ Vzhůru k mladistvé postavě!
- ❖ Na krásu od talíře

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE
25. BŘEZNA 2021

KOSMETIKA & Wellness

Kosmetika & Wellness Časopis o kráse, zdraví, estetice a životním stylu

Vydavatel

Press21 s.r.o.
Sacré Coeur Offices
Holečkova 103/31, 150 00 Praha 5
IČ: 24733784
DIČ: CZ24733784
tel.: +420 727 990 061
e-mail: info@press21.cz
www.press21.cz

Šéfredaktorka

PhDr. Hana Profousová
tel.: +420 732 961 678
e-mail: profousova@press21.cz

Stálí spolupracovníci

PhDr. Eva Hirschová
Mgr. Simona Procházková
Štěpánka Strouhalová
PhDr. Milana Šimáčková
Anna Zajícová

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

Lucie Cabáková
tel.: + 420 773 112 334
e-mail: cabakova@press21.cz

Grafické zpracování

Daniela Winklerová

Fotografie

Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

Ing. Michael Klán
tel.: +420 720 704 199
e-mail: info@press21.cz

Objednávka předplatného

cena 1 výtisku je 79 Kč,
roční předplatné 474 Kč včetně DPH,
mimo ČR 30 Eur (5 Eur za výtisk)

Předplatné zajišťuje SEND Předplatné
Ve Žlíbku 1800/77,
193 00 Praha 9
tel.: 225 985 225
e-mail: kosmetika@send.cz

Distribuce

PNS, a. s.

Redakci nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály dál rozšiřovat. Zasláním materiálů do redakce souhlasíte s tím, že mohou být opakovaně otištěny v tomto časopise, redakčně upraveny a nebudou vám vráceny. Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 28. 1. 2021

Registrační číslo

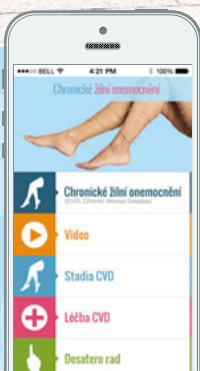
MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

Rady odborníků

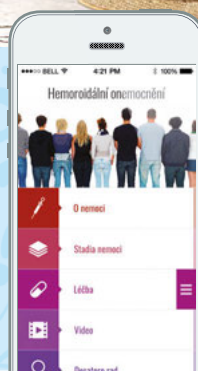
najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace **BOLÍ VÁS NOHY**

ke stažení zdarma



Aplikace **HEMOROIDY**

ke stažení zdarma



vitální
senior

Vitalitou ke spokojenosti

www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

Posláním portálu [vitalnisenior.cz](http://www.vitalnisenior.cz) je soustředit na jednom místě informace a nabídku služeb a produktů pro cílovou skupinu 55+.

Vizí webové stránky je reflektovat zájmy a životní styl této cílové skupiny.

Portál www.vitalnisenior.cz je nejefektivnější cesta, jak nabídnout informace, produkty a služby určené pro uspokojování potřeb této rostoucí cílové skupiny lidí.

Kontakt:

press21

Press21 s.r.o.

Holečkova 103/31

150 00 Praha 5 – Smíchov

tel.: +420 720 704 199

www.press21.cz

e-mail: info@vitalnisenior.cz

Vitalnisenior.cz
přináší informace
z následujících oblastí:

- Peníze
- Bydlení
- Zdraví
- Výživa
- Cestování
- Služby
- Nákupy
- Zábava

Více informací najdete
na www.vitalnisenior.cz.

S námi neminete cíl!

press21

www.press21.cz



vitální senior
Vítání ke spokojenosti

Domů | Bydlení | Zdraví | Centování | Kam zájít | Zábava | Využití | Recepty | Ze života | Jaro 50+ | Sociálně

Jaro z pohledu psů může být krásné i nebezpečné
MÁTE PRÍZNAKU INVALIDITU DRUHÉHO ČI TŘETÍHO STUPNĚ?
Vstávejte do jarních dnů s lehkostí. Bez otoků a pocitu únavy



RETAIL NEWS
Ročník X, 1-2/2020
79 Kč / 4,90 €

Kamenný obchod se digitalizuje, musí...
Jak obžít „stáří“ družstvo?
Módní průmysl letos dál zpomalí tempo
Potkáme na nákupu svého robota?

„Internetový obchod ovlivňuje podobu průmyslového developmentu.“ říká Tomáš Miček, ředitel PG v České republice

www.retailnews.cz



KOSMETIKA & Wellness
březen-duben 2020
79 Kč / 3,50 €

Speciální příloha o EET
Injekce mládeí
Narovnejte svůj úsměv!
„Mezi osobnostmi, které ovlivnily můj byznys, patří paní Olga Knoblochová,“ říká Alexandra Fričová z Kliniky krásy PHYRIS

Časopis pro krásu, zdraví, estetiky a životní styl
www.kosmetika-wellness.cz

