

KOSMETIKA

& Wellness

červenec-srpen 2021

89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

Sport a kosmetika
- jde to dohromady?

Co hýbe
světem krásy?

Etiketa
V SALONU

Pozvedněte péči o svou pleť na vyšší level!
Jak na to, radí Ing. Alexandra Fričová
z Kliniky krásy PHYRIS



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

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

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



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

☞ Jaké možnosti nabízí estetická medicína.

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

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

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

KOSMETIKA & Wellness
březen-duben 2021
89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

Vyplatí se vzdělávání kosmetiček?

Cena není lék na covid

Klíč ke krásným křivkám

„Zdraví člověka a smysl pro humor či humor samotný je pro lékaře dobrým pomocníkem“
Bodýgu

KOSMETIKA & Wellness
květen-červen 2021
89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

Jak se vyhnout vlasové pohromě

Ošetření pro princezny

Co se děje pod rouškou?

„Jako spolupracovnice hledáme osobu“

KOSMETIKA & Wellness
leden-únor 2021
89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

Omlazující MŘÍŽKY

Posílme svou obranyschopnost!

Chudák pleť v zimě!

„Čeká nás společná skvělá budoucnost, věří Alena Jirů, obchodní a marketingová ředitelka společnosti Eberlin Biocosmet“
Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a
www.kosmetika-wellness.cz

Budte
v obraze jen
za 474 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o krásě, zdraví
a estetice



Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz



SMAŽME STOPY STRESOVÉHO OBDOBÍ!

Roušky, respirátory, ucpávky, náhubky... Tak jsme říkali nenáviděnému módnímu doplňku, když jsme ho z obličeje téměř nikde nesměli sundat. Jen pojem maska v naší zemi nezdolal. A to je dobře. Stále masku chápeme jako zkrášňující kosmetickou záležitost. V dnešním čísle se právě obličejovým a tělovým maskám věnujeme.

Chybět nemůžou ani typické letní rady, jakou kosmetiku si vzít s sebou a jak si poradit s drobnými zdravotními problémy, jak o tělo pečovat po sportovním výkonu, aby vaše prázdniny nebo dovolená byly opravdu zaslouženě pohádkové.

Věnovat se budeme i vlasové péči, protože se ukazuje, že ztráta vlasů je velké pocovidové téma. Skočíte si s námi také do salonu Sothys, abyste se dozvěděli, jak pečovat o obličej, aby zářil a zmizely z něj stopy stresového období, které už snad máme za sebou.

Dozvíte se také, jaké kosmetické trendy právě hýbou světem a jaké kolují mýty o plastické chirurgii. A chybět nebudou ani rady našich odborníků, jak vést úspěšný salon. Nebudu všechno vyjmenovávat, obraťte list a můžete se začít. Přeju krásné léto, s občasnými mráčky, ale jen na obloze.

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

Hana Profousová

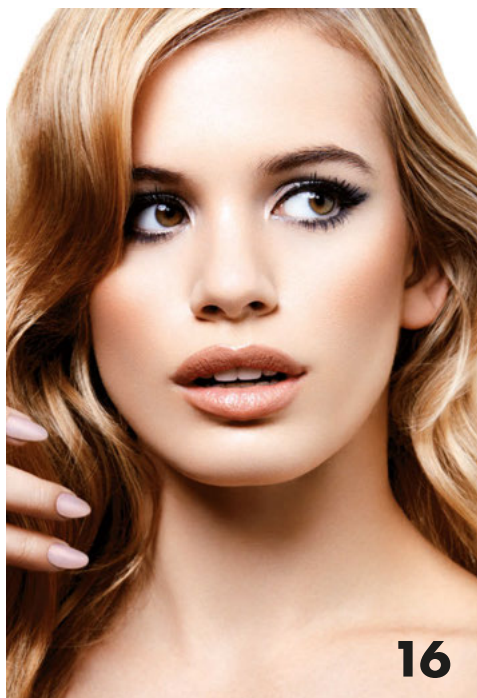
Z VAŠICH DOPISŮ

V minulém čísle se mi moc líbil článek 10 otázek, na které se klienti stydí zeptat. Autor přesně vystihl, jak se mnohé z nás cítí, když jdou poprvé na ošetření, které neznají, jak se bojí, aby se neztrapnily, jiné nevědí, jak hodně se budou muset svléknout, a podobně. Je dobré počítat s tím, že stále vyrůstají nové generace klientů, kteří určité situace zažívají poprvé. Kosmetičky by na tento fakt měly myslet a všechno vysvětlit, aby byla návštěva kosmetického salonu opravdu relaxací.

Petra M.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



16

O PÁR CENTIMETRŮ MÉNĚ 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

KRÁSNÉ LETNÍ NOHY 8
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

ETIKETA V SALONU:
KOSMETICKÝ SLOVNÍK 10
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA,
KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI
UŽ 40 LET

JAK OVLIVNIT KLIENTY,
ABY SI VYBRALI VAŠE SLUŽBY
A PRODUKTY 12
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO
PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST
ÚSPĚŠNÝ SALON

POŘÍDTE SI VĚJÍŘE! 16
KRÁSNÉ ŘASY - TO JE HLAVNÍ BEAUTY TREND
CELÉHO LETOŠNÍHO ROKU

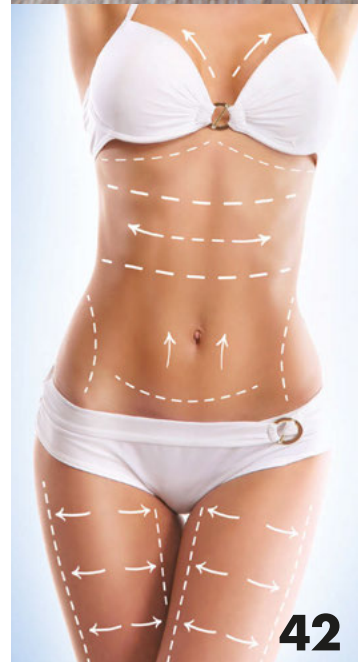
MASKOVANÁ KRÁSKA 20
SLOVO MASKA JSME V POSLEDNÍ DOBĚ
SLÝCHALY I VE ZCELA JINÉM VÝZNAMU, NEŽ
JSME ZVYKLÉ. TEĎ SE VRAŤME K PRAVÉMU
VÝZNAMU TOHO SLOVA: MÁ VYLEPŠIT
VZHLED NAŠEHO OBLIČJEJE I TĚLA

KOSMETICKÁ ALCHYMIE 24
SKVĚLÉ JE ZAŽÍT KOSMETICKOU PÉČÍ
NA VLASTNÍ KŮŽI. ALE ZAJÍMAVÉ JE
I PŘIHLÍŽET, KDYŽ ODBORNICE PRACUJE
NA CIZÍM OBLIČJEJI. V TOMTO PŘÍPADĚ
V SALONU INSTITUT DE BEAUTÉ & SPA

KOSMETIKA CESTUJE S NÁMI 30
NEZAPOMEŇTE SI V ZAVAZDLE VYHRADIT
MÍSTO PRO KOSMETICKÉ POTŘEBY.
POMŮŽOU VÁM PODTRHNOUT KRÁSU
A CHRÁNIT ZDRAVÍ

PLÁŽOVÉ VLNĚNÍ 32
PŘI POBYTU U VODY MUSÍME PŘES DEN
CHRÁNIT SVOU HŘÍVU PŘED SLUNCEM,
VEČER ALE CHCEME VYPADAT ATRAKTIVNĚ. JAK
SE TYTO DVĚ POTŘEBY DAJÍ SKLOUBIT?

DĚLEJTE „KSICHTY“! 34
PŘEMÝŠLÍTE, JAK JEŠTĚ LÉPE OŠETŘOVAT TVÁŘ,
ABYSTE ZAHNALY ZNÁMKY STÁRNUTÍ?
ZKUSTE DO KAŽDODENNÍ PÉČE ZAŘADIT
OBLIČEJOVOU JÓGU



DOKONALÉ TĚLO

CO HÝBE SVĚTEM KRÁSY? 36

VŠECHNO SE RYCHLÝM TEMPEM VYVÍJÍ, TAKŽE KOSMETICKÁ PÉČE A ESTETICKÁ MEDICÍNA NEMŮŽOU ZŮSTAT POZADU. JAKÉ TRENDY JSOU PRO TENTO SEGMENT V SOUČASNÉ DOBĚ CHARAKTERISTICKÉ?

LETNÍ CESTOVNÍ BALÍČEK 38

LÉTO – TO JE DOVOLENÁ A PRÁZDNINY!
CO K NIM POTŘEBUJEME?

ZDRAVÍ A ŠTÍHLÍ JAPONCI 41

NOVINKY ZE SVĚTA

PLASTIKY JSOU JEN PRO CELEBRITY 42

TAKÉ OBČAS SLÝCHÁTE TENTO NÁZOR? NEBO ŽE OPERACE NENÁVRATNĚ ZMĚNÍ OBLIČEJ? PRAVDA JE TAKOVÁ, ŽE NA KLINIKY PLASTICKÉ CHIRURGIE PŘÍCHÁZEJÍ „OBYČEJNÍ“ LIDÉ VÍC, NEŽ SI MYSLÍME

SPORT A KOSMETIKA

– JAK TO JDE DOHROMADY? 44

AŤ UŽ SE SPORTOVCI VĚNUJÍ SVÉ ZÁLIBĚ REKREAČNĚ, ANEBO VRCHOLOVĚ, VŽDY CHTĚJÍ VYPADAT PŘITAŽLIVĚ. A NEJEN TO. KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY JIM PROSPÍVAJÍ PŘED VÝKONEM A USNADŇUJÍ RELAXACI PO NĚM

NA OTEKLÉ NOHY PLATÍ LYMFODRENÁŽE 46

MÁME TOHO PROSTĚ MOC. CELÝ DEN NA NOHOU A KDYŽ SE VEČER KONEČNĚ DOSTANEME DO KLIDU A POHODY, CÍTI ME, ŽE NOHY BOLÍ, BRNÍ A NĚKDY NEPŘÍJEMNĚ OTÉKAJÍ OKOLO KOTNÍKŮ. CO S TÍM?

VŠE PRO ZDRAVÍ

ZNÁTE LÉČIVOU SÍLU SOLI? 48

SŮL JE UŽ PO TISÍCE LET POUŽÍVÁNA JAKO ÚČINNÝ LÉK PŘI ÚZKOSTECH, NESPAVOSTI, DÝCHACÍCH OBTÍŽÍCH NEBO ONEMOCNĚNÍ KŮŽE. TUŠÍTE, CO VŠECHNO „OBYČEJNÝ“ MINERÁL S VAŠÍM ZDRAVÍM DOKÁŽE?

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

CÍSAŘSKÝ RELAX U PERLY SOLNÉ KOMORY 50

NIKOLIV NÁHODOU SI CÍSAŘ FRANTIŠEK JOSEF I. ZVOLIL ZA SVÉ LETNÍ SÍDLO SOLNOU KOMORU.

TUK NENÍ STRAŠÁK 53

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ
O ZDRAVÍ A KRÁSE

ZDRAVÍ A KRÁSA ZE SPÍŽE A LEDNÍČKY 54

JSME TO, CO JÍME. TRADOVANÉ MOUDRO, KTERÉ SE MNOHA ZPŮSOBY ODRÁŽÍ V JAZYCE, POTVRZUJÍ I VĚDECKÉ VÝZKUMY. ZDRAVÍ, TĚLESNÉ I DUŠEVNÍ, STEJNĚ JAKO VZHLED OVLIVŇUJE VELMI ZÁSADNĚ NAŠE STRAVA

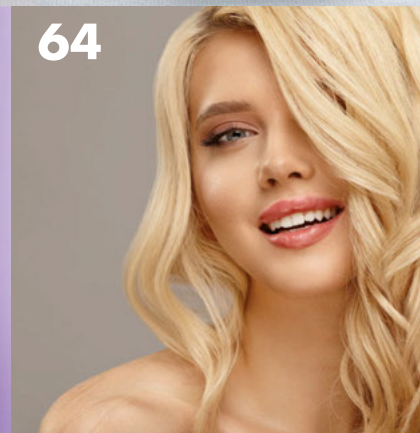
46



60



64



LÉTO NA SVĚŽÍ VLNĚ 57

BĚHEM HORKÝCH LETNÍCH DNÍ VYHLEDÁVÁME LEHKÁ, ZDRAVÁ A OSVĚŽUJÍCÍ JÍDLA. MÁME PRO VÁS TIPY NA POCHOUTKY, KTERÉ BLESKOVĚ DODAJÍ ENERGII, NEUBLÍŽÍ FIGUŘE, A NAVÍC SKVĚLE CHUTNAJÍ

HŘEŠTE S CHUTÍ! 58

AZTÉKOVÉ VĚŘILI, ŽE KAKAOVÉ BOBY JSOU DAREM OD BOHA MOUDROSTI. A TEN BY NÁM PŘECE NEVĚNOVAL NIC ŠKODLIVÉHO!

LÉTO = RELAXACE 59

A RELAXACE TO ZNAMENÁ HLAVNĚ KOUPÁNÍ A DALŠÍ VODNÍ RADOVÁNKY. SKVĚLÉ MOŽNOSTI NABÍZÍ AQUAPALACE PRAHA – NEJVĚTŠÍ AQUAPARK V ČESKÉ REPUBLICE!

JAK SI OSVOJIT NOVÉ NÁVYKY 60

UDĚLÁTE-LI DENNĚ JEN JEDNU MALOU POZITIVNÍ ZMĚNU TÝKAJÍCÍ SE ZDRAVÍ NEBO JAKÝCHKOLIV NOVÝCH NÁVYKŮ, UŽ ZA TÝDEN UVIDÍTE POKROK

PŘÍRODA UZDRAVUJE (4) 62

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

KDYŽ JDOU VLASY NA VANDR 64

V POSLEDNÍ DOBĚ SE ZVÝŠIL POČET LIDÍ STĚŽUJÍCÍCH SI NA ZTRÁTU VLASŮ. ZE VŠEHO NEJVÍC JE NA VINĚ PODLE ODBORNÍKŮ STRES, KTERÉMU JSME BYLI V PANDEMII VYSTAVENI

O PÁR CENTIMETRŮ MĚNĚ

Kosmetické salony GERnétic nabízejí nový typ tělového ošetření – zeštíhlující anti-age zábal z mořských řas Enveloppement Minceur. Pomáhá redukovat objem těla a zároveň omlazuje pokožku. Zásahu na tom má trojice mořských řas, která působí v dokonalé synergii. Složení tělového wrapu plné minerálů, vitaminů a stopových prvků je ideální vzpruhou pro oživení fyziologických procesů v kůži včetně buněčného metabolismu. Bojuje proti stárnutí kožní tkáně. Mimo to ale také pomáhá redukovat objem těla. Účinek je okamžitý, jelikož stimuluje lymfatický i krevní oběh, zbavuje pokožku odpadních látek a přebytečných tekutin. Napomáhá tak k odstranění celulitidy.



Estetické střípky



DESTIČKY NA VLASY

Pokud vám vypadávají vlasy po chomáčích, je zapotřebí zajít k lékaři a stanovit léčbu. Vsaďte na ošetření krevní plazmou obohacenou o krevní destičky (A-PRP). Tato vědecky podložená metoda využívá regenerativní a hojivé účinky krevních destiček a růstových faktorů, které se přirozeně vyskytují v krvi. „Z malého vzorku pacientovy krve lékař izoluje krevní plazmu bohatou na krevní destičky a růstové faktory,“ popisuje metodu MUDr. Ilona Gutwaldová z Polikliniky I.

P. Pavlova a pokračuje: „Příprava trvá zhruba deset minut. Plazma se aplikuje injekcí do vlasové pokožky, což vede k regeneraci v oblasti vlasové cibulky, k většímu prokrvení pokožky hlavy a ke stimulaci podkoží a růstu vlasů. Zlepší se vitalita, barva a jas vlasů, zpomalí se vypadávání a aktivuje se růst kadeří. Metoda využívá přirozených vlastností lidského těla, čímž se minimalizují rizika včetně alergické reakce.“

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

– INSPIRACE MGR. LADISLAVA KAVANA, GERNÉTIC ČMELÁK ANEB ODHOĎTE PŘEKÁŽKY VE SVĚ HLAVĚ

Vědci z oblasti biologie a fyziky spočítali, že čmelák nemůže létat. Čmelákovi to ale nikdo neřekl, a tak si klidně létá.

Každý z nás může „cokoliv“, jen někde vzadu máme uloženo, proč to nepůjde. Jsou to hluboce uložené informace, věty, které nám někdo řekl, které jsme četli, které nás omezují...

Když ale chceme, tak můžeme téměř cokoliv. Vzpomeňte si na čmeláka. Stačí odhodit „vlastní“ překážky v hlavě a snažit se toho dosáhnout.

Je to jen v hlavě.



CÍTÍTE SE POD PSA?
NAPRAVÍ TO KOUPEL
PLNÁ MANDARINEK
A MANDLOVÉHO
ESENCIÁLNÍHO OLEJE.
POSTARÁ SE O NI
„ČTYŘNOHÝ PŘÍTEL“
PUPPY LOVE, KTERÝ VYKOUZLÍ HROMADU
VOŇAVÝCH BUBLINEK.



JEDNODUCHÁ A EFEKTIVNÍ

Produkty molekulární kosmetiky (vycházející z buněčných procesů na molekulární úrovni) přináší efektivní péči s jednoduchým použitím, která regeneruje, hydratuje, chrání a vyživuje pokožku. Přípravky v sobě propojují unikátní aktivní látky, často vůbec poprvé použité ve světě kosmetiky, s mocnými přírodními extrakty. Zástupcem této filozofie je např. kosmetika Dr. Barbara Sturm, která se za necelé tři roky na našem trhu těší velkému zájmu. Srdcem všech přípravků je výtazek ze šruchy zelné, tzv. „fontány mládí a zdraví“, jejíž blahodárné omlazující účinky byly známy už v antickém Řecku a která je nedílnou součástí čínské medicíny. Tajemstvím šruchy je enzym telomeráza působící jako mocný antioxidant a ochrana před záněty. Mimo to obsahuje ve vysoké koncentraci přírodní glutathion, silný antioxidant, vitaminy A, E a C, omega-3 mastné kyseliny a kyselinu A-linolenovou, které chrání pokožku před volnými radikály a předčasným stárnutím, navrací jí pružnost a zpevňují ji.



Dr. Barbara Sturm

5 KROKŮ PRO PRODLOUŽENÍ OPÁLENÍ

Sníte o krásném, přirozeném a dlouhotrvajícím opálení? Dobrá zpráva, je to možné! Naše tajemství: jdeme na to postupně, pečujeme o svou pleť před, během a po opalování. Objevte 5 tipů pro krásné a dlouhotrvající opálení.

1. PŘÍPRAVA POKOŽKY!

Pokud vám pobyt na slunci poskytne zdravou záři, zvýší produkci vitamínu D a zvýší naši hladinu serotoninu (hormonu štěstí!), nelze jednoduše říct, že představuje jen hrozbu pro naši pokožku. Pro ochranu před sluncem pokožka aktivuje svůj přirozený systém sebeobrany – **opalování!** Připravením pokožky před slunečním zářením vhodným opalovacím krémem jí nabídnete hladký přechod. Melanin, zodpovědný za ochranu a pigmentaci pokožky, postupně zvyšuje svou produkci a opálení je stimulováno postupně.

Zamilujete si naši akcelerační pěnu **Magic Mousse à Bronzer**, která pokožku postupně připravuje na rovnoměrné opálení. Díky jemným tónům bergamotu, vanilky a jasmínu je její aplikace skutečným okamžikem potěšení. Aplikujte 30 dní před opalováním.

2. OCHRANA PRO DLOUHOTRVAJÍCÍ OPÁLENÍ

Za naše opálení jsou zodpovědné ultrafialové (UV) paprsky, které ale také upravují DNA kožních buněk a poškozují je. Pokožka má přirozené systémy vnitřní ochrany, ale když je vystavena slunci po delší dobu a bez ochrany, je to na ní příliš a již nemůže tuto dysfunkci napravit. Buňky jsou poté trvale poškozeny, zejména způsobují předčasné stárnutí pokožky, někdy pigmentové skvrny, které v nejzávažnějších případech mohou vést k rakovině kůže.

Abyste se co nejlépe chránili před UV zářením a předešli spálení, je nezbytný opalovací krém. Na rozdíl od všeobecného přesvědčení vám to nijak nezabrání v opalování, a to ani při vysokém SPF! Opětovně nanášejte opalovací krém každé 2 hodiny a opalujte se ve vhodnou dobu. Získáte bezchybné opálení, které vydrží.

3. INTENZIVNĚ A ČASTO HYDRATUJTE

Pokožka vystavená slunci velmi rychle vysychá. Pro dlouhodobé opálení posilujeme regenerační účinek pokožky díky hydratační péči po opalování. Tím se rekonstruuje hydrolipidický film a uvolní se napětí, které může být po opalování pociťováno.

Chcete-li zklidnit vaši přehřátou pokožku, dejte jí šanci! Zklidňující **Hydra-Fresh Gel Réparateur** péče po opalování pro obličej a **Refreshing Gelée Coco** pro tělo a obličej poskytují pohodlí a hydrataci a vaše opálení vydrží déle. Jejich ultra svěží a lahodné gelové textury jsou pro pokožku potěšením.

Hydratace zevnitř také pomáhá pokožce správně se zotavit, takže neváhejte pít hodně vody!

4. JEMNÉ ČIŠTĚNÍ POKOŽKY

Zbytky solí, písku, chloru a slunečních filtrů vysušují a dráždí pokožku. Sprchový gel po opalování **Merveilleuse Gelée de Douche** jemně eliminuje všechny nečistoty a vyživující vlastnosti rostlinných olejů obsažené v gelové struktuře změkčují pokožku, která, jakmile bude zbavena všech nečistot, se bude moci řádně regenerovat. Důkladným vyčištěním pokožky také předejdete drobným nedokonalostem a pupínkům, které by se mohly objevit a narušit krásné, rovnoměrné opálení.

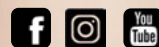
5. SPRÁVNÁ STRAVA PRO KRÁSNÉ OPÁLENÍ

Dopad stravy na pokožku je dobře znám, takže není divu, že některá jídla podporují opalování a mohou ho prodloužit. Náš oblíbený: karotenoid a hlavně beta-karoten. Stimuluje produkci melaninu, a proto bude působit na barvu naší pokožky. Košík naplňte mrkví, řepou nebo dokonce meruňkami.



PAYOT

PARIS



www.payot.cz @payotcz #sunny

Restart *mládk*

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



CO OČI NEVIDÍ...

... ale srdce bolí. Bývá to oblast intimních partií, která nám po porodu nebo věkem působí problémy. Mnoho žen investuje spoustu peněz a času do péče o vzhled svého obličeje, jenž se snaží omladit. Jen málo z nich si uvědomuje, jak důležité je pečovat také o své intimní partie. A to nejen kvůli zdraví, ale i v rámci zlepšení sexuálního života! Ze všech intimních problémů se asi nejčastěji objevuje únik moči, který může být způsoben povoláním svalů pánevního dna po porodu nebo v menopauze. Jsou to ale také opakované záněty, které donutí řadu žen hledat odbornou pomoc. Tuto potíž může vyřešit frakční laser. Po ošetření se spustí regenerační proces, při němž se tkáň obnoví již za několik málo týdnů. Po terapii dochází k posílení vaginální sliznice, ale i k obnově správného pH intimních partií, jež pomáhá v pochvě udržet přirozenou ochrannou bariéru a tím účinně bojuje proti infekcím. Výsledkem je zdravá vaginální tkáň, která snižuje problémy s inkontinencí a zaručuje ženě plnohodnotný a šťastný sexuální život.

KRÁSNÉ LETNÍ NOHY

Mnohé z nás se raději trápí v kalhotách, než by vystavily na odív nohy prokvetlé modrofialovými žilkami nebo dokonce s křečovými žilami. Víte, že byste se tohoto problému mohly zbavit ještě tohle léto? Zeptali jsme se odborníka na žíly – a ty křečové především – MUDr. Oty Schütze, co se ještě teď dá udělat pro nohy. „V teplejších měsících si pacienti všimají zhoršení nepříjemných příznaků křečových žil. Vyšší teploty rozšiřují žíly, nohy jsou tím pádem ještě těžší, oteklejší a bolavější než třeba na podzim, rovněž tak komplikace jsou v létě častější,“ vysvětluje negativní vliv tepla na varixy primář Žilní kliniky. „Další riziko spojené s létem jsou dlouhé cesty na dovolenou, kdy člověk sedí dlouho na jednom místě, aniž by si protáhl nohy. Můžou tak vzniknout drobné, ale i větší a životu nebezpečné trombózy neboli krevní sraženiny v žilách, které v krajních případech končí až plicní embolií.“ Problém křečových žil se podle odborníka dá vyřešit za týden. „Při vyšetření zhodnotíme stav barevným ultrazvukem a diagnostikujeme, jaké typy léčby zvolit a jak je nakombinovat. Léčba je ambulantní, pacient tedy po operaci odchází po svých domů. Rekonvalescence je krátká – druhý den můžete do práce, po týdnu můžete s kompresivními punčochami na kolo a po dvou týdnech se můžete jít koupat,“ uklidňuje obavy o dlouhé rekonvalescenci doktor Schütz. „Nedoporučuji se však během prvních šesti týdnů opalovat na slunci. Na kůži by se mohly objevit pigmentové skvrny v místech, kde se operovalo.“



Stav před zákrokem a po něm

NEPLAČTE NAD ZTRÁTOU VLASŮ!

Covidová doba nás stála spoustu nervů a mnohé i spoustu vlasů. Odborníci se shodují, že do čtyř měsíců po prodělání nemoci by se situace měla zlepšit. Velké problémy může prozatím vyřešit paruka nebo moderní metoda: tetování vlasů. Procedura trichopigmentace, tedy tetování vlasů, je rychlým řešením problému. Ideální je pro ženy a muže, kteří chtějí zamaskovat kompletní nebo částečnou ztrátu vlasů, zbavit se lysých míst, schovat jizvy z úrazů či operací v oblasti růstu vlasů a znovu získat sebedůvěru. Postup je založen na technologii zavádění pigmentu do horních vrstev pokožky hlavy speciální tenkou jehlou, která umožňuje imitování vzhledu vlasových folikulů a jednotlivých vlasů. Specialista při proceduře ručně kreslí každý vlas vzhledem k aktuální linii, hustotě a barvě tak, aby výsledek vypadal co nejpřirozeněji. Barvicí pigmenty byly vyvinuty speciálně pro trichopigmentaci, mají vlastnosti léčivého přípravku, jsou certifikovány a nezpůsobují alergické reakce. Vzhledem k tomu, že je pigment navržen přímo pro tuto proceduru, nemění barvu ani se nerozptyluje. Paleta použitelných odstínů tohoto pigmentu je velmi široká, což umožňuje vybrat pro oblast vyžadující proceduru vždy ten nejpřesnější tón.



ment navržen přímo pro tuto proceduru, nemění barvu ani se nerozptyluje. Paleta použitelných odstínů tohoto pigmentu je velmi široká, což umožňuje vybrat pro oblast vyžadující proceduru vždy ten nejpřesnější tón.

ZBAVTE SE PROBLEMATICKÝCH PARTIÍ

Přestože pravidelně cvičíte, jsou partie, které se vám přes veškerou snahu nedaří vytvářet. Navíc se vlivem sedavého zaměstnání, životního stylu, přibývajících roků a v případě žen díky těhotenství vaše tělo pomalu, ale jistě mění. Boky, břicho či stehna nabírají na objemu rychleji než kdykoliv předtím. Pomocť vám může dnes nevyhledávanější a zároveň nejúčinnější metoda odstranění tuku - laserová liposukce SlimLipo, při níž lze během jednoho zákroku odsát nadbytečný tuk i z více partií najednou. „Velkou výhodou SlimLipo je, že předchází vzniku nerovností a kožních převisů. Zároveň stahuje a vypíná pokožku, a to s minimální rekonvalescencí,“ vysvětluje specialista na tumescenční a laserové liposukční techniky MUDr. Tomáš Paduch z Kliniky YES VISAGE.



INZERCE

Přemýšlíte o plastice prsou, liftingu nebo liposukci?

Svěřte se do rukou nejlepších odborníků.

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

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

KLINICKÉ
CENTRUM

12 let zkušeností

www.iscare.cz

 **ISCARE**



ETIKETA V SALONU: KOSMETICKÝ SLOVNÍK



MIROSLAV SPILKA

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

Trudovitá pleť se sklonem k drobným nedostatkům a s nadprodukcí seba zpravidla vyžaduje podporu ve formě pravidelného enzymatického peelingu, který napomůže deskvamaci svrchních vrstev epidermis alespoň třikrát týdně.

Na některé pokožce se snadno tvoří vrásky. To je možné ovlivnit pravidelnou péčí a dostatečným přísunem vody. Dodržováním pitného režimu a používáním vhodných kosmetických přípravků, které podporují hydrataci, to můžete zásadně zpomalit.

Která z těch dvou vět se vám líbí víc? Ta první zní hodně odborně, a přesto je to naprostá hloupost. Ta druhá používá civilnější jazyk, nic nepředstírá a mluví pravdu.

Kolikrát jste se setkali s kosmetickým výrobkem, který měl **obal s přelepeným textem** třeba spolu s výčtem ingrediencí INCI. Pokud jste ho ze zvědavosti strhli tak jako já, pod ním jste pak mohli najít text na první pohled úplně stejný. Někdy je to jako hra „najdi 10 rozdílů“. To se totiž výroba trochu předběhla a legislativa mezitím uložila výrobci některou látku ve složení nepoužívat

a nahradit ji jinou. A tak tomu nešťastníkovi nezbývá než změnit recepturu a přelepit již hotové obaly. Jinou perličkou bývá ale změna textu. Tady zase mohli zaspat firemní právníci, anebo naopak byli pozorní a na poslední chvíli text sladili s novými předpisy.

Texty a sdělení na obalech výrobků na to nevypadají, ale každé slovo bývá zváženo a zkoumáno týmem marketérů, obchodníků a právníků sto a jedenkrát. Musí velmi stručně říct to podstatné, vyvolat zájem a představu, ale neslibovat neověřené a netvrdit nemožné. Proto můžete stále dokola číst, že A podporuje B, napomáhá C, působí preventivně na D a při pravidelném používání 6x denně *můžete* předejít zkáze. Přímé tvrzení, že výrobek odstraní vrásky do 3 týdnů je pro výrobce totiž ošemetné tvrzení a riskuje poříže.

„Kosmetický slovník“ používají denně kosmetičky a pleťové konzultantky v parfumeriích. Jak jsme viděli na začátku, nadužívání výrazů ze slovní zásoby farmacie, dermatologie nebo chemie ještě není zárukou odbornosti a komplikovaný jazyk může jen zakrývat nerozhodnost nebo neznalost. Nerozumíte? Školená kosmetička by vám své doporučení

měla umět vysvětlit i méně komplikovaným slovníkem. Naštěstí úroveň kosmetických služeb u nás v poslední době roste závratným tempem a jejich provozovatelé využili nechtěné pauzy k vlastnímu studiu a vzdělávání. V drtivé většině se proto na ně můžete spolehnout.

Šroubovaný jazyk bývá také důsledkem bídného **překlada** z cizího jazyka. Zvláště francouzština nebo angličtina si libují ve vzletných a dramatických větách, které v češtině znějí jako od cirkusového vyvolávače. Pokud dnes chce nějaká značka prorazit na trhu, měla by ke svým klientům přistupovat nekomplikovaně a upřímně. Neslibovat nemožné a nevyvolávat nadnesenými větami nespelnitelná očekávání. Důvěrný vztah mezi značkou a klientem se navazuje přesně takhle.

A protože patřím mezi ty, kdo se tvorbou textů tohoto oboru již delší dobu zabývá, prozradím vám, že i mně někdy docházejí slova. Abych se neopakoval, musím hledat stále nové výrazy pro epidermis, pokožku, pleť, kůži, pleťový reliéf, kožní bariéru... prostě pro tu část z nás, kterou nastavujeme s větším či menším úspěchem světu na odív. **Pokud najdete nové pojmenování, napište mi.** Rád je brzy využiju.

MEZNÍK V HISTORII ZÁSILKOVNY



„Služba Zásilkovna domů je pro čtenářky Kosmetika & Wellness nejlepší volbou,“ říká Simona Kijonková, zakladatelka Zásilkovny a CEO skupiny Packeta.

Zásilkovna koncem června oznámila spuštění vlastního doručení na adresu. Proč jste se rozhodli pro takové řešení?

Spuštění vlastní služby doručení zásilek na adresu je dalším důležitým mezníkem v historii Zásilkovny. Klíčovým momentem, kdy jsme se rozhodli obměnit náš byznys model a doplnit další produkt doručení na adresu, byl březen loňského roku. Tehdy dramatickým způsobem vzrostl počet přepravovaných zásilek k zákazníkům na adresy domů. Zároveň nám ale naši externí partneři, kteří pro nás službu provozovali, omezili množství zásilek, které nám za den mohli přepravit. Věděli jsme, že se do takové situace můžeme dostávat opakovaně v dalších pandemických vlnách a pokud to zásadně nezměníme, není z toho úniku. Dlouhodobě jsme se také potýkali s kvalitou doručení u externích doručovacích partnerů. Z těchto důvodů padlo klíčové rozhodnutí spustit vlastní službu doručení na adresu Zásilkovna domů.

Co konkrétně spuštění služby Zásilkovna domů znamená?

Od začátku července poskytujeme službu doručení na adresu zcela ve vlastní režii Zásilkovny a můžeme tak našim zákazníkům přímo garantovat kvalitu a rychlost doručení. Naším cílem je samozřejmě, podobně jako u služby doručení na výdejní místo, doručovat drtivou většinu zásilek v režimu do druhého dne.

Doručení na adresu ale dnes provozuje většina dopravců, v čem jste lepší?

Na první pohled je služba **Zásilkovna domů** skutečně podobná jako řada dalších, v řadě věcí se ale liší a je v řadě věcí unikátní. Do procesu doručování zásilek na adresu bude zapojena síť mikrodep, které byly nově vytvořeny na vybraných výdejních místech Zásilkovny po celé České republice. Vedle kmenových řidičů Zásilkovny budou zásilky doručovat také řidiči společnosti Zavezu patřící do skupiny Packeta, a to v rámci programu Jezdí s námi. Nesporným benefitem služby Zásilkovna domů pro zákazníka je také to, že když ho nezastihneme doma, uložíme mu zásilku na výdejním místě, které je poblíž, a má tak stále možnost vyzvednout si zásilku ještě tentýž

den. Máme nejširší síť výdejních míst v Česku i na Slovensku, takže zákazník bude mít zásilku po ruce. Můžeme se také pochlubit krátkým doručovacím oknem, které je aktuálně nastavené na dvě hodiny, ale postupně se ho budeme snažit snížit na 90 minut. To bychom však nebyli my, kdybychom to nechtěli ještě zkrátit, a to na 60 minut.

Jak jste na tom s cenou?

Cena služby Zásilkovna domů pro e-shopy začíná na 79 Kč bez DPH, pro zaslání mezi fyzickými osobami je to částka 115 Kč včetně DPH. Na trhu tak patříme k nejlevnějším.

Co byste vzkázala našim čtenářkám – proč by vaši službu měly využít?

Jsem žena, která miluje módu i kosmetiku, a když mi například dojde moje oblíbená rtěnka, chci ji mít hned. A to jim naše nová služba dokáže nabídnout. Díky široké síti dep, mikrodep a výdejních míst umíme drtivou většinu zásilek doručit do druhého dne. V budoucnu si budou moci zákazníci vyzvednout zásilku také v našich Z-BOXech, což jsou naše automatická výdejní místa. Z-BOXy fungují 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Vaše čtenářky mohou skrze Zásilkovnu zásilky také posílat. Díky naší službě Mezi námi, která umožňuje posílání zásilek mezi fyzickými osobami, mohou podávat zásilky na více než 5400 výdejních místech – jednoduše zabalí svoji zásilku a bez front a čekání ji pošlou.

Zmiňovala jste mikrodepa, o co přesně jde?

Mikrodepa vznikla rozšířením spolupráce se stávajícími výdejními místy, která mají větší kapacitu pro umístění zásilek. Organicky doplňují síť našich stávajících 14 dep na území České republiky. V zásadě fungují jako klasická depa, jen jsou o něco menší.

Kolik mikrodep aktuálně máte a budete je navyšovat?

Nyní jich funguje 135 a jsou rozmístěna tak, aby pokrývala území celé České republiky. Pokud bude třeba, dokážeme jejich počet dále navýšit.

JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON

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



RADIM ANDĚL,
marketingový poradce
www.mujuksesnysalon.cz

Stalo se vám někdy, že jste si dali s klientkou opravdu práci, dopodrobna jí vysvětlili, jaké všechny účinné látky vámi nabízený produkt obsahuje, kolik z nich si firma nechala patentovat, jak dlouho jim produkt při správném dávkování vydrží, a nakonec jste zjistili, že si v parfumerii koupila úplně jiný a dražší výrobek od jiné značky? Nemohli jste pochopit, že jste ji nepřesvědčili i přesto, že se zajímáte o kosmetickou chemii a ukázali jste klientce, že váš výrobek má přece skvělé složení a je za rozumnou cenu?

Každý kupující rozumí funkcím a užítku, o kterých se je snažíte přesvědčit, protože sdělují fakta, která hledá a jsou pro něj samozřejmě důležitá. Ale při koupi produktů nebo služeb, ať se nám to líbí nebo ne, prostě lidé nepřemýšlejí a nejednají racionálně, ale nakonec vždy rozhodují pouze autentické pocity, emoce a prožitky, které v kupujících vzbudíte.

Klienti od vás totiž nekupují „jen“ samotný krém či sérum, ale kupují si od vás požitek, radost, krásu, očekávání, obdiv a vaše nadšení.

Jednoznačně to potvrzují odborné psychologické a marketingové studie a samozřejmě i osobní zkušenosti nás všech. Ovšem tím to zdaleka nekončí. Na základě medicínských výzkumů mozku se za použití funkční magnetické rezonance dokonce také zjistilo, že naše rozhodnutí ani neděláme podle své svobodné vůle! Online pohled do mozku v něm překvapivě ukázal,

že konkrétní centra, která jsou zodpovědná za určitá rozhodnutí a reakce, se aktivovala a zapojila až o několik vteřin dříve, než si to zkoumané osoby vůbec uvědomily a určitou akci provedly.

Je tedy zcela jasné, že naši běžnou realitu, stejně jako naše nákupní rozhodnutí, velmi významně ovládá naše podvědomí. Způsobuje, že jednáme podle určitých vžitých a naučených pravidel chování, jakýchsi mentálních zkratk, které mozek hojně využívá, protože si tím usnadňuje práci a nám život. Pokud bychom chtěli mít všechny podvědomé vlivy našeho chování hezky pohromadě, můžeme je zabalit do velkého balíku s názvem **KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ**.

A proč by nás to vlastně mělo zajímat? Protože pokud před touto skutečností nebudeme zavírat oči a pochopíme, jak některá kognitivní zkreslení fungují v praxi, můžeme daleko lépe porozumět chování a rozhodování našich klientů a využít toho v jakékoliv formě komunikace s nimi, stejně jako v následném prodeji našich služeb a produktů.

Pojďme si několik takových kognitivních zkreslení představit a ukázat si, jak jejich efekt můžete využít ve svých salonech:

1. PARALÝZA Z VÝBĚRU NEBOLI ROZHODOVACÍ PARALÝZA

Pro příklad použijme obecně velmi častou situaci z parfumerie, která vám jistě bude povědomá. Zákaznice si vybírala např. nový parfém nebo rtěnku a prodavačce řekla, jaký typ vůně má ráda nebo jaká barva

rtěnky se jí líbí. Prodavačka byla velmi milá, chtěla dámě maximálně vyjít vstříc, a proto jí dala vyzkoušet spoustu krásných novinek vůní a několik různých odstínů zvolené barvy. Ale i přes veškerou její snahu si nakonec zákaznice nevybrala ani jednu a se slovy „já si to ještě rozmyslím“ odešla.

Rozhodovací paralýza nás ovlivňuje tím způsobem, že pokud máme na výběr z příliš mnoha možností, většinou si nevybereme žádnou.

Jak toho využít v salonu?

Často je v salonech vidět zbytečně široká nebo komplikovaná nabídka služeb. Stejně jako to dělají v úspěšných restauracích, i vy ve vašich salonech omezujte, zjednodušte a maximálně zpřehledněte svůj ceník (např. nikdy nerozepisujte jednotlivé úkony ošetření, protože se v nich klienti nevyznají a zbytečně tápou).

Také čím více možností na výběr najdou vaši potenciální klienti na vašich internetových stránkách, tím více budou zmatení, nejspíš si svým výběrem a výsledkem bude jen to, že budou zahlceni množstvím informací a raději odejdou z vašeho webu jinam.

Stejně tak u vás klienti nebudou nakupovat ani produkty na domácí péči, když jim budete pokaždé nabízet zbytečně mnoho variant, které by mohli mít. Proto se soustřeďte vždy jen na jedno, maximálně dvě řešení a ulehčete klientkám rozhodnutí tím, že jim díky zúžení výběru pomůžete vybrat.

(Pokračování příště)

#BEZPEČNĚ #BEZ BOLESTI #PROKÁZÁNO VĚDECKÝMI STUDIEMI



VYHLAZENÍ CELULITIDY +67%*

ZPEVNĚNÍ POKOŽKY +71%*

ZEŠTÍHLENÍ PASU -5,2cm**



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

Objevte efektivnost metody LPG endermologie® pro zeštíhlení a omlazení!

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



www.endermologie.com
www.kpmedical.cz

V-CARBON SYSTEM

POZVEDNĚTE PÉČI O SVOU PLEŤ NA VYŠŠÍ LEVEL! STAČIT VÁM NA TO BUDE POUHÝCH 15 MINUT!

Všichni toužíme po krásné mladistvé pleti, pokud možno bezbolestně a hlavně hned!
Že to není možné? O opaku vás přesvědčí V-CARBON SYSTEM – první protivráskový
peeling s aktivním karbonem a hexapeptidy!



V-CARBON SYSTEM nabízí neinvazivní omlazení pleti. Jde o první protivráskový peeling s aktivním karbonem, který dokáže vykouzlit lifting už za patnáct minut. Přesvědčili jsme se o tom na Klinice krásy PHYRIS, která neinvazivní proceduru poskytuje a je zároveň školicím střediskem pro další estetické kliniky a kosmetičky.

VÝJIMEČNOST ČERNÉ MASKY

Mezi zákazníky se rychle ujal název černá maska a její aplikace se stala velice oblíbenou a vyhledávanou službou pro svůj okamžitý a viditelný výsledek již po prvním sezení.

POSTUP JE JEDNODUCHÝ:



Obličej se vyčistí.



Na vyčištěný obličej se nanese V-CARBON FILM a nechá působit po doporučenou dobu.



Po sejmutí masky se obličej ošetří produktem V-CARBON SPRAY, který nabízí střední nebo výrazný peelingový efekt podle typu a stavu pleti klienta.

EFEKT JE VIDĚT OKAMŽITĚ:

- minimalizují se vrásky
- stahují se rozšířené póry
- redukují se jizvy a akné
- vyhladí se pleť
- stimulují se kolagenová vlákna

PRO KOHO JE V-CARBON SYSTEM VHODNÝ?

Ošetření je vhodné pro každého, kdo potřebuje zjemnit strukturu pokožky, eliminovat

vrásky nebo zatáhnout rozšířené póry. Ne-náročný, bezbolestný peeling s přírodními kyselinami pleť nejen vyčistí, ale rovněž ji výrazně vypne a vyhladí.

JAK ČASTO SI V-CARBON SYSTEM DOPŘÁT?

Klinické studie a protokol ošetření nabízejí dvě možnosti použití. První je příležitostná aplikace, když potřebujete vypadat krásně v několika následujících dnech. Opakovat ji lze kdykoliv během roku alespoň jedenkrát měsíčně, a to i v létě, ale pak se doporučuje

48 hodin se neopalovat a používat SPF faktor 30 nebo 50 minimálně 7 dní po aplikaci.

Druhou možností je kúra. V tomto případě aplikujeme masku 3x po sobě každých 7-10 dní. Za 30 dní tak máte novou pokožku! Dále pak stačí pro domácí ošetření doplnit hydrataci nebo u zralé pleti peptidy a krémy s kmenovými buňkami.

Kontakt: Klinika krásy PHYRIS, Na Zájezdu 16, Praha 10 – Vinohrady

www.alfaf.cz



POŘIĎTE SI VĚJÍŘE!

Roušky a respirátory už nemusíme nosit neustále, ale naše původní návyky ještě mnohdy pokulhávají: používáme méně make-upu, méně rtěnky... Vyhrávají to tedy řasy! A musí být dlouhé! To je hlavní beauty trend celého letošního roku.



Výrazné oči z módy nikdy nevyjdou a letos se pozornost módních stylistů zaměřila hlavně na řasy. Měly by být dlouhé, husté, plné a krásně vytočené. Jestli vám takové nadělila příroda, máte vystaráno. Pro nás ostatní je tu pár tipů...

JAK NANÁŠET ŘASENKU

To nejjednodušší, co můžeme pro požadovaný trend udělat, je pořídit si kvalitní řasenku, aby měly řasy objem i délku. „Řasenku ,zaboříme' ke kořínkům řas, kde s ní jemně zavibrujeme, a pak ji táhneme řasami směrem nahoru k obočí. Pokud chceme docílit většího zvýraznění řas, vrstvíme řasenku tak, že ji nanese nejprve na jedno oko, pak na druhé, a až posléze se opět vrátíme k prvnímu a celý proces opakujeme,“ radí zkušená kosmetička Nikol Bárová. Z nabídky si můžete vybrat řasenku voděodolnou, pro větší objem nebo délku, případně kombinaci obou požadavků. Jestli si nevíte rady v parfumerii, poraďte se se svou kosmetičkou.

ŠKUMPA A SPOL.

Když vás líčení a odličování řas nebaví, a navíc chcete ušetřit nějaký čas, zkuste barvu. Nabarvené řasy zvýrazní oči a vypadají delší a hustší, aniž by působily nepřirozeně. K barvení řas vždy použijte barvy určené výhradně na ně, a pokud chcete zvolit skutečně jemnou variantu, vyzkoušejte barvy veganské. Jsou šetrné, protože neobsahují oxidanty (peroxid vodíku), ale přírodní barviva z rostlin, jako jsou škumpa čínská, řebříček obecný, extrakt z kaštanu, měsíček lékařský, zelený čaj, světlice barvířská, hortenzie, třezalka tečkovaná, extrakt z ořechu, jalovec, zlatobýl, kopřiva, borůvka, drmek

obecný a extrakt z červeného vína. Aplikace je snadná a trvá jen pár minut. Barva se nerozmazává a je voděodolná. A nabarvení vydrží několik týdnů. Koupit si je můžete v několika odstínech, abyste barvu řas přizpůsobily barvě vlasů: černá varianta barví do syté a výrazné černé a je vhodná na řasy a tmavé obočí.

ŘASOVÉ HNOJIVO

Velké oblíbené se v současné době těší séra podporující růst řas. Populární jsou zejména ta, která obsahují bioaktivní látku Black Sea Rod Oil (výtažek z karibského korálu trsovniku lékařského). Protože se tato látka přirozeně vyskytuje v korálech Plexaura homomalla, je bioaktivní a lidské tělo ji tedy vsřebává mnohem snáze než uměle vyrobené látky. Séra se nanášejí v malém množství před spaním speciálním aplikátorem jako oční linka. První výsledky se objeví zhruba tři neděle po začátku aplikace a vydrží postupně tak, jak se řasy obměňují. Potom se dá celý proces opakovat.

NAPROSTO NEPŘEHLÉDNUTELNÉ

Aplikací séra se dá dosáhnout dobrého výsledku. Pokud se ale chce některá sleč-

na stát opravdovou „mrkačkou“, může zkusit objemové prodlužování a zahušťování. K tomuto účelu se používá několik technik a materiálů. Metoda „řasa na řasu“ spočívá v aplikaci umělých řas různé tloušťky a délky na vlastní řasy, a to speciálním lepidlem, které vytváří velmi odolné a flexibilní spojení. Tyto syntetické řasy nijak nezatažují řasy vlastní, které přirozeně rostou a obměňují se (v průměru za 9 týdnů). Jakmile přírodní řasa vypadne, uvolní se s ní i řasa umělá. Když pak vyrostе řasa nová, opět se při doplnění prodlouží. Životnost prodloužených řas je asi šest týdnů, pro ideální vzhled je optimální ale chodit na doplnění každé 2-4 týdny.

MADE IN HOLLYWOOD

Alternativou tohoto způsobu jsou „D“ řasy, někdy se jim říká hollywoodské, které nabízejí ještě dramatictější vzhled. Znamená to, že se na přírodní řasy nalepí tenounké řasové vějířky. Toto zkrášlení nabízí četné salony. Méně zkušené lash stylistky používají hotové trsy řas, které lepí na řasy přírodní. Druhou možností je vytváření vlastních vějířků; volí ji odbornice, co jsou si při práci s pinzetou zcela jisté. Podle počtu řas, kte-

ré vějířek tvoří, můžeme mít řasy 2D, 3D, 4D atd. V obou těchto případech je možné řasy dále zkrášlit použitím barevných kamínků nebo flitrů. Výhodou této metody je skutečnost, že takto lze pomoci i ženě, která má svých řas opravdu málo.

MAGNETICKÝ POHLED

Jestliže vás žádá z těchto metod neuspokojuje nebo chcete nosit „vějíře“ jenom při významných událostech, zkuste řasy magnetické. Jsou vyrobeny ze syntetického materiálu a vypadají velmi přirozeně (pokud neměří několik centimetrů). Až se zaučíte, budete je mít nalepené velmi rychle.

MYSLETE NA REGENERACI

Ať už máte řasy zcela přirozené, nebo jste přírodě trochu pomohly, musíte se o ně starat, nejlépe výživnými kondicionéry, které jim zajistí výživu, styling i potřebnou ochranu. Obsahují účinné složky, které řasy (i obočí) dlouhodobě vyživují, zvlhčují a dodávají jim dlouhotrvající lesk. U barvených řas chrání barvu a zabraňují jejímu blednutí. Průhledný gel navíc můžete použít i přes den, kdy krásně zafixuje obočí do požadovaného tvaru.



Řasenka Le Volume Haute Couture z limitované kolekce X ELIE SAAB má lehkou texturu a její jemné oleje zajistí snadnou aplikaci bez žmolků, L'Oréal Paris, 369 Kč



Kondicionér na řasy a obočí je průhledný gel, který můžete použít na noc i přes den, BeautyLash, 299 Kč



Řasenka Mascara Volume Effet Faux Cils řasy natočí a dodá jim objem, YSL, 865 Kč



RefectoCil booster prodlouží řasy až o 50 procent, BeautyLash, 1690 Kč

Barvu na řasy koupíte v několika odstínech: černá varianta barví do syté a výrazné černé a je vhodná na řasy a tmavé obočí, vybírat ale můžete také z hnědého a tmavě hnědého odstínu, BeautyLash, 247 Kč



Uhlově černá řasenka dodá řasám 3D objem. Díky svému složení se nerozmazává, praktický štětec ve tvaru přesýpacích hodin obarví i ty nejméně řasy, Ciaté London, 549 Kč

PROČ CHODIT I V LÉTĚ DO KOSMETICKÉHO SALONU



Liftingová slupovací maska Peel Off Anti Age je oblíbenou salonní maskou s příjemným chladivým efektem nejen v letních měsících. Výsledek péče je viditelný ihned po aplikaci. Pleť je šťavnatá a rozzářená.

Během letních dní si užíváme cestování, sportování v přírodě, opalování, setkávání s přáteli, grilování a další příjemné aktivity, ale možná tak trochu zapomínáme na svou pokožku, která ovšem dostává během teplých slunečných měsíců pěkně zabrat. „Chlorovaná voda v bazénu pokožku příliš vysušuje, sluneční záření je příčinou vzniku velkého množství volných radikálů, které napadají zdravé buňky, poškozují je nebo ničí a jsou vlastně příčinou vzniku vrásek a předčasného stárnutí kůže,“ upozorňuje **Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic.**

Povolená pokožka, větší množství vrásek či vznik pigmentových skvrn nás na podzim určitě nepotěší. Pocení při sportu zatěžuje pokožku a při nedokonalém čištění pleťi vede k ucpávání pórů a vzniku většího množství komedonů, někdy až zánětů. K zatěžujícím faktorům pro pleť můžeme přiřadit i nedostatek spánku a větší množství alkoholu nebo přemíru konzumace masa. Všechny tyto faktory nejsou pro pleť obličejové a pokožku celého těla příliš příznivé. **A tak i v letních měsících bychom měli svoji pokožku svěřit do rukou odborníků a alespoň jednou za 3–4 týdny navštívit kosmetický salon.** Vychutnat si odbornou péči, která pomůže již zmíněné zátěže eliminovat. Kosmetičky mají mnohem účinnější přípravky, než používají klientky a klienti obvykle v domácí péči. Velkou roli v salonní péči hrají specifické masky určené pouze pro aplikaci kosmetičkou.

Mezi velmi oblíbené salonní masky s vynikajícím liftingovým efektem patří například salonní **slupovací maska Peel Off Anti Age** od kosmetiky GERnétic. Základ této masky tvoří arganový olej, který je pro svůj obsah účinných látek velmi ceněný i v lékařství. Arganové oříšky zrají v marockých pouštích téměř dva roky, a proto jsou zdrojem velkého množství regeneračních a výživných látek. Obsahují například dvakrát více vitamínu E než olivový olej. Algináty, které maska obsahuje, dodají masce zase mnohé zvlhčující a zklidňující

látky. Po jednorázovém sloupnutí masky je pokožka vyživená, zvlhčená, krásně vypnutá a svěží. Zklidňující efekt je možné pozorovat i na stažení jemných krevních kapilárek, které po odstranění masky nejsou téměř viditelné.

Náročnější, ale velmi efektní salonní maskou je termální maska **Masque Mineral**. Nanáší se vždy po aplikaci vysoce účinných sér a krémů, a to přes gázu na celý obličej včetně očí a rtů, dekolt a krk. Během působení dochází k tepelnému efektu, který urychlí průnik a zpracování účinných látek, prohřeje a stimuluje podkožní tkáň, intenzivně zjemní reliéf pokožky a zpevní pleť. Po odeznění tepelného efektu se maska sejme vcelku. Tato maska se používá i na jiné části těla, například na zpevnění a pozvednutí poprsí, což je velmi sofistikovaná péče.

Potřebuje-li vaše pokožka intenzivní výživu a preferujete bio produkty, požádejte Gerneticienne (odbornou kosmetičku GERnétic) o aplikaci masky **Masque Vegetal**. Masky 100% přírodního charakteru obsahuje vitaminy, minerály, stopové prvky a aminokyseliny, které během působení pronikají do hlubších vrstev pokožky a zásobují buňky potřebnými látkami k udržení přirozených fyziologických procesů. Po odstranění masky je pokožka hebká, měkká, dlouhodobě pocítíte příznivý účinek.

Dalším bio produktem je i maska **Marine Essence**, jejíž aktivní látky jsou získané z mořských řas a dalších mořských surovin, které lidská pokožka velmi dobře zpracovává a beze zbytku využije. Masky podporuje povrchovou mikrocirkulaci, což umožní velmi aktivní oživení pokožky. „Po nanesení masky si budete připadat jako mořská víla, vaše pokožka bude krásně zelená a charakteristická mořská vůně vám připomene letní dovolenou u moře a večerní procházku přístavem,“ popisuje zážitek při aplikaci masky Alena Kimlová. Pleť získá velké množství živin včetně aminokyselin a zbaví se odpadních látek.

Nezapomínejte ani na pokožku celého těla. Během působení obličejových masek vám může kosmetička nanést na tělo

regenerační olej Huile De Beauté, který vyživí buněčné membrány a pokožku oživí, nebo olej z hroznových jadérek Huile De Massage s intenzivní regenerační, ale i prohřívací složkou. Velmi dobře se budete cítit také po aplikaci hydratačního tělového mléka Lait Corps Douceur. Chcete-li si opravdu salonní ošetření užít a věnovat nadstandardní péči vašemu tělu, využijte celotělových zábalů GERnétic Marine Essence nebo Enveloppement Minceur, které mají detoxikační, zeštíhlující, regenerační a anti-age efekt.

Krémové masky vás budou bavit i v domácí péči

Účinky salonního ošetření je velmi vhodné doplnit i aplikací masky v domácím prostředí. Přidejte jedenkrát týdně do své obvyklé péče nanesení pleťové masky. Vybírat můžete podle potřeb vaší pokožky masky hydratační, regenerační, remineralizující nebo zklidňující a protizánětlivou. S výběrem vám jistě pomůže kosmetička podle diagnostiky vaší pleťi. A nezapomeňte v letních měsících také pravidelně používat opalovací přípravky, které zamezí předčasnému stárnutí pleťi.

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



MASKOVANÁ KRÁSKA

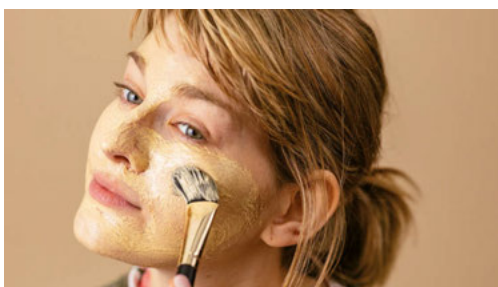
Slovo maska jsme v poslední době slýchaly i ve zcela jiném významu, než jsme běžně zvyklé. Šlo o ochranu našeho zdraví. Teď se vraťme k pravému významu toho slova: nemá za úkol skrýt naše nedostatky, ale svým působením vylepšit vzhled našeho obličeje i těla.



Kryomaska Ice Globes naplněná květinovou vodou dodá obličej ledovou masáží a zažene otoky i tmavé kruhy pod očima, Damibio, 899 Kč



Hydratační maska s antioxidačním a revitalizačním účinkem normalizuje projevy suché pokožky, snižuje ztrátu vody a zabráňuje nežádoucímu působení volných radikálů, má okamžitý i dlouhodobý efekt, Natinuel, 352 Kč



Čerstvá pleťová maska Brush Strokes rozzáří pleť zjemňujícím kokosovým nektarem a zklidňující růžovou vodou s vůní kadidla, jalovce, růže a bergamotu, Lush, 320 Kč



Vitaminovou biomasku si můžete nechat zkombinovat na přání. Základní ingrediencí je alginát sodný, výtažek z mořských řas, kolagen, kyselina hyaluronová. Dále se přidá ovoce nebo zelenina podle potřeb a přání klienta, k dostání v salonu Korunka

Pleťovou masku Beauty Masquerade tvoří směs jemných jííl, květin a koření, které pomáhají zatočit s černými tečkami a nečistotami, Flower and Spice, 3025 Kč



Maska Geranium and Neem obsahuje rostlinu kakost (Geranium), zelený jííl, rýži, oves, zederach indický (neem), hřebíček, levanduli, podmáslí a moringu. Receptura byla vytvořena pro detoxikaci a k pročištění pleti se sklonem k akné, Yage Organics, 1299 Kč



Pleťové a tělové masky působí proti stárnutí pokožky, čistí ji, zpevňují, vyživují, vyhlazují, detoxikují a zklidňují. Pod jejich vrstvou se zvyšuje mikrocirkulace krve a zlepšuje se tak průběh látkové výměny mezi buňkami. Účinné látky, které chceme do kůže dostat, se tam dostanou snadněji. Proto je u masek vidět okamžitý efekt a mají skvělé účinky při dlouhodobém používání.

Většinou si je doma aplikujeme na obličej, oči, rty a dekolt, někdy s ní bojujeme proti striím nebo celulitidě na břicho a stehnech. V kosmetickém salonu si ale můžeme vybrat celotělový zábal a vyloupnout se jako motýl z kukly.

ZKUSTE MULTIMASKING

Ženy, které si masku užijí jenom jednou měsíčně při návštěvě kosmetického salonu, dělají chybu. Její aplikace by měla být součástí běžné péče. Odborníci doporučují používat ji dvakrát týdně, ale i když se ustálíme na frekvenci jednou za sedm dní, bude mít maska šanci ukázat, co umí (pokud nás netrápí nějaké kožní potíže vyžadující odbornější péči).

Masky vybíráme podle typu pleti nebo problému, který chceme vyřešit. Žádná ale není univerzální, proto odborníci doporučují vyzkoušet jejich kombinaci podle momentálních potřeb. Pokožce tak dodáme



Textilní UltraLift Eye Tissue Mask vyhlazuje vějířky kolem očí, Garnier, 59,90 Kč



Pleťová maska z biocelulózy NovAge ProCeuticals obsahuje výtažky z rostlinných kmenových buněk a další složky. Má regenerační a uklidňující účinky, Oriflame, 349 Kč



Hluboce čistící textilní kyslíková bublinková maska obsahuje aktivní uhlí, extrakty z pomeranče, papáje, cukrové třtiny a rostlinné výtažky. Vhodná je pro osoby s mastnou až aknézní pokožkou, k dostání v salonu Korunka

Slupovací pleťová maska pro zklidnění pleti Crème No.2 Masque Peel-Off Douceur, Payot, 313 Kč



Čistící a matující jílová maska dodává pocit svěžesti, uvolňuje póry zanesené nečistotami a snižuje nežádoucí lesk smíšené a mastné pleti. Je skvělým pomocníkem pro mastnou problematickou pleť, ale i pro všechny ostatní typy pleti, Sothys, 910 Kč



Zeštíhlující alginátová slupovací maska Ventre Plat obsahuje výtažek z hnědých mořských řas, má hydratační, vyživující a zeštíhlující účinek, k dostání v salonech používajících kosmetiku Thalac

Hydratační maska z opuncie nabízí rychlé vypnutí obličeje. Její hojivé účinky pocítíte i po pobytu na slunci, Whamisa, 795 Kč



NA VLASTNÍ KŮŽI

Zima byla dlouhá, jaro chladné, všechno zavřené, společenské styky omezené... Teď už je lépe, i když mnozí ještě nevědí, jak to bude letos s dovolenou. Je to i můj případ. Proto jsem uvítala možnost vyzkoušet Masque Marin, abych si nejen zlepšila pleť, ale přivolala si moře a pláž alespoň tímto způsobem. Pleť mi rozzářil komplex látek pocházejících z moře s obsahem stopových prvků – zinek, měď, mangan, kobalt, draslík a fosfor. Dále se na pěkném výsledku podílel zklidňující základ z kaolinu, výtažek z vilínu a heřmánku a mandlový olej, GERnéttic, 1264 Kč

víc živin a na správná místa: třeba na T zónu masku s aktivním uhlím proti černým tečkám a na tváře hydratační. Tento postup je vhodný zejména u pleti smíšené, kterou má hodně žen. A samozřejmě je použít speciální masku na otoky nebo kruhy pod očima. Nejlépe se aplikují masky gelové nebo krémové, ale zvládnout se to dá i s textilními a slupovacími.

Když už máte tu „svou“, přečtěte si pozorně návod k použití. Déle nemusí znamenat lépe, u některých masek může překročení časového limitu naopak způsobit zarudnutí pokožky a jiné problémy. Proto je zejména při multimaskingu důležité nanést nejdříve tu s nejdelsí dobou působení, potom ty další. A nakonec je všechny najednou odstranit. Nezapomeňte ani na „před“ a „po“, tedy že před aplikací musí být pleť dokonale vyčištěná, aby do ní maska mohla dobře pronikat, a po jejím sejmutí ošetřena následnou péčí.

JE Z ČEHO VYBÍRAT!

Neexistuje snad problém, na který by se ne našla správná maska. Objevíte-li tu správnou, můžete pleť i doma hýčkat skoro tak, jako to umí v kosmetickém salonu. Základem je obličejová maska čistící, ta by neměla chybět v žádné koupelně. Jednou z nejlepších ingrediencí takové masky je jíl, který dokonale vy-

čistí póry a zároveň je stáhne, aby se snížila produkce mazu. Používat se dá nejen na obličej a dekolt, ale i tělo, a dokonce pokožku hlavy. Stejně důležité jsou pro obličej masky hydratační, a to v jakémkoliv ročním období. Často jsou jejich hlavní součástí mořské řasy. V určitém věku sáhne po masce anti-agingové (např. zlaté), při jiném problému po masce anticelulitní (nejčastěji s mořskými řasami).

Zklidňující masky, např. s termální vodou, jsou vhodné pro citlivou pleť. Potřebujete-li sjednotit tón pokožky, zvolte masku exfoliační se zrníčky: zbaví vás vrstvy staré kůže a pod ní vykoukne nová, mladší. Revitalizační nebo vyhlazující masky regenerují a omlazují pleť, aby byla co nejdéle pevná a pružná. Chybu určitě neuděláte, zvolíte-li masku s vitamínem E nebo C, která obličej rozjasní a poradí si i s pigmentovými skvrnami.

Obličejová maska má při pravidelném používání opravdu dar udržovat náš vzhled mladistvější. I když už se v této problematice dokonale vyznáme, stejně je ale vhodné zajít do kosmetického salonu, kde oko odbornice posoudí, zda se o sebe staráme dobře. A hlavně si tam můžeme odpočinout od shonu a stresu. Při domácí aplikaci se nám může stát, že vylekáme partnera zele-

JAK SI „UVAŘIT“ MASKU

Banánovou

Zralý banán rozmačkejte vidličkou a naneste na vyčištěnou pleť. Po 10 až 20 minutách opláchněte vlažnou vodou. Zanechá pleť jemnou a vyživenou díky vysokému obsahu vitamínů A a E.

Kurkumovou

Polévkovou lžící sušené kurkumy smíchejte s polévkovou lžící bílého jogurtu. Maska rozjasňuje, má protizánětlivé vlastnosti, takže se hodí pro problematickou pleť.

Avokádovou

Avokádo rozmačkejte s pár kapkami olivového oleje, trochou citronové šťávy, medu a lžící jogurtu. Naneste na vlasy a nechte působit minimálně půl hodiny. Maska vlasy vyživí, budou odolnější proti poškození.

(eh)

ným obličejem nebo ještě hůře, že po přiložení masky luxujeme nebo děláme jiné domácí práce!

DOMÁCÍ MASKOVÁNÍ

Investovaly jste do kvalitního produktu, ale stejně nejste s výsledkem spokojené? Pleť není tak perfektní, jak slibuje návod? Možná se dopouštíte při aplikaci v domácích podmínkách nějaké chyby.

Nedostatečné očištění pleť. Pro tento účel použijeme pleťové mléko a tonikum, čistící gel nebo pěnu, micelární vodu (po ní obličej ještě opláchneme vodou). Jedině tak může maska proniknout tam, kde skvěle poslouží.

Pořízená maska na problém nestačí. V tomto případě je na místě použít techniku multimasking: různé produkty na různé části obličeje.

Výsledek neodpovídá vašemu očekávání. Pravděpodobně jste nedodržely doporučenou dobu aplikace masky. Déle znamená lépe, ale dobré není ani smývat ji dříve, než stojí v návodu. Totéž platí i při velmi řídkém používání tohoto kosmetického produktu, nebo naopak při jeho nadměrném použití: aplikujete-li masku denně, můžete poškodit hydrolipidní film pokrývající epidermis.

Po odstranění masky jste pleť neošetřili. Obličej je „ nahý“ a žádá si nanesení denního nebo nočního krému (podle doby, kdy masku použijete), který účinek masky může dokonce posílit. Ještě většího efektu lze dosáhnout, když před krémem dodáme pleti hydrataci v podobě séra.

Masku jste použily na podrážděnou pleť. V takovém případě nás po jejím odstranění může místo rozjasněné pokožky čekat naopak začervenání nebo nepříjemné pnutí, protože mohlo dojít k alergické reakci. Tímto způsobem může pleť reagovat i na dosud nepoužívaný výrobek.

JAK VYBRAT KRÉM NA CELULITIDU?

Zapomeňte na břechtan, skořici a kofein. Ultimatívni ošetření, které má přinést efekt v podobě okamžitého zlepšení jak estetického, tak funkčního, musí kombinovat správně a ve správných dávkách klíčové látky, o kterých jste možná ještě neslyšeli.

Vítejte ve světě systémové péče o tělo Natinuel. **Novinka 2021!**

Mezi faktory způsobující celulitidu patří mimo jiné hormonální změny, nedostatek pohybu a špatná strava. Celulitidy se zbavíte jedině komplexním přístupem.

Salony s novou řadou BODY TERAPIE NATINUEL zařídí okamžitý zázrak, ale pro dlouhotrvající efekt budete muset také udělat něco Vy. Zahrňte do svého jídelníčku více ovoce a zeleniny, omezte cukry, hlídejte si pitný režim a alespoň 2 x týdně dopřejte tělu aktivní pohyb.

RYCHLÉ ULTIMATIVNÍ ŘEŠENÍ Jak funguje krém systém BODY NATINUEL na celulitidu?

1. KROK: JE TO ALCHYMIE

Jako první provede kosmetolog nebo masér účinnou masáž speciálním mixem aktivovaných látek.

Jedná se o nejmodernější technologii použitou v multiterapii pro okamžité vyhlazení, sjednocení a posílení bariéry kůže. Speciální mikrogranule uvolňují postupně aktivaci šetrný peeling z drčených skořápek vlašských ořechů a jader oliv, speciální kombinace kyselin, které pomáhají udržovat zdravou strukturu kůže, a následně pečující oleje pro jejich antioxidační a hydratační působení. Používají se cenné esence z arganu, mandlí, meruňky a révy vinné. Vitamin C a E jsou základními stabilními prvky tohoto významného produktu v rukách kosmetiček. A jaké další látky spolupůsobí, abyste opravdu pocítili rozdíl? Lipoová kyselina navázaná na Vitamin C a E, Kyselina glycyrrhetinová se silnou protizánětlivou aktivi-

tu, fytová, mléčná, glykolová, mandlová. Jsme u prvního kroku a komfortní příjemné masáže, už poté se budete cítit jako znovuzrozená a kůži budete mít jako miminko.

2. KROK: DRENÁŽNÍ A ODVODŇUJÍCÍ

Lymfatická masáž se silným drenážním účinkem je příjemná a komfortní a okamžitě ulevuje unaveným končetinám. Velice specifický produkt využívá mnohonásobného působení a remi-

NECHTE SE HÝČKAT! V RUKÁCH KOSMETIČEK NEBO MASÉRŮ NATINUEL JSTE NA TĚ NEJLEPŠÍ CESTĚ K VYTOUŽENÉ POSTAVĚ.

nalizačních účinků na tkáň. Novinka lipodren kombinuje unikátně to nejlepší z přírody. Osmotické soli navracejí rovnováhu a doplněné o PROANTHOCYANIDINY posilují kapiláry a využívají se také u alergií. **V kombinaci s mangovým máslem a kokosovým olejem zažijete spa proceduru útočící na všechny smysly.** Stabilizující Vitaminy C a E jsou standardem péče Natinuel.

3. KROK: JDEME NA TUKY!

Ve speciální emulzi působící na příčinu dolíček, které nás trápí, najdete kromě známého kofeinu a karnitinu také fosfatidylcholin s pepřovcem brazilským a extraktem z moř-



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

ské řasy phyllacanthu fibrosa. Tato účinná trojkombinace je obohacena o látku AES-CIN, která je velice účinná proti otokům.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE OVŠEM ORGANICKÁ SLOŽKA JODU, který jako jediný umí být modifikován membránovými receptory, to rozhoduje o schopnosti takto kvalitní procedury nastartovat složité procesy vedoucí k eliminaci pomerančové kůže.

**PRO KOSMETIČKY A MASÉRY VÍCE
INFORMACÍ WWW.MBCARE.CZ
WWW.NATINUEL.CZ**

Produkty Depurigen a e-Dermis, které obsahují Boswellii (působí proti zánětlivým procesům v těle), meduňku (antioxidační účinky), chlorellu (bohatou na aminokyseliny a další látky) a bromelin (odstraňuje mikrozáněty), jsou součástí anti-agingového programu a hodí se k prevenci chronických degenerativních stavů.



KOSMETICKÁ *alchymie*

To jsme se zaradovaly, když se otevřely kosmetické salony! Většina z nás už se nemohla dočkat zážitku, na který předtím někdy neměly čas nebo aspoň se na to vymlouvaly. O to víc si ho teď budeme vážit. Skvělé je zažít kosmetickou péči na vlastní kůži. Ale zajímavé je i přihlížet, když odbornice pracuje na cizím obličejí. V tomto případě v salonu Institut de Beauté & Spa.



Anna před kosmetickým ošetřením



Anna absolvovala letní sezonní péči Sothys



Každé ošetření začíná důkladným očištěním obličejí mlékem a tonikem



Kosmetička Veronika pracuje v příjemně tlumeném světle

V salonu nás vítá Veronika Langenbergerová a na ošetření se těší modelka Anna. Paní kosmetička se rozhodla z mnoha typů ošetření značky Sothys vybrat to, které se nejlépe hodí v současné době – letní sezonní péči s grepem a yuzu: tvoří ji dávka kyslíku a koktejl minerálů pro oživení pleti před létem. Léto už je sice v plném proudu, ale péče není nikdy dost. Tato kúra je ideální pro všechny typy pokožky, hlavně pro unavenou a bez jasů.

Zatímco se Anička v kabině připravuje na kosmetický zážitek, zajímám se, jak vlastně název Sothys vznikl. Dozvídám se, že takto pojmenovali staří Egypťané hvězdu oslňujícího jasu. A čas, který uplynul od založení kosmetické společnosti ve Francii, potvrzuje, že to bylo dobře zvolené jméno: firma SOTHYS PARIS je stejně zářivá a oblíbená jako v době svého vzniku před 74 lety. Kosmetické produkty a salonní kúry se pochopitelně neustále zdokonalují a úspěšně drží krok se světovým vývojem účinných aktivních látek i nejmodernějších metod.

Vstupujeme do kabinky, kde už je Anička skrytá pod osuškou. Začíná ošetření luxusní kosmetikou s dlouhou historií, o níž paní kosmetička říká, že poskytuje péči prostupující všemi smysly. Prožíváme celý proces s modelkou a laicky žasneme nad množstvím různých produktů, které během šedesáti minut paní kosmetička použije. A závěrečný výsledek je okamžitě vidět: Anička má pleť krásně rozjasněnou a sjednocenou.



O důkladné odstranění použitých produktů se postará zahřátý ručníček



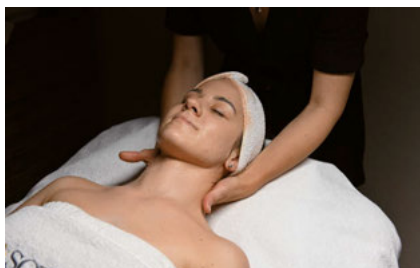
Vypadá to chutně a krásně voní po ovoci, hlavně ale přípravek obsahuje důležitý vitamin C a provitamin B5



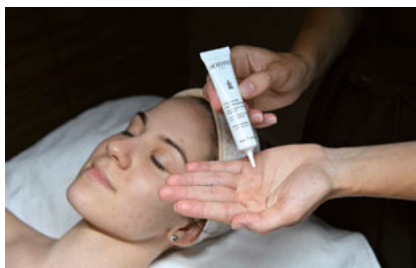
Annina pleť začíná „pít“ letní koktejl minerálů



Před nanesením masky obsahující antioxidanty přichází ke slovu i aromaterapie



V 15 minutách, kdy maska pleť připravuje na dokonalé přijetí dalšího ošetření, provádí kosmetička uvolňující masáž šije. Anička si užívá a má na tváři blažený výraz



Na řadu přichází další kyslíkovo-vitaminová maska



A po ní další masáž



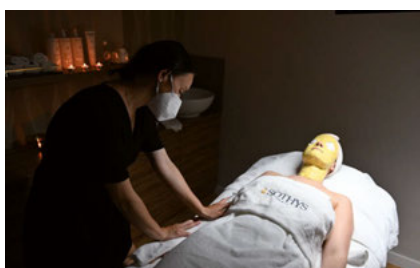
Příprava na závěrečnou masku: na oči přijdou tamponky



Nanášení masky, která příjemně voní po ovoci



Maska se nechává působit 15 minut



V mezičase proběhne příjemná masáž rukou



Po čtvrt hodině se maska, která ztuhla jako guma, krásně sloupne

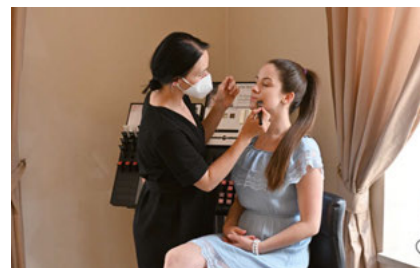


Očištění obličeje po odstranění masky



Po 15 kapkách intenzivního okysličujícího séra celá procedura končí nanesením energizujícího denního krému

**OŠETŘENÍ LUXUSNÍ
PÉČI SOTHYS POTĚŠÍ
VŠECHNY SMYSLY.**

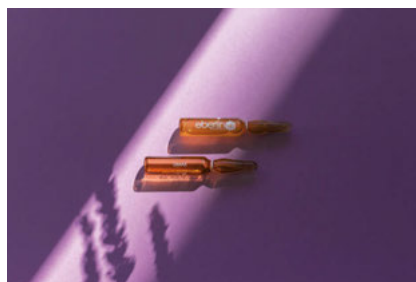
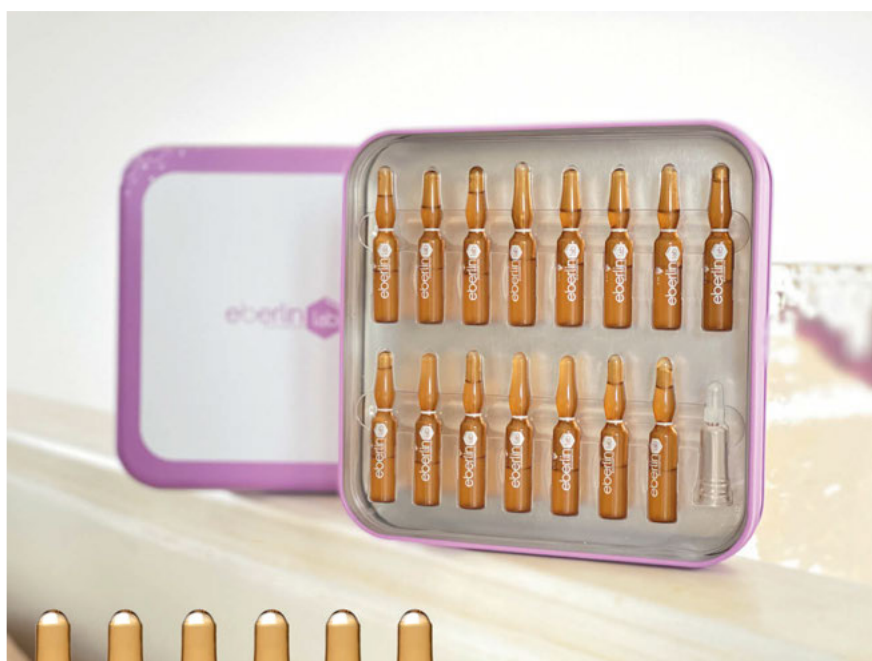


Na závěr Veronika Aničku lehce nalíčí

SKVĚLÁ ŠOKOVÁ LÉČBA!

Představujeme pět nových ošetření s inovativními, výkonnými a vysoce účinnými kombinacemi aktivních látek, vhodných pro všechny typy pleti a všechny věkové kategorie.

Tato ošetření představují skvělou šokovou léčbu – zvláště v kombinaci s jakoukoliv kosmetickou řadou EBERLIN – protože mají velmi vysoké koncentrace a poskytují okamžité a viditelné výsledky během několika málo použití.



Při sestavování této řady jsme pracovali s odborníky, kteří mají zkušenost s uzavřením aktivních látek do „pouzdra“ a jejich pozdějším uvolněním v místě, kde je jejich zapotřebí. Jedná se o technologii nové generace, která uvolňuje účinné látky v cílové struktuře až 12x aktivněji, než kdyby byly ve vzorci produktu použity volně.

Tuto exkluzivní řadu EBERLIN LAB zakoupíte ve vybraných kosmetických salonech a estetických centrech uvedených na www.eberlin-biocosmetics.com a můžete ji také vyzkoušet jako intenzivní salonní ošetření.

PRODUKTOVÁ ŘADA EBERLIN LAB

HYALURONIC ACID

Určeno pro dehydratovanou pleť s vráskami. Ampule obsahují aktivní složky, které hydratují, vyplňují vrásky, obnovují pružnost a zadržují vlhkost.

Účinné látky

LIPOSOMY KYSELINY HYALURONOVÉ S VELMI NÍZKOU MOLEKULOVOU HMOTNOSTÍ: má velikost 10 kDa, může snadno pronikat i do hlubších tkání. Tento specifický typ je navíc zapouzdřený v liposomu, který lze transportovat do hloubky vrstvami kůže, díky čemuž se zvyšuje jeho účinnost a biologická dostupnost. Tato



kyselina zadržuje vodu v extracelulární matrix (ECM). Tímto způsobem dokáže snížit hloubku vrásek zevnitř. Výsledkem je pružnější pokožka, minimalizace ztenčení pokožky a zajištění pevnosti.

KYSELINA HYALURONOVÁ S VYSOKOU MOLEKULOVOU HMOTNOSTÍ: má velikost 2000 kDa, ukládá se jako tenký film na kůži, chrání ji a brání odpařování vody z pleti. Má ochranný bariérový efekt s hydratačním účinkem.

PROTEOGLYCANS

Určeno pro citlivou a reaktivní pleť. Ampule obsahují aktivní složky, které redukují vrásky, hydratují, dodávají pevnost a pružnost a mají probiotické účinky.

Účinné látky

PROTEOGLYKANY – LIPOSOMY. Proteoglykany jsou proteiny s velmi vysokou schopností zadržovat vodu, která hraje důležitou roli při udržování tónu a pevnosti pokožky. Tato aktivní složka je zapouzdřena a je specificky uvolňována v nehlubších vrstvách epidermis, kde působí intenzivněji a přesněji na tamní struktury a buňky. To je cíl kosmetického ošetření.

HYDROLYZOVANÝ ELASTIN. Elastin je protein přítomný v pokožce. Dodává jí pevnost a pružnost.

MARULOVÝ OLEJ. Jedná se o velmi lehký olej s rychlou absorpcí, který zadržuje vlhkost v pokožce.

FERMENTOVANÁ KOMBUCHA. Probiotický lyzát udržuje a obnovuje rovnováhu organismu a mikrobiotu kožní bariéry, posiluje a obnovuje vodní rovnováhu kůže.

SÓJOVÝ PROTEIN. Obsahuje 9 esenciálních aminokyselin. Tento protein má vysokou kapacitu zadržování vody a udržuje pokožku vláčnou.

VITAMIN C

Určeno pro pokožku s pigmentacemi. Ampule obsahují aktivní složky, které sjednocují tón, prosvětlují pleť a podporují tvorbu kolagenu.

Účinné látky

ČISTÝ VITAMIN C. Je nezbytný pro biosyntézu kolagenu; může zpomalit stárnutí pokožky díky své schopnosti obnovit hladinu kolagenu v pokožce. Vitamin C inhibuje tvorbu melaninu a zesvětluje pigmentové skvrny.

STABILIZOVANÝ VITAMIN C. Tento derivát nevyžaduje k aktivaci působení žádného dalšího enzymu. Uvolňuje se přímo v kontaktu s pokožkou a obsahuje nejvyšší koncentraci kyseliny askorbové, což zlepšuje vlastnosti vitamínu C.

RETINOL. Jde o další derivát vitamínu A. Stimuluje množení epidermálních buněk, což vede k zahuštění epidermis. Tím zvyšuje pevnost a pružnost pokožky, snižuje výskyt linií a vrásek a také vyrovnává nerovnoměrný tón pleti. Společné působení retinolu s vitamínem C posiluje antioxidační účinek produktu.

VITAMIN B3 (NIACINAMID). Zvyšuje hladinu NADPH (koenzym oxidačně-redukčních reakcí v buňce) v pokožce a pomáhá bojovat proti volným radikálům.

VITAMIN E. Jedná se o druh antioxidantu, který bojuje proti ultrafialovému záření a poškození kolagenu a elastinu. Pro fotoprotekci je kombinace vitamínů C a E efektivnější než samostatné použití díky jejich synergickému efektu.

DMAE

Určeno pro stárnoucí a ochablou pleť. Ampule obsahují aktivní složky, které dodávají pokožce pevnost, pomáhají eliminovat vrásky a ochablost pleti a dodávají jí vitalitu a jas.

Účinné látky

TETRADECYL-DAB-VAL-DAB. Tato účinná látka je tripeptid s remodelačním a zpevňujícím účinkem. Zlepšuje produkci proteoglykanů (molekuly s proteinovým jádrem, které se vyskytují v mezibuněčném prostoru) a kyseliny hyaluronové a zdokonaluje kolagenová vlákna. Díky tomu má také hydratační a zpevňující efekt na pokožku.

FERMENTOVANÁ KOMBUCHA. Probiotický lyzát udržuje a obnovuje rovnováhu organismu a mikrobiotu kožní bariéry, posiluje a obnovuje vodní rovnováhu kůže.

HYDROLYZOVANÝ KOLAGEN. Kolagen je nejdůležitější složkou pojivové tkáně dermis. Tento protein složený z 19 aminokyselin je zodpovědný za pružnost a pevnost pokožky.

ORGANICKÝ SILIKON. Má několik účinků, jako je například reorganizace buněčných membrán. Díky tomu jsou odolnější vůči napadení volnými radikály, tudíž odolnější proti stárnutí.

GLYKOLIC ACID

Určeno pro pleť s akné a nedokonalostmi. Ampule obsahují aktivní složky, které redukují vrásky, sjednocují tón pleti, zlepšují akné a snižují výskyt skvrn.

Účinné látky

KYSELINA GLYKOLOVÁ. Zlepšuje strukturu pokožky díky eliminaci mrtvých buněk ze stratum corneum, čímž selepší vzhled pleti, redukují se jemné linie a vrásky a pokožka je projasněná.

KYSELINA GLYKOLOVÁ – LIPOSOMY. Aktivní AHA je zapouzdřena a prostřednictvím specifického doručovacího systému je uvolněna v povrchové vrstvě stratum corneum, což jí umožňuje na této úrovni působit intenzivněji a přesněji.

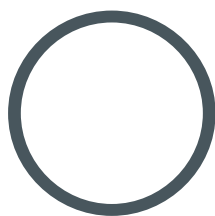
FERMENTOVANÝ LACTOCOCCUS. Probiotikum, které pomáhá rychle a efektivně eliminovat mrtvé buňky, čímž pomáhá pokožce s její obnovou.

TASMÁNSKÝ PEPŘ. Účinná zklidňující účinná látka s okamžitým efektem. Chrání citlivou pokožku, zmírňuje zarudnutí pokožky a nepříjemné pocity jako pálení a svědění.

SACCHARIDE ISOMERATE. Tato látka je silně hydratační a vytváří účinný „zásobník“ hydratace.

Spirulina Z ISCHIE

- SPOJENEC NAŠÍ KRÁSY



strov Ischia v Neapolském zálivu se stal vyhledávaným místem lázeňských turistů z celého světa pro blahodárné účinky termální vody, vyvěrající z nespočetného množství pramenů na Ischii. Zdejší termální voda je doslova zázračná. Léčí jak pohybový aparát, tak kůži.

O co větší bylo překvapení vědců z institutu Plants & Nature, když spolu s univerzitou Federica II. v Neapoli při výzkumech termálních pramenů Castiglione objevili přímo u vývěrů ve vodě žijící jednobuněčný mikroorganismus, který se postupem času dostává stále více na výsluní jak v potravinářském průmyslu, tak v kosmetice. Přezdívá se mu též „superfood“, jídlo budoucnosti. Má tak

silné výživové schopnosti, že v tzv. fyto-bioreaktorech cestuje s kosmonauty, aby při dlouhých pobytech na vesmírných stanicích jejich tělo dostalo veškeré potřebné živiny a vitaminy.

Hovoříme o spirulině, sladkovodní řase, která má k řase ale daleko, spíše jde o jednobuněčný mikroorganismus zeleno-azurové barvy, který má mnoho vlastností výživových a terapeutických, a svůj název odvozuje od svého tvaru. Buňky shlukované k sobě vytvářejí formu spirály a jsou doslova koncentrátem vitamínů, minerálů, antioxidantů a proteinů.

Věděli jste ale, že spirulina může být mocný spojenec také naší krásy? Má schopnost detoxikovat pleť, zpomalovat procesy stárnutí, dokáže zadržet v buňce vodu, podporuje tvorbu kolagenu, ale třeba umí i předcházet

vypadávání vlasů nebo omezovat produkci lupů v pokožce vlasů.

A právě proto skupina vědců z institutu Plants & Nature využila tuto mikrobiologicky mimořádně čistou spirulinu z Ischie, která v kombinaci s termální vodou má schopnosti až 5x silnější než „ostatní“ spiruliny, a vytvořila kosmetickou řadu Ixy Detox.

Tato kosmetická řada má jako základ právě spirulinu a unikátní termální vodu z italského ostrova Ischia, a již řadu let se úspěšně využívá pro termální a kosmetické procedury. Řada DETOX obsahuje produkty na obličej, tělo a na vlasy.

Celá řada Ixy detox je vhodná do kosmetických salonů a na prodej klientům na domácí použití.

IXYA, SPIRULINA Z ISCHIE – ŘADA DETOX

BAHENNÍ MASKA SE SPIRULINOU DETOX

Termální bahno z Ischie se upravuje řadu měsíců přímo v horké termální vodě Ischie a je do něj přidána samotná spirulina, čímž tato mikrořasa i bahno samotné do sebe absorbují minerální soli a kovy ve vodě obsažené. Termální bahenní maska Detox se spirulinou má silné čistící a detoxikační účinky na kůži, dává pleti jemnost a lesk, silně ji mineralizuje.

PLEŤOVÝ KRÉM SE SPIRULINOU DETOX

Jemný krém s termální vodou a spirulinou zjemňuje citlivou pleť, velmi dobře se vstřebává, hydratuje a chrání pleť proti agresivnímu vnějšímu prostředí. Je vhodný pro

mladou a citlivou pleť, zabráňuje vysušení pleti a jejímu předčasnému stárnutí.

TERMÁLNÍ MÝDLO SE SPIRULINOU DETOX

Pevné mýdlo se silně antioxidačními a mineralizujícími účinky s termální vodou a spirulinou. Je optimální na tonifikaci, revitalizaci a detoxikaci pleti. Dá se použít i na jemné čištění obličeje.

TĚLOVÝ KRÉM DETOX

Tělový krém Detox se spirulinou napomáhá pro udržení normální elasticity pleti a hydratuje suchou a dehydrovanou pleť. Pravidelné používání pomáhá pleti získat přirozenou rovnováhu, barvu a udržuje pleť mladou a regenerovanou.

SOLNÝ SCRUB DETOX

Nejsilnější přírodní exfoliant, který čistí a regeneruje pleť do hloubky. Odstraňuje mrtvé buňky a zrohovatělou pokožku. Po aplikaci je pokožka jemná a zregenerovaná.

MINERALIZUJÍCÍ MASKA NA VLASY SE SPIRULINOU

Velmi intenzivní mineralizující maska na vlasy se spirulinou a přírodními oleji. Vyživuje do hloubky, zjemňuje a hydratuje suché a poškozené vlasy, kterým dává jemnost a objem.

PRO-DETOX SHAMPOO

Ochranný šampon se spirulinou, obilným proteinem a rostlinným fitocheratinem s jemným výživovým účinkem je vhodný pro všechny typy pleti.



TERMÁLNÍ BAHNO Z ISCHIE SE SPIRULINOU



NECHTE SE HÝČKAT TERMÁLY

IXYA
AKTIVNÍ DERMOŘASY

www.ixya.cz



KOSMETIKA *cestuje* S NÁMI

Nezáleží na tom, jestli budete objevovat krásy antické Akropole, projedete na kole Šumavu, anebo si budete užívat chorvatských pláží. V každém případě je třeba si v zavazadle vyhradit místo pro kosmetiku. Pomůže vám podtrhnout krásu a chránit zdraví.

Dermatologové neustále apelují: připomínejte si zásady ochrany před slunečními paprsky. Nezapomínejte se mazat. To, že o prevenci budete čist, ještě neznamená, že jste chráněni. Teoretické znalosti je třeba si stále opakovat, ale hlavně je aplikovat v praxi.

Pobyt na slunci bychom měli dávkovat postupně a vyhnout se přímému slunci v době nejvyššího záření kolem poledne. Před UV zářením je nutné se chránit oděvem i ochranným nátěrem. Nezapomínejte na klobouky a sluneční brýle s certifikovaným UV filtrem, nezapomínejte na děti. Pozor na modely z tržišť, cedulku o UV filtrech mají všechny, ale nikdo nekontroluje, zda jsou věrohodné. Důsledně mažte „sluneční terasy“ na těle – místa, kam slunce dopadá kolmo a často se na ně zapomíná: pěšinky ve vlasech (pánové pleš), krk, ramena, lícní kosti, nárty. Mazat se musíme nejen na pláži, ale i na procházkách, výletech, na zahrádce, v horách i v nížinách. První nátěr aplikujeme ještě doma, půl hodiny před venkovní akti-

vitou. Potom průběžně mazání doplňujeme a obnovujeme v dostatečně silné vrstvě. SPF přípravek nosíme v plážové tašce, v batohu na výlet, ale i v kabelce do města.

Nejohroženější jsou lidé s velmi světlou kůží (fototyp I) a ti, kteří mají mnohočetná znaménka, případně u nich někdo v rodině prodělal rakovinu kůže. Pro ně opravdu platí přísná doporučení při pobytu na slunci a opalování není vhodné ani po krátkou dobu. Už čtvrt hodinka bez ochrany může být nebezpečná. Pro děti se doporučují speciální ochranné oděvy a plavky ze speciálních materiálů s dlouhými rukávy i nohavici. Miminka a batolata do jednoho roku by vůbec neměla pobývat na přímém slunci. Do zavazadla proto zabalte v dostatečném množství přípravky sluneční ochrany, zpočátku používejte SPF 50+, když si kůže zvykne, můžou si lidé s odolným fototypem dovolit ochranný faktor snížit.

PÉČE PO SLUNĚNÍ

Po slunění je zapotřebí pokožku ošetřit, hydratovat. Přes veškerá varování se může stát, že někdo zapomene na opatrnost a ve-

čer zjistí, že jeho kůže na tom není zrovna nejlíp. Pokud se objeví puchýře, neváhejte a zajděte k lékaři. Při zarudnutí pomůžou přípravky s panthenolem, obklady z čaje, jogurtu, tvarohu nebo odvar z řepíku lékařského. Pečující kosmetika po slunění je proto další položkou na seznamu. Ke sprchování jsou vhodné sprchovací a koupelové oleje nebo hydratační gely.

CO POTŘEBUJE PLEŤ

Kromě ochrany nezapomínejte ani na zvýšenou hydrataci pleti, ideální jsou přípravky kombinující sluneční ochranu s hydratačními složkami. Nezapomínejte na čištění pleti, doporučujeme speciální žínku na opakované použití. Obličej a dekolt výborně ošetří pleťové sérum s kyselinou hyaluronovou. Příjemné a osvěžující jsou také hydratační mlhové spreje.

ABY VLASY NETRPĚLY

Hotelový šampon nemusí být tím pravým pro vaše vlasy. Přibalte proto do kufru svůj šampon podle vlastní kvality kštic, přibalte k němu kondicionér a vlasovou masku. Vlasy namáhané sluncem a vodou potřebují silnou regeneraci.

NEPOUŠTĚJTE SI HMYZ K TĚLU

Houbaři, cyklisté, zahrádkáři, rybáři dobře vědí, co dokážou komáři či klíšťata. Ale samozřejmě nejen oni se potřebují chránit před hmyzem. I když někteří odolní hmyzí jedinci dokážou překonat bariéru repelentů, stojí za to ochranné přípravky používat. Přece jen obtížnost útoků komárů, muchniček a dalších mrňavých útočníků dokážou výrazně snížit.

DEZINFEKCE, OBVAZY

Pokud jste si během doby covidové zvykli nosit stále u sebe dezinfekční gel na ruce, měli by si vás vzít za příklad i všichni ostatní, kteří to ještě trochu šidí. K tomuto přípravku přidejte ještě dezinfekci na rány (např. Jodisol). Zkontrolujte, zda jsou v lékárnice sterilní čtverce, obvazy. Při drobnějších poraněních je lze nahradit obvazem ve spreji.

TA SPRÁVNÁ NÁPLAST

I drobné rány a oděrky mohou zkomplikovat život. Nelze je přehlížet, i malá poranění jsou citlivá na infekci. Pokud však ránu nebo drobnou ranku vydezinfikujeme a zabráníme i dalšímu infikování, můžeme zůstat v klidu. Zvolte proto náplasti s funkcí Bacteria Shield, které chrání před infekcí a ničí až 99% bakterií (hledejte na obalech modré logo). Voděodolné náplasti ochrání poraněná místa při koupání, další speciální pomůžou s kuřím okem. Sportovci požádají v lékárně o pružný materiál Elastic, který se přizpůsobí pohybu. Dámy, které si chtějí užít letní večírek v lodičkách, přijdou do kabelky ke rtěnce polštářkovou náplast na puchýře. Co kdyby...

VŮNĚ

Naprostou nezbytností je deodorant nebo antiperspirant. Pro deodorant, podobně jako pro opalovací krém platí, že je nutné ho použít několikrát za den. Záleží jen na vás, zda si vyberete sprej, kuličkový deodorant nebo stick. Jeho vůně by však neměla být příliš intenzivní, aby nepřekrývala parfém, nebo spíš toaletní vodu, která je pro letní dny vhodnější. Koncentrovanější parfém vám pak zpříjemní letní večery.



CBD z léčivého konopí má ohromný terapeutický potenciál. Moravská značka biokosmetiky Saloos si vybrala tuto aktivní látku pro exkluzivní řadu k péči o ekzematickou a citlivou pokožku. Přípravky jsou vhodné i pro pleť podrážděnou sluncem či zklidnění poštipávaných míst, Saloos, od 120 do 449 Kč



Odličovací žínka z mikrovlákna se hodí se nejen cesty. Pleť odlíčí i bez použití čistících prostředků, Salón Korunka, 149 Kč

Water Gel SPF 50+ pro dehydratovanou pleť odolá i potu, 649 Kč. Na paže, nohy a tělo je určený Invisible Spray SPF 50+, 649 Kč, Heliocare 360°



Vůně Esprit Woman se báječně hodí k letním dnům. Mandarinka, konvalinka, růžový pepř, růže či broskev vytvářejí příjemnou, svěží kompozici, Esprit, EdT, 440 Kč



Pocit z nepříjemného prnutí a pálení pokožky zmírní chladivé hydratační mléko Aqua satín, Astrid, 169 Kč



Krémový gel na opalování Dry Touch Oil Control poskytuje vynikající fotoochranu a zároveň zanechává povrch pokožky okamžitě matný, Eucerin, SPF 30, 505 Kč, SPF 50+, 555 Kč



Chladivá a zklidňující emulze po slunění s aloe vera a mátou, Piz Buin, 485 Kč

Hydratační voděodolné tělové mléko „padesátka“ na opalování s antioxidanty, Avon, 359 Kč



Olej ve spreji pro zvýraznění opálení s vitamínem E a kokosovým olejem, Avon, 229 Kč



Voděodolné složení spreje OF 15 s UVA a UVB filtry nezanechá mastný film. 88% složení je biologicky odbouratelné, lahev je z 95% z recyklovaného plastu, Nivea, 300 Kč



Tan & Protect olejový sprej urychluje přirozený proces opalování. Poskytuje pleť ochranu, hydrataci, výživu a základní vitamíny, Piz Buin, 569 Kč (varianty SPF 15 a 30)



Fialová řada Fibre Clinix dá do pořádku hrubé a krepaté kadeře. Ve stejné sérii jsou připraveny i další řady, podle typu vlasů, Schwarzkopf, ceny 399 Kč až 499 Kč, v salonech Schwarzkopf Professional

Plážové VLNĚNÍ

Při pobytu u vody musíme přes den chránit svou hřívu před sluncem, večer ale chceme vypadat atraktivně. Jak se tyto dvě potřeby dají skloubit?

Proměnu účesu můžeme zvládnout samy během chvilky v hotelovém pokoji nebo kdekoli jinde, kde trávíme dovolenou, a to díky správným stylingovým přístrojům a přípravkům.

Co je ale při vytváření letních účesů nejdůležitější? Především zdraví vašich vlasů.

VLASY JAKO PRINCEZNA

Objemné pružné kadeře, které se vlní při každém pohybu, vám dodají ženskost! Vytvořit je není složité. Nejprve vlasy rozdělíte do pramenů a sepněte u hlavy. Čím tenčí prameny budou, tím vytvoříte pevnější kadeře. Žehličku umístíte vodorovně k vlasům a otočíte ji o 360° směrem k obličeji tak, abyste navinuly pramen. Klouzejte po vlasech směrem ke konečkům. Opakujte a střídáte směr. Takto vytvoříte vlny po celé hlavě, a nakonec je prořesete. Na závěr přidejte přípravek pro podporu vln.



„LÁŽO PLÁŽO“

Letním trendem je „Lážo plážo“ look. Přirozené nepravidelné vlny můžete vytvořit žehličkou. Nejprve rozdělíte vlasy a stočené prameny upevníte u hlavy pomocí sponky či skřipce. Začněte spodními prameny. Umístíte žehličku horizontálně ke své hlavě a pramen „secvakněte“. Žehličku otočíte o 360° směrem ven od obličeje tak, abyste na ni pramen navinuly. Teď už jen klouzejte žehličkou dolů po vlasech směrem ke konečkům. Pro získání přirozeného plážového vzhledu konečky narovnejte. Pak už stačí hřívu jen pročísnout prsty a zafixovat sprejem.

LETNÍ PRSTÝNKY

Máte pocit, že vaši rozlétanou hřívu zkrotí tak akorát gumička, která stáhne vlasy do culíků? Nebojte se velkých změn a zjistěte, jak budete vypadat s hladkým a elegantním účesem. Začněte čerstvě umytými vlasy,



do nichž vetřete svůj oblíbený stylingový přípravek. Nejprve můžete vlasy zkrotit fénem, na který nasadíte hřebenový nástavec se širokými zuby. Pak je rozdělíte na jednotlivé části a sepněte sponkou u hlavy. Vezměte si žehličku, a pokud máte opravdu hodně kudrnaté vlasy, připomínající prstýnky, nastavte přístroj na nejvyšší teplotu. Žehličku umístíte blízko ke kořínkům a klouzejte až ke konečkům. Opakujte po celé hlavě. Teplotu postupně snižujte. Abyste se co nejvíce přiblížili kořínkům, nakloňte žehličku pod úhlem. Hotový účes zafixujte sprejem.

ZVLNĚNĚ KONEČKY

Hladký účes s lehkým zvlněním vytvoříte tak že nejprve postříkáte kořínky vlasů vodou. Vyfoukáte je fénem tak, že je budete zvedat směrem od kořínků vzhůru a přitom na kořínky mířit proud vzduchu. Díky tomu získáte objem. Po úplném vysušení vlasy rozdělíte do pramenů a zasponujete u hlavy. Až dojdete ke konečkům, pootočte přístroj o 45° směrem dovníř. Opakujte podél celé hlavy. Nezapomeňte ani na ofinu a vytvarujte konečky směrem od obličeje.

Vraťte vlasy do formy po každodenním nošení pokrývky hlavy šamponem na mastné vlasy Sebun-normalizing, který obsahuje vitamin E, výtažky z vinné révy a mořských řas, Iraltone, 599 Kč



Mastí se vám vlasy nebo vás trápí lupy? Vsaďte na vlasovou vodu s lopuchem. Jde o bylinu, která tyto projevy mírní, Alpa, 29 Kč

Sérum stimuluje růst vlasů s regeneračním účinkem omezuje padání, zhušťuje a posiluje vlasy, Dermedic Capilarte, 150 Kč



Šampon stimuluje růst vlasů zlepšuje díky komplexu aktivních látek mikrocirkulaci v pokožce hlavy, čímž povzbuzuje aktivitu vlasových váčků, Dermedic Capilarte, 192 Kč



Coconut Moisturizing Hair Oil vlasy zaclejuje a napravuje poškozené konečky, Gosh Hair Care, 329 Kč

Šampon Gentle Repair s pšeničným balzámem pomáhá obnovit a regenerovat suché a poškozené

vlasy, zvyšuje pružnost vlasových vláken, posiluje vlasy od kořínků až po konečky, Schauma, 89,90 Kč



Kondicionér Volume and Bounty dodá objem a posílí i zplhlé jemné vlasy, kterým dodá bohatost a vitalitu, Love Beauty and Planet, 184,90 Kč



Bezdrátová žehlička Dyson Corrale je šetrná k vlasům, protože má zabudované senzory, které kontrolují teplotu stokrát do minuty, a lze ji nastavit na tři stupně. Patentované ohebné destičky se přizpůsobí vlasům, vyvinou rovnoměrný tlak a narovnájí je rychleji a šetrněji, Dyson, 12 990 Kč



Défense Thermique - termoochrana pro oslabené vlasy se sklonek k padání chrání vlasy před poškozením vysokou teplotou vyvíjenou při stylingu. Navrací jim zářivý lesk a hebkost, Kérastase, 655 Kč

Sérum Anti-chute fortifiant je určeno pro oslabené vlasy se sklonek k padání pro každodenní používání - obsahuje složky podporující růst a zlepšuje zdraví vlasové pokožky, čímž bojuje proti nadměrnému padání vlasů. Zklidňuje podráždění a pomáhá obnovit přirozenou ochrannou bariéru vlasové pokožky, tím zvyšuje odolnost kořínků, Kérastase, 949 Kč



TrichoMELATONIN proti ztrátě vlasů využívá kombinaci nových, vysoce účinných látek melatoninu a diaminopyrimidin oxidu pro zamezení padání vlasů a podporu růstu nových. Dokáže zastavit nadměrnou ztrátu vlasů a současně aktivuje jejich přirozenou obnovu. Působí na zdraví vlasových cibulek, které jsou základem každého vlasu a pokud jsou oslabené, vlasy vypadávají a nenahrazují je nové, SynCare, 657 Kč



ZÁSADY LETNÍ VLASOVÉ PĚČE

Používejte kondicionér! Pomáhá snižovat známky poškození vlasů, proto se doporučuje při každém mytí hlavy. Vytváří na vlasu povlak a snižuje tím tření. To znamená, že redukuje vznik statické elektřiny a vlasy během česání nelétají.

Na mokré vlasy buďte opatrní!

Nedrhňte je ručníkem, když jsou mokré. Raději je do ručníku opatrně zabalte a vodu jemně vyždímejte. Pro rozčesávání mokrých vlasů je vhodný hřeben se širokými zuby - a čím je hřívá hustší a delší, tím by měly být „zuby“ větší a mít širší rozestupy. Snižuje se tak mechanické poškození. Postupujte od konečků, aby bylo rozčesávání jednodušší a šetrnější k vlasům. Zvlášť, když jsou prameny hodně zamotané, je zapotřebí je oddělovat postupně po částech.

Pozor na extrémní teploty!

Používání klasického fénu, kulmy nebo žehličky může vlasům škodit v případě, že je tyto přístroje vystavují extrémním teplotám. Proto při výběru vždy myslíte na to, jak moc jsou tyto stylingové pomocníci přátelší k vaší kšticí.

Nenamáhejte vlasy barvením!

Horké sluneční paprsky, nízká vlhkost, chlorovaná či slaná voda... Vlasy v létě často trpí, není dobré vystavovat je ještě působení chemie. Omezte proto v létě barvení vlasů, a pokud chcete změnit odstín, volte spíše přeliv, který je šetrnější. Změnu barvy vždy svěťte do rukou odborníka, jelikož použití nekvalitních barev může změnit strukturu vlasů a poškodit je, stejně jako špatný technologický postup. Jestliže máte barvené vlasy, dopřejte jim speciální péči.

Chraňte je před sluncem!

Žhnoucí sluneční paprsky jsou nepřáteli krásných vlasů, protože je oslabují. Proto kadeře chraňte kloboukem, kšiltovkou či šátkem a také jim dopřejte speciální ochrannou péči.

DĚLEJTE „ksichty“!

Přemýšlíte, jak ještě lépe ošetřovat tvář, abyste zahnalý známky stárnutí? Zkuste do každodenní péče zařadit obličejovou jógu. Zlepší se tak krevní oběh a okyslíčí tkáň, což vede k zářivé pleti a k omlazení rysů obličeje.

Smějeme se, špulíme rty, mračíme se, mhouříme oči – a to všechno na naší tváři zanechává stopy. Genetiku a gravitaci, které se na negativních změnách našeho zevnějšku také hodně podílejí, neovlivníme. Zkusit to můžeme s obličejovou jógou. Naše tvář je ale plná svalů, které – na rozdíl od zbytku těla – často neposilujeme. Přitom zpevnit svaly obličeje správným protažením a povelím je daleko méně (časově) náročné než každodenní dřina ve fitku. A zpevnění ochablých svalů je rychle viditelné: tvář to omladí, zkráší a zjemní výraz obličeje.

Omladit tváře, odstranit podbradek a vyhladit krk i dekolť nám pomůžou cviky certifikované lektorky obličejové jógy Zuzky Ondrisové z projektu Gymbee.cz. O pozitivních účincích tohoto přirozeného způsobu omlazení tváře, krku a dekolťu se přesvědčila sama na sobě a na základě svých poznatků vytvořila vlastní metodu, v níž kombinuje cvičení, masáže a baňkování tváře. Pravidelné cvičení zmírňuje vrásky, posiluje svalstvo a pomáhá k prokrvení pokožky, což vede k jejímu vypnutí, celkovému omlazení a osvěžení. Můžete se tak zbavit dvojité brady, otoků pod očima nebo hlubokých vrásek.

„Ve vypracované komplexní sestavě se naučíte cviky pro zpevnování dekolťu, krku, okolí úst, koutků, které mají tendenci vadnout dolů, a oblastí nad horním rtem, která má zase sklony ke vzniku drobných svislých rýh. Zaměřena je také na oční okolí a zpevnění horního i spodního víčka,“ vysvětluje lektorka. Optimální je podle ní cvičit několikrát týdně, aby se optimálně ovlivnil vzhled a tonus pokožky.

METODA STARÁ TISÍCE LET

Součástí obličejové jógy může být baňkování. Jde o masážní metodu starou několik tisíc let. Patří mezi prověřené techniky, které mají v omlazování těla i obličeje pozitivní výsledky. Baňkování funguje na principu podtlaku, který vzniká v baňce při stlačení a nanesení na pokožku – odsaje se z ní vzduch. Na pokožce se to projeví tak, že se pod baňkou rozšíří cévky a zrychlí se v nich průtok krve, také se aktivují podkožní vlákna a pokožka je regenerována. Díky většímu prokrvení pokožky je do buněk přiváděno více kyslíku a odváděno zvýšené množství toxinů do vylučovacího systému. Pokud je baňkování prováděno správně, svaly a vazy se prokrvují a protahují. Dokonce dochází i k odtažení svalů od lebčiční kosti, čehož samotným cvičením dosahujeme velice náročnými způsoby.

Jak působí baňkování na pokožku?

- Zpevňuje ochablé kontury obličeje
- Zpomaluje působení gravitace a tím zpomaluje předčasné stárnutí
- Pozvedá koutky rtů
- Prokrvuje a okysličuje pokožku
- Napomáhá vsřebávání séra
- Uvolňuje napětí v obličejí, pomáhá se ztuhlými a bolavými čelistmi, zmírňuje dopady vypjatých a stresových situací, které se odrážejí v našem výrazu
- Zjemňuje jizvičky i drobné vrásky
- Sjednocuje barvu pleti
- Dodává pleti zářivost
- Používá se i na zpevnění pokožky v oblasti krku

UKÁZKA ZE SESTAVY OBLIČEJOVÉ JÓGY

**Cvik Ryby**

Zaměřeno na zpevnění spodní části brady a proti dvojité bradě

Špičku jazyka tlačíme na horní část patra
Ústa jsou pootevřená a držíme v napětí 7 sekund
Cvik opakujeme 7 - 10x

**Cvik Oči okaté**

Zaměřeno na celé oční okolí, dolní a horní víčka

Palce dlaní položíme pod oči a ukazováčky nad obočí
Oči nejdříve vypoulíme a poté přimhouříme, držíme v napětí 7 sekund
Cvik opakujeme 7 - 10x

**Cvik Smajlík**

Zaměřeno na okolí úst a tváře a proti svěšeným koutkům

Rty vtáhneme mezi zuby a ve střední části je přichytíme
Koutky úst necháme volné a táhneme je směrem nahoru. Vydříme v maximálním napětí 7 sekund
Cvik opakujeme 7 - 10x





CO HÝBE SVĚTEM *krásy?*

jsou-li označeny jako přírodní. Pokud je produkt označený jako udržitelný, je větší pravděpodobnost, že ho budou uživatelé hodnotit lépe než produkt bez tohoto označení. Ovšem pozor, cenový rozdíl mezi klasickou a variantou šetrnou k životnímu prostředí nesmí být příliš velký.

EXPANZE JAPONSKÉ A KOREJSKÉ KOSMETIKY

Japonské a korejské značky se stále více prosazují na trzích mimo Asii, jejich vliv roste i v České republice. Zatímco japonskou kosmetiku charakterizuje zejména tradiční přístup ke kosmetice z dob, kdy se o pleť nejvíce zajímaly gejši – řídí se heslem „prověřené věci jsou ty nejlepší“. Pro korejskou kosmetiku je typický přístup k inovativním procedurám na základě posledních trendů a úzce souvisí s tzv. K-popem (hudební styl, který vznikl v Koreji a spojuje v sobě prvky popu, R'n'B a taneční hudby). Jako typický produkt jsou například pleťové masky využívající šnečí sliz či náplasti na obličej redukující akné a pupínky.

NÁRŮST MUŽSKÉ PĚČE

Mužská kosmetika 21. století už nezahrnuje jenom deodoranty a holicí pěny, ale jde o trh, který je celosvětově na vzestupu. Přibývá značek, které se specializují nejen na

pečující pánskou kosmetiku muže, k dostání je i pánská kosmetika dekorativní.

ROLE INFLUENCERŮ

Testimoniály hrají v beauty segmentu, a zejména v komunikaci parfémů, důležitou roli dlouhodobě. Využívají se pro ně zejména známé herečky, zpěvačky či modelky a k nim se přidali digitální influencerky a influenceři. Částečně nahrazují roli slavných modelek, hereček, zpěvaček a sportovkyň v televizních reklamách, a přitom jsou to stále „holky a kluci od vedle“.

INKLUZE VE SVĚTĚ KRÁSY

Podle výzkumu realizovaného Ipsosem v Americe je většina žen nespokojená se svým zevnějškem, 40% žen není spokojeno se svým vzhledem při pohledu do zrcadla a 44% žen deklaruje, že nespokojenost se svým tělem pociťuje velmi často při nákupu oblečení. Jak však k pocitům spokojenosti mohou pomoci značky? Lidé jsou se svým zevnějškem více spokojeni, pokud jim reklamy a média ukazují někoho, s kým se můžou ztotožnit. Tedy pokud reklamy a média zobrazují lidi stejného věku, etnika, postavy a „lidi z masa a kostí“ i s jejich nedokonalostmi. Dove sice svou iniciativu vede už dlouhá léta, vznikají však i další iniciativy, které se belásku promují. Z českého rybníčku je to

Stejně jako v ostatních odvětvích se poslední dobou vše točí zejména okolo životního prostředí, technologií a inkluze, tedy odstranění všech bariér a možností začlenění.

PŘÍRODNÍ SLOŽENÍ A UDRŽITELNOST JSOU „MUST-HAVE“

Nárůst nabídky přírodních a organických produktů je znatelný ve všech odvětvích, beauty segment nevyjímaje. V průzkumu Ipsos z května 2019, tedy ještě před příchodem koronavirové pandemie, uvedlo 66 procent Američanů, že jsou otevřenější vyzkoušet novou značku na trhu, pokud vědí, že jsou její produkty přírodní. Přes 40% amerických spotřebitelů tvrdí, že je větší pravděpodobnost, že si zakoupí produkty,

Všechno se rychlým tempem vyvíjí, takže kosmetická péče a estetická medicína nemůžou zůstat pozadu. Jaké trendy jsou pro tento segment v současné době charakteristické?

například instagramový účet a hnutí body positivity „Za normální holky“ nebo projekt „Tělo s příběhem“. Inkluze ovšem není jenom o posilování vnímání body positivity, ale i o přizpůsobení značky a její komunikace věku a životním cyklům zákazníků.

POSÍLENÍ ROLE E-COMMERCE V NÁKUPNÍM PROCESU

E-commerce významně ovlivňuje všechny sektory, beauty nevyjímaje. Naopak, doba pandemie potřebovala být online ještě zvětšila a vytvořila nové příležitosti pro posílení osobního vztahu mezi značkou a spotřebitelem. A to i přesto, že pro některé zboží z odvětví beauty, jakými jsou například kosmetika a vůně, může být snaha prorazit v e-commerce z důvodu nemožnosti vyzkoušet si produkt v místě prodeje složitější.

HI-TECH A INOVACE V BEAUTY

Koronavirová pandemie také vytvořila potřebu nahradit aktivity spojené s nákupem beauty produktů, bez kterých se jejich nákup neobejde. Jak například odkomunikujete a uvedete do prodeje novou řadu rtěnek a očních stínů bez toho, aby si je mohly uživatelky vyzkoušet? Americká značka NYX ve spolupráci s Notino ve své online aplikaci svým zákaznicím nabídla

tzv. virtuální zrcadlo, kde si uživatelky mohly vyzkoušet produkty – od tužek na obočí přes stíny až po oční linky a rtěnky – alespoň tímto způsobem.

DŮRAZ NA UNISEX

Téma genderové identity se projevuje i ve světě krásy. Rozdíl mezi dámským a pánským světem, ať už u módy či kosmetiky, se obecně čím dále více stírají. Důsledkem je stále větší důraz nejenom na tvorbu unisex oblečení, ale třeba i parfémů. Podle posledních studií Ipsos inklinují Američané z generace Z mnohem víc k produktům, které nejsou definované pohlavím, a vybírají si produkty označené jako unisex, a to ať už parfémy, oblečení nebo například deodoranty. A nabídka unisex zboží roste i u nás.

SNIŽOVÁNÍ PRODUKCE PLASTŮ

Ani kosmetickému průmyslu se nevyhýbají otázky snížení používání plastů a plastových obalů. Aktuální data ze severní Evropy, Kanady, Číny a Japonska ukazují, že obalů se denně používá nadmíru a plasty jsou jedním z největších znečišťovatelů Země. Jelikož byly největší značky z odvětví beauty kvůli množství používaných plastů a obalů často kritizovány, začaly jejich množství snižovat. Unilever přišel na trh s produktovou

řadou, která například nabízí šampóny bez obalu. Kiehl's dlouhodobě nabízí zákazníkům za určitý počet vrácených obalů vzorečky či produkty zdarma, stejnou iniciativu svým zákaznicím nabízí i česká značka Renovality, Weleda či Lush.

STRMÝ VZESTUP NICHE ZNAČEK

Pro niche značky je specifické, že nejsou běžně dostupné a necílí na širokou veřejnost. Díky komunikačním kanálům jako Instagram a prostřednictvím beauty blogerek a influencerek, které ještě před pár lety neexistovaly, mají tyto značky možnost dostat se do širšího povědomí. Díky tomu, že jsou často vyráběny v limitovaných edicích a je u nich důraz na kvalitní ingredience, vytvářejí kolem sebe auru „must-have“ a stávají se nepřehlédnutelnou konkurencí masových globálních značek.

LETNÍ *cestovní* BALÍČEK

Podzim mají v oblíbě milovníci barevné podívané. Zimu si zamilovali přátelé sportovních radovánek na sněhu. Provoněné jaro je plné příslibů a květů. A léto? To je přece dovolená a prázdniny! A ty mají rádi všichni!

Všechny letní aktivity, ať už je to hledání hub, grilování s přáteli, poznávací cesty, popíjení lahodných nápojů, odpočinek u bazénu na zahradě, vychutnávání si sladkého ovoce, turistické výlety, procházky po městech, koupání (v rybníku nebo v moři), práce na chalupě, prohřívání těla slunečními paprsky, návštěvy hudebních festivalů nebo cokoli dalšího si vyberete, jsou skvělé. Dlouhé dny, příjemné počasí, seznamování se s novými lidmi... Všichni chceme prožít dokonalé léto. Zároveň už také víme, že není každý den prosvětlený sluncem a že nás můžou stihnout větší či menší potíže. Události posledních měsíců nám ukázaly, že je potřeba si vážít každého světlého okamžiku. Zapomeňme ale teď na chvíli, že by nás mohly potkat problémy. Užijme si dokonalé léto a vyberme si k tomu užitečné pomocníky.



Rtěnka bude lépe držet, když si před naličením zjemníme rty peelingem, Barry M, 184 Kč

Multifunkční suchý olej Huile Prodigueuse® Floralé má svěží květinovou vůni, zachovává si texturu suchého oleje a rychle se vsřebává. Vyživuje, působí jako anti-agingová péče a kryje stříe. Vhodný pro obličej, tělo a vlasy, Nuxe 289 Kč



CANNEFF® CBD oční krém s dvojitým efektem umí eliminovat nejen vrásky v okolí očí, ale i tmavé kruhy, Canneff, 431 Kč



Vůně Tom Tailor be Mindful Woman voní po šifratých broskvích, mandarinkách, konvalinkách... Zkrátka po létu! Tom Tailor, 440 Kč





Jemný remineralizující tělový peeling Nettoyant Gommant Marin Corps s inovativní brusnou složkou pokožku jemně a důkladně čistí, zbavuje ji odumřelých buněk, podporuje mikrocirkulaci a připravuje ji na kvalitní buněčnou obnovu. Zrychluje pronikání látek z následné péče. Součástí složení jsou aktivní látky získané z mořských sedimentů a lastur ústřic, které dokážou pokožku skvěle remineralizovat díky obsahu zinku, mědi, manganu. Výsledkem je pokožka dokonale jemná, hebká, vypnutá. Při pravidelném používání lze pozorovat také její postupné zpevnění, GERNÉtic, 998 Kč



Jednorázová holítko Vamos a la Playa jsou praktickým pomocníkem na cestách i doma, Balea, 59,90 Kč

Tuhé šampony poskytují efektivní péči, aniž by vlasy zatěžovaly. Složení obsahující olivy, mátu nebo levanduli zaručuje dlouhotrvající lesk. Díky svému zpracování šampony nezatežují ani životní prostředí, Henkel, 149,90 Kč



Ať už se letos chystáte na dovolenou do zahraničí, nebo budete prázdniny trávit v tuzemsku, nezapomeňte, že zdraví je základem vydařeného léta. Nepodceňujte proto preventivní prohlídky, které vás mohou ušetřit nepříjemných překvapení na místech, kde se vám obvyklé zdravotní péče jen tak nedostane.



Cestovní sada obsahuje 3 přípravky pro kvalitní péči o pleť v letní sezoně: Denní krém SPF 50, který intenzivně chrání pokožku před stárnutím vlivem slunečního záření i před buněčným poškozením způsobeným UVA a UVB zářením. Obsahuje mandlový olej a také řadu vitamínů a minerálů. Mycí emulze s AHA kyselinami čistí a zvláčňuje pokožku a díky obsahu mandlového oleje jí dává pleti pocit hebkosti. Kyselina mléčná odstraňuje odumřelé buňky pokožky, čímž pomáhá uvolnit ucpané póry a předcházet tak tvorbě zánětů.



Šampon Seanik s mořskou řasou, mořskou solí a citrony dodá vlasům lesk, objem a povznášející letní vůni. Jeho tajemství spočívá v kombinaci gelu z puchratky kadeřavé (bujné červené mořské řasy), na protein bohaté japonské řasy nori a jemné mořské soli, Lush, 280 Kč



Být nalíčená i v létě u vody, nebo se dekorativní kosmetiky v teplých měsících vzdát, aby pleť byla zdravá, bez ucpaných pórů a nevzhledných pupínků? Teď už nemusíte dělat kompromisy. Minerální make-upy jsou vyrobeny z čistě přírodních složek, které pokožku nezatežují. Můžou být matující nebo krycí a mají UV faktor, Annabelle Minerals, 259 Kč



Pero na obočí Lift & Snatch Brow Tint Pen vám vykouzlí i ty nejméně chloupky pro obočí, které vydrží až 16 hodin, NYX Professional Makeup, 319 Kč

Výživný hydratační krém poskytuje intenzivní, okamžitou a dlouhodobou hydrataci a svěžest. Pleť získá zářivý a zdravý vzhled, je na dotek jemná a vláčná. Krém zvyšuje pevnost a pružnost pokožky, příjemně voní a nezanechává na pleti mastný film, Essenté, 1260 Kč

Aqua Dew nebo Jasmine Dew působí jako hydratační podklad pod pleťový olej, jako osvěžení během dne a pomůže i k dočištění a tonizaci pleti, Omorfia, 750 Kč



SLOVO ODBORNÍKA

„Za barvu naší kůže je zodpovědný melanin, což je přirozené kožní barvivo. To se u každého z nás liší a stejně tak se liší i reakce každého z nás na vystavování se slunci. Někdo může bez následků vysedávat hodiny pod paprsky, jiný se jen projde na slunci a už začíná červenat. Aby bylo opalování a kontakt se sluníčkem co nejbezpečnější, našim každodenním průvodcem by se měl stát opalovací krém, který nám při správné a pravidelné aplikaci zajistí ochranu. Kromě toho můžeme napomoci své kůži také užíváním betakarotenu, který je známým pomocníkem v cestě za dlouhotrvajícím opálením a kromě toho působí také antioxidantně a chrání před UV zářením. Užívání betakarotenu samo o sobě nezajistí, že se na slunci nespálíte, ale v kombinaci s krémem na opalování přispěje k ochraně kůže,“ doporučuje Bohumil Hlavatý, výkonný ředitel České a slovenské asociace pro speciální potraviny.



Hebká opálená pokožka během horkých měsíců pěkně vynikne ve světlém oblečení. Být během léta krásně hnědý je přáním téměř každého z nás. Dermatologové přitom každoročně více a více varují, že ztmavlá pokožka po opalování je škodlivým projevem, před kterým bychom měli své tělo chránit. Na druhou stranu slunce nám dodává do těla vitamin D. Tak do toho, ale s rozvahou!



Stress Control Creme o pleť pečuje hned třemi způsoby. Ochranný sluneční faktor 15 potlačuje tvorbu volných radikálů a chrání před UVA a UVB zářením. Antioxidant lykopen působí jako dodatečná ochrana proti volným radikálům, a to i těm, které nevznikají v důsledku UV záření. DEFENSIL® je komplex blahodárných výtažků ze srdcovnice, slunečnice a oleje z hadince, který zklidňuje podrážděnou pleť a posiluje ochrannou bariéru kůže. Pomáhá pleti v regeneraci a chrání před jejím stárnutím, Alcina, 590 Kč





Regenerační krém po opalování s obsahem Bio arganového a Bio avokádového oleje pokožku zklidňuje, regeneruje a hydratuje, Kosmetika La Pala, k dostání v salonu Mr. Image



Synonymem pro slovo moderní je v dnešní době slovo udržitelný. Ať už v přístupu k životu, nebo třeba v módě či kosmetice. Chcete-li držet krok se současnými trendy v oblasti udržitelných vůní, zkuste novinku – parfém.se, který existuje ve dvou variantách: žlutá verze je inspirovaná sálajícím hřejivým teplem, které voní pomerančem, květy vratiče a rozžhaveným březovým dřevem; v modré variantě ucítíte tóny divokého rozmarýnu a čečtice vonně připomínající nekonečnou svobodu, Oriflame, 879,90 Kč

Revitalizační šampon s UV filtrem Uvinul® Easy, který je obohacený o keravís a kokosový olej, jemně čistí a dodává vlasům vláčnost a lesk, Paul Mitchell, 599 Kč



Snižte míru únavy a vyčerpání při cestování a sportovních aktivitách dostatečným příjmem hořčičku a vitamínu B6 ve formě šumivých tablet s příchutí grepu a maliny, Vitar, 59,90 Kč



Sunny Ritual podle Payot nabízí produkty pro celý proces opalování: příprava, ochrana, udržení.



Samoopalovací krém Hemp Nation Sparkling Citrus Extender pleť příjemně hydratuje, Australian Gold, 629 Kč



Toužíte po trendy plážových vlnách nebo jiných nenucených a ležérních účesech? Pak pro vás bude správnou volbou Ultralehký sprej s mořskou solí, který vlasy nijak nezatěžuje, Alcina, 270 Kč



Ústní voda v tabletkách je vyrobena z přírodních a netoxických složek. Minimalizuje bakterie v ústech a pomáhá proti zubnímu kazu a paradentóze. Podporuje zdravou mikroflóru v ústní dutině, milujubio, 269 Kč

Až budete pořizovat opalovací prostředky, myslete na to, že každý člen rodiny potřebuje trochu jiný druh. Opalovací řada nabízí mléka s faktory SPF 15 a SPF 30 a dětské mléko Josefinka s UV faktorem 30, Nobilis Tilia, 529 Kč, 554 Kč, 554 Kč



Rizikem pro lidský zrak je koupání v rybnících, protože převážná většina stojatých vod v Česku je zamořena sinicemi. „Dlouhodobé následky můžou způsobit infekční záněty rohovky spojené s nedostatečnou hygienou kontaktních čoček nebo koupáním se ve znečištěné vodě,“ varuje MUDr. Pavel Stodůlka ze společnosti Gemini. Zároveň radí, abychom brýle neodkládali ani během koupání. „Zvýšenou pozornost je třeba věnovat kontaktním čočkám. Během letních měsíců by měli jejich nositelé sáhnout po těch s UV filtrem, a pokud se s nimi chystají do vody, měli by zvolit jednorázové a při plavání pod vodou bez plaveckých brýlí by neměli otvírat oči.“



Anthelios Shaka fluid SPF50+ je péče určená k omezení štipání očí a předcházení alergie na slunce. Tento ultralehký zabarvený fluid díky přirozeně vysokému obsahu selenu působí proti volným radikálům a pomáhá také předcházet oxidačnímu stresu způsobenému infračerveným zářením či znečištěním, La Roche-Posay, 335 Kč



Rozjasňovací opalovací krém na rty SPF 15+ s jemnou mentolovou vůní rty dokonale vyživí díky bambuckému máslu a jojobovému vosku, This Way, 485 Kč



Tablety Energit pro řidiče jsou určené k doplnění energie a snížení únavy za volantem díky obsahu guarany a vitamínu C, 44,90 Kč



Komáři dokážou pobyt v přírodě dost znepříjemnit. Znepříjemněte jim ho taky. Chraňte děti repelentem bez chemikálií a pesticidů (vhodný pro děti od 3 let). Účinný je proti komárům, mouchám, pavoukům a jinému bodavému a otravnému hmyzu. Částečně chrání i vůči klíšťatům, Tuliatiul, 412 Kč

Cestovatelská „KáPéZetka“ Prázdniny nebo dovolenou nebudete mít zkažené, když budete mít přibalené zdravotní potřeby, které mnoho průšvihů vyřeší. Co by ve vaší letní lékárnice mj. nemělo chybět?

- Aloe vera na popáleniny
- Léky na nachlazení
- Masti a čípky proti hemoroidům
- Vaginální čípky
- Bylinkové čaje na žaludeční potíže
- Sprej Aurecon proti ušní infekci
- Dezinfekce



V létě trávíme spoustu času venku, v přírodě. K nějaké té odřenině nebo škrábnaci tak přijdeme mnohem snadněji než během roku. V prázdninové lékárně by neměla chybět ochranná regenerační masť Retimax s vitamínem A vhodná



na ošetření drobných poranění pokožky a také na slunečím spálenou, popraskanou, vysušenou nebo podrážděnou pokožku, Retimax, 159 Kč

Novinky ze světa

ZDRAVÍ A ŠTÍHLÍ JAPONCI

Stejně jako naše západní civilizace jsou i Japonci neustále vystaveni stresu. Proto pěstují životní styl, který vede k vyrovnanosti, a to zejména prostřednictvím meditace a zenové filozofie, která se uplatňuje i v kuchyni. Počítat kalorie sice k japonské kultuře nepatří, ale každý praktikuje „hara hachi bun“, to znamená zvyk nasytit se maximálně do 80 %, což pomáhá snadnějšímu trávení. Soustředit se na jídlo bez jakékoliv jiné činnosti a nejlépe v klidné atmosféře pomáhá dalšímu přirozenému a nenásilnému omezení příjmu kalorií. Tento způsob stravování, kterému říkáme také „s plným vědomím“, představuje plně prožívat dobu stolování, to znamená dobře žvýkat, dívat se, čichat a také vážit si toho, co jíte. Také hůlky, kterými se v Zemi vycházejícího slunce výhradně jí, mají tu výhodu, že vás trochu zpomalí a umožní vám soustředit se na jídlo. Tím vším si zajistíte pocit sytosti i při menší dávce potravin. Japonská jídla jsou vždy velmi jednoduchá, vyrobená z chutných potravin a pokud možno co nejméně upravovaných, aby si udržely všechny své nutriční hodnoty. U nás málo známý konjac představuje další přínos ke štíhlé linii na japonském souostroví. Je to asijská kořenová zelenina, která je velmi bohatá na vlákninu a má velmi nízkou kalorickou hodnotu, proto ji lze konzumovat dle libosti. Navíc čistí a evakuje z těla vše, co k ničemu neslouží, a proto se jí přezdívá „koště žaludku“. Vyrábí se z ní například špagety či tagliatelle, které mohou nahradit klasické těstoviny a přitom obsahují jen 15 kalorií na 100g. Umění stolování nazývané „kaiseki“ je neoddělitelné od zdejšího umění žít, k němuž patří i způsob vaření, jež je vždy velmi rychlé. Wok je ideální pro rychlou přípravu zeleniny i dokonale měkkého masa a ryb při zachování vitamínů. Kromě toho se zelenina a ryby nejčastěji konzumují syrové, jednoduše nakrájené na plátky nebo marinované s rýžovým octem, saké a sójovou omáčkou, což umožní zachovat maximum výživných látek.



Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock



LEVANDULE PŘED OPERACÍ?

Díky mnoha prospěšným vlastnostem platí éterický levandulový olej za jednu z vlajkových lodí moderní aromaterapie a je i předmětem rostoucího počtu klinických studií. Vstoupí aromaterapie brzy do nemocnic? Nedávná studie publikovaná v časopise The Journal of Surgical Oncology zkoumala potenciál éterického levandulového oleje, který je dobře známý pro své relaxační a sedativní vlastnosti, při snižování úzkosti u pacientů, kteří se chystají na operaci. Strach z neznámého a chladného světa nemocnic, probuzení po anestezii, bolesti... Příčiny předoperačního stresu jsou mnohonásobné a jeho následky nejsou zanedbatelné: prodloužená doba hospitalizace, snížená schopnost bojovat proti infekcím ad. Aby američtí vědci otestovali účinky levandulového oleje, navrhli skupině 50 pacientů, aby si třicet minut před operací aplikovali náplast napuštěnou éterickým olejem. Další skupině 50 pacientů byla nabídnuta konvenční péče. Měření úzkosti pacientů (na stupnici od 1 do 10) ukázalo přesvědčivé výsledky. Ti, kteří dýchali levanduli, snížili svou hladinu stresu o více než jeden bod, zatímco ostatní necítili žádnou změnu úzkosti. Jak funguje tento relaxační mechanismus? Asijská vědci zjistili, že levandule snižuje hladinu kortizolu, a tím tak snižuje krevní tlak i stres. Další výzkumy dokonce uvádějí srovnatelné účinky levandulového aroma jako při aplikaci léků z rodiny benzodiazepinů, tedy přípravků pro léčbu úzkostných stavů a nespavosti.

Kromě sedativních účinků má však levandule také cenné antiseptické vlastnosti: v minulých stoletích se ve francouzských nemocnicích aroma osvědčilo při dezinfekci vzduchu a tím omezení infekcí. Levandule však zmírňuje i revmatické bolesti, namožené svaly či modřiny. Z hrsti suchých květů macerovaných po dobu 4 týdnů v 250 ml rostlinného oleje vyrobíte regenerační ošetřující olej. Kapka čistého éterického oleje také dobře dezinfikuje a hojí zanícené akné, čerstvé rány a štípnutí hmyzem. Levandule je také účinná proti migrénám, bolestivé menstruaci, obtížnému trávení i závratím. A navíc je bez ohledu na druh celá jedlá a dokáže krásně parfémovat marinády na maso i letní dezerty. Je to zkrátka rostlina, kterou je dobré mít po ruce nejen před operací. Levandulí existuje víc druhů, nejvíce terapeutických vlastností má levandule pravá – či lékařská (*Lavandula angustifolia*). Křížením vznikl silně aromatický lavandin (*Lavandula latifolia*), který je levnější, a proto se využívá spíše v kosmetice a do difuzérů.

PLASTIKY JSOU JEN PRO CELEBRITY

Také občas slyšíte tento názor? Nebo že operace nenávratně změní obličej? Pravda je taková, že na kliniky plastické chirurgie přicházejí „obyčejní“ lidé víc, než si myslíme. A že když si vybereme zkušeného odborníka, nikdo na nás úpravu nepozná. Budeme vypadat jako po báječné dovolené.



Estetická medicína je jen pro bohaté a rozmarné lidi. S prsními implantáty nesmíte do letadla a už vůbec s nimi nelze kojít. Po faceliftu vás nikdo nepozná... Podobné mýty o plastických operacích mezi lidmi kolují. Po-

tom stačí vidět Kim Kardashian nebo Donatellu Versace a dáme jim za pravdu. V těchto extrémních případech se ale jedná o posedlost v omlazování. V Česku se provede ročně zhruba 30 tisíc plastických operací a odborníci se sázejí, že o většině z nich neví ani nejbližší okolí. I přes rostoucí zájem jsou ale

stále rozšířené některé hoaxy či polopravdy o škodlivosti nebo sezonnosti zákroků. Ty největší vyvrací **MUDr. Lucie Kalinová, Ph.D.**, vedoucí lékařka Brandeis Clinic.

NA PLASTIKU CHODÍ JEN ŽENY

„Tento mýtus slyším poměrně často, přitom to není pravda. Samozřejmě, že dominují ženy, ale v současné době připadá už zhruba pětina zákroků na mužské pohlaví. Starší muži nejčastěji podstupují operaci očních víček, která má kromě estetického i funkční efekt. U mladších je oblíbená liposukce, ošetření botulotoxinem proti pocení nebo otoplastika, tedy přišívání uší.“

CHODIT NA PLASTICKOU OPERACI V MLÁDÍ JE ROZMARĚLOST

„Mnoho pacientů podstupuje zákrok ze zdravotních důvodů. Velká část se chce líbit sama sobě nebo si vyřešit komplexy, které si nosí z mládí. Velmi často jde o maminky, kterým se po porodu nedaří vrátit postavu do původního stavu. Myslím, že si každý zaslouží mít možnost vypadat tak, jak si přeje. Nechceme nikoho měnit, pomáháme jim stát se nejlepším verzí sebe samých a posílit jejich sebedůvěru.“

PLASTICKOU OPERACI NELZE PODSTOUPIT V LÉTĚ

„Jizvy by se neměly dostat do procesu hojení na přímé slunce, takže operaci si můžete dopřát, ale nepočítejte s tím, že svůj nový

obličej nebo postavu budete moci ihned vystavit na odív. Je tedy vhodné naplánovat operaci tak, aby vyhovovala vašim plánům. Léto ale není překážkou.“

ZÁLEŽITOST JEN PRO BOHÁČE

„Estetická medicína v Česku je oproti zbytku Evropy velmi cenově dostupná a kvalitou se řadíme mezi světové premianty. Stereotyp, že na plastické operace chodí jen bohaté celebrity, už dávno neplatí.“

PACIENT PO PLASTICE V OBLIČEJI PŘICHÁZÍ O MIMIKU

„Tento mýtus se netýká operací, ale nepovedené aplikace botulotoxinu. Potenciálním pacientům bych vždy doporučila hledat vhodného lékaře s atestací na plastickou chirurgii s mnoha pozitivními referencemi.“

NEPOVEDENÉ ZÁKROKY NELZE NAPRAVIT

„Zkušený a kvalitní plastický chirurg může napravit chyby svého předchůdce. Je ale



MUDR. LUCIE KALINOVÁ

Brandeis Clinic



dobré nepokoušet osud a vybírat si lékaře, kterému důvěřujete, znáte jeho výsledky a víte, že používá kvalitní materiál.“

S PRSNÍMI IMPLANTÁTY NESMÍTE DO LETADLA

„Umělá prsa jsou oblíbeným terčem mnoha pověstí a hoaxů. Často se říká, že se s nimi nesmí do letadla, protože prasknou nebo budou pískat. Mezi další patří například i to, že se s nimi nejde potápět. Když jsem s plastickou chirurgií začínala, tak jsem tyto zaručené pravdy slyšela všude. Bohužel i po letech na ně občas narazím. Ve zkratce se dá říct, že všechny tyto mýty jsou nesmysly a prsní implantát může prasknout při poranění opravdu ostrým předmětem nebo při pádu z opravdu velké výšky.“

JIZVY BY SE NEMĚLY DOSTAT V PROCESU HOJENÍ NA PŘÍMÉ SLUNCE, TAKŽE OPERACI SI MŮŽETE SICE V LÉTĚ DOPRÁT, ALE NEPOČÍTEJTE S TÍM, ŽE SVŮJ NOVÝ OBLIČEJ NEBO POSTAVU BUDETE MOCT IHNEDE VYSTAVIT NA ODÍV.

Sport a kosmetika

- JAK TO JDE DOHROMADY?

Upocená atletka bez make-upu je už dávno jen vzpomínkou na minulost. Ať už se sportovci věnují své zálibě rekreačně, anebo dosahují vrcholových výkonů na světových šampionátech, vždy chtějí vypadat přitažlivě. A nejen to. Kosmetické přípravky jim prospívají před výkonem a usnadňují relaxaci po něm.



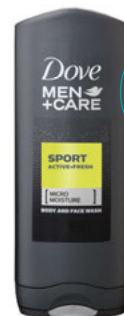
Vyluhovací láhev promění vodu v osvěžující nápoj. Do sítky vložte ovoce, bylinky či okurku a zalijte vodou. Šroubovací uzávěr dovolí nosit láhev v libovolné poloze, běhat i skákat. Tescoma, 299 Kč



Krém Gerthérapie povzbuzuje tok lymfy a odvod zplodin a metabolitů z tkání. Uleví tak zatíženým svalům a rostlinné látky také přispějí k vyprazdňování tukových buněk, GERnétic, 1620 Kč



Denní krém SPF 50 chrání odhalenou pokožku před UVA i UVB zářením během joggingu, při cyklistice i při dalších sportech. Pleť navíc hydratuje, zklidňuje a regeneruje, Essenté, 490 Kč



Antiperspirant Men+Care s osvěžující vůní citronu nabízí až 48hodinovou ochranu, sprchový gel šetrně myje tělo i tvář, Dove, antiperspirant 84,90 Kč, sprchový gel 79,90 Kč



Koupelová sůl s vůní květin zlepšuje prokrvení pokožky a přispívá k detoxikaci celého organismu. Výborně slouží k relaxaci po sportovní zátěži i k prevenci celulitidy. Flor De Sal, 440 Kč



Zvýšené pocení při sportu může způsobit problémy v intimních místech. Beliema Expert Intim Krém s vitaminy a s měsíčkem lékařským byl vyvinut pro jejich zklidnění, Idelyn, 249 Kč



Přírodními látkami parfémovaný sprej Acqua d'Alfresco působí jako repelent. Jedná se o mimořádnou vůni, která odpuzuje hmyz, Alfresco, 50 ml/949 Kč, 7,5 ml/279 Kč



Linie Allergy pro citlivou až alergickou pleť nabízí např. opalovací mléko se speciální technologií, jež účinně odráží negativní dopady, předchází vzniku sluneční alergie a má zklidňující účinek. Vydrží až 80 minut pobytu ve vodě, Piz Buin, 569 Kč (varianty SPF 15, 30 a 50+)



Vynikající povzbuzující olej Lymfa fit s jalovcem je vhodný k lymfodrenáží zbavujícím tělo toxinů. Působí i proti celulitidě, Saloos, 133 Kč



Sprej na nohy a do bot obsahuje směs antiseptických, antifungálních a antibakteriálních přírodních látek, které chrání před zápachem, nadměrným pocením a plísňemi, Dezinox, 130 Kč



Hořčík je klíčový prvek pro správnou funkci svalů a produkci energie. Hořčičkový olej přispívá ke snížení únavy a vyčerpání, výborně pomáhá při svalových křečích, Saloos, 124 Kč

Některé sportovní hvězdy dokonce udávají tón módním trendům. Stačí vyslovit třeba jméno Ronaldo. Anebo vzpomenout na Gábinu Koukalovou, která doslova změnila tváře biatlonu. Při sportu ale nejde pouze o vzhled. Speciální kosmetika prospívá svalům a pečuje i o kůži vystavenou větší zátěži.

PŘED A PO

Před náročnou sportovní aktivitou svaly ocení lehkou masáž spojenou s prohříváním, ke které se hodí speciální prohřívací emulze. Těsně před sportováním je na místě opravdu lehká, šetrná masáž, žádná hluboká thajská. Sportovci by také měli pečovat o svůj lymfatický systém. Pohyb vede k rozprouštění lymfy, nesmí ho ale být moc ve vysoké intenzitě. Jakmile lymfatický sys-

tém přestane stíhat, jeho činnost se zpomalí a namísto toho, aby toxiny odváděl ke zpracování a vyloučení do jater a ledvin, začne je rychle uklízet do podkoží. Intenzivní sport tak paradoxně přispívá ke tvorbě celulitidy (všimněte si třeba Sereny Williams). Deficit se dá po výkonu kompenzovat manuální nebo přístrojovou lymfodrenáží podpořenou olejem na podporu proudění lymfy. Unaveným svalům pak prospějí emulze s opačným efektem, tedy nikoli prohřívacím, ale naopak chladivým. Další velmi vítanou procedurou je sportovní masáž, ke které se používají relaxační přípravky. Sami dobře víte, že jde o velmi příjemný zážitek, který přináší tělu potřebnou regeneraci. Pokud chcete efekt ještě umocnit, přidejte přírodní oleje, které pomáhají zmírnit bolest a napětí, povzbuzují psychiku a zároveň i zvláčňují pokožku.

A nakonec není nic příjemnějšího než ponořit unavené svaly do teplé vody s relaxační soli. Duševní síly obnoví ihned, fyzické se začnou vracet o něco pomaleji.

HUBNUTÍ A CELULITIDA

Masáže a lymfodrenáže ve spojení s pohybem pomáhají také při redukci váhy. Použijte krém povzbuzující práci lymfatického systému a přidejte přípravky pro formování postavy a proti celulitidě. Sama o sobě tato kosmetika mnoho nezmuže, pokud se ale stane složkou celého souboru opatření (jídelníček, omezení solení a cukru, pitný režim) a budete ji používat pravidelně, efekt se dostaví.

HYDRATACE A VITAMINY

Vypocené tekutiny je třeba doplňovat kvůli zdraví celého organismu včetně kůže. Pokud máte už dost čisté vody, ochuťte si ji mátou, citrusy či okurkou, anebo pijte čaje. Ovocné zaženu žízeň, černý a zelený mají díky kofeinu i povzbuzující efekt. Kondici těla i pleti prospějí vitaminové doplňky a speciální přípravky, například sacharidová želé s nízkým glykemickým indexem. To jsou ty pytlíčky, z nichž často usrkávají vrcholoví sportovci. Želé zamezí pocitům hladu, zabezpečí dlouhodobé uvolňování energie a nastartuje energetické systémy ve vašem těle. K vnitřní hydrataci pak přidejte péči o pokožku těla i obličej pomocí

kosmetiky. Po osprchování promažte kůži celého těla mlékem a obličej hydratačním krémem.

OCHRANA

Nesmíme zapomínat na to, že nejen na pláži, ale i během pohybu kdekoli v přírodě je nutné chránit odhalenou kůži před slunečními paprsky. Navíc nestačí namazat se ráno na celý den, nátěr je nutné obnovovat. Zvláštní pozornost věnujte místům, kam sluneční paprsky dopadají kolmo, například cyklisté předloktím a stehňům. Péči věnujte i rům, opakovaně je mažte pomádou, aby nepraskaly. Pozornost si zaslouží nohy, které se poí. Ošetřujte jak chodidla, tak boty protiplišňovými spreji. Nakonec nezapomínejte ani na ochranu před hmyzem a použijte repelenty, a to jak na kůži, tak na oděv.

LÍČENÍ

Na sportoviště se nehodí nápadný make-up. Ačkoli si ho například některé atletky neodpustí a na běžecou dráhu se vydávají s umělými řasami a dlouhými nehty, považujte to za individuální výstřelky a zůstaňte u dobrého vkusu. Pokud make-up, tak zvolte jemný transparentní BB krém pro sjednocení pleti. Pak už stačí mít jenom upravené obočí doladěné permanentní barvou, kterou nesmyje pot a neseře ručník. Zapomeňte na řasenku, jen málokterá vydrží sportovní zátěž. Výhodnější je nabarvit řasy permanentní barvou. Když už řasenka, tak určitě water resistant. Výjimkou jsou samozřejmě tzv. estetické sporty – sportovní i umělecká gymnastika, akvabely, krasobruslení, taneční sport – k nimž výrazný make-up s celým arzenálem voděodolných líčidel samozřejmě patří.

VŮNĚ

Vůně ke sportu patří o to víc, o co víc potu sportovec prolíje. Proto si pečlivě vybírejte sprchové gely a deodoranty, nejlépe vždy z jedné řady. Pokud chcete završit tuto neviditelnou součást osobní přitažlivosti ještě parfémem, volte lehkou, svěží vůni. Dámy sáhnou po květinových a ovocných kompozicích, pánové po něčem nenápadném, například „splash“ toaletní vodě s mořskými tóny. Jen nic těžkého, to se na hřišti ani do posilovny nehodí.

Veganský pleťový krém s minerálními filtry OF 50+ chrání a díky aloe vera udrží pleť hydratovanou. Navíc pomáhá proti tvorbě vrásek, Nivea, 280 Kč



Nike Sweet Blossom zastupuje lehké, květinově-ovocné vůně, které se hodí k létu plnému pohybu. Zaujme tóny rybízu, broskví, vanilky, růží a bílých květin, Nike, EdT, 269 Kč



Energetický gel slouží pro průběžné doplňování energie. U značky Enervit najdou sportovci i řadu dalších vychytávek, které udrží v dobré kondici celý organismus včetně pleti a vlasů, Enervit, 52 Kč



NA *oteklé nohy* PLATÍ LYMFODRENÁŽE

Máme toho prostě moc. Celý den na nohou a když se večer konečně dostaneme do klidu a pohody, cítíme, že nohy bolí, brní a někdy nepříjemně otékají okolo kotníků. Co s tím?



Nepohoda, která postihuje nohy, se může postupně přenést na celkovou kondici a často napravení jen z momentální únavy. Pocity těžkých nohou, pobolívající křečové žíly, celulitida i otoky nohou signalizují, že může být něco v nepořádku s naším

lymfatickým systémem. A že je nejvyšší čas začít problém řešit. Odpovědí na takovou situaci může být využití lymfodrenáže.

DRENÁŽ, ČI MASÁŽ?

Lymfodrenáž (často se používá i ne zcela správné označení lymfomasáž) je jemná technika pro povzbuzení pohybu lymfy z periferních částí těla k centru. Zatímco ma-

sáž obecně působí na kůži, podkoží i svaly, lymfodrenáž se soustřeďuje jen na kůži a podkoží. Ruční lymfodrenáž je tedy masážní technika zaměřená na podporu funkce lymfatického systému. Provádí se plošnými kruhovitými a spirálovitými pohyby s pomalou frekvencí a malým tlakem. Regeneruje a detoxikuje tělo, zbavuje přebytečné vody a odpadních látek. Pomáhá proti

otokům, dokáže podstatně zmírnit celulitidu. Manuální lymfodrenáž ovlivní i kvalitu pleti a vlasů, posiluje imunitní systém. Dokáže odstranit pocit těžkých nohou, premenstruační otoky, únavu po sportovním výkonu a její aplikace přinese rozhodně úlevu.

RUČNÍ NEBO PŘÍSTROJOVÁ

Lymfodrenáž tedy aktivuje průchod lymfy a uvolňuje lymfatické cévy. Ty tvoří významnou součást imunitního systému, sbírají a odplavují odpadní toxické látky z tělesných tkání. Za normálních okolností protékají lymfatickým systémem denně zhruba čtyři litry tekutin. Jakmile něco v tomto důležitém řetězci nefunguje, vzniká problém, který je potřeba vyřešit, protože jinak nastanou komplikace. Pomoc může poskytnout buď manuální ošetření, nebo drenáž pomocí přístroje (lymfoven). Manuální je pro pacienta i terapeuta náročnější, ale může zcela cíleně řešit konkrétní problém, přístrojová lymfodrenáž probíhá podle naprogramování přístroje, ale její působení je více univerzální. Manuální lymfodrenáž bývá dražší než přístrojová.

LÉČBA PRESOTERAPIÍ

Lymfoven provádí lymfodrenáž pomocí tlakové vlny – presoterapií. Využívá speciálního příslušenství – návleky pro dolní nebo horní končetiny, které vypadají jako nafukovací kalhoty. Do těchto návleků je vháněn vzduch, takže se postupně nafukují a uvolňují a vytlačují tak lymfu z periferie směrem k srdci. Opakovaná tlaková vlna aktivuje mízní systém (lymfatické cévy) a pomáhá odtoku toxických látek v těle.

JEDNOU OŠETŘIT NESTAČÍ

„Dobře provedená ruční lymfodrenáž zmírní otoky, odstraní nepříjemné pocity a zlepšuje kondici. Pro její aplikaci je třeba dbát na určitá pravidla,“ říká Mgr. Eva Struhovská z pražského studia Line body. „V den, kdy podstupujeme lymfodrenáž, si nesmíme plánovat žádnou fyzickou zátěž. Tedy ani před ani po ní. Snižovalo by to totiž její účinek. Je také důležité dostatečně pít. Stav organismu rozhodně nezlepší jen jedna nahodilá drenáž, ale aby nastala změna, je nutné absolvovat ucelenou sérii procedur, navazujících na sebe v určeném časovém rozpětí. Záleží na tom, co chceme lymfodre-

náží řešit. U celulitidy nebo oteklých nohou se první výsledky dostaví asi po pěti ošetřeních, přesto je potřeba dál pokračovat. Optimální je jednou až dvakrát týdně, podle závažnosti. Pokud bychom lymfodrenáží chtěli řešit detoxikaci organismu, doporučuji tři celková ošetření během tří týdnů,“ doplňuje Mgr. Eva Struhovská.

Kdo si vyzkoušel přístrojovou lymfodrenáž, určitě potvrdí, že to je ošetření velmi příjemné a uklidňující, které pomocí stisků a uvolnění jemně stimuluje ošetřované partie a přináší pocit uvolnění.

Manuální lymfodrenáž probíhá trochu jinak. Nevyužívá razance klasické masáže, ale lehké krouživé doteky terapeutky spíše hladí, můžou vyvolat i citelné mravenčení. Důkaz, že si zpomalená lymfa znovu našla správnou cestu a otoky se uvolňují. Využití cílené lymfodrenáže dolní poloviny těla tak může vedle zmírnění otoků okolo kotníků nohou zlepšit i stav celulitidy nebo zmenšit objem stehen.

VŠECHNO SOUVISÍ SE VŠÍM

Správná aplikace manuální lymfodrenáže může přinést i další výhody. Rozpohybováním lymfy podporuje činnost imunitního systému a to se může promítat i do zlepšení akné nebo odstranění pocitů dlouhodobé únavy. Dá se použít i při léčbě obezity a k formování postavy. Zpomaluje stárnutí pokožky nebo odstraňuje otoky v obličejí. Ovšem, jen když ji dělá zkušený certifikovaný terapeut.

Lymfodrenáže se provádí ošetřením a uvolněním čtyř hlavních lymfatických center, kterými jsou podpažní a tříselné uzliny. Odborně provedená drenáž se nejprve zaměřuje na uvolnění koncového úseku lymfatického systému, tedy uvolnění lymfatických uzlin na krku a v nadklíčkové oblasti a je jedno, jestli pak bude následovat drenáž pouze horní či dolní poloviny těla.

PROSPĚCH I PRO OBLIČEJ

Jemná lymfatická drenáž může prospět i vzhledu obličeje. I tady může dojít k nesprávnému nebo nedostatečnému odtoku lymfy. Změna pak vede ke zjemnění a zlepšení vzhledu pokožky, po lymfatické drenáži se na obličejí ukládá méně tuků a urychluje se podkožní metabolismus. Ošetření tak může

vedle zpomalení vzniku vrásek i zmenšení váčků pod očima snižovat nitrooční tlak, ovlivní ukládání tuku v podbradku a zlepší projevy akné v dospělosti. Obličej pak vypadá svěže a uvolněně. Pro potřebný výsledek je potřeba absolvovat kúru 6–10 ošetření 1x týdně.

CO JE DOBRÉ VĚDĚT

- Ošetření vyžaduje dostatečné zásobení těla tekutinami, protože se tělo detoxikací dehydratuje. Nejlepší je čistá voda anebo čaj podporující lymfatický systém.
- Lymfodrenáž se od klasické masáže liší především jemností, protože 80% lymfatického systému je uloženo v podkoží. Fyzioterapeutka pracuje jen s kůží a podkožím, ne se svaly.
- Při lymfodrenáži se nepoužívá masážní olej, případně je možné použít dětský pudr.
- Nebojte se ptát. Fyzioterapeutka každou klientku ráda poučí o optimálním režimu po lymfodrenáži, ve kterém by neměl chybět pohyb – chůze nebo i plavání. Aktivita lymfu dále rozproudí. Záleží ale na tom, jak se kdo cítí. Po lymfodrenáži je totiž naprosto normální pociťovat větší únavu nebo i mírnou bolest hlavy a pak je lépe odpočívat a dostatečně pít.
- Ve stejný den jako na lymfodrenáž rozhodně nechodte na jinou masáž nebo do sauny.

A KDY NEPOMŮŽE?

Lymfodrenáže se doporučují při vznikajících otocích nohou, únavě a poruchách látkové výměny v kloubech, při artróze a dně. K nejčastějším indikacím lymfodrenáže patří lymfatické otoky (lymfedémy), které vznikají druhotně po operacích nebo radioterapii. Lymfodrenáž může upravovat stav při profesním přetížení dolních končetin – u lékařů, letušek, kadeřnic nebo např. prodavaček. Toto ošetření ale rozhodně nepomůže při otocích vzniklých při onemocnění srdce, jater a ledvin. Absolutní kontraindikací je akutní zánět žil, srdeční a plicní nedostatečnost. Při jakémkoli onemocnění srdce, plic, jater a ledvin je vždy nutná konzultace o vhodnosti lymfodrenáže s ošetřujícím lékařem a před každým ošetřením samozřejmě i s terapeutkou. Nevhodné je podstupovat lymfatickou drenáž při nachlazení, horečce, virové nebo jakékoli jiné infekci.

ZNÁTE LÉČIVOU SÍLU *soli*?



JAK JEŠTĚ VYUŽÍT LÉČIVÉ ÚČINKY SOLI?

Solné obklady a zábaly při bolestech zad, břicha nebo průdušek: kilogram mořské soli nasucho ohřejte na pánvi, přesypejte teplou sůl do utěrky či pleny, kterou zavážete do pytlíčku nebo do plátěného sáčku a přiložte na místo, kam potřebujete. Přirozené bělení zubů: smíchejte lžičku citronové šťávy s trochou jemné soli, směs naberte na kartáček a můžete čistit zuby (provádějte maximálně 1x týdně).

Při průjmu a zvracení: abyste zabránili dehydrataci organismu, přidejte do libovolné minerální vody půl čajové lžičky soli a pomalu popíjejte.

Věděli jste, že sůl je už po tisíce let používána jako účinný lék při úzkostech, nespavosti, dýchacích obtížích nebo onemocnění kůže? Tušíte, co všechno „obyčejný“ minerál s vaším zdravím dokáže?

Sůl je skutečně nad zlato a dřívě jí byla připisována až magická moc. A neplatí to jen v případech, kdy hovoříme o surovině do kuchyně. Možnosti jejího využití jsou totiž mnohem bohatší. Je levná a doma ji má snad úplně každý. Tak vyzkoušejte, jaké zázraky dovede v péči o zdraví, kondici a krásu.

V KUCHYNI: KAMENNÁ, NEBO MOŘSKÁ?

Která je lepší? Názory odborníků se často rozcházejí. Běžná kuchyňská sůl je většinou vysoce čištěná, tedy zbavená celé řady prospěšných látek. Nerafinovaná mořská sůl obsahuje mnohonásobně více minerálů a výrazně nižší množství chloridu sodného. Ideální pro vaření je atlantská sůl, kterou seženete v prodejnách se zdravou výživou a bývá buď bílá, nebo šedá. V rafinované kuchyňské soli najdete jen dva minerály, a to sodík a chlor. Sodík má vliv na správné fungování svalů, udržuje vápník v krvi a podporuje metabolismus, dále zadržuje tekutiny v těle a podporuje aktivitu buněk. Když ale máte sodíku v organismu příliš, vznikají otoky a zvyšuje se krevní tlak.

VZÁCNÉ HIMÁLAJSKÉ KRYSTALY

Tento druh soli se považuje za nejzdravější a nejvyšší na světě. Má nádhernou strukturu a její krystaly bývají nazývány diamanty mezi solemi. Těži se ručně a při zpracování se velmi dbá na to, aby si zachovala veškeré prospěšné látky. Seženete ji nejčastěji v růžových, naoranžovělých nebo červených odstínech. V porovnání s obyčejnou kuchyňskou solí je bohatší na minerály, v krystalcích jich obsahuje celkem 84. Už více než 3000 let se v Asii používá k léčení

různých chorob a obtíží. Její krystaly mají totiž vysokou schopnost ničit cizorodé látky v těle. Jedním ze způsobů léčby je, že se nahřáté přikládají na nemocná a bolavá místa.

OČISTNÁ KÚRA

Jednoduchou detoxikační kúru si připravíte sami doma. Vyrobté silný solný roztok a uchovávejte ho v chladu v uzavřené skleničce. Každé ráno dejte pár kapek do sklenice s čistou vodou, přidejte pár kapek šťávy z citronu a nalačno pomalu vypijte. Dělejte to tak každý den po dobu šesti týdnů. Pozor, pokud máte potíže s ledvinami nebo vysokým krevním tlakem, konzultujte vše raději předem s lékařem.

LÁZEŇ NA NOHY

Sůl oceníte také v případě, že trpíte na popraskané paty, máte zatvrdlou či zrohovatělou kůži na chodidlech nebo vás trápí plísň. Nachystejte si jednou týdně koupel na nohy. Do lavoru nalijte potřebné množství vlažné vody (na každých 10 litrů vody potřebujete asi 200 g soli). Nohy ponořte do koupele na 20 minut a pak nechte volně uschnout. Do lázně můžete nakapat pár kapek esenciálního bylinného oleje. Tuto koupel můžete vyzkoušet i při problémech se spánkem či usínáním.

SOLNÉ KOUPELE: PÉČE O KŮŽI

Při kožních problémech nebo onemocnění se využívá zejména himálajská sůl a také sůl z Mrtvého moře. Teplá koupel se solí pozitivně ovlivňuje příliš suchou a naopak i mastnou pokožku, blahodárně působí při atopickém ekzému i lupénce, přispívá k léčbě akné, regeneruje a vyživuje pokožku. Vanu naplňte do třetiny horkou vodou, rozpusťte v ní jeden kilogram soli a pak do-

LAMPY A JESKYNĚ

Solné lampy jsou vyrobené z krystalů himálajské soli a jde o dokonalý přírodní ionizátor, který uvolňuje negativní ionty z ovzduší v interiéru. Účinek lampy se zvyšuje, když dovnitř krystalu umístíte třeba čajovou svíčku. Solné krystaly mají pozitivní účinky na dýchací cesty, oběhový systém a zlepšují imunitu, pomáhají také alergikům a astmatikům. Příjemně tlumené světlo z lampy navíc zklidňuje mysl a harmonizuje organismus.

Solné jeskyně jsou speciálně vytvořené místnosti, vystavěné z bloků soli, a fungují velmi podobně jako solné lampy, jen ve větším a intenzivnějším měřítku. Vyhřívání podlaha a speciální klima podporují uvolňování léčivých látek ze soli do vzduchu. Solné jeskyně pomáhají astmatikům, lidem s kožními problémy a prospívají také těm, kteří trpí úzkostí, dlouhodobým stresem nebo nespavostí.

pusťte vodu. Do vody můžete přidat sušené bylinky, skvěle se hodí například levandule, měsíček nebo heřmánek. Lázeň by měla mít teplotu alespoň 37 stupňů a vydržet byste v ní měli 20 až 30 minut. Pokud trpíte srdečními nebo cévními problémy, poraďte se s lékařem.

LÉČBA PŘI RÝMĚ A BOLESTI V KRKU

Už naše prababičky používaly solné roztoky při rýmě, dýchacích potížích a nachlazení. Při bolestech v krku se doporučuje kloktat slanou vodou, pomáhá také při oteklých mandlích. Výplachy úst slaným nálevem pomáhají při zánětech dásní a výskytu aftů. Ve skleničce vody rozpusťte dvě čajové lžičky soli a promíchejte. Poněkud náročnější metodou je výplach nosu mírně slanou vlažnou vodou. Skleničku s roztokem přiložíte k nosu, jednu nosní díрку stisknete, druhou pomalu „vsajete“ trochu vody, kterou vzápětí vyplivnete.



Wolfgangsee je deváté největší jezero v Rakousku, je nejčistší a podle mnohých i nejkrásnější

Císařský relax

U PERLY SOLNÉ KOMORY



Ve vyhříváném bazénu v jezere je koupání celoroční

Nikoliv náhodou si císař František Josef I. a s ním celá monarchie zvolili za své letní sídlo právě Solnou komoru (Salzkammergut), snad nejkrásnější kout Rakouska. „Stvořitel“ tu až marnotratně poskládal akvamarínová jezera, vysoké hory, zelené pastviny a malebná městečka do úchvatné mozaiky.

Dodnes je tak region, proslavený už v časech keltského osídlení těžbou soli, vyhledávaný nejen korunovanými hlavami jako ideální místo pro odpočinek a nabrání nových sil.

St. Wolfgang na břehu jezera Wolfgangsee býval už ve středověku jedním z nejvýznamnějších poutních míst v Evropě. Pověst praví: když tudy v 10. století benediktinský misionář a biskup Wolfgang putoval z Řezna, rozhodl se vlastníma rukama podstavit kapličku. Zemlenému staviteli pomohl až ďábel. Slíbená první duše však byl vlk a obelstěný rozzuřený čert s ním vylétl střechou. Díra po něm je dodnes součástí stropní fresky v boční kapli kostela zbudovaného místo kapličky na nejstarší evropské poutní cestě. Kostel je výraznou dominantou půvabného městečka se starobylými domy zdobenými freskami. Za návštěvu stojí především kvůli nádhernému křídlovému gotickému oltáři od Michaela Pachera. Věž kostela se zrcadlí vodách jezera, které je mezi sedmdesáti šesti v Solné komoře to nečistší a slouží také jako referenční i v rámci Evropy.

PERLA SOLNÉ KOMORY

Wolfgangsee, přezdívané také Perla Solné komory, leží ve výšce 539 metrů nad mořem,



Kostel je dominantou městečka St. Wolfgang, hotel Bílý koníček a stejnojmenná opereta ho proslavily

je až 114 m hluboké, široké je 2 kilometry a na délku měří 10 kilometrů. Přestože je to jezero horské – skalnaté špice Zwölfhorn (1522 m) a Schafberg (1783) jsou přímo nad vodou, Tennengebirge nebo masiv Dachsteinu s věčně bílou čepičkou i další alpské řetězce v dohledu – zaplavat si je tu skvělé. „V létě má voda teplotu pětadvacet stupňů, v horské krajině se díky tomu cítíte jako ve Středozeří,“ říká Gudrun Peter, majitelka rodinného hotelu Im Weissen Rössl, který představuje komplex navzájem propojených devíti objektů na břehu jezera.

To totiž hraje hlavní roli nejen v grandiózním hotelovém lázeňském areálu, ale výhled na něj je „bonusem“ na jídelním lístku v hotelových restauracích i při ubytování. „Chceme zachovat kus starého dobrého Rakouska, ale zároveň být moderní a současný. Například naši nabídkou wellness, kterou jsme v době covidu rozšířili o nové Spa Suite s verandou nad jezerem a vyhrazeným vlastním wellness pro ty, kteří hledají absolutní klid a relaxaci,“ vysvětluje Gudrun filozofii hotelu, v jehož vedení představuje už pátou generaci.

LÁZNĚ NA JEZEŘE

Do hotelu, jehož mezinárodní proslulost započala už v roce 1897 veleúspěšná, v roce 1926 zfilmovaná komedie a v roce 1930 zhudebněná opereta Im weissen Rössl, přijždíme v podvečer. Cesta autem z Prahy našťestí trvá jen něco přes čtyři hodiny, koupel v jezeře stihnáme, čtvrtky je totiž wellness areál otevřený až do 22 hodin. Zapadající slunce právě barví okolní vrcholky do červena, teplota vzduchu se pohybuje kolem 15 °C, ale v jezerním koupališti je nádherně. Měří 14x18 metrů, sahá do hloubky 2,6 m, ale co je nejdůležitější – po celý rok je voda v něm vyhřívána na 30 °C! Když se v téhle přírodní „vaně“ s výhledem na potměšlé kulisy hor ztuhlé tělo dostatečně uvolní, přeběhneme na „masáž“. Bublínky a proudy



Relax na hotelové pláži

Solná komora je ráj pro cyklisty. Ze St. Wolfgang můžete vyrazit na 13 zážitkových stezek.



v první plovoucí vířivce na světě „Rössl-Pool“ (37 °C) relaxaci ještě prohloubí. Další wellness procedury necháváme na zítřek. Budeme mít co dělat, abychom se s vodním rájem SPA im See pořádně seznámili. Je rozložený do tří pater a jsou tu sauny, odpočívárny, parní lázně...

SOLANKA S REKLAMOU EX-CÍSAŘOVNY

Odpočinek v teplé „mlze“ si užívali už starověcí Římané. Blahodárné účinky parní lázně znaly ovšem i jiné dávné civilizace – Aztékové, Mayové nebo Siouxsové. Parní lázeň v hotelu Im Weissen Rösl násobí působení na 50 °C vyhřáté páry na klouby, svaly, pokožku a psychiku inhalací přírodní solanky SOOL z Bad Ischlu. Solanka, tato „prapolevka života“ nebo „tekuté sluneční světlo“, je původem mořská voda z období třetihorního vrásnění. Čtyřicetiprocentní roztok soli obsahující kolem 80 minerálních látek se používá v lázních ke koupelím i inhalacím a vedle rakouské Solné komory se v Evropě vyskytuje jen v Itálii, jižním Polsku a u nás na Moravě. V Bad Ischlu se užívá od první poloviny 19. století a velkou „reklamu“ pro SOOL udělala arcivévodkyně Maria Louise, ex-císařovna francouzská a druhá manželka Napoleona Bonaparte, teta císaře Františka Josefa I. Pramen dodnes užívané solanky za velké slávy pokřtila v roce 1840 svým jménem. V hotelových lázních SPA im See se SOOL Maria Louise používá kromě parní lázně k detoxikačním koupelím, výplachům a v neposlední řadě pak také v hotelové kuchyni. Šéfkuchař Hermann Poll tvrdí, že tato sůl při vaření, pečení nebo grilování „zesílí a zdokonalí chuť jídla“.

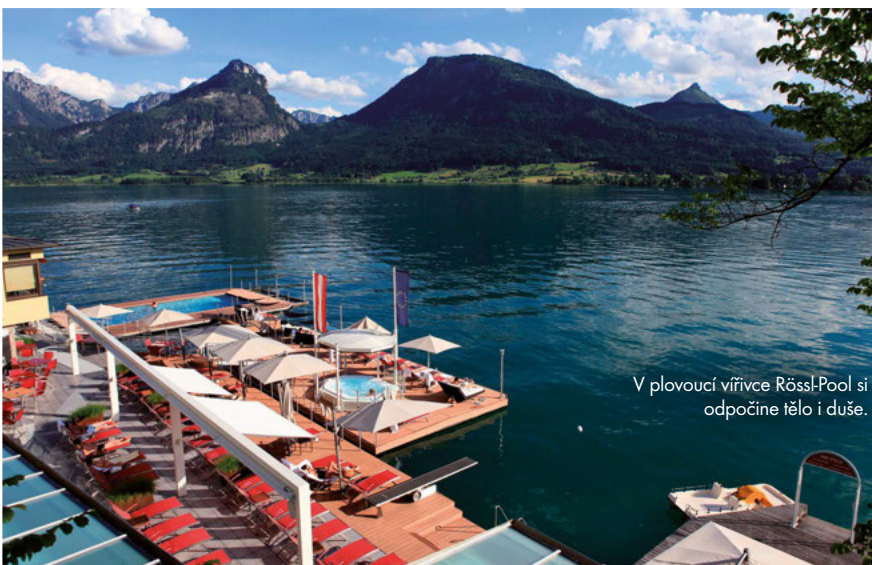
WELLNESS U JÍDELNÍHO STOLU

Jídlo je snad všude v Rakousku vždycky svého druhu „wellness zážitek“, ať se jedná o „jause“ – typické prkénko se špekem, sýry, uzeninami, které vám předloží v hostinci na túře či cyklovýletě, nebo večeri v hotelovém Seerestaurant dekorovaném nejvyšším rakouským kulinárním oceněním, třemi čepicemi Gault Millau.

Jako každý rakouský region má samozřejmě Salzkammergut své gastronomické speciality. Thomas, náš průvodce z turistického svazu, za nejtýpickejší zdejší jídlo označil dezerty Kaiserschmarren a Salzbuger Nockerln. „Císařský trhanec“ prý vznikl v Bad Ischl a říká se, že kvůli chybě kuchaře, kterému se nepovedly císařovy oblíbené omelety. Salcburské noky jsou vlastně pečené „pohoří“ ze sněhových pusinek, podávají

se teplé s brusinkovým kompotem a rozhodně stojí za vyzkoušení.

Thomas si evidentně potrpí na sladké, ale Hermann Poll, šéfkuchař obou restaurací hotelu Im Weissen Rössl vaří pro své hosty spíše fit jídlo, vyznává tradiční rakouskou kuchyni, ale v moderním pojetí. Lokální suroviny tu hrají prim. A v orchestru chutí jsou „první housle“ ryby. Na pánev sice nepřiplavou přímo z jezera, ale z jen pár kilometrů vzdálené malé hotelové rybí farmy v Russbachtalu. Místního sivena, kterému tu říkají Rössling, je dokonce možné ochutnat v rybářské chatě Rössl-Fischhütte přímo na břehu chovného rybníka. My jsme ho měli s výhledem na Wolfgangsee a se špenátem a byl skvělý. Zapíjet ho můžete třeba vínem, na jehož výrobě rovněž spolupracuje hotelový expert. Sklenička cuvée z vinnic vinařství Casa Amore pak pozvedne náladu a uvolní. Jako špičková relaxační masáž.



V plovoucí vířivce Rössl-Pool si odpočine tělo i duše.

CO VÁS POSTAVÍ na nohy



MUDr. Katarína Madzinová

CHRAŇTE OČNÍ VÍČKA

Co je ječné nebo vlní zrno, ví asi každý, a mnozí dokonce z vlastní bolestivé zkušenosti. Méně je známo, že tyto hnísavé útvary jsou jedním z možných projevů zánětu očního víčka, odborně zvaného blefaritida. „Blefaritidu snadno poznáte podle zanícených

a svědicích okrajů víček. Od příznaků ulevuje kapání umělých slz. Původ onemocnění může být v seborrhoické dermatitidě, což je kožní onemocnění projevující se na více místech na hlavě chronickým zánětem a olupováním pokožky. Jinou příčinou může být stafylokoková infekce, která se léčí antibiotickými kapkami. Při léčbě pomáhají masáže víček a dobrou prevencí je pečlivá hygiena,“ radí MUDr. Katarína Madzinová z oční kliniky NeoVize Brno. Každé ráno je nutné oči omýt teplou vodou. Doporučuje se i během dne několikrát namočit ručník nebo žínku do teplé vody a pak položit na obě zavřené oči na několik minut. Možné je použít i speciální zahřívací masky na oční víčka, jemnou masáží a s pomocí vatových tamponů nebo tyčinek se pokusit nahromaděný sekret vytlačit. Blefaritida vede také k pocitu suchosti očí, proto je dobré obklady a masáže doplnit lubrikujícími kapkami. Pravidelná a důsledná péče o hygienu očí je rovněž nejlepší prevencí, která má tendenci se při nedostatečném vyléčení vracet a přecházet do chronického onemocnění. Pokud hygienická opatření nevedou k vymizení příznaků, nasadí lékař antibiotika.

TUK NENÍ STRAŠÁK

V mnohých dietách je už jen slovo tuk na černé listině, natož pak přítomnost tuků ve stravě – tam jsou úplně zatracované. Nic ale není černobílé. Tuky a oleje do našeho jídelníčku bezesporu patří, dokonce jsou pro fungování složitého lidského organismu nepostradatelné. Jde jen o to, jaké konzumovat, abychom tím našemu zdraví prospěli. Z tohoto pohledu je nízkotučná strava z dlouhodobého hlediska problematická. Vyvážená strava rozhodně nespočívá ve vyloučení či omezování tuku jako takového. Důležité je zařadit do jídelníčku víc zdravých tuků v kvalitním mase, másle, sádle a vejcích. Opomíjet bychom neměli ořechy, kakao a nerafinované rostlinné oleje. Zdravé tuky dokonce působí na tělo příznivě: chrání před nemocemi srdce, mozkovou mrtvicí a cukrovkou, snižují riziko demence a zpomalují stárnutí, mají protizánětlivé účinky a patří do první linie boje proti rakovině. Zdravé tuky nezpůsobují ukládání tuku

v těle, naopak podporují hubnutí. Ke škodlivým tukům patří umělé transmastné kyseliny. Jde o částečně ztužené tuky ve smažených jídlech, chipsích, sušenkách a dalších sladkostech, které vznikají průmyslovou úpravou či zahříváním za vysokých teplot.



JAK SI „NEPORĚDIT“ VBOČENÝ PALEČ

Pokud se v rodině dědičně vyskytují vbočené palce, je optimální volit vhodnou obuv, aby postižení unikli potomci. Měla by být pružná a je nezbytné volit vhodnou velikost v závislosti na věku dítěte. Dobré je také se zaměřit na prevenci vhodnými cviky, nohy sledovat, případně navštívit podologické pracoviště.

AŽ KLOUBY NEBOLÍ!

V létě se většinou víc hýbáme a někdy se objeví bolesti kloubů. Nasadit můžete výživu pro jejich hladší pohyb, která pečuje nejen o kloubní chrupavky, ale také o okolí kloubu, především kloubní pouzdra, vazy a šlachy. Klinicky ověřenou dávku výživy pro klouby obsahuje např. GS CONDRIO DIAMANT. Glukosamin sulfát, vitamin C a extrakt z plodu kaštanu koňského přispívají k bezbolestné pohyblivosti a tvorbě vlastního kolagenu pro chrupavky a kosti. Optimální je užívat jej i preventivně v průběhu roku. Vhodný je nejen pro aktivní i rekreační sportovce zatěžující klouby, ale také osoby s nadváhou.



Prof. MUDr. Miloš Táborský

REŽIM JE DŮLEŽITÝ

Nemocných se srdečním selháním přibývá. Na vině je často i nedostatečná péče po infarktu, v níž hraje důležitou roli spolupráce pacientů a jejich aktivní přístup k následné léčbě. Pouze pravidelné návštěvy lékaře a dodržování

správného režimu mohou snížit riziko dalších infarktů a oddálit rozvoj chronického srdečního selhání. Odborníci upozorní na nutnost důsledného sledování zdravotního stavu a dodržování pravidelných kontrol i v době pandemie. „Vidíme, že v období pandemie roste množství lidí, kteří se bojí cesty k lékařům, a tím ohrožují své zdraví. Problémem nejsou jen preventivní prohlídky, ale i větší počet přechozených infarktů, které srdce zásadně oslabují. Takové chování může vést k rozvoji chronických srdečních potíží, jako je srdeční selhání,“ konstatuje prof. MUDr. Miloš Táborský, CSc., FESC, FACC, MBA, přednosta I. interní kliniky – kardiologické Fakultní nemocnice Olomouc. Mezi příznaky, na které je třeba si dát pozor, patří dušnost, otoky nohou a břicha, únava, nadměrné bušení srdce, nechutenství, náhlý nárůst hmotnosti a časté močení v nočních hodinách. „Je zásadní tyto příznaky nepodceňovat, být v kontaktu se svým lékařem a informovat ho o změnách, které tělo po infarktu zažívá,“ dodává prof. Táborský.

Zdraví A krása ZE SPÍŽE A LEDNIČKY



Jsme to, co jíme. Tradované moudro, které se mnoha způsoby odráží v jazyce (má tvarohovou pleť, pivní břicho a povahu bábovky), potvrzují i vědecké výzkumy. Zdraví, tělesné i duševní, stejně jako vzhled ovlivňuje velmi zásadně naše strava.

Ve spízi a v ledničce najdeme také ty nejlepší a hlavně preventivně působící „léky“ a levnou, ale účinnou kosmetiku. Jídlo ovšem může být i jedem. Zvlášť, když se „předáváujeme“. Například sůl, která je v pohádkách nad zlato, v současné realitě podlela prudké „inflaci“. Lékaři ji označují za jednoho z hlavních viníků kardiovaskulárních onemocnění, podle statistik nejčastější příčiny smrti. Přílišná konzumace soli totiž zvyšuje tlak a ten pak ničí srdce a cévy. Každý Čech sní za rok šest kilogramů soli. Na den tak připadá 16,5 gramu, což je třikrát víc, než je doporučená dávka (5 g). Ve srovnání s ostatními evropskými zeměmi je tak Česká republika s průměrnou spotřebou soli v popředí. V Evropě se totiž toto číslo pohybuje mezi 8 až 12 g soli na den a například v Německu, Rakousku a Švýcarsku je to dokonce pouze 6 gramů. Lékaři odhadují, že snížením denního příjmu soli na zhruba polovinu by v Česku došlo k omezení výskytu cévních mozkových příhod o čtvrtinu a výskytu kardiovaskulárních onemocnění o 17 procent. Omezovat a nahrazovat sůl, jak je to jen možné, třeba nyní tak populárními bylinkami, je tak jeden z prvních kroků v preventivní léčbě jídlem.



JÍDELNÍČEK PRO MOZEK

Hrozbou, které se dnes lidé bojí víc než infarktu nebo mozkové mrtvice, protože ty už, pokud jsou zachyceny včas, moderní medicína umí léčit, je Alzheimerova choroba. Neví se, proč vzniká, zatím na ni neexistují účinné léky, lékaři dokážou „pád“ do totální demence a vegetativního života bez vzpomínek jen brzdit. O to víc se ale na druhé straně snaží najít způsoby, jak působit preventivně na nejsložitější orgán

lidského těla, který představuje pouze 2% z jeho celkové hmotnosti, a přesto pro plný výkon spotřebuje pětinu dodávané energie. Kromě pravidelného pohybu a „posilování“ třeba učením se jazykům nebo luštěním sudoku pomáhá k zachování dobré kondice mozku strava.

Specifickou dietu MIND, jejímž cílem je zlepšit mozkové kapacity a zabránit Alzheimerově chorobě, nedávno experimentálně prověřoval tým amerických vědců z University Medical Center v Chicagu. Dieta kombinuje potraviny ze středomořské stravy a Dash diety, která byla původně vyvinuta jako stravovací plán pro lidi s vysokým krevním tlakem (DASH je zkratkou ze slov Dietary Approaches to Stop Hypertension neboli doporučené dietní postupy při vysokém krevním tlaku). Ve studii, která trvala pět let a zúčastnilo se jí víc než 900 mužů a žen ve věku 58 a více let, se ukázalo, že dieta snížila riziko Alzheimerovy choroby o 35 procent.



NEPŘÁTELÉ Z TALÍŘŮ

Co tedy jíst a nejíst, abychom si až do vysokého věku udrželi zdraví a s ním i úzce související co nejlepší vzhled? Nepřátelé jsou celkem známí. O soli už byla řeč, v posledních letech se do první linie „škůdců“ dera také rafinovaný cukr a sladkosti obecně. I když máslo (hlavně to přepuštěné, ghí) a sádlo (nejlépe doma škvařené) berou výživoví experti z mnoha důvodů na milost, stále platí, že s živočišnými tuky se to nemá přehánět, a hlavně příjem transmastných tuků, které často obsahují průmyslově vyráběné potraviny, by podle zdravotních doporučení měl být co nejnížší. Vůbec ultrazpracované průmyslové potraviny, které profesionální kuchaři znají pod jménem konvence (anglické slovo

„convenience“ znamená pohodlí, výhodnost, snadnost) a ti opravdu dobří je vůbec nepoužívají, by nám neměly usnadňovat a zrychlovat vaření ani doma. Čas a energie, který věnujeme přípravě jídla, ideálně z prvotních a prověřených surovin, se nám vrátí. Nejenže za junk food, ať už je to mražená pizza či tyčinky ze supermarketu nebo smažák ze stánku, zaplatíme ve výsledku víc peněz, nejenže domácí jídlo je chutnější, nápaditější a lépe stravitelné, ale je to i ta nejlepší investice do zdraví.



SPOLUPRACUJÍCÍ POTRAVINY

Vybírat si z dnes tak rozsáhlé nabídky potravin jen ty „dobré“ a správné a šetrné je připravovat ale bohužel ještě neznamená, že jídelníček, jakkoliv sestavený na míru, bude ideální. Ukazuje se totiž, že důležitá je také vzájemná souhra potravin. Některé složky v potravinách spolupracují a jiné soupeří. Vhodní „partneři“ například jsou:

- rajčata + olivový olej (lykopen z rajčat se lépe uvolňuje při tepelné úpravě a olej usnadňuje jeho vstřebávání do organismu)
- zelené fazolky + citron (vitamin C zlepšuje vstřebávání železa, které obsahují fazolky)
- losos + brokolice (omega3 mastné kyseliny v rybím masu lépe fungují s antioxidanty v zelenině)

„Chybné kombinace potravin jsou kontraproduktivní, pouze pokud v nich pokračujete po dlouhou dobu,“ uklidňuje ty, kteří zatím párování potravin nevěnovali pozornost, doktor Marco Ciambotta, PhD., známý římský biolog a nutriční odborník. „Správné párování jednotlivých složek však naopak může výrazně přispět k vytvoření optimálního stravovacího plánu.“



VODA PATŘÍ DO JÍDELNÍČKU

Zásadní, ale často opomíjenou součástí zdravého jídelníčku je voda. Bez jídla člověk vydrží i několik týdnů, bez vody pár dnů, v horším případě kolabují játra už po pár hodinách. Voda v těle člověka představuje až 85% z celkové tělesné hmotnosti, s věkem se její podíl přirozeně snižuje až na méně než 50% u seniorů. Právě senioři, kteří obecně mají s příjmem tekutin největší problém, jsou k jejich nedostatku nejcitlivější. „Ztráta už pouhého jednoho procenta vody může vést k únavě a nesoustředěnosti. Při pětiprocentní dehydrataci se může člověk potýkat s nevolností, křečemi a třesem, při úbytku dalších pěti procent už se zmateností, halucinacemi i selháním ledvin,“ konstatuje nutriční terapeutka Mgr. Jitka Tomešová z Institutu dietologie a výživy.

Každý doušek vody naopak přispívá ke správné funkci střev a trávicí soustavy, napomáhá transportu živin do buněk a tkání, odvádí škodliviny z těla, reguluje tělesnou teplotu a hraje významnou roli v rovnováze krevního tlaku. Kolik vody bychom měli vypít za den? Obecně se doporučuje pít 1,5 až 3 litry vody v závislosti na naší váze, věku, ale také ročním období. „Správný pitný režim je zásadní podmínkou funkce tělesných orgánů. Vhodnou součástí každodenního pitného režimu jsou především přírodní minerální vody, které doplňují tělu důležité minerální látky, např. hořčík, vápník, draslík, fluor,“ doporučuje doc. MUDr. Pavel Těšínský, vedoucí lékař jednotky intenzivní péče interní kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.

DOBROU (A ZDRAVOU) CHUŤ!

Ovoce

Borůvky a další drobné bobulovité ovoce, avokádo, ale i jablka (se slupkou) obsahují rostlinný antioxidant flavonoid kvercetin. Ten ochraňuje mozkové buňky před volnými radikály. Pro mozek i srdce je dobrá také šťáva z hroznového vína. Nové výzkumy dokazují, že obsahuje stejné polyfenoly jako červené víno, ale na rozdíl od něj neohrožuje organismus alkoholem.

Zelenina

Brokolice, brukvovitá zelenina, špenát a další zelená zelenina. Neurologická studie z roku 2006 odhalila, že tři porce listové zeleniny nebo zeleniny sytých barev denně mohou pomoci snížit riziko zhoršení kognitivních funkcí až o 40%.

Mořské ryby

Jako výborný zdroj omega3 mastných kyselin působí protizánětlivě, proti nemocem srdce a cév, různým nádorovým a mnohým dalším onemocněním. Nejvhodnější jsou tučné, například losos, sardinky nebo tuňák.

Skořice

Léčivé účinky známé všeobecně u bylinek mají i další druhy používané k ochucení jídel. Skořice nepatří jen do omáček nebo svařáku, nejen zahřívá, ale je také významným antioxidantem. Podle probíhajícího výzkumu Kalifornské univerzity v Santa Barbaře dvě složky tohoto koření – proantocyanidin a cinnamaldehyd – mohou zničit nebezpečné tau proteiny, které se při Alzheimerově chorobě ukládají do mozku. I když výzkum ještě není dokončen, určitě nemůže být na škodu konzumovat skořici pravidelně třeba do ranního jogurtu nebo kaše.

Kurkuma

Světovou zdravotnickou organizací uznávané účinky na mozkové funkce má další koření z Východu – kurkuma. Obsahuje složku příbuznou zázvoru, která se nazývá turmerik. Tato látka je zvláště bohatá na kurkumin, který podle expertů z Centra pro výzkum Alzheimerovy nemoci z Kalifornské univerzity v Los Angeles pomáhá zabránit vzniku této choroby tím, že blokuje tvorbu beta amyloidových plaků. Kurkuma také působí protizánětlivě, snižuje hladiny cholesterolu. Několik studií naznačilo, že by rovněž mohla mírnit příznaky osteoartrózy a revmatoidní artritidy, působit jako prevence některých typů kolitidy, žlučedních vředů a pomáhat při léčbě Crohnovy choroby a idiopatických střevních zánětů, cukrovky, metabolických poruch, obezity i při bolesti a depresích.

Ořechy

Jsou bohaté na vlákninu, proteiny, nenasycené mastné kyseliny omega3, vitaminy a minerály. Doporučuje se aspoň malou hrst konzumovat denně. Například vlašské ořechy kromě vysokého množství omega3 kyselin a bílkovin obsahují i vitaminy – E, B1 i B6, minerály hořčík, měď a zinek. Jejich složení podporuje pozitivně psychiku a kardiovaskulární systém, zdraví vlasů, pokožky i nehtů. Podobně prospěšné je zařadit do jídelníčku mandle, kešu ořechy, pistácie, ale i dýňová semena nebo chia a lněná semínka.



Léto na svěží vlně

Během horkých letních dní vyhledáváme lehká, zdravá a osvěžující jídla. Máme pro vás tipy na pochoutky, které bleskově dodají energii, neublíží figuře, a navíc skvěle chutnají.

OVOCNÉ RAW TYČINKY

Seznamte se s tyčinkami, které obsahují jen ovoce, oříšky a semínka. Vyrábějí se v celkem pěti originálních příchutích, dvě z nich, Hruška a Rybíz, z lokálně dostupných čerstvých surovin. Tyčinky se chlubí čistě přírodním složením, jsou bez cukru, lepku a palmového oleje, jsou plné vitamínů a dokonalou zásobárnou antioxidantů. Ovocné raw tyčinky, Markol Food, Sinea, 27 Kč (40 g)



STAČÍ PŘIDAT BUBLINY

Různé varianty osvěžujících nápojů si můžete vyrobit doma. Stačí přidat čerstvě naperlenou vodu z výrobku SodaStream a můžete servírovat! Příchutě jsou balené ve 440ml lahvičkách s praktickým dávkovacím víčkem. Při dodržení výrobcem doporučeného poměru míchání vystačí jedno balení na přípravu přibližně devíti litrů nápoje. SodaStream, 129 Kč



OVOCE PO RUCI

Vyzkoušejte mrazem sušené ovoce, které si zachovává vysoký obsah vitamínů i minerálních látek a je jedinečné také vysokým množstvím důležitých antioxidantů. Díky způsobu výroby, takzvané lyofylizaci, si plody zachovávají svou barvu i chuť a aroma a neobsahují žádné siričitaný. Dáte si maliny, jahody nebo višně?

Velká porce malin, jahod nebo višní, Emco, mrazem sušené ovoce, 279 Kč (100 g)

ZDRAVÁ SVAČINKA

Ovsánek je zakysaný nemléčný výrobek z klíčeného ovsa, který vznikl fermentací (kysáním) předem naklíčeného ovsa za působení bakterií mléčného kvašení. Obsahuje živé kultury, které jsou prospěšné pro střevní mikroflóru a imunitu, dodává tělu vápník a obsahuje betaglukany, které přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi. Dopřejte si ho k snídani nebo svačině, nenajdete v něm konzervanty, přidaný cukr ani zahusťovadla. Hodí se i pro děti, sportovce a vegany a seženejte ho v příchutích Natural, Jahoda a Meruňka.

Zakysaný nemléčný Ovsánek z klíčeného ovsa, Semix, 20 Kč



NA VÝLET I DO PRÁCE

YFood je vyvážené ready-to-drink jídlo, které obsahuje vše, co tělo potřebuje, tedy dostatek bílkovin, vitamíny a minerály, esenciální omega mastné kyseliny a vlákninu. Máte nabitý program a nestiháte? Nápojem rychle a kdykoli zaženete hlad a můžete být v klidu, že jste si dopřáli vyvážené jídlo. K dostání je v příchutích vanilka, jahoda, čokoláda, kokos, káva a banán. Všechny varianty jsou bez přidaného cukru a lepku.

Nápoje This is Food, více informací na cz.yfood.eu



KREKRY S ŘEPOU

Slané kekry s dužinou z červené řepy výborně poslouží jako svačina kdykoli během dne, rychlý snack na výletě i příjemné občerstvení pro návštěvu. Neobsahují žádné kypřící látky, vejce ani palmový tuk a jsou úžasně křupavé. Vychutnejte si je třeba namazané tvarohovou pomazánkou.

Slané kekry s dužinou z červené řepy, 49 Kč (100 g)

SMOOTHIE TROCHU JINAK

Zdravé a sladké mlsání, a navíc bez lepku? To jsou tyčinky Fit Smoothie. Pokud máte rádi rozmixované smoothie, můžete ho nyní ochutnat v jiné podobě. Základem tyčinek je ovoce a zelenina, jsou tudíž plné vlákniny prospěšné pro zdravé trávení. Vybírat můžete hned ze čtyř originálních příchutí: rebarbora + jahoda, jablko + mrkev + pomeranč, červená řepa + černý rybíz, lískový oříšek + čokoláda + zelený čaj. Tyčinky Fit Smoothie, Úsovsko, 17 Kč (32 g)



Hřeštes chutí!

Aztékové věřili, že kakaové boby jsou darem od boha moudrosti. A ten by nám přece nevěnoval nic škodlivého! Tak proč máme výčitky svědomí, když se nám lahodná čokoláda rozpouští na jazyku? Bojíme se, že se po ní tloustne.



Je to ale pravda? Degustátoři čokolády jí denně sní až neuvěřitelné tři tabulky. A přesto většina z nich nadváhou netrpí. Je to tím, že konzumují kvalitní výrobek, a ne tučnou náhražku plnou cukru.

SLADKÉ KŘUPNUTÍ

Čokoláda může mít mnoho podob a chutí, různé podíly kakaových bobů, kakaového másla a cukru. Čím má čokoláda vyšší podíl kaka, tím v ní ubývá cukru, takže by se po ní nemělo tloustnout. Záleží samozřejmě také na tom, kolik si jí dáte. Všichni milovníci hořké čokolády ale potvrdí, že sníst najednou celou tabulku by jim dalo velkou práci. Jak tedy poznat kvalitní čokoládu? Když si přečtete složení, měl by být na prvním místě uvedený podíl kaka a nebo kakaové hmoty, dále kakaové máslo a teprve potom všechny ostatní složky. A jak to poznáme v praxi? Čokoláda musí při rozlomení křupnout, pak se do ní můžeme pustit s chutí a bez výčitek. Milovníci mléčné čokolády ale nemusí být smutní. Odborníci vědí, že tvrzení – čím více procent kaka, tím lepší čokoláda – se nezakládá na pravdě. Jestliže má přes 90 procent kaka, je už příliš suchá a drolivá. Na kvalitní mléčné čokoládě není nic špatného, je to jen otázka chuti.

MÝTY, KTERÉ NÁM KAZÍ PROŽITEK

Výčet zažitých nesmyslů o pochoutce oblíbené po staletí nemá podle odborníků konce. Mýty nejen poškozují její pověst, ale především ochuzují konzumenty. Pojďme si některé vyvrátit.

Pravá horká čokoláda je hustá. Opak je pravdou, pravá horká čokoláda je vždy řídká skoro jako voda. Má pouze příchut' luxusní čokolády, která se v ní rozpustí. S hustými nápoji se spoustou ztužovadel se nedá srovnávat. „Otestovat si tento nesmysl může každý sám podle belgické tradice: stačí rozpusťit ve 110 až 120 mililitrech mléka půl stogramové tabulky vysokoprocentní kvalitní

ČOKOLÁDA JE PLNÁ POVZBUZUJÍCÍCH LÁTEK, ANTIOXIDANTŮ A PRVKŮ PODPORUJÍCÍCH DOBROU NÁLADU.

mléčné čokolády. Je jedno, zda se použije mléčná nebo bílá. Výsledkem je vždy luxusní chuť pravé horké čokolády,“ doporučuje tradiční test kvality výrobce belgické čokolády Peter Rudolf Braun, výrobce a distributor belgické čokolády RUDOLF BRAUN 1899.

V čokoládě je škodlivý palmový olej. „Tady dochází k nepochopení, že je to škodlivé pro zdraví člověka. Škodlivé je to spíše pro přírodu z ekologického hlediska. Kvůli velké spotřebě palmového oleje v posledních letech se kácí deštné pralesy ve velkém množství, což není dobré,“ upřesňuje odborník. „Palmový olej má blahodárné účinky na zdraví a z dermatologického hlediska je

využíván kosmetickými firmami po celém světě. Použití palmového oleje v případě výroby čokolády souvisí s tím, zda výrobce dohání chuť, tvar a konzistenci jinými stabilizátory. Palmový tuk má bohužel špatnou pověst, ale pro zdraví člověka není škodlivý.“

Bílá čokoláda není čokoláda. Mnoho lidí má zafixováno, že barva čokolády má být jen hnědá. Není to pravda. Může být světle i tmavě hnědá a samozřejmě také bílá. Pravá bílá čokoláda totiž obsahuje kakaové máslo, které má po separaci kakaového prášku barvu slonové kosti. Kakaové máslo se pro své kvality hojně používá také v kosmetice. „Záleží, jak se výrobce rozhodne s kakaovým bobem naložit. Pokud má k dispozici speciální lis, může vyrobit kakaové máslo pro výrobu kvalitní bílé čokolády,“ přibližuje problematiku výrobce. Bílá čokoláda je zdravá, protože obsahuje omega3 mastné kyseliny. Pravá čokoláda se pozná podle procent kakaového másla. Složení bílé čokolády je následující: kakaové máslo (27 %), mléko a vanilka.

Pokud čokoláda neobsahuje třtinový cukr, je méně kvalitní než čokoláda s kvalitním třtinovým cukrem. Odborníci tvrdí, že je v podstatě jedno, zda se konzumuje bílý nebo třtinový cukr. Třtinový cukr je momentálně moderní, ale pořád je to cukr.

Našedlá čokoláda je prošlá či zkažená. Šedivost čokolády nemusí být vždy na závadu chuti, mnohdy se jedná pouze o estetický problém vzniklý špatným skladováním nebo nesprávnou manipulací při přepravě.

Léto = relaxace

A relaxace, to znamená hlavně koupání a další vodní radovánky. Skvělé možnosti nabízí Aquapalace Praha – největší aquapark v České republice! Nejde ale jenom relaxaci, ale také o investici do svého zdraví.

Konečně jsme se dočkali a Vodní svět v Aquapalace Praha nám opět může nabídnout spoustu sportovních a relaxačních aktivit. O otevření letní sezony jsme hovořili s Vladanou Horákovou, generální manažerkou Aquapalace Praha. „Po dlouhém lockdownu bychom se měli vrátit opět k péči o sebe. A v největším relaxačním centru, které obsahuje i největší saunový svět v České republice, máme opravdu co nabídnout! Připravili jsme postcovidovou terapii, která spočívá ve speciálních fyzioterapeutických masážích, a především v oxygenoterapii, což je procedura, která i omlazuje kůži, vytváří kolagen a prospívá plicím.“

SPA DAY

Na letní sezonu připravili v Čestlicích pro návštěvníky speciální balíčky Spa Day: celý den můžete využívat nejen spa and wellness centrum, ale kombinovat pobyty v různých částech areálu: masáže, Vodní svět, saunový svět, nechat si namíchat peeling v peelingovém baru, což je

unikát v rámci celé republiky, který má aquapark registrovaný jako obchodní značku.

MEKKA SAUNOVÁNÍ

Největší událostí letní sezony bude Saunafest, který proběhne v srpnu. „Saunafest probíhá v Aquapalace Praha, jakožto v největším saunovém centru u nás, protože jako jediní můžeme poskytnout zázemí této velké akci, na kterou se sjíždějí návštěvníci i ze zahraničí. Také letos očekáváme spoustu zahraničních hvězd saunového světa,“ láká Vladana Horáková. Ze Saunafestu 2021 vzejde mistr České republiky v saunových ceremoniálech, který postoupí na mistrovství světa, které se bude konat v září v Polsku.

Saunafest má své kouzlo i pro osoby, které běžně do sauny nechodí. Lákadlem jsou saunové ceremoniály – krátké divadelní etudy s příběhem. Show je to nejen zdravá, ale i zábavná: návštěvníci vdechují zdravou esenci éterických olejů a obdivují umění saunového mistra, který dokonalým vířením

ručníku zvyšuje v sauně teplotu. Tím dochází k otevírání pórů a vyplavení toxických látek. Saunové ceremoniály s lákavými názvy jako třeba Ranní výlov nebo Polibek na dobrou noc je ale možné si užívat po celý rok, nejen při tomto saunovém svátku.

SPOJENÍ LÉTA A SAUNOVÁNÍ

„Může se zdát, že saunové procedury a léto nejsou k sobě dohromady, ale ve skutečnosti je tomu naopak: kdo chodí do sauny pravidelně z důvodu psychické a fyzické pohody, ví, že saunování vyrovnává schopnost termoregulace těla. Těmto lidem v létě nebývá horko, protože tělo dobře pracuje s otvíráním a zavíráním pórů. A také se posiluje imunita. Naši pravidelní klienti nebyli postiženi covidem, což svědčí o tom, jak je saunování zdravé. Takové je spojení léta a saunování.“

V ŽUPÁNKU DO VODNÍHO SVĚTA

Pokud přemýšlíte, kde strávíte letošní prázdniny nebo dovolenou, je Aquapalace Praha ideální volbou. Po dnu plném vodních kratochvílí se můžete přemístit do hotelu, který k parku patří. „Spojení s ubytováním je velmi praktické, protože hosté mohou využívat celý saunový a vodní areál, pak jenom přejdou v župánku do hotelového pokoje, což je nesmírně pohodlné,“ dodává generální manažerka.

Hana Profusová, Foto: Aquapalace Praha

SKUPINA ČEZ
HLAVNÍ PARTNER

12.–15. 8. 2021

SAUNA FEST

INTERNATIONAL SAUNA FESTIVAL

Mistrovství České republiky v saunových ceremoniálech

Zahraniční účinkující • Týmové ceremoniály • Mezinárodní porota • Saunové divadlo
Metličkové procedury • Soutěž Mistr ručníku

saunový svět



www.aquapalace.cz



JAK SI OSVOJIT NOVÉ *návyky*

Uděláte-li denně jednu malou pozitivní změnu týkající se zdraví nebo jakýchkoliv nových návyků, už za týden uvidíte pokrok. Za měsíc pocítíte patrné změny a za rok bude vaše proměna dokonalá. Funguje to líp než okamžitá radikální změna. Jak ale na to?

CÍLE MUSÍ BÝT REÁLNÉ

Tato taktika přesto nebude úspěšná, pokud si ne zvolíte reálnou a realizovatelnou strategii. Začněte s celkem jednoduchými návyky, které vám nepřinesou mnoho námahy a psychického úsilí: např. naučím se pět anglických slovíček denně. Ráno si je napište na kousek papíru a opakujte celý den. Jakmile se začnete učit slovíčka, váš mozek se orientuje stále více k novému cíli a pokud snadný návyk pravidelně udržujete, obohatíte si nejen významně slovník, ale váš mozek dostane navíc chuť slova používat, tedy naučit se gramatiku, poslouchat

DROBNÁ, ALE TRVALE UDRŽOVANÁ ZMĚNA V PRŮBĚHU ČASU DOKÁŽE VELKÉ VĚCI. A JE ROZHODNĚ LEPŠÍ NEŽ VŮBEC ŽÁDNÁ ZMĚNA.

chat rádio, naučit se rozumět... Vše tedy spočívá ve složitosti nového úkolu, jehož plnění by mělo být jednoduché a nemělo by přinášet žádné utrpení.

ŠPATNÁ ROZHODNUTÍ DĚLAJÍ NĚKDY DOBRĚ

Není to žádné mystérium. Jestli máte chuť hřešit, proč si nedat zmrzlinu třeba o půlnoci? Můžete začít třeba jednou lžičkou, čtvrtkou porce nebo v nejhorším dojst balení. Vaše (vzácné) provinění vám v tomto případě přinese dvojitou stimulaci: za prvé uspokojení z požitku a za druhé, že vaše vina brzo zmizí, jakmile zase najedete do kolejí nových návyků (například přestat se sladkým). Což souvisí s tím, že kdybyste pokračovali každý den s porcí zmrzliny, vaše potěšení už by nebylo takové, jako je výjimečný požitek ze vzácné porce zmrzliny, a s tím by se zvyšovala i vaše vina (spolu s ručičkou na váze). Jednoduché, ne?

ZAPOJTE SE A VIZUALIZUJTE!

Přijměte závazek dodržovat nová pravidla. Nejlepším způsobem v tomto případě je napsat to černé na bílém: vezměte list papíru a запиšte si, pro co jste se rozhodli, na jak dlouho, jak často to budete opakovat, proč a také přesně to, co očekáváte, až své změny dosáhnete. Představujte si, jak se budete cítit, až si osvojíte nový návyk, a spojte s tím pozitivní pocity z výhod této změny. Síla vizualizace je obrovská!

ODOLEJTE POKUŠENÍ 5 MINUT

Všichni máme schopnost na chvíli zadržet dech a zrovna tak zadržet pokušení. Víte, že stačí pouhých pět minut, které vám dovolí předejít katastrofě spořádat celý sáček chipsů (krabici pralinek nebo tabulku čokolády místo jednoho čtverečku)? Jakmile máte nutkání zhltnout celý sáček, dejte si jeden chips a pak balení odložte z vašeho dosahu. Pět až deset minut stačí, abyste předešli nezvládnutelné žravosti. Výživoví specialisté však raději doporučují přestat bojovat a dopřát si malá potěšení. Dát si karotku místo dortu totiž nepomáhá, když toužíte po zákusku. Místo toho malý kousek dortíku nebo dvě sušenky prokážou velkou službu. Což potvrzuje strategii nejmenšího odporu: jednoduchou a takovou, která nám umožní změnu bez utrpení dlážděnou malými radostmi.

VĚDOMÍ VERSUS TOUHA

Nutkání a okamžité uspokojení mají důležitý emoční obsah. Abyste je dokázali zvládnout, je nutné vzít potaz vědomou složku našeho jednání. Například pokud máte nutkání zhltnout miskou buráků, zamyslete se nejdříve, proč – a zda vůbec máte hlad. Samotné zamyšlení vám poskytne první záchranou brzdu. Jakmile se ocitnete ve vědomém stavu tváří v tvář nutkání, vyprázdňte jeho emoční obsah a nutkání se stane lépe zvládnutelné.

Čeká vás série poměrně snadných a nenáročných kroků s tím, že vaší jedinou povinností je důsledné opakování, a pak všechno, co chcete změnit, začne pomalu, ale jistě přicházet. A dokonce si můžete bez výčitek jednou týdně dopřát malý poklesek, ať už se týká jídla, denních povinností či pohybových aktivit. Jak je to možné? Jednoduchý fakt rozhodnutí uskutečnit každý den akt nového návyku (například ranní sprcha studenou vodou), které se může zdát jednoduché, pošle pozitivní signály vašemu mozku a ten nastartuje novou genetickou aktivitu. Opakování je matka moudrosti – a to platí i pro každou změnu.



PŘÍRODA UZDRAVUJE (4)

Včasná diagnóza jaterního onemocnění může zachránit život. Hlavní příčinou onemocnění jater je alkohol, který způsobuje cirhózu jater. Na druhém místě hned po alkoholu je hepatitida (zánět jater), kterou většinou způsobují viry, ale může být vyvolána i některými léky nebo toxickými chemickými látkami.

Zlučňkové kameny a dysfunkce žlučníku patří mezi časté onemocnění. Žlučové kameny se tvoří tehdy, když se cholesterol a žlučové barvivo stanou tak koncentrovanými, že se v žlučníku začnou shlukovat do hrudek. Žlučový kámen, který v něm zůstává, většinou problémy nepůsobí. Velké problémy však mohou nastat, když kámen buď zablokuje žlučový kanálek, nebo žlučovod.

V léčení onemocnění jater (hlavně hepatitidy) stojí za to vyzkoušet přírodní léčiva, která chrání játra a posilují imunitní systém. Uvedená přírodní léčiva je vhodné užívat společně

s klasickými léky, dokud příznaky akutního onemocnění nevymizí. U žlučkových kamenů a dysfunkci žlučníku je možné používat přírodní léčiva, která mají současně žlučopudné a žlučotvorné účinky, i účinné látky, které pomáhají rozpouštět a vypuzovat žlučové kameny.

Ostropesťec mariánský (*Silybum marianum*)

Ostropesťec mariánský je teplomilná jihoevropská rostlina, která i u nás zdomácněla. Používá se k léčení už od antického Řecka a Říma především jako lék na onemocnění jater.

Oficiální lékopisnou surovinou ostropesťce mariánského jsou plody (někdy označené jako semena). Obsahují hlavně olej s vysokým

podílem nenasycených mastných kyselin, dále aminokyseliny se značným podílem zástupců obsahujících síru a cukry, třísloviny, hořčinu a flavonoidy, hlavně silymarin. U silymarinu byl dokázán antihepatotoxický účinek, spočívající v ochraně jater před mnohými průmyslovými jedy.

Ostropesťec mariánský pomáhá chránit játra řízením spotřeby tripeptidu glutathionu, důležitého antioxidantu, který je schopen zabránit poškození jater, způsobenému volnými radikály, peroxidy, peroxidy lipidů a těžkými kovy. Podporuje regeneraci jaterních buněk a zmiřuje celou řadu závažných jaterních onemocnění včetně virových infekcí a cirhózy. Má tak neobyčejnou

schopnost předcházet i napravovat poškození jater, že některé jeho obsahové látky se podávají intravenózně pacientům při otravě smrtelně jedovatou muchomůrkou zelenou. Může být také prospěšný při ochraně jater alkoholiků.

Ostropestřec mariánský zklidňuje záněty a pomáhá i při zažívacích potížích a problémech s vysokou hladinou cholesterolu. Snižuje možnosti lékového poškození jater při chemoterapii. Prospěšný může být i u endometriózy, při prevenci a léčbě žlučových kamenů, protože zlepšuje odtok žluče z jater do střev, kde pomáhá trávit tuky.

UPOZORNĚNÍ!

Nepoužívejte ostropestřec mariánský, pokud jste alergičtí na rostliny z čeledi hvězdnicovitých (např. sedmikráska, chryzantéma a echinacea). Během jeho užívání se někdy mohou projevit některé zažívací problémy jako nevolnost, průjem a plynatost. Ostropestřec doporučujeme užívat v těhotenství a během kojení pouze na radu odborníka.

Pampeliška lékařská (*Taraxacum officinale*)

Pampeliška lékařská (často uváděná pod názvem smetánka lékařská), je prastará léčivá rostlina. Její latinský název *Taraxacum* pochází od slavného středověkého perského lékaře, filozofa a polyhistora Ibn Sína, na západě známého jako Avicenna, který už v té době k léčbě jater používal čerstvou pampeliškovou šťávu.

Oficiální lékopisní surovinou pampelišky je kořen s natí, ale léčivé účinky má celá rostlina i s květem. Obsahuje hořčinu taraxacin, dva fytosteroly, laktucerol, inozit, cholin, třísloviny, saponiny a další látky. Rostliny obsahují inulin, xantofyly lutein a taraxantin (žlutá barviva květů), karoteny, vitaminy C a B2.

Pampeliška lékařská je ve fytoterapii pokládána za jeden z nejlepších bylinných prostředků při potížích jater, žlučníku a ledvin. Používá se při zánětech jater, onemocnění žlučníku – žlučnickové kameny (má žlučopudný i žlučotvorný účinek), při nedokonalém rozkládání tuků, dále i jako diureti-

kum při zánětech a kamenech v ledvinách a v močovém měchýři. Stimuluje látkovou výměnu, zlepšuje chuť do jídla a trávení, účinkuje při žaludečních a střevních těžkostech, používá se při cukrovce. Zpevňuje spojovací tkaniva a dobře účinkuje při artróze a dně. Mléko obsažené v listech a stonku je účinné při odstraňování kuřích ok a léčbě bradavic. Květy svařené s cukrem jsou dobré na odkašlávání.

Z květů se připravuje lahodné domácí víno a nálev z praženého kořene je oblíbená bezkofeinová alternativa kávy. Jak listy, tak kořeny pampelišky poskytují tradičně konzumovaný, vysoce výživný salát.

UPOZORNĚNÍ!

Velké dávky pampelišky mohou vyvolat kožní vyrážku, žaludeční nevolnost nebo průjem. Osoby alergické na rostliny z čeledi hvězdnicovitých (např. sedmikráska, chryzantéma a echinacea) by neměly užívat ani pampeliškový kořen. Pampelišku také doporučujeme užívat v těhotenství a během kojení pouze na radu odborníka.

Vlaštovičnick větš (*Chelidonium majus*)

Vlaštovičnick je velmi staré léčivo, kterému již v starověku připisovali značný léčivý účinek. Používal se hlavně při žlutence, očních onemocněních a horečce.

Oficiální lékopisní surovinou vlaštovičnicku větš je natí. Mléčná šťáva z čerstvé rostliny obsahuje alkaloidy, které jsou spojené především s kyselinou chelidonovou, případně se solemi kyseliny jablečné a citrónové. Alkaloidy vlaštovičnicku patří do tří základních skupin: protopinu, protoberberinu a benzofenantridinu. Vlaštovičnick ještě obsahuje organické kyseliny, saponiny, flavonoidy, vitamin C a A.

Vlaštovičnick a přípravky z něho se používají při onemocněních jater a žlučníku (žloutenka, žlučnickové kameny), dále při žaludečním nebo střevním kataru, průjmu a při těžkostech s trávením. Šťáva z vlaštovičnicku se používá i k odstraňování bradavic. Komplexně bylinka účinkuje sedativně, spasmolyticky, reguluje pulz, snižuje krevní tlak, má

žlučopudný účinek, stimuluje funkci jater a používá se při křečích trávicích orgánů, žaludku a střev.

UPOZORNĚNÍ!

Léčení preparáty z vlaštovičnicku větš je možné užívat pouze pod lékařskou kontrolou. Větší dávky vyvolávají otravu. Mléčná šťáva vlaštovičnicku se vyznačuje přímo leptavými účinky, hlavně na oči. Proto je jeho sběr dětem zakázaný, avšak i mnozí dospělí jsou citliví na dotyk rostliny. Z tohoto důvodu by se při sběru měly nosit rukavice a při práci by se nemělo jíst.

Řepík lékařský (*Agrimonia eupatoria*)

Řepík lékařský patří mezi nejstarší známé léčivé rostliny, které zmiňovali už i Dioscorides, Plinius a Avicenna při léčbě jater. Oficiální lékopisní surovinou řepíku lékařského je natí. Obsahuje silice, třísloviny, flavonoidy, glykosidické hořčiny, kyselinu křemičitou, vitaminy P a C, organické kyseliny a stopy manganu.

Řepík pomáhá regulovat funkce jater a žlučníku a doporučuje se jako doplňující léčba při hepatidě, žlučových kamenech, závažném onemocnění žlučníku a žlučových cest. Kromě toho má stahující, potopudný a diuretický účinek. Nachází uplatnění i při ledvinových kamenech a opuchlinách a používá se při zánětech v krku, ústech a hrtanu (v těchto případech se většinou nejen pije, ale i kloktá), dále jako obklady na rány, při kožních vyrážkách a jako přísada do koupele při únávě.

Řepík lékařský se řadí mezi jedny z nejvíce bezpečných rostlin a lze jej podávat i po delší dobu.

ZÁVĚR

Uvedli jsme několik vybraných přírodních léčiv, které patří u nás mezi nejznámější a které pomůžou organismu při onemocnění jater a žlučníku. Existuje ovšem celá řada dalších přírodních léčiv s podobnými pozitivními účinky jako např. hořec žlutý, vachta trojlistá, čekanka obecná, měsíček lékařský, mrkev obecná, bedrník anýz, jablečnick obecný atd.

KDYŽ JDOU VLASY NA VANDR

Kadeřnice a kadeřníci potvrzují, že se v poslední době zvýšil počet lidí stěžujících si na ztrátu vlasů. A mnozí z nás to pozorují na vlastní hlavě. Ze všeho nejvíc je na vině podle odborníků stres, kterému jsme byli v pandemii vystaveni.

Vlasy jsou největší ozdobou ženy, což si uvědomíme hlavně tehdy, když se začnou ztrácet. Důvodem může být porod, stres, nemoc, chemoterapie a v posledních měsících následky covidového onemocnění.



Právě s následky covidu se nyní potýká hodně lidí a úbytek jejich vlasů za krátkou dobu je velký. Z vlastní zkušenosti můžu říct, že pohled do zrcadla je pro ženu, která měla slušnou hřívu, velmi smutný.

Poptávka po odborných centrech je v posledních měsících vysoká, trichologická centra a vlasové poradny kožních specialistů v nemocnicích mají na dlouho dopředu obsazeno. Když konečně k návštěvě došlo, dostala jsem od odbornice několik informací a rad, které možná pomůžou i stejně postiženým osobám.

- Jaké máme vlasy, je dědičné, a zejména v ženské linii. Dámy, jejichž babička a maminka neměly vlasy kvalitní a tatínek je plešatý, nemůžou očekávat žádný zázrak.
- Vlasy oslabí nemoc, stres, chemoterapie – léčba trvá od půl roku do roka.
- Kvalita vlasů je odrazem našich vnitřních orgánů, hlavní roli hrají ledviny a játra. Jejich posílením posílíme i vlasy. Pro jejich výživu jsou nezbytné vitamínové

KADEŘNICE, KE KTERÉ JSEM PO VYLÉČENÍ PŘIŠLA NA STŘIH A BARVU, BYLA ÚBYTKEM MÝCH VLASŮ PŘEKVAPENÁ. NA DOBRĚ MÍNĚNOU OTÁZKU, KAM JSEM DALA VLASY, JSEM ODPOVĚDĚLA: ŠLY NA VANDR. A V DUCHU SI ŘEKLA: CHCE TO TRPĚLIVOST, ZA ROK BUDOU URČITĚ ZASE TAKOVÉ JAKO PŘED NEMOCÍ!

doplňky, buď určené přímo na vlasy (kůži a nehty), nebo komplexy vitamínů: C, E, A, methionin a cystin (aminokyseliny), zinek, selen.

- Barvení vlasům nevaří.

Tricholog určí při závažnějším onemocnění konkrétní léčbu. Na hlavě se může vyskytovat řada problémů, které objeví skener a ukáže na monitoru: špatná kvalita vlasových folikul, přemíra mazu, barva kůže hlavy apod. Potom přicházejí na řadu léčebná opatření.

Menší problém zvládneme na základě doporučení kadeřnice, ale neexistuje bohužel žádná všeobecně platná rada, na každého funguje něco jiného. Nyní v době léta se můžeme řídit radou nejjednodušší: na sluníčku nosit klobouk nebo jinou pokrývku hlavy, aby se narušené vlasy a jejich kořínky ještě víc nepoškodily.

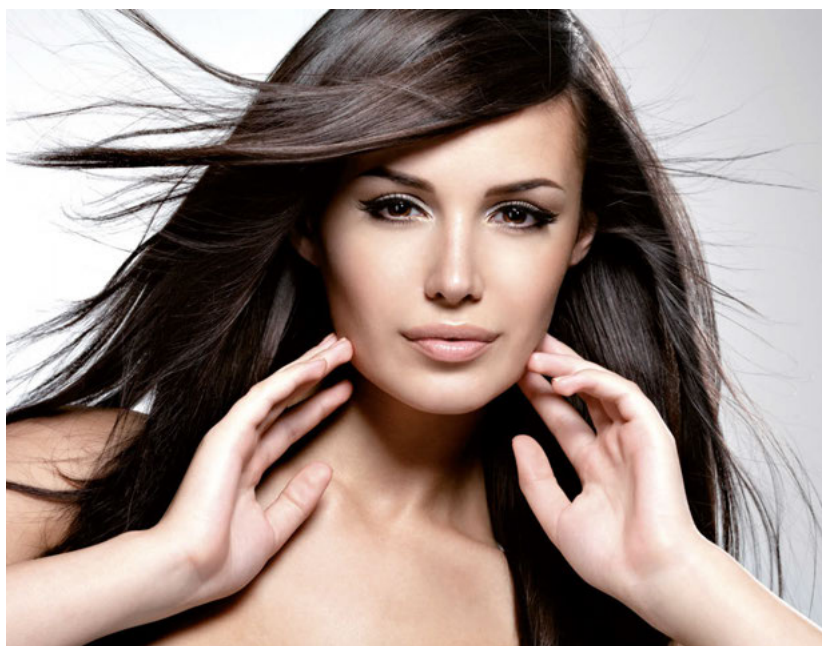
Zkušenosti s vlasovým trápením po covidu jsou relativně nové, takže i léčba bude jiná než například po ozařování. V každém případě, pokud po covidu dojde k intenzivnímu vypadávání vlasů, je dobré navštívit odborníka, protože získané rady (co komu pomohlo) mohou být zcela liché a peníze investované do přípravku podle dobře míněných rad zbytečně vyhozené.

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA & Wellness

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

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:
DÁRKOVÝ BALÍČEK KAARAL PURIFY HYDRA



KAARAL PURIFY HYDRA je intenzivní přírodní péče pro různé typy vlasů. Šampony a kondicionéry Purify od značky Kaaral jsou vyrobeny inovativní a moderní technologií, jejichž účinnost je garantována vysokou kvalitou speciálně vybraných přírodních složek. Produkty řady PURIFY Hydra dodají vlasům dostatečnou hydrataci, hebkost a vlasy budou přirozeně lesklé!

www.viviane.cz



VIVIANE

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

- ❖ Líčení v různém věku
- ❖ Metoda Biological Recherche = ošetření na míru
- ❖ Jak vést úspěšný salon
- ❖ Ekologie v kosmetickém salonu
- ❖ Pryč, ošklivá skvrno!
- ❖ Co nám zbylo po létě



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE
22. ZÁŘÍ 2021

KOSMETIKA & Wellness

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

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

PhDr. Eva Hirschová
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

Foto na titulní straně

Lenka Hatašová

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 22. 7. 2021

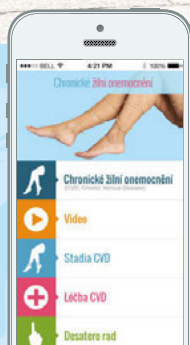
Registrační číslo

MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085

Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace **BOLÍ VÁS NOHY**

ke stažení zdarma



Aplikace **HEMOROIDY**

ke stažení zdarma



vitální
senior

Vitalitou ke spokojenosti

www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

Posláním portálu **vitalnisenior.cz** je soustředit na jednom místě informace a nabídku služeb a produktů pro cílovou skupinu 55+. Vizí webové stránky je reflektovat zájmy a životní styl této cílové skupiny.

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

Kontakt:

press 21

Press21 s. r. o.

Holečkova 103/31
150 00 Praha 5 – Smíchov
tel.: +420 720 704 199
www.press21.cz
e-mail: info@vitalnisenior.cz

Vitalnisenior.cz
přináší informace
z následujících oblastí:

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

Více informací najdete
na www.vitalnisenior.cz.

S námi neminete cíl!

press21

www.press21.cz



vitální senior
Vitalitou ke spokojenosti!

Domů | Bydlení | Zdraví | Cestování | Kam zajít | Zábava | Vánočata | Recepty | Ze života | Jaro 50+ | Soutěže

Jaro z pohledu psů může být krásné i nebezpečné
Až krásné barevné, některé jarní rostliny mohou být pro vaše psy nebezpečné. Přičemž platí, že nemají být jedovatá celá rostlina, ale pouze její část. Paradoxně však, u kterých si dát pozor...
Narodili: Tyto krásné kočky se nešťastně vykutají ve žlutých, ale i v bílých barvách. Všechny části narcosu jsou pro psy nebezpečné, ale zvláště nebezpečnější je rtuť. Může způsobit zvracení a průjem, ve vážných případech také srdeční selhání. Stejně, kůže a srdceí anemie. Popíráte příznaky můžete na první pomocové již po pár minutách od...

MÁTE PŘÍZNAKOU INVALIDITU DRUHÉHO ČI TŘETÍHO STUPNĚ?
Od 1. 1. 2020 se váš příspěvek zvýší o 500 Kč za měsíc nepřesně.
Kdo na něj nám může pomoci?
Více informací: 

Vtáčete do jarních dnů s ladností: Bez otoků a pocitu "NĚ"



RETAILNEWS
Ročník X, 1.-2/2020
79 Kč / 4,90 €

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

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



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

Speciální příloha o EET
Injekce mládí
Narovnejte svůj úsměv!
„Mezi osobnosti, které ovlivnily můj byznys, patří paní Olga Knoblochová.“
řiká Alexandra Fričová z Kliniky krásy PHYRIS
Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl
www.kosmetika-wellness.cz

