

KOSMETIKA

& Wellness

květen-červen 2021

89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

Jak se vyhnout
vlasové pohromě

Ošetření
pro princezny

Co se
děje pod
rouškou?

Zlato
PROSVĚTLÍ
POKOŽKU

„Jako spolupracovnice hledáme osobnosti,“
říká Mgr. Ladislav Kavan, majitel generálního
zastoupení značky GERnétic na našem trhu.



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

S námi neminete cíl!

press21

www.press21.cz





NIC NENÍ SAMOZŘEJMOST!

Nikdy není tak zle, aby nemohlo být hůř. Napadla vás loni někdy tahle věta, když se okolo nás začala utahovat smyčka koronavirových strachů a zákazů? Mě tedy ne. A myslím, že většina z nás si nechce ani v těžké době připustit, že by se situace mohla ještě zhoršit. Jenže ona se horšila! Když se tak stalo, přijali jsme nová pravidla hry – a těšili se na dobu, kdy se všechno uvolní. Naučili jsme se to, co dobře znali naši předkové: radovat se z každé maličkosti, možná trochu i pokoře. Takový je zkrátka život, chvíli je hůř, chvíli je líp. Akorát že takové „hůř“ jako v loňském roce a začátkem letošního, které postihlo prakticky celou planetu, dosud nikdo nezažil. Vůbec nechci zlehčovat stav válečného ohrožení, známe ho ostatně jenom zprostředkovaně. Když se ale vnoučata nesmí vidět s babičkou, přátelé se bojí potkat jeden druhého, není možné jít si poklábovit s kámoškou, když chybí blízký kontakt a dotyk, je to zlé...

Honem pryč z toho pesimismu, obraťme list: která z vás se po rozvolnění neradovala jako malé děcko, že si může svou pleť utrápenou pod respirátorem nechat opečovat v kosmetickém salonu a vlasům dodat slušivý účes u profesionálů? Dojít si na manikúru a pedikúru! A neradovaly jsme se jenom my klientky, ale šťastní byli i ti, co o nás pečují. Tyhle radosti zmiňuju samozřejmě proto, že se náš časopis právě jimi zabývá. Šťastných chvil bylo ale víc: možnost opustit okres, nemuset spěchat z procházky před 21. hodinou, dojet si na chalupu, navštívit prarodiče, nedívat se z okna do liduprázdných ulic. Příroda se teprve nedávno zazelenala a my jsme rozkvetli. A uvědomili jsme si, jak tyto radosti bereme jako samozřejmost. A došlo nám, že to tak vždycky nemusí být. Vůbec si nepřeju, aby nás okolnosti ještě někdy podrobily tak kruté zkoušce. Byla to strašná doba a můžeme si jen přát, aby se neopakovala. Teď je naší milou povinností radovat se i z drobností. Vždyť právě z nich se skládá ten náš velký svět!

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

Hana Profousová

Z VAŠICH DOPISŮ

Milá redakce, když se mi letos na jaře dostal váš časopis prvně do ruky, nečekala jsem, že mi tak významně změní život. Dočetla jsem se tam o intimních operacích, tedy o problému, který mě trápil po porodu, ale neměla jsem odvahu se nikomu svěřit. Najednou jsem se dočetla, že je to problém poměrně běžný a že má i řešení. Sebrala jsem odvahu a navštívila MUDr. Svobodu, o němž se v článku psalo, že má s těmito operacemi velké zkušenosti. Jsem moc šťastná, že jsem se zbavila strachu a studu a zákrok jsem podstoupila. Opravdu mi to zvedlo sebevědomí a zlepšilo i partnerský vztah.

Adéla P.

KOSMETIKA & Wellness
lizeň-červen 2021
89 Kč, předplatná 79 Kč / 6 €

Vyplatí se vzdělávání kosmetiček?
Cena není lék na covid
Klíč ke krásným křivkám
Bodyguardi PUVABU

„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



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



ZLATO PROSVĚTLÍ POKOŽKU 6
ESTETICKÉ STRÍPKY

TAJNÉ RECEPTY PROTI STÁRNUTÍ 8
NOVINKY ZE SVĚTA

OŠETŘENÍ PRO PRINCEZNY 9
RESTART MLÁDÍ

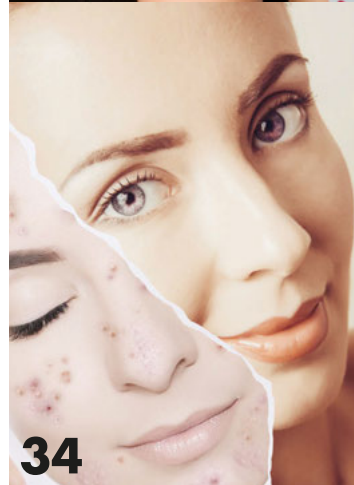
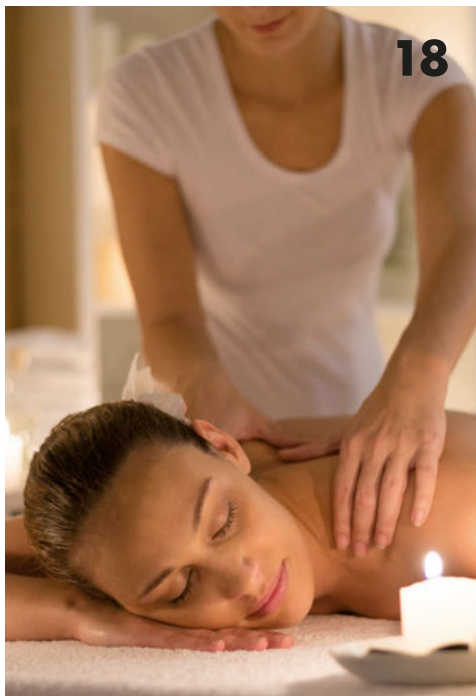
TAJEMSTVÍ KRÁSY

CO SE DĚJE POD ROUŠKOU? 10
ROUŠKY A RESPIRÁTORY SE STALY BĚŽNOU SOUČÁSTÍ NAŠEHO ŽIVOTA. MŮŽOU PLEŤ POŠKODIT, NA DRUHÉ STRANĚ JÍ I PROSPĚT. JAK SE POSTARAT O PODRÁŽĚNOU POKOŽKU? CO SVĚDČÍ ODLIŠNÝM TYPŮM PLETI?

ETIKETA V SALONU – JAK ZTRATIT KLIENTKU VE TŘECH KROČÍCH 14
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

10 OTÁZEK, NA KTERÉ SE KLIENTI STYDÍ ZEPTAT 18
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

JAK MÍT FRANCOUZSKÝ „ŠMRNC“ 22
FRANCOUZKY MAJÍ „NĚCO“, DÍKY ČEMUŽ JSOU NEODOLATELNÉ. PODĚLÍME SE S VÁMI O NĚKOLIK TRIKŮ, KTERÉ VÁM POMŮŽOU ODHALIT TAJEMSTVÍ FRANCOUZSKÉHO SEX-APPEALU



PŘEDNOST, NEBO PROKLETÍ? 24

ODSTÁTÉ UŠI, VELKÝ NOS, TENKÉ RTY, VÝRAZNÁ PIHA ČI MNOHO DALŠÍCH DROBNOSTÍ NÁS NĚKDY DOKÁŽOU PĚKNĚ POTRÁPIT, ALE TAKÉ NÁS MŮŽOU ČINIT JEDINEČNÝMI

JAK SE VYHNOUT VLASOVÉ POHROMĚ 26

JE PŘÍJEMNÉ SVĚŘIT SE PŘI BAREVNÉM OŽIVENÍ VLASŮ DO RUKOU ODBORNÍKA. V POSLEDNÍ DOBĚ SE VŠAK UKÁZALO, ŽE TO NENÍ VŽDY MOŽNÉ. MNOHO ŽEN PROTO MUSELO PŘIKROČIT K DOMÁCÍMU BARVENÍ

JAK VONÍ LÉTO? 28

KAŽDÉMU TROCHU JINAK. POJĎTE SE ZASNÍT. ZAVŘETE OČI A PŘEDSTAVTE SI IDEÁLNÍ LETNÍ DEN. JAKOU VŮNI SI K NĚMU VYBRAT?

ŘEKNOU VÍC NEŽ RTY... 32

OČI JSOU SPOLU S RUKAMA HLAVNÍM ŘEČNÍKEM MIMOSLOVNÍ KOMUNIKACE. POKUD SE ÚSTA SKRÝVAJÍ ZA ROUŠKOU, PLATÍ TO DVOJNÁSOBNĚ. JAK JE LÍČIT, CO BY TOMU MĚLO PŘEDCHÁZET A CO NÁSLEDOVAT?

JAK ZATOČIT S PUPÍNKY? 34

CO DĚLAT, KDYŽ NÁS AKNÉ PROVÁZÍ I V DOSPĚLOSTI

POZOR, PADAJÍ VLASY! 36

NACHÁZÍTE KAŽDÝ DEN VE SPRŠE HODNĚ VLASŮ? JE NA MÍSTĚ HLEDAT PŘÍČINU NEBO SE OBRÁTIT NA ODBORNÍKA

DOKONALÉ TĚLO**LETEM SVĚTEM PŘED LÉTEM 38**

AŤ UŽ NÁM SITUACE UMOŽNÍ LÉTO PROŽÍT KDEKOLIV, BUĎME NA TUTO KRÁSNOU SEZONU DOBRĚ PŘIPRAVENY, PROTOŽE NÁM TO PATŘIČNĚ ZVEDNE SEBEVĚDOMÍ

SMRT TUKOVÝCH BUNĚK 42

TRÁPÍ VÁS TUKOVÉ POLŠTÁRKY NA BŘÍŠE, NA STEHNECH, V OBLASTI BOKŮ, KOLEN NEBO TŘEBA POD BRADOU? NA KLASICKOU LIPOSUKCI SE VÁM NECHCE? ZKUSTE JEJÍ NEINVAZIVNÍ PODOBU

K SUKNI PATŘÍ KRÁSNÉ NOHY 44

BLÍŽÍ SE LÉTO A TEDY DOBA, KDY JE BUDEME UKAZOVAT VÍC NEŽ KDY JINDY. NĚKTERÉ Z NÁS SE UŽ ŠORTEK A MINI NEMŮŽOU DOČKAT, PRO JINÉ JE TO ZLÝ SEN...

VŠE PR/O ZDRAVÍ**NEMOC ZAČÍNÁ VE STŘEVECH 48**

V TĚTO DOBĚ JE DŮLEŽITÉ MYSLET NA POSÍLENÍ OBRANYSCHOPNOSTI. PRÁVĚ IMUNITNÍ SYSTÉM NÁS MŮŽE PŘED NÁKAZOU OCHRÁNIT, ANEBO ALESPŮN ZAJISTIT, ABY BYL PRŮBĚH NEMOCI CO MOŽNÁ NEJLEHČÍ

**LÉK NA ZÁDA? ZMĚNA ŽIVOTA! 50**

V DOBĚ, KDY VĚTŠINU ČASU TRÁVÍME U POČÍTAČŮ, TABLETŮ, ZKRÁTKA VSEDĚ, TRÁPÍ BOLESTI ZAD TAKÉ MLADŠÍ ROČNÍKY, NEZŘÍDKA I DĚTI

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**JAK SI UDRŽET PSYCHICKOU POHODU 52**

NENÍ VŽDY LEHKÉ PŘIZPŮSOBIT SE NOVÝM PODMÍNKÁM BEZ VĚTŠÍCH PROBLÉMŮ

DEJTE ZELENOU ZELENÝM POTRAVINÁM 54

PROČ JÍST POTRAVINY S TOUTO BARVOU? ČISTÍ ORGANISMUS, DODÁVAJÍ SÍLU A ENERGIÍ, PODPORUJÍ SPRÁVNÉ TRÁVENÍ A IMUNITU. A CO VÍC, POMÁHAJÍ PŘI BOJI S PŘEBYTEČNÝMI KILY

SLADIT SE DÁ I ZDRAVĚ 56

CUKR ROZMAZLUJE VAŠE CHUŤOVÉ POHÁRKY, RYCHLE DODÁ ENERGIÍ, ALE PRO ZDRAVÍ NENÍ ŽÁDNÝM PŘÍNOSEM

ZKRÁŠLOVÁNÍ OD A DO Z 58

V NABÍDCE KOSMETICKÝCH SALONŮ SE NĚKDY OBJEVUJÍ POJMY, KTERÉ JSOU PRO NÁS TAK TROCHU OŘÍŠEK. CO SI POD NIMI PŘEDSTAVIT?

PŘÍRODA UZDRAVUJE (3) 60

INFEKCE MOČOVÝCH CEST POSTIHUJE MNOHEM ČASTĚJI ŽENY A MNOHO Z NICH TRPÍ NEMOCÍ CHRONICKY, INFEKCE SE JIM VRACEJÍ, NĚKDY JIMI TRPÍ TŘÍKRÁT I VÍCKRÁT ROČNĚ

ĚČKO POMÁHÁ V REGENERACI 63

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

JDĚTE NA TO S CHUTÍ! 64

JAK ZAČÍT JÍST ZDRAVĚJI? PŘINÁŠÍME INSPIRACI, ČÍM SI OBOHATIT KAŽDODENNÍ JÍDELNÍČEK, DODAT TĚLU POTŘEBNÉ ŽIVINY, A NAVÍC JEŠTĚ ZAPRACOVAT NA LEPŠÍ FIGUŘE

ZLATO PROSVĚTLÍ POKOŽKU

Zlato má na nás blahodárné účinky, a nejen v podobě šperků. Jeho chemické složení totiž dokáže aktivovat kožní buňky k produkci velkého množství kolagenu, elastinu a nových kapilár. Zlatem protkané pokožce se navrátí svěží barva i přirozená zář díky mezoterapii, při níž se kanylkou do podkoží aplikují zlaté nitě. Pozvednou povadlé tkáň a obnoví ztracené kontury obličeje.



Estetické střípky



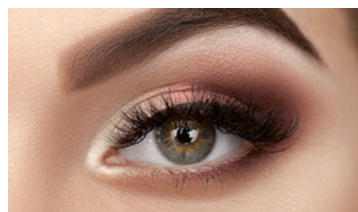
NEBUĎTE SMUTNÉ!

Stárnutí mívá velmi často vliv na to, jak se tváříme. Ptá se vás často někdo, proč vypadáte tak smutně? Na vině mohou být oční víčka, která věkem ztrácejí na elasticitě a ochabují. Řešením je blefaroplastika. „Samotný zákrok je velice jednoduchý. Chirurgicky odstraníme přebytečnou kůži s podkožním tukem a oči získají mladistvější vzhled. Díky tomu naši pacienti působí veseleji, což se odráží také na přístupu jejich okolí. I proto operace očních víček patří mezi naše nejoblíbenější,“ vysvětluje MUDr. Lucie Kalinová, vedoucí lékařka Brandeis Clinic.

SLUNCE ANO, SKVRNY NE!

Sluneční paprsky nám sice přidají na náladě, ale někdy také na pigmentu, pokud se dostatečně nechráníme. Jako obranu můžeme

vyzkoušet denní a noční sérum k sjednocení barvy pleti a omezení tvorby pigmentových skvrn španělské značky Endocare. Dodává pleti jas a pomáhá předcházet hnědým flíčkům.



KDYŽ UŽ JSOU Z NAŠEHO OBLIČEJE ČASTO VIDĚT JENOM OČI, AŽ JSOU VÝRAZNÉ! IN JSOU PROTO OČNÍ LINKY. ZAJÍMAVÝ VÝRAZ DODAJÍ, UDĚLAJÍ-LI SE JEN OD PŮLKY VÍČKA K VNĚJŠÍMU KOUTKU A KOUSEK ZA NĚJ. A JESTLIŽE JEŠTĚ ŘASY NATOČÍTE KLEŠTIČKAMI, BUDETE NAPROSTO NEPŘEHLÉDNUTELNÍ!

PRO PSYCHICKOU POHODU

Odborníci se shodují v tom, že pro dobrý vzhled a psychický stav je nutné vyvarovat se stresu. Přidělává vám vrásky hormonální nerovnováha (deprese, poruchy spánku apod.)? Vyrazte proti ní s doplňky stravy s ověřenými bylinnými extrakty, jako je např. GS Merilin Harmony, nejúčinnější alternativní lék na akutní příznaky přechodu. „Doplňky stravy se musí užívat jeden až jeden a půl měsíce, abychom viděli jejich účinek,“ radí gynekoložka MUDr. Zoja Čurilová Roháčová.



VYZKOUŠEJTE DOMÁCÍ PLEŤOVOU MASKU Z MEDU!

MED NANESTE NA POKOŽKU A PO ČTVRT HODINĚ PŮSOBNÍ HO OPLÁCHNĚTE VLAŽNOU VODOU.

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnéic

„Mým oblíbeným úslovím je, že všechno je v hlavě. Je tam úspěch i neúspěch, radost i smutek, přátelství i nepřátelství a myslím si, že i zdraví a nemoc. V hlavě máme různé předsudky, které jsme během života získali a které ovlivňují naše chování. Jedním z mýtů je, že se nemáme vnucovat a že se zákazník ozve sám, až bude něco potřebovat. Ale ve skutečnosti si lidé až při dodání výborné služby nebo produktu uvědomí: „Škoda, že jsem to neměl/a či nevěděl/a dřív“. Vycházejte z toho a nabízejte i služby a produkty, o které si klientka sama neřekne. Myslete za ni. Neví, že něco takového máte, a už vůbec ne, že něco takového potřebuje. Pokud jsou vašim cílem spokojení klienti, je toto jedna z cest k vašemu úspěchu. Přeji vám mnoho radosti.“



Mgr. Ladislav Kavan

PAYOT

P A R I S



MY PAYOT MY PAYOT CRÈME GLOW

KRÉM PLNÝ VITAMÍNŮ PRO ROZJASNĚNÍ PLETI

www.payot.cz @payotcz #mypayot



www.eshop.payot.cz

Novinky ze světa

ŠTÁVA Z ČERVENÉ ŘEPY = STRÁŽCE ZDRAVÍ

Výhody řepného džusu pro zdraví jsou už dlouho známe. Potvrzují to i výsledky nedávné britské studie publikované v časopise Redox Biology, podle níž konzumace čerstvě vylisované řepné šťávy zlepšuje cévní a kognitivní zdraví u starších lidí. Vědci z univerzity v Exeteru provedli výzkum u jedinců ve věku 70 až 80 let, kteří konzumovali šťávu z červené řepy po dobu deseti dnů dvakrát denně. Zjistili u nich prokazatelně nižší krevní tlak díky účinku vysokého obsahu anorganických dusičnanů. „Stárnutí charakterizuje snížená produkce oxidu dusnatého, což může způsobit problémy kardiovaskulárních a kognitivních funkcí,“ vysvětlují vědci. Zaznamenali i výhody spojené s lepším orálním zdravím, když zjistili, že účastníci výzkumu měli po deseti dnech v ústech méně bakterií spojených se záněty. „Naše výsledky naznačují, že potraviny s vysokým obsahem dusičnanů – v tomto případě řepná šťáva – už za pouhých deset dní můžou výrazně změnit orální mikrobiom (směs bakterií) k lepšímu. Dlouhodobě dobrý stav tohoto orálního mikrobiomu by mohl zpomalit negativní cévní a kognitivní změny spojené se stárnutím,“ říká hlavní autorka studie Anni Vanhatalo. Předchozí studie také prokázaly souvislost mezi vysokou koncentrací dusičnanů v moči a nižším rizikem hypertenze. Riziko cévní mozkové příhody bylo podle výzkumů díky pravidelné konzumaci také nižší. Již dříve byly pozorovány ochranné účinky proti rakovině nebo „špatnému“ cholesterolu.



TAJNÉ RECEPTY PROTI STÁRNUTÍ

Doktor Claude Chauchard z Paříže, uznávaný odborník na výživu a prevenci stárnutí, prozrazuje své oblíbené recepty pro zachování mladistvé pleti. Kvalitní výživa a dobrá hydratace jsou podle něho základním kamenem pro oddálení „vrásčité pokožky“. Proto je nutné dostatečně pít, a to zejména čerstvě připravené zeleninové šťávy. Doporučuje denně až 4 velké sklenice šťávy, například z mrkve, okurky, celeru, citrónu a čerstvých bylin. Buňky našeho organismu také ocení esenciální aminokyseliny, zejména glutamin, arginin, valin, leucin a isoleucin. Glutamin je ideální prostředek pro zlepšení imunity, která také udržuje zdravá střeva, jež jsou mimochodem základem krásné a zdravé pokožky. Doktor Chauchard doporučuje 3 až 5 gramů glutaminu denně. V některých potravinových doplncích glutamin bývá v kombinaci s výše zmíněnými esenciálními aminokyselinami. Zpevnění, pružnost, problém jemných vrásek a suché pokožky zeleninové šťávy a aminokyseliny vyřeší lépe než nákladná kosmetika. Svým pacientům doktor navíc předepisuje důležité antioxidanty: pro pokožku především vitamin A, denně po dobu ne delší než 6 měsíců, případně také beta karoten. A do účinného koktejlu přidává další nezbytné antioxidanty: vitamin E, C a D. Pokud jde o minerály, pro pokožku, nehty a vlasy je důležitý i zinek v dávce 25 mg až 50 mg denně ve formě citrátu zinečnatého, který usnadňuje vstřebávání. Zinek mimo jiné pomáhá také při problémech s akné. Pokud jde o nedokonalosti pleti, je nutné zajistit správné fungování zažívacího traktu. Odborník doporučuje psyllium indické a současně 2 probiotické tobolky, z nichž každá obsahuje nejméně 5 miliard bakterií 4 až 5 různých kmenů. A abychom dosáhli dokonalého komfortu pokožky, neměli bychom podle doktora Chaucharda také zapomínat na polynenasycené mastné kyseliny. Ideální je konopný olej (1 polévková lžice po snídani), který nabízí vzácnou vyváženou kombinaci různých nenasycených mastných kyselin. Můžete jej nahradit i řepkovým nebo olivovým olejem lisovaným za studena. A pro dokonalou regeneraci na závěr doporučuje třítydenní kúru z mořského kolagenu.

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

OŠETŘENÍ PRO PRINCEZNY

Do tuzemska dorazil klinický beauty koncept, který si oblíbily náročné ženy a dokonce i členky královské rodiny v Monaku, kde společnost sídlí. Pod značkou Reneve se skrývají nejmodernější přístroje kombinující procedury estetické dermatologie. Je to například Plasmatec pracující na principu frakční plazmy, který pozitivně ovlivňuje tvorbu kolagenu a elastinu a stimuluje látkovou výměnu buněk. Je skvělým pomocníkem při úpravě očních víček a očního okolí, zesvětlení pigmentových skvrn, řešení vrásek, kontur rtů, jizev, strií a řady dalších problémů. Přístroj Revitex je dobrou volbou, pokud toužíte po pevnějších konturách tváře, krku a dekoltu, lepší elasticitě kůže nebo byste rády zatočily s dvojitou bradou. Tato technologie kombinuje energii mikroskopicky zaměřeného ultrazvuku s účinky vysokofrekvenčního záření a podporuje tvorbu kolagenu. Technologie Oxyage zase poskytne vaší pokožce okysličenou a novou energii. Kombinuje přitom čtyři technologie: oxyporační systém s anti-agingovými a revitalizačními účinky, mezoporaci, která stejně jako mezoterapie dokáže doručit aktivní látky hluboko do tkáně, ale bezbolestně, speciální mezomasáž a kryoelektroforézu, která pomocí mikroproudů dostává aktivní látky speciální kryokosmetiky, kam je potřeba. Na celulitidu a tukové polštářky jsou pak vynikajícími specialisty přístroje Acryos a Lipotouch. „Ošetření jsou šetrná a bezbolestná a jejich účinky lze udržovat kosmetickými produkty vybranými na míru,“ vysvětluje Adél Voráčková z ABClinic Art & Beauty, které se podařilo dovést Reneve koncept do Čech.

Restart *mládež*

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

OMLÁDNĚTE DÍKY TUKU!

Omladit svou tvář dnes můžete různými způsoby: výplněmi, botoxem, plazmaterapií, nitěmi, liftingem nebo lipofillingem, tedy vlastním tukem. Velkou výhodou přenosu tuku je, že nejen získáte mladistvější vzhled, ale zároveň si zformujete postavu. Trápí vás větší boky, břicho či stehna? Nechtěný tuk vám poslouží k omlazení tváře. „Během jednoho zákroku se tuková tkáň z problematických partií liposukcí odsaje a aplikuje tam, kde vám bude naopak slušet. Lipofilling lze srovnat do jisté míry s výplněmi kyseliny hyaluronové, působí však přirozeněji,“ vysvětluje MUDr. Andrea Musilová z Kliniky YES VISAGE. „Kromě vlastního objemu dodá pleť i jiné látky, které v kůži už po určitém čase chybí nebo jich je málo. Po zákroku tedy dochází i k regeneraci pokožky. Tohoto efektu se využívá také u léčby jizev nebo omlazení hřbetu rukou.“

Hana Profusová

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**



CO SE DĚJE POD rouškou?

Roušky a respirátory se staly běžnou součástí našeho života. Nepříjemnou, ale především v prostorách, kde se setkává víc lidí, nutnou. Můžou pleť poškodit, na druhé straně jí i prospět. Jak se postarat o podrážděnou pokožku? Co svědčí odlišným typům pleti? Můžeme si dovolit make-up?

Roušky pleti většinou neprospívají. Odezva obličeje závisí na řadě okolností, na počasí, na typu pleti, na době, po jakou ji máme nasazenou. K jaké reakci může dojít? Pokožka nemůže volně dýchat, zapařuje se a tření s látkou vyvolává nežádoucí reakce. Dráždění, svědění, zapáření, množení patogenů. Nejvíce to pocítují sestřičky, lékaři, zdravotníci a všichni ostatní, kteří se obětavě starají o nemocné a nakažené a zajišťují bezpečí i pro nás ostatní. Oni musí nosit nepohodlné ochranné pomůcky po mnohem delší dobu než lidé v méně rizikových profesích. Pokud je ale nosíme jen po omezenou dobu, dokážou na druhé straně zvýšit hydrataci pleti, plní vlastně úlohu jednoduché hydratační masky.

POZOR PŘI AKNÉ!

Nejvíce ubližují masky pleti, která už nějak potíže má. Takovým ohroženým druhem je především citlivá pleť se sklony k tvorbě akné, ekzémů nebo dermatitidy. Pokožka se pod rouškou potí, a protože nemůže volně dýchat, množí se na jejím povrchu bakterie a ty pak podporují vznik pupínek nebo ekzémů. Abychom tyto bakterie udržovali ve správném množství, je potřeba v první řadě udržovat čistotu a pleť správně vyživo-

vat nejen zevnitř, ale i zvenku. K běžnému ošetření tváře přidejte ještě péči pomocí přípravků s probiotiky a prebiotiky. Vyzkoušejte mimo jiné domácí pleťovou masku z jogurtu s obsahem probiotik.

CO DĚLAT PŘI ZACERVENÁNÍ

Systematicky je třeba zabývat se i pokožkou náchylnou k začervenání a praskání žilek. Pokud se o ni nestaráme vhodným způsobem, objevují se rozsáhlejší projevy precitlivělosti, jež může dlouhodobě vést ke vzniku kuperózy, trvalému zarudnutí s rozšířením malých povrchových cév. Proto aktivně předcházejte začervenání pleti, vybírejte přípravky přímo cílené na tento problém. Maximálně obličej hydratujte, pravidelně a šetrně ho čistěte. Kožní lékařka MUDr. Andrea Vocilková radí: „Když rouška dobře sedí, dochází pod tímto krytím k mírnému pocení až zapaření pokožky. To může znamenat problém pro pleť s atopickými sklony či seboroickou dermatitidou. Lidem s citlivější kůží bych doporučila krémy, které urychlují hojení, například takové, jež se používají u miminek na ošetření kůže pod plenkami.“

ŽÁDNÉ RAZANTNÍ AKCE

Omezený přístup kyslíku a zpomalení procesu přirozené buněčné obnovy se proje-

vuje i na suché pleti, především šupením. Důležité je obličej – hlavně nos a jeho okolí a okolí rtů – pravidelně promazávat, používat hydratační a ochranné krémy, které pomůžou obnovit ochrannou bariéru. O to víc je pak nutné pokožku čistit. Je třeba si udělat čas ráno i večer na důkladnou očistu a zbavit se nečistot, zbytků krémů a odumřelých buněk. Žádné razantní akce však nejsou na místě. Postupy by měly být šetrné, neagresivními přípravky. Obličej omývejte bylinkovými odvary. Heřmánek hojí, ale trochu vysušuje, je vhodný pro mastnější pleť. Pro suchou se víc hodí řepík lékařský léčící záněty a podráždění.

CO KDYŽ MÁME LIŠEJ?

„Lišejem je obvykle označováno vytvoření ložiska podrážděné začervenalé pokožky různé etiologie,“ vysvětluje MUDr. Markéta Majerová, korektivní dermatoložka z Medicom Clinic. A právě nošení roušek se může stát spouštěčem. „Pokožka obličeje je velmi citlivá a reaktivní, a proto je nutné zabránit rozšíření lišejem na větší plochu. K omývání pleti lze v takovém případě použít Jarischův roztok, což je borová voda s glycerinem, nebo převařenou vodu. Ke zklidnění bych doporučila zinkovou pastu v kombinaci s ichtamolem – pomáhá i na počínající dermatitidy. Ve vlhčím prostředí se můžou po-

KOSMETIKA PRO PODRÁŽDĚNOU POKOŽKU



Krém pro hypersenzitivní pokožku se sklonem k začervenání a zánětu. Extrakt z jerlínů japonského, skvalen či vitamin E přináší její úlevu, Essenté, 590 Kč



Denní a noční krém Aqua Biotic s probiotiky a protizánětlivou pivoňkovou vodou, Astrid, 99,90 Kč



Krém Acne control zklidňuje problematické oblasti. Reguluje tvorbu mazu, snáší ho i atopická pokožka, Essenté, 590 Kč



Bionic Face, denní i noční mastný krém pro všechny typy pleti, zejména pro suchou, velmi citlivou až atopickou, NeoStrata, 1159 Kč

Čističí pleťová mléka odstraňují odolné a hrubší nečistoty. V řadě Aqua Biotic najdete dvě: pro normální a smíšenou pleť s vitamínem E nebo pro suchou a citlivou s D-panthenolem, Astrid, 79,90 Kč/200 ml



Extra bio Arganový olej zlepšuje elasticitu pleti a je vhodný i na citlivé partie, Saloos, 129 Kč



Vyplňující hydratační micelární voda Hyaluron Specialist pro odstranění make-upu a nečistot z pleti, navrácení hydratace a zjemnění pokožky, L'Oréal Paris, 149 Kč



Krémová vyživující maska Essential s medem se postará o normální a suchou pleť, GRN, 169 Kč



Biomimetická hydratační maska účinkuje jako léčivé náplasti. Za účinnost vděčí nové generaci aktivních látek, které obnovují přirozené hydratační mechanismy, Orlane, 2090 Kč



Revitalizační noční krém k hluboké regeneraci s kombinací hedvábných proteinů, ušlechtilých olejů a látek např. z měsíčku lékařského a řasy Chlorella, GERnétic, 2966 Kč



Zklidňující gel Herbal Aloe s výtažky z aloe vera, kterou Jihoameričané překřtili na záračný prut nebes, Herbalife, 380 Kč

Gelkrém Skin Moisture s kdoulí a prebiotiky nabízí hydrataci a péči bez mastného filmu, Bioten, 99,90 Kč



množit nějaké bakterie či kvasinky, v těchto případech doporučuji použít třeba Imazol Plus krém."

Na některá podráždění pomáhají obklady s černým nebo zeleným čajem. Rada z domácí kosmetické kuchyně, proti které nic nenamítají ani odborníci: Drobné ranky a podráždění pokožky lze ošetřit aloe vera a zcela univerzální je promašťování pokožky vyškvařeným sádlem (samozřejmě nesoleným), do kterého se přidávají i různé bylinky. Při přípravě domácích masť je možné ho míchat i s domácí vazelínou.

JAK JE TO S MAKE-UPEM?

Líčit se pod roušku, nebo nelíčit? Záleží na příležitosti. Pokud budete střídát pobyt v prostředí, kde je respirátor nutný, se setkáním v užším kruhu, kde chcete dobře vypadat, nic použití make-upu nebrání. Jenom potom budete muset ušmudlaný respi-

rátor zahodit nebo pečlivěji vyprat. Rouška jako výmluva či důvod pro „no make-up“ ani podle lékařů neobstojí. Běžné líčení, tedy podkladový hydratační krém, make-up a rtěnku naopak dermatologové schvalují. Jedním dechem ale dodávají, že péči o pleť pod rouškou bychom měli věnovat zvýšenou pozornost. Profesorka MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA, primářka Dermatovenerologické kliniky 2. LF UK Nemocnice Na Bulovce například sama z vlastní zkušenosti doporučuje dlouhotrvající make-up i rtěnku jako ochranu pleti a rtů. Podle jejich slov nelze proti použití make-upu pod roušku nic namítat, zároveň však i ona klade důraz na související péči: „Součástí líčení musí být – stejně jako jindy – i důkladné čištění pleti a její hydratace. Suché kůže je třeba dodat hydratace víc, aknézní pleti zase prospějí lehčí krémy s větším obsahem vody a menším obsahem tuku. Navíc ani pod rouškou nelze zapo-

minat na fotoprotekci. Optimální je trvale používat denní hydratační krémy i make-up s UV ochranou," dodává doktorka Hercogová.

ZVENKU I ZE VNITŘÍ

Ke kosmetické péči o všechny typy pokožky přidejte vitaminové přípravky, a to jak pro zevní, tak i vnitřní využití. Stravu obohatte o zakysané mléčné produkty s probiotiky, stav střevního biomu se může výrazně podepsat na kůži v obou směrech. Tak ať je to ten pozitivní!

HYGIENA PŘEDEVŠÍM

Velmi důležitá, kromě péče o pleť, je údržba samotných roušek či respirátorů. Je potřebné je po dvou hodinách vyměnit, jednorázové vyhodit, respirátory určené k opakovanému použití vyprat a přežehlit, anebo se o ně postarat podle návodu. Výborná je i sterilizace pomocí speciálních přístrojů.

JSME TU V PLNÉ SÍLE

O návratu do práce v kosmetických salonech jsme si povídali s paní Marcelou Baldas, zakladatelkou bioceutické péče v ČR a na Slovensku, autorkou skript a podkladů pro kosmetičky, poradkyní velkoobchodu pro kosmetičky MBcare.

„Obdivuji naše kosmetičky,“ říká paní Marcela Baldas. „To, s jakým nasazením se vrátily do práce a za pochodu se přizpůsobují situaci. Samozřejmě jim dáváme podklady podle aktualizací Ministerstva zdravotnictví, vylepšili jsme, co se dalo, ale ten hlavní díl naší spolupráce je na nich: rozpohybovat opět své podnikání.“

Jaká jsou největší úskalí jejich práce?

U kosmetiček se stop stavem, tedy u těch, které už nemůžou přijímat nové zákazníky, je to jednoznačně čas, protože se prodloužila doba ošetření, a u kosmetiček, které potřebují zvýšit počet zákazníků, jsme konzultovali například rozšíření služeb.

Prodloužení ošetření vzniklo kvůli tomu, že se tak dlouho nemohlo chodit na kosmetiku?

To ne. Multifunkční řada domácích přípravků nám pomohla udržet pleť zákazníků. Celou dobu jsme podporovali naše kosmetičky a rozesílali přípravky, kam bylo třeba. Trošku komplikovanější to bylo u nových zákazníků. Profesionální péče Natinuel řeší příčinu, nejenom důsledek estetických i funkčních problémů pleti, při návštěvě salonu se jedná vždy o posun, změnu stavu pleti při postupu, který je pro požadavky pleti konkrétního člověka ideální, nicméně je ale důležitý právě ten zásah kosmetologa, který nebyl možný. Doba ošetření je delší kvůli protipandemickým opatřením. Prodloužily se administrativní úkony, přípravné úkony a podobně. Už i u malého salonu je to třeba půl hodina a není řešením pracovat déle, to můžete první týden, ale ne dlouhodobě.

A jak to tedy řešíte?

Zjednodušili jsme některé procesy, hlavně v poradenství. Připravili jsme lepší podklady, takové minikatalogy, které kosmetičkám

usnadňují poradenství při výběru přípravku. Pro ty méně zkušené jsme pořídili moderní diagnostický přístroj, který zkracuje dobu zaškolení. Školení jsme pro ty zkušené dali do konzultační roviny na dálku za využití moderních technologií. Máme tak více prostoru pro zkušené kosmetičky, které začínají s Natinuelem. Ty musíme provést praktickými workshopy a nepořádáme je pro větší počet lidí jako dřív, ale školíme i individuálně. Navýšili jsme počet školicích center u zkušených kosmetiček a já mám volnější ruce pro Prahu. Individuální workshopy znamenají vyšší náklad pro firmu, ale jsou intenzivnější a šetří čas kosmetiček. Veškeré postupy jim poskytujeme po tomto zaškolení formou webinarů. Natočila jsem takzvané podcasty, kde mluvím o pleti. Vylepšili jsme nabídku www.mbcare.cz obchodu, který jsme rozšířili o 230 položek, takže si paní kosmetičky mohou více věcí nakoupit při jednom nákupu. Vrátili jsme se k splátkovému systému pro přístrojovou techniku, je to komplikovanější a pro chod společnosti zatěžující, ale je to významná pomoc ve službách krásy. A my chceme, aby se tam dařilo.

A jaké služby doporučujete k rozšíření salonu, kde potřebují přilákat více zákazníků?

Jednoznačně žádnou službu, která je již dlouho na trhu, a poradit se na více stranách. U různých značek kosmetiky. Značek kosmetiky, ne prodejních obchodů a prodejců přístrojů. Než jsem naplno začala pracovat pro vytvoření struktury bioceutik Natinuel na českém a slovenském trhu, reprezentovala jsem dva významné evropské výrobce přístrojů pro kosmetické salony. Neustále sleduji vývoj a teď aktuálně zařazujeme do nabídky vše, co je zajímavé a opravdu nové. A tam mířím. U značek profesionální kosmetiky pro salony mají vždy zkušenost s přístroji. Mohou vám poradit obzvláště tam, kde se nabídka



MARCELA BALDAS

odborná lektorka Bioceutického institutu kosmetického vzdělávání

přístroje tváří jako novinka, a oni historicky ví, že už to tady bylo. Což také není někdy od věci. Především alespoň u nás radím, jak který přístroj využít a kombinovat se značkou, s jakou pracuje paní kosmetička.

Takže radíte i kosmetičkám jiných značek?

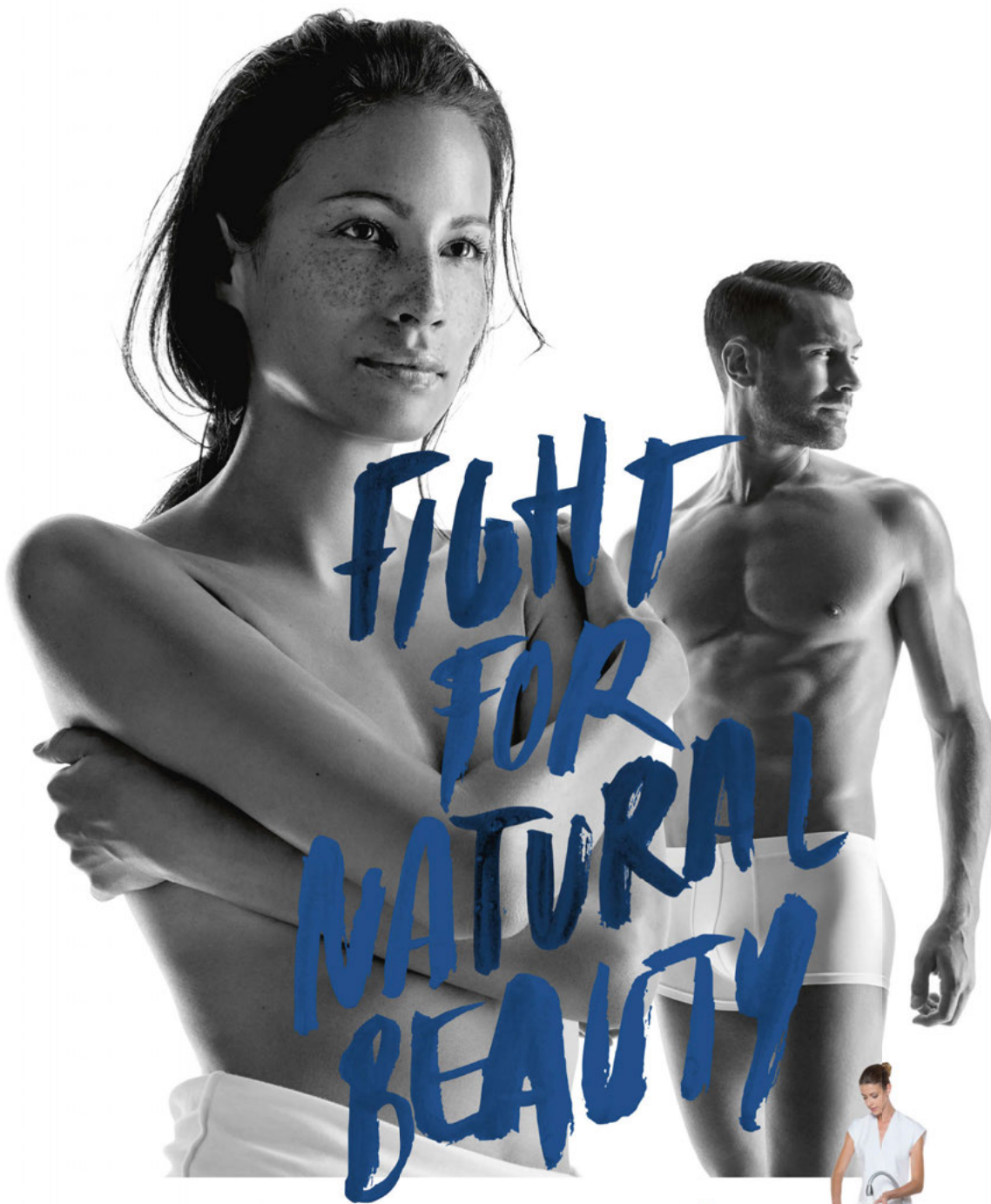
Ano, to vždy. Natinuel je velice komplexní značka a poskytuje kosmetičkám rozšíření služeb o opravdu jinou kosmetiku. Neznamena to ale, že musí výhradně pracovat pouze s naší značkou. Je to o zkušenostech a praxi paní kosmetičky. Pokud má v salonu prestižní značku a spoustu zákazníků, kteří ji navštěvují již deset let a více, dostane se na limity, kde právě buněčná terapie bioceutiky Natinuel posouvá její práci a pleť klientek dál. Převede si tedy část svých zákazníků na Natinuel a nemusí se vzdávat materiálů, které v salonu má.

S jakými novinkami tedy mohou kosmetičky počítat?

Domácí řada je v novém kabátě. Luxusní bílá v recyklovatelném skle. Biotechnologie, která zohledňuje to, že jsme živočichové, a ne rostlinky. To je zásadní. V době silných slov o přírodních produktech v souvislosti s šetřením přírody je skvělé, že máme přípravky, které jsou nejdražším materiálem biotechnologického původu bez ničení přírodních zdrojů ve velkém. Do základního balíčku vhodného pro pleť zákazníků na přechod k bioceutické péči jsme přidali absolutní novinku na ošetření očního okolí a dá se s ním udělat i takový „mezobotox“. K maderoterapii Natinuel jsme přiřadili tři naprosto nové produkty BODY SCHOCK THERAPY. Nucenou pauzu jsme maximálně využili. Ale i jinak u Natinuelu platí, že každý další rok je ve znamení velkého pokroku.

www.mbcare.cz

#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 tkáň, 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

ETIKETA V SALONU

- JAK ZTRATIT KLIENTKU VE TŘECH KROCÍCH



MIROSLAV SPILKA

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

info@spilka.cz

m.spilka@spilka.cz

Tento článek se také klidně mohl jmenovat „Jak neztratit kosmetičku ve třech krocích“, ale protože jsou kosmetičky houževnaté podnikatelky a milují svou práci, věříme, že ani jedna klientka po roce uzavření neztratí svůj salon nebo wellness a opět si vychutná ty úžasné chvíle v jeho péči. Nicméně i sebelepší kosmetička, vizážistka nebo třeba pedikérka může ztratit třeba letitou klientku, pokud opomine některou důležitou zásadu svých služeb a svého chování. Úroveň salonu určují čtyři základní předpoklady:

1. Odborná způsobilost nebo chcete-li vzdělání a zkušenosti pracovníků zařízení
2. Zdravá a udržitelná ekonomika jeho provozování
3. Úroveň jeho vybavení a interiéru, včetně renomé používané značky
4. **Přístup personálu k zákazníkům, jejich chování a rituály určené zákazníkům**

Hned po prvním dojmu, který jako signál salon vysílá svým vzhledem na ulici, ten další „první dojem“ udělá způsob přivítání hosta. Udělejte to špatně a máte ihned poloviční pravděpodobnost, že se klient nejen dlouho nezdrží, ale také se již nikdy nevrátí. Roli tu hraje čas příchodu klienta a vaše reakce na něj, případný způsob omluvy nebo potřeba čekání. Odložení svršků, nabídka občerstvení, vzájemné představení, pokud se ještě neznáte, způsob oslovování... Pokud nevíte, jak na to, vyzkoušejte služby ně-

kolika pětihvězdičkových hotelů a všimněte si chování personálu. Oni většinou přesně znají tu správnou míru a nadávkování osobního přístupu a profesionálního odstupu. Čím nejlépe zabodujete? Zajímejte se o potřeby a názory své klientky. I když její vlastní hodnocení pleti nebude tím neobjektivnějším, v každém případě začněte s ním a ptejte se na něj. Svoji vlastní diagnózu si uděláte sama, ale názor klientky vám umožní přizpůsobit své další argumenty a lépe vysvětlit vlastní návrhy další péče. Nezapomeňte na takové dotazy, jako je dosavadní péče, alergie, frekvence návštěv. Bez těchto informací se prostě neobejdete.

Samostatnou kapitolu tvoří vlastní kosmetický výkon. Pokud pomíneme jeho technickou stránku, kterou byste měla mít ostatně v malíčku (nebo lépe v obou celých rukách), pak podstatou je vytvořit zážitek. A to nezaměnitelný, nezapomenutelný a jedinečný. Jen tak si ho bude chtít užít klientka opakovaně a vy ji nikdy neztratíte. Existuje celá řada kroků a nepřekročitelných pravidel, která učíme v našich lekcích pro kosmetičky. Namíchejte je s vlastní unikátní osobností a úspěch je zaručený.

Často uvádím příklad toho, jak jediný rušivý prvek povede ke ztrátě klienta. Jedna z kosmetiček nejenže neustále při ošetření odbíhala od lehátka, ale navíc její dřeváky nesnesitelně klepaly o plovoucí podlahu. Klientce z toho tekly nervy a do salonu se již nikdy nevrátila. Stejně tak mluvení v nesprávnou chvíli nebo naopak mlčení v momentě, kdy byste mluvit měla, nevytvoří

právě atmosféru porozumění. A my přece chceme, aby se klient u nás cítil jako v příjemném, důvěrně známém prostředí.

Soustředíme se ale na osobnost a chování kosmetičky. Každá je jedinečnou osobností, jedno mají ale společné. V práci vypadají jako kosmetičky. Je běžné, že máme zažité představy o tom, jak mají jednotlivé profese vypadat. Čekáme, že bankéř nebo právník bude vypadat jako bankéř nebo právník, lékárnice nebo lékařka, pilot nebo instalatér budou svým vzhledem a chováním korespondovat se svou profesí. Stejně tak kosmetičky: svým oblečením, úpravou zevnějšku a způsobem vyjadřování. Většinou z nás je vrozený humor a rádi se o něj dělíme se svými přáteli i klienty. Ale v momentě, kdy přejdeme na vlastní péči o zdraví a vzhled klienta, jde humor stranou a my bychom měli projevit maximální míru odbornosti, diskrétnosti, správné argumentace, případně potlačit jakýkoliv pocit viny u své klientky. Zapomeňte na obviňování – je to nejjistější způsob, jak zničit vybudovanou loajalitu. No, a to vše navíc neplatí jen pro jednu kosmetičku, ale i pro její případné další zaměstnance a pro celý personál spa, wellness nebo kosmetického salonu.

To, jak mluvíme, jak se vyjadřujeme a jaké výrazy a argumenty používáme, je natolik zajímavou stránkou kosmetické práce, že se jí budeme věnovat příště. A tak nezapomínejme, že i malá chyba může vést k fatálnímu narušení vztahu kosmetička & klientka. Poctivá snaha, trénink a trocha osobního kouzla se vždy počítá a je zárukou, že si své klienty salon udrží a přivede další.

VAŠE DOKONALÁ POSTAVA ZA 10 MINUT HUBER 360® EVOLUTION



**EFEKTIVNÍ 3D CVIČENÍ
PRO REHABILITACI A SPORT**
VYUŽÍVANÉ ODBORNÝMI
FYZIOTERAPEUTY
I SVĚTOVÝMI SPORTOVCI
UNIKÁTNÍ **NEURO PHYSICAL TRAINING™**
ÚČINNÁ OBNOVA **KOGNITIVNÍCH
A NEUROFYZIOLOGICKÝCH FUNKCÍ**



Integrované senzory síly
(plošina a madla)



Patentovaná motorizovaná
plošina pro trénink 360°

NABÍZÍ **BEZPEČNÉ CVIČENÍ PRO VŠECHNY** DÍKY INDIVIDUÁLNÍMU NASTAVENÍ
STRÍDÁNÍ FÁZÍ ZATÍŽENÍ A UVOLNĚNÍ CELÉHO TĚLA
MAXIMÁLNÍ SPALOVÁNÍ TUKŮ I TVORBA NOVÉ SVALOVÉ TKÁŇE SOUČASNĚ
SNADNÁ OBSLUHA A CVIČENÍ DLE NAVIGACE NA DISPLEJI S RYCHLÝM EFEKTEM
IDEÁLNÍ ŘEŠENÍ **PRO ZEŠTÍHLENÍ POSTAVY A ZVÝŠENÍ FYZICKÉ KONDICE** V KRÁTKÉM ČASE!

- JEDNODUCHÉ A ZÁBAVNÉ FITNESS
- EFEKTIVNÍ 3D CVIČENÍ BEZ ZÁTĚŽE
- AKTIVACE HLUBOKÝCH I POVRCHOVÝCH SVALŮ
- INTEGROVANÁ DIAGNOSTIKA KAŽDÉHO CVIČENÍ
- HIIT PROTOKOLY PRO SPALOVÁNÍ TUKŮ JIŽ ZA 10 MINUT

kpmedical.cz
lpgmedical.com

KONTAKTUJTE LPG DISTRIBUTORA:
KP Medical s.r.o., výhradní distributor
LPG Systems pro ČR a SR
Tel.: + 420 602 771 540, E-mail: info@kpmedical.cz



GERNÉ TIC SLAVÍ 25 LET NA ČESKÉM TRHU!



Pane Kavane, jaké byly začátky a jak vypadá současná situace?

Devadesátá léta byla otevřená možností, byla to optimistická doba nesvázaná mnoha regulacemi jako dnes. Začal jsem budovat velkoobchod s drogerií a kosmetikou, zkoušel i obchodovat s textilem. Po vstupu obchodních řetězců na trh se ale začaly vytrácet z obchodu přátelské vztahy, odběratelé začali řešit haléře, požadovali poplatky za zalistování, spoluúčast na reklamních akcích, o době splatnosti faktur ani nemluví. Vystudoval jsem pedagogiku a několik let učil. Mezi ženami jsem trávil mnoho času, měl jsem pocit, že „vím, co ženy chtějí“, měl jsem k nim vždy blízko. Hledal jsem proto něco, kde hrají lidské vztahy důležitou roli, kde zákazníkem jsou především ženy a obor péče o krásu a zdraví mi přišel zajímavý. Náhodně jsem se zapsal do Francouzské obchodní komory, která měla za úkol podporovat francouzské aktivity na našem území. Nic moc jsem od toho nečekal.

Od roku 1996 se generálnímu zastoupení francouzské kosmetické značky GERnétic pro Českou a Slovenskou republiku, firmě LK SERVIS, která patří Mgr. Ladislavu Kavanovi, podařilo vybudovat rozsáhlou síť kosmetických salonů a získat mnoho spokojených klientek a klientů.

Díky tomu, že jste se v této komoře zapsal, seznámil jste se s dr. Albertem Laportem, a to byl počátek GERnétic v České a Slovenské republice. Jaké to bylo setkání?

Na první schůzku přijel dr. Laporte s manželkou a svými německými obchodními partnery. Taková přesila mě dost překvapila. Čtyři proti jednomu. Chtěl jsem zapůsobit, a tak jsem operativně požádal svou ženu, které mi měla původně pomoci pouze s vařením kávy a občerstvením, aby se k nám na jednání přidala. Byl to dobrý tah, dodnes jsou moje žena a madame Ana Laporte důvěrnými přítelkyněmi. I mně byl dr. Laporte sympatický. Myslel jsem si, že něco o kosmetice vím, ale dr. Laporte mě zcela uchvátil. Hovořil o tom, jak funguje lidské tělo a jak se jeho vnitřní stav projevuje na pokožce. Mluvil o svých produktech, o západní i východní medicíně, zpracování bylin, o unikátní výrobě. Zaujalo mě to a došlo mi, že přináší něco, co na našem trhu ještě není v nabídce. Tenkrát kosmetické ošetření u nás zahrnovalo pouze obličej a dekolt, doktor Laporte měl vypracované ošetření celého těla a snažil se – a to je dodnes filozofií naší společnosti – odstraňovat vnitřní příčiny problému.

Co to v praxi znamená?

Naše spolupracující kosmetičky nenanášejí jenom krémy, ale snaží se řešit člověka jako celek. Tento postup se mi líbí jako pomoc lidem, jako něco, co vyžaduje více péče a také více kreativního myšlení. Navíc máme výborné nadčasové produkty, které předbíhají dobu, jsou zkrátka na špičkové úrovni.

Jak se tedy vyvíjela spolupráce?

Za měsíc po prvním setkání jsme již byli v Laboratořích GERnétic, v Château D'Ensoules – sídle firmy, podepsat smlouvu. Začali jsme překládat vysoce odborné materiály do češtiny, objednali první zboží a uspořádali první velký seminář, který vedl sám Albert Laporte. Ten třeba na tomto semináři dokázal, že všechny přítomné kosmetičky na sebe vyplazovaly jazyk, aby podle něj mohly provést diagnostiku stavu jater. Mluvil o fungování vaječníků a vlivu menstruace na stav pleti, o nevhodnosti pití mléka pro dospělého člověka... V té době něco naprosto neobvyklého. Dnes jsme, díky tomu, že jsme si s panem doktorem Laportem „sedli“, služebně nejstarší distributoři značky GERnétic. Na posledním celosvětovém setkání jsme měli možnost jako jedni ze tří nejlepších distributorů na světě představit naše „best practices“, tedy co si myslíme, že naše zastoupení dělá nejlépe a inspirovat tak ostatní distributory. Výkonná ředitelka LK SERVIS/GERnétic Ing. Andrea Trčková, která příspěvek přednesla, sklídila velký ohlas. Získali jsme tu čest a letos jsme měli být u příležitosti 25 let GERnétic na českém trhu spoluorganizátory celosvětového setkání v Praze. Moc jsme se těšili, že ukážeme našim obchodním kolegům ze zemí od Austrálie přes Koreu, Evropu až po Brazílii, co je v naší zemi nejkrásnější. Vzhledem k současné covidové situaci bylo bohužel setkání odloženo.

Produkty GERnétic zasahují do oblasti kosmetologie, jsou na pomezí mezi kosmetikou a léčivou. Jak jejich

vědecký vývoj probíhá?

Doktor Albert Laporte, který před padesáti lety firmu GERnétic založil, byl francouzský biolog a lékař. Jedním z prvních úkolů jeho medicínské praxe bylo vytvořit na specializované klinice mast k ošetřování popálenin. Zjistil, že přes pokožku se můžou do těla dostávat vitaminy, minerály a další látky, které ji nejen regenerují, ale také vyživí. Během doby se mu přestal líbit princip západní medicíny, který se zakládá na ošetřování následků a nikoli na hledání a řešení příčiny lidského zdraví. Odešel z lékařského prostředí a vybudoval první laboratoř specializovanou na buněčnou biologii se zaměřením na péči o pokožku. Vždy mu šlo o pochopení systému fungování těla, spojoval znalosti západní i východní medicíny. Prvními produkty, které jsou dodnes bestsellery, byly krémy Synchro a Cytobi. Na svět přišly v roce 1970.

Má krém Synchro dodnes i stejné složení?

Ne, je to už několikátá generace, u níž došlo k vylepšení, které dříve kvůli technologiím nebylo možné. Zatímco běžné kosmetické značky mají dvě až pět procent aktivních látek, Synchro jich má přes padesát procent. A je pořád vlajkovou lodí salonní i domácí péče o pokožku s širokým spektrem využití.

Jaké je dnes postavení společnosti GERnétic ve světě?

GERnétic je přítomný ve více než padesáti zemích světa, na vedení se nyní podílí i David Laporte, nejmladší syn zakladatele dr. Laporta. Je to firma, která je stále na špičce kosmetického průmyslu, a to díky svému tvůrci, který v mnoha ohledech předběhl dobu. Dokázal si vybudovat silný tým i zázemí, aby tato firma mohla stále dobře fungovat. Vývojáři mají v laboratořích pořád „v šuplíku“ receptury dr. Laporta.

Jak často dochází k vývoji nového produktu?

Někdy žehráme, že vyvíjení novinek dlouho trvá, ale vědci v laboratořích se snaží nejen vyvíjet a používat nejmodernější metody, ale také nové produkty dlouho testují na nezávislých dobrovolnících v akreditovaných zkušebnách. GERnétic tedy nemá každý měsíc nebo půlrok nový produkt získaný tak, že se změni



vůně, jedna ingredience nebo obal. Vývoj ale samozřejmě existuje. Dnes to vypadá tak, že můžeme ošetřovat člověka od hlavy k patě. Chodí k nám třeba i klienti, kteří neuspěli s řešením svého problému u dermatologa. V salonu si můžou s kosmetičkou popovídat o tom, co je trápí, jaké používají přípravky, jak se stravují apod. Na diagnostiku máme vybudovaný systém. Odbornice GERnétic neboli Gerneticienne řeší všechno, co s problémem souvisí a hledá příčinu. Potom ví, co klientovi může doporučit. Kosmetička ale musí produkty dobře znát a vědět, v jakém pořadí je použít a kombinovat. Tím, že nemáme protokoly definitivně dané, se musí stále vzdělávat, umět klientovi nabídnout ošetření na míru i s ohledem na kondici jeho/její pleť. GERnétic se dá přirovnat k profesionální hře, při níž se dá hodně vymýšlet a „hrát si“ nad základní linku.

Z toho vyplývá, že jste při výběru kosmetiček asi hodně nároční?

Upřednostňujeme inteligentní kosmetičky. Tato profese nespočívá jen v nanášení krému. Vyžaduje znalosti o fyziologii a psychologii, zároveň musí být kosmetička také byznysmenka. Jako spolupracovnice hledáme osobnosti. Nechceme jim diktovat, jak má vypadat jejich salon, tím bychom potírali jejich individualitu. V logu GERnétic je skryt příběh Racka Livingstona, což znamená volnost. Naše spolupracovnice od nás dostávají návody a tipy, takže s námi „rostou“. Snažíme se komunitu kosmetiček podporovat jako rodinu, protože GERnétic je rodin-

ná firma. Díky tomu – a síle značky – zvládneme i současnou těžkou situaci.

Máte dojem, že je u nás profese kosmetičky dostatečně doceněná?

Občas mám pocit, že to je podceňované povolání – na obou stranách. Procento lidí, kteří chodí do salonů, je pořád relativně nízké, ať už je důvod jakýkoliv. Například soutěží Hvězda a Hvězda GERnétic, kterou již po několikáté vyhláujeme, chceme pozvednout kosmetickou profesi, aby lidé pochopili, že kosmetička je někdo, kdo se o vás nejen dobře stará, ale když svému povolání rozumí a ví, co se děje v těle, může zabránit i zdravotnímu problému. Najde třeba podezřelé znaménko a odešle klienta k odbornému vyšetření. Podle oteklých nohou pozná, že nefunguje správně lymfa a může hledat důvod. Má na to totiž čas. Rád bych dodal, že v salonu jde také o skvělou relaxaci, která dodá energii. A navíc pak klientky dobře vypadají...

A co pro to můžou kosmetičky udělat, aby k nim klientky rády chodily?

Kvalitní produkty od nás mají, k tomu musí být vzdělané a empatické, mít odpovídající prostředí. V salonu by se klienti měli cítit příjemně. Kosmetika je zbytná služba, když se vám ošetření nebude líbit nebo nebudete mít peníze, nebudete ji používat. A jak říká naše hlavní firemní školitelka Alenka Kimlová: Základem této práce je mít rád lidi.

www.gernetic.cz

JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON NA CO SE KLIENTI STYDÍ ZEPTAT?



RADIM ANDĚL,
marketingový poradce
www.mujuksesnysalon.cz

Zažil to určitě každý z nás. Šli jste k lékaři na nějaké pro vás úplně nové vyšetření a nevěděli jste, jak přesně se připravit, co si vše v šatně svléknout, jestli počkat, až si pro vás někdo přijde, nebo co se vlastně bude dít.

Na úřadě to zase mohla být nejistota, co vše si vzít s sebou, které všechny formuláře na pobočce vyplnit a jak nebo komu je odevzdat.

Nebo vás v neznámé budově poslali do nějaké kanceláře, ale díky špatně značeným dveřím jste bezradně bloudili chodbou.

Všechny tyto zážitky měly společného jmenovatele – připadali jste si nepříjemně a možná i trapně, obzvlášť ve chvíli, když se na vás tzv. místní dívali divně, protože z jejich pohledu přece každý ví, co má dělat, kam má jít a co se po něm chce.

Do podobné situace se ovšem jednoduše může dostat i návštěvník třeba vašeho salonu, spa nebo wellness, protože v těchto zařízeních se to stává naprosto běžně. Provozujete např. salon nebo masážní studio už delší dobu? Pak jsou jistě některé věci pro vás samozřejmé a jsou to ty, které jste možná všem po otevření svého provozu vy-

světlovali. Pak nastoupila běžná rutina a vy jste si řekli, že přece nemusíte dokola opakovat každou hloupost, kterou samozřejmě každý ví už dávno.

To je naprosto normální reakce a stává se to nám všem, kteří se delší dobu pohybujeme v jednom oboru. Jenže zapomínáme na to, že některé „samozřejmosti“ mohou být ostatním úplně cizí nebo nejsou pro ně důležité.

Také je třeba mít stále na paměti, že pochopitelně také existují klienti, kteří jsou v podobném zařízení poprvé v životě a vůbec netuší, jak se mají chovat a co si mohou dovolit.

Především ženy, které mají s těmito místy první zkušenost nebo se na návštěvu teprve chystají, přiznávají, že se cítily nesvé a napadaly je různé otázky, včetně například těchto: Dává se tam nějaké dýško? To se budu svlékat do naha? Mám se ozvat, kdyby mi něco nebylo úplně příjemné? A co když se stydím za svoje tělo?

Rád bych se proto v tomto článku zaměřil na masážní salony nebo spa a obecně na tělové procedury, protože u nich jsou zvědavost a obavy klientů nejčastější.

S vybranými následujícími dotazy jsem se setkal už mnohokrát a jsem přesvědčen, že by bylo dobré se nad nimi a nad způsobem uvažování klientů zamyslet.

Zkuste si třeba následující text vytisknout na poslední stranu svého ceníku nebo jej vložte jako přílohu ve formě informačního letáku do svého menu služeb. Mohli byste tím třeba předejít trapným situacím a nejistotě klientů, kteří navíc ocení, že o nich přemýšlíte a snažíte se jim pomáhat (pokud provozujete salon nebo spa sami, desátý bod pochopitelně vynechejte).

10 OTÁZEK A ODPOVĚDÍ NA KTERÉ KLIENTI MYSLÍ, ALE BOJÍ SE ZEPTAT

1) Mám si nechat spodní prádlo?

Dnes je zcela běžné, že jsou vám nabídnuty jednorázová tanga, dámská i pánská. Aby se vaše vlastní spodní prádlo neumazalo masážním prostředkem. Neváhejte o ně požádat.

2) Bude terapeut v kabině, když se budu svlékat?

Není třeba se obávat, terapeut vždy opustí prostor, abyste měli při svlékání naprostě

soukromí. Nemusíte spěchat s obavou, že někdo za vámi může vejít. Terapeut vždy klepe a ptá se, jestli jste připraveni a může vstoupit.

3) Mám si po svléknutí lehnout na lehátko?

Tak jako vám terapeut vysvětlí, kam si máte dát svoje věci, nabídne vám tanga, župan, pareo nebo alespoň prostěradlo, jistě nezapomene zmínit, co máte dělat, než se vrátí do kabiny. Jde o to, aby vám u případného krátkého čekání bylo co nejpříjemněji, nebylo vám chladno a nestáli jste bezradně uprostřed místnosti. Pokud chcete, klidně si můžete zatím lehnout na lehátko, udělat si pohodlí a přikrýt se osuškou nebo dekou.

4) Co když zjistím, že jsem slintal(a)?

Mnoho lidí se během masáže propadá do hlubšího spánku a když se probudí, zjistí, že je od slin polštářek nebo lehátko. Je to VELMI běžné a často se to stává, když lidé leží na břiše, tváří dolů. Nebojte se požádat terapeuta o ubrusky.

5) Měl(a) bych mluvit během masáže?

Někteří lidé při masáži rádi mluví, ale rozhodně nemusíte terapeuta bavit. Doporučuje se klidně zavřít oči a relaxovat, masáž bude mít větší terapeutický účinek.

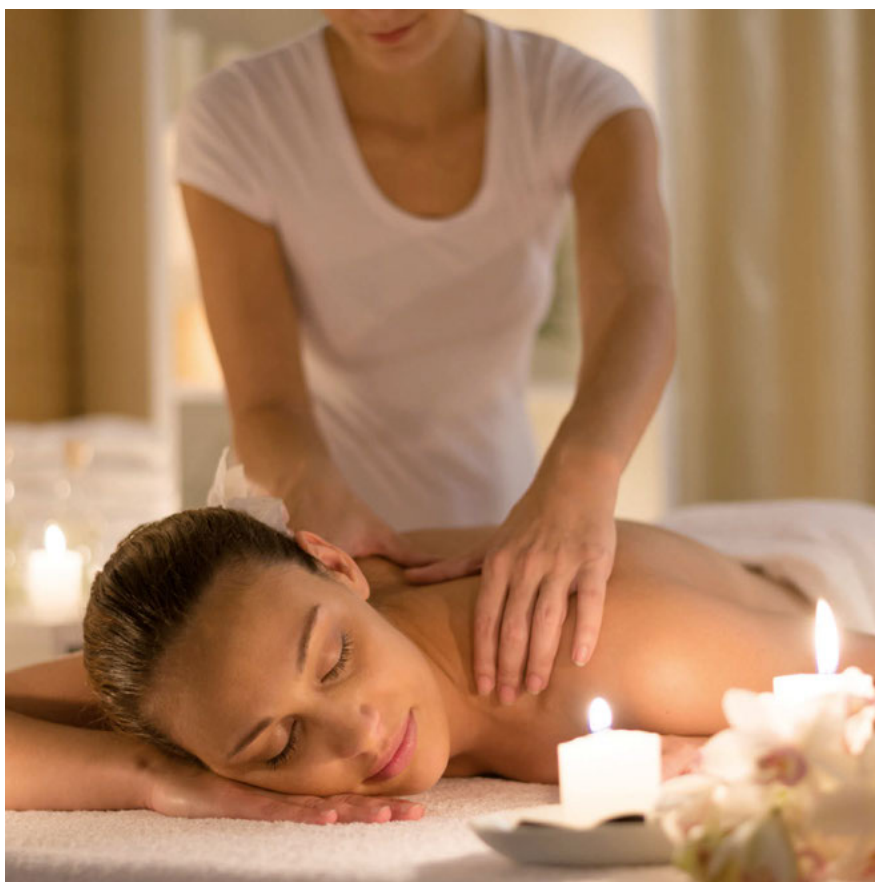
Sportovní, rekondiční nebo hloubkové masáže jsou typy masáží, které vyžadují větší zpětnou vazbu. Když terapeut pracuje více do hloubky svalů, bude se chtít ujistit, že tlak není příliš bolestivý.

Vždy se nahlas ozvěte, když:

- je vám příliš zima nebo horko
- cítíte nepříjemnou bolest
- máte nějaké otázky týkající se masáže
- je něco, co jste zapomněli zmínit během úvodní konzultace

6) Co když dostanu erekci?

Někteří muži mají zábrany jít na tělová ošetření, protože se obávají, že budou mít erekci. Nebo nejsou schopni se díky této obavě u ošetření uvolnit. Není žádný důvod být v rozpacích. Je naprosto normální, že jemnější dotyk na jakékoli části těla může aktivovat parasympatický nervový systém, který může způsobit částečnou nebo úplnou erekci. Terapeuti (muži i ženy) to chápou a budou takovou příhodu ignorovat. Pokud máte stále obavy, můžete mít na sobě



třeba plavky, které poskytnou větší podporu než jednorázové prádlo.

7) Tlak není dost hluboký, ale nechci urazit terapeutovu techniku. Co mám dělat?

Otevřeně s terapeutem komunikovat. Mějte ale také na paměti mýtus, že masáž musí vždy bolet, aby byla účinná. Dobrá pomůcka – na stupnici od 1 (nebolí) do 10 (velmi bolí) by měl tlak u hloubkové masáže odpovídat zhruba stupni 6–7.

8) Stydím se za některé partie svého těla a nechci, aby je terapeut viděl. Jak se mám zachovat?

Lidé mohou být rozpačití z různých důvodů. Nejčastější jsou:

- mám nadváhu
- jsem na těle nadměrně ochlupený
- mám akné na obličeji nebo zádech
- mám ošklivé nohy
- mám jizvy

Jestli jste obzvláště citliví na určité partie, požádejte terapeuta, aby tuto oblast vynechal a přikryl ji. Můžete také zvolit jiný druh tělového ošetření, které se provádí přes oblečení, jako je shiatsu nebo thajská masáž. Nezapomeňte poskytnout úplné a přesné informace o svých omezeních v úvodním

dotazníku, aby si byl terapeut vědom určitých opatření a případných kontraindikací.

9) Raději bych chtěl(a) jít k ženskému terapeutovi. Měl(a) bych o to požádat?

Někteří muži se necítí úplně pohodlně při masáži prováděné terapeutem – mužem. Může to být způsobeno zastaralými sociálními stereotypy nebo ze strachu z erekce při masáži. Také některé ženy spíše vyhledávají terapeuty – ženy, protože říkají, že se u nich více uvolní. Tímto jsou terapeuti – muži částečně diskriminováni, i když je jejich odbornost často špičková. Mohl by to být důvod, abychom se zamysleli nad předsudky v těchto službách a uvědomili si, že žijeme v moderní době.

10) Mám dát spropitné?

Spropitné u nás není žádná zažitá norma. Jestliže jste šli na proceduru ve spa nebo hotelu a byli jste se službou mimořádně spokojeni, je skutečně jen na vás, jestli dáte terapeutovi nějaké spropitné. Místo něj můžete jako poděkování doporučit terapeuta třeba známým nebo rodině.

Pokud se jedná o masáž v lékařském prostředí, zde není spropitné vhodné a terapeuti jej ani neočekávají.

EBERLIN BIOCOSMETICS - KRÁSA UVNITŘ ZROZENÁ

O speciální kosmetické řadě péče pro citlivou pleť jsme hovořili s Alenou Jířů, obchodní a marketingovou ředitelkou společnosti Eberlin Biocosmetics.



Pani ředitelko, proč právě teď přichází Eberlin se speciální řadou CALMING pro citlivou pleť?

Na to je v podstatě velice jednoduchá odpověď. Eberlin má vlastní laboratoře a vždy pružně reagoval na potřeby svých zákazníků a kosmetických salonů. Jestliže nám tedy internetové vyhledávače ukazují, že je nárůst vyhledávání problematiky citlivé a reaktivní pokožky o 71 procent, je tedy ten správný čas přijít s novou řadou, která nabízí účinné ře-

šení. Ostatně je evidentní, že téměř roční nošení roušek a respirátorů výrazně zhoršilo stav pleti u většiny z nás.

Kosmetiky pro citlivou pleť je mnoho, čím je tedy řada CALMING od Eberlin Biocosmetics výjimečná?

Máte pravdu, také Eberlin má v nabídce mnoho produktů pro citlivou pleť, ale toto je poprvé, kdy uvádíme na trh ucelenou řadu péče, která řeší opravdu komplexně problematiku všech typů citlivé a reaktivní pokožky. Kouzlem v nové řadě jsou prebiotika, která pečují o ochrannou flóru naší pleti a nastolují tak rovnováhu mikrobiomu.

Nová řada CALMING je vhodná i pro kosmetickou kabinu, nebo jen do domácí péče?

Tato nová kosmetická řada je již k dispozici v našich partnerských salonech a stává se první řadou, kterou teď zákazníci s otevřením kosmetických salónů využívají, protože ten nárůst problematiky citlivé a reaktivní pleti je opravdu značný. Calming je vhodný pro všechny typy senzitivní pokožky, ať už se jedná o pleť suchou,

nebo mastnou. U Eberlinu navíc klient ze salonu vždy odchází s viditelným výsledkem po každém kosmetickém ošetření, takže po Calming je pleť viditelně zklidněná, hydratovaná a bez zarudnutí. Domácí péče je samozřejmě také k dispozici, takže ji kosmetička může klientovi rovnou doporučit. Dnes už každý klient chápe, že nestačí návštěva salonu 1 x za měsíc, ale že také musí o svoji pleť pečovat doma.

Vaše „Krása uvnitř zrozená“ znamená vlastně co?

My v Eberlin Biocosmetics věříme, že vnější krása odráží vždy krásu vnitřní. Tedy pokud chci mít krásnou pleť, musím o ni pečovat také zevnitř. Proto také k řadě Calming doporučíme klientům vhodné potravinové doplňky z naší řady Nutricosmetics. Ke každé problematice máme vhodnou pitnou kúru, která také velmi účinně pomáhá při řešení problematiky pokožky.

Jak vaše salony zvládly toto těžké období, kdy byly uzavřeny?

Všechny naše spolupracující salony lockdown přežily, protože mají dobře nastavenou ekonomiku. Dnes už i na malé vesnici kosmetička chápe, že není možné dělat dvě hodiny kosmetiku za 500 Kč. Samozřejmě je také mít dobře nastavený domácí prodej klientům, protože bez toho to prostě nejde. My jsme se snažily našim salonům pomáhat, jak jen to šlo.

Všem kosmetickým salonům bez rozdílu bych chtěla popřát, ať se jim teď opravdu daří a ať mají opravdu úspěšné období!



CALMING LINE NOVÁ PRODUKTOVÁ ŘADA OD EBERLIN BIOCOSMETICS PRO CITLIVOU PLEŤ

Laboratoře Eberlin Biocosmetics vyvinuly specifickou produktovou řadu produktů CALMING k péči o citlivou pleť. Tato mimořádná produktová linie obnovuje a udržuje ochrannou funkci pokožky, posiluje mikrobiotu, zabraňuje transepidermální ztrátě vody (TEWL) a chrání pokožku před oxidačními procesy. Za tímto účelem byly v našich laboratořích vybrány účinné látky, které zvyšují rovnováhu mikrobiomu a také zlepšují přirozenou obranyschopnost pokožky. Řada CALMING obsahuje zklidňující, protizánětlivé, antioxidační, zvlhčující a vyživující látky, které poskytují citlivé pokožce komfort a pomáhají obnovit její pružnost a pevnost.

ZCELA NOVÁ PRODUKTOVÁ ŘADA CALMING DO KOSMETICKÉHO SALONU I PRO DOMÁCÍ PÉČI

X-TREME CALMING CLEANCING OIL

Exkluzivní čistící olej pro velmi citlivou pleť, který jemně a efektivně odstraňuje nečistoty z pleti, a dokonce i voděodolný make-up. Zvlhčuje a vyživuje, odstraňuje pocit napjaté pokožky a chrání ji před nepříjemnými vnějšími vlivy.

X-TREME CALMING SERUM

Luxusní pečující sérum pro citlivou pleť s mnoha aktivními složkami. Niacinamid (vitamin B3) dodává tomuto séru antioxidační a zklidňující vlastnosti, které posilují ochrannou funkci pokožky, posilují mikrobiotu a zabraňují ztrátě vlhkosti. Sérum má antibakteriální a protizánětlivé vlastnosti a dermatologickou kompatibilitu.

X-TREME CALMING CREAM

Krém určený speciálně pro citlivou a reaktivní pokožku. Díky obsaženým probiotickým přísadám zlepšuje kožní flóru, která je u citlivé pokožky oslabená. Chrání pokožku před vnějšími patogeny a infekcemi a dlouhodobě chrání před stárnutím pleti, poskytuje hydrataci, komfort a hebkost. Používání krému vede ke zklidnění citlivé pleti a snížení svědění a olupování pokožky. Lehká a snadno vsřebatelná textura.

X-TREME CALMING MASK

Intenzivní regenerační, hydratační a zklidňující maska pro citlivou pleť. Funguje zevnitř, aktivuje přirozené hydratační a ochranné mechanismy pokožky. Zvenčí posiluje bariérovou funkci a stimuluje syntézu lipidů v pokožce. Poskytuje okamžitou úlevu a zajišťuje intenzivní hydrataci.



www.eberlin-biocosmetics.com

eberlin
BIOCOSMETICS

JAK MÍT FRANCOUZSKÝ „ŠMRNC“

Francouzky mají „NĚCO“, díky čemuž jsou prostě neodolatelné. Překvapivě to stojí méně námahy, než byste předpokládaly. Podělíme se s vámi o několik triků, které vám pomůžou odhalit tajemství francouzského sex-appealu.

Francouzský půvab, a především ten pařížský, po staletí sloužil jako vzor i předmět obdivu po celém světě. Pokud jde o krásu, Francouzky se vždy drží nezlomného pravidla – méně je více. I když zásadní podmínkou je, aby vzhled vypadal bez námahy, neznamená to ale, že k dosažení kýženého cíle není třeba žádného úsilí. Uvolněte se, pusťte si Edith Piaf, nalijte si sklenku vína a inspirujte se.

DEJTE SVÉMU FÉNU DOVOLENOU

Není žádným tajemstvím, že francouzská krása je spíše v tom, co nedělat, než co dělat. Typická pařížská vzdušná mikáda i živě vlnité vlasy jsou toho nejlepším příkladem. Mírně rozčuchané, ale elegantní vlasy jsou zásadně francouzské. Místní ženy dosahují tohoto vzhledu především dobrou péčí o vlasy. Umývají je méně často – jen 2 až 3krát týdně –, protože časté mytí je zbavuje přírodních výživných látek a také tlumí barvu a lesk. A pravidelně po mytí používají výživné masky a oleje, které pomáhají udržovat vlasy zdravé. Francouzky také šetří s intenzivním teplem na vlasy. Zřídka používají fény, žehličky nebo kulmy. Místo toho nechávají vlasy přirozeně schnout, pokud je to možné. Trik spočívá v mytí vlasů před spaním, tak, že vlasy jen mírně prosušíte a spánek jim dodá vlny i plnější tvar. Ale chce to alespoň trochu tvarovací pěny, jinak se může svobodomyšlný vlasový styling snadno proměnit v koupelňový look. Francouzské ženy také neváhají investovat

do dobrého stříhu, protože jedině ten umožní zvládnout mírně rozčuchaný vzhled s minimálním úsilím.

MAKE-UP ZÁSADNĚ JEDNODUCHÝ

Cílem make-upu není zakrýt, ale zvýraznit určité rysy a zároveň ukázat světu, že vám je dobře ve vaší vlastní kůži. Určitě nebudete ve velkém pohodlí pod vrstvami make-upu, korektoru, pudru, zdravíček, očních stínů, „těžké“ řasenky a očních linek. Buďte vybíravé a zvýrazněte jen jedinou přednost. Pokud se francouzská žena chce trochu nalíčit, buď si zvýrazní oči kouřovými stíny, nebo ústa červenou rtěnkou. Pravděpodobně nebude dělat obojí, protože chce nechat vyniknout jen jedinou partii. Mírně se přepudruje, přidá jemně bronzer nebo zdravíčko a rozhodně zvýrazní obočí. A to je vše! Make-up nikdy nepřebije přirozený vzhled. Francouzka si linky raději trochu rozmaže a rtěnku otiskne do kapesníku, takže to vypadá, jako by strávila dlouhou vášnivou noc, než se obtěžovala s perfektním líčením.

NEBUĎTE NIKDY PŘÍLIŠ DOKONALÉ

Důležité je vypadat přirozeně, tedy nikdy ne jako byste se příliš snažily. Revolucionářský národ, který vytrhal i s kořeny pompézní královskou estetiku, považuje okázalost za projev neprominutelného nevkusy. To je pro francouzský styl tak zásadní, že čím dál méně uvidíte v ulicích ženy na vysokých podpatcích. Pikantní mušelinové šatičky raději doplní vojenskými botami nebo te-

niskami. Říká se tomu „style easy“ (rozbitý styl). Oblečení i make-up se používá spíše k předvedení životního postoje a ne jen krásy. Proto je potřeba ukázat, že umíte s vkusem kombinovat kousky nadčasové s těmi trendovými, nebo vysoce kvalitní s docela obyčejnými. Hrajte si s protiklady.

PARFÉM NEJEN NA KRK A ZÁPĚSTÍ

„Žena by měla nosit parfém tam, kde chce být políbena,“ radila Coco Chanel. Vůně má magickou moc, kterou Francouzky dokonale ovládají. Strategické místo na zadní straně krku je účinné zejména pro ty, kteří se zdraví polibky, a ještě působivější pro ty, kteří si padnou rovnou do objetí. A když jemně poprášíte vlasy parfémem, můžete se svou lahodně voňavou kšticí okouzlovat, kdykoliv pohodíte hlavou. Vlasy navíc déle udrží vůni než pokožka nebo oblečení. Pokud Francouzky cestují, popráší obsah kufru svým oblíbeným parfémem a tak si zajistí voňavou garderobu po celý pobyt. Ranní sprška parfému na polštáři příjemně probudí vaše smysly. Až se váš miláček večer uloží do postele, probudí vůně jeho smysly dřív, než se vrátíte z koupelny, oblečené třeba jen v závoji Chanel č. 5 po vzoru Marilyn Monroe. Na otázku při jednom interview, co si obléká do postele, totiž kdysi odpověděla: „Jen pár kapek Chanelu č. 5.“

MALÝ VELKÝ DETAIL

Malé doteky pozornosti jsou typicky francouzské a dokážou udělat velký efekt. I když Francouzka nemá moc času, stačí si uvázat





alespoň malý pikantní šáteček a rozzářit se neodolatelným úsměvem. A máte francouzský vzhled, který nic nestojí. A co teprve „la petite robe noire“! Jenom Francouzi dokázali malý nevýrazný černý kousek oblečení proměnit v univerzální symbol elegance! Dobře střizné krátké černé šaty jsou praktické, střizlivé a šik současné. „V malých černých nemůžete být nikdy příliš ani nedostatečně oblečené,“ prozradil Karl Lagerfeld tajemství dobré míry.

PÉČE JE DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ MAKE-UP

Přírodní vzhled především, vše musí vypadat tak, jako by vám krásu nadělila do vínku příroda. Pravidlo se vztahuje i na zásahy francouzských plastických chirurgů a estetických dermatologů. Cílem není měnit, ale jen zvýraznit přirozený půvab. Francouzky vyžadují zásahy nenápadné, aby po opuště-

ní ordinace vypadaly spíš jako po dovolené než po umělém zásahu. Při plánování investice do kosmetiky Francouzky raději všechny své peníze vloží do kvalitních produktů, které pokožku udržují v zářivé formě, než do make-upů a korektorů. A do kosmetické péče často zařazují i domácí rituály. Do koupele přidávají esenciální oleje, soli nebo bylinky, které ještě zvýší účinnost kosmetických přípravků. Jedničkou v koupelně francouzské ženy je hydratační krém, který snižuje výskyt jemných linek a vrásek a zajistí přirozenou a zdravě vypadající pokožku. Pleť hydratují ráno i večer a během dne si na obličej občas dopřejí spršku zvlhčovacího spreje. Zkrátka dělají vše pro to, aby zabránily suché a šupinaté pokožce. Proto se i obyčejná micelární voda ve francouzských lékárnách nakupuje na litry. Obsahuje mikroolejové částičky, které odstraňují make-up i nečistoty z pórů a pleť zároveň

hydratují, zatímco voda z kohoutku může pleť příliš vysušit a zbavit ochranného filtru.

KRÁSA JE HRA I POŽITEK

Přitažlivost Francouzkám nepropůjčuje ani tak móda nebo líčení jako jejich sexuální apetit, volnomyšlenkářský přístup a hravý přístup k životu. „Tajemství spočívá v tom, že péče o krásu Francouzkám přináší radost a potěšení. Jejich každodenní kosmetická rutina se spíše soustřeďuje na dobrý pocit, sebevědomí a pocit štěstí než na diety, invazivní zákroky a přísná opatření,“ píše Pařížanka Mathilde Thomas, zakladatelka kosmetické značky Caudalie ve své knize „Francouzské řešení pro krásu“. Pokud je tedy vaším heslem „pro krásu se musí trpět“, možná přehodnoťte své rituály tak, aby pro vás byly jednodušší a příjemnější. Budete tak uvolněně šťastnější, a tím i krásnější. Prostě jako Francouzky!

PŘEDNOST, NEBO PROKLETÍ?

Odstáté uši, velký nos, tenké rty, výrazná piha či mnoho dalších drobností nás někdy dokážou pěkně potrápít, ale také nás můžou činit jedinečnými. Vzpomeňme na nos Terezy Maxové nebo pihu Cindy Crawford. Záleží zkrátka jen na nás, jak se rozhodneme ke své odlišnosti přistoupit.

Pravdou ale je, že nezáleží jen na našem přístupu, ale i na dalších okolnostech, které život přináší. Na prostředí, v němž se pohybujeme, na lidech, kteří nás obklopují. Pokud ve správný čas, kdy začínáme řešit svůj vzhled, potkáme lidi, kteří naši odlišnost ocení, může se stát dokonce naší předností. Na druhou stranu pár necitlivých poznámek známých, kamarádů a někdy i rodičů – a na dlouhodobý komplex je zaděláno.

LAPENÍ V SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Současná doba je pro všechny a zejména pro mladé lidi, kteří si utvrzují svou identitu, velmi náročná. Tlak na vzhled nevychází jenom z klasických médií, ale zejména ze sociálních sítí, na kterých dnešní mladí v podstatě žijí. V záplavě dokonalých selfiček vylepšených všemožnými filtry se jen těžko ubrání hodnocení svého vzhledu a touze sdílet podobně dokonalé fotky. A je marné poukazovat na to, že obrázky bývají zpravidla upravené ve photoshopu. Pak stačí pár nelichotivých komentářů pod fotkou a problém je na světě. Potvrzuje to i primář plastické chirurgie MUDr. Martin Molitor z Kliniky YES VISAGE: „Drobné nedokonalosti, které byly kdysi zcela opomíjeny, se nyní podrobně probírají zejména na sociálních sítích. Je proto přirozené, že i velmi drobné defekty, zejména na viditelných místech, můžou způsobovat lidem velké trápení. Nejčastěji pak mladí lidé řeší tvar nosu, rtů a boltců.“

DOKONALÁ KRÁSA NEEXISTUJE

Zachovat si odstup a rozumný pohled na věc je mnohdy velmi těžké. Je třeba si však uvědomit, že něco jako dokonalá krása v podstatě neexistuje. Každý ji vnímáme jinak. Vyjdemeli

z tzv. božské proporce určující, v jakém poměru by měly být části lidského těla, měla by to být asi dokonalá symetrie. Ta ovšem není reálná, její stoprocentní platnost by působila spíš nepřírozně. Stačí se jen podívat na fotografie složené ze dvou stejných polovin obličeje. Ukazují dva v podstatě cizí lidi. Jemná asymetrie naopak dělá člověka atraktivnějším, protože je zajímavější, z každé strany trochu jiný a je co objevovat. Důležité však je, aby tvary působily harmonicky. Třeba nos Terezy Maxové jí činí neuvěřitelně exotickou a atraktivní, piha u horního rtu Cindy Crawford jí umožnila odlišit se z davu krásků ve světě modelingu nebo mezera mezi zuby nevzala nic na půvabu herečky Vanesse Paradis.

SKONCUJTE SE SVÝM TRÁPENÍM

Pokud by se však z drobné odlišnosti mělo stát dlouhodobé trápení, které může přerůst až v celoživotní komplex, rozhodně se vyplatí ho včas řešit a podstoupit vhodnou úpravu. Vždy by jí měl ale předcházet rozhovor s plastickým chirurgem. „Důležité pro mě jsou informace, že klient operaci už dlouho zvažuje. Dokáže přesně říct, jakou změnu očekává, a umí popsát, co se mu nelíbí a co by si přál změnit,“ říká doktor Molitor a dodává: „Je třeba si uvědomit, že v podstatě každý chirurgický zákrok je definitivní. Vrátit oblast do stejné podoby, jako byla před operací, je nemožné.“ Obzvláště důležité je dobře zvážit operace, které mění proporce v obličeji, tedy operace nosu a brady.

CITLIVÝ PŘÍSTUP

Zvláště citlivě je třeba postupovat v případech nezletilých. Nejde ani tak o problém z práv-



ního hlediska, který je po odsouhlasení rodiči či zákonným zástupcem v pořádku i před 18. rokem, ale kvůli neukončenému růstu jednotlivých tělesných partií i psychickému dozrání. Proto se většinou zákroky, kromě v celku běžné úpravy odstávajících uší, odkládají až na dospělost. Jedině v několika málo případech, kdy jde skutečně o těžké asymetrie, je možné o zákroku uvažovat dříve. „Z poslední doby si vzpomínám na řešení těžké asymetrie prsou a operaci nevzhledného, velkého, křivého nosu. V obou případech byla vada natolik psychicky zatěžující, že operace byla jednoznačně indikována a vedla k vyléčení pacientů – získání sebeúcty, sebevědomí a zbavení komplexů,“ vysvětluje pan primář.

ZDA ZE SVÉ ODLIŠNOSTI UDĚLÁTE PŘEDNOST, NEBO SE ROZHODNETE PRO ÚPRAVU, JE JEN NA VÁS. KAŽDOPÁDNĚ NENÍ SEBEMENŠÍ DŮVOD SE KVŮLI NÍ CELÝ ŽIVOT TRÁPIT!


SOTHYS

PARIS

SALONNÍ OŠETŘENÍ ZAJISTÍ

okysličení,
detoxikaci,
dodání vitaminů,
regeneraci
a posílení



VÝSLEDEK

hydratovaná, revitalizovaná,
rozjasněná a sjednocená pleť

SEZONNÍ PÉČE JARO / LÉTO

YUZU – GRAPEFRUIT

LIMITOVANÁ NABÍDKA
SALONNÍHO OŠETŘENÍ
A PRODUKTŮ DOMÁCÍ PÉČE

www.sothys.cz



JAK SE VYHNOUT VLASOVÉ *pohromě*

Je příjemné svěřit se při barevném oživení vlasů do rukou odborníka.
V poslední době se však ukázalo, že to není vždy možné a jednoduché.
Mnoho žen proto muselo přikročit k domácímu barvení.

Vlasy si v domácím prostředí barví skoro polovina všech žen v České republice, a pokud v době lockdownu ne-rezignovaly na svůj vzhled, bylo toto číslo možná ještě trochu vyšší. Jestliže jste už někdy zažily ten děs, kdy už při smývání barvy je jasné, že výsledek tak úplně neodpovídá vaší představě, možná se trochu dalšího barvení bojíte. Je to zbytečné, jen je dobré být při výběru barvy a její aplikaci obezřetnější.

VÝBĚR BARVY JE ZÁKLAD

V kadeřnictví už mají váš odstín poznamenaný a při míchání barvy nedojde k omylu. Při domácím barvení vlasů si s výběrem barvy musíme poradit samy a je to krok nesmírně důležitý. V drogerii se neřídíte pouze obrázkem na krabičce, ale spíš vzorníkem barev se svazčky vlasů. Vlasoví odborníci také radí zvolit na vzorníku raději o stupeň světlejší barevný odstín. Barvy pro domácí barvení bývají agresivnější než ty, které se používají v salonu, chytají proto rychleji a intenzivněji. Tento fakt už jste možná někdy zjistily na vlastní kůži a odtud pramení vaše případné obavy.

Při pořizování nové barvy vlasů si rozhodněte, jak dlouho chcete, aby vám vydržela. Toužíte-li pouze po oživení své hřívy, zvolte přeliv, tedy barvu bez amoniaku. Pokud si chcete jen vyzkoušet, jak by vám slušel trochu jiný odstín vlasů, vsadte na smývatelné barvy, které vydrží pouze zhruba sedm umytí. Tyto barvy ale dokážou změnit odstín jen o pár stupňů a také neumožňují zesvětlování. Obsahují totiž ve vodě nerozpustné pigmenty, které se přichycují přímo k vlasu, ale nepronikají hlouběji do vlasového vlákna. Jde-li vám o radikální změnu, je vhodné docílit finální barvy postupně. Je to lepší nejen pro samotné vlasy, ale také si na novou barvu můžete pomalu zvykat a vyhnout se nepříjemnému překvapení. Když vám jde o zakrytí šedin, vsadte na dlouhotrvající barvu vlasů.

JAKO OD PROFESIONÁLA

Domácí barvení vlasů se stalo běžnou záležitostí také proto, že je stále komfortnější. Nové produkty, technologie a aplikační metody slibují výsledky skoro jako od profesio-

nála. I tak ale myslete na to, že barva vlasů by měla korespondovat s vaší pleťí: teplá blond, červená a hnědé odstíny se hodí k broskvově zbarvené pokožce. Černá je příliš tvrdá pro světlou pokožku apod.

NECHCE-LI SE VÁM DO BARVENÍ, ZKUSTE RETUŠ NA OKAMŽITÉ ZAKRYTÍ ODROSTŮ: ZA PÁR VTEŘIN JSOU ŠEDINY PŘEKRYTÉ.



Stejně důležitý je správný postup. I když nádoby nepatří mezi naše oblíbené čtivo, měly bychom udělat výjimku a držet se pak konkrétního návodu na obalu. Pokud všechny pokyny dodržíte a s intenzitou obarvení nejste spokojená, zopakujte proces barvení ještě jednou, ale barvu nechte působit kratší dobu. Nebo je na vás výsledná barva příliš intenzivní? Kadeřníci radí: ztlumit barvu vlasovou kúrou (regenerátor nebo vitaminový koncentrát), kterou necháte působit až třicet minut.

CHYTRÉ TRIKY

Další dobrá rada od odborníků zní: vlasy by se měly barvit zhruba tři dny po umytí, protože méně kloužou. Po uplynutí příslušného času barvu nejdříve smývejte pouze vodou a ne šamponem, aby se ve vlasových vláknech zafixovala. Oplachování začněte tak, že hlavu pořádně namočíte a barvu napěníte, jako by to byl šampon. Potom ji smývejte tak dlouho, dokud z vlasů nestéká čistá voda.

BEZ OBAV!

Stále existuje mnoho žen, které mají z domácího barvení obavy, neví, jaký produkt použít, jak postupovat, bojí se výsledku nebo případně závazku, který jde ruku v ruce s permanentní barvou. Výběr správného produktu je proto nejdůležitější. Ten se odvíjí hlavně od potřeb – ať už jde o šediny, nespokojenost se svou přirozenou barvou či o touhu po změně a oživení vzhledu. Podle toho vybíráme z široké nabídky produktů, který odpovídá našim potřebám. Výsledek pak bude jistě odpovídat naší představě.

I když je barvení v domácích podmínkách stále jednodušší, stejně netoužíme po tom věnovat se mu příliš často. Aby vám barva vytrvala na vlasech co nejdéle, je důležité používat kosmetiku určenou speciálně pro barvené vlasy (kondicionér nebo masku). Má schopnost udržovat v nich barevné pigmenty a zároveň je regeneruje.

VYBERTE SI BARVU PODLE TOHO, JAK DLOUHO CHCETE, ABY VÁM VYDRŽELA: DOČASNOU, SEMIPERMANENTNÍ NEBO DLOUHOTRVAJÍCÍ.



JAK VONÍ LÉTO?

KAŽDÉMU TROCHU JINAK. POJĎME SE ZASNÍT.
ZAVŘETE OČI A PŘEDSTAVTE SI IDEÁLNÍ LETNÍ DEN.

Objevila se ve vaší představě posečená louka s motýly poletujícími ve vzduchu rozpáleném sluncem? Zahrada plná růží? Kvetoucí pomerančový háj? Stín borovic v lese? Horký písek pláže a příjemně chladivé vlny?

Ať už vaši prázdninovou pohodu symbolizuje cokoli, určitě je představa doprovázena vůní. Právě tóny z vašich prázdninových zážitků i romantických snů se objevují v letních parfémecích.

LEHKÉ, SVĚŽÍ

Těžké vůně, které se hodí do kožichu a do divadla, v létě odkládáme. Nejlépe do ledničky, aby vydržely do další zimy. Saháme po mnohem lehčích kompozicích, které doprovází letní outfit. Zazní v nich především květinové, ovocné, vodní a zelené nóty. Letním toaletním vodám, parfémům i vonným mlhám vládne přírodní svěžest, květiny. Velmi úsporně pracují parfémáři naopak s dřevitými tóny, s pižmem, kořením.

LETNÍ VŮNĚ

ZELENÉ

Nehledejte nic složitějšího. Složky zelených kompozic připomínají prostě vše zelené, od posečené trávy přes jehličí až po dojem tropického pralesa. Jsou šťavnaté, svěží.

WATER SPLASH

Voda je hlavním tématem Splash kompozic. Chladivý zurčící vodopád, mořské vlny, hluboké nadechnutí v přístavu plném stožárů plachetnic i zvláštní atmosféra rybiho tržiště. Horská bystřina, letní déšť. Z takové inspirace čerpají autoři čistých, jiskřivých vonných skládaček.

KVĚTINOVÉ

Květinové spektrum je nekonečným zdrojem základních tónů a jejich kombinací. Tři květiny však přece jen stojí za to jmenovat za všechny ostatní. Iris – kosatec, jehož kořen se velmi složitě zpracovává a tvůrci z něj dokážou získat originální, neopakovatelnou přísadu patřící k nejdražším složkám parfémů. Objevuje se v luxusních flakónech a patří k nadčasovým složkám, které nepodléhají módním vlnám. Parfémy s irise se většinou dobře hodí k letnímu večeru. Už dlouho se drží na špičce růže v řadě podob, ať už jde o bulharské stolistky, anebo růže divoké. Jsou vhodné pro večer i pro den, ani letos z výsluní nezmisí. Za pozornost stojí také neroli. Nejde přímo o květiny, velmi zvláštní, podmanivá vůně se získává z květů pomerančovníku a směřím propůjčuje osobitost, nezaměnitelnost.

OVOCNÉ

Plnost, sladkost i kyselost, a především různorodost vnáší do vonných celků ovoce. Třešně, jahody, broskve... Dál doplňte samy, k létu prostě automaticky patří.

NESTAČÍ JEN PARFÉM

Eau de Parfum, Eau de Toilette, parfémové a toaletní vody představují špičku vonné skládačky. V létě musíme stále myslet na to, co horko dělá s naším tělem. Pohybová aktivita ani vysoké letní teploty nás nesmí zaskočit. Měli bychom



Do Enduring Glow nabitě květinovými a ovocnými tóny vložila Jennifer Lopez své oblíbené ingredience – italský bergamot, orosenou hrušku a liči, magnolie i fialky, JL, EdP 30 ml/799 Kč



Zářivá, jiskřivá Daisy Oh So Intense je inspirována západy slunce nad rozkvetlými loukami sedmikrásek, zazní v ní tóny jahod, hrušek, medu a růžových pupat, Marc Jacobs, EdP, od 1560 Kč/30ml



Novinka pro muže: BOSS Bottled United, vůně inspirována fotbalem! Jablko, máta, krvavý pomeranč, Hugo Boss, 50 ml/1950 Kč, 100 ml/2540 Kč



Dvě nové Eaux de Parfum L.12.12 pro ni a pro něj inspirované ikonickou polokošilí Maison. Eau de Parfum Blanc, pro něj: citrusové plody se mísí s energizujícími zelenými tóny. Růžový dámský flakón obsahuje svěží, ovocně-květinovou esenci plnou růží, mandarinek a máty, Lacoste, ceny za různá balení od 1370 Kč do 2370 Kč



Stojí za to prozkoumat širokou nabídku originálních niche vůní Heeley Parfums, ceny začínají kolem tisícikoruny, luxusní vůně se pohybují v částkách až 6000 Kč



Hravá vůně TOY 2 pro vyznavačky růžové, medvídků, žvýkaček, růží a melounů. Moschino, EdT Nat. Spray 30 ml/1099 Kč, 50 ml/1649 Kč, 100 ml/2159 Kč



Donna Pink Marina je inspirována pláží s růžovým pískem, plná šťavnatých tónů navozujících letní atmosféru, Trussardi, EdT 50 ml/1799 Kč



Hlavními vonnými notami Orchid Leather jsou čistý šedavý a vanilkový lusk, Van Cleef & Arpels, EdP, 75 ml/3170 Kč



Limitovaná edice pánské Riflesso Blue Vibe objevuje archetyp pravého Miláňana, Trussardi, EdT 100 ml/985 Kč

Nová podoba veleúspěšné vůně – jiskřivá, labužnický rozverná a nekonečně svůdná Éclat Arpège Sheer, Lanvin, EdT 50 ml/1529 Kč



Citrusovo-lipová přírodní parfémová voda Srdcem s notami bylinek a zelené trávy, Nobilis Tilia, 30 ml/849 Kč



vonět, ať se děje, co se děje. Platí to samozřejmě pro ženy i pro muže. Toaletní voda či parfém zanedbanou hygienu nezachrání. Představují pouze poslední, i když nejdůležitější díl kosmetické skládačky. Ta začíná už během koupele, kdy vonné stopy na pokožce zanechá koupelový olej a sprchový gel. Následuje tělové mléko a deodorant. Vůně pleťového mléka či tělové mlhy poměrně rychle vyprchá, proto si nemusíme příliš lámat hlavu, jak bude ladit s toaletní vodou či parfémem. Jinak je tomu s deodoranty a antiperspiranty. Ty mají většinou už trvalejší složky, a ty je třeba se závěrečným navoněním citlivě sladit.

CHCEME BÝT JEDINEČNÍ

V poslední době zaznamenáváme trend individualismu, nikdo nechce vonět jako někdo jiný. V kosmetickém průmyslu se stále častěji objevuje nabídka personalizovaných produktů a týká se to i vůní. Čím dál víc zákazníků se obrací na parfémáře s přáním na vytvoření vlastní, jedinečné vůně. Za zcela osobitě i niche (malé série vůní mimo střední proud) parfémů jsou ochotni si připlatit nemalé částky.

ONA A ON

Vedle toho došlo k úplnému rozostření hranic, pokud jde o pohlaví. Dnešní „unisex“ už nikoho nepřekvapuje a řada flakónů není označena ani jako pánský, ani jako dámský produkt. Vedle toho se v nabídce objevují i dvojice k sobě ladících vůní ve verzi pro ni a pro něj. Při pohledu na složení významných vůní posledních deseti let je možné najít mnoho pánských vůní, které zahrnují růže nebo jiné květinové tóny. Naproti tomu teplé a excentrické santalové dřevo, které bylo dříve spojováno s mužnými vůněmi, nyní ovlivňuje i ženskou parfumerii.

Jaké jsou klíčové složky pro nadcházející léto? Světové parfumérské trendy sázejí na souvislost s přírodou. Růže už jsme jmenovali, stejně tak ovocné složky, jímž už od loňského roku dominují citrusy. Tématem č. 1 je domácí wellness. Pandemie donutila celý svět k posílení hygieny, k tomu patří i mýdlové tóny ve vůních. Vyznění kompozic má být svěží, čisté. Zajímavým a zcela novým trendem, který přináší letošní rok, se stává vrstvení. Skládání různých vůní přes sebe, experimenty.

OHLEDUPLNOST K PLANETĚ

Výrazným trendem se stal v poslední době ekologický imperativ. Přísady bez chemických látek tvoří základ, na němž jsou v současné době založeny kosmetické inovace. V parfémce se stále řidčeji vyskytují syntetické složky, trend udržitelného rozvoje se odráží i v recyklovatelných obalech. Spotřebitelé vyžadují větší transparentnost, zajímají se stále více o původ složek, o ekologickou stopu, kterou kosmetické výrobky zanechávají.

HVĚZDY MAJÍ SVĚ

Nejedna celebrita vytvořila vlastní značku, s různým úspěchem. Některé zapadly, jiné si vedou velmi dobře. Za všechny, kterým se průlom podařil, jmenujme Jennifer Lopez. Jedna z nejlivnějších světových celebrit, matka, herečka, zpěvačka, módní ikona a podnikatelka, jejíž hvězda nepřestává zářit, působí v oblasti vůní už od roku 2002. Letos přichází s jedinečnými vůněmi plnými života, jež povzbuzují sebevědomí svých nositelek.

INZERCE

IXYA
AKTIVNÍ DERMOŘASY

promo.ixya.cz
www.ixya.cz



PRVNÍ SPECIALIZOVANÁ ŘADA NA TERMÁLNÍ MIKROŘASY
Unikátní séra pro kosmetická centra na domácí prodej.

KOSMETIKA IXYA - SÍLA DERMOŘAS A TERMÁLNÍ VODY

Od Aztéků a Mayů až po současnost je spirulina známá jako potrava bohů pro své úžasné vlastnosti. Jedná se mikrořasu zeleno-modré barvy s výjimečným zdrojem bílkovin s vysokou biologickou hodnotou vitaminů, minerálů, aminokyselin a beta-karotenu s neuvěřitelnou antioxidační silou, která je jak regenerační, tak vysoce energizující.



IXYA je první kosmetická řada specializovaná na termální mikrořasy. Možná byste se podivili, kdyby vám někdo řekl, že pomocí bakterií, jednobuněčných mikroorganismů či pokud chcete sinic, se vyřeší tři největší témata každé kosmetičky – a to je čištění, hydratace a stárnutí pleti.

A přesto je tomu tak. Filippo Polcaro, biochemik společnosti Plants and Nature, spolu s významným světovým vědcem Vincenzem Foglianim, ve spolupráci s jednou z nejstarších Evropských univerzit Federico II. v Neapoli objevil a zkoumal spirulinu, přirozeně se vyskytující v termálních pramenech ostrova Ischia. Výzkumem zjistil, že spirulina z Ischie je 5x silnější než ostatní mikrořasy. Pro mikroorganismy je stěžejní, kde „žijí“. Takže například spirulina z Číny může být levná a dostupná, ale podobně jako houby do sebe „nasaje“ prostředí, v němž žije, takže vzhledem ke stavu životního prostředí není do kosmetiky a výživových doplňků optimální.

Řasa spirulina IXYA je vypěstována v termálních vodách parku Castiglione v Casamicciola Terme, čímž se zvyšuje účinnost a sounáležitost mezi řasou a lázněmi. Čistý termální pramen Castiglione vyvěrá z vulkanického podloží o teplotě více než 90 °C a je bohatý na kovy a minerály. Mikrořasy žijící v této vodě do sebe její minerály doslova „nasají“ a to je činí ještě unikátnější. Nazýváme je aktivní termální dermořasy.

Ze všech známých sinic profesor Fogliani a biochemik Polcaro vybrali tři: spirulinu, chlorellu a astaxantinu, a to pro jejich mimořádné vlastnosti.

Spirulina je jednobuněčný organismus modré barvy ve tvaru spirály, je bohatá na bílkoviny, jde o přírodní koncentrát aminokyselin, vitaminů B, C, E a kyseliny listové. Obsahuje fykocyanin a enzym lysin, které mají schopnost zadržet v buňce vodu. Když mluvíme o hydrataci, obecně mluvíme o tvorbě kolagenu. Víte ale, že kolagen se nevytvoří, pokud tělo nemá dostatečné množství aminokyselin? Aminokyseliny přijímáme v potravě, ale kvůli obrovské chemizaci při výrobě potravin a pěstování ovoce a zeleniny se změnilo pH půdy. Došlo tak k výraznému poklesu minerálů a živin v potravě. Takže již nestačí obrovský kopec zeleninového salátu 2x za den, aby naše tělo přijalo to, co potřebuje. Pokud nepěstujeme doma vlastní zeleninu a ovoce bez chemizace, potřebujeme tyto složky dodat z venku. Ne nadarmo je spirulina nazývána superpotravinou. Stačí ji konzumovat a naše tělo dostane vše, co potřebuje – kromě gastronomického zážitku. Ale není spirulina jako spirulina. Termální ostrov Ischia je jedinečným místem uprostřed Tyrhénského moře, daleko od průmyslových či zemědělských oblastí s chemizací. Nachází se tu vulkán, který v hloubce země ohřívá podzemní vodu a obohacuje ji o minerály jako hořčík, vápník, mangan, draslík, křemík, měď, železo či zinek. A mikrořasy žijící v této vodě, do sebe „nasají“ její minerální soli.

Druhá dermořasa je zelená **chlorella**. Díky chlorofylu, který obsahuje, dokáže do buňky v kůži dopravit kyslík, čímž jí dodává silné protizánětlivé účinky. Vhodná je při potížích s akné, kuperóze, otocích a tmavých kruzích pod očima. Je ideální pro matnou pleť bez jasů, pokožku podrobenou stresu ze znečištěného životního prostředí a přecitlivělou pleť.

Třetí pomocník je mocná **astaxantina**, výtažek z řasy Haematococcus Pluvialis, která chrání a posiluje buněčnou stěnu, stimuluje produkci nového kolagenu a je to nejsilnější přírodní antioxidant na světě. Astaxantina má červenou barvu, což je chemická substance, kterou produkuje samotná Haematococcus Pluvialis, když se ocitne bez vody a živin a posiluje tak buněčné stěny. Astaxantina zabraňuje tvorbě volných radikálů, je to tedy silný pomocník při zpomalení procesů stárnutí.

Tyto tři dermořasy jsou koncentrované v ampulích, které nenahradí váš oblíbený krém, stejně jako tabletky s vitamíny a minerály nenahradí jídlo. Vaše pleť díky ampulím s aktivními dermořasami dostane svou potřebnou dávku živin a vitaminů.

IXYA vytvořila profesionální řadu na použití v salonu i na domácí péči a právě nyní vstupuje na český a slovenský trh. Aktivní dermořasy jsou obsažené v unikátních sérech a ampulích. Tato z 99% přírodní kosmetika je vhodným řešením pro hydrataci, čištění a stárnutí pleti.

Řeknou VÍC NEŽ RTY...

Oči jsou spolu s rukama hlavním řečníkem mimoslovní komunikace. Pokud se ústa skrývají za rouškou, platí to dvojnásobně. Jak je líčit, co by tomu mělo předcházet a co následovat?

Než se pustíme do nanášení stínů a kreslení linek, musíme se o pleť v okolí očí řádně starat. Pravidelně, každý den, každé ráno, každý večer.

Pokožka je tu jemnější než v jiných partiích obličeje, dokonce ta nejjemnější na celém těle. A právě proto, že je tolik choulostivá, potřebuje speciální péči. S tou je zapotřebí začít včas. Část jí je individuální, závislá především na věku. Sem spadá výběr očního krému a specializovaných kosmetických přípravků. Druhá část péče je společná pro všechny věkové kategorie. Do ní můžeme zahrnout především důsledné odličování, čištění a ochranu před vnějšími vlivy, v první řadě před UV zářením.

NEČEKEJTE NA VRÁSKY!

Nečekejte na první vrásky, s péčí začněte včas! „Pokožka v okolí očí je především asi desetkrát tenčí než na jiných místech těla. Její ‚tloušťka‘ je pouhých 0,1 mm, proto se na ní rychle tvoří vrásky,“ upozorňuje Denisa Jasinská z české kosmetické společnosti Essenté. „Také podkoží je zde velmi řídké, snadno nasává vodu a má tedy sklony k otokům. Některé ženy začínají s péčí o pokožku okolo očí až ve chvíli, kdy objeví první mimické vrásky, tedy ve věku kolem 30 let. O tyto partie je však zapotřebí pečovat už dřív. První známky stárnutí se totiž na naší kůži projevují přibližně od 25 let, kdy klesá počet kolagenových a elastinových vláken, pleť ztrácí pružnost a začínají se na ní tvořit vrásky. Proto doporučuji dívkám začít s péčí o oční okolí mnohem dříve, nejlépe v době, kdy se začínají líčit,“ radí kosmetička.

SPÁNEK JEDINĚ BEZ MAKE-UPU

Určitě to zažila každá z nás: Vrátime se domů z večírku, hodiny nemilosrdně ukazují, že už je zítřka, nohy splácejí daň vysokým podpatkům a bolí jako čert, oči se klíží. Nejraději bychom padly do postele a zapomněly na celý svět. Vše se dá odložit až na ráno, dokonce i sprcha, jenom odličení ne! Pečlivé odličování je totiž důležitou podmínkou krásné pleti. Během noci probíhají v pokožce důležité regenerační procesy, jejichž zásluhou vypadáme ráno svěže a odpočaté. „Pokud pleť večer důkladně neodličíme a oční okolí nevyčistíme, nemůžou tyto přirozené ozdravné pochody proběhnout, naopak nečistoty dostanou šanci proniknout do hlubších vrstev kůže, kde mohou způsobit velké škody (záněty, akné, pigmentace). Zároveň platí, že pouze perfektně odličená a vyčištěná pleť může dobře vstřebávat účinné látky, které jí dodáváme prostřednictvím kosmetických přípravků,“ upozorňuje Nikol Bárová, kosmetička značky Essenté, a pro úplnost připomíná zásady správného odličování. Jak při něm správně postupovat? Nejdříve namočte ve vodě dva kosmetické tamponky a dostatečně je vyždímejte. Na vlhké tamponky naneste odličovací přípravek a položte je na zavřené oči. Chvilku počkejte, aby pigmenty z líčidel měly čas se rozpustit. Pak jemně pořádkávejte po řasách a stahujte tamponky směrem dolů. Potom je otočte na čistou stranu a pod očima ještě dočistěte směrem dovnitř k nosu. To celé zopakujte ještě jednou. Barvy stahujte velmi jemně, rozhodně nijak netlačte, kůži nenatahujte, neděte. Mladá, pružná kůže to sice vydrží, ale i pro ni platí, že si umí pamatovat. Za nešetřné zacházení se dokáže pomstít po letech vráskami a váčky pod očima.

CITLIVĚ NA OČNÍ OKOLÍ

Kvalitní oční krém nic nenahradí, je opravdu mimořádně důležitou součástí kosmetické výbavy. „Překvapuje mě, jak často se ještě setkávám u žen s názorem, že oční krémy jsou zbytečné a pro péči o oční okolí stačí kvalitní denní krém. To je ale velký omyl,“ říká Denisa Jasinská. „Přípravky určené k péči o pleť celého obličeje nejsou vhodné na citlivou pokožku kolem očí. Navíc jsou často zaměřené podle typu pleti (suchá, mastná, aknózní atd.) a obsahují různé látky, které mohou oční okolí dráždit. Oproti tomu oční krémy mají speciální složení velmi citlivé k očím a zároveň obsahující účinné látky, jež dokážou bojovat s vráskami, podporují hydrataci i mikrocirkulaci. Proto také bývají dražší než běžné krémy na obličej. A protože se nanášejí ve velmi malém množství, prodávají se většinou v menším balení,“ upozorňuje kosmetička.

SAMÁ VODA!

Nenechte oční okolí žiznit. Pokožka, která není dostatečně hydratovaná, působí mdlé, nezdravě a má sklon ke vzniku vrásek. To se výrazně projevuje právě na očním okolí. Proto je nutné dodržovat pitný režim a používat přípravky, které pleť dobře hydratují a tím vyživují a chrání. Mezi nejúčinnější patří ty, které obsahují nízkomolekulární kyselinu hyaluronovou, která nejenže dokáže dodat hydrataci vnějším vrstvám pokožky, ale umí také proniknout do jejich spodních vrstev a pozitivně ovlivňovat metabolismus buněk.

UŽ ŽÁDNÉ KRUIHY!

Oblast pod spodními víčky je proťkaná množstvím tenkých vlásečnic. Pokud je nedostatečně hydratovaná a málo zásobovaná

VSAĎTE NA OČNÍ KOSMETIKU!

Intenzivní oční krém pro každodenní péči s peptidy, které redukují tvorbu vrásek, zmírňují otoky a zesvětlují tmavé kruhy, Essenté, 870 Kč



Matující báze Fit Me pod make-up s ochranou SPF 20 prodlouží výdrž líčení, Maybelline New York, 179 Kč



K pleťi šetrný Bio BB krém zakryje drobné nedokonalosti, Whamisa, 1395 Kč



Řasenka Lash Queen Feline Elegance dokonale naliče řasy a zaujme i unikátním designem, Helena Rubinstein, 1090 Kč

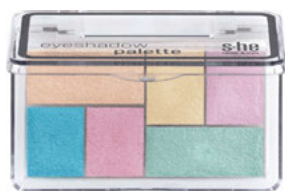
kyslíkem, proudí tudý krev pomaleji a má tmavší barvu. To se následně projeví tzv. kruhy pod očima, tedy stíny na kůži, které můžou být i do modra, do fialova, do hněda, ale na kráse rozhodně nepřidají. Kruhy se často objevují po probdělé noci nebo vinou pobytu v zakouřeném prostředí jako svědectví o tom, že jsme nevytvořili dobré podmínky pro to, aby lymfa a krev patřičně proudily. Co s tím? Nejlepší obranou je zdravý životní styl – hodně spánku, pobyt v přírodě, dostatečný pitný režim. A to prosím nepovažujte za moralizování, je to jen dobře míněná rada. Společenská aktivita k životu patří, jen se to prostě nesmí přehánět. Důležitá je také strava s vyváženým množstvím vitamínů a minerálů. Právě lidé s nedostatkem vitamínu C, železa nebo zinku patří často mezi ty, které kruhy pod očima trápí. A pití alkoholu? Zatímco jedna dvě sklenky vína příjemně rozproudiv krev, větší množství alkoholu, zejména tvrdého, může způsobit nedostatek kyslíku v krvi a deficit magnézia. Pleť nám to dá okamžitě najevo. A co se týče vhodných kosmetických přípravků?

NEPŘEHLÉDNUTELNÉ LÍČENÍ OČÍ

Dekoratívni kosmetiku nanášejte na obličej při silném osvětlení, jen tak výsledek obstojí. Začínáme podkladovým krémem. Jakmile se vsřebá, přichází na řadu rozjasňovač, který je součástí make-upu celého obličejce. Oči líčíme až poté, co dokončíme make-up tváře včetně aplikace zmíněného rozjasňovače na víčka eventuálně na kruhy pod očima. Záleží na každé ženě, pro co se rozhodne, a samozřejmě na příležitosti. Není třeba opakovat, že na večer se hodí dramatictější líčení, na den úspornější. Už delší dobu nás provázejí kouřové oči i nude make-up. V současnosti se do kurzu derou pastelové odstíny nanášené tak, aby vytvářely dojem akvarelové malby. Můžete si dovolit i třpytky. Už několikátou renesancí zažívají klasické černé oční linky protažené do špičky od vnějšího koutku oka. Velkým hitem současné sezony jsou grafické linky, díky jejich nápadnosti budete nepřehlédnutelná.



Rozjasňovač a balzám v jednom Los Angeles Lights rozzáří každý tón pleti, dodá jí svěží vzhled díky kyselině hyaluronové, kokosovému oleji a vitamínu E. Používat ho můžete na lícní kosti, oční víčka, kořen nosu i střední část horního rtu, Artistry, 635 Kč



Paletka očních stínů ve dvou barevných variantách, Stylezone, DM drogerie markt, 99 Kč

Intenzivní oční stín Colour Fair Eyeshadow Wet & Dry na suché i mokré použití, Naj Oleari Beauty, 459 Kč



Lehký krémový korektor Skin Caviar Perfect Concealer okamžitě rozjasní pohled, La Prairie, 4490 Kč



Prodlužující a objemová řasenka Sky High ve voděodolné verzi dodá řasám plný objem a maximální prodloužení, Maybelline New York, 264 Kč



Jemný, šetrný odličovač očí dokonale odstraní řasenku a make-up kolem očí. Hodí se i k odličování prodloužených řas, Essenté, 360 Kč

JAK ZACHÁZET S ŘASENKOU?

Řasenku považuje za nezbytnost naprostá většina žen. Už méně z nás s ní však správně zachází. Tak například bychom s ní neměly příliš pumpovat, aby pigmenty zbytečně neoxidovaly. Také budeme dbát na její životnost, jinak se barvivo bude drobit a rozmazávat. Odborníci tvrdí, že řasenka patří do koše po třech až šesti měsících, záleží na frekvenci užívání. Podle zkušenosti kvalitní řasenka vydrží v dobré kondici i dvojnásobek této doby, pak je třeba se s ní opravdu rozloučit. Nejenže už nebude kvalitní, může ale obsahovat i škodlivé bakterie a nečistoty nasbírané za celou dobu používání. Pokud se rozhodnete natočit řasy pomocí kleštiček, učíte tak vždy před nanášením mascary. Řasy pak zvýrazněte řasenkou, kterou budete nanášet od kořínků cik cak ke koncům řas. Nejdříve naličte spodní řasy, teprve potom ty na horních víčkách. Jakmile totiž líčíme dolní řasy, reflexivně zvedneme horní víčka a čerstvě namalované řasy obtiskneme na kůži. Ve vašem neceséru nemusí na svou příležitost čekat jen černá. Zvlášť blondýnky a rzky můžou uvažovat o hnědých či jiných barevných odstínech, s nimiž bude jejich líčení vypadat měkčeji.

OBOČÍ DO OBLOUKU

Obloúk obočí zvýrazněte pudrovými stíny na obočí. Zapomeňte na tenkou linku. Ta slušela herečkám třicátých let minulého století. Současnost ale přeje hustému, výraznému oblouku. Chloupků se zbavujte pouze ve středu nad kořenem nosu, eventuálně mírně ze spodní strany vnější partie nadočnicového oblouku. Z vrchní strany obočí nevytrháváme, tak si uchová svou přirozenost a krásu a bude odpovídat módnímu trendu. S hustým, výrazným obočím budete prostě in!

JAK ZATOČIT *s pupínky?*

Snad každý si ze svého dospívání pamatuje ten nepříjemný pocit vzbudit se ráno s něčím hodně ošklivým na obličeji, co neschová ani ten nejlepší make-up. Naštěstí takových dnů s postupem věku ubývá, nicméně není úplnou výjimkou, že vás akné může provázet i v dospělosti.



Velmi rozšířené kožní onemocnění akné obtěžuje podle odborníků až 85 procent mladistvých. Potrápíit dovede ale i dospělé. Možná dokonce ještě víc, protože nemůžeme doufat, že jim s pubertou

zmizí. Co udělat pro to, aby se vás tenhle problém netýkal?

NEVYMAČKÁVAT!

Možná se ptáte, proč právě vy jste postižení, i když vám už dávno není -nácť? Odpověď není jednoznačná, příčin může být několik.

S největší pravděpodobností za to můžou hormony a stres. Ať už jsou důvody jakékoliv, je třeba začít jednat. To ale rozhodně neznamená domácí vymačkávání! Z tohoto jednání se může vyvinout i závažný zánět. Čištění doma je možné s kosmetikou pro problematickou pleť. Při odborném čištění, které ovšem



Renight Oil,
vitaminová
vzpruha pro
noční péči,
[comfort zone],
1430 Kč

patří do rukou lékaře, se používají antibakteriální přípravky a zklidňující masky zaručující rychlejší zahojení ošetřené pokožky. Odborník vám navíc poradí vhodný způsob léčby, která je odlišná v létě a v zimě.

Co dál pro sebe můžete udělat? Nepoužívejte kosmetické přípravky s obsahem alkoholu. Líh pleť ještě víc vysušuje, což má za následek spuštění přirozeného obranného systému promaštění kůže a ještě větší produkci mazu. Jako vhodná kosmetika pro domácí péči se jeví kosmeceutika, tedy prostředky mezi kosmetikou a léčivými s nadprůměrnou koncentrací účinných látek. Make-up je nutné používat nekomedogenní, což by mělo být vždy uvedeno na obalu. A hlavně se zbavte zlovyku sahat si na obličej rukama, když nejsou čerstvě umyté.

„Klíčová je častá dezinfekce rukou, dezinfekce obrazovky mobilního telefonu po každém hovoru, utírání a vysušování obličeje pouze jednorázovými papírovými utěrkami,“ doporučuje MUDr. Marianna Poljančuková z Kliniky GHC Praha.

MÉNĚ MLÉKA, VICE SPORTU

Vhodné je také upravit stravu, především vyloučit nebo aspoň maximálně omezit sladkosti a výrazně kořeněná jídla. Důležité je i dostatečný pitný režim. „Obecně je nejlepší minimalizovat příjem mléčných výrobků, které lze nahradit lactose-free produkty. V omezeném množství bych doporučila snížit příjem sacharidů a ořechů, například sladké pečivo, dorty, zákusky, čokoládu, zmrzlinu, slazené nápoje, araší-

Beauty Box pro prevenci tvorby
akné, Essenté, 1490 Kč



dy a pistácie. Důležité je úplně vyloučit chilli a wasabi, stabilizátory chuti jako masox, vegeta a také produkty, které je obsahují,“ radí doktorka Poljančuková.

„Jako prevenci vzniku akné můžu určitě doporučit i sport – díky produkci potu se totiž rychleji uvolňují zanesené póry. Po cvičení je ale nutné pokožku důkladně očistit – tedy umýt nejen vodou, ale následně dočistit vhodným čistícím přípravkem, například s obsahem AHA kyselin, které dokážou odstranit odumřelé buňky pokožky, čímž pomáhají uvolnit ucpané póry a předcházet tvorbě zánětů. Co se týče dalšího ošetření pleti, radím vždy používat přípravky z jedné kosmetické řady a od jedné kvalitní značky. Ty se totiž svými účinky vzájemně vhodně doplňují a ještě se tak násobí výsledný efekt,“ vysvětluje kosmetička Nikol Bárová.

OVĚŘENÉ NÁSTROJE LÉČBY

Jako ověřené nástroje léčby se používají speciální krémy s obsahem účinných látek (retinoidy, benzoylperoxid, antibiotika apod.), v těžších případech antibiotika či retinoidy v tobolkách, hormonální antikoncepce, laserová terapie či chemický peeling. Vhodným doplňkem léčby je odborné kosmetické ošetření. Probíhat by mělo jednou za měsíc, dodatečné procedury jako mezoterapie anti-aknézními koktejly podle stavu pleti.

Dobrou léčebnou metodou je plazmatapie. Při ní se využívají hojivé a regenerační schopnosti vaší vlastní krve. „Při plazmatapii využíváme toho, že zkoncentrujeme krevní destičky a vracíme je do míst, kde potřebujeme pleť ošetřit. V případě akné působí proti zánětu a urychlují hojení,“ vysvětluje přínos ošetření MUDr. Zuzana Koláč z Kliniky YES VISAGE.

STRES, CUKR, ROUŠKA

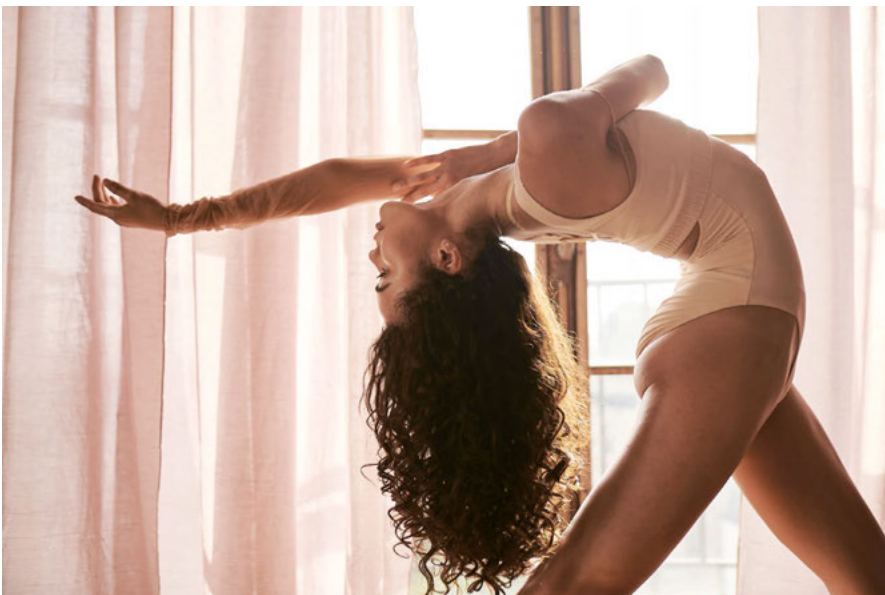
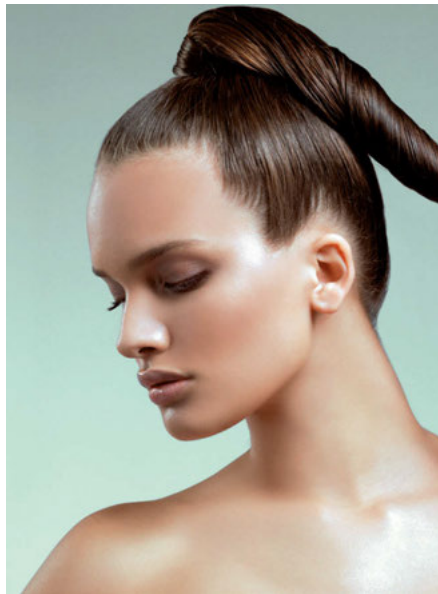
Akné (acne vulgaris) se typicky projevuje formou zánětlivých pupínek, uzlin nebo puchýřků, které jsou způsobeny ucpáním vývodu mazových žláz a jejich následným zánětem. Celkový stav akné často také zhoršuje přítomnost roztočů, kvasinek a bakterií. V tkáni pokožky pak vznikají hluboké a rozsáhlé záněty, které se jen obtížně a dlouho hojí. Akné bývá většinou spojováno s pubertou, velmi často se s ním ale setkávají i dospělí. Mezi hlavní faktory, které souvisejí se vznikem akné, patří především hormonální změny v těle. Proto je toto nepříjemné kožní onemocnění spojováno hlavně s dospíváním. Ovšem stejně tak může postihnout třeba čtyřicátníky. Ke vzniku akné totiž přispívá i stres, kouření, nevhodné stravovací zvyklosti (přemíra cukrů) nebo pobyt ve znečištěném prostředí, kde na pleť nepříznivě působí smog nebo prach. A v poslední době také nošení roušky nebo respirátoru. Pleť dlouhodobě překrytá je vystavena působení zplodin, které vydechujeme z plic, je mnohem citlivější a zranitelnější. Je také mnohem náročnější udržet ji po celý den v dokonalé čistotě. Objevil se dokonce i nový jev: maskne (z angl. mask + akne). Objevuje se tam, kde rouška zakrývá pleť. Naše pokožka byla přírodou stvořena tak, aby „dýchala“. Pokud si na ni každý den dáme kousek látky nebo plastu, zvyšuje se nebezpečí vyrážky, ucpaných pórů a akné.

V případě, že jste nezašla za odborníkem včas a na tváři vám zůstaly drobné jizvičky, nezoufejte. Zbavit se jich můžete za pomoci laseru, mikrojehličkování či chemického peelingu. Záleží na hloubce jizviček, ale i na stavu pleti.

Výsledky odborné i domácí léčby se projeví většinou rychle, pokud ale nejde všechno podle vašich představ, nemusíte zoufat – v období před menstruací nebo při zvýšeném stresu dochází k hormonálním výkyvům, které krátkodobě způsobují zhoršení pleti.

POZOR, PADAJÍ *vlasys!*

Nacházíte každý den na zemi nebo ve sprše hodně vlasů? Odborníci tvrdí, že do stovky denně jde o normální jev. Je-li jich výrazně víc, je třeba hledat příčinu, změnit péči nebo se obrátit na odborníka.



DŮVODEM
K VYPADÁVÁNÍ
VLASŮ MŮŽE BÝT
I STRES, NENÍ
TEDY DIVU,
ŽE TENTO PROBLÉM
MNOHO LIDÍ TRÁPÍ
V DNEŠNÍ DOBĚ.

Hustá hříva je symbolem mládí, zdraví a svěžesti. Začíná-li řídnout a ztrácet kvalitu, je nutné hledat příčinu. Může jít o genetickou záležitost, možná máte tento problém v ro-

dině. Kšticе chudne často i v těhotenství nebo v přechodu. A protože dalším závažným důvodem tohoto problému bývá stres, není divu, že mnoho lidí ztrácí vlasů hodně trápí právě v dnešní době, kdy už více než rok trávíme téměř v izolaci.

NEDRHNOUT RUČNÍKEM!

Jsou-li vaše problémy způsobené špatnou péčí, dají se nejspíše odstranit. Může to být třeba příliš časté mytí, při kterém vlasy zbavujete jejich přirozených olejů a vysušíte vlasovou pokožku, která má mnohem větší tendence ke svědění, lupům a dalším problémům. Optimální je mýt si je jednou za tři

dny. Rada od odborníků zní: šampon používat pouze na pokožku, kondicionér naopak pouze na konečky. Pokud se vám vlasy masí a jejich denní mytí vidíte jako nutnost, je v první řadě třeba hledat jiný šampon, který je k vlasové pokožce šetrný.

I šampon má své limity, a ne vždy se mu podaří při mytí odstranit veškeré nečistoty či zbytky stylingových produktů. Následkem pak můžou být nevýrazné vlasy bez lesku. V takovém případě je dobré použít peeling na pokožku hlavy. Ideální je pro rychle se mastící vlasy, suchou či svědivou pokožku hlavy i při problémech s lupy. A nezapomeňte, že po umytí by se neměly drhnout ručníkem. Lepší je nechat je trochu proschnout a teprve pak je rozčesat.

STYLING NEPŘEHÁNĚT

Vadí i přehnaná péče, když ve snaze, aby byly vlasy co nejkrásnější, na ně navrstvíme

spoustu stylingových prostředků. Je dobré se rozhodnout: buď lak na vlasy, nebo tužidlo, oboje je zbytečné. Vlasy mají rády volnost, dlouhodobé sepnutí do culíku jim moc neprospívá: lámou se a vypadávají. Samozřejmě by mělo být také pravidelné zastřížení, aby mohly regenerovat.

Jestliže vám vypadávají vlasy po chomáčích, na nic nečekejte a navštivte lékaře, který stanoví léčbu. Kromě kosmetických podpůrných prostředků to může být třeba plazmaterapie, kdy se do pokožky hlavy aplikuje vlastní upravená krev. Při této metodě se využívají regenerativní a hojivé účinky krevních destiček a růstových faktorů, které se v krvi přirozeně vyskytují. Výsledkem je regenerace vlasové cibulky, větší prokrvení pokožky hlavy, stimulace podkoží a růst vlasů. Podle postižení je nutné proceduru několikrát opakovat s odstupem zhruba tří týdnů.



Šampon a kondicionér s avokádovým olejem vyživují a revitalizují pokožku hlavy, Faith in Nature, 189 Kč



Peelingová zrnka z jemně mleté lávové horniny se postarají o šetrné odstranění nečistot a zbytků stylingu, Alcina, 425 Kč



Suchý parfemovaný šampon Fresh Affair se může stát nepostradatelným pomocníkem v kabelce, Kérastase, 699 Kč



Go Sleek Serum je bezoplachová péče chránící vlasy před krepatěním a lámáním, L'Oréal Paris, 149 Kč



Défense thermique je termoochrana pro oslabené vlasy se sklonek k padání, Kérastase 697 Kč, sérum Anti-Chute Fortifiant zlepšuje zdraví vlasové pokožky, Kérastase, 949 Kč

Posilující šampon Dermedic Capilarte zastavuje nadměrné vypadávání vlasů, zvyšuje objem a vitalitu vlasů, zklidňuje pokožku hlavy. Výrobek je dermatologicky, klinicky i trichologicky testovaný, Dermedic, 161 Kč





LETEM SVĚTEM PŘED *létem*

I když možná ještě není jasné, jak a kde budeme moct strávit letošní dovolenou a prázdniny, jednu jistotu přece máme: 21. června bude nejdelsí den v roce a nastane léto. Ať už nám ho situace umožní prožít kdekoliv, budme na tuto krásnou sezonu dobře připraveny, protože nám to patřičně zvedne sebevědomí.

Když si představíme pláž, břeh rybníka nebo lehátko u bazénu, mnohé z nás přepadne panika: měsíce bez většího pohybu, bez cvičení a předběžného vystavování těla paprskům jsou docela patrné. Nic ale není ztraceno, ještě se na vystavování slunečním paprskům můžeme připravit.

Pomůže pár „opravných“ aktivit anebo trochu kamufláže – a můžeme s hlavou hrdě vztyčenou vyrazit mezi lidi. Přinášíme vám manuál přípravy na letní sezonu.

POSTAVA DO PLAVEK

Nepanikařte a něco pro vylepšení figury podnikněte. Kupte si větší sukni. Nasaďte dietu – teď se hodně „nosí“ přerušovaný půst:

po dobu 12 hodin přiměřeně jíst, pak 12 hodin nepřijímat žádnou potravu, možný je i poměr 8:16. Hýbejte se: ideální je cvičit třikrát týdně – doma nebo venku, případně ve fitku. Vyberte si některou metodu na formování postavy: liposukci už asi nestihnete, na klinikách a v salonech si můžete vybrat některý z účinných přístrojů. Založeny můžou být na působení laserových paprsků,



Hana Profousová, Foto: archiv firem

radiofrekvenčního vlnění, ultrazvuku, mražení tukových buněk (kryolipolýza), infračerveného záření, dále můžete zvolit elektrostimulaci, Endermologii® (LPG), rázovou vlnu nebo kombinaci několika způsobů odbourání tuku. Výhodou tohoto ošetření je nejen odstranění tukových polštářků z břicha, boků nebo hýždí, ale také likvidace celulitidy a zlepšení stavu pokožky. Celý postup můžete ještě doplnit použitím speciálních kosmetických přípravků na spalování tuků a zlepšení mikrocirkulace v pokožce. Jestliže na nic z toho nemáte čas ani náladu, pak zkuste to nejjednodušší: chodte rovně, to s vaší postavou udělá divy.

Formování těla mechanickou stimulací
kožní tkáně přístrojem LPG



Kávové peelingové mýdlo
SMYSSLY je skvělým
pomocníkem proti celulitidě



PRO ROVNOMĚRNÉ OPÁLENÍ

Než vystavíme tělo paprskům, měly bychom podniknout několik zásadních kroků. První z nich je peeling. Jde o odstranění odumřelých částí pokožky, abychom se opálily rovnoměrně. Možností je opět několik, od mechanického peelingu krémem po peeling chemický na bázi kyselin nebo enzymů. Existuje i domácí varianta: přidejte do medu rozdrčené ovesné vločky nebo hrubě mletá kávová zrnka a krouživými pohyby odstraňte odumřelé buňky.

Björk & Berries Body Scrub With Birch Bark zbaví pokožku odumřelých buněk, aby se stejnoměrně opálila



NeoStrata Smooth Surface Daily Peel působí exfoliačně a zrychluje buněčnou obnovu



HLADKÁ JAKO SAMET

Jestliže se v zimním oblečení „zimní srst“ dala schovat, nyní přichází okamžik pravdy. Hollywoodské hvězdy sice občas ukazují svá chlupatá lýtka a podpaží, ale tahle „móda“ se už ve velkém asi těžko vrátí. S čím na chloupky vyrazíme? Nejjednodušší je holítko, holicí strojek nebo epilátor, cukrová pasta, z přístrojů lze doporučit fotoepilaci (IPL) nebo laser. Jednoduše řečeno: čím složitější technika, tím trvanlivější výsledek. Tímto ošetřením potěšíte i okolí: hladké podpaží totiž nejen dobře vypadá, ale nezadržuje se tu pot, který bývá nepěkně cítit.



Epilace cukrovou pastou je účinná a bezbolestná

STOP POCENÍ!

Průzkum z poslední doby ukázal, že se nám tady rozmohl ošklivý nešvar: lidé se v covidové době méně myjí. Hřeší na to, že téměř nechodí do společnosti. V chladnějších měsících se to ještě sneslo, ale v teple by to mohl být problém. Ještě že existují prostředky, které průvodní jevy tohoto přirozeného mechanismu, jímž se tělo ochlazuje, dokážou potlačit. Do koupelnové skříňky a do kabelky si přidáme deodorant nebo antiperspirant. Představuje-li pocení opravdu velký problém (několik propocených halenek nebo ponožek za den), poradí si s ním aplikace botulotoxinu, kterým se zablokují potní žlázy. Definitivním řešením hyperhidrózy může být chirurgické odstranění potních žláz.



Přírodní bezsodý deodorant V lese najde(š) se nezabraňuje přirozenému pocení, pomáhá ale vypořádat se s bakteriemi, aniž by ucplával potní žlázy

Aplikaci botulotoxinu se zablokují potní žlázy



Plavky vcelku jsou slušivé a zakryjí to, co nechceme vystavovat očím druhých



PLAVKY NA POSTAVU

Nabídka koupacích úborů je úctyhodná, ať už si je vybíráme „na sucho“ v e-shopech, nebo fyzicky v kabině. Nevíte-li si rady, nechte si poradit od odbornic: vědí, že na každou postavu se najdou plavky, které to hezké zvýrazní a to druhé potlačí. Než se letně odhalíte, nepamenejte obléknout také nehty na ruce a nohy. Vzhůru na pláž!



Dosáhnout zářivého lesku a gelového efektu na nehtech snadno docílíme i doma s laky essie gel couture bez použití UV lampy

POLIBKY SLUNEČNÍCH PAPSŤŮ

Myslete na to, že paprsky mají sílu i ve městě – prostředky na opalování nestačí používat jenom na pláži nebo u bazénu. A že slunce opaluje, i když je skryté za mraky. A že voda, písek a beton odrážejí až 90 procent paprsků. A že chránit pokrývkou hlavy nebo speciální kosmetikou musíme i vlasy. Důležité je také brát v potaz, jaký jsme fototyp: někdo se může vystavit sluníčku na delší dobu, jiný je za hodinku spálený (nejohroženější jsou rusovlasé osoby). Spálená kůže se sice sloupne a zdánlivě se nic neděje, jenže má dobrou paměť a takové častější poškození si do budoucna pamatuje. Kromě toho nikdo netouží po pigmentových skvrnách. Jestli to nechcete riskovat, tak zůstaňte ve stínu a namažte se samoopalovacím krémem.



Krycí CC krém 3 v 1 poskytuje rovnoměrné zbarvení pleti a zlepšuje vlastnosti pleti, kterou líftuje a rozjasňuje. Působí protizánětlivě a proti hyperpigmentacím jak dlouhodobě, tak jako okamžitá kamufláž. SPF 30 proti UVA - UVB



After Sun Nourishing Masque s UV filtrem chrání vlasy před slunečními paprsky

POZOR NA OČI!

K teplým měsícům patří vodní radovánky. Koupání v lůně přírody je romantické – ovšem špatná kvalita vody může příjemný zážitek pokazit. Zejména přítomnost nežádoucích mikroorganismů, jako jsou sinice, je zdraví nebezpečná a také pro oči může mít negativní dopad. Pozor by si měli dát především lidé s oslabenými očima nebo nositelé kontaktních čoček (a do vody byste měly chodit pouze s jednodenními). V „podezřelé“ vodě není dobré setrvat déle než 10 minut a nikdy v ní neotevírejte oči. Neutírejte se poté ručníkem, protože tím sinice ještě více vejdete do pokožky nebo do očí. Co nerychleji se omyjte a pokud byly oči zasaženy, vypláchněte je čistou vodou nebo použijte oční kapky. Dráždit může i chlór v bazénu nebo slaná voda. Při potápění používejte brýle a po koupeli si je opět vypláchněte. Nezapomínejte nosit sluneční brýle – nejen proti mhouření očí (a následným vráskám), ale hlavně proto, že přímý pohled do slunce poškozuje sítnici.



Sluneční brýle nejsou jenom paráda, ale hlavně chrání oči

ČÍM SE CHRÁNIT?

Sunscreeny mohou obsahovat minerální nebo chemické filtry. Jaký je mezi nimi rozdíl? Radí **MUDr. Lucie Rajská, Ph.D.**, dermatoložka a primářka Kliniky preventivní dermatologie v Praze.

„Minerální neboli fyzikální opalovací přípravky nabízejí ochranu před UVA i UVB zářením. Po nanesení vytvoří na kůži slabou vrstvu a ihned pokožku chrání před sluncem. Tyto filtry nepronikají hluboko do kůže. Chemické filtry samozřejmě také chrání před UVA i UVB zářením, ale oproti minerálním filtrům chrání kůži před sluníčkem teprve 15 až 30 minut po aplikaci daného přípravku. Tento typ filtrů navíc proniká hlouběji do kůže, na tomto principu ostatně funguje jejich ochrana. Z toho důvodu jsou pro citlivou pleť – například se sklonek k růžovce – vhodnější právě minerální filtry, které pokožku nijak nedráždí. Přípravky s minerálními filtry bych doporučila také všem dětem a alergikům.“



HELIOCARE 360° Mineral Tolerance Fluid SPF 50 je minerální opalovací mléko pro citlivou pleť

Gernetic nabízí opalovací krémy se střední i vysokou ochranou



Z nabídky opalovacích prostředků si vybere celá rodina

Sunscreen Australian Gold SPF 50 ochrání i rty nebo ušní lalůčky



SMRT TUKOVÝCH BUNĚK



Trápí vás tukové polštářky na břicho, na stehnech, v oblasti boků, kolen nebo třeba pod bradou? Na klasickou liposukci se vám nechce? Zkuste její neinvazivní podobu.

Velkým problémem omezeného vycházení je nedostatek pohybu a s ním související přírůstek na váze. S tím už si těžko poradí i zdravý a vyvážený jídelníček (navíc v mnoha rodinách už i ten patří minulosti). Není dobré nad tím mávnout rukou s tím, že plavková sezona je ještě daleko a bůhví, budeme-li vůbec moct cestovat k moři. Ještě než přejdeme na tvrdý režim cvičení a jiné invazivní metody, je možné vyzkoušet biologickou liposukci břicha.

ZEŠTÍHLENÍ A ZPEVNĚNÍ

I když se jí říká liposukce, nejde o odsátí tuku kanylou. Při této metodě dochází k „buněčné smrti“, tedy k apoptóze, a tím i odstranění celé tukové buňky. Injekční lipolýzy dosud fungovaly tak, že sice rozpustily tuk uvnitř tukové buňky, která ovšem v těle zůstala a znovu se časem naplnila tukem. Biologická liposukce, při níž se používá produkt Natinuel Fat Normalize, funguje jinak. Na rozdíl od běžných lipolytických preparátů na bázi cholinů neporušuje jemnou pojivovou tkáň, která přichytává kůži k podkoží, a výsledkem procedury je tak viditelné zpevnění ošetřené oblasti. V přípravcích Natinuel jsou použity vysoké dávky kyseliny askorbové (speciálně upraveného vitamínu C) a trojmocného železa; tato kombinace je nejenom účinná, ale také bezpečná. Produkt prošel klinickým testováním a je řádně certifikován.

„Nejedná se o zmetabolizování tuku přes játra, jak tomu bylo dosud. U biologické liposukce se odstraní celé tukové buňky. Z těla odejdou i s buněčnou stěnou a obalem, což je zlomová metoda, srovnatelná s chirurgickým odstraněním. Proto nehovoříme v tomto případě o lipolýze, ale o biologické liposukci,“

konstatuje Marcela Baldas, odborná lektorka Bioceutického institutu kosmetického vzdělávání.

PARTIE VHODNÉ PRO BIOLOGICKOU LIPOSUKCI

paže
stehna
lýtka
břicho
boky
podbradek
dolní třetina obličeje
tuk usazený na horním víčku
lipomy

OBLIČEJ I TĚLO

Prostředek Fat Normalize je dostupný ve dvou variantách – pro použití na obličej a pro tělové aplikace. Při této metodě se používají jemné injekční jehly a aplikace je prakticky bezbolestná. Na ošetřeném místě zůstávají malé vpichy, které časem zmizí. Samotný zákrok trvá okolo půl hodiny.

„Po výkonu ošetřované oblasti během prvních čtrnácti dnů postupně zeštíhlují, a tuk dál ubývá v průběhu dalších dnů, zvláště po opakované aplikaci,“ vysvětluje estetiká lékařka MUDr. Jana Eftimovská, která je školitelkou této metody v ČR.

Jako u všech ostatních injekčních i chirurgických liposukcí se nejedná o metodu vhodnou při celkové obezitě. Řeší pouze lokální tukové zásoby. Hodí se také pro domodelování nerovností, které někdy vzniknou po chirurgické liposukci.

DŮLEŽITÉ JE SI SPRÁVNĚ VYBRAT!

Je na vašem těle nějaká nedokonalost, která vás trápí a snižuje vám sebevědomí? Váš problém může být poměrně rychle vyřešen plastickými chirurgy. Navštivte OB CARE kliniku, kde vám zodpovědně poradí, co udělat pro to, abyste se cítili přirozeně a skvěle.

Centrum OB CARE se nachází v klidné části Prahy v moderní budově se špičkovým lékařským zařízením a s nadstandardním vybavením. Nabízí širokou škálu zákroků z oblasti plastické chirurgie a estetické medicíny. Čeká tu na vás tým špičkových odborníků, kteří zvládnou i ten nejnáročnější zákrok.

„U nás možná nenajdete originální obrazy a luxusní sochy v čekárnách, zato se můžete spolehnout na výborné zázemí, prvotřídní techniku a jistotu naprostého bezpečí. Pečovat o vás budou lékařské špičky z různých oborů 24 hodin denně,“ říká Kristýna Halířová, která má na klinice na starosti komunikaci s klienty.

Klienti přijíždějí na pražskou kliniku z celé republiky a v běžné době, kdy jsou otevřené hranice, rovněž ze zahraničí. Důvod je takový, že české zdravotnictví a zejména plastická chirurgie patří k evropské špičce, ale ceny jsou „české“, přijatelné i pro tuzemskou klientelu.

„PODAŘILO SE MI ZHUBNOUT...“

Tak většinou začíná šťastný příběh pacientů, kteří přicházejí na pražskou kliniku plastické chirurgie OB CARE. Plastika břicha neboli abdominoplastika je často jediným řešením odstranění přebytečné povislé kůže, které přináší viditelné a velmi dobré výsledky. Uvolněná kůže, která zůstala po výrazném úbytku váhy, po chirurgické léčbě obezity nebo také po porodu, bohužel nejde odstranit pravidelným cvičením, dietním jídelníčkem ani liposukcí.

Abdominoplastika ale neslouží k odsátí tuku jako liposukce ani k hubnutí, ale k dotvarování pěkné siluety. Jedná se o zákrok většího rozsahu, při němž lékař – plastický chirurg odstraní nadbytečnou kůži v horní i dolní části břicha.

Jednodušší zákrok s kratší rekonvalescencí je miniabdominoplastika, při níž se odstraní většinou jen kůže pod pupkem.



„Po plastice břicha je důležité nosit kompresní pás. Tuto trochu nepříjemnou povinnost vám zpříjemní podložka, která se nosí pod kompresním pásem. K-pad je určený hlavně pro větší komfort a bezpečnost pacientů, protože rovnoměrně rozloží tlak kompresního pásu, zabrání možnému skřípnutí kůže mezi jednotlivé tahy pásu a sníží možné riziko otlatu od hrany pásu. Kromě péče o zašité rány a vynechání fyzických aktivit doporučuji v prvních týdnech po operaci omezit i delší sezení. V případě miniabdominoplastiky jsou pravidla podobná,“ dodává MUDr. Martin Skála z kliniky OB CARE.

Více informací najdete na www.obcare.cz.



MUDR. MARTIN SKÁLA, PLASTICKÝ CHIRURG:

„Spíše než způsob, jak dosáhnout dokonalého vzhledu, vnímám svou práci jako něco, co dělá lidi spokojené samotně se sebou.“

Doktor Skála je členem týmu OB CARE od roku 2013, atestovaným plastickým chirurgem se stal v roce 2011. Kromě toho je také skvělým mikrochirurgem. Je členem České společnosti chirurgie ruky a pravidelně se účastní kongresů České společnosti plastické chirurgie. Svou odbornost si neustále rozšiřuje prostřednictvím specializovaných kurzů v zahraničí.



MUDR. JAKUB KNÍŽE, PLASTICKÝ CHIRURG:

„Nejdůležitějším článkem v řetězu získávání informací o estetickém zákroku by měl být lékař. Jedině ten může poskytnout konkrétní informace o operaci šité na míru.“

Doktor Kníže, který je členem týmu plastických chirurgů na klinice OB CARE, je držitelem licence v oboru plastické chirurgie. Po studiích pracoval na chirurgické klinice nemocnice v Motole. Zkušenosti nasbíral na mnoha praktických stážích, které absolvoval.

K SUKNI PATŘÍ *krásné nohy*

Blíží se léto, tedy doba, kdy je budeme ukazovat víc než kdy jindy. Některé z nás se už šortek a mini nemůžou dočkat, pro jiné je to zlý sen. Ty nej jsou vždy dlouhé a štíhlé, opálené a také samozřejmě zbavené chloupků, s hladkými patami a bez metliček a křečových žil. Máme je?



Délku nohou neovlivníme, ale to neznamená, že je vše ztraceno. Stačí trochu zapracovat na jejich kondici a zejména pevnosti, zbavit se povoleného masíčka na vnitřní straně stehen a budou vypadat hned daleko líp. A to se dá zlepšit cvičením a rozumným pohybem. Jak na to?

Pomůžou obyčejné dřepy. Nemusí jich být zpočátku moc, ale dají se postupně přidávat, v závislosti na tom, jaká je naše kondice.

Pevnost nohou podpoří i výpady vpřed a vzad, většinou se doporučuje cvičit opakovaně a v několika po sobě jdoucích sériích.

Modelovat se dají i lýtka. Stačí trik se schody nebo stupínkem. Postavte se na kraj schodu tak, aby paty přesahovaly. Začněte se pohupovat nahoru a dolů, střídavě se vytahujte na špičky a nechte paty poklesnout pod hranu schodu.

Nohy dostane do kondice pravidelná chůze, i když neujdete denně 10 tisíc kroků.

ÚDRŽBA JE ZÁKLAD

Než vystavíme nohy okolním pohledům, přece jen stojí za to je trochu ošetřit. Celé je vyhladíme alespoň jednou týdně peelingem nebo žínkou z luffy při ranním sprchování. Rozhodně jim neuškodí použít samoopalovací krém, nohy budou opticky

šitřhlejší, a když použijete peeling před nanášením krému, opálení na nich vydrží déle. Pravidelná masáž luffou je ideálním preventivním opatřením proti nežádoucí celulitidě. Při jakékoliv masáži se doporučuje postupovat vždy zespoda nahoru, směrem k srdci. Místo luffy se dá použít i hrubší kartáč, jeho pohyb na kůži v ní rozproudí krev, vždy ale platí, že masážní pohyby musí být příjemné, není nutné kůži příliš drásat. Po takovém ošetření je dobré využít dobrodiní tělového oleje nebo mléka. Suchá pokožka se tak zvláční a zjemní, rozhodně tento zkrášlující krok nepodceňujte.

Na paty a prsty patří balzám nebo hutnější krém na nohy. Prospívá jim pravidelná pedikúra, mezi jednotlivými návštěvami se pak již dokážeme o hrubnoucí kůži i nehty postarat bez velkých potíží. Péče o chodidla a paty je důležitá, a to i když nejsou nikomu momentálně na očích. Stačí k tomu hrubý pilník a pempza a samozřejmě je budeme mazat, mazat a mazat. Použít se dají i peelingové masky ke zjemnění tvrdé kůže, koupit se dají speciální hydratační ponožky nebo návleky. Jsou na vnitřní straně potaženy vyživujícím gelem s obsahem olejů, který se postará o hydrataci a změkčí suchou a popraskanou pokožku. Ponožky vystačí minimálně na 50 použití.

VYŠŠÍ DÍVČÍ VZHLEDU NOHOU

Celkový vzhled nohou rozhodně ovlivní i pečlivá údržba nehtů a jednotlivých prstů. I tady se přes zimu a v lockdownu dalo hodně zanedbat, ale jakmile jsou na obzoru otevřené sandály, není už na co čekat. Ošetřené, upravené a nalakované nehty jsou už samozřejmost. Objevíte-li na nich něco podezřelého, co by se dalo považovat za náznak plísně, nečekejte a vydejte se k dermatologovi. Onemocnění nehtů se projevuje změnou barvy, svěděním i zápachem, zbavit se zanedbaných potíží trvá dlouho a ukryvat nemocné nehty není snadné ani příjemné.

PŘEBYTEČNÉ CHLOUPKY

Samostatnou kapitolou péče o pokožku nohou je náš věčný boj s chloupky. Je celkem jedno, jestli nám vadí ty na lýtkách, stehnech nebo v linii bikin. Všude jsou nežádoucí. Dlouho se k jejich odstranění používalo převážně holení, další možností je cukrová pasta a vosk.

Všechny způsoby mají své výhody a nevýhody. Moderní metodou, jak se zbavit chloupků z velké plochy, je epilační laser. Bohužel není pravda, že stačí jednou a dost, chloupky pak už nezahledneme. Ovšem i za cenu několika-násobného opakování je jeho použití pokrok. Zejména, když se jedná o tak citlivé partie, jako jsou stehna nebo oblast bikin.

MODRÁ NENÍ DOBRÁ

Kůže na nohách bývá po zimě světlejší a citlivější, při pečlivějším pohledu na ní můžeme někdy objevit něco, co tam ještě nedávno nebylo a co nás opravdu nepotěší. Drobné rozšířené žilky – mikrovarixy, metličky nebo také pavoučkové žilky, odborně venektazie. Jakmile se jednou objeví, samy od sebe nezmizí. A co víc, jejich počet a rozsah se s lety stále zvyšuje a přibývá. Síť žilek o průměru několika milimetrů může mít červenou, modrou až fialovou barvu a přehlédnout se nedají. Nejedná se o obávané křečové žíly, ale i ty jim v budoucnu můžou dělat společnosti. Přesná příčina, proč se u někoho objeví oslabení žilní stěny, jež stojí za jejich vznikem, a u někoho ne, není dosud známá. Podstatná je porucha kolagenního vaziva tvořícího žilní stěnu. Tato snížená kvalita žilní stěny je pravděpodobně vrozená a dědičná. Sklon k jejich vzniku tedy může být dědičný, podíl však mají i hormonální změny. Metličky se můžou poprvé objevit v těhotenství, ale i během menopauzy či užívání hormonální antikoncepce. Podílet se na jejich vzniku může ale celá řada dalších faktorů – životní styl, kouření, nadváha, dlouhé stání v práci nebo naopak pohodlnost a nedostatečné prokrvování dolních končetin. Udává se, že metličky jsou více či méně patrné u 90% žen. Nejčastěji se nacházejí na zevních stranách stehna, v podkolení a na lýtkách. Můžou být spojeny s pocíty tíhy končetin, i když nezpůsobují žádné větší zdravotní problémy. O ty se ale spolehlivě postarají křečové žíly, které se na postižených nohách můžou objevit později. Ale nemusí.

Nohy, které venektazie postihují ve větším nápadném rozsahu, není dobré příliš vystavovat slunečnímu záření. Může se tak ještě více poškodit kolagen, který stěny žil obsahuje. Při pobytu na slunci je tedy potřeba i nohám věnovat stálou pozornost a neustále je chránit krémy s filtry proti UV záření.

JAK SE JICH ZBAVIT?

Metličky se dají odstranit, čím dřív, tím líp. Bohužel sklon k jejich tvorbě žádná likvidační procedura nevymaže a můžou se proto začít tvořit znovu.

Určitou pomoc nabízejí i kosmetické firmy v podobě krémů či masť. Důležité je jejich množství i rychlost šíření. Někdo jich má celý život jen pár, při zvěšování výskytu je rozumné podstoupit lékařské vyšetření cévního systému dolních končetin.

Možnosti, jak metličky z nohou setřít, jsou v podstatě dvě: sklerotizace, nebo použití cévního laseru. Lékař se rozhoduje podle rozsahu a také výsledku vyšetření končetin, tedy tepen, hlubokých a povrchných žil a pak dopplerovským nebo barevným duplexním ultrazvukem. Teprve pak je možné vybrat vhodný způsob nápravy.

SKLEROTIZACE

Do metliček se aplikuje roztok, který zlikviduje vnitřní žilní výstelku. Po ošetření je nutné nosit 1–2 týdny speciální punčochy. Po zákroku přestane žilkou protékat krev a dojde ke slepení cévních stěn. Ošetřené žilky do 6 týdnů zmizí. Ošetření není příjemné, ale dá se vydržet.

LASER

Větší rozsah venektazií se většinou léčí cévním laserem. Světelný paprsek se po dopadu na pokožku přemění na teplo, které nechtěnou cévku zataví. Z té se bez přívodu krve stane vazivová tkáň a tělo ji postupně vsřebá. Cévní laser je vybaven tzv. dynamickým chlazením, takže nedojde k popálení okolí. K laserovému ošetření jsou vhodné žilky do průměru 2 mm. Není tedy nutné napichovat každou žilku zvlášť, ale paprsky cévního laseru se dostanou do cévy i bez toho, aby bylo nutné porušit kůži. Ošetření nebolí, ale není úplně příjemné. Bezprostředně po zákroku je ošetřené místo zarudlé, během několika dnů kůže zesvětlá. „Po ošetření laserem je vhodné nosit kompresní punčochy asi po dobu jednoho týdne. Také je nutné vyvarovat se intenzivního slunění a používat vysoké ochranné faktory SPF 30 a více. Efekt léčby je možno zhodnotit za 5 až 6 týdnů,“ říká MUDr. Ivonne Bergerová z pražské kliniky BcD.

TA NEJLEPŠÍ PRAŽSKÁ ADRESA

Od roku 1997 poskytuje klinika plastické chirurgie Esthé na pražských Příkopech nadstandardní lékařské služby. Patří mezi nejvyhledávanější pracoviště estetické medicíny v ČR a nemálo klientů dojíždí i ze zahraničí. Za 24 let své existence má klinika na kontě téměř 65 tisíc úspěšných estetických výkonů a spokojených pacientů.



Nápad založit kliniku estetické medicíny patří **doc. MUDr. Janu Měšřákovvi, CSc.**, vedoucímu lékaři kliniky, a **MUDr. Haně Rakové, MBA**, později ředitelky Esthé laser. Při zrodu kliniky stál i dlouholetý přítel docenta Měšřáka – hrabě **Tomáš Kolowrat-Krakovský**, který kliniku vybudoval – podle architektonického návrhu Jana Měšřáka – v areálu svých paláců v ulici

Na Příkopě. V rámci odkazu na mecenášství hraběcího rodu **Kolowratů** se klinika věnuje i charitativní činnosti.

TÝM SNŮ

Tým Esthé si zakládá na důsledné profesionalitě a zároveň empatickém a osobním přístupu ke každému klientovi. Za svůj tým se docent Měšřák zaručuje. „Za téměř padesátiletou plasticko-chirurgickou praxi jsem měl možnost vychovávat mnoho plastických chirurgů a poznat jejich osobní i profesní kvality, a tak jsem si vybral jednoznačně ty z nejlepších – **MUDr. Karla Urbana, MUDr. Libora Kmenta** a později i mého syna **doc. MUDr. Ondřeje Měšřáka, Ph.D.** Před krátkým časem doplnila tým kliniky **MUDr. Veronika Hromádková**. Kromě výjimečných manuálních schopností jsou také obdarováni velmi milým a přátelským vystupováním, empatií vůči pacientovi a lékařskou etikou,“ chválí si lékaře **MUDr. Jan Měšřák**.

KOSMETICKOU ÚPRAVOU KE ZDRAVĚJŠÍ PSYCHICE

Zároveň jsou všichni plastičtí chirurgové z Esthé členy univerzitní kliniky plastické chirurgie nemocnice Na Bulovce, kde se významně podílejí na léčbě onkologických pacientek. „Posláním plastického chirurga je komplexně řešit léčbu vrozených a získaných vad, úrazů, poúrazových a pooperačních stavů a podobně. Přestože estetická chirurgie, které se v Esthé věnujeme, je pouze nepatrnou částí oboru plastické chirurgie, neexistuje jiná problematika, která by tak podpořila sebevědomí člověka jako úspěšně odoperovaná kosmetická vada,“ uvádí jeden ze svých hlavních hnacích motorů docent Měšřák.

KOMFORT NADE VŠE

Filozofií kliniky je poskytovat klientovi komplexní služby plastické chirurgie. Od počáteční konzultace až po pooperační péči s návazností na veškerá dostupná odborná vyšetření. Každý z klientů přichází na kliniku s trochu jinými představami a požadavky. Ať už se jedná o jeden z populárních zákroků, jako je třeba **operace očních víček, zvětšení prsou, facelifting, modelace prsou, rinoplastika, liposukce, plastická operace břicha, aplikace kyseliny hyaluronové**, nebo speciálnější výkony jako **labioplastika, odstranění zvětšené prsní žlázy** u mužů nebo třeba **chirurgické zvětšení rtů**, lékaři pacientovi nabídnou co nejideálnější a nejkomfortnější řešení jeho kosmetického problému.

ODBORNÍCI KLINIKY ESTHÉ



MUDR. LIBOR KMENT

„Plastická chirurgie je velmi široký obor. Největším přínosem je podle mě asi to, že spojuje obory napříč medicínou. Pomáhá v dořešení a doléčení chirurgických, gynecologických, dermatologických, onkologických a jiných pacientů a vnáší do chirurgie jemnost a eleganci.“

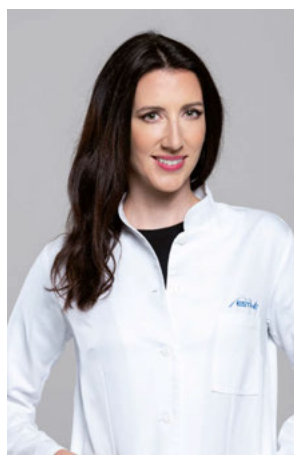


MUDR. KAREL URBAN

„Jestliže někdo s plastickou operací váhá, doporučil bych mu popovídat si o své plánované operaci s erudovaným a hlavně atestovaným plastickým chirurgem. Konzultace před výkonem je velmi důležitá a může předejít nejen nedorozumění a špatnému rozhodnutí, ale zároveň může pacienta i uklidnit a zmírnit jeho obavy. Není vůbec od věci prohlédnout si recenze předchozích klientů na internetu. Je nutné si uvědomit, že jde o zdraví, a proto není vhodné vybírat pouze podle nejlevnější nabídky a nemít další informace.“

DOC. MUDR. ONDŘEJ MĚŠŤÁK, PH.D.

„Lékaři mají nejraději operace, které dělají nejčastěji, jelikož s nimi mají největší zkušenosti a mohou je tak dovést k dokonalosti. V našem případě se jedná o operace prsů a dále o operace nosu, které mají obrovský vliv i na kvalitu života pacientů. U těchto zámků se při následných kontrolách setkáváme asi s největší pozitivní reakcí, zejména při sundávání sádky z nosu, kdy často dojde i na slzy štěstí a objetí.“

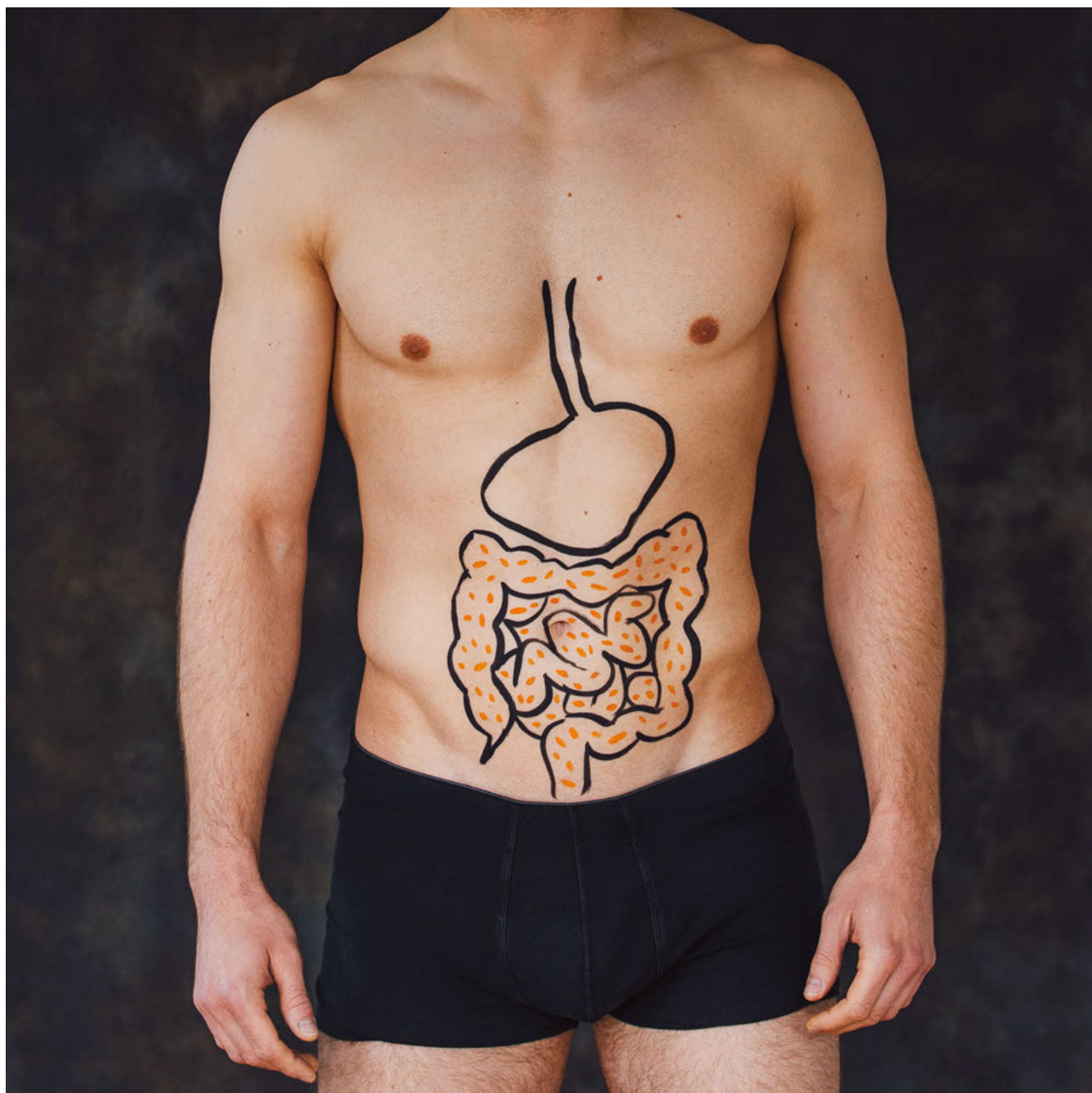


MUDR. VERONIKA HROMÁDKOVÁ

„Na klinice Esthé k nejžádanějším operacím patří operace očních víček, takzvaná blefaroplastika. Jedná se o úpravu horních a dolních víček. Dále jsou to operace prsů (augmentace, modelace, zmenšení prsů) nebo operace nosu. Na Klinice plastické chirurgie 1. lékařské fakulty při Fakultní nemocnici na Bulovce, kde pracují i další lékaři z Esthé, se věnuji nejvíce rekonstrukci prsu po nádorovém onemocnění.“

VÍCE INFORMACÍ O KLINICE NAJDETE NA ESTHE-PLASTIKA.CZ

Nemoc ZAČÍNÁ VE STŘEVECH



Riziko nákazy koronavirem je stále reálné, naštěstí situaci zlepšila hygienická opatření. Můžeme však pro sebe udělat mnohem víc, než si mýt důkladně ruce a dodržovat odstupy. Důležité je myslet na posílení své obranyschopnosti. Právě imunitní systém nás může před nákazou ochránit, anebo alespoň zajistit, aby byl průběh nemoci co možná nejlehčí.

Imunitu dnes všichni řeší zejména v souvislosti s koronavirem, ale pravdou je, že bychom o ni měli důkladně pečovat celoročně. Zvlášť po zimě je naše obranyschopnost dost vyčerpaná. Je to důsledek menšího přísunu slunečního záření, střídání chladu a tepla a celkově větší zátěže organismu.

KDE IMUNITNÍ SYSTÉM V TĚLE SÍDLÍ?

To vám přesně neřekne žádný odborník. Nové poznatky však ukazují, že velmi důležitou roli pro naše zdraví hraje střeva. Jejich význam pro naši imunitu spočívá především v koloniích bilionů střevních bakterií, kterým se souhrnně říká střevní mikroflóra (mikrobiota). Ovlivňují například produkci bílých krvinek v jiných imunitních centrech, jako je kostní dřeň či slezina, a zásadně se podílejí na formování naší imunity hned po narození.

Mnohé studie za posledních několik let prokázaly souvislost mezi zdravím střev a imunitním systémem, duševním zdravím, náladou, autoimunitními a endokrinními poruchami, kožními problémy a dokonce i rakovinou. Trápí vás únava, zažívací obtíže, kožní vyrážky, bolesti, omezení pohybu či výkyvy nálad? Pak zpozorněte. Už starověcí lékaři věděli, že nemoci začínají ve střevě a že léčba musí začínat právě tam.

NÁŠ DRUHÝ MOZEK

Moderní věda myšlenky starověkých lékařů rozvinula. Nejjednodušším způsobem, jak problémům předejít, je přizpůsobit stravu. Zdravá střevní sliznice totiž nepropouští to-

xické látky a patogeny, a tak rozvoji těchto nemocí brání. Ve zdravém střevě se také tvoří důležité neurotransmitery, například známý hormon štěstí serotonin.

Propojení střevní mikroflóry a našeho imunitního systému je velmi komplexní záležitost, které mnohdy ani odborníci dokonale

MIKROFLÓRA NEJEN REGULUJE NÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM, ALE OVLIVŇUJE I NAŠI NÁLADU.

nerozumí. Jako laici si z toho můžeme odnést především to, že o střevní mikroflóru je potřeba svědomitě pečovat. Základem je samozřejmě strava bohatá na vlákninu a probiotika, která dobré střevní bakterie vyživují, napomáhají jejich množení a pomáhají udržovat křehkou rovnováhu.

CHYTRÉ MIKROORGANISMY

Významnou roli hraje především tlusté střevo. Sídli tu mikroorganismy, tedy střevní mikroflóra, která byla teprve nedávno uznaná jako další orgán. Jejich významná funkce spočívá ve fermentaci nestrávených organických látek z potravy, která se pak

využívá i jako zdroj energie. Kromě toho upravují imunitní systém a regulují imunitní buňky. Mikrobiota brání růstu patogenních druhů mikroorganismů. Má vliv i na tvorbu hormonů a neurotransmiterů, které dokonce ovlivňují i naši náladu.

Aby byly naše chytré mikroorganismy v pohodě, musíme je dobře živit, a to zejména po užívání antibiotik, které je „rozhodí“, a samozřejmě také v této době, kde na nás číhají všude viry. Kromě vhodných potravin (hodně zeleniny a ovoce, málo bílého cukru, bílé mouky, sladkých nápojů apod.) jsou pro ně dobrou potravou i probiotika a prebiotika.

PROBIO- A PREBIO-

Probiotika jsou živé mikroorganismy, které zlepšují střevní mikroflóru tím, že podporují růst nebo činnost jejích určitých kmenů. Ví se, že brání přemnožení škodlivých kvasinek a bakterií tvorbou organické kyseliny. Dojde tak k poklesu pH ve střevě, tedy k omezení růstu škodlivých bakterií. Konzumací probiotik je organismus posílený proti vzniku případných škodlivých látek ve střevě, třeba způsobených špatným trávením.

Prebiotika tvoří selektivně fermentované látky. Stimulují růst a činnost určité bakterie nebo skupiny bakterií, což má dobrý vliv na naše zdraví. Patří sem například i vláknina, která umí absorbovat vodu. Bobtnáním v trávicím traktu fermentuje a může být zdrojem energie. Reguluje také trávení sacharidů a tuků. Nerozpustná vláknina zvětšuje objem obsahu ve střevě a zkracuje dobu, po kterou tam zůstává potrava. Odpadní látky vzniklé při trávení pak snadněji opouštějí trávicí trakt, takže je po kratší dobu vystaven styku s potenciálně nebezpečnými látkami.

Pro dobrou funkci střevní mikroflóry je zapotřebí rovněž odpovídající pitný režim. Obvyčejnou vodu je možné doplnit bylinnými čaji nebo třeba kefirem. Pro správnou funkci střev je nezbytný také pohyb. A konečně nezapomínejte na to, že i stres přispívá ke špatnému fungování střev, proto bychom se ho měli pokud možno vyvarovat.



LÉK NA ZÁDA? ZMĚNA ŽIVOTA!

Bolestmi zad trpí aspoň jednou za život, ale většinou opakovaně asi 80% Čechů. Jsou druhou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti lidí v produktivním věku. V době, kdy většinu času trávíme vsedě, trápí ale i mladší ročníky, neřídka i děti.

Záda nás „berou“ z banálních důvodů - vedeme sedavý způsob života, nedostatečně se hýbeme, máme nesprávné držení těla, hrbíme se před počítačem, přenášíme váhu pouze na jednu stranu těla nebo s oblibou při sezení překřičujeme nohy. Důsledkem toho všeho a mnoha dalších „drobností“ jsou funkční poruchy pohybového aparátu. „Poměrně často za bolestí v bedrech může být také psychická zátěž, nadváha, ale i nesprávné dýchání,“ připomíná dále zakladatelka a instruktorka pražských Domů jógy Věra Vojtěchová. Primárním důvodem tohoto rozšířeného civilizačního onemocnění tedy typicky není organická nebo strukturální porucha, ale způsob života.

DUŠE BOLÍ V BEDRECH

Že právě na bedrech „neseme tíhu světa“, nám připomínají nejen antické sochy. Medicína však v minulosti často souvislost psychiky a těla nebrala v potaz. Četné současné studie už ovšem dlouhodobý stres označují jako významnou příčinu mnoha

somatických potíží. Velmi důrazně nám to připomněly také nynější covidové časy, kdy se zvýšené nároky na naši psychiku, úzkost a další negativní duševní stavy odrazily v oblasti krční, hrudní a bederní páteře.

„Tělo a psychika jsou propojené. Zásadní roli v tom hraje vegetativní nervový systém, který řídí většinu podvědomých procesů. Pokud jste ve stresu nebo dostanete strach, nervový systém automaticky zareaguje zvýšeným svalovým napětím. Dlouhodobé psychické zatížení nebo nevyřešené psychické problémy se pak mohou projevovat opakovanou fyzickou bolestí. Řešení je ve změně životního stylu a v aktivním přístupu ke svému tělu a k sobě samým,“ doporučuje Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí.

VYROBTE SI KORZET

Pravidelně cvičit a přiměřeně sportovat, nosit vhodnou obuv, méně a vždy správně sedět, spát na kvalitní matraci, vyhýbat se stresu a naučit se ho zvládat atd., zkrátka žít zdravě i s ohledem na svou páteř, je účinná léčba bolestí zad i způsob, jak jim předcházet.

zet. Je to „lék“, který sice nestojí moc peněz, ale o to víc do něho „investujeme“ času, energie, vůle.

Mnohdy, například když uděláme nějaký prudký pohyb nebo celý den pracujeme sehnutí na zahrádce, však potřebujeme pomoc okamžitou, která odstraní bolest akutní. Zablokované ochablé svalstvo nezajišťující dostatečný „korzet páteře“ vyžaduje klidový režim, suché teplo a léčbu nesteroidními protizánětlivými přípravky. Pokud ale po týdenním klidovém režimu a léčbě volně prodejnými nesteroidními analgetiky - antiflogistiky nedojde ke zlepšení stavu, je nutné konzultovat lékaře.

BEZ ODBORNÉ POMOCI TO NEPŮJDE

Odborná konzultace je nezbytná při každé dlouhodobé bolesti zad. Ortoped má k dispozici řadu zobrazovacích vyšetření, která mohou vysvětlit příčinu bolesti, vyloučit závažnější nemoci, které se za bolestmi zad někdy skrývají. „Pokud dlouhodobě přetěžujeme pohybový aparát, dochází postupně i ke změnám strukturálním - objevují se

degenerativní změny meziobratlových plotének, vazů a kloubů," upozorňuje MUDr. Yvona Angerová, Ph.D., MBA, primářka Kliniky rehabilitačního lékařství VFN v Praze a 1. LF UK.

Lékař by měl především udělat diferenciální diagnostiku. Jeho doménou je i indikace dalších vyšetření, která jsou někdy důležitá právě k vyloučení závažnějšího postižení. Jedná se o krevní odběry, zobrazovací metody (rentgen – RTG, počítačová tomografie – CT, magnetická rezonance – MRI, ultrazvukové vyšetření), elektrofyziologické metody (elektromyografie – EMG, vyšetření, které zjišťuje postižení nervových kořenů nebo samotných nervů, aktivitu svalů). Součástí jeho vyšetření je i tzv. kineziologický rozbor, kterým podrobně popíše držení těla, jeho odchylky a provádění základních pohybových stereotypů.

Správná léčba vertebrogenních onemocnění pak spočívá především v „přeprogramování“ špatných pohybových stereotypů. Jejím základem je ve většině případů pohybová léčba. Hlavní roli tu hraje fyzioterapeut. Vede pacienta, vysvětluje mu, jak má cvičit, a upozorňuje na chyby v provádění cviků. Důležitý a rozhodující ovšem je aktivní přístup nemocného. Pravidelně, vytrvale a už celoživotně cvičit svou „sestavičku“ musí každý sám.

SVALY VÁM ZA VÁS NIKDO NEUDĚLÁ

Fyzioterapie začíná podrobným vyšetřením pacienta. Nehodnotí pouze aktuální stav pohybového aparátu, ale dává všechny možné příčiny obtíží do souvislostí. Většinou fyzioterapeut s pacientem provede některé manuální techniky a stabilizační cvičení se zvyšující se obtížností, neopomene práci s dechem, chodidly a držením těla v různých polohách. Postupně klient dostává zásobník cviků upravený na míru. Nedílnou součástí je rozbor a nácvik nových pracovních poloh a pohybových stereotypů využívaných ve volném čase, které zatěžují co nejméně organismus. Tím se nastartuje změna pohybového chování pacienta. „Úkolem fyzioterapeuta je zprostředkovat pacientovi kontakt s jeho tělem a pomoci mu najít cestu k uzdravení, a tím mu předat jeho díl zodpovědnosti. Poté je schopen lépe ohodnotit závažnost obtíží a často si pomoci i sám. V tomto uzdravovacím procesu se tedy předpokládá aktivní účast pacienta. Často se vytváří mezi terapeutem a klientem déletrvající vztah, kdy fyzioterapeut působí jako rádce, k čemuž je nutná vzájemná důvěra," vysvětluje vedoucí fyzioterapeutka Mgr. Monika Grée z Polikliniky Palackého v Praze.

Přínos cvičení zdůrazňuje také fyzioterapeutka a instruktorka jógy Tereza Novotná: „Díky cvičení dochází k úlevě od bolesti či snížení případných chronických zánětů v těle, které se při bolestech pohybového aparátu často objevují. Cvičení slouží i jako prevence sekundárních problémů.“ Konkrétně cvičení jógy s sebou přináší nejen protažení zkrácených svalů a posílení těch ochablých, ale hlavně psychické uvolnění, které je přímo ideální prevencí a terapií na bolavá záda.

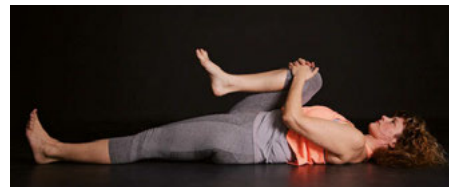
Pokud vaše potíže neřeší ambulantní rehabilitace, zajímejte se o lázně. „Ptejte se svého lékaře, zda na ně nemáte nárok," radí MUDr. Jiří Hnátek, hlavní lékař Lázně Luhačovice.

SESTAVIČKA NA DOMA

Pár cviků, kterým denně věnujete 10 minut, uleví vašemu tělu. Nehledejte důvody, proč to nejde, ale najděte si cesty, jak by to šlo," radí Věra Vojtěchová, zakladatelka a instruktorka pražských Domů Jógy.

Cvik 1

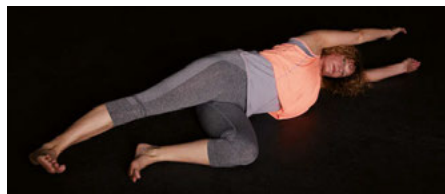
Přitahujte kolena k trupu, zůstaňte na chvíli ve výdrž, opakujte několikrát po sobě, dokud neucítíte, že se záda už



trochu protáhla a kyčle uvolnily. Pokud ještě nedosáhnete na nohy, použijte pásek. Postupujte jemně a pomalu, při výdrži dýchejte do místa, kde vnímáte největší tah, pokoušejte se ho dechem povolit.

Cvik 2

Lehněte si na bok s pokrčenými koleny a s nádechem protáhněte horní ruku na nohu



do délky a s výdechem přitahujte čelo ke kolenu horní nohy. Na každou stranu proveďte cvik 6krát až 10krát.

Cvik 3

Pokud nemáte od lékaře zakázanou torzi, pomáhá tento cvik uvolnit hluboké svaly zad i meziobratlové svaly. Při jakémkoliv pocitu bolesti v páteři ale tento cvik vynechejte! Nechte nohy pokrčené, ruce v upažení poníž a s nádechem ved'te kolena doprava a hlavu doleva. S výdechem je vraťte na středovou osu a s nádechem jděte do rotace na opačnou stranu. Cvik zbytečně neprohlubujte, spíš sledujte pomalou hladkost pohybu v rytmu s dechem a vnitřní pocity.



Cvik 4



Přitáhněte obě kolena k trupu a pokud vám je poloha příjemná a nevyvolává žádnou bolest, zůstaňte na chvíli ve výdrž. Vnímejte, jak s každým nádechem do břicha se dech promítá do beder a s každým výdechem jako byste vydechovali přes lopatky a uvolňovali napětí z ramen. Na závěr zkuste ve stejné poloze jen uchopit dlaněmi kolena. Pomocí břišních svalů stále tlačte křížovou kost do země a zároveň nad ní kroužte kolena, střídavě na obě strany.



JAK SI UDRŽET *psychickou* POHODU?



MUDr. JAN HANKA
Psychiatr z Kliniky YES Visage

Vyrovnat se s neustálými restrikcemi, které se každou chvílí mění, není zrovna lehké. Zejména, když tomu musíte podřídit svoji práci i chod rodiny. Jak tyto nelehké časy bez větších problémů ustát, radí uznávaný psychiatr s bohatou praxí u nás i v zahraničí **MUDr. Jan Hanka**, který se specializuje na postavení ženy v současném světě, její roli, na problematiku vyhoření ženy v práci, v rodině, ve vztahu, na deprese, stavy psychiky v době těhotenství či po porodu a další ženská témata.

INFORMAČNÍ DIETA

„Ať se podíváte na internet nebo zapnete televizi či rádio, neustále slyšíte, kolik covid pozitivních přibýlo, jak roste počet pacientů v nemocnicích a podobně. Proto jednoznačně doporučuji informační dietu. Často máme dojem, že sledováním zpráv, ať už naší plnou pozorností, nebo někde na pozadí našich jiných aktivit, se lépe připravujeme na to, co se děje a co nás čeká. Pravda je ovšem úplně jiná. Postupně dochází k přehlcenosti zprávami, které jsou většinou v podstatě špatné. A přestože se snažíme si to nepřipouštět, dopadá to na naši psychiku a zhoršuje naše obavy, úzkost a napětí,“ vysvětluje MUDr. Jan Hanka.

Abychom byli v obraze a udrželi si psychickou pohodu, je naprosto dostatečné se jednou za den podívat na nějaký zpravodajský server či si poslechnout nějakou zpravodajskou relaci.

NEMILÝ SPLNĚNÝ SEN

Na první pohled se to může zdát jako splněný sen každého pracujícího: nemusíte chodit do kanceláře, pracujete z pohodlí domova, z míst, kde jste zvyklí odpočívat a která máte spojená s příjemnými zážitky a emocemi. Realita však může být nakonec úplně jiná. „Největším úskalím práce z domova je naše schopnost oddělit si pracovní a soukromý čas v době i v prostoru,“ říká zkušený psychiatr a dodává: „Pokud je to jen trochu možné, určitě si stanovte pracovní dobu a zároveň s tím si stanovte i čas, kdy si za-

kážete na práci myslet, brát telefony, číst emaily, vyřizovat pohledávky vašich kolegů či nadřízených.“ Pokud se vám toto podaří, může být pro vás home office skutečně přínosem. Můžete si dát přestávku ve chvíli, když jste unavení, a ne jen tehdy, kdy váš tým zrovna nepracuje nebo po skončení porady. Ušetříte spousty času a energie běžně vložené do dojíždění, kterou pak můžete věnovat do svých volnočasových aktivit.„

DĚTI POUZE ONLINE

Výuka se od podzimu minulého roku prakticky přesunula ze škol do online prostoru. Jak děti zvládaly distanční výuku a dopadala na ně úzkost spojená s novým onemocněním stejně jako na dospělé? „Kupodivu děti většinou skutečnost, že čelíme nakažlivé nemoci, i to, že fungování ve společnosti je výrazně omezeno, snášejí lépe než rodiče. Určitý díl úzkosti na své děti přenášíme my. Je tedy nezbytné, abychom to nedělali a snažili se lépe vyrovnat s našimi obavami,“ říká doktor Hanka. Není třeba propadat panice, že děti distanční výuku nezvládnou. Ukazuje se, že většina dětí, majlí k tomu podmínky, velice dobře online funguje. Na videosezení se těší a ochotně plní úkoly, které pedagog zadává. Navíc technicky zprovoznit online výuku, odevzdávat úkoly a komunikovat s učitelem bez větších problémů zvládnou. Mnohdy dokáží s tablety, telefony či počítači lépe zacházet než jejich rodiče.

Jaká je tedy rada odborníka? „Nepropanejte zbytečným obavám a snažte si uchovat pozitivní mysl a určitý nadhled i odstup. Tím prospějete nejen sobě, ale i svým dětem.“

Není vždy lehké přizpůsobit se novým podmínkám. Každodenní chození do kanceláře nahradila práce z domova. Pravidelnou školní docházku dětí ještě donedávna online výuka. A k tomu další omezení, na která jsme nikdy předtím nebyli zvyklí.

DEJTE *zelenou* ZELENÝM POTRAVINÁM



Proč jíst potraviny s touto barvou? Čistí organismus, dodávají sílu a energii, podporují správné trávení a imunitu. A co víc, pomáhají při boji s přebytečnými kily. Jak jim přijít na chuť?

Zdraví a vitalita jsou důležité, a to nejen během současné pandemie koronaviru. Dbát o své tělo i mysl bychom měli v jakémkoli věku i obdobích. A právě zelené potraviny můžou s touto péčí výrazně pomoci. Rok od roku jsou populárnější, staly se velkým trendem týkajícím se životního stylu. Chcete se dozvědět více?

Tak jako každý člověk potřebuje jíst, pro správné fungování potřebuje výživu i každá buňka v lidském těle. Přirozeným zdrojem této výživy jsou právě zelené potraviny. Dodávají tělu potřebnou a hodnotnou dávku enzymů, aminokyselin, minerálů a vitamínů. V první řadě pomáhají s imunitou i metabolismem. Zároveň také obsahují vlákninu, která je důležitá pro zažívací systém, a dokonce se jim připisují regenerační účinky, mají schopnost zabraňovat předčasnému stárnutí organismu.

ZNÁMÉ I NEZNÁMÉ

Zelené potraviny obsahují blahodárné živiny a látky, které přímo souvisejí s hubnutím a energetickým metabolismem, a na straně druhé dodají tělu potřebné živiny, které všichni potřebujeme při každodenním shonu a stresu. Kopřivy, listy pampelišek, zelený čaj, matcha, spirulina, kelp, zelený ječmen nebo chlorela, to jsou vzácné superpotraviny z přírody. „Říká se, že příroda si umí poradit se vším. Jde jen o to vědět, který pomocník se k čemu hodí a jak jej připravit, aby byl jeho účinek co nejsilnější a zároveň nám chutnal,“ říká Kamila Hladká ze společnosti Natu.

CHLOROFYL A ANTIOXIDANTY

Zelené potraviny pomáhají při kardiovaskulárních potížích, zbavují tělo toxinů a zároveň vytvářejí správnou mikroflóru ve střevech a zažívacím traktu. „Jejich barvu ovlivňuje zelené barvivo, chlorofyl, díky kterému rostliny prosperují, funguje totiž podobně jako krev v lidském těle. Zelené potraviny jsou bohaté na živiny, pomáhají s překyselením organismu a jsou výbornou prevencí různých civilizačních chorob. Kromě chlorofylu pak obsahují další a velice cenné biologicky aktivní látky. Všeobecně lze říct, že antioxidanty pomáhají v boji proti volným radikálům a pomáhají zabraňovat poškození buněk a tkání. A aby byl náš boj co nejúčinnější, měli bychom jíst co nejširší spektrum antioxidantů, protože se ve svých účincích vzájemně doplňují,“ popisuje Stanislav Petříček z bistRAWveg.

Mladý ječmen

Nápoj z mladého zeleného ječmene pomáhá udržovat rovnováhu organismu, zabraňuje překyselení organismu a vzniku civilizačních chorob, jako je například diabetes nebo ateroskleróza. Dodává tělu celé spektrum vitamínů a minerálních látek a pomáhá při detoxikaci. Jednoduše smíchejte prášek s vodou a vypijte, případně přidejte do oblíbeného nápoje. Na trhu je i šňáva ze zeleného ječmene.

Spirulina

Sladkovodní řasa je čistě přírodní antioxidant, který vyniká vysokým obsahem rostlinných bílkovin. Skvěle poslouží nejen sportovcům a těm, kteří chtějí hubnout. Pravidelným užíváním budete mít pod kontrolou tělesnou hmotnost, udržíte si normální hladinu cukru v krvi, podpoříte imunitní systém a budete vitálnější. Vědci zjistili, že spirulina je prospěšná také při neurologických a psychických potížích a zlepšuje paměť.

Matcha

Jedná se o speciální druh zeleného čaje pěstovaný v Japonsku. Sklízí se výhradně ty nejjemnější a nejzelenější lístky z čajovníkových keřů a pak se ručně rozemelou na jemný prášek. Matcha tea je doslova nabitý vitaminy a minerály, je bohatý na sloučeniny s vysokou antioxidační aktivitou, které chrání před mnoha nemocemi. Mimo jiné snižují hladinu cholesterolu v krvi, stabilizují hladinu cukru v krvi, pomáhají snižovat vysoký krevní tlak a posilují imunitní systém. Zajímavé také je, že matcha pomáhá s redukcí váhy. Jeho pravidelná konzumace funguje jako blokátor tuku, a to tak, že se naváže na tukové buňky, kterým nedovoluje proniknout do těla. Tuk tak jen projde střevním traktem.

Pampeliška

Pampeliška neboli smetánka lékařská a její léčivé účinky na zdraví jsou známé od pradávna. Dnes běžně seženete prášek z listů pampelišky, ze kterého si jednoduše připravíte nápoj, který příznivě působí na játra a podporuje jejich funkci a tím i detoxikaci celého těla. Když ho budete popíjet pravidelně, zjistíte, že napomáhá hubnutí.

Kopřiva

Kopřiva je silný antioxidant, čistí krev, posiluje obranyschopnost a vyživuje klouby, pokožku i vlasy. Léčivý čaj připravujete z mladých kopřivových listů, skvěle pročistí organismus. Pokud zvolíte formu už hotového prášku, můžete si z něj nachystat smoothie nebo ho třeba přidat do polévky nebo salátu.

Moringa

Zelený poklad, který si získává stále větší popularitu. Koupíte ji ve formě prášku ze sušených listů „jedlého stromu“, který využívají zejména sportovci. Dodává energii, podporuje metabolismus, hubnutí a snižuje hladinu cukru v krvi. Mimo jiné působí pozitivně na psychiku.

Chlorela

O této sladkovodní řase už jste určitě slyšeli. Je bohatá na živiny a bílkoviny a má silné detoxikační účinky. Podporuje funkci jater a trávení, má schopnost na sebe vázat těžké kovy a odpadní látky a vyloučit je z těla ven. Přispívá k regeneraci tkání, takže je vhodná i pro sportovce a fyzicky aktivní lidi. Seženete ji v podobě prášku nebo tobolek.



Sladit SE DÁ I ZDRAVĚ

Cukr rozmazuje vaše chuťové pohárky, rychle dodá energii, ale pro zdraví není žádným přínosem. Jak omezit bílý cukr a sladkosti v jídelníčku? A proč je dobré se k tomuto kroku rozhodnout?

Řepný cukr neboli sacharózu, kterou si běžně sladíme čaj nebo kávu, lidé donedávna konzumovali jen ve velmi omezeném množství. „Dnes je ale jeho spotřeba kolem čtyřiceti kilogramů na osobu a rok, což je jedním z hlavních důvodů nárůstu obezity. Dále cukr způsobuje vyšší kazivost zubů a obsahuje jen minimální množství minerálů. Je zdrojem prázdné energie a má relativně vysoký glykemický index, což znamená, že jen krátce zasytí a přispívá ke vzniku chuti na sladké,“ konstatuje Mgr. Lada Nosková, nutriční specialista a zakladatelka Diet Plan & MyDiet.

ŘEPNÝ VERSUS TŘTINOVÝ

Společně s medem patří řepný cukr, který se vyrábí z bulvy cukrové řepy, mezi nejstarší a nejpoužívanější sladidla. „V rámci výrobního procesu se používá rafinace, kdy vzniká čistý bílý cukr s 99,7% sacharózy. Koupit se dá též hnědý řepný cukr, který se nedočisťuje rafinací, případně jde o bílý rafinovaný řepný cukr, do kterého se

přidává třtinová melasa nebo karamelový sirup. Třtinový cukr se vyrábí z cukrové třtiny, má tmavou barvu a obsahuje více melasy, není rafinovaný. Podle obsahu melasy rozlišujeme různé druhy přírodního třtinového cukru, od světlého po téměř černý melasový cukr. Má typickou karamelovou chuť, hodí se ke slazení čaje, cereálií, čerstvého ovoce a také k pečení i vaření,“ vysvětluje Lada Nosková.

KDY JE ČAS ROZLOUČIT SE CUKREM?

Proč nám prospěje, když ze svého jídelníčku ubereme z množství konzumovaného bílého rafinovaného cukru? „Dobrou motivací může být představa dnů bez výkyvů nálad a energie, lepší koncentrace na práci nebo studium i lepší kvalita pleť. Nesmírně důležité pro omezení cukru ve stravě je ale správné načasování. Pokud máme na programu stěhování, zácvik v nové práci nebo se houpeme na emoční vlně rodinné nepohody, je na místě zvážit, jestli je to pro změnu jídelníčku správný čas,“ radí Ing. Hana Střelecková, nutriční specialista a wellbeing koučka.

ČÍM PŘI ZMĚNĚ ZAČÍT?

Pozor na potraviny s velkým množstvím skrytého cukru, což jsou například nápoje, snídaňové cereální směsi, ovocné jogurty, dresinky, kečupy...

Pozorně čtěte etikety výrobků, které kupujete, a sledujte množství sacharidů a cukrů. Při pečení a přípravě dezertů použijte menší dávku cukru, než je uvedena v receptu.

Bílý rafinovaný cukr skvěle lepí, je bez barvy i zápachu. Díky svým výborným technologickým vlastnostem ho výrobci přidávají i tam, kde bychom ho nečekali: do šunky, konzervované a mražené zeleniny nebo slaného pečiva.

Vyměňte potraviny a vybírejte ty, kde je cukr zbytečný. Například snídaňové cereálie jsou zcela běžně dostupné bez cukru, oslazené třeba čekankovým sirupem.

Uberte cukr při domácím vaření a pečení, na trhu existuje spousta alternativ. V teplé i studené kuchyni můžete využít kokosový cukr, datlový sirup, xylytol nebo erytritol.

PROČ NÁS PRONÁSLEDUJÍ CHUŤ NA SLADKÉ?

Zamysleli jste se někdy nad tím, proč máte neovladatelnou chuť na dortík, sušenky nebo sladkou limonádu? „Zajíždáte nudu, nervozitu nebo je pro vás sladká odměna synonymem chvíle odpočinku? Už jen pojmenování situace, kdy saháme po sladkostech, je polovičním úspěchem. Můžeme pak vymyslet alternativu v podobě dobrého čaje nebo dechového

cvičení. Rozhodně nejde o to vyškrtnout cukr a sladkou chuť nadobro ze života, ale z každodenního nekontrolovaného „sladkobraní“ povýšit na občasnou radost. Obřad, který si vědomě užijeme a dopřejeme si něco lahodného, kvalitního a třeba i trochu dražšího,“ říká Hana Štřelečková.

Jakmile se pustíte do boje se sladkým, musíte mít jasno v tom, kdo je nepřítel a kdo naopak přítel. „Odbourejte umělá sladi-

dla, rafinovaný cukr, bílou mouku a postupně ji nahraďte potravinami s nižším glykemickým indexem. Zasytíte se na delší dobu. Což je u sladkého obzvlášť potřeba. Zkuste upéct sušenky, koláč nebo palačinky a použijte jemně namletou celozrnnou mouku, datlový cukr místo bílého a navrch dejte jako sladkou tečku ovoce. Stačí jen na pár dní vystoupit ze začarovaného kruhu a zlozvyk je odstraněn,“ doporučuje Lada Nosková.

PO ČEM SÁHNOUT, KDYŽ CHCETE DÁT SBOHEM CUKRU?

Melasa

Jde o hustý sirup, který vzniká jako vedlejší produkt při výrobě cukru z cukrové třtiny. Melasa je bohatá na stopové prvky, minerální látky, vitamíny, obsahuje bílkoviny. Je vhodná na pečení a vaření, má ale specifickou chuť, na kterou si možná budete muset chvíli zvykat.

Med

Zásadní rozdíl mezi medem a cukrem spočívá v tom, že med obsahuje minerály a enzymy. Má vyšší sladivost než cukr a ve srovnání s ním příznivý poměr glukózy a fruktózy, zbytek tvoří sacharóza a malé množství polysacharidů. Díky obsahu vody má oproti cukru nižší energetickou hodnotu, navíc se může pochlubit antibakteriálními účinky. Specifické složení medu závisí nejvíc na směsi květů.

Kokosový cukr

Je získáván v Indonésii ručním sběrem nektaru z květů kokosových palm. Má nasládlou karamelovou chuť a nižší energetickou hodnotu než třtinový nebo řepný a nízký glykemický index z něj dělá vhodné sladidlo pro mírné diabetiky a také pro ty, kteří upřednostňují sladidla nezatěžující slinivku břišní. Obsahuje vysoké množství minerálních látek jako hořčík, draslík, zinek a železo, je bohatý na vitamíny skupiny B.

Hroznový cukr

Glukóza je jediná forma cukru, která se okamžitě po konzumaci vstřebává do krve bez zatížení zažívacího ústrojí. Má nižší sladivost, ale díky rychlému vstřebávání funguje jako pohotovostní zdroj energie, nebo se dostatečně ukládá ve svalech a játrech. Hroznový cukr patří k jednoduchým cukrům a zbytečně vás nezatíží, je to takzvaná „energie do kapsy.“ Také je označován jako glukopur.

Ovocný cukr

Fruktózu najdete v medu, v ovoci i některé zelenině. Můžete ji využít stejně jako běžný cukr, má vyšší sladivost, je vhodná i pro diabetiky (do cukrovinek, na pečení). Na rozdíl od běžného cukru má nízký glykemický index.

Javorový sirup

Toto přírodní sladidlo je získávané z mízy javoru cukrového, obsahuje převážně sacharózu, v menší míře pak také glukózu a fru-

któzu, rovněž řadu minerálů (draslík, železo, vápník), vitamínů, aminokyselin a dalších látek. Je o polovinu méně sladký než cukr a čím je sirup řidší a světlejší, tím je kvalitnější. Vyrábí se pouze v severských státech a jeho produkce je velmi malá, což z něj dělá jedno z nejdražších sladidel.

Agávodový sirup

Jde o zahuštěnou přírodní šťávu na bázi fruktózy z divokých rostlin kaktusů ve středním Mexiku. Obsahuje vysoký podíl ovocného cukru fruktózy, dále menší množství dextrózy, glukózy a velmi nízké množství bílého cukru sacharózy (méně než 0,5 %). Obsahuje zbytkové množství inulinu, který podporuje zdravou střevní mikroflóru a tím činnost střev. Sirup můžete použít do ovocných salátů, jogurtů, na müsli, palačinky a lívance, k oslazení čaje.

Obilné sirupy

Vyrábějí se nejčastěji z ječmene, pšenice, kukuřice a rýže. Používají se místo cukru do pečení, na slazení nápojů, dezertů nebo kaší. Vypadají podobně jako med, ale mají nižší sladivost. Obsahují převážně sladový cukr maltózu, který se štěpí pomalu a dodává energii postupně. Obilné slady mají tedy nižší glykemický index a můžou je užívat jak diabetici, tak lidé, kteří se snaží shodit nějaké to kilo.

Čekankový sirup

Módní sladidlo nové generace, vyrobené z kořene čekanky, má vysoký obsah vlákniny a velmi nízký glykemický index. Neobsahuje lepek, laktózu ani aroma. Můžete ho použít ke slazení nápojů, dezertů, palačinek, jogurtů. Sirup se hodí i na pečení všech typů pečiva a bábovek. A má ještě jednu unikátní vlastnost – je schopen částečně i nahradit tuk v receptu. Obsahuje až o 95 % méně cukru a 45 % méně kalorií ve srovnání s jinými přírodními sladidly (med, agávodový či javorový sirup), proto je vhodný při redukční dietě.

Xylitol

Březový cukr se získává ze xylanu obsaženého v rostlinách, ovoci a zelenině. Nemá žádnou vedlejší příchuť a je zhruba o 40 % méně kalorický než běžný cukr, ale je stejně sladivý. Xylitol je ceněn pro svou schopnost chránit zuby před zubním kazem, proto se používá ve žvýkačkách.



ZKRÁŠŤOVÁNÍ OD A DO Z

Pro mladistvou svěžest své pleti podnikneme ledacos. Samozřejmě se dá vycházet z klasických osvědčených receptů a metod, můžeme ale směle sáhnout i po procedurách, které nabízejí profesionální kosmetické salony. V této nabídce se ale někdy objevují pojmy, které jsou tak trochu oříšek. Co si pod nimi představit?

Nabízíme rychlokurz, který nás houštinou neznámých nebo nejasných názvů provede. Bylo by škoda opomenout užitečnou službu jen proto, že si tak nějak nejsme jisti, co se nám vlastně nabízí...

Adstringentní ošetření - je vhodné pro mastnou a problematickou pokožku. Využívá přípravků, které pomáhají redukovat tvorbu kožního mazu a vyrovnávají pH pleti po jejím čištění a stahují póry. Adstringentní = stahující účinek má kosmetika pro velmi mastnou pleť a k ošetření akné, nejčastěji se můžeme setkat s pleťovými vodami a maskami.

Anti-aging - celý komplex ošetření s využitím produktů, které pomáhají omezovat nebo minimalizovat stárnutí, jemné vrásky, mdlé zbarvení pleti nebo suchou pleť. Jsou to vlastně veškeré přípravky zaměřené na prevenci stárnutí. Kombinace jednotlivých produktů a procedur využívajících přístrojového ošetření dokáže působení věku zpomalit. Nejedná se o přesně definované metody, mnoho salonů využívá prostředky podle vlastního uvážení a značky, se kterými převážně pracují. Jednotlivá anti-agingová ošetření se tedy můžou v různých salonech lišit, ale neznamená to, že by byly méně hodnotné a přínosné.

Biostimulace červeným LED světlem - světlo se podílí na zvýšené produkci ko-

lagenu, který vyplňuje a zvedá vrásky. Zlepší se struktura pleti a zmenšují póry. Zlepšuje se pružnost kůže.

Epilace a depilace - jsou pojmy, se kterými se už setkal asi každý, přesto se tak trochu pletou jejich významy. Depilují se chloupky z povrchu pokožky, nejznámější forma je holení. Použit se ke stejnému efektu ale dají i krémy, pěny a pasty. Ty působí na strukturu chloupku a narušují ji. Odstraní se ale pouze část chloupku, která je nad pokožkou, neovlivní se život chloupků jako takových. Depilace naopak odstraní chloupky včetně kořínku. Je tedy efektivnější, likviduje chloupky cca na 6 týdnů. K epilaci se používají epilátory, vosky, elektrokoagu-

latory (tenké elektrické jehličky), v posledních letech stále častěji lasery.

Firming – jedná se o využití přípravků, které zlepšují tonus pleti a její pružnost, pomáhají docílit mladšího vzhledu pleti. Tento pojem se dá nahradit českým slovem zpevňování a hned je jasné, co můžeme očekávat.

Gommage – procedura, která se může použít při péči o obličej, ale i o tělo. Gumující peeling je alternativou ke klasickým mechanickým peelingsům, především u citlivé pleti. Slouží k odstranění odumřelých buněk a k prokrvení. Používají se speciální krémy nebo jemné pasty, které se nanášejí masírováním konečky prstů. Po použití je pleť hladší a jasnější. V kombinaci s dalšími procedurami se dají ještě zvýšit jeho účinky (profesionální ultrazvukový peeling s červeným a modrým LED světlem, nízkofrekvenční masáž a mezoterapie). Dá se tak usnadnit a zvýšit vsřebávání použitých pleťových sér a krémů.

Chemický peeling – radikálně a čistě odstraní horní vrstvy odumřelé kůže speciálními přípravky, nejčastěji koncentrovanou kyselinou glykolovou podporující vyhlazení vrásek a vyrovnání textury kůže. Anglický název peeling v češtině znamená doslova odlupování – toho, co už by na pleti nemělo být. Často vyhledávaným efektem chemického peelingu je odstranění nebo omezení nápadných pigmentových skvrn v obličejí.

Krylizace tekutým dusíkem – využívá se k odstranění skvrn na kůži, zejména na hřbetech rukou. Jedná se o zmrazení a následné sloupnutí povrchové vrstvy pokožky, ošetření je vhodné na plochy do 2x2 cm. Pro skvrny na obličejí se častěji využívá šetrnější chemický peeling. Alternativou krylizace je použití laseru. Ošetřená kůže je citlivá na sluneční záření, je potřeba jí nějaký čas chránit. To se ale týká veškerých zákroků na pleti, proto je výhodnější zákrok podstoupit v období roku, kdy kůži slunci vystavujeme podstatně méně. I tak je pokožku nutné následně ošetřit krémy s UV filtry.

Lifting – vžil se jako běžně používaný termín v plastické chirurgii, kde tento invazivní radikální chirurgický zákrok omladí obličej pozvednutím nebo vytažením kůže. V po-

sledních letech se pojem využívá i v korektivní dermatologii – s rozšířením implantátů z kyseliny hyaluronové a dalších látek. S jejich pomocí je možné jemně modelovat obličej bez dlouhodobé rekonvalescence a efekt zákroku kdykoli bezproblémově zopakovat. Neinvazivní liftingové krémy, masky a séra využívají i kosmetičky při péči o zralou pleť k jejímu intenzivnímu (kratšímu i dlouhodobějšímu) osvěžení a omlazení, vypínají a vyhlazují drobné vrásky.

Oxyceutical – ošetření patentovanou molekulou biodisponibilního kyslíku O₃ stimuluje kožní buňky. Podporuje regeneraci a zvyšuje tak obnovu kolagenu a elastinu, redukuje jemné vrásky. Pokožka je dobře okysličená, prokrvená, pleť je pružná, hydratovaná, vypnutá a bez vrásek. K neinvazivnímu ošetření se využívá speciální sérum, maska a pěna, které postupně pokožku prokysličí a hydratují.

Oxygenoterapie – kyslíková infúze. Systém, který produkuje koncentrovaný, na 98 % čistý kyslík přímo ze vzduchu, je založen na používání speciálních nástavců, které „vstříkují“ kyslík a aktivní látky do hloubky pokožky bez použití jehel. Intenzivní ošetření revitalizuje pokožku od jejích hlubších vrstev. Odstraní ochablou pokožku, vrásky, rýhy, skvrny, jizvy po akné, strie. Je také dobrým pomocníkem při ošetření příznaků stárnutí pokožky, ať již způsobeného věkem nebo přemírou UV záření.

Plazmolifting – injekční aplikace upravené vlastní krevní plazmy. Příznivé účinky jsou patrné už po prvním ošetření. Díky vysoké koncentraci trombocytů se aktivizují revitalizační procesy v pokožce. Vrásky se vyhladí, mizí kruhy pod očima i nápadnější váčky. Tato aktivní regenerace pokožky výrazně omlazuje obličej o několik let.

Redermalizace – je inovativní metoda pro účinnou obnovu pokožky, která ovlivňuje všechny hlavní mechanismy procesu jejího stárnutí. Určena je zejména ke zvýšení kvality pokožky, její regeneraci, k protizánětlivému působení na pokožku či odstranění nadbytečné pigmentace, zkrácení rekonvalescence po estetických zákrocích.

Zárok se provádí preparátem s obsahem kyseliny hyaluronové a kyseliny jantarové. První ideálně váže vodu a hydratuje pleť, druhá se podílí na mnoha metabolicky významných procesech. Mezi nejdůležitější funkce ošetření patří regenerační vliv na buňky a ovlivňování jejich metabolismu včetně antioxidačních procesů.

Resilience – občas nabízejí kosmetická studia i ošetření na zvýšení tzv. resilience. Jedná se o posílení a zvýšení schopnosti kůže obnovovat se i přes pokračující stárnutí a vliv okolního prostředí, jako je působení UV záření, kouření či vliv městského životního prostředí. Je to součást anti-agingových ošetření, přípravky působí na zvýšení elasticity a pružnosti kůže.

Skinbooster – metoda hloubkové hydratace a výživy pleti trpící např. suchostí, nedostatkem elasticity. Silně hydratuje a vypíná. Pleť je na pohled svěžejší, omlazená, zkvatití a zpevní se kožní bariéra. Dá se použít i ke zklidnění. Při aplikaci se do pleti vpravují speciální látky s obsahem kyseliny hyaluronové nebo koktejl peptidů. Kyselina hyaluronová obnovuje pleť na buněčné úrovni, vyhlazuje vrásky a dodává pokožce svěžetí a přitažlivý vzhled. Boostery mohou být i speciální kosmetické přípravky, kterými se pleť ošetřuje zcela neinvazivně při návštěvě kosmetického salonu. Obsahují řadu látek, kterými se pokožka krátkodobě opticky omladí, projasní a zlepší se její kondice. Jednotlivé přípravky bývají zaměřené na konkrétní problém a dají se s nimi ošetřit různé typy pokožky.

Thalassoterapie – speciální kosmetické ošetření, které využívá mořské vody, bahna nebo řas. V mořských řasách nebo např. v bahně z Mrtvého moře je velké množství stopových prvků a minerálů. Tyto složky podporují přeměnu tukových látek ve tkáních, odbourávají tuk, urychlují vylučování odpadních látek. Nejčastěji se užívají k zábalům a kondičním kúram. Produkty získávané z moře a řas se dají využít i v krémech a sérech. Nejčastěji používané suroviny jsou řasy nori, wakame, arame, dulse, agar, hijiki nebo kombu. Thalassoterapií se oživí pokožka, vyhladí drobné vrásky, zpevní kůže a zmírní viditelné známky únavy. Velmi často je thalassoterapie součástí relaxačních procedur.



Infekce močových cest je zánětem močového měchýře a močové trubice odvádějící z močového měchýře moč. Toto onemocnění postihuje mnohem častěji ženy a mnoho z nich trpí nemocí chronicky, infekce se jim vracejí, někdy jimi trpí třikrát i vícekrát ročně.

Pro zmírnění těchto zdravotních potíží je možné vyzkoušet přírodní léčiva. Moderní věda potvrdila správnost dlouholetého přesvědčení lidových léčitelů, že přírodní léčiva jsou skutečně schopna zmírnit nepříjemné a potenciálně závažné příznaky infekce močových cest - běžného problému mnohých žen. Uvedená přírodní léčiva vám můžou zajistit úlevu při zánětu močového měchýře a močové trubice.

MEDVĚDICE LÉKAŘSKÁ (ARCTOSTAPHYOS UVA-URSI)

Medvědice lékařská je velmi účinná a známá oficiální léčivá rostlina. Oficiální lékopisnou surovinou medvědice je list, který obsahuje fenolové glykosidy arbutin a metylarbutin. Při hydrolyze, která se uskutečňuje v moči pod vlivem enzymu arbutáza, se arbutin rozpadá na glukózu a hydrochi-

non a metylarbutin se rozpadá na glukózu a metylhydrochinon. Hlavní léčivý účinek má hydrochinon, který v močovém ústrojení působí močopudně a antisepticky.

Listy medvědice a přípravky z ní účinkují diureticky a antisepticky na močové cesty, a proto se předepisují při zánětech ledvin a močového měchýře, při písku a kamenech v ledvinách a při žlučových kamenech. Rozpad arbutinu na hydrochinon probíhá pouze v alkalickém prostředí (alkalická moč), a proto se při používání přípravků z medvědice doporučuje na jeden šálek čaje přidat jednu lžičku jedlé soli (soda bikarbona).

Medvědice lékařská bývá častou složkou oficiálních urologických, diuretických, cholangogických, antirevmatických, antidiabetických čajových směsí. Je součástí čajových směsí i pro čištění krve. Pro vysoký obsah tříslovin účinkuje i adstringentně.

Upozornění!

Při používání medvědice lékařské je nutné se vyvarovat vyšších dávek a chronického užívání při cukrovce, ledvinových nemocích aj., protože arbutin působí kromě jiného na vylučování cukru (glukózy) do moče (glykosurie), a může poškodit i játra.

BRUSINKA OBECNÁ (VACCINIUM VITIS IDAEA)

Lesní plody se ve světě sbíraly už odpradávná. Ve velkém se sbíraly i brusinky (brusnice), včetně brusinky obecné. Oficiální lékopisnou surovinou brusinky obecné je list a plod. Lidově se ojedinele sbírá i brusinkový květ.

Hlavní obsahovou látkou listu brusinky obecné je glykosid arbutin. Plody obsahují podobné obsahové látky jako listy, ale v jiných množstvích, a navíc ještě cukry, vitamin

C a barviva. Listy brusinky se používají jako dezinficiens a protizánětlivý prostředek při nemocech močového měchýře a močových cest, hlavně při katarrech, nutkání na močení, mírně zastavují průjmy a jsou součástí pomocných čajů při cukrovce. Plody brusinky jsou velmi žádanou surovinou v potravinářském průmyslu (výroba kompotů, marmelád, džusů atd.). Můžou se konzumovat i čerstvé, ale jsou trpce nahořklé, lépe chutnají zavařené s cukrem (představují výjimku mezi ovocem – jsou kyselinotvorné).

Upozornění!

Pravidelné pití čajů z brusinek nesmí trvat příliš dlouho, protože uvolňující se hydrochiton může poškodit játra. Brusinkové kompoty by neměli konzumovat nemocní na ledvinové kameny, protože plody obsahují velké množství kyseliny šťavelové.

BŘÍZA BĚLOKORÁ (BETULA PENDULA ROTH)

Bříza patří mezi prastaré lidové léčebné prostředky, zejména u slovanských národů, které velmi brzy ocenila a prověřila oficiální medicína. Oficiální lékopisnou surovinou břízy bělokoré je kůra, list a pupeny.

Kůra obsahuje fytosterin, betulosid, glykosidy, hořčiny, saponiny, třísloviny, silice aj. Terapeuticky je významný betulin, který je triterpenický, steroidní alkohol se značnou antiflogistickou (protizánětlivou) aktivitou. Listy obsahují silice, třísloviny, živice, glykosidy, sacharidy, hořčiny, saponiny, éterický olej ad. Pupeny obsahují éterický olej, saponiny, hořčiny, žluté barvivo a jiné.

Látky obsažené v listech břízy mají močopudný účinek. Odvar z listů a pupenů silně zvyšuje diurézu při opuchlinách srdečního a ledvinového původu a rozpouští kameny v ledvinách a v močovém měchýři. Při léčení revmatismu se můžou použít obklady s nálevem z listů nebo s rozdrčenými čerstvými listy. Obsahové látky břízy jsou nápomocné při odstranění křečí hladkého svalstva žaludku a střev. Nálev z pupenů, březové šťávy a dehtu se používá při léčení akutních a chronických ekzémů, při léčbě těžko se hojících ran, odřenin kůže,

při zánětech kůže s hnisavými ohnisky atd. Dehet získaný suchou destilací kůry má protibakteriální účinek. Březová míza se na jaře získává z navrtaných otvorů a používá se pod jménem „březová voda“ pro přípravu vlasové vody. Březová voda omezuje tvorbu lupů a maštění vlasů. Zlepšuje pružnost vlasů a lesk.

Upozornění!

Bříza se nemá podávat vnitřně dětem ani těhotným ženám vzhledem k jejímu možnému slabému hemolytickému vlivu. Na ekzémy se ovšem může zevně používat.

JEHLICE TRNITÁ (ONONIS SPINOSA)

Rod jehlice (Ononis) zahrnuje kolem 70 až 75 druhů, ze kterých je u nás nejrozšířenější jehlice trnitá pod lidovým názvem „babí hněv“. Oficiální lékopisnou surovinou jehlice trnité je kořen jehlice, který je oficiálním močopudným léčivem při nemocech močových cest.

Kořen obsahuje izoflavonový glykosid ononin, pseudoononin, pentacyklické triterpeny, třísloviny, triterpenoid onocerol, bílkoviny, živice, kyselinu citronovou, saponiny, minerální soli a další.

Jehlice trnitá se pro svůj močopudný účinek používá při močových kamenech, zánětech močového měchýře a revmatických onemocněních. Pomáhá při poruchách metabolismu nebo zadržování tekutin v organismu, při srdeční slabosti, při zánětech ledvin a opuchlinách různého původu. Lidové léčitelství doporučuje kořeny jehlice i při léčení revmatismu, při zastavení krvácení, při hemoroidech, při neplodnosti a dně.

Upozornění!

Jehlice trnitá se nemá užívat ve vyšších dávkách, příliš často a příliš dlouho. Nedoporučuje se její použití při otocích vzniklých z nedostatečnosti srdce nebo ledvin.

JALOVEC OBECNÝ (JUNIPERUS COMMUNIS)

Jalovec obecný je široce rozšířenou rostlinou, kterou začali využívat starořeční léka-

ři, ale široké a významné použití našel až ve středověku, kdy Arabové zavedli slavné léčivo „jalovcový lektvar“ (Roob juniperi), který ještě dnes oficiálně figuruje v některých lékopisech.

Oficiální lékopisnou surovinou je plod jalovce obecného, jehož chemické složení je dost pestré. Hlavní složkou je éterický olej, jehož množství se liší podle místa růstu jalovce a který obsahuje různé monoterpeny a seskviterpeny. Plody obsahují ještě invertní cukr, hořký glykosid juniperin, flavonové glykosidy, barviva, pektin, organické kyseliny, živice, vitamin C atd.

Flavonové glykosidy a terpen junen mají močopudný účinek na močové cesty při písku a kamenech v ledvinách a zánětech ledvin. Plody jalovce příznivě působí při neuralgii. Olej z plodu se používá při revmatických onemocněních. V lidovém léčitelství se plod jalovce doporučuje při žaludečních a jaterních onemocněních, při problémech s močením, hemoroidech, bronchitidě, dermatitidě a ekzémech.

Plody jalovce obecného kromě léčitelství jsou důležitou surovinou pro potravinářský průmysl, který z nich připravuje podle různých postupů známou borovičku a gin.

Upozornění!

Plody jalovce obecného by neměly užívat těhotné ženy a osoby, které mají problémy s ledvinami (můžou vyvolat krvácení). Éterický olej z jalovce může být vnitřně užíván jen na lékařský předpis.

ZÁVĚR

Uvedli jsme několik vybraných přírodních léčiv, které patří u nás mezi nejnámější a které pomůžou při léčení infekce močových cest. Existuje ovšem celá řada dalších přírodních léčiv s podobnými pozitivními účinky jako např. přeslička rolní, petržel obecná, pýr plazivý, kopřiva dvoudomá, libeček lékařský, zlatobýl obecný, lichořeřišnice větší, potočnice lékařská atd.

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

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



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

Budte
v obraze jen
za 474 Kč
ročně!

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

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz



CO VÁS POSTAVÍ na nohy



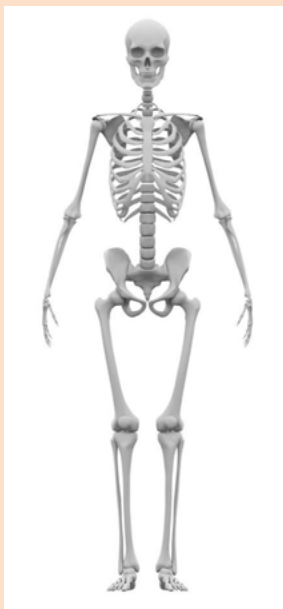
ĚČKO POMÁHÁ V REGENERACI

Vitamin E je jedním ze zásadních vitaminů rozpustných v tucích, proto by se měl kombinovat s mastnými kyselinami. Tento důležitý antioxidant pomáhá zpomalovat stárnutí buněk, protože je chrání před účinky volných radikálů a oxidačním stresem. Jeho nedostatek pak snižuje naši obranyschopnost. Měl by proto být součástí naší stravy, jelikož si ho naše tělo nedokáže vyrobit samo. Potraviny, v nichž můžeme éčko nalézt, jsou například čerstvé ořechy, máslo, sója, pšeničné klíčky, kvalitní nerafinované či obohacené

rostlinné oleje nebo mléko. V menším množství ho najdeme i v čerstvé zelenině. Při tepelném zpracování potravin se obsah vitamínu E významně sníží či zmizí. Obsažený je také v samostatných doplňcích stravy a v multivitaminových doplňcích. Doporučená denní dávka je 15 mg vitamínu E na dospělé osobu.

KOSTI A MENOPAUAZA

Ruku v ruce se snižováním hormonů ubývá kostní hmota, proto může docházet k častým zlomeninám vlivem osteoporózy. Nejčastěji bývá tato choroba diagnostikována u žen po 50. roce života, což souvisí s hormonálními změnami při menopauze. Ženám se proto v rámci screeningu doporučuje podstoupit denzitometrické vyšetření, které umožní zjistit hustotu kostí a případné potíže včas léčit. Zároveň je také vhodné v období přechodu navýšit příjem vápníku, ideálně na cca 1200 miligramů. „Do svého jídelníčku proto zařaďte potraviny bohaté na vápník a také vitamin D, který podporuje vsřebávání vápníku. Jedná se například o zelné listy (např. kapustové), luštěniny či některé plody, jako jsou fíky či pomeranče,“ radí MUDr. Tomáš Fait, Ph.D., předseda České společnosti pro menopauzu a andropauzu.



DOMÁCÍ MĚŘENÍ MŮŽE ZACHRÁNIT ŽIVOT

Pacient s nemocí Covid-19 si mnohdy nedostatečný příjem kyslíku neuvědomuje.

Ve chvíli, kdy dýchací obtíže vnímá, už může být pozdě. Domácí měření aktuálního oxysličení krve mnohdy rozhoduje o kontaktování nemocnice.

Pulzní přístroj Oxymetr s jednoduchým použitím tak může zachránit život.



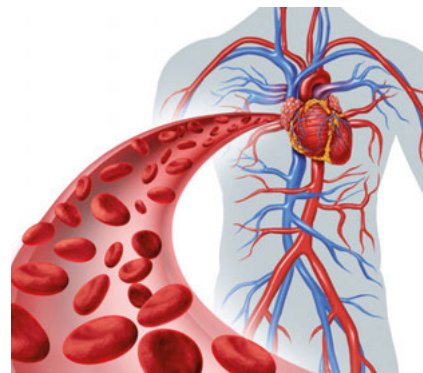
NOVÁ GLOBÁLNÍ PANDEMIE

Masivní výskyt obezity, kterou dnes trpí ve světě přes 650 milionů osob, s sebou přináší celou řadu nemocí. Jednou z nich je nealkoholové ztukovatění jater, které může při neléčení postupně vést až k trvalému poškození tohoto důležitého orgánu. Zpočátku nezpůsobuje nemocnému žádné potíže, jak onemocnění postupuje, může se časem rozvinout do jaterní fibrózy a posléze do cirhózy se všemi jejími komplikacemi. Tuto nemoc lze přitom léčit úpravou životosprávy a stav jaterních buněk pomáhají zlepšit např. přírodní látky zvané esenciální fosfolipidy.



OPOMÍJENÁ, ALE PŘESTO DŮLEŽITÁ

Slezina je důležitý a často opomíjený orgán, který hraje v našem organismu významnou roli. Dozrávají v ní bílé krvinky, klíčová složka našeho imunitního systému, jsou zde likvidovány poškozené buňky, zároveň funguje jako rezervní zdroj krve pro případ zvýšené potřeby při zátěži či krvácení. Přesto není slezina pro naše tělo nezbytná a lze bez ní žít. Její nepřítomnost ale přináší celou řadu komplikací a rizik. Pacienti můžou být náchylnější k různým infekcím apod. Chirurgické vyjmutí sleziny volí proto dnes lékaři čím dál tím méně často. „Moderní medicína jako alternativu nabízí i méně razantní možnosti léčby v podobě farmakoterapie, které taktéž přinášejí žádoucí výsledky,“ vysvětluje MUDr. Libor Červinek, Ph.D., z Interní hematologické a onkologické kliniky FN Brno.



Jděte na to s chutí!

Jak začít jíst zdravěji? Přinášíme inspiraci, čím si obohatit každodenní jídelníček, dodat tělu potřebné živiny, a navíc ještě zapracovat na lepší figuře.



LYOFILIZOVANÉ MANGO

Mango je ovoce s velkým množstvím antioxidantů, pyšní se ale zároveň vysokým obsahem vitamínu C, A, B a provitaminu A neboli betakarotenu. Pokud jste jeho fanouškem, ochutnejte mango sušené mrazem. Tento způsob zpracování, kdy se ovoce rychle zmrazí a pak vysuší při nízké teplotě, zachovává plnohodnotnou chuť, barvu i aroma. Ovoce tak nepřichází o vitamíny a minerály. A navíc zjistíte, že báječně chutná.

Mango kousky sušené mrazem, Emco, 59,90 Kč (30g)

ROSTLINNÝ NÁPOJ S OŘÍŠKY

Nejen vegetariány a vegany potěší lahodná a jemná chuť lískooříškového nápoje s vysokým obsahem vápníku, mastnými kyselinami a vitamínem D3, který prospívá imunitě, srdci i nervové soustavě. Nenačnete v něm žádné přidané cukry, konzervační látky ani laktózu a použít ho můžete také do kávy, na přípravu pudinků, krémů, smoothie nebo při pečení. Body&Future Nesyčený nápoj lískooříškový, 54,90 Kč (750 ml)



SNÍDANĚ ŠAMPIONŮ

Jogurtové nápoje poslouží jako vydatná snídaně i svačina kdykoli během dne. Díky balení v lahvičkách je můžete mít stále po ruce. Jde o kysané mléčné výrobky plné vápníku, živé kultury působí příznivě na imunitu, vitamíny B5, B6 a D navíc podporují krásu, jelikož významně přispívají k hydrataci pleti a vlasové pokožky. Ochutnat je můžete v příchutích banán, broskev/maracuja, kokos, třešeň a růžový grep.

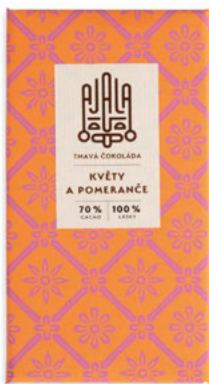
Jogurtové nápoje Brazzale Moravia, 19,90 Kč (250 ml)



ZELENÉ SMOOTHIE PRO KRÁSU

Nebojíte se nových výzev? Bio Green Smoothie je prášek ze zelené směsi, který obsahuje čtyřiči superpotravin, a to chlorelu, spirulinu, ječmennou a pšeničnou travu. Připravte si po ránu nápoj bohatý na rostlinnou vlákninu, vitamíny a minerály. Podpoříte přirozenou imunitu i trávicí systém a budete se cítit plni energie. Smoothie pomůže při únavě a vyčerpání nebo při regeneraci po sportovním výkonu.

Bio Green Smoothie, Purasana, 259 Kč (150g)



ČOKOLÁDA S KVĚTY

Ochutnejte zbrusu novou čokoládu s esenciálním pomerančovým olejem zasypanou sušenými květy. Na první kousnutí poznáte sílu kakaových bobů a energii divokého pomeranče. Ucíťte i vůni

lučních květů, které čokoládu zdobí. Všechny čokolády od Ajaly jsou vyrobené z výběrových kakaových bobů, které si díky šetrnému pražení uchovávají více přirozených chutí a nejen hořkost, kterou si s kakaem typicky spojujeme.

Čokoláda Květy a pomeranče, Čokoládová manufaktura Ajala, 95 Kč (45g)

KREKRY NEJEN K TELEVIZI



Rychlé pohoštění pro návštěvu, zobání k televizi nebo lehká svačina na výlet, to jsou sýrové krečky se slunečnicí v bio kvalitě, bez palmového tuku, konzervantů, barviv a aromat. Jsou ideální alternativou k přesoleným a smaženým chipsům, mastným arašídům a zajímavým zpestřením pro každou příležitost. Obsahují celozrnné mouky, panenský olivový olej a slunečnicová semínka, dochucené jsou českým bio eidamem.

Bio krečky se sýrem a slunečnicí, Biopekárna Zemanka, 45 Kč (100g)

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: LIFTINGOVÉ SÉRUM PHOENIX ZNAČKY OMORFIA

Malý zázrak od Omorfie se vrací v novém, praktickém balení s pumpičkou! Jarní detox vaší pleti nebyl nikdy snazší. Liftingový krém lehké konzistence vyhlazuje vrásky, pleť vypíná, hydratuje, vyživuje, nádherně zjemňuje, sjednocuje a také zesvětluje pigmentové skvrny.

Phoenix potěší ty z vás, kteří si pochvalují lehké konzistence, které pleť zanechají bez mastných stop. Tento krém je totiž vytvořený na bázi vody (hydrosol z neroli) obsahující květ hořkého pomeranče. Kromě výtažku z neroli, který pleť krásně vypíná, obsahuje také přírodní vysokomolekulární kyselinu hyaluronovou, která pleť perfektně hydratuje a sjednocuje. Obsažený extrakt z mořských řas *Chodrus Crispus* kůže chrání a efektivně zpevňuje. Výtažek z květu *Spilanthus Acmella* stimuluje tvorbu kolagenu a pečuje o pokožku zevnitř.

V krému nechybí ani potřebné vitaminy, jako je vitamin B3, zesvětlující pigmentové skvrny a sjednocující tón pleti, a vitamin E nezbytný pro zachování zdravé pleti a ochranu před UV zářením. Obsažené oleje – opunciový, jojobový, hroznový, meruňkový a pupalkový – jsou vysoké kvality a mají aromaterapeutické účinky.

○ KOSMETICE OMORFIA

- stačí pouze 3 kroky ke krásné pleti
- stará se o vaši pleť i nitro díky pečujícím rituálům
- do každého produktu vložena afirmace „Svůj život mám ve svých rukou“ a „Právě teď mohu začít žít svůj vysněný život“, které na sebe navazují
- aromaterapeutické účinky podporující prožitek z péče
- recyklační program – obaly opakovaně používáme
- 100% přírodní (více než 90% v BIO kvalitě)
- netestovaná na zvířatech, veganské složení potvrzené slunečnicí
- ručně a v nízkých nákladech vyráběná kosmetika
- černé sklo pro zachování perfektní kvality ingrediencí
- základem kosmetiky je super přísada moringový olej
- část výtěžku z prodeje této kosmetiky věnujeme nadaci Sázíme stromy

K dostání na www.omorfia.care.



Bud'te
v obraze
jen za
474 Kč!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Etiketa v salonu: Kosmetický jazyk
- ❖ Anti-age bojovníci
- ❖ Trendy, které hýbou světem krásy
- ❖ Aby vám léto slušelo
- ❖ Jak vést úspěšný salon
- ❖ Krása a zdraví ze spíže a ledničky

**DALŠÍ ČÍSLO VYJDE
22. ČERVENCE 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 inzerce a PR článků.

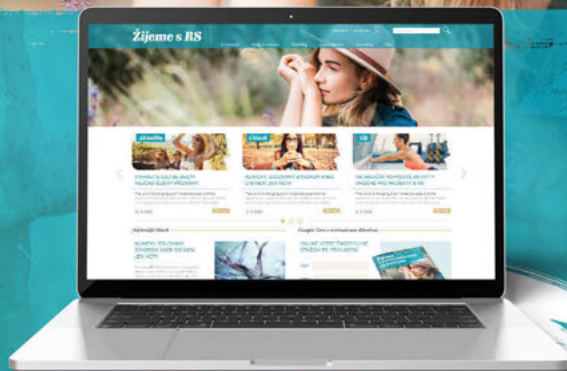
Toto číslo vyšlo 20. 5. 2021

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

Zajímavé články, rozhovory a informace pro pacienty, zábavné soutěže o ceny. To vše a ještě více naleznete v našem časopise, na webu a také na facebookových stránkách. Připojte se k nám.



Časopis, který je ZÁJEMCŮM ZASÍLÁN ZDARMA, vychází 2krát ročně.

www.zijemesRS.cz

Objednávky časopisu Žijeme s roztroušenou sklerózou můžete zasílat na adresu:

We Make Media, s. r. o., Italská 1583/24, 120 00 Praha 2, nebo na e-mail: info@zijemesrs.cz. Časopis lze objednat i telefonicky na čísle: +420 778 476 475.

vitalní senior

Vitalitou ke spokojenosti



www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

Vizí webových stránek je reflektovat zájmy a životní styl této cílové skupiny.

Portál www.vitalnisenior.cz je neefektivnější 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.



tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

