

KOSMETIKA

& Wellness

březen-duben 2021

89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

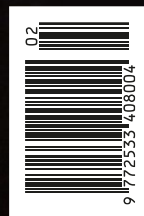
Vyplatí se
vzdělávání
kosmetiček?

Cena není
lék na covid

Klíč ke
krásným
křivkám

Bodyguardi
PŮVABU

„Zdraví člověka a smysl pro humor či humor samotný je pro lékaře dobrým pomocníkem,“
říká MUDr. Kateřina Cajthamlová



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

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

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



☞ Dočtete se o omlazovacích zákrocích, o přístrojích, které vás dokážou vrátit o pár let zpátky.

☞ Jaké možnosti nabízí estetická medicína.

☞ Posoudíte, jak dopadla proměna čtenářky – výherkyně naší soutěže, kterou můžete být i vy sama, pokud se stanete naší předplatitelkou.

☞ Kosmetika & Wellness není běžný lifestyle časopis; jeho snahou je přinášet konkrétní užitečné rady, jak pečovat o pleť, jak se líčit, jak odpočívat a mnoho dalších zajímavostí.

☞ Časopis je průvodcem světem kosmetiky a relaxace nejen pro koncové čtenářky, ale také pro majitelky kosmetických salonů, které ho 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.

Bud'te
v obraze jen
za 474 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz





SNĚŽENKY V KARANTÉNĚ

Venku svítí sluníčko, ve vzduchu je cítit opravdové jaro. Když sníh roztál, objevily se pod ním sněženky, podléšky a další jarní kytičky. Musíme věřit, že jsme na tom podobně: pod příkrovem pandemické laviny v nás stále žije optimismus a chuť pustit se do všech možných činností hned, jak to bude možné.

Dva pilíře našeho časopisu – kosmetika a wellness – jsou karanténou stále přiškrnceny a čekají na rozvolnění povolující služby, které jsme donedávna považovali za zcela samozřejmé. Jít na kosmetické ošetření se dnes rovná velkému, těžko splnitelnému přání. Návštěva kadeřnictví neznamená jen těšit se na zajímavou vlasovou kreaci jako spíš touhu zbavit se vrabčího hnízda na hlavě. Kde jsou časy elegantních nehtů a profesionálně odvedené pedikúry! A docela živě si vzpomínám, že možnost jít do fitka byl pro mě loni nejkrásnější dárek k narozeninám...

Ano, mnohému jsme se musely přiučít, už nejsme tak zaskočené jako v minulém roce. Naučily jsme se pořizovat si potřebnou kosmetiku v e-shopech. Pleť si možná důkladněji čistíme, odrosty dobarvujeme. Kosmetičky a vlasové stylistky a stylisty se ale vůbec nemusí bát, že bychom u domácí péče dobrovolně dál zůstávaly. Vsadím se, že až se otevrou provozovny, vezmeme je útokem. A budeme si všech těchto služeb víc vážit, protože už budeme vědět, že to není samozřejmost.

Začátkem letošního roku jsem všem přála, aby byl lepší než ten loňský. To přání stále zůstává aktuální.

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

Hana Profusová

Z VAŠICH DOPISŮ

Jako kosmetička a vaše předplatitelka jsem vašemu časopisu byla vždy vděčná za to, že díky vašim článkům jsem dokázala svým klientkám poradit, jaké omlazující procedury by měly absolvovat, když se jim zdálo, že už kosmetické ošetření na jejich problémy nestačí. Doufám, že těžké doby přejijeme a vaše rady si budeme moci číst i v dalších letech.

Olga N.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



12



NEVTÍRAT, JEN VKLEPÁVAT! 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

TAJEMSTVÍ KRÁSY

JARNÍ OSVĚŽENÍ PLETI 10

POKOŽKA SE PROBÍRÁ ZE ZIMNÍHO SPÁNKU A POTŘEBUJE SE ZBAVIT VEŠKERÉHO BALASTU. JAK S TÍM MŮŽEME SVĚMU OBLIČEJI A DEKOLTU CO NEJÚČINNĚJI POMOCT?

ANALYZUJTE PLEŤ JAKO EXPERT! 12

RESTART MLÁDÍ

VZDĚLÁVÁNÍ SPECIALISTŮ NA PLEŤ – VYPLATÍ SE? 14

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

DIVOKÉ OFINY, KOMICKÉ DRDOLY... 15

JAKÉ VLASOVÉ TRENDY „PŘEDEPISUJÍ“ ODBORNÍCI PRO LETOŠNÍ ROK?

POJĎTE, DÁMY, BUDEME SI HRÁT! 20

JARNÍ TRENDY OVLÁDNE HRAVÉ LÍČENÍ, EXPERIMENTY, PASTELOVÉ BARVY. LÍČENÍ REAGUJE NA PANDEMII, STAVÍ SE JÍ NA ODPOR, ALE VYCHÁZÍ Z TOHO, K ČEMU NÁS PŘINUTILA BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

OBOČÍ TO VYTRHNE! 24

V DNEŠNÍ DOBĚ SE MUSÍME PŘI LÍČENÍ ZAMĚŘIT HLAVNĚ NA OČI. CHYBOU BY OVŠEM BYLO ZAPOMENOUT NA OBOČÍ: PERFEKTNĚ VYTVAROVANÉ PŮSOBÍ JAKO KRÁSNÝ RÁM

BODYGUARDI PŮVABU 28

TVÁŘ SKRYTÁ POD ROUŠKOU, OMEZENÉ KONTAKTY I POHYB, MÁLO OPTIMISTICKÝCH ZPRÁV – TO VŠE SE NA NAŠÍ TVÁŘI NEPĚKNĚ PODEPSALO. JAK TO RYCHLE NAPRAVIT?

SUCHÁ, NEBO DEHYDRATOVANÁ? 30

I PŘESTO, ŽE JSOU PROJEVY U TĚCHTO DVOU TYPŮ PLETI NA PRVNÍ POHLED STEJNÉ, JE MEZI NIMI ROZDÍL A KAŽDÁ POTŘEBUJE NĚCO JINÉHO. JAK VYBRAT SPRÁVNOU PĚČI?

CO TA SLOVA SKRÝVAJÍ? 32

NA KRABÍČKÁCH DOPLŇKŮ STRAVY SE NACHÁZEJÍ TAJEMNÁ CIZÍ SLOVA, KTERÁ SLIBUJÍ KRÁSNĚJŠÍ VLASY, PLEŤ A NEHTY. CO ZNAMENAJÍ A ČÍM JSOU TYTO LÁTKY PROSPĚŠNÉ?

CENA NENÍ LÉK NA COVID 33

POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

13



28



32



36



DOKONALÉ TĚLO

TRÁPENÍ „TAM DOLE“ 36

NENÍ TO TÉMA, O KTERÉM BY ŽENY HOVOŘILY NA VEŘEJNOSTI. POKUD STUD PŘEMŮŽOU, NAJDOU U PLASTICKÉHO CHIRURGA POMĚRNĚ JEDNODUCHÉ ŘEŠENÍ SVÝCH INTIMNÍCH POTÍŽÍ

CÍL: MLADISTVÁ POSTAVA 38

MÍT PĚKNOU, MLADISTVĚ VYPADAJÍCÍ POSTAVU BY CHTĚL KAŽDÝ. ALE PROTOŽE JI NEMÁ KAŽDÝ, JE TU NĚKDE PROBLÉM

KLÍČ KE KRÁSNÝM KŘIVKÁM 41

NOVINKY ZE SVĚTA

KRÁSNÉ RUCE, VZHŮRU! 42

CO JSTE DNES UDĚLALY PRO SVÉ RUCE? UMYLY JE, NAKRÉMOVALY, NALAKOVALY NEHTY... DOBŘE, ALE MŮŽETE PRO NĚ UDĚLAT JEŠTĚ MNOHEM VÍC

KDY JÍT NA PLASTIKU? 45

SAMOZŘEJMĚ TEHDY, KDYŽ NÁM NĚCO NA NAŠEM VZHLEDU VADÍ TAK, ŽE ODSTRANĚNÍ TOHOTO KAZU NA KRÁSE NÁM ZVÝŠÍ SEBEVĚDOMÍ. EXISTUJE ALE NĚJAKÉ VHODNÉ ROČNÍ OBDOBÍ?

VŠE PR/O ZDRAVÍ

VELKÝ ÚKLID ZAŽÍVÁNÍ 46

CHCETE-LI PO VYDATNÉ ZIMNÍ STRAVĚ DŮKLADNĚ VYČISTIT TĚLO, STAČÍ VÁM KUPODIVU JEDINÁ SNADNÁ VĚC: FERMENTOVANÝ OVOCNÝ NÁPOJ

CHRAŇTE SI ZRAK JAKO OKO V HLAVĚ 48

JEDEN Z NEJMENŠÍCH ORGÁNŮ V TĚLE ČLOVĚKU PODÁVÁ KOLEM OSMDEŠÁTI PROCENT VŠECH INFORMACÍ O SVĚTĚ, ALE HODNĚ VYPOVÍDÁ TAKÉ O NĚM SAMOTNÉM

NEMOC S ŘADOU NEZNÁMÝCH 50

ENDOMETRIÓZA JE NEJČASTĚJŠÍ GYNEKOLOGICKOU NEMOCÍ ŽEN V REPRODUKČNÍM VĚKU. JEJÍ PŘÍČINY NEBYLY DOSUD PLNĚ VYSVĚTLENY, PROTOŽE PROJEVY SE MŮŽOU LIŠIT

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

NA KRÁSU OD TALÍŘE 52

CESTA K PŮVABU ZAČÍNÁ NAD PLNÝM TALÍŘEM. DO OBCHODU S POTRAVINAMI BYCHOM MĚLI VSTUPOVAT S NÁKUPNÍM SEZNAMEM V RUCE

OBLOŽENÁ BOLEST 55

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

HUMOR JE LÉK 56

S LÉKAŘKOU A ODBORNICÍ NA VÝŽIVU MUDR. KATEŘINOU CAJTHAMLOVOU JSME SI POVÍDALI O VLIVU HUMORU NA LIDSKÉ ZDRAVÍ



48



ZDRAVÍ A KRÁSA JSOU SPOJENÉ NÁDOBY 59

ZDRAVÍ JE TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ, CO MÁME, A MĚLO BY STÁT V POPŘEDÍ NAŠICH ZÁJMŮ. JEDINĚ TAK SE MŮŽEME UCHRÁNIT PŘED NEMOCEMI, KTERÉ MŮŽOU PODSTATNĚ OVLIVNIT KVALITU NAŠEHO ŽIVOTA

PŘÍRODA UZDRAVUJE 60

BOLEST HLAVY PATŘÍ MEZI NEJČASTĚJŠÍ TYPY BOLESTI; JAK JI ŘEŠIT PŘÍRODNÍMI LÉČIVY?

KRUHOVÝ TRÉNINK JE ZÁBAVA 62

O CO SE JEDNÁ, CO VÁS NA LEKCI ČEKÁ A PROČ SE VYPLATÍ HO VYZKOUŠET?

JEZTE LÉPE A ZDRAVĚJŠÍ! 64

JAK SPOJIT CHUŤ NA NĚCO DOBRÉHO, POŽITEK Z KVALITNÍHO JÍDLA A POCIT, ŽE DĚLÁTE NĚCO PRO SVÉ ZDRAVÍ A KONDICI?

NEVTÍRAT, JEN VKLEPÁVAT!

Jemná kůže v očním okolí si zaslouží speciální krém a péči. Jak postupovat? Přípravku aplikujte na hřbet levé ruky (praváci), odkud následně odebírejte potřebné množství, které lehce vklepejte do pokožky kolem očí. „Doporučuji nanášet krém bříškou prstů, nejlépe prsteníčkem, který má jemnější motoriku. Ukazováček by vyvinul příliš velký tlak. Jde o to zbytečně kůži nevytahovat. A pokud vám zbyde trochu přípravku na ruce, naneste ho nad horní ret, kde je rovněž jemná kůže, která potřebuje specifickou péči,“ doporučuje Klaudia Nawaisehová, hlavní školitelka kosmetické značky Essenté.



KONEC TRÁPENÍ S UŠIMA

Otoplastika je souhrnný název pro úpravu tvaru, velikosti nebo pozice uší. Nejčastěji se provádí korekce pozice uší kvůli jejich tzv. odstávání. Jedná se o vrozenou vadu, ale tento problém může vzniknout například i při úrazu. „Naši pacienti se často odstávání snaží zakrývat vlasy, ale po operaci se cítí sebejistěji, což se odráží na jejich celkovém vzhledu, protože si například víc hrají s různými účesy a už nic nemusí skrývat,“ konstatuje MUDr. Kalinová z Brandeis Clinic.

Estetické střípky



ELIXÍR Z VLASTNÍ KRVE

Chcete vrátit pleti mladistvý vzhled látkou, která je vašemu tělu vlastní? Zkuste plazmaterapii, tedy injekční aplikaci vlastní obohacené krevní plazmy. Obsahuje růstové faktory, které stimulují regeneraci pokožky. Díky plazmě se v kůži vytvářejí nová kolagenová vlákna. A v mezibuněčné hmotě je také kyselina hyaluronová – látka účinně hydratující pokožku. Před začátkem terapie se použije anestetický krém k lokálnímu znecitlivění, takže se vše obejde bez bolesti. V první fázi procedury se odebere krev a v přístroji se oddělí plazma od červených a bílých krvinek. Ve druhé fázi dermatolog aplikuje plazmu do ošetřované oblasti mikro Jehličkami nebo jemnou a tenkou kanylou. Tímto ošetřením se nastartuje obnova všeho důležitého v pokožce a zpomalí se proces stárnutí na několik dalších několik týdnů. Použit se dá nejen na obličej, ale také na krk, hlavu, dekolt nebo hřbety rukou.



PLAZMATERAPIE

VYHLADÍ JEMNÉ VRÁSKY
A ZMÍRNÍ TY HLUBŠÍ
ZLEPŠÍ PRUŽNOST
I TEXTURU PLETI
ZKVALITNÍ VLASY
A POMŮŽE JEJICH RŮSTU
URYCHLÍ HOJENÍ RAN
A ZABRANÍ TVORBĚ JIZEV

ZNÁTE LIPOFILLING?

Jde o přenos tuku z jednoho místa na druhé, například ze stehen do oblasti obličeje. Získaný tuk se však může využít k modelaci i jiných partií, jakou jsou třeba prsa či zadeček. Zabijete tak dvě mouchy jednou operací: liposukcí vám plastický chirurg odsaje tuk a ten vám po aplikaci kanylou udělá parádu v jiné partií.

RITUEL CORPS

péče o tělo jako zdroj nekonečné pohody & well-being

PAYOT nabízí kompletní rituál tělových přípravků k čištění, peelingu, hydrataci a hýčkání naší pokožky. V celé řadě velkorysých textur a výjimečných pocitů z medových, pižmových a pudrových vůní se najde něco pro každého a pro každý typ pleti.



Home spa

Proměňte svou koupelnu v domácí spa a nechte své smysly relaxovat ve světě Payot, ve kterém vůně, textury a well-being hrají hlavní roli.

1. Peeling

Gommage Amande Délicieux

Tělový peeling pomáhá zjemnit texturu pokožky, odstranit odumřelé buňky a eliminovat celulitidu. Drcené skořápky sladkých mandlí a pistácií provedou jemný mechanický peeling pokožky. Pistáciové a bambucké máslo zanechají vaši pokožku nekonečně jemnou, pružnou a tonizovanou. Peeling provedte krouživými pohyby na suché nebo navlhčené pokožce těla. Poté přebytečná zrnka opláchněte vodou.



2. Koupel

Baume De Douche Réconfortant

Tento lehce perleťový sprchový balzám pleť zbavuje všech nečistot, vyživuje ji a nekonečně relaxuje. Jeho textura tvoří na pokožce jemný film, který zůstává i po opláchnutí. V jádru složení působí micelární technologie obohacená o květový med a botanický olej ze semen bavlny. Naneste na mokrou pokožku, napěňte a poté důkladně opláchněte.



3. Hydratace & vyživení

Crème Nourissante

Jeho bohatá a nekonečně jemná textura se okamžitě vpjí do pokožky a zanechává ji jemnou, vyživenou a krásnější. Tato novinka laboratoří Payot obsahuje 97% přírodních látek v jejichž srdci působí jojobový a bavlníkový olej pro zlepšení kvality pokožky těla a mikrokrytality růženiínu, které odrážejí světlo a mají harmonizující účinky na tělo i duši.



4. Svěžest

Déodorant Neutral

Se svým minimalistickým složením, které osahuje 85% přírodních látek a 0% hliníkových solí, absorbuje vlhkost a neutralizuje nepříjemné pachy po dobu 24 hodin, zatímco respektuje i tu nejcitlivější pleť.



PAYOT
PARIS

www.payot.cz @payotcz #homespapayot

SOUTĚŽ HVĚZDA A HVIEZDA GERNÉTIC 2021 ODDARTOVALA! CÍLEM SOUTĚŽE JE TENTOKRÁT PODNIKATELKY POVZBUDIT V NELEHKÉM OBDOBÍ



Kosmetický obor, zejména salonní péče, nezažívá jednoduchou dobu. I proto chce firma LK SERVIS, která zastupuje francouzskou kosmetiku GERNétic na českém i slovenském trhu, podporovat ženy podnikající v oboru salonních služeb. Už potřeť vyhlásila soutěž, která v České republice nese název Hvězda GERNétic Česko 2021 a na Slovensku Hviezda GERNétic Slovensko 2021. Možnost přihlásit se do tohoto klání mají kosmetičky do 16. dubna. Hlavním cílem soutěže je podpora, inspirace a motivace v dalším profesním rozvoji, hledání příkladů dobré praxe a sdílení zkušeností, které pomohou zachovat pozitivní přístup v podnikání navzdory nepřízní.

„Jsme velice rádi, že jsme mohli naplnit naše přání a soutěž uspořádat. Cítíme, že je třeba celou komunitu Gerneticienne, našich obchodních partnerů, kteří dopřávají ve svých salonech klientkám a klientům nevšední zážitky pro krásu a zdraví pleti, povzbudit. Snažíme se pozornost nasměrovat na inspirativní výzvy, které dají kosmetičkám pracujícím se značkou GERNétic další motivaci a chuť se rozvíjet. Třebaže se může toto období zdát jako nepříznivý čas, nemusí tomu tak být. Dává obrovský prostor pro vzdělávání, rozvoj kompetencí, plánování, inovace v salonu anebo zapojení nových technologií a komunikačních kanálů do podnikatelských aktivit. Je to výzva, která každého jednoho z nás může nasměrovat na zcela novou cestu, takovou, abychom našim klientům dokázali být blíže i jinými prostředky, než jsme doposud byli zvyklí,“ komentuje otevření nového ročníku **Ing. Andrea Trčková**, výkonná ředitelka společnosti LK SERVIS/GERNétic, hlavní pořadkyně soutěže.

Soutěž má na Slovensku i v Česku stejná pravidla. Nejprve je třeba podat přihlášku, která je dostupná na www.gernetic.cz v sekci pro profesionály. Kosmetička si vybere kategorii, v níž chce soutěžit. Poté prochází tříkolovým hodnocením. Porota složená z 10 interních i externích odborníků se zajímá podle vybrané soutěžní kategorie o odborné znalosti,

kteří jsou prověřeny také odborným testem Aleny Kimlové, hlavní firemní kosmetičky a školitelky GERNétic. Dále porota prochází popisy úspěšných příkladů z praxe, konkrétními příklady komunikace salonu a na základě anketních otázek posoudí aktivitu kosmetiček v rámci celé komunity. Výsledky jsou průběžně hodnoceny. Na jejich základě dále účastnice postupují do třetího kola, kde budou kosmetičky odpovídat na speciální dotazy odborné poroty. Vybraní porotci také absolvují a posoudí profesionalitu při salonním ošetření a celkovou komunikaci s klientkami a klienty.

Uspěť mohou Gerneticienne v 5 kategoriích:

Absolutní vítězka soutěže získá v Česku titul „Hvězda GERNétic Česko 2021“ a na Slovensku titul „Hviezda GERNétic Slovensko 2021“. Odborné znalosti GERNétic: „Jsem mistr ve svém oboru“.

Příklady dobré praxe: „Změna v mém salonu znamená úspěch“.

Komunikace salonu: „Vím, jak na to, abych byla vidět“.

Podpora komunity: „Jsem součástí kosmetické rodiny Gerneticienne“.

Dvě ocenění jsou vždy udělována jako ceny mimořádné:

Siň slávy GERNétic

Mimořádná cena za přínos pro kosmetiku GERNétic

Významná je soutěž také s ohledem na to, že značka GERNétic na českém trhu letos oslaví 25 let. „Je až neuvěřitelné, když si vzpomenou, že to bylo před čtvrt stoletím, kdy jsme se zakladatelem GERNétic Dr. Albertem Laportem podepisovali smlouvu o zastoupení. Za tu dobu jsme se rozrostli, pronikli na Slovensko, přitahujeme pozornost osobností, které touží své podnikatelské aktivity spojit jak s rovinou zdravého životního stylu, tak s rovinou krásy. Jsem hrdý na to, že spolupracujeme s mnoha báječnými Gerneticienne, které nás reprezentují a činí GERNétic na našem trhu výjimečným. Jsem hrdý, že jsou tyto ženy odvážné a jsou nám věrné i v současné době, která je velmi náročná. Jejich odvaha může být inspirací pro celou komunitu Gerneticienne, ale také pro mnoho dalších, které si přejí osamostatnit se a rozlétnout za svými sny prostřednictvím podnikání,“ uvádí majitel firmy LK SERVIS **Mgr. Ladislav Kavan**, hlavní porotce soutěže.

Přihlášky do soutěže mohou Gerneticienne posílat do 16. 4. 2021. Soutěže se mohou opět zúčastnit i kosmetičky, které získaly titul a ocenění v 1. a 2. ročníku soutěže Hvězda GERNétic Česko/Slovensko (2017 a 2019). Slavnostní vyhlášení výsledků se uskuteční v září letošního roku.

„Vítězné Gerneticienne se mohou vedle řady krásných cen od naší firmy těšit také na dárky od mediálních partnerů a partnerů soutěže, jejichž podpory si nesmírně vážím,“ dodala Andrea Trčková.

www.gernetic.cz

Časopis Kosmetika & Wellness je jedním z partnerů soutěže.

VZDĚLÁVÁNÍ JE V DM NEODMYSLITELNOU SOUČÁSTÍ PRACOVNÍHO ŽIVOTA



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



Společnost dm podporuje znalosti i dovednosti všech svých spolupracovníků. Těm, kteří se chtějí posouvat vpřed a neustále se zlepšovat, nabízí dm potřebný prostor pro osobní i odborný rozvoj.

Jedním z dlouhodobých cílů společnosti je poskytovat zákazníkům takové produkty a služby, aby se cítili v prodejnách dm vždy příjemně a zároveň si dokázali správně vybrat z široké nabídky sortimentu. Odborný poradenský servis jsou spolupracovníci v dm schopni poskytnout právě díky rozsáhlému systému vzdělávání. Široká nabídka workshopů, webinářů a dalších vzdělávacích aktivit byla nyní nově rozšířena o digitální kurzy. Za přípravu digitálních kurzů je zodpovědný specializovaný tým, který zpracovává témata z různých oborů - drogistů, péče o zákazníka, komunikace, návody, IT dovednosti, zaškolování...



Bližší téma interního vzdělávání ve firmě přiblíží **Eva Jakešová**, vedoucí oddělení personálního rozvoje společnosti dm.

Jak se vyrovnáváte s tím, že většina vzdělávacích aktivit musí v současné situaci probíhat online?

K digitalizaci nejen ve vzdělávání jsme směřovali samozřejmě už dříve. Nejdříve jsme museli vybudovat pro možnost online vzdělávání technické zázemí. Vybavili jsme tedy spolupracovníky z prodejen smartphony a připravili společnou platformu, na které to vše probíhá. Současná situace pouze urychlila proces přechodu do online prostředí, který by za normálních okolností trval o mnoho déle.

Jaké kurzy nyní připravujete?

Organizujeme buď online semináře, anebo připravujeme pro spolupracovníky digitální kurzy, které si mohou studovat sami v čase a rychlosti, které jim vyhovují. Jako ideální vidím kombinaci obojího, kdy si nejdříve nastudujete digitální kurz, kde získáte základní informace, a potom se online nebo prezenčně potkáte s kolegy, o tématech diskutujete a vyměňujete si zkušenosti. Nyní

jsme připravili např. kurzy na téma deko­rativní kosmetika, péče o tělo a pleť, péče o vlasy, dokončujeme přírodní kosmetiku. Spolupracovníci v prodejnách tyto kurzy oceňují, protože jsou jim postaveny přímo na míru. Zabýváme se v nich dotazy zákazníků, simulujeme různé poradenské situace, propojujeme teorii s konkrétními produkty, které mohou doporučovat.

A je vůbec možné naučit se vše online? Není potřeba vyzkoušet např. barevnou typologii na konkrétních typech?

Ano, to je všeobecný problém u online učení. Ale i s tím si dokážeme poradit. Nejvíce se nám osvědčila už zmíněná kombinace digitálního kurzu s osobním setkáním. Když je to setkání opravdu osobní, tak je to jednoduché. Jeho účastníci si mohou vše odzkoušet vzájemně na sobě. U online varianty setkávání zase využíváme prostředí naší prodejny, pracujeme s konkrétními produkty nebo testery. Je to náročnější a trochu limitované. Věříme, že v těchto omezených podmínkách jsou kurzy pro účastníky atraktivní a přínosné.

Při online nákupech z pohodlí domova najdou zákazníci poradenství a zajímavé tipy na produkty na webových stránkách společnosti. V současné chvíli, kdy se nelze spolehnout na služby kosmetických nebo kadeřnických salónů, si mohou nechat poradit na www.dm.cz/krasa. Vždyť lesklé vlasy, hebká a zářivá pleť a dokonale upravené nehty, to je sen většiny žen.



Darní OSVĚŽENÍ PLETI

Pokožka se probírá ze zimního spánku a potřebuje se zbavit veškerého balastu. Jak s tím můžeme svému obličejí a dekoltu co nejúčinněji pomoci?

Zima se podepsala na kvalitě naší pleti. Přirozené procesy buněčné obnovy probíhaly zpomalně, protože nám chyběla stimulace slunečních paprsků. Ani pod rouškami se pokožce nedarilo nejlépe. Pokud jste se dostali na hory, mrazivý vzduch obličej probudil, někdy ale až poněkud brutálním způsobem. Zvlášť citlivou pleť mohl podráždit. Sečteno a podtrženo, pleť nebývá po zimě v nejlepší kondici. Na programu dne je proto detox, to znamená zbavení jedů. Nemusíme to brát doslovně, jedy typu cyankáli se nám v kůži asi neusadily, ale některé balastní látky ano. Proto, aby pokožka mohla dobře vsířbat veškerou péči, kterou jí poskytnete, je potřeba, aby byla zbavena veškerých nečistot.

PRYČ S POVADLÝM VZHLEDEM!

Na místě je detoxikace. Jak tento proces definují vědci z L'Oréal Paris? „Detoxikace je soubor procesů, postupů a metod, které vedou k odbourávání a vylučování škodlivých látek z organismu. Například těch, které

vznikají při metabolických procesech, ale také virů, plísní a bakterií. Detoxikace v organismu probíhá vlastně neustále a hlavním detoxikačním orgánem jsou játra. Mezi základní detoxikační systémy lidského těla patří vedle jater také ledviny, plíce, lymfatický systém a kůže. Dnes se však bohužel potýkáme s takovým množstvím toxinů, že detoxikační procesy selhávají a je třeba je podpořit.“ Jak? Pleť se potřebuje zbavit zejména odumřelých buněk, nečistot, povadlého vzhledu a matného, našedlého tónu. Co jí prospěje?

DETOXIKAČNÍ MASKY

Intenzivní působení masky „vytáhne“ škodliviny z povrchu i z hlubších struktur. Efekt bývá znatelný okamžitě, zároveň automaticky povzbudí i náladu. Pocit, že jsme něco pro sebe udělaly, mívá v psychice silnější odezvu než tabulka čokolády.

Ke svrchní očiště suché pokožky jsou velmi vhodná především pleťová mléka. Pro pleť, která se více mastí, nemusí vždy být pleťové mléko 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 péči o mastnou pleť, existuje řada alternativ vhodných pro různé typy od citlivé přes suchou, smíšenou až k mastné pleti. Vždy záleží na konkrétním produktu, jeho složení a doporučení výrobce. To nás přivádí ke zlatému pravidlu, které je třeba si stále připomínat: důležité je číst informace na obalech a příbalové letáky u produktů. Jen tak můžeme zvolit správnou péči své pleti přesně na míru.

EXFOLIACE

Peelingové přípravky stáhnou z povrchu kůže svrchní vrstvičku nečistot a buněk, kterých se pleť přirozeně zbavuje. Fungují buď mechanicky, díky drobným drsným částicám, jejichž činnost lze s nadsázkou přirovnat ke smirkovému papíru, anebo díky chemickým složkám (např. AHA kyseliny), jež nechtěný film na pleti rozpustí. Mechanické exfolianty působí na povrchu, chemické zasahují více do hloubky. Po exfoliaci je nezbytné ošetřené partie opláchnout a pokračovat v hýčkání.

NÁSLEDNÁ PÉČE

Řekneme-li A, musíme říct i B. Dobře vyčištěná pleť zbavená balastu a odumřelých kožních buněk je „nahá“, vyhladovělá po výživě a hydrataci. Proto by po důkladné očištění měla následovat i další kosmetická péče. Na místě je ošetření pomocí výživných sér a krémů, které dodají obličejí a dekoltu potřebné látky, povzbudí procesy přirozené obnovy v hlubších strukturách kůže a poskytnou dostatek vláhy.

CO SI ŽÁDÁ CELÉ TĚLO

Péče o kůži na celém těle se podobá té obličejové, má však některá specifika. K těm patří například odstranění hrubé kůže na patách nebo na loktech. Na tělo lze použít o něco drsnější scruby než na obličej a přidat detoxikační koupele. Ty stimulují prokrvení i tok lymfy, odplaví balast z kůže i chmury z myslí. A on takový jarní detox nejen těla, ale i duše vůbec není od věci...



Sady produktů Biofáze ovlivňují činnost enzymů přirozeně obsažených v pokožce. Snižují oxidační stres, uchovávají vitalitu pleti, podporují procesy obnovy, Nobilis Tilia, sada trojice sér 994 Kč



Detoxikující maska s obsahem aktivního uhlí, Bamboology - Fraganton, 632 Kč / 50 ml

Peelingový krém s kokosovým olejem a jojobovými kuličkami odstraní nečistoty a odlupující se pokožku, Artistry™, 960 Kč. Po peelingu je důležité pleť pečlivě promazat: hydratační krém Essentials zvlhčuje a vyživuje pleť bez pocitu mastnoty, Artistry™, 720 Kč



Tělový peeling s opojnou vůní jahod přinese aromatický zážitek, hladkou kůži i skvělou náladu, Almara Soap, 169 Kč



Jemný gel s prebiotiky a obsahem aktivního černého uhlí zbaví pleť nečistot, Astrid, 89,90 Kč / 200 ml



Minutová detoxikační maska s bílým jílem a výtažky z magnólie odstraní škodlivé látky a nečistoty, Nivea, 180 Kč



Čistící gel Dermopure je vhodný pro denní čištění problematické a aknézní pleti, Eucerin, 489 Kč



Buněčný stimulant Mito Spécial+ oživuje unavenou pleť a redukuje vrásky. Pokožka působí mnohem živějším a mladším dojmem, GERnétic, 1596 Kč / 20 ml

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



Jemný hydratační gel-krém z řady Skin Moisture obsahuje i vzácné květy šafránu, který v kožních buňkách zachovává optimální vodní rovnováhu. Krém vyrovná tón pleti, tonizuje ji, Bioten, 99,90 Kč / 50 ml



Čistící pěňivý gel pro mastnou pleť Mandelic Clarifying Cleanser odstraní z pleti veškeré bakterie i make-up, vyčistí zanesené póry. Díky němu začne pleť opět volně dýchat a už na první pohled viditelně prokoukne, Neostrata, 749 Kč



Peeling na nohy s ananensem a čajovníkem odstraňuje suchou a drsnou pokožku a zjemňuje mozoly, Avon, 169 Kč

NETRAPTE SE ZBYTEČNĚ!

V dnešní době máme všichni starostí až nad hlavu. Není třeba k nim přidávat zdravotní problémy, které se dají celkem snadno vyřešit. Patří



MUDr. Kamila Nouzová

k nim i stresová inkontinence. O nápravu se postará laser Fotona Dynamis XS se speciální koncovkou určenou ke gynekologickým ošetřením. „Dosažne se tak zpevnění a zvýšení pružnosti pochvy a poševního vchodu, zabrání poklesu dělohy, zlepši se projevy stresové inkontinence, kdy ženy pociťují únik moči při poskočení nebo zakašlání. Syndrom vaginálního uvolnění obvykle souvisí s vaginálními porody, ale je i součástí přirozeného stárnutí. Při ošetření dochází k intenzivnímu kontrolovanému prohřívání vaginální sliznice s efektem neokologeneze, kdy se obnovují kolagenová vlákna, zvyšuje se pružnost a elasticita tkáně. Při ošetření vnějších rodidel pokožka zrudne a zužuje se poševní vchod. Při vnitřním ošetření se zpevní poševní sliznice a zlepši lubrikace. Ošetření je neinvazivní s přechodným pocitem mírného pálení,“ objasňuje postup MUDr. Kamila Nouzová z Laserového centra Anděl.

RUCE JAKO VIZITKA

Mimořádná opatření v nouzovém stavu neprospěly asi žádné naší tělesné partii, ale během posledních týdnů dostaly výrazně zabrat především ruce. Nošení rukavic, důsledná hygiena provázená častým mytím a používáním dezinfekce několikrát během dne je dost negativně ovlivnilo. Navíc v průběhu let často dochází také k nenápadným změnám, jako jsou pigmentace, zvýrazněné šlachy a tvorba reliéfů, což přidává horním končetinám na vzhledu další roky navíc. „Pro mladistvý vzhled rukou můžeme využít odstranění pigmentací jemným obroušením chirurgickým laserem. Druhým krokem může být následně injekční ošetření, kdy jsou do horních i hlubších vrstev kůže aplikovány látky pro vyhlazení, vypnutí a z kvalitnější vzhledu. Většinou se jedná o kyselinu hyaluronovou, která má ideální složení pro využití v oblasti rukou, nebo se používá injekční kolagen ovlivňující vypnutí a hladký povrch,“ radí MUDr. Jana Eftimovská z kliniky GHC Praha.

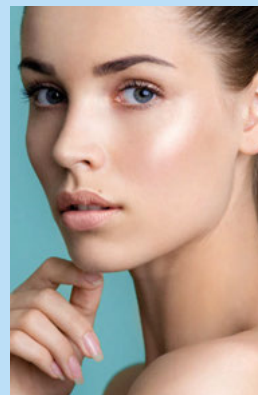


Restart mláďi

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.

ANALYZUJTE PLEŤ JAKO EXPERT!

Péče o pleť je nyní chytřejší: inovace v podobě nástroje Skin Genius od L'Oréal Paris nabízí analýzu pleti díky umělé inteligenci a podpoře dermatologů. Nejnovější online nástroj vyhodnotí stárnutí pokožky s pomocí vašeho telefonu nebo počítačové kamery a doporučí péči na míru. Přesnost analýzy umožňuje více než třicetileté zpracování údajů s fotografiemi žen. Stačí, když se před „vyšetřením“ budete držet stanovených pokynů (nenalícená pleť, neutrální výraz obličeje ad.). Následně obdržíte informaci o závažnosti vašich vrásek, jasu a tónu pokožky, póru a pevnosti pleti – a návrh optimálního řešení.



MUDr. Tereza Gabryšová

PRYČ S OBRÁZKY!

Móda obrázků na těle se sice stále drží, ale mnozí jejich nositelé občas zjišťují, že by se „kérky“ rádi zbavili. Důvody mohou být různé, nejrychlejší a nejefektivnější cesta je jedna: laser StarWalker. Jako jediný kombinuje dvojí typ laserového paprsku v jednom ošetření. Dokáže si tak poradit s nechtěným tetováním od vrchní vrstvy až po hluboká místa, kde jsou pigmenty účinněji, ale současně bezpečněji absorbovány. „StarWalker vysílá velmi krátké pulzy, které rozbíjejí pigmenty. Část pigmentu se vsřebá a odstraní se buňkami imunitního systému z těla ven a část pigmentu se vyloučí na povrch v podobě stroupku. Ten se během týdne oloupne,“ vysvětluje dermatoložka a anti-agingová specialista MUDr. Tereza Gabryšová z Kliniky YES VISAGE. Účinnost odstranění je už po jedné aplikaci výrazná. Většina ošetření trvá jen několik minut, ale je třeba počítat s tím, že k úplnému odstranění je třeba víc aplikací zhruba s třítydenním odstupem. Zároveň je riziko nežádoucích vedlejších účinků, jako je poškození tkáně, krvácení či změny vzhledu pokožky, na rozdíl od běžných laserů minimalizováno. Právě tak účinný je při likvidaci pigmentových skvrn, mateřských znamének, cévních lézí, stařeckých skvrn, pih nebo pigmentových skvrn. Zejména u hůře léčitelných stavů, jako je melasma (nepravidelné skvrny), je tento laser zvláště efektivní, jelikož umožňuje rozpad pigmentů, nikoliv však buněk.

#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

VZDĚLÁVÁNÍ SPECIALISTŮ NA PLEŤ – VYPLATÍ SE?

Ano, vyplatí se specialistovi i jeho klientovi.
A KDO JE SPECIALISTA NA PÉČI O PLEŤ?

Souhrnně tak říkáme **dermatologům, kosmetologům, kosmetičkám i vizážistkám**. Dermatologie je především lékařská disciplína s různými směry zaměření na choroby kůže a zabývá se mimo jiné také korektivní dermatologií. Kosmetologie, na rozdíl od základní kosmetické praxe, je obor specializovaný na péči o zdraví pokožky včetně výkonů, při kterých je porušována integrita pokožky a najdeme ji často spolu se službami estetiické dermatologie nebo chirurgie. Kosmetická zařízení poskytují služby a neinvazivní ošetření pleti obličejové i těla (salony, spa, wellness), depilace, péče o vlasy a nehty nebo dekorativní líčení. Pro každou z těchto disciplín je třeba různá úroveň vzdělání a praxe – od univerzitního až po státem akreditované kurzy a žádná z nich se nevyhne celoživotnímu vzdělávání.

Při závažnějším kosmetickém problému se všeobecně doporučuje návštěva dermatologa před samotným zahájením odborné kosmetické péče. Lékař může předejít třeba problémům spojeným s alergickou reakcí na kyselinu salicylovou, která se používá při některých mikrodermabrazích v kosmetických salonech, a doporučit typ péče, případně čemu se při ní vyhnout. Je na samotných kosmetičkách, jakou

důvěru a respekt dermatologů získají pro to, aby jejich péči svým návštěvníkům doporučily. Že tohle spojení zatím nefunguje úplně hladce, je známá věc a je na ní třeba ještě hodně pracovat. Proto může klienty a pacienty někdy poněkud zmást.

ELEKTRONICKÉ VZDĚLÁVÁNÍ

V době karantény, kterou teď zažíváme, neuvěřitelně narostl zájem o **různé typy elektronického vzdělávání**. Webináře, online kurzy, instruktážní filmy, to vše nyní odborníci využívají pro to, aby si doplnili a rozšířili vědomosti v době, kdy není možné přednášky a kurzy navštěvovat osobně. A tak nastupují ke slovu počítače, tablety a mobilní telefony s elektronickými kurzy. Jedním z nejpraktičtějších typů pro využití kosmetology a kosmetičkami je **e-learning**. Tohle anglické slovo znamená online školení, ale nemusí nutně znamenat, že musíte být v přesný den a přesnou hodinu u svého počítače. Kvalitní e-learning je většinou přístupný kdykoliv 24/7 a může zahrnovat texty, vizuální zobrazení s grafy, video nebo audio či testy a měl by umožňovat další osobní kontakt (formou chatu nebo hlasové komunikace) s konzultantem odpovídajícím za jeho obsah.

Výhod má taková forma vzdělávání mnoho – jednoduché technické prostředí,



MIROSLAV SPILKA

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

info@spilka.cz

m.spilka@spilka.cz

ky, volnost v přístupu, kdy si sami volíte délku, obsah nebo frekvenci jednotlivých lekcí. Můžete ji tak snadno spojit s vlastní prací, protože vám nebude nábouřovat váš program a zdokonalovat se můžete prakticky kdykoliv se vám to hodí. Problémem může být váš osobní nedostatek vůle, protože vše je jen na vás a vy sami se musíte přinutit na sobě pracovat. Vhodný program tak najdou především ty kosmetičky, které již mají něco za sebou a chtějí si rozšířit obzory, anebo ty, které si chtějí své znalosti rozvíjet ještě před dalším osobním školením.

K ČEMU JE TO DOBRÉ?

Efekt celoživotního vzdělávání se dostává ve formě plného diáře věrných klientů, kterým můžete nabízet prvotřídní moderní a efektivní služby. Pokud jste profesionál, ovlivní vaše sebevědomí, jistotu a důvěru v to, co děláte, ale především důvěru klientů, kteří vám doslova nastavují vlastní tvář s očekáváním perfektního výkonu.

A tak můžeme bez nadsázky říct, že diplom od renomované firmy nebo vzdělávacího zařízení na stěně ordinace, salonu, spa nebo wellness je vývěsním štítem spolehlivosti, kvality, odborné způsobilosti a jistoty. Neznám lepší legitimaci k vyvěšenému ceníku.

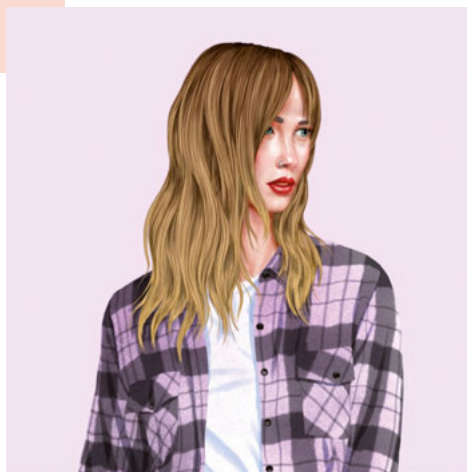
Divoké ofiny, KOMICKÉ DRDOLY...

Až otevřou kadeřnictví, vezmeme je útokem. A co si nechat na hlavě „udělat“? Něco odvážného, veselého, ulítlého – hlavně ať je po těch šedých měsících nějaká změna. Jaké vlasové trendy „předepisují“ odborníci pro letošní rok?



Z Velké Británie přichází mikádo s dlouhou, odvážnou ofinou. „Omezení v rámci pandemie nám nabídla příležitost nechat vlasy růst. Teď budou dámy toužit sundat domácí oblečení a vlasy zkrátit,“ domnívá se kadeřník Errol Douglas. Ofiny ale zůstávají! A jsou dlouhé a odvážné.

Rafinovaný styl grunge – dlouze střižené, elegantní prameny lemující obličej. „Šik vlny na minimalistickém, jednoduchém účesu zpolarizovaném grungeovou módou z konce 90. let a počátku nového milénia. Je to odvážný, univerzální vzhled, který nevyžaduje náročnou údržbu,“ radí z Koreje Sunwoo Kim.



Kromě benevolence se do tvorby účesů dostal faktor, s nímž do loňského roku nikdo nepočítal: obličejové roušky jsou nyní součástí našeho každodenního světa a vytvářejí tím podle vlasových stylistů ideální platformu, na níž mohou lidé předvést svou kreativitu v účesech. Vlasy hrají důležitou roli při péči o vlastní já i při zlepšování toho, jak se lidé cítí v náročných dobách. I proto se během pandemických opatření a omezení pohybu snažili naučit nové způsoby úpravy vlasů.

Perfektních výsledků dosáhnou s dobrými pomocníky. Může to být třeba Styler Dyson Airwrap, který nabízí univerzálnost v jednom přístroji a umožňuje snadno měnit styl podle momentální nálady. Díky bohatému příslušenství od pevného vyhlazovacího hřebene k narovnávání kadeří a vln až po nástavce a kulaté kartáče sloužící k tvarování vlasů pro orámování obličej neumožní nošení roušek omezovat dostupné možnosti, pokud jde o vlasy.



„Stylisté budou dostávat požadavky, aby vytvářeli vzhled typu ‚takhle jsem se probudila‘,“ tuší Američanka Jen Atkin.

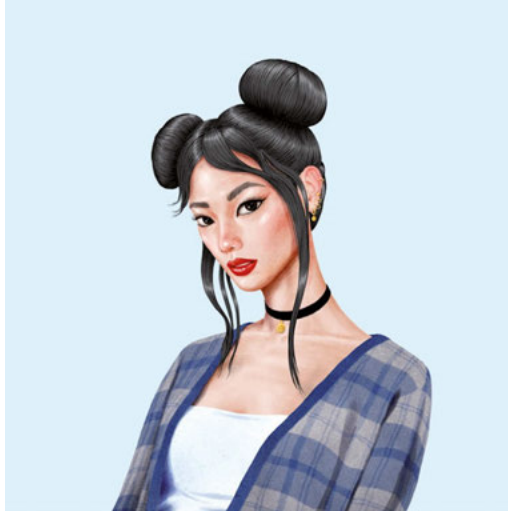
„Komické drdoly nahradí s postupným uvolňováním restrikcí jednoduché účesy. Lidé budou chtít radikálně změnit svou vizáž,“ je názor kadeřníka Matthewa Collinse z Kanady.



„Lidé budou vyhledávat jednoduchost. Oblíbí si ‚texturované rovné vlasy‘, jednoduchý a čistý vzhled, kterého můžou snadno dosáhnout sami. Nošení roušek vede k tomu, že volí přirozenější make-up a budou chtít účesy, které tento zjednodušený vzhled přirozeně doplní,“ tvrdí korejská odbornice Jehee Park.



„Myslím, že občas uvidíme neuvěřitelné účesy ovlivněné nošením roušky,“ je přesvědčena Jawa Wauchope z USA.



ADVERTORIAL

Zesilte efekt PÉČE O PLEŤ!

Péče o vaši pokožku bude ještě intenzivnější při použití nejnovější generace kosmeceutických produktů molekulární biologie.

Kosmeceutika, tedy nejvyšší kategorie kosmetických produktů, značky Sothys se pro letošní rok zaměřují na kyseliny, známé a uznávané pro své molekuly, které jsou účinné proti stárnutí.

Kyselina mléčná, glykolová a salicylová jsou součástí tří nových boosterů Sothys. Nové produkty obohacují kosmetické rituály Sothys v době, kdy to pokožka nejvíce potřebuje.

Sothys dermoboostery zesilují účinek produktů, které se aplikují na noc, aby podpořily přirozenou funkci pokožky. Ranní péči je možné doplnit o produkt Skin preparer pro posílení účinků péče o pleť.

Po profesionální odborné diagnostice v závislosti na potřebách a problémech dané pleti doporučí kosmetička nejvhodnější dermobooster:

LACTIC DERMOBOOSTER – pro zralou, mdlou a dehydrovanou pleť.
GLYSALAC DERMOBOOSTER – pro všechny typy pleti, včetně zanešené, předčasně stárnoucí a zhrublé.

GLYSALAC SKIN PREPARER – peelingový čistící produkt pro rozzáření, vyhlazení a zdokonalení pleti.

Trendy produkty s kyselinami nabízejí originální a unikátní Sothys koncept propojený s chronobiologií. Hydroxylové kyseliny zjemňují pokožku, pročišťují, zjemňují póry a zlepšují její texturu. Hlubkový čistící pórů s kyselinou salicylovou a mikrozrníčky rýže je určený pro ucpanou normální až smíšenou a mastnou pleť, dále pro pleť hrubou, s nadměrnou pigmentací, poškozenou sluncem a s příznaky stárnutí.

Sothys kosmeceutika představují skutečný vrchol současných kosmetických možností. Řada produktů obsahuje ultraaktivní molekuly, které doplňují ostatní řady Sothys a jsou doporučovány, když je potřeba pokožku zvláště posílit nebo opravit.

Řada je ideální pro posílení kosmetického programu Sothys pomocí mikro-exfoliace nebo intenzivnější obnovy pokožky. Lze ji také doporučit společně s dermoestetickými procedurami, především u stárnoucí pokožky nebo u problémového typu pleti.

Produkty byly schváleny externími dermatology.

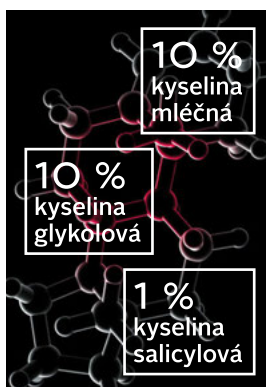
 **SOTHYS**
PARIS

KOSMECEUTICKÁ PÉČE

ZESILTE EFEKT
SVÉ PÉČE O PLEŤ
POMOCÍ
NEJNOVĚJŠÍ
GENERACE
KOSMECEUTICKÝCH
PRODUKTŮ
MOLEKULÁRNÍ
BIOLOGIE



PRO **86%**
UŽIVATELŮ
JE PLEŤ VÍCE
PROJASNĚNÁ
A ZÁŘÍCÍ



PÉČE O PLEŤ V PODÁNÍ PROFESIONÁLŮ – PODPORA KOSMETICKÝCH PROCESŮ ZE VNITŘ



S přibývajícím věkem si na své pleti uvědomujeme stále více změn. Ztrácí se svěžívá vzhled, nastupují první jemné i hluboké vrásky a kontury přicházejí o svou pevnost. Ve velké míře je to způsobené postupným odbouráváním kolagenových vláken a kyseliny hyaluronové a dalších klíčových látek z naší pokožky. Kosmetické procedury se tento děj pokoušejí zvrátit a jejich výsledky jsou skutečně ohromující. Pravidelné profesionální ošetření pleti vyniká skvělou účinností. Co kdybychom však dokázali jeho účinek podpořit a prodloužit? Poznejte tajemství aktivních látek, které dokáží pracovat zevnitř.

Jedinečný Synergic Volume Complex – aktivní látky podporující práci profesionálů.

V Milieu Beauty nápoji se skrývá jedinečný Synergic Volume Complex, který byl vytvořený s ohledem na potřeby výživy pleti. Hlavní složku tvoří až **12 000 mg kolagenového peptidu**, který dokáže nejen doplnit chybějící stavební složky, ale podle odborných studií hydrolyzovaný kolagen může podpořit i tvorbu nových kolagenových vláken v těle. Ve spojení s kyselinou hyaluronovou, která je schopná vázat vodu a vyplňovat tak mezibuněčný prostor, je možné podpořit omlazení pleti.

Synergic Volume Complex staví na bohatém zastoupení aktivních látek.

Organicky vázané minerální látky jsou zastoupené v ideálním množství i poměru, který vyladil do nejmenších detailů tým profesionálních farmaceutů. Samozřejmostí je obsah vitaminů E a C, které jsou důležitými antioxidanty a svou roli hrají i při syntéze kolagenu. Vitaminy skupiny B podporují zdraví a krásu pokožky.

Podpora zdraví pleti zevnitř i zvenku.

Složení bylo vyladěné do nejmenších detailů tak, aby dokázalo kráčet ruku v ruce s efektivními kosmetickými ošetřeními. Péče zevnitř

i zvenku může přinést klientům anti-agingových procedur dlouhotrvající výsledek, který překvapí i ty nejnáročnější. Podpora krásy zvenku i zevnitř má své pevné místo v oblasti komplexních ošetření pleti.

Synergic Volume Complex staví na použití kvalitních stavebních prvků.

Jeho hlavním cílem je pomoci navrátit pleti ztracený objem. Profesionálům umožní podpořit celkový efekt ošetření, a navíc i prodloužit viditelné výsledky. Kromě podpory pleti dokáže Milieu Beauty nápoj svým komplexním složením zlepšit stav vlasů i nehtů. Pevnější a zářivější vlasy a nehty jsou snem mnoha žen – vyvážený příjem živin může tento sen proměnit ve skutečnost. Milieu Beauty nápoj je vhodnou volbou pro každého, kdo očekává od každého kroku v oblasti krásy a zdraví více.

Proč zvolit právě Milieu Beauty nápoj:

- Synergic Volume Complex obsahuje vyvážený poměr živin, které podporují doplnění objemu pleti.
- Milieu Beauty nápoj neobsahuje přídavný cukr, lepek, laktózu ani geneticky modifikované organismy.
- Je dostupný v lahodných příchutích (ananas a maliny) a balený po jednotlivých dávkách, což zjednodušuje jeho každodenní užívání.
- Navzdory vysokému obsahu kolagenového peptidu vás překvapí příjemnou chutí.
- Je skvělým partnerem profesionálních kosmetických procedur – podporuje a prohlubuje jejich celkový účinek.



OZVĚTE SE NÁM NA INFO@MILIEUBEAUTY.CZ.
DALŠÍ INFORMACE O NAŠEM PRODUKTU NAJDETE
NA WWW.MILIEUBEAUTY.CZ.



milieuTM
beauty

PROFESIONÁLNÍ BUDOVÁNÍ
OBJEMU PLETI
ZEVNITŘ

Doplňte kosmetické ošetření
domácí terapií

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

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



HLEDÁME KOSMETIČKY PRO DALŠÍ PRODEJ

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

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

www.milieubeauty.cz

Doplňky stravy se nepoužívají jako náhrada pestré a vyvážené stravy

POJĎTE, *dámy,* BUDEME SI *hrát!*

Jarní trendy ovládne hravé líčení, experimenty, pastelové barvy. Líčení reaguje na pandemii, staví se jí na odpor, ale vychází z toho, k čemu nás přinutila bezpečnostní opatření. Důraz se klade na líčení očí, které musí mluvit i za rty skryté pod rouškou. Patrná je inspirace 80. a 90. léty, opět jsou velmi trendy sixties. Návrháři doporučují: buďte trendy a rozvíjejte fantazii navzdory pandemii!

Letošný rok změnil všechno – včetně našich kosmetických návyků. Mnohé z nás se ocitly v karanténě, v režimu home office. Naše domovy se na většinu času proměnily v amatérská kadeřnictví, v beauty salony. Musely jsme samy zvládnout manikúru, pedikúru, make-up. Odrostly nám vlasy a pleť se musela obejít bez profesionální péče, i když trpěla pod maskami a zasloužila by si ji dvojnásobně.

Letošní rok v tom zatím pokračuje, ale doufejme, že díky očkování a režimovým opatřením otočíme v roce 2021 nový list a budeme si moct opět dopřát hýčkaní kosmetických salonů a kadeřnických studií. Ať už se přikloníme k domácí, anebo profesionální péči, budeme připraveny. My ženy přece na módu a půvab nikdy nerezignujeme!

„Je těžké předvídat úplně přesně trendy v make-upu. Jsou tak nepředvídatelné,“ míní Jackie Aina, populární influencerka a hvězda sociálních sítí. „Myslím, že bychom mohli jít dvěma směry. Lidé by mohli být na jedné straně pohodlní a pokračovat v trendu ‚méně je více‘. Nebo by mohli naopak reagovat obrozením plného lesku.“ Na stole jsou obě možnosti a vy si můžete vybrat

své vlastní dobrodružství s make-upem. To ostatně doporučuje i řada dalších návrhářů: Hrajte si s líčením, buďte odvážné a veselé! Obecně se kosmetické trendy 2021 přizpůsobily tak, aby vyhovovaly dobře, okamžiku. Hlásí se s rozzářenými očima, které se objeví nad maskou, spoustou zábavných trendů pro nehty, prozářenou pleť.

ROZZÁŘENÉ OČI

V roce 2019 se na scénu dostal jasný, euforický make-up. Od té doby je barevný make-up stále populárnější – zejména teď, když nosíme masky. Slavný vizážista Vincent Oquendo předpovídá, že odvážné barvy očních stínů budou velkým trendem i v tomto roce. „Přemýšlejte o každé barvě duhy. Viděl jsem také hodně aplikací kolem očí,“ říká vizážista. „Uvažujte o přidání šperků nebo třpytek kolem očního stínu nebo experimentujte s kouřovou oční linkou. Ta reprezentuje v mnoha podobách další velký trend v této sezoně.“

Ledové oční (od)stíny

Mátová, bledě modrá, růžová, stříbrná. To jsou top barvy pro letošní jaro. Například Tom Pecheux, návrhář kosmetického domu Yves Saint Lauren, doporučuje: „Buďte sebestísta, udělejte dojem a zažijte své neju-

denější období. Je čas se osvěžit!“ Ke splnění tohoto cíle vytvořil přitažlivou kolekci plnou ledově šfavnatých pastelových odstínů pro rty i oči Poppin' Fresh. A protože jarní trendy se přehoupnou i do léta, přijde nám v horkých dnech ochlazení vhod. Mimo ale nebudete ani s pistáciovou či olivovou zelení, tu uvítají především rusovlásky a dámy se zelenými očima.

Barevné linky

Hlavním tématem jsou šedesátá léta, nicméně v podobě přizpůsobené současnosti. Tvrdé černé oční linky uvolňují místo jemnějším, nejen zmíněným kouřovým, šedým a béžovým, ale i barevným. Výrazně pigmentované dlouhotrvající tekuté linky matného vzhledu zajistí trendy vzhled líčení. Použijte jeden odstín na horním víčku a druhý ve spodní části oka pro zvýraznění individuálního nalíčení. Linky se protahují i do vnitřního koutku oka. Absolutním hitem se stávají bílé oční linky.

Pozornost věnujte obočí

Obočí bude stále výrazné, husté, široké. Některým ženám izolace dokonce umožnila nechat si obočí dorůst. Je mu však ponechána přirozená barva: blondýnky se pochlubí světlou, zrzky rezavou!

LETOŠNÍ TRENDY LÍČENÍ BUDOU VE ZNAMENÍ HRY, BAREVNOSTI, FANTAZIE, ZÁBAVY, TVOŘIVOSTI



Hvězdou kolekce Poppin' Fresh je paleta Couture Colour Clutch Palette Collector, YSL, 2440 Kč



Každá ze čtyř paletek v cestovní velikosti přichází v jiné kombinaci matných, třpytivých a metalických odstínů a má svou vlastní vůni, například Leif's Play žvýkačkovou, Sephora, 810 Kč



Nová řasenka Sky High zajistí plný objem a maximální prodloužení řas, Maybelline New York, 264,90 Kč



Perfektně vytvarované obočí vykreslíte krémovou tužkou Tattoo Brow. Nerozmažává se a dlouho neztrácí barvu, Maybelline New York, 199,90 Kč



Tvářenka, bronzer a rozjasňovač nyní v jediné paletce Blush and Glow, Avon, 449 Kč



Tužku Kajal Liner si zamilujete díky krémově měkké struktuře. Ve dvou odstínech: silver gray a rosy brown, Alcina, 270 Kč



Rtěnka Colour Unlimited UltraFix vydrží až 8 hodin. Látka, která se na rtech odpaří, vytvoří lehkou matnou vrstvu a uzamkne pigmenty, Oriflame, 279 Kč



Minerální tvářenky Romantic a Sunrise s perletí pleť krásně rozzáří, Annabelle Minerals, 269 Kč

Dlouhotrvající oční linky se skvěle nanášejí a perfektně drží. Ve třech odstínech: Silk Sapphire, Silk Slate, Silk Noir, Artistry, 635 Kč



PLEŤ SI ŽÁDÁ HYDRATACI

Jedna věc je v trendech péče o kvalitu pleti i její vzhled právě teď jasná – klíčem je hydratace. „Vzhledem k tomu, že trávíme více času doma kvůli pandemii a venku i ve vnitřních prostorách mimo domov nosíme respirátory, mají lidé sušší pokožku,“ říká bostonská dermatoložka dr. Karen Kaghao. „Lidé hledají silnější hydrataci, takže současnou posedlostí jsou séra kyseliny hyaluronové. Mnoho lidí se také rozhodlo zbavit se složitého make-upu a korektorů ve prospěch předvedení své vlastní kůže. V USA podle dermatoložky zaznamenali nárůst klientů, kteří přicházejí na kliniky s požadavkem na lifting, výplně a laserová ošetření, která mohou pomoci pokožce vypadat svěží bez make-upu. Pokud ale nemáme pleť perfektní od přírody, zůstaneme u make-upu, i když bude lehčí než dřív.“

Důraz na líčení pleti

Pokračuje trend odlehčování make-upu. Žádná silná vrstva krycího krému není na místě, zato plynule stoupá oblíbenost BB a CC krémů. Nezapomínáme na podkladové báze, které připraví pleť na nanesení

tónovacího krému a podtrhnou přirozenost vzhledu. Pokožku důsledně chráníme přípravky s vysokým UV faktorem. Ale i přes něj lze získat přirozeně opálený vzhled pleti, kterému se pak přizpůsobí líčení. Na teplé týdny, na opálení, ať už ho pleť získá v jarních horách, anebo až v létě, je už připravena většina značek.

Nezapomeňte na tvářenku

Make-up bude doplněn o akcenty na tvářích od světlounce fuchsiové, přes broskvovou až po starorůžovou. Součástí make-upu se stává i barva vlasů, která kolem tváře působí jako rám obrazu. Do centra pozornosti se dostává odvázná barva vlasů inspirovaná 90. léty, robustní zvýraznění kolem obličeje, cokoli mimo rozsah přirozených barev vlasů – přemýšlejte o odstínech, jako je růžová, modrá nebo fialová.

RTY NA DOMA

Nic nikdy nenahradí skvělou rtěnku. Stojí za to nalíčit si rty i doma, pro své blízké i kvůli pohledu do zrcadla nebo focení selfiečka. Novinky se přizpůsobují pandemickému životnímu stylu a plní souběžně roli

balzámu, prezentují se nejen barvou, ale i hydratačními vlastnostmi.

Matné rty

Líčení rtů je velmi výrazné ve všech barvách, mezi top patří oranžová a temně vínová. Vedou matné rtěnky.

BANÁNOVÉ NEHTY

Základem budou doma upravené ruce, vedle nešlápnete s „nahými“ nehty. Trendy je bezbarvý lak nebo jen vyleštěné nehty bez laku. Módní jsou všechny tvary, které prodlouží prsty, to znamená delší, ale nijak přehnaně dlouhé nehty. Preferujte mandlový nebo kulatý tvar. Doufejme, že dojde i na profesionální manikúru, v popředí bude neutrální gelová manikúra jako základ. Může být matná nebo lesklá. Doplní ji hravé zdobení. Hitem se stávají květinové motivy v pastelových barvách. Takový kvítek na nehtu dokážete hravě vytvořit i doma. Vyberte si banánové žlutý odstín, pastelově růžový nebo zelený lak. Pomocí párátka pak vytečkejte na nehtu střed květiny a okvětní lístky. Mátový odstín lze použít k vytvoření lístů kolem květu.

VÍTEJTE V EPIGENETICE - VAŠE MLÁDÍ JE ZPĚT

Epigenetika je relativně nová věda, která se zabývá změnou chování našich genů a také tím, jak my sami můžeme své geny ovlivnit. Kosmetická řada EPIGENETIKA od Eberlin Biocosmetics je založena na revoluční epigenetické vědě s aktivními nanonosiči a dalšími faktory, které ovlivňují naše geny. Pokud naše pokožka zapomene, jak se správně regenerovat a vyživovat, je možné jí to pomocí aktivních látek, jako jsou peptidy, připomenout a naučit ji tak znovu regenerovat vlastní DNA. Exkluzivní aktivní složky modulují a regulují microRNA, které jsou zodpovědné za stárnutí pokožky. Pokožka získává zpět svoji vitalitu a pružnost a je viditelně hladší, pevnější a mladší.

Hlavní účinné látky v této řadě jsou nové účinné a patentované látky, peptidy: MULTIEFFECT 3R, COLLAXYL™, MUNAPSYS™. Další účinné látky jsou: DETOSKIN™, STARFISH.

Jedinečná řada EPIGENETICS od Eberlin Biocosmetics je zcela unikátní v tom, že v sobě zahrnuje péči o pokožku od 30 roků až do věku 60+. Exkluzivní obsažené účinné látky jsou ve správný okamžik opravdovým elixírem mládí. Vyberte si svůj elixír mládí od Eberlin Biocosmetics.

PREMIUM 60+ SERUM

Naprosto bezkonkurenční sérum pro omlazení stárnoucí pleti. Jedná se o nejsilnější koncentrát buněčných komplexů, který byl kdy v laboratoři Eberlin Biocosmetics vytvořen. Zcela obnovuje pokožku a mnoha způsoby bojuje proti stárnutí. Použité aktivní látky zlepšují celkovou regeneraci, výživu a detoxikaci pokožky a také zlepšují její okysličení. Jedna z účinných látek tohoto exkluzivního séra je STARFISH – což je hydrolyzovaný extrakt z hvězdice, který účinně zjemňuje a regeneruje pokožku a působí proti vzniku vrásek. Chrání pokožku před negativními vlivy vnějšího prostředí, jako je teplo, sucho, chlad a UV záření.

Z této mimořádně účinné kosmetické řady si můžete vybrat hned několik druhů domácí péče. Produkty a ošetření od Eberlin Biocosmetics z řady Epigenetics můžete také zakoupit a vyzkoušet v partnerských kosmetických salonech.

www.eberlin-biocosmetics.com



ZBAVTE SE CELULITIDY JAKO PROFESIONÁLOVÉ

eberlin
BIOCOSMETICS

V letošním roce se spousta žen dostala do situace, kdy nemůžou navštívit svůj oblíbený kosmetický salon nebo estetické centrum. Péče o pleť a pokožku se tak převážně přesunula do domácího prostředí. Vybrali jsme pro vás přípravky, které dokáží efektivně redukovat celulitidu a zpevnit pokožku podobně jako například rázová vlna.



PŘEDSTAVUJEME INOVATIVNÍ ŘADU SLIMMING & FIRMING OD EBERLIN BIOCOSMETICS PRO REDUKCI CELULITIDY A LOKÁLNÍCH TUKOVÝCH ZÁSOB.

Inovativní tělová péče od Eberlin Biocosmetics vychází vstříc požadavkům moderní doby na štíhlé a pevné tělo. Obsažené účinné látky jako methyl-nikotinát, ginkgo biloba, kofein, zelený čaj a břechřan působí na spalování tuků, zlepšení stavu celulitidy, zmenšení otoků a zlepšení mikrocirkulace v pokožce.

Zeštíhlující a zpevňující anticelulitidní ošetření stimuluje lipolýzu, tvorbu kolagenu a produkci kyseliny hyaluronové. Již během dvou týdnů aplikace přípravků můžete pozorovat vyhlazení pokožky a omezení projevu celulitidy. Kosmetické produkty z této řady můžeme doporučit, zejména pokud vás trápí:

- Celulitida
- Lokální tukové zásoby
- Strie
- Ochablá pokožka

Z této mimořádně účinné kosmetické řady si můžete vybrat hned několik druhů domácí péče podle problematiky pokožky. Produkty a ošetření od Eberlin Biocosmetics z řady Slimming & Firming můžete také zakoupit a vyzkoušet v partnerských kosmetických salonech.

www.eberlin-biocosmetics.com



Oxidační barvy Power-Brow vydrží několik týdnů, nerozmazávají se, jsou odolné vůči vodě a přitom působí naprosto přirozeně, BeautyLash, 247 Kč



Depilační pásy fungují na bázi studeného vosku, přizpůsobí se každému tvaru obočí a zajistí snadno a rychle jeho dokonalý tvar, Andmetics, 249 Kč

Paletka na obočí Andmetics Brow Powder Trio je sada tří pudrových barev, které mají lehký olivový tón, aby nevytvářely nežádoucí načervenalý nádech, BeautyLash, 390 Kč



Obočí TO VYTRHNE!

V době „rouškové“ se musíme při líčení zaměřit hlavně na oči, které jsou jediné z obličeje viditelné. Chybou by ovšem bylo zapomenout na obočí: perfektně vytvarované působí jako krásný rám.

Pigmentovaná tužka Tattoo Brow 36H na obočí se nerozmazává a během dne neztrácí barvu, Maybelline, 199,90 Kč



Booster – sérum na řasy a obočí (2v1) RefectoCil podpoří růst obočí, BeautyLash, 1690 Kč



SPRÁVNĚ VYTVAROVANÝ
OBLOUK OBOČÍ TVÁŘI
DODÁ VÝRAZ A DOKÁŽE
OMLADIT CELÝ OBLIČEJ.

Správně barevné a krásně vytvarované obočí hraje důležitější roli, než se možná zdá. Nejenže dokáže úplně proměnit výraz tváře, ale může být zodpovědné i za to, jak sympaticky na někoho působíte a jaký dojem zanecháváte. To je jistě pádný důvod k tomu naučit se o něj správně pečovat a vyhnout se nejčastějším nešvarům.

Styling obočí není tak složitý, abyste ho v době lockdownu nezvládly samy. A nezapomeňte: „in“ je dnes přirozenost. I když možná denně potkáváte ženy s přepečlivě vykreslenými linkami, nenechte se zmást, současné trendy velí pravý opak. V kurzu je výraznější, přirozeně husté obočí, jen decentně upravené do požadovaného tvaru, případně přizivené trochou barvy.

NERÝSOVAT!

Přísně načrtnuté čárky svědčící o přepečlivosti můžou působit až zlověstně. Aktuální trendy velí pravý opak – méně je více, takže upravit ano, ale respektovat přirozenou linii. Někdo má obočí vysoko posazené, jiný klenutější, další do oblouku a někdo zase spíše do rovna. Nesnažte se tento tvar radikálně měnit a překreslovat, výsledek by působil komicky.

UDĚLEJ SI SÁM!

Nouze naučila Dalibora hrát na housle, nás zase stát se kosmetičkami-amatérkami. Podobně je to s úpravou obočí. Naštěstí existují kvalitní pomůcky, s nimiž se nový trend „Do It Yourself“ (udělej si sám) dá zvládnout. Obočí si nejen upravíte, ale můžete si ho podomácku nabarvit barvami s veganským certifikátem, které neobsahují žádné oxidanty a barevné pigmenty nevnikají přímo do struktury chloupku, ale obalí ho. Takto nabarvené obočí působí plnějším a hustším dojmem. Účinnou látkou jsou v tomto případě rostlinná barviva, jako je řebříček obecný, extrakt z kaštanu, měsíček lékařský, zelený čaj a mnohé další.

Doby vytrhaného obočí vykresleného o kus výš skončily s prvorepublikovými hvězdami. Vyjděte z toho, co máte naděleno od přírody, a to jen lehce doupravte – vytrhejte přebytečné chloupky a decentně vymodelujte.

PÁR CHLOUPKŮ, NEBO KŘOVÍ?

Každý máme obočí různé nejen co do tvaru, ale také hustoty a šířky. Zatímco některá z nás musí jeho bujnost krotit často a s vynaložením většího úsilí, jiná je prakticky bez práce. Trápí ji možná i velké mezery v obo-

VÝRAZNÉ OBOČÍ DÁ VYNIKNOUT KRÁSE A HLOUBCE VAŠICH OČÍ.

čí, které ne a ne dorůst. Udělat z velkého menší jde snadno, vyčarovat však z pár chloupků husté, silné a bohaté obočí už vyžaduje trochu námahy. Naštěstí to možné je díky růstovým séřům na obočí obsahujícím směs peptidů a rostlinných výtažků, které si umí poradit i s řídkým, nerostoucím obočím. Jinou možností je permanentní make-up, tetování nebo vláskování (microblading).

VĚDA O SMĚRU VYTRHÁVÁNÍ

Jak se správně zbavit nežádoucích chloupků? To je málem věda. Pracujete-li s pinzetou, postupujte po směru růstu. Chybou by bylo vytrhávání seshora. Celkový tvar to deformuje, a navíc obočí s věkem jakoby „padá“ dolů. Chloupky se musí trhat svižnými, šklubavými pohyby, aby se nestalo, že ho přetrhnete v půli a zůstane vám po něm nevzhledná černá tečka. Obecně platí „dvakrát měř, jednou řež“. Obočí, kterého se nechtěně zbavíte, by už nemuselo dorůst. Příhodná doba na „škubání“ je po večerní koupeli, kdy je kůže napáčená a nebude vás to tolik bolet.

SLAĎTE OBOČÍ S VLASY

Pokud jste zastánkyní vlasových barevných experimentů, nezapomeňte k tomu patřičně doladit i obočí. Odbarvená blondýna s obočím jako uhel nebo nabarvená černo-

ZPÁTKY NA ZEM!

Úprava obočí je prvkem stylingu, který se vyvíjí mnohem rychleji než trendy v líčení očí nebo třeba rtů. Většinou jde o dramatické skoky. A není se čemu divit. Vždyť právě obočí má asi největší vliv na výraz našeho obličeje i na to, jak mladistvě působíme. A jaký trend vládne teď? Down-to-earth, tedy „zpátky na zem“. Obočí se nosí rovnější a celkově má spíše delší tvar než mnohdy uměle vytvářené klenutí, které bylo dosud trendem. Je plné, ale přitom přirozené. Nejlepší je ho „vykartáčovat“ směrem vzhůru, pak jemně a přirozeně uhladit. Výsledkem bude výtvar, který dodává obličej mladistvý výraz. Třebaže se nosí spíše „chaotický“ styl, přesto je možné podle potřeby nepoddajné chloupky upravit gelem. In není ani každodenní domalování obočí tužkou. Jestliže potřebujete zvýraznit barvu, jednou za čas sáhněte po veganských barvách pro domácí použití, které vám zaručí krásné obočí až na šest týdnů.

vláska s příliš světlým obočím jsou šlápnutím vedle. Barevný odstín nemusí být stejný, ale barvy by spolu měly ladit. Nejdůležitější je, aby obočí působilo co nejpřirozeněji. Proto jsou oblíbené paletky pudrových barev, které můžete použít jednotlivě nebo je vzájemně míchat pro dokonalé zvýraznění obočí.

JAK NAJÍT KONEC A ZAČÁTEK?

Začátek obočí by měl mít širší základnu a směrem ke konci se zužovat. Celý tvar by měl mít svůj nejvyšší bod, aby bylo obočí alespoň trochu klenuté. Pak bude lichoť vaší tváří. Základní pravidlo úpravy obočí zní: vždy by mělo začínat nejdále u vnitřního koutku oka. Kde by mělo končit, vám opět napoví tužka, když ji položíte šikmo od nosu směrem k vnějšímu koutku oka. Kde protíná úroveň nadočnicových oblouků, tam by mělo být zakončené. Zároveň se držte pravidla, že u kořene nosu by měla být základna chloupků širší, směrem ke konci by měla ubírat na intenzitě a pozvolna se ztenčovat.

Žární PROBUZENÍ PLETI I TĚLA

PROBUĎTE PLEŤ OBLIČEJE
NĚKOLIKA KAPKAMI
HYDRATAČNÍHO A LIFTINGOVÉHO
SÉRA CELLS LIFE A DOPŘEJTE
BUŇKÁM OMLAZENÍ



Sluníčko začíná nabírat na síle, dny se prodloužily a my se těšíme na jarní probuzení, i když paní zima ještě občas dost citelně vystrčí drápky. Radujeme se z nalitých pupenů a prvních nasmělých kvítků objevujících se mnohdy ještě na sněhu. Pomalý nástup jara evokuje i naše myšlenky, že je třeba věnovat pozornost svému tělu i duši. Začínáme si uvědomovat, že v brzké době odložíme kabáty, které dokážou zakrýt nějaké to kilo navíc. Začínáme toužit po celkové očistě, kterou před nástupem jara prováděli pravidelně i naši předkové.

Uvědomujeme si, že i při té nejlepší vůli nestihneme zlepšit tělesné proporce během krátké doby. „Začneme proto včas, abychom jaro přivítaly krásné, štíhlé, plné energie a chuti do života. Vedle odlehčené stravy, pobytu na čerstvém vzduchu a pravidelného pohybu můžeme zařadit do svého života i pravidelné rituály, které nám pomohou se zeštíhlením, detoxikací, nastartují metabolismus, podpoří imunitní systém a celkový zdravotní stav. Budou se významně podílet i na zlepšení naší nálady a přílivu pozitivní energie a chuti do života,“ povzbuzuje **Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic.**

DOMÁCÍ SPA RITUÁL

Péče o tělo je důležitá, neboť se říká, že „v neopečovaném těle nemůže ani duše najít své místo“. Zařadte do své péče pravidelnou uvolňující koupel s dávkou koupelové soli Sels De Bain. Koupel působí jako sedativum, relaxuje nervový systém, redukuje napětí a zažívací potíže. Krystalky mořské soli, které se ve vodě rozpustí, obohatí pokožku o potřebné minerály. Po koupeli se lehce osušte a na celé tělo naneste jemnou hydratační emulzi tělového mléka Lait Corps Douceur a pokud chcete podpořit zeštíhlení, aplikujte na partie se silnější tukovou vrstvou krém Adipo Gasta. Účinné složky přípravku

pozitivně působí na vyprázdnění tukových buněk a formování těla.

Ráno po sprše, kterou zakončíte proudem chladnější vody, aplikujte na dolní končetiny přípravek Vasco Artera. Díky chladné vodě a aktivním látkám produktu bude lymfa i krev intenzivně cirkulovat i tam, kde běžně stagnuje. Zlepší se látková výměna, nastartuje metabolismus a pocítíte blahodárny příliv energie a lehkosti. Postupně si vaše tělo na tento rituál zvykne a bude ho vyžadovat.

REFRESH PRO ÚSMĚV NA TVÁŘI

Roušková doba dává zabrat i pokožce obličeje. Dopřejte jí proto intenzivnější péči formou aktivnějších sér a pravidelnou aplikací hydratačních či regeneračních masek. Vhodným sérem je například přípravek Cells Life, který obsahuje mnoho aktivních látek včetně kyseliny hyaluronové a rozpustného kolagenu. Jeho hydratační a zpevňující efekt pleť velmi prospěje. Masky Hydra Ger zklidní pleť namáhanou neustálým zakrýváním, posílí kožní bariéru, zabrání dehydrataci a upraví hydrolipidový film.

OMLAZUJÍCÍ ZÁŽITEK V SALONU KRÁSY

Pro umocnění jarního probuzení svěťte své tělo i odborníkům v kosmetickém salonu.

Domluvte si intenzivní detoxikační a zeštíhlující kúru, která se skládá z několika celotělových zábalů maskou z mořských řas Marine Essence (detoxikační zábal) a Enveloppement Minceur (zeštíhlující anti age zábal). Účinné složky zbaví postupně vaše tělo odpadních látek, doplní potřebné minerály, stopové prvky a aminokyseliny, zvláční a zjemní pokožku. K umocnění zábalů je možné přidat celotělový peeling, který je sám o sobě neskutečně příjemným zážitkem. Během zábalu požádejte kosmetičku o aplikaci liftingové obličejové masky Peel Off Anti Age. Velká dávka vitamínu E z arganového oleje a zvlhčující algináty udělají s pokožkou téměř omlazující zázrak. Po celé kúře se budete cítit jak znovuzrozené a budete moci přivítat jaro plné energie. A ještě jedno připomenutí. Začněte do svého života i pravidelné několikaminutové meditace, které zklidní vaši mysl, urovnají myšlenky a pomohou vám zbavit se všudypřítomného stresu. Věnujte se svým koníčkům, čtěte zajímavé knížky, potkávejte se s milými lidmi a šiřte kolem sebe optimistickou energii, která je v covidové době velmi potřebná.

Kosmetiku GERnétic nabízejí salony pro celou ČR i na Slovensku. Proškolené kosmetičky doporučí vhodné přípravky a nabídnou salonní péči o obličej a celé tělo. Seznam salonů GERnétic na www.gernetic.cz



BODYGUARDI PŮVABU

Tvář skrytá pod rouškou, omezené kontakty i pohyb, málo optimistických zpráv – to vše se na naší tváři nepěkně podepsalo. Jak to rychle napravit?



Zimní období nikdy nedělá naší pleti moc dobře. Takhle zima byla ale opravdu zlá. A nemluvíme o počasí. Nouzový stav je na mnohých z nás dost vidět: šedá a povadlá pokožka, kruhy pod očima... Teď ale není čas na paniku, naopak se musíme honem pustit do údržby.

JAK VYROVNAT VRÁSKY

Běžná péče o pleť a užívání kosmetiky je samozřejmostí pro každou ženu, ale delší pobyt doma se mohl projevit i vznikem nových vrásek a viditelným zestárnutím pleti. Chcete-li začít své první jarní dny v běžném režimu s vypnutou tváří a mladistvým vzhledem, ideální volbou je aplikace botulotoxinu a der-

málních výplní, které se využívají pro hlubší vrásky a tvarování obličeje. Zatímco botulotoxin dokáže vypnout pleť během okamžiku a vrátit obličeji mladistvý vzhled, výplně zase umí obnovit strukturu kůže, což ubere vrásky, zaplní propadliny a dodá souměrnost obličeji, který potom působí mladistvým dojmem. Po aplikaci botulotoxinu dochází postupně – během hodin až dnů – k nástupu efektu:

zmírní se mimika ošetřené partie, takže se omezí vznik mimických vrásek.

VITAMINOVÁ BOMBA

„Pokud se botulotoxinem ošetřuje čelo, bývá druhotným prospěchem výkonu omezení či plné vymizení určitých typů bolestí hlavy – ze soustředění nebo z kontrakce svalů u kořene nosu, a to po dobu efektu botulotoxinu, tedy zhruba tři až šest měsíců. Zároveň se jedná o účinnou prevenci. Bez předchozího ošetřování botulotoxinem vznikají vlivem stárnutí takové vrásky, které později už nejdou tak snadno vyrovnat,“ vysvětluje MUDr. Jana Eftimovská z kliniky GHC. Celkový dojem pak lze vylepšit aplikací dermálních výplní na bázi kyseliny hyaluronové.

Zářivý vzhled našemu obličejí může dodat také plazmaterapie, tedy aplikace vlastní krevní plazmy obohacené o krevní destičky. Ty obsahují řadu důležitých růstových látek, které napomáhají regeneraci. Nastartuje se tak obnova všeho důležitého v pokožce a zpomalí se proces stárnutí. Metodu lze použít nejen na obličej, ale také na krk, dekolt, hřbety rukou i na kůži na hlavě pro zkvalitnění vlasů. Tímto způsobem je možné řešit i řadu kožních problémů. Vzhledem k tomu, že se jedná o vlastní plazmu, nehrozí odmítavá reakce organismu ani riziko přenosu infekce. Díky znečistivujícímu krému, který se na ošetřovanou oblast předem nanese, není zákrok nepříjemný.

OBČERSTVENÍ PRO BUŇKY

Kdo nemá v oblíbené jehly, může vsadit na biostimulační laser, který obličej také dokáže omladit, a to zcela bezbolestně. „Nejměkčí“ ze všech typů – takzvaný soft laser – lze s úspěchem využít k široké škále kosmetických ošetření, která mají protizánětlivý efekt bez vedlejších nežádoucích účinků. Terapie fungují jako vitaminová bomba pro unavené buňky.

„Občerstvit“ kožní buňky můžete ale i při domácí péči. Ideální je dát jim napít kyseliny hyaluronové. Zajistí jim hydrataci i objem, pokožka bude pružná. „Kyselina hyaluronová je přirozenou součástí lidského organismu, hlavně buněčných stěn, a její nedostatek má mnoho negativních důsledků na stav kůže, sliznic, chrupavek, očí, ale i plic, ledvin, svalů a dokonce i mozku. Proto se její aplikování ve vhodné formě a vhodném množství využívá nejen v estetické medicíně, ale i v dalších medicínských oborech,“ konstatuje MUDr. Ivana Húšřová. Kromě injekční aplikace ji lze tělu dodat v podobě séra nebo nápoje.

Hana Profousová, Foto: archiv firem



Primer Marshmallow prodlužuje výdrž make-upu, udržuje jej svěží a dodává pleti hladký finiš. Kromě toho pokožku vyhlazuje, zklidňuje a zjemňuje, dodává jí hydrataci, vyrovnává barevný tón, minimalizuje póry a snižuje viditelnost vrásek, NYX Professional Makeup, 459 Kč

Hyalu B5 ampule obsahují 3 typy kyseliny hyaluronové s různými molekulárními hmotnostmi pro zajištění anti-agingového účinku v různých vrstvách epidermis a obnovující komplex (vitamin B5 a glukonát měďnatý) pro posílení regenerace pleti, La Roche Posay, 7x1,8 ml 589 Kč



Noční sérum Revitalift Laser Pure Retinol Night Serum obsahuje 0,2% čistého retinolu, takže intenzivně koriguje vrásky a hydratuje pleť, L'Oréal Paris, 419,90 Kč



Ručně míchaný pleťový olej č. 6 Sleeping Beauty obsahuje 15 neúčinnějších přírodních rostlinných olejů s 11 výživnými ovocnými a rostlinnými výtažky, vitamíny a fosfolipidy, Yage, 1599 Kč



Textilní masky se silou ampulí, jejichž výsledek je díky vysoké koncentraci účinných látek viditelný už za 5 minut, Garnier, 79,90 Kč

Redness Neutralizing Serum redukuje červenání pleti s látkou glukonolaktón, kyselinou laktobionovou, vitamínem E a extraktem z bílého čaje, NeoStrata, 30g 1399 Kč



HYALURMED, čirá kyselina hyaluronová, má tekutou formu, takže proniká nejen do organismu, ale i do kůže, kostí, kloubů a svalové tkáně, které vyživuje. Redkuje vrásky a pleti navrácí mladistvý vzhled, Pharma MKL, 100 ml, 1292 Kč.

Suchá, NEBO DEHYDRATOVANÁ?

I přesto, že jsou projevy u těchto dvou typů pleti na první pohled stejné, je mezi nimi rozdíl a každá potřebuje něco jiného. Jak vybrat správnou péči?

Máte pocit, že ať děláte cokoli, vaše pokožka je stále vysušená? Má to jenom jednu výhodu: lidé se suchou pleť se obvykle nemusejí tolik potýkat s kožními nedokonalostmi, jako je akné či pigmentové skvrny. Na druhou stranu ale vysušená pleť působí starším dojmem.

Základním rozdílem mezi suchou a dehydratovanou pokožkou je, že suchá pokožka postrádá maz, zatímco dehydratované chybí voda. Naše pleť potřebuje ke svému zdraví dvě hlavní složky: maz (olej) a vodu. Jakmile jedné z látek není v pleti dost, dochází k nerovnováze, která se může projevat mnoha způsoby.

Suchost pokožky je dlouhodobý stav. Dispozice k tomuto typu pleti je dána geneticky: mazové žlázy neprodukují dostatečné množství kožního mazu, který vytváří na pleti bariéru, ochrannou vrstvu, a brání tak ztrátě vody (hydratace), vyživuje naši pleť, chrání ji před vnějším prostředím a udržuje ji vláčnou.

Znaky

- pocit pnutí, zejména po sprchování a čištění pleti
- šupinky, olupování kůže
- svědění a vyrážky
- pokožka je hrubá na dotek
- snadno se podráždí

JAK ZAVLAŽIT SAHARU



Suchá pleť vyžaduje kvalitní hydratační prostředky



Jemné čisticí mléko pro suchou a citlivou pleť je vhodné pro ženskou i mužskou pleť, NeoStrata, 999 Kč



Horká sprcha nebo koupel nedělá suché pleti dobře



Kromě ovoce a zeleniny je dobré pokožce dodávat i potřebné živiny jako např. kolagen

PÉČE

Suchá pleť potřebuje obnovit ochranný hydrolipidový film, aby se zabránilo ztrátě vody a nedocházelo k jejímu poškození. Proto jsou pro suchou pleť vhodné zejména produkty obsahující hutnější a výživnější oleje s vysokým obsahem kyseliny olejové a kyseliny gama-linolenové, jako je olej olivový, brutnákový, avokádový, pupalkový nebo bambucké máslo, které vytvoří ochrannou bariéru po delší dobu a stimulují produkci kožního mazu.

Dehydratace pokožky je krátkodobý stav. Nastat může u všech typů pleti, tedy i u mastné. Ovlivňuje ji zejména vnitřní hydratace našeho organismu, tedy to, kolik přijímáme tekutin.

Znaky

- mdlý, unavený vzhled
- zašedlý tón pleti
- tmavé kruhy pod očima
- dočasný stav

PÉČE

Velmi důležité je hlídat si množství tekutin, které za den vypijeme. Optimální je omezit alkohol a kofein, jíst víc čerstvého ovoce a zeleniny (zejména druhů s přirozeně vysokým obsahem vody, jako je vodní meloun, okurka, rajče, jablko, řapíkatý celer nebo listová zelenina), podpořit kvalitu spánku a zapracovat na snížení stresu. Hydrataci pleti můžeme podpořit vhodnou kosmetikou. Dehydratované pleti prospívají produkty s obsahem kyseliny hyaluronové, aloe vera nebo řas.

Hana Profousová, Foto: archiv firem



Balzám pro suchou a citlivou pleť se sklony k ekzému v sobě spojuje účinnou trojici chmelu, ovsa a třezalky. Díky tomu pokožku účinně zklidňuje a zabraňuje vzniku bakteriální infekce, Álma-Linné, 180 Kč



Vyživující olej Skin Superfood pro suchou pleť kůži regeneruje a harmonizuje, Omorfia, 1650 Kč



Hydratující omlazující sérum vysoce hydratuje a uzamyká hydrataci uvnitř pokožky, Whamisa, 2045 Kč

NĚKOLIK PRAKTICKÝCH RAD

„Sama dobře vím, jak nepříjemné a vyčerpávající mohou být problémy se suchou pletí. Rozhodla jsem se tedy dát dohromady pár zásad, které se mi během let osvědčily. Věřím, že pomůžou i vám,“ říká Susan Bowerman, expertka na výživu společnosti Herbalife.

Řekněte NE horké vodě

Není nad horkou sprchu či koupel. Zatímco pro zbytek těla je příjemná, pleti rozhodně neprospívá. Nejenže ji horko vysušuje, navíc ztrácí přirozený maz, který slouží jako ochranná vrstva kůže. Tato vrstva ji pomáhá zachovávat hydratovanou, takže zůstává hladká, svěží a jemná na dotek. Horké sprchy tedy nahraďte teplými a relaxaci ve vaně si dopřejte jen jednou za čas. Po sprše se ručníkem nedrhňte, pouze pokožku jemně vysušte a ihned naneste obličejové a tělové hydratační přípravky.

Čistěte jemně

Při čištění pleti to s důkladností občas přeháníme. V případě suché pokožky je ale zapotřebí jemnosti a opatrnosti. Nedrhňte ji příliš silně, vyhněte se tak zbytečnému podráždění. Důležitý je rovněž výběr šetrných čistících produktů. Vybírejte ty, které obsahují přírodní látky jako aloe vera pro zjemnění a zklidnění pleti. Pamatujte rovněž na důkladné opláchnutí. Na pleti bychom neměly nechávat zbytky mýdla a čistících produktů, mohly by způsobit vysoušení a svědění.

Ochrana po celý rok

Většina z nás ví, jak důležité jsou krémy s ochranným faktorem. Poškození způsobené UVA a UVB zářením totiž nezpůsobuje pouze spálení, ale přispívá i ke stárnutí pokožky. Mezi další projevy patří vrásky a pigmentové skvrny. Je proto důležité používat přípravky s UV filtry nejen v létě, ale po celý rok. Mezi produkty pro každodenní péči tedy zahrňte hydratační krém s ochranným faktorem.

Hydratovat, hydratovat, hydratovat!

Pokud je pleť nepříjemně suchá, její hydratace je velmi důležitá. Jak už víte, nejlepší je nanášet hydratační produkty ihned po sprše či koupeli. Ujistěte se, že používáte denní krém s ochranným faktorem a hutnější péči na noc. Pro jemnou pokožku kolem očí použijte hydratační oční krém. Pokud vás suchá a svědivá pokožka trápí i na zbytku těla, použijte tělové mléko, po každém umytí bychom také měli natřít krémem ruce. Pamatujte, že nejlepší ochranou proti suché pokožce jsou kvalitní hydratační produkty a jejich pravidelné používání.

Pečujte o pleť i zevnitř

Ne každý si uvědomuje, že péče o pleť by neměla probíhat pouze zevnějšku. Základem je dodržování pitného režimu. Dostatečný příjem tekutin jí totiž pomáhá k tomu, aby zůstala hydratovaná a svěží. Důležitá je však také výživa. Kůže se s přibývajícím věkem ztenčuje, vysušuje a ztrácí elasticitu. Pokud chceme, aby pleť zůstala hladká a svěží, musíme jí dodávat potřebné živiny. Je to zejména kolagen, který zajišťuje její pevnost, odolnost a elasticitu.

CO TA SLOVA skrývají?



Na krabičkách doplňků stravy se nacházejí tajemná cizí slova, která slibují krásnější vlasy, pleť a nehty. Co znamenají a čím jsou tyto látky prospěšné?

Pojďte s námi lépe porozumět tomu, co vlastně prostřednictvím tobolek užíváte a proč...

BIOTIN

Dříve se biotinu říkalo také vitamin H – písmeno v názvu odkazovalo na německá slova „Haar“ a „Haut“, tedy vlasy a kůže. Dnes se setkáte spíše s označením vitamin B7, ale tento pomocník má i svou výstižnou přezdívku – „vitamin krásy“. Je totiž nezbytný pro zdravé vlasy, kůži a sliznice. Najdete jej i v některých potravinách, například ve žloutcích, hovězím masu, ořechách či sóje.

U této látky se často udává, že je to „biologicky aktivní forma esenciální aminokyseliny“. Co to ale znamená? Nejprve si pojďme vysvětlit pojem „methionin“. Jde o jednu z dvaceti základních aminokyselin, které tvoří bílkoviny. L-methionin je jeho aktivní forma, je tedy silnější – v praxi to značí, že například 300 mg L-methioninu odpovídá 600 mg běžného methioninu. A jak tedy v těle pomáhá? Protože látka zahajuje syntézu bílkovin, je významná zejména u rychle se obnovujících tkání, jako jsou vlasy, nehty a kůže. Ovlivňuje mimo jiné i keratin, což je bílkovina (nebo také protein), jež je základní složkou vlasů a nese odpovědnost za jejich pevnost, kvalitu i růst. Důsledkem různých vlivů (stáří, hormonální změny, nemoc, vysoké zatížení jako nadměrné sluneční záření, chemické

přípravky na vlasy, vysoké teploty při stylingu) může člověk o keratin přicházet a tím se zhoršuje kvalita vlasů. S tím pomáhá právě L-methionin, který bývá součástí kosmetických přípravků proti vypadávání vlasů nebo pro jejich posílení, ale také je důležitou složkou v doplňcích stravy.

ESENCIÁLNÍ KYSELINA LINOLOVÁ (LA)

Tato látka upravuje metabolismus tuků, čímž zabránuje vysoušení a vypadávání vlasů. Spolu s vitaminem E pomáhá při potížích se suchou pokožkou, akné a stárnutím buněk. Velmi bohatý na LA je olej ze světlice barvířské – obsahuje až 80% této látky a k tomu vitamin E. Pro naše vlasy a pokožku jsou ale důležitá její semena, z nichž se za studena lisuje takzvaný safflorový olej. Ten vedle účinku na naši hřívu a pleť snižuje rovněž negativní vliv hormonálních změn v průběhu věku – zpomaluje přeměnu pohlavních hormonů u mužů i žen. Dokonce díky regulaci prostaglandinů v těle může eliminovat symptomy premenstruačního syndromu.

KYSELINA KŘEMIČITÁ

Někdy bývají zaměňovány pojmy kyselina křemičitá a oxid křemičitý (SiO_2) – oboje lze nalézt na krabičkách doplňků stravy. Oxid křemičitý je využíván jako aerosil, tedy pomocná látka do prášků, která funguje jako zahušťovadlo, ale tělo ji nijak nevyužije. Naproti tomu kyselina křemičitá, organicky vázaný křemík, je tělu prospěšná – vedle

posílení nehtů a vlasů pomáhá také šlachám, vazům, chrupavkám, udržuje pružné cévy a má i pozitivní vliv na kosti. Bohatým zdrojem kyseliny křemičité je přeslička rolní.

VITAMIN A

Patří mezi vitaminy rozpustné v tucích a je považován za důležitý antioxidant, podílí se na tvorbě epitelu. Epitelová tkáň má krycí funkci – buňky k sobě těsně přiléhají a chrání tím hlouběji uložené tkáně před nepříznivými vlivy. Přírodním zdrojem vitamínu A jsou například játra či rybí tuk.

VITAMINY SKUPINY B

Nejen biotin, ale i další vitaminy skupiny B mají příznivý vliv na krásu. Patří mezi ně také vitamin B5 neboli kyselina pantothenová, která je hlavní složkou léčivých přípravků i kosmetiky pro regeneraci kůže, sliznic a hojení. Příznivý účinek na obnovení tkání a nervů má i thiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2) či pyridoxin (vitamin B6).

STOPOVÉ PRVKY

Označují se takto prvky, které jsou pro organismus v malém množství potřebné k jeho správnému vývoji. Nejvýznamnějším stopovým prvkem je železo, na druhé místo se řadí zinek, který aktivuje vitamin A, používá se kromě jiného také u hojení kožních lézí. Třetím nejdůležitějším stopovým prvkem je měď. Peptidy mědi jsou důležité pro regeneraci pokožky a udržení barvy vlasů – dokážou tak do určité míry zpomalit jejich šedivění.

JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON CENA NENÍ LÉK NA COVID



RADIM ANDĚL,
marketingový poradce
www.mujspesnysalon.cz

Poměrně často se v poslední době objevují v různých skupinách kosmetiček na sociálních sítích příspěvky a dotazy, jak řešit nepříznivé dopady lockdownů, zapříčiněných koronavirem.

Některým salonům během posledního roku ubyli klienti a pochopitelně se snaží všemi možnými způsoby přilákat nové zákazníky a situaci vrátit do starých kolejí. Občas se ale majitelé těchto salonů uchylují k tomu nejhoršímu řešení – **přechodnému snížení cen** svých služeb na minimum v domnění, že na to lidé nejlépe uslyší.

Stejným způsobem postupovala i majitelka jednoho studia, otevřeného někdy v létě 2019, která si u mě objednala online konzultaci. Potřebovala, abych jí poradil, jak po znovuotevření oslovit a získat co nejvíce nových klientů, protože už vloni o jejich část přišla. Z fotografií se prostory tohoto salonu zdály opravdu nadstandardní, byl velmi dobře vybavený a krásně zařízený. Také webové stránky měl salon profesionálně zpracované, stejně jako veškeré propagační materiály. Navíc majitelka tvrdila, že dbá na to, aby její dva zaměstnanci byli řádně vyskoleni a odváděli svoji práci co nejlépe.

Na první pohled by se zdálo, že je to skvělý salon, který nabízí prvotřídní služby pro náročné klienty, ale jen do té doby, než se člověk začel do ceníku. Razantně snížené

ceny tomu totiž absolutně neodpovídaly. A v tuto chvíli nastává zásadní problém – slibný první dojem je rázem pryč a rychle přestáváte věřit, že je salon tak dobrý, jak se prezentuje.

Nejasná marketingová sdělení způsobují u klientů zmatek a pochybnosti!

Prosperující salon, postavený na pevných základech, musí jako židle stát na čtyřech nohách, tzv. 4P marketingového mixu:

- Place (místo, kde se salon nachází a jak to v salonu vypadá)
- Product (výrobky, služby)
- Price (cena služeb, produktů)
- Promotion (budování značky a veškerá propagace a marketing salonu)

Pokud všechny body nejsou dokonale vyvážené a jedna noha pomyslné židle je kratší než ty ostatní, základy salonu a podnikání přestávají být stabilní a můžou se sesypat jako domeček z karet.

Když salon stojí na skvělém místě a vypadá úžasně, všemi komunikačními kanály

o sobě hlásá, že má skvělé služby, a tvrdí, že se v něm pracuje s prvotřídním materiálem, pak ovšem nepřiměřeně nízké ceny naznačují pravý opak.

Pokud ceny neodpovídají získanému dojmu a příslibu kvality a úrovně salonu, vysílají klientům matoucí zprávu, která v nich vyvolá vážné pochybnosti a s naprostou jistotou poškodí důvěru v salon jako celek.

Ať chceme, nebo ne, když hodnotíme službu nebo výrobek, které jsou levné, drtivá většina z nás podvědomě předpokládá, že nemají nejlepší kvalitu. Tuto skutečnost potvrzuje mnoho vědeckých studií a výzkumů, které také jednoznačně ukazují, že cena něčeho do určité míry určuje také jeho hodnotu a kvalitu v mysli nakupujících.

Nejlepší a nejziskovější přístup tedy je, aby vaše služby, servis a zkušenosti klientů byly prvotřídní, ale za odpovídající cenu.

Víte, že svoje služby nikdy nemůžete nabízet a prodávat všem. A pokud jste se rozhodli, že váš salon má být pro náročnou klientelu a cena bude odrážet váš příslib kvality a servisu, nemusíte se bát.

Potenciální zákazníci velmi dobře chápou, že výborná služba má také svoji hodnotu a rádi do ní své peníze investují.

JAK BOJOVAT O ŽIVOT V PANDEMII *obezity*

S Marcelou Baldas – odbornicí na profesionální kosmetologii – jsme si chtěli povídat o novinkách. Během rozhovoru jsme se nicméně dotknuli momentálně aktuálního tématu, jak se vypořádat s narůstající hmotností. Vedle celosvětové pandemie s Covid-19 onemocněním je hlavním tématem posledních desetiletí pandemie obezity.

Kde se vzala pandemie obezity?

Souvisí se společenskými změnami. Méně pohybu kvůli změnám v pracovních procesech, které se zautomatizovaly, v mnoha odvětvích ubylo fyzické dřiny, díky internetu se navýšily hodiny nejenom sedavého zaměstnání, ale změnila se i návyky trávení volného času. K tomu je dostupné velké množství jídla, které má vyšší kalorickou hodnotu. Sladkosti, chipsy, fast foody.

Jaké hlavní tipy máte na hubnutí?

V současné době je důležité udržení stávající hmotnosti a kondice, prvotně se nezaměřujte na hubnutí, ale zlepšení kondice. Chraňte si svaly. Pohybem, každodenní chůzí a malým protažením. Svalová hmota vám vždy pomůže při rekonvalescenci po nemoci, po úrazu, ale právě i při udržování hmotnosti.



DETOX DEPURIGEN: nejnovější multifunkční bylinný detox proti zánětlivým reakcím a nedostatečnému buněčnému oxysličení.

Obsah:

BOSWELLIA SERRATA: Proti vzniku leukotrienů souvisejících se vznikem zánětlivých procesů.

TAMARIND: superpotravinu proti otokům. Extrakt působí antibakteriálně, antioxidantně, protizánětlivě, podporuje imunitu, spolupůsobí hypolipidemicky.

BROMELIN: Tento enzym má širokospektrální prokázané terapeutické účinky mimo jiné jako antioxidant. Má významné účinky na trávení a při procesech hubnutí.

CHLORELLA: zelená řasa bohatá na živiny, z tohoto důvodu uznává Ministerstvo zdravotnictví jeho fyziologické působení jako „antioxidant užitečný pro podporu přirozené obranyschopnosti a očistných funkcí organismu. Má také detoxikační a imunostimulační efekt.

REVENĚ: digestivní, hepatoprotektivní, účinná proti zácpě, čistící.

MELISSA OFFICINALIS: Má účinky spasmolytické, sedativní, protivirové a antioxidantní.

www.mbcare.cz



MARCELA BALDAS
odborná lektorka Bioceutického
institutu kosmetického vzdělávání

A stále oblíbená přístrojová ošetření?

Ukazuje se, že technologie Body Slim48 je například velice stabilní a příznivá pro prošvihnutí problematických partií. Je to termolipolýza s pasivním cvičením. Velice komfortní a dynamické ošetření. Pokud se k tomu upraví strava a zařadí procházky, hubne se při aktivní práci svalů, které zůstávají. A to je důležité. Jestli je úspěch Natinuel kosmetiček uchopitelný v několika málo větech, tak je to ochota učit se, chápat věci v souvislostech, nepodléhat tlaku sociálních sítí a trendů, ale harmonizovat sebe a svůj salon na správnou frekvenci komplexní terapie pro toho, kdo si právě ji vybere. Nakonec je to velice osobní vztah.

Přestože se kosmetika vzhledem ke vzdělání nachází mimo lékařský obor, je místem přirozené terapie těla i duše.

Věda dnes uznává, že většina problémů, a tedy i obezity, jsou psychosomatického původu, tedy nemoci duše. Je proto namístě nechat se hýčkat, obnovit cit pro sebe sama, sžít se s vlastním příběhem, osudem a uvolnit se. K tomu je návštěva toho správného salonu vhodná a nápomocná, pokud se jedná o stavy způsobené stresem, které nejsou hlubšího charakteru.

Jakého salonu, popište ho, prosím.

To je právě ta individuální věc. Za mne ručím, že kosmetičky odškolené mnou mají znalosti a dovednosti a ošetření proběhne

s dlouhodobým, jednoznačně ozdravujícím a regeneračním efektem. Nicméně mezi těmito profesionály jsou různé ženy, tak jako jsme různí lidé. Pokud jste člověk, který chce ošetření dynamické, společenské, budou vás zapálené svíčky, klidná hudba a ticho znervózňovat, pokud hledáte právě to a chcete během ošetření pospávat, nebude veselá rázná kosmetička to pravé. Školíme již zkušené kolegyně, které mají praxi a nejsou úplně na začátku, protože mají srovnání, okamžitě Natinuel uchopí, a hlavně velice rychle praktikují a mají zpětnou vazbu. Webináře nám také pomáhají.

Otevření kosmetických salonů je zatím v nedohlednu, jak tedy vydržet?

Vymyslete si pohyb. Procházku dopoledne, procházku odpoledne, podle svého režimu. Je to důležité i kvůli náladě, ale také protože si nedostatek pohybu větší kompenzujeme jídlem nebo konzumací alkoholických nápojů. Chodte nejlépe hodinu, pomáháte tak významně odbourávání stresu, budete lépe spát. Minimum je ovšem třicet minut denně pro základní zdatnost, která je zásadní pro celkové zdraví.

Důležité je jistě dávkování?

Po delší pauze začněte pozvolna. Ideální je každodenní pohyb s řízeným stravováním. Pravidelně, přiměřené porce, racionální strava, vyhýbat se smaženému, sladkému.

A asi dodáte „nevěřte dietám“?

V módě byly odjakživa různá doporučení, diety doporučené slavnými osobami. Většina z nich vylučuje některou důležitou složku potravy nebo přetěžuje orgány (např. ketodieta přetěžuje ledviny) a i když se dostaví efekt rychle, tak nejdůležitější část - a to **dlouhodobý úbytek hmotnosti zafixovat a udržet** je pro většinu lidí v běžném denním režimu mnohem těžší, a tak snadno nastane jo-jo efekt. Problém je potom navíc v tom, že hmotnost je zpět, ale s ní méně svalů a více tuku. Jednoduché pravidlo na začá-

tek k získání kontroly nad zbytečným příjmem kalorií je rozlišovat, zda máte hlad, nebo chuť.

Vycházíte při své práci z vědecké literatury?

Ano, věda každý rok rozkryje spoustu souvislostí a poznatků a nejenom o svalech, ale také o tuku. Potřebujeme ho a jeho přítomnost je životně důležitá, nesmí ho být ale moc. Nadváha a obezita je problém. Neustále se vzdělávám, je to důležité pro školení kosmetiček. I když nejsme fundování obezitologové a nutriční specialisti, potřebujeme informace. Obracují se na nás s důvěrou naše klientky a my potřebujeme vědět, kdy můžeme poskytnout službu a kdy je směřovat k lékařům a k jakým. Informovanost z vědeckých kruhů je tedy pro náš obor zásadní. Nicméně mám také celoživotní osobní zájem o tuto problematiku.

Jak tedy podle vás nejlépe na figuru?

Uvědomte si, že minimálně z padesáti procent je geneticky dáno, zda jsme štíhlí, nebo statnější. Takže první je přijmout se a potom si uvědomit, že tuto genetickou výbavu mohou zdravě udržovat, tedy aktivně se starat o to, jak budu fit ve středním věku, jak dlouho a především bez problémů strávím druhou polovinu života.

Takže žádné zázraky na počkání?

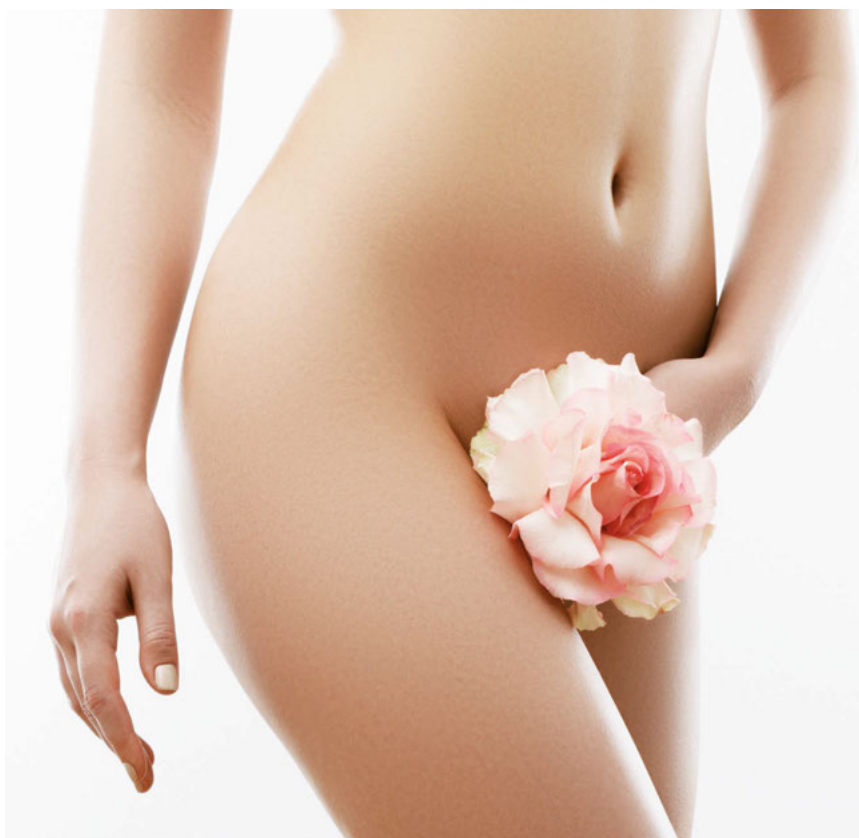
Máte dojem, že po roce lockdownu a především zklamání z vedení naší země můžeme věřit v zázrak? Je zázrak to nejlepší řešení? Za mne bych vyměnila vládu. A to rychle. Oproti tomu s tělem zacházejte trpělivě a dejte mu čas a věnujte mu svou pozornost a lásku. Co jste za rok nabrali, nechtějte zhubnout hned.

Jak k formování postavy přistupujete v salonech Natinuel?

V salonech se zaměřujeme na **bylinkový detox, zábalové techniky, maderoterapii**, což je velice příjemná a přirozená procedura. Kombinujeme ji s přístrojovou terapií, která je fyziologická a neinvazivní. Žádné agresivní postupy.

TRÁPENÍ „TAM DOLE“

Není to téma, o kterém by ženy hovořily na veřejnosti. Často se stydí svléknout dokonce i před svým partnerem. Pokud stud přemůžou, najdou u plastického chirurga poměrně jednoduché řešení svých intimních potíží.



„Když se úpravy intimních partií začaly u nás před lety provádět, většina veřejnosti kroutila hlavou ‘Co si to ty ženské ještě nevymyslí’, vzpomíná MUDr. Svatopluk Svoboda z 1. kolínského sanatoria. „Není ovšem divu, o vrozených anomáliích, stejně jako o deformacích následkem nedbalého sešití nástřihu při porodu se téměř nikde nepsalo ani nemluvílo. Stejně jako o stovkách žen, jimž tato nepříjemnost kazila radost ze života. Je příjemné, že dnes se situace mění a žen, které se rozhodnou svůj problém řešit, přibývá.“

DŮVODY NEJEN ESTETICKÉ

Mnohé nedostatky se dají skrýt a zamaskovat. Existuje však partie, jejíž změny, ať už vrozené, nebo spojené se stárnutím, mají silný dopad na ženské sebevědomí. A fakt, že je zpravidla skrytá zrakům okolí, v tomto případě nehraje z hlediska dopadu na ženské sebevědomí žádnou roli. Řeč je o místech nejintimnějších – o genitáliích.

„Jejich nejčastější deformací je vrozené abnormální zvětšení malých stydkých pysků,

takzvaných labia minora,“ vysvětluje odborník nejpovolnější: přední český plastický chirurg MUDr. Svatopluk Svoboda, který s estetickými operacemi zevního ženského genitálu ve svém 1. kolínském sanatoriu před více než dvaceti lety začal a s vynikajícími výsledky je provádí dodnes. „Čím dál tím více zejména mladých žen ke mně přichází s prosbou: ‘Pane doktore, upravte mi intimní partie’.“ Nadměrná velikost malých stydkých pysků může totiž vadit nejen z estetických důvodů, ale často také působí nepříjemné pocity při chůzi, jízdě na kole nebo při jiných fyzických aktivitách. A mnohdy také kazí sexuální prožitky.

Přestože je tato oblast normální součástí ženské anatomie, výskyt těchto vrozených nebo věkem získaných anomálií je poměrně častý a současná plastická chirurgie dokáže tento problém poměrně lehce vyřešit. Zárok zvaný nejčastěji labioplastika je stále částečně obestřeno tajemstvím. „Je na čase tento zárok mýtů zbavit a obavy žen vyvrátit,“ je přesvědčený doktor Svoboda. On sám ale dává přednost před labioplastikou celkové estetické modelaci zevního genitálu, která dokáže opravdu vytvořit velmi krásné intimní partie. Svým pacientkám dokonce nabízí výběr toho nejhezčího z jakéhosi katalogu a přizpůsobit pak vše přesně podle přání pacientky.

NÁVRAT SEBEVĚDOMÍ

„Nejčastější příčinou, proč se některé dámy obávají nechat si odstranit tyto neestetické převisy, které jim brání v nošení plavek, tang, znesnadňují návštěvu toalety, překážejí při sportu i sexu, je strach, že se při modelaci zevního genitálu hraje vabank

o citlivost jejich nejtímnějších partií," upřesňuje MUDr. Svoboda. „Na místě nejsou ani obavy, že by tato úprava mohla způsobit poškození porodních cest. To zcela určitě ne. A s citlivostí je to přesně naopak, mnoho žen po této operaci udává výrazné zlepšení sexuálního prožitku.“

Důležité ale je vybrat si zkušeného odborníka, který ovládá takovou techniku řezu i šití, díky níž jsou tyto obavy zbytečné. „Kromě toho sexuologové a gynekologové, kteří někdy ženy od této operace odrazují, zapominají na fakt, že estetická úprava místa, za něž se dřív žena styděla, může významně napravit její sebevědomí, a tak i navrátit radost z milostného života. Obzvlášť když právě přečnávající tkáň zakrývaly i samotný klitoris, čímž jeho citlivost vlastně snižovaly – a právě tento problém tato operace odstraňuje. Až osmdesát procent pacientek po zákroku pozoruje v tomto směru výrazné zlepšení,“ dodává plastický chirurg, „se zhoršením citlivosti jsem se za celých dvacet let opravdu nikdy nesešel.“

MALÝ ZÁKROK – VELKÁ ÚLEVA

Pouhá labioplastika trvá asi tři čtvrtě hodiny a provádí se převážně v lokální anestezii. MUDr. Svoboda ale pouhé labioplastiky prakticky vůbec nedělá. Podle jeho názoru často nepřináší dobré výsledky, důkazem toho je, že se na něj dosti často obracují pacientky po labioplastikách na jiném pracovišti, které nejsou s výsledkem spokojené. Modelace genitálu je o dost složitější, a tak je i delší a provádí se v anestezii celkové. „Důvod je jasný: celková modelace zevního ženského genitálu je opravdu náročná na velmi přesnou a jemnou práci, a tak operace trvá minimálně hodinu a půl, někdy dvě hodiny. Při lokální anestezii by to bylo pro pacientku velmi nepříjemné, a i chirurgovi by se špatně pracovalo. Zajímavé a velmi dobré je, že po modelaci genitálu to prakticky vůbec nebolí. Po operaci zůstávají pacientky v sanatoriu do druhého dne, pak odcházejí do domácího ošetřování.“



MUDr. SVATOPLUK SVOBODA,
plastický chirurg
www.svatopluksvoboda.cz

Při dobrém průběhu je oblast zahojená do 14 dnů, ale návrat ke všem sportovním a sexuálním aktivitám doporučujeme nejdříve za 4-6 týdnů. Když se vše dobře zahojí – a to se zahojí prakticky vždycky – jsou výsledné jizvy natolik jemné a neviditelné, že často ani gynekolog nepozná, že byla tato oblast operována. Mnohdy ženy litují, že se k tomuto výkonu neodhodlaly dříve, protože výsledky jsou velmi hezké a přínášejí úlevu, radost i potěšení.“

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**





Cíl:

MLADISTVÁ POSTAVA

Mít cíle je skvělé. Dosáhnout jich není nemožné. Mít pěknou, dokonale tvarovanou postavu by chtěl každý. Ale protože ji nemá každý, je tu někde problém.

K tomu, abychom vypadaly dobře, nestačí jen touha. Pěknou postavu v šestnácti, ale hlavně později ovlivní řada faktorů. Klacky pod nohy nám hází genetika, vlastní styl života, návyky i zlovyky a také mnoho dalších okolností – zdraví, prostředí, v němž žijeme, i prostá pohodlnost. A v poslední době také karanténa.

Někdo si zdánlivě snadno a bezproblémově udržuje švihlý pas a boky bez velkých problémů, jiný si pro zdaleka ne tak dobrý výsledek musí mnoho odpustit a obětovat. A ty ostatní to prostě vzdají. Mezi které patříte? Do poslední skupiny určitě ne, protože by vás naše téma nezaujalo.

KUDY JÍT?

K dobré kondici a pěkné postavě vede samozřejmě mnoho možných cest. Dá se vsadit na dietu, k dokonalé linii se můžeme procvičit a proběhat. Anebo si vybrat od každého kousek a vše okořenit hledáním dalších variant, jako je nabídka kondičních salonů, klinik plastické chirurgie nebo i pátráním po zázračných pilulkách, jako nejméně náročné variantě. Snadné to bohužel není vůbec nikdy.

Omezit příjem jídla a zvýšit výdej energie je asi rada, kterou se dočteme všude, bez ohledu na to, jestli nám takové sdělení při-

dělá depresi nebo postrčí do víru pohybu s jedním salátovým listem na talíři denně. Tak pozor – tohle opravdu neplatí pro každého a za každé konstelace.

Jinou možností je přizpůsobit aktivity své kondici (zvlášť když jsme měly v posledním čase pohybovou pauzu). Sedavé zaměstnání, které se stalo náplní života mnoha lidí, nahrává pohodlnosti, a tak se není co divit, že centimetry faldů, které hyzdí postavu, na sebe nedají dlouho čekat. Člověk je přece přírodní tvor, který si kdysi musel obstarávat vše, co potřeboval, sám a pěšky. Pohyb byl životní nutností, bez něj se nedalo přežít.

JAK NA POHYB

V pětadvaceti

Vsáďte na běhání. Tělo je na tom velmi dobře, svaly, šlachy a klouby jsou v kondici. Lepší už to nebude. Jaké je ideální tempo běhu? Takové, při kterém můžete mluvit s parťákem, který v tom pojede s vámi.

V pětadvaceti

Proč neběhat? Pořád to není problém. Jenže málokdo se stará jen sám o sebe, máme mnoho pracovních a rodinných povinností, které ukusují čas. Komu by se chtělo ještě lítat po parku? Přichází doba domácího cvičení nebo návštěv fitka s kondičním trenérem. Poradí, jak cvičit co neefektivněji.

V pětadvaceti

Víc než běhání doporučují znalci zaměřit se na rozhýbání celého těla, už s ohledem

na předcházení problémů s klouby. Je potřeba se naučit už konečně při cvičení správně dýchat – při nádechu se v nás hromadí energie, při výdechu uvolňuje. K ideálnímu provedení cviku tedy dochází ve fázi výdechu. Pro pohybovou aktivitu je důležitý cíl, který si chceme splnit. Při **aerobním cvičení** spalujeme tuky a zvyšujeme výkonnost kardiovaskulárního systému. Je to pohyb v tempu, při kterém se slušně zadýcháte – výstupy a sestupy na schůdku, poklus na místě, lehké přeskoky přes švihadlo apod. Při **anaerobním tréninku** se zvyšuje síla a vytrvalost (například kliky, sedy-lehy, výstupy na lavičku, výpady).

V pětadvaceti a dál a dál

Někdo by si řekl, že začít se starat o postavu v tomto věku je tak trochu pozdě honit bycha. Kdo se pohyboval celý život, nemá samozřejmě problémy a poradí si. A co ti, co uvízli v bublině posedávání, gaučinku a permanentního odpočinku? Ti budou své tělo těžce nutit, aby spolupracovalo při boji s přibývajícímí kily. A navíc se hlásí i menopauza a zpomalení metabolismu. Zátěž více kilogramů netrénování špatně snáší – objevují se bolesti zad nebo kloubů. Nezbývá než hledat způsob, který odpovídá kondici a nepřetěžuje. Co vsadit na plavání, jógu, strečink nebo nordic walking, které protáhnou celé tělo a dodají energii. Hodí se i tanec, který ovlivní různé svalové skupiny. Ideální je každodenní procházka, i když máte pocit, že jste celý den na nohou, naordinujte si 30 minut klidné chůze, bude přínosem pro kondici, ale i duševní relaxaci.

ZATOČIT S KILY!

Bojovat s vlastním tukem je obtížné, zvlášť když se postupně nabaloval delší dobu. Nezbyvá než využít všechny možnosti, které se nabízejí. Není k dispozici fitko? Stále si můžete vybrat pohyb, který nepřestane hned bavit, protože je nám prostě proti srsti. Chůze opravdu nikoho nezabije a zpestřit si ji není složité – místo výtahu nebo eskalátoru vyjděte po schodech (tato změna může přinést bez velkého násilí spálení až 2 kg tuku za rok). Pravidlo 10 000 kroků denně je snadnou cestou, jak si zlepšit kondici – sedavý den v zaměstnání představuje asi 4000 kroků. A tak v sobotu a v neděli nesedíte doma, ale jděte do lesa nebo do parku... Denně přijde te o několik tukových buněk, aniž by to bolelo.

Cvičit se dá dokonce i u televize, zaměřte se na stehenní svaly a vnitřní stranu stehen.

- Mezi stehna si dejte polštářek nebo míček a stlačujte jej. Počítejte do deseti a pak povolte. Několikrát zopakujte.

- Při lehu na boku položte hlavu na spodní ruku, můžete i podepřít. Horní nohu natáhněte a zvedejte nad podložku. Ve výšce podržte 2–3 vteřiny, opakujte 16krát každou nohou. Formovat postavu se ale dá i při uklízení. Pusťte si rychlejší hudbu, která – jak je zjištěno – zvyšuje výkon a odvádí pocit únavy. Každý pohyb při uklízení, luxování, vytírání, žehlení či mytí oken se snažte provádět s co největším nasazením, dosáhnete tak maximálního účinku. Nezapomeňte držet břicho zatažené a kolena pokrčená, do každého tahu vysavačem či žehličkou dejte maximum síly a napětí. Pohyby provádějte plynule a silou, záda držte rovně.

PŘÍSTROJE V AKCI

Problém nedokonalé postavy nejsou jen tukové polštářky, může jimi být i ochablá třaslavá kůže na různých částech těla. Cíleně si s ní poradí speciální přístroje v salonech na formování postavy.

- **EXILIS (RADIOFREKVENCE A ULTRA-ZVUK)**

Pomocník, který působí i na hlouběji uložené vrstvy tuku řízenými dávkami ultrazvukových vln a unipolární radiofrekvence. Hlavice je chlazená, takže nemůže dojít k popálení nebo nepříjemnému pocitu horka. Výsledkem ošetření je i zlepšení elasticity pokožky,

zkvalitnění její struktury a v neposlední řadě i zmiřnění projevu celulitidy.

Souběžně s nezbytným opakováním ošetření nezbyvá než upravit životosprávu a pitný režim. Přístroj se může podílet na efektivní modalitě celého těla, především břicha, boků, stehů, paží a zad. K dosažení efektu je nezbytné absolvovat minimálně 4–5 třicetiminutových ošetření (interval mezi nimi je 10 až 14 dní).

- **ESTETICKÁ RÁZOVÁ VLNA**

Estetická rázová vlna se používala zejména v ortopedii pro léčbu pohybového aparátu. Upravený výkon a aplikátor umožní dosáhnout výrazných účinků v estetické medicíně. Bojuje s procesy stárnutí v měkkých tkáních a také s celulitidou.

- **LIPOMASSAGE**

Lipomasáž aktivuje lipolýzu (štěpení a uvolňování tuků) v tukové buňce. Programy účinně formují postavu – umožní odbourávat tuk na problémových partiích, zesílíhlet, aktivizovat povolenou kůži (po porodu), celkově ji zpevnit. Hlavice přístroje nasává s pomocí podtlaku (vakua) kožní řasu, kterou masírují dva masážní válečky. Při ošetření působí na tukové buňky, pojivové tkáně, cévní i lymfatický systém účinněji než jakákoliv ručně prováděná masáž. Podtlak narušuje tukové buňky, které se odplavují lymfatickým systémem z těla, čímž dochází k úbytku tukové tkáně a výraznému zesílíhnutí. Ošetření trvá 35 minut, provádí se 2–3x týdně. Výsledkem je hladší, pevnější a pružnější kůže, zlepšení stavu celulitidy, tvaru těla.

- **METODA BAILINE**

Tvarovat postavu však můžeme i pomocí původně norské metody Bailine. Elektrody připevněné na pásech donutí podle zvoleného programu k pohybu zlenivělé svaly a připraví tělo o objemové centimetry snadněji a rychleji než intenzivní zatížení v posilovně. Metoda umožní zpevnit svalstvo a uvolněnou kůži. Doporučená kúra je 10 návštěv dvakrát týdně. Doporučuje se důsledně dodržovat pitný režim.

- **TĚLOVÁ RADIOFREKVENCE**

Je neinvazivní metoda zpevnění vypínání pokožky na různých částech těla (břicho, paže, nohy, hýždě, záda). Principem metody je vyvolání tepelného efektu, díky kterému je stimulována tvorba nového kolagenu. Je vhod-

ná jak pro ženy, tak pro muže. Počet ošetření záleží na stavu pokožky, doporučuje se 4–6 sezení. Mezi jednotlivými ošetřeními by měl být časový odstup přibližně 14 dnů.

- **VACUSHAPE**

Třicetiminutový trénink na běžícím pásu v přístroji VacuShape pomáhá formovat postavu. Problémové partie (boky, břicho, hýždě, stehna) se při tréninku nacházejí v podtlakové komoře, která je utěsněná neoprenem. Uvnitř vzniká vakuový systém vytvářející nízký atmosférický tlak. Tímto procesem se aktivně prokrvují problémové partie, spalují tuky a pozitivně se působí proti pomerančové kůži.

- **Všechny metody zrychleného formování postavy pomocí přístrojů vyžadují důsledné dodržování pitného režimu.**

Voda je nezbytná pro fungování celého organismu a také pro krásu. Dehydratovaná pleť rychleji stárne a pokud chcete odplavit z těla veškeré odpadní látky, které tělo produkuje, je dostatek tekutin nezbytný. Pijte vodu, minerálky, bylinkové čaje i ovocné a zeleninové šťávy.

KDYŽ SI UŽ OPRAVDU NEVÍME RADY

Odstranění tuku z problematických partií těla odsátím se provádí už nejedno desetiletí. Koriguje se celkový obrys postavy a odstraní se tuk v nejméně žádoucích partiích. Odsávání kanylou napojenou na vakuovou pumpu se odstraní tuk z boků, na břicho, na vnitřní straně stehů či kolenou, ale také na zádech nebo v oblasti podbradku. Tedy z partií, které odolávají dietám, ale i pohybu.

Klasickou liposukci, která se prováděla v narkóze v posledních letech, vystřídala tumescenční liposukce – šetrnější a poměrně bezkonfliktní odsátí tuku. Při zákroku se do podkoží ve vybrané lokalitě zavádí větší množství roztoku obsahujícího lokální anestetikum (většinou lidokain) a přípravků na snížení krvácení. Liposukce se dá podstoupit v lokální anestezii a s krátkou dobou rekonvalescence. Minimálně deset dní je potřeba oblékat speciální stahující prádlo, aby uvolněná kůže dobře přilehla a nevytvářely se na ní žádné varhánky. Po odeznění zvýšené citlivosti a otoků je možné se asi po čtrnácti dnech vrátit ke všem běžným aktivitám.

Novinky ze světa

KLÍČ KE KRÁSNÝM KŘIVKÁM

Aguaje – výtažek ze sušených plodů indiánské posvátné palmy z amazonského deštného pralesa – je díky svým jedinečným vlastnostem podporujícím a vyrovňujícím produkci ženských hormonů známý jako klíč ke krásným ženským křivkám. Již vědecký Alexander Von Humboldt označil aguaje za strom života. Jsou pověsti o tom, že dokáže zvětšit velikost prsou a krásně zaoblit křivky zadečku, fakt nebo fikce? Vědecké výzkumy nedávno skutečně potvrdily, že aguaje je nabitý určitou kombinací výživných látek, které mají vynikající účinky na hormonální rovnováhu žen a jejich zdraví. Dokáží nejen zvětšit prsa, ale zlepšují krásu pleti, zvyšují imunitu, plodnost a zmírňují i příznaky menopauzy. Aguaje totiž obsahuje vysoké procento fytoestrogenů, které tím, že napodobují tělu vlastní produkci estrogenu, do jisté míry můžou sloužit jako přírodní hormonální substituční terapie. Fytoestrogeny totiž snižují frekvenci návalů horka u žen v menopauze bez závažných vedlejších účinků. Matka příroda má však odpověď na mnohé další problémy, a tak aguaje nenásilným způsobem rovněž podporuje imunitu i v boji proti virům. Je totiž velice bohatý na beta-karoten a vitamin A, které pomáhají správně fungovat imunitnímu systému. Také samotný obsah vitaminu C v aguaje je dostatečným důvodem ke konzumaci pro podporu imunity. Bohatě zastoupený vitamin E zase pomáhá s výživou pokožky. Nejlepší způsob konzumace ovoce aguaje je ve formě prášku, kapslí nebo tinktury (macerátu v alkoholu). Prášek s oranžovou barvou a sladkokyselou chutí stačí rozmíchat v trošce vody nebo ovocného džusu. Zajistěte si značku se zdrojem z efických a ekologicky čistých zemí a prohlášení o původu, ideálně z Peru či Kolumbie.



ZDRAVÁ STRAVA CHRÁNÍ TELOMERY

Strava bohatá na ovoce, zeleninu a celozrnné výrobky s nízkým obsahem cukru, soli a masa podle nové studie zaměřené na faktory ovlivňující stárnutí buněk zveřejněné v časopise *American Journal of Epidemiology* může prodloužit věk. „Dodržování zdravé výživy nám může pomoci udržovat zdravé buňky a vyhnout se některým chronickým onemocněním,“ uvedla hlavní autorka studie Cindy Leung z michiganské univerzity School of Public Health. „Důraz by měl být kladen také na zlepšení celkové kvality vaší stravy, a ne jen pouze na výběr určitých potravin nebo živin,“ dodala. Ve studii vědci použili metodu měření délky telomer. Jsou to části DNA umístěné na koncích chromozomů, které zlepšují stabilitu a chrání DNA. Jejich délka se zkracuje během každého buněčného cyklu. Nedávné studie ukázaly, že telomery se zkracují nejenom věkem, ale také špatnou výživou, životním prostředím či psychologickou zátěží, jako je stres. Kratší telomery byly spojeny se zvýšeným rizikem srdečních onemocnění, cukrovky druhého typu a některých druhů rakoviny. Leung a její kolegyně zkoumali stravu vzorku téměř 5000 zdravých dospělých Američanek. Nejlepší výsledky v porovnání délky telomer vědci získali u těch, které preferují stravu založenou na potravinách typu středomořské potravy. Dodržování této diety podle vědců snižuje riziko závažných chronických onemocnění. „Byli jsme překvapeni, že dieta, která preferuje konzumaci velkého množství ovoce, zeleniny, celozrnných a rostlinných bílkovin a omezuje konzumaci cukru, soli a červeného masa, má tak prokazatelné výsledky,“ uvedla vědkyně. Spoluautorka studie Elissa Epel, profesorka psychiatrie na Kalifornské univerzitě v San Francisku, uvedla, že „společným rysem všech typů zdravé výživy je, že jde o stravu bohatou na antioxidanty a protizánětlivé látky, které vytvářejí biochemické prostředí příznivé pro telomery. A jak je to s mužským stárnutím? „V naší studii, podobně jako v předchozích, měli muži tendenci mít nižší skóre kvality stravy než ženy, navíc s vyšším příjmem sladkých nápojů a zpracovaného masa, které jsou spojovány s kratšími telomery. To je pravděpodobně jeden z důvodů, proč se muži obecně dožívají kratšího věku,“ dodala Cindy Leung.



Krásné RUCE, VZHŮRU!

Co jste dnes udělaly pro své ruce? Umyly je, nakrémovaly, nalakovaly nehty... Dobře, ale můžete pro ně udělat ještě mnohem víc.

Bez jejich práce se nikdo neobejde. Všichni se teď ale zaměřujeme na své zdraví, na posilování imunity a péči o viditelnou kondici a celkový vzhled trochu šidíme. Do salonů, na manikúru ani na masáž se zatím nedostaneme a svépomoc tak trochu drhne. V lepším případě nanese do neustále dezinfikovaných dlaní trochu krému a čas od času ošetříme nehty. Jenže my máme ještě také předloktí, lokty a paže až k ramenům, i tyto partie potřebují občas trochu pozornosti, jinak nám po čase jejich vzhled radost dělat nebude. A brzy přijde čas letního odhalujícího oblečení.

Ruce, hřbety a prsty. Bez péče na ně brzy pěkný pohled nebude. Kůže na rukou, ale i nehty se „běžným provozem“ opotřebovávají, a když s tím něco neuděláme, prozradí to na nás. Pokožka na hřbetech rukou je na rozdíl od pracovitých dlaní tenká, je pod ní málo tuku, a tak se časem přihlásí síť suchých vrásek a také barevných skvrn.

Co s tím? Buňky ve spodních vrstvách kůže se dělí a vytlačují starší buňky – to je ta drsná, hrubá a šupící se kůže. Přesně to, co vidět nechceme. Nezbyvá, než se o ni starat.

- Dopřejte jednou týdně rukám peelinguovou kúru, zbavíte se nejen staré kůže, podpoříte i prokrvení a pokožka se projasní. Pomocníkem se může stát jednoduchá směs oleje se lžící mleté kávy nebo hrubé mořské soli. Použít se samozřejmě dá jakýkoliv kopený peeling na tělo.

- Pokožce rukou prospívá i olejový zábal. Stačí namočit na pět minut do vlažného oleje, navléknout rukavice – třeba ty určené k nabírání pečiva v obchodech a zabalit ruce ještě na chvilku do nahřátého ručníku. Dobrý je i parafinový zábal, i ten se dá aplikovat v domácích podmínkách, jen je potřeba se s parafinem naučit pracovat. Rozpouští se při teplotě 52–55 °C a dokáže zadržovat a předávat teplo.

- Vzhledu namáhaných rukou prospívá maska, stačí použít na hřbety rukou tu, kterou si dáváte na obličej.

- Hřbety rukou jsou vybaveny velmi tenkou

kůží, v podkoží je na nich jen minimum tukové tkáně. I proto tato část těla velmi rychle stárne a také podléhá přesušování. Zaslouží si tedy porci krému na ruce po každém umytí.

- Hřbety rukou trpí povětrnostními vlivy a samozřejmě i UV zářením. Velmi často se působením věku kůže ztenčuje a začínou na ní prosvítat namodralé žíly. V takovém případě se stav dá napravit použitím výplní na bázi kyseliny hyaluronové, nebo i vlastního tuku. Nahradí se tak úbytek tkáně a ruce získají mladistvý vzhled. Zárok provádí korektivní dermatolog.

Nehty. Kdo si zvykl na pravidelnou manikúru, má teď potíže. Nic ale není ztraceno, ošetřit nehty a jejich okolí dokáže při troše trpělivosti každý. Srovnat délku, vyleštit plošky nehtů a ošetřit kůžičku – to vše se dá zvládnout i u televize.

Co s tím? V technice úpravy nehtů na věku nezáleží, přece jen se ale na věk musíme alespoň občas ohlížet. Nehty jsou s postupujícími lety lámavější, křehčí a méně

odolné. Potřebují výživu, aby se nemusely potýkat s přesušením, které se může projevit prasklinami, třepením a záděrami v okolí nehtového lůžka.

● Domácí manikúra postupuje samozřejmě stejně jako ta profi. Okolí nehtů je potřeba zvláčnit a zbavit tvrdé kůže. Na ruce použijeme peeling a prsty postupně promasírujeme od špiček nehtů směrem k dlaním. Pak je namočíme do misky s mýdlovou vodou. Postupně zatlačíme jemnou kůžičku v okolí lůžka nehtů (na nůžky ani nepomyslete), promasírujeme prst a necháme osušit.

● Délku nehtů upravte pilníkem (zapomeňte na ten kovový), veřete olivový nebo mandlový olej a nechte vsáknout.

● Pomocí leštítka vyrovnejte povrch a vyleštěte.

● Při lakování použijeme vždy podlak – brání probarvení nehtů – a nadlak – dodá lesk použitému barevnému laku a chrání jej. Pomocí barevného, zejména tmavšího laku můžeme opticky kouzlit s tvarem i délkou nehtů. Nalakování celé plochy nehtu prsty zkracuje, ponechání menší nenalakované plochy na okrajích je naopak opticky prodlouží a zeštíhlí.

Předloktí. Specifická část končetin, které se jakékoli péče prakticky nedostává. Přitom trpí suchostí a také působením UV záření, u některých lidí bývá velmi nápadný rozdíl v kvalitě i barvě kůže nahoře – pokožka je silnější a drsnější, vnitřní strana předloktí má pleť naopak velmi světlou a jemnou.

Co s tím? Přesně tato partie těla neustále strádá nedostatkem ochrany před sluncem a je potřeba to změnit.

● Hlavní problém je nevyváženost barvy a kvality kůže. Část kůže předloktí je prakticky neustále vystavována slunečním paprskům (kdo se maže ochranným krémem ve městě na cestu do obchodu nebo do práce?), vnitřní část je o několik barevných tónů světlejší a jemnější, protože je daleko více chráněna.

● Horní část předloktí může být také častěji postižena pigmentacemi stejně jako hřbety rukou u zralějších žen. Nevypadá to dobře, kroupnatá kůže snadno prozrazuje věk.

● Najděte si čas pro návštěvu dermatologa. Pigmentace se dají mírnit i odstranit právě s jeho pomocí. Okrouhlé pigmentové skvrny většinou neodolají chemickému peelingu, la-

seru či dalším metodám, jako je kryoterapie apod. Nejlépe je začít něco dělat hned, protože kůže bude potřebovat trochu času, než zregeneruje a přestane být zvýšeně citlivá na slunce. I pak si ale raději přibalte do kabelky opalovací krém, vyplatí se to.

Lokty. Kůže na loktech je vystavena velké zátěži a neustálému pohybu. Může být proto na pohled vrásčičtější, silnější a také tmavší než její okolí.

Co s tím? Potřebuje promazávat a masírovat. To není až tak velký problém. Horší je to s nevyrovnaností barvy pokožky.

● Pokožka loktů si neustále žádá dostatek hydratačního nebo výživného krému. Jinak bude suchá a bude se odírat o oděv. Použijte jednou týdně koupel v olivovém oleji nebo zvlhčující obklad.

● Hrubá kůže snese pravidelný peeling, prospěje jí.

● Pokožka loktů narovnaných rukou působí tmavším dojmem než její okolí. Pro potřebu neustálého pohybu a ohýbání jí tu je v jednom místě větší přebytek, není vypjatá jako jinde. Zesvětlit se dá používáním bělicích krémů nebo jednoduchým trikem s použitím citronu. Půlka vymačkaného citronu dokonale přilne k lokti a pokožce nabízí dostatek ovocných kyselin, které jí vybělí.

Paže. V mládí bývají štíhlé a pevné. Postupem času se však svaly na pažích u mnoha žen oslabují. Začne poklesávat a povolovat kůže na vnitřní straně paží a výsledkem jsou nepříjemné změny, dočtená partie se mění na nevzhlednou řaslavou hmotu. Odhalit pak ramena nebo paže v tílku se málokdo odhodlá.

Co s tím? Oslabené svaly na pažích potřebují posílit. Nepůjde to snadno ani rychle, ale rozhodně se dejte do práce. Ideální je pochopitelně časná prevence, ale i když už je leccos zanedbané, nikdy není pozdě.

● Pro prevenci povolování svalů a kůže na pažích je potřeba cvičit. Odborníci doporučují zaměřit se na posílení tricepsu a dvouhlavého svalu pažního. Pomůžou vždy společlivě kliky, při kterých se posilují i prsní svaly a může se i výrazně zlepšit vzhled dekoltu.

● Kdo si na kliky netroufá, může začít prostým zvedáním malých činek, nebo i PET lahví naplněných vodou.

● Ochabujícím pažím vždy prospěje vyži-

vující zábal. Smíchejte např. rozmačkané avokádo se žloutkem a lžičkou citronové šťávy. Směs potřete ruce a paže, které potom oviňte potravinářskou fólií a froté ručníkem. Nechte 15 minut působit, potom omyjte a potřete krémem.

Paže a ramena. Vedle ochablých svalů na pažích a přebytků kůže, ke kterým se majitelky dopracují postupně s věkem nebo díky nadměrnému zhubnutí, může být v této partii problémem i nadbytek tuku.

Co s tím? Cvičení při větším rozsahu tukové tkáně většinou nemá požadovaný efekt, postavu v těchto místech dokáže vytvarovat jen velmi vytrvalé úsilí. Výsledek ale může docílit vhodně zvolená liposukce. Jedná se ovšem o chirurgický invazivní zákrok se vším, co k tomu patří. Proto je vždy lepší problémům předcházet.

● Velké nadbytky kůže na pažích může odstranit brachioplastika, chirurgický zákrok, při němž se upravuje povislá kůže na pažích – způsobená věkem a gravitací, nebo velkým úbytkem hmotnosti. Zákrok se provádí v celkové anestezii, rekonvalescence trvá minimálně dva týdny. Odborník doporučí buď: mini arm lift – jizva je umístěna pouze v podpaží. Zákrok se dá provést v případě, že kožní valy nejsou příliš rozsáhlé. Druhou možností je klasický arm lift: jizva se vede od loktu až do podpaží. Součástí zákroku bývá často i liposukce, kdy se odsaje přebytečná tuková tkáň.

● Liposukce se používá k odstranění nadbytečné tukové tkáně ze tří oblastí paží. V jejich zadní části, tedy v místě nad trojhlavým svalem, v oblasti mezi prsy a pažemi (tukový polštářek je patrný při upažení) a také v oblasti přiléhající k přední a zadní části podpažní jamky. Zákrok neovlivní tvorbu svalů na pažích, o to se už musí postarat každý sám poctivým cvičením, ale dokáže paže viditelně vymodelovat a zeštíhlet. Probíhá v lokální anestezii.

Jak je vidět, i nenáročná péče o paže může vést k viditelným výsledkům a také k posílení vnitřního sebevědomí. Když se vezme za správný konec, není ani příliš časově náročná. A kdo si nenechá některé nepříjemné projevy stárnutí a povolování kůže přerůst přes hlavu, může mít horní končetiny pěkné a mladistvé i ve vyšším věku. Zkrátka, hodně dlouho.

KDY JÍT NA PLASTIKU?

Samozřejmě tehdy, když nám něco na našem vzhledu vadí tak, že odstranění tohoto kazu na kráse nám zvýší sebevědomí. Existuje ale nějaké vhodné roční období?

Každý, kdo se chystá na plastickou operaci, přemýšlí, v jakém ročním období ji podstoupit. Většina lidí se rozhoduje pro jaro, podzim nebo zimu. Proč jsou operace v létě méně populární? Zeptali jsme se MUDr. Lucie Kalinové, vedoucí lékařky Brandeis Clinic.

NÁROČNĚJŠÍ REKONVALESCENCE

„Obecně se doporučují chladnější měsíce z několika důvodů: Pokud pacient vystaví jizvy na přímé slunce příliš brzy, může to zhoršit následné zabarvení. Zvýšené pocení může způsobovat podráždění. Při nedostatečné hygieně to pak může prodloužit dobu hojení,“ vysvětluje odbornice. „Všech-

no ale závisí na dohodě s pacientem. Pokud ví, že bude mít přes léto volno, a je ochotný jeho část věnovat rekonvalescenci, nevidím v tom problém. Musí si naplánovat operaci tak, aby vyhovovala jeho potřebám a možnostem. Léto není výjimkou ani překážkou.“

U některých operací je přesto v letních měsících rekonvalescence náročnější. Platí to například pro liposukci nebo zvětšení prsou. Součástí pooperační péče je totiž speciální kompresní prádlo, které se musí nosit prvních 14 dní mimo sprchování neustále, což může být v horkém počasí nepřijemné.

ŽÁDNÉ SLUNCE!

Po každé plastické operaci je navíc nutné určitou dobu dodržovat klidový režim – nesportovat, neopalovat se a vyhnout se



„Injekční ošetření a menší chirurgické zákroky jsou celoroční záležitostí,“ říká MUDr. Lucie Kalinová, vedoucí lékařka Brandeis Clinic.



koupání na koupališti. A to se v teplých letních dnech jistě hůř dodržuje. Je nutné zdržovat se ve stínu, jizvy zakrývat a oděvem důsledně chránit před sluncem. A to nejen těsně po zhojení rány, ale ještě minimálně jeden až dva měsíce po zákroku.

„Injekční ošetření a menší chirurgické zákroky jsou celoroční záležitostí. Na větší operace bych doporučila období podzim nebo zima. Dlouhé rukávy i huňaté svetry odvedou pozornost a perfektně zakryjí pooperační prádlo. Než nastane čas je odhodit, budou už všechny jizvičky vyhojené a v teplých dnech si můžete naplno užívat své nové přednosti,“ dodává MUDr. Kalinová.

VELKÝ *úklid* ZAŽÍVÁNÍ

Chcete-li po vydatné zimní stravě důkladně vyčistit tělo, stačí vám kupodivu jediná snadná věc: fermentovaný ovocný nápoj vyrobený z keřírových zrn, který tělu doplní přírodní probiotika známá mnoha vynikajícími zdravotními účinky.



Jak známo, prospěšné bakterie hrají v našich střevech velmi důležitou roli, a to nejen pro zdravé zažívání. Rovnováhu mikrobioty skvěle nastolí ovocný kefir a jeho výhody můžou využít i ti, kteří chtějí zhubnout nebo posílit imunitu. Bakterie a kvasinky v něm přítomné představují skupinu bakterií, kvasinek a polysacharidů přinášejících mnoho prospěšných účinků. Jistě jste už slyšeli o mléčném kefiru, ale ještě zdravější a šetrnější k našemu zdraví je ovocný kefir, nazývaný také kefir vodní.

PŮVODEM Z KAVKAZU

Domácí fermentovaný nápoj, původem z oblasti Kavkazu, vyrobíte snadno a levně z kefirových zrn. Budete k tomu potřebovat navíc jen minerální nebo filtrovanou vodu, třtinový cukr, citron a fíky nebo jiné sušené ovoce. Protože se cukr během procesu fermentace transformuje, kefir nepředstavuje problém z hlediska množství cukru. Existuje celá řada receptů, můžete si také vyrobit kefir mléčný, protože laktofermentace transformuje laktózu, což omezuje problémy s intolerancí mléka. Zrna kefiru se však budou lišit, protože nejsou vyrobená ze stejných bakterií. Bělavá transparentní zrna koupíte ve specializovaných obchodech, ale protože se jedná o živý organismus, který se rychle množí, můžete je získat i darem či výměnou na některé ze specializovaných internetových platforem. Kefír je zdrojem více než dvaceti druhů dobrých bakterií lišících se podle toho, odkud pocházejí, a proto je dobré zdroj těchto bakterií obměnit. I proto je optimální se zapojit do výměny.

KEFÍR AKTIVUJE TRÁVICÍ SYSTÉM

Zdravá střeva jsou osídlena miliardami přátelských bakterií. Pokud jsou přítomny ve vyváženém poměru, trávicí systém funguje výborně a tělo může dobře vstřebávat živiny. V tlustém střevě bakterie rozkládají větší zbytky potravy, které nemohly být stráveny tenkým střevem, a tak se stanou tělu biolo-

gicky dostupnější. Probiotika obnovují střevní flóru, aktivují vylučování toxických látek, regulují kyselost žaludku, usnadňují trávení a přirozeně pomáhají také zmírnit zácpu, a to i její zarputilé formy. Kromě toho jejich účinky snižují nadýmání a pomáhají tak získat ploché břicho. Některé vědecké studie také prokázaly, že kefir posiluje imunitní systém. A ne zcela poslední výhodou kefiru říká, že má i blahodárné účinky na pokožku a že bojuje dokonce proti akné a ekzémům.

JAK SI NÁPOJ PŘEDKŮ PŘIPRAVIT

Tento nápoj předků je skutečným tajemstvím zdraví a krásy, který se předává z generace na generaci. Ti, kteří měli možnost ho ochutnat, oceňují jeho osvěžující lehce nakyslou chuť a jemně perlivou formu. Získání tohoto nápoje trvá jen 24 až 48 hodin. Do větší

FERMENTOVANÝ NÁPOJ MÁ BLAHODÁRNÉ ÚČINKY NA POKOŽKU A DOKONCE BOJUJE PROTI AKNÉ A EKZÉMŮM.

skleněné nádoby se širším hrdlem nalijte vodu, ve které nejprve dobře rozmícháte cukr, poté přidejte kefirová zrna, citron nakrájený na plátky a rozpůlený fík. Ještě jednou vše promíchejte a poté nádobu zakryjte bavlněnou látkou, připevněte gumičkou a umístěte na suché místo z dosahu světla. Nápoj je hotový, když fíky vystoupají na hladinu nápoje, který začne perlit (nejdříve za 24 hodin). Nezapomínejte, že kefir je živý organismus a proto je nutné ho vyrábět z minerální či filtrované vody, jinak se bakterie usmrtí a ztratí všechny své zdravotní výhody. Když je nápoj hotový, přefiltrujte

RECEPT NA 1,5L KEFÍRU:

- 1,5 litru vody
- 55 g kefirových zrn
- 2 lžice nerafinovaného (třtinového) cukru
- 1/2 citronu
- 1 sušený fík

jej přes cedník a přelijte do uzavíratelné lahve, kterou uložíte do lednice. Tím se zastaví proces fermentace. Nápoj vydrží asi tři dny. Zbýlá zrna propláchněte a vložte do větší zavařovací sklenice s vodou, v níž jste předem rozmíchali polévkovou lžici cukru. Uzavřenou nádobu uložte do lednice až do příští přípravy kefiru. Správně uchovávaná zrna se brzo mnohonásobně rozmnoží, takže se neváhejte podělit s ostatními.

PROBUZENÍ KE ZDRAVĚJŠÍMU ŽIVOTU

Konzumace kefiru nemá žádné kontraindikace. Tato nízkokalorická, lehce zbarvená limonáda je příjemná na chuť a zažene žízeň kdykoli během dne. Můžete do ní přidat i další čerstvé ovoce. Ideální je vypít sklenici na lačný žaludek. Při problémech se střevním tranzitem či při nadýmání se doporučuje týdenní kúra (0,5 litru denně), která má dokonce i dobré výsledky při léčbě pacientů s nemocným žlučníkem. Na zdraví!

KEFÍR JE ZDROJEM VÍCE NEŽ DVACETI DRUHŮ DOBRÝCH BAKTERIÍ LIŠÍCÍCH SE PODLE TOHO, ODKUD POCHÁZEJÍ.

CHRAŇTE si zrak jako oko V HLAVĚ



Jeden z nejmenších orgánů v těle (průměr má maximálně 24 milimetrů a váží asi 28 gramů) dodává člověku kolem osmdesáti procent všech informací o světě, ale hodně vypovídá také o něm samotném.

Pohled do očí druhého člověka i laikovi pomůže pochopit, co se odehrává uvnitř jeho hlavy a srdce, lékař ale jejich vyšetřením může odhalit i vážná, zatím neprojevující se onemocnění, jako je cukrovka nebo vysoký krevní tlak. Oko je totiž jediným orgánem, v němž je možné přímo a neinvazivně pozorovat krevní cévy.

ANI MIMINA NEJSOU SLEPÁ

Není pravda, že na svět přicházíme slepí. Oči se začínají vytvářet už během čtvrtého týdne těhotenství. Novorozенец ale vidí velmi špatně, černobíle. Rozoznává hlavně světlo

a tmu. Teprve v období prvních šesti měsíců se u něj vyvíjí centrální fixace a konvergence, tedy schopnost zaměřit oči na předmět při pohledu do blízka. „V období devíti měsíců je zraková ostrost deset procent, v roce se zlepšší na asi dvacet až třicet procent. Kolem sedmého roku je vývoj zrakových funkcí u konce a dítě by mělo vidět stejně kvalitně jako zdravý dospělý člověk,“ upřesňuje prim. MUDr. Pavel Stodůlka, Ph.D., FEBOS-CR, přednosta sítě očních klinik Gemini.

VIDÍME STÁLE HŮŘ

Zdravé oko dospělého člověka je pozoruhodný a velmi výkonný orgán. Umí například rozlišit až 10 milionů odstínů barev. Je

ale také velmi citlivé a snadno může dojít k jeho poškození i snížení jeho funkčnosti. Současný styl života navíc zdraví očí příliš nesvědčí. Počet lidí, kteří mají potíže se zrakem, strmě narůstá. Až 60 procent světové populace trpí nějakou oční vadou. Je zkrátka mnoho důvodů, proč se o oči starat a snažit se předcházet jejich poškození.

NEPŘÍTEL CIGARETA

Snad nejčastější příčinu slábnutí zraku – dědičnost – bohužel nemáme mnoho šancí ovlivnit. O to víc bychom měli dbát na vyloučení škodlivých faktorů, které můžeme mít pod kontrolou. Například cigarety. „Kouření urychluje proces aterosklerózy – kornatění

ZA VOLANTEM JAKO RYS

Nerozpoznané a neléčené oční vady jsou nebezpečné zejména v případě řidičů, kteří musí průběžně sledovat nejen dění na vozovce a kolem ní, ale také údaje na přístrojové desce. Kolem 50 tisíc řidičů v Česku ve věku nad 40 let trpí oční vadou, která je nebezpečná pro řízení. „Už tři čtvrtě dioptrie stačí na to, aby řidič zahlédl chodce ze vzdálenosti o polovinu kratší než řidič bez dioptrické vady. Zatímco zdravé oko ho vidí v dálce zhruba 200 metrů, oko s vadou -0,75 dioptrie jen 100 metrů, oko s vadou minus dvě dioptrie pak ze vzdálenosti pouhých dvaceti metrů. Navíc řidiči se špatným zrakem vůbec nepostřehnou až čtvrtinu dopravních značek,“ konstatuje oftalmolog MUDr. Pavel Stodůlka.

tepen. To může vést také ke zhoršení výživy sítnice. Nikotinismus představuje rovněž rizikový faktor vzniku věkem podmíněné makulární degenerace nebo šedého zákalu, má vliv na vznik syndromu suchého oka, nepříznivě zvyšuje hodnotu nitroočního tlaku, což může být příčinou zeleného zákalu. Dlouhodobé kouření může zhoršit kvalitu vidění,“ vyjmenovává doktor Stodůlka.

JÍDELNÍČEK PRO OČI

To, jak jasně a ostře vidíme, závisí také do nemalé míry na tom, co jíme. Není to jen léta tradovaná mrkev, co očím prospívá. „Pro oči jsou významnými potravinami například vejce, mořské ryby, dále kukuřice, sója, borůvky, česnek, rajčata, ořechy, semínka a hlavně olivový olej. Málo se ví o příznivém působení koření kurkuma, které je velmi populární například v Indii. Je prokázáno, že kromě velmi pozitivního vlivu na zrak má také protinádorový efekt,“ doporučuje zařadit do „očního jídelníčku“ Zuzana Koželová, lékařka oční kliniky Gemini. Nevyvážená strava s velkým množstvím cukru a tuků obsahujících nasycené mastné kyseliny

a s nízkým obsahem omega-3 nenasycených mastných kyselin je spojená nejen s vyšším výskytem nemocí, jako jsou vysoký krevní tlak, ateroskleróza, diabetes. U těchto onemocnění dochází zároveň i k poškození sítnicových cév a k následnému zhoršení zrakové ostrosti.

NAORDINUJTE SI ODPOČINEK

Češi patří mezi neaktivnější uživatele elektronických přístrojů na světě. Podle staršího průzkumu se dívají na mobil, televizi, počítač nebo tablet v průměru až sedm hodin denně. V dnešní covidové době se ovšem čas, kdy děti i dospělí zírají do monitorů, pravděpodobně ještě mnohonásobně zvyšuje. Jsme zavřeni doma, v suchém vzduchu, pod umělým osvětlením a oči na tyto nepřírodní podmínky samozřejmě reagují. „Syndrom suchého oka se stal civilizačním onemocněním současnosti. Čím dál častěji se objevuje u mladších pacientů. Na vznik suchého oka má vliv zejména pobyt v klimatizovaných prostorách a práce s elektronickými zařízeními, kdy člověk intuitivně méně mrká. Oči pak rychleji osychají. Pacienti pocítují řezání či pálení očí, vidění se může chvílemi rozmazávat,“ upozorňuje Pavel Stodůlka.

Střídat práci na počítači s pobytem venku je při home office a distanční výuce ještě důležitější než kdy jindy. Pozornost je nutné věnovat podmínkám pro práci doma a upravit je tak, aby byly vhodné i pro oči, například přizpůsobit aktuálnímu stavu osvětlení na pracovním stole a pozici monitoru. Při práci na počítači je rovněž dobré dopřát očím pravidelné pauzy. „Zařaďte do svého režimu pravidlo 20/20/20. Tedy po každých dvaceti minutách práce s počítačem se nejméně na dvacet vteřin zadívejte na bod vzdálený minimálně šest metrů. Ulevíte zaostřovacím svalům, procvičíte si oči a zabráníte jejich vysychání,“ radí docentka MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., primářka Oční kliniky NeoVize Brno. Oči by měly mít šanci každý den si odpočinout. Večer už je nezatažujte a modrému světlu displejů se co možná vyhněte i kvůli kvalitě spánku. Místo toho si před spaním zacvičte oční jógu – soubor nenáročných pohybů očima, které urychlují látkovou výměnu v oku i jeho okolí a pozitivně tím ovlivňují zrak.

KAŽDÝ ROK K OČAŘI

K očnímu lékaři se mnozí z nás objednájí teprve, až nás začne něco trápit. Objeví se alergie, zánět spojivek, zaregistrujeme, že se nám zrak zhoršuje... Mnohem lepší než zdravotní pomůcky léčit je jim předcházet. Pravidelné prohlídky očí oftalmologem jsou první a základní krok k tomu, aby nám zrak co nejdéle vydržel v dobré kondici. „V dospělosti se vyšetření očním lékařem doporučuje alespoň jednou ročně. Preventivní prohlídka slouží nejen k vyšetření dioptrií, ale i k odhalení závažných očních chorob, které dlouho probíhají nepozorovaně a pacient si jich sám nevšimne, například zeleného zákalu. Pokud se v takovém případě léčba promešká, může být i pozdě,“ vysvětluje MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha.

Na preventivní prohlídky by neměli zapomenout především lidé s vyšším rizikem nějaké oční choroby – například lidé silně krátkozrací, diabetici anebo ti, v jejichž rodině se vyskytl zelený zákal. V rámci prevence provádí obvykle lékař vyšetření zrakové ostrosti, které odhalí refrakční vady nebo změny dioptrií. Vyšetření zorného pole zase zachycuje jakékoliv výpadky i v periferních částech. Dalším krokem je měření nitroočního tlaku, který je rizikovým faktorem vzniku zeleného zákalu. Důležité je také vyšetření očního pozadí při rozšířené zornici, které zobrazí chorobu sítnice nebo zrakového nervu. Pokud lékař odhalí vadu, doporučí její korekci pomocí brýlí, kontaktních čoček nebo refrakční chirurgie.

ZACVIČTE SI OČNÍ JÓGU V POSTELI

- 10x zamrkejte
- 10x se podívejte nahoru a dolů
- 10x koukněte doprava a doleva
- 10x sledujte očima pomyslnou úhlopříčku zprava nahore směrem vlevo dolů a stejně tak opačně
- 10x zakružte očima doprava a pak doleva
- 10x zamrkejte

Nemoc S ŘADOU NEZNÁMÝCH

Endometrióza je nejčastější gynekologickou nemocí žen v reprodukčním věku. Její příčiny nebyly dosud plně vysvětleny, protože projevy se mohou lišit. Kromě bolesti přináší ještě jeden zásadní problém: až v polovině případů stojí za ženskou neplodností.



Endometrióza nepatří do skupiny civilizačních chorob, protože byla popsána už v polovině 19. století. I když je známá tak dlouho, nebyly zatím přesně určeny příčiny vzniku a nelze ji zcela vyléčit. Naštěstí existuje několik cest, jak její projevy zmírnit.

KDEKOLIV V TĚLE

Jde o nemoc, při níž se částičky děložní sliznice (endometria) vyskytují mimo dělož-

ní dutinu, kde v normálním případě nemají co dělat. Z lékařské praxe je známo, že se můžou nacházet téměř kdekoli v těle (nejen na vaječnicích, vejcovodech, močovém měchýři, střevě, ale vzácněji i ve vzdálenějších částech těla, jako jsou plíce nebo mozek) s výjimkou srdečního svalu a sleziny. Mimo dělohu se žlázky z děložní sliznice dostanou především při menstruaci. I tady reagují na hormonální změny během menstruačního cyklu stejně, jako by byly v děložní dutině – při každé menstruaci krvácejí. Části endometria jsou naštěstí velmi

malé, a tak nedochází ke krvácení velkému. Problémy však postupně narůstají, protože se okolo ložisek vytvářejí cisty a jizvy, které můžou vést až ke srůstům, uzavřít tak vejcovod, a tím znemožnit posunutí vajíčka do dělohy. Můžou také zabránit uvolnění vajíčka z vaječniku a pohybům vejcovodů. Jiná teorie předpokládá odlišný vznik: na základě hormonálních nebo toxických vlivů prostředí se buňky v dutině břišní přeměňují právě v ložiska endometriózy. Hlavním důvodem, proč ani moderní medicína nedokázala zatím odhalit příčiny one-

mocnění, je to, že se u každé ženy projevuje odlišně. Dodnes navíc není jasné, proč postihuje některé ženy, zatímco jiné zůstávají touto nemocí nedotčené.

BOLESTI A NEPLODNOST

Projevy se můžou lišit; často to bývá bolestivá menstruace, dlouhodobé bolesti v podbřišku a pokud jsou ložiska rozeseata v pochvě nebo na děložním čípku, mívá žena bolesti při pohlavním styku. V případě umístění ložisek v močovém měchýři se objevuje krev v moči. Smutným důsledkem endometriózy bývá až u 50 procent nemocných neplodnost. Za tou můžou stát například právě srůsty v malé pánvi, které brání vajíčkům v uvolnění, ale také třeba hormonální nerovnováha.

Endometrióza se může projevovat dvěma různými způsoby: v lepším případě jde o přechodný jev, který se objeví v průběhu plodného období ženy a spontánně zanikne. V druhém případě se projeví progresí do závažných forem tzv. hluboké endometriózy s typickými závažnými příznaky (bolesti, neplodnost, krvácení z konečníku aj.).

„Výskyt onemocnění je charakteristický především pro reprodukční období života ženy s vrcholem kolem čtyřicátého roku života,“ konstatuje doc. MUDr. Eduard Kučera, CSc., z kliniky GHC. „Především po menopauze pak výskyt onemocnění klesá. Z mnoha studií je však jasné, že postižených žen je v populaci stále víc. Navíc přibývá i onemocnění u mladých žen kolem dvaceti let.“ Za vysoký výskyt endometriózy může podle některých odborníků současný životní styl: velký vliv estrogenů, dřívější nástup menstruace a pozdější příchod menopauzy, méně porodů a kratší doba kojení.

HORMONY, SKALPEL, LASER

V mnoha případech se endometrióza objeví při laparoskopickém vyšetření neplodných žen. Gynekolog může provést také hysteroskopii, při níž vyšetří děložní hrdlo i dutinu a odhalí netypická ložiska.

Medicína nabízí dvě cesty léčby tohoto problému: hormonální léčbu a chirurgický

zásah. Lékaři nejčastěji endometriózu odstraní chirurgicky a poté nasadí hormonální léčbu, aby se dále nešířila. Obě metody se můžou i vzájemně doplňovat. Principem medikamentózní léčby je zabránění růstu ložisek. Chirurgická léčba pak tato ložiska odstraňuje. „Problémem chirurgické léčby je kombinace dostatečně radikálního výkonu, tedy odstranění ložisek, při zachování anatomických poměrů v malé pánvi – hlavně proto, aby žena mohla v budoucnosti otěhotnět. Tato operace proto vyžaduje zkušené operátory,“ zdůrazňuje docent Kučera. Při léčení se osvědčuje rovněž odstranění ložisek laserem.

V SOUČASNOSTI ZASTÁVAJÍ ODBORNÍCI NÁZOR, ŽE SE JEDNÁ O MULTIFAKTORIÁLNÍ ONEMOCNĚNÍ OVLIVNĚNÉ GENETICKÝMI, HORMONÁLNÍMI, IMUNOLOGICKÝMI A ANATOMICKÝMI FAKTORY.

Navzdory dočasnému účinku je hormonální terapie, která se podává obvykle ve formě injekcí nebo tablet, jednoznačným přínosem, protože přes 80 % pacientek s pánevní bolestí v souvislosti s endometriózou udává zlepšení subjektivních obtíží. K léčbě se někdy používá také hormonální antikoncepce, která snižuje hormonální podněty ložisek endometriózy a zároveň snižuje bolest.

ZDRAVÍ, VZTAHY, SEX A PRÁCE

Podávané léky tlumí hormony hormonálního řídicího centra hypofýzy. Zablokování hypofýzy pak zabraňuje vyplavování ženských hormonů estrogenů a endometrium není pravidelně obměňováno. Hladina estrogenů bývá velmi nízká (jako při přecho-

PROBLÉM ZVANÝ ENDOMETRIÓZA

Může být příčinou nejen menstruačních bolestí, ale také neplodnosti. Patří k nejčastějším gynekologickým onemocněním, při němž se částičky děložní výstelky (endometria), které se jinak během menstruace odlučují a odcházejí z těla ven, usadí na pohlavních orgánech (ale také třeba na močovém měchýři, střevech, jizvách, ledvinách, plících apod.). Příznakem endometriózy jsou nádorovitá zduření postiženého orgánu, cyklicky se opakující intenzivní bolesti, které začínají dva až tři dny před začátkem menstruace. Endometriózu spolehlivě určí pouze laparoskopické vyšetření.

du) a to způsobuje problémy, jako je dočasná ztráta menstruace, úbytek kostní hmoty, deprese, změna nálad, migrény, poruchy spánku a návaly. Nežádoucí příznaky do půl roku od ukončené léčby mizí.

V některých případech se podávají antidepresiva, protože deprese trpí asi polovina nemocných pacientek. „Endometrióza je onemocnění, které více či méně ovlivňuje tři základní oblasti lidského života: zdraví, sex a práci. Občasná psychická labilita, kterou tato nemoc provází, má bezesporu vliv i na vztahy postižené ženy s jejím okolím. Chronické bolesti, poruchy menstruačního cyklu, hrozba neplodnosti a sexuální problémy zasahují ženu na místech nejcitlivějších,“ připomíná psycholožka Doc. PhDr. Dr. phil. Laura Janáčková, CSc.

K léčbě bolesti spojené s endometriózou je také možné použít doplňkové léčebné postupy, jako je akupunktura, akupresura, fototerapie, homeopatie, relaxační techniky, změna stravy, cvičení (např. jóga, tai chi) apod. Pomocť můžou také tradiční domácí prostředky (teplá koupel, teplé obklady), protože přinášejí citelnou úlevu při akutních obtížích. Účinek většiny doplňkových možností léčby a domácích prostředků však nebyl vědecky prokázán.

NA *krásu* OD TALÍŘE

Cesta k půvabu začíná nad plným talířem. Co nad talířem! Vlastně už nad nákupním košíkem, a rozhodně nejen v parfumerii. Do obchodu s potravinami bychom měli, milé dámy i pánové, vstupovat s nákupním seznamem v ruce.



Naše strava je základním stavebním kamenem celkové životní správy. To, co jíme, se odrazí na postavě, na kvalitě pokožky a vlasů, na zdraví a kondici. Vzhledem k množství chemických dějů, které se každou sekundu odehrávají v lidském organismu a jsou přímo závislé

na složení jídla, jde o velmi složitou skládačku. Co nám nesmí chybět? Co naopak škodí pleťi či postavě? Kterých chyb bychom se měli vyvarovat? Které potraviny se postarají o pěknou pleť či lesklé vlasy? Vezmeme to pěkně popořadě.

VČERA A DNES

Autoři současných výzkumů nás zahrnují haldou informací, výsledky složitých výzku-

mů a statistikami vyplývajícími z náročných studií. Je zvláštní, že jejich novodobým poselstvím obvykle bývá to, co naši předci věděli moc dobře díky propojení s přírodou a životu bez technických vymožeností. Po úmorné práci na poli si pochutnali na pořádném krajíci chleba se škvarkovým sádlem. Věděli, že nejen koně budou mít po ovsu krásnou hřívu. V zimě jedli hodně kysaného zelí a brambor. Občas tělu do-

POTRAVINY POD DROBNOHLEDEM

BRAMBORY

Přispívají k tvorbě svalové hmoty díky obsahu kvalitních bílkovin. Zapomeňte na zastaralý názor, že se po nich tloustne vinou škrobů. Brambory mají příznivou energetickou hodnotu a poměrně dost vitamínu C. Přispívají k dobré kondici i stavu pleti v jídelníčku i v domácí kosmetice. Šťávou z brambor (například když je nastroháte) si omyjte obličej (samozřejmě nesmí být osolená).

OVESNÉ VLOČKY

Pleť dokážou ovlivnit zevnitř i zvenčí. Staly se žádanou součástí snídaní i pleťových masek a koupelí. Co je na nich tak zajímavé? Na prvním místě patrně vláknina betaglukan. Částečně se rozpouští ve vodě a ve střevech vytvoří gel, který se stává vynikajícím prostředím pro potřebné bakterie. Jsou zásobárnou vitamínů B1, B6 a E, železa a vápníku, fosforu a lecitínu. Jejich pravidelná konzumace se odrazí na kvalitě vlasů. Můsli je ideální připravit si doma, zapečte vločky v troubě s medem, ořechy a ovocem.

ZAKYSANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY

Probiotické jogurty a zakysané nápoje poskytují tělu vápník a prospěšné bakterie, velmi příznivě působí na kondici střev. Pročišťují celý organismus, udržují kůži hydratovanou a pružnou. Výborně se hodí do redukční diety. Lze je užít i zevně jako součást pleťových masek.

KOKOS

Ať už jde o kokosovou vodu, dužinu či kokosové jogurty, nikdy nešlápneme vedle. Kokos je ideální potravinou mimo jiné pro vysoký obsah hořčiku a železa, selenu či vitamínu C. Velmi příznivě ovlivňuje pleť, dodává jí potřebné živiny, omlazení a hydrataci.

LOSOS

Je bohatým zdrojem potřebných omega-3 mastných kyselin, kvalitních bílkovin a také jódu. Kromě toho obsahuje také antioxidant astaxanthin zpomalující stárnutí.

OLEJE

K nejzdravějším se počítá olivový olej. Příznivé složení mastných kyselin z něj dělá ideální potravinu přispívající mimo jiné k pružnosti pleti. Důkazem je jeho vysoký podíl ve středomořské dietě, právě jemu se připisuje dlouhověkost Kréťanů a výborná kvalita pleti lidí žijících ve Středomoří. Přestože jsou vystaveni po celý život ostrému slunci, olivový olej užívaný vnitřně i zevně je chrání. Ale i další oleje, sezamový, avokádový či lněný, nejlépe panenské čili lisované za studena, obsahují vysoce kvalitní látky a nenasycené mastné kyseliny. Ty jsou nezbytné pro zdraví našich buněk a jsou předpokladem pro zářivou a pevnou pleť. Na talíř, ideálně plný salátu, dodávají také fytoosteroly, které regulují hladiny cholesterolu. Kromě toho jsou plné vitamínu E, karotenoidů a antioxidantních polyfenolů.

OŘECHY A SEMÍNKA

Vitamin E, vitamin D, A nebo řada B, v dle toho hořčik, vápník, mangan či zinek. To všechno jsou benefity, které získáváme z ořechů a semínek. Zpomalují stárnutí pleti, regulují produkci kožního mazu a celkově velmi pozitivně ovlivňují pleť.

VEJCE

Zapomeňte na několikaleté období, kdy se o vejcích informovalo jako o cholesterolovém strašáku. Poskytují nám nejen kvalitní bílkoviny a řadu dalších benefitů, ale také biotin (známý i jako vitamin H nebo vitamin B7). A to je látka, která zabraňuje vysušování pleti.

ZELENÝ ČAJ

Pleť prospívají především katechiny, látky vyladující cholesterol a chránící střevní mikroflóru. Další antioxidanty omezují oxidací stres a tím i stárnutí pleti.

KOPŘIVY

Zejména zjara vždy přinášely do stravy pořádnou dávku vitamínu C a kyseliny listové. Kopřivy nasekejte do jarní nádiv-

ky, ale u Velikonoc to nekončí. Kopřivy můžete používat po celý rok (spařené si uložte do mrazáku). Hodí se do polévek i do špenátu. Když odvarem z kopřiv opláchnete vlasy, získají nádherný lesk.

CELER

Bulvový i řapíkatý, oba jsou mimořádně zdravé, plné vitamínů a minerálů a jako podpora mužné síly je pojídal pánové už ve starověkých kulturách, v Egyptě, v Řecku. Mají velmi nízkou energetickou hodnotu, přesto tělo nabudí. Působí detoxikačně, podpoří štíhlost postavy, krásu vlasů, pevnost zubů i nehtů.

CHŘEST

Byl by naprosto ideální potravinou, kdyby nebyl tak drahý. Odhlédneme-li však od ceny, musíme chřest jen a jen chválit. Je plný vitamínů a minerálů, má minimum kalorií, 100 g se vejde do stovky kJ. Chřestu se dokonce připisuje silné protirakovinné působení. Ne nadarmo jeho latinský název zní *asparagus officinalis*, chřest lékařský. Afrodisiakální efekt je známý už dlouho, ve středověku ho například měly zakázaný jeptišky, aby na ně nepřivolával nemravné myšlenky. Není divu, už samotný tvar výhonků dává prostor fantazii. Je skvělý pro linii těla i kondici pleti.

GRANÁTOVÉ JABLKO

Jakým ovocem hříchu svedla Eva Adama? Samozřejmě jablkem, a to bylo s největší pravděpodobností granátové. Za jeho pověstí stojí zejména vysoký obsah vitamínu C a estrogenů, které dokážou doslova kouzla s pleť. Obyvatelky orientálních harémů dobře věděly, proč jim červená semínka tolik chutnají.

ČOKOLÁDA

Říká se, že je sladká jako láska. V mozku vyvolává podobné procesy jako zamilovanost díky tomu, že provokuje tvorbu těch správných hormonů. Ty mají kromě jiného i omlazující efekt. Nejsilněji působí hořká čokoláda s vysokým obsahem kaka.

přáli bezmasé dny a vůbec to nepotřebovali nazývat detoxem. Z toho vyplývá velmi jednoduchá zpráva pro současné dny. Důležitá je pestrost, vyváženost. Tělo nesmíme zatěžovat přebytkem ani šidit nedostatkem. Následující odstavce nepřinesou žádné převratné novinky, někdy je ale prospěšné si utřídit to, co dobře známe, a začít poslouchat svůj vlastní rozum. A třeba vás přecejem něco i překvapí.

PRO PŘITAŽLIVOST POSTAVY

Abychom netloustli, musíme uvést do rovnováhy energetický příjem a výdej, to všichni víme. Uvědomujeme si však, že v době covidové se naše boky mohou velmi zákeřně a nenápadně zakulacovat víc než dřív? Řada z nás pracuje z domova, jsou zavřená sportoviště. Tepláky oblékáme častěji do kuchyně než do fitka. A zničehonic nedopneme džíny.

Tip K & W: V jídelníčku omezte sacharidy a tuky, ale nevynechávejte je úplně. Přidejte víc bílkovin, vitamínů a vlákniny. Buchty, koblihy a dortíky nahraďte kvalitní čokoládou a ovocem. Zapomeňte na sladké limonády, raději i na džusy. Když ovocná šťáva, tak silně zředěná. Kromě notoricky známých jídel hlídejte i ta, kde je nebezpečí méně nápadné. Pozor třeba na oblíbené těstoviny, jsou vysoce kalorické, víc než knedlíky! Podobně je tomu s kuskusem. Zrádná je také pizza. Je-li bohatě posypána sýrem a třeba slaninou, může být kaloričtější než vepřo knedlo zelo. Mimochodem, tohoto tradičního českého jídla se nemusíme bát. Pokud si dáme libové maso, nezahuštěné zelí a dva knedlíky polijeme jen netučnou šťávou, nejde o žádnou kalorickou bombu. Ani ovoce nelze jíst bez omezení, například banány, hrušky i jablka obsahují docela dost fruktózy, tedy i energie. Nevzdávejte se ho, ale získanou energii započítejte do energetické bilance. Pozor na hnědý a třtinový cukr. Jsou stejně kalorické jako bílý, stále jde o sacharózu. Slazení hnědým cukrem se stalo módou, ale nemá prakticky žádné opodstatnění. Jen za něj utratíte víc peněz. Bez rizika není ani konzumace cereálních směsí. Měli je nejlepší připravit doma.

O jídle je zapotřebí hodně přemýšlet, vždy ho v hlavě rozložit na „prvočinitele“. Pokud si nejste jistí, ověřte si kilojouly na internetu. Přidejte pohyb v přírodě, doma na rotopedu. Váhy by se měly stát našimi pomocníky. To množné číslo znamená, že jedna bude vážit tělo, druhá porce na talíři. Možná vás překvapí, jak malý kopeček rýže se vejde do 100g.

POTRAVINY PRO ŠTÍHLou LINII

Zelené saláty, rostlinné nudle z konjaku, špenát bez zahuštění, okurky, ryby (ideálně čerstvé, připravené v páře s bylinkami, na páni se špetkou oleje nebo na grilu, rozhodně ne smažené v trojbalu; dobré jsou i zavináče, sardinky, uzené makrely apod.). Libové maso (nejlépe krůtí, králíčí, kuřecí), vařené brambory (nejméně kalorická příloha), kapusta, květák, pórek, zelí, borůvky, jahody, grapefruity, rybíz, neslazené jogurty, tvaroh. Pozor na tzv. nízkotučné jogurty. Paradoxně mohou nadělat víc škody než užítku, protože bývají obohaceny o přidaný škrob nahrazující tuk.

PRO KRÁSU PLETI

Na stavu kůže se odrazí vnitřní stav organismu. Například toxické prostředí v tlustém střevě podporuje tvorbu akné. Na pleti se projeví i nedostatek vitamínů, je pak našedlá, matná. Redukční diety s omezením tuků mají za následek suchost pokožky, tvorbu vrásek. Nad stavem tlustého střeva je nutné se zamyslet především po prodělané infekci, po užívání antibiotik, která změni rovnováhu osídlení mikroorganismy. Po takto náročných situacích je nutné doplnit probiotika a prebiotika. Pružnost pleti podporují vitaminy, zejména vitamin C, řada B, a provitamin A.

Tip K & W: Hlídejte vyváženost stravy, omezte příliš ostrá jídla. Přemíra soli nesvědčí pleti ani postavě, přispívá k zadržování vody v těle a tvorbě celulitidy. Vyhybejte se tvrdému alkoholu. Kožní problémy může zhoršit nadměrná konzumace sladkého. Střevní mikrobiom můžou poškodit i umělá sladidla. Bakterie na ně reagují tak, že začnou produkovat chemikálie, které vyvolávají zánětlivé reakce a paradoxně působí

i rozvoj obezity. Mimoto podporují tvorbu glukózové intolerance a následně cukrovky. Sporná je čokoláda. Na jedné straně může u citlivých jedinců podpořit akné (rozhodně sama o sobě však není jeho příčinou), na druhé straně podporuje tvorbu endorfinů a látek pro regeneraci pleti. Vyřadte z jídelníčku uzeniny a chipsy, solené oříšky, slaný popcorn.

POTRAVINY PRO KRÁSU PLETI I VLASŮ

Ovesné vločky, zelený čaj, citrusy. Klíčka, sulc, aspiky, vývar z kostí (tyto potraviny jsou bohatým zdrojem kolagenu, přirozeného proteinu, díky němuž pleť získává pružnost; a taky nás nebudou bolet klouby). Barevné ovoce a zelenina – rajčata, papriky, meruňky, rakytník, sladké brambory, dýně, černý rybíz, borůvky a také kopřivy poskytují vitamin C a přírodní barviva. Ta jsou silnými antioxidanty a chrání kůži před UV zářením a volnými radikály. Pivo je skvělým zdrojem celého spektra vitamínů řady B. Mořské ryby přinášejí do jídelníčku omega-3 mastné kyseliny, mimo jiné v těle udržují kolagen a mírní záněty. A navíc podporují činnost mozku. Kvalitní oleje jsou nezbytné pro vsřebávání vitamínů A, D, E, K. Nesmíme zapomenout ani na vejce a semínka či celozrnné obiloviny přezdívané „kartáč na střeva“. Důležité je i přiměřené pití vody.

JEDLÉ KVĚTY PRO KRÁSU TALÍŘE

Francouzi ochucují dezerty levandulí, Itálové smaží květy cuket, orientální kuchyně pracuje s růžemi. Současná gastronomie sází na krásu květin, které činí jídlo velmi přitažlivým. A tyto zázraky, za které ve špičkové restauraci (až se tam bude moct jít) zaplatíme horentní sumy, rostou na našich zahrádkách i loukách. Pokrmům přidají na kráse, přitažlivosti i na zdraví. Které můžeme použít bez obav, že se přiotrávíme? Jsou to například fialky, sedmikráska, macešky, květy černého bezu, divizna, měsíček lékařský, růže, levandule či lichořeřišnice. Jídlo dostane díky nim zcela nový rozměr. Ozdobte jimi kaše, jogurty, aspiky, dezerty, přidejte je do salátů.

CO VÁS POSTAVÍ na nohy

SEDÍTE SPRÁVNĚ?

Správné sezení je základem prevence bolavých zad. Pokud jde o výšku židle, nohy by měly být položeny celou plochou chodidel a jejich šířka by měla odpovídat šířce ramen.



Kotníky, kolena a kyčle jsou ohnuté v pravém úhlu. „Páteř by měla být napřímená a zatížení pánve by mělo být rovnoměrné. Držení hlavy je vzpřímené a ramena by neměla být spadá a předsunutá. Předloktí je možno opřít o pracovní desku, není vhodné se opírat lokty,“ vyjmenovává ortoped MUDr. Robert Pituch zásady správného sezení a dodává, že ideální výška monitoru by měla být v úrovni očí a v dostatečné vzdálenosti.

MYSLETE NA PREVENCI!

Nádor prsu je nejčastějším zhoubným nádorovým onemocněním u českých žen. Prevence, moderní lékařské postupy a inovativní léky pomáhají prodloužit život a zlepšit komfort pacientek s obávanou nemocí. Onemocnění zachycená ve včasných stádiích dnes mohou být zcela léčitelná. Inovativní léky proti karcinomu prsu dokáží působit na jednotlivé části specifické pro nádorové buňky. „Terčová, biologická nebo cílená léčba je skutečně směřována na konkrétní strukturu buňky nebo tkáň, a tudíž nepůsobí tak toxicky na zdravé buňky a tkáň jako léčba cytostatická. Vstupuje do metabolického děje buňky, do cyklu buněčného dělení, reprodukce buněk, zastavuje růst cév nádoru a ničí již vytvořený cévní systém. Imunoterapie nastartuje nebo odbrzdí přirozeně kontrolovanou imunitu vlastního organismu a nastartuje ji proti cizorodým nádorovým buňkám, čímž zastaví jejich růst a odstraní je,“ vysvětluje doc. MUDr. Jana Prausová, Ph.D., MBA, předsedkyně České onkologické společnosti ČLS JEP a přednostka Onkologické kliniky 2. LF UK a FN Motol.



Nemoc ale bohužel postihuje stále častěji i ženy mladší 45 let. „Odpovědnost za postižení mladých žen karcinomem prsu lze dávat především stále narůstajícímu věku první gravidity, který se posouvá nad třicet let. Výjimkou není ani gravidita po čtyřicátém roce věku,“ konstatuje docentka Prausová. Dalším problémem podle ní může být oplodnění ve zkumavce a související hormonální stimulace, kterou ženy podstupují.

OBLOŽENÁ BOLEST

Akutní bolest dokáže pořádně potrápít, ať už jde o migrénu, bolesti páteře, břicha nebo třeba kolene. Osvědčenou cestou k úlevě od bolesti představují obklady. Dávno už se ale nepoužívají utěrky namočené ve vodě nebo nahřáté na ústředním topení. Moderní obklady Heltes obsahují gelové perličky, díky nimž mají dlouhotrvající chladivý nebo hřejivý účinek. Pomáhají při studené i teplé terapii a jsou použitelné opakovaně.



PŘI ALERGIÍ SPRCHUJTE OČI I SEBE

Na to, aby se jaro negativně podepsalo na našem zraku, nemusíme být kutilové ani zahrádkáři. Stačí si vyrazit do rozkvétající přírody



MUDr. Lucie Valešová

za sportem nebo jen tak na procházku a lehký pylový deštěk nám udělá během pár vteřin ze života peklo. „Oční alergie je důsledkem poruchy imunitního systému. Naše oči při ní reagují na alergeny, jako je například pyl, plíseň, srst zvířat nebo roztoči. V momentě, kdy se alergeny dostanou do očí, způsobí podráždění oční spojivky, která se zanítí. Oči začnou svědit, pálit nebo opuchat,“ popisuje MUDr. Lucie Valešová, primářka oční kliniky NeoVize příznaky zánětu spojivky. Podle ní už nám v tomto případě samotné ochranné brýle nepomůžou. „Nejdůležitější je zamezení kontaktu s alergenem, takže v době maximálního výskytu pylových zrn či jiných alergenů v ovzduší raději co nejméně vycházet ven. Při příchodu domů pak je vhodné oči důkladně propláchnout, ale ideální je osprchovat se celý a nejlépe i vyměnit oblečení. Pokud jezdíte autem, neměli byste šetřit na kvalitních pylových filtrech a jejich časté údržbě.“

Humor JE LÉK

Lékařka, internistka, psychoterapeutka, autorka odborných knih, odbornice na výživu, která popularizuje zdravý životní styl. Tak zná veřejnost MUDr. Kateřinu Cajthamlovou. Tentokrát jsme si s ní povídali o vlivu humoru na lidské zdraví.



„Zdraví člověka a smysl pro humor či humor samotný je pro lékaře dobrým pomocníkem.“ Tuto pravdu paní doktorka nejen poznává, ale moc dobře i zná ze své praxe. To je jistě dobrá zpráva v době, kdy nám v současné tíživé situaci často vůbec není do smíchu. Vždyť pohled na veselý obrázek nebo kreslený vtíp prý zaplaví mozek pocitem, který působí některé drogy.

Paní doktorko, jak byste popsala vliv humoru na zdraví člověka?

Každá oblast mozku zpracovává jiný typ humoru, takže je správné všechny oblasti zaměstnat. Hlavním centrem je maličká část v čelním laloku mozku. Humor snižuje stres, zvyšuje buněčnou imunitu, zlepšuje vnímání sama sebe. Když se smějeme, zvyšuje se produkce protiláték ve slinách, méně se nám možná kazí zuby. Smích zlepšuje brániční dýchání a snižuje napětí svalů v obličeji, je to snad nejlepší a nejintenzivnější mimické cvičení. Pokud se při smíchu rozkašleme, odstraňuje se hlen z dýchacích cest. Smích zvyšuje lesk v očích a tím zároveň zvyšuje sexuální přitažlivost. Možná právě proto muž, který chce ženu svést, nasazuje nejvyšší kalibry k tomu, aby ji rozesmál.

Co všechno ještě humor dokáže?

Laskavý humor a úsměv překračují bariéry, spojují rozdíly a uhlazují hrany – například dalajláma je znám i svým humorem. Velkým prostorem pro humor je literatura, hudba i malířství, sochařství a další oblasti krásného umění. Humor je starý jako náš druh sám, najdeme ho proto už v antické literatuře, ale i v kultuře židovské a křesťanské. Všude tam, kde vládne ochota chápat odlišnost jako zajímavou a neúmyslné a směšné chyby jako prostředek rozvoje vlastních schopností porozumět a osvobodit se od strachu i smířit skupiny či společnosti jako celek. Právě proto diktatury a fanatici humor tolik pronásledují a snaží se ho vymýtit a cenzurovat – a nositele a tvůrce humoru pronásledovat, soudit i vraždit.

Jak vidíte humor mezi partnery?

Humor partnerství posiluje, umožňuje nebrat se tak vážně, odpoutat se od pocitů studu, viny, zášti i hněvu, vidět rozpory „shora“ a smířit se s ostatními i se sebou samým.

Smích je odrazem mozkové činnosti a je nakažlivý. Laskavý humor uvolňuje napětí v běžných i krizových situacích, vytváří pocit sounáležitosti a snižuje stres. Lidé, kteří se spolu smějí, mají výhodu: můžou spolu vydržet a přestat téměř všechno.

Co když se partner domnívá, že se mu partnerka směje, i když před časem se mu její humor líbil?

To může mít několik důvodů. Pokud je mezi partnery nesoulad, pak to, co jeden považuje



je za legraci, druhý může vnímat jako vysmívání. Stává se rovněž, že se humor s vyšším věkem mění, což může být znak cévní nedostatečnosti v čelním laloku mozku, poklesu sebevědomí a zvýšení vztahovachnosti i nejistoty. Člověk v kondici smysl pro humor neztrácí, jen se může mírně měnit to, čemu se směje – a co naopak považuje za banální.

Jaký je rozdíl mezi mužským a ženským humorem?

Na mužích je atraktivní inteligence a vtíp je jejím příznakem. Takoví muži prý mají v životě víc sexuálních partnerek a ty s nimi mají častěji orgasmus. U ženy nehraje její inteligence a vtíp rozhodující roli. Naopak, z inteligentní a vtípné ženy můžou mít někteří nejistí muži spíše strach. Ale jsou i takoví, kteří by se s jinou než vtípnou ženou

spíše nudili. Smysl pro humor se údajně dá vyčíst i z horoskopu. Jsou prý znamení, které k němu mají nejbližší: Býk, Beran, Lev, Střelec, Blíženci, Váhy. Ale já na horoskopy moc nedám.

Jak si jedinec může zjistit, jak na tom s humorem je?

Nemáme-li k dispozici zkušeného neurovědce, jako je profesor František Koukolík, a důmyslné zobrazovací metody mozkové činnosti, je to těžké. Mapu vědomí a vnímavosti k humoru vyvinul a popsal v roce 1995 americký psycholog David Hawkins. Od té doby vznikly mapy další, ale všechny vycházejí z jeho zkoumání. Hawkins ke svým výzkumům užíval kineziologii, v knize Moc versus síla pokládá čtenářům řadu otázek i slovních asociací, na nichž se zájemci můžou otestovat. Jednoduše řečeno, pouhým odpoutáváním se od pocitů na dolních stupních škály, tedy např. odnaučováním se odsuzovat druhé, zpochybnění honby za penězi, pocitu ohrožení nebo nenávisťi, a naopak kultivací rozumu, nadhledu, oproštění se od pocitů ublíženosti a zvyšováním sebedůvěry i schopnosti bezpodmínečně milovat se můžeme rozvíjet a osvozovat od instinktivního prožívání směrem k vnímání a zažívání humoru.

Dokáže to člověk sám od sebe?

Nestačí k tomu úsilí jednotlivce, pomáhá i kultura společností, kde jsme se narodili, či které vyhledáváme. Ostatně v běžné řeči slyšíme často povzdech: „Ti mě zase vysáli, připravili mě o humor, vzali mi sířávu“. Tyto povzdechy spolu s konstatováním „od té doby už nejsem tak svobodný/á, veselý/á nebo klidný/á“ vedou často lidi k psychotherapeutům či do různých společenství věřících, od „toxických“ vztahů s manipulátory k obohacujícímu studiu, četbě nebo na umělecká vystoupení a výstavy či do přírody.

Říká se, že Češi jako národ mají skvělý humor.

Český, moravský i slezský humor je inteligentní, plný jnotajů a zesměšňování autorit i velkých národů a diktátorů. Náš humor je typický i tím, jak vnímáme naši historii – pomáhal nám často přežít, ale neztratit sebeuctu. Slabinou Čechů, Moravanů i Slezanů je



falešná pýcha a pocit chytrosti „maličkých“. Všimněte si, že v politickém vtipu často vystupuje Čech, Američan a Rus. Čech je vždy nejchytřejší, je to takový malý filuta, který se směje za zády velkých – domněle silnějších. Jsme sice kreativní, vynalézáví, ale i apatičtí, sentimentální a vystrašení, nemáme respekt před ničím, protože jsme se jako „mlčící většina“ staletí smířovali a spolupracovali s nadvládou, proti které jsme často nesebrali odvahu se bouřit. Jen středověcí i obrození vzdělanci, pár osvícených vládců či později intelektuální elity, které diktatury nacistů i komunistů systematicky vyvražďovaly, se pokusily změnit status quo, ale i z nich si nakonec Čecháček udělá potají krutý žert.

Existují ale snad i výjimky?

Snad jen laskavý humor Karla Čapka, inteligentní glosy Jana Wericha a protagonistů divadla Semafor či mystifikace divadla Jára Cimrmana jsou světylka humoru, která vnímavé vedou pryč z provinční malosti podlézavé a přizpůsobivé většiny. Aby vám nezamrzl úsměv na tváři, musím dodat, že jsme unikátní i v tom, jak řešíme situaci, například tím, že ze sebe uděláme hlupáčky, abychom se zachránili.

Můžete dát nějaký příklad?

Třeba naše pohádky hýří humorem a chytáky – na čerty, na knížepána i na zlou čaroděj-

nici. Klasický příklad domnělého hlupáčka je v pohádce O perníkové chaloupce. Jeníček ze sebe dělá hloupého a řekne ježibabě, aby mu ukázala, jak si má sednout na lopatu, když ho chce šoupnout do pece. Ta mu to předvede a šup, Jeníček ji tam strčí. Jinak, pokud jde o náš národní humor, neznám na něj žádný výzkum. Domnívám se ale, že Češi jsou zbytečně stydliví, kapku naivní a důvěřiví, občas zbytečně oscilují mezi očekáváním a zklamáním z dávné i nedávné historie. Ale když se zamyslí a zaberou, dokáží divy. Dokazují to naši slavní králové a císař Karel IV., někteří prezidenti, kazatelé jako Jan Hus, myslitelé jako Komenský, feministky typu Elišky Krásnohorské a Boženy Němcové, kuchařky jako Magdalena Dobromila Rettigová či krásné modelky i slavní sportovci, filmaři jako Miloš Forman a nositelé Nobelovy ceny – básník Seifert, akademik Heyrovský a další, které zná celý svět.

Jak dlouho lidstvo humor na jeho cestě doprovází?

Vědci říkají, že je humor starý jako lidstvo samo, tedy milion let, dokonce i primáti a jiní savci prý navzájem žertují. Smích posiluje vazby, naši předkové žili ve skupinách a společný smích tlupu utužoval. V kolektivu se rozesmějeme třicetkrát častěji, než když jsme sami.

Jak jako terapeutka ve své praxi používáte humor?

Jako systemická terapeutka ráda používám příběhy i humor pro ilustraci různých postojů, někdy k odlehčení tam, kde to je vhodné. Ale musím být opatrná, klienta musím už nějakou dobu znát, abych se nikoho nedotkla a nevzal si něco osobně. Vyhýbám se ironii, humor musí vždy být laskavý a podněcovat k pohledu na věc z více úhlů – to funguje nejlépe. S humorem by měl vždy začít klient sám. Naučí-li se lidé vidět i veselou či humornou stránku věci, většinou se jim uleví, a i své obtíže nebo proces léčení pak snášejí s větším nadhledem.

Na závěr mi dovolu – vzhledem k tomu, že jsme časopis o kosmetice – dotaz, jak o sebe pečujete?

Raduji se ze života, každý den očekávám tři zázraky, nedělám si zbytečné starosti a hýčkám si blízké duše a přátele. Nezatěžuji se pocity studu ani ponížení a učím se od moudrých, jak mlčet a dívat se. Směju se, kdykoliv je vhodná příležitost. Jím to, co si doma čerstvě připravím, nebo na co mě pozvou přátelé. Chodím k zubaři, pečuji o pleť, beru vitaminové doplňky, co mi kolegyně doporučují, otužuji se a občas ráda gruntuji.





ZDRAVÍ A KRÁSA JSOU SPOJENÉ NÁDOBY

Ve zdravém těle zdravý duch. Toto rčení nese zvláště v dnešní době velké poselství. Zdraví je to nejdůležitější, co máme, a mělo by stát v popředí našich zájmů. Jedině tak se můžeme uchránit před nemocemi, které mohou podstatně ovlivnit kvalitu našeho života.

Ani v této těžké době bychom neměli opomíjet pravidelné preventivní prohlídky, díky nimž si můžeme udělat dobrý obrázek o stavu svého organismu a včas zasáhnout, bude-li to potřeba. Velkou výhodou jsou moderní diagnostické metody, které dokážou problém včas odhalit. Může to být například diagnostický ultrazvuk – neinvazivní zobrazovací metoda, která oproti CT, rentgenu či magnetické rezonanci nevystavuje pacienta žádnému škodlivému záření. Ultrazvuk pomáhá efektivně a bezbolestně prohlédnout stav břišní dutiny, měkkých tkání (krku, štítné žlázy, svalů a podkoží), hrudníku, prsou, ale i cév. Princip je založen

na odrazu zvukových vln, výsledný obraz je zobrazen dle hustoty tkáně.

V současné době nechybí např. ani zjištění stavu vitaminů z krevního obrazu či infuze pro nastartování imunitního systému. Osvědčenou metodou se stala infuzní terapie vitamínem C – silným antioxidantem zajišťujícím zdraví celému organismu. „Na rozdíl od orální aplikace je injekční podávání vitamínu C mnohonásobně jednodušší a účinnější,“ konstatuje MUDr. Halyna Markin z medicínského a estetického centra Markin. Vysoké dávky céčka se kromě prevence uplatňují i při léčbě infekcí, únavy či dokonce závažných onemocnění.

Rovněž v gynekologii pomáhají preventivní vyšetření, jako je kolposkopie (zobrazení

děložního hrdla, pochvy a zevních rodidel) a cytologie (mikroskopické vyšetření stěru z děložního čípku) odhalit nemoc včas, např. prekancerózy děložního čípku už v raných stádiích. Samozřejmostí je také prohlídka prsou či vyšetření cílené na odhalení pohlavních nemocí. Nedílnou součástí prevence je i vakcinace proti HPV – lidskému papilomaviru, který stojí za vznikem rakoviny děložního čípku.

Součástí péče o zdraví může být i řešení kosmetických problémů v rámci jednoho zdravotnického zařízení. Vždyť estetická medicína a estetická gynekologie díky laseru a dalším moderním přístrojům dokáže bezbolestně odstranit řadu omezení – a zvýšit tak naše sebevědomí.

PŘÍRODA uzdravuje



Téměř každý člověk mívá občas bolesti hlavy, ale jen malé procento bolestivých stavů je skutečně migréna. Bolest hlavy patří mezi nejčastější typy bolesti, ale jen zřídka jde přitom o příznak vážnějšího základního onemocnění. U migrény jde o intenzivní bolest hlavy, která může trvat od dvou hodin až do několika dnů a je provázena poruchami vidění a/nebo nauzeou a zvracením.

Při zmírnění těchto zdravotních potíží je možné vyzkoušet přírodní léčiva. Jak můžou pomáhat při léčbě bolesti hlavy a migrény? Působí především jako mírná sedativa, takže zmírní bolesti hlavy. I když neexistuje jedna přírodní léčba, která by zabírala na všechny typy bolesti hlavy včetně migrény, uvedená přírodní léčiva můžou zajistit vytouženou úlevu při různých druzích bolesti hlavy včetně migrény.

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ (MELISSA OFFICINALIS)

Meduňka lékařská pochází ze středomořského pobřeží Blízkého východu a z jihovýchodní Evropy. Je velmi starou léčivou bylinou. Sloužila jako univerzální lék, vyrábět ho začali pařížští karmelitáni v roce 1611.

Oficiální lékopisnou surovinou meduňky je list a nať, které obsahují silici, jejíž složení závisí na původu rostliny, vzrůstu apod. Odvar z meduňky působí jako mírné sedativum při bolestech hlavy a migréně. Dobře působí při srdečních onemocněních, při bolestivé menstruaci, uvolňuje křeče, odstraňuje únavu, zastavuje zvracení, stimuluje trávení atd.

Celá rostlina neobyčejně příjemně voní citronovou vůní. Je to typická vůně po éterickém meduňkovém oleji, který se získává extrakcí z natě. Proto je i součástí různých výrobků (voňavky, mýdla, likéry, limonády atd.)

Upozornění!

V období těhotenství a kojení se meduňka smí užívat pouze pod lékařským dohledem.

MÁTA PEPRNÁ (MENTHA PIPERITA)

Máta peprná je pravděpodobně hybrid, který vznikl křížením máty vodní s mátou zelenou. Jedná se o jednu z nejvýznamnějších léčivých rostlin, jejíž kultura na celém světě patří k nejstarším a nejrozsáhlejším.

Všechny lékopisy přijaly mátu za oficiální léčivo prvního řádu. Oficiální lékopisnou surovinou máty je list a nať. Obsahují voňavou silici – éterický olej, ze kterého se při ochlazení na -4 °C vylučuje v bílých jehlicovitých křišťálech mátový kafr, známý mentol, který způsobuje známou hladivou chuť a chladicí pocit (potlačuje citlivost nervových zakončení). Mátový olej pomůže ztlumit bolest hlavy, způsobuje mírné znecitlivění, ovlivňuje vazomotorické a dýchací centrum, účinkuje

antisepticky a jako utišující lék při onemocnění horních dýchacích cest. Mentolové přípravky se používají při migréně, revmatismu, kolice, mdlobě, slabosti atd. Máťový olej použitý ve formě lihového roztoku lokálně utišuje bolest při neurodermatitidě.

Upozornění!

Máťový esenciální olej může vyvolat alergickou reakci. Proto se ho nedoporučuje inhalovat dlouho a před použitím by se měl vždy zředit. Nesmí se používat na obličej malých dětí a kojenců, ani na hrudník kojenců a batolat. V období těhotenství a kojení se máta peprná nemá užívat v množství větším než jen jako koření.

KOZLÍK LÉKAŘSKÝ (VALERIANA OFFICINALIS)

Kozlík lékařský je souborným druhem. Tvorí ho celá řada velmi podobných druhů lišících se počtem chromozomů ve svých buňkách a skladbou obsahových látek. Oficiální lékopisnou surovinou kozlíku je kořen a oddenek, které mají komplexní účinek. Nejdůležitější složkou je éterický olej, který dodává oddenku specifickou vůni. Skládá se z velkého počtu terpenů a dalších látek. Kořeny obsahují ještě alkaloidy (valerin, chatinin), jakož i sedativně působící aktinidin, valerianin, skytantin, dále cholin, glykosidy, enzymy, sacharidy, škrob, třísloviny, živice a flavonoidy.

Kozlíkové přípravky jsou známá sedativa, která se užívají při bolestivých stavech, při nespavosti (mírný uspávací efekt), podmíněné hlavně nervovou vyčerpaností a duševním přepracováním. Regulují činnost svalového aparátu srdce a rozšiřují koronární cévy, přičemž působí hypotenzivně. Odstraňují křeče hladkého svalstva a blahodárně působí při žaludečních a střevních těžkostech nervového původu. Macerací oddenku se vyrábí kozlíková tinktura a oddenek je součástí kozlíkového čaje.

Upozornění!

Kozlík lékařský se nemá používat dlouho ve velkých dávkách a těhotné a ani kojící ženy by ho neměly užívat vůbec. Užití během dne po nedostatečném spánku může vyvolat ospalost.

VRBA BÍLÁ (SALIX ALBA)

Mezi všemi našimi stromy jsou druhově nejbohatší právě vrby. Nejznámějším druhem je vrba bílá, nejčastěji užívaná k lékařským účelům, ale hodně salicinu obsahují i jiné druhy, například vrba křehká, nachová a lýkocovitá. Tyto druhy bývají často prodávány pod společným názvem „vrbová kůra“.

Oficiální lékopisnou surovinou vrby je kůra. Obsahuje třísloviny, glykosidy (především salicin, který je možné získat destilací v podobě bílého krystalického prášku hořké chuti). Vlivem enzymů, např. ptyalinu (v slinách) nebo emulzinu, se salicin štěpí na glukózu a saligenin, který v organismu oxiduje na kyselinu salicylovou.

Pro obsah salicylátů je možné kůru z vrby používat při bolestech různého druhu – jako antipyretikum, antirevmatikum a analgetikum. Dokáže účinně zmírňovat bolesti hlavy i bolesti ve svalech. Přináší úlevu ve všech typech chronických bolestí včetně bolestí zad. Při artritidě, zvláště jsou-li postižena kolena, kyčle a páteř, dokáže zmenšit otoky i zánět a zlepšit pohyblivost kloubů. Může také zmírňovat bolest při menstruaci, protože ruší účinek prostaglandinů, které můžou přispívat k bolestem a zánětlivým reakcím.

Vrbová kůra se pro obsah tříslovin v lidovém léčitelství používá při zastavení krvácení, zvenčí na koupele nebo v masti proti zápalům a na špatně se hojící rány, spáleniny atd. Objevem průmyslové syntézy kyseliny salicylové a přípravou velkého množství tzv. salicylových odvozenin bylo použití vrbové kůry v terapeutické praxi výrazně omezeno.

Upozornění!

Osoby trpící alergií na salicyláty (včetně acylpyrinu) by neměly užívat vrbovou kůru. V období těhotenství a kojení se smí užívat pouze po poradě s lékařem.

ŘIMBABA OBEČNÁ (CHRYSANTHEMUM PARTHENIUM)

Řimbaba obecná je stará léčivá rostlina, která pochází z Přední Asie. Oficiální lékopisnou surovinou se uvádějí nať a listy, které obsahu-

jí éterický olej s terpeny, třísloviny, flavonoidní glykosidy, silice, chořčiny a insekticidně působící látky, pyretriny. Další významnou obsahovou látkou této rostliny je parthenolid blokuující v těle látky, které rozšiřují a zužují krevní cévy a mají zánětlivý účinek.

Řimbaba se díky svému analgetickému účinku užívá při bolestech hlavy, při menstruačních bolestech a na křeče různého druhu. Je ceněnou bylinkou pro léčbu a prevenci migrén. Užívá-li se několik měsíců, snižuje četnost záchvatů migrény a může snížit intenzitu příznaků, zejména bolest hlavy, poruchy vidění a nevolnost. Díky svému protizánětlivému účinku lze řimbabu obecnou užívat při zánětech kloubů, středního ucha, tlustého střeva či při kolice trávicího ústrojí. Odvar z řimbaby se může použít pro vyplachování rány (řezné, tržné, po trhání zubů apod.), na krevní podlitiny nebo na zábaly.

Čerstvé listy řimbaby obecné se někdy pro léčebné účely žvýkají. Tímto způsobem ale řimbaba vyvolává spíše vedlejší účinky (zánež ústní sliznice a afty), proto je lepší dávat přednost komerčně vyráběným extraktům. Čerstvá i sušená nať řimbaby obecné odpuzuje moly.

Upozornění!

Není vhodné užívat řimbabu obecnou ve velkých dávkách nalačno, neboť takto podávaná může podráždřit žaludek. V těhotenství a během kojení se řimbaba smí užívat pouze po poradě s lékařem.

ZÁVĚR

Uvedli jsme několik vybraných přírodních léčiv, které patří u nás mezi nejznámější a které pomůžou organismu při bolestech hlavy a migréně. Existuje ovšem celá řada dalších přírodních léčiv s podobnými pozitivními účinky jako např. vavřík vznešený, pupalka dvouletá, heřmánek, drnek, česnek kuchyňský a cibule kuchyňská, levandule lékařská, zázvorník lékařský, vratič obecný, řebiček obecný atd.



KRUHOVÝ TRÉNINK *je zábava*

O této dnes tolik populární formě tréninku už jste určitě slyšeli. O co se jedná, co vás na lekci čeká a proč se vyplatí ho vyzkoušet? Je skvělou volbou pro každého, kdo se snaží zhubnout, zapracovat na kondici, posílit a vytvarovat tělo.

Každá cvičební lekce začíná rozcvičením, které připraví tělo na zátěž, pak dochází k mobilizaci kloubů a dynamickému strečinku, následují intenzivní posilovací bloky na jednotlivých stanovištích. Hodinový intenzivní trénink je zakončen protažením zatěžovaných svalů a kloubů (závěrečný strečink). Co potřebujete s sebou? Není toho moc, jen sportovní oblečení, které dobře saje pot, vhodnou obuv, ručník a láhev s pitím.



Chcete shodit pár kil, vylepšit „fyzičku“ a zároveň zformovat postavu,

zejména takzvané problémové partie? Pomůže vám v tom právě kruhový trénink. Jedná se o intenzivní a komplexní cvičení, které posiluje celé tělo. Díky střídání aerobních a anaerobních aktivit umožňuje totiž spalování tuků a zároveň posilování svalů. Ano, je to makačka, ale vyplatí se.

DEJTE SI ZÁBAVNĚ DO TĚLA!

„Dáte si do těla a ani vteřinu se nenudíte. Tak by se dal shrnout kruhový trénink, který je velice oblíbený – zejména pro svou pestrost. Řadí se mezi vysokointenzivní intervalová cvičení, což znamená, že díky tréninku ve vysokých tepových frekvencích si naše tělo buduje velice rychle dobrou fyzickou kondici,“ říká Jana Havrdová, profesionální instruktorka ze Školy fitness profesionálů FISAF.cz. Během lekce procvičíte celé tělo, náročnost si každý cvičenec určuje sám podle vlastních schopností, a to díky pauzám mezi jednotlivými cviky.

JE DOBRÉ VĚDĚT...

Kruhový trénink se doporučuje absolvovat 2x týdně.

Trénink je variabilní, pestrý a zábavný, při cvičení se využívají různé pomůcky jako například bosu (balanční „polokoule“), posilovací gumy, nakládací činky či overbally. Cvičit ale můžete také jen vahou vlastního těla.

„Kruháč“ je náročný na kardiovaskulární systém (okysličování svalů), jehož kapacitu má každý odlišnou. Náročnost si tak volíte sami, díky frekvenci vykonávání cviků.

Na každém ze stanovišť se zdržíte jen chvíli, takže vás jednotlivé cviky jen tak neomrzí.

Nezapomínejte na správný pitný režim a v průběhu cvičební lekce průběžně pravidelně popíjejte.

Název cvičení je odvozen z rozmístění stanovišť do kruhu. Těch je většinou 10 až 15 (záleží na počtu cvičících) a procvičíte na nich všechny svalové skupiny, protože každé stanoviště by mělo být zaměřeno na jinou partii těla. Výběr stanovišť je vždy na instruktorovi a jeho možnostech, vybavení fitnesscentra či tělocvičny. Kruhový trénink se ovšem dá provozovat i kdekoli venku, například na workoutových hřištích nebo v parku.

ZKUSIT „KRUHÁČ“ MŮŽE KAŽDÝ!

„Dodržet by se ale vždy mělo jedno důležité pravidlo, a sice to, že kruhový trénink musí být komplexní. Postupně byste měli zapojit jednotlivé partie celého těla, nemě-

PŘI KRUHOVÉM TRÉNINKU PROCVIČÍTE VŠECHNY SVALOVÉ SKUPINY, PROTOŽE KAŽDÉ STANOVIŠTĚ JE ZAMĚŘENO NA JINOU PARTII TĚLA.

ly by chybět cviky podněcující vytrvalost, sílu, ale i obratnost. A je dobré také myslet na schopnosti cvičících – jiný bude kruhový trénink pro maminky na mateřské dovolené a jiný pro vytrénované sportovkyně,“ zdůrazňuje Jana Havrdová.

Pro koho je toto cvičení vhodné? V podstatě se dá říct, že pro každého, bez rozdílu věku, kondice nebo tělesné hmotnosti, hodí se i pro úplné začátečníky. Vyškolený instruktor přizpůsobí intenzitu cvičení každému individuálně, podle jeho možností. Nemusíte se obávat, že by vás nechal „omdlévat“ vyčerpáním nebo zoufale lapat po dechu. Trenér zároveň pohlídá, zda provádíte veškeré cviky správně, abyste si neublížili. Zásadní není počet opakování jednotlivých cviků, ale intervaly a střídání maximálního výkonu a odpočinku.



JANA HAVRDOVÁ
profesionální instruktorka

CO VÁS ČEKÁ NA TRÉNINKU?

V praxi to vypadá tak, že na každém stanovišti stráví každý ze cvičících určitý čas (u anaerobního cviku je to zpravidla 30 sekund, což je v kruhovém tréninku základní interval, u aerobního pak 30 až 60 sekund). Pak následuje pauza, která trvá 10 až 30 sekund pro přechod na další stanoviště. „Během hodinové lekce se takto otočíme a zvládneme cviky v kruhu i několikrát, přičemž mezi jednotlivými cykly se opět dělá pauza, většinou trvá jednu až tři minuty. Variant kruhového tréninku je nespočet: ať už cvičíte vevnitř, nebo venku. Podle intenzity může trvat půl hodiny nebo hodinu, a někdy místo času můžete sledovat počet opakování daného cviku (tato varianta je ovšem lepší pro sólo trénink),“ vysvětluje Jana Havrdová.

CO TO ZNAMENÁ:

anaerobní cvičení: cvičení vysoké intenzity, které je prováděno v kratších časových úsecích, cviky se zaměřují na zvyšování fyzické kondice a posilování srdce (posilování, veslování apod.)

aerobní cvičení: cvičení, které je nižší intenzity, provádí se po delší dobu a pomáhá spalovat tuky, patří sem chůze, běh, jízda na kole atd.

workoutové hřiště: jedná se o promyšlenou soustavu různých hrazd, bradel, žebřin a dalších doplňků a jednoduchých prvků, které slouží k posilování a cvičení s vlastní vahou

Jezte lépe a zdravěji!

Jak spojit chuť na něco dobrého, požitek z kvalitního jídla a pocit, že děláte něco pro své zdraví a kondici? Vyzkoušejte naše jarní fit tipy.



PROBIOTIKA A VITAMINY

Chcete odlehčit jídelníček? Pak vás nadchnou zakysané jogurtové nápoje Krajanka Každé ráno, vyrobené podle tradičních receptur. Nápoje jsou k dostání v příchutích natur (přírodní bílá), broskev s maracajou a jahoda a oceníte je jako vydatnou, zdraví prospěšnou svačinku kdykoli během dne. Požití je ale můžete rovněž při výrobě domácího smoothie. Prodávají se v praktickém obalu (plastové láhvi), který se dá kdykoli znovu uzavřít a hodí se i pro školáky ke svačině. Jogurtový drink Krajanka Každé ráno, Alimpex, 19,90 Kč (280 ml)

ČOKOLÁDU? ALE JISTĚ!

Hřešit bez výtěku? S vysoce kvalitní čokoládou, která neobsahuje žádný přidaný cukr ani palmový olej, si můžete svou sladkou chvíli užít bez obav o linii. Základ tvoří kakaové máslo nebo kakaová hmota a maltitol, což je čistě přírodní sladidlo, které obsahuje přibližně poloviční množství energie (kalorií) než cukr. Vybírat můžete hned ze tří variant: hořká, mléčná a lískový oříšek. Čokolády HealthyCo Sugarfree Chocolate, 50 Kč (100 g)



CHIPSY Z LUŠTĚNIN

Večerní mlsání k televizi, vínu nebo rychlé občerstvení pro nečekanou návštěvu, to jsou hrachové chipsy s mákem. Objevte křupavou pochoutku z hrachu, která je nejen chutná, ale obsahuje spoustu bílkovin a vlákniny, je bezlepková a bez palmového oleje. Na chipsech si pochutnají také vegani a nenajdete v nich konzervanty ani barviva. Dobře poslouží rovněž jako malá svačinka po sportu, na výletě či v kanceláři.

YesChips Hrachové s mákem, 39 Kč (80 g)



CHIA PISTÁCIOVÝ KOKTEJ

Začněte nový den lahodným sladkým koktejlem plným energie, který vám pomůže na cestě za štíhlejší postavou. Koktejl s vitaminy a minerály je založen na účincích blahodárných chia semínek, vyniká chutí pistácií a dochucen je špetkou čaje matcha. Obsahuje syrovátkový protein, který zvyšuje pocit sytosti, i vlákninu potřebnou pro hubnutí a omega-3 mastné kyseliny vhodné pro imunitu. Jednoduše ideální snídaně nebo zdravá svačina kdykoli během dne.

Chia Shake Pistáciový, 399 Kč (450 g)

VELIKONOČNÍ ZDRAVÝ MIX

Překvapení pro děti, originální dobrota pro malé koledníky nebo prostě mlsání pro sváteční chvíle volna, to je speciální velikonoční překvapení plných sladkých vajíček. Křupavý sníadaňový mix Mixit je plný kukuřičných a ovesných lupínek a malovaných kraslic v barevném tubusu. Doplnuje je sušené ovoce (meruňky, fíky, klikva), čokoládové křupinky, ořechy a plátky mandlí.

Veli-koko-noční mix, Mixit, 239 Kč (700 g)



RANNÍ RITUÁL

Zpříjemněte si každodenní vstávání výtečnou snídaní, na kterou se budete těšit. Seznamte se s novými celozrnnými sypanými müsli se třemi druhy čokolády od Bonavity. Jedna porce vám dodá dostatek energie na celé dopoledne, takže nebudete mít brzy opět hlad. Müsli jsou plné vlákniny a bílkovin, obsahují čtyři druhy vloček a výborně chutnají v kombinaci s mlékem nebo jogurtem. Zamilují si je i děti. Müsli sypané trio čokoláda (mléčná, hořká, bílá), Bonavita, 63,90 Kč (750 g)



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:
ESSENTÉ DAY CREAM SPF 30 / DENNÍ KRÉM SPF 30

Ochranný lehký krém je vhodným přípravkem i pro tu nejcitlivější pokožku. Pleť je chráněna před buněčným poškozením způsobeným UVA i UVB zářením. Vitamin E má skvělé antioxidační účinky, brání pokožce v předčasném stárnutí a napomáhá buněčné regeneraci. Hydractin, kyselina hyaluronová a D-panthenol pleť zklidňují, hydratují, zanechávají ji jemnou, hebkou a svěží.

Aktivní látky: D-panthenol, Hydractin, kyselina hyaluronová, vitamin E, UVA + UVB filtry.

Jak působí na pleť:

- díky UV filtrům chrání pokožku před stárnutím vlivem slunečního záření
- přispívá k rychlejší regeneraci kožních buněk a ke zlepšení elasticity pleti
- intenzivně hydratuje pokožku
- zanechává dokonale ošetřenou a před sluncem dobře chráněnou pleť

Použití: Denní krém aplikujte před zahájením slunění – rovnoměrně naneste na pokožku a rozetřete. K udržení ochrany aplikaci opakujte, zejména při zvýšeném pocení, po koupání nebo osušení ručníkem.

Dávkování: Na ochranu pokožky celého těla dospělé osoby průměrné velikosti je třeba 36g opalovacího krému, tj. přibližně 6 čajových lžiček. Menší množství použitého přípravku podstatně snižuje stupeň ochrany pokožky.

Doporučení: Nezůstávejte na slunci příliš dlouho, i když jste použili prostředky na ochranu proti slunečnímu záření. Nevystavujte kojence a malé děti přímému slunci. Nadměrná expozice slunci představuje vážné zdravotní riziko. Použitím menšího množství opalovacího prostředku významně snižujete ochranu své pleti.

Tip: Je velmi vhodný a příjemný jako běžný denní krém v jarních i letních měsících.

Essenté je špičková česká kosmetika, která využívá nejnovější vědecké poznatky z oblasti kosmetologie a dermatologie. Kosmetické přípravky tady odborníci vyvíjejí tak, aby stimulovaly kožní buňky k vlastní tvorbě kolagenu a elastinu. To přispívá ke správné funkci a zdraví pokožky a zabraňuje jejímu předčasnému stárnutí. Více na www.essente.cz



— ESSENTÉ —
BEAUTY INSTITUTE

Budte
v obraze
jen za
474 Kč!

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

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Jak vést úspěšný salon
- ❖ Velká mozaika přípravy na léto
- ❖ Znáte trojlístek krásy?
- ❖ Etiketa v salonu – jak ztratit klientku ve třech krocích
- ❖ Věda ve službách krásy
- ❖ Zázračné oleje

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE
20. KVĚTNA 2021

KOSMETIKA
& Wellness

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

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

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

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

Daniela Winklerová

Fotografie

Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

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

Objednávka předplatného

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

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

Distribuce

PNS, a. s.

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

Toto číslo vyšlo 25. 3. 2021

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

Sestra sympatie INTERNETU

Sestra sympatie



11. ročník

Protože nám vývoj epidemické situace nedovolí uskutečnění plesu Sestry na sál! a protože i přesto chceme, aby diváci mohli ovlivnit jeden z titulů, rozhodli jsme se, že z původního titulu Sestra sympatie plesu pro letošní ročník uděláme titul Sestra sympatie INTERNETU.

Na webových stránkách sestrasympatie.cz budou uveřejněny absolutní finalistky, z nichž budete moci volit od 15. března 2021 Sestru sympatie INTERNETU.

Pomozte vaši favoritce zasláním SMS hlasu. Je to ve vašich rukách!

www.sestrasympatie.cz



we make media

We Make Media, s. r. o. / tel.: +420 778 476 475
e-mail: info@wemakemedia.cz / web: www.wemakemedia.cz

Dr.Max⁺

Zlatý partner

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

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

Kontakt:



Press21 s. r. o.

Holečkova 103/31

150 00 Praha 5 – Smíchov

tel.: +420 720 704 199

www.press21.cz

e-mail: info@vitalnisenior.cz

**Vitalnisenior.cz
přináší informace
z následujících oblastí:**

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

Více informací najdete
na www.vitalnisenior.cz.

S námi neminete cíl!

press21

www.press21.cz

vitalní senior

Vitalitou ke spokojenosti

Domá Rybníky Zdraví Cestování Kam zajít Zábava Vnošůvka Receipty Ze života Jihla 50+ Soutěže

Jaro z pohledu psů může být krásné i nebezpečné

MÁTE PŘÍZNAKY INVALIDITY DRUHÉHO ČI TŘETÍHO STUPNĚ?

RETAIL NEWS

Ročník X, 1-2/2020
79 Kč / 4,90 €

Kamenný obchod se digitalizuje, musí...
Jak oživit "staré" družstvo?
Mladí průměrně letos dál zpomalí tempo
Pokázně na nákupu svého robota?

„Internetový obchod ovlivňuje podobu průmyslového developmentu.“ říká Tomáš Míček, ředitel P3 v České republice

www.retailnews.cz

KOSMETIKA & Wellness

březen-duben 2020
79 Kč / 3,50 €

Speciální příloha o EET

Injekce mládí

Narovnejte svůj úsměv!

„Mezi osobností, které ovlivnily můj byznys, patří paní Olga Knoblochová,“ říká Alexandra Fričová z Kliniky krásy PHYRIS

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

