

KOSMETIKA

& Wellness

listopad-prosinec 2021
89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

Jak neztratit
sebeúctu
v podnikání

O anti-agingu
v Monte Carlu

„Bioceutická kosmetika Natinuel
čaruje s kůží,“ říká Marcela Baldas,
školitelka kosmetiček ve fyziologickém
přístupu při péči o pleť

Natinuel®
next generation



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

Fotobiomodulace

relaxace pomocí světla

Nejvýkonnější
fotobiomodulační
produkty na trhu

Světelná terapie, neboli fotobiomodulace, zažívá ve světě obrovský boom. V čem vlastně spočívá a jak funguje?

Každý organismus potřebuje ke správnému fungování dostatek energie. Každá naše buňka je vyložena závislá na energii, která je do ní dodávána pomocí takzvaných fotonů. Dá se říci, že kde nejsou fotony - světlo, není energie, není zdraví, relaxace a ani pleť nemůže být v pořádku.

Občas ani ta nejdražší a nejkvalitnější kosmetika nedokáže řešit dermatologické potíže. Sáhnete po účinné metodě přírodního ošetření pleti bez chemikálií, UV záření a nadměrného tepla. Terapie červeným a infračerveným světlem podporuje produkci oxidu dusnatého, který udržuje správnou funkci orgánů a působí protizánětlivě. V kombinaci s blahodárným účinkem na mazové žlázy se jedná o efektivní nástroj v boji proti akné. Mezi další schopnosti patří aktivace telomerázy, jenž spouští silný anti-aging efekt. Při pravidelné terapii vyhlazuje pokožku v problémových partiích těla, odstraňuje strie i jizvy po popáleninách a je špičkovým nástrojem pro relaxaci a duševní pohodu.

Využití této terapie ocení profesionálové v oboru dermatologie, wellness a rekonvalescence i kdokoli s touhou se starat o své fyzické i psychické zdraví v pohodlí domova.

K čemu je tedy terapie červeným světlem vhodná?

- Zvyšování hladiny energie podporou uvolňování ATP (adenosintrifosfátu) z mitochondrií buněk
- Aktivace lymfatického systému
- Zvýšení průtoku krve a podpora mikrocirkulace
- Stimulace nebo snížení zánětu v těle
- Minimalizace vrásek a jemných linií
- Redukce akné
- Snížení velikosti pórů
- Kvalitnější cirkadiánní rytmus
- Relaxace a regenerace jak fyzická, tak i psychická

Na našem webu nebo sociálních sítích Nuovo Therapy najdete spoustu informací a reference ohledně světelné terapie.



Vaše světlo na cestě ke zdraví



facebook.com/NuovoTherapy



instagram.com/nuovo.therapy

www.nuovotherapy.cz



TADY A TEĎ!

Nedávno jsem byla na třídním srazu střední školy po – ani se mi nechce psát ta číslovka ☺. Byli jsme na sebe zvědaví: co kdo dokázal, jestli mu/jí vydrželo manželství, jak kdo vypadá... Zkrátka dozvědět se všechny ty důležité informace, kterými poměujeme svůj vlastní úspěch a vzhled. To druhé jistě víc ženy než mužská část třídy. Myslíte, že je to marnivé? Je to spíš doklad toho, že si stále víc uvědomujeme, jak je v dnešním světě důležité dobře vypadat, protože to znamená i líp uspět.

Naše prababičky nosily na hlavě šátek. Naše babičky klobouky. Dnešní maminky mají zelené nebo oranžové pruhy ve vlasech. A co je nejužasnější? Že to nikoho nepohoršuje. No, naše pubertální děti možná ano. Ale ty pobuřujeme obecně svou existencí, takže to není třeba brát tak vážně.

Ale teď vážně: smyslem našeho časopisu je psát o kosmetice, estetických trendech, o všem, co dělá náš život hezkým. Proto si přeje – před koncem dalšího nepříliš radostného roku –, ať je ten příští opravdu šťastný a veselý! Dnes víme, že to není pouhá zdvořilostní fráze. Ať už v něm na nás čeká cokoli, snažme se radovat z každé pozitivní maličkosti. Ona ta tolik proklamovaná věta „Žijme tady a teď!“ v sobě totiž skrývá hlubokou moudrost.

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

Hana Profousová

Z VAŠICH DOPISŮ

S velkým zájmem jsem si v minulém čísle přečetla článek Miroslava Spilky nazvaný Ekologie v kosmetice. Píše tam o věcech, které zkušené kosmetičky nebo lidé zájímaví se o tuto oblast zřejmě dobře znají. Já jsem ale v tomto oboru nováček. Když jsem přišla o práci kvůli snižování stavu ve firmě, kde jsem pracovala, rozhodla jsem se zájem o kosmetiku proměnit ve svou profesi. Po rekvalifikaci jsou pro mě všechny tyto informace – ať už teoretické, nebo praktické, které přinášíte ve vašem časopise – velmi zajímavé. Přeju vám hodně sil do vaší práce, protože si umím představit, že v době, kdy se pohybujeme od jednoho lockdownu k druhému, to také nemáte lehké.

Lenka K.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



EXPRESNÍ AMPULKY 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

DOPLŇKĚK PROTI STÁRNUTÍ 8
NOVINKY ZE SVĚTA

BIOREMODELACE PLETI 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

CHCETE MÍT ZÁŘIVOU PLEŤ? 10
JEDNÍM Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH ATRIBUTŮ CELKOVĚ PŮVABNĚHO DOJMU JE ROZJASNĚNÁ, SVĚŽÍ POKOŽKA. CESTA K TAKOVÉMU VÝSLEDKU JE POMĚRNĚ NÁROČNÁ, PŘEDEVŠÍM PRO TY ŽENY, KTERÉ NEDOSTALY KVALITNÍ PLEŤ DO VÍNKU

SKVĚLÁ, PRŮMĚRNÁ NEBO ŠPATNÁ KOSMETIČKA? 14

SVĚ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

MOLEKULÁRNÍ BIOEUTIKA POMÁHAJÍ 16

EFEKT BIOEUTICKÉHO KONCEPTU POPISUJE MARCELA BALDAS, ŠKOLITELKA KOSMETIČEK VE FYZIOLOGICKÉM PŘÍSTUPU PŘI PÉČI O PLEŤ

JAK NEZTRATIT SEBEÚCTU V PODNIKÁNÍ 18

NA ZAČÁTKU PODNIKÁNÍ PŘIJDE NÁPAD, SEN, VIZE. A PŘÁVĚ TU VIZI JE POTŘEBA DOBRĚ DEFINOVAT. PROČ CHCI PODNIKAT? CO OČEKÁVÁM? A PODLE TOHO NASTAVIT KONCEPT SALONU

LETOŠNÍ HVĚZDY GERNÉTIC OBJEVENY 20

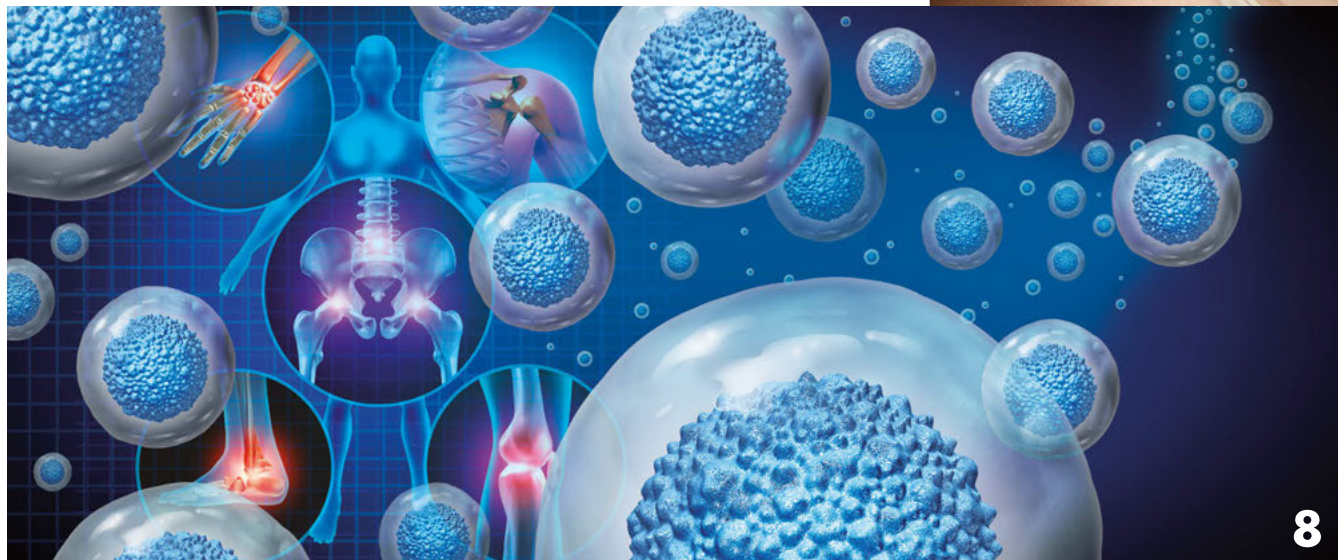
JIŽ POTŘETÍ FIRMA LK SERVIS, ZASTOUPENÍ FRANCOUZSKÉ KOSMETICKÉ ZNAČKY GERNÉTIC PRO ČR A SR, VYHLÁSILA VÝSLEDKY SOUTĚŽE HVĚZDA GERNÉTIC ČESKO A HVIEZDA GERNÉTIC SLOVENSKO

MISTROVSTVÍ ČR V MAKE-UPU 2021 – CITY LIGHTS 24

V RÁMCI VELETRHU FOR BEAUTY PROBĚHLA ŘADA ZAJÍMAVÝCH DOPROVODNÝCH AKCÍ. S VELKÝM ZÁJMEM SE SETKALO ZEJMÉNA MISTROVSTVÍ V LÍČENÍ, JEHOŽ MEDIÁLNÍM PARTNEREM BYL I ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS



40



8

POD STÍNY I POD ŘASY 30

NEŽ SÁHNETE PO MAKE-UPU, POUŽIJTE BÁŽI, KTERÁ PRODLOUŽÍ VÝDRŽ VAŠEHO LÍČENÍ

JAK SI VYBRAT KVALITNÍ KURZ PERMANENTNÍHO MAKE-UPU 32

POKUD PŘEMÝSLÍTE O KARIÉRE STYLISTKY PERMANENTNÍHO MAKE-UPU NEBO CHCETE SLUŽBU NAVÍC, BUDOU SE VÁM HODIT ZKUŠENOSTI UZNÁVANÉ ODBORNICE VERONIKY FLEIŠER

PLEŤ NASYCENÁ ZDRAVÍM 34

REPORTÁŽ Z OMLAZUJÍCÍ PROCEDURY PLAZMALIFTINGEM NA KLINICE MEDIESTETIK

KRÁSNÁ TVÁŘ JE VIZITKOU ZDRAVÍ 36

PODLE ODBORNÍKŮ SVĚTOVÉHO KONGRESU V OBLASTI ANTI-AGINGU JE POTŘEBA PEČOVAT PŘEDEVŠÍM O SVÉ ZDRAVÍ A VNITŘNÍ POHODU, A KRÁSA – PŘEDEVŠÍM TA ZE VNITŘÍ – SE DOSTAVÍ SAMA

LÉČBA MRAZEM 38

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

JAK OVLIVNIT KLIENTY, ABY SI VYBRALI VAŠE SLUŽBY A PRODUKTY 39

POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

DOKONALÉ TĚLO**VŠECHNO SE DÁ VYLEPŠIT! 40**

BLÍŽÍ SE VÁNOCE A MOŽNÁ DOSTANETE DOTAZ: CO BYS SIS PŘÁLA OD JEŽÍŠKA? NAPADÁ VÁS SPOUSTA VĚCÍ? CO KDYŽ TOUŽÍTE PO MLADŠÍ TVÁŘI A HEZČÍM TĚLE? I TOHLE PŘÁNÍ SE DÁ SPLNIT

BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ = IDEÁLNÍ CVIČENÍ PO PORODU 42

ZÍSKÁNÍ POSTAVY JAKO „PŘED“ BY MĚLO BÝT POZVOLNĚ

POMERANČOVÁ KŮŽE? OLOUPAT! 44

CELULITIDA SE STALA HORŠÍM PŘÍZRAKEM NEŽ VRÁSKY. JE POVAŽOVÁNA ZA NĚCO NEPĚKNÉHO A POTUPNÉHO. JAK SE JÍ ZBAVIT?

ZHUBNĚTE JEŠTĚ DO VÁNOC 46

CHCETE DO JEŽÍŠKA SHODIT PÁR KILO? PORADÍME, JAK NA TO JÍT CHYTŘE

VŠE PRO ZDRAVÍ**MALÉ, ALE ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÉ 48**

MIKRONUTRIENTY, Tedy MINERÁLNÍ LÁTKY, STOPOVÉ PRVKY A VITAMINY JSOU PRO SPRÁVNOU FUNKCI ORGANISMU NAPROSTO NEZBYTNÉ



42

44

46

60

PÁSKY PROTI BOLESTI 51

KINEZIOTAPING NABÍZÍ POMOC PROTI RŮZNÝM BOLESTEM

ZDRAVOTNÍ HROZBA: NEÚČINNÁ ATB 52

ANTIBIOTIKA ZACHRAŇUJÍ NAŠE ŽIVOTY, PROTOŽE ZABRAŇUJÍ RŮSTU BAKTERIÍ NEBO JE PŘÍMO USMRCUJÍ. NYNÍ ALE HROZÍ, ŽE SE KVŮLI JEJICH NEVHODNÉMU POUŽÍVÁNÍ VÝRAZNĚ SNÍŽÍ JEJICH ÚČINNOST

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**ČÍM SE SVĚT KDYSI MYL A VONĚL 54**

JAK SE KDYSI KOSMETIKA PRODÁVALA A PROPAGOVALA

MANDIRA – UMĚNÍ HARMONIE PO ŠTÝRSKU 56

JAK DOSÁHNOUT HARMONIE DĚLA A DUCHA POMOCÍ AJURVÉDY, Tedy „UMĚNÍ ŽÍT“

PŘÍRODA UZDRAVUJE (6) 58

POMOCÍ BYLINEK LZE ŘEŠIT PORUCHY TRÁVENÍ, JAKO JE PÁLENÍ ŽÁHY, BŘIŠNÍ BOLESTI, NAUZEJA AD.

ELIXÍR NESMRTELNOSTI 60

ČAJ NÁM NEJEN CHUTNÁ A UMOŽNÍ VYCHUTNAT SI CHVILKY KLIDU, PŘINÁŠÍ TAKÉ CELOU ŘADU BENEFITŮ PRO ZDRAVÍ

CO OČI NEVIDÍ... 62

PŘÍSLOVÍ A RČENÍ, V NICHŽ FIGURUJÍ OČI NEBO ZRAK, EXISTUJE CELÁ SPOUSTA. KOLIK JE NA NICH PODLE ODBORNÍKŮ PRAVDY?

ADVENT PLNÝ CHUTÍ 64

JAKÉ LAHŮDKY, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ SVÁTEČNÍ ADVENTNÍ DNY, BY VÁM NEMĚLY UNIKNOUT?

Estetické střípky



HIGH-TECH MASKA

Terapie světlem patří mezi nejučinnější metody, díky nimž se dosáhne pevné a zdravé pleti bez vrásek. Světlo totiž potřebuje k životu každá buňka v našem těle ke své obnově a energii.

Pokud ho budeme vyzařovat na obličej, buňky z něj dostanou novou energii a můžou tak lépe a rychleji produkovat kolagen, pleť je vypnutá, svěží a méně náchylná k tvorbě vrásek. Těto skutečnosti využívá high-tech LED maska L.ma vyzařující infračervené světlo, které je 100% bezpečné. Nevydává teplo a nevadí pleti ani při dlouhodobém užívání (nehrozí žádná kontraindikace). Terapie tímto světlem se někdy označuje jako neviditelná kúra, a to z toho důvodu, že spektrum o vlnové délce 940 nm lidské oko vůbec nevidí. Jeho pozitivní výsledky na pleti ale rozhodně nepřehlédnete.

DOPORUČENO PŘÍRODOU

Nový koncept bioregenerační kosmetické řady Sacred Nature pocházející z laboratoří [comfort zone] řeší projevy suchosti, matnosti a známky stárnutí pleti. Využívá přitom výtažky z rostlin a patentovaný komplex biofermentovaných extraktů např. z listů myrty, černého bezu a slupek z granátového jablka. Jedním z řady je výživný krém pro velmi suchou pleť s obsahem mechu, který zlepšuje hydrataci, udržuje zdravé buněčné jádro, zjemňuje pleť a zajišťuje mladistvý vzhled pokožky.



ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic

JÁ TAKY

Práci kosmetičky si většinou vybírají ženy, které rády pečují o druhé. A nemusí to být jen v salonu, pečují o rodinu, starají se o přátele a známé. Mají pocit, že bez jejich péče se ostatní neobejdou. Někdy o ně pečují tak moc, že spotřebují všechnu svou energii a již jim nezůstávají síly pro ně samotné. Jste-li v podobné situaci, řekněte si: „Já taky“. Myslete více na sebe. Rozdělte úkoly ostatním. Nakoupit může někdo jiný, stejně tak s úklidem mohou pomoci všichni členové domácnosti. I klientky mohou přijít, jak chcete



vy. Najděte si častěji chvíli jen pro sebe, udělejte si radost. Bude se cítit lépe. Je to jen v hlavě.



EXPRESNÍ AMPULKY

Dva typy ampulí – Lift Express a Tenseur Flash – jsou určeny pro týdenní intenzivně obnovující kúry. Podporují pěstěný vzhled a redukují hluboké vrásky i známky únavy. Jsou naplněny sérem s vysokou koncentrací aktivních látek. Použití se dají také jednorázově jako SOS produkt pro dosažení okamžitého zářivého vzhledu.



Z PATAGONIE DO VAŠÍ KOUPELNY

Biotechnologická společnost Codex Beauty Labs ve svých produktech z řady Antü využívá sílu bioaktivních látek z patagonských rostlin, kterých si lidé z indiánského kmene Mapuche cení pro jejich ochranné a léčivé vlastnosti. Výsledkem je kolekce zaměřená na ochranu a obnovu pleti, podporu kožního mikrobiomu a posílení kožní bariéry. Obsahuje rozjasňující hydratační krém, rozjasňující noční krém, rozjasňující sérum, rozjasňující mlhu, osvěžující gelový cleanser a oční krém. Pět ze šesti produktů řady je baleno do bioplastových tub z cukrové třtiny s neutrální uhlíkovou stopou. AntüComplex je zaměřený na ochranu kožní bariéry a snížení oxidačního stresu pokožky z mechanického zatížení (roušky a respirátory), znečištění z ovzduší a UV záření. Tyto faktory jsou hlavní příčinou podráždění pleti a akné, včetně maskné.



CEREMONIÁLY KRÁSY V AQUAPALACE PRAHA

Toužíte po dokonalém relaxu? Pak se vypravte do Aquapalace Praha. Budou vás zde hýčkat od hlavy až k patě. A to doslova, doporučuje manažerka místního SPA & Wellness, Tereza Poledná.

Prohřát prokřehlé tělo v sauně, naložit se do perličkové koupele, nechat se masírovat vonnými oleji a užít si dokonalou péči o pleť. Kdo by o to nestál? Tyhle osvěžující rituály krásy vám poskytneme u nás v Aquapalace Praha. Můžete si u nás užít celý den jen pro sebe, věnovat se sobě a v klidu odpočívat. Nabízíme neopakovatelné chvíle relaxace s přáteli v našem privátním SPA se saunou a vířivkou v naprostém soukromí. Naše tělové a obličejové SPA procedury zharmonizují vaše tělo a mysl. To vše naleznete na jednom místě, kde se o vás postará tým profesionálů ve Spa&Wellness. Můžete také využít naše moderní nestátní zdravotnické zařízení Balneo&Medical, které poskytuje komplexní služby v oblasti fyzioterapie a léčebné rehabilitace.

Tereza Poledná, manažerka SPA & Wellness v Aquapalace Praha



Jaká máte pro návštěvníky doporučení?

S radostí bych jim nabídla naše turecké lázně Hammam s parní saunou, vyhříváním mramorovým stolem a peelingem, který si u nás mohou namíchat na míru v našem jedinečném PEELING BARU. Máme zde stálou klientelu, hotelové návštěvníky z Aquapalace hotelu, ale chodí k nám lidé z celého okolí. Někdo



si dopřeje pro sebe celý den, jiný dorazí „jen“ na kosmetické ošetření. U nás se pyšníme francouzskou značkou PAYOT, jejíž přípravky máme v nabídce luxusního ošetření pro omlazení pleti, vyhlazení vrásek, zlepšení hydratace pleti a poradí si i s nežádoucí pigmentací. V poslední době je nejvíce vyžadována

péče Roselift Collagen pro zpevnění pleti a pro zpomalení jejího stárnutí. Kosmetických procedur máme v nabídce víc, stačí si jen vybrat. Výhodou je, že je provádějí speciálně vyškolené kosmetičky firmou SPILKA, která se v naší republice o značku PAYOT stará téměř 30 let. Jde o profesionálky, které dokonale ovládají složení produktů i speciální obličejové rituály. Kosmetické ošetření PAYOT je určené jak pro starší, unavenou a podrážděnou pleť, ale zahrnuje i hloubkové čištění problematické pleti.

Co všechno si ještě u vás můžeme užít?

Připravili jsme pro zákazníky takzvaný DAY SPA. Můžete si vybrat z nabídky balíčků, které jsme připravili na míru. Pro páry je určený Romantic, který si lze dopřát v privátním SPA, Beauty, který zahrnuje čistící kosmetické ošetření, Aroma s masáží a perličkovou koupelí nebo Detox s masáží a detoxikačním čajem Kusmi. Ke každému balíčku péče náleží také vstup do Saunového světa. Půjčeme vám župan a pantoflíčky, a pak už vám nic nebude bránit vstoupit do světa pohody a zdraví.

Jak se připravujete na Vánoce?

Chystáme různá setkání a eventy pro firmy. Kde se za odměnu mohou nechat masírovat a dopřát si ošetření luxusní kosmetikou. Prodáváme zde i krásné vánoční balíčky od značky PAYOT. Dále máme připravené dárkové poukazy nejen na pleťové a tělové ošetření, ale i na manikúru, pedikúru, privátní SPA, Hammam a vše, nač si jen vzpomenete. Odpočíte si od každodenních starostí a dopřejte si chvíle pro sebe a přátele v luxusním prostředí. Chvilé strávené v našem SPA & Wellness se pro vás stanou nezapomenutelným zážitkem.



Novinky ze světa

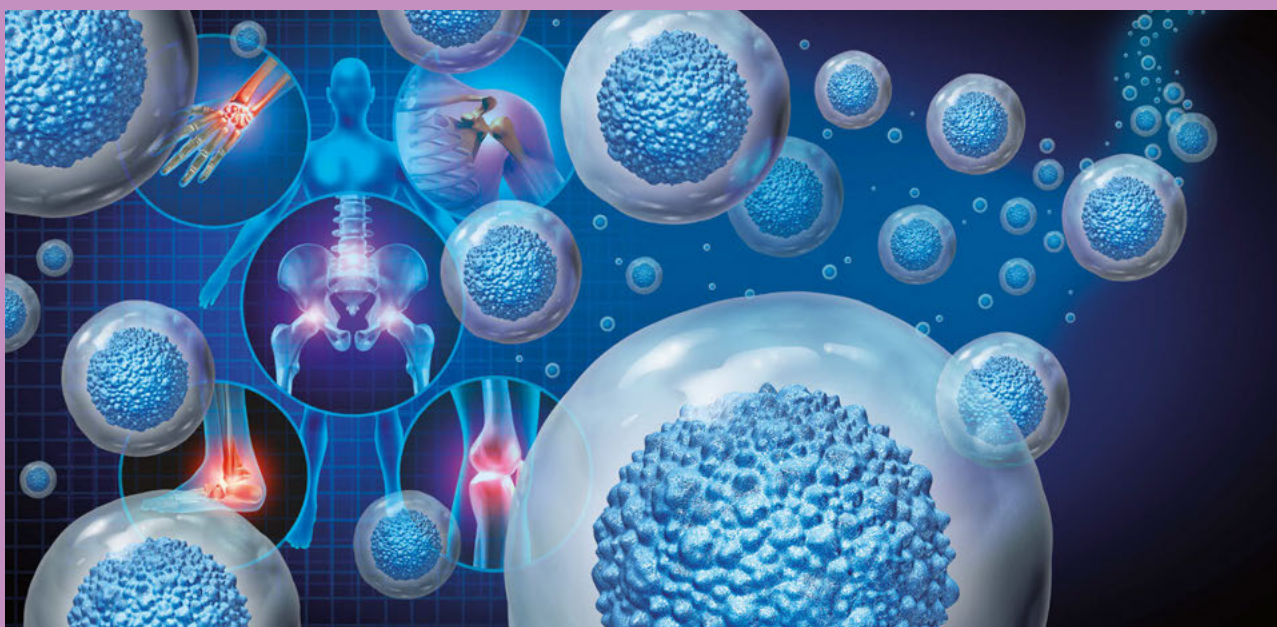


DOPLNĚK PROTI STÁRNUTÍ

Je možné spojit hned dva vytoužené cíle: zpomalit stárnutí a současně hubnout, a to dokonce v jednom přípravku? Vědci z amerického Buckova institutu vyvinuli a uvedli na trh nový kombinovaný doplněk potlačující chuť k jídlu. Jedná se o přípravek GLYLO, který funguje tak, že snižuje vedlejší produkty glykace (AGE). K procesu glykace dochází jak v těle, tak při tepelné úpravě potravin, a je to biologický proces, při kterém se molekuly glukózy vážou na jiné molekuly, jako jsou aminokyseliny, bílkoviny nebo tuky, a při vaření nebo žvýkání se rozkládají za vzniku komplexů aminokyselin a cukrů nazývaných AGE (advanced glycation end products). Ty také zlepšují chuť potravin, a tím i zvyšují chuť k jídlu, ale především urychlují proces stárnutí a s ním související onemocnění, včetně diabetu a neurodegenerativních nemocí. Samotná glukóza sice není toxická, ale vedlejší produkty při procesu glykace, ke kterému dochází při metabolizaci glukózy, jsou zdraví velice škodlivé. Glykace nejen narušuje kolagen v naší pleti, odpovědný za její pružnost, ale především vytváří v organismu volné radikály, které útočí na vitalitu našich buněk. Slibný přípravek GLYLO nabízí řešení, které podporuje detoxikaci AGE, snižuje počet odpadních molekul a slibuje i další účinky, které podporují zdravé stárnutí. Současně ale také snižuje chuť k jídlu. „Nejtěžší na dietním omezení je jeho dlouhodobé dodržování,“ říká výzkumník z Buckova institutu pro výzkum stárnutí profesor Pankaj Kapahi. „Tento přípravek dokáže nejen snížit chuť k jídlu, a tak usnadnit dodržování dietních omezení, ale navíc upravuje působení glukózy přímo v těle.“

ODSTRANĚNÍ STÁRNOUCÍCH A NEMOCNÝCH BUNĚK

Společnost NaNotics zabývající se nanomedicínou objevila zcela novou technologii k odstranění stárnoucích buněk. Jaké je tajemství této ohromující metody? NaNotics vyvinula speciální nanočástice zvané NaNots, které by z lidského těla mohly odstranit patogenní molekuly - bez přidávání dalších cizorodých látek. Tyto „NaNots“ by mohly absorbovat nejrůznější patogenní částice a poté je vyloučit přirozeně z lidského těla. Můžou být naprogramovány tak, aby absorbovaly specifické cíle, které způsobují nejrůznější onemocnění od rakoviny přes infekce až po staré poškozené buňky. Tyto nanočástice lze považovat za nejmenší a biokompatibilní elementy na světě, přirovnávají se k houbě, která pohltí nežádoucí látky z těla. Také společnost Oisin Biotechnologies přišla s průlomovou platformou pro genovou terapii pro léčbu s využitím programu zapsaného v naší DNA. Softwarový program vyvinutý na její bázi lze naprogramovat tak, aby zabíjel stárnoucí nebo rakovinné buňky. Nový přístup je založený na myšlence, že poškozené buňky „vědí“, že jsou poškozené - a že tyto znalosti přítomné v DNA můžou být využity k jejich navádění k „sebevraždě“. Z výsledků na laboratorních myších bylo například zjištěno, že jediná injekce látky vyrobené na základě této technologie u nich vedla k 90% redukcí nádorů za 48 hodin, účinně zabránila osteoporóze související s věkem, a navíc ošetřené myši žily o 20% času déle, i když byla léčba zahájena ve stáří.



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.

HUBNUTÍ DÍKY PAPSŘKŮM

Verjú je první laserová liposukce, která získala certifikaci FDA za redukci obvodu, odstranění celulitidy a snížení objemu tuku. Procedura není určena pro výraznější hubnutí, ale je optimální na formování postavy v místech, která odolávají cvičení i dietě. Funguje tak, že na problémové partie dopadají laserové paprsky, které odbourávají tukové vrstvy v podkoží. Tuk se pak dostane do lymfatického systému a odtud ho tělo částečně vyloučí a z části se promění v energii. Laser navíc dokáže zvýšit množství kolagenu v kůži a zlepšit tak její stav. Kde se dá Verjú použít:

- boky
- stehna
- břicho
- brada
- kolena
- lýtka
- paže



Hana Profousová, foto: archiv firem a Shutterstock

Restart *mládeí*

BIOREMODELACE PLETI

Miniinvazivní ošetření PROFHILO je určeno k bioremodelaci pokožky. Jde vlastně o formu skinboosteru, který poskytuje intenzivní hloubkovou hydrataci, vyhlazuje drobné vrásky a pleť viditelně vypíná. Na rozdíl od klasických výplní nezvyšuje objem, ale stimuluje tvorbu kolagenu a elastinu a zlepšuje tak celkovou kvalitu pleti. Aplikuje se mix čistě nízkomolekulární a vysokomolekulární kyseliny hyaluronové v opravdu vysoké koncentraci. Ocení ho zejména výrazně suchá pokožka obličeje s počínajícími známkami stárnutí. Hodí se nejen k ošetření obličeje, ale i k regeneraci ochablé pokožky dekoltu, paží, kolen či hřbetů rukou. Nespornou výhodou tohoto ošetření je, že se aplikuje



tenkou jehlou pouze pěti drobnými vpichy do míst, kde pokožka nejvíce ochabuje. Gel se pak v podkoží sám rozšíří a není potřeba masáže. Zárok je bezbolestný a bez potřeby rekonvalescence.

INZERCE

1.
kolínské
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**



CHCETE MÍT ZÁŘIVOU PLEŤ?

Jedním z nejdůležitějších atributů celkově půvabného dojmu je rozjasněná, svěží pokožka. Cesta k takovému výsledku je poměrně náročná, především pro ty ženy, které nedostaly kvalitní pleť do vínku. Vede od pravidelné péče ušité na míru přes důsledné čištění až k sofistikovanému make-upu. Víte, že na vzhledu pleti se podílejí i vaše střeva a játra?

Do kosmetické výbavy každé ženy patří denní, noční a oční krém, do jejího každodenního rituálu vyčištění a ošetření pleti. Krémy doplňte sérem a tonikem, pečte pravidelnými návštěvami kosmetického salonu. Ani ten nejdražší krém vám však neprospěje, pokud není vhodný právě pro váš typ pleti. Pokožka každého člověka je jiná a mění se s věkem, tím pádem potřebuje i jiné složení krému. Při výběru se neřídte cenou ani značkou, na druhé straně se vyhněte levným produktům od neznámých výrobců. Pozor také na výhodné nabídky. Někdy se vám trefí přesně do noty, jindy si ale můžete domů přinést něco, co vůbec nevyužijete. Důležité je složení a to, jak se vaše pokožka po nanesení krému bude cítit.

Jemný hydratační gel-krém z řady Skin Moisture s šafránem vyrovná tón pleti, tonizuje ji, Bioten, 99,90 Kč



Droplet zanechává pleť čerstvou, jakoby orosenou. Na výběr jsou 4 odstíny, lze je aplikovat na čelo, tváře, nad rty nebo třeba na špičku nosu, L'Oréal Paris, 334 Kč



Sady Biofáze ovlivňují činnost enzymů v pokožce, snižují oxidační stres, Nobilis Tilia, sada trojice sér 994 Kč

Jemný gel s prebiotiky a aktivním uhlím zbaví pleť nečistot, Astrid, 89,90 Kč



Podkladový make-up Hydra-V redukuje nedokonalosti a pleť hydratuje díky vodě z norských fjordů a výtažku z palmy acai, Artistry, 1150 Kč



Pudrový rozjasňovač pleti rozzáří a jako bonus z něj ucítíte vůni kokosu, L'Oréal Paris, 334 Kč

Krém Elisir aktivuje vylučování poškozených buněk a působí proti fotostárnutí; biologicky chrání kolageny a elastiny a buněčnou DNA před poškozením UV zářením, Natinuel, 1680 Kč



Bio Aloe vera olej hydratuje a vyživuje, zmiňuje podráždění mimo jiné i po exfoliaci, Saloos, 154 Kč



Gel DeroPure je vhodný pro denní čištění problematické a aknézní pleti, Eucerin, 489 Kč



Vánoční box Detox Energie™ obsahuje korektor pro okamžité posílení energie pleti, dvě energizující rozjasňující ampule a řasenku Sothys v luxusním vánočním balení za speciální cenu 2095 Kč. K zakoupení pouze ve spolupracujících salonech Sothys Paris. Více informací na www.sothys.cz

NAJDĚTE SPRÁVNÝ KRÉM

Pokud máte suchou kůži, volte hydratační a mastnější krémy, které obsahují například kyselinu hyaluronovou a jiné hydratační složky, vedle toho třeba olivový olej, bambucké máslo nebo jojobový olej. Velmi suché pleti může prospět i lékařská vazelína. Ještě specifičtější potřeby vykazuje citlivá a atopická pokožka. Vhodné přípravky najdete v lékárně v nabídce dermokosmetiky. Pro mastnou pleť se snažte vybírat přípravky, které budou zabraňovat tvorbě mazu a zároveň dokážou pleť hydratovat. Používejte méně mastné produkty s antibakteriálním složením. Vhodné nejsou příliš hutné krémy, které nedovolí pokožce dýchat. Neplatí, že na mastnou pleť vůbec nepatří oleje. Naopak, některé jsou velmi vhodné. Například olej z moringy, baobabový olej či za studena lisovaný hroznový olej prospějí i tomuto charakteru pleti.

ZPOMALTE ČAS

Už pár let po třicítce přichází čas pro krém, který zpomalí proces tvorby vrásek. Anti-

-aging krémy nejsou všemocné, ale při pravidelném používání nočního, denního, očního krému a séra se efekt bezpečně dostaví. Zvlášť kombinujete-li péči s pravidelným čištěním pleti a sluneční ochranou. I při výběru omlazující péče myslte na svůj typ pleti. Skvěle působí krémy a séra s kyselinou hyaluronovou či s astaxanthinem z mořských řas. Proti jemným vráskám pomáhají například retinoidy patřící do skupiny vitaminů A, jako je retinol nebo kyselina retinová. Ty jsou vhodné především na aknézní pleť či na zmírnění pigmentových skvrn. Dalším velkým pomocníkem je i vitamin C. Jedná se o velmi účinný antioxidant zlepšující vzhled i barevný ton pleti. Mimochodem, krémy s vitamínem C by se měly skladovat mimo dosah slunečních paprsků. Dobrou volbou je i přípravek s obsahem koenzymu Q10. Ten může pomoci zmírnit jemné vrásky kolem očí a chránit pokožku před poškozením sluncem. Zkuste také přípravky na bázi niacinamidu, které patří do skupiny vitaminů B. Udrží v pokožce vodu a dobře hydratují. Ale nejdůležitější pro den je používat kré-

my s účinnou ochrannou složkou proti UVA a UVB záření. Sluneční paprsky způsobují rychlejší stárnutí kůže, tvorbu vrásek a mohou jí i vážně poškodit.

ČISTĚTE DO HLOUBKY

Aby pokožka mohla vsířbat péči, je potřeba ji nejdříve zbavit nečistot. K tomu slouží nejen zevní hloubková očista, ale také pročištění celého organismu zevnitř. Vnitřní prostředí se na kůži výrazně podepisuje. Pokud nebudete mít v pořádku mikrobiom střev, především tlustého střeva, který se podílí výraznou měrou i na imunitě, přinese to problémy i pleti, například naředlý vzhled či zhoršení akné. Na místě je srovnat mikrobiální osazení trávicího traktu. K tomu poslouží pravidelná konzumace zakysaných mléčných výrobků s přátelskými bakteriemi, ty můžete doplnit i potravinovými doplňky. Vedle toho je potřebné vyčištění vnitřního prostředí těla. Očistný proces probíhá neustále a hlavním detoxikačním orgánem jsou játra. Jejich činnost podpoří čaje a doplňky obsahující ostropestřec mariánský a samozřejmě zdravý životní styl.

INZERCE

Přemýšlíte o plastice prsou, liftingu nebo liposukci?

Svěřte se do rukou nejlepších odborníků.

Na klinice **ISCARE** najdete špičkové zázemí a pečlivé lékaře, kteří využívají nejmodernější lékařské metody.

Domluvte si u nás konzultaci **ZDARMA**.
Tel.: 234 770 235 nebo E: iscare@iscare.cz

KLINICKÉ
CENTRUM

12 let zkušeností

www.iscare.cz

 **ISCARE**





Flash sérum s vitamínem C a koenzymem Q10 pleť zpevní, projasní a chrání před volnými radikály, Phyris, 1020 Kč

Buněčný stimulant Mito Spécial+ oživuje a rozzáří unavenou pleť, redukuje vrásky, GERnétic, 1596 Kč



Remedelační denní krém Hyaluron Cellular Filler OF 30 pro zralý věk aktivuje buňky, aby dokázaly produkovat svoji vlastní kyselinu hyaluronovou, kolagen i elastin, Nivea, 450 Kč



Pořebujete zredukovat jemné vrásky a rozzáříť pokožku? Esence inspirovaná uměním fytofermentace spojuje lékárenské znalosti a moderní vědu do účinné receptury pro omlazení všech typů pleti, Kiehl's, 100 ml/1520 Kč, 200 ml/2490 Kč



Tři odstíny v jedné tvářence umožní dokonale modelovat tvář, Benecos, 119 Kč



Řada Hyalurogel poskytují komplexní hydratační péči v podobě micelárního mléka, nočního krému, denních krémů Rich a Light, a nově i vyplňujícího séra, Mixa, ceny 209 až 279 Kč

Intenzivní kolagenové sérum vypíná a vyhlazuje unavenou pleť, Dermacol, 149 Kč



Trojice jílových detoxikačních masek: „Černá“ s aktivním uhlím pro detox a rozjasnění, „zelená“ využívá eukalyptus pro očistu, třetí červenou řasu pro exfoliaci a zjemnění, L'Oréal Paris, 299 Kč



MASKY, MLÉKA, OLEJE, PEELINGY

Pleť se potřebuje zbavit odumřelých buněk, nečistot, povadlého a matného vzhledu. V tom jí pomůžou detoxikační masky, které vytáhnou škodliviny z povrchu i z hlubších struktur kůže. Ke svrchní očistě suché pleti jsou vhodná pleťová mléka. Pro pleť, která se víc masí, však nemusejí vždy být tou pravou volbou, výbornou alternativou jsou lehké gely. Také mezi přírodními oleji se najdou přípravky s detoxikačními účinky. Rozhodně zapomeňte na mýtus, že oleje se nehodí pro mastnou pleť, existuje řada alternativ vhodných pro různé typy od citlivé přes suchou, smíšenou až k mastné. Peelingové přípravky stáhnou z povrchu kůže svrchní vrstvičku nečistot a buněk, kterých se pleť přirozeně zbavuje. Působí buď mechanicky, díky drobným drsným částicům, jejichž činnost lze s nadsázkou přirovnat ke smrkovému papíru, anebo díky chemickým složkám (např. AHA kyseliny), jež nechtěný film na pleti rozpustí. Mechanické exfolianty působí na povrchu, chemické zasahují hlouběji. Po exfoliaci je nezbytné ošetřené partie opláchnout a pokračovat v péči.

LÍČENÍ DOKÁŽE ZÁZRKY

Co je hlavním úkolem make-upu? Sjednocení barvy pleti, zakrytí nedokonalostí, vytvoření efektu zdravé, svěží pleti, projasnění tváře. Než make-up nanese, měla by být pleť obličejové připravená. O to se postará denní krém a báze pod make-up, také korektor pro zakrytí nejvýraznějších nedokonalostí. Odstín přizpůsobíme barvě pokožky s ohledem na roční období. V zimě bývá světlejší než v létě, pokud jste se ovšem neopálily na horách. Konzistenci vybíráme podle charakteru a kvality pleti. Suchá potřebuje jiný produkt než mastná, aknézní větší intenzitu než svěží, zdravá. Té poslední, která je samozřejmě snem každé ženy, stačí jen lehký BB krém. Naopak problematická pleť vyžaduje silnější krycí make-up, eventuálně CC krém. Velmi efektivní je použití dvou tónů make-upu ke stínování, obličej pak nevypadá strnule. Modeláže dosáhneme použitím i více odstínů make-upu: tmavší potlačí problematické partie, například opticky zmenší nos nebo zeštíhlí baculatý obličej. Světlejší

naopak zvýrazňuje a projasňuje. Nezapomeňte krém rozeřít do ztracena k linii vlasů a pod dolní čelist, pod bradu. Pudrem rozhodně šetřete, pokožku matuje, bere jí zářivost.

MAKE-UP MÁ SVÉ POMOCNÍKY

Skvělou službu odvádějí rozjasňovače. Nanášíme je zejména v okolí očí, na horní plochu lícních kostí, tam, kam dopadá světlo. S pudrem opatrně, aby tvář nevypadala jako maska. Ideální jsou lehké, transparentní fixační pudry. Tvářenka dodá obličej svěží vzhled, ne nadarmo se jí říká zdravíčko. Světlejší aplikujeme na lícní kosti, tmavší tón pod ně, do prohlubní tváří. Podobnou službu odvádějí také bronzery. Novinkou, která přináší i nový výraz do našeho slovníku, jsou droplety (z angl. slova krůpěj, kapka). Po jejich použití vypadá tvář nenápadně orosená, svěží. Droplet se obvykle ukrývá v lahvičce s dávkovačem, snadno se aplikuje a roztírá. Ve výsledku by tvář měla vypadat dokonale svěže, přirozeně.

#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

SKVĚLÁ, PRŮMĚRNÁ NEBO ŠPATNÁ KOSMETIČKA?

KE KTERÉ CHCETE CHODIT? A JAK SE Z PRŮMĚRNÉ STÁVÁ SKVĚLÁ?

Pečovat o něčí pleť, udržovat ji zdravou a krásnou na profesionální úrovni je všechno, jen ne jednoduchá a nekomplikovaná záležitost. Svěřit se poprvé do rukou někoho, koho neznám buď vůbec, anebo jen z doporučení, chce trochu odvahy a investované důvěry. Jestli ji nemáte, **zůstaňte doma a dál si sama před zrcadlem mordujte pleť vším, co chcete vyzkoušet.** Nebo si také můžete najít svoji spolehlivou kosmetičku s naší pomocí. Co by měla umět?

Není náhodou, že řada těch nejlepších změnila povolání z původně vystudované nebo zaměstnané zdravotní sestry. Mají dokončené vzdělání, které jim dává úžasnou startovní pozici, na které dál staví svou praxi a celoživotní zkušenosti. Cesta k této práci ale vede i přes střední školu s maturitou nebo přes různé rekvalifikační kurzy, po nichž je třeba složit zkoušku profesní kvalifikace. Od roku 2019 aktualizovalo Ministerstvo zdravotnictví kvalifikační standardy, kterými se řídí rozsah odborných výkonů, způsoby jejich hodnocení při zkouškách a také to, kdo je k nim autorizovaný. Výborný přehled

je možné najít na stránkách Národního pedagogického institutu narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-1447.

Jako všude i zde platí, že **štěstí přeje připraveným.**

Školou to samozřejmě nekončí a skvělá kosmetička to ví. Začíná to výběrem materiálu, který bude při práci používat. Každý zodpovědný výrobce totiž vyžaduje proškolení na konkrétní materiály a postupy jejich využití tak, aby zákazník dostal tu nejlepší a nejspolehlivější péči. Licenci nebo autorizaci najdete často už na dveřích a napoví vám hodně o tom, kdo pracuje za nimi.

Hodně pomůže také **členství v profesních sdruženích, jako je třeba česká Unie kosmetiček** (www.uniek.cz). Ta pořádá pro své členy řadu seminářů a školení a stará se o soustavné zvyšování jejich kvalifikace. Skvělou kosmetičku nepoznáte jen podle množství diplomů na stěně, ale především podle jejího všeobecného rozhledu ve světě kosmetiky a vizážistiky. Odborné tištěné nebo elektronické časopisy publikují řadu informací o novinkách v pracovních postupech, mož-



MIROSLAV SPILKA
Pracuje v kosmetické distribuci přes 40 let,
jen pro francouzskou Payot Paris již 30 let.
info@spilka.cz
m.spilka@spilka.cz

nostech nových materiálů a přístrojů. Ne každá kosmetička si na jejich studium udělá čas, ale ta, která ho investuje, získává pro sebe silný nástroj pro zdokonalování svých služeb a budování silné klientely.

Elektronická komunikace za poslední dva roky udělala neuvěřitelný skok a potřeba **počítačové gramotnosti se rozšířila i do oborů dříve nedotčených.** Na kosmetičky, zvláště ty samostatně pracující, tak jsou kladeny další nároky na to, v čem se musí orientovat. Mimo dermatologii, psychologii, ekonomiku je čas a okolnosti nutí využívat elektroniku k získávání informací, komunikaci, účetnictví a prodej, rezervační systémy nebo sociální sítě a pro vlastní webové stránky. Už si nevystačí jen s mobilními telefony, a tak dál investují do počítačového vybavení.

Skvělá kosmetička se tedy koneckonců pozná nejen podle vybavení a úrovně salonu, ale především podle svých odborných znalostí a umění, které by měly být aktuální, všestranné, hluboké a kdykoliv připravené pro vás jako zákazník a pro ni jako spolehlivý nástroj připravený pro její špičkovou práci. **Není to úplně snadné, že?**

endermologie® LPG HOME CARE

35 LET ODBORNÝCH ZKUŠENOSTÍ LPG® PRO VAŠI KRÁSU

wellbox®

Omlazení obličeje | Zeštíhlení těla

**Jen 6 minut denně!
V pohodlí domova
kdykoliv si přejete.**

PÉČE O OBLIČEJ

Rozjasnění a tonizace pleti
Omlazení tváře a dekoltu
Kontury očí & rtů
Zjemnění vrásek
Zpevnění poprsí

Vyhlazení celulitidy
Zpevnění problémových partií
Modelace a zeštíhlení
Ploché břicho
Štíhlé nohy
Lymfatické drenáže
Sportovní regenerace
Relaxační masáže

PÉČE O TĚLO



MOLEKULÁRNÍ BIOCEUTIKA POMÁHAJÍ

„Tento fakt byl hlavní pro rozhodnutí pustit se téměř před deseti lety v odborné kosmetologii do nové disciplíny. Technologie používané v salonní péči musí být doplňkem, jakékoliv novinky musí zapadat do konceptu systematické práce s kůží,“ říká Marcela Baldas, školitelka kosmetiček ve fyziologickém přístupu při péči o pleť vycházejícího z bioceutického konceptu značky NATINUEL v České republice a na Slovensku.

„Řady Natinuel čarují s kůží,“ vysvětluje Marcela Baldas. „Jde o zázraky přírody a vědy, nové postupy multifunkční a komplexní péče o pokožku. Evoluce v kosmetice. To maximální pro pleť dodáte zvenčí, nejkvalitnější výživu zevnitř, zbytek – jako úprava životního stylu – je na vás. Ohledně pleti zařídíme v salonní péči Natinuel vše my.“

Efekt bioceutického konceptu tkví podle Marcely Baldas v salonní péči, která nemusí být ani tak častá a dlouhá jako u jiných značek, obzvláště když je podpořena aplikací domácích přípravků. Ty jsou v 95 procentech baleny v recyklovatelném skle, jsou multifunkční a fyziologické. Nepotřebujete tedy mnoho produktů, ale stačí vám prostředek na čištění a jeden až dva krémy. V podstatě jde o velice minimalistickou péči, která přináší efekt, šetří peníze, čas a také planetu.

EFEKT BIOCEUTICKÉHO KONCEPTU TKVÍ V SALONNÍ PÉČI, KTERÁ NEMUSÍ BÝT ANI TAK ČASTÁ A DLOUHÁ JAKO U JINÝCH ZNAČEK, JE-LI PODPOŘENA APLIKACÍ DOMÁCÍCH PŘÍPRAVKŮ.

● **Vaše firma nabízí poměrně hodně kurzů, ale i různých potřeb především pro kosmetičky. Co je pro vás stěžejní?**

Pro naši firmu je stěžejní značka Natinuel,

kteřá se zaměřuje na kurzy vysvětlující důležitost znalostí látek používaných v kosmetice, a to bez dezinformací a marketingového slovíčkaření. Pro kosmetičku je důležité se orientovat v postupech výroby kosmetiky a využívání technologií. Od různých výrobců může za použití stejných látek dojít k naprosto různým koncovým výsledkům jak v účinku, tak komfortu. Platí, že čím více látek je v produktu, tím jsou na výrobu kladeny vyšší nároky.

● **Co takový produkt definuje?**

Pro užívání multifunkčního přípravku na pleť platí, že pouze pokud je vyroben biotechnologickým postupem při výběru látek v podobě, která je kompaktní s naším typem buněk, může splnit očekávání, tedy jednoznačně omlazení a ozdravení pleti. To je ale již cíleně komplexní práce s kůží a těžko na dálku vybrat krém a získat tak efektivní

řešení. Proto nenabízíme náš nejcennější poklad v podobě molekulárních bioceutik – značku Natinuel – formou e-shopového prodeje. Školíme sebevědomé kosmetičky nejenom v pokročilých metodách práce s kůží, ale také v poradenství a výběru multifunkčních přípravků pro jejich klienty.

● Máte nějaký konkrétní příklad odlišnosti bioceutik od běžné kosmetiky?

V roce 2008 přišel výrobce jediných komplexních bioceutik Natinuel s přípravky s mottem NOVÁ GENERACE, to platí dodnes. Během let jsem rozšířila vnímání odlišnosti o pojem EVOLUCE v kosmetice, což je výstižnější. Jdeme neustále dopředu. Dnes přichází někteří výrobci s kombinací retinoidů v krémech. Krátce pro vysvětlení: síla přípravku, který má kůži poskytnout cennou kyselinu retinovou, které má mladá pleť dostatek, ale většinou se její množství snižuje, tkví v látce RETINAL a RETINOL. Ostatní varianty jsou takový slabý čajiček, který ani nechutná, ani neosvěží. V omlazujícím krému ELISÍR máme mimo jiných substancí RETINAL již od roku 2008, novějším přípravkem je potom noční krém REVINOL, který je ještě s jinými komplexy



kombinuje právě RETINOL a RETINAL.

● Používá se v produktech Natinuel dnes tolik módní resveratrol?

Další látkou, která se už začíná skloňovat, je RESVERATROL, ovšem většinou z vinné révy. U této látky se musí vědět, že funkční resveratrol z vinné révy se dá využít u doplňků stravy, ale do kosmetického biologicky aktivního přípravku musíte použít čistou molekulu resveratrolu. Používáme ji v mnohých přípravcích – v salonním jemném omlazujícím pee-

SVÉ KOSMETIČKY ŠKOLÍME NEJEN V POKROČILÝCH METODÁCH PRÁCE S KŮŽÍ, ALE TAKÉ V PORADENSTVÍ A VÝBĚRU PŘÍPRAVKŮ PRO KLIENTY.

lingu MANDO COMPLEX 40 máme kromě mixu kyselin nejenom známé mandlové, ale i další, jako třeba boswellovou, právě čistý resveratrol, a to již od roku 2008. Tato řada patří mezi nejoblíbenější v salonní péči Natinuel a je pořád tak na výši, že nemusela projít žádnou inovací.

● Jak je to s použitím kyseliny hyaluronové?

V posilujícím ošetření pro novotvorbu kolagenu v pleti používáme fragmentovanou kyselinu hyaluronovou. Je to jediná forma kyseliny hyaluronové, která působí biostimulačně, tedy dokáže povzbudit naše vlastní kožní buňky k vyšší produkci cenných látek. Ostatní formy a koncentrace kyseliny hyaluronové mají hydratační zkrášlující účinky na pleť, nicméně nepůsobí

Doplňek stravy dodává pleti sílu zevnitř a v době jeho užívání můžou klientky užít i na krému



MARCELA BALDAS,
školička kosmetiček ve fyziologickém přístupu při péči o pleť vycházejícího z bioceutického konceptu značky NATINUEL v České republice a na Slovensku

stimulačně. A samozřejmě to není to jediné, v našich mezokoktejlích je víc látek pro fixaci a posílení pleti. Navíc nabízíme salonům formu jak k aplikaci bez mikrojehlíčkování, tak i pro mikroneedling. Vybrat si může i ten, kdo touží po intenzivní terapii, i když musím se pochlubit, že mikrojehlíčkování prováděné technikou Natinuel nebolí a odcházíte z ošetření rovnou na oslavu, do společenského života bez jakýchkoliv estetických nedostatků pleti

● A máte nějakou úplnou novinku?

Na rok 2022 už jich je připravených dost. Tento rok to bylo určitě nové úžasné oční ošetření, všem doporučuji. V kombinaci s očním krémem LOOK dosahujeme skvělých a především dlouhodobých efektů. Co stojí za to si dopřát, je novinka E-DERMIS. Není to krém, ale nejnovější doplněk stravy. Je to síla zevnitř a v době jeho užívání si vystačíte se základním anti-agingovým krémem. Na zimu je ideální kombinace čištění Cleanserem 5, který aktivuje a posiluje pleť, a S.O.S krém Hydra Moist, který poskytuje hydrataci a bariéru proti extrémnímu počasí. Je vhodný pro nejnáročnější období roku. Ani návštěva salonu Natinuel neznamená podstoupit hned to nejdražší ošetření, nejdůležitější je pravidelnost. Potenciál a síla značky Natinuel významně ochrání a posílí vaši pleť.

DISTRIBUCE NATINUEL CZ a SK
WWW.NATINUEL.CZ,
WWW.NATINUEL.SK

JAK NEZTRATIT SEBEÚCTU V PODNIKÁNÍ

Na začátku podnikání přijde nápad, sen, vize. A právě tu vizi je potřeba dobře definovat. Proč chci podnikat? Co očekávám? Kolik peněz si chci a potřebuji vydělat a kolik času musím práci věnovat? Zamyslet se, jaká jsem? A podle toho nastavit koncept salonu. Jaké služby budu nabízet a pro jakou klientelu? Mám ráda péči a dotek, nebo ocením raději přístrojová ošetření a chci rychlý výsledek?



Pavlína Vašáková, společnost COSMEDIX

Toto jsou velmi důležité body, které si člověk musí ujasnit dříve, než si otevře salon, a občas je dobré se k prvotní vizi vracet i po letech. Dnešní doba nabízí mnoho zázračných a zaručených novinek. Máme více informací, než potřebujeme, a je důležité zvážit, zda nová služba zapadne do našeho prvotního konceptu a opravdu přinese obohacení naší nabídky.

PATŘÍTE MEZI 20 %?

Jsmo plně nadšení a elánu. A často za houbou úspěchu či pro spokojené klientky samy sebe odsuneme na poslední místo. Věděli jste, že jen dvacet procent lidí práce baví? To je opravdu málo na to, kolik času zde trávíme. Poskytovat služby a pečovat o další lidi je víc než práce, je to poslání a budujeme si jím velmi důvěrné vztahy.

Pro dosažení rovnováhy je klíčový time management. Věnujte plánování dostatek času. Osvědčený papírový diář, kde vidíte

celý týden před sebou, vám poskytne velmi dobrý přehled o celotýdenní činnosti. A zde přichází realita! Kolik času týdně jsem věnovala sama sobě, abych mohla být efektivní v práci i doma? Odborníci doporučují jednu hodinu denně. Smějete se? Ano, která žena si to může dovolit? Když si ale věnujete třikrát týdně hodinu cvičení, procházky nebo meditace, bude to skvělé.

Máme mnoho povinností, a proto je dobré zařadit body související s našimi emocionálními, finančními, společenskými i duchovními rolmi. Plánování v rolích, které máme – rodič, dítě, partner, zaměstnanec nebo podnikatel. Při plánování je důležité myslet na všechny tyto složky, jinak bychom mohli velmi snadno zjistit, že se nám daří například ve finanční oblasti, ale chybí nám zdraví, abychom se mohli ze všeho těšit.

NENECHTE NA SEBE TLAČIT

Ženy jsou přirozeně velmi obětavé a u žen pracujících ve službách to platí o to víc.

Nároky kladené na podnikání skloubit s profesními dovednostmi a navíc s prací v domácnosti a dětmi – to je poslání pro superhrdinky.

Nenechte na sebe tlačit. Dnes je důraz na výkon stavěn před mnoho hodnot za cenu velkého stresu. Nesnažte se vyhovět klientům za každou cenu. Každý den to nejde podle plánu. Umět nevyjít za každou cenu vsířic oblíbeným klientkám je také v pořádku. Nastavování hranic je spíše mužskou přirozeností, kterou je potřeba si osvojit.

Když si začneme podrobně vše psát a plánovat, máme možnost na konci týdne a měsíce zrekapitulovat, jak se cítíme, čeho jsme dosáhly a s jakou lehkostí. Vše můžeme vyhodnotit a určit, kde je potřeba provést změny.

A co je nejdůležitější? Udržet si vizi, nespadnout do provozní slepoty a pořádku se radovat z krásné práce!

KOSMETIKA COSMEDIX: ÚČINNÁ A ZÁROVEŇ VELMI ŠETRNÁ



Cosmedix je přírodní značka, která propojuje čisté a přirozené ingredience s technologiemi oceněnými Nobelovou cenou. Dosahuje tak maximálních výsledků s minimem podráždění pokožky.

PROČ SI VYBRAT PRÁVĚ COSMEDIX?

Kosmetika Cosmedix je opravdu velmi čistá, hodně účinná a dodá pleti zdravý vzhled. Výrobky obsahují botanické ingredience a díky tomu zaručují maximálně čisté složení. Produkty navíc spolupracují 100% v souladu s pokožkou, aby pomohly vyřešit i ty nejobtížnější problémy. Inteligentní exfoliace zase zajistí, aby všechny klíčové látky pronikly do kůže a zaručily tak maximální účinnost.

V ČEM JE KOSMETIKA COSMEDIX VÝJIMEČNÁ

Umí například v jednom produktu spojit hydroxykyseliny a retinol, což se všeobecně nedoporučuje, ale Cosmedix tohle dokázal. Sérum 16 je sérum s retinolem, které může mít i citlivá pleť.

KOSMETICKÁ OŠETŘENÍ

Cosmedix nabízí několik typů základních profesionálních ošetření pro řešení různých kožních obtíží, jako je stárnutí, dehydratace a citlivost pleti, nadměrná produkce mazu, pleť náchylná k akné, pigmentové skvrny nebo zanesené póry.

METABOLICKÉ PEELINGY

Metabolické peelinky zvýší metabolismus pokožky. Podporí se tak přirozený proces obnovy pokožky, zlepší její strukturu, zvýší hydrataci a dodává jí energii. Stejně jako tělo pokračuje ve spalování kalorií po intenzivním tréninku, mají tyto jedinečné metabolické peelinky dlouhodobé výsledky. Směs účinných látek jako hydroxykyseliny, rostlinné extrakty, peptidy, antioxidanty a doručovací systémy retinolu umožňující hlubší buněčnou penetraci zajišťuje maximální výsledek bez nadměrného poškození a olupování, tak jak tomu je u tradičních peelinků.

**COSMEDIX PROPOJUJE ČISTÉ A PŘIROZENÉ
INGREDIENCE S TECHNOLOGIEMI OCENĚNÝMI
NOBELOVOU CENOU PRO DOSAŽENÍ
VIDITELNÝCH VÝSLEDKŮ. V PRODUKTECH
NENAJDETE ŽÁDNÉ NEŠETRNÉ INGREDIENCE!**

**PRODUKTY
SPOLUPRACUJÍ
100% V SOULADU
S POKOŽKOU, ABY
POMOHLY VYŘEŠIT
I TY NEJOBTÍŽNĚJŠÍ
PROBLÉMY.**

NA ČEM ZNAČCE COSMEDIX OPRAVDU ZÁLEŽÍ

- Nepoužívá ingredience pocházející z ropy
- Výrobky obsahují více než 100 různých botanických přísad
- Používají obnovitelné a udržitelné materiály
- Obaly produktů neobsahují BPA
- Papírové obaly jsou vyrobeny z papíru FSC
- Produkty a ani jednotlivé složky nejsou testovány na zvířatech

Kontakt:

Cosmedix CZ & SK
Czech republic, Slovakia
+420 777 550 130, info@cosmedix.cz

LETOŠNÍ HVĚZDY GERNÉTIC OBJEVENY!



Již potřetí firma LK SERVIS, zastoupení francouzské kosmetické značky GERnétic pro ČR a SR, vyhlásila soutěž Hvězda GERnétic Česko a Hviezda GERnétic Slovensko. Posláním klání je podporovat kosmetičky pracující se značkou GERnétic v jejich podnikání a profesním rozvoji. Slavnostní předávání cen se uskutečnilo jako součást oslavy 25. výročí značky na českém trhu.

Absolutní vítězky soutěže: Michaela Roháčková (vpravo) za Česko a Sylvie Šulíková za Slovensko

letošní ročník byl výjimečný, protože byl součástí oslav čtvrtstoletí působení GERnétic na českém trhu. „Pamatuji si jako dnes, kdy jsme podepisovali smlouvu o zastoupení se zakladatelem GERnétic Dr. Albertem Laportem. Od té doby budujeme renomé této výjimečné kosmetiky tak, aby to byla pocta její filozofii. Celých pětadvacet let se stále držíme hodnot jako přirozená krása, sebevědomí, zdraví, radost a životní rovnováha – činíme z nich životní styl. Rozvíjíme je v dynamickém světě. Pro naše klienty představují jistotu, na niž se mohou spolehnout. To by však nikdy nebylo možné bez našich kosmetiček a spolupracovníků. V rodině GERnétic máme nesmírně šikovné podnikatelky, které si ocenění zaslouží. Jsou příkladem a inspirací nejen pro kolegyně, ale také pro nás. A s touto myšlenkou soutěž před pěti lety vznikla,“ vzpomíná **Mgr. Ladislav Kavan**, majitel LK SERVIS, hlavní porotce soutěže Hvězda/Hviezda GERnétic.

PODNIKAVÉ KOSMETIČKY VSTRČÍ VÝZVÁM

Soutěž Hvězda GERnétic Česko a Hviezda GERnétic Slovensko se odehrává jednou za dva roky a reflektuje aktuální trendy v malém podnikání i vysoké nároky na odbornost pracovníků v oblasti kosmetických služeb. Adeptky podstupují tříkolové hodnocení, které sleduje nejruznější aspekty jejich práce – od motivace přes odborné znalosti a jejich aplikaci, kreativitu, zázemí salonů až po dovednosti komunikační. „Znalostí, podnikavost, elán, laskavost a proklientský přístup jsou základem zážitků GERnétic, zážitků, kdy se klienti skutečně oddají relaxaci během našich procedur a pocítují, že se nacházejí v těch správných rukou, v péči odbornic, kterým mohou plně důvěřovat. Jsem ráda, že jsou naše Gerneticienne, tedy kosmetičky, které s námi spolupracují, sebevědomé a nebojí se jít naproti nejen výzvám, jako je tato soutěž, ale také svým snům, ačkoli to vyžaduje mnohdy obrovské nasazení,“ podotýká **Alena Kimlová**, hlavní firemní kosmetička a školitelka GERnétic, odborná porotkyně soutěže Hvězda/Hviezda GERnétic.

ODOLNOST VE VŠECH PODOBÁCH

Koronavirová krize byla pro živnostníky v oblasti osobní péče tvrdou zkouškou. Třetí ročník soutěže Hvězda GERnétic Česko a Hviezda GERnétic Slovensko se tak zaměřil také na to, jak se podařilo podnikatelkám tuto složitou dobu překonat. „Tématem budoucnosti je odolnost ve všech svých podobách. A to je také jeden z dalších důvodů, proč bylo důležité soutěž neodkládat. Náročné období, které službám připravila koronavirová pandemie, naše Gerneticienne překonávaly s obrovskou odvahou, vervou, optimismem. Byly velmi kreativní a naučily se pracovat zcela novým způsobem, aby svým klientkám zůstaly nablízku, přestože salony byly uzavřené,“ vyzdvihuje **Ing. Andrea Trčková**, výkonná ředitelka značky GERnétic pro ČR a SR, hlavní porotkyně soutěže Hvězda/Hviezda GERnétic.

Struktura soutěže a počet ocenění je stejný pro Českou i Slovenskou republiku. Ceny byly uděleny ve čtyřech specifických kategoriích, dále byly vyhlášeny Absolutní vítězky a předány byly rovněž Mimořádné ceny za přínos pro kosmetiku GERnétic. Rozšířily se také řady Gerneticienne, které vstoupily do Síně slávy GERnétic jak za Česko, tak Slovensko.

A JAK SAMY GERNETICIENNE SOUTĚŽ VNÍMAJÍ?

Michaela Roháčková, absolutní vítězka soutěže pro ČR, která provozuje Partnerský salon GERnétic ve Velkém Přítočně na Kladensku, soudí, že klíčem k udržení příznivé klientek bylo posilování vzájemných vztahů hřejivým slovem: „Po celou dobu koronaviru jsem s nimi byla v kontaktu. Každé jsem psala osobní zprávu a zajímala se, jak se jí daří. Zároveň jsme pravidelně konzultovaly stav pleti, dostatek přípravků a jejich doplňování pro domácí péči. Neustále jsme také každý měsíc posouvaly termíny návštěvy salonu s nadějí, že bude lépe. Moje klientky jsou báječné a všechny se mi vrátily. Troufám si říct, že zlá doba prověřila a posílila naše vztahy.“

Sylvia Šulíková, majitelka kosmetického salonu v Bratislavě, která ze soutěže vzešla jako Absolutní vítězka pro Slovensko a ovládla rovněž kategorii Komunikace salonu s podtitulem Víím, jak na to, abych byla vidět: „Do povědomí veřejnosti se dostávám hlavně přes Instagram, Facebook, ale i přes média. Před nedávnem jsem se umístila i v soutěži krásy MISS SLOVENSKO 2021, která mi pomohla zviditelnit mé podnikání i salon. Klientela mi velmi narostla a už teď mám hodně nových a spokojených zákazníků. Podle mě dnešní svět internetu neuvěřitelně pomáhá lidem, kteří podnikají, protože jich 90% už tráví svůj čas na telefonu. Je to skvělá příležitost využít sociální sítě ve svůj prospěch.“

Mgr. Iva Kleinerová, která vlastní Partnerský salon GERnétic v Hradci Králové a ocenění získala v kategorii Příklady dobré praxe s podtitulem Změna v mém salonu znamená úspěch: „Kontakt a konzultace s klientkami byly pro mě světlem na konci tunelu. Poskytovat péči alespoň takto bylo pro mě důležité. S klientkami jsme se mohly povzbudit a motivovat. Velmi se to zúročilo na startu při otevření salonů. Bylo pak jednoduché navázat a začít tam, kde jsme skončily. Byl to prostor si věci dopředu promyslet, připravit se, dohledat, nastudovat a vědomosti tak prohloubit a provázat.“

Ing. Mgr. Slávka Gajarská, majitelka Partnerského salonu GERnétic v Trnavě, oceněná v kategorii Příklady dobré praxe s podtitulem Změna v mém salonu znamená úspěch: „Z mého pohledu bude letošní Hviezda GERnétic velkým hnacím motorem pro kosmetičky, které svou práci neopustily a denně bojují o své zákaznice. Covid-19 přinesl nové momenty i v naší práci, nové výzvy, ale i nové brzdy. Právě teď je zviditelnění velmi důležité pro další chod našich salonů.“

ELEKTROLÝZA

OPRAVDU TRVALÉ ODŠTRAŇOVÁNÍ CHLOUPKŮ

Více než 140 let po vynalezení zůstává elektrolyza jediným postupem odstraňování chloupků uznávaným vládními regulačními orgány jako skutečně trvalý. Funguje na principu zasunutí jemné sondy do vlasového folikulu a aplikace proudu upraveného podle typu chloupků a ošetrované oblasti. Takto je možno důkladně zničit klíčivé buňky zodpovědné za růst vlasů.

ZROZENÍ ELEKTROLÝZY

V roce 1875 americký oftalmolog ze St. Louis, Missouri, dr. Charles E. Michel byl první, kdo zveřejnil výsledky výzkumu, kde vložení do folikulu a jemná jehla záporně nabitá galvanickým proudem zničila zarostlé řasy u jednoho z jeho pacientů. Byla to léčba trichiózy (růst řas dovnitř). Vedlo to k poznání, že elektrina může vyvolat chemické rozpadávání vlasových kořínků a tím zničit všechny regenerační buňky zodpovědné za růst vlasů. Procesu odstraňování chloupků pomocí galvanického proudu se říkalo „elektrolýza“.

ELEKTROEPILACE JE JEDINÁ UZNÁVANÁ METODA 100% PERMANENTNÍHO ODSTRANĚNÍ CHLOUPKŮ!!!

ELEKTROEPILACE je metodou trvalého odstraňování chloupků pomocí elektrického pulzu, bez ohledu na stupeň barvy vlasu a fototyp pokožky. Provádí se dvěma různými způsoby: elektrolyzou a termolýzou. Jejich hlavním rysem je, že každý chloupek je zpracováván odděleně.

ELEKTROLÝZA je jedinou uznávanou a účinnou metodou epilace. Nové technologie využívají mikroprocesory a speciální frekvence, které umožňují trvale ničit buňky.

TERMOLÝZA je rychlá metoda trvalého odstraňování chloupků vysokofrekvenčním střídavým proudem. Zahrnuje produkci intenzivního tepla (energie) ve vlasových tkáních, což způsobuje elektrokoagulaci a následně úplné zničení buněk zodpovědných za opětovný růst chloupků. Jeho předností je především rychlost a snadné použití.

Pracuje se se speciálními jednorázovými mikrosondami, které mají částečně izolovaný povrch a energie působí pouze hluboko v kůži a citlivý povrch je tak chráněn. Zavedením mikrosondy do vlasového folikulu a působením vysokofrekvenční energie dojde k neutralizaci zárodečných buněk (papila), zodpovědných za růst chloupků.

V době nanotechnologií a vysokorychlostní komunikace je dosažení rychlých výsledků známkou úspěchu. Kosmetický průmysl není výjimkou.

Do dnešního dne zůstává elektrolyza jedinou **100%** účinnou metodou trvalého odstranění chloupků pro všechny typy vlasů a pokožky.

Nová generace ultrapohodlné elektrolyzy přináší nový rozměr pro trvalé odstranění chloupků kdekoli na těle. S vlasovým folikulem se zachází zevnitř, což vede k přímému zničení kmenových buněk vlasů. Tyto buňky jsou zodpovědné za růst vlasů. Zvýšená rychlost energie a rychlost, s níž se ošetření provádí, zajišťuje, že ošetření je mnohem pohodlnější a bezbolestné.

Elektrolýza je bezpečná a účinná forma permanentního odstranění chloupků pro muže a ženy, která působí na všechny typy pleti a vlasů a na všechny části těla. Na rozdíl od různých přístrojů na bázi světla (IPL) nebo laseru může být technologie elektroepilace pohodlně a úspěšně aplikována na kohokoli. Je také dokonale vhodná pro použití všude tam, kde chloupky rostou, díky lokalizované povaze svého působení.

Odstanění chloupků elektroepilací je vhodné pro výraznější chloupky kolem obočí, na bradě, chloupky rostoucí kolem rtů, na krku, kolem uší a v oblasti prsních dvorců. Elektrolyza je epilace, která je vhodná pro tetované obočí a tetované plochy, protože na rozdíl od laseru a IPL tetování nezničí, naopak bez chloupků lépe vynikne. Ošetření je velice efektivní, bez žádných jizev, strupů a je bezbolestné. Je nutné epilaci elektrolyzou pravidelně v určitých intervalech (jednou za měsíc) opakovat. Pravidelným opakováním totiž cibulky chloupků slábnou a mizí navždy.

RŮST KAŽDÉHO CHLOUPKU PROCHÁZÍ TŘEMI FÁZEMI

Anagen - fáze, ve které se vytvářejí nové chloupky ve spodní části vlasového folikulu pod kůží.

Catagen - během této krátké fáze se chloupek ve spodní části folikulu odpojí.

Telogen - v této nejdelší fázi dochází ke zklidnění folikulu a vypadnutí chloupku.

V ideálním případě je nejlepší fází k odstranění nežádoucích chloupků pro úspěšnou elektrolytickou relaci anagenová fáze.

KONTRAINDIKACE

- rakovina kůže
- těhotenství
- kůže spálená nebo zraněná silným slunečním zářením
- akutní kožní infekce (otevřené rány)
- diabetes, srdeční choroby
- kovy v těle, umělé kosti v obličeji, citlivá pleť
- lupénka
- pacienti s kardiostimulátorem
- AIDS

APILUS®, TECHNOLOGICKÝ LÍDR V OBLASTI TRVALÉ EPILACE

Přístroje Apilus od kanadské společnosti Dectro International jsou zařazeny pro kosmetické využití v kosmetickém průmyslu.

Apilus® se stal synonymem nekompromisní kvality v oblasti odstraňování chloupků. Zařízení **Apilus®**, která jsou již k dispozici na mnoha místech světa, poskytují trvalé výsledky co nejeftivnějším a nejpohodlnějším způsobem.

Kdekoliv najdete **Apilus®**, je vám k dispozici to nejlepší v odstraňování chloupků, díky spojení trénované ruky profesionála a síly ultramoderní technologie.

Díky neustálému zdokonalování aplikačních technik a řadě sterilizovaných jednorázových sond si můžete být jisti, že jste v dobrých rukou.

Díky speciálním kombinovaným programům lze odstranit i velmi neobvyklé a poškozené chloupky ve všech stádiích růstu.

Přístroje Apilus® nabízejí zcela nový standard ošetření chloupků na celém těle. Je účinný svou rychlostí a nebývalým komfortem pro zákazníka. Unikátní technologie zpracování signálu na frekvenci 27,12 MHz Apilus xCell Pro a 13,56 MHz Apilus Senior 3G nabízí výhodu zkrácení času výkonu na tisíce vteřiny, a tím dramatičtěji snižuje nepříjemné pocity, které doprovázejí výkon pomocí starších přístrojů. Rychlost působení umožní epilaci velkého množství chloupků ve velmi krátkém čase.

INZERCE



Apilacare

S I L K Y B E A U T Y

- jemný způsob 100% trvalého odstranění chloupků elektrolýzou
- Apilus® je technologický lídr v oblasti trvalé epilace
- Skin Care & Elektrology



MISTROVSTVÍ ČR V MAKE-UPU 2021 – CITY LIGHTS



Tři nejlepší vizážistky se svými modelkami na pódiu spolu s porotou a organizátorkou

Odborná porota MAKE-UP Mistrovství ČR 2021



V rámci veletrhu For Beauty proběhla řada zajímavých doprovodných akcí. S velkým zájmem se setkala zejména Mistrovství v líčení, jehož mediálním partnerem byl i časopis Kosmetika & Wellness.

„Vzhledem k tomu, že jsme nemohli uskutečnit MAKE-UP Mistrovství 2020 a ani tradiční jarní předkolo MAKE-UP MASTER CUP v Kaiserštejnském paláci, uspořádali jsme z důvodu velkého zájmu on-line předkolo,“ vysvětluje manažerka Unie kosmetiček Anna Menzelová ml. Vizážistky zaslaly své fotografie modelek na téma CITY LIGHTS na email a členové poroty vybrali sedm finalistek, které v říjnu předvedly své schopnosti na hlavním pódiu veletrhu For Beauty v PVA Expo v pražských v Letňanech.

NEKONTROLUJTE SVÉ EMOCE!

I letos obdržely účastnice akce zadání, na jehož základě tvořily svá díla: Zavřete oči a představte si pulzující město, které nikdy nespí, září světlem a reflektorů aut. Živý organismus, který má svůj šarm a dynamiku. Digitální svět, který nenechá vaše emoce v kli-

du, 24hodinová extáze emocí. Nesnažte se kontrolovat svoje emoce, jen zavřete oči, vnímejte a tvořte! Současně se dozvěděly i podmínky, za jakých budou tvořit. Modelka musela mít nalepené umělé řasy, předem bylo povoleno pouze nanesení bezbarvého podkladového krému, úprava rukou, zad a dekoltu. Modelka nesměla mít permanentní make-up na rtech, očích, obočí ani trvalou na řasách. V průběhu soutěže bylo možné používat Airbrush.

JAK ZÁŘÍ SVĚTLA MĚSTA

Když akce za velkého zájmu diváků na výstavišti vypukla, procházeli porotci mezi soutěžícími a sledovali díla, která před jejich zraky vznikala. Po skončení soutěžního času, který činil třicet minut na líčení a pět minut na úpravu účesu, hodnotila porota nejen perfektní nalíčení obočí, očí, rtů a konturování obličeje, ale také sladění s oblečením a doplňky, pod-

trhujícími dané téma – Světla města.

Odborná porota byla spokojena, protože soutěžící v plné míře uplatnily svůj osobní cit a kreativitu. Po posouzení celkového dojmu, tedy vystižení tématu, sladění dokonalosti líčení s typem modelky, doplňky, účesem a oděvem i vystupování modelu, rozhodli odborníci takto:

1. místo: **Světlana Benedíková**
2. místo: **Adéla Anděla Bursová**
3. místo: **Maria Moldavčuk**

POROTA MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR 2021

Anna Menzelová
Markéta Davidovich
Sára Černá Luczy
Radim Anděl
Magdalena Soušková



1. místo: Světlana Benedíková



2. místo: Adéla Anděla Bursová



3. místo: Maria Moldavčuk



Maria Moldavčuk při líčení během Mistrovství



Adéla Anděla Bursová při líčení během Mistrovství



Světlana Benedíková při líčení během Mistrovství

„Mistrovství v líčení jsme pečlivě připravovali a těšili se na něj. Není divu, po takové době setkání s nejlepšími vizážistkami byla radost. Nepodcenily výběr modelek, byly skvěle připravené. Ještě se mi za celou dobu v porotě nestalo, aby první a druhé místo mělo stejný počet bodů a rozhodl až celkový dojem. Soutěž měla vysokou úroveň a těšila se velkému zájmu diváků v naplněném hledišti,“ říká Anna Menzelová, prezidentka Unie kosmetiček.

EBERLIN BIOCOSMETICS - KRÁSA UVNITŘ ZROZENÁ

○ microneedlingu a speciálních sérech jsme hovořili s Alenou Jírů, obchodní a marketingovou ředitelkou společnosti Eberlin Biocosmetics.



Alena Jírů, obchodní a marketingová ředitelka společnosti Eberlin Biocosmetics



Microneedling je opravdovým bestsellerem posledních několika kosmetických sezon. Co je to vlastně za ošetření a co od něj můžeme očekávat?

Microneedling neboli mikrojehlíčkování je založeno na aktivní stimulaci pokožky mikrojehlíčkami a současném zapracování exkluzivních sér do pokožky. Díky mikrojehlíčkám s automatickou vibrací jsou účinné látky pokožkou výborně vsřebávány, a to

mnohem lépe než při běžném ošetření pleti. Během aktivace pokožky přístrojem je nezbytný správný výběr séra podle typu pleti a problému, který je třeba řešit. Ošetření je vhodné pro pokožku obličeje i těla.

S jakými kosmetickými problémy nám může microneedling konkrétně pomoci a kdo ho může provádět?

Všeobecně můžeme říci, že ošetření je vhodné zejména pro tyto problemati-

ky pleti: stárnoucí a ochablá pokožka s nedostatečnou pevností a pružností, nedostatečně hydratovaná a špatně vyživená pokožka, pleť s rozšířenými póry, jizvičkami po akné a pigmentacemi. Naopak se toto ošetření nedoporučuje v případě akutního akné a u rosacey. Ošetření je vhodné i do kosmetického salonu a měla by mu vždy předcházet důkladná konzultace s klientem. Na trhu je také velké množství přístrojů typu dermapen a je



potřeba vybrat si takový přístroj, na jaký mám kvalifikaci. Kosmetička s oprávněním k porušení integrity pokožky může pracovat s jiným přístrojem než kosmetička bez tohoto oprávnění.

Eberlin Biocosmetics má v nabídce hned 4 kompletní řady sér na vodní bázi, která jsou vhodná pod přístroje typu dermapen a mezoroller a je také samozřejmě možnost je zpracovat ručně. Séra je možno použít jako samostatné ošetření s přístrojem a je také možné je začlenit do všech ošetření Eberlin Biocosme-

tics. V nabídce je celkem 20 typů jednotlivých sér pro profesionální použití! Pojďme si je představit:

Absolutní novinkou je exkluzivní řada sér EBERLIN LAB

Zde představujeme 5 nových sér s inovativními, výkonnými a vysoce účinnými kombinacemi aktivních látek, vhodných pro všechny typy pleti a všechny věkové kategorie. Tato séra představují skvělou šokovou léčbu, protože mají velmi vysoké koncentrace aktivních látek a poskytují okamžitě a viditelné výsledky. V této řadě najdete kyselinu hyaluronovou, kyselinu glykolovou, vitamin C, proteoglykany a také DMAE s efektem botoxu.

Bestsellerem mezi našimi séry je řada BIO MOLECULAR COMPLEX C. B. M.

Tato produktová linie je složena z čistých rostlinných extraktů, které vyživují, hydratují a aktivují dermis. Produkty, které jsou určeny pro profesionální použití v kosmetickém salonu, jsou dodávány v aseptických nádobách, což umožňuje použít potřebné množství produktu bez kontaminace zbytku v ampuli. Tato produktová řada obsahuje také 5 speciálních produktů pro různou problematiku pleti a séra mezi sebou můžete vzájemně kombinovat.

Naprostou špičku v oblasti omlazení pleti představují naše BIOLOGICKÁ SÉRA

Tato speciální řada kosmetických sér je vyro-

bená z čistě biologických účinných látek, které řeší specifické problémy pleti. Jejich účinek na pokožku je nesporný, protože jí poskytují pevnost, hydrataci, okysličení a bojují proti stárnutí. Díky svojí struktuře a propustnosti působí až do hlubších vrstev epidermis a vyplňují a opravují vrásky. Biologická séra jsou oblíbená pro svoje okamžité a výrazné liftingové účinky na pleť a najdeme zde účinné látky jako kolagen, elastin, mořský plankton, sójový protein a glykosaminoglykany. V této řadě najdete celkem 5 exkluzivních sér pro profesionální použití.

A konečně řada sér pro ošetření pleti i těla – MESOCELL

Výrobky z této řady vynikají svojí vysokou účinností při řešení různých problémů pokožky a můžeme je použít na obličej i tělo. Mesocell je vyroben za použití moderních biotechnologických metod, díky čemuž mohou účinné přírodní látky pronikat do pokožky rychle, bezpečně a efektivně. Vzhledem k tomu, že každá pokožka je jedinečná, je zřejmé, že také každý klient potřebuje svojí jedinečnou péči. Naprosto nespornou výhodou produktů Mesocell je jejich variabilita v souvislosti s problémem pokožky – na jednoho klienta můžeme použít séra jednotlivě nebo jako kombinaci. Opět v této řadě můžete vybírat z 5 sér. Mesocell tak poskytuje řešení následujících problémů: celulitida, obezita, strie, ochablost, stárnutí, hydratace.

Kde si mohou zájemci z řad kosmetických salonů tato séra vyzkoušet?

V našem showroomu v Praze je možnost absolvovat mnoho typů školení na jednotlivé kosmetické řady Eberlin Biocosmetics. V případě řady speciálních sér pro microneedling je zde samozřejmě možnost si ošetření vyzkoušet na vlastní kůži, což rozhodně doporučuji, a také si ho vyzkoušet na modelce. Po školení si přímo na místě mohou kosmetičky zakoupit kompletní sadu sér i přístroje pro provádění microneedlingu.

Na našich stránkách www.eberlin-biocosmetics.com jsou kompletní informace k aktuálním školením.



KOSMETIKA GERNÉTIC A ESTETICKÉ ZÁKROKY



SYNCHRO má široké možnosti využití při ošetřování obličeje i těla. Slouží k hluboké regeneraci, k potlačení nebo vyřešení různých kožních problémů, pomáhá zvyšovat celkovou imunitu a obranyschopnost organismu. Je vynikající na ošetření jizev a před/po operační péči o pokožku.

Estetické zákroky se stávají běžnou součástí péče při zkrášlování obličeje i celého těla a estetická medicína nabízí celou škálu zákroků zaměřených na omlazení pokožky, formování postavy a pěstění mladistvého vzhledu. Tyto zákroky se stále více posouvají do mladšího věku. Mladým třicetiletým ženám vadí první mimické vrásky kolem očí, a tak využívají botulotoxinových výplní, zralejší dámy vybírají již intenzivnější zákroky, při kterých je nutné hlouběji porušit integritu pokožky řezem.

„I ten nejjednodušší estetický zákrok, při kterém je celistvost kůže narušena, je pro pokožku určitým zatížením, se kterým se musí postupně vyrovnat, soustředit se na zacelení poškozené kůže,“ upozorňuje **Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic**, a pokračuje: *„Aby pokožka vše zvládla co nejlépe, hojení proběhlo rychle a kvalitně, je důležité ji mít v co nejlepší kondici. To znamená, aby měly kožní buňky dostatek všech potřebných vitaminů, minerálů, stopových prvků a aminokyselin, které umožňují přirozené fyziologické funkce. Důležitá je i kvalitní hydratace a dostatek lipidové složky. Vzhledem k tomu, že se estetické zákroky plánují většinou s předstihem, je velmi vhodné na daný zákrok pokožku připravit a samozřejmě o ni dobře pečovat i po samotném ošetření.“*

Skvělou před- a pozázkrovou terapii nabízí kosmetika GERnétic. Přípravky GERnétic, to je snaha o maximální regeneraci buněk dodáním výživných látek, které buňka potřebuje ke své přirozené

funkci. Receptury GERnétic International jsou svým složením mimořádné. Obsahují extrémně vysoké množství charakteristických surovin, které jsou voleny tak, aby péče vycházející ze specifických potřeb přinášela optimální výsledek. Suroviny jsou vybírány pečlivě z rostlinného, podmořského a minerálního světa, důmyslně dávkovány vitaminy, minerály, stopové prvky, aminokyseliny, peptidy, oleje i ušlechtilé mastné látky. Díky velké zkušenosti v oblasti biotechnologie Laboratoires GERnétic Synthèse extrahují z přírodních zdrojů veškeré základní živiny nutné pro zdraví i krásu, aby je mohly následně vkládat do přípravků. Prioritním cílem této mnohaleté činnosti je dopravit do nitra buněk charakteristickou podstatu všech aktivních prvků. Samotnou podstatou celé snahy je ozdravit, vyživit a stimulovat veškeré buňky k jejich přirozené činnosti.

Odborníci na krásu GERnétic doporučují, aby péče o pokožku, která bude zasažena připravovaným zákrokem, probíhala v kosmetickém salonu a také během domácí péče.

Měsíc před zákrokem absolvujte v týdenním intervalu specifické salonní ošetření určené k přípravě na zákrok. Nechte si péči od kosmetičky doporučit, neboť na základě diagnostiky pleti, kterou provede, dokáže odborně posoudit, co by vaše pokožka nejvíce potřebovala. Při aplikaci specifických přípravků se dá i báječně relaxovat.

DOMÁCÍ PÉČE JE DŮLEŽITOU SOUČÁSTÍ ZÁKROKU PŘED I PO

Domácí péče pak zahrnuje pravidelnou aplikaci krému Synchro (případně Cytobi) na postižené místo. Tato péče by se měla provádět 3–4 týdny ještě před samotným zákrokem. Tak bude pokožka dokonale vyživena a připravena na zákrok. Po zákroku, v případě hojení jizvy, spojíme tuto aplikaci s několikaminutovou krouživou masáží v místě jizvy. Díky stlačování a uvolňování tkáně proudí do těchto míst více vyživená a okysličená krev, což umožňuje rychlejší hojení.

Pokud budete ošetřovat jizvičky na obličeji, aplikujte krém Synchro (Cytobi) i na celý obličej včetně krku i dekoltu. Oba krémy mají omlazující účinek, což je jistě žádoucí.

DOMÁCÍ PÉČI PODPOŘÍ KOSMETIČKA V SALONU

Salonní péče po estetickém zákroku se odvíjí od momentálního stavu pokožky. Opět se jedná o regeneraci, hydrataci a celkovou stimulaci k hojivým procesům. To znamená, že tato péče podporuje granulaci a epitelizaci pokožky, zlepšuje celkový výsledný stav jizvy. Kosmetička

PÉČE O POKOŽKU PŘED ZÁKROKEM BY MĚLA PROBÍHAT V KOSMETICKÉM SALONU.

sestaví ošetření „na míru“ a také poradí, které přípravky lze ještě používat v domácí péči. Při opravdu pravidelném a zodpovědném ošetření pokožky bude výsledná jizva téměř neznatelná a vy budete se zákrokem velmi spokojena.

Kosmetika GERnétic nabízí specifické ošetření i po zákrocích na prsou a těle.

www.gernetic.cz



POD STÍNY I POD ŘASY

Než sáhnete po make-upu, použijte bázi, která prodlouží výdrž vašeho líčení. Zároveň pleť obvykle hydratuje, vyhlazuje, zabraňuje vysušení, kamufluje póry a v mnoha případech také chrání před slunečním zářením.

Představte si malířské plátno. Kdyby na něj malíř začal nanášet barvy, okamžitě by se vpily do tkaniny, rozpíjely by se. Proto se nejdřív musí podklad upravit, našepsovat. Podobné je to s podkladovými bázemi pod make-up. Říká se jim také primery, protože představují první krok při tvorbě make-upu. Díky podkladové bázi se make-up nevsakuje do pokožky, a tak nehrudkovatí a uchovává si svěží a přirozený vzhled.

Báze (base) mívá nejčastěji gelovou strukturu, postrádá barvu, je průsvitná. Dokáže nejen zabránit vsakování pigmentů do pleti při následném líčení, ale pokožku vyrovnává, sjednocuje, vyplňuje vrásky i póry. To neznamená, že by se dala používat místo antiagingového krému, efekt je především vizuální a dočasný. Na trhu sice najdete přípravky více v jednom – primery, které zároveň pleť i vyživují, ale specializovaná péče je přece jen něco jiného. Po aplikaci primeru zůstane pleť hebká, vyhlazená a pružná.

Na obličej ji naneste úplně stejně jako krém, nezapomeňte ji rozetřít i pod bradu a čelistní oblouky. Dejte jí minutku dvě na vstřebání, poté už můžete pracovat se samotným make-upem a rozjasňovačem.

Báze pod make-up tvoří základ, můžete ji ale doplnit i specializovanými primery. Ty pod oční stíny používejte zejména k večernímu líčení, na taneční party. Chcete-li prodloužit výdrž řasenky a zvýraznit ještě více řasy, vyberte si řasenku se dvěma konci. Na jednom najdete bezbarvou nebo bílou náplň, teprve po jejím nanesení použijete černou maskaru z druhého konce. Podobně před líčením samotnou řasenkou poslouží i samostatné gely na řasy a obočí.



Nový primer Marshmallow prodloužuje výdrž make-upu až o 16 hodin a díky pečujícímu složení pleť hydratuje, zklidňuje a minimalizuje póry, NYX Professional, 459 Kč



Sérum s vysokým podílem přírodních složek v recyklovatelné lahvičce dodá zářivou pleť, má nemastnou texturu a hodí se jako perfektní báze pod make-up, Sephora, 790 Kč

Báze pod make-up Fit Me Matte and Poreless pro mastnější pleť obsahuje jíl, zmiňuje viditelnost pórů a absorbuje lesk. K dostání i verze Luminous and Smooth pro normální až suchou pleť, Maybelline New York, 180 Kč



Krémový balzám Pink Primer & Care je vhodný pro smíšenou a mastnou pleť, na níž se chová jako střečová mikrosíťovina. Produkt typu vše v jednom vyhlazuje a vyživuje pokožku a usnadňuje líčení, Erborian, 1090 Kč



All Nighter Ultra Glow Face Primer, lehká gelová báze je zcela průhledná a uzamyká líčení až na 12 hodin. Lze ji doplnit fixačním sprejem, Urban Decay, báze 970 Kč, sprej 830 Kč

Píštěčová podkladová báze z řady Eat me připraví tvář k nanesení make-upu. Pleť je hedvábná, vyhlazená a zjemněná, Dermacol, 249 Kč



Bezbarvý gel na řasy a obočí Invisible Crush připravuje řasy na aplikaci řasenky a umocňuje její efekt. Obočí poskytne fixaci a přirozeně ho zvýrazní, Avon, 129 Kč

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 lifestyleový 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 můžou 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



Jak si vybrat kvalitní kurz permanentního make-upu



Pokud přemýšlíte o kariéře stylistky permanentního make-upu nebo prostě chcete službu navíc, je tento článek určen právě vám. Svě zkušenosti nám předala Veronika Fleišer, která je uznávanou odbornicí na PMU nejen v Čechách, ale také ve světě.



Zakladatelka Fleiš Academy přednáší na světových kongresech a je autorkou několika autorských technik chráněných ochrannou známkou. Naším čtenářkám radí, na co si dát pozor při výběru kurzu.

Přiblížte nám obor permanentního make-upu, v čem tato práce spočívá a co budoucí stylistky PMU čeká?

Permanentní make-up není pouhé malování na obličej. Jedná se o velmi zodpovědnou práci, kterou je potřeba neustále vylepšovat. Je nutné si uvědomit, že narušujeme kůži, tetování je na nějakou dobu trvalé a pokud práci odvedeme hodně špatně, může být trvalé opravdu navždy. Myslím, že většina kosmetiček si vůbec neuvědomuje, že je to práce náročná a nedá se naučit za pár dní. Je potřeba tvrdě trénovat a zejména si vybrat dobrého mentora, který vás naučí vše správně. Vzhledem k tomu, že pracujeme na obličejí a chceme naše klientky kráslit, není v této práci prostor na chyby. Často se mi stává, že volají zájemkyně o kurz a mají mylnou představu o tom, že se například naučí tetovat obočí za jeden den. To je opravdu nemožné. Jenom vyměřením obočí a asymetrií se třeba v našem základním kurzu zabýváme celý jeden den a následně pak děvčata ještě musí trénovat na svých blízkých a posílat výsledky vyměření a náčrty formy ke zhodnocení.



Co považujete za klíčové při výběru kurzu?

Já osobně si myslím, že nejdůležitější částí kurzu je praxe, která by měla být dostatečná. Pokud člověk nikdy nedržel tetovací strojček v ruce, těžko se naučí tetovat na jedné modelce. Bohužel se rozmohl trend dvoudenních kurzů, kdy v těchto dvou dnech probíhá práce na modelkách a zbytek kurzu je veden online. Toto u úplného začátečníka považují za nedostatečné. Je nutné na začátečníka dohlížet a ihned eliminovat chyby. Aby praxe byla dostatečná, měla by být několik dní po sobě a na dostatečném množství modelek. Jedině tak odejdete z kurzu připravená na samostatnou práci. Dále je klíčová kvalita kurzu a informace, které dostanete. Určitě nehleďte jen na to, že prostředí působí luxusně, to je spíše takový bonus, důležité jsou znalosti a dovednosti. V dnešní době sociálních sítí také doporučuji se zeptat na zkušenosti např. na Facebooku v tematických skupinkách kosmetiček či permanentního make-upu.

Jaké jsou legislativní požadavky pro otevření živnosti v oboru PMU? Jaký typ kurzu tedy zvolit, jsem-li úplný laik?

PMU spadá do vázané živnosti „činnosti, při kterých je porušována integrita lidské kůže“ a je nutné složit zkoušku z profesní kvalifikace před autorizovanou osobou. Jedině tato osoba může vydat po úspěšném složení zkoušky osvědčení se státním znakem a kulatým razítkem. Je tedy nutné zvolit kurz, který je buď akreditovaný, nebo vás důkladně ke zkoušce připraví – tedy naučí vás všechny základní techniky. Po úspěšném složení zkoušky je pak nutný ještě garant.

Co vše by se tedy v základním kurzu mělo učit?

V základním kurzu PMU školíme tetování očních linek v řasové linii, tetování obočí pudrovou technikou a tetování rtů formou celovýplně. Samozřejmostí by měla být detailní teorie, rozbor kůže, fyziologie, procesů hojení... Dále pigmentologie a barevná teorie, rizika a kontraindikace.

Vyměření obočí a jeho správná forma je základ, stejně tak jako správný náčrt rtů a správné zacházení s očním víčkem. Samozřejmostí by měla být hygiena a vše k bezpečnosti práce. V základním kurzu se učí tetovat strojčkem a pouze základní techniky.

Jaké jsou požadavky pro vstup do základního kurzu?

Budoucí studentka by měla mít již vzdělání v oboru kosmetička a být starší 18 let.

A co doplňkové kurzy?

Doplňkové kurzy jsou v podstatě kurzy pokročilých či dalších technik, jako je například microblading. Hodně kosmetiček jde paradoxně nejdříve na kurz microbladingu a pak se diví, že si nemůžou otevřít živnost. Upozorňuji, že je vždy nutné projít základním kurzem k úspěšnému složení zkoušky z profesní kvalifikace. Fleiš Academy pořádá opravdu kvalitní PMU kurzy jak základní, tak pokročilé. Vše o naší akademii včetně recenzí studentek naleznete na www.rekvalifikacemost.cz.

PLEŤ NASYCENÁ ZDRAVÍM

Omlazujících procedur je celá řada. Někdo dá přednost radikálnějšímu řešení, jiný naopak zcela neinvazivnímu. Štěpánka si vybrala něco mezi tím: miniinvazivní ošetření plazmaliftingem. Žádné bolesti se ale nemusí bát, protože zákrok proběhne v místním znecitlivění. Ale nepředbíháme...



Štěpánka před plazmaliftingem



Po ošetření plazmou je pleť rozzářená

Letošní, ale vlastně i loňský rok nám mnoho radosti nepřinesly. Pandemie a problémy s ní spojené se podepsaly na tváři nejedné z nás. Také Štěpánka při pohledu do zrcadla čím dál tím víc zjišťovala, že její pleť ztrácí jiskru. Rozhodla se proto tento znepokojivý stav řešit. Ze všech omlazujících možností vsadila na tu nejpřirozenější: na vlastní krev. Přání se jí splnilo na pražské klinice Mediestetik.

BEZ POUŽITÍ CIZÍCH LÁTEK

Štěpánka už má o metodě hodně nastudováno, přesto pozorně naslouchá paní doktorce Magdě Neparidze. „Metoda je založená na aplikaci vlastní bioaktivní plazmy bohaté na trombocyty do různých částí těla. Použít se dá na omlazení obličeje, dekoltu a hřbetů rukou, na vyhlazení vrásek a akné, na zlepšení stavu jízev a strií a na revitalizaci vlasových kořínků,“ vysvětluje dermatoložka. Díky regeneračním schopnostem plazmy, která obsahuje růstové faktory (rozpuštěné bílkoviny), jsou tak ošetřené partie omlazovány a uzdra-

vovány svými vlastními buňkami a tkáněmi, bez použití cizích látek.

Po úvodním rozhovoru, co lze od ošetření očekávat, MUDr. Neparidze popíše jednotlivé kroky: odebere se krev, zpracuje se v centrifuze a aplikuje se metodou mezoterapie, tedy minijehličkami, do vybrané partie. V případě Štěpánky to bude obličej a krk. Paní doktorka ještě pro jistotu doplní, že kontraindikací plazmaliftingu je zánět nebo infekční onemocnění, těhotenství, kojení, užívání antibiotik nebo antikoagulantů. Naše čtenářka na všechny tyto otázky odpoví záporně, takže procedura může začít.

8 MINUT PRO KRÁSU

Všemu předchází použití znecitlivujícího krému, aby byl zákrok komfortní. A právě čekání, než „zabere“, prodlužuje akci na zhruba půl hodinu. Zpracování krve v centrifuze je krátké a samotná aplikace je hotová za osm minut.

Při aplikaci plazmy paní doktorka vysvětluje, že výsledky se dostaví už po jediném ošetření, a to v průběhu přibližně tří týdnů.

Pro ještě výraznější efekt je optimální absolvovat sezení ještě minimálně jednou a potom po roce proces zopakovat.

O výsledku se přesvědčujeme po uplynutí tří týdnů a vidíme, že pokožka je na pohled i pohmat jemnější, zdravější, víc hydratovaná a viditelně nasycená zdravím.

www.mediest.cz

VÝHODY PLAZMALIFTINGU

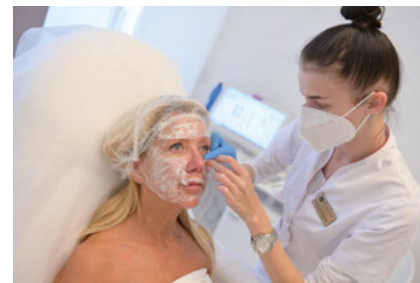
- plazma je zdrojem růstových faktorů přirozených pro tělo
- podporuje proces hojení a obnovy postižené tkáně
- tělo nepřijímá žádné cizí látky
- nehrozí riziko následných komplikací a alergií
- ošetření je velmi dobře tolerováno
- jedná se o ambulantní metodu
- brzdí přirozený proces stárnutí



MUDr. Magda Neparidze vysvětluje, jak funguje naše vlastní plazma bohatá na krevní destičky: dokáže unaveným buňkám nařít opravu a zakáže jim stárnutí



Sestra Kristýna nanáší znečítlivující krém, aby byl zákrok bezbolestný



Pro lepší působení se krém zakryje fólií



Součástí ošetření plazmaliftingem bude i krk, kde je podle paní doktorky efekt ještě výraznější, protože je tu pokožka tenčí



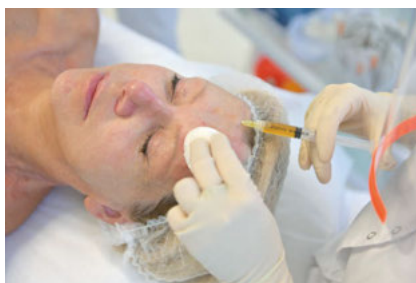
Sestřička odebírá krev, což jde snadno, protože Štěpánka má výrazné žíly



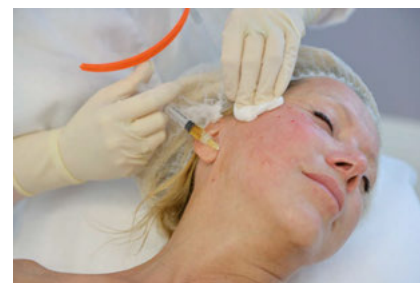
Odebrány byly čtyři zkumavky, tedy 12 ml krve



Paní doktorka odstraňuje znečítlivující mast



Jemnou jehličkou začíná odshora aplikovat zpracovanou krev



Postupně ji vpraví do celé oblasti obličeje a krku



Sestřička chladí ošetřené partie gelovým polštářkem



Dermatoložka na závěr nanáší mastičku proti otokům a modřinám

KRÁSNÁ TVÁŘ JE VIZITKOU ZDRAVÍ



Ani nejlepší plastický chirurg na světě, laser nejnovější generace či omlazující sérum nepomůže, pokud organismus chátrá uvnitř! Podle odborníků devatenáctého světového kongresu AMWC v oblasti anti-agingu je potřeba pečovat především o své zdraví a vnitřní pohodu, a krása – především ta zevniř – se dostaví sama.

Po loňské zkušenosti s výhradně virtuální formou letošní ročník Aesthetic & Anti-Aging World Congress (AMWC) nabídl nový hybridní model, který spojil klasickou fyzickou formu s možností účastnit se této ojedinělé akce na dálku. Největší multidisciplinární setkání a výměna světové špičky tak díky tomu přineslo přímo kolosální účast profesionálů i návštěvníků s bohatou prezentací. Tři dny byla na programu zasedání, konference, prezentace, workshopy, setkání, diskuse a samozřejmě mnoho novinek.

JAK ŽÍT KVALITNĚJI, ZDRAVĚJI A DÉLE

Letošní hlavní trend veletrhu, který proběhl v září v Monte Carlu, se zaměřil na komplexní a efektivní prevenci stárnutí a představení estetických strategií (v dermatologii a chirurgii). Odvítel se v duchu hesla Jak žít kvalitněji, zdravěji a déle, pochopitelně s důležitým aspektem krásy. Více než kdy jindy s komplexním a holistickým přístupem, s důrazem na prevenci a nové objevy v oblasti anti-agingu. Tento pojem dnes totiž nepředstavuje jen vnější estetické zásahy, které spolu s rozvojem nových technologií a technik v nejrůznějších oblastech přinášejí převratné možnosti. Je to také velmi komplexní přístup, při němž hlavní roli hraje zdravý životní styl, výživa a prevence. A tento jednoduchý a neomyslitelný princip ruku v ruce s vyspělou technologií dnešní doby může přinést dosud nevidané výsledky.

ZNEPOKOJENÍ NA SÍTÍCH

Průkopníci v oblasti estetické chirurgie propagují namísto velkých změn dobře namíchaný koktejl nenásilných korekcí. Za hlavní úkol plastické operace považují především harmonii. Na toto téma hovořil plastický chirurg Thierry Bessins, vědecký ředitel kongresu: „Zaznamenáváme výrazný nárůst požadavků na estetiku obličeje a těla u mladých klientů, který exploduje kvůli sociálním sítím. Mladí, kteří ještě nemají svou vlastní identitu, přejímají díky Instagramu a jiným platformám identitu jiných. Operace rozhodně nemá být transformací identity a je potřeba říct takovým nepřiměřeným zákrokům zásadní ne. Případy, kdy si dívky chtějí nechat

v šestnácti letech odstranit žebra kvůli štíhlému pasu, nikdy dříve neexistovaly,“ varuje doktor Bessins z Nice.

VYNÁLEZ, KTERÝ MĚNÍ TUK NA SVALY

Letošní AMWC také více než jindy prezentoval nové přístupy v oblasti krásy. „Tělo je nová tvář!“ Tento trend je na vzestupu díky nástupu technologií, které se efektivně dokáží vypořádat s dříve těžce řešitelnými problémy. Jako světová novinka tu byla představena technologie, která dokáže budovat svaly a současně odstranit tuk. Přístroj EMSCULPT neo® je schopný posílit svaly při současně eliminaci břišního a povrchového tuku. Tato novinka, která spojuje účinky elektromagnetických vln a specifické radiofrekvence, posouvá ošetření těla do nové dimenze. Zařízení souběžně pracuje ve třech oblastech a zahřívá v různých hloubkách a teplotách podle typu ošetřované tkáně: dermis při 42 °C, podkoží od 46 °C do 48 °C a sval na teplotu 40 °C.

INTENZIVNÍ CVIČENÍ VEDE K TLOUSTNUTÍ

Doktorka Xanya Sofra představila koncept hubnutí bez bolesti pomocí lehkého cvičení bez námahy. Bez technologií a pouhou změnou přístupu: „Stárnutí je spojeno se sníženým metabolismem a zvýšenými břišními zásobami tuku, které narušují normální fungování životně důležitých orgánů. Namáhavé fyzické cvičení sice může zasáhnout hlubší vrstvy tukové tkáně, ale zvyšuje kortizol a zároveň snižuje hladinu testosteronu. Hormonální nerovnováha nakonec vede k nárůstu hmotnosti, a to navzdory veškerému úsilí investovanému do fyzické aktivity,“ vysvětlila odbornice. Nové výzkumy však podle ní potvrzují překvapivé výsledky, kdy došlo k významnému poklesu tuku zejména při pravidelném lehkém cvičení, které nenarušuje hormonální bilanci a trvale pomáhá udržet nižší hmotnost bez diety nebo výraznější změny životního stylu.

HLAVNÍ NÁSTROJ PROTI STÁRNUTÍ

Doktor Petr C. Konturek představil nové pojetí role lidského střevního mikrobiomu v souvislosti se stárnutím. Pokroky ve vývoji molekulárních metod odhalily, že tento

orgán, který tvoří přibližně 100 bilionů mikroorganismů, zajišťuje mnoho životně důležitých funkcí: zlepšuje metabolismus, odolnost vůči infekcím a zánětům, prevenci proti rakovině, zvyšuje autoimunitu a pozitivně ovlivňuje proces stárnutí. Strava přitom představuje jednu z nejdůležitějších preventivních metod proti stárnutí střevního mikrobiomu a různým změnám spojeným s věkem a souvisejícími chorobami (metabolický syndrom, diabetes, ztuhnutí jater, ateroskleróza atd.). Jako řešení se nabízí středomořská strava, omezení rafinovaných potravin, převaha čerstvé zeleniny a ovoce a fermentované potraviny.

RŮSTOVÝ FAKTOR V KOSMETICE

Imunolog a výzkumník doktor Ahmed Al-Qahtani, zakladatel společnosti AQ Skin Solutions, představil kosmetiku založenou na působení růstového faktoru. Její genetiky vylepšená složka pomáhá při produkci nového kolagenu a tím omezení vrásek, pigmentových a stařeckých skvrn. „Růstový faktor polypeptid je nezbytný pro růst buněk. Jeho přítomnost je nezbytná pro zdraví a krásu kůže, která závisí na obnově buněk; nezbytný je pro terapii u těžkých popálenin,“ představil novou generaci produktů pomáhajících v pleť nastartovat přirozenou neogenezi buněk a zlepšit tak její pevnost a elasticitu. Klinické studie dosáhly vynikajících výsledků dokonce i při alopecii a nové tvorbě vlasových kořínek, a to zejména při současném využití metody mezoterapie pro lepší proniknutí séra do pokožky.

SLUNEČNÍ PROBLÉM

Hyperpigmentace kůže, která je celosvětovým problémem všech typů pleti, má negativní dopad na kvalitu života pacienta. Společnost Mesoesthetic představila novou formuli Dermamelan, inovativní depigmentační proceduru určenou k léčbě kožních skvrn umožňující odstranit v krátké době pigmentaci pomocí dvou nových patentů. Tato nová metoda dokáže neutralizovat enzym, který hraje klíčovou roli v hyperpigmentaci: tyrosinázu. Přípravek brání nadprodukcii melaninu, kontroluje opětovný výskyt nových skvrn a má vliv zejména na procesy zánětlivých a hormonálních reakcí.

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

KANABIDIOL PRO ÚLEVOU OD BOLESTI

CBD Relieve Roll on, který v sobě má sílu kanabidiolu a lidokainu – bezpečného lokálního anestetika –, se postará o okamžitou úlevu od bolesti, ať už byla způsobena náročným tréninkem, fyzickou prací nebo naopak nekonečným sezením v kanceláři. Vedle toho přípravek obsahuje také extrakty z aloe vera a okurky, jež podporují přirozenou regeneraci, a výtažek z heřmánku, který je známý svými tišícími a hojivými účinky. Díky jednoduchému nanášení pomocí roll onu poskytnete úlevu přesně těm místům, která ji potřebují nejvíce. Navíc má lehké nemastné gelovité složení, takže nezanechává skvrny na oblečení.



NEMOC SE UKÁŽE V OČÍCH

Barva duhovky je dána geneticky, nezůstává však stejná od narození až do stáří. Dokonce se může v průběhu života měnit. Nejrychleji se mění barva očí po narození. Existuje mnoho studií o souvislosti barvy očí a výskytu nemocí. „V jedné ze studií byla zkoumána souvislost výskytu očního melanomu a UV záření i barevnosti očí, přičemž bylo zjištěno, že světloucí lidé byli ohroženější než hnědoocí. Tmavá pigmentace na jednu stranu pohlcuje více UV záření, což chrání před vznikem melanomu, ale na druhou stranu tím zvyšuje teplotu čočky, což může vést ke vzniku šedého zákalu. Také bylo zjištěno, že množství melaninu souvisí s rychlostí přenosu nervového signálu, a tím i s rychlejšími reakcemi hnědookých lidí,“ řekl Pavel Stodůlka. Výrazná změna barvy může signalizovat řadu onemocnění, která s okem nemusejí vůbec souviset. Může jít např. o zánět, nádor, zelený zákal, krvácení do oka. Pokud se změní barva oka, je vždy nutné vyšetření.



Pavel Stodůlka



KLIMATIZACE A KLOUBY

Teplé měsíce už máme za sebou, ale klimatizaci se mnozí z nás na pracovišti nevyhnu celoročně. Její chlad se může projevit svalovým ztuhnutím. A když se ke staženým trapézovým a jiným šíjovým svalům přidá strnulé držení hlavy při práci na počítači nebo za volantem, hrozí, že se člověk ráno probudí s akutní blokádou krku, hrudní páteře nebo žeber. Syndromy bolestivého ramene nebo tenisový loket nemusí být jen z přetížení, častou příčinou bývá právě nachlazení, zvlášť když klimatizace fouká intenzivně jen z jedné strany. Táhne-li zezadu na odkrytá nebo zpocená záda, odnesou to zase trvale bolestivá bedra. Tomu se často vystavují i lidé v klimatizovaných fitcentrech, kteří se zpoří a pak sedí na lavičce v průvanu. Léčba zablokovaných zad pak může podle závažnosti stavu trvat i několik týdnů. Důležité je i držení těla. Při práci na počítači bychom měli sedět vzpřímeně a zápěstí ovládající myš držet v rovině, nikoli ohnuté nahoru nebo dolů. Pokud člověk cítí bolest, měl by každou hodinu strnulé svaly protáhnout. Paže, zápěstí, ramena, prsní a krční svaly uvolnit jednoduchými cviky. Nefixované blokády později končí mnohem závažnějšími a bolestivějšími stavy a negativně ovlivňují i správnou funkci vnitřních orgánů.

LÉČBA MRAZEM

Otužování se stalo módou covidové doby. A jde o módu velmi užitečnou. Komu se ale nechce máčet ve studené vodě, může vyzkoušet kryoterapii. Je prokázáno, že mráz snižuje únavu a psychické vypětí. „Opakovaným, dvou až tříminutovým pobytem v kryokomoře, kde se teplota pohybuje kolem minus sto dvaceti stupňů, se masivně zvyšuje prokrvení kůže, podkoží a svalů, zrychluje se metabolismus a odplavují toxiny.



Organismus poté začne produkovat řadu účinných látek, jako jsou například endorfiny, známé jako hormony štěstí,“ říká o kryoterapii MUDr. Jindřich Maršík, vedoucí lékař Lázni Jáchymov a. s., které tuto terapii využívají v léčebných i wellness pobytech. Procedura se používá i při léčbě úrazů nebo stavů po operaci, kdy pomáhá od bolesti a urychluje hojivé procesy.

JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON

JAK OVLIVNIT KLIENTY, ABY SI VYBRALI VAŠE SLUŽBY A PRODUKTY – III. ČÁST

V tomto dílu seriálu se podíváme na další dva typy podvědomého chování našeho mozku, z nichž ten pod číslem 4 je poměrně dost kontroverzní, nicméně velmi často rozhoduje o našem způsobu přemýšlení nejen v salonech, ale i běžném životě.

4. Konfirmační zkreslení a motivované usuzování

Zní to možná trochu složitě, ale jsou to jedny z našich nejčastějších a nejdiskutovanějších reakcí našeho mozku. Neodmyslitelně patří do obří skupiny kognitivních zkreslení a téměř denně jsme svědky, jak se jejich efektu zneužívá například při šíření dezinformací všeho druhu.

Jsou to tendence vyhledávat a upřednostňovat informace, které jsou v souladu s tím, čemu věříme, ale naopak přehlížet a zlehčovat ty, které jsou jiné nebo opačné.

Motivované usuzování je pak typem konfirmačního zkreslení, kdy přikládáme daleko větší váhu argumentům, kterým věříme nebo chceme věřit, a opačné argumenty ignorujeme nebo je podvědomě považujeme za nekvalitní.

V našem oboru jsou obě zkreslení velmi nebezpečná např. v tom, že spousta kosmetiček dnes téměř nebere v úvahu fakta, výsledky seriózních výzkumů a prostou fyziologii našeho těla, ale velmi lehce uvěří informacím, kterými si jen chtějí potvrdit svá rozhodnutí nebo některá svá přesvědčení.

Týká se to např. složení produktů nebo často omílaných a „sporných“ ingrediencí, které kosmetické produkty obsahují. Některé

z diskutovaných látek totiž třeba ani z fyziologického nebo chemického hlediska nemohou škodit tak, jak se obecně z různých internetových článků, řetězově sdílených informací a FB diskusí usuzuje. Bohužel některé firmy toho pak také využívají čistě z marketingového hlediska, protože jsou podobné diskuse teď velmi trendy a krásně se na tom dá přihřát vlastní polívčička.

Jak toho využít v salonu?

Jednoduše. Jak se říká, ne všechno je zlato, co se třpytí, a je nanejvýš prospěšné získávat relevantní informace ze všech stran, zamýšlet se i nad těmi, které zrovna nechceme slyšet nebo se nám tzv. nehodí do krámu, a následně postupovat logicky, podle selského rozumu a pokud možno nestranně.

Nechci se nikoho dotknout, ale podle mého názoru je fanatismus a extrémismus v různých podobách a ve všech oblastech našeho života víc než dost, tak proč bychom si jím měli kazit i náš krásný obor. Co říkáte?

5. Prokletí vědění

Jde o další z kognitivních zkreslení a ukázka, jak funguje náš mozek. Zní trochu tajemně až strašidelně, ale toto zkreslení v mozku v podstatě způsobuje, že často podvědomě předpokládáme, že naši klienti mají podobné znalosti jako my a přesně chápou, o čem mluvíme.

Poté, co totiž získáme určitou úroveň znalostí a praxi, je pro nás těžké si představit nějaký problém nebo téma z pohledu ostatních, kteří tyto znalosti nemají.

Představte si, že vůbec nesportujete, o jízdě na kole se nezajímáte a někdo vám začne vysvětlovat, že přehazovačka na kole, které



si zrovna prohlížíte, má zadní indexový systém řazení. Nebo si půjдете koupit nový mobilní telefon a prodávající se bude rozplývat nad tím, jaký výkon má čip, který je uvnitř.

Ano, právě jste dostali informace, kterým vůbec nerozumíte, nechápete, v čem jsou pro vás prospěšné, v podstatě vás nezajímají, a především se podle nich rozhodně nebudete rozhodovat, jestli si výrobek koupíte, nebo ne.

Navíc máme také velmi často tendenci používat termíny a žargon, který je pro určitý obor typický, a tím nasadíme zmatenému klientovi ještě korunu.

Jak toho využít v salonu?

Především si uvědomte, že minimálně 2/3 klientů nejsou fanoušci kosmetiky jako vy a potřebují i naprosto triviální věci vysvětlit a ukázat, proč jsou pro ně důležité. A pokud možno opakovaně. Jistě mi z praxe dáte za pravdu, jaké množství chyb ještě stále klienti dělají např. u odličování, i když se o něm stále píše a vy máte pocit, že už to musí znát každá civilizovaná žena na Zemi.

Vždy používejte jazyk laika-vašeho klienta, aby naprosto dokonale rozuměl všemu, co mu říkáte. Příliš odborné názvy, cizí slova a profesionální termíny si schovejte na setkání lidí z oboru. Vaše klienty jimi rozhodně víc otrávíte, než ohromíte.

A nakonec, nikdy nečekejte, že klienti budou o informacích přemýšlet jako vy. Čím víc budete přemýšlet za ně a budete se dívat na věci jejich očima, tím víc vás budou milovat.

Pokračování příště...



VŠECHNO SE
DÁ VYLEPŠIT!

Blíží se Vánoce a možná dostanete dotaz: Co bys sis přála od Ježíška? Napadá vás spousta věcí? A co když to není sexy prádélko nebo parfém? Co když toužíte po mladší tváři a hezčím těle? I tohle přání se dá splnit.

Není to ani tak dávno, kdy by nás, „obyčejné lidi“, něco takového ani nenapadlo. Takové úpravy přece podstupují herečky, zpěvačky, modelky... Já už jsem si na svůj větší nos nebo malá nadra zvykla. Tak asi uvažovaly naše maminky, o babičkách ani nemluvě. Dnes se lidé dožívají vyššího věku a déle jsou zaměstnáni. Věří – a často to tak i bývá –, že mladistvý vzhled jim udrží místo „v první řadě“: nebudou se muset bát, že jim okolí dá najevo, že už mezi mladšími nemají co dělat. A s tím samozřejmě souvisí vzrůstající zájem o zákroky estetické medicíny.

Tento zájem se v průběhu roku mění, ale plastičtí chirurgové potvrzují, že na špici stále zůstávají úpravy očních víček, liposukce a modelace poprsí. A mezi favority se propracovaly také úpravy intimních partií.

HLEDISKO ESTETICKÉ I FUNKČNÍ

Oči jsou většinou první, čeho si všímáme při vizuálním kontaktu. Omladit si je přejí ženy i muži. Jde nejen o hledisko

estetické, ale také funkční, kožní řasy můžou vadit ve výhledu, často způsobují slzení. Ale hlavně navozují smutný a unavený dojem. Prokounout je přitom docela snadné. Podstoupit lze buď operaci jen horních či dolních víček, nebo obou najednou. Optimální věk pro zákrok je mezi 40. a 50. rokem věku, ale možné je to samozřejmě i dříve z důvodu genetických dispozic.

Touha po štíhlejší postavě provází mnoho lidí celoročně. Mívá tři vrcholy: někteří chtějí něco shodit před Vánoci, aby si o svátcích mohli dopřát. Jiní si toto předsevzetí dávají začátkem roku. A další vlna hubnutí se objevuje s přicházející plavkovou sezonou.

Hodně se dá dokázat rozumnou dietou nebo lze tukové zásoby vycvičit, ale estetická medicína nabízí zkratku: liposukci. Jde sice o zákrok invazivní, ale díky moderním technologiím je šetrnější a rozšiřují se možnosti, kde se dá tuk odsávat. Stále vede břicho a záda, ale liposukční kanylou lze formovat i stehna, lýtka, kolena, paže a podbradek.

MUŽI ČASTO NETUŠÍ...

Opačným případem, tedy kdy nechceme ubrat, ale naopak přidat, je augmentace prsou. „Tento zákrok má velmi dobrý a téměř okamžitý efekt a stopy po operaci jsou téměř neznatelné. Po zhojení vám zůstanou nevelké a často skoro neviditelné jizvy, dlouhé asi čtyři centimetry, vzniklé po řezu, kterým se do prsu vkládá silikonový implantát,“ potvrzuje plastický chirurg MUDr. Svatopluk Svoboda z 1. kolínského sanatoria a dodává, že mnohý muž vůbec netuší, že si jeho partnerka nechala poprsí vylepšit. „Jizvy jsou umístěny tak, aby nebyly na první pohled patrné: v podprsni rýze, na hranici prsního dvorce a někdy v podpažní jamce.“

Velký zájem pozorují plastičtí chirurgové také v případě modelace prsů.

„Dojde-li k výraznému prověšení prsů vlivem hormonálních změn, těhotenství a kojení, lze je k dokonalosti vytvarovat. Při tom se buď odstraní přebytečné vazivo, nebo se objem naopak doplní implantáty,“ popisuje zákrok doktor Svoboda.

PŘED ZRAKY SKRYTO

Současný trend – snaha po dokonalosti těla – nutí ženy, aby věnovaly větší pozornost i těm partiím, které bývají v převážné většině zcela skryty před zraky veřejnosti. V posledních letech tak plastičtí chirurgové přistupují k estetickým úpravám i toho nejméně viditelného místa: pohlavního ústrojí.

V čem tato operace spočívá, vysvětluje MUDr. Svoboda: „Zevní ženské pohlavní ústrojí je tvořeno poševním vchodem, vyústěním trubice močové a výběžkem s mnoha citlivými nervovými zakončeními (klitoris). Celá tato oblast je po stranách kryta jemnými kožními řasami – malými stydkými pysky. Tuto část ze stran zakrývají mohutnější kožní valy s tukovými polštářky – velké stydké pysky. Někdy se ale stává, že malé stydké pysky vyrostou do větší velikosti či délky a pak můžou mezi velkými pysky stydkými vyčnívat. Většinou tento přesah není příliš velký, a tak nijak nevadí esteticky ani funkčně. Vyčnívali-li však malé stydké pysky příliš, můžou vadit jak z hlediska estetického, tak i v praktickém životě. Někdy je obtížné vtěsnat tento přesah do menších dámských kalhotek či plavek, o kalhotkách typu ‚tanga‘ ani nemluvě, často překáží při sportovní činnosti, například při jízdě na kole. Také intimní hygiena bývá v těchto případech složitější a tato ‚vada‘ může být i psychickou překážkou v pohlavním životě. Úprava je pak zcela na místě a má velmi dobré výsledky. Kosmetická operace genitálu – labioplastika – přináší pacientkám téměř vždy velmi uspokojivé výsledky – i v oblasti sexuálního života.“



BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ = IDEÁLNÍ CVIČENÍ PO PORODU

Přichystat se na porod a kojení není pro ženské tělo jednoduché. Celých devět měsíců prochází řadou fyziologických proměn, které ho na novou roli připravují. Získání postavy jako „před“ by mělo být stejně pozvolné. Nenechte se zmást fotkami celebrit ukazujících plochá bříška pár týdnů po porodu. Možná na sobě neskutečně dřely nebo umí dobře používat Photoshop.

Honba za plochým břichem hned v šestinedělí není na místě. „Ženské tělo po porodu potřebuje čas, aby se vrátilo zpět do formy. Některé maminky pod tlakem fotografií na sociálních sítích mají dojem, že už by měly cvičit kardio tréninky pro spalování tuků, sotva opustí porodnici. Z pohledu fyzioterapie jde ale hlavně o to, aby byl stabilizován střed těla, a od toho je možné se odrazit k dalším, dynamičtějším cvikům,“ konstatuje hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

EXTRÉMY NEJSOU ZDRAVÉ

Optimální přírůstek hmotnosti v průběhu těhotenství činí 10 až 15 kilogramů. Některé ženy z důvodu setrvalého nechutenství dokonce na váze ubírají, jiné naopak cítí neustálý hlad a přejídají se. Podle fyzioterapeutky není ani jeden z extrémů fyziologicky zdravý a je třeba ho hlídat. Víc jak dvaceti nabraných kilogramů se už zbavuje velmi těžko.

Nárůst prsů, které se chystají na kojení, vyvažují mezilopatkové svaly, a jsou-li slabé, ramena ochabují a kulatí se dopředu. Zvyšuje se uvolněnost vaziva, což má za následek rozvolnění vazů zejména v oblasti pánve, kostře a stydké kosti. Dále může vzniknout rozestoupení (diastáza) břišních svalů, která narušuje funkci hlubokého stabilizačního systému a může těhotným ženám způsobit bolesti páteře nebo kyčelních kloubů.

„Těhotenství je skutečně ‚jiný‘ stav. Množství krve v oběhovém systému těhotné ženy naroste o 30 až 40 procent, zvyšuje se tepová frekvence a srdeční výdej. Děloha se z původní váhy kolem 70 gramů do porodu dostane na 1100 gramů, což společně s rostoucím miminkem zvyšuje nároky na podpůrnou funkci pánevního dna. Dýchání je méně hluboké, zato namáhavější, převládá spíše horní typ dýchání do hrudníku. Rozhodně je důležité neopomíjet sílu a funkčnost svalů již během těhotenství a co nejdříve procvičovat brániční dýchání, relaxaci i aktivaci svalů pánevního dna a břišních svalů. Čím méně břišní svaly i bránice a pánevní dno ochabnou během období,

SPRÁVNÉ BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ

Položte se na záda, pokrčte nohy a opřete se chodidly. Přiložte ruku pod pupík a nadechněte se do břicha. Cítíte, jak vám volně roste. Při maximálním nádechu jsou spodní žebra roztažená do stran a předozadně. Potom začněte vydechovat. Hrudník sklouzává dolů, žebra sjíždí směrem k břichu a na konci maximálního výdechu ucítíte aktivitu hlubokých břišních svalů. Tuto kontrakci můžete ověřit svými prsty umístěnými v hloubce nad pánevními výčnělky, kde ucítíte zatnutí svalů.

kdy rostoucí břicho působí neblaze svou vahou i tlakem na svaly, tím méně práce pak bude mít maminka s návratem k původní postavě,“ upozorňuje Iva Bílková.

VÝBĚR SPRÁVNÝCH CVIKŮ

Bránice je označována za hlavní dechový sval a její souhra s břišními svaly je důležitou složkou fungujícího středu těla. Rostoucí těhotenské břicho však působí na její polohu a hluboký stabilizační systém je oslaben. Pokud se tak žena po porodu vrhne na známé cviky na břicho, jako jsou sklapovačky a jejich různé varianty, aniž by měla dobře posílený tzv. core – střed těla, zapojí při cvičení jen vrchní břišní svaly a problémy s bolestí

zad, inkontinencí či rozestupem přímého břišního svalu přetrvají.

„Určitě je vhodné začít cvičit hned během těhotenství a nejspíše po porodu, jde však o správnou volbu cviků, které vypadají sice jednoduše, ale pro vytvoření svalového základu mají nezastupitelnou úlohu – pomáhají srovnat těžiště rostoucího břicha a držení celého těla. Pokud maminka začne cvičit až v šestinedělí, je vhodné zprvu zařadit dechovou gymnastiku – brániční dýchání a aktivaci pánevního dna, stačí vleže před spaním 10 až 15 minut,“ doporučuje Iva Bílková.

NÁVŠTĚVA U ODBORNÍKA

Maximálně po ukončení kojení by se ženské tělo mělo vrátit zpět do své původní podoby. V opačném případě může pomoci s individuálním plánem cvičení fyzioterapeut. „Pokud se žena ani měsíce po porodu necítí fit, je vhodné podstoupit vyšetření u odborníka. Zvlášť pokud plánuje další těhotenství, ve kterém by se neřešené problémy ještě prohloubily. Kromě bolesti zad z nesprávného držení těla a dechového stereotypu u maminek často přetrvávají potíže v oblasti pánve. Důvodem je neschopnost izolované aktivace či relaxace svalů pánevního dna. Klinicky se tyto poruchy mohou projevit poklesem orgánů malé pánve, inkontinencí nebo bolestí genitálií při močení či pohlavním styku. Zkušený fyzioterapeut zjistí, které svaly pánevního dna jsou oslabeny a které jsou naopak ve spasmu, a navrhne individuální plán terapie, která tělu vrátí svalovou rovnováhu.“



POMERANČOVÁ KŮŽE? OLOUPAT!

Celulitida se stala horším příznakem než vrásky. Všichni víme, jak vypadá, všichni víme, že je úporná a velmi, velmi nevzhledná. Je považována za něco nepěkného a potupného, občas dokonce poslouží bulváru jako dehonestující argument při zveřejnění fotografie celebrit na letní pláži. Ejhle, ta ji má taky!



Denně můžeme získat mnoho rad, co s ní dělat a co ne. Radí nám sportovní trenéři, dietologové, psychologové, odborníci na kosmetiku, dermatologové i samozvaní rádci, kteří vědí všechno nejlépe. Zejména v nepřehledných vodách internetu.

CO O NÍ VÍME A CO NE

- Byla tu nejspíš vždycky, ovšem jejím projevům se samozřejmě neříkalo celulitida. Stačí se podívat na obrazy Petera Paula Rubense. Jeho Tři grácie mají na hýždích a stehnech ukázkové projevy celulitidy,

a to v 17. století tento obraz znázorňoval skutečnou ženskou krásu!

- Celulitida s chutí napadá ženské tělo, i když ani muži si před ní nemůžou být stoprocentně jisti. Rozdíl, proč ženy ano a muži ne, spočívá v uložení tukových buněk. Ženské tělo je navíc vybaveno větším množstvím tuku a při stárnutí se na něm projevuje různě velká ztráta vypnutí kůže, její hladkosti a pevnosti. Každá žena je jiná, jiná je tedy i každá kůže. To, že někomu vydrží do vysokého věku pevná, zatímco jiná má měkkou, hrudkovitou a povolenou strukturu, už v mládí ovlivní mnoho faktorů.
- První zmínky o celulitidě jako o kosmetickém problému se objevily ve francouz-

ských a amerických časopisech v padesátých letech minulého století a od té doby se pozornost jen zesiluje. Ovšem už koncem devatenáctého století se objevily lékařské popisy hrudkovité kůže jako zánícení buněčné tkáně v podkoží.

- Ve skutečnosti se dnes pomerančová kůže většinou považuje za projev zhoršení funkce lymfatického systému, který nedokáže z těla odvádět v dostatečné míře a rychlosti zplodiny metabolismu. To ovšem úplně nevysvětlí, proč tento estetický problém trápí v tak velké míře poměrně mladé ženy v docela dobré kondici.
- Projevy celulitidy souvisí se založením každého jedince i s jeho životním stylem.

A také s množstvím tuku, který máme v těle. Zdravé jídlo bez céček, emulgátorů a přebytku tuků a cukrů, dostatečný pohyb, to vše jsou faktory, které k regulaci celulitidy přispívají, ale neléčí ji.

- **Problém masového výskytu může ale být i v našem pojmání života – kult mládí nás žene dopředu a věk si nepřipouštíme.** Často se můžeme setkat s tvrzením, že celulitidou trpí až devadesát procent žen. Máme si tedy zoufat nebo rezignovat? Problém má však jádro trochu jinde. Před sto nebo padesáti lety si starší ženy opravdu nemyslely, že jejich tělo bude svěží i v důchodovém věku, netoužily se předvádět v rouše Evině ani v plavkách.
- **Celulitida je rozhodně dobrý obchod.** Francouzská společnost IMS Health Pharmatrend, která sleduje byznys ve zdravotnictví, zveřejnila před časem zprávu, podle níž se za necelý rok 2015 prodalo ve Francii přes devět set tisíc krémů proti tomuto problému, což výrobcům přineslo čistý zisk více než dvaadvacet milionů eur. A v jiných zemích EU nebo v USA to nebude jinak.

CO TEDY S NÍ?

I kdybychom převzali myšlenku, že celulitida je u mnoha žen projevem začínajícího stárnutí kůže a snížení výkonnosti celého organismu, zůstává stejně mnoho záhad a protimluvů. Ale ani teorie, že se jedná o civilizační nemoc, neobstojí.

Celulitida se stává součástí našeho života. Ovlivní ji náš metabolismus, styl života, množství a kvalita pohybu i kondice a také jídlo, které si dáváme na talíř. A přestože vycházíme ze stejných životních podmínek, někdo ji má a někdo méně.

PRAVIDLA OZBROJENÉHO PŘÍMĚŘÍ

Především je nutné jejímu vzniku aktivně bránit a oddalovat viditelné projevy. Pohyb a kvalitní jídelníček kontroluje optimální množství zásob tuku v těle (20 až 25% celkové hmotnosti), důležité je nedovolit pokles množství svalové hmoty. Protože problém celulitidy není jen omezený problém naší kůže. Záleží i na prevenci problému s mizním oběhem a zajištění plynulého návratu žilní krve, zejména z dolních končetin.

Nedostatečný krevní a lymfatický oběh je nejčastěji ovlivněn sedavým zaměstnáním, obecně nedostatkem pohybu. Jestliže nebude lymfa v těle plynule proudit, budou se zadržovat toxické látky i zbytečně mnoho vody. Mízní systém však nemá svou vlastní pumpu, podobnou jako má krevní oběh srdce. Proudění je potřeba podporovat, nejlépe svalovými stahy, tj. pohybem a intenzivním dýcháním. Stahy svalů vyvolávají tlak na cévní cesty, dochází k rychlejšímu posouvání lymfy směrem k místu, kde vstupuje do krevního oběhu. Při nádechu a výdechu se mění tlak v břišní a hrudní dutině. Výrazně se to projevuje při větší námaze a sportu. Tyto změny urychlují pohyb v lymfatickém systému, tekutina se rychleji pohybuje do místa poklesu tlaku. V klidu může pohyb lymfy trvat i několik hodin, stejnou trasu při větším pohybu urazí daleko rychleji. A ještě se budeme cítit lépe.

ŘETĚZ PŘÍČIN A NÁSLEDKŮ

Celulitida tedy není pouhý strašák, který nám z kůže na stehnech udělá nepěknou hrbolatou ohavnost. To, že se objevuje u stále mladších ročníků, vypovídá víc o našem životním stylu. Jak by asi dopadlo srovnání celulitidy na nohou mladých atletek s vyznavačkami počítačových her?

Problém souvisí také s hormony a s ženskou životní rolí. Ukládání zásob tuku na horší časy umožnilo ženám v minulosti přežít období hladu, nedostatku a nepohody, takže matky dokázaly vychovat potomky, i když to nebylo vždy zrovna lehké. Jenže my už takové situace většinou nezažíváme. Krokoměry v mobilech nás pochválí za zdolání 6000 nebo i 10 000 kroků, ale kolikrát za týden se nám takové pochvaly dostane? Na ztrátu nadbytku tuku a posílení svalů to je málo.

Samozřejmě – můžeme se radit s odborníky, hledat metody, jak s projevy celulitidy bojovat, ale shluky tukových buněk v podkoží se po čertech nerady vzdávají. Je proto důležité si celoživotně hlídat váhu, množství tuku v těle, které by dříve nebo později mohlo omezit funkčnost a výkonnost krevního i lymfatického systému. Jen tak se dá přerušit řetěz příčin a následků, na jehož konci číhá obávaná celulitida. Jen luxusní anticelulitický krém nám nepomůže.

HONBA ZA ÚSPĚCHEM

Ať už se k celulitidě budeme stavět jakkoliv a vinu za nepůvabná stehna a boky hledat kdekoliv, jedinou opravdu fungující bariérou je prevence. Ženy se zdravým životním stylem se pomerančové kůži většinou úspěšně vyhýbají nebo s ní bojují snadněji.

- **Co máme na talíři.** Nadbytek tuků, cukrů, nedostatek vlákniny a nedostatečné množství přijímaných tekutin – to je nejkratší možná cesta k tomu, jak celulitidu pozvat domů.
- **Sportování a jakýkoliv pohyb.** Že je potřeba tělo rozpohybovat, to víme všichni. A nejen proto, že náš životní styl pozvolna přešel od práce na polích k vysedávání u počítače. Svaly ochabují, lymfatický oběh zpomaluje, pokožka se nenapíná a mění se zponenáhlu její vzhled. Jak z toho? Někdo volí posilovnu, jiný horskou túru, někdo se nehýbe prakticky vůbec. Nejdůležitější je začít. Třeba jedním dnem v týdnu bez auta! Doporučit se ale dá mnoho startovacích tipů, třeba tanec, jogging nebo večerní procházka.
- **Kosmetická péče.** Hýčkání pokožky stehna a dalších partií, které si celulitida tak ráda vybírá, příjemnou masáží ve sprše, ošetřením kůže tělovým mlékem či luffou celulitidu nevymýtí, ale kondici kůže určitě pomůže. A vždy je nutné vycházet z toho, že speciální přípravky jsou paradoxně nejuspěšnější v momentě, kdy žádnou celulitidu ještě na pokožce nevidíme.
- **Odborníci poradí.** Nejčastěji se jako první pomocník doporučuje ruční lymfatická masáž nebo přístrojový lymfoven. Ale po osamělé akci bez silné podpory v podobě změny životního stylu velké zázraky pozorovat nebudete. Obdobně se nedá příliš spoléhat na zákroky, které zahříváním (bandáže a vrapování) odvádějí z těla nadbytek uložené vody a rozproudí lymfu. Efekt je kolísavý a dočasný, stejně tak jako využití radiofrekvence, rázové vlny a dalších procedur.

Zatočit s celulitidou je stejně těžký proces, jako se poprat s vráskami. Namáhavý, někdy vysloveně vyčerpávající, ale každý v tomto boji hraje sám za sebe. A čím víc do hry vložíme, tím je větší šance na úspěch.



ZHUBNĚTE JEŠTĚ DO VÁNOC

Možná se vám ještě nepodařilo shodit kila nabraná v covidové izolaci nebo se stále potýkáte s faldy z letních all inclusive dovolených a zahradních grilovaček. A za dveřmi jsou Vánoce, doba rodinných oslav, návštěv, dobrého jídla, cukroví a jiných dobrot. Další útok na vaši linii. Chcete do Ježíška shodit pár kilo? Poradíme, jak na to jít chytře.

Pavidlo číslo jedna zní: zapomeňte na drastické a jednotvárné diety. U těch nikdo dlouho nevydrží a jojo efekt na sebe nedá dlouho čekat. Pokud chcete dopnout džíny o číslo menší nebo se vejít do slavnostních šatů, zaměřte se na čerstvé a kvalitní jídlo a snažte se, aby váš jídelníček byl co možná nejpestřejší. Mějte na paměti, že hubnutí neznamená nenajíst se. U hubnutí je velmi důležitá strava. Jídlo byste měli konzumovat v průběhu celého dne. Nemělo by se stát, že se ráno

téměř nenasnídáte a večer se pak nacpete. Tělo potřebuje pravidelnou dávku energie, a pokud ji nemá, vytvoří si tukovou vrstvu. V průběhu dne byste měli zkonzumovat pět porcí jídla s tím, že poslední by mělo být dvě až tři hodiny před spaním.

POZOR NA OVOCE

Ovoce je samozřejmě zdravé, plné vitaminů a minerálů, některé druhy nejsou ale při hubnutí příliš vhodné, obsahují totiž velké množství cukru. Které druhy si tedy bez obav dopřát? Veškeré citrusové plody, man-

darinky a pomeranče, pomelo nebo grapefruit, dále je ideální kiwi, jablka nebo hrušky. Můžete je i odšťavnit. Naopak banány nebo hroznové víno už mají vyšší glykemický index, proto se při hubnutí příliš nehodí. Obecně ovoce zařazujte do jídelníčku spíše v dopoledních hodinách.

BEZ SACHARIDŮ A TUKŮ SE NEOBEJDETE

„Ze stravy nelze zcela vyloučit sacharidy (cukry) a tuky, to bývá jednou z častých chyb. Je třeba ovšem zvolit ty správné po-

traviny. V případě sacharidů je to ovoce, zelenina, celozrnné obiloviny, ořechy a semena a v případě tuků ryby, ořechy či semena některých rostlin (lněné semínko, chia, slunečnicové či sezam). Na noc byste měli omezit sacharidové pokrmy a tučná jídla, večere by měla obsahovat bílkoviny s nízkým obsahem tuku a také komplexní sacharidy," radí PharmDr. Tomáš Arndt, poradce portálu Prozdрави.cz.

ZBAVTE TĚLO PŘEBYTEČNÉ VODY

Přemíra sladkostí a pečiva, alkohol a další, zejména slané nebo smažené pochutiny obsahují hodně sacharidů, na které se váže voda. Kvůli zadržování vody se pak můžete cítit oteklá. Zkuste vyměnit sacharidové jídlo za porci zeleniny, luštěniny nebo ovoce. Například okurka, ledový salát, zelený čaj, cuketa a celer jsou skvělými přírodními diuretiky.

ZELÍ UMÍ ZÁZRKY

Zelí je doslova vitaminovou bombou, tak neváhejte a zařaďte ho pravidelně do svého jídelníčku. Obsahuje obrovské množství vitamínu C a vlákniny. Na vlákninu je bohaté zvláště zelí bílé, červené obsahuje také hodnotné antokyany, má více provitaminu A, draslíku a dvojnásobně železa. V červeném zelí najdete i selen, který působí pozitivně na snižování krevního tlaku, pomáhá zásobovat svaly (zejména srdeční) kyslíkem, odstraňuje z těla těžké kovy. Díky vysokému podílu vody a velkému množství vlákniny zelí skvěle zasytí a je tedy ideálním společníkem všech, kdo se snaží zhubnout.

JEZTE VÍCE BÍLKOVIN

Většina lidí, často aniž by si to uvědomovali, jí příliš mnoho sacharidů a chybí jim bílkoviny. Dopřejte si víc tvarohu, ryb, masa, vajec a zeleniny na úkor sladkého ovoce, cukrovinek a výrazně uberte i přílohy. Ale nevynechávejte je. Jídelníček můžete obohatit také proteinovými tyčinkami nebo nápoji, hodí se například na odpolední svačiny. Bílkoviny dodávají energii a dobrou náladu.

PIJTE VODU

Pro úspěšné shazování kil je důležité dbát na dostatečný pitný režim. Studie ukazují,

že lidé, kteří hodně pijí, mají menší příjem potravy. Ne nadarmo se říká, že hlad je převlečená žízeň. Vhodné nápoje, které přispívají k hubnutí? Samozřejmě čistá voda, kromě ní ještě neslazené ovocné a bylinkové čaje. Dostatečné zavodňování organismu slouží i jako prevence zadržování tuků a vody. Pokud trpíte zadržováním vody v těle, rozhodně neplatí, že byste měli pít o to méně. „U pitného režimu si dávejte pozor na alkohol. Ten obsahuje hodně kalorií a procesu hubnutí vůbec neprospívá," zdůrazňuje propagátor zdravého životního stylu ze společnosti Primulus David Buchta.

DEJTE SI SEMÍNKU

Nejrůznější semínka jsou pro tělo velmi prospěšná, a to nejen z hlediska hubnutí, ale celkového zdraví. Slunečnicová, dýňová, konopná, lněná nebo chia semínka jsou vynikajícím zdrojem bílkovin, esenciálních aminokyselin a esenciálních mastných kyselin a dodávají tělu spoustu důležitých minerálů a vitamínů.

NEZAPOMÍNEJTE SNÍDAT

Že je snídaně základem dne, to už dnes ví snad téměř každý. Po nočním hladovění potřebuje organismus „dobít“ baterky, aby mohl efektivně fungovat. Podle vědeckých studií má ten, kdo správně snídá, menší riziko cukrovky, nadváhy a srdečních onemocnění. „Představa, že když vynecháte snídání, tak ušetříte na kaloriích a snížíte celkový energetický příjem, je mylná. Je prokázáno, že ten, kdo ráno vynechá snídání, sní při dalším jídle daleko větší porci, než co „ušetřil“ vynecháním jídla předchozího," říká výživová poradkyně Kristýna Ostratická.

ZAČNĚTE CHODIT

Chůze je pro tělo tím nejpřirozenějším pohybem, tak pryč s výmluvami na počasí nebo únavu.

Při hubnutí i snaze o lepší kondici stačí, když vyrazíte třikrát týdně na hodinovou procházku svižným krokem. Vyrazte ven se psem, dětmi, partnerem nebo kamarádkou. Jediné, co budete potřebovat, jsou kvalitní boty, pokud chcete mít přehled o svých výsledcích, šikovným pomocníkem je krokoměr, ale stejně dobře poslouží i aplikace v mobilu.

CO OPRAVDU FUNGUJE?

Nezapomeňte si ke každému jídlu přidat porci čerstvé zeleniny.

Omezte potraviny bohaté na jednoduché cukry a tuky, které neposkytují žádné bílkoviny, vitamíny a minerální látky. Zapomeňte na zázračné diety, které stejně nefungují, a neslibujte si nemožné. Nekupujte polotovary a průmyslově připravená jídla.

Dejte si pozor na skryté tuky, které najdete například v sušenkách, uzeninách, vepřovém mase, smetanových jogurtech a sýrech.

Zaměřte se na bílé maso, hlavně ryby včetně těch tučných.

Každý den si najděte alespoň třicet minut a hýbejte se. Stačí dlouhá procházka s kočárkem nebo pilates večer doma u televize. Vyhýbejte se smaženým jídlům, alkoholu, sladkostem a pochutinám (sušenky, zákusky, koblihy, chipsy, čokolády...).

Omezte konzumaci uzenin a méně solte.

UŽ ŽÁDNÉ POLOTOVARY

Základem vyváženého a zdravého jídelníčku by měly být čerstvé, průmyslově nezpracované potraviny. Pokud dodáváte svému tělu stravu bohatou na všechny potřebné živiny, nikdy vás nepřepadne nezvladatelný hlad ani vás nebudou pronásledovat chutě na sladké. Takže zapomeňte na instantní rychlovky, polévky z pytlíku, polotovary k okamžitému použití a smažené a tučné „dobrotu“ z rychlého občerstvení. Nelitujte času a peněz a kupujte kvalitní jídlo, připravujte si zdravé obědy a svačiny do práce.

NAJDĚTE SI „SVŮJ“ SPORT

„V dnešní době, kdy máme přirozeného pohybu čím dál méně, je důležité si najít fyzickou aktivitu, která nás bude především bavit, abychom ji vydrželi provozovat pravidelně. Pohyb bychom měli vykonávat ideálně denně, stačí svižnější chůze nebo procházka. V případě hubnutí je pak potřeba se sportu věnovat alespoň třikrát týdně po dobu jedné hodiny," doporučuje Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně společnosti Naturhouse.

Vitaminy, stopové prvky a minerální látky hrají důležitou roli ve všech tělních procesech. Jen díky nim může naše tělo správně zpracovávat bílkoviny, tuky a cukry, reagovat na zátěž, regulovat tělesnou teplotu, zprostředkovávat nervové vedení, umožňovat svalové kontrakce atd. Bez nich by nebylo možné využít energii ze stravy, narušily by se metabolické pochody... Až na výjimky si je tělo neumí vyrobit.

„Mikronutrienty působí primárně v enzymových systémech. Jako kofaktory, tedy látky zesilující svým spolupůsobením účinky jiné látky, se podílejí hlavně na enzymových aktivitách, které ovlivňují využití aminokyselin, lipidů a sacharidů. Působí proti volným radikálům a podporují buněčnou imunitu. Jejich funkce je komplexní a vzájemně provázaná. Obecně platí, že nedostatek jednoho prvku může negativně ovlivnit vstřebávání a metabolismus ostatních, totéž platí o nadbytku,“ vysvětluje doc. MUDr. Pavel Těšínský, vedoucí Divize intenzivní péče, klinické výživy a metabolismu interní kliniky FNKV a 3. LF UK v Praze.

DŮLEŽITOST PESTRÉ STRAVY

Základním předpokladem k získání dostatečného množství minerálních látek a vitamínů je v první řadě pestrá strava. „Konzumací masa, mléka a mléčných výrobků, vajec, ovoce, zeleniny, luštěnin, celozrnných obilovin, ořechů a semenek na denní bázi umíme získat velkou většinu mikronutrientů. Nezastupitelnou roli přitom sehrává pitný režim, jelikož voda je nezbytná pro všechny metabolické procesy v organismu a zároveň obsahuje rozpuštěné minerální látky,“ konstatuje odborná konzultantka Aqualife Institutu v oblasti nutriční péče Mgr. Aneta Sadílková, nutriční terapeutka z pražské III. interní kliniky endokrinologie a metabolismu VFN.

Potřeba některých minerálních látek, stopových prvků a vitamínů je během života stálá, u jiných se mění s věkem. Liší se také u zdravého a nemocného člověka. K deficitu mikronutrientů ve zdravé populaci vedou

MIKRONUTRIENTY A JEJICH ÚKOLY

VITAMINY

Vitaminy jsou nezbytné pro správné fungování organismu – posilují imunitní systém, ovlivňují obnovu buněk, podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů, působí preventivně proti některým onemocněním. Rozdělujeme je do dvou skupin – rozpustné v tucích (A, D, E, K, ukládají se v těle do zásoby, kde vydrží několik týdnů až měsíců) a rozpustné ve vodě (C, skupina vitamínů B, v těle se do zásoby neukládají, a musí být proto průběžně doplňovány). Stav organismu vyvolaný nedostatkem vitamínů způsobuje poruchy funkce organismu a může vyústit ve vážná onemocnění. Naopak předávkování vitaminy, které hrozí hlavně při užívání neadekvátních dávek doplňků stravy, vyvolává hypervitaminózu. Vitaminy ve vyšších koncentracích mohou mít toxické účinky.

VITAMIN A (retinol) a karoteny jsou do určité míry zastupitelné. Denní přívod by měl dosahovat 4–16 mg. V případě retinolu je u těhotných žen od počátku těhotenství nutné dodržet doporučenou hodnotu 0,8 mg, protože vyšší dávky by mohly způsobit vznik vrozených vývojových vad a defektů.

VITAMIN D udržuje stálé hladiny vápníku a příznivě tak ovlivňuje mineralizaci kostí, nervosvalový přenos, krevní srážlivost, imunitu. Kromě toho se ve značné míře podílí také na ochraně střevních buněk. Ve středoevropské populaci je velmi častý nedostatek děčka. Na druhou stranu vyšší dávky vitamínu D mohou působit toxicky. Za limitní dávku se považuje u dospělých 10 µg denně.

VITAMIN E (tokoferol) funguje v organismu jako nejdůležitější antioxidant chránící buněčné membrány před poškozením volnými radikály. Pomáhá proto zpomalovat stárnutí a prokazatelně působí i jako prevence proti nádorovému bujení a zlepšuje hojení ran. Má také pozitivní účinky na tvorbu pohlavních buněk, zvyšuje plodnost a podporuje činnost nervového systému. Dlouhodobé užívání vysokých dávek vitamínu E zhoršuje jeho vstřebávání s důsledky na krevní srážlivost.

VITAMIN K má klíčový význam především pro krevní srážlivost, ale uplatňuje se i v jiných procesech – při metabolismu a mineralizaci kostí, buněčném růstu a metabolismu buněk cévní stěny.

VITAMIN C (kyselina askorbová) má širokou paletu fyziologických, biologických, metabolických a dalších funkcí. Především působí antioxidačně – likviduje reaktivní radikály kyslíku i dusíku a současně regeneruje vitamin E. Jeho nedostatek negativně ovlivňuje centrální nervový systém, imunitní reakce, detoxikační systémy a kardiovaskulární aparát. Množství absorbovaného vitamínu C je závislé na jeho kvantitě v konzumované stravě – při vyšším příjmu se ho méně vstřebává, tzn. tělo ho méně využije a více vyloučí. Za limitní se považuje hodnota 600 mg za den. Doporučené denní dávky je vhodné zvýšit v případě znečištěného prostředí, kouření, psychické zátěže, infekce a také u těhotných a kojících žen.

VITAMINY SKUPINY B: B9 (kyselina listová), B1 (thiamin), B6 (pyridoxin) a B12 kromě vlastních vitaminových účinků zabraňují rozvoji aterosklerózy. Vitamin B3 (niacin, kyselina nikotinová) hraje důležitou roli v energetickém metabolismu buňky. Kromě vitaminových účinků se ve vyšších dávkách může podílet na snížení hladiny cholesterolu. V těle se neukládá a je tedy nutný stálý příjem potravou. Za limitní hodnotu denního přívodu jako potravního doplňku se považuje 100 mg.

nesprávné dietní návyky, kouření (vitamin E, C, beta-karoten, selen), období dospívání a těhotenství (kyselina listová, vitamin A, železo), hormonální změny u žen v menopauze (vápník), pravidelné užívání alkoholu (vitamin B1, B6, magnézium, fosfor) nebo dlouhodobé stresové stavy (vitamin A, E, C, selen).

POZOR NA DIETY!

Odborníci varují, že nízkosacharidové (tzv. lowcarb) diety, které jsou v poslední době opět moderní, zvláště při redukci hmotnosti, můžou být z hlediska nedostatečného příjmu některých minerálních látek a vitamínů rizikové.

Základem takových diet je totiž výrazné omezení nebo vyřazení sacharidů včetně těch komplexních, jako jsou obiloviny, ovesné vločky, chléb, brambory a další přílohy, luštěniny, ovoce a dokonce některé druhy zeleniny. U těchto diet tak hrozí nedostatečný příjem například hořčíku a draslíku, ale také selenu, mědi, vitaminu C a E. U diet omezujících příjem masa, vajec, mléka a mléčných výrobků (vegetariánství, veganství a další) zase tělu chybí minerální látky a vitaminy, zejména vápník, železo, zinek a vitaminy skupiny B.

MINERÁLNÍ LÁTKY

Minerální látky se lépe vstřebávají z tekutin a potravy v tekuté formě, kde jsou rozpuštěné, než z pevné stravy. Jejich vstřebatelnost závisí na mnoha faktorech – na formě, ve které jsou do těla podávány, na stravě, ze které jsou vstřebávány, na funkci trávicího traktu a rychlosti peristaltiky, na hladině vitamínů a hormonů v těle.

VÁPNÍK (Ca) je důležitý zejména při tvorbě kostní tkáně, obměně kostí a nervosvalovém přenosu. Jeho příjem je možné zvýšit do hodnot u dospělých až 2500 mg za den. Nedostatek vápníku v těle vede k srdečním arytmiím, křečím, rozvoji osteoporózy. Zejména po menopauze je v souvislosti s hormonálními změnami vhodné pravidelné sledování kostní hustoty.

HOŘČÍK (Mg) má značný význam pro srdeční akci a svalovou činnost. Doporučená denní dávka se pohybuje kolem 300 mg, muži mají mírně vyšší potřebu než ženy, stejně tak těhotné a kojící ženy a sportovci. Nedostatek hořčíku v těle se projevuje křečemi, srdečními arytmiemi, snížením odolnosti proti střevním infekcím a neuropatií.

DRASLÍK (K) je nejdůležitějším nitrobuňkovým elementem. Spolu s vápníkem a hořčíkem je nepostradatelný pro funkci svalů včetně svalu srdečního. Při jeho nedostatku v těle dochází k celkové slabosti, únavě, sklonu ke zpomalení střevní činnosti, poruchám srdeční akce.

STOPOVÉ PRVKY

Lidské tělo obsahuje jen malé množství stopových prvků, ale pro svoji správnou funkci je potřebuje. Jsou součástí některých důležitých enzymů, účastní se přenosu kyslíku, jsou důležité pro tvorbu hormonů apod. Jejich nedostatek nebo nadbytek způsobuje zdravotní problémy. Tělo si je nedokáže vytvořit samo, musí je dostávat prostřednictvím stravy.

ŽELEZO (Fe) plní řadu fyziologických funkcí – transport kyslíku krevním řečištěm, skladování kyslíku ve svalové tkáni, přenášení elektronů aj. Jeho nedostatek se projevuje sníženou tělesnou i duševní výkonností, chudokrevností, sníženou imunitou, rýhovanými a lomivými nehty, vypadáváním vlasů, trhlinami v ústních koutcích, atrofií sliznic jazyka, hltanu a jícnu, recidivujícími afty a suchou svědicí kůží. Pro železo je hraniční hodnotou denního příjmu 20 mg.

ZINEK (Zn) redukuje hladiny volných radikálů a snižuje oxidační stres, uplatňuje se v procesech růstu a obměny tkání, například při pohlavním vývoji u chlapců a při hojení zlomenin kostí, zajišťuje imunitní pochody v organismu, účastní se na metabolismu proteinů, sacharidů, tuků, nukleových kyselin, hormonů aj. Maximální denní dávka byla stanovena na 20 mg.

SELEN (Se) patří k prvkům, jejichž příjem je u nás nedostatečný. Jeho denní příjem nižší než 30 µg přináší riziko zejména v oblasti antioxidační aktivity. Zároveň by denní dávka neměla přesáhnout 100 µg. Současné podávání selenu s vitamínem C a dalšími vitamíny snižuje absorpci selenu ve střevě.

JÓD (I) je nepostradatelný pro tvorbu hormonů štítné žlázy, v těhotenství a do 3 let věku dítěte je nezbytný pro rozvoj mozku. Jde o prvek, u kterého se v našich podmínkách musí počítat s jeho nedostatečným přirozeným přívodem. Tento deficit se řeší suplementací. Za limitní hodnotu horní hranice pro jód je u dospělých považováno množství 200 µg, u těhotných žen 230 µg a u kojících žen 260 µg. Doporučený denní příjem soli 5 g obsahuje 125 µg jódu.

MĚĎ (Cu) organismus potřebuje pro správné fungování imunity, dobrý stav pokožky, vlasů a nehtů, ale také pro krvetvorbu. Nedostatek mědi má velmi rizikové účinky na funkci srdce, vyvolává výrazné zvýšení tvorby cholesterolu a značně narušuje naši antioxidační ochranu. Projevem deficitu mědi bývá chudokrevnost a změny vlasového porostu. Limitní hodnota pro denní příjem mědi je u dospělých 5 mg.

CHROM (Cr) pomáhá snižovat riziko vzniku diabetu (především II. typu) a podporuje funkci inzulínu. Limitní hodnota pro denní příjem je 200 µg.

PÁSKY PROTI BOLESTI

Bolesti kloubů či šlach, menstruační bolesti nebo obtíže spojené s těhotenstvím a porodem občas trápí většinu žen. Zvláště v těhotenství je třeba dbát na to, jak zdravotní problémy řešit, protože každá žena musí mít jistotu, že do těla nepřijímá nic, co by mohlo ohrozit miminko. Takovou pomoc nabízí kineziotaping.

Pro všechny – a nastávající matky zvláště – je ideální zvolit takovou pomoc od bolesti, která se obejde zcela bez chemie a je založená na podpoře a ochraně bolestivého místa zvenčí. Kromě doporučených masáží, nahřívání bolavých míst nebo používání masť je zde ještě jeden způsob, jak tělu ulevit od bolesti přirozenou cestou, a to pomocí takzvaného tejpování. V posledních letech se těší nebývalé oblibě, třebaže nejde o žádný výkřik moderní doby, nýbrž o ověřenou metodu, která pomáhá svalům i kloubům. Správně aplikovaná páska přináší úlevu okamžitě a po celou dobu, co je přilepená na kůži.

PODPORA OSLABENÉHO MÍSTA

Tejpovací páska slouží k podpoře kloubů, svalů, kůže, cévního a lymfatického systému, ke snížení bolesti i otoků a také ke snížení svalové únavy. Podporují oslabené místo, kterému tím ulevují a rovnají tělo do správné polohy.

„Tejpy se dají aplikovat téměř na celé tělo,“ vysvětluje Anna Šváblová, porodní asistentka gynekologicko-porodnického oddělení v Nemocnici Mělník, a pokračuje: „Například na hlavu, ramena, krční páteř, ruce, záda, břicho, stehna i chodidla. Tejp díky své elasticitě podporuje krevní oběh a lymfatický systém, není napuštěn žádnými chemickými či farmakologickými látkami. Je vyroben z bavlny s obsahem elastických vláken a na těle drží několik dnů, i přes sprchování, plavání a běžnou denní aktivitu. Jeho odolnost je zajištěna lepidlem

z lékařské pryskyřice, které díky přírodnímu původu eliminuje vznik alergických reakcí na kůži pacienta. Svými vlastnostmi je tejp velmi podobný lidské kůži.“

TEJPY V TĚHOTENSTVÍ

Existují dva druhy tejpů, pevné a pružné. První slouží k fixaci (např. kloubu), v podstatě plní funkci ortézy, ale pomáhají i jako prevence před úrazem. Pružné tejpování se používají ke kineziologickému tejpování, které ovlivňuje činnost svalů. Účinné jsou i při menstruačních bolestech způsobených kontrakcemi děložních svalů. Při bolestivé menstruaci se tejp lepí v určitém napětí

ve tvaru kříže do oblasti podbříšku, kde přilne k pokožce a ovlivňuje nervová zakončení. Výsledkem je zmírnění nebo dokonce ústup křečovitých bolestí.

Tejp dokáže nalepit i proškolený laik a aplikace se doporučuje den před začátkem menstruace. Podpůrné páska by na kůži měly zůstat do konce jejího trvání nebo pokud bolest nezmizí. Kromě podbříšku je lze během menstruace nalepit také do oblasti kříže. Vždy ale záleží na konkrétní ženě, jejích preferencích a typu bolesti.

Pomoc pružné tejpování přináší i v těhotenství. Tělo v tomto období prochází výraznými změnami, které dopadají na mnohé orgány těla, kůži, svaly a klouby. Tejpovací páska poskytuje podporu pro rostoucí bříško a zmírňuje nepříjemné pocity v dolní části zad a břišní oblasti. Dokáže rozložit váhu břicha tak, aby se minimalizovala únava a pocit těžkosti, zpevní se díky nim také páteř a podpoří správné držení těla. Tejpování v těhotenství je nejen účinné, ale i zcela bezpečné pro ženu i plod.



ZDRAVOTNÍ HROZBA: NEÚČINNÁ ATB

Antibiotika zachraňují naše životy, protože zabraňují růstu bakterií nebo je přímo usmrcují. Jejich objev kdysi znamenal opravdovou revoluci v medicíně. Nyní ale hrozí, že se kvůli jejich nevhodnému používání v budoucnosti výrazně sníží jejich účinnost.



**TÉMĚŘ KAŽDÝ PÁTÝ ČECH SI
ORDINUJE ANTIBIOTIKA SÁM.**

Antibiotika zasahují specifické struktury bakterií nebo narušují jejich metabolismus a pacienta víceméně nepoškozují. Právem se řadí k nejvýznamnějším medicínským objevům 20. století. Jejich použití vedlo v civilizovaných státech k vymizení řady chorob nebo alespoň k výraznému snížení jejich nebezpečnosti. Ale tak jak dokáží skvěle sloužit, můžou kvůli špatnému zacházení svou funkci ztratit. Bakterie totiž přestávají na jejich účinky reagovat, stávají se vůči nim rezistentní. Problém se netýká jen osob, které užívají ATB často, ale celé populace.

JAK DOHNAT FRANCII?

Rezistence na antibiotika je poslední dobou velmi skloňovaný problém, který začíná být stále hrozivější. Už v roce 2009 vznikl Národní antibiotický program ČR, který obsahoval doporučení k obezřetnému používání antimikrobiálních látek. Bohužel bez výraznějších výsledků. Podpořit ho měl Akční plán pro roky 2019 až 2022. I když je jasné, že v loňském roce i letos řešilo naše zdravotnictví závažnější problémy spojené s covidem, je nutné se k problematice nevhodného používání antibiotik opět vrátit. Příklad Francie, kde se díky osvětovým kampaním v letech 2000 až 2007 užívání ATB snížilo o desítky procent, ukazuje, že i u nás je nejdůležitějším úkolem přesvědčit veřejnost, aby antibiotika neužívala preventivně. Nevhodným používáním antibiotik totiž dochází k antibiotické rezistenci. Zatímco počet infekcí způsobených rezistentními bakteriemi stále narůstá, zavedení nových

OBJEVITEL ATB

Skotský lékař sir Alexander Fleming (1881–1955) jako první získal penicilin – víceméně náhodou. Kultury ponechával i několik týdnů ve své laboratoři, aby mohl pozorovat, jestli se nestane něco neobvyklého. V roce 1928 zjistil, že plíseň *Penicillium notatum*, která byla zanesena do Petriho misky s bakteriemi zřejmě otevřeným oknem, vytváří látky, které zabíjejí některé kmeny bakterií. V roce 1941 se začal penicilin masově vyrábět a používat v medicíně. V současné době je k dispozici přes 70 druhů antibiotik, které nacházejí uplatnění jak v humánní, tak ve veterinární medicíně.

antibiotik není nadějně. Jsou to dost bezúspěšné vyhlídky, pokud jde o dostupnost účinné antibiotické léčby v budoucnosti.

165 LETADEL

Statistické údaje nemilosrdně odhalují, že v rámci primární péče je u nás předepisováno až 80 procent všech antibiotik, a to zejména pro infekce dýchacího ústrojí. Naprosto alarmující je fakt, že polovina antibiotik je podávána nesprávně! Nesprávné užívání posiluje odolnost bakterií a ATB ztrácejí sílu. O antibiotika u lékaře aktivně požádalo 40% Čechů – pro „pocit bezpečí“. I proto přestávají být účinná. V Evropě každoročně zemře 33 000 lidí v důsledku infekce způsobené bakterií odolné na antibiotika. Je to stejné číslo, jako kdyby ročně spadlo 165 plně obsazených letadel Boeing 737! Některé studie dokonce odhadují, že pokud bude tento trend pokračovat stejným tempem, bude mít v roce 2050 na svědomí 10 milionů úmrtí ročně, což by bylo více než rakovina.

„Zcela zásadní je náš přístup k antibiotikům, především k širokospektrálním. Užíváme je stále častěji a bohužel i chybně. Uvádí se, že dokonce až polovina antibiotik je podávána nesprávně. Přitom účinná antibiotika hrají důležitou roli v prevenci případných bakteriálních komplikací u řady chirurgických úkonů a jsou nezbytná v oborech, kde infekce může mít fatální důsledky. Měli bychom si je chránit a přistupovat k nim

s respektem, abychom zachovali jejich funkci,“ vysvětluje naléhavost problematiky antibiotické rezistence doc. MUDr. Helena Žemličková, Ph.D., vedoucí Národní referenční laboratoře pro antibiotika.

SÁM SOBĚ (ŠPATNÝM) LÉKAŘEM

Nepříliš optimistická fakta ukázal také letošní výzkum na vzorku 2000 respondentů reprezentativní populace České republiky ve věku 16 až 65 let. Z něj vyplynulo, že téměř 18 procent dotazovaných užívalo antibiotika bez konzultace s lékařem (nebo bez předpisu). U skupiny respondentů do 25 let to bylo dokonce 25 %, což je velmi zne-

AŽ POLOVINA ANTIBIOTIK JE PODÁVÁNA NESPRÁVNĚ!

pokojující údaj. Účastníci průzkumu jako nejběžnější důvod užívání antibiotik, která si sami naordinovali, uváděli kašel, nachlazení a řešení kožních problémů.

„Z našeho průzkumu vyplynulo, že nejvíce ohroženou skupinou vzhledem ve vztahu k užívání antibiotik jsou mladí lidé do dvaceti pěti let, a to především muži. Téměř 20% z nich uvádí, že lze přestat užívat ATB v případě, že jim je lépe. Více než polovina si také mylně myslí, že antibiotika dokáží zkrátit dobu nachlazení. Navíc každý druhý z nich má ve své domácí lékárně přípravek obsahující antibiotikum pro případ urgentní potřeby,“ popisuje MUDr. Filip Brodan z agentury Engage Hill.

VAROVNÉ ZKRESLENÉ PŘEDSTAVY

Přestože je potřeba šířit osvětu o užívání antibiotik především u mladé generace, celková výzkumná data prozradila, že Češi mají o antibiotikách poměrně zkreslené představy a také špatné návyky v souvislosti s jejich užíváním. Více než 29 % respondentů chybně uvádí, že antibiotika zabíjejí viry, a 10,9 % že působí proti nachlazení. Proto vznikají v zemích po celém světě projekty, které se snaží o této problematice šířit osvě-

tu. Ani Česká republika není výjimkou.

Je potřeba si uvědomit, že antibiotika jsou nenahraditelná. Pokud přestanou účinkovat, neexistuje nic dalšího, co by nás před některými onemocněními ochránilo. Jestliže se teď zaměříme na osvětu, máme šanci i přesto, že současná situace už není zcela optimální.

Studie ukazují, že spokojenost pacienta při návštěvě ordinace závisí víc na efektivní komunikaci než na tom, zda dostane předpis na antibiotika, a že předepisování antibiotik na infekce horních cest dýchacích nesnižuje počet následných návštěv v ordinaci. Je tedy na lékařích, aby ovlivňovali vnímání pacientů, jejich postoj k vlastní nemoci a pochopení potřeby antibiotik, zejména dostali-li se jim rady, co můžou očekávat v dalším průběhu nemoci, včetně realistického času potřebného pro uzdravení a postupu samoléčby.

BAKTERIÁLNÍ A VIROVÉ INFEKCE

Antibiotika působí proti bakteriálním infekcím. Bakterie jsou jednobuněčné mikroorganismy a zároveň nejrozšířenější skupina živých organismů na světě. Existují všude kolem nás, nacházejí se na povrchu i uvnitř lidského těla. Některé z nich jsou dokonce zdraví prospěšné, jiné, patogenní, můžou způsobovat infekční onemocnění. Dojde k tomu tak, že se bakterie rozmnoží v organismu, takže obrana imunitního systému vůči nim začne být nedostatečná a bakterie svými toxiny začnou poškozovat různé tkáně a orgány. Onemocnění se podaří zvládnout buď zástavou růstu bakterií, nebo jejich přímým usmrcením.

Kromě bakteriálních infekcí existují ještě infekce virové. Mezi ně patří například většina zánětů horních cest dýchacích či chřipka. Viry nejsou bakterie, jedná se o daleko drobnější nitrobuněčné cizopasníky, kteří nejsou schopni bez cizí pomoci (tedy bez toho, aniž by pronikli do cizí buňky) vyrábět energii, dělit se ani růst. Vzhledem k jejich odlišné stavbě i způsobu přežívání oproti bakteriím je proto zcela odlišný i způsob léčby. Antibiotika jsou při léčbě virových infekcí naprosto neúčinná.



ČÍM SE SVĚT KDYSI MYL A VONĚL

„Voňavka má být pouze doplňkem osobnosti, výrazem nálady, projevem osobního vkusu, předmětem milé vzpomínky a tlumočením smyslu pro příjemné a vkusné. Základní vůní tělesnou zůstane vždy čistota,“ uvádí se v článku Voňavky v měsíčníku „Parfumerie a galanterie“ z roku 1929. V závěru úvahy se konstatuje, že „použití špatné voňavky jest nevkusem, jakož i použití dobré voňavky ve velké míře“.

Uvedený názor sice kontrastoval s dobou „průmyslové a obchodní krize celé Evropy“, s poklesem kupní síly „konzumentů zejména středních a dělnických vrstev“, z nichž někteří neměli ani možnost se pravidelně mýt, na druhé straně však bylo zásluhou časopisu, že obecný smutek nezabránil sdružování vý-

robců a prodejců voňavek, mýdel a podobného zboží a nepřehlušil například mínění jistého pisatele, že „čím více stoupá kultura, tím více je užíváno voňavek, ale voňavek jemných...“

MEZI BIBELOTY A PAMÁTNOSTMI

Bylo dobré, že přes vážné starosti jiného druhu takovéto „odborné hlasy“ nezanikly, ale

dostávaly prostor v příspěvcích, věnovaných široké paletě otázek, zajímavících majitele parfumerijních a mydlářských obchodů a lidí v nich prodávajících i nakupujících. To pro současnost představuje možnost poznávat někdejší pestrý obraz dění v těchto oblastech, jak v poměrech domácích, tak i zahraničních.

Čtenářky a čtenáři „Parfumerie a galanterie“ se v časopisu dovídali např. o existenci

tisíce kombinací vůní všech možných květů, o nutnosti docílit jemné parfemace, vzbuzující „touhu jednotlivce“ po koupi i obalem, neboť „nebude dlouho trvat a spatříme vyprázdňené flakonky od voňavek v elegantních příbýtcích mezi bibeloty a památkami...“

Zajímavé bylo i zjištění, že voňavky se postupně dostávají do různých prostředí a „přestávají být předmětem přepychovým a jsou na cestě státí se doménou umění“.

Četná inzertní oznámení zrcadlí tehdejší sortiment výrobků i způsobů jejich reklamy. Továrna „Manol“ například uvedla stejnojmenný výrobek – mýdlo jemné vůně a jakosti – v tmavomodrých vkusných skleněných krabičkách. Firma „Evona“ z Uhřetěves u Prahy začala dříve než do USA vyvážet do Paříže, kde se – jak uvedeno – její mýdlo „balí, etiketuje a prodává jako výrobek francouzský“. Hrdou informací o tom, že česká firma zakotvila v Paříži, však doprovázel povzdech: „Teď by ještě scházelo, aby se ono pařížské parfumované mýdlo „Evona“ prodávalo zase do Čech“.

DIVUPLNÉ, NEPOMÍJEJÍCÍ VŮNĚ

Na stránkách listu sledujeme opakující se oznamování výrobků českých i cizích ve vkusné úpravě a prvořidní jakosti, jako byly pudry „Sylviane“, brilantiny. Ořechové, topolové, lopuchové, růžové a mandlové oleje na vlasy, vaselíny, prášky do prádla a na mytí a drhnutí. Velkou skupinu tvořily reklamy na zubní pasty „Thymolin“, „Sapol“, kartáčky na zuby „Ru-Pa-Na“, zubní mýdlo „Gibbs“ příjemné chuti, zubní krém „Libuše“, ústní vodu „Alabastr“, zubní prášek, studentské zubní pasty atd.

Rozsáhlá byla doporučení vlasových barev tekutých a v prášku (barvivo Henna) na vlasy a vousy, hygienických potřeb nebo mýdel – mýdla pilířovaná v přepychových i jednoduchých obalech, glycerinová, k holení (nazývaná shaving sticks), lahodné lanolinové mýdlo č. 112, prodávané ve finančně výhodném balení po 4 tučtech v úhledné dřevěné kazetě atp.

Toaletní vody byly vyráběny v nejrůznějších podobách (kolínské bývaly opatřeny rozprašovači „za bezkonkurenční ceny“), oblíbený byl i jakýsi český výrobek prý „divuplné, nepomíjející vůně“, v elegantní výpravě provedený „Olicerin“ proti pihám, „Vunocyl“ podporující růst vlasů, rychle bělicí pleťový krém v tubě „Eukalyptin“, Jáchymovské radiové mýdlo a kamencové kameň „Morano“.

Vedle „sensačních vánočních kazet“ byla pro milovníky a citelky účesu zvaného mikádo nabízena módní novinka „spona pro mikáda“, kterou vyvinula vršovická firma „Koh-i-noor“; vychvalovány byly i voňavky s niklovou či pozlacenou montáží, dětský zásyp „Galanathus“ a různé celuloidové zboží. A nezapomínejme na francovku „Alpa“ nebo na československý patent, jímž bylo mýdlo s kosmetickou vložkou zvané „Heros“, laky na nehty, líčidla, speciální draslová mýdla „Gallia“ a prostředky „Orchidéa“ a „Ebee“ k odstranění dvojí brady, vrásek a k posílení znavených svalů.

JAKOSTÍ NEDOSTIŽNÝ

Jak asi působil takový Achat, „zákonem chráněný krém na pleť ve čtyřech odstínech, omlazující, čistící a bílicí“, nebo jiný prostředek, který odstraňoval pihy, uhry, žluté a hnědé skvrny, červenost kůže (zvláště nosu) a všechny nečistoty a vady pleť a k tomu byl „svou jakostí nedostižný, výtečně lpěl na obličejí a hodil se k masáží obličejí“. Nic si nezadal s krémem značky Annette „vstřebávajícím se hluboko do pórů“, v nichž se – jak tvrdil reklamní text – „rozplyne a pleť zjemňuje, bělí, dodává sametové hebkosti a chrání od škodlivých vlivů klimatických“.

Zákaznice a zákazníci si mohli v často jen několikahodinových sezonních výprodejích zakoupit i výrobky „de luxe“: Eau de Cologne, osvěžující a uklidňující nervy a zamezující tvorbě lupů i parfémů květinových a fantastických vůní; z vlasárny byly dodávány do regálů tehdy hojně používané hedvábné sítky na noc, v rozmanitých barvách pro muže a ženy, od výrobců přicházely prášky vhodné k mytí a drhnutí.

CELOU DUŠÍ A CELÝM TĚLEM

Časopis věnoval i teoreticko-praktickou pozornost výkladním skříním jako nejpůsobivějším prostorům pro obchodní reklamu, – jejich estetice, aranžování zboží v nich, vzhledu, čistotě, úpravnosti a správnému neoslňujícímu osvětlení především v noci, kdy nastávala příznivá chvíle k propagaci zboží směrem k těm, kteří se vraceli domů z biografů. Takzvaný barevný program pro výkladní skříně počítal se čtyřmi obdobími – jarním, letním, podzimním a zimním – a pak s obdobími příležitostnými, k nimž patřily hlavně Vánoce, svátek sv. Mikuláše (prezentoval se v tradiční barvě červené a černé) a období plesové.

Rovněž byly publikovány zahraniční obchodní zkušenosti, byť z prodeje textilu. Autor článku z amerického podnikatelského prostředí připomněl, že „je možné napsat nejlaskavější dopis a tvářit se přitom kysele“, ale při obchodování osobním a při prodeji je to jiné. Tu je prý třeba „potlačit všechny své přirozené lidské vlastnosti a dát se celou duší a celým tělem do služeb zákazníka“.

Vypadalo by to asi takto: V obchodě nakupující ženy přivítá věčně usměvavý obchodník, („směj se, i když tě bolí zuby“ je jeho zásadou), je nekonečně ochotný a zdvořile roztomilý, snese zákazníci stohy látek různých vzorů, zavolá manekýnku, která postavou, pleť i barvou vlasů se zákazníci podobá, následuje odborná a rozkošně plynoucí debata atd. „I u nás začínáme již mít takové prodavače“, končí pisatel svou informací.

Není možné vyjmenovat všechny aktuální podněty, které čtení prvních ročníků časopisu „Parfumerie a galanterie“ přináší, ať jde o výrobky známé dnes již jen z vyprávění nemnoha pamětníka a pamětníků, kteří kdysi používali (mleté mýdlo Hellada – Šotek, RADION – americká barva na šedivé vlasy v krabičce, nebarvící pokožku, pevné kráslíkové pudry v pudřenkách nebo elegantních krabičkách, „které se neúčtují“ apod.), či o články zásadní a obecnější, dokumentující myšlení, nápady a vývoj oboru, podílejícího se na šíření radosti, krásy a zdraví.

Mandira

- umění harmonie po štýrsku

Na čelo mi z nádoby zavěšené nad lehátkem pomalu stéká pramínek teplého oleje. Hladí, uklidňuje a jakoby s ním z hlavy odtékaly i všechny starosti, úzkosti a zlé myšlenky. Širodhara – jedna z ájurvédských procedur je součástí pět tisíc let starého systému o „umění žít“.



Do tohoto tradičního systému léčby zasvěcovala Christinu Mauracher, která vlastní a řídí Ayurveda Resort Mandira v malých štýrských termálních lázních Bad Waltersdorf, její matka od dětství. Dnes má titul Master of Science in Ayurveda-Medizin a rozsáhlé vzdělání v oboru. Studovala ho i v jeho kolébce, v Indii a na Srí Lance. Christina tuto „vědu o životě“ nebo „umění žít“ (v sanskrtu slovo „ayur“ znamená život nebo dlouhověkost a „veda“ je věda nebo znalost) přenáší do našich, evropských podmínek. Vyvinula koncept celostního pojetí Holistic Ayurveda Solutions, který spojuje ájurvédu, alternativní léčebné metody a moderní balneologické i fyzioterapeutické postupy v jeden celek. Cílem je stejně jako v tradiční ájurvédě

harmonie těla a ducha, která vede k dlouhému a zdravému životu.

„Rovnováha je klíčové slovo. Vyrovnanost, soulad psychiky a fyzického stavu těla modernímu člověku často schází a klasická medicína ho často podceňuje. Ájurvéda, kterou v našem resortu praktikujeme, vychází z klasické nauky o životě, ovšem je přizpůsobena požadavkům a potřebám evropského světa. V Evropě je jiné klima, jiné stravovací návyky, jsou tu jiné civilizační choroby. Proto jsme to

nejlepší z klasické ájurvédy „aklimatizovali“ do evropského „podnebí“ a vydali se vlastní celostní cestou,“ vysvětluje Christina.

LÉČIVÉ BARVY

Design čtyřhvězdičkového hotelu, kde host může, ale nemusí podstoupit ájurvédské terapie, může si jen užívat termální vodu ve spa, těšit se z krásné okolní krajiny, jezdit na kole nebo jen odpočívat, je promyšlený do posledního detailu. Důležitou roli tu hrají barvy. Jsou-li používány v souladu s dóšami, mají totiž podle ájurvédy léčivý účinek. Například červená, oranžová a zlaté tóny v Jarní zahradě dodávají energii, pocit tepla. Fialová barva, dominující v knihovně, kombinuje protichůdné emocionální hodnoty – je barvou klidu i aktivity. Je považována za barvu meditace. A navíc tady ve Štýrsku je i barvou levandulových polí a levandule jako jedna z nejstarších léčivěk pomáhá při neklidu, stresu, nespavosti. Barvy, materiály jako dřevo ze zdejších lesů nebo kámen, to všechno přispívá k vyvážené atmosféře, k tomu, aby se tu hosté cítili dobře.



HRST POTRAVY PRO TĚLO I DUŠI

Ranní bufet je barevný ovocem. Kromě obvyklých mís s jablky, hruškami nebo banány je tu ale i ovoce lehce podušené, teplé. Pro zahřátí žaludku se hned u vedlejšího pultu nabízejí také obilné kaše. Ájurvéda totiž dává přednost lehce stravitelným, vařeným a teplým pokrmům, syrová strava se doporučuje zřídka. Čerstvé ovoce mi nedoporučuje ani ráno do jogurtu terapeutka Malini Häusleier. Rodnou Indii opustila v mládí a 38 let žije v Rakousku, takže i ona ájurvé-

EXISTUJE JEN JEDNO MÍSTO, KDE MŮŽETE VE SVÉM ŽIVOTĚ NĚCO ZLEPŠIT – V SOBĚ.

du přizpůsobuje střední Evropě. Asi třicetiminutovou konzultaci s ní začíná můj pobyt, stejně jako každý z několika balíčků nabízených v resortu. Podle „vyšetření“ terapeuta se „šije“ každému klientovi na míru. Poté co se mě Malini vypsala na všechny mé problémy od dětství až do současnosti, prohlédla jazyk, oči a prozkoumala puls, jsme se dostaly na můj způsob života, jak spím, co jím a piju. „Vy v Evropě často kombinujete jogurt s cereáliemi, s ovocem nebo ho i sladíte. To ájurvéda nedoporučuje. Budete se cítit lépe, v žaludku vám nebude nic kvasit, když si dáte vločky uvařené ve vodě nebo mléku a jogurt třeba až večer zvlášť,“ radí mi Malini.

CO SI S ČÍM ROZUMÍ

Správná kombinace jídel je vůbec jedním ze základních principů ájurvédské stravy. Podle nich není vhodné konzumovat společně různé živočišné tuky jako maso, ryby, vejce a mléčné výrobky. Vede to ke vzniku „ama“ – odpadních látek v metabolismu. Obilniny a brambory se dobře snášejí se zeleninou, rýže je lehké jídlo, „rozumí“ si s každou surovinou. „Ájurvédské principy zde přizpůsobujeme evropské stravě a štyrským regionálním jídlům,“ říká Christina Mauracher. „Ve výživě bychom se totiž měli řídit prostředím, ze kterého pocházíme, kde jsme vyrostli. Tělo může přijímat lépe a rych-

leji informace z potravin a bylin, které se pěstují v jeho rodném prostředí.“

Pro pohodu těla a duše je důležité i množství konzumovaného jídla. Ájurvéda doporučuje řídit se jednoduchým pravidlem: spojené dlaně vytvoří misku, do níž se vejde ideální množství potravy pro lidský žaludek.

O střídmost se snažím, ale protože se při pohledu na snídanový ani obědový bufet a při nahlédnutí do večerního menu neodhodlám k absolvování detoxikačního dietního programu Panchakarma, pochutnávám si každý večer na rybě. Dobře usínám i přesto, že jsem měla polévku, předkrm, hlavní chod a někdy i dezert – bez pocitů plnosti, škrundání v břiše a pálení žáhy. Mým dům dělá zkrátka ájurvédská strava bez červeného masa, omáček a syrové zeleniny moc dobře.

ANTISTRESOVÁ VODA

Báječně se cítím i ráno. Den totiž zahajuji v termálním bazénu. Zdejší prameny vyvěrající z hloubky 1200 metrů byly sice objeveny už v sedmdesátých letech, dnes je voda 36 °C teplá certifikovaná jako léčivá. Mezinárodně uznávaná studie prokázala, že posiluje imunitu, působí příznivě na svaly i klouby, stimuluje krevní oběh a hlavně odbourává stres. Už po pouhých 25 minutách koupele testy potvrdily významný pokles stresového hormonu kortizonu ve slinách. Ordinuji si proto k rannímu plavání a vířivce ještě plavání podvečerní před saunou a půl hodiny v prostorné venkovní vířivce s pohledem na hvězdy i po večeri.

Nevím, nakolik k mému celkovému pocitu blaženosti a klidu přispívá právě bazén, za co může lehká, ale energizující strava, kolik mi dává cvičení jógy v tělocvičně s obrovskými okny s výhledem do kraje, masáže jako Upana (očistění celého těla s himálajskou solí a olejem, které s mrtvými buňkami kůže stírá i hlouběji usazené napětí) nebo Padabhyanga (ájurvédská masáž nohou i chodidel)... Každopádně těch pár dnů v resortu Mandira představuje relax, ze kterého budu dlouho čerpat. Navíc jsem pevně rozhodnutá si aspoň některé principy systému Holistic Ayurveda Solutions a rady terapeutky Malini přivést s sebou domů. „Existuje jen jedno místo, kde můžete

ve svém životě něco zlepšit – v sobě,“ zněl ten nejdůležitější. „Nečekejte na zvláštní příležitost, začněte hned!“

ÁJURVÉDA V KOSTCE

Indická ájurvéda je nazývána matkou moderní medicíny. Od roku 1976 je jako léčba uznávána Světovou zdravotnickou organizací.

V některých zemích je považována za samostatný medicínský obor a proplácení jí pojišťovny.

Základem ájurvédské medicíny je „samkhya“ – volně přeloženo poznání pravdy. Dokonalé zdraví je podle této filozofie podmíněno harmonií tří energií. Takzvané dóši – kapha, pitta a vata – se vyskytují v každé buňce u všech lidí. Dóši se neustále mění podle ročního období, způsobu stravování a vůbec životního stylu. Někteří lidé mají výrazně vyjádřenou jednu dóšu, většina však má smíšenou konstituci, kombinaci dvou nebo tří dóš. Dokud jsou dóši v rovnováze, je člověk zdravý a cítí se dobře. Nemoc může být výsledkem nerovnováhy, kterou může způsobit také stres a přetížení.

Pitta (ohně) představuje energii spojenou s procesy trávení, metabolismem, regulací teploty. Je spojená s mentální stabilitou, schopností rozlišovat a s porozuměním.

Vata (vzduch) je nejsilnější z těchto tří tělesných „živlů“. Reguluje funkci pohybového ústrojí, dýchání a činnost srdce. Představuje jakýkoliv pohyb v lidském těle jak na úrovni fyzické, tak mentální, jako je například tok myšlenek. Ovládá intelektuální vnímání, představivost a motivaci.

Kapha (voda) je hmotným projevem organismu. Představuje fyzickou stabilitu a je úzce spojována především s funkcí imunitního systému. Voda tvoří převážnou část lidského těla, a proto je kapha živlem života a růstu. Nejvyššími projevy této dóši v duchovní a mentální oblasti jsou láska, soucit a odpuštění.



PŘÍRODA UZDRAVUJE (6)

Potěšení z jídla se rychle rozplyne, jestliže ho vystřídají trávicí potíže. Poruchy trávení, souhrnně nazývané indigesce (nebo dyspepsie), zahrnují široké spektrum symptomů vyvolaných stravou, jako jsou pálení žáhy, břišní bolesti, nauzea a nadměrné nadýmání, způsobující buď větry, nebo bolesti břicha.

Slovem indigesce se běžně označují nepříjemné pocity v horní části břicha, způsobované nejčastěji tím, že se jí příliš mnoho, příliš rychle anebo příliš bohatá, kořeněná nebo tučná jídla. Indigesce vyvolaná nervovými příčinami je častým důsledkem stresu.

Poruchám trávení je možné (v mnohých případech) předejít jednoduchými úpravami jídelníčku a životního stylu. Pocítíte-li však nepříjemné příznaky indigesce, můžou vám uvedená přírodní léčiva přinést úlevu.

HEŘMÁNEK PRAVÝ (MATICARIA RECUTITA)

Heřmánek pravý je jedním z našich nejlepších a též nejpopulárnějších léčivých rostlin, který je uznávaný i v lékařské vědě a v lidovém léčitelství. Jako léčivá rostlina je užíván po tisíciletí. Byl znám již ve starém Egyptě, v antickém Řecku i Římě. Divoce roste v Evropě, Severní Americe a v mnoha dalších oblastech.

Oficiální lékopisnou surovinou heřmánku je květ. Celá rostlina má charakteristickou pronikavou a příjemnou aromatickou vůni.

Pochází od éterického oleje, který má zelenou až modrou barvu podle druhu azulenů. Sílice obsahuje větší množství parafinu, dále seskviterpeny, četné flavonoidy, hořčiny, taniny, aromatické kyseliny, kumariny, steroidy, vitaminy a další látky.

Dosud bylo v heřmánku zjištěno více než 120 druhů sekundárních metabolitů s potenciální farmakologickou účinností. Toto bohaté složení je předpokladem širokého účinku a použití této léčivé rostliny. Heřmánek má významné uklidňující účinky. Jeho protizánětlivý, protikřečový a dezinfekční účinek dokáže prospět celému tělu - vně

i uvnitř. Má také mírně relaxační a protizánětlivý účinek na hladké svalstvo zažívacího traktu. Pomáhá zmírňovat řadu zažívacích potíží, včetně špatného trávení, obtíží při divertikulózách a zánětlivých procesech tlustého střeva, působí též proti nadýmání. Jeho uvolňující účinek na svaly může zmírňovat menstruační bolesti.

Heřmáněk působí jako antiflogistikum k léčbě zánětů, například očních spojivek nebo pohlavního ústrojí, při léčbě infikovaných sliznic a alergických reakcí na kůži. Užívá se při bronchiálním astmatu a nachlazení, jako diaforetikum (zvyšuje pocení), pomáhá při hojení ran, popálenin a omrzlin. Je účinný proti některým stafylokokům a streptokokům. Užívá se též proti hemoroidům, k umývání vlasů, na obklady a koupele k celkové harmonizaci a regeneraci organismu. Snižuje úzkost. Destilované heřmánkové silice a esenciální oleje se ve velké míře využívají i ve farmaceutickém a kosmetickém průmyslu. Heřmáněk se přidává do šampónů, parfémů, kosmetických krémů, mýdel, toaletních vod, zubních past, masážních olejů a mnoha farmaceutických přípravků včetně líkérů.

Upozornění!

Heřmáněk při dlouhodobém užívání může vysušovat sliznice, předávkování způsobuje nauseu. U citlivějších osob může způsobit alergickou reakci.

LÉKOŘICE LYSÁ (GLYCYRRHIZA GLABRA)

Rod lékořice zahrnuje asi 20 druhů. Je rozšířen především v Evropě a v Asii. Jako stará kulturní rostlina je pěstována zejména lékořice lysá pocházející ze Středomoří, která se vyskytuje místy i v teplejších oblastech České republiky.

Oficiální lékopisnou surovinou lékořice lysé je kořen, jehož základní složkou je saponin glycyrrhizin, který způsobuje sladkou chuť bylinky a je asi padesátkrát sladší než cukr. Lékořice obsahuje ještě sacharózu, glukózu, glykozid likviricin, hořčiny, živice, škrob a další látky.

Lékořice je mírné laxativum, snižuje také kyselost žaludku, a tím odstraňuje pálení

žáhy. Má pozoruhodnou schopnost léčit žaludeční vředy, protože stěny žaludku potahuje gelem. Uvolňuje také křeče tlustého střeva, zvyšuje produkci žluči a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Používá se při nachlazení, bolestech v krku, kataru průdušek a pomáhá rozpouštět hlen. Svým protivirovým protizánětlivým účinkem působí zvláště příznivě při hepatitidě. Lékořice přináší úlevu také při menstruačních potížích nebo v menopauze.

Upozornění!

Lékořice může zvyšovat krevní tlak, proto se nemá překročit denní dávka. Krevní tlak můžou zvyšovat také právě lékořicové sladkosti, pokud byste je jedli ve velkém množství. Bezpečné a vhodné užití lékořice je nutné konzultovat s odborníkem. Těhotné ani kojící ženy by neměly lékořici užívat.

HOŘEC ŽLUTÝ (GENTIANA LUTEA)

Hořce zahrnují více druhů. Rostou především v horských oblastech Balkánu, Španělska, Francie a na Ukrajině. U nás hořce žijí pouze v kulturách a patří mezi chráněné bylinky.

Oficiální lékopisnou surovinou hořce žlutého je kořen. Léčebné použití kořenů podmiňuje hlavně obsah glykosidicky vázaných hořčin. Podstatu hořké chuti tvoří přítomný amarogencin, dále genciopikrin, genciamarin a gentizin. Hořec obsahuje ještě alkaloid gencianin, pektiny, mastný olej, sacharidy, tříslovinu a slizovité látky.

Kořeny hořce žlutého stimulují vylučování a motorické funkce zažívacího traktu, jater a žlučníku. Zvyšují vylučování slin a žlučové šťávy, čímž se zvyšuje chuť k jídlu, reguluje se trávení, zesiluje se činnost střev. Hořec žlutý zvláště účinně působí na chronické poruchy vylučovací činnosti. Používá se při střevních kolikách a zácpě, při žloutence, chudokrevnosti.

Upozornění!

Hořec by se neměl používat v případech, že trpíte vředem v trávicím systému nebo na dvanáctníku. Těhotné a kojící ženy by měly hořec užívat pouze po konzultaci s odborníkem.

LEN SETÝ (LINUM USITATISSIMUM)

Len setý je velmi stará kulturní plodina, využívaná člověkem nejméně již šest tisíciletí. Pochází z Blízkého východu. Byl vyšlechtěn do dvou forem: vyšší len pňadný (na výrobu vláknů) a nižší, bohatěji kvetoucí len olejný (na produkci semen).

Oficiální lékopisnou surovinou lnu setého je semeno. Obsahuje slizovité látky, pektin, mastný olej složený z glyceridů kyseliny linolové, linolenové a izolinolenové, dále linamarin, enzym linamarázu, proteiny, sacharidy, karoten a další látky. Olej z lněných semen je považován za nejkonzentrovější rostlinný zdroj esenciální omega-3 mastné kyseliny – nenasycené kyseliny alfa-linolenové.

Semena lnu mají pročišťující, hlenotvorný a protizánětlivý účinek. Používají se při zácpě, při vředech žaludku a dvanáctníku. Dobrý účinek mají při zánětech dýchacích cest (suchý kašel, bronchiální katar) a močových cest (záněty a kameny v močovém měchýři a v ledvinách). Lněný olej užívaný vnitřně má výborné výsledky při léčení nemoci jater a kornatění cév. Upravuje vysokou hladinu cholesterolu. Používá se při kožních zánětech, na spáleniny a na vysušenou pokožku.

Upozornění!

Užíváte-li antikoagulanty (léky snižující srážlivost krve), je nutné, abyste se před užitím vyšších dávek lněného oleje poradili s lékařem. Olej z lněného semínka se liší od rafinovaného oleje prodávaného jako „lněný olej“ k průmyslovému použití, který není určen ke konzumaci. V těhotenství ani během kojení bez doporučení odborníka neužívejte lněný olej v množství větším než běžně používaném v kuchyni.

ZÁVĚR

Uvedli jsme několik vybraných přírodních léčiv, které patří u nás mezi nejnámější a které můžou pomoci při poruchách trávení. Existuje ovšem celá řada dalších přírodních léčiv s podobnými pozitivními účinky jako například krušina olšová, pelyněk pravý, vachta trojlistá, zeměžluč menší, řebříček obecný, jilm plavý, tužebník jilmový atd.



ELIXÍR NESMRTELNOSTI

Horký voňavý čaj k podzimnímu a zimnímu času zkrátka patří. Dáváte přednost ovocnému, černému, zelenému nebo třeba bílému? Čaj nám nejen chutná a umožní vychutnat si chvílky klidu, přináší také celou řadu benefitů pro zdraví. Chcete se o tomto blahodárném nápoji dozvědět víc?

Nejstarší zmínky o čaji pocházejí ze 4. století našeho letopočtu, avšak legenda praví, že čaj byl objeven už před téměř pěti tisíci lety čínským císařem Šen-nungem. Od těch dob bylo vypěstováno nespočet druhů a každý je velmi prospěšný pro naše zdraví a kondici. Čaj se od pradávna považuje za zázračný nápoj, který dokáže pomoci při mnoha zdravotních obtížích, přináší dobrou náladu a pozitivní naladění mysli. Kdo pije čaj, dožívá se vysokého věku, říká se. Něco na tom nejspíš bude, už odnepaměti považovali Číňané čaj za základní přísadu do elixírů nesmrtnosti.

TAJEMSTVÍ SÍLY ČAJE

Čaj je čistě přírodní produkt, čajovníkové listy jsou doslova nabitě blahodárnými látkami s léčivými účinky. Významnými látkami obsaženými v čaji jsou flavonoidy a třísloviny. Flavonoidy jsou organické chemické sloučeniny, které najdete ve všech zelených potravinách, ovoci, zelenině a bylinkách. Chrání buňky před volnými radikály, brání růstu nádorových buněk, posilují imunitní systém a působí preventivně proti srdečním chorobám. Všechny základní vlastnosti čajovníkových listů (barva, chuť, aroma) souvisejí s tříslovinami, významnými antioxidanty. Třísloviny dodávají čaji jemně natrpklou chuť a nejvíce jich obsahují čaje zelené. Další účinnou látkou v čaji je **kofein**, v tomto případě označovaný jako tein. Čaj obsahuje jen zhruba poloviční množství kofeinu oproti kávě. V šálku čaje najdete dále přírodní silice, vitaminy, zejména E, B, C a A a důležité minerály, jako je vápník, draslík, fosfor, železo nebo mangan.

ŠÁLEK ZDRAVÍ

Dopřáváte si pravidelně šálek čaje? Děláte dobře, potvrzují lékaři i vědci. Bylo totiž prokázáno, že časté pití čaje zlepšuje trávení a má pozitivní vliv na střevní mikroflóru, reguluje krevní tlak, snižuje hladinu cukru v krvi, pomáhá udržovat zdravé a silné kosti, upravuje funkci štítné žlázy a má protirakovinové účinky. Čaj rovněž výborně funguje jako prevence proti srdečním a cévním onemocněním. Obsahuje totiž tzv. polyfeno-

ly (taniny), které mají schopnost ovlivňovat pružnost kapilár. Podle dosavadních studií se ukazuje, že čaj má též významné antibakteriální a antivirové účinky. Pití čaje doporučují také stomatologové. Ptáte se proč? Několik šálků silného nápoje denně dodá denní dávku tří miligramů fluoridu, který zabraňuje osteoporóze a chrání zubní sklovinu před kazy. V zeleném čaji je ho třikrát víc než v černém.

DÁVKA NOVÉ ENERGIE

Víte, že tradiční čínská medicína považuje čaj za ochlazovací nápoj? Pijeme ho sice teplý, ale horko a chlad jsou dva kontrasty, které působí na náš organismus, dochází tím k jeho povzbuzení, lehké stimulaci, dodání nové potřebné energie. Největším zdrojem vitamínu C je zelený čaj, který neprochází procesem fermentace jako čaj černý. Množ-

STUDIE UKAZUJÍ, ŽE ČAJ MÁ VÝZNAMNÉ ANTIBAKTERIÁLNÍ A ANTIVIROVÉ ÚČINKY.

ství obsaženého vitamínu se pak liší podle kvality sklizně nebo stáří čajového keře. Jste věrní černému čaji, patříte mezi milovníky zeleného nebo nedáte dopustit na rooibos? O každém druhu vám prozradíme víc.

ZELENÝ ČAJ

Neprochází procesem fermentace (oxidace a kvašení), proto si čajové lístky zachovávají zelenou barvu. Díky většímu obsahu tříslovin vám jeho chuť bude připadat trpká a je potřeba si na ni zvyknout. Obsahuje vysoký podíl přírodní látky EGCG (Epigallocatechin Gallate), která má silné antioxidační účinky a pozoruhodnou léčivou schopnost – snižovat poškození buněčné DNA. Může tudíž zabránit rakovinovému bujení a zároveň ochránit zdravé buňky v těle. Pravidelné pití zeleného čaje snižuje „zlý“ cholesterol, hladinu tuků a cukru v krvi, čistí játra a má příznivé účinky na krevní tlak. Antibiotické

účinky působí proti virům, bakteriím a plísním. Za zmínku stojí i fakt, že v místech, kde se pěstuje zelený čaj a místní ho často a v hojně míře popíjejí, neumírají téměř na rakovinu žaludku a trávicího traktu.

ČERNÝ ČAJ

Do Evropy se dostal ve 12. století a popularitu si získal zejména díky dovozu z Indie. Oproti čaji zelenému či bílému je charakteristický intenzivnější vůní a vyšším obsahem kofeinu. Černý čaj je výbornou prevencí proti kardiovaskulárním chorobám, mírně podporuje činnost mozku a oběhového systému, udržuje pružné cévy a snižuje riziko aterosklerózy. Polyfenoly regulují hladinu „špatného“ cholesterolu v krvi. A co víc, černý čaj urychluje spalování tuků, což se hodí při hubnutí. Doporučuje se při nachlazení, pomáhá totiž rozšiřovat průdušky.

BÍLÝ ČAJ

Bílému čaji se často přezdívá čaj císařů a první zmínky o něm jsou staré více než tisíc let. Čaje bílé a žluté jsou vzácné a pěstují se pouze na několika místech. Při zpracování se jen lehce spařují a pak vysoušejí na pánvích. Podle výzkumů bílý čaj zabraňuje vzniku tukových buněk v těle a pomáhá spalovat ty již existující. Obsahuje vysoký podíl antioxidantů, které brání stárnutí, posiluje imunitu, reguluje krevní tlak, podporuje metabolismus, činnost jater i ledvin.

ČERVENÝ ČAJ – PU ERH

V Číně je tento čaj známý jako prostředek, který zajistí pevné zdraví a dlouhověkost. Obsahuje polyfenoly a antioxidanty, širokou škálu vitamínů a minerálů. Pu Erh má protizánětlivé účinky, působí proti vzniku aterosklerózy, pomáhá snižovat riziko vzniku trombózy, ženám údajně může ulevit při hormonálních poruchách a upravuje menstruační cyklus.

ROOIBOS ČAJ

Je velmi bohatý na antioxidanty, neobsahuje žádný kofein a celkově pozitivně ovlivňuje zdraví. Působí proti alergiím, zažívacím potížím, nervozitě, nespavosti a depresím. Má významné preventivní účinky proti nádorovým a kardiovaskulárním onemocněním. Bylo vědecky prokázáno, že výrazně posiluje imunitu, chrání srdce a upravuje zažívání.

Co oči nevidí...

Příslloví a rčení, v nichž figurují oči nebo zrak, existuje celá spousta. Kolik je na nich podle odborníků pravdy? Můžou třeba oči opravdu vypadnout z důlku? A skutečně chuť k jídlu ovlivňuje náš zrak?



SEJDE Z OČÍ, SEJDE Z MYSLI

Staré pořekadlo odhaluje až s překvapivou přesností to, na co neurovědci teprve postupně přicházejí. Člověk totiž nevidí očima, ale mozkiem. Svě o tom vědí například kouzelníci, kteří dokáží odvést pozornost diváků tak, aby před jejich očima mohli dělat věci, které „nevidí“. „Do oka dopadají paprsky viditelného světla, které se už na sítnici zpracovávají a posílají jako informace do mozku. Zde

se ale obrazy nevytvářejí úplně nově, ale jde o neustálou aktualizaci již viděného. Informace jsou totiž filtrovány. O tom můžou vyprávět například hospodyňky. Pokud stále stejné prostředí vídají denně, předpokládají, že je doma uklizeno. Případných nedostatků si všimnou, až když na danou věc zaměří pozornost. Jde o tzv. funkční slepotu," vysvětluje MUDr. Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

JÍST OČIMA

Informace, které člověk o světě přijímá, přicházejí skrze smysly. A ze smyslů je v tomto ohledu naprosto prioritní zrak, kterým člověk při-



jímá až 80 procent všech informací z okolního prostředí. V přírodě existuje spousta jedovatých rostlin a živočichů a mozek stále vyhodnocuje, zda potrava, kterou se člověk chystá pozřít, nepatří do této nebezpečné kategorie. „O důležitosti barevnosti potravin vědí své

i výrobci cukrovinek a jiných laskomin – jsou zpravidla pestrobarevné, což dětské oko zaujme. V tomto kontextu je zajímavé, že příroda za výrobci gumových medvídků nezaostává, protože vitaminy, které oči potřebují ke své výživě, jsou obsaženy v zelenině a ovoci výrazných barev, jako jsou žlutá, červená, modrá, černá a samozřejmě zelená," konstatuje Kateřina Klimešová, lékařka zlínské oční kliniky Gemini.

ABY TI NEVYPADLY OČI Z DŮLKU

U tohoto přísloví použili naši předkové skutečně velké množství fantazie. Oči z důlků vypadnout nemůžou. Jsou napevno spojeny s mozkem pomocí zrakového nervu. Kdybychom neměli „důlky“, vypadáme jako hlemýždi a máme „oči na stopkách“. Kromě toho, aby se oči mohly v důlcích otáčet, jsou spojeny s lebkou vazy a okohybnými svaly. Aby se mohly otáčet hladce, leží ještě v peřince tuku, jímž jsou oční důlky celé vyplněné. Pokud se ale soustředíme na nějakou činnost, pak méně mrkáme a máme oči doširoka otevřené. Pro pečlivého pozorovatele to potom může vypadat, jako by oči z obličeje vystupovaly.

ŘEKNEME SI TO Z OČÍ DO OČÍ

Je vědecky potvrzeno, že pokud lidé nemluví pravdu, mají problém udržet oční kontakt. „Zkušenější lháři umějí pohled do očí opětovat. Zjistilo se ale, že takoví lidé mrkají mnohem méně než v přirozené situaci, patrně kvůli soustředění, aby nebyli odhaleni při lži. Poté, co dokončí nepravdivou výpověď, mrkají zase naopak mnohem víc. I v takovém případě je však potřeba umět rozlišovat, protože je řada nemocí, které způsobují sníženou frekvenci mrkání, například u onemocnění štítné žlázy," říká doktor Stodůlka.

OKO DO DUŠE OKNO

Nejen přímý, laskavý pohled, ale i jiné emoce mají souvislost s očima. Dokonce jde o hmatatelný projev emocí: oči umějí ukázat okolí, že člověk je smutný nebo velmi veselý. „Zvířata určitě můžou být smutná i veselá, ale jen lidé umějí tyto emoce doprovázet pláčem. Jsme jediní tvorové na zemi, kteří umí plakat dojetím, radostí i ze smutku," odhaluje Pavel Stodůlka.

SPÁT NA JEDNO OKO

Lidské oko se nepřestává pohybovat ani během spánku, odpočinek ale potřebuje. Oči pod zavřenými víčky neustále vykonávají koordinované pohyby. V tzv. NREM fázi spánku se jedná jen o pomalé valivé pohyby, v REM fázi jsou typické rychlé pohyby očí. Pravidelné střídání těchto spánkových cyklů je důležité pro dostatečnou regeneraci oka po celodenní námaze. Čím méně je světa v místnosti, kde spíme, tím je spánek hlubší, a tedy účinnější. S nekvalitním spánkem můžou souviset i různé spánkové poruchy. Jednou z nich je spánek s otevřenými očima – nepříjemné a nebezpečné onemocnění. Pokud je oko ve spánku otevřené, rohovka není dostatečně chráněna a dochází k jejímu vysychání, zánětům, poškození rohovky či následným poruchám vidění. Příčiny můžou být různé. S návštěvou očního lékaře je ale ve všech případech lepší neotálet.

Advent plný chutí

Začíná předvánoční čas, plný očekávání, setkávání, oslav, dobrého jídla a pití. Tak si ho pojdte pořádně užít. Jaké lahůdky, které zpříjemní sváteční adventní dny, by vám neměly uniknout? Tady je malá inspirace.



PRO MILOVNÍKY CHILLI

Dárkové balení oceněných chilli omáček a chutney ocení každý gurmán a milovník pálivých chutí. Sada skrývá čtyři druhy chilli omáček. Najdete v nich lehké pálivé i omáčku, která doslova rozproudí krev. Všechny pocházejí z kuchyně české firmy My Chili, která se svými výrobky sbírá ceny po celém světě.

Dárková sada chilli omáček My Chili, 849 Kč

ČAJ O PÁTÉ

Dárková kolekce Bio Červený Santa obsahuje kvalitní čaje v bio kvalitě. Sada obsahuje celkem 12 pyramidek a hodí se skvěle jako dárek pro vaše blízké a všechny milovníky čaje. Příchutím jako Perníček, Cukroví nebo Radostné Vánoce nejde odolat.

Kolekce Bio Červený Santa, English Tea Shop, 199 Kč



VÁNOČNÍ NADĚLENÍ

Dárkový box je naplněný těmi nejlepšími vánočními premianty

Mixit. Těšit se můžete na legendární Vánoční mix, Mikulášské nadělení a vánoční misku se lžící s krásným motivem ptáčka Mixitáčka. Přibaleny jsou ještě dvě sváteční tyčinky Mixitky.

Vánoční mix, 729 Kč



VŮNĚ ZIMY

Jemča Vánoční čajová edice v luxusním dárkovém balení potěší a zahřeje. V plechové krabičce najdete hned šest druhů lahodných voňavých čajů: Horká malina se skořicí, Pomeranč se skořicí, Horká švestka se skořicí a hřebíčkem, Šípek, Horké jablko se skořicí a badyánem a Zlatý čaj.

Vánoční čajová edice Jemča, 213 Kč (100g, 48 sáčků čaje)



ČOKOLÁDA S LÁSKOU

Nejprodávanejší výběrové skotské čokolády vznikají podle principů fair-trade a ekologického zemědělství. Mají krásně malované obaly a jejich chuť je návyková. Čokoláda Panama je jemná, hladká s náznaky ořechů, vhodná pro vegany. Obsahuje 80% panamského kaka.

Chocolate and Love Panama 80% Bio, 107 Kč (80g)



SVÁTEČNÍ KÁVA

Vzácné chvíle mezi blízkými plné pohody a dobré nálady bez šálku dobré kávy? To jednoduše nejde. Objevte aromatizovanou praženou mletou kávu Winter Edition s příchutí sladkého medu a koření v kombinaci s mléčnou pěnou. Pražená mletá káva Winter edition, 154 Kč (150g)



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:
**DÁRKOVÝ BALÍČEK OBSAHUJÍCÍ TŘI KOSMETICKÉ
PRODUKTY ZNAČKY MEDINATUR DR. GAYE.**

Z přírody přicházíme a příroda umí nabídnout vše potřebné v péči o nás samotné. Iniciátorem tohoto projektu je MUDr. Papa Gaye, zakladatel společnosti MEDINATUR. Výrobky s touto značkou jsou na českém trhu již od roku 1999. Tvoří nepostradatelný článek mezi kosmetikou, potravinami a léky, proto mají široké uplatnění. Všechny výrobky jsou hypoalergenní a některé dokonce potlačují kožní alergické reakce.

MEDINATUR je projekt zabývající se podporou lidského zdraví a kvality života.

DÁRKOVÝ BALÍČEK OBSAHUJE:

SheaVitamines - pleťový vitaminový koncentrát ve formě oleje, který se vstřebává lépe než krémy. Tato pleťová kúra je ideální pro citlivou nebo suchou pokožku a je účinnou obranou proti známkám stárnutí kůže. Udržuje tvorbu kolagenu a chrání před UV zářením, klimatickými vlivy a chemickými agresory. Vhodná je i jako prevence.

SheaOil - tělový olej, který je stoprocentním rostlinným olejem ze Shea neboli Karité másla bez parafinu, konzervantů, alergenů či chemických přísad. Používá se na ochranu, hydrataci, obnovu a údržbu kožního filmu. Je vhodný k regeneraci kůže. Podporuje hojení ran, popálenin, popraskané pokožky a různých druhů ekzému. SheaOil je také možné využít jako masážní olej.

ReThink lipbalm - hydratační balzám s komplexní ochranou regeneruje suché a citlivé rty. Má jedinečnou recepturu, hydratuje a zanechává ochranný film proti vnějším škodlivým vlivům, jakými jsou například zima, vítr nebo slunce. Urychluje hojení popraskaných nebo poraněných rtů. Jeho složení je čistě přírodní, bez chemických přísad.

Výrobky MEDINATUR jsou k dostání ve všech lékárnách v České republice.

www.medinatur.cz



Bud'te
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

- ❖ Zařizujete si kosmetický salon?
Jaké přístroje by v něm neměly chybět?
- ❖ Čistá pokožka = krásná pokožka
- ❖ Jak vést úspěšný salon – pokračování seriálu
- ❖ Ekologie v kosmetickém salonu:
další rady odborníka
- ❖ Je půst zdravý?
- ❖ Biologique recherche:
Dopřejte si nejdokonalejší péči o pleť



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE
20. LEDNA 2022

KOSMETIKA & Wellness

Kosmetika & Wellness
Časopis o krásě, 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
Vendula Presserová
Mgr. Simona Procházková
Štěpánka Strouhalová
PhDr. Milana Šimáčková

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

Daniela Winklerová

Fotografie

Radek Hensley

Foto na titulní straně

Jana Marie Knotová

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. Zaslá-
ním materiálů do redakce souhlasíte s tím, že
můžou být opakovaně otištěny v tomto časopise,
redakčně upraveny a nebudou vám vráceny.
Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 25. 11. 2021

Registrační číslo

MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085

zachraňme KŮŽI



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI VÝRŮSTEK PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to bazaliom



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI HRBOL PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to spinaliom

NIKDY NENÍ POZDĚ NAVŠTÍVIT SVÉHO PRAKTICKÉHO LÉKAŘE.

ORGANIZÁTOR



GENERÁLNÍ PARTNER PROJEKTU

SANOFI GENZYME 


www.zachranmekuzi.cz

vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

Posláním portálu **vitalnisenior.cz** je soustředit na jednom místě informace a nabídku služeb a produktů pro cílovou skupinu 55+.
Vizí webových stránek 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 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.

RADOŠTNÉ VÁNOCE



ÚSPĚŠNÝ NOVÝ ROK

**VÁM PŘEJE REDAKCE
ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS**