

KOSMETIKA

& Wellness

září-říjen 2021

89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

Ekologie
v kosmetice

„Fitness“
pleti

Když
kolagen
ubývá...

Celulitido,
ADIEU!

„Se silnou firmou a skvělým týmem lidí se dá zvládnout všechno!“, říká Mgr. Taťána Zajarošová, majitelka společnosti Elegance, která je výhradním dovozcem luxusní francouzské kosmetiky SOTHYS Paris pro ČR.



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 můžou nabídnout ke čtení svým klientkám.
- Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelek získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.

Budte
v obraze jen
za 474 Kč
ročně!

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

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz





JAKO ZLÝ SEN

Ještě se nám to pořád zdá nemožné, že bychom někdy zapomněli. Ještě stále je slovo covid, pandemie nebo koronavirus v hovorech velmi frekventované. Pořád se trochu bojíme dlouhodobě plánovat. Jednou ale – a já doufám, že to bude brzy – budeme na uplynulé měsíce vzpomínat jako na zlý sen.

Já vím, zdá se to teď trochu jako rouhačství. Určitě ale znáte z vlastní zkušenosti, že vám v paměti zůstávají hlavně vzpomínky na věci příjemné, ty druhé si po letech stěží vybavujete. Je to podobné jako se sny: lidský mozek je naprogramovaný, aby sny rychle mazal z paměti, jinak by se mu snový harddisk brzy totálně zaplnil. A podobně umíme zapomínat na bolest. Dobře je to naše tělo vymyšleno!

Věřím, že už si užíváte téměř běžný život (až na respirátory, které naší pleti radost nedělají), do kterého patří i péče o vzhled, protože z rozhovorů v době lockdownu mi neuniklo, jak hodně jste si (jste si) stěžovaly na to, že máme nerozjasněnou pleť, na hlavě prapodivné hnízdo, zanedbané nehty... Já vím, byly i jiné, větší starosti, ale potvrdilo se, že i v těžkých časech se chceme líbit. Tak jsme to „pytlíkovovaly“ různě doma. A teď ta radost, když o sebe můžeme nechat pečovat odbornice, kdy se nám zachce! Ať nám ta možnost vydrží! Abyste věděly, co všechno můžete pro svůj přitažlivý zevnějšek a půvab udělat, přinášíme opět hrst rad, tipů a inspirace. Užijte si babí léto!

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

Hana Profousová

Z VAŠICH DOPISŮ

Jsem kosmetička, a jako taková nesnadno hledám salon, který by mi zcela vyhovoval, protože jsem dost kritická. Když jsem si v předminulém čísle vašeho časopisu přečetla rozhovor s panem Kavanem, který na mě působil velmi sympatickým dojmem, rozhodla jsem se vyzkoušet Gernétic, který u nás zastupuje. Našla jsem si salon, který s touto značkou pracuje a je blízko mého bydliště. Paní kosmetičce jsem neprozradila, že jsem stejné profese, aby nebyla nervózní. Byla jsem velmi spokojená, o čemž svědčí fakt, že jsem se hned objednala na další ošetření.

Irena H.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



PŘÍVAL HYDRATACE 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

TAJEMSTVÍ KRÁSY

DODEJTE PLETI ŽIVOU VODU 10
KYTKA, KTEROU PRAVIDELNĚ ZALÉVÁME, SE NÁM ODVDĚČÍ SVOU KRÁSOU. TRPÍ-LI NEDOSTATKEM VLÁHY, VADNĚ, USYCHÁ. NAŠE PLEŤ SE CHOVÁ ÚPLNĚ STEJNĚ

CESTA K ZODPOVĚDNĚ A BEZPEČNĚ KRÁSE 12
KP MEDICAL, VÝHRADNÍ DISTRIBUTOR FRANCOUZSKÝCH TECHNOLOGIÍ PRO ZDRAVOTNÍ TERAPII, MODELACI POSTAVY A OMLAZENÍ PLETI PŮSOBÍ NA NAŠEM TRHU UŽ 10 LET

NÁŠ CÍL: CHRÁNIT VAŠE ZÁJMY! 14
KONCEM LOŇSKÉHO ROKU BYLA ZALOŽENA ASOCIACE KOSMETICKÝCH OBORŮ ČR, KTERÁ CHCE HÁJIT ZÁJMY PODNIKATELŮ POSKYTUJÍCÍCH TYTO SLUŽBY. O VZNIKU TĚTO INSTITUCE A JEJÍCH CÍLECH JSME HOVOŘILI S MGR. PAVLÍNOU KUČEROVOU A ING. MONIKOU DVOŘÁKOVOU Z PŘEDSEDNICTVA AKO ČR

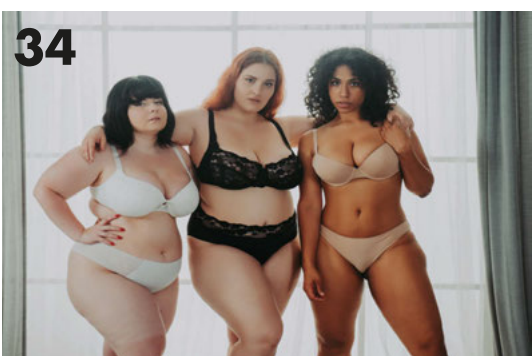
CELULITIDO, ADIEU! 15
RESTART MLÁDÍ

„SE SILNOU FIRMOU A SKVĚLÝM TÝMEM LIDÍ SE DÁ ZVLÁDNOUT VŠECHNO!“ 16
ROZHOVOR S MGR. TAŤÁNOU ZAJAROŠOVOU, MAJITELKOU SPOLEČNOSTI ELEGANCE, KTERÁ JE VÝHRADNÍM DOVOZCEM LUXUSNÍ FRANCOUZSKÉ KOSMETIKY SOTHYS PARIS PRO ČR

JAK FUNGUJE RETINOL NA PLETI 18
JEDNA Z NEJSILNĚJŠÍCH KOSMETICKÝCH SLOŽEK UMÍ ŘEŠIT OPRAVDU VŠECHNO: OD AKNÉ, TEXTURY PLETI, MATNÉ PLETI, MINIMALIZACE KOŽNÍCH PŮRŮ, PIGMENTOVÝCH SKVRN AŽ PO STÁRNUTÍ PLETI

„UMÍM VYTVOŘIT I MRTVOLU“ 22
FILMOVÁ MASKÉRKA STANISLAVA BARTOŠOVÁ PŮSOBÍ V TĚTO PROFESI UŽ SEDMNÁCT LET

JAK OVLIVNIT KLIENTY, ABY SI VYBRALI VAŠE SLUŽBY A PRODUKTY 23
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON



JAK ZLIKVIDOVAT LETNÍ ŠKODY 28

LÉTO JE ZA NÁMI A ČÍM AKTIVNĚJI JSME SI HO UŽILY, TÍM ZNATELNĚJŠÍ NÁSLEDKY NA NAŠEM VZHLEDU TO MOHLO ZANECHAT

EKOLOGIE V KOSMETICE 30

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

JAK ZÍSKAT ZPĚT KORUNU 32

PANDEMIE NÁS PŘIPRAVILA O HDNĚ: O PRÁCI, MOŽNOST CESTOVAT, VOLNĚ SE POHYBOVAT A MNOHÉ PO PRODĚLÁNÍ NEMOCI COVID-19 TAKÉ O BOHATOST A KVALITU VLASŮ

DOKONALÉ TĚLO**TUK JAKO MODELAČNÍ MATERIÁL 34**

POUŽITÍ VLASTNÍHO TUKU V PLASTICKÉ CHIRURGII

NEZAPOMÍNEJTE NA DEKOLT! 36

V LETNÍCH MĚSÍCÍCH JSME KRK A DEKOLT VYSTAVOVALY SLUNÍČKU, TAKŽE JSOU TYTO PARTIE NEJEN OPÁLENÉ, ALE MOŽNÁ I DEHYDRATOVANÉ. DOPŘEJTE JIM PÉČI, ABYSTE SE MĚLY ČÍM CHLUBIT I PŘÍŠTÍ ROK

JAK MODERNÍ VĚDA**OVLIVŇUJE NAŠÍ KRÁSU? 38**

VŠICHNI CHCEME VYPADAT SKVĚLE, MLADĚ A ZACHOVALE. SAMOZŘEJMĚ NEJLÉPE S POMOCÍ ČISTĚ PŘÍRODNÍCH PRODUKTŮ, KDYŽ UŽ TO NEJDE ÚPLNĚ BEZ NICH

KONOPÍ MÍSTO DOKTORA 41

NOVINKY ZE SVĚTA

PÁNSKÝ KLUB 42

DOBY, KDY V MUŽSKÉ KOUPELNOVÉ SKŘÍŇCE LEŽELY JEN POTŘEBY NA HOLENÍ, UŽ PATŘÍ MINULOSTI. MUŽI O SEBE CHTĚJÍ PEČOVAT. A POŽADUJÍ „CHLAPSKÉ“ KOSMETICKÉ PRODUKTY

2 (I VÍCE) V 1 44

TRÁPÍ VÁS NA VAŠEM TĚLE VÍC NEDOKONALOSTÍ? COŽ JE ODSTRANIT VŠECHNY NAJEDNOU?

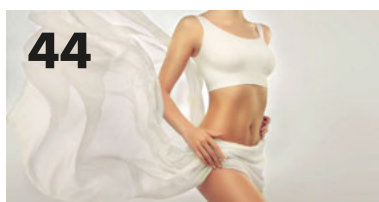
VŠE PR/O ZDRAVÍ**TANČÍ, I KDYŽ JE JIM „KŮŽE MALÁ“ 46**

SYSTÉMOVÁ SKLERODERMIE JE VZÁCNÉ NEVLÉČITELNÉ ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ MŮŽE PROPUKNOUT V JAKÉMKOLIV VĚKU

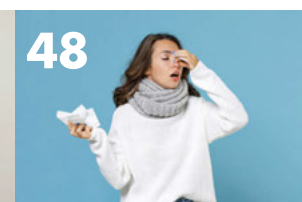
POZOR NA PODZIMNÍ ALERGIE! 48

SE SEZONNÍMI ALERGIEMI SI SPOJUJEME PŘEVÁŽNĚ JARNÍ MĚSÍCE, MŮŽOU NÁS ALE POTRÁPIT I NA PODZIM

44



48



54



56

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**„EXISTUJE NĚŽNÝ VRAH?“ 50**

ROZHOVOR S HEREČKOU MARIÍ DRAHOKOUPILOVOU, KTERÁ LETOS OSLAVILA VÝZNAMNÉ ŽIVOTNÍ VÝROČÍ

OLEJ PROTI STRESU 53

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

LĚČIVÁ KOLA 54

KOLO, NEJLEVNĚJŠÍ DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK, SE V POSLEDNÍCH LETECH STALO PŘEDEVŠÍM VYHLEDÁVANOU POMŮCKOU PŘI CELOROČNÍM TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

OPRAVDU SE PO PĚČIVU TLOUSTNE? 56

POTRÁPÍTE SI NA ROHLÍKY, HOUSKY, KŘUPAVÉ BAGETKY ČI KYNUITÉ BUCHTY A KOLÁČE? A TUŠÍTE, CO UDELÁ JEJICH ČASTÁ KONZUMACE S VAŠÍ LINIÍ?

LÁZEŇSKÁ POHODA 58

V LÁZNÍCH SE I LETOS DALO KVŮLI ABSENCI ZAHRANIČNÍCH TURISTŮ VOLNĚJI POHYBOVAT. Z EKONOMICKÉHO HLEDISKA TO PRO NĚ SICE NEBYLA SITUACE PRÁVĚ PŘÍZNIVÁ, ALE V ČERVENCI DOSTALY „NÁPLAST“ NA BOLÍSTKU: MARIÁNSKÉ LÁZNĚ, KARLOVY VARY A FRANTIŠKOVY LÁZNĚ SE STALY PAMÁTKOU UNESCO

PŘÍRODA UZDRAVUJE (5) 60

ONEMOCNĚNÍ SRDCE A KREVŇNÍHO OBĚHU JSOU V ČR NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINOU SMRTI. ZPŮSOB ŽIVOTA A STRATEGIE VÝŽIVY NÁM POMŮŽOU VYHNOUT SE MNOHA NEMOCEM

BLAHODÁRNÁ TERAPIE VÍNEM 62

K NOVODOBÉ TERAPII RÉVOU POSTAČÍ VINNÉ SLUPKY

PŘIVÍTEJTE PODZIM S CHUTÍ A V PLNÉ SÍLE 64

HLEDÁTE TIPY, JAK SE UDRŽET I PO LÉTĚ V KONDICI, PLNI ENERGIE, A HLAVNĚ STÁLE V DOBRÉ NÁLADĚ?

PŘÍVAL HYDRATACE

Krém Define z řady americké kosmetiky Cosmedix přináší pokožce opravdový příval hydratace. Díky obsahu alfa-hydroxidových kyselin a retinolu má exfoliační účinky a navrácí tak pleti hebkost. Výtažky z rostlin ji zklidňují a mají protizánětlivé účinky. Retinolový 2% AGP komplex proniká do hlubokých vrstev kůže a umocňuje tak účinek krému.



Estetické střípky



ZLATO V PRÁŠKU

Positivní vliv pravého zlata na pleť je známý už od starověku, kdy si ho královna Kleopatra nanášela na obličej pro rozjasněný, zdravý a okouzlivý vzhled. To inspirovalo proslulou kosmetičku hvězd z Izraele Mimi Luzon k vytvoření exkluzivních produktů a ošetření, bez kterých se dnes neobejde téměř žádná módní přehlídka či hollywoodská premiéra. Právě 24K zlato nanáší v jemných plátech či prášku na pleť i rty. Pro vyzkoušení nemusíte až do Izraele, ošetření se nabízí i u nás.

DOPŘEJTE SI ELIXÍR ZDRAVÍ

Příznivé účinky medu na lidské zdraví a krásu znali už staří Egypťané. Věděli, že díky obsahu antioxidantů zpomaluje stárnutí buněk a působí příznivě nejen při konzumaci, ale i vnějším použití. Zjemňuje a omlazuje pleť, potírají se jím rozpraskané rty, aby byly zase hedvábné, působí proti celulitidě a má blahodárné účinky na pupínky či kožní infekce. Velkou oblibu si získala rovněž medová masáž, která detoxikuje a revitalizuje a působí nejen na fyzickou stránku těla, ale také na psychiku, jelikož uvolňuje a dokáže zatočit se stresem.

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ – INSPIRACE MGR. LADISLAVA KAVANA, GERNÉTIC CO DOKÁŽE OBJÍMÁNÍ

Současná doba příliš kontaktům nepřaje. Chybí nám objetí. Přitom každé jedno objetí posiluje imunitní systém, zvyšuje trpělivost, zmírňuje bolest v těžkých situacích, léčí stres a úzkost, uvolňuje oxytocin, buduje sebevědomí, produkuje dopamin, vyvažuje nervový systém a je odrazem lásky a podpory. Zamyslete se nad tím.

Je to jen v hlavě.



KDYŽ KOLAGEN UBÝVÁ...

Krásná pleť bez vrásek, bohaté a zdravé vlasy, pevné a kvalitní nehty. Za tím vším stojí kolagen. Když ho tělo přestane vyrábět v dostatečném množství, je dobré mu ho dodat. Doplněk stravy v instantní formě s mořským kolagenem Natur Collagen Expert Beauty zpomaluje proces stárnutí pleti, navrácí jí pružný a mladistvý vzhled. S pomocí rostlinných extraktů a hyaluronu NCE Beauty mírní i projevy celulitidy.



JAK ZÍSKAT POCIT ŠTĚSTÍ?

Cítíte depresi, smutek, úzkost? Chybí vám radost ze života? Jak se vymanit z bludného kruhu, kdy každý den vstáváme s tíhou a večer usínáme s pocitem marnosti? Co nám přinese pocit štěstí? Prožíváme ho, když děláme věci, které nás naplňují. Není potřeba vydělávat hodně peněz, mít titul nebo drahé auto. Zkuste tyto tři tipy, které ten krásný pocit přinesou:

- 1. Zaživejte a nelpěte na vlastnění.**
- 2. Pracujte na svém růstu**
– pečujte o své tělo i duši.
- 3. Buďte užiteční.**



PAYOT

P A R I S

Rok 2021 je pro PAYOT rokem ve znamení čisté krásy a rokem, ve kterém se dál otevíráme jejím přirozenému pojetí.

PAYOT putoval napříč Francií po vyšlapaných cestách botaniků a vybral pět esenciálních olejů a vzácných botanických výtažků, abyste mohli své pokožce dopřát přesně, co potřebuje, a nic zbytečného navíc. Představujeme pět přírodních pečujících produktů na obličej a tělo v podobě nové řady **HERBIER**.

Herbier Huile Démaquillante

Plet'ový a oční odličovací olej s olivovým olejem jemně čistí pokožku, aniž by měnil její bariéru a zaručuje vysokou toleranci při odličení očí.

Herbier Huile de Beauté Visage

Kosmetický olej na obličej s esenciálním olejem smilku znovu objevuje mladistvý vzhled pleti a hluboce ji vyživuje.

Herbier Crème Universelle Visage

Univerzální krém na obličej s esenciálním levandulovým olejem okamžitě plet' zklidňuje, hydratuje a přináší ji potřebné pohodlí.

Barre de Massage Nourrissante Visage et Corps

Tuhý masážní a vyživující krém na obličej a tělo s esenciálními oleji rozmarýnu.

Huile Corps Revitalisante

Revitalizační tělový olej s tymiánovým esenciálním olejem poskytuje pokožce pohodlí a pružnost.

Certifikované organické produkty

Certifikace COSMOS ORGANIC od EOCERT. Produkty obsahující 99,7 % až 100 % přírodních látek.



Esenciální oleje a botanické výtažky Francie

Pečlivě vybrané oleje a extrakty z organických farem s uznávanými účinky na plet'.



Minimalistická a čistá složení

Vyráběná ve Francii, veganská, bez syntetických vůní a kontroverzních ingrediencí.



Ekologické obaly

Skleněné lahvičky a dózy se 100% recyklovatelnými etiketami.



PROČ SOFRI ENERGY COSMETICS?

ROZMANITÉ MOŽNOSTI PÉČE V SOULADU S HLAVNÍMI TRENDY:

- *Holistic Beauty* • *Healthy Aging* • *Regeneration* • *De Stress* • *Medical Beauty* • *SOFRI* vzdělávací akademie
- Unikátní emocionální prodej s barevnou mozaikou péče *SOFRI* = *personalizovaný koncept péče střížený na míru*

OŠETŘUJÍCÍ KÚRA PRO OMLAZENÍ POKOŽKY GRAPE CELL RAH S OVOCNÝMI KYSELINAMI.

METODA FRUIT ACIS COMPLEX

Snadná a rychlá aplikace. S viditelným okamžitým účinkem.

*Nejlepší účinnost s jedinečnou synergií různých ovocných kyselin:
Jablko, borůvka, citron a cukrová třtina s komplexem enzymů.*

Snadná aplikace podle přesně přizpůsobeného, krátkého plánu péče.



MICRO NEEDLING

S HVĚZDNÝMI ÚČINNÝMI LÁTKAMI:

Komplex ovocných kyselin – obnova pokožky

5násobný komplex kyseliny hyaluronové – booster vlhkosti

Vitamín C – RM antipigmentový komplex

Revitalizér – komplex proti stárnutí



NEJLEPŠÍ REGENERACE BUNĚK A OCHRANA POKOŽKY



Stabilizace dosažených výsledků ošetřování pomocí produktů Color Energy Stem-Cell nebo Grape Cell Rah v domácí péči.

SOFRI

energy cosmetics

SOFRI,
UNIKÁTNÍ
ENERGETICKÁ
KOSMETIKA.

VYPÍNÁM
POKOŽKU

HARMONIZUJI
POKOŽKU

VYHLAŽUJI
POKOŽKU

ZKLIDNUJI
POKOŽKU

POSILUJI
POKOŽKU

ZJASŇUJI
POKOŽKU

HYDRATUJI
POKOŽKU



Color Heal Light



Color Meso Derm



Cell-Vibration Sound Mat

V rámci rozšiřování našeho trhu *hledáme:*

DISTRIBUČNÍHO PARTNERA PRO **ČESKOU REPUBLIKU (M/Ž)**

Jedinečná kosmetika SOFRI s pečujícím systémem

- Vysoce kvalitní rostlinné přísady
- Učení o čakrách - na základě 7 barev
- Přidaná hodnota pro pokožku i pro duši díky energii z barev
- Mimořádně účinné a hýčkájící přípravky pro péči o obličej a tělo

Nabízíme vám možnost reprezentovat *inovativní značku s vysokým potenciálem růstu* a podporovat naši centrálu ve Vídni. Pokud vás nabídka zaujala, budeme rádi, když se nám ozvete. Jednatel Gerhard Fritz: gerhard.fritz@sofri.com

Fritz Kosmetik Großhandels GmbH, Ameisgasse 65, A-1140 Víden, www.sofri.com

Dodejte PLETI ŽIVOU vodu

Kytka, kterou pravidelně zaléváme, se nám odvděčí svou krásou. Trpí-li nedostatkem vláhy, vadne, usychá. Naše pleť se chová úplně stejně.

Hydratace je základem perfektní péče o pleť, bez ní nelze docílit zdravý vzhled bez vrásek. Celému tělu včetně kůže musíme dodávat vodu zevnitř, pleť pak i zvenčí.

VODNÍ HOSPODÁŘSTVÍ

Voda hraje klíčovou roli ve fungování celého našeho organismu včetně imunitního systému. Je nezbytná pro vstřebávání živin, je klíčovou složkou lymfy, tekutiny, která chrání tělo před onemocněním, a také pomáhá udržovat zdravý sliznic a kůže.

Jak je pleť hydratovaná, záleží na tom, kolik tekutiny je jí dodáváno a kolik je schopna si jí udržet. Pokožka potřebuje hydratovat v průběhu celého roku, dávno neplatí mýtus, že v zimě je hydratační péče nevhodná. Přesto existují období, kdy je nutné se na zavlažování zaměřit intenzivněji než jindy. Jistě tušíte, že je to v horkých letních dnech a po skončení dovolené, kdy se na těle i obličeji projevují důsledky slunečního záření. Sluneční paprsky z kůže vysály vodu, pocení deficit vláhy ještě znásobilo. Zvýšený pitný režim je tedy na místě, ale nic se nemá přehánět, pozor, abyste si pro změnu neodrovnali ledviny. Krajnosti jsou vždy nezdravé. Dokumentuje to i případ jakési nesmyslné soutěže v pití vody, která se odehrála v Americe. Jedna mladá žena tam do sebe nalila několik litrů vody, vyhrála a umřela. Ale zpět ke kosmetice. Ta pomáhá pokožku obličej i těla zvlhčovat zevně a zároveň v ní potřebnou vláhu udržet.

KDYŽ PŘIBYDOU ROKY

„Po padesátce je důležitá hluboká hydratace, pouze krémy ale často nestačí. V tomto období jsou vhodná ošetření laserem či odstranění vrásek botulotoxinem. V případě vzniku hlubších vrásek, povadlosti kontur a ztráty objemu je neefektivnější absolvovat dermatokosmetické ošetření pleti, například injekční výplně kyselinou hyaluronovou nebo hydratační a vypínající elixír pro pleť v podobě Skinboosteru. Tím je možné řešit jak povrchové změny na pleti, tak doplnit ztracený objem a obnovit tvorbu kolagenu,“ doporučuje dermatoložka MUDr. Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology.

TVÁŘ I TĚLO

Hydratační krémy, séra, boostery i pleťová mléka vytvářejí bariéru mezi pokožkou a vnějším prostředím. Zabraňují tak vzniku nežádoucích vrásek, vysušení epidermis, unavenému vzhledu pokožky. Na obličej jsou vhodné hydratační přípravky v podobě denních a nočních krémů, masek a séra. Ve složení hledejte hlavně kyselinu hyaluronovou, ale také kolagen či ureu, na noc používejte krémy s retinolem. Zajímavé jsou přípravky Hydratation and Nutrition (hydratace a výživa), které zajišťují obnovu rovnováhy vody v buňkách a zároveň podporují kondici pleti i obsahem výživných složek, především vitaminů a kolagenu.

A jak se postarat o tělo? „Spíše než klasické mýdlo, které vysušuje, používejte mycí přípravky na bázi olejů. Na pokožce vytvoří ochranný film, který v pleti udrží vodu. Vhodné oleje jsou například mandlové, jojobové nebo avokádové,“ radí doktorka Mansfeldová.

Při nákupu kosmetických produktů se jistě vyplatí číst etikety o složení. „Lidé s velmi suchou pokožkou by se měli vyhnout produktům, které obsahují sulfáty, alkohol a různá barviva. Ty pokožku dráždí a vysušují,“ vysvětluje odbornice a pokračuje: „Místo vany volte rychlejší sprchu s vlažnou vodou. Vyhněte se hrubé žínce či tělovému kartáči. Na utření nepoužívejte hrubé ručníky. A kůži si utírejte pouze lehkými pohyby. Drhnutí ručníkem pokožce nesvědčí.“ Rozhodnete-li se pro vanu, použijte raději než pěnu koupelový olej. Bezprostředně po koupeli natřete trup i končetiny tělovým mlékem nebo tělovým olejem. Tak uzamknete vláhu uvnitř a kůže zůstane vláčná a pružná.

PRO POKOŽKU PLNOU ŽIVOTA

Kyselina hyaluronová je patrně nejdůležitější látkou z těch potřebných pro hydrataci. Tělo si ji samo vyrábí, někdy však v nedostatečném množství. Díky ní je pleť vyživená do hloubky, molekuly kyseliny hyaluronové na sebe vážou vodu a transportují ji tam, kde je jí nejvíc zapotřebí – navíc ji na daném místě dokážou dlouhodobě udržet. Díky tomu se pokožka nepřesuší, zůstává pružná, mladá, plná života uvnitř i navenek. Naopak dehydrovaná pokožka působí unaveným dojmem, je povadlá a chybí jí vitalita. A čím jsme starší, tím více kyseliny hyaluronové pleť postrádá, zralější pokožka je proto náchylnější k dehydrataci.



Hydro-Plumping Serum
Concentrate doplňuje a podporuje hydrataci v povrchových vrstvách pleti a pomáhá tak obnovit její mladistvě vyhlížející plnost, pružnost a poddajnost, Kiehl's, 1570 Kč



Hydratační tělové mléko po opalování s aloe a mandlovým olejem pro akutní i dlouhodobé ošetření kůže, Avon, 249 Kč



Noční krém Hyaluron-Filler Urea byl vyvinut pro velmi suchou pleť s vráskami. Urea váže vodu a zadržuje ji uvnitř pleti, Eucerin, 769 Kč



Sérum s kyselinou hyaluronovou v koncentraci 3% hydratační pleť a vyhlazuje vrásky, salon Korunka

Dermokosmetika Hydrain3: hydratační hypoalergenní péče z čisté artéské vody. Micelární voda od 93 Kč, Krémový čisticí gel pro dehydratovanou suchou pleť 153 Kč, Hydratační krém s hlubkovým účinkem SPF 15 158 Kč, Hydratační pleťové sérum pro suchou až velmi suchou pleť 205 Kč, Dermedic



Hydratační produkty z řady Hyaluronic Aloe. Nově je kolekce obohacena o micelární vodu s hydratačními účinky, Garnier, 199 Kč



Superhydratační a regenerační noční textilní maska Hydra Bomb Night: večerní péče pro ranní krásu, Garnier, 59 Kč



Sprchový CBD olej (153 Kč) a Bioaktivní tělový olej CBD (449 Kč) tvoří dvojici, která dokonale pečuje i o tu nejtěšlivější pleť se sklonem k přesušení, včetně problematické a akné, ekzémem či lupénkou, Saloos



Hydratační gel zjemňuje, zvláčňuje a vyhlazuje drsnou pokožku a pomáhá obnovit kožní bariéru, Cera Ve, 299 Kč



Sérum Super Hydratant napravuje poškození pleti. Stimuluje její aktivitu, vyplňuje vrásky, optimalizuje pronikání vody do pokožky, Orlane, 3450 Kč

Anna Zajícová, Foto: archiv firem

INZERCE

FOR BEAUTY

KOSMETIKA & KADEŘNICTVÍ & NEHTOVÝ DESIGN



8.-9. 10. 2021

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

ZÁŠTITA

UNIE KOSMETICEK

MÍSTO KONÁNÍ

PVA EXPO PRAHA

ORGANIZÁTOR

MBF

OFICIÁLNÍ VOZY

Ford

Monika Bagárová

MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE



CESTA K ZODPOVĚDNÉ A BEZPEČNÉ KRÁSE

Francouzská společnost LPG® Systems se více než 30 let zabývá vývojem technologií, které kromě zdravotní terapie nabízejí i efektivní řešení pro modelaci postavy, léčbu celulitidy a omlazení pleti. Tyto technologie máme 10 let k dispozici i u nás díky KP Medical, jejich výhradnímu distributorovi.

LPG® technologie jsou po celou dobu podporovány výzkumem, který sleduje jejich působení a fyziologické účinky. Vedení společnosti přikládá odborným studiím velký význam. Díky němu může vědecky prokázat efektivnost a bezpečnost svých technik. Odborníci potvrzují, že jde o tělu přirozenou a přitom velmi efektivní metodu estetické medicíny.

Ve spolupráci se světovými experty se LPG profesionální přístroje stále vyvíjejí a zdokonalují, aby byly komfortní pro klienty, ale také jednoduché na ovládání pro terapeuty. Nová 10. generace LPG přístrojů Cellu M6 ALLIANCE® je vybavena diagnostickým systémem v tabletu a každé ošetření se nastaví přesně dle potřeby klienta.

ID protokoly endermologie® jsou sestaveny přímo „na míru“ vybrané partii těla a délka terapie (10, 20, 30 nebo 40 minut). Ošetření je příjemné, protože senzor v ošetřující hlavici ALLIANCE nastaví intenzitu terapie dle typu pokožky (povolená, tuková, vazivová tkáň).

„HOLLYWOODSKÉ“ OŠETŘENÍ

Ošetření obličeje a těla metodou Endermologie® je velmi účinné a přitom bezbolestné a šetrné. Funguje na principu neinvazivní mechanické biostimulace kožní tkáně, která obnovuje buněčnou aktivitu.

Přístroj Cellu M6 ALLIANCE® má díky dokonalé synergii působení válečku a klapky v ošetřující hlavici na každé partii těla **trojí účinek: eliminuje tuk, vyhlazuje pomerančovou kůži a zpevňuje pokožku**. Výsledky jsou odbornými studiemi prokázány již od 3. ošetření, jde o obrovskou

úsporu času. Tato inovace přináší rychlé zeštíhlení a omlazení celé postavy.

Vzhledem k tomu, že jde o proceduru bezbolestnou a s viditelným účinkem, dopřávají si ji hollywoodské hvězdy nejen těsně před-

ENDERMOLOGIE® ZAHRNUJE VŠECHNY LÉČEBNÉ STIMULAČNÍ TECHNIKY POKOŽKY.

tím, než se projdou v Cannes po červeném koberci ve světle reflektorů. Endermologie® se stala součástí životního stylu mnoha světových celebrit. Paradoxně nyní zájem o LPG ošetření ještě vzrostl, příjemným způsobem odstraňuje kila nabraná během lockdownu.

TĚLO I OBLIČEJ

Nejde ale zdaleka o ošetření jenom pro celebrity. Po celém světě i v našich zemích se LPG technologie staly běžnou součástí vybavení kosmetického salonu, rehabilitačního centra, lázeňského domu nebo kliniky estetické medicíny. Zatím poslední přírůstek do LPG rodiny představuje terapeutický přístroj Cellu M6® ALLIANCE MD a přístroj MOBILIFT M6® Connect pro kosmetičky.

Příznivé je to, že klientka (ale procedury si oblíbili i muži) se může rozhodnout, zda si nechá omladit obličej, formovat postavu nebo využije oba programy najednou. Patrně největší zájem v cizině i u nás je o zeštíhlení a modelaci postavy. Jde o proces mechanický, tedy pro tělo velmi přirozený. Působením LPG přístroje se aktivuje přirozený proces štěpení a uvolňování tuků (tzv. lipolýza), urychluje oběh lymfy a stimulaci

dochází k tvorbě nového kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové (o 80 %) pro zpevnění a omlazení pokožky.

Nejnovějších trendy v oblasti profesionální péče zájemcům prezentuje ve školicím centru výhradní distributor LPG® společnost KP Medical. Zároveň nabízí poradenství, odborné semináře, školení personálu a doplňkové servisní služby.

KDY LPG® POMÁHÁ A LÉČÍ

Obličej a dekolt – Endermologie® face

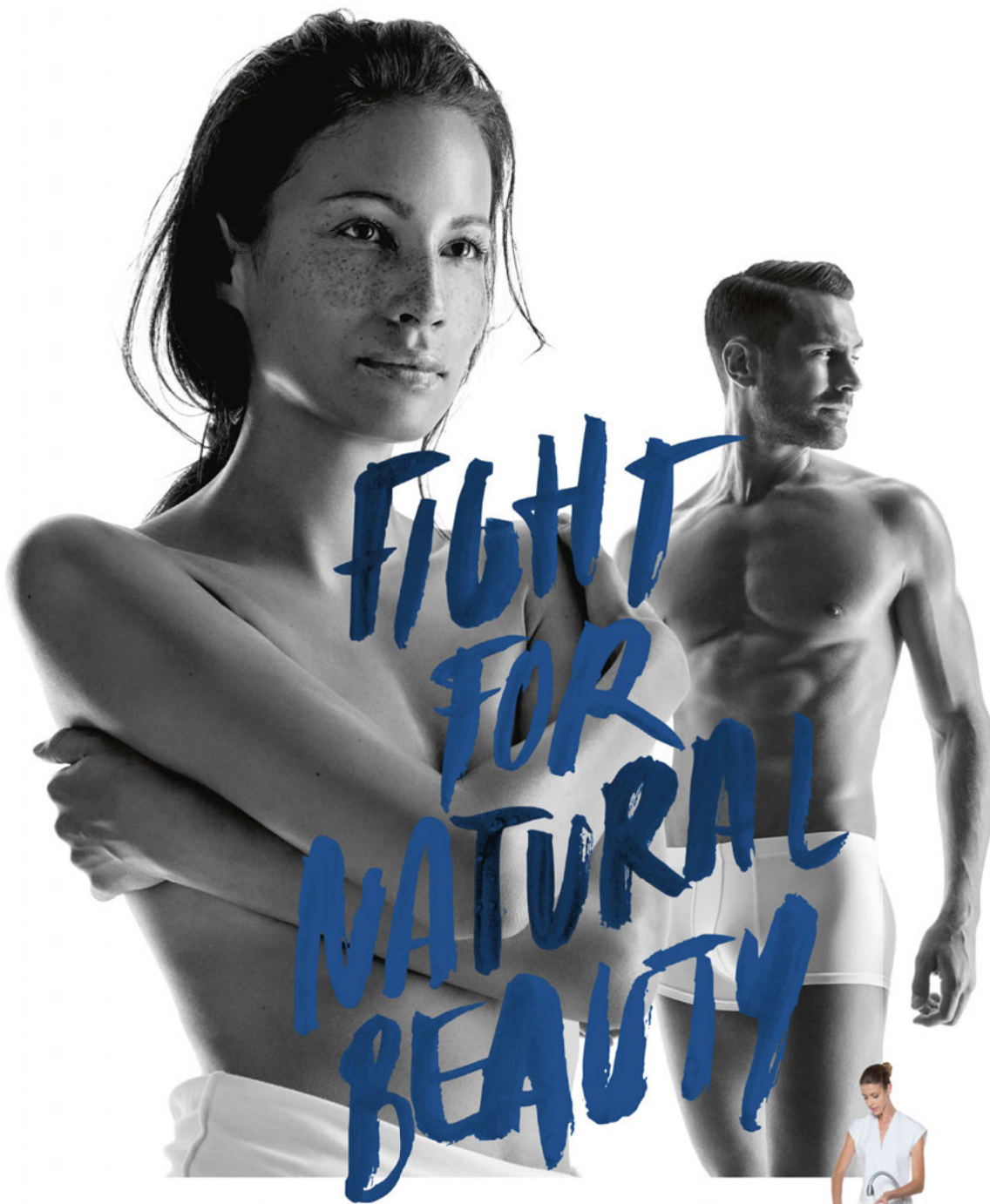
- dlouhotrvající omlazující efekt: obnova kontur obličeje aktivací kolagenu a elastanu, zjemnění a vyhlazení vrásek, zpevnění a vyplnění pleti
- příprava tkáně před estetickou operací a pooperační péče (otoky, jizvy)

Tělo

– Endermologie® body

- zeštíhlení a modelace postavy
- léčba všech typů celulitidy
- zpevnění pokožky (bříško po porodu)
- ošetření jizev – včetně starých jizev a jizev po chirurgických zákrocích
- zmírnění otoků – primární a sekundární lymfedém končetin
- ošetření po operaci prsu a ozařování
- žilní nedostatečnost – urychlení průtoku v žilách a odvodnění
- ztuhlost kloubů (zlepšení mobility)

#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

NÁŠ CÍL: CHRÁNIT VAŠE ZÁJMY!

Foto ze zasedání poradního orgánu



Podnikáte v kosmetice, kadeřnictví nebo v příbuzných oborech? Potom jste jistě uvítali skutečnost, že koncem loňského roku byla založena Asociace kosmetických oborů ČR, která chce hájit zájmy podnikatelů poskytujících tyto služby. O vzniku této instituce a jejích cílech jsme hovořili s Mgr. Pavlínou Kučerovou a Ing. Monikou Dvořákovou z předsednictva AKO ČR.

Co vás vedlo k založení Asociace kosmetických oborů ČR a proč vznikla?

Podnikatelské prostředí v oborech osobních služeb je specifické svým zařazením mezi činnosti epidemiologicky závažné. Podnikatelům v oborech kosmetika, manikúra, pedikúra, masáže, kadeřnictví, porušování integrity kůže a dalších tím vzniká více povinností než podnikatelům v živnostech, které nejsou regulovány zákonem o veřejném zdraví a dalšími vyhláškami. Dlouhodobě vznikal požadavek na vznik silného profesního zástupce, který by nejen hájil zájmy těchto oborů, ale také jednal se zástupci státní správy a zprostředkoval důležité informace pro obor.

AKO ČR bylo v posledních měsících hodně vidět a slyšet v souvislosti nejen s uzavřením salonů, ale hlavně s otázkou týkající se vzdělávání v kosmetických oborech. Jaké je hlavní poslání vaší asociace AKO ČR?

Asociace kosmetických a kadeřnických oborů ČR je neziskovou, nezávislou a apolitickou organizací, která nejen sdružuje profesionály v oboru, zprostředkovává důležité podnikatelské informace, ale také klade důraz na zvyšování profesní kvalifikace a zvyšování profesního uplatnění svých členů. Ve složi-

tém covidovém období, které potkalo nejen naše obory, poskytovala informace všem podnikatelům nezávisle na jejich členství, což výrazně stmelilo obor. AKO ČR byla nápomocna informacemi i právní pomocí při získávání covidových dotací a kompenzací. Jsme rádi, že tato činnost pomohla mnoha podnikatelům „přežít“ složité covidové období. Činnost asociace se nyní vrací k základním činnostem, pro které vznikla.

Podnikání v řemeslných a vázaných živnostech v osobních službách má stejné problémy jako ostatní podnikatelé, ale ještě řeší mnoho dalších specifických problémů. Co patří mezi prioritní problémy, na které se chce AKO ČR soustředit?

Prioritou nadále zůstává informovanost členů o změnách podnikatelského prostředí, které jsou bohužel vlivem změn v legislativě a novým administrativním požadavkům státních institucí velmi časté. Druhou prioritou je systém vzdělávání v oboru a zvyšování jeho kvality. Asociace se aktuálně intenzivně věnuje změnám v profesních zkouškách a je hodnotitelem nových mistrovských zkoušek v oboru.

Kde vidíte budoucnost kosmetických oborů?

Kosmetické obory jsou specializovanými živnostmi, z čehož plyne požadavek na vy-

sokou profesní odbornost. Naší prioritou je zvyšování profesní erudovanosti v oboru, rozšiřování kompetencí a zajištění profesionální přípravy odborníků v těchto službách. Specialisté v kosmetických oborech jsou odborníky se širokým rozsahem znalostí a schopností, kteří poskytují svým klientům nejen odborné řemeslné služby, ale také poradentství.

Kdo jsou v oblasti kosmetických oborů vaši klíčoví partneři AKO ČR?

Partnery jsou zejména všichni profesionálové v osobních službách. Naši členové jsou těmi, kdo určují cíle a priority asociace. Důležitými partnery jsou také firmy, které působí na trhu v oboru, a zástupci státní správy. Jsme otevření všem, jejichž cílem jsou kvalitní služby v našich oborech.

Letos jste navázali úzkou spolupráci s Asociací kadeřníků ČR. V čem spočívá?

Osobní služby zahrnují kosmetické, kadeřnické a příbuzné obory. Zájemem všech těchto oborů je jednotný postup a koordinace nejen mezi jednotlivými obory, ale zejména směrem ke státní správě a kompetentním úřadům, které určují zákonný rámec těchto služeb. Nejen z tohoto důvodu je spojení Asociace kosmetických oborů a Asociace kadeřnických oborů určitě správným krokem.

Probíhá jednání mezi AKO ČR a kompetentními úřady o problémech, které se týkají podnikatelského prostředí v oboru?

Toto jednání je nezbytnou součástí práce asociace. Požadavek se ještě zvýšil v covidovém období. Jsme velmi rádi, že se nám podařilo prosadit alespoň část požadavků členů asociace. Nadále se soustředíme na prohlubování spolupráce se státní správou, které se týkají zejména podmínek podnikání v našich oborech a rozsahu kompetencí jednotlivých oborů.

Nabízíte i poradenství, kdo jsou vaši členové a kdo se může stát členem asociace?

Asociace AKO je otevřena všem profesionálům v oborech kosmetika, kadeřnictví, pedikúra, manikúra, porušování integrity kůže, vizážistika, masáže a příbuzné obory. Naši členové mají k dispozici kompletní informace pro jejich podnikání, získávají nejnovější informace o změnách v podnikatelském prostředí a mají možnost individuálního poradenství.

Co získá člen AKO ČR svým členstvím?

Člen si může vybrat mezi základním a benefičním členstvím. Benefičním členstvím získává nejen přístup ke všem důležitým informacím, ale také Průvodce podnikáním v salonu, který mu přináší informace o jednotlivých povinnostech vůči jednotlivým úřadům, dále vzor dokumentů důležitých pro jeho podnikání. Každý benefiční člen má přístup ke specializovaným seminářům a obdrží samolepku člena AKO ČR. Současně má přístup do uzavřené členské skupiny na FB.

V jakých otázkách se na vás členové mohou obrátit?

Asociace spolupracuje s odborníky v právních a ekonomických oblastech, kteří jsou k dispozici svým členům. Sekretariát asociace zajišťuje kontinuální informovanost a podporu členům asociace.

Kde mohou zájemci o členství získat informace?

Informovanost je jednou z priorit asociace. Základními informačními kanály jsou webové stránky www.akocr.cz, FB stránka AKO ČR, uzavřená členská skupina AKO ČR a instagramový účet AKO ČR. Další možností jsou pravidelné odborné, ekonomické a právní semináře.

Jaké další projekty asociace AKO ČR připravuje?

AKO ČR si zakládá zejména na komunikaci se svými členy. Připravujeme pravidelný newsletter, účastníme se odborných veletrhů a specializovaných akcí. Aktuálně chystáme přednášky a setkání se členy asociace v rámci veletrhu FOR BEAUTY, které se uskuteční ve výstavním areálu Letňany v říjnu 2021.

Restart *mládež*

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

CELULITIDO, ADIEU!

Přístroj EndoSphères fungující na základě kompresní mikrovibrace, který odstraňuje příčiny celulitidy a modeluje celé tělo, dostal sice malého, ale silného spojence: kapsle, které zrychlí a znásobí účinek profesionálních tělových ošetření. Vybrat si lze ze dvou druhů – na zeštíhlení a tvarování a na zpevnění. Složení roztoků tvoří z více než 90 procent přírodní složky.



„FITNESS“ PLETI

Viditelné omlazující výsledky nabízí přenosný kosmetický přístroj Mobilift M6® CONNECT s ošetřující hlavicí Ergolift. Je vybavený dvěma výměnnými nástavci a diagnostikou LPG v tabletu, kde se uchovávají data. Nová generace LPG kosmetického přístroje na tvář a dekolt přináší „fitness“ pokožky s přesně cíleným efektem podle potřeb klienta. Může to být zpevnění, vyživení, vyplnění, drenáž nebo uvolnění tuků. Ošetření je zcela bezbolestné a efekt přináší už při první proceduře.

- + 80 % kyseliny hyaluronové
- + 87% vyplnění jemných linek a vrásek
- + 70 % zpevnění kontur obličeje
- + viditelné projasnění pleti



„SE SILNOU FIRMOU A SKVĚLÝM TÝMEM LIDÍ SE DÁ ZVLÁDNOUT VŠECHNO!“

Mgr. Taťána Zajarošová



Letošní i loňský „covidový“ rok byl pro mnohé firmy velkou prověrkou. Sothys Paris patří mezi ty, které problémy úspěšně zvládly, a její vedení i spolupracující salony hledí s optimismem do budoucnosti. „Naší snahou je partnerům podat pomocnou ruku pro zlepšení prosperity a úroveň kosmetických salonů a klientům poskytnout vysoce účinné produkty pro zvýšení kvality jejich pleti,“ říká Mgr. Taťána Zajarošová, majitelka společnosti Elegance, která je výhradním dovozcem luxusní francouzské kosmetiky SOTHYS Paris pro ČR.

Scházíme se v roce 75. výročí vzniku značky SOTHYS. Jak tuto událost slavíte?

Slavit takové významné výročí je možné díky tomu, že značka SOTHYS se díky vysoké kvalitě a účinnosti po celou tuto dobu řadí k exkluzivním světovým značkám. Důvodem k oslavě je i to, že se stále drží na předním místě v žebříčku světových salonních kosmetických přípravků, které zakoupíte výhradně v kosmetických salo-

nech. Jen tak můžeme zaručit odborné použití pro maximální spokojenost našich klientů.

Kdy se značka SOTHYS objevila na našem trhu?

Je to už dvacet osm let, kdy jsme mohli tajemství mladistvé pleti se značkou SOTHYS odhalit i v České republice a stát se tak součástí velké rodiny více než sto dvaceti zemí, v nichž má SOTHYS obchodní zastoupení.

Vím, že v čele společnosti stojíte od samého začátku jako majitelka společnosti Elegance, která je výhradním dovozcem luxusní francouzské kosmetiky SOTHYS Paris pro ČR. Prozradte, jak jste pro nás zastoupení získala.

V roce 1993 jsem se ve Francii zúčastnila konkurzu a ve velké konkurenci jsem ho vyhrála.

Je pravda, že rozhodnutí, aby vám zastoupení bylo svěřeno, posvětil i francouzský prezident?

Vybral si mě majitel SOTHYS pan Bernard Mas, protože moje filozofie podnikání odpovídala i filozofii jeho firmy. Jeho rozhodnutí pak skutečně posvětil i budoucí prezident Francie Jacques Chirac.

Mohla byste přiblížit filozofii značky SOTHYS?

SOTHYS není pouze kosmetika, SOTHYS je životní styl. Její úspěch je daný nejen kvalitou a účinky produktů, ale především systémem několika úrovní ošetření v kosmetické kabině. Používá se k nim materiál s vysokou koncentrací účinných látek, který je určen pouze do rukou profesionálů.

Čím se od sebe jednotlivá ošetření liší? Počtem i skladbou jednotlivých kroků, pro-

to u nich nehrozí pracovní stereotyp u kosmetiček a klientům přináší vždy nový zážitek. Nabízíme cílené programy krásy včetně sofistikovaných salonních kúr, účinná a specifická řešení jakýchkoliv potřeb pleti, exkluzivní patentované manuální techniky a inovativní myšlení. Tato filozofie se líbí nejen klientům, ale i kosmetičkám. V současné době spolupracujeme s více než 180 kosmetickými salony v České republice.

Přibližte, prosím, jak vypadá vaše spolupráce s partnerskými kosmetickými salony.

Snažíme se být jejich rádcem i partnerem v podnikání. Jako jediná firma nabízíme spolupracujícím salonům vyzkoušený marketingový systém. Poskytujeme jim konkrétní a přesné návody pro hledání nových klientů, komunikaci a fungující pravidla pro úspěšné podnikání v salonech krásy.

Jakým způsobem je motivujete?

Pro spolupracující partnery připravujeme každý rok hodnotné motivační programy a odměny. Loňský a letošní rok bohužel omezily naše společenské aktivity, ubylo cestování i pobyty v Paříži, kde se kosmetičky proškolují ve školicím centru SOTHYS. Stále se jim ale snažíme vytvářet takové podmínky, aby se jim maximálně dařilo, a tím si zajišťujeme odbyt našich produktů.

Výrobky SOTHYS se neprodávají v parfumeriích, v lékárnách ani na internetu. Jakým způsobem je lze získat?



Obchodní politiku máme založenou na profesionálním poradenství, protože věříme, že jen tak lze dosáhnout maximálních účinků. Proto je možné produkty SOTHYS zakoupit výhradně v partnerských salonech značky, kde klientům s výběrem vhodné kosmetiky pro konkrétní typ pleti poradí vyškolené kosmetičky.

Zájem klientů si udržujete jistě také novinkami. Co pro ně chystáte na letošní podzim?

Připravili jsme pro ně novou pečující kosmetiku – inovovanou noční řadu s obnovujícím nočním krémem a velmi účinné sérum s vitamínem C v kapslích. Radost jim jistě udělá i nová kolekce dekorativní kosmetiky v elegantním rockovém stylu. Těšit se mohou také na sezonní kosmetické ošetření, které přesně cílí na specifické potřeby pleti během různých ročních období, tentokrát s vůní granátového jablka a zázvoru. Jediným doplňkem k profesionální nabídce obličejové péče se v našich salonech stal nový přístroj SOTHYS Micro Dermobooster™ nabízející ještě účinnější ošetření pleti. V listopadu nás pak čeká nová certifikovaná bio řada SOTHYS Organics™.

Když jsme spolu hovořili v loňském roce, prozradila jste, jak jste zvládali náročné období karantény v době koronavirové pandemie. Letos to zřejmě bylo podobné?

I v roce 2021 pro nás bylo – a stále je – důležité, aby se naše produkty dostaly ke koncovému klientovi a naše kosmetické salony nezůstaly bez tržeb. Fungoval e-shop, který naše společnost běžně neprovozuje. Komunikace kosmetičky a klienta se tak nezpřetrhala. Bylo to velmi náročné období, ale



opět nám pomohlo, že se nám podařilo vybudovat stabilní, silnou firmu se skvělým týmem lidí a s kvalitní základnou klientů s nadstandardními rodinnými vztahy.

POZVÁNKA NA PRVNÍ MEZINÁRODNÍ SUMMIT SOTHYS

Na oslavu 75. výročí pořádá rodina SOTHYS ve dnech 27. a 28. září 2021 mezinárodní summit, který je přístupný a zdarma pro všechny kosmetické profesionály. Společnost SOTHYS USA spojila své síly se společností SOTHYS Paris a zorganizovala první mezinárodní profesionální summit péče o pleť. Co je cílem? Profesionálové ze 120 zemí budou sdílet své znalosti a zkušenosti na jedné online akci. Letě se SOTHYS a objevte svět z jiné perspektivy!

Na online summit je možné se zdarma registrovat na:

<https://sothys-summit.orbits.live/webinars/event/?wspage=register>

JAK FUNGUJE RETINOL NA PLETI

JEDNA Z NEJSILNĚJŠÍCH KOSMETICKÝCH SLOŽEK,
KTERÁ JE SCHOPNÁ ZMĚNIT VAŠI POKOŽKU.



Přestože je široce považován za jednu z nejúčinnějších kosmetických složek, stále okolo retinolu koluje mnoho mýtů a zmatku, často i mezi kosmetičkami. Retinol umí řešit opravdu všechno. Od akné, textury pleti, matné pleti, minimalizace kožních pórů, pigmentových skvrn až po stárnutí pleti. Takže opravdu stojí za to se s ním poprat a naučit se ho používat!

Retinol je konkrétní forma vitamínu A. Tento termín se nejčastěji připisuje všem produktům s retinolem, ale správné označení je retinoid. Retinoidy jsou rodina, do které patří všechny různé druhy, a všechny jsou odvozeny z vitamínu A.

OHROMUJÍCÍ VÝSLEDKY

Retinoidy jsou schopné pro vaši pleť zajistit efekt „nové kůže“. Mezi mnoho výhod patří stimulace produkce kolagenu a elastinu, tím zvyšují pevnost pleti a vyplňují jemné linky a vrásky. Vyhlažují povrch pokožky, sjedno-

cují nerovnoměrný tón pleti a ošetřují pigmentaci. Můžou dokonce pomoci s akné, jizvami po akné a jinými poraněními kůže.

V pokožce působí v různých úrovních zároveň:

- 1. Reguluji a urychlují obnovu buněk** pro vyhlazení povrchu pleti – pleť je hladká, má jemně narůžovělou barvu, září a redukuje se pigmentace.
- 2. Zvyšují dělení** a aktivní pohyb **bazálních buněk** v pokožce – pleť je hustá a soudržná.
- 3. Předchází hromadění buněk v okolí mazových folikulů** – snižují

vznik černých teček (komedomů) a bojují proti akné.

4. Zvyšují syntézu kolagenu – pleť navýší svůj objem a dochází k dlouhotrvající redukci vrásek i jemných linek.

5. Omezují degradaci elastických vláken – pokožka je pevná a pružná.

RŮZNÉ DRUHY RETINOLU

rozdíl mezi nimi je v jejich koncentraci.

Kyselina retinová (Isotretinoin a Tretinoin), kterou máme přirozeně v kůži, je nejsilnější retinoid jen na lékařský předpis. Hrozí u něj největší riziko podráždění pleti. Všechny ostatní retinoidy musí naše kožní buňky přeměnit na kyselinu retinovou a díky tomu dochází k jejich jemnějšímu působení v pleti a můžeme je používat v běžné domácí péči o pleť. Od nejsilnějších po nejslabší to jsou:

Retinal (retinaldehyd) je jen jediný stupeň od biologicky aktivní kyseliny retinové, působí až 11x rychleji než klasický retinol, proto je vhodné volit variantu v zapouzdřené formě zajišťující minimální podráždění a jeho rovnoměrnou distribuci do pleti v průběhu noci.

Retinol je velmi účinný, v pleti se musí pomalu přeměnit na kyselinu retinovou. Je u něj menší riziko podráždění pleti.

Estery retinolu (retinylacetát a retinylpalmitát) jsou nejslabší typy retinoidů. Jejich přeměna na kyselinu retinovou trvá delší dobu, ale i účinek a riziko podráždění pleti je malé.

JAK SI VYBRAT TEN SPRÁVNÝ

Je důležité vědět, že na trhu existuje řada různých značek, které nabízejí rozličná rozmezí procent retinoidových produktů. Zajímejte se o typ a koncentraci retinoidu. Podle toho poznáte, jestli máte tu čest se silnějším nebo slabším produktem. Dále je důležité, zda je produkt vybaven doručova-

cím systémem, který je nezbytný pro transport účinné látky do správné hloubky kůže. A v neposlední řadě, pokud je pleť citlivější, hledejte retinoidy, které jsou dopravovány do pleť v zapouzdřené formě a díky tomu se do pleť uvolňují postupně a neohrožují pleť podrážděním.

PRAVIDLA POUŽÍVÁNÍ

Je tu fakt, že na retinoidový produkt si musíte vybudovat toleranci a postupně ho dávkovat do režimu péče o pleť, abyste se vyhnuli nežádoucím vedlejším účinkům. Doporučuje se začít s používáním produktů opatrně a postupně se propracovat k vyšším koncentracím.

- Aplikujte na noc (vyjma produktů, jejichž technologie dovolují aplikaci přes den).
- Začněte s použitím jednou týdně, poté každý druhý den, a nakonec přejděte ke každodennímu použití (pokud to výrobce u daného produktu doporučuje).
- Aplikujte sérum s retinoidy na obličej, krk

i dekolt, ideálně počkejte zhruba 10 min., poté aplikujte noční krém.

- Během dne vždy používejte krém s ochranným faktorem s minimální ochranou SPF 30, který pleť ochrání před působením slunečních paprsků.
- Retinoidy používejte ideálně v 2–3měsíční kúře, udělejte přestávku a poté můžete kúru opakovat.
- Nepoužívejte retinoidy v těhotenství nebo pokud kojíte.

MÝTUS O RETINOLU

Máme jich hned několik, a tak se zmíním jen o několika z nich:

Mýtus, že retinol zvyšuje riziko spálení sluníčkem, je v současnosti vyvrácen. Faktem je, že není na slunečním záření stabilní a tím ztrácí svoji účinnost.

Po aplikaci retinoidového produktu se pleť často olupuje a zarudne, což je způsobeno jejím podrážděním. Při použití retinolu se v cílových

buňkách tvoří kyselina retinová. Pokud se však zvýší dávkování produktu nebo je na začátek použita příliš velká koncentrace, přebytek retinolu dosáhne necílových buněk, což způsobí podráždění. Proto se doporučuje začít s nižší koncentrací a postupně se propracovat ke koncentraci vyšší.

Retinoidové produkty můžete bez problému kombinovat s hydroxykyselinami, protože retinol nezpůsobuje stejnou exfoliaci jako zmíněné kyseliny.

KDY VYŽADUJE OPATRNOST

Retinoidy nefungují stejně dobře na každého. Pokud trpíte rosaceou, ekzémem nebo psoriázou, není používání retinolu vyloučené, ale buďte při jeho používání opatrnější, protože mohou být příliš silné pro pokožku, která potřebuje jemný dotek. A stejně tak, když jste těhotná nebo kojíte, retinoidy nepoužívejte.

NA ZÁVĚR

Retinoidy jsou pro pleť velice přínosné, ale začínejte pozvolna a s mírou. **Poslouchejte svoji pleť!**

1.
kolínské
sanatorium

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

Plastická chirurgie
MUDr. Svatopluk Svoboda

 mob.: 606 284 909

 tel.: 321 727 674

 tel.: 724 107 104

 www.sanatorium-kolin.cz



EBERLIN BIOCOSMETICS

- *krása uvnitř zrozená*

O speciální kosmetické řadě chemických peelingu přírodního původu, vhodných pro kosmetické salony, jsme hovořili s Alenou Jírů, obchodní a marketingovou ředitelkou společnosti Eberlin Biocosmetics.

eberlin
BIOCOSMETICS



Alena Jírů, obchodní a marketingová ředitelka společnosti Eberlin Biocosmetics





Klientka po kúře ošetření kyselinou mandlovou, která je nejlepším řešením pro pokožku s akné s pigmentacemi



Výsledek po jednom ošetření White Line s kyselinou kojovou vhodnou na pokožku s pigmentacemi

Jaké kosmetické ošetření je v tomto období v salonech Eberlin Biocosmetics opravdovým bestsellerem?

Zcela jednoznačně mohou říci, že v období podzim až jaro je již po několik sezon jedním z nejoblíbenějších ošetření v kosmetických salonech chemický peeling. Toto ošetření je u klientek velmi vysoce hodnoceno, protože je to ošetření, při kterém dochází k opravdu výraznému pozitivnímu efektu na pleť. V Eberlin Biocosmetics máme pestrou nabídku přírodních kyselin, které jsou vhodné právě do kosmetických salonů.

S jakými kosmetickými problémy nám mohou peelings pomoci kyselin konkrétně pomoci?

V řadě Acid Line jsou použity kyseliny přírodního původu, které působí jako silný a hluboký peeling. Kyseliny mají exfoliační a regenerační účinek na pleť a jsou důležitým faktorem při řešení kosmetických nedostatků a problémů pokožky. Jejich působení má pozitivní vliv na akné, vrásky, pigmentové skvrny, jizvy i strie a obecně při jakékoliv nedokonalosti pleti.

Je toto kosmetické ošetření vhodné také do domácí péče?

Takovéto experimenty bych rozhodně klientům nedoporučovala. Kosmetický peeling pomocí kyselin je vysoce odborné kosmetické ošetření, které patří výhradně do rukou řádně proškoleného profesionála v kosme-

tickém oboru. V našem showroomu v Praze je možnost absolvovat mnoho typů školení na jednotlivé kosmetické řady Eberlin Biocosmetics. V případě řady peelingu Acid Line je zde samozřejmě možnost si ošetření vyzkoušet na vlastní kůži, což rozhodně doporučuji, a také si ho vyzkoušet na modelce. Po školení si přímo na místě mohou kosmetičky zakoupit kompletní sadu produktů pro provádění peelingu pomocí přírodních kyselin.

JEDNÍM Z NEJOBÍBENĚJŠÍCH OŠETŘENÍ V SALONECH EBERLIN BIOCOSMETICS JE CHEMICKÝ PEELING.

Je dostatečné jedno ošetření v salonu, nebo je nutné absolvovat nějakou kúru?

Chemický peeling, to je přesně ten typ ošetření, kde dosáhnete nejlepšího výsledku během kúry několika ošetření. Pochopitelně zde platí, čím závažnější problematika mě trápí, tím více ošetření bude potřeba. Na přiložené fotografii vidíte klientku po kúře ošetření kyselinou mandlovou, která je právě nejlepším řešením pro takto problematickou pokožku s akné. Naopak na druhé fotografii vidíte výsledek tentokrát po jednom ošetření White Line s kyselinou kojovou vhodnou na pokožku s pigmentacemi. Rozsah a druh kosmetického protokolu vždy doporučí profesionál.

POJĎME SI PŘEDSTAVIT NAŠE PŘÍRODNÍ KYSELINY Z ŘADY ACID LINE:

Kyselina glykolová

Má nízkou molekulární hmotnost, která umožňuje vysokou prostupnost kyseliny do kožních tkání. Má schopnost rozpouštět vazby mezi odumřelými kožními buňkami a urychluje proces odlučování kožních tkání a stimuluje tak proces obnovy kožních buněk. Stimuluje tvorbu kolagenu a zlepšuje kvalitu pokožky, což podporuje množení buněk epidermis. Výsledkem je čistá, světlá a zdravá pokožka.

Kyselina mléčná

Reguluje pH pokožky a má změkčující a anti-agingový účinek. Zjemňuje jemné a povrchové linky a vrásky. Je určena pro citlivou pokožku a také pro pleť s rosaceou. Použití kyseliny mléčné je také možné v kombinaci s jiným kosmetickým ošetřením. Ideální je ošetření pleti jako prevence stárnutí pokožky.

Kyselina mandlová

Nezbytný pomocník při potížích s akné. Aktivně bojuje s bakteriemi v průběhu infekčního procesu, zabraňuje tvorbě nových zánětů a urychluje hojení. Reguluje a normalizuje produkci tuku a zlepšuje vzhled pokožky s akné, komedony, folikulitidou a rosaceou.

Kyselina kojová

Vynikající účinky zejména při odstraňování pigmentových skvrn na pokožce. Působí přímo na funkci melanocyty. Inhibuje syntézu melaninu blokováním transformace L-tyrosinu, aminokyselinového prekurzoru, který se přeměňuje na melanin. Zanechává pokožku jemnou a jasnou.

Kde v současné době mohou klienti vyzkoušet peelings přírodními kyselinami od Eberlin Biocosmetics?

Na našich stránkách www.eberlin-biocosmetics.com je k dispozici seznam kosmetických salonů, do kterých je možné se na toto ošetření objednat.

„UMÍM VYTVOŘIT I MRTVOLU“

Filmová maskérka Stanislava Bartošová vystudovala ekonomii, k práci u filmu se dostala po mateřské dovolené po ročním intenzivním kurzu. V současné době se v této profesi našla a působí v ní už sedmnáct let.

„V době covidu jsem si uvědomila, jak moc se zase těším, až se budu potkávat s kolegy a dalšími lidmi, kteří mi usednou na maskérskou židli,“ vzpomíná Stanislava Bartošová na smutnou dobu, která ji na delší dobu připravila o práci. Zato v posledním čase jí rukama „prošlo“ mnoho celebrit.

Co všechno musí maskérka umět?

Záleží na typu filmu či seriálu. V dobových historických filmech je důležité vědět vše o módě a trendech v česání a líčení dané doby. Kdy jde o minimalismus a kdy se naopak vše přehánělo až do absurdit. Je to hra s parukami, vousy a licousy, s výrazným make-upem, vytupírovanými vlasy, složitými překládanými drdoly, pokládáními vlnami, nebo naopak s účesy úplně hladkými až stroze střizlivými a střídým líčením. Záleží na mé fantazii a šikovnosti, co dokážu vykouzlit.

Nejzajímavější je zřejmě natáčení historických filmů?

Určitě, a kapitola sama pro sebe je filmové rokoko. Jedna paruka může vážit i dvě kila. Z poslední doby to byla třeba Marie Terezie nebo nově natáčený seriál Nebezpečné známosti. Mezi složitější přípravy na natáčení lze řadit i mnohé fantasy seriály pro Netflix a Amazon, které se v České republice točí. Ranní příprava jedné postavy, které nasazují paruku, může trvat víc než hodinu. Pokud má dáma vlastních vlasů „na rozdávání“, účes se pomocí různých vycpávek a doplňujících přičesků vyčesává z vlasů jejich a je ušetřena tíhy paruky. Ale množství vlásenek a sponek, které také něco váží, se stejně nevyhne.

Současné snímky jsou tedy jednodušší?

Většinou spolupracují na civilních filmech a seriálech. Tam je důležité zachovávat návaznost účesů a líčení pro jednotlivé obrazy, točí se měsíce na přeskáčku. Musím hlídat délku vlasů u pánů a délku i barvu vlasů u dam.

Vyrábíte i speciální efekty?

Ano, i to k práci uměleckého maskéra patří. Jde o různá zranění v detektivkách a akčních filmech. Boule, šrámy, modřiny, otevřené rány, jizvy, škrábance nebo vyražené zuby. Občas jsou požadavky na různé kožní problémy, jako třeba „vyrobít“ atopický ekzém, popáleniny, otevřené zlomeniny, strangulační rýhy, krevní podlitiny nebo tvář poleptanou kyselinou. Dokážu „vytvořit“ i zdevastovanou mrtvolu na pitevním stole. Fantazie scenáristů je bezbřehá a na nás je pak, abychom ji realizovali tak, aby divák uvěřil všemu, co uvidí.

Pracujete spíš v ateliéru, nebo v pléneru?

Záleží na tom, jestli jde o natáčení studiové, nebo jsou to většinou exteriéry. To se z nás stávají kočovnici s make-up busem, kde máme pro herce kouzelnou dílnu. Jsme i několik měsíců „na kolech“. Exteriéry jsou nejnáročnější pro všechny filmové profese. Potýkáte se tady s nepřízní počasí i hlukem. Filmy se totiž točí už jen s kontaktním zvukem, protože na postsynchrony už nikdo nemá čas a jsou i finančně náročné.

Na kterých filmech jste spolupracovala?

Ze zahraničních to byly Letopisy Narnie, několik Bondovek, Johanka z Arku, Nighthfall, Karneval, Dopis pro Krále a mnoho dalších. Z domácí tvorby magazin Retro, točili jsme ho pět let po celé republice. Má přes dvě stě dílů a dodneška jej na ČT24 reprizují. Dále pak třeba seriál Vinaři, Polda, Kameňák, Místo zločinu Ostrava.

Film je pro diváky podiváná, ale štáb to asi jednoduché nemá!

Odvracenou stranou kreativity je časová náročnost a fyzická a psychická odolnost. Natáčecí den začíná v maskéřně brzy. „Na plac“ připravujeme herce i komparz. Konec bývá až ve večerních hodinách, kdy všechny odličíme, případně sundáme paru-



STANISLAVA BARTOŠOVÁ
filmová maskérka

ky a odstraníme speciální efekty. Při samotném natáčení obrazů a jednotlivých záběrů musíme být neustále připravené a ve střehu, kdyby bylo třeba něco upravit a poopravit.

Jaká je práce s hvězdami?

Každý herec je výjimečný a osobitý. Je obvyklé, že si herečky výslovně přeji konkrétní maskérky, protože jsou s výsledkem jejich práce spokojené. Já jsem se například stala oblíbenou maskérkou režisérky Jitky Sedláčkové. U zahraničních filmů mají hvězdy svoje „přivezené“ maskérky, ostatní herce maskujeme my.

Na čem jste pracovala v poslední době?

Po loňské přestávce se v Čechách se zahraničními produkcemi roztrhl pytel a začalo se s natáčením celé desítky filmů. Například Netflix tu točil The Gray Man s Ryanem Goslingem v hlavní roli, o kterém se psalo, že je to nejdražší akční film. Bylo to velkolepé natáčení a dost jsme si ho užili. Další byl velkofilm Na západní frontě klid. Stovky komparzistů – mladých kluků jsme velmi brzy ráno připravovali různé do zákopů, do lazaretu, takže osřítat, vyrobít zranění, zašpinit atd. Natáčecí den jsme končili i po osmnácti hodinách. Druhý den velmi brzy ráno třeba ve dvě nebo ve tři opět nástup do maskérny. A tak to šlo den za dnem několik měsíců.

S herci je jistě individuální práce?

S každým hercem před začátkem natáčení proberu charakter jeho role, jak si ji představuje. Pak navrhnu účes a líčení. Někdy má své připomínky i režisér, ale vždy se dohodneme na kompromisu. Ženy si většinou pobyty v maskéřně užívají, muži maskéřnou jen „proletí“, někteří se ale rádi nechají „opečovávat“. Jsou i tací, kteří se maskéřně důsledně vyhýbají.

Co je pro maskérku nejtěžší?

Asi ranní vstávání v nočních hodinách.

JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON

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



RADIM ANDĚL,
marketingový poradce
www.mujuksesnysalon.cz

V minulém úvodním článku jsme si řekli, že naši realitu a rozhodování významně ovlivňuje naše podvědomí. Že jednáme podle jakýchsi naučených šablon, mentálních zkratk, které se nazývají **KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ**, jejichž pochopení můžeme velmi dobře využít v komunikaci s našimi klienty a samozřejmě také v prodeji služeb a produktů.

Pojďme se tedy rovnou vrhnout na další typy zkreslení a jak je využít ve vašich salonech.

2. Jak málo stačí, aby mozek zpracovával informace tak, jak potřebujeme

Na Cornellově univerzitě proběhl výzkum, jaké postupy a marketing se používají v úspěšných restauracích, aby v nich zákazníci utratili víc peněz.

Vybírám z něj pouze pár příkladů, které se po drobné úpravě dají využít i v salonech...

- Například se zjistilo, že některé restaurace nepoužívají za částkami znaky dolaru (u nás Kč), protože se ukázalo, že to zákazníkům více připomíná skutečnost, že utrácejí peníze. Dokázalo se, že tržby byly vyšší, když byly v menu uvedeny pouze samotné číslice. Můžete to vyzkoušet i ve svých cenících služeb a produktů, kdy nebudete uvádět ceny ve tvaru např. 990 Kč, ale pouze 990. Stejnými cenovkami pak můžete označit i vystavené zboží, které máte na prodej.

- Dále se zjistilo, že položky menu, které byly popsány zajímavějším a hezčím způsobem, byly pro zákazníky až o 27% při-

tažlivější a oblíbenější, bez ohledu na cenu. Ve vašem salonu tak bude jistě působivější než pouze „relaxační masáž“, proceduru popsat třeba jako „rituál inspirovaný japonskými tradicemi za použití hedvábného masážního vosku, zapracovaného speciálními japonskými technikami, které ještě umocní zážitek z jeho tající textury a delikátní vůně.“

- A co teprve použití jedné velmi drahé položky v nabídce, která působí jako návnada. Samozřejmě už dopředu předpokládáte, že se tato položka bude prodávat minimálně, ale v porovnání s ní budou ceny všeho ostatního vypadat daleko rozumněji a přijatelněji.

V tomto případě bude vnímání např. balíčku ošetření za cenu 2400, který trvá 3 hodiny, úplně jiné než balíčku stejných ošetření, ale za 1600/2 hod.

Druhý balíček pak vypadá opticky cenově výhodnější, i když je hodinová cena úplně stejná.

3. Konformita (stádovitost)

To je asi nejčastější způsob lidského chování a zde je další ukáзка, jak funguje náš mozek a jak okolnosti ovlivňují naše rozhodování.

Lidé se velmi neradi liší od zbytku své sociální skupiny a mají tendence se přizpůsobovat svému okolí, což samozřejmě platí i pro vaše klienty.

Jak toho využít v salonu?

Když se vám podaří ukázat, že větší část klientů vašeho salonu se chová určitým způsobem, ostatní mají tendence je napodobovat.

- Toho se dá velmi dobře využít např. na vašem webu, kde by rozhodně neměly chybět hodnocení, recenze a doporučení skutečně existujících klientů, jak jsou spokojeni s vašimi službami a proč váš salon milují. Stejně tak je to důležité u vašich sociálních sítí, které jistě všichni pro své podnikání využíváte. Když své klienty požádáte, aby napsali nějaký komentář na svůj profil nebo profil vašeho salonu, většinou to rádi udělají. Můžete je za jejich ochotu a námahu odměnit a motivovat nějakou drobností, nebo jim v rámci ošetření nabídnout něco málo navíc.

- Velmi dobrým nástrojem jsou také fotografie před a po, kdy klientům ukážete, jak konkrétní ošetření nebo produkty řeší stejné problémy, které trápí i je. Také to ukazuje, jak bude výsledek vypadat, což zmiňuje pocit nejistoty a váhavost, jestli si mají výrobky koupit nebo doporučené ošetření podstoupit.

- Dále můžete na svých stránkách ukazovat a označovat nejoblíbenější produkty nebo procedury klientů. V menu a ceníku pak zkuste označit a zvýraznit jako nejpobulárnější nebo nejčastější ta ošetření nebo balíčky ošetření, která jsou pro vás finančně nejzajímavější.

- Jestli máte produkty na domácí péči vystavené např. v recepci a klienti si je mohou volně prohlížet, zkuste vypíchnout určitý výrobek nebo skupinu výrobků jako bestseller nebo k němu dát štítek s informací, že např. 85% vašich klientů už tyto produkty používá.

Další zajímavosti o tom, jak funguje náš mozek, si řekneme zase v příštím díle...

AKTIVNÍ LÁTKY Z BYLINEK V PŘÍPRAVCÍCH GERNÉTIC



Která z žen by netoužila po krásné, zdravé a svěží pokožce. A tak hledáme různé informace, jak o pleť pečovat, zkusíme přípravky, které nám doporučí kamarádka, projíždíme internet a pátráme, co by pro nás bylo nejvhodnější. Tápeme, nakupujeme, odkládáme, měníme a tak stále dokola. Ale taková péče pleťi určitě nevyhovuje! Je čas soustředit se na vyváženou starostlivost a najít kosmetiku, která poskytne pokožce vše potřebné k harmonickým fyziologickým funkcím, jež nám dala do vínku příroda. Umožní pleťi rozvinout se do plné krásy, podpoří její vitalitu, svěžest a hlavně zdraví.

Neboť bez zdraví není plné krásy, říká jedno rčení. Jsou to slova i francouzského vědce doktora Alberta Laporta, který celý svůj profesní život zasvětil výzkumům v oblasti ženské krásy. Celoživotní snahou doktora Laporta je prostřednictvím výjimečných sofistikovaných přípravků kosmetiky GERnétic předávat ženám i mužům své poznatky péče o pokožku. Poskytnout všem kosmetické přípravky, se kterými budou spokojeni a budou se po jejich aplikaci dobře cítit. Dopřejme tedy své pokožce sílu bylinných výtažků, které nabízí tato nadčasová značka. Vždyť volně rostoucí rostlinky sbírali, zkoumali a používali již naši prapředkové.

„V laboratořích GERnétic ve Francii se využívá přes 200 druhů bylin a 15 druhů řas dodávaných z ekologicky čistých území celého světa. Díky velké zkušenosti v oblasti biotechnologie tu extrahují z přírodních zdrojů veškeré základní živiny a zachovávají jejich charakteristické účinky,“ zdůrazňuje **Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic**, a pokračuje: „V tomto článku nelze vyjmenovat všechny bylinky, které Laboratoires GERnétic Synthèse využívají k optimálním výsledkům na pokožce. Jmenujme a charakterizujeme účinky alespoň některých z nich.“

Potýkáte-li se dlouhodobě s přemastěnou pokožkou s nepříjemným leskem nebo s různými pupínky, sáhněte po matujícím přípravku Crème Spéciale Peaux Mixtes et Grasses a krému Octo. Obsahují důležité výtažky z lopuchu, myrhy, jitrocele, slézu a potočnice lé-

kařské, které mají ozdravující účinky na pleť. Velmi významné pro pokožku je i jejich působení proti nadměrné tvorbě kožního mazu, pročišťující a zklidňující efekt. Výtažky z mateřídoušky mají antibakteriální účinek, zamezují množení nežádoucích bakterií na pokožce, zklidňují a uvolňují pleť. Pleť se celkově ozdraví, pokožka se přestane lesknout a ucupávat.

Případné komedony a ucpané póry pomohou rychle odstranit výtažky z květů frézie, ibišku a lilie obsažené v séru Lotion Aux Acides De Fleurs. Umožňují šetrné uvolnění mazových zátek a pročištění pórů do hloubky, ale i zjemnění a vyhlazení pleťi od jemných vrásek. Na pokožce budete pozorovat velmi brzy příjemné změny.

Svími účinky a působením je zajímavým produktem krém Vasco. Pomocí výtažků z „kvítí sv. Jana“ (řebříček, třezalka, šalvěj), proskurníku a heřmánku zklidňuje precitlivělou pokožku, posiluje jemné kapilárky, zamezuje jejich prosvítání na povrch pokožky a zabezpečuje i rovnoměrné prokrvení pleťi. Přináší pokožce vysoký komfort a pocit klidu.

Pokud potřebujete svoji pleť dokonale vyživit a revitalizovat, vyberte si z nočních regeneračních krémů GERnétic. Zabrání vzniku předčasných vrásek a povadnutí pleťi, vyřezávají kontury obličeje. Pokožku osvěží, prozáří. Základ regeneračních krémů je tvořen ušlechtilými oleji z měsíčku, mandlí, oliv, sóji, avokáda. Jsou používány výhradně za studena lisované panenské oleje, u nichž je vědecky prokázána vysoká účinnost. Jsou zdrojem mnoha výživných látek – vitaminů, minerálů, stopových prvků a aminokyselin,

kteří jsou pro správné funkce pokožky naprosto nepostradatelné.

Dámy, které překročily čtyřicítku, jistě ocení skvělé přípravky, které jim pomohou v pokožce nahradit ubývající hormon estrogen. Tento hormon je velmi důležitý pro svěžest a pevnost pleťi, ale bohužel se jeho produkce s postupujícím věkem rychle snižuje, a tak se vrásky prohlubují, vznikají další, pokožka uvadá. Výtažky ze sóji, jetele a chmele, tzv. fytohormony, jsou získány složitou biotechnologií a svou podstatou se v pokožce chovají jako přirozeně produkovaný estrogen.

A nezapomeňte na péči o celé tělo. Přípravky GERnétic určené k tělovým ošetřením využívají výtažků z koňského kaštanu, které nacházíme často i v lékařských produktech a které mají vliv na vyvážení lymfatického a cévního systému. Vybrané esence z makadámie a hroznových jadérek působí blahodárně na regeneraci, revitalizaci a zjemnění pokožky. Extrakty z břechťanu, hlohu, cesmíny, šalvěje, cypřiše, zelené kávy a mnoha dalších odstraňují celulitidu, ztenčují tukovou vrstvu, vyhlazují pokožku a představují tak dosažení ojedinělých výsledků. Svěží vůně, která provoní celé tělo a uvolní i naši psychiku, je získávána z citrónové trávy. Ve výčtu dalších účinných bylinných výtažků by bylo možné u kosmetiky GERnétic ještě dlouho pokračovat. Ale možná bude lepší si některý z přípravků vyzkoušet na vlastní kůži. Seznamte se s přípravky GERnétic a dopřejte své pokožce sofistikovanou péči z přírody.

Kosmetiku GERnétic nabízejí salony po 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





Dermořasy – přírodní elixír krásy!

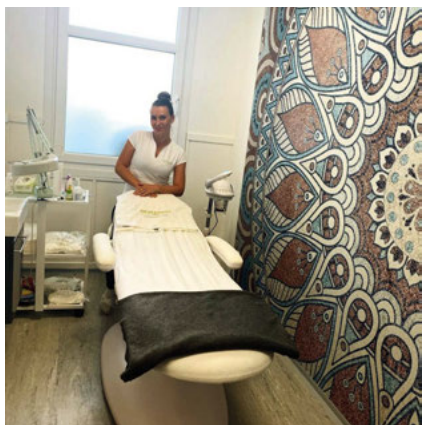
Rozhovor s Lucíí Pittrovou, produktovou specialistkou Ixya aktivní dermořasy Česká republika.

V čem vy, jako zkušená kosmetička, vidíte silné stránky profesionální kosmetiky Ixya aktivní dermořasy?

Je to PRVNÍ SPECIALIZOVANÁ ŘADA NA TERMÁLNÍ MIKROŘASY. Mikrořasy neboli jednobuněčné mikroorganismy přirozeně se vyskytující v termální vodě ostrova Ischia obsahují velké množství vitaminů, minerálů a aminokyselin, díky kterým lze dosáhnout skutečně skvělých kosmetických výsledků.

V čem je termální voda z Ischie unikátní?

Termální voda z Ischie představuje silný zdroj minerálních solí, podstatný pro dobrou kondici kůže. Obsahuje například hořčík, který regeneruje a zrychluje procesy hojení pokožky. Vápník, který chrání a udržuje kožní tkáň. Mangan, silný antioxidant, který stimuluje regeneraci buněk a bojuje proti stárnutí. Draslík, který hluboce hydratuje buňky tvořící kožní tkáň. Křemík, který regeneruje a zpevňuje. Měď je silně protizánětlivá, zklidňuje a předchází podráždění pokožky. Železo silně okysličuje kožní buňky. Zinek stimuluje růst buněk a podporuje jejich obnovu. A navíc v termální vodě Ischie se přirozeně vyskytují již výše zmiňované mikroorganismy, které nazýváme DERMORĚASY a mají další prospěšné vlastnosti pro péči o pleť.



Co jsou dermořasy a k čemu slouží?

Dermořasy jsou jednobuněčné mikroorganismy žijící v termální vodě Ischie, které jsou zdrojem minerálů, aminokyselin a termální vody. Silné sérum se spirulinou a termální vodou je vhodné pro ochablou a suchou pokožku v důsledku ztráty kolagenu, vykazující první známky stárnutí. Obsahuje lysin, který tvoří kolagen. Pleť tak silně vyživuje, hydratuje a udržuje svěží. Doslova přírodní elixír krásy!

Chlorella je vhodná pro matnou pleť bez jasů, pokožku podrobenou stresu, znečištění z okolního prostředí či velmi citlivou pokožku. Vhodná je pro ženy pracující v centru měst a klimatizovaném prostředí. Jde o mocný prostředek na kuperózu, otoky a váčky pod očima. Působí protizánětlivě.

Sérum z astaxantiny je vhodné pro pokožku pod vlivem stresu a únavy, se známkami fyzického stárnutí a stárnutí z UVA a UVB záření. Zlepšuje kvalitu pokožky a chrání buňky, zpomaluje procesy stárnutí.

Stále více se používají dermokyseliny. V čem jsou dermokyseliny od Ixya výjimečné?

Kyselinky od Ixya jako chemický peeling čistí dokonale pleť. Ixya má tři druhy kyselin. Kyselina mandlová je 5% koncentrát, vhodná je na pleť citlivou, aknézní, s rozšířenými póry. Pomáhá při léčbě atopického ekzému, zlepšuje působení jemných vrásek, ale i texturu pleti, kterou vyhlazuje.

Kyselina glykolová s 25% koncentrací dokáže ovlivnit nejen svrchní, ale všechny vrstvy kůže. Brání shlukování melaninu a tvorbě nadměrné pigmentace. Prostupuje rychle do kůže a přináší viditelné výsledky, zejména co se jemných linek a vrásek týče.

Třetí kyselina je Glykoliko-mandlová plus. S 21% koncentrací doslova likviduje mrtvé

buňky, pleť je po aplikaci hloubkově vyčištěná. Doporučujeme na všechny typy pleti.



A jaké byste vyzdvihla další produkty řady Ixya?

Předně krém Perfetta a také Dermocapsule. Perfetta je optimální krém pro každý typ pleti. Obsahuje všechny tři dermořasy + termální vodu z Ischie a také kyselinu hyaluronovou, takže cílí na hydrataci, čištění a anti-age.

A Dermocapsule? Krása začíná uvnitř. Sřěvo je naše vnitřní sliznice, kůže vnější... Proto jestli chceme být krásní zvenčí, musíme se nutně starat o dobrou kondici našeho sřěva. Dermocapsule obsahují všechny tři DERMORĚASY a jsou tak silný zdroj živin a vitaminů pro péči o krásu zevnitř.

Proč Ixya aktivní dermořasy nepatří mezi klasickou profesionální kosmetiku?

Jde o ten aktivní prvek v kombinaci s termální vodou. Aktivní prvek je spirulina, chlorella a astaxantina. Jednobuněčné mikroorganismy, které jsou silným koncentrátem živin. 100% přírodní, zcela bez silikonů, poskytnou úžasnou péči vaší pleti.

Podáváme je v ampulích, které zajišťují správné dávkování a použití. Ampule nahradí tradiční kosmetiku, ale pozdvihnou a doplní váš každodenní rituál krásy.

A inovativní složení výrobků Ixya kombinuje blahodárné vlastnosti termální vody z Ischie s vlastnostmi dermořas.

www.ixya.cz
promo.ixya.cz

PROFESIONÁLNÍ TERMÁLNÍ KOSMETIKA IXYA S DERMOŘASAMI PRO POUŽITÍ V SALONU



**DERMOŘASY:
SPIRULINA HYDRATUJE
CHLORELLA ČISTÍ
ASTAXANTINA OMLAZUJE**

unikátní řešení pro kosmetičky

ZAČNĚTE PRACOVAT S TERMÁLNÍ KOSMETIKOU IXYA. ZÍSKEJTE KABINOVOU
ŘADU SE SPECIÁLNÍ SLEVOU 10%

<http://promo.ixya.cz/>

www.ixya.cz

IXYA
AKTIVNÍ DERMOŘASY

JAK zlikvidovat LETNÍ ŠKODY

Léto je za námi a čím aktivněji jsme si ho užili, tím ztelnější následky na našem vzhledu to mohlo zanechat. Sluneční paprsky na pláži i horských hřebenech, cyklovýlety nebo časté koupání se podepsaly především na kůži.



Olej Pure Happiness obsahuje přírodní látky, které proniknou hluboko do pokožky, kde ji hydratují, vyživují a projasňují, Yage, 1499 Kč



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



Mléko po opalování s aloe, mentolem a vitamínem E, který chrání pokožku před stárnutím; k akutnímu i dlouhodobému použití, Piz Buin, 200 ml/485 Kč, 400 ml/569 Kč



Tónovací a hydratační tělové mléko Sun Touch s olejem z hroznových jadérek a výtažky z ginkgo biloby, Nivea, 270 Kč

Anti-Pigment sérum redukuje skvrny s prvními viditelnými výsledky za dva týdny, Eucerin, 1035 Kč



Královské bio peelings - omlazující růžový bio peeling s rýžovým exfoliantem, omlazujícím bio arganovým olejem a anti-age koenzymem Q10 a arganový s bergamotem přispívají ke sjednocení barevného odstínu pleti, Saloos, 245 Kč



Rozjasňující gel Dark Spot Corrector redukuje hyperpigmentaci, sjednocuje odstín pleti. Obsahuje 10% směs alfa hydroxy kyselin (AHA), Neostrata, 949 Kč



Inovativní tělový peeling nové generace Nettoyant Gommant Marin Corps využívá technologii velmi šetrnou k pokožce, GERMÉC, 998 Kč



Noční peeling Sleep Glycolic s kyselinou glykolovou eliminuje pigmentové skvrny i jemné vrásky, Medik8, 1050 Kč

Přestože se stále hovoří o tom, že opálená kůže vychází z módy, nechceme se jí jen tak snadno vzdát. Většina z nás se sice už naučila důsledně mazat a opalovat bezpečněji než dřív, ale ani to nestačí. Letní sluníčko nás zá-

sabilo vitamínem D, kůži těla i pleť obličej dodalo bronz. I když se poctivě mažeme ochrannými krémy, jistou daň sluníčku stejně platíme. Ke slunění se přidává koupání, zvýšené pocení. A následky? Vysušená kůže podobná zmačkanému papíru, vrásky. Pružnost odchází, pokožka ztrácí vláhu. Zralejší pokožka, která už přirozeně nemá tolik kolagenu a kyseliny hyaluronové, je k dehydrataci samozřejmě ještě náchylnější než svěží pleť mladých dívek. Ale i u nich se můžou objevit pigmentové skvrny nebo nadměrné přesušení pleti.

LETNÍ KOŽNÍ „SUVENÝRY“

Zůstaly vám na pokožce po létě „suvenýry“ v podobě pigmentových skvrn? Ty po letním období trápí mnoho žen i mužů. Nejčastěji se objevují na místech, která jsou vystavena přímému slunečnímu záření, jako je tvář, dekolť či hřbet rukou.

Pigmentové skvrny vznikají nahromaděním hnědého pigmentu kůže melaninu v různých vrstvách kůže. Projeví se, pokud není citlivá pokožka během dne důsledně chráněná kosmetikou s dostatečně vysokým UV faktorem, mazání se musí provádět opakovaně, v dostatečně silné vrstvě. Možná vás překvapí, že k tvorbě hyperpigmentací a hnědých map na kůži jsou více náchylní lidé s tmavším odstínem kůže. Produkují více pigmentu v pokožce, díky tomu mají lepší přirozenou ochranu proti slunečnímu záření, ale také jsou ve větším riziku vzniku lokalizovaných pigmentových skvrn. Častěji se objevují také s přibývajícím věkem. Během let se mění fyziologické funkce kůže a to vede i ke vzniku tmavších skvrn.

K jejich vzniku můžou přispět jak genetické dispozice a hormonální změny, tak třeba reakce s některými léky, například s antibiotiky nebo interakce s hormonální antikoncepcí. Rizikovou skupinu léků představují také pří-

pravky nanášené na kůži, jako jsou například gely proti bolesti, které můžou pod vlivem slunečního záření způsobit podráždění se vznikem pigmentací. A je dokonce možné, že by k podobné interakci mohlo dojít i s očkovacími látkami, to však není nijak doložené.

Skvrny dokážou způsobit i éterické silice obsažené v parfémtech, které pak zanechají pigmentaci na místech vystavených paprskům, nejčastěji po stranách krku. Některé složky kosmetiky jako éterické oleje a bergamotové silice můžou totiž zcitlivět pokožku na sluneční záření a vyvolají pigmentaci. Aby na krku nezůstaly tmavé mapy, nenášejte na pokožku parfém před pobytem na sluníčku. Chcete přesto vonět? Pak parfém nastříkejte do vlasů na zátylku.

NEVÁHEJTE NAVŠTÍVIT DERMATOLOGA

Pigmentové skvrny jsou často problémem hlavně z estetického hlediska, ale rozhodně bychom je neměli podceňovat. Kdykoliv pozorujete nový pigmentový projev na pokožce, který mění barvu, tvar a mění se v čase, zpozorněte. Kožní melanom totiž nemusí mít vzhled vystouplého mateřského znaménka, ale někdy vypadá i jako plochá skvrnka hnědavé barvy. Laik může jen těžko rozpoznat, zda se jedná o melanom, pigmentovou či stařeckou skvrnu. Jakmile objevíte cokoli neobvyklého, navštivte odborného lékaře. Nikdy se na vás nebude zlobit, že třeba tropíte planý poplach. Je to vždy lepší než přijít pozdě.

NAJDE SE ŘEŠENÍ?

Základem léčby všech pigmentací je pečlivá ochrana před dalším UV zářením. Pokud skvrny nejsou příliš výrazné a nejsou uloženy hlouběji v kůži, stačí používat vhodnou dermokosmetiku s bělicím účinkem, která ovlivní tvorbu pigmentu. Vhodné jsou přípravky s kyselinou glykolovou. Přispívá k regeneračním procesům v pokožce a navrácí jí ztracený jas. Ideální je na zmírnění jemnějších pigmentových skvrn. Nejlépe se aplikuje ve formě koncentrovaných sér. Vhodné přípravky vám doporučí v lékárně nebo na specializovaných pracovištích estetické medicíny. Na trhu najdete i produkty pro prodloužení opálené-

DOPORUČENÍ ODBORNÍKA

Po létě pomůže chemický peeling i laser

„Od pigmentových skvrn vám pomůže chemický peeling. Jde o lékařské ošetření pokožky aplikací nejčastěji ovocných kyselin. Peeling odstraní povrchové vrstvy kůže a tím následuje následná regenerace a sjednocení barevný odstín pleti. Pro maximální účinnost se provádí v sérii několika sezení. Velmi účinným nástrojem na léčbu pigmentací je i frakční resurfacing za pomoci CO₂ laseru. Díky němu se postižená kůže hloubkově regeneruje, barevně sjednotí a bonusem je odstranění jemných vrásek.“

MUDr. Jan Kučera,
Perfect Clinic Dermatology

ho efektu nebo oleje pro jeho zvýraznění. Mimochodem, samoopalovací přípravky jsou považovány za bezpečnější cestu k bronzu než samotné opalování. A skvrny v obličejí? Od toho tu jsou korektory a krycí make-up.

K dalším častým dozvukům slunění se řadí šupení a výskyt bílých plošek suché kůže zejména na loktech. Šupení řeší častěji používání peelingu a po něm okamžitě promazání přírodními oleji. Tuto péči přidejte k důsledné hydrataci.

DALŠÍ PÉČE PO PRAZDNINÁCH

Naše tělo i obličej si zaslouží ošetření v každém věku a v každém ročním období. Na co se zaměřit po létě? Kůži je třeba opakovaně dodávat vláhu. Zralejší pleť uvítá antiageing krémy, mladší ročníky sáhnou po lehčích vitamínových. Zvýšený přísun krémů si vyžaduje i pečlivou likvidaci jejich zbytků, to znamená pravidelné, pečlivé čištění pleti obličej a exfoliaci tváře i těla. Tělo pak denně po koupeli nebo sprše namažte tělovým mlékem. Hlídejte pH sprchových gelů, aby vaši kůži ještě víc nevyсуšily. Do koupele upřednostněte přírodní oleje před pěnou. K návratu kůže do dobré kondice přispějí i cílené potravinové doplňky.

EKOLOGIE V KOSMETICE



MIROSLAV SPILKA

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

Vše to pravděpodobně vyvrcholilo Pravou blondýnou a jejím bojem za práva jejího milovaného psa Bruisera – US filmem z roku 2003. Náhodou právě v tomto roce zakázala Evropská rada dodatkem ke Kosmetické direktivě testování kosmetických výrobků na zvířatech a od roku 2004 také jejich ingrediencí.

Lidé si začali víc všimnout nejen toho, jak jsou výrobky testované na bezpečnost, ale také toho, co vlastně jejich krémy a séra obsahují. To, co přišlo potom, si většina z nás vybavuje: zákazy ftalátů, parabenů a alkyl fosfolipidů, atesty na radioaktivní kontaminaci (Fukušima), ještě předtím se výrobci vzdali hliníkových solí. Pohled na to, co škodí a neškodí, se stal veřejnou záležitostí a výrobci se jej naučili respektovat.

Kosmetickému průmyslu nikdy nechyběla pokora a úcta k vlastnímu zákazníkovi. Navíc se tu jedná o miliardový byznys a to, co je krajně nechutné v politice, totiž přizpůsobování se společenské poptávce, je tady do jisté míry nutností pro úspěch a přežití. Od vypuštění nežádoucích látek z produktů škodících lidskému organismu tak stačil již jen malý krok k respektu k životnímu prostředí, přírodě a životu vůbec. Velké téma dneška, u kterého nás může napadnout, že se kosmetika jen vyvezla na současné přílivové vlně ekologie. Ale rád bych se za ni postavil a tvrdím, že tento respekt je trvalý a upřímný.

Ostatně, lidé dnes dávají přednost výrobkům od společností, které se angažují a jejichž činnost má nějaký smysl. Zdraví, pohoda, používání přírodních složek nebo ohled na životní prostředí je dnes velice snadné komentovat na sociálních sítích, které spotřebitelům dávají neomezenou moc nad společnostmi. Příroda je v trendech krásy všudypřítomná již mnoho let. V souvislosti s diskusemi o vyčerpávání obnovitelných zdrojů planety se ale sami uživatelé kosmetiky mění. Začínají se chovat rozumněji a ekologičtěji. Mluví o dopadu svého chování na okolí a etika se dostává do popředí.

V první řadě se lidé ve větší míře začínají zbavovat zbytečností. Tomuto trendu se říká „decluttering“ a pro ty, kdo ho provozují, přináší značnou úlevu a dokonce hrdost. **V kosmetice se hledají zbytečné kroky** („skip care“), spojuje se více funkcí do jednoho výrobku („multipurpose care“), hledají se nové způsoby balení výrobků, jako je třeba značka toaletních lahví vytvořená v Japonsku. Balení je odléváno z mýdla a jakmile je tuba prázdná, může být použita jako mýdlo nebo snadno rozebrána. Jinou možností jsou výrobky, které vyhovují všem, a proto je možné zkracovat a optimalizovat sortiment. K plastové neutralitě se již přihlásili v různých časových plánech výrobci kosmetiky po celé Evropě.

Spolu se zájmem o ekologii přišla zvýšená potřeba udržení vlastní-

ho duševního zdraví – takové malé osobní ekologie – jako reakce na hektické životní tempo, znečištění a stres. Lidé dnes vyhledávají pohodu a nikdo se nechce stresovat svou odlišností nebo nízkým sebevědomím. Popularizace pohody („wellness“) vedla k explozi alternativních terapií, zejména online, které pomáhají dosáhnout tohoto ideálu klidu. Trh wellness má hodnotu 400 miliard dolarů a roste každý rok o 7 procent.

U kosmetických společností si můžeme všimnout jejich **závazků k udržitelnosti** – používání recyklovaných nebo recyklovatelných materiálů (hlavně obalů), respekt k přírodě, lokální výroba bez náročné dopravy, čisté receptury na přírodní bázi, snižování počtu ingrediencí. Skloňována je **naturalita** – přírodní původ výrobků, který si můžeme ověřit přímo na etiketách (podíl určuje tzv. NOI: Natural Origin Index upravený normou ISO, který je uznáván na celém světě). Veganská kosmetika zase prohlašuje, že neobsahuje žádné látky živočišného původu.

Dnes může být tedy klidnější nejen Bruiser a jeho psi matka, ale také lidští zákazníci, kteří pro svou pohodu, zdraví a krásu používají kosmetické výrobky a vědí, že se ekologické, sociální, politické a environmentální trendy již začaly uplatňovat v praxi. Blíží se doba, a budme optimisty, kdy se nám a našim dětem tato pravidla vyplatí trvale.

White Tea

PRO POSÍLENÍ KOŽNÍ BARIÉRY



OCHRANA A ROVNOVÁHA PRO CITLIVOU PLEŤ

Řada péče White Tea nabízí individuální řešení pro každý druh citlivé pleti, ať již se jedná o pleť suchou, podrážděnou, chudou na vlhkost nebo nečistou či se sklonek ke kuperóze. *Lactobacillus brevis* podporuje přirozenou rovnováhu kožní flóry tím, že stimuluje růst určitých pozitivních bakterií a tím posiluje mikrobiální štít.



SOFRI
energy cosmetics



ZAŽIJTE NOVÝ SVĚT MASÁŽÍ!

Kosmetické svíčky, jejichž vosk se po zapálení **změní na příjemně teplý olej**. Čistý sójový a kokosový olej a včelí vosk **obzvláště vydatně pečují o pokožku**. Color Energy Massage Candles jsou dostupné v **sedmi různých variantách vůní a atmosféry**.

COLOR ENERGY MASSAGE CANDLES





JAK ZÍSKAT ZPĚT korunu

Pandemie nás připravila o hodně: o práci, možnost cestovat, volně se pohybovat a mnohé po prodělání nemoci covid-19 také o bohatost a kvalitu vlasů. V takovém případě je nejlepší volbou konzultace s odborníkem. Zanedbat ale nesmíme ani domácí péči.

Možná vám věta, že vlasy jsou korunou krásy, připadala jako klišé. Určitě ale jen do doby, než vás o ně koronavirus nebo stres z pandemie částečně připravily. Nový účes nebo styling jdou v takovém případě tak trochu stranou. Úkol zní: jak získat zpátky svou hřívu?

POMOC ZE ZAHRADY A Z KUCHYNE

Bylinkovou pomoc nabízí lopuch, kopřiva, čekanka nebo heřmánek. Výluh z kořene lopuchu se vtírá do pokožky po umytí vlasů a asi po 15 minutách se může, ale nemusí opláchnout. Používat by se neměl pro světlé a odbarvené vlasy. Pro ty se lépe hodí odvar z heřmánku. Výluh z kopřiv se doporučuje pro posílení vlasů, čekanka pro větší lesk. Na opláchnutí vlasů můžete použít také vodu z uvařené rýže. Nesmí být ale osolená, jinak by vlasy vysušila. Nechte ji působit asi půl hodiny, potom smyjte. Dobře poslouží rovněž rozmačkané banány, avokádo nebo jogurt.

DŮLEŽITÁ DODÁVKA PROTEINŮ

Nejdříve bychom se měly zbavit stresu, který způsobuje zúžení krevních cév a vlasy tak ztrácejí přilnavost. To je ovšem tak trochu „knížecí rada“, zbavit se starostí není lehké. Zaměřme se proto na péči o vlasy. Ta je důležitá vždy, a hlavně se správnými výrobky. V době vlasové „krize“ je ovšem nutné ještě přidat: dodávat jim kvalitní pečující produkty, ale také je vyživovat zevniř. Základním stavebním kamenem vlasů je keratin, který ovlivňuje jejich kvalitu, hustotu, lesk a celkový vzhled. Když v těle chybí, nastávají problémy. Musíme mu ho dodat v proteinech, a to stravou.

„Pokud v našem jídelníčku chybí potraviny bohaté na bílkoviny, vlasům se nemůže dostávat dostatečného množství keratinu, oslabují se, lámou a vypadávají. Mezi takové optimální potraviny patří například maso, vejce, sójové výrobky či luštěniny. Ideální množství proteinů, které bychom měli denně přijmout, se pohybuje mezi 0,8 a 1,5g na kilogram hmotnosti,“ doporučuje odborná konzultantka lékáren BENU PharmDr. Ivana Lánová.

VITAMINY, VITAMINY, VITAMINY...

Tělu je samozřejmě také potřeba dodat dostatečné množství vitaminů a minerálů. Asi nejjednodušší je nakoupit je v lékárně, ale

zapomínat bychom neměli na jejich přirozený příjem v potravě. Kvalitu vlasů příznivě ovlivňuje především vitamin B7, říká se mu také vitamin H či biotin. A kde ho najdeme? Například v mléku, žloutku, játrech nebo v pivovarských kvasnicích.

Častou příčinou slábnoucích a padajících vlasů je i nedostatek vitamínu B12, který jako jediný můžeme najít pouze v potravinách živočišného původu, třeba v masě nebo vejcích. „V případě alergiků, vegetariánů a veganů je proto nutné ho denně doplňovat potravinovými doplňky,“ radí Ivana Lánová.

Vlasům „chutná“ také železo. Jeho nedostatek může být příčinou jejich vypadávání a slábnutí. Najdeme ho v masě a vnitřnostech, obilovinách, brokolici, listové zelenině a luštěninách. Pro jeho správné vsřebávání je důležitý i dostatek vitamínu C.

Ve stravě bychom tělu, a tedy i vlasům, měli dodávat selen chránící před volnými radikály (v mléku a mléčných výrobcích, masu, rybách, obilovinách, ořechách, česneku, pórků a cibuli) a zinek, který se stresem nebo nemocí z těla rychle vylučuje (najdeme ho v masě, mořských plodech, sýrech, vejcích, houbách, ořechách a obilovinách). Při nedostatku těchto stopových prvků je možné opět sáhnout po doplňcích stravy.



Kulmofén pro úpravu vlhkých vlasů je tvaruje a vysouší bez použití extrémních teplot. Využívá k tomu takzvaný coanda efekt, který sám navine prameny na různé nástavce, Dyson, 13 990 Kč



Hydra kondicionér je určený pro vlasy odfarbované, suché a fyzicky namáhané, Kaaral, 491 Kč

Kondicionér Baco Colorfresh vylepší stav vlasů díky koncentrované směsi pigmentů a aktivních živin. Dodá barvě nový tón a udržuje ji stále zářivou, Kaaral, 353 Kč



Bezdrátová žehlička Dyson Corrale funguje na principu patentovaných ohebných destiček, které se přizpůsobí vlasům, vyvinou rovnoměrný tlak a narovnají je rychleji a šetrněji. Navíc zabudované senzory kontrolují teplotu stokrát do minuty a lze je nastavit na tři stupně, Dyson, 15 590 Kč

Tuhý šampon Coconut Macadamia pro suché a hrubé vlasy s výtažky z kokosového oleje a makadamie navrací vlasům jemnost a hebkost na dotek, Garnier, 149 Kč



Repair šampon zajistí regeneraci vlasů od kořínků až ke konečkům. Zvláčňující vitamin B5 dodává důležitou hydrataci, péstící formule šamponu jim navrací přirozenou pružnost, hebkost a usnadňuje rozčesávání, Alcina, 320 Kč



Texturovací pudr Invisibewear® Pump Me Up™ přináší okamžitý objem jemným a zplhlým vlasům, Paul Mitchell, 785 Kč



Kulma BaByliss Paris W2447E vyniká technologií „Advanced Ceramics“. Desky s keramickým povrchem pomáhají udržovat stálou teplotu a starají se tak o ochranu vlasů během stylingu, Babylliss, 1590 Kč



Maska Ultimeter Repair s regeneračním máslem murumuru posiluje a chrání poškozené vlasy, REF, 861 Kč

NEUBLIŽUJTE JIM!

Možná vám vlasy ubývají, aniž jste prodělaly covid a ani nepocítujete stres. Asi se dopouštíte jiných prohřešků, které jim nesvědčí.

NESPRÁVNÉ FÉNOVÁNÍ

Vysoká teplota vlasům škodí! Pokud chcete zachovat jejich zdraví, použijte před tepelnou úpravou speciální přípravek pro jejich ochranu, sušte je na střední teplotu vzduchu a foukejte pomalu. A především si poříďte vyspělý fén, který vlasy vyfouká rovnoměrně, nepřesuší je, ani nepřepálí. Některé běžné vysoušeče totiž dosahují extrémních teplot, zvláště když je držíte těsně u hlavy. To může způsobit tepelné poškození vlasů i popálení pokožky.

PŘÍLIŠ RYCHLÝ STYLING

Také při snaze o narovnání nebo naopak zvlnění vlasů často vlasy vystavujeme vysokým teplotám a tím ničíme jejich strukturu. Nesnažte se proto o příliš rychlý styling s využitím extrémních teplot, ale používejte přístroje, které inteligentně regulují teplotu a snižují tak poškození vlasu. A ani v tomto případě nezapomeňte na produkty chránící vlasy před horkem.

NEODBORNÉ BARVENÍ

Vyhňte se barvení (nebo odfarbování) vlasů bez odborné péče. Zvláště použití nekvalitních barev může změnit strukturu vlasů a poškodit je. Ublížit své hřívě můžete ale i špatným technologickým postupem, kdy hrozí dehydratace a poškození vlasů i vlasové pokožky.

NEVHODNÉ PRODUKTY

Základem správné péče o vlasy jsou rady kadeřníka nebo kadeřnice. Budeme tak mít jistotu, že naše produkty budou vhodné právě pro naši křtitci. Nestačí jednou za měsíc nebo za čtvrt roku ošetrení kvalitními produkty při návštěvě kadeřnictví – nejdůležitější je každodenní péče. Kromě šamponu a kondicionéru dopřejte jednou týdně svým kadeřím také masku, která je posílí a zregeneruje. Pečující produkty ale nepřekombinujte! Neplatí, že čím více toho na hlavu „napláčáte“, tím bude efekt lepší.

ŠPATNÉ ČESÁNÍ

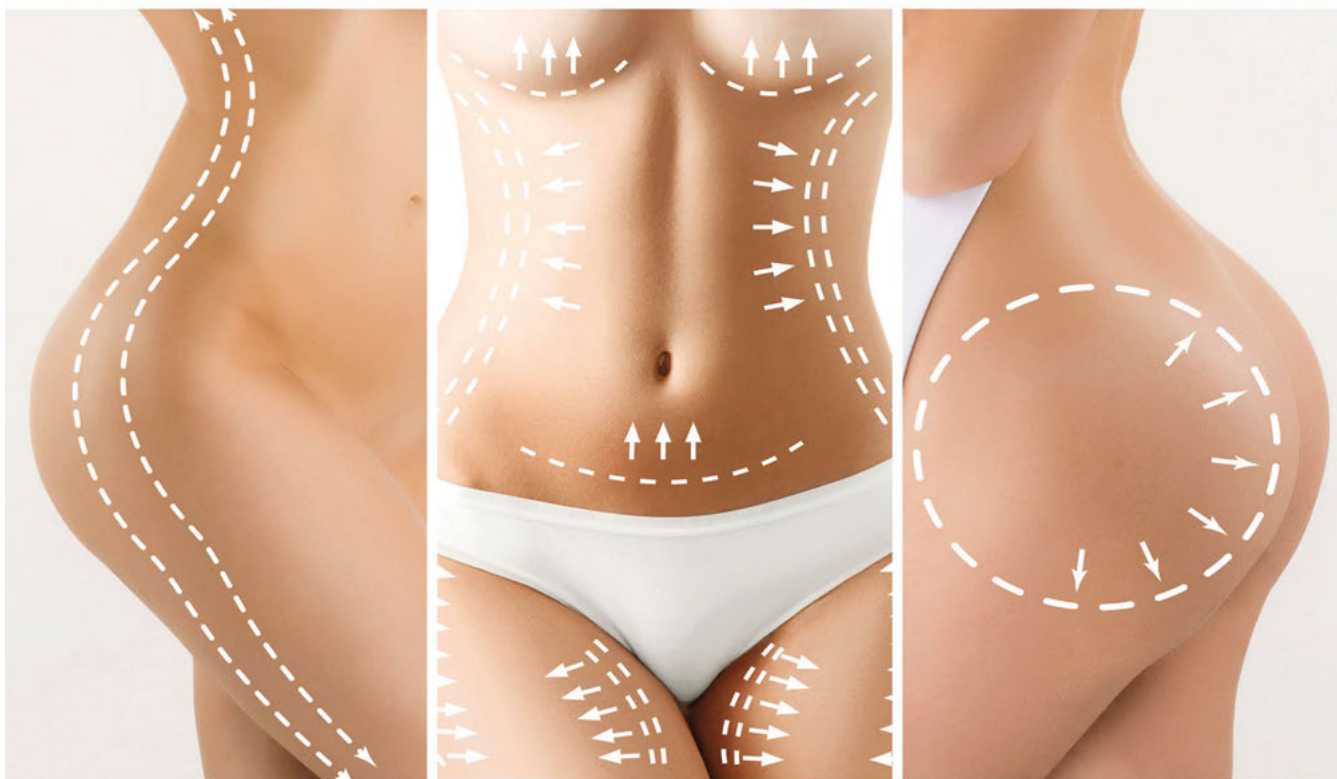
Budete-li kartáčem vlasové vlákno příliš natahovat, může prasknout. Pořídte si tedy kartáč s přírodními štětiniami či tangle teezer a během česání nedělejte rychlé pohyby. Postupujte od konečků po kořínky, a zvláště u dlouhých vlasů buďte trpělivé. Zejména mokré vlasy jsou křehké – v tomto případě používejte hřeben a pročesávejte pramen po prameni od konečků ke kořínkům. Abyste tuto činnost měly jednodušší, použijte přípravek pro snazší česání.

TRÁPENÍ S GUMIČKOU

Pevné svazování působí napětí a vypadávání vlasů. Neutahujte proto ohon příliš pevně. Nezanedbatelnou roli hraje i typ gumičky. Ta s kovovou sponou může vlasy ničit.

SLABÁ OCHRANA PŘED SLUNCEM, MRAZEM ČI VĚTREM

Také počasí může naše vlasy nepěkně poznamenat. Prudký vítr, ostré sluneční paprsky, mráz, déšť... To vše působí nepříznivě na jejich kvalitu a narušuje obranyschopnost. Proto je vhodné nosit pokrývku hlavy.



Tuk JAKO MODELAČNÍ MATERIÁL

Od určitého věku většina žen bojuje s vlastním tukem. Usazuje se na bocích, na břiše, na stehnech či na pažích, a i když se s ním snažíme vypořádat cvičením a dietami, kypící tukové buňky jsou většinou vždy o krok před námi. Na druhé straně se s postupujícím věkem naše tělo chová velmi macešsky k ještě nedávno pohledným křivkám – prsa jako by se scvrkávala, zmenšovala a vlivem zemské tíže zvolna povoluje kůže na obličej i na podbradku a méně plné rty se ještě ztenčují.

Výhodu vlastního tuku pro využití v plastické chirurgii objevili lékaři již na začátku minulého století, ale pracovat s ním, tzn. přenášet jej na jiná místa v těle, bylo velmi problematické a někdy i riskantní. Samozřejmě že probíhaly snahy tento přirozený materiál ke zlepšení vzhledu využívat, dokonce i ke zvětšení prsů, ale počátky nebyly příliš úspěšné. V těle pacien-

tek vznikaly nekrózy. Ještě v osmdesátých letech minulého století byly v USA injekce vlastního tuku řadou chirurgů zpochybněny a odsuzovány jako neefektivní.

ÚSPĚŠNÉ PŘENOSY

Přenos vlastního tuku s úspěchem byl možný teprve poměrně nedávno až díky rozvoji nových metod zpracování odebraného štetpu. Silnější tuková tkáň se velmi špatně přilhuje a regeneruje, ale se samostatnými

tukovými buňkami se dá pracovat podstatně snadněji. Po přenesení do jiných částí těla se dokáže usídlit tak jako na původním místě, jestliže bude mít dostatečně velké cévní zásobení. Neuchycené buňky tělo vstřebává.

NEJEN PRSA

Přenos vlastního tuku je z hlediska vylepšení těla naprosto ideální. Žádné cizorodé látky a možný transfer nežádoucího množství tuku z míst, kde o něj nestojíme, do míst, kde

naopak schází. Technika, kterou se dá modelovat a vytvarovat původní tvar např. prsů vlastním tukem má už několik let označení lipotransfer. Využívá liposukci a následně zpracování odebraného tuku pro zpětný návrat do těla.

Dobrá myšlenka může ale narazit na nepřehlédnutelný kámen úrazu. I když může mít leckdo pocit, že vlastního tuku na domodelování jiné partie je na jeho těle až až, skutečnost je trochu jiná. Jinou problematickou skutečností je fakt, že s vlastním tukem není možné najednou zvětšit prsa o víc než jednu velikost. Kdyby výsledek majitelku neuspokojoval a stavebního materiálu je k dispozici dost, je ale možné ošetření opakovat.

Přenos vlastního tuku získaného liposukcí je možný i do jiných partií, než je hrudník. Cílovou lokalitou mohou být hýždě, lýtka, výrazné jizvy po zraněních a po operacích, úspěšně se dá využít i k domodelování stárnoucího obličejce, jako výplň vrásek apod. V poslední době se takto získaného tuku dá společně s korekcí obličejce využít pro doplnění tuku na hřbetech stárnoucích rukou. Někdy se jedná o kombinovaný zákrok, kdy se odstraní nežádoucí pigmentové skvrny a doplní se prostor mezi kostmi a šlachami.

JAK PROBÍHÁ LIPOTRANSFER

Zeštíhlení pasu, stehen nebo boků se již desítky let provádí pomocí liposukce. Použití původních silných kanyl vystřídaly nové metody, které jsou daleko šetrnější a citlivější k tělu, nevyžadují tak složitou rekonvalescenci a jsou méně bolestivé. Ani zvětšení či modelace prsů není žhavá novinka, i s ní se umí plástičtí chirurgové už dlouho vypořádat se silikonovými implantáty. Ale sloučit tyto zákroky do jednoho a využít místo implantátů vlastní tuk příliš běžné zatím nebylo. Systematicky se použití odsátého tuku začalo používat během posledních deseti let, kdy došlo k vývoji nových zařízení na zpracování tuku a změnil se i postup aplikace.

Unikátní způsob, jak někde ubrat, aby se jinde dalo přidat, má však i nadále své limity.

● Zákrok je vhodný v situaci, kdy třeba na bocích tuk mírně přebývá a hodí se jej přenést do míst na těle, kde z nějakého dů-

vodu schází. Dá se pak využít k vyplnění vrásek nebo k dotvarování prsů. Pochopitelně také platí: čím mladší pacientka, tím větší úspěšnost. Vlastní tuk nepomůže k modelaci velmi pokleslého poprsí.

● Metoda se nedá použít k výraznému zvětšení prsů o několik čísel, na to potřebujeme implantáty, dá se tak ale řešit mírná asymetrie nebo jiné tvarové nedostatky.

● Operace vyžaduje celkovou anestezii a trvá přibližně 2 až 3 hodiny. V první fázi se z vybrané partie liposukcí odsaje tuk. Následuje separace tukových buněk od ostatních látek, návrat tuku do těla injekční stříkačkou nebo kanylou.

● Tělo vlastní buňky bez větších problémů přijme, protože jejich aplikace probíhá pouze v malých dávkách. Rekonvalescence tak probíhá velmi krátkou dobu (1 až 2 týdny).

● Při šetrné aplikaci se dá snadno dosáhnout přirozeného tvaru těla jak při ošetření liposukcí, tak i při následné implantaci na nové místo.

● Zákrok je samozřejmě operace jako každá jiná, musí následovat klidový režim. Užívají se antibiotika a léky pro snížení otoků. Ošetřují se i vzniklé modřiny a lékaři doporučují nosit elastické stahovací prádlo, jako ostatně po každé liposukci. Společně s tlakovými masážemi usnadní hojení.

● Lékaři musí zájemce o tuto metodu ošetření občas varovat před příliš velkými očekáváními. Je dobré počítat s tím, že ne všechny přenesené tuk se skutečně v těle uchytí, minimálně asi 20 % z něj se po zákroku vsřebá a proces vsřebávání následuje i v dalším období. Výplň se tedy může v čase měnit a ubývat.

● Lipotransfer se dá několikrát opakovat, např. prsa se mohou modelovat postupně několikrát.

● Výkon výrazně vylepší vzhled těla v místech, kde tuk viditelně schází – na lýtkách, na hýždích, může napravit nedostatky a komplikace po aplikaci implantátů (posunu, viditelné přechody).

Úspěšnost přenosu tuku na jiná místa v těle závisí vždy na mnoha faktorech. Velkou roli hraje kondice organismu, schopnost hojení. Tuková tkáň musí být živá, je potřeba, aby co nejvíc tukových buněk překonalo zákrok bez poškození a stalo se součástí „hostitelské“ tkáně.

Důležitý je i rozsah aplikovaného štěpu. Při malých výkonech se udrží v nové lokalitě asi 70 % množství přeneseného tuku. Lékaři proto někdy po dohodě s klientem přenášejí do ošetřené lokality tuku o něco víc, než je zdánlivě potřeba. Postupné vsřebávání přebytek odstraní a na místě zůstane jen takové množství, které je pro požadovaný efekt žádoucí. Konečný výsledek a se proto dá posoudit až po několika týdnech.

MIKROFATGRAFTING

Pro zlepšení vzhledu některých partií v obličejí, pro výplně vrásek nebo hřbetů rukou není potřeba odsávat velké množství tuku, sníží se tak náročnost operace a také její délka. K rejuvenaci obličejce se používá metoda mikrofatgraftingu, kdy se odsátý a vyčištěný tuk vpravuje po malých kapkách do tkání, které má vyplnit a vyhladit. Je možné ho použít pro vyladění obličejce po faceliftingu.

● Tato poměrně šetrná metoda může výrazně vyplnit vrásky, zlepšit vzhled dekoltu a rukou.

● Tuk se odebírá z menší lokality břicha, stehen nebo boků; vzhledem k tomu, že jej není potřeba příliš mnoho, mohou ošetření úspěšně podstoupit i poměrně štíhlé ženy.

● Podle rozsahu odběru tukové tkáně může být proveden v celkové i místní anestezii.

● Odebraná tuková tkáň se musí vyčistit – většinou v centrifuze. Živé tukové buňky se nesmí poškodit, protože by se po aplikaci do těla pouze vsřebaly a nesplnily požadovaný úkol.

● Injekční stříkačkou nebo kanylou se štep aplikuje do cílové tkáně. Správná technika je pro úspěšnost celého procesu nejdůležitější, přenesené buňky musí získat dostatečnou výživu a krevní zásobení, aby se na novém místě správně usadily a tělo je postupně neodstranilo jako nepotřebné.

Přenosy vlastního tuku jsou pro organismus zatím asi nejšetrnější a bezpečnou metodou zkrášlování. Nehrozí tu odmítání implantátu organismem nebo alergické reakce. Zákrok se dá několikrát podle potřeby opakovat. Na rozdíl od velké části permanentních implantátů výsledek vypadá dlouhodobě přirozeně a postupně stárne se svou majitelkou.

OBLIČEJ KONČÍ U podprsenky

V letních měsících jsme krk a dekolt pěkně vystavovaly sluníčku, takže jsou tyto partie nejen opálené, ale možná i dehydratované. Ještě než je podzimně zahalíte šátkem či šálou, dopřejte jim péči, abyste se měly čím chlubit i příští rok.



Gel na krk a dekolt tyto oblasti intenzivně hydratuje, vyhlazuje vrásky, vypíná pokožku, posiluje její pružnost a stimuluje produkci kolagenu; speciální aplikátor s kovovými kuličkami vytváří stejný efekt jako masáž, Alcina, 830 Kč



Denní krém ProSystem Triple Firming Neck Cream je obohacený o extrakt z jablečných kmenových buněk, který má prokázané regenerační účinky, vyhlazuje, zpevňuje a hydratuje kůži v oblasti krku a dekoltu, NEOSTRATA, 1322 Kč



Výživný krém pro pevné kontury a svůdný dekolt se skvalanem a vitamínem E je vhodný pro denní i noční péči a všechny druhy pleti, Syncare, 612 Kč



Pleťové sérum Nuance Hyaluron Active je založeno na účinku 5 typů kyseliny hyaluronové; její různé velké molekuly pronikají do různých vrstev pokožky a působí omlazujícím účinkem, Dr.Max, 699 Kč



Hydratační krémová maska s výrazným liftingovým efektem intenzivně a dlouhodobě zvlhčuje pokožku, povzbuzuje buněčnou aktivitu a startuje v pleti ochranné mechanismy, Essenté, 490 Kč



Tvarující roll-on pro mladistvý vzhled krku a dekoltu Suprême Jeunesse Cou&Décolleté bojuje se známkami stárnutí a pigmentovými skvrnami, hydratuje, zpevňuje a obnovuje jas, remodeluje kontury, Payot, 1985 Kč



Intenzivní vyhlazující krém Myo Myoso obsahuje avokádový olej a rozpustný kolagen, které zvyšují elasticitu pleti a napomáhají regenerovat pleťové buňky. Vitaminy a aminokyseliny působí na vnitřní metabolismus pleti, napínají nejméně silné svaly upnuté do pokožky, GERnéic, 2290 Kč



Sérum mládí pro dokonalé kontury remodeluje a chrání kontury obličeje a vyhlazuje dekolt. Působí proti ochabnutí kůže, přesunu tuků směrem k dolním oblastem a proti dvojité bradě SOTHYS, 2295 Kč

Péči o pleť obličejě většinou nezanedbáváme: dopřáváme jí krémy, séra, masky, peeling, masáže... A co dekolt? Také si nemá na co stěžovat? Pokud ano, pomstí se vám. Víte přece, že právě podle této partie se věk ženy hádá nejsnáze.

UŽ PO 25. ROCE...

Je to dáno tím, že pokožka v oblasti dekoltu je tenčí a jemnější než na jiných částech těla. Právě tady (a také kolem očí, kde je na tom kůže podobně) vznikají vrásky nejčastěji. Je to dáno úbytkem kolagenu, který se přestává tvořit už po 25. roce věku a ve třiceti se bez efektivní pomoci ztrácí schopnost se obnovovat. Tehdy nastává ideální čas pro péči o krk a dekolt.

JAK SE ZBAVIT DRUHÉ BRADY?

Povolená a pokleslá kůže v dolní části obličejě v kombinaci s tukem nám přidává roky navíc. Stárnutí sice neumíme zastavit, ale proti vzniku druhé brady nejsme úplně bezmocní. Platí zde podobné zásady jako u udržení mladistvého dekoltu.

Méně pod hlavou. Vznik druhé brady podporuje způsob spaní. Snažte se neležet celou noc na břiše nebo na boku a používejte jen malý polštářek pod hlavu.

Správný pitný režim. Důležité je přijímat tekutiny v ranních a dopoledních hodinách. Večer tělo vodu zadržuje, takže byste se ráno mohly probudit nateklé.

Držet správný směr. Při péči o pleť nanášejte krém a sérum vždy od dekoltu směrem nahoru. Produkty do pleti vmasírujte, aby se podpořila cirkulace krve. Pokožka se tak prokrví, takže se lépe brání vzniku vrásek a povadlé kůže.

Na trhu existuje dostatek prostředků určitých speciálně pro tuto partii a svůj smysl určitě mají. Hydratují, zabraňují tvorbě vrásek, podporují elasticitu pleti, působí proti povislé kůži a remodelují kontury krku a obličejě. Jestliže se zatím ve vaší kosmetické výbavě nenacházejí a není vám „sát“, zůstaňte klidné. Dobrou službu krku a dekoltu prokážete i tím, že o ně budete pečovat stejně dobře jako o obličej. Kvalitní produkty také dokážou podpořit tvorbu kolagenu a zvýšit pevnost a pružnost pokožky. Dopřejte této partii sérum, olej, krém... Zcela jistě uvidíte, jak rychle se tyto dobroty vsáknou. Za obří dávku hydratace se vám odmění hladkou pokožkou. Stejně postupujte při aplikaci masky – protáhněte ji hluboko pod bradu. Dekoltu prospívá i peeling, ale musí být šetrný.

V SALONU NEBO DOMA

Masáž krku a dekoltu si můžete užívat při pravidelné návštěvě kosmetického salonu. Mezitím můžete tuto část těla hýčkat domácí masáží, kdy do ní pomocí sonického čistícího kartáčku na obličej, masážního kamene nebo roll-on aplikátoru můžete vpravit prostředky obsahující například vitamín C s kyselinou hyaluronovou. Nikdy ale nemasírujte shora dolů, vždy ve směru nahoru na krk a zleva doprava a naopak. Nemáte-li pro ruce masážní pomůcky, dobře poslouží i ruka sevřená v pěst.

Dobré výsledky přináší také obličejová gymnastika, která posiluje svaly a prokrvuje pokožku. Patří do ní i cviky vyhlazující a zpevňující právě krk a dekolt.

NITĚ NEBO SKALPEL

Ve vyšším věku, kdy už máte pocit, že kosmetické prostředky nezabírají, můžete hledat pomoc u estetických dermatologů. Dobré výsledky přináší správně aplikovaný botox, výplně nebo nitě. V poslední době se velké oblibě těší metoda laserové liposukce SlimLipo, kterou se odstraní přebytečný tuk a nastartováním novotvorby kolagenu se zpevní povolená kůže.

Nejradikálněji si s problémem podbradku a vyhlazením dekoltu poradí plastičtí chirurgové, a to neckliftem. Jde o endo-

POCHLUBTE SE DEKOLTEM!

Chcete-li bez obav nosit šaty nebo trička s výstřihem, vyhněte se tomu, co kůži na krku a dekoltu neprospívá.

- Základem prevence je jako vždy při zachování mladistvého vzhledu zdravý životní styl; omezte cukr a alkohol, které způsobují předčasné stárnutí pokožky.
- Chraňte dekolt při vystavování se slunečním paprskům sunscrenem s ochranným faktorem stejným, jaký používáte na obličej. Nezapomeňte na péči po opalování.
- Nezapomínejte na dobrou radu odbornic, že obličej končí u podprsenky: tam všude patří ranní i noční pečující prostředky.
- Při výběru správné podprsenky na sport se vyhněte přílišnému natahování vaziva.
- Pokožce na krku a dekoltu neprospívá časté kolísání hmotnosti.
- Kůže nejvíc „pracuje“ na své obnově v noci, proto by pro krásnou pokožku dekoltu bylo dobré spát na zádech. Při spaní na boku nebo na břiše se mačká a tvoří se vrásky a rýhy.

skopický zákrok, při kterém se zvýrazní brada a současně se vypne kůže na krku. Plastický chirurg k tkáním pronikne krátkými řezy umístěnými za boltce. Odsaje podkožní tuk, několika stehy upraví svalovou tkáň a vytáhne kůži na krku. Zákrok lze provést ambulantně při lokálním umrtvení, většinou ale bývá součástí celkového liftingu obličejě s celkovou anestézií.

POKOŽKA V OBLASTI DEKOLTU JE TENČÍ A JEMNĚJŠÍ NEŽ V JINÝCH ČÁSTECH TĚLA.



JAK *moderní* VĚDA OVLIVŇUJE NAŠI KRÁSU?

Všichni chceme vypadat skvěle, mladě a zachovale. Samozřejmě nejlépe s pomocí čistě přírodních produktů, když už to nejde úplně bez nich. Jenže... kéž by to bylo tak jednoduché!



Ke zpomalení stárnutí a udržení kondice pleti nám jen pramenitá voda a čisté sádlo nepomůžou. Opravdu to nestačí, i když by to bylo skvělé. Proto kosmetické firmy neúnavně hledají cestu k vyváženým produktům, které by dokázaly prodloužit mládí a přitom neškodily buňkám pleti, povzbudily je a vyhladily co nejvíc vrásek, ať už se na tom podílí dokonalá hydratace, nově vyvinuté molekuly nebo originální složky vyhledávané doslova po celém světě. A daří se! Za poslední léta se na trhu objevilo mnoho skvělých novinek, i když už je mnohdy za převratné tak nějak ani nepovažujeme. S jejich pomocí si můžeme mládí prodloužit o pěkných pár let. Zní to jako kouzlo a skoro i je.

KOUZLO PRVNÍ: JE LIBO TROCHU JEDU?

Nikoho samozřejmě nepřekvapí, že hledání věčného mládí doprovází lidstvo už pěkných pár století. Elixiry mládí patřily k vyhledávanému zboží kořenářek i alchymistů. Obsahovaly mnoho podivných ingrediencí, nad kterými bychom dnes přinejmenším ohnuli nos. Jenže, ošklíbání není na místě. Moderní věda postupně oprašuje mnoho složek, které byly součástí prastarých dry-áků a kosmetických pomocníků, používaných našimi praprababičkami. A tak dnešní kosmetologie zcela samozřejmě pracuje při svém hledání dokonalé krásy s mnoha složkami, zbavovanými příděchu tajemnosti a nebezpečí. Třeba s jedy.

● Snad nejnámější a nejpoužívanější je botulotoxin, známý také jako klobásový jed. Uměle vyrobený přípravek (botox nebo dysport) se uplatňuje v dermatologii v boji proti vráskám nebo nadměrnému pocení. V medicíně se zpočátku používal k mírnění křečí v neurologii, jeho efekt se plně uplatnil o něco později. Jeho účinek spočívá v uvolnění svalu, který působí

přímo na příčinu vzniku vrásek. Injekční aplikací velmi malé dávky botulotoxinu se dočasně přeruší nervosvalový přenos vzruchu a dojde k požadovanému svalovému uvolnění, tzn. k vyhlazení vrásky a k zamezení nežádoucí mimiky. Předchází se tak i dalšímu prohlubování vrásek. Efekt ovšem přetrvává jen několik měsíců a musí se tedy aplikovat opakovaně.

● V boji proti vráskám se využívá i **M-CO-NOTOXIN III** – jed z ulity měkkýše homolice (conus), žijícího v oceánu. Zpracováním vznikla bezpečná látka, která dokáže vyhladit pokožku, uvolňuje mikrostahy a snižuje počet, objem a hloubku vrásek. Působí na oba typy vrásek, statické i mimické.

● **Hadí jed.** Účinky hadího jedu byly známy už ve starověku. Přimíchal se do léčivých masť k pomoci při bolestech kloubů nebo revmatismu. Dnes se dá využít jak v medicíně, tak i ve farmácii a kosmetice. Syntetický hadí jed syn-ake napodobuje paralyzující účinky pravého hadího jedu, je však zbaven všech nežádoucích příměsí a má stabilní kvalitu. Urychluje hojení ran, zbavuje kůži oparů a křečových žil. Pokožku vyhlazuje, vyživuje a hydratuje.

● **Hadí jed.** Účinky hadího jedu byly známy už ve starověku. Přimíchal se do léčivých masť k pomoci při bolestech kloubů nebo revmatismu. Dnes se dá využít jak v medicíně, tak i ve farmácii a kosmetice. Syntetický hadí jed syn-ake napodobuje paralyzující účinky pravého hadího jedu, je však zbaven všech nežádoucích příměsí a má stabilní kvalitu. Urychluje hojení ran, zbavuje kůži oparů a křečových žil. Pokožku vyhlazuje, vyživuje a hydratuje.

● **Hadí jed.** Účinky hadího jedu byly známy už ve starověku. Přimíchal se do léčivých masť k pomoci při bolestech kloubů nebo revmatismu. Dnes se dá využít jak v medicíně, tak i ve farmácii a kosmetice. Syntetický hadí jed syn-ake napodobuje paralyzující účinky pravého hadího jedu, je však zbaven všech nežádoucích příměsí a má stabilní kvalitu. Urychluje hojení ran, zbavuje kůži oparů a křečových žil. Pokožku vyhlazuje, vyživuje a hydratuje.

KOUZLO DRUHÉ: SLUNEČNÍ HRÁTKY

Po tisíce let dokazovala průhledně mléčná pleť příslušnost svého majitele k elitě. Byla znakem životní úspěšnosti a bohatství. Odlišnost od tvrdě pracujících venkovanů byla víc než zjevná. Pozitiva slunečního záření, které pomáhá vytvářet potřebný vitamin D a eliminuje řadu nemocí, se staly předmětem zkoumání až na přelomu 19. a 20. století, kdy průmyslová revoluce uzavřela množství lidí do dílen a továren a šířila se tuberkulóza a křivice. Jedním z prvních, kdo propagovali sluneční svit jako prevenci před výskytem rachitidy, byl Theobald A. Palm již v roce 1890. A nebyl sám. Později Coco Chanel povýšila snědou pleť na módní doplněk. Regoval i kosmetický průmysl, Elizabeth Arden a Helena Rubinstein představily světu první opalovací oleje a mléka k rychlému opálení a ochraně pokožky. Ze slunění se stal kult, ale postupně se začalo ukazovat, že opalování bez dostatečné ochrany před slunečním zářením způsobuje předčasné stárnutí a vysušování pleti, podílí se na dědičných změnách

a vzniku kožních nádorů. Začalo se rozvíjet nové odvětví kosmetiky, ochrana proti UV záření a péče o osluněnou pokožku. První mastné oleje vystřídaly nebo doplnily suché spreje, pěny, krémy, mléka a gely, kterými se může vybavit každý, kdo by chtěl prožít část své dovolené na pláži.

Přesto kosmetiku k ochraně před působením UV záření používá jen asi třetina lidí. I když nám umožní prodloužit bezpečný pobyt na slunci a firmy je neustále vylepšují v závislosti na nových poznatcích. Používali jste dříve krém nebo sprej s ochranným faktorem 15 a domnívali jste se, že to bohatě stačí? Kdo se dnes pro první dny u moře nevybaví ochranným faktorem minimálně 30, měl by celkovou zamýšlenou délku pobytu na slunci radikálně přehodnotit. Bronzová pleť je pro mnoho lidí out. Pro nákup je důležitá řada faktorů, nejen výše ochranného faktoru (SPF), voděodolnost, vůně, ale i kvalita slunečních filtrů. Kosmetické firmy stále více přecházejí na ekologicky šetrné přípravky, protože nadmíra smývaných opalovacích přípravků do moře způsobovala třeba poškození korálů.

Kosmetiku k ochraně pokožky před příliš intenzivními slunečními paprsky používají ochotněji ženy než muži, jejich pleť je daleko citlivější a zranitelnější. Proto je také stále běžnější přidávat ochranu proti UV záření i do běžných denních krémů. Kosmetika k ochraně před UV zářením se zaměřuje i na děti, je dokázáno, že nadbytek slunění v dětství si může pamatuje a to se může projevit za mnoho let postižením kůže maligním melanomem.

KOUZLO TŘETÍ: IMPLANTÁTY

Honba za krásou a mládím samozřejmě i nasměrovala vývoj plastické estetické chirurgie a korektivní dermatologie k napravování důsledků stárnutí, ale stále víc se zaměřuje i na prevenci. Umožní to prodloužovat dobu, kdy se vzhled daří udržovat v optimálních mezích a radikální zákroky typu faceliftu odložit, nebo se jim dokonce zcela vyhnout. Nastal mohutný rozvoj výplní všeho druhu.

- Stárnutím „postižená“ místa lze modelovat a doplňovat. Používají se různé výplně, vlastní odsátý tuk, jindy se do těla vkládá silikonový implantát (prsů nebo hýždě). Jejich kvalita se neustále vyvíjí a zdokonaluje, dříve používané implan-

táty obsahující solný roztok se v Evropě již téměř nepoužívají. Za zmínku stojí i přínos profesora Wichterleho, který se v Československu zabýval zcela novou oblastí, vývojem prsních implantátů v šedesátých letech minulého století. Otto Wichterle a jeho tým vyvinuli tzv. hydro-ny – jejich výplň tvořil speciální gel, ze kterého se dělaly i první kontaktní čočky. Takový implantát ale po čase v těle pacientky ztvrdl a musel se vyměnit.

- K výplním a ošetření hlubokých vrásek nebo pro zlepšení modelace obličeje se v korektivní dermatologii používají různé druhy tekutých implantátů na bázi kyseliny hyaluronové. Ta tvoří v našem těle jednu z hlavních složek mezibuněčné hmoty a je součástí pojivových epiteliálních a nervových tkání. Obsahuje ji i oční sklivce a již delší čas se používá k ošetření kloubů. Implantáty na bázi kyseliny hyaluronové mají velkou schopnost vázat vodu, a kůži tak dlouhodobě hydratovat. Vyplní vrásky, jizvy, nosolabiální rýhy, remodelují obličej i dotvarují lícní kosti. Na ošetřené místo se vpravují injekční stříkačkou nebo kanylou a efekt, kterého se tak dosahuje pro omlazení pleti, přetrvává podle typu použitého preparátu a místa aplikace i několik let. Přípravují se průmyslově, aby byla zajištěna čistota bez jakýchkoli příměsí a naprosto stejná kvalita.

KOUZLO ČTVRTÉ: KOSMETICKÉ PŘÍSTROJE NA VŠECHNO

Posledních několik málo desetiletí se objevilo a průběžně objevuje velké množství přístrojů, které zlepšují a napravují některé nedostatky pleti i těla. Dají se použít v kosmetických salonech, jiné ale patří do rukou pouze lékařům.

Přístroje k ošetření obličeje v kosmetických salonech

- **Galvanická žehlička.** Funguje na bázi pozitivního a negativního galvanického proudu, který povzbuzuje kožní buňky k vyšší aktivitě. Hlubokově vyčistí pleť a následně ji vyživí.
- **Diamantová abraze pleti.** Kosmetický přístroj je radikálnější než klasický peeling.
- **Fotorejuvenace pulzním světlem – IPL.** Používá se k omlazení pokožky, zpevnění a ošetření vrásek. Neinvasivní zákrok využívá intenzivní pulzní polychromatické světlo, při kterém se nenarušuje pokožka. Dá se použít i v místech, která jsou

pro ošetření lasery poněkud riziková – tj. krk, dekolt, hřbety rukou a předloktí. Metoda je bezbolestná, klient cítí jen štipnutí při jednotlivých záběsech.

- **Radiofrekvence.** Ošetření umožní zpevnění pleti. Používá se také na těle jako neinvazivní liposukce. V současné době je na kosmetologických pracovištích řada nejrůznějších typů přístrojů s mnoha obchodními názvy.

- **Endermoliift.** Jde o metodu buněčné stimulace. Provádí se mechanickým ošetřením speciálními výměnnými rotačními hlavicemi, pracujícími o různé intenzitě. Ošetření vyhlazuje a rozjasní pleť, zpevní ji a zjemní vrásky.

Přístroje využívané na dermatologických pracovištích

- **Frakční laser.** Dá se s ním ošetřit povadlá pleť, rozšířené póry, pigmentové skvrny a jizvy po akné. Největší efekt nechává na pleti žen po čtyřicítce, doporučuje se ošetření celého obličeje spolu s krkem a dekoltem, od věci není zapomenout ani na hřbety rukou. Výsledkem je smrštění pokožky – liftingový efekt, zjemnění vrásek, odstranění pigmentací a novotvorba kolagenu.

- **CO₂ laser.** Radikální zákrok, který narušuje integritu kůže. Na specializovaných pracovištích se už zabydlel, pro korektivní dermatology přináší zcela nové možnosti v ošetření kožních problémů. Nahradil klasickou dermabrazii, kterou se zlepšovaly např. jizvy po akné. Nejnovější přístroje jsou stále šetrnější, umožní i celkovou rejuvenciaci pleti. Dá se využít i jako skalpel.

- **Erbiový laser.** Používá se k odstranění pigmentací nebo k úpravě jizev, ale hodí se i k rejuvenciaci. Kůže po zákroku nepatrně krvácí, hojení probíhá rychleji než u CO₂ laseru. Použití laserů pro konkrétní problém může být individuální, je možné při jednom ošetření kombinovat i více typů laserů.

- **Epilační laser** podílí se na likvidaci nežádoucích chloupků spálením vlasové cibulky. Ošetření se pro co nejlepší efekt musí několikrát opakovat. Nepůsobí na světlé a bílé ochlupení.

- **Cévní laser.** Odstraňuje popraskané žilky v obličejí i na nohách, dá se s ním úspěšně odstranit i „ohěň“. Světlo, které vychází z koncovky, se dostane do hlubších vrstev pokožky, kde je přednostně pohlčeno právě červenou barvou krve. Dojde ke koagulaci cévní stěny a ta se postupně stáhne. Efekt je viditelný až po několika dnech. Po ošetření je pokožka zarudlá, již druhý den se na ni ale dá nanášet make-up.

Novinky ze světa

VODNÍ OÁZA ZVANÁ MORINGA

Moringa je strom původně z jižních Himálají, dnes rozšířený také v Africe, Jižní Americe a ve velké části Asie. Místní populace používají jeho dřevo k vytápění nebo k výrobě plotů, ale mnohem zajímavější je, že jeho listy nabitě cennými živinami jsou bohaté na bílkoviny, vitaminy, železo, měď, aminokyseliny. Moringa je proto potravinou vyhlášenou po celém světě, kde pomáhá i v boji proti podvýživě. V Indii se jí její ovoce, nejčastěji v pokrmech s kari. V Africe místní lidé konzumují listy stromu podle tradičních receptů. Na Filipínách se tyto stejné listy používají do velmi výživné polévky z kokosového mléka. Moringa se vyznačuje úžasným složením a mnoha zdravotními výhodami! V ájurvédské medicíně se využívá k léčbě více než 300 onemocnění. Je schopen posílit imunitní systém, má hojivé a antibakteriální vlastnosti a posiluje trávicí systém. Můžete jej konzumovat ve formě bylinného čaje, doplňku stravy (kapsle) nebo prášku, který snadno vklouzne i do některých vašich kulinářských výtvarů, například do různých smoothie, pomazánek či polévek. Jeho chuť připomíná špenát, ale je sladší a lehčí. Tomuto stromu se také anglicky přezdívá „never die“, tedy rostlina, která nikdy neumírá. Není proto divu, že tento strom života je schopen růst na jakémkoli typu půdy a za jakýchkoli klimatických podmínek, i v době dlouhodobého sucha. Roste velmi rychle a má neuvěřitelnou schopnost regenerace. Semena z jeho lusků se proto stala také předmětem zájmu kosmetických značek. Jejich lisováním za studena se získává olej bohatý na kyselinu olejovou, která hraje klíčovou roli v hydrataci pokožky. Vytváří lehký film, který umožňuje zadržování vody v pokožce, a tím jí pomáhá chránit se před dehydratací a agresivními vlivy okolního prostředí. Tato semena také obsahují vzácné lipidy: ceramidy a steroly, které jsou vynikající pro epidermis, protože jsou podobné tělu vlastním mezibuněčným cementům. „Tyto superaktivní látky se používají v péči o pleť také díky schopnosti odpuzovat znečišťující částice a zabránit jejich přilepení na kůži,“ vysvětluje Marie-Hélène Lair, francouzská farmakoložka. Moringu proto najdete i v odličovačích a exfoliačních přípravcích. Pomáhají zjemnit strukturu pokožky a stáhnout póry.



KONOPÍ MÍSTO DOKTORA

CBD neboli kanabidiol jde stále víc do módy. A není to náhoda. CBD je účinná látka extrahovaná z konopných květů a na rozdíl od THC (TetraHydroCannabidiol) nemá psychotropní účinek, tedy nezpůsobuje závislost. Proto je CBD zcela legální a nejenže je bez rizika, ale má i nekonečnou řadu terapeutických čností. Má zejména uklidňující účinek při různých úzkostných poruchách, ale i při úlevě od bolesti a nedávno studie také prokázaly pozitivní vliv této látky na kvalitu života pacientů s Parkinsonovou chorobou nebo při určitých formách epilepsie. Kanabidiol však funguje v mnoha oblastech a je vhodný pro každého, bez ohledu na věk, pohlaví nebo tělesné dispozice. Pouze koncentrace aktivních prvků je potřeba volit podle zdravotních potřeb. CBD je známý také pro své spasmolytické, antipsychotické a neuroprotektivní vlastnosti. Působí totiž přímo na povrchu nervových buněk, kde molekuly kanabidiolu způsobují výrazné fyziologické změny a mimo jiné zmírňují stres a úzkost. Kromě toho, že posilují nervový systém, který je tak odolnější, vytvářejí pocit euforie a pohody, aniž by vyvolávaly nadměrnou extázi a způsobovaly závislost. CBD navíc poskytuje pocit uklidnění, relaxace a uvolnění svalů (například při sportování) snížením bolesti a podporou dobrého spánku. Díky svým analgetickým vlastnostem zmírňuje bolesti spojené s různými chronickými zánětlivými onemocněními. A má skutečně výrazné revitalizační účinky na nervový systém, což znamená zlepšení koncentrace, paměti i kognitivních funkcí v důsledku stárnutí, stresu nebo chronické únavy. Kromě vážných neurologických onemocnění CBD také příznivě působí při léčbě některých typů rakoviny tím, že pomáhá zastavit vývoj rakovinných buněk a šíření nádorů. Prozatím stále chybí objektivní studie účinků, ale zdá se, že kanabidiol může například zvýšit účinnost chemoterapie při rakovině prsu. Zajímavé je, že CBD dokonce dokáže bojovat proti závislostem. Tím, že uklidňuje, nabízí dobrý pocit podobný jako po požití THC, aniž by měl jakékoliv psychoaktivní vlastnosti. Má proto také své místo při odvykání kouření a v léčbě při závislosti na opioidech. Významný přírodní a legální lék proti mnoha pořízím a zejména důležitý doplněk pro optimalizaci činnosti nervového systému tak představuje vzácného každodenního spojence. Buďte však opatrní při výběru a vyhněte se zejména syntetickému CBD, který má sice srovnatelné relaxační účinky, ale dlouhodobě může mít nepříznivé důsledky na zdraví a zejména mozek. Syntetické a přírodní kanabinoidy rozhodně neposkytují stejné zdravotní výhody. Trh nabízí olej CBD nejčastěji v lahvičkách s kapátkem, jako kapsle, pastu či prášek. Koncentrace se můžou lišit podle druhu a je třeba je volit podle očekávaných účinků. Dobrým pravidlem pro stanovení správné dávky CBD je 1 až 6 mg CBD na 5 kg tělesné hmotnosti.

Pánský KLUB

Doby, kdy v mužské koupelnové skřínce ležely jen potřeby na holení, už patří minulosti. Muži, kteří zastávají vysoké funkce nebo často jednají s klienty, o sebe chtějí pečovat. A požadují „chlapské“ kosmetické produkty.



Boxerky ze 100% bavlny vyrobené speciální technologií nemění tvar ani barvu, není na nich vidět pot a špína, snižují tělesný zápach, CityZen, 560 Kč

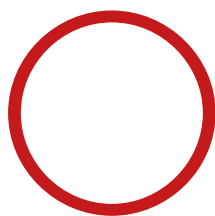


Orientálně kořeněný a dřevitý pánský parfém La Nuit de l'Homme Bleu Électrique, YSL, 1950 Kč/40ml, 2090 Kč/60ml, 2750 Kč/100ml



Čerstvá pleťová maska plná mandlového másla a kakaového prášku, Lush 320 Kč

**NĚJAKÝ DRUH OMLAZOVÁNÍ
NEBO ZKRÁŠLOVÁNÍ
PODSTUPUJE STÁLE VÍC MUŽŮ.**



bčas se stává, že nám partneři okukují naše kosmetické přípravky a zajímají se, k čemu slouží. A jít na kosmetické ošetření, na estetickou dermatologii nebo na plastickou úpravu?

Ani to už není tabu. Pánové se s tím sice málokdy chlubí a zdůrazňují, že jim jde hlavně o funkční efekt, ale statistiky potvrzují, že nějaký druh omlazování a zkrášlování jich podstupuje stále víc. A to je dobře. Málokterá z nás touží mít doma metrosexuála, ale zrovna tak si nepřeje zcela zanedbaného jedince, který ani netuší, k čemu slouží deodorant.

MUŽSKÁ POKOŽKA JE PEVNĚJŠÍ

Muži podle průzkumů dávají přednost multifunkčním pečujícím přípravkům, jejichž

aplikace je jednoduchá a rychlá a výsledek je vidět hned. Je ale důležité, aby to byla kosmetika určená pro jejich pleť, která se od ženské odlišuje.

Mužská pokožka je mastnější, je protkaná větším množstvím mazových žláz a viditelných pórů. Vzhledem ke své struktuře je pevnější a odolnější. V určitém ohledu je ale citlivější, pokud se muž každý den holí. Pravidelné holení pokožku vystavuje zátěži: poškozují se hydrolipidový film, což je příčinou rychlejší dehydratace. Nežádka se stává, že dochází k podráždění a vzniku nepříjemných zanícených puchýřků neboli folikulitidy.

STÍRÁNÍ ROZDÍLŮ

I mužská pleť reaguje na stres či městské znečištění. Pro její pružnost a odolnost vůči agresivním vlivům je stejně jako u žen klíčová bohatá hydratace a neškodí občasný peeling.

Jisté ale je, že pánská kosmetika musí být jiná než ta pro ženy, aby splnila svůj účel. Půjčování si krémů od partnerky může u pánů dokonce vyvolat kožní problémy. Přibývají proto značky specializující se na pečující kosmetiku muže a k dostání je dokonce i dekorativní pánská kosmetika. Zkrátka i v této oblasti se projevuje snaha o genderovou vyváženost nebo spíše o stírání rozdílů mezi dámskou a pánskou kosmetikou. Vidět je to například u parfémů.

A stranou pozornosti pánů nezůstává ani estetická medicína. Jedná se sice spíše o „funkční“ úpravy jako modelace nosu nebo uší, odstranění nadměrného pocení, ale výjimkou není ani úprava víček nebo liposukce. Stále častěji také plastičtí chirurgové provádějí gynecomastii, tedy zmenšení prsních žláz. Operace navrátí mužskému hrudníku jeho přirozený tvar.



Krém s lehkou tající texturou 3 v 1 L'Homme slibuje tonizaci, hydrataci, osvěžení i dávku energie; první efekt uživatel pocítí už za méně než jednu minutu, GERnétic, 1290 Kč

Multifunkční pleťový krém pečuje o pokožku mužů zatíženou městským smogem, klimatickými, stresem a UV zářením, Naobay, 689 Kč



Peeling Ocean Salt pro osvěžení obličeje i těla z limetek louhovaných ve vodce, z grepové šťávy a mořské soli, Lush, 365 Kč



Sprchový gel s aktivním uhlím, Payot, 560 Kč

Optmale Soins total anti-age - vyhlazující péče proti vráskám, Payot, 1375 Kč



K pohodě patří sklenka vína, Pinot Grigio, i heart, 129 Kč

MUŽI DÁVAJÍ PŘEDNOST MULTIFUNKČNÍM PEČUJÍCÍM PŘÍPRAVKŮM.



2 (I VÍCE) V 1

Trápí vás na vašem těle víc nedokonalostí? Což je odstranit všechny najednou? Omlazení, zmenšení nebo zvětšení několika partií najednou má své výhody. Během kombinovaného zákroku vyřešíte víc problémů, ale podstoupíte jen jedno vstupní vyšetření, jednu narkózu a jednu rekonvalescenci. A ušetříte finance.

Dnešní doba klade mnohem vyšší nároky na náš vzhled, ale i na naše pracovní povinnosti. To, co dříve lidé přijímali jako běžnou součást stárnutí nebo následky mateřství, dnes akceptovat nechtějí a vlastně ani nemusí. Tam, kde úprava jídelníčku a pravidelný pohyb nestačí, umí velmi efektivně pomoci estetická chirurgie.

I když dnes dokáže téměř zázraky a vylepší vzhled tak, jak to dříve nebylo možné, přece jenom jde stále o operaci. Je proto třeba počítat, že po ní budete muset zůstat doma a dopřát svému tělu nějaký čas na zhojení. Chcete-li tedy vyřešit víc partií současně, nabízí se možnost podstoupit kombinovaný výkon. Přece jen opakovaná neschopenka by se v práci nemusela potkat s pochopením nebo si ji zkrátka kvůli svému podnikání nemůžete dovolit.

KRÁSNÍ NA FOTKÁCH I V REÁLU

V neposlední řadě také „život“ na sociálních sítích způsobil, že chceme vypadat stále atraktivněji. Víc se fotíme a fotkami se chceme pochlubit. Z toho vyplývá, že stále víc žen, ale i mužů podstupuje větší či menší úpravy zevnějšku. I to je důvod, proč jsou kombinované výkony v estetické chirurgii stále častější.

A o které zákroky je v současné době největší zájem? Na kliniky plastické chirurgie přicházejí klientky a klienti nejčastěji s žádostí o liposukci, plastiku prsou a úpravu očních víček. U žen se požadavky mění v souvislosti s věkem. „Co se týká mladších žen, jde většinou o liposukci či zvětšení prsou, případně plastiku uší či nosu. U žen po porodu, kterým zůstala povislá kůže v oblasti břicha nebo je trápí rozestup břišních svalů, se jedná o plastiku břicha. Často v kombinaci s modelací prsou. V pozdějším věku se pak přidává blefaroplastika, tedy úprava očních víček a facelífting,“ prozrazuje ze své vlastní zkušenosti MUDr. Andrea Musilová z Kliniky YES VISAGE.

JENOM JEDNA NESCHOPENKA

Kombinovaný výkon představuje kombinaci minimálně dvou operačních výkonů provedených během jedné narkózy. Jeho velkou výhodou je, že během jedné operace vyřešíte více problémů najednou. Navíc máte jedno vstupní vyšetření, jednu narkózu a jednu rekonvalescenci. A jaké výkony lze kombinovat? „Možností je velmi mnoho, záleží vždy na klientovi, co ho trápí, jaké problémy řeší. Velmi často se třeba kombinuje liposukce s úpravou poprsí, zvětšením či modelací,“ přibližuje plastická chirurgka. Možné je ale zvládnout najednou i více zákroků - třeba liposukci s abdominoplastikou (úprava břicha) a plastikou očních víček.

○ tom, zda je kombinovaný zákrok pro pacienta vhodný, rozhoduje lékař na základě všech dostupných informací. A záleží samozřejmě také na jeho zdravotním stavu. Velmi důležité je také to, aby kombinované operace dělal opravdu zkušený chirurg. „Šikovný a vyoperovaný chirurg zvládne konkrétní operaci ve vysoké kvalitě za výrazně kratší dobu než začínající chirurg. Může si proto dovolit udělat víc operačních výkonů najednou, aniž by klienta zatěžoval příliš dlouhou narkózou. Nemusí jít vždy pouze o kombinaci výkonů v celkové narkóze, může to být kombinace zákroků jen při lokální anestezii či analgosedaci,“ vysvětluje doktorka Musilová. A zároveň varuje: „Připravte se však na to, že po kombinovaných výkonech vás bude bolet víc zón najednou a ze začátku budete pociťovat větší diskomfort při polohování, případně i vaše pohyblivost bude po nějaký čas snižena. Samozřejmě záleží na konkrétních typech výkonů. Také rekonvalescence se trochu protáhne. Nicméně pokud byste zákroky podstupovali postupně, tak v celkovém součtu se počet dní v pracovní neschopnosti oproti kombinovaným zákrokům výrazně zvýší.“

TANČÍ, I KDYŽ JE JIM „KŮŽE MALÁ“

Motto letošního Dne sklerodermie Vystihují mě mé vášně, ne má nemoc! mělo nejen upozornit na tuto vzácnou chorobu, ale přesvědčit širokou veřejnost i odborníky, že sklerodermatici nejsou jen „diagnóza“. Nemocní touto autoimunitní chorobou sice často říkají, že se cítí, jako by jim „vlastní kůže byla malá“, ale i pod ní bije srdce, které navíc musí být statečnější než u zdravých.



Systémová sklerodermie je nevy léčitelné onemocnění, které je v Česku diagnostikováno asi 1760 lidem. Může vypuknout v jakémkoli věku, ale často postihuje ženy ve věku 30 až 50 let. Muži ve srovnání s nimi onemocní v poměru 1:5. Příčina vzniku nemoci není známá. Podle současných znalostí se jedná o komplexní patologický proces vzájemného působení několika činitelů: životního prostředí, genetických faktorů a regulačních epigenetických mechanismů. U nemocných dochází k poškození cévní stěny, nadměrné aktivaci imunitního systému a progresivní tkáňové fibróze, kdy přebujelé vazivo nahrazuje funkční tkáň.

ZMĚNY ZAČÍNÁJÍ U PRSTŮ

Nejčasnějším, nejčastějším a nejzřetelnějším projevem choroby je tzv. Raynaudův fenomén (RAF). Změny se projevují na prstech rukou. Postižené cévy abnormálně reagují na chlad, emoce nebo stres nadměrným zúžením, což vede k dvoj- až trojfázovým změnám barvy prstů a nakonec až ke vzniku ischemických komplikací tkání prstů v podobě digitálních ulcerací (vznik vředů). Ty způsobují nemocným výraznou bolest, omezují funkci prstů, ztěžují a zpomalují hojení i běžných poranění či odřenin. Při proniknutí infekce hlouběji může dojít k zánětlivému poškození kostní tkáňe, které může skončit amputací článků prstů nebo dokonce jejich samovolným oddělením.

NADĚJE V NOVÉM LÉKU

„Sklerodermii neumíme léčit celkově, zvládneme ale potlačit různé projevy podle toho, jaké orgány nemoc zasáhla. Jestliže například postihne plíce, pacientovi tuhnou a jizví se plíce. Typickými příznaky jsou dušnost, suchý kašel a časté zadýchávání,“ vysvětluje doc. MUDr. Tomáš Soukup, Ph.D., ze Subkatedry revmatologie II. interní gastroenterologické kliniky LF UK a FN Hradec Králové. Pacientům se systémovou sklerodermií a s postižením plic v loňském roce svítila naděje v léčbě v podobě antifibrotického léku, který byl registrován i v Česku, ale zatím jeho užívání zdravotní pojišťovny schvalují pomocí speciálního § 16. Čím dříve však pacienti s plicním postižením léčbu

dostanou, tím větší naději na snížení míry poškození plicní tkáňe mají.

Své o tom ví paní Ivana z Prostějovska. Přestože o své sklerodermii věděla (což není vždy pravidlo, nezřídka bývá cesta k diagnóze trnitá), zadýchávání a kašel si s otékáním kloubů a fialováním prstů nespojila. Právě kvůli komplikacím s dechem nakonec nastoupila do plného invalidního důchodu. „Musela jsem si zvyknout i na to, že občas vykašlávám krev. To je moment, který vám podrazí nohy a pořádně zamává s psychikou. Dnes už si s tím ale dokážu poradit a připravuji na podobnou zkušenost i ostatní pacienti,“ říká Ivana.

POLOVINA ÚSPĚCHU JE NA NEMOCNÉM

Sklerodermatici a jejich okolí, ale i mnozí lékaři trpí nedostatkem informací o této vzácné nemoci. Přitom včasná diagnóza je nezbytnou podmínkou pro léčbu, která pomáhá zachovat kvalitu života. „Nedo-

VČASNÁ DIAGNÓZA JE PRO LÉČBU NEVYLÉČITELNÉ SYSTÉMOVÉ SKLERODERMIE ZÁSADNÍ.

statečná znalost a porozumění této nemoci u profesionálů ve zdravotnictví znamená, že se diagnóza stanoví pozdě, což vede k vážným a potenciálně život ohrožujícím důsledkům. Je nezbytné, aby pacienti se sklerodermií byli diagnostikováni co nejdříve a aby jim byla poskytnuta vhodná léčba a péče,“ je přesvědčená Sue Farrington, prezidentka Federace evropských asociací sklerodermie (FESCA).

CÍL: ZVÝŠIT INFORMOVANOST

Zvýšit informovanost o této nemoci je také cílem patientské skupiny Skleroderma. Vznik-

JAK SE PROJEVUJE SKLERODERMIE

Pokud trpíte refluxem, máte nateklé a opuchlé prsty, barva vašich rukou se změnila, pak neváhejte a kontaktujte svého lékaře! Nedávná studie zjistila, že u téměř 500 pacientů mezi pět nejvýznamnějších uváděných příznaků dále patří: únava (89 %), Raynaudův fenomén (86 %), ztuhlost rukou (81 %), bolest kloubů (81 %) a poruchy spánku (76 %). Další zmínované celkové příznaky jsou nechutenství, hubnutí, zvýšená tělesná teplota a později úzkostná deprese, která je reakcí na přijetí samotné nemoci a jejich projevů.

la roku 2018, je vedena pod spolkem Revma Liga Česká republika a cílí na pacienty, lékaře, fyzioterapeuty i širokou veřejnost. Sdružuje lidi s tímto závažným vzácným autoimunitním onemocněním a prostřednictvím nejrůznějších aktivit se jim snaží pomoci se s ním co nejlépe vyrovnat. „V roce 2015, kdy jsem byla sama diagnostikována, bylo na internetu jen několik dostupných článků, které mě spíš vyděsily. Nevěděla jsem, na koho se v případě zdravotních problémů obrátit. V nehorší fázi jsem si připadala, jako by mi moje kůže byla tak o dvě čísla menší. Na základě vlastních zkušeností můžu říct, že léčba tvoří jen asi padesát procent úspěchu. Těch zbývajících padesát představuje práce se sebou samým – to znamená měnit špatně nastavené stereotypy a naučit se žít pokud možno bez stresu,“ vysvětluje Michaela Linková, vedoucí patientské skupiny Skleroderma Revma Liga Česká republika. Se žádostí o pomoc se na ni obracejí i tři pacienti týdně. Společně s lékaři proto přichystali vzdělávací brožuru Průvodce systémovou sklerodermií pro nemocné a jejich blízké. Kromě vzdělávání pacientů a pořádání webinářů se patientská skupina také snaží sklerodermiky povzbudit, aby se svou nemocí bojovali a nevzdávali se koničkům, které je baví. U příležitosti světového dne proto společně natočili taneční video s názvem Vystihují mě mé vášně, ne má nemoc!

POZOR NA PODZIMNÍ *alergie!*



Se sezonními alergiemi si spojujeme převážně jarní měsíce, kdy jsou poletující pyly všudypřítomné. Alergické potíže vás ale mohou potrápít i na podzim. Co všechno způsobuje problémy a jak je můžete řešit?

Kýchání, dušnost, vodnatá rýma, ucpaný nos, slzíci a oteklé oči, to jsou typické příznaky jarních a letních pylových alergií, kterými trpí každoročně stále větší počet lidí. Jenže víte, že ani s přicházejícím podzimem potíže alergiků mnohdy nekončí? Úlevu pocítí ti, kteří jsou alergičtí na pyly a trávy, problémy ale mohou obtěžovat také lidi, jejichž organismu vadí podzimní květena (pelyněk,

chmel, merlík, kukuřice a další), prach, roztoči a plísňe. Na podzim navíc spoustu z nich ani nenapadne, že by potíže s dýcháním, dráždivý kašel nebo děletrvajíc rýma mohly být alergickou reakcí a spíše své obtíže léčí jako běžnou sezonní virózu.

POČET ALERGIKŮ STÁLE ROSTE

Podle Světové zdravotnické organizace trpí nějakým druhem alergie více než 20 %

světové populace (tedy zhruba každý pátý z nás) a toto číslo pořád roste. Pylová sezona se u nás v posledních desetiletích neustále prodlužuje. Většinou trvá od února do září až října. Ve střední Evropě můžeme pylovou sezonu rozdělit na tři hlavní období: jarní, kdy dominuje pyl časných stromů, především čeledi břízovitých a lískovitých, letní s dominancí pylů trav a obilovin a podzimní s dominancí pylu bylinných plevelů, hlavně pelyňku a ambrozie.

„Alergie je důsledkem neschopnosti imunitního systému rozlišit podněty neškodné od nebezpečných. Alergenem se může stát jakákoli látka bílkovinné povahy, která se vyskytne ve vzduchu, vodě i na zemi. Většinou nejsme alergičtí pouze na jeden alergen, ale jedná se o celou skupinu látek v různé kombinaci. Podle toho, jak se alergeny dostanou do těla, rozeznáváme alergeny vzdušné (pyly, plísně, roztoči, alergeny domácích mazlíčků),

potravinové (ovoce, ořechy, mléko, vejce, mořské plody, ryby atd.) a kontaktní (kovy, kosmetika, čisticí prostředky, barvy),“ vysvětluje PharmDr. Veronika Orendášová, vedoucí lékárnice z Benu Lékařny v Jičíně.

S ROZTOČI V POSTELI

S alergií na roztoče (prach) se můžete setkat během celého roku a nevyplácí se ji podcenit. Na rozdíl od alergie na pyl můžete s léčbou začít kdykoli. Roztoči nejsou pouhým okem vidět a nacházejí se zejména v prachu, nejlépe se jim daří v lůžkovinách, tedy matracích a peřinách, také v kobercích s vysokým vlasem.

Alergie způsobují enzymy obsažené ve výkalech roztočů a projevy bývají velmi různorodé, od ekzémů a vyrážek, podráždění sliznic až po alergickou rýmu. Na místě je proto častý a důkladný úklid, stírání podlah i povrchu nábytku „na mokro“, tedy vlhkým hadříkem, pravidelná výměna ložního prádla (a jeho praní při vysokých teplotách) a časté praní záclon a závěsů, také ale například dětských plyšových hraček.

KDE SE DAŘÍ PLÍSNÍM

V chladnějším a vlhkém počasí, kdy se v domácnosti topí a zároveň méně větrá, se plísním velmi daří. Nejvíce se jim líbí v koupelnách a kuchyních, kde je víc vlhkosti než v ostatních obytných místnostech. Plísně se častěji objevují také v místnostech, kde jsou tapety nebo obložení stěn, například dřevem. Jejich vzniku a množení zamezíte tím, že budete pravidelně nárazově větrat, vynášet často odpadky, správně skladovat potraviny a neshromažďovat doma zbytky. Alergie na plísně se nejčastěji projevují rýmou, záněty očních spojivek, ekzémy, bolestmi hlavy nebo také chronickým kašlem. Pokud potíže neřešíte, může se rozvinout dokonce astma.

Alergeny plísní jsou jejich spory, které se dostávají do ovzduší. Jsou menší než pylová zrnka, proto se dostávají snadněji do nejužších průdušinek a vyvolávají alergickou rýmu nebo astma. Maximální stupeň výskytu plísní venku je ve vlhkém a teplém počasí v pozdním létě v lesích, trávnících, kompostu a listí. Alergik by tedy ideálně měl vynechat

PRAVIDLA PREVENCE PRO ALERGIKA

- často a nárazově větrejte dům či byt
- co nejčastěji měňte ložní prádlo a perte ho při vysokých teplotách
- udržujte doma konstantní teplotu kolem 20 stupňů
- odstraňte přebytečné koberečky a textilní dekorace, těžké závěsy, zbytečné lapače prachu
- pořídte si peřiny z umělého vlákna, které můžete prát
- často vysávejte matrace na postelích
- pravidelně doma vytírejte a vysávejte, nezapomínejte na kouty, prostory za skříněmi, pod sedačkou či postelemi
- šikovným pomocníkem je odvlhčovač nebo čistička vzduchu

podzemní práce na zahradě nebo výpravy do lesa, například při houbaření. Obzvláště pak v deštivém nebo mlhavém počasí.

CO PLATÍ NA UCPANÝ NOS

Pokud se u vás projevuje alergie pouze v lehčí formě, poradí vám v lékárně a doporučí vhodné nosní spreje a oční kapky s obsahem antihistaminik a případně také nosní spreje s obsahem kortikoidů. Tyto přípravky uleví od akutních potíží, tedy ucpaného nosu, rýmy, kašle, slzících očí, šimrání v nose a v krku, kýchání.

Pořídít si můžete rovněž celkově působící antihistaminika, která jsou pro dospělé i děti k dispozici ve formě kapek nebo sirupu. Je dobré mít je pro jistotu stále po ruce, tedy uložené v domácí lékárně. Lokální přípravky s obsahem antihistaminik můžete použít rovněž na kožní projevy alergií. Aplikují se přímo na postižené místo na pokožce. Při slzení, řezání či pálení očí způsobených alergickou reakcí očí vypláchněte studenou vodou a při přetrvávajících potížích navštivte praktického nebo očního lékaře.

LÉČBA IMUNOTERAPIÍ

„V léčbě alergie hraje největší roli kromě antihistaminik specifická alergenová imunoterapie,“ zdůrazňuje MUDr. Iva Pončáková, alergo-immunoložka z nemocnice Na Homolce a doplňuje, že tato léčba se používá ve formě injekcí nebo kapiček či tablet a je doporučena jak u alergie na jarní stromy, tak i na trávy a plevele. „Zde se v poslední době s ohledem na spolupráci s pacientem, jeho časovou vytíženost, nutnost dojíždění do ambulance atd. preferuje tabletová forma, kdy se tabletky rozpustí pod jazykem bez nutnosti zapít,“ hodnotí své zkušenosti s léčbou alergií odbornice. Léčba je důležitá nejen s ohledem na snížení či vymizení alergických obtíží, ale také jako prevence před rozvojem astmatu. V současnosti je v Česku k dispozici tabletová forma roztočové a trávové alergenové imunoterapie, nově také léčba alergie na pyly břízy a podzemní agresivní plevel ambrozie.



Marie Drahokoupilová má příjemný hlas, ráda se nahlas směje, je velmi sympatická a vypadá křehce. Do povědomí diváků se přesto zapsala hlavně rolemi intrikánek, chladných vypočítavých žen a dokonce vražedkyň. Vzpomínáte třeba na Flirt se slečnou Stříbrnou?

Nedávno jste oslavila významné životní výročí a vypadáte opravdu báječně. Co pro to děláte, jak o sebe pečujete?

Tak tedy kosmetické salony jsem nenavštěvovala, protože jsem nikdy nemohla dodržet pravidelný termín. A jen tak – alespoň si myslím – má tato jinak příjemná činnost smysl. Měla jsem velmi pěkný život, co se mé profese týče: divadlo, televizi, film, rozhlas, to pak zbývá málo volného času, ale mně to nevadilo, naopak mně to připadalo skvělé. A kde ještě vzít čas na milé kamarády a kolegy? Takže volné chvíle jsem raději trávila s nimi. Zásadně si ale myslím, že dodržovat péči o svůj vzhled i návštěva kosmetiček mají velký smysl.

A co domácí péče? Jaké kosmetické produkty máte ráda?

Měla jsem už od mládí radost v každé pěkné parfumerii. Atmosféra, vůně úžasných lahviček a „vševědoucí“ prodavačky, to mě velmi přitahovalo. A tak jsem pronikala do světa takzvaných zázraků, které věčně udržují mládí. Používala jsem tedy s oblibou krémy různých značek, samozřejmě postupně a také podle možností.

Jakou si dopřáváte relaxaci?

Moje láska byla jít jednou za čtrnáct dní do sauny, potom si zaplavat ve studeném bazénu. Poslední rok to ale bylo kvůli co-

vidu nemožné. A pak samozřejmě mám ráda dobrý film, knihu a pěkný pořad v televizi.

Máte v oblíbě masáže?

Měla jsem ráda masáže v době, kdy v sauně býval masér a měl na mě čas. Je to nejpříjemnější zakončení saunové relaxace. Ale delší dobu na takový „přepych“ nemám štěstí. Zato jednou za čas procházím uměním šikovného odborníka fyzioterapeuta. Ale to už je vlastně lékařská otázka, protože mezi fyzioterapií a normální masáží je neobyčejně velký rozdíl.

Co jiného vás ještě baví v péči o zevnějšek: manikúra, pedikúra?

Na pedikúru chodím, sama ji nezávládám, ale na manikúru ne, protože kvůli průběžné údržbě domácnosti, samozřejmě s použitím saponátů, musela bych chodit obden.

MYSLÍM SI, ŽE DODRŽOVAT PÉČI O SVŮJ VZHLED A NÁVŠTĚVY KOSMETIČEK MAJÍ VELKÝ SMYSL.

Dáváte přednost zdravé výživě, nebo máte ráda i tradiční českou kuchyni?

Zdravá výživa, to je pro mě cílený program, trochu i časově náročný. A domnívám se, že co je zdravé pro jednoho, není zdravé pro druhého. Vždycky jsem se řídila tím, že jím – a to dodneška – to, na co mám chuť. V dětství jsem jedla vše, co maminka uvařila, i když jsem jako každé dítě byla trochu vybíravá. Ale maminka si se mnou rychle poradila. Nikdy mě do jídla nenutila. Pokud jsem nedejla, zmizel můj talíř ze stolu a byl dobře uschován i s jídlem na příhodnou dobu. Když

MARIE DRAHOKOUPILOVÁ (80)

Po absolvování DAMU působila v kolínském divadle, potom zakotvila v pražském Divadle S. K. Neumanna (dnes Divadlo pod Palmovkou). Patřila k našim nejkrásnějším herečkám, dokonce se jí přezdívalo česká Sophia Loren. Její kariéra se slibně rozběhla v polovině 70. let, kdy ztvárnila řadu rolí v divadle, ve filmu a v televizi. Do povědomí televizních diváků se zapsala kurzy francouzštiny, které moderovala s Irenou Kačírkovou. Svůj krásný hlas uplatila také jako recitátorka v pražské Viole. V roce 1980 se vdala do Rakouska a přejížděla mezi Vídní a Prahou. K herectví se vracela spíš už výjimečně. Ve filmu nebo v televizi si zahrála na padesát rolí, byl to například Flirt se slečnou Stříbrnou (1969), Cizinec a krásná paní (2011) a zatím poslední Past (2020).

jsem přišla po odpoledních radovánkách hladová domů, vymýšlela jsem si, co bych dobrého snědla k večeři. Ale vždy na mě čekal nejprve ten polední nedojedený talíř. Maminka neustoupila a já jsem vše s chutí dojedla. Nikdy se u nás nevařilo podle toho, na co bych já měla chuť. Myslím, že to byla dobrá výchova. A tak jsem poznala především českou, i když poměrně odlehčenou kuchyni. Musím se ale přiznat, že mám raději jiná jídla jako zeleninu, saláty, ovoce, ryby – takže spíše jídla francouzského a italského typu. Dokonce i čínská jídla, která jsem kdysi s oblibou vařila. Vařila jsem ráda ve volných chvílích, byla to pro mě vítaná změna. A teď se vaří všude, v televizi, v rozhlase, v časopisech poměrně hodně často. Takže já už téměř nevařím.

Hlídáte si váhu?

Nehlídám, ani váhu nemám. Jím, na co mám chuť, a jím tehdy, když na to mám čas, ale nemám ráda přeplněné talíře.



Jaké máte koníčky?

Mám ráda procházky, pokud možno se čtyřnohými přáteli, a vlastně s přáteli vůbec. Ráda se vidím a povídám si s těmi, co mám ráda, a psi k nim nerozlučně patří. Ráda čtu a jsem milovnicí dobrých filmů. Těším se z každé milé chvíle.

Vypadáte jako velmi mírumilovný člověk, je proto trochu zarážející, že si vás režiséři vybírali do rolí chladných žen, intrikánek a dokonce vražedkyň, zkrátka spíše záporných postav. Proč tomu tak podle vás bylo?

Jistě proto, že mě obsazovali dobří režiséři. Ten rozpor vzhledu a působení postavy s jejími činy je zajímavější a pravdivější než na první pohled nesympatický zvrhlík. Bylo by jednoduché, kdyby každý měl svou povahu a své činy napsané na své tváři. Ve filmu může existovat i něžný vrah. A já se ptám: jen ve filmu? Dokonce jsem se jednou zeptala doktora Plzáka, jestli někdy poznal velmi inteligentního vraha a on odpověděl, že za celou svou znaleckou praxi takové štěstí neměl.

Z vašeho projevu je patrné, že vám humor není cizí. Jakému dáváte přednost?

Mám ráda humor v mnoha podobách. Líbil se mi a znovu vzpomínám na ten Horníčkův... Nemám ráda situace, kdy se „ubližování“ těm ostatním halí do pláště humoru. A už vůbec nemám ráda humor hrubý a brutální. Ale chtěla bych říct, že umět se smát je dar a smích je jeden z nejlepších léků.

Co vám v životě dělalo nebo dělá největší radost?

Společnost těch, které mám ráda, setkávání a chvíle s nimi, a i čas se čtyřnohými přáteli. Ráda si povídám i s nimi. Vždy jsem se těšila se svými pejsky – a velice mě mrzí, že velmi často slyším i v médiích o neuvěřitel-

ně krutém chování lidí ke zvířatům. A také se ráda vracím do míst, kde jsem byla šťastná a která miluju. A tak se teď znovu těším, že snad brzo uvidím Vídeň a "své" rakouské údolí.

Jistě, nějakou dobu jste tam žila. Pozorovala jste nějaký výrazný rozdíl mezi Rakušankami a Češkami – v chování, oblékání apod.?

Budu mluvit o Vídni, tu jsem poznala nejlíp. Každá rakouská země je totiž úplně jiná. Těší mě, že Vídeňáci si rádi popovídají, ale nic velkého to neznamena. Sednete si tam třeba do kavárny. Někdo přijde, rozhlédne se, je tam několik volných stolů, a on se zeptá, jestli si může sednout k vám. Pokud jde o oblékání – to je otázka stylu. V době, kdy jsem tam žila, byl jiný životní styl, jiný vkus a také jiné možnosti.

Co vás jako první zaujme na ženě?

Myslím si, že poznám, kdo je kdo dříve, než promluví. Ale přesto raději počkám, až toho člověka blíže poznám.

A na muže?

To samé.

Těšíte se ještě na nějakou divadelní nebo filmovou roli?

Celý život, co jsem byla v divadle, jsem nikdy neměla přání hrát určitou roli. Vždy jsem si přála pracovat s režisérem, se kterým si rozumím, to pro mě bylo nejdůležitější. A s kolegy, se kterými na sebe slyšíme. Není pro mě nic horšího než dostat velkou roli s režisérem, s kterým si nerozumím.



CO VÁS POSTAVÍ *na nohy*

OKNO DO DUŠE I DO TĚLA

Oči jsou velmi důležitým orgánem nejen pro náš zrak, ale mohou se stát také ukazatelem nejrůznějších chorob. Primářka brněnské Oční kliniky NeoVize Doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., prozradila, co mohou signalizovat tyto projevy...

Pálení, řezání, pocit cizího tělíska v oku: Jedná se s největší pravděpodobností o syndrom suchého oka, léčí se kapáním umělých slz.

Zarudnutí oka, svědění, hnisavý výtok: K tomu se může přidat otok nebo pocit podráždění – jde o zánět spojivek.

Dvojitě vidění nebo výpadek v zorném poli: Problém postihuje obě oči. Přidávají se bolesti hlavy a závratě – jde o příznaky mozkové cévní příhody.

Zhoršené, deformované vidění: Pacient mívá výpadek v centru vidění, vidí rozostřený nebo zprohýbaný obraz – jde o makulární degeneraci. Jeho závažnější forma je nejčastější příčina ztráty zraku.

Zhoršené vidění s brýlemi i bez brýlí: Pocit vidění jako přes igelitový sáček, nejasné barvy, citlivost na světlo – jde o šedý zákal, který je snadno léčitelný jednoduchou operací.

Světloplachost a bolest očí: Problém se zhoršuje při pohledu do blízka, oči jsou také zarudlé, můžou silně slzet – jde o příznaky zánětu duhovky, může být prvním projevem autoimunitních onemocnění, např. Bechtěrevovy nemoci.

Pokles víček a zhoršený pohyb oka: Může se přidat dvojitě vidění – kromě mozkové mrtvice může pokles způsobovat i rostoucí mozkový nádor.

Nažloutlé skvrny kolem očí: Tento i esteticky nepříjemný projev bývá známkou vysoké hladiny cholesterolu.

Opuchlé nebo červené oči: Jsou neklamným znamením alergie, kterou ještě obvykle doprovází pálení či slzení očí. Zčervenání očí může mít ale i jiné, pragmatičtější příčiny, a těmi jsou hlavně nedostatek spánku nebo několikahodinové sledování monitoru počítače.

OLEJ PROTI STRESU

Stres v lidském těle spouští celou řadu reakcí: od vyplavení kortizolu (nazývaného hormon stresu) přes tvorbu adrenalinu až po různé typy diskomfortu či bolesti, které nemají fyziologickou příčinu. Vyskytují se delší dobu, může být příčinou mnoha onemocnění. Kromě relaxačních technik a úpravy životosprávy se při jeho odstranění čím dál častěji skloňuje používání tzv. kanabinoidů. Čisté přírodní, absolutně nenávykový CBD olej dokáže zmírnit také vedlejší příznaky stresu, snižuje krevní tlak, zmírňuje napětí a úzkost.



LÁZNĚ PRO NOHY

Léto už nám sice téměř mává na rozloučenou, ale hezké nohy se nosí stále. Aby byly nejen krásné, ale také při chůzi nebolely, můžete jim dopřát vodní lázeň, která je ideálním základem pro další péči. Po použití ji lze pro úsporu místa jednoduše složit.

NECHTE SI OTESTOVAT PAMĚŤ

Alzheimerova choroba je onemocnění mozku, při kterém mozkové buňky ubývají a ztrácejí svoji funkci. Přestože je nevléčitelná, její včasná diagnostika zásadně zpomaluje postup nemoci a udržuje kvalitu života. Testováním poruch paměti se už tři roky zabývají odborně vyškolení lékárníci BENU lékáren. Konzultace jsou určeny pro osoby starší 55 let a trvají přibližně 50 minut. Celý proces není náročný ani invazivní. Vše probíhá v soukromí, mimo ruch lékárny, ve speciální oddělené místnosti. Certifikovaný lékárník s pacientem postupně projde dva krátké testy paměti, poté interpretuje jejich výsledky a sepiše zprávu pro lékaře.



ŠVESTKY S MÁTOU

Gelová zubní pasta Oralpeace z Japonska vznikla díky spolupráci tamních firem s několika vysokými školami a národním centrem pro výzkum dentálních chorob. Jedinečná je tím, že obsahuje Neonisin-e, patentovanou bakterii mléčného kvašení, která je odvozená z rostlinných potravin, konkrétně z tofu. Klinickými výzkumy bylo zjištěno, že Neonisin-e ničí bakterie, které způsobují zubní kaz, kandidózní infekce nebo onemocnění dásní.

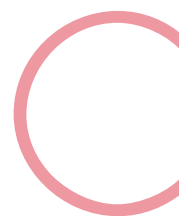
Díky přírodnímu složení jde o 100% biologicky rozložitelnou pastu šetrnou k životnímu prostředí. Je proto vhodná i pro milovníky outdoorových aktivit, protože se z ní neuvolní nežádoucí látky do okolí. Díky zvlhčujícímu účinku je také ideální pro všechny, kteří trpí suchostí v ústech. Zvolit si můžete mátovou nebo švestkovomátovou příchuť.





LÉČIVÁ KOLA

Kolo, nejlevnější dopravní prostředek, se v posledních letech stalo především vyhledávanou pomůckou při celoročním trávení volného času. Rekreační cyklistika u nás předstihla „masové sporty“ jako fotbal nebo hokej. Na kole jezdí děti, mladiství, ženy, muži, celé rodiny i senioři.



Cykloturistika přináší kromě nádherného pocitu větru kolem uší spoustu benefitů pro zdraví. Provozují-li se s rozumem a bezpečně, je lékem pro tělo i psychiku.

Cyklista se dostane tam, kam auto nedoje. „Pěšák“ tam sice dorazí, ale až za tři dny. Na kole se můžete během cesty „kochat“ (byť opatrně) krásou krajiny, sbírat houby, když je uvidíte, odpočívat a parkovat, kdykoli se vám zachce.

Cyklistické trasy jsou v Česku značeny od roku 1997, s typickými žlutými značkami a směrovkami se lze setkat od roku 2001, v roce 2017 jich bylo celkem 37 023 km. Každoročně jich a také vyhrazených cyklostezek přibývá, i když ne tak rychle a v takové kvalitě, jak by si cyklisté přáli.

ANTISTRESOVÝ ELIXÍR

Rostou i speciální cykloparky. Například letošní novinka Trail Park s 11 kilometry na Dolní Moravě. Tři profesionálně připravené trasy jsou tu k dispozici těm, kteří na kole hledají především adrenalin. I tyto zážitky totiž některým přináší to, co na kole hledá a nachází většina cyklistů – psychické uvolnění.

Důležitou ingrediencí „antistresového elixíru“ z jízdy na kole je především pocit volnosti, splynutí s přírodou. Okoření ho kromě soli z potu také radost z toho, že „jsme to dali“, z překonání sama sebe. I když jedete v partě s přáteli, s partnerem nebo s rodinou, jste totiž na „boj“ s kopcem nebo protivětrém vždycky sami. Přestože na kole se při společných zážitcích, poznávání nových míst i večerním posezení skvěle utužují vztahy, zároveň tu můžete být sami a vyčistit si dokonale hlavu. Možná, že vás pak po výletu bolí nohy a máte otačený zadek, ale i ta únava vás nakonec duševně posiluje a dobíjí.

SVALY, KLOUBY, SRDCE, PLÍCE...

Jízda na kole je ovšem prospěšná i pro fyzické zdraví. „Přispívá ke snížení hmotnosti, má blahodárný vliv na chrupavku v kloubech, posiluje kardiovaskulární aparát a svaly, zejména dolních končetin, zvyšuje kondici a kapacitu plic, zlepšuje kvalitu spánku a imunitního systému,“ vypočítává pozitivní rekreační cyklistiky Mgr. Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka pražské FYZIOkliniky. „Pro lidi s nadváhou představuje například ideální způsob, jak spálit kalorie. Je energeticky náročná, na rozdíl od jiného sportu lze na kole jet i několik hodin, a tím docílit větší zátěže a spálit víc kalorií. Také se zrychluje metabolismus.“

Pro cyklistiku mluví i to, že nevyžaduje žádné zvláštní fyzické dispozice, můžou ji provozovat i lidé jinak nepříliš sportovně zdatní, a když jednou jízdu na kole zvládnou, už ji

nezapomenete. V našich klimatických podmínkách si na projížďku nebo i větší výlet lze vyrazit od dubna do konce října, ideální období je květen až září. Ale nadšení, vhodně oblečení cyklisté sedají kolo i v zimě, když nenapadne sníh. Ovšem i na sněhu a v horském terénu se dá úspěšně cyklistika provozovat na tlustých pneumatikách fat bike. Tohle kolo drží na každém povrchu, ať je to bahno nebo sníh. Vyjíždka na něm je už ale adrenalinový sport pro zkušené.

Aktivní cykloturista jezdí od jara do podzimu a nepřehání to ani s počtem kilometrů na tachometru. Za spodní hranici smysluplné rekreační cyklistiky lze považovat zhruba tisíc kilometrů ročně. Ti, kteří najedou od 1000 do 5000 kilometrů, se už můžou považovat za aktivní cyklisty. Od 5000 do 10 000 km to jsou už sportovci, a kdo ujede ročně přes 10 000 kilometrů, je buď závodník, anebo se pro něj cyklistika stala životním stylem.

PŘEDCHÁZET RIZIKU

Jízda na kole v příjemném počasí, rovinném terénu a pohodovém tempu může být rehabilitačním cvičením. Lékaři ji často předepisují pacientům s artrózou kloubů, mnohdy i po úrazech a operačních zákrocích. Většinou se ale jedná o rotoped, který poskytné postižené chrupavce v kolenou nebo kyčlích potřebný pohyb, ale nemocný se vyhne rizikům, která jízda na kole představuje. Nehrozí pády, které jsou nebezpečné hlavně při kombinaci diagnózy artrózy a osteoporózy nebo v těhotenství. Nejezdí se do kopců, kdy je zatížení příliš velké. „Cyklistiku rovněž nelze doporučit lidem s problémy páteře a výhrzezy, zejména v oblasti krční a bederní páteře. Kontraindikovaná je také po operacích páteře, zejména krční,“ upozorňuje fyzioterapeutka. „Určité riziko znamená jízda na kole i pro zdravé lidi. Pro cyklisty jsou typické zlomeniny klíční kosti, zápěstí nebo distorze ramenního kloubu. Při nesprávném nastavení kola můžou rovněž při přetěžování daného segmentu vzniknout bolesti krční a bederní páteře.“

BEZPEČNOST ZAČÍNÁ PŘI KOUPI

Poraněním i namoženinám je možné předcházet. Prevence začíná u nákupu kola

a výbavy na něj. Bez helmy se na projížďku vydává jen hazardér, nezbytné jsou dobré brýle, vyplatí se rukavice... Speciální cyklistická výstroj z funkčních materiálů zvýší komfort při jízdě a pomůže předcházet typickým cyklistickým potížím, jako jsou například opruzeniny. Iva Bílková také radí se zajišťováním bezpečné jízdy začít u koupě a správného individuálního nastavení kola: „Aby jízda tělu prospívala a naopak mu neškodila, závisí i na optimální velikosti a délce rámu kola, na výšce sedla, dostatečně širokých řídítkách. Správně vybrané a nastavené kolo dovolí při jízdě přiměřený sklon těla.“

PŘED A PO

Většina cyklovýletů se připravuje dávno před prvním našlápnutím pedálů u internetu a map při plánování trasy. Vybrat zajímavý hlavní cíl, příjemné a poučné zastavení na cestě k němu a od něj, stejně jako vhodné občerstvovací zastávky v restauracích, kde jsou na cyklisty zařízení, vyhnout se přitom frekventovaným silnicím a všechno vymyslet a sladit tak, aby ani ten nejslabší člen party nepadl v cíli vyčerpáním, to je velký kumšt. Většinou však „mozek“ výletu nemyslí na těla účastníků, to je – stejně jako třeba kontrola pneumatik – samostatný úkol pro každého cyklistu před vyjetím. Fyzioterapeuti doporučují před jízdou zahřát tělo dynamickým strečinkem. „Nezapomeňte protáhnout prsní svaly, procvičování svalstva pletence ramenního a svaly zadní strany stehna. Cvičit se dá i za jízdy – při jízdě si dělejte časté přestávky spojené s protažením zad. Pokud jedete přírodním terénem, natáhněte se na chvíli na záda do trávy, několikrát zakružte kotníky a vystřídejte napnutou špičku a flex. Přímou během jízdy můžete občas uvolnit ruce, které často necháváme křečovitě zařáté na stejném místě řídítek. Protřepejte si je, uvolněte a čas od času změňte způsob držení – předcházíte tím zánětům šlach i poruchám nervů. Po jízdě, až uklidíte kolo, protáhněte svaly několika cviky statického strečinku, přispěje to k následné relaxaci,“ radí odbornice. Teprve potom je čas na sprchu, probírání zážitků z cyklovýletu a doplnění pitného režimu, třeba i zaslouženým pivem.



Opravdu se po *pečivu* tloustne?

Potrpite si na rohlíky, housky, křupavé bagetky či kynuté buchty a nejrůznější koláče? A tušíte, co udělá jejich častá konzumace s vaší linií? Skutečně může běžné pečivo za přibírání na váze? Prozradíme, na co se vyplatí dávat pozor.

Statistiky říkají, že průměrný Čech zkonsumuje ročně v průměru 51,3 kg pšeničného pečiva, to znamená zhruba kilogram týdně. V obchodech najdete širokou nabídku pečiva, které se vyrábí hlavně z pšeničné mouky, ale i z jiných obilovin. Jak správně vybírat? Které druhy jsou pro organismus nejprospěšnější? Skutečně může pečivo za přebytnou kila? A podle čeho rozeznáte celozrnné pečivo od vícezrnného?

Pečivo je významným zdrojem energie, a to díky obsahu bílkovin a sacharidů. Klasické běžné pečivo se vyrábí především z pšeničné a částečně žitné mouky. Ke zpestření nabídky se stále častěji používá i přídavek mouky ječné, grahamové, špaldové, pohankové či kukuřičné. Některé druhy běžného pečiva přinášejí navíc zdravotní benefity. „Vysoký podíl vlákniny, vitaminů a také antioxidantů a minerálních látek mají hlavně celozrnné výrobky. Konzumace vícezrnného pečiva zase pomáhá k lepšímu trávení,“

říká Ing. Jaromír Dřízal, výkonný ředitel Svazu pekařů a cukrářů v ČR.

NA VINĚ JE ZEJMÉNA CUKR

„Jsem přesvědčena, že pečivo rozhodně není největším viníkem a důvodem přibírání. Není potřeba se mu striktně vyhýbat. Přízněji si, že příčiny nabírání tělesné hmotnosti musíme hledat úplně jinde. Ve všech sušenčičkách, keksíkách, zmrzlinkách, dortících a jiných mnohem ‚zákeřnějších‘ dobrotách.“

Tím hlavním viníkem je totiž cukr. Jednoduchý cukr, který se rychle uvolňuje do krve, provokuje slinivku k tvorbě inzulínu a ten spouští řadu biochemických reakcí, na jejichž konci je ukládání tuků," říká nutriční specialista Mgr. Lada Nosková, zakladatelka společností DietPlan a MyDiet. Podle ní je tedy na místě vyvarovat se zejména sladkostí, sladkých nápojů a džusů a také bílého pečiva bez obsahu vlákniny. To jsou totiž ti největší sabotéři štíhlé linie.

„Pokud si tedy budete vybírat pečivo, které bude plné vlákniny a složitých sacharidů, které se do krve uvolňují postupně a pomalu, i vaše hladina inzulínu v těle zůstane klidná a žádné tloustnutí se konat nebude. Bezpečnou volbou je například celozrnná bagetka, grahamové pečivo, celozrnný žitný – ještě lépe kváskový – chléb, celozrnný toust, celozrnná tortilla nebo třeba sušenka z ovesných vloček a banánu. A zcela zásadní je samozřejmě zkonsumované množství," zdůrazňuje Lada Nosková.

ČEHO SE NENÍ TŘEBA BÁT?

„Obecně platí, že pokud chce člověk zhubnout, je dobré pečivo omezit. Rozhodně ho ale z jídelníčku nemusíte vyřadit úplně. Krajíček žitného chleba denně určitě nikomu neuškodí. Co se týče druhů pečiva, snad nejhůře je na tom bílé pečivo. Obsahuje totiž jen mouku a nezdravý tuk, tělu neposkytuje téměř žádnou výživu. Jedinou funkci, kterou má, je zasytit žaludek," uvádí Vladimír Koukal, fitness trenér a výživový specialista.

Když už tedy chcete do svého jídelníčku zařadit pečivo, doporučuje volit to, které je vyrobené z žitné nebo celozrnné mouky. „Žitný kvásek je pro tělo prospěšný, spolu s červenými krvinkami vytváří v těle chemickou reakci, která pomáhá redukovat vodu v těle. Při nákupu ale buďte obezřetní a zaměřte se na kvalitní pečivo, které můžete poznat i podle toho, že poměrně rychle tvrdne. To nekvalitní sice vydrží delší dobu měkké, zároveň se na něm ale poměrně rychle objevuje plíseň," dodává Vladimír Koukal.

VYZNÁTE SE V NABÍDCE?

„Celozrnné pečivo obsahuje podle vyhlásky nejmeně 80 % celozrnných mouk z po-

užitých mlýnských výrobků, dále tuk, cukr, droždí, slad, vodu, sůl a posypový materiál. Vícezrnné pečivo pak obsahuje vedle tradičních surovin ještě minimálně pět procent olejnin (slunečnice, dýně, len) či luštěnin (cizrna) z celkového množství použitých mlýnských výrobků. Při nákupu sledujte popisky a naučte se rozlišovat druhy pečiva. Cereální není totéž, co celozrnné. Cereální pečivo znamená, že je vyrobené z mouky. Celozrnné má obvykle tmavší střídu a menší objem v porovnání s vícezrnným pečivem," vysvětluje Jaromír Dřízal.

Z výživového hlediska je však rozdíl markantní. Celozrnné výrobky mají vysoký podíl vlákniny, vitamínů, antioxidantů a minerálních látek. Konzumace vícezrnného pečiva zase pomáhá k lepšímu trávení a semínka luštěnin a olejnin přinášejí zajímavou chuť a přispívají k sensorické kvalitě pečiva. Oba druhy by měly obsahovat nižší podíl soli a co nejvíce vlákniny. „Vybírejte pečivo při dodržování zásad pestré a vyvážené stravy s přihlédnutím k přiměřené fyzické námaze. Do jídelníčku je vhodné zařadit a střídát dávky světlého vícezrnného a tmavšího celozrnného pečiva," doplňuje Jaromír Dřízal.

POZOR NA TUK A NÁPLNĚ

Pečivo se obecně dělí na tři základní druhy: běžné (rohlíky, housky, bagety či večky), jemné (koláče, šátečky, croissanty, záviny, vánočky) a trvanlivé (perníky, oplatky, sušenky, slané tyčinky, krekry či extrudované výrobky). Běžné pečivo obsahuje méně tuku a cukru než jemné, které musí mít alespoň 8 % bezvodého tuku a více než 5 % cukru. Na rozdíl od běžného pečiva je navíc většina výrobků jemného pečiva se sladkou či tučnou náplní.

V obchodech se čím dál častěji objevuje pečivo s přidavkem složek, které se označují jako takzvané superpotraviny, které detoxikují organismus, obsahují vyšší množství vitamínů, minerálů, antioxidantů, enzymů, proteinů, esenciálních mastných kyselin, stopových prvků a vlákniny. Mezi největší současné hity patří pečivo s chia semínky či plody goja neboli kustovnice čínské, pečivo z amarantové mouky nebo mouky z klíčků a podobně.

STANISLAV PETŘÍČEK, POPULARIZÁTOR RAW STRAVOVÁNÍ A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU BISTRRAWVEG

Tloustne se po pečivu?

Zaměřil bych se na to spíše z pohledu množství. Je spousta potravin, které část společnosti vnímá jako špatné, nebo po kterých se zaručeně tloustne, například oříšky, které obsahují poměrně vysoké množství tuků, ale ve své podstatě nejsou špatné, ba naopak. To samé platí i u pečiva a množství, které konzumujeme.

Jaké pečivo je pro nás nejvhodnější, jak se orientovat v nabídce?

Rozhodně celozrnné pečivo. To je velmi bohaté na vlákninu a vitamíny, a navíc má mnohem nižší glykemický index než třeba klasické pečivo z pšeničné mouky. Je ale potřeba číst složení, protože pečivo, které se možná může zdát jako celozrnné, jím ve skutečnosti být vůbec nemusí.

Existuje správné množství, kolik pečiva konzumovat, abychom po něm nepřibírali?

Jak jsem již zmiňoval, množství je určitě důležité. Ale každý jsme jiný, a proto to u každého může být jinak. Hodně záleží na výdeji energie a celkového příjmu během dne. Nelze tedy říct jednotnou hodnotu, která bude platit pro každého.

Je pravda, že se tloustne pouze po některých druzích pečiva?

Lze říct, že tloustnout se může po každém druhu pečiva, nezařazoval bych sem tedy pouze některé druhy. Například kvůli vyššímu glykemickému indexu je snadné za takové pečivo označit to „obyčejné“ z pšeničné mouky. Opět se ale budu opakovat s tím, že hlavním ukazatelem je stále množství.

Lázeňská *pohoda*

V lázních se i letos dalo kvůli absenci zahraničních turistů volněji pohybovat. Z ekonomického hlediska to pro ně sice nebyla situace právě příznivá, ale v červenci dostaly „náplast“ na bolístku: Mariánské Lázně, Karlovy Vary a Františkovy Lázně proměnily společnou nominaci Great Spas of Europe a jsou nově pod patronací UNESCO.



Hotel Ensana Health Spa
- Nové Lázně v Mariánských Lázních

PŘÍRODNÍ ZDROJE MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ

- 40 přírodních minerálních pramenů
- Přírodní oxid uhličitý zvaný Mariin plyn
- Přírodní rašeliniště

Na kolonádě se procházel třeba Mark Twain, Edison, Ema Destinová, Kipling, Franz Kafka, Freud...

Anglický král se ubytoval v hotelu Nové Lázně. I v minulosti měl hotel vysokou úroveň. Jeho honosné minerální koupele navštěvovali politici i korunované hlavy. Eduard VII. si ho doslova zamiloval a ještě několikrát se sem vrátil. Při svých návštěvách Mariánských Lázní ho využíval pro svá jednání. V roce 1904 se tu například sešel s císařem Františkem Josefem I.

Dnešním návštěvníkům nabízí pětihvězdičkový hotel Ensana Health Spa - Nové Lázně,

Mariánské Lázně, druhé největší lázeňské město v České republice, jsou součástí tzv. Západočeského lázeňského trojúhelníku. Původně nehostinné bažinaté údolí se počátkem 19. století změnilo v město plné parků, krásných klasicistních a empírových domů a hostů vyhledávajících nejen léčbu, ale také relaxaci. A v době největší slávy také v místo, kde je dobré „se nechat vidět“.

Jedny z nejrozsáhlejších lázní v Evropě si svůj kredit udržely do dnešní doby, jak o tom svědčí fakt, že se nově staly památkou světového dědictví UNESCO. Hosty sem láká směsice přírodních léčebných zdrojů - minerální voda, léčivé bahno a pří-

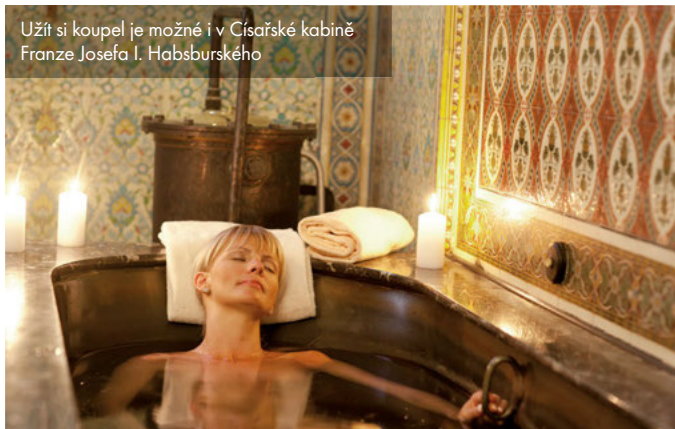
rodní kysličník uhličitý - a honosné architektury. A hlavně touha po hýčkání, jakého se dostávalo prominentním lázeňským hostům.

C. A K. WELLNESS

Proslulost Mariánským Lázním dodali i slavní hosté. Když sem v roce 1897 poprvé zavítal anglický král Eduard VII., který byl ve své době jakousi módní ikonou, začalo se o jeho návštěvě psát ve světovém tisku. Přilákalo to sem houfy evropské aristokracie a další významné návštěvníky, kteří chtěli na vlastní oči spatřit místo, které si vybral pro svůj odpočinek.



Hosté si tu užívají originální římské lázně zdobené mramorovými sloupy pocházejícími z roku 1896



zbudovaný v novorenesančním stylu, nejen úžasnou historií a ducha doby minulé, ale také moderní „královské“ služby. Pochlubit se může spojením zrenovované elegantní architektury s moderními technologiemi. Na pohodlí hostů tu myslí do nejmenších detailů: např. všechny textilie jsou protialergické.

PRAVÝ KRÁLOVSKÝ ZÁŽITEK

I dnes sem návštěvníky láká hlavně léčebná nabídka. Užít si tu mohou dovolenou spojenou s léčbou zdravotních neduhů, kterou jim naordinuje lázeňský lékař, nebo dobít energii na wellness pobytu. K nabrání životní energie je tu k dispozici široká paleta procedur, které umocňuje historické prostředí. Kochat se tu můžou originálními římskými lázněmi zdobenými mramorovými sloupy, které pocházejí z roku 1896.

Opravdu výjimečný zážitek pro milovníky historie nabízí zdejší minerální koupel a relaxace v královské kabině Edwarda VII. nebo v Císařské kabině rakouského monarchy Franze Josefa I. Habsburského.

CO SE ZDE LÉČÍ:

- potíže pohybové soustavy
- kožní nemoci
- metabolické poruchy
- zažívací problémy
- kardiovaskulární choroby
- dýchací obtíže
- gynekologická onemocnění a neplodnost
- nemoci ledvin a močového traktu

K dispozici je tu bazén s protiproudem, whirlpool, dvě sauny, parní lázeň, kryosauna, Kneippova terapie nebo fontánka s ledovou řířití. Chybět nemůže ani Beauty zóna a fitness centrum. Součástí léčivých „procedur“ je i zdravě vyvážené kulinářské vyžití. A procházky po kolonádě jsou samozřejmě zpestřeny popíjením minerálky z typického lázeňského „pítka“.

Sportovně založení hosté uvítají blízkost divoké přírody Slavkovského lesa, kam je možné vyrazit na výlety nebo cyklovyjížďky. Na své si přijdou i golfisté, kteří můžou vyzkoušet svůj um na prvním golfovém hřišti u nás. Založeno bylo před víc jak sto lety a dnes jej spravuje klub, který má britskou královnou Alžbětou II. povoleno užívat název královský – Royal Golf Club Mariánské Lázně.

www.ensanahotels.com

Křeslo, na kterém král Edward po koupeli seděl, fungovalo jako váha

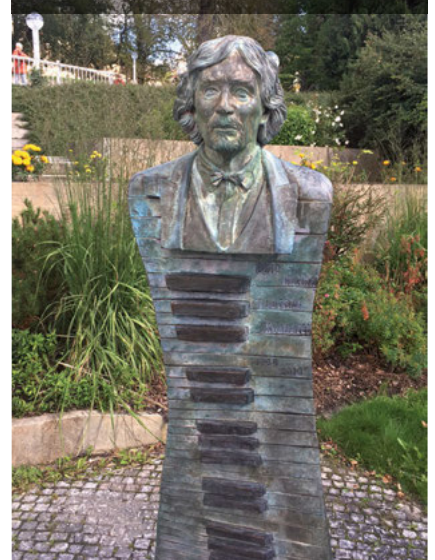


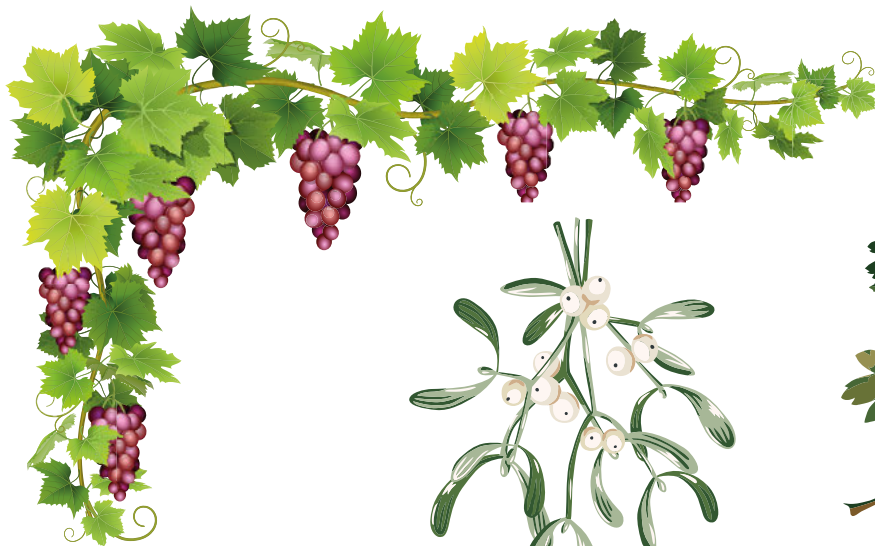
Souspší připomíná, že v roce 1904 se v Mariánských Lázních sešel anglický král Edward VII. s císařem Františkem Josefem I.

Opravdu výjimečný zážitek pro milovníky historie nabízí zdejší minerální koupel a relaxace v královské kabině Edwarda VII.



Mezi autory hudby pro fontánu, kterými jsou např. Bedřich Smetana, Vadim Petrov, Enio Morricone, Johann Strauss ml., se zařadil rovněž Petr Hapka





PŘÍRODA UZDRAVUJE (5)

Onemocnění srdce a krevního oběhu jsou v ČR nejčastější příčinou smrti. Způsob života a strategie výživy nám pomůžou vyhnout se mnoha nemocem. Platí to i pro některá onemocnění srdce a cév. To, co považuje většina lidí za srdeční onemocnění, je ve skutečnosti ateroskleróza.

Jedná se o onemocnění tepenné stěny, při němž dochází ke ztlušťování jejích vnitřních vrstev, a tím i k zužování průsvitu a zhoršování průtoku. Prvotní příčinou aterosklerózy je vysoká hladina cholesterolu v krvi. LDL (škodlivý cholesterol) ulpívá na tepenných stěnách a jeho hromadění vede k narůstání tukových plátů. Drobné tepny, které vstupují a vyživují srdeční sval, jsou zvláště náchylné k této tukové obstrukci. Pokud se některá z nich ucpe, dochází k infarktu. Vysoký krevní tlak, sedavý způsob života, obezita a stres mohou rovněž vydatně přispívat k tvorbě těchto usazenin.

Současný výzkum ukazuje, že některá přírodní léčiva mohou pomoci při léčbě degenerativních srdečně-cévních onemocnění. Nikdy ale nemůžou nahradit zdravý způsob života. Také se nepředpokládá, že by se směřovaly pouze na jeden z rizikových faktorů, například na cholesterol. Lidé, kteří

trpí některými ze srdečně-cévních onemocnění, můžou mít významný prospěch z těchto přírodních léčiv.

HLOH OBECNÝ (*CRATAEGUS LAEVIGATA*)

Hloh obecný a hloh jednosemenný (jednoblízny) jsou velmi dobré a známé oficiální léčivé rostliny. Znalost prospěšných účinků hlohu při ochraně před srdečními chorobami se velmi rychle rozšířila mezi lidmi v nejrůznějších dobách a zemích.

Oficiální lékopisnou surovinou hlohu je květ, list i plod. Obsahují flavonové glykosidy hyperosid, kvercetin, vitexin a vitexin-ramnosid, které mají hlavní léčivé účinky. Květy a listy obsahují saponin, kyselinu krategolovou, kyselinu chlorogenovou a kávovou, acetylcholin, trimethylamin, purinové deriváty a jiné. Plody obsahují i kyselinu urzulovou a oleanolovou, třísloviny, sorbit, vitamin C, saponiny, enzymy atd.

Účinné látky hlohu se používají na celou řadu kardiovaskulárních problémů, včetně vysokého krevního tlaku, vysoké hladiny cholesterolu, anginy pectoris, srdeční arytmie a infarktu. Dále se používají při srdeční neuróze, nespavosti, bolesti hlavy, záduše a ateroskleróze. Některé z účinných látek hlohu mají mimořádné antioxidační schopnosti a snižují hladinu cholesterolu.

UPOZORNĚNÍ!

Hloh se prokazatelně vzájemně ovlivňuje s některými léčivými rostlinami (např. česnek a kurkuma), nebo se může ovlivňovat s mnoha komerčními léky na předpis a může ovlivňovat požadavky na dávkování u léků, které už užíváte. Než začnete hloh užívat, poraďte se se svým lékařem a rozhodně nesnižujte dávky dosud užívaných léků a ani je nevynechávejte. Klinické zkoušky hlohu někdy prokazují mírné a přechodné nežádoucí účinky jako zažívací potíže, bolesti hlavy, závratě, ospalost

a bušení srdce. V těhotenství a během kojení užívejte hloh pouze na doporučení odborníka.

SRDEČNÍK OBEČNÝ (LEONURUS CARDIACA)

Srdečník je stará léčivá rostlina, která už podle svého názvu připomíná, že by mohl pomáhat při kardiologických problémech. A vědci to potvrzují. Oficiální lékopisnou surovinou srdečníku obecného je nať, která má hořkou chuť a nepříjemně zapáchá. Obsahuje glykosidy, hořčinu leonurin, třísloviny, alkaloidy, saponin, organické kyseliny (citronovou, jablečnou, mléčnou, vinnou) a jejich soli, vosky, mastný olej, stopy éterického oleje a silice.

Srdečník se používá jako sedativum centrálního nervového systému, vegetativního a kardiovaskulárního aparátu. Uplatňuje se proto při léčbě nervových onemocnění, srdečních neuróz, při hypertonii, v klimakteriu, ale i jako diuretikum, při poruchách trávení, průjmeh, případně i při hemoroidech a na rány.

UPOZORNĚNÍ!

Srdečník obecný užívejte v těhotenství a během kojení pouze na doporučení odborníka.

RÉVA VINNÁ (VITIS VINIFERA)

Réva vinná je jednou z nejstarších kulturních rostlin pěstovaných člověkem. Její plody-bobule se používají k přímé konzumaci, k sušení a kandování, a především jako surovina pro výrobu vína a dalších nápojů a oleje. Zemědělské odvětví, které se zabývá pěstováním, zpracováním a zkoumáním révy vinné, se nazývá vinařství.

Oficiální lékopisnou surovinou révy vinné je plod. Pro léčbu srdečně-cévních onemocnění jsou ovšem nejdůle-

žitější hroznová semínka, která obsahují proanthokyanidiny (oligomerní proanthokyanidinové komplexy), třísloviny, flavonoidy, polyfenolické sloučeniny, vitaminy, vlákninu, minerální látky a kyselinu linolenovou.

Hroznová semínka vykazují velmi silnou antioxidační aktivitu, která chrání tělesné buňky před volnými radikály. Výtažek z hroznových jader obsahuje dvě složky, a to jednu rozpustnou v tucích a jednu rozpustnou ve vodě. Může proto pronikat všemi typy buněčných membrán a uplatňovat antioxidační ochranu ve všech tkáních. Je tedy jednou z těch několika látek, které mohou procházet mozkovou krevní bariérou z krve do mozku. Znamená to, že může chránit před poškozením volnými radikály i mozkové buňky.

Výtažek z hroznových jader posiluje dobrý stav krevních cév, a tak nejen snižuje riziko srdečních a mozkových příhod, ale zároveň i posiluje slabé nebo křehké vlasečnice a zvyšuje průtok krve především končetinami. Proto může být prospěšný u cukrovky, křečových žil, snížené citlivosti a brnění paží a lýtek. Příznivě může působit i na krevní oběh v očích. Snižuje únavu očí spojenou s prací na monitoru počítače a zlepšuje kontrastní vidění.

UPOZORNĚNÍ!

Semínka révy vinné snižují vstřebávání železa, proto je užívejte s dvouhodinovým odstupem. V těhotenství a během kojení užívejte extrakt z hroznových jader pouze na doporučení odborníka.

JMELÍ BÍLÉ (VISCUM ALBUM)

Jmelí odpradávná přitahovalo pozornost člověka. Bylo to snad tím, že rostlo v korunách stromů, které obvykle na podzim opadaly, jmelí ale zůstalo zelené, takže se zdálo, že ho seslali bohové. Zřejmě proto mu připisovali

zázračné účinky a moc. Používalo se proti mnohým nemocem, na zvýšení plodnosti i jako mocný protijed proti všem otrávám.

Oficiální lékopisnou surovinou jmelí bílého je nať (větvě a listy), která vykazuje důležité farmakodynamické působení, pro které se používá v medicíně i v lidovém léčitelství. Obsahuje polypeptid viskotoxin, který je význačný svým nekrotickým a hypotenzivním účinkem. Kromě toho jmelí bílé obsahuje ještě cholin, acetylcholin, histamin, kyselinu aminomáselnou, triterpenové saponáty, flavonoidy, vosk, sacharidy, škrob, lipidy a další látky.

Jmelí bílé se používá na snížení tlaku při hypertonii, zpomaluje srdeční tep, účinkuje hemostaticky (zabraňuje krvácení) při děložním krvácení, krvácení z nosu, dlouhotrvající menstruaci a krvácejících hemoroidech. Uplatňuje se i jako protikřečový prostředek při epilepsii, nemocech nervového systému (bolesti hlavy a neuralgie), arterioskleróze, artróze, spondylóze a chronických nemocech kloubů. Pro nekrotizující vlastnosti viskotoxinu je pokládáno za vhodné na protirakovinovou terapii.

UPOZORNĚNÍ!

O použití jmelí bílého je nutné se vždy poradit s lékařem.

ZÁVĚR

Uvedli jsme několik vybraných přírodních léčiv, které patří u nás mezi nejznámější a které mohou pomoci při léčbě degenerativních srdečně-cévních onemocnění. Existuje ovšem celá řada dalších přírodních léčiv s podobnými pozitivními účinky jako např. zázvorovník lékařský, borůvka černá, pupalka dvouletá, andělíka lékařská, ginkgo-jinan dvoulaločný, janovec metlatý, jablečník obecný atd.

Blahodárná *terapie* vínem

Co kdyby sklenka červeného vína nepřinesla jen pocit opojného uvolnění? A nemusí to být dokonce ani lahvinka kabernetu či sladké hrozny. Postačí vám pouhé vinné slupky, které ve skutečnosti ukrývají zlatý grál. Novodobou terapii révou neobjevil nikdo jiný než Francouzi.



Chvála vína se traduje už od antických časů a jeho zdraví prospěšné účinky byly známy už Hippokratovi. Pro starověké Řeky bylo víno nápojem elity, která ho používala jako léčivý terapeutický nápoj. Po staletí se používalo k dezinfekci ran, podpoře trávení i zlepšení duševní kondice. Až nedávno byly objeveny silné antioxidační vlastnosti vína díky výzkumu v oblasti polyfenolů. Pokrok ve vědě tak umožnil využít různých vlastností vína nejen v nové generaci kosmetických přípravků, doplňcích výživy, ale i při ošetření, tedy vinné terapii. Zaměříme se na terapeutické vlastnosti této bohy vyvolené rostliny.

ŠŤAVNATÁ VÝŽIVA PRO KRÁSU

Výjimečné vlastnosti vynesly hrozny na první příčky výživy proti stárnutí. Šťavnaté ovoce je plné minerálů, vitamínů a stopových prvků, zatímco listy révy jsou známy pro své silné antioxidační vlastnosti, které působí i jako žilní tonikum, což pomáhá také při odvodňování a hubnutí. Nejcennější látku ukrývají hroznové slupky a semínka, která obsahují vzácný polyfenol resveratrol, jenž je v boji proti vráskám až 10 000krát aktivnější než vitamin E. Ve víně (nápoji) se obsah resveratrolu liší podle odrůdy hroznů, nejvíce ho obsahuje červené víno, protože kvasí i se slupkami, bílé víno ho má malý obsah, protože kvasí jen šťáva. Někde mezi oběma víny je rosé. Je dobré vědět, že ze ctností resveratrolu můžete těžit bez pití alkoholu.

FRANCOUZSKÝ PARADOX

Objev resveratrolu ve slupce hroznů se datuje do roku 1976, ale trvalo ještě dalších 16 let, než ho vědci identifikovali ve víně. V souvislosti s tím některé studie prokázaly, že mírná konzumace vína může chránit před ischemickou chorobou srdeční. A na světě byl klíč ke slavnému francouzskému paradoxu. Ten odkazuje na překvapivou skutečnost, že se Francouzi v jihozápadní oblasti země navzdory vysoké spotřebě živočišných tuků těší relativně dobrému zdraví a méně trpí na kardiovaskulární choroby či rakovinu než lidé ze severnějších oblastí Evropy. Bylo by však nesprávné si myslet, že samotná konzumace červeného vína stačí k zajištění dostatečné-

ho množství resveratrolu. Alkohol ve víně při vyšší konzumaci je navíc více zdraví škodlivý než prospěšný. Naštěstí ale máme ještě hroznové slupky!

ZÁZRAČNÁ MOLEKULA

Resveratrol, který se nachází v červeném víně, červených nebo fialových hroznech a některých dalších červených bobulích (např. brusinky), působí jako přírodní antibiotikum, který chrání rostliny před plísněmi. V lidské pokožce jemně stimuluje produkci kolagenu a elastinu a tím podporuje její pružnost. K získání kilogramu vzácné látky je však zapotřebí tuny hroznových zrníček! Proto se jeho cena vyvažuje zlatem. Několik kosmetických firem vsadilo na přednosti vína, ale tyto přípravky můžou být někdy trochu drahé. Nevadí, od nyníška pijeme víno nebo raději čaj z vinných slupek pro zdraví a koupáme se v něm pro krásu!

SLUPKY PROTI DEPRESI

Resveratrol má kromě svého antioxidačního charakteru i protistresové účinky. Studie publikovaná v časopise *Neuropharmacology* zjistila, že blokuje produkci enzymu spojeného s kontrolou stresu v mozku způsobenou produkcí hormonu kortikosteronu. Reguluje tak reakci těla na stres, který může vést k nadměrné produkci tohoto hormonu a rozvoji chronické úzkosti, deprese nebo jiných duševních poruch.

HROZNY KRÁSY

Vinná réva, hrozny i semínka pro pleť představují skutečnou studnici mládí, protože ošetření jejich výtažky mineralizuje, vyživuje, hydratuje a kromě toho můžou také léčit určité kožní problémy. Proto se staly nepostradatelnými přísadami kosmetických přípravků. Sušené listy révy a slupky hroznů se však můžou pít také jako čaj, používat jako zábaly či do koupele. Červená réva má velký ochranný účinek na žíly a cévy tím, že působí na jejich propustnost. Je užitečná v případě těžkých nohou, hemoroidů, křečkovitých kožních kapilár a dokáže také působit proti celulitidě.

RECYKLOVANÝ ELIXÍR MLÁDÍ

Značka Caudalie byla v oblasti vinné terapie průkopníkem. Tvůrkyně značky Mathilde Thomas krátce poté, co objevila výhody vína, investovala do prvních výzkumů odpadu

z vína a stala se tak zakladatelkou této terapie vínem. Ta se zrodila v roce 1993, když navštívila vinice v regionu Bordeaux během sklizně na Chateau Smith Haut Lafitte, kde se paní Thomas setkala s profesorem Josephem Vercauterenem, specialistou na polyfenoly z Farmaceutické univerzity v Bordeaux, který se s ní podělil o jeden ze svých objevů – polyfenol extrahovaný z hroznových jader, které jsou proti volným radikálům výrazně účinnější než vitamin E. Profesor ji při prohlídce upozornil, že vylišované zbytky hroznů, které právě vinařství odváželo do odpadu, obsahují přírodní poklad. A tak se do roka zrodila první řada produktů obsahujících stabilizované polyfenoly z hroznových jader s jedinečnými vlastnostmi proti stárnutí. Caudalie dnes spolupracuje s Harvardskou lékařskou školou a guruem proti stárnutí doktorem Davidem Sinclairem na vývoji patentů pro boj se stárnutím pokožky.

ŽIVOTODÁRNÉ PRAMENY

Objev přírodního horkého pramene bohatého na minerály a stopové prvky s hloubkou více než 540 metrů pod areálem zámku dal pak vzniknout v roce 1999 prvním „vino-terapeutickým“ lázním na světě – Spa Vinotherapie, které využívají při svých procedurách termální vodu a cenné vinné výtažky. Ocítete se přímo uprostřed kouzelné krajiny vinic a slunce, v architektuře z červeného cedru, který připomíná tradiční zemědělské stavby. Místo hluboké relaxace a požitku smyslů, daleko od hluku, v srdci kouzelné přírody se můžete nechat hýčkat jedinečnými procedurami. Koncept zahrnuje hotel, který nabízí řadu lázeňských balíčků, ale můžete si sem zajít i na vybrané procedury bez ubytování. Názvy procedur, různé koupele a zábaly s výtažky z révy slibují gurmánské požitky, jako například zpevňující tělový zábal Merlot s medem. Jak to vypadá v praxi? Začnete lázní v dubovém sudu, ale nejdě hned o koupel v červeném víně. Místo toho se ponoříte do kruhové vany obložené dubem na způsob sudu naplněného termální vodou se šťávou z čerstvých hroznů a éterickými oleji. Pak vás kabernetový peeling z rozdrcených semínek, guérandecké soli a medu zbaví kožních šupinek. A pokud chcete radikální zásah, pak obličejový lifting s resveratrolem Caudalie Grand Facial vám dodá vzhled čerstvé a dokonale hladké vinné bobule! Jedinečný zážitek!

Přivítejte podzim s chutí a v plné síle

Hledáte tipy, jak se udržet i po létě v kondici, plni energie a hlavně stále v dobré náladě? Tady je máte.



JAHODY VŽDY PO RUCI

Mrazem sušené a nabitě vitamíny a minerály, takové jsou lyofilizované jahody od Mixit.

Lyofilizace je šetrný výrobní proces, který nepřipravuje ovoce o živiny. Pochutnejte si na křupavých sladkých jahodách, které jsou zcela bez barviv a konzervantů. Jahodové plátky se hodí pro zdravé „zobání“ kdykoli během dne, přidat je můžete do jogurtu nebo i do koláče či dezertů.

Jahody - Křupavé kostičky, Mixit, 109 Kč (40g)

OSVĚŽENÍ A VITALITA

Znáte už nápoj Kokosová voda natur, vyrobený z kokosové šťávy ze zelených kokosových ořechů? Nadchne vás exotická a neuvěřitelně svěží chuť. Nápoj z kokosové vody přijde vhod, kdykoli se potřebujete osvěžit a zahnat žízeň. Obsahuje jen minimum kalorií, je zdrojem vitamínů a minerálů a nejlépe chutná ledově vychlazený.



Nápoj kokosová voda natur, dmBio, 79,90 Kč (750 ml)

BANÁN, VIŠŇĚ, NEBO OŘÍŠKY?

Mini müsli tyčinky Semix jsou bez lepku a přidaného cukru a plné ovoce. Hlavní surovinou je klíčený oves a pochutnat si na tyčinkách můžete rovnou v pěti příchutích: banán, višně, kakaové boby s pomerančem, meruňky a s oříšky. Jejich tvar a velikost odpovídá jednomu soustu, v sáčku najdete zhruba 14 kousků. Ideální svačina do práce, do školy, na výlet i ke sportu. Mini Müsli tyčinky Semix 17,50 Kč (70g)



HIT JMÉNEM OŘECHOVÝ KRÉM

Ořechový krém dochucený špetkou soli Maldon, na které si pochutnává i anglická královská rodina, to je Lucky Alvin s příchutí jemných arašídů s mořskou solí. Český výrobce si potrpí na kvalitu, krém je tedy samozřejmě bez přidaných cukrů a jakýchkoli aditiv. Vychutnáte si ho jen tak samotný na lžičce, nebo ho můžete namazat na pečivo, lívance či palačinky. Skvěle ho uplatníte rovněž při přípravě dezertů a dortů, přidat ho můžete do krémů i těst.



Krém Lucky Alvin jemné arašidy s mořskou solí 109 Kč (330g)



KOKOSOVÉ POLŠTÁRKY

Black&White obilné polštářky s kokosovou náplní poslouží jako lahodná a vydatná snídaně, která je připravena doslova za pár vteřin. A pochutnají si děti i dospělí. Křupavé tmavě hnědé cereální polštářky chutnají samotné nebo zalité studeným či teplým mlékem, servírovat je ale můžete rovněž s jogurtem či tvarohem a čerstvým ovocem. Polštářky obsahují pravé kakao a kokosová náplň tvoří téměř polovinu každého polštářku.

Cereální polštářky s kokosovou náplní, Black & White Pillows Coconut, Bonavita, 36,90 Kč (250g)

NEODOLATELNÁ VANILKA

Bohušovický Protein, odtučněný tvaroh s přidáním bílkovin, nyní omamně voní po vanilce. Kromě jahody, borůvky a broskve s meruňkou si tak můžete nově pochutnat také na vanilkové variantě se sníženým obsahem cukru. Pod víčkem najdete vysoký obsah bílkovin a minimum tuku. To všechno dělá z této zdravé dobroty ideální svačinu, která na dlouho dokonale zasytí. A to nejen pro dietářky.

Bohušovický Protein Vanilka, Bohušovická mlékárna, 19,90 Kč (140g)



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:
ENDOCARE TENSAGE DAY CREAM SPF 30

ZPEVNĚNÍ, HYDRATACE, OCHRANA PŘED SLUNCEM

Tyto benefity nabízí omlazující denní krém **ENDOCARE Tensage Day Cream SPF 30** španělské dermokosmetiky ENDOCARE. Jde o krém velmi lehký a snadno vstřebatelný s regeneračním a hydratačním účinkem.

Hodí se zejména pro normální, suchou a zároveň stárnoucí pleť. Obsahuje SCA růstové faktory, pleť vypínající peptidy a další aktivní látky, které podporují přirozenou tvorbu a obnovu kolagenu v pokožce. Zpevňuje ochablou pleť, přirozeně zvýrazňuje a vyplňuje kontury tváře, pomáhá s obnovou poškozené pokožky. Kombinuje hydratační látky spolu s SPF 30, čímž pomáhá chránit pokožku před sluncem a bránit jejímu stárnutí vlivem slunce. Je určený k aplikaci jednou denně jako součást ranní rutiny v péči o pleť.

Prodává www.tarsio.cz.



Bud'te
v obraze
jen za
474 Kč!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Jak vést úspěšný salon – pokračování seriálu
- ❖ Cvičení po těhotenství
- ❖ Baby botox
- ❖ Ekologie v kosmetickém salonu: další rady odborníků
- ❖ Trendy v plastice
- ❖ Jak přežít zimu ve zdraví a s půvabem



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE
25. LISTOPADU 2021

KOSMETIKA & Wellness

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

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

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

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

Daniela Winklerová

Fotografie

Radek Hensley

Foto na titulní straně

Jana Marie Knotová

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

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

Objednávka předplatného

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

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

Distribuce

PNS, a. s.

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

Toto číslo vyšlo 22. 9. 2021

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

12.
ROČNÍK

REGISTRACE
PRÁVĚ
PROBÍHÁ



HLEDÁ SE

**SESTRA
SYMPATIE**



Nejedná se o klasickou soutěž krásy,
my hledáme výjimečnou zdravotní sestru!
Mottem celého projektu je:
Krása má mnoho podob!
A jaká by měla Sestra sympatie být?
Především **sympatická** a **srdečná**,
empatická a **stylová**.
Splňujete tyto předpoklady?
Pak se budeme těšit právě na Vás!

Registrace probíhá **od 1. srpna 2021**
do 31. října 2021 na webových stránkách

www.sestrasympatie.cz



we make media

We Make Media, s. r. o. | Italská 1583/24 | 120 00 Praha 2 | Tel: +420 778 476 475 | E-mail: info@wemakemedia.cz

 **vitální
senior**

Vitalitou ke spokojenosti



www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

