

KOSMETIKA

leden-únor 2022

& Wellness

Paprsky ve
službách
krásky

„Cosmedix je životní styl,“ říkají Pavlína Vašáková a Dana Jičínská, které si značka vybrala pro své zastupování na českém a slovenském trhu.



109 Kč, předplatné 99 Kč / 7 €



Kolagenový nápoj

s unikátní tradiční japonskou recepturou



Mořský kolagen v bezkonkurenčním množství **7 750mg** v jedné denní dávce!
Připraven v tekuté formě v praktické lahvičce.
Navíc skvěle chutná!

Kolagen, který se vám dostane pod kůži!



omx_cz



omx cz

www.kolagenovynapoj.cz

Za vším hledej kosmetiku!

Vsadím se, že se někdy díváte na atraktivně vyhlížející ženy, které potkáte nebo si je prohlížíte na fotce, a jste přesvědčené, že jsou určitě po plastice nebo upravené ve photoshopu. Také jsem si to dřív myslela, ale moje intenzivnější pracovní setkávání s kosmetičkami a sledování novinek v kosmetické oblasti v posledních letech můj názor pozměnilo. Nemusí – a velmi často to ani nebývá – pravda. Věřte tomu, nebo ne, opravdu stačí pravidelná péče v kosmetickém salonu a doma.



Jednou jsem mluvila s majitelkou salonu – dámou v letech. Vypadala nesmírně mladistvě, i když podle vyprávění, co všechno už ve své praxi zažila, bylo jasné, že třicet jí prostě není. Hleděla jsem na ni možná až trochu podezíravě – jak je to možné, že tak skvěle vypadá! A dokonce jsem se i drze zeptala, jaké zákroky si dopřává. „Mého obličej je nikdy nedotkla jehla ani skalpel nebo nit. Na to můžu přísahat! Za svůj vzhled vděčím genetice a kvalitní kosmetické péči!“ Tehdy jsem tak úplně nevěřila, dnes už ano. Kvalitní kosmetické produkty a šikovné ruce kosmetičky dokážou hodně. Velmi často se o tom přesvědčuju. Dnes se k nim navíc přidávají moderní přístroje. A když se o sebe dobře staráme i doma, dohromady vytvoříme zázrak! I když nám sudičky doživotní mladický vzhled nenadělily.

Přeju vám proto, abyste si na sebe vždy udělaly čas. A hlavně abychom v letošním roce neměly větší starosti než o pigmentové skvrny z opalování nebo vrásky od smíchu. Zachovejme si radost ze života a optimismus, i když to v posledních měsících vůbec není lehké!

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

Hana Profousová

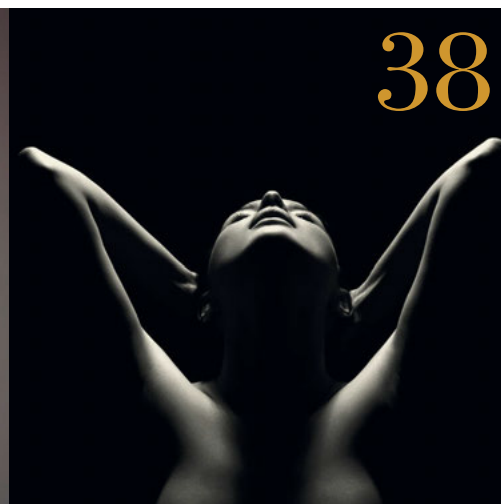
Z vašich dopisů

Ve svém okolí pozoruji, že ztráta původního zaměstnání vede mnohé ženy k rekvalifikaci a často se stávají kosmetičkami. Proč ne, práce je to hezká. Ale určitě to není lehké přeorientovat se na třeba úplně jinou činnost, než co dotyčná dosud dělala. Vím o tom své, protože je to i můj případ. S velkým zájmem proto čtu články vašich kosmetických odborníků. V posledním čísle mě zaujal příspěvek pana Spilky o tom, jak se stát skvělou kosmetičkou. Určitě nejsem sama, komu dodal optimismu, že je to možné.

Miroslava

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 **VÝRAZNÉ A PŘIROZENÉ**
ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 **VIAGRA NA ALZHEIMERA?**
NOVINKY ZE SVĚTA

9 **LIFTING BEZ SKALPELU**
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 **KDYŽ MRÁZ ŠTÍPE DO TVÁŘÍ**
JAKÉ ZÁLUDNOSTI SI CHYSTÁ ZIMA NA NAŠI PLEŤ?
JAK SE POSTARAT O OBLIČEJ V CHLADNÝCH
MĚSÍCÍCH? V ČEM SE LIŠÍ PŘÍPRAVKY DO MRAZU
OD LETNÍ PÉČE?

12 **VYPLATÍ SE MI OTEVŘÍT VLASTNÍ**
KOSMETICKÉ STUDIO?
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ
PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

14 **COSMEDIX**

16 **DENNÍ A NOČNÍ POMOCNÍCI**
OPRAVDU JE DŮLEŽITÉ MÍT ZVLÁŠTNÍ PĚČI NA DEN
A NOC? UNIVERZÁLNÍ PRODUKT NÁM PŘECE
POSLOUŽÍ STEJNĚ DOBRĚ A KOSMETICKÉ
OŠETŘENÍ JE JEDNODUŠŠÍ... ODBORNÍCI NÁS
UJIŠTŮJÍ, ŽE TOMU TAK NENÍ

17 **JAK OVLIVNIT KLIENTY, ABY SI VYBRALI**
VAŠE SLUŽBY A PRODUKTY – IV. ČÁST
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO
PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

20 **PROFESIONÁLNÍ SALON ANEB TECHNOLOGIE,**
KAM SE PODÍVÁŠ

JAK NÁM TECHNOLOGIE POMÁHAJÍ?
A ČÍM BY SE MĚL PROFESIONÁL VYBAVIT, POKUD CHCE DRŽET
KROK S DOBOU A NAPLNIT OČEKÁVÁNÍ INFORMOVANÉHO
ZÁKAZNÍKA?

22 **OMLAZUJÍCÍ TROJICE**
JITKA CHODÍ NA KOSMETIKU PRAVIDELNĚ.
PROČ ALE JEDNOU NEZKUSIT NĚCO JINÉHO?
PROTOŽE SE O NOVINKY V TOMTO OBORU ZAJÍMÁ,
PŘÁLA SI VYZKOUŠET PŘÍSTROJ DUOLIFT SEQUENTIAL.
PODÍVEJTE SE NA VÝSLEDEK

26 **JAK PEČOVAT O PLEŤ V ZIMĚ?**
RADÍ ALEXANDRA FRIČOVÁ, VYHLEDÁVANÁ ODBORNICE
V PORADENSTVÍ A DIAGNOSTICE PLETI, ZAKLADATELKA KLINIKY
KRÁSY PHYRIS

28 **JAKÉ ZMĚNY ČEKÁJÍ PODNIKATELE**
– OSVČ V ROCE 2022?
PRO KAŽDÉHO PODNIKATELE JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT,
K JAKÝM ZMĚNÁM DOCHÁZÍ, PŘEDEJDE TÍM ZBYTEČNÉMU
STRESU A STŘETŮM S ÚŘADY. ASOCIACE KOSMETICKÝCH
A KADEŘNICKÝCH OBORŮ PRO VÁS PŘIPRAVILA ZÁKLADNÍ
PŘEHLED ZMĚN

29 **OMLAZENÍ PLAZMOVÝM PEREM**
PŘI TOMTO MINIINVAZIVNÍM ZÁKROKU SE POKOŽKA STIMULUJE
PLAZMOVÝMI VÝBOJI PODPORUJÍCÍMI OBNOVU A RŮST
KOLAGENOVÝCH VLÁKEN

30 **SVALY POD KONTROLOU**
S BOTULOTOXINEM SE POJÍ ŘADA PŘEDSUDKŮ.
JE-LI ALE V RUKOU ZKUŠENÉHO LÉKAŘE, JDE O OPRAVDOVÝ
ZÁZRAK ESTETICKÉ MEDICÍNY



34 CO V ZIMĚ TRÁPÍ VLASY

NAŠE KŠTICE SE V ZIMĚ ZNATELNĚ MĚNÍ. VLASY POLETUJÍ, ZJEMŇUJÍ SE, ELEKTRIZUJÍ NEBO SE VÍC MASTÍ. CO ZA TO MŮŽE? PŘEDEVŠÍM STŘÍDÁNÍ TEPLOT A NOŠENÍ ČĚPIC. JAK TO VYŘEŠIT?

DOKONALÉ TĚLO

38 PAPSRY VE SLUŽBÁCH KRÁSY

PŮVODNÍ DŮVOD VZNIKU LASERU NEBYL JISTĚ ZCELA MÍROVÝ, ALE KDO SI NA TO JEŠTĚ DNES VZPOMENE, KDYŽ VYUŽÍVÁ JEHO SLUŽEB NA KAŽDÉM KROKU. PÉČE O PŮVAB NENÍ VÝJIMKOU

41 TERAPIE BUDOUCNOSTI

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

42 KDO BY SI NEPŘÁL PLOCHÉ BŘÍŠKO?

SAMOZŘEJMĚ ŽE PO NĚM TOUŽÍME! VYPADÁ SKVĚLE V PLAVKÁCH, V POUZDROVÝCH ŠATECH I V PLESOVÉM MODELU. TOUŽÍME, ALE ČASTO HO NEMÁME. JAK TO UDĚLAT, ABY SE POSTAVA VYLEPŠILA?

VŠE PRO ZDRAVÍ

45 JÍST ZDRAVĚ JE SNADNÉ A ZÁBAVNÉ

LEDEN JE TRADIČNĚ OBDOBÍM NOVOROČNÍCH PŘEDSEVZETÍ A JEDNÍM Z NEJČASTĚJŠÍCH BÝVÁ ODHODLNÍ ZHUBNOUT. JAK SE DOSTAT ZPÁTKY DO FIGURY ZDRAVĚ A S CHUTÍ?

46 JE PŮST ZDRAVÝ?

ZVOLILI JSTE SI JAKO CESTU K ŠTÍHLÉ POSTAVĚ DOBROVOLNÉ HLADOVĚNÍ? CO NA TO ŘÍKAJÍ ODBORNÍCI?

48 V KRÁSNÉM TĚLE SPOKOJENÁ DUŠE

UDRŽUJTE SVOU TĚLESNOU SCHRÁNKU V DOBRÉ KONDICI. O SVALY SE POSTARÁ POHYB, O KŮŽI KOSMETIKA. BUDETE-LI V SOULADU SE SVÝM TĚLEM, POZITIVNĚ TO OVLIVNÍ I VAŠE ROZPOLOŽENÍ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

50 ROZMAZLOVÁNÍ S LÉČIVÝMI ÚČINKY

MÁTE POCIT, ŽE JEZDIT DO LÁZNÍ JE JEN PRO BABIČKY, LÁZEŇSKÉ ŠVIHÁKY A LIDI SE ZDRAVOTNÍMI OBTÍŽEMI? NENÍ TO PRAVDA. ČEŠI SVŮJ NÁRODNÍ POKLAD ZNOVU OBJEVUJÍ

52 NIC NOVÉHO POD (KOSMETICKÝM) SLUNCEM

JAK SE KDYSI KOSMETIKA PRODÁVALA A PROPAGOVALA

55 TŘI PILÍŘE KRÁSY Z ÚDOLÍ STUBAI

KRÁSA A ZDRAVÍ, FYZICKÉ I DUŠEVNÍ, SPOLU SOUVISEJÍ, TO NENÍ ŽÁDNÝ OBJEV. KRÁSA TRVALÁ VŠAK VYŽADUJE VÍC ČASU I „PRÁCE“

58 KONVALINKA S HOLISTICKÝM PŘÍSTUPEM

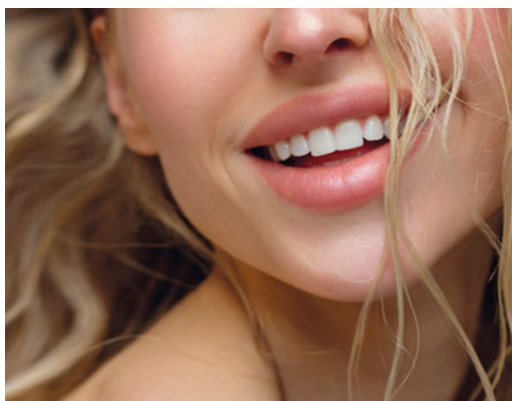
REPORTÁŽ Z CENTRA V SRDCI PROVENCE S MODERNÍMI TECHNOLOGIEMI, KTERÉ SE VĚNUJE ŠIROKÝM MOŽNOSTEM HUBNUTÍ, SPORTU A WELLNESS S PREVENTIVNÍ ZDRAVOTNÍ PÉČÍ A CELOSTNÍM PŘÍSTUPEM, KTERÝ LÉČÍ TĚLO I MYSL

60 ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT

NĚKTERÉ ROSTLINY MŮŽOU OBSAHOVAT LÁTKY, KTERÉ JSOU PRO ZDRAVÍ ČLOVĚKA NEBEZPEČNÉ

64 ELIXÍR ZDRAVÍ, KRÁSY I ŠTĚSTÍ

PO VITAMINU C SÁHNEME OBVYKLE VE CHVÍLI, KDY CHYTNEME RÝMU, TRÁPÍ NÁS BOLEST V KRKU A KAŠEL. NEFUNGUJE ALE JEN PŘI SEZONNÍCH VIRÓZÁCH, DOKÁŽE TOHO MNOHEM VÍC



Výrazné a přirozené

Ústa sice ještě musíme občas zakrývat, ale pochlubme se plnými rty tam, kde je to možné. Ztratily ty vaše pevnost, nebo jsou od přírody tenké? Napravit to můžou výplně s kyselinou hyaluronovou. Zákrok krátký, účinek dlouhodobý.



Zuzana Gavendová

Znáte biodynamickou kosmetiku?

Biodynamická kosmetika, kterou jako první u nás používá kosmetický salon v Českých Budějovicích, se pyšní nejpřísnějším stupněm biocertifikace Demeter. Tento holistický přístup zaručuje, že použité suroviny jsou ošetřovány výhradně ručně – pouze homeopatickými preparáty, bez použití jakýchkoliv chemických prostředků, a navíc jsou sbírány v době, kdy mají v sobě nejvíc aktivních látek. Základem kosmetického ošetření pleti s rakouskou značkou dieNikolai je olej z jadérek vinné révy, který představuje koncentrovaný zdroj antioxidantů a napomáhá spustit samoozdravovací proces.



Ekologická odličovací žínka

Odličovací žínka z jemného mikrovlákna na odstranění make-upu odstraní všechny nečistoty bez použití dalších kosmetických přípravků a zároveň nahradí spousty tamponků. Po použití se přepere a může se dále používat.



Rada kosmetičky

„Pleťová séra obsahují až sedmkrát více pečujících látek než pleťové krémy. Zcela zásadním rozdílem je, že zatímco krémy mají těžší strukturu a pomaleji prostupují do hlubších vrstev pokožky, aktivní látky obsažené v séru do ní dokáží proniknout rychleji a hlouběji a při pravidelném používání přinesou opravdu viditelné změny. Doporučuji na nic nečekat a zařadit sérum do každodenního zkrášlovacího rituálu už někdy okolo třicítky, kdy se na pleti začínají projevovat první známky stárnutí,“ radí Zuzana Gavendová, odborná kosmetická poradkyně Amway.

Víte, že se na jednom centimetru čtverečním pokožky nachází více než tři miliony kožních buněk? A ty všechny si zaslouží naši péči!



Úspěch je v hlavě

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnéic

Až...

Toto slůvko nám umožňuje věci odsouvat a vymlouvat se. Až budou děti větší, až se přestěhuji, až budu mít víc času, až bude líp/hůř...

Zapomeňte na AŽ. Dělejte, co vás těší, myslte na sebe, užívejte život a plňte si svá přání. Teď HNED. Jen naše odvaha, nadšení a nasazení nás nese výš a dál.

Je to jen v hlavě.

Stříbro jako antibiotikum

Stříbro patří mezi kovy, které můžou léčit a harmonizovat stav těla i mysli. Je považováno za jedno z nejsilnějších přírodních antibiotik. Dokáže likvidovat jednobuněčné bakterie, houby a plísně a díky tomu se využívá k léčbě řady nemocí. Skvělé účinky má především v léčbě akné, neboť ničí bakterie na pokožce, čímž předchází vzniku této kožní nemoci.

Hana Profusová, Foto: Shutterstock a archiv firem

VYCHUTNEJTE SI TEN ROZDÍL

To, co dělá ošetření francouzskou profesionální kosmetickou péčí PAYOT skutečně originální, prozrazují tyto speciální momenty, které navíc můžete přidávat zcela podle libosti!

Proč by dokonalá profesionální péče doprovázená zcela přesnými technikami a legendární masáží obličeje GYM BEAUTÉ® potřebovala ještě další doplněk?

PAYOT krásu chápe jako celek, který zrcadlí celý život se všemi emocemi své majitelky. Každé ženě proto nabízí individuální personalizovaná ošetření, která lze nekonečně kombi-

novat, aby se cítila opravdu výjimečně.

Proto kosmetičky a terapeutky PAYOT patří ke skutečné špičce ve svém oboru a dokážou o své klienty pečovat komplexně a dlouhodobě. Věří v pokrok a inovace a tomu, že KRÁSA SPOČÍVÁ V POHYBU.

Speciální momenty „Les Instants Particuliers“ nejsou ničím jiným než krátkým, 15minutovým doplňkem k základnímu rituálu. Dodávají ošetření další efektní výsledky konkrétní vybrané partii, na kterou se zaměří, anebo také další okamžik duševní a tělesné pohody pro skutečný holistický zážitek.

VYBÍRAT MŮŽETE Z CELÉ ŘADY NÁSTROJŮ A MOMENTŮ



STIMULAČNÍ OŠETŘENÍ OČNÍCH KONTUR

Pro revitalizaci očního okolí

RELAXAČNÍ MASÁŽ HLAVY

Zklidnění temene hlavy, vlasového porostu, krku a ramen

UVOLŇUJÍCÍ PÉČE O RUCI

Jakýkoliv pečující rituál povýší na vyšší úroveň peeling, masáž a vyživující jednorázové rukavice

ZPEVNŮJÍCÍ MASÁŽNÍ RŮŽENÍNOVÉ VÁLEČKY

Používané pro liftingové účinky a lepší zapracování produktů do pleti

LÉČIVÉ KRYSTALY

Rituál se sadou polodrahokamů a minerálů pro harmonii těla a mysli

Řadu pomůcek doplňují další bezdotykové nástroje používané během hlavního srdce rituálu – vyhlazující masážní kloboučky, ultrazvuková špachtle, masážní GUA SHA kameny, zinkové válečky nebo kryosférické tyčinky.

Kontaktujte nás, pokud chcete vědět víc o GYM BEAUTÉ PAYOT®, nenapodobitelné

masážní technice vytvořené Nadiou Payot jako první kosmetičkou své doby, technice, kterou PAYOT zahajuje každý pečující rituál nebo jej provádí také samostatně, a pokud chcete vědět víc o ODBORNÉ PÉČI PAYOT „Les Coeurs de Soin“ nabízející 10 specifických obličejových rituálů pro krásnou a zdravou pleť.



info@payot.cz



+420 775 738 908



www.payot.cz



@payot_cz_sk

Štěpánka Strouhalová, foto: Shutterstock

Viagra na Alzheimeru?

Nová studie kliniky Cleveland Clinic's Genomic Medicine Institute v Clevelandu označila Viagru jako slibný lék, který pomáhá předcházet a léčit Alzheimerovu chorobu. Výzkumem na základě analýzy databáze více než 7 milionů pacientů používajících Viagru bylo zjištěno, že tato terapie je spojena s 69% sníženým výskytem této choroby. První zjištění však vyžadují další klinické studie a testování účinnosti léku u pacientů s těmito onemocněními.



Osvěžené buňky

Boj proti buněčnému stresu (zvýšená únava, potíže se soustředěním, delší zotavení z nemoci) je důležitým prvním krokem na cestě k dlouhověkosti. Nepomůžou běžné antioxidanty, které by buňkám mohly dodat potřebnou energii. Jejich molekuly jsou totiž příliš velké, aby se dostaly přes vnitřní membránu mitochondrie. Novozélandští vědci však tuto překážku překonali: změnilí molekulární strukturu antioxidantu CoQ10, který mitochondrie přirozeně produkují. Tako molekula je dostatečně malá, aby mohla projít mitochondriální stěnou a dodat tak buňce energii. Průlomový přípravek pro lidské zdraví je už dostupný pod obchodním názvem MitoQ.

Proč někteří lidé mají tendenci přibírat snadno na váze, zatímco jiní zůstávají štíhlí, aniž by si příliš hlídali linii? Vysvětlením mohou být rozdíly v našem metabolismu. Jeho normální chod závisí na řadě parametrů: pohlaví, výška, hmotnost, věk. Muži mohou konzumovat víc kalorií než ženy, protože jejich svaly jsou větší a spotřebují více energie. V úvahu lze brát i další parametry jako klimatické podmínky, psychický stav, těhotenství, menopauza či poruchy štítné žlázy.

O 8 let za 7 měsíců

Přípravek Rejuvant s postupným uvolňováním vitamínu A pro muže a vitamínu D pro ženy snižuje biologický věk v průměru o osm let při jeho užívání přibližně sedm měsíců. Je navržený tak, aby pomáhal buňkám udržovat zdravý metabolismus a mladistvý stav organismu. Zdravé buňky dokážou opravit poškozenou DNA, regulovat hormony, produkovat energii, chránit před nemocemi a udržovat imunitní systém zdravý. Jeho autoři tvrdí, že pokud se podaří biologické stárnutí oddálit, zabrání se tak nástupu chronických nemocí, zachová se funkční kapacita organismu a sníží se i komplikace způsobené infekčními chorobami.

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.



Podpořte tělesnou stabilitu

Pro správné fungování vašeho těla je důležitá stabilita jeho vnitřního prostředí. Jedině tak budete odolnější vůči negativnímu vlivu moderní doby, jako je stres, fyzická i psychická zátěž, nejrůznější infekce, civilizační choroby, ale i předčasné stárnutí. A také budete snáz odolávat virům a infekcím. Na tuto činnost tělo vy-

nakládá 40 až 50 % energie, získané řízenou oxidací živin. S postupujícím věkem i vlivem vnějších faktorů ale klesá jeho přirozená schopnost udržet vnitřní prostředí v optimálním stavu. Zlepšit ji lze efektivní pomocí z venku – infuzemi. Infuzní terapii se aplikují farmakologicky účinné látky (vitaminy, antioxidanty, kognitiva, minerály ad.) přímo do cévního řečiště. Odpadají tak omezení daná zažívacím traktem, účinná látka je tedy přítomná v oběhu pro tělo v dostatečné koncentraci a několikanásobně účinnější. Infuzní terapii na míru na Klinice YES VISAGE vám sestaví internista-odborník na preventivní medicínu a zdraví docent Lubomír Novák, který se léta věnoval vědeckovýzkumné činnosti v oblasti lékařské biochemie.

MŮŽE TO BÝT INFUZE NA:

- celkové povzbuzení a omlazení organismu
- posílení imunity
- na únavový syndrom a vyhoření
- proti ztrátě chuti na sex a zábavu
- na dlouhodobé i nárazové bolesti
- na podporu paměti
- na detoxikaci organismu

Hana Profousová, foto: Klinika YES VISAGE

Lifting bez skalpelu

Oblíbený zákrok hollywoodských hvězd – 4D Matrix Lifting – omladí pleť a vyhladí vrásky neinvazivním způsobem a bez rekonvalescence. Ošetřit takto lze obličej, krk a dekolt. Zákrok kombinuje dvě technologie – ultrazvukovou ultraterapii, která dokáže zasáhnout hluboko v tkáni, a thermage fungující na principu energie vysílané rovněž do hlubokých vrstev kůže. Zvýšená teplota aktivuje a stimuluje fibroblasty (buňky produkující kolagen), výsledkem je přestavba kolagenových vláken a tvorba nových.

INZERCE

**1.
kolínské
sanatorium**

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

Plastická chirurgie
MUDr. Svatopluk Svoboda

 **mob.: 606 284 909**

 **tel.: 321 727 674**

 **tel.: 724 107 104**

 **www.sanatorium-kolin.cz**



KDYŽ MRÁZ ŠTÍPE DO TVÁŘÍ

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

Jaké záludnosti si chystá zima na naši pleť? Jak se postarat o obličej v chladných měsících? V čem se liší přípravky do mrazu od letní péče?

Mráz a vítr pokožku vysušují. Když se pak vrátíme do vytočené místnosti, dostává nechráněná kůže tepelný šok. Rychle se zahřeje a překrví, což může vést k okamžitému zčervenání a pálení. To naštěstí většinou samo rychle zmizí. Co je však horší, může dojít i k pozdějšímu šupinatění a loupání. Navíc často zakrýváme polovinu obličeje respirátory, které zapříčiňují kondenzaci páry. Pleť je tak sice dobře hydratovaná, ale jen ve spodní polovině obličeje. Ta horní naopak může v mrazu trpět, protože kůže veškerou vlhkost nedokáže vsřebat a ledová voda ji ohrožuje. Velké teplotní výkyvy mají pak za následek i ztrátu pružnosti, v krajním případě i omrzliny. Náročné podmínky vyžadují specifickou péči.

Mimořádné okolnosti, speciální péče

Provázejí váš pobyt na sjezdovce či hřebenovou túru na běžkách nepříjemné pocity? Po vzoru vrcholových sportovců se dá potížit v extrémních teplotách předejít olepením nejohroženějších partií (lící kosti, nos) speciálními tejpky. Svědí vás obličej, červenají tváře, začal se loupat nos? Nízká vlhkost vzduchu způsobuje přesušení a podráždění pokožky, ta produkuje méně kožního mazu, ztenčuje se její ochranná vrstva. Lehké krémy nestačí, nechte je na léto. V zimě sáhněte raději po mastných, hutných krémech s vysokým podílem hydratační složky. Bonusem je kyselina hyaluronová či glycerin.

U krémů se dále zaměřte na podíl vyživujících složek. Pleť má v zimě tendenci šednout a ztrácet elasticitu, potřebuje doplňovat vitaminy a antioxidanty. Ideální jsou vitaminy A, E a C. Kromě toho, že podporují tvorbu kolagenu, pomáhají navíc přirozeně obnově pokožky, jejímu čištění. Přípravky s těmito vitaminy jsou tedy skvělou volbou pro ty, kdo žijí ve městě a jsou denně vystaveni smogu. Alespoň jednou týdně si dopřejte pleťovou masku, která poskytne kůži živiny v koncentrované formě.

Denní péči obstarají především ochranné krémy, ve kterých i v zimě hledáme mimo jiné také ochranu před slunečním zářením. Ve městě stačí SPF 15, na horách sáhněte po nejvyšších faktorech. Nezapomínejte na pravidelné ošetřování rtů. Výživu pak dodá hlavně noční péče.

Ochrana na talíři

Nepodceňujte skladbu stravy. Superpotravinami pro krásnou pleť jsou ovesné vločky, ryby s vysokým podílem omega kyseliny, řepa, různé druhy semínek a ořechů. Vybírejte nejen podle chuti, ale také podle barvy. Pro stav pokožky je důležitý betakaroten a další antioxidanty, které potravinám propůjčují oranžovou a červenou barvu. Velkým přítelem lidské kůže je obyčejná mrkev, zásobárna betakarotenu. Konzumujte ji syrovou i dušenou, grilovanou. Nezapomeňte na dýni nebo mrůňky, které můžete jíst sušené i kompotované. Podpořit kvalitu pleti lze také potravinovými doplňky, zaměřte se na vitaminy a kolagen.

Důležité čištění

Kosmetické přípravky nesplní svůj úkol na zanesené pleti. Večer je nutné tvář i dekolť pořádně odličit, vyčistit, tonizovat a až poté nanést dostatečné množství krému. Ráno ji zbaví zbytků noční kosmetiky. Jen tak proniknou látky z přípravku tam, kam mají. Mezi čištěním a tonizací můžete ještě občas zařadit peeling, ale nepřehánějte to, jednou až dvakrát týdně stačí.

Při výběru mnohdy záleží i na osobním pocitu. Je důležité, aby nám produkty byly příjemné. Významnou roli hraje také fakt, zda řešíme nějaký problém. Speciální čisticí produkty totiž upravují kožní ekosystém, mají antibakteriální a antiseptické účinky a jsou tak prvním článkem v boji proti zánětům a podráždění. Při čištění pokožky je třeba se vyvarovat nedůslednosti. Nestačí líčidla a make-up jenom tak „rozšmidlat“ a pak nanést krém. Tím si ještě více ucpeme póry a znemožníme pokožce správně fungovat, urychlíme povadnutí pleti. Přejedete-li po obličejí a dekoltu navlhčeným tamponem, musí zůstat čistý. Vyvarujte se kosmetiky s alkoholem, příliš vysušuje.



Linie produktů Allergy pro citlivou až alergickou pleť poskytuje hydrataci, fotostabilní ochranu před UVA/UVB zářením a předchází vysoušení a loupání pokožky. SPF 15, 30 nebo 50, Piz Buin, 569 Kč



Bio královský peeling Argan & Q10 & Bergamot, Argan & Q10 & Růže šetrně odstraní nečistoty a odumřelé buňky, vyčištěná pleť pak lépe přijme aktivní látky z další péče, Saloos, à 232 Kč



Derma se osvědčuje v boji se záněty a v péči o problematickou pleť, jejíž stav můžou náročné zimní podmínky zhoršovat, GERnétic, 846 Kč



Zimní krém se skvalenem posiluje přirozenou bariéru pleti. Díky UVA a UVB filtrům je ochranným štítem nejen proti mrazu, ale i proti zimnímu slunci, SynCare, 332 Kč



Balzám Sun Protection se včelím voskem OF 30 se postará o hydrataci a ochranu rtů. Snadno se vejde do kapsy, na horách jím můžete natřít i nos a lící kosti, Labello, 85 Kč

**NÍZKÁ
VLHKOST
VZDUCHU
ZPŮSOBUJE
PŘESUŠENÍ
A PODRÁŽDĚNÍ
POKOŽKY, TA
PRODUKUJE
MÉNĚ
KOŽNÍHO
MAZU,
ZTENČUJE
SE JEJÍ
OCHRANNÁ
VRSTVA.**



MIROSLAV SPILKA

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

**DŮLEŽITÉ JE
HLEDÁNÍ SPRÁVNÉ
ROVNOVÁHY MEZI
VYNALOŽENÝMI
PROSTŘEDKY
A OČEKÁVANÝMI
VÝNOSY. DOPŘEDU
SI ZVAŽTE,
JAK RYCHLOU
NÁVRATNOST ČEKÁTE
NEBO POTŘEBUJETE,
ZDA SI KLIENTELU
BUDETE TEPRVE
BUDOVAT NEBO
PŘEBÍRAT, JAKÉ
JE UMÍSTĚNÍ
PROVOZOVNY,
NASTAVENÉ CENY
ATD. TEDY KLASICKÝ
MODEL 5P: PRODUCT-
PLACEMENT-PEOPLE-
PRICE-PROMOTION.**

VYPLATÍ SE MI OTEVŘÍT VLASTNÍ KOSMETICKÉ STUDIO?

Pokud se ptám, zda se kosmetickými službami dlouhodobě užívím a jestli mám svoje (nebo cizí) peníze investovat do otevření vlastní provozovny, pak narazím na základní otázku: jaká je vůbec budoucnost profesionální kosmetické péče?

Mezi profesionály jsem slyšel názor, že kosmetické služby umírají a mladí lidé přestávají chodit do kosmetických salonů. Tak se prý nad těmito službami stahují černé mraky. Proboha – vždyť oni tam vyloženě mladí nechodili nikdy! Najděte salon, který má klientelu složenou převážně z teenagerů, mileniálů. Budete hledat dlouho. Ještě tak narazíte na dceru nebo syna dovlečeného matkou trpící jejím/jeho (!) akné. Teprve když tyto ročníky dospějí a začnou řešit pravidelnou péči o pleť, začnou kolem 35. roku uvažovat o návštěvě kosmetičky.

Motivace návštěv

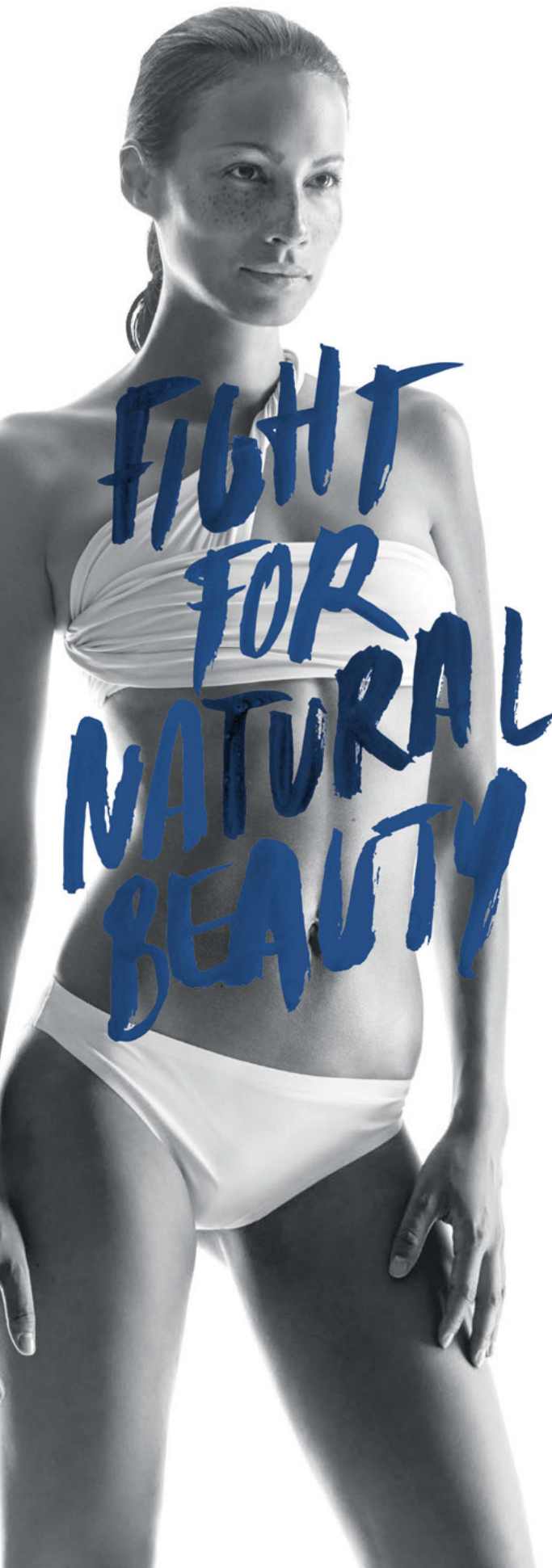
Motivací návštěv těchto „začátečnicků“ a následně dlouhodobých „pokročilých“ je estetika, zdraví, relaxace spojená s fyzioterapií a někdy i psychoterapií (tady si trochu pletou salon se dveřmi ordinace), případně regenerace a někdy i potvrzení společenského statusu. Důvody, proč tedy klienti vyhledávají tento typ služeb, je starý jako lidstvo samo a hned tak nevyumírá. Touha po krásě, odpočinku, zdraví a po chvíli, kdy je o nás pečováno, je nadčasová. Současné kosmetické služby dnes využívají nejmodernější technologie, které si „vypůjčují“ z chemie, farmacie, fyziologie a lékařské techniky, psychologie i marketingu. Jde o promyšlený komplex práce s klienty, na které nezapomínáme ani jako na zákazníky, kteří nám přinášejí peníze. Pokud dodržujeme základní pravidla kosmetické etiky, pak je to činnost velice bezpečná, přináší výsledky a pro mě je pracovní velmi uspokojivá.

Odolnost vůči krizím

Salony jsou pozoruhodně odolné vůči různým krizím. Dokonce i během posledních karanténních uzavírek se kosmetičky dokázaly udržet, přežít (leckdy za podpory svých klientek) a svůj byznys ještě rozšířit. Proto, a pro jejich současnou úroveň profesionality, se jedná o prestižní a výnosnou profesi.

Za co bych se rozhodně přimlouval, je hledání správné rovnováhy mezi vynaloženými prostředky (tedy částkou, kterou chcete do otevření vlastního salonu vložit) a očekávanými výnosy, které má tato investice přinést. Dopředu si zvažte, jak rychlou návratnost čekáte nebo potřebujete, zda si klientelu budete teprve budovat nebo přebírat, jaké je umístění provozovny, nastavené ceny atd. Tedy klasický model 5P (product-placement-people-price-promotion / sortiment-umístění-klientela a personál-ceny-podpora). Nečekejte rychlé zázraky, ale také si věřte a buďte k sobě poctiví.

A jako všechno – nic nejde samo. Pokud se budete vzdělávat, sledovat, co se ve vašem oboru děje, využívat ověřené a zkoušet nové postupy a vše pak v praxi důsledně uplatňovat, začne mít vlastní kosmetické studio smysl, bude vydělávat a vy se stanete skutečným kosmetickým expertem. Držím vám palec.



**KOMPLEXNÍ ÚČINNOST
A VIDITELNÉ VÝSLEDKY
JIŽ OD 3. OŠETŘENÍ**

Nový patent LPG®: Revoluční technologie Cellu M6® ALLIANCE

BOJ ZA PŘIROZENOU KRÁSU OD LPG®

Během posledních let se na kosmetickém trhu objevují nabídky slibující okamžité výsledky ošetření. Klientky žádají účinná řešení a viditelné výsledky bez čekání.

Současně však ženy řeší možnost vedlejších nežádoucích účinků invazivních ošetření na jejich tělo. Estetická medicína a kosmetologie proto dnes stojí před klíčovým dilematem: nabízet agresivní invazivní ošetření s okamžitým efektem bez možnosti dlouhodobé záruky, anebo nabízet řešení, která preferují zdraví lidského těla?

Představením již 10. generace přístroje Cellu M6® na světovém trhu se společnost LPG® France hrdě hlásí ke svým závazným korporátním hodnotám. Jako světový lídr, který bez kompromisu bojuje za přirozenou krásu.

NOVÝ PATENT CELLU M6® ALLIANCE

Technologická inovace nové řady profesionálních přístrojů Cellu M6® představuje skutečnou revoluci. Kombinace dvou samostatných motorizovaných válečků je již minulostí a po letech odborných výzkumů ji nahrazuje **spojení motorizovaného válečku a klapky, dvou unikátních patentů**, z nichž se zrodil úspěch společnosti LPG®.

Synergické působení obou patentovaných technologií umožňuje automatizovanou mobilizaci tkání.

- > **Cílené odstranění** uloženého tuku
- > **Přirozená obnova** kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové
- > **Zpevnění pokožky**, vyhlazení efektu pomerančové kůže

Během jednoho ošetření se současně aktivuje lipolýza (štěpení tuků) a tvorba endogenního kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové s celostním účinkem pro zestříhlení a omlazení.

NOVÝ SENZOR ALLIANCE SKIN IDENTITY

Tuk na břišku, bocích či stehnech, celulitida nebo povislá kůže – nyní se již nemusíte rozhodovat mezi hubnutím nebo zpevněním těla! Nové individuální ošetření „na míru klienta“ příjemnou bezbolestnou metodou endermologie® se nastavuje přesně a cíleně podle:

- > **TYPY POKOŽKY**
- > **PROBLEMATICKÝCH PARTIÍ**
- > **POŽADOVANÉ DÉLKY OŠETŘENÍ (OD 10 DO 40 MINUT)**

Kompletní nabídka ošetření připravených na míru pro viditelné výsledky po 3 ošetřeních!

- # bez zahřívání # bez zmrazování # bez použití vln # bez skalpelu
- # bez vedlejších účinků # bez bolesti # bez injekcí
- # bez rizika fibrózy # bez ničení buněk
- # bez chemických produktů

KP Medical s.r.o.
Výhradní distributor LPG Systems pro ČR a SR
Tel.: + 420 602 771 540

kpmedical.cz
endermologie.com



COSMEDIX – KOSMETICKÁ ŠPIČKA NA NAŠEM TRHU



Dnes jsme pro vás vyzpovídali dvě dámy – Pavlínu Vašákovou a Danu Jičínskou. Značka Cosmedix si je vybrala pro své zastupování na českém a slovenském trhu. Čím je Cosmedix tak uchvátil, že se pro něj rozhodly?

Po mnoha letech kosmetické praxe jste se rozhodly spolupracovat se značkou Cosmedix. V čem vás tak nadchla?

Produkty spojují čistotu a velikou účinnost. Je to jedna z nejmodernějších značek na světovém trhu. Nadchne ženu, které záleží na zdravém životním stylu a udržitelném způsobu života. Zároveň ale nechce snížit své nároky na výsledek péče.

V čem je podle vás Cosmedix naprosto výjimečný?

Cosmedix je výjimečná právě tím, že je velice účinná a zároveň obsahuje čisté ingredience. Výsledky vidíte opravdu velmi rychle a jsou dlouhodobě udržitelné. Umí vyřešit kožní problémy, jako je akné, citlivost nebo dehydratace. A hlavně, a o to jde dnes asi nejvíce, umí pleť zásadně omladit. Změní od základu kvalitu pokožky. Používá patenty a technologie, aby obnovila strukturu, hustotu

a zdraví pokožky. Cosmedix splňuje nároky na výsledky a přitom kombinace složek je přírodní a ohleduplná k planetě. Cosmedix používá technologie, které kombinuje s botanickými látkami. Umí například v jednom produktu spojit hydroxykyseliny a retinol, což se všeobecně nedoporučuje, ale Cosmedix to dokázal.

Jak to ale vlastně všechno začalo? Odkud se znáte? Kdy jste spolu začaly spolupracovat?

Rády tento příběh vyprávíme, protože jak to v životě bývá, musí se potkat mnoho malých zázraků. Být připravený a mít štěstí. Známe se přes deset let, jsme obě velmi intuitivní a často není třeba ani mnoho slov, abychom vycítily, jak to ta druhá má.

Vytvořily jsme platformu Beauty Master – kvalitní nezávislé vzdělávání, ocenění a inspiraci pro kosmetičky i ženy podnikající v oboru péče. Bohužel kvůli covidovým opatřením jsme byly nucené tento projekt na chvíli uspat, ale hodláme tento výjimečný nadčasový projekt opět aktivovat.

Po roce spolupráce na startupu Beauty Master nás oslovila mateřská firma Cosmedixu z Ameriky a my si uvědomily, jak cenné zkušenosti z kosmetického oboru máme a jak díky nim můžeme kosmetičkám nabídnout kvalitní zázemí pro distribuci této skvělé značky.

„Pokud se stane, že každá máme na věc odlišný názor, jedinou cestou je upřímný a otevřený rozhovor, ve kterém je nutné zvážit všechny možnosti a vlivy a společně se dohodnout na řešení. A ten soulad, který jsme schopny vytvořit, dává náboj do všech aktivit, které společně pro značku tvoříme.“

A Cosmedix? Splnil se vám sen? Co všechno jste musely pro získání zastoupení značky splnit?

Měly jsme pocit, že na českém trhu není kosmetika, která by splňovala naše vysoké nároky na účinek, čistotu a důležité zázemí firmy, a snily jsme o tom, přinést něco výjimečného také k nám. Produkty jsme testovaly, studovaly a zamilovávaly se čím dál víc. Začaly jsme vytvářet strategický plán a vizi, stavět odborná školení a postupně se rozšiřujeme. Jedna má velmi cenné zkušenosti s vedením vlastního velkého salonu, aktivní činnosti kosmetičky a vše co k tomu patří a druhá marketingové dovednosti, bohaté zkušenosti se vzděláváním kosmetiček, klientským servisem a ří-

COSMEDIX JE ŽIVOTNÍ STYL. NÁSLEDUJE TRENDY, VYTVÁŘÍ INOVACE A POSKYTUJE VĚDOMOU PÉČI O SEBE BEZ KOMPROMISŮ.

zením prestižní kosmetické značky. Proto jsme se dohodly, že do toho spolu půjdeme a vytvoříme profesionální zázemí pro distribuci značky pro Českou i Slovenskou republiku. Byla a stále je to doba velkého očekávání, odvahy, píle a splněných přání.

Pokud bych chtěla začít pracovat se značkou Cosmedix ve svém salonu, na co se můžu z vaší strany těšit? Co můžu očekávat?

Můžete očekávat výjimečně účinné produkty, ucelené portfolio ošetření, systém velmi kvalitního školení, osobní přístup, podporu, porozumění a cenné zkušenosti z „terénu“ s vedením salonu a přístupem ke klientům. Je vždy lepší, když za značku a za část rozhodnutí je zodpovědný někdo místní. Někdo, kdo zná místní trh a nenásleduje příkazy a rozhodnutí z jiných zemí. Je potřeba důvěra mateřské firmy a kompetence.

Jaké to je, když podnikají dvě ženy společně? Jak máte rozdělené role, aby vše „klapalo“?

Do této doby jsme měly role rozdělené spíše intuitivně. Ale samozřejmě, jak firma roste, klade i na nás větší nároky na rozdělení rolí. Snažíme se vycházet ze svých přirozeně silných



PRODUKTOVÉ PORTFOLIO Cosmedix nabízí široké portfolio produktů pro domácí péči, které vašim klientkám zaručí viditelný výsledek a jejich spokojenost.

PROFESIONÁLNÍ KOSMETICKÁ OŠETŘENÍ Cosmedix nabízí několik typů profesionálních ošetření pro řešení různých kožních obtíží a omlazení.

METABOLICKÉ PEELINGY Ty stojí určitě za pozornost! Ve světě je to hit. Jsou velmi šetrné, ale přitom pleť umí znatelně změnit. Podpoří přirozený proces obnovy pokožky, zlepší její strukturu, zvýší hydrataci a dodávají energii. Stejně jako tělo pokračuje v spalování kalorií po intenzivním tréninku, mají tyto jedinečné metabolické peelings dlouhodobé výsledky. Směs účinných látek jako hydroxykyseliny, rostlinné extrakty, peptidy, antioxidanty a doručovací systémy retinolu umožňující hlubší buněčnou penetraci zajišťuje maximální výsledek bez nadměrného poškození a olupování, jako tomu je u tradičních peelingsů.

PROPRAČOVANÝ SYSTÉM ŠKOLENÍ A PODPORY Připraveno je důkladné úvodní školení, podrobné podklady ke vzdělávání, semináře a školení v průběhu roku, příprava na sezónní kampaně, workshopy zaměřené na podporu podnikání, marketingové dovednosti a osobnostní rozvoj.

a slabých stránek. Každá máme do vínku dáno něco jiného a to děláme. Pavlína je více energická, věci umí rozpohybovat a má spoustu nápadů. Dana je precizní a umí věci dotáhnout do konce. A laskavost a respekt jedna k druhé nám v tom velmi pomáhá. Líbí se nám koncept intuitivního ženského podnikání.

www.cosmedix.cz



DENNÍ A NOČNÍ POMOCNÍCI

Hana Profousová: Foto: archiv

Opravdu je důležité mít zvláštní péči na den a noc? V době produktů 2v1 jste si tuto otázku možná položily. Univerzální produkt nám přece poslouží stejně dobře a kosmetické ošetření je jednodušší... Odborníci nás ujistí, že tomu tak není.

Když se kosmetičky vyptávají klientek, jakou péči používají doma, jsou udivené, jak často se dozvídají, že mají na den i noc jeden krém. A oční? Ten je přímo vzácností. Odborníci se ale shodují v tom, že každá část dne si žádá poněkud jiné ošetření. A noc hraje významnou roli: právě v těchto hodinách probíhá největší regenerace pokožky. Zaslouží si proto produkt k tomu účelu stvořený.

Lehký vs. hutnější

Každý krém má jiné složení i jinou funkci, a proto pleti nejlépe poslouží v kombinaci. Jen tak ovlivní složení kožního mikrobiomu, pokožce dodá potřebné živiny a hydrataci, zajistí aktivní ochranu. Denní krém nás chrání proti stresu, ať už jím jsou sluneční paprsky, nebo mrazivé počasí. Jeho textura bývá lehčí a lépe vstřebatelná, takže se ideálně hodí i pod make-up a další dekorativní líčení.

Noční krém je pomocník, který pracuje, zatímco spíme a odpočívá i naše pokožka. V této době se detoxikuje a regeneruje, což je nutné pro co nejdélejší udržení mladistvého vzhledu. Svým působením zmírňuje projevy stárnutí i celkové únavy, maže stopy po hektickém životním stylu. V noci se mikrocirkulace v pleti

DENNÍ KRÉM PLEŤ NASTARTUJE, NOČNÍ JI UKLIDŇUJE.

přirozeně zvyšuje a kyslík tak lépe proniká k buňkám. Noční krémy nemají SPF faktor a mají hutnější, výživnější složení, které pleť dostatečně vyživí a posílí. Noční kosmetika má v sobě větší koncentraci aktivních látek, které pleť lépe přes noc zužitkuje.

Zimní ochrana

Zimní vlhké a chladné počasí se na naší pleti viditelně podepisuje. Bývá vysušená, mdlá, bez života a objevují se na ní i šupinky. Proto bychom teď měly nasadit kvalitní sezonní péči, která pleť zásobí hydratačními složkami a potřebnou výživou. Takovou nám můžou dodat např. produkty z Mrtvého moře, které je považováno za nejbohatší vodní zdroj léčivých látek na světě. Odpařováním vody vznikají koncentrované krystaly vzácné soli, které jsou zcela odlišné od ostatních druhů solí a jsou bohaté na minerální látky – zejména hořčík, vápník, sodík a draslík. Díky obsahu minerálů a stopových prvků voda z Mrtvého moře naši kůži nevysušuje, ale naopak vyživuje a posiluje. Je vždy hydratovaná a naopak proti případné dehydrataci ochráněná.

JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON

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

Dnešní díl uzavírá sérii článků o fenoménu kognitivních zkreslení neboli iracionálních naučených zkratk v našem mozku, které používáme na podvědomé úrovni. A jak už jsme si v předcházejících dílech dostatečně objasnili, kognitivní zkreslení ovlivňují veškeré naše vnímání, naše chování i nákupní rozhodnutí, ať se nám to líbí nebo ne. Pojďme se tedy podívat na poslední dvě.

6. Dunning-Kruger efekt

Toto další kognitivní zkreslení naší mysli nás velmi negativně ovlivňuje v našem uvažování a vnímání reality. Zásadně může uškodit naší budoucnosti a úspěchu v našem zaměstnání nebo podnikání.

Zjednodušeně řečeno, Dunning s Krugerem svými testy jednoznačně potvrdili domněnku, že velmi schopní a kompetentní lidé o svých schopnostech pochybují, zatímco lidé s dávnou překonanými nebo nedostatečnými znalostmi se hodnotí jako schopnější, než ve skutečnosti jsou.

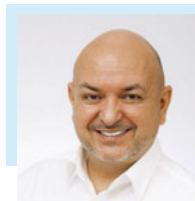
Nejzákladnější na tom ale je, že si to mnohdy nedokážou uvědomit nebo připustit.

Pracujeme v oboru, kde je bohužel tento jev velmi častý. Vsaďte se, že jste se nejednou setkali s nějakou kolegyní kosmetičkou nebo kadeřnicí, která se s despektem stavěla k jakýmkoliv seminářům, doškolování a vzdělávání obecně. Je smutné pak slyšet poznámky typu: Mám praxi 30 let, tak co byste mě jako chtěli ještě učit? Někjaké nové barvy na vlasy nebo techniky? Takových už jsem viděla, mám vyzkoušené to svoje, a to je pro mě i moje zákaznice to nejlepší...

Připomíná vám to něco?

Jak toho využít, nebo se spíš vyvarovat v salonu?

- Nezapomeňte, že se náš obor neustále vyvíjí a co bylo včera, nemusí platit dnes.
- Nesudte nebo neodmítejte věci, o kterých moc nevíte, a hledejte objektivní pravdu.
- Zkuste někdy připustit, že se můžete mýlit i ve věcech, o kterých jste skálopevně přesvědčeni, nebo že třeba existuje i jiný způsob, kterým věci dělat lépe.
- Neustále se vzdělávejte a hledejte zpětnou vazbu, protože pouze vzdělávání se je nejsilnější zbraní v boji proti D-K efektu.



RADIM ANDĚL,
MARKETINGOVÝ PORADCE
WWW.MUJUSPESNYSALON.CZ

- Pamatujte, že toto zkreslení mysli je vaším opravdovým nepřítelem a takový způsob myšlení vás dokáže připravit opravdu o hodně.

Jakou máte s tímto fenoménem osobní zkušenost?

7. Efekt návnady (Decoy Effect)

Když se rozhodujeme mezi dvěma rovnocennými možnostmi, tak máme zpravidla problém se rozhodnout, kterou zvolit. Pokud ale přidáme třetí možnost, která je podobná jedné z variant, výběr je daleko snazší. Když se např. budeme rozhodovat, jestli jet do Paříže nebo Říma, velmi těžko se racionálně rozhodneme, která volba je lepší. Pokud ale budeme mít ještě třetí možnost, že k pobytu v Římě budeme mít navíc snídaní a kávu na pokoji zdarma, velmi pravděpodobně si vybereme Řím. Je totiž daleko jednodušší rozhodnout, jestli chcete snídaní nebo ne, než které město bude lepší navštívit.

Jak toho využít v salonu?

Při sestavování nabídek, v ceníku, nebo třeba při pomoci s výběrem na vašich stránkách. Ke dvěma možnostem přidejte ještě třetí, podobnou jedné z původních, kterou chcete prodat, nebo je pro vás výhodnější.

Např. když chcete prodat dražší ošetření:

- Expres pedikúra ... 600,-
- Lázeňská pedikúra (s koupelí, peelingem a masáží) ... 1100,-
- Lázeňská pedikúra (s koupelí, peelingem a masáží) + lakování ... 1100,-

Nebo např. potřebujete prodat šampon Y, který je pro klientku stejně vhodný jako šampon X, ale máte ho velkou zásobu:

- Šampon X ... 550,-
- Šampon Y ... 550,-
- Šampon Y + miniatura výživné masky na vlasy ... 550,-

Zkoušeli jste někdy takto usnadnit výběr i vašim klientům ve svém salonu a reagovali stejně podle popsaného efektu?

ZAŽIJTE ZCELA NOVÝ A REVOLUČNÍ ZPŮSOB TVAROVÁNÍ POSTAVY POMOCÍ TECHNOLOGIE **WONDER**



Připravte se na nemožné, protože na český trh právě vstupuje prestižní evropská technologie WONDER. Právě teď máte možnost získat konkurenční výhodu a pořídít si pro své podnikání tento mimořádně účinný estetický přístroj.

WONDER je zastoupen ve více než 30 zemích světa, kde si jej vybrala řada prestižních odborníků pro své klienty, kteří požadují **tvárování těla bez operace a bez bolesti**. Estetic-

ký přístroj WONDER vám umožní pracovat rychle, bezpečně a precizně. Výsledkem je cílená a efektivní péče a maximálně spokojený klient.

WONDER – To je kompletní změna hry pro estetický a kosmetický průmysl.

Všechny současné dostupné terapie pro modelaci těla ošetřují pouze pokožku a tuk, ale WONDER působí na skutečnou podstatu věci. Během jednoho ošetření dokážete posunout hranice fyzických možností:

- Zhubnutí tuku
- Zpevnění celého těla
- Ztráta kilogramů
- Odstranění celulitidy
- Zvednutí hýždí
- Vyrýsované břicho

...to vše na lehátku během 25 minut

...s personálem, který pouze řídí průběh ošetření přes tablet

Technologie WONDER je první a jediné estetické zařízení, které kombinuje fokusované elektromagnetické pulzy a selektivní neurostimulaci vysoké intenzity. Jedná se o nejsilnější technologii pro **spalování tuků a budování pevného těla**. Neuvěřitelných **52 000 svalových kontrakcí za 25 minut** aktivuje svaly nad rámec jakékoliv fyzické normy a zaměřuje se na ztrátu tuku v oblasti kolem svalu.

WONDER je vhodný pro všechny typy postav a umožňuje růst svalů a spalování tuků zároveň v šesti aktivních zónách – paže, břicho, boky, hýždě a přední a zadní stehna.

Prokázaná účinnost

Četné klinické studie dokazují účinnost systému WONDER. Značná poptávka po ošetřeních těla, která umožňují **rychle a pohodlně zhubnout, a navíc zpevnit tělo**, zajišťují úspěch investice do WONDER. Technologie je evropská, vyrábí se výhradně ve Španělsku a splňuje všechny normy kvality a bezpečnosti.

WONDER je skutečná budoucnost estetiky.

- Ovládání tabletem
- Bezkontaktní ošetření
- Nejlepší parametry na trhu

Od roku 2020 je jedním z nejžádanějších ošetření lifting a zvednutí hýždí.

S přístrojem WONDER dokážete nemožné a můžete klientům nabídnout také skutečný nechirurgický lifting hýždí s opravdu viditelným efektem, kterého dosáhnete během pár sezení v rozmezí 2 až 4 týdnů. Ošetření hýždí pomocí naší technologie probíhá vleže na lehátku a sestává z rychlých kontrakcí, při kterých se vaše svaly budou intenzivně a hluboce stahovat. Ten pocit je jedinečný a nesmírně příjemný a účinek je 100% i u osob s BMI nad 30.



Redukce celulitidy a zpevnění stehen, to je sen všech žen.

Celulitida, strie a povislá pokožka jsou viditelně redukovány, pokožka je hladká a svaly stehen i hýždí jsou zpevněné. Výsledky jsou opravdu překvapivé.



Ošetření ocení dámy i pánové.

Radikální redukce tuku v oblasti břicha i boků a zároveň vybudování pevného břišního svalstva, to je nyní skutečná realita. Kromě estetického efektu je zde také významný efekt při posílení svalů středu těla a zpevnění svalů pánevního dna.

WONDER – to je přístroj budoucnosti, který si můžete vyzkoušet v našem showroomu v Praze.

Kontaktujte nás pro obchodní informace o přístroji, nebo pro možnost osobního vyzkoušení.

**WONDER CLINIC
Vrážská 73/10
153 00 Praha – Radotín
www.wonder-clinic.cz
info@wonder-clinic.cz
Tel: 608 967 078**



PROFESIONÁLNÍ SALON ANEB TECHNOLOGIE, KAM SE PODÍVÁŠ

Martina Hošková, Foto: Radek Hensley

Podoba salonů pečujících o naše zdraví a krásu se v čase mění a velkou zásluhu na tom má využívání nejmodernějších vědecko-technických vymožeností. Jak ukazují už probíhající globální trendy, nebude letošní rok v tomto směru žádnou výjimkou, ba naopak. Jak nám tedy budou technologie pomáhat? A čím by se měl profesionál vybavit, pokud chce držet krok s dobou a naplnit očekávání informovaného zákazníka?

Vybavení současného profesionálního salonu je promyšlené do posledního detailu, a to od spotřebního materiálu v ceně několika korun za kus až po špičkové high-tech přístroje za stovky tisíc.

Chybět samozřejmě nemůže pohodlné lehátko, křeslo či židle, jejichž design je na míru šitý konkrétní péči, které se v nich zákazníkovi dostává. Zakoupit se tak dají křesílka kadeřnická, masážní, pedikérská... a mezi nimi si opět můžete vybírat hydraulická, elektrická či pevná. Dále tu máme rozličné stoličky,

stolky, lampy, kufříky, boxy, sterilizátory, sušáky a nakonec vlastní nástroje, jako jsou pedikérské frézy, kyslíkové generátory, ultrazvukové přístroje, lasery, elektrické jehly, přístroje pro magnetickou terapii, světelnou terapii, kryolipolýzu, lymfodrenáž, mezoterapii, diagnostické přístroje, multifunkční jednotky a kosmetické věže. Vše je korunováno pestrou škálou kosmetických výrobků, jejichž složení a účinky jsou opět vědecky podloženy – jmenujme kupříkladu všudypřítomné masky, krémy, oleje, séra, peelingy, vosky, barvy či šampony.

Nabídka produktů, jimiž se dá dnešní salon vybavit, je tedy očiividně více než dostatečná a když ji zde takto dopodrobna vypisujeme, vypadá to trochu jako ve známé české klasice „Na samotě u lesa“, když chalupář Kos vyjmenovává potřebný stavební materiál. Není v silách jednoho salonu, aby si pořídil vše, co se na trhu nabízí, a ani to není účelem. Pokud si však nějaké vybavení pořizujete, dávejte vždy přednost kvalitě před kvantitou – už naše babičky říkávaly: levně koupené – dvakrát koupené. Před zakoupením každého nástroje se také nezapomeňte zeptat, zda zahrnuje osvědčení o původu, zda k němu prodejce poskytuje poprodejní servis, jak je to s náhradními součástkami a podobně.

NOVÝ DIGITÁLNÍ SVĚT

Úroveň, na kterou se vybavení salonů krásy a wellness center za léta vědeckého vývoje dostalo, je ohromující. Nyní jsme však svědkem toho, jak do oboru péče o tělo nastupuje zcela nový prvek – metaverze neboli virtuální realita. Hranice mezi skutečným a digitálním světem se stírají, a to čím dál tím rychleji. Zákazníci i profesionálové si nový nástroj začali osahávat během covidových lockdownů a od té doby vývoj v této oblasti spěje prudce kupředu. Majitel profesionálního salonu by se tedy do budoucna měl vybavit nejen fyzickými předměty, ale i znalostí a využíváním digitálních technologií.

Ať chceme nebo ne, zákazníci začnou totiž stále častěji využívat například mobilní aplikace na bázi rozšířené reality, pomocí nichž si budou sami moct virtuálně vyzkoušet, jaká úprava zevnějšku jim bude nejlépe slušet. Tuto možnost nabízejí již dnes například společnosti Ulta, Sephora, Sally Beauty či L'Oréal. Statistiky z webové stránky posledně jmenované společnosti ukazují, že jeden zákazník si zde před uskutečněním prodeje vyzkouší v průměru více než 40 svých různých podob. Nemusíte se dokonce ani omezovat na nabídku produktů jediné značky, stačí jít na Pinterest a pomocí mobilu si zde můžete přímo na sobě vyzkoušet různé rtěnky oblíbených značek jako Lancôme, Urban Decay, Sephora, BareMinerals a dalších.

Rozšířená realita však není určena pouze pro konečného spotřebitele. Výrobce vlasové kosmetiky společnost Olaplex umožňuje profesionálním kadeřníkům využívat fotoaparáty jejich mobilních telefonů k testování aktuálního barevného odstínu či výšky tónu vlasů zákazníka a doporučuje jim produkty, které jim pomůžou bezpečně dosáhnout žádaného vzhledu.

VYBAVENÍ SOUČASNÉHO PROFESIONÁLNÍHO SALONU JE PROMYŠLENÉ DO POSLEDNÍHO DETAILU.

ONLINE PRODEJ

Sotva jsme si zvykli na nakupování přes internet, mění se nám starý známý e-commerce takřkajíc pod rukama na schopnější „conversational commerce“ neboli elektronický obchod prostřednictvím konverzace. Chceme-li prodávat, musíme se zákazníkem komunikovat novým způsobem, jehož základem je digitální komunikace v reálném čase. Konkrétně se jedná o podporu webchatem na webových stránkách, automatizované zprávy či konverzace s chatboty, využití AI (umělé inteligence) a aplikací. V případě profesionálních salonů můžeme začít třeba u objednávání zákazníků. Většina prodejů se nebude uskutečňovat offline, nýbrž online, a pokud nemají drahé špičkové přístroje v salonech ležet ladem, je třeba využívání tohoto procesu zařadit do naší výbavy moderního profesionála.

Možná si v tuto chvíli říkáte, že nejvíce prodejů ve vašem oboru stejně probíhá na základě osobního doporučení a nějakým online světem se vůbec nemusíte zabývat. Ano, do jisté míry máte pravdu. Háček je v tom, že i osobní doporučení vyhledávají lidé čím dál častěji na internetu. Pokud jste tak ještě neudělali, začněte se honem seznamovat se světem online influencerů a hledejte způsoby, jak se jejich prostřednictvím ve virtuálním světě zviditelnit a prodat.

NĚKTERÉ VĚCI SE NEMĚNÍ

V tomto článku se věnujeme technologiím, kterými se dnešní profesionál může vybavit, aby u zákazníků obstál a dokázal jim poskytnout kvalitní péči. Existuje však ještě jedna klíčová ingredience, která činí salon úspěšným, a tou je veskrze netechnický lidský přístup člověka k člověku. Můžete mít vybavení, jaké chcete, a v online světě se cítit jako ryba ve vodě, pokud z návštěvy vašeho salonu nebude mít zákazník dobrý pocit, už se k vám nikdy nevrátí. To, co ve skutečnosti zákazníkovi prodáváte, je totiž právě tento dobrý pocit, zábava a radost. A jelikož covid nám mnohé radosti bezohledně překazil, o to více si vážíme těch, které nám odepřeny nebyly a jsme ochotni do nich i více investovat. Dobrá zpráva tedy je, že pokud opět nenastane tvrdý lockdown, zákazníci si cestu do kvalitního a příjemného salonu najdou i v roce 2022.



Jitka před ošetřením anti-agingovým francouzským přístrojem Duolift Sequential, který pracuje na principu několika technologií



Pleť je viditelně vyživená a revitalizovaná. Zmizely známky únavy. Okamžitý liftingový efekt neušel ani Jiřčinu okolí

OMLAZUJÍCÍ TROJICE

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

Sychravé zimní počasí, předvánoční shon, vstup do nového roku, stále přítomné zlověstné covidové viry – to všechno se na nás negativně podepisuje. Pleť samozřejmě není výjimkou. Což si zajít na sofistikované kosmetické ošetření?

Jitka (51) chodí na kosmetiku pravidelně. Proč ale jednou nezkusit něco jiného? Protože se o novinky v tomto oboru zajímá, dozvěděla se o přístroji Duolift Sequential a ráda by ho vyzkoušela. Jdeme na to! I my s fotografem jsme zvědaví, jak bude ošetření probíhat a jaký bude mít efekt.

Po milém přivítání v pražském salonu Korunka následuje už klasický dotaz po očkování. Jitka tuto povinnost splňuje, takže

nic nebrání tomu, aby ulehla na lehátko a celá akce začala. Kosmetička Nikol ze všeho nejdříve dotykem zkoumá typ pleti. Zjišťuje, že jde o pokožku smíšenou s T zónou, mastným čelem a nosem, rozšířenými žilkami, povadlými konturami a že jí chybí hydratace. Pleť po této diagnóze důkladně vyčistí a ke slovu přichází důležitý pomocník: francouzský přístroj Duolift Sequential.

Šikovné ruce školené odbornice, kvalitní kosmetika a anti-agingový přístroj – to je omlazující trojice, která pleť hloubkově hydratuje a rozjasní, zcela neinvazivně zpevní kontury obličeje, vylepší vzhled krku a dekoltu, odstraní vrásky nad horním rtem i kolem očí. Pokožka bude vitálnější, zpevněná a bude působit mladistvým dojmem. Pojdme se na to podívat!



1. Každému kosmetickému ošetření předchází důkladné čištění pleti, ani v tomto případě tomu není jinak



2. Nežůstane ale jenom u odličování, ultrazvuková špachtle svou silou pleť dokonale zbaví nečistot



3. Ultrazvuková špachtle nejenom perfektně vyčistí pleť, ale současně udělá jemný soft peeling



4. Špachtle jemně bzučí a provádí nejen soft peeling, ale také masáž, kterou se odstraní z obličeje, krku a dekoltu odumřelé buňky, aby uvolnily místo buňkám novým. Jitka se tváří spokojeně, i když poprvé je čištění intenzivnější (příště už by bylo mírnější), a tento výraz jí vydrží po celou dobu ošetření, protože doba, kdy bylo hloubkové čištění pleti bolestivým zážitkem, dávno patří minulosti



5. Ke slovu přichází tripolární radiofrekvenční sonda, která po dobu půlhodiny prostřednictvím speciálního vodivého kolagenového gelu zahřívá pleť do hloubky 2 až 3 mm na teplotu 37 až 41 stupňů Celsia podle typu pleti. Nastartuje se tak zhruba třítydenní proces aktivizace tvorby nových kolagenových a elastinových vláken



6. Po půlhodinovém radiofrekvenčním ošetření nastupuje luminoterapie, tedy působení světla určité vlnové délky. Světelné LED diody různých barev účinky ošetření zesilují



7. Tímto ošetřením se hlouběji do pokožky dostanou aktivní látky z použité kosmetiky

**RADIOFREKVENCÍ SE EFEKTIVNĚ OŠETŘÍ
OBLIČEJ, KRK A DEKOLT. JEJÍM PŮSOBENÍM
SE PLEŤ VYPNE, PROJASNÍ A HYDRATUJE.
PŘÍSTROJ SI PORADÍ S MÉNĚ HLUBOKÝMI
VRÁSKAMI, BĚLÍ POKOŽKU, V OBLIČEJI
ZPEVNÍ KONTURY. VÝSLEDKY JE VIDĚT
OKAMŽITĚ! DUOLIFT SEQUENTIAL
JE ZCELA BEZPEČNÝ A BEZ VEDLEJŠÍCH
NEGATIVNÍCH ÚČINKŮ. EFEKT PRODLOUŽÍ
INTENZIVNÍ KÚRA 6 PROCEDUR,
IDEÁLNĚ JEDNOU AŽ DVAKRÁT TÝDNĚ.**

PODÍVEJTE SE NA VIDEO Z KOSMETICKÉHO
OŠETŘENÍ V SALONU KORUNKA
NA WWW.KOSMETIKA-WELLNESS.CZ.

VYŽADUJETE DOKONALOST? VSTUPTĚ DO NOVÉ DIMENZE EPILACE



Pokud je dnes elektrolyza účinná, rychlá a bezbolestná, je to jen díky unikátní frekvenci 27,12 MHz Apilus®! Značka číslo jedna v oblasti elektroepilačních zařízení zaručuje trvalé 100% odstranění chloupků.

Apilus xCell je jediné zařízení na světě pro trvalé odstranění chloupků, které pracuje s touto frekvencí a exkluzivní technologií poskytující nebývalé pohodlí a naprostou bezbolestnost. Ošetření tak posouvá na zcela novou úroveň.

Apilus nastavil nový standard pro 100% trvalé odstranění chloupků. Sofistikovaný design dotykové obrazovky, uživatelsky přívětivé programy, fantastická rychlost a skutečně jedinečná frekvence 27,12 MHz tvoří jeden systém, který poskytne dokonalou kombinaci praktičnosti a výkonu.

Přístroj Apilus xCell má k dispozici 29 700 programů s možností přizpůsobení v závislosti na provozních režimech, má 22 zón (11 pro ženy a 11 pro muže) pro 10 typů chloupků a 5 velikostí sond. Pracuje 6x rychleji než ostatní přístroje na odstranění chloupků. Apilus xCell intenzivněji soustředí energii na kořínek vlasu, což zaručuje rychlé a trvalé výsledky pro všechny typy chloupků a pokožky.

Přesnost

Energie je zaměřena na špičku jednorázové sondy, což dává elektrologovi možnost přesně působit na růstovou zónu kmenových buněk chloupku, odpovědných za jeho růst, aniž by došlo k poranění okolní tkáně a povrchu kůže.

Ultrarychlá frekvence, vysokofrekvenční proud

V závislosti na modelu přístroje nám frekvence (13,56 MHz nebo 27,12 MHz) umožňuje dosáhnout vysokého výkonu

a úderu bez bolesti a bez použití anestezie. Patentovaná ultramoderní technologie frekvence proudu je tak rychlá a koncentrovaná na špičku jednorázové sondy, že ošetření se stává nesrovnatelně účinné a pohodlné pro klienta.

Rychlost

Impulsy jsou velmi krátké – jedná se o setiny nebo tisíciný sekund, a proto je prakticky nelze cítit.

Pohodlné sady programů

Přítomnost předinstalovaných programů poskytuje bezprecedentní jednoduchost procesu. Elektrolog pouze vybere zónu na těle a typ jednorázové sondy a zařízení automaticky vypočítá všechny potřebné optimální parametry v přednastavených programech.

Moderní provozní režimy

Pokročilé metody termolýzy, elektrolyzy a blend jsou již přítomny v základním modulu. Přístroje Apilus poskytují elektrologovi celou řadu nových možností pro řešení od jednoduchých až po ty nejsložitější a zdánlivě nemožná odstranění chloupků. Metody patentované technologie přednastavených programů – MicroFlash, PicoFlash, Synchro, Multiblend atd.



Před a po epilační péče

Konstruktéři přístrojů Apilus mysleli na všechno – od začátku ošetření až po závěrečný dotek. Přístroje jsou vybaveny katarforézou a anaforézou, které usnadní epilaci elektrologovi před epilačním zákrokem tím, že lze určit hydrataci pokožky. Vita-Phase IM následně pomohou po epilaci snížit zarudnutí, antibakteriální účinek a zklidnění ošetřované oblasti. Navíc v kombinaci s funkcí vibromasáže podporuje větší proniknutí aktivních postepilačních přípravků značky Action de Gala do pokožky, čímž se zvýší účinnost ošetření.



Jednorázové sondy Pro-Tec

Sondy Pro-Tec používají lékařsky tepelně odolný teflon a nabízejí dva typy izolace, které se mohou přizpůsobit jakékoliv situaci.

IsoGard – spodní část ¾ sondy je izolována.

IsoBlend – spodní polovina sondy je izolována.

Kalibr sondy se liší podle standardů každé značky. Při elektroepilaci používající jednorázové sondy značky Pro-Tec jsou kalibry mezi 1 (nejmenší) – 5 (největší).

Volba sondy musí být provedena s ohledem na velikost a hloubku chloupku, stejně jako vlasového ostia. Obecně platí, že čím jemnější chloupek, tím menší kalibr.

Pro efektivní, bezpečné a pohodlné ošetření elektroepilací nabízejí sondy Pro-Tec elektrologům jedinečné vlastnosti.

SecurGard – každá sonda je individuálně zabalena a její obal zaručuje, že bude sterilní po dobu 5 let.

MicroGard – zaoblená špička MicroGard poskytuje nejměkčí vložení a zároveň zabraňuje špičce sondy propíchnutí vlasového folikulu, jelikož umožňuje elektrologovi cítit odpor, jakmile dosáhne dna vlasového folikulu.

SteriGard – jistota použití správné sondy na základě barevného kódu, SteriGard umožní potvrzení správného kalibru. Tento barevný límeč chrání sondu před kontaminací, zabraňuje

Pro-Tec Electrolysis and thermocoagulation probes.



kontakty stopky s kůží a chrání držitele sondy před buněčnými nečistotami. Rovněž usnadňuje instalaci sondy do držáku.

Zavedená klientela je pro kosmetický a epilační salon to nejcennější. Spokojená klientela je věrná klientela. Naslouchejte svým klientům a poraďte jim, jak nejlépe umíte. Elektrolyza, která je nedílnou součástí kosmetologie, se vyvíjí a zdokonaluje, stejně jako celý průmysl. Zařízení Apilus® jsou bezpochyby vrcholem tohoto vývoje. *Vážení elektrologové, všechny nejnovější způsoby v odstraňování chloupků jsou nyní k vašim službám. A pro vás, milí klienti je elektroepilace ta nejpohodlnější a nejbezpečnější metoda k docílení hladké pokožky.*

Apilacare.cz je výhradním zástupcem a distributorem v České republice pro elektroepilační přístroje značky Apilus® kanadské společnosti Dectro international.

INZERCE



Apilacare

S I L K Y B E A U T Y

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



www.apilacare.cz

made by
dectro
INTERNATIONAL

JAK PEČOVAT O PLEŤ V ZIMĚ?

POKOŽKA JE V ZIMĚ DEHYDRATOVANÁ, SUCHÁ A DRSNÁ, BEZ JASU. NÁCHYLNĚJŠÍ K ČERVENÁNÍ, EKZÉMU A PÁLENÍ. JE POTŘEBA JI CHRÁNIT A VYŽIVOVAT. VSAĎTE NA REGENERACI!



ING. ALEXANDRA FRIČOVÁ
Vyhledávaná odbornice v poradenství a diagnostice pleti, zakladatelka Kliniky krásy PHYRIS

01 CO POTŘEBUJE PLEŤ V ZIMĚ?

Speciální péči, podporu a výživu. Kapsle, kde je nejvíce výživných látek, séra nezbytná pod kvalitní krém a pleťovou masku. Poté hydratovat, hydratovat a zase hydratovat. Samozřejmostí je dobře odličená a čistá pleť. Nezbytné jsou tzv. aktivátory, které „probouzejí“ pleť a způsobují účinnější průnik aktivních látek hlouběji do epidermis. V zimě je dobré dopřát pleti více regenerace.

Dopřejte si masáže pro pleť a dekolt, zařaďte do péče ceramidové sérum.

Citlivější pleť reaguje na stresové faktory červenáním a i lehkými projevy kuperózy (rozšířené žilky). Aby byla péče dokonalá, myslíte i na prevenci a kombinujte krém s lehkým sérem najednou. Svým zákazníkům říká: Pořídte si zimní kabátek i pro svou pleť.

02 BESTSELLERY



Re Contour Cream

Zpevňující regenerační krém pro obnovu elasticity pleti (efekt nitě v krému) vám pomůže udržet pleť nádherně pevnou a na povrchu příjemně hladkou. 1790 Kč/50 ml

Ceramide Repair

Ceramidové a vitaminové sérum s kmenovými buňkami proti předčasnému stárnutí pleti vám pomůže viditelně zlepšit strukturu pokožky. 1090 Kč/30 ml

Antistress Mask

Okamžitě zklidňující krémová maska pro podrážděnou a začervenalou pleť. Masku lze použít 2-3x týdně, nezapomeňte si ji vzít k saunování. Zcela povýší váš rituál do jiné dimenze. 705 Kč/75 ml

03 PORADNA

Jak poznám, že mám pleť suchou?

Pleť pne, jako by nám byla menší, je více otevřená, zarudlá, šupinatá a tím je i citlivější. Musí vyrovnávat teplotní rozdíly, zpomaluje se tvorba kožního mazu, je na dotek drsná!

Proč používat právě tuto kosmetiku?

Pořídte si výše uvedené produkty, vyzkoušejte je „na vlastní kůži“ a jsem si jistá, že si kosmetiku zamilujete tak, jako já jsem si ji zamilovala spolu s klientkami. Výsledky, bezpečnost a vysoká koncentrace účinné látky (pouze rostlinný zdroj).

Jak lze dehydrataci a suché pleti předcházet?

Péči o pleť kvalitní kosmetikou i v domácím prostředí. Používat nejen krémy, ale i séra, masky. Kosmetika PHYRIS splňuje požadavky pro náročné potřeby současné ženy. Nezbytností je pitný režim, dostatek spánku a odpočinku. Naše pleť je zrcadlem nejen vnější péče, ale ruku v ruce i vnitřní.

Kontakt: Klinika krásy PHYRIS, Na Zájezdu 16, Praha-Královské Vinohrady, e-mail: klinika@alf.cz, www.alf.cz
Příjem objednávek a konzultace na tel: 725 589 395 (recepce). Novinka: konzultace online!

pHformula
DERMATOLOGICAL SKIN RESURFACING

C Z E C H R E P U B L I C

SYSTÉM KONTROLOVANÉ KOMPLETNÍ OBNOVY PLETI

pHformula představuje umění, porozumění a vášň díky řízenému resurfacingu.

Laboratoře pHformula se sídlem v Barceloně čerpají z více než 120 let zkušeností se specializací na klinickou a kosmetickou dermatologii, estetickou medicínu a rozvoj produktů konzultují s více než 20 uznávanými odborníky po celém světě z oblasti farmakologie, molekulární biologie, biochemie a medicíny.

Jejich devizou je jak přístup založený na vědeckém výzkumu, tak neustálá dermatologická inovace. Kožní specialisté, dermatologové, plastičtí chirurgové, zdravotnická centra, salony krásy při práci s přípravky pHformula doporučují a používají jednu z nejpokrokovějších metod kompletní obnovy pokožky na poli současné estetiky. Cílem dermatologického systému kompletní obnovy pleti je úspěšná léčba kožních poruch a onemocnění, kterými jsou stárnutí, hyperpigmentace, akné nebo chronické zardnutí.

Hlavní zaměření značky:

- Řízený chemický resurfacing pokožky – dermatologicky testovaný systém kompletní obnovy pokožky.
- Použití farmaceutických účinných látek.
- Bez přidaných barviv, lanolinu či ropného oleje, konzervováno bez použití parabenů.
- Důkladná ochrana proti slunečnímu záření, která slouží k ochraně DNA.

Dermatologická ošetření, která využívají resurfacing pomocí přípravku pHformula otevírají kožnímu specialistovi dveře k novým příležitostem. Jejich všestrannost mu umožňuje kombinovat různé přípravky, které společně fungují jako síťově propojený systém a dodávají pokožce vše, co je potřeba ke zlepšení jejího celkového zdraví, vzhledu a stavu. Kategorie přípravku jsou sestaveny jak pro profesionální použití, tak pro domácí péči, které slouží k její přípravě, optimalizaci a udržení výsledků resurfacingu – nejmodernějšího systému léčby.

Řízený chemický resurfacing pokožky není pouhé nanášení kyselin na pokožku, ale je to umění, porozumění a vášň.

Rádi bychom vám předvedli a představili nový pokrokový systém od pHformula. Naši vizi je oslovit, zaujmout a rozvíjet partnerské vztahy s klienty a tím rozšířit distribuční síť. Naši cílovou skupinou jsou kliniky estetické medicíny, salony krásy, SPA-centra. Rádi vám pomůžeme udělat pokrok ve vašem byznysu se zaručeným výnosem a poskytneme vám proklientský přístup s ohledem na vaše požadavky a potřeby. Spolupráce je snadná a komfortní! Rádi vám zajistíme kvalitní prodejní podmínky a nabízíme vysoce kvalifikované školení, poskytneme vám detailní protokoly kosmetologických procedur a hlavně speciální podmínky pro lídry prodeje. Chcete s námi vykročit a poznat soulad mezi uměním, porozuměním a vášní díky řízenému resurfacingu?

BEAUTY GROUP, Vinohradská 1193/85, Praha 2
INSTAGRAM:phformula.czech, FACEBOOK: Phformula Česko
@ obchod@beautygroup.cz tel: +420 608 350 288



JAK NA PODNIKATELSKÉ POVINNOSTI PODNIKATELŮ V BEAUTY OBORU JAKÉ ZMĚNY ČEKAJÍ PODNIKATELE – OSVČ V ROCE 2022?

Ing. Monika Dvořáková, Asociace kosmetických a kadeřnických oborů ČR

S příchodem nového roku každoročně mohou podnikatelé očekávat změny v podnikatelských povinnostech. Jinak tomu není ani letos. Pro každého podnikatele je důležité vědět, k jakým změnám dochází, předejde tím zbytečnému stresu a střetům s úřady. Už jste se se změnami od roku 2022 seznámili? Pokud ne, tak Asociace kosmetických a kadeřnických oborů pro vás připravila základní přehled.

Dokdy mohou podnikatelé OSVČ podat daňové přiznání k dani z příjmů za rok 2021

Pro letošní rok nám přibýlo jedno nové datum možného podání daňového přiznání k dani z příjmů fyzických osob. Základní datum pro podání daňového přiznání k dani z příjmů je 31. 3. 2022. Ti, kdo využívají služeb daňového poradce, mohou podat daňové přiznání do 30. 6. 2022. Pokud chcete podat daňové přiznání elektronicky, tzn. prostřednictvím datové schránky nebo přes online finanční úřad www.mojedane.cz, můžete tak učinit do 30. 4. 2022.

Sociální a zdravotní pojištění OSVČ

Ke změně výše záloh dochází každoročně, nová částka, kterou je podnikatel povinen platit, vychází vždy z minimální mzdy. Nová výše minimální zálohy na sociální pojištění pro OSVČ na hlavní činnost je 2841 Kč. Změnit výši záloh je OSVČ povinná až od měsíce, kdy podá Přehled příjmů a výdajů na OSSZ, tedy obvykle od dubnové zálohy. Nezapomeňte, že povinné sociální pojištění OSVČ nezahrnuje nemocenské pojištění. Pokud tedy chcete mít základní jistotu, že v případě nemoci dostanete nemocenskou, je nezbytné být ještě dobrovolně přihlášen k nemocenskému pojištění. Tato částka se hradí zvlášť. Minimální částka nemocenského pojištění je pro rok 2022 stanovena na 147 Kč/měsíc. A pozor, pokud platbu včas neuhradíte, tak vám dobrovolné nemocenské pojištění zaniká a je potřeba se k němu znovu přihlásit.

Nová výše minimální zálohy na zdravotní pojištění je 2627 Kč a novou částku musíte platit již od ledna 2022, tzn., že zálohu musíte zaplatit do 8. 2. 2022, kdy je splatnost lednové zálohy. Nezapomeňte si tedy změnit příkaz k úhradě co nejdříve.

Paušální daň

Přihlásili jste se už v loňském roce k paušální dani a chcete ji platit v dalším roce? Nemusíte nikde nic hlásit, jen si změňte výši platby, a to na 5994 Kč, což je nová měsíční částka pro rok



**ASOCIACE
KOSMETICKÝCH
A KADEŘNICKÝCH
OBORŮ**

2022. Pokud již nechcete paušální daň platit, byla povinnost oznámit to Finančnímu úřadu nejpozději do 10. 1. 2022, stejně tak toto datum platilo, pokud nově paušální daň chcete začít platit. Nezapomeňte, že i v případě, kdy máte paušální daň, musíte prokazatelně vést evidenci svých příjmů.

Zvýšení slev na dani z příjmů pro OSVČ

Máme i dobré zprávy pro OSVČ. **Celoroční sleva na dani na poplatníka** se zvyšuje z 27 840 Kč na **30 840 Kč**. A osoby s potomkem ve školce, které platí **školkovné**, si mohou nově odečíst maximální slevu ve výši 16 200 Kč za rok 2022. Skutečná výše slevy záleží na skutečně zaplaceném školkovném v předškolním zařízení. A mění se i **slevy na dítě**. Jaké slevy můžete uplatnit již v daňovém přiznání za rok 2021: sleva na první dítě 15 204 Kč za rok, sleva na druhé dítě 22 320 Kč za rok, sleva na třetí a další dítě 27 804 Kč za rok.

A co vás čeká sice až v roce 2023, ale je dobré se na to připravit již s předstihem? Všechny OSVČ fyzické osoby podnikatele čeká od 1. 1. 2023 **povinná komunikace s úřadem datovou schránkou**. Stát ji každé OSVČ zřídí povinně. Doporučujeme tedy již letos prostudovat, jak datová schránka funguje a být na tuto povinnost připraven.

A možná ještě jedna informace na konec. **Povinnost EET** je stále pozastavena pro všechny podnikatele do konce roku 2022 a nová vláda uvažuje o úplném zrušení této povinnosti.

Tápete v platných povinnostech a chcete vědět, na co si ve svém podnikání dávat pozor? V každém dalším vydání časopisu Kosmetika & Wellness najdete pravidelnou rubriku Jak na podnikatelské povinnosti podnikatelů v beauty oboru.

www.akocr.cz

**Nová výše minimální zálohy na sociální pojištění pro OSVČ na hlavní činnost je 2841 Kč.
Nová výše minimální zálohy na zdravotní pojištění je 2627 Kč.**

OMLAZENÍ PLAZMOVÝM PEREM

Hana Profousová, Foto: Fleiš Academy



VERONIKA
FLEIŠEROVÁ

Relativní novinkou v oblasti kosmetických služeb je ošetření plazmovým perem. Jedná se o miniinvazivní zákrok, při kterém se pokožka stimuluje plazmovými výboji podporujícími obnovu a růst kolagenových vláken.

Touto průlomovou technologií lze docílit vynikajících výsledků zejména na povadlé kůži. Využití má tedy jak na obličejí, tak na tělových partiích. Průkopnicí užití tohoto přístroje pro kosmetičky byla Veronika Flejšerová, která ho dokázala prosadit jak u hygieny, tak ostatních orgánů. Tuto metodu školí hned se dvěma druhy plazmového pera.

Co přesně je plazmové pero?

Jde o přístroj, který za pomoci vysoké teploty vytváří plazmový výboj. Plazma je v podstatě plyn, který reaguje na kyslík, čímž dochází právě k plazmovému výboji. Jedná se o drobný výboj mezi špičkou jehlového nástavce a pokožkou. Tento malý výboj probíhá na povrchu pokožky, avšak plazmový tok proniká hlouběji do podkoží, kde stimuluje kolagen. Dochází tak k okamžitému smrštění tkáně, avšak tento jev není konečným výsledkem. Takto způsobená stimulace kolagenu nadále působí a výsledky se progresivně vyvíjejí zhruba další tři měsíce.

Liší se kvalita a bezpečnost per?

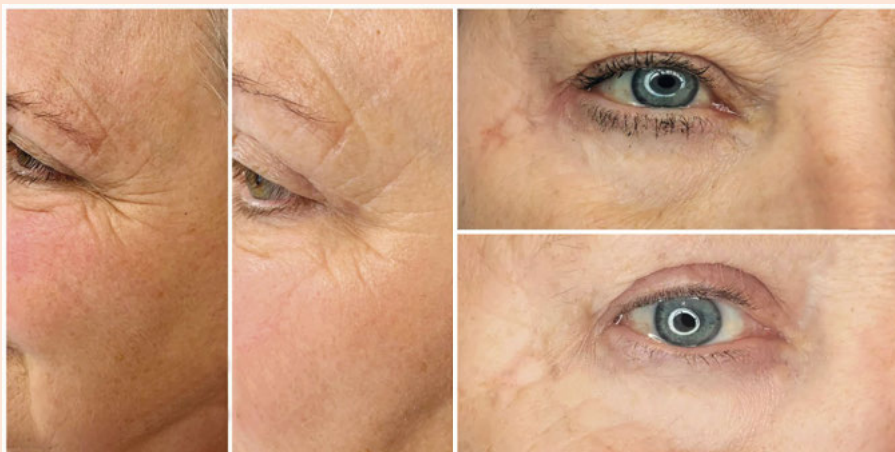
Ano, samozřejmě, a řekla bych, že velmi. Například čínské napodobeniny nazývané plazmovým perem nevytvářejí plazmový výboj, nýbrž kůži pouze spálí vysokou teplotou. Není zde tedy průnik plazmového toku a tím ani požadovaná stimulace. Tato pera jsou navíc nebezpečná, neboť kůži jizví. My například nabízíme pera pouze korejská, která patří mezi top na světovém trhu.

Jak to vypadá s užíváním plazmových per v kosmetice?

Je nutné zejména detailní zaškolení, ošetření má svůj řád, tečky se vytvářejí v určitých pozicích, není to náhodné působení. Ošetření je potřeba nacvičit, zejména se kůže nedotýkat, plazmový výboj musí vznikat na povrchu. Detailní teorie, která je u této procedury nesmírně důležitá, musí být nedílnou součástí kurzu. Informací je opravdu hodně a každá kosmetička by měla být zodpovědná a investovat do kvalitního vzdělání. Nutno také upozornit, že pro schválení je potřeba mít otevřenou živnost „činnost, při kterých je porušována integrita lidské kůže“ a také veškerou dokumentaci k přístroji. Naše akademie toto vše samozřejmě poskytuje.

Jaké lze očekávat výsledky a co všechno lze ošetřovat?

Plazmové pero je vynikající na povislou a povadlou pokožku. Zde jsou výsledky opravdu pozoruhodné. Lze ho také využít na lifting očních víček bez nutnosti operace. Použít se dá na obličejí, krku, dekoltu i na tělové partie, například povolené břicho po porodu, po výrazném zhubnutí atd. Výsledkem je viditelné omlazení či vypnutí kůže, a to zejména v kombinaci s mezoterapií.





SVALY POD KONTROLOU

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

S botulotoxinem se pojí řada předsudků. Je-li ale v rukou zkušeného lékaře, jde o opravdový zázrak estetické medicíny.

K vyhlazení vrásek se v estetické dermatologii využívá účinků botulotoxinu, známého také jako klobásový jed, velmi úspěšně už víc než třicet let. Používá se při tom dávka, která je tisíckrát menší než dávka toxická.

Efekt na půl roku

Při miniinvasivním zákroku se tato látka aplikuje jehličkou do mimických vrásek obličeje. Pleť po zákroku působí mladším a hladším dojmem. Velkou výhodou ošetření je časová nenáročnost a také to, že nezanechává v obličeji žádné velké negativní stopy (lehký otok do několika hodin zmizí) a většinou není nutné podstupovat ani lokální anestezii.

Zárok probíhá ambulantně a nepřináší žádná omezení kromě nutnosti několik hodin po něm se nepředklánět, aby se látka nepřemístila do partií, kam nepatří. Jeho další výhodou je téměř okamžitá účinnost: nástup účinku botulotoxinu se projeví už během pár dní po aplikaci a po dvou týdnech je stabilizovaný. Efekt se pak udrží zhruba šest měsíců.

Účinky ošetření

- redukce vrásek od smíchu
- uvolnění „mračivky“ mezi obočím
- redukce vějířovitých vrásek kolem očí
- uvolnění nežádoucího výrazu obličeje (stažené koutky úst)
- léčba nadměrného pocení – hyperhidrózy (podpaží, dlaně, chodidla a obličeje)

Botox místo oběda

Pro mladší ženy (okolo 30 let) s pleť bez hlubších a výrazných vrásek je vhodná speciální technika – „baby botox“. Využívá se stejná látka jako při klasické aplikaci, ale jenom její asi poloviční dávka a vpichuje se do více míst. Výhody zákroku zůstávají zachovány.

Látka botulotoxin je zlatým standardem pro likvidaci vrásek. A je i dokonalou prevencí, aby se vůbec neobjevily nebo neprohlubovaly. Pár injekcí během přestávky na oběd dvakrát ročně pomáhá udržet velmi aktivní svaly v obličeji pod kontrolou a vzhled svěží bez známek stresu a únavy.

Při této anti-agingové metodě je nejdůležitější výběr odborníka (tento zákrok smí provádět pouze lékař!), následuje správná technika a kvalitní materiál. Pak se nemusíte obávat poklesu obočí nebo strnulého obličeje bez mimiky.

GIGI

LABORATORIES

GIGI LABORATORIES – KOSMETIKA, KTERÁ FUNGUJE!

Společnost GIGI LABORATORIES je v současné době nejvýznamnějším výrobcem profesionální kosmetiky v Izraeli a její výrobky se s úspěchem vyvážejí do více než 60 zemí na celém světě.

Výrobky společnosti GIGI LABORATORIES jsou vhodné k péči o pleť v jakémkoliv věku a na jakýkoliv problém nebo onemocnění. Vysoká účinnost a vynikající výsledky produktů jsou dílem kombinace přírodních složek a výsledků špičkových biotechnologií.

Kosmetika GIGI LABORATORIES přináší přibližně 23 různých produktových řad a 20 druhů peelingu určené pro všechny druhy pleti, včetně sterilních přípravků určených pro mikroehličkování (mezoterapii). Všestranné využití kosmetiky lze použít pro následující indikace pleti:

- Fotostárnutí a chronostárnutí
- Povadlá pokožka, ztráta pevnosti a elasticity, pokles kontur obličeje
- Dehydratace a vysušování pokožky
- Vrásky – mimické a hluboké
- Problémy spojené s akné a postakné
- Hyperpigmentace
- Kuperóza
- Hyperkeratóza
- Devitalizace – matný vzhled a nejednotná barva pleti či absence jasů

Produktové řady se dělí na kosmeceutické a kosmetické, což usnadňuje práci kosmetičce a umožňuje jí kombinovat produkty vhodné pro řešení problému v různém stavu s cílem dosažení požadovaných výsledků.

BEAUTY GROUP

Vinohradská 1193/85, Praha 2
 INSTAGRAM: gigi_czechia_official,
 FACEBOOK:
 GIGI cosmetic Czechia
 @ obchod@beautygroup.cz
 tel: +420 608 350 288

Značka každoročně získává prestižní cenu My Face Body Global Estetic Awards – nejvýznamnější a nejceněnější ocenění.

Rádi vás přivítáme v našem školicím středisku v centru Prahy, kde si můžete kdykoli vyzkoušet, jak kosmetika funguje, a naučíme vás s produktovými řadami kvalifikovaně zacházet. Ať jste profesionálové, nebo začátečníci, u nás přistupujeme ke každému individuálně.

Uzavíráme spolupráci s klinikami, salony a odborníky v oboru kosmetiky a kosmetologie. Svým partnerům poskytujeme poradenství v uzavřené diskusní skupině, pořádáme školení, sdílíme vědecká data i naše vlastní výsledky a řešíme různé situace a vzniklé problémy.

Tyhle produkty si určitě zamilujete, protože naším cílem je dosažení skvělých výsledků!

Firemní chemikové vybírají suroviny, které nebyly testované na zvířatech, a designéři vyvíjejí obaly, které lze následně druhotně zpracovat a znovu použít.

S GIGI LABORATORIES jste v dobrých rukou!





MODERNÍ LIFTING S GERNÉTIC

„Pokožka má v každém věku své zákonitosti. Mezi 30. až 40. rokem vrásky kopírují mimické pohyby, jsou většinou jemné a začínají se teprve fixovat. Vnímáme je hlavně při úsměvu, mračení, ale i při mluvení. V této době bychom se měly při péči o pokožku soustředit na to, aby se vrásky fixovaly co nejpозději. Doporučuji využít přípravků, které zamezují prolamování pokožky, tzv. svalových relaxantů,“ zdůrazňuje ženám Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERNétic, a pokračuje: „Po 40. roce jsou vrásky hlubší a již jasně viditelné, i když je obličej v klidu. Velmi také záleží na tom, zda pokožka v minulých letech procházela častou sluneční lázní. Sluneční paprsky stimulují vznik velkého množství volných radikálů, které dokážou poškodit pevnost a pružnost pleti. Množství vrásek je pak na pokožce mnohem vyšší a také se vrásky mnohem dříve fixují. Po 40. roce si vybíráme liftingové produkty, které nám zlepší reliéf pokožky, vrásky zjemní, ty drobné vypnou. Zároveň dbáme na správnou regeneraci, výživu a ochranu pokožky. Vhodné jsou i hormocoetické produkty.“

Nabídka liftingových produktů je na trhu opravdu velmi široká. A jaké liftingové přípravky nabízí francouzská kosmetika GERnétic? Vyberte si:

Krém MYO MYOSO

Svalový relaxant.

Krém na první vrásky. Zahlašuje jemné vrásky vypnutím drobných svalů upnutých do pokožky. Je vhodný pro ženy 30+ k pravidelné denní péči (ráno pod denní krém).

Krém GER LIFT

Zpevnění kontur.

Zpevňující krém bohatý na škálu minerálních látek. Pomáhá zpevnit rozostřené kontury obličeje, zlepšuje stav vrásek. Doporučujeme klientkám 40+ k večerní péči pod regenerační krém.

Krém LIFT CRÈME

Okamžitý lifting. Bestseller.

Intenzivní liftingový krém určený k momentálnímu vypnutí jemných a zjemnění hlubších vrásek kolem očí a úst na závěr ranní péče. Využije každá žena 40+ k dosažení perfektního vzhledu.

Sérum CELLS LIFE

Luxusní zpevnění a lifting.

Působí v hlubokých i povrchových vrstvách pokožky, zlepšuje produkci kyseliny hyaluronové ve škáře (zvýšení celkového objemu pleti), má hluboký hydratační efekt. Působí intenzivně na zlepšení celkové kvality pokožky. Vhodný pro dámy 40+ (kúra po 10 dnech), 55+ lze k denní aplikaci.

Sérum v ampulkách LIFT EXPRESS a TENSEUR FLASH

Ampulková péče Lift Express a Tenseur Flash je vhodná jako nadstavba k běžné denní péči. Doporučujeme ampulkovou kúru aplikovat jedenkrát za 3–4 měsíce – podle stavu pokožky.

LIFT EXPRESS

Svalový relaxant.

Díky působení na svalové kontrakce jemných svalů upnutých do pokožky zamezuje fixaci mimických vrásek a poškození kolagenových struktur. Okamžitě vypíná jemné linky. Působí především v nejsvrchnějších vrstvách pokožky. Doporučujeme klientkám mezi 30–40 lety. Možno využít i jako SOS ampulky k momentálnímu a okamžitému zlepšení stavu pokožky.

TENSEUR FLASH

Lifting, zpevnění.

Zvyšuje obranyschopnost pokožky, působí okamžitým, velmi osvěžujícím efektem. Využití celé 7denní kúry omlazuje pokožku o několik let. Skvělý efekt ve spojení s přípravkem Mito Spécial+. Doporučujeme klientkám 40+, opět jako nadstavbu k pravidelné denní péči (1x za 3–4 měsíce). Možno využít i jako SOS ampulky.

Velmi vhodné je k liftingovým přípravkům přidat buněčný stimulator **MITO SPÉCIAL+**, který působí do hlubších vrstev kůže a umožňuje intenzivnější zpracování aktivních složek z následně aplikovaných přípravků.

ZLATÁ ŘADA LES PARFAITS

Speciální liftingový set tvoří luxusní řada Les Parfaits. Tři zcela výjimečné produkty jsou nadstandardním zdrojem mnoha potřebných látek pro hlubokou regeneraci a revitalizaci pleti. Přípravky nejenže působí na omlazení, vypnutí a zpevnění pokožky, které je brzy viditelné, ale zároveň zamezují předčasnému stárnutí pleti, zvyšují její obranyschopnost a chrání před negativními vnějšími vlivy. Produkty jsou vhodné pro zralou a stárnoucí pokožku.

LA CRÈME JEUNESSE

Maximální lifting.

Zajišťuje skutečný biologický liftingový efekt, pomáhá pokožce obličeje (ale i rukou) ochránit nebo znovu získat mládí a zdravý vzhled. Přípravek aktivuje buněčné dýchání, zjemňuje a osvěžuje pokožku. Zároveň revitalizuje a zlepšuje celkovou odolnost pleti.

LA CRÈME ANTI-TEMPS

Intenzivní regenerace.

Představuje nový přístup k péči o pleť, poskytuje pokožce dokonalý komfort, výrazně zkvalitňuje proces revitalizace. Je opravdovým regeneračním programem pro obličejové tkáně. Stimuluje syntézu elastinu a kolagenu. Podporuje pozvolnou, ale hlubokou a dlouhodobou regeneraci, zahlašuje známky stárnutí a navrací zpět několik let. Speciálně vhodný pro citlivou pleť.

LE CONCENTRÉ RÉPARATEUR

Zahřazení projevů stárnutí.

Gelová emulze lehké konzistence chrání pokožku před předčasným stárnutím, doplňuje pokožce velké množství minerálů, vyhlazuje, zpevňuje a zvyšuje účinky obou krémů. Velmi vhodné k ošetření očního okolí a rtů.

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





CO V ZIMĚ TRÁPÍ VLASY

Vendula Presserová, Hana Profousová
Foto: archiv firem a Shutterstock

Naše kštice se v zimě znatelně mění. Vlasy poletují, zjemňují se, elektrizují nebo se víc mastí. Co za to může? Především střídání teplot a nošení čepic. Jak to vyřešit?

Stejně jako pleť vyžaduje během zimy péči zaměřenou na hydrataci, také vlasy si zaslouží zvýšený přísun vláhy a posílení výživy. Zároveň se doporučuje umývat je méně často než v létě (maximálně 2x týdně). „Osvědčeným trikem je oplachování chladnějším vodou. Teplá voda totiž z vlasů kromě nečistot odvádí také jejich přirozenou vlhkost, což může vést k lámání a nadměrnému vysoušení,“ vysvětluje kosmetická expertka a poradkyně Zuzana Gavendová ze společnosti Amway Česká republika a Slovensko.

Do zimní vlasové péče je dobré zařadit speciální masky či vlasová séra, která rychle dodají kadeřím to, co potřebují. Jejich kvalitu silně ovlivňuje i strava. Samozřejmě si musíme stále opakovat osvědčenou mantru týkající se správné výživy s dostatkem vitaminů a teutin.

Vsadte na správný výběr

Je důležité používat správnou péči pro vlasy i pokožku hlavy, ta je pro zdravou hřívu zásadní. V první řadě se zamyslete nad svou kšticí a kůží na hlavě. Víc se mastí? Vytvořily se suché lupy? Vlasová vlákna elektrizují a jsou oslabená? Podle problému vyberte správné přípravky a neváhejte se poradit. S kadeřníkem, s magistrou v lékárně, s kosmetičkou. Odborníci vám určitě pomůžou s výběrem, je to lepší než tápat před regály. Chcete-li si přece jen vybrat sami a máte na to dostatek času, pročtěte se nabídkou. Na každém produktu najdete, na co je zacílen. Ideálními ingrediencemi, které budete hledat, jsou hydratační složky, oleje z různých druhů ořechů, avokádový či arganový olej, panthenol, vitaminy. Víc než kdy jindy teď záleží na tom, abychom sahalí po ucelených kosmetických řadách, které nabízejí produkty navzájem se podporující péče.

Řešení začíná v pračce

V zimě přetahujeme přes hlavu svetry, opakovaně nasazujeme a sundáváme čepice, nosíme šály a bundy z umělých materiálů, častěji vlasy kartáčujeme. Ty jsou pak nepoddajné, elektrizují, poletují, nedrží tvar a zkrátka si dělají, co se jim zachce. Klíčovým momentem je praní prádla, během něhož bychom měli odstranit elektrostatický náboj. Proto při máchání nezapomínejte na aviváže, které mimo jiné odstraňují právě náboje statické elektřiny. Až sundáme čepici, díky nim nám nemusí poletovat kolem hlavy svatozář.

Jak se vypořádat se zlobením kštice

V zimě jsou vlasy zatížené povětrnostními podmínkami, jako je mráz, vítr či sněžení, ale neprospívají jim ani teplotní výkyvy či suchý vzduch v interiéru. Proto by se v tomto ročním období mělo pracovat s vlasy poněkud odlišně než v jiných měsících. Například je důležité nechodit s vlhkými nebo nedosušenými vlasy do mrazu, protože voda při mrznutí zvětšuje svůj objem a poškodí pak vlasovou strukturu. Ostatně, také usínání s mokrou hlavou je – a to nejen v zimě – častým nešvarem, který ženy dělávají v přesvědčení, že tím vlasy poškozují méně, než když používají fén. Zapaření na mokré polštáři však vadí nejen vlasům, ale i pokožce hlavy. „Vždycky je třeba před spaním umyté vlasy vysušit, ideálně dát jim nějakou výživu, klidně i masku na noc, která se ráno opláchne, anebo olejčky,“ doporučuje kadeřník Daniel Pašek, majitel salonu The Trim. Pro zachování zdravých kadeří je důležité používat kvalitní fén s inteligentní regulací teploty, kterou lze nastavit pro konkrétní typ vlasů.

Dalším častým problémem v zimních měsících jsou vlasy poletující kolem hlavy. Jakmile se začne v místnostech topit, vzduch je sušší a tím pádem vlasy daleko víc elektrizují. Mnohem častěji si také přetahujeme oblečení přes hlavu, takže vlasy získají elektrický náboj a potom poletují. Od těchto potíží může pomoci nástavec Flyaway. „Princip je postavený na fyzikálním jevu zvaném Coanda efekt. Jedná se o proudění vzduchu, který se pohybuje po povrchu, sám chytá vlas a vede ho správným směrem. Krátké poletující vlasy skryje pod ty delší a účes uhladí. Nástavec Flyaway se používá se studeným vzduchem a je určený pro absolutní finiš účesu. Stačí s ním pohybovat od pěšinky dolů a nejenže dokáže uhladit poletující vlasy, ale po prvním projetí pramene naskočí lesk. Když totiž dohladíte pramen chladnějším vzduchem, uzavíráte šupinu takzvané kutikuly daleko více, než když vlasy jen vysoušíte. Tím, že je vlas vyhlazený, daleko lépe odráží světlo a vlasy se potom víc lesknou,“ radí kadeřník.

Suchý vzduch v místnostech může způsobovat nejen poletování vlasů, ale také jejich přesychání. Proto kadeřím dopřejte dostatek hydratace. „Radím nepodcenit celkovou péči a používat dobré masky doporučené profesionálem, protože ten ví nejlépe, co váš vlas potřebuje. Je vhodné si v zimě nechat zkontrolovat lékařem i hladinu vitamínu, většinou chybí vitamín B a D a u žen často i železo, což u kvality vlasů také hraje roli. Super jsou také olejčky a hydratační leave-in krémy a v neposlední řadě myslet na pravidelné střihání konečků, protože když se teď v zimě nosí různé kabáty, tak se o drsnější textilny a oděvy konečky ‚ohoblují,‘“ vysvětluje Daniel Pašek a dodává, že četnost zastřihávání je individuální, obvykle je to jednou za dva měsíce, ale záleží na konkrétním typu vlasů.



Trojice produktů z řady NeuVolume dodá účesu objem, Neuma, 1404 Kč

Do zimní vlasové péče je dobré zařadit speciální masky či vlasová séra, která rychle dodají kadeřím to, co potřebují. Jejich kvalitu silně ovlivňuje i strava - dostatek vitamínu a tekutin.



Chroma Absolu představuje všestrannou péči o barvené vlasy, která je ošetřuje zevnitř i zvenčí a eliminuje poškození způsobená barvou, Kérastase (info o cenách v salonech)

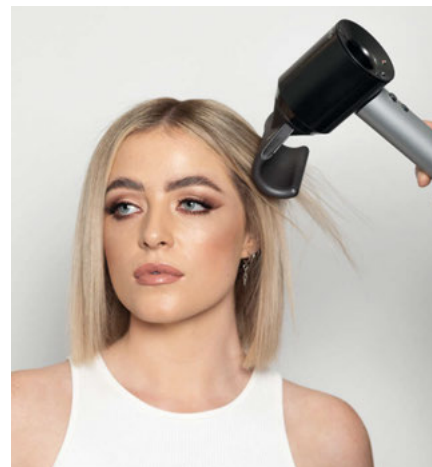


Řada Satinique s avokádovým a arganovým olejem: sérum vlasy zvlhčí a dodá jim lesk (550 Kč), vyhlazující šampon (350 Kč) a hydratační kondicionér (370 Kč) pomáhají udržet vlasy pružné a lesklé, Amway

Nechte na hlavě!

K zimní výbavě patří nejen teplý kabát a šála, ale nezapomínejte ani na čepici. Jedná se o módní doplněk, který je zároveň důležitý tím, že chrání vlasy před nepříznivým počasím. Když je na horách vystavujete mrazu, zbytečně je zatěžujete, necháte-li je volně vlát.

Nástavec proti polétavým vlasům kšticí dokonale vyhladí, Dyson, 999 Kč





Vlasová lázeň green tea anti sebum hair bath je určená pro redukci kožního mazu, oolaboo, 1160 Kč



Pečující lak s panthenolem zafixuje účes až na 24 hodin, Nivea, 110 Kč



Tonikum proti stárnutí vlasů je bohaté na přírodní extrakty z kořene lopuchu, kopřivy, rozmarýnu a zázvoru, který pokožku zklidňuje, stimuluje produkci kolagenu, působí jako růstový stimulant a zabraňuje vypadávání vlasů, à la Palla, 2000 Kč

INZERCE



První beauty veletrh v Brně

23.-24. dubna 2022

hala G1, výstaviště Brno

di ANGELO
cosmetics

BABOR

CN
Colour by Nikola.

INDIGO
NAILS LAB

@beautyforum.cz | www.beautyforum.cz



PAPRSKY VE SLUŽBÁCH KRÁSY

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



Původní důvod vzniku laseru nebyl jistě zcela mírový, ale kdo si na to ještě dnes vzpomene, když využívá jeho služeb na každém kroku. Péče o půvab není výjimkou.

Existuje málo estetických problémů, o nichž by se dalo říct, že při jejich řešení nepomůže laser. Formování postavy, omlazení, epilace, odstranění jizev, pigmentových skvrn, tetování... Na každý problém je vhodný jiný druh přístroje. A je opravdu z čeho vybírat.

Laser jako pomocník v estetické medicíně má nezastupitelné místo už řadu let. Jelikož vývoj v této oblasti jde velmi rychle dopředu, dokáží dnes nejmodernější lasery řešit celou řadu

věcí rychle, neinvazivně, bezbolestně a s výbornými výsledky. „Lasery umožňují velice přesný cílený zákrok bez poškození okolních struktur. Mají i biostimulační efekt, který podporuje hojení po zákroku. Podle vlnové délky laserového zdroje mají přesné zacílení na různé tkáně v různé hloubce kůže,“ vysvětluje dermatoložka a anti-agingová specialista MUDr. Tereza Gabryšová z Kliniky YES VISAGE.

Bez skalpelu a jehel

Toužíte po výraznějším efektu, ale ze skalpelu či jehel máte obavy? V takovém případě je pro vás ideální volbou 4D laserové ošetření s liftingovým efektem. Pleť je postupně ve čtyřech krocích ošetřena, a to nejen z vnější strany, ale i zevnitř úst. La-

serový paprsek proniká hluboko do podkoží a intenzivně stimuluje tvorbu kolagenu i v hlubších vrstvách pokožky, kam běžné lasery ani neinvazivní přístroje nemají šanci dosáhnout.

Trápí vás lehce povadlá oční víčka? I v tomto případě pomůže neinvazivní laserové ošetření. Viditelný efekt vypnutí víček je patrný hned po zákroku.

Neustálý boj s chloupky lze vyřešit natrvalo nebo alespoň na dlouho vysokovýkonnostním lékařským laserem, který na rozdíl od běžné laserové epilace umožňuje účinně ošetřovat klienty všech fototypů, barev vlasů i jemnějšího ochlupení. Působí přímo na vlasovou cibulku, kde tepelně zničí zárodečnou tkáň, ze které již znovu chloupek nevyroste.

Pleť bez poskvrnky

V důsledku přibývání věku se na našem těle mohou objevit pigmentové skvrny, za které většinou (až na nemírné opalování bez fotoprotektivních prostředků) nemůžeme. Nebo si kůži z mladické nerozváženosti ozdobíme tetováním, kterého se po čase chceme zbavit. Obojí dokáže vyřešit laser, který jako jediný kombinuje dvojitý typ laserového paprsku v jednom ošetření. „Tento laser vysílá velmi krátké pulsy, které rozbíjejí pigmenty. Část pigmentu se vstřebá a odstraní se buňkami imunitního systému z těla ven. Část se vyloučí na povrch v podobě stroupku, který se během týdne oloupne,“ říká dermatoložka.

Lasery si poradí i s další nepříjemností: s jizvami. Ošetří je tak, že jsou méně nápadné, nebo dokonce téměř neviditelné. Pro dosažení co nejlepších výsledků je dobré přijít co nejdříve. Čím mladší jizva, tím lépe se s ní dá bojovat. „Existuje velmi účinné ošetření laserem, který kombinuje dvojitý typ laserového paprsku v jednom ošetření a dokáže nejen zahlazovat vystupující nerovnosti, ale frakčním ošetřením s prohříváním stimuluje tvorbu kolagenu ze spodu jizvy, a tím ji zarovnat a stáhnout,“ objasňuje doktorka Gabryšová. Ostatně i vznik a vzhled pooperačních jizev laser umí ovlivnit. V chirurgii se používá jako dokonalý nůž, jehož další výhodou je, že místo v okolí řezu nekrvácí a hojí se téměř bez jizvy.

**LASEROVÉ PAPERKY SE
NEMAJÍ MOC RÁDY S PAPERKY
SLUNEČNÍMI, PROTO SE NA
MNOHÁ OŠETŘENÍ DOPORUČUJE
CHODIT V ZIMĚ. V PŘÍPADĚ
„OSVÍCENÍ“ SLUNCEM TOTIŽ
MŮŽOU VZNIKNOT NEPĚKNÉ
PIGMENTOVÉ SKVRNY.**



V jednom kroku

Šetrné, výkonné a rychlé formování postavy – i za ním hledejme kouzelné paprsky! Nová technologie – laserem asistovaná liposukce – umožňuje odsávání tuku a zpevnování laserované oblastí. Narušení tukové tkáně laserovým paprskem při jejím současném odsávání urychluje zákrok a umožňuje získat nejvyšší možnou kvalitu tuku pro jeho další případné využití.

Při tomto zákroku si získané tukové buňky zachovávají vysokou vitalitu, a tedy i ty nejlepší předpoklady pro jejich další využití. Klinicky ověřená životaschopnost takto získaného materiálu je 95 procent. Vlastní tuk pak lze využít třeba pro zvětšení a modelaci prsou, jako výplň k omlazení tváří, případně ho kombinovat s implantáty pro krásnější a přirozenější výsledek. Právě životaschopnost přenášeného tuku ovlivňuje úspěšnost jeho přenosu neboli lipotransferu. Čím vyšší je vitalita tuku, tím lze dosáhnout lepších výsledků.

Pro klidnou (nejen) noc!

Věk s sebou přináší kromě vrásek i závažnější potíže: inkontinenci nebo sníženou poševní lubrikaci. I tyto problémy lze laserovou terapií snadno vyřešit, chce to jen odhodit zbytečný ostych a obrátit se na odborníka.

Zdánlivě menší, ale také tíživý problém představuje chrápání. Skoncovat s ním dříve vyžadovalo celkem bolestivý zákrok, dnes se dá laserem odstranit téměř bezbolestně. Během ošetření se prohřívá do hloubky sliznice v okolí měkkého patra a tím se stimuluje tvorba kolagenu. Měkké patro se zpevní a postupně se chrápání redukuje.

Nenahraditelný pomocník

Light **A**mplification by **S**timulated **E**mission of **R**adiation, tedy zesilování světla stimulovanou emisí záření, tedy laser, vyzařuje světlo ve formě úzkého paprsku. Jeho princip popsal už v roce 1917 Albert Einstein, ale první přístroj byl předveden až v roce 1960. Od té doby se nepřestal vyvíjet a jen v oblasti kosmetiky a estetické medicíny můžou odborníci vybírat z několika druhů podle vlnové délky laserového zdroje podle řešeného problému.

- biostimulační stimulující mitochondrie v buňkách, což vede k větší produkci kolagenu
- StarWalker pro odstranění pigmentací
- rubínový na likvidaci tetování
- excimerový na ablaci
- frakční na odstranění jizev
- alexandritový na epilaci
- LipoLife 3G na liposukci
- erbiový proti chrápání



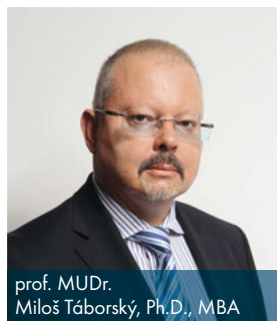
Kořen – životabudič

KOMBE ROYAL je 100% extrakt ze šesti-letého červeného korejského ženšenu. Má doslova raketový nástup a rychle vás postaví na nohy. Mimo jiné zvyšuje libido a erekci u mužů. Stačí jen jedna dávka denně!

Terapie budoucnosti

Medicínský pokrok, úroveň vědeckého poznání i vývoj nových terapií a léčiv jdou velmi rychle kupředu. „Nové možnosti zcela mění dosavadní způsob léčby i jejího podání. Příkladem jsou tzv. CAR T buněčné terapie prozatím určené pro pacienty s některými nádorovými nemocemi krve. Podávají se pouze jednorázově a připravují se každému pacientovi na míru z jeho vlastních upravených bílých krvinek. Takto připravené léky dokáží cíleně identifikovat specifické nádorové buňky pacienta a následně je zničit. Jedná se o svého druhu „živé léky“ připravované v několika málo laboratořích světa z vlastních upravených buněk pacienta,“ vysvětluje Mgr. Jakub Dvořáček, LL.M., MHA, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu. První přípravky tohoto nového typu jsou již českým pacientům v certifikovaných lékařských centrech dostupné.

Monitorování pacientů na dálku



prof. MUDr.
Miloš Táborský, Ph.D., MBA

Pandemie COVID-19 přinesla mnoho zlého, jedním z mála pozitiv je intenzivní digitalizace medicíny a zavedení moderních telemedicínských technologií do běžné klinické praxe. Jedná se o sledování určitých fyziologických parametrů pacienta pomocí aplikací, implantátů, čidel a dalších prvků. V současné době se dá na dálku sledovat řada onemocnění, od kardiologie přes chronická plicní

onemocnění až po diabetes. Díky vzdálené monitoraci můžou lékaři včasné zasáhnout do diagnostiky nebo léčby. „Zejména u starších pacientů, třeba se srdečním selháním nebo nestabilním vysokým krevním tlakem, potřebujeme aktuální informace o jejich zdravotním stavu. Díky systému Home Monitoring jsme zachovali dostupnost zdravotní péče u chronicky nemocných i v době omezených služeb jednotlivých ambulancí. Navíc je zde významný přesah sociální, protože mnozí pacienti jsou fragilní senioři a potřebují určitou kontinuitu medicínského sledování, abychom je co nejdéle dokázali udržet v jejich domácím prostředí a minimalizovali riziko hospitalizací,“ konstatuje prof. MUDr. Miloš Táborský, Ph.D., MBA, první místopředseda ČKS a přednosta I. interní kliniky LF UP a FN Olomouc.

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Strašák obezita

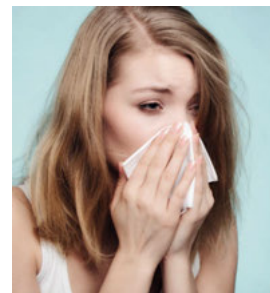
Obézní člověk má 5x větší pravděpodobnost, že bude trpět hypertenzí, a 6x větší, že onemocní cukrovkou. Obezita je příčinou vzniku diabetu 2. typu až u 90 % všech pacientů. Zatímco v letech 2010–2015 se zdálo, že počet lidí s nadváhou a obezitou v ČR spíše stagnuje, poslední předběžná data z r. 2020 ukazují, že jich za poslední sledované období přibýlo dalších 880 tisíc. A s nimi také rizika. Současná lékařská péče zná mnoho způsobů léčby obezity moderními léčivými přípravky, základ úspěchu je však na každém pacientovi a na tom, jak se ke své léčbě postaví.



„V pandemii sportovní činnost zredukovala většina naší populace. Lidé, co předtím necvičili, ale spíš víc chodili, dopadli lépe než ti, co před covidem intenzivně cvičili. Ti většinou nedělali nic,“ říká doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., vedoucí obezitologického centra 3. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Opomíjené kyseliny pro zdraví

Omega-3 mastné kyseliny jsou velmi důležitou součástí stravy, avšak bývají často opomíjené. Lidské tělo si je neumí samo vytvořit, a proto potřebuje jejich kvalitní přísun „zvenčí“. Pomáhají s budováním svalové hmoty, přispívají ke zdravému pohybovému aparátu a jejich pravidelné užívání může napomoci ke snížení rizika výskytu kardiovaskulárních chorob. Omega-3 mastné kyseliny také snižují hladinu škodlivých tuků v krvi. Zkrátka v případě dlouhodobého užívání působí pozitivně na celou řadu oblastí v našem těle. Nová česká studie navíc poukazuje na fakt, že dostatek omega-3 mastných kyselin v těle může pomoci v boji s onemocněním COVID-19. Autoři studie, která vznikla ve spolupráci Centra zdraví, výživy a potravin Státního zdravotního ústavu a Fakultní nemocnice Brno, provedli výzkum, jenž dokládá schopnost omega-3 mastných kyselin podpořit boj proti zánětu a také snižovat riziko komplikací při nakažení koronavirem.





KDO BY SI NEPŘÁL PLOCHÉ BŘÍŠKO?

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Samozřejmě že po něm toužíme! Vypadá skvěle v plavkách, v pouzdrových šatech i v plesovém modelu. Toužíme, ale často ho nemáme. Jak to udělat, aby se postava vylepšila?

Záleží na tom, koho se budete ptát na radu. Fitness trenér poradí cvičení, dietolog změnu stravy, korektivní dermatolog doporučí třeba rejuvenaci, plastický chirurg připomene možnost od-

sátí tuku nebo dokonce i operaci spojenou s řešením povolené břišní stěny... A všichni budou mít pravdu.

Hlavní škůdce

Hlavním škůdcem pěkné postavy je nepochybně nahromaděný tuk. Ale vedle toho také pomalý metabolismus, plynatost, věk, porody a celkově i náš z pohodlnějším způsobem života. Problém

viditelně vyklenutého břicha nemívá jen jednu příčinu, která by se dala snadno a jednoduše řešit. A tak se k němu také musí přistupovat. Jen radikální zhubnutí totiž nepomůže! Obecně platí, že jakmile se přestaneme sami sobě líbit z profilu, je nejvyšší čas začít něco dělat. Většinou se v tomto zlomovém okamžiku dá postupovat ještě poměrně rychle a rozhodně jednodušeji, než když nad prvními signály mávneme rukou a začneme se kriticky zkoumat až před plavkovou sezónou. Našli jsme šest „dobrých rad“, které se dají použít, aby výsledek stál opravdu za to.

PRVNÍ RADA: Změna jídelníčku

Jestliže máme pocit, že se zatím hladké a ukázněné břicho začíná měnit, je potřeba co nejrychleji upravit jídelníček. To by mělo poměrně snadno zkrotit objem břicha a podbříšku. Teprve pak se řeší obvod pasu. Pomůže strava bohatá na vlákninu (dospělým se doporučuje denně 25–30 gramů), omezení tuků a cukrů. Vhodné je i pečivo a těstoviny z celozrnné mouky, místo chleba ovesné vločky ochucené ovocem, u hlavních jídel se dá sáhnout místo přílohy po grilované nebo pečené zelenině, luštěninách nebo zeleninových karbanátcích. A kdo miluje sladké? Dezerty se dají připravit i z ovoce a ořechů. Velmi důležitý je dostatek přijímaných tekutin.

DRUHÁ RADA: Posílení břišního svalstva

Jedna špatná zpráva – samotná eliminace tuku na břiše mnoha lidem nepomůže, zvlášť když se už nejedná o -nácitileté jedince. Nutné je posílení břišního svalstva a také břišní stěny. To už ale vyžaduje speciální cviky a důslednost – nešvindlovat.

Cesta vede přes denní cvičení – alespoň několik minut do sebe může investovat každý. Pro pěkné břicho je potřeba trápit šikmé, příčné a přímé břišní svaly a posilovat pánev. Navíc, kdo si najde i několik minut na protistresové cvičení a soustředí se na dýchání, působí proti zvyšování tukových zásob stejně účinně jako mírnou dietou.

Tipy:

Cviky na šikmý břišní sval: Leh na zádech. Pokrčte kolena, chodidla položte na zem, rozkročte nohy do šířky boků. Ruce za hlavu a potom se zvedněte. Levý loket otočte doprava, chvíli podržte a následně trup položte na zem. Potom následuje druhá strana. Doporučuje se minimálně 15 až 20 zdvihů.

Zvedání nohou: Leh na záda. Nohy zvedněte ze země. Spojte je a držte. Jestliže to dokážete, zvedněte i trup a dlaně položte pod zadní část těla.

Na posílení břišních svalů určitě najdete mnoho cviků na internetu, pomůže i např. Pilates, plavání, běh či cyklistika. Jestliže se ve sportu moc neorientujete, rozhodně se vyplatí domluvit si pár lekcí s fitness trenérem. Není důležité jen cvičit, je potřeba cvičit správně!

TŘETÍ RADA: Zpevnění pokožky po zhubnutí

Kdo dokáže efektivně zhubnout, nemá ještě vyhráno. Zůstává na břiše uvolněná povolená kůže? Zvýraznily se strie? Zane-

VIDITELNĚ VYKLENUTÉ BŘICHO NEMÍVÁ JEN JEDNU PŘÍČINU, KTERÁ BY SE DALA JEDNODUŠE ŘEŠIT. A TAK SE K NĚMU TAKÉ MUSÍ PŘISTUPOVAT. JEN RADIKÁLNÍ ZHUBNUTÍ NEPOMŮŽE!

dbané břicho si samo neporadí, maximálně dokáže tak ještě znovu vyplnit úbytek tuku zase tukem. Kůže potřebuje zpevnit a vypnout. I tady pomůže návštěva fitness, kde vás naučí, jak zvýšit místo tuku potřebnou svalovou hmotu. A samozřejmě se dá sáhnout i po masážních gelech a krémech, které kůži pomáhají.

A co se striemi? Nikdo zatím spolehlivě neobjasnil, proč někdo trápí a jiné ne. Může za ně kvalita kůže a také hormonální vybalancování konkrétního organismu. Prevencí je dostatečný přísun tekutin, masírování a také pečlivé zvláčňování kůže na rizikových místech – na bocích, na břiše a na prsou. Popraskaná elastická vlákna a pojivové tkanivo se už nedají opravit, základem je tedy prevence. V posledních letech se k zlepšení již existujících strií využívají lasery: strie rychleji zbělají a nejsou tak hluboké. Vyzkoušet se dají i vakuové masáže. Zázračné vyhlazení kůže se bohužel ani v těchto případech nedá stoprocentně očekávat.

ČTVRTÁ RADA: Využití korektivních metod v salonech

Hloubkové teplo, aromaterapie, wrapování, anticelulitické masáže a nejrůznější balneologické programy, speciálně konstruované přístroje pro neinvazivní korekci postavy – možností je v nabídce celá řada. Pro zlepšení kondice a postavy se jejich účinky a působení dají navíc i kombinovat. Jsou to docela příjemní společníci, i když se na ně nedá bezpracně spolehnout. Bez změny jídelníčku a zvýšení tělesné aktivity nebudou výsledky tak viditelné, jak bychom si přáli.

Přístroje určené k zpevnění kůže, podkoží a k odbourávání nadbytečných tukových zásob pracují většinou na základě

Co je diastáza

Na vzhledu a pevnosti břicha se podepisuje individuální kvalita kůže, nadváha, rychlé a časté diety a pochopitelně i stárnutí. Při abdominoplastice se dá řešit i diastáza, rozestup břišních svalů. Samostatně je možné tento problém upravit také laparoskopickou operací. Na těle zůstává pouze pět malých jizev pro vstup operačních nástrojů. Výhodou je krátká hospitalizace v délce zhruba tří dnů, rekonvalescence je samozřejmě delší.

dokonalého využití ultrazvukové nebo radiofrekvenční energie. Při cíleném působení na tukové buňky se postupně rozruší a pak i odplaví mízním systémem. Nahrazuje se tak vlastně do určité míry klasická liposukce, která tuk odsává. Však se také tyto metody často prezentují jako neinvazivní liposukce. Nezanedbatelnou výhodou je jejich bezbolestnost. K ošetření se často navíc přidávají i prvky masáže elektrickým proudem, tělo se tak zpevní. Dlouhá nabídka přístrojů se navzájem liší obchodními názvy, je tedy dobré se předem zajímat o to, co který zázrak umí a proč by měl být výsledek efektivní. Nic však není zadarmo a působení neinvazivních metod se musí po určitou dobu opakovat. Pravidelné aplikace v několika navazujících sezeních budou mít smysl, jen když jich absolvujeme minimálně pět, poskytovatelé se shodují na deseti návštěvách. Takže jedno nárazové ošetření – na zkoušku – opravdu nic nevyřeší.

Jejich efekt ocení ženy, které v boji s vlastními tvary dokážou skutečně odhodit řadu kilogramů, ale pevné bříško jim to nezajistí.

RADA PÁTÁ: Liposukce

Tato metoda se stala velmi oblíbenou, takže asi málokdo při zaslechnutí tohoto termínu zaváhá, o co se vlastně jedná. Formuje konkrétní místo na těle, ale při nadměrných zásobách tuku nikomu nepomůže. Způsob využití této chirurgické metody se během let vyvíjel a měnil. Od počátečního poměrně radikálního zásahu do organismu byla odvozena řada metod, stejně efektivních, ale podstatně šetrnějších. Výsledek zákroku je dlouhodobý. Miniinvazivní liposukce se dají provádět v lokální anestezii, pracuje se s několika způsoby ošetření.

● **PlasmaLipo.** Zákrok s rychlou rekonvalescencí, který je velmi šetrný. Plazmové paprsky vysílá ultratenká sonda umístěná na optickém vlákne, paprsky rozmělní pouze tukové buňky a nepoškodí okolní tkáň, nervy nebo cévy. Zákrokem se rozpouští tuk a zároveň vede k novotvorbě kolagenu a elastinu a tedy i k vypnutí a přilnutí pokožky v odsávané oblasti.

● **BodyTite.** Nabízí kombinace tumescenční, vibrační a radiofrekvenční liposukce. Využije se, pokud je potřeba vypnout a zpevnit povolenou kůži nad odsátou oblastí. Pro dobrý výsledek je ale důležitá elasticita a stažitelnost kůže.

● **BodyJet.** Lékařský přístroj, který poskytuje bezpečnější a účinnější ošetření těla v porovnání s tradiční chirurgií. Technologie je založena na použití vodního paprsku k provedení tzv. water-jet liposuction.

RADA ŠESTÁ: Abdominoplastika

Tak tohle není metoda běžná a rozhodně ne pro každého. Představuje asi už ten poslední krok, když vše ostatní nepomůže a vzhledové nedostatky jsou zásadní.

Abdominoplastika (plastika břicha) chirurgicky řeší problém povislé kůže a povolené břišní stěny (diastáze), se kterou si žádné jiné metody běžné pro zlepšení vzhledu břicha nedokáží poradit. Původcem potíží je většinou těhotenství nebo výrazné zhubnutí. Plastika břicha zpevní rozestouplé svaly stěny břišní, sníží podkožní tukovou vrstvu a odstraní nadbytek kůže. Někdy se kombinuje i s liposukcí. Vzhledu postavy velmi pomůže, ale za cenu jizev nutných k redukci přebytečné kůže. Jizva probíhá v oblasti podbříšku a je umístěna tak, aby byla kryta spodním prádlem. Další malá jizvička se objeví kolem pupku. Ve výsledku bude břicho výrazně plošší a efekt zejména v oblečení a plavkách nepřehlédnutelný.

Jak je vidět, každý problém se dá řešit, i když to nebývá tak docela jednoduché. Důležité, úplně nejdůležitější je začít včas a samozřejmě co nejdříve. Nikdy totiž není úplně pozdě.

**DLOUHÁ NABÍDKA
PŘÍSTROJŮ NA
FORMOVÁNÍ POSTAVY
SE LIŠÍ OBCHODNÍMI
NÁZVY, JE TEDY
DOBŘE SE PŘEDEM
ZAJÍMAT O TO, CO
KTERÝ ZÁZRAK UMÍ
A PROČ BY MĚL
BÝT VÝSLEDEK
EFEKTIVNÍ.**

JÍST ZDRAVĚ JE SNADNÉ A ZÁBAVNÉ

Simona Procházková, Foto: archiv firem

Leden je tradičně obdobím novoročních předsevzetí a jedním z nejčastějších bývá odhodlání zhubnout. Jak se dostat zpátky do figury zdravě a s chutí? Tady máte inspiraci.

Kokosový dezert

Tento veganský dezert s exotickým kokosem vás překvapí jemnou chutí a hustou, krémovou konzistencí. Obsahuje velké množství veganských a jogurtových kultur, potěší tak všechny, kteří hledají chutnou alternativu jogurtu. Dezert je bez přidaného cukru a můžete si ho dát samotný nebo s ovesnými vločkami, čerstvým ovocem nebo ve smoothie. dm bio dezert s kokosem, 29,90 Kč (160 g)



Rychlá svačinka

Křehké celozrnné rohlíčky se špaldovou moukou poslouží jako lehká a přitom vydatná svačinka pro vyznavače aktivního života. Oceníte je kdykoli, když vás přepadne hlad a nestiháte, ať už je to v kanceláři, na výletě nebo cestou na pracovní schůzku. Díky praktickému balení můžete mít rohlíčky při sobě kdekoli, stačí je jen namazat nebo obložit sýrem, šunkou nebo zeleninou. Active Křehké rohlíčky se špaldovou moukou, Bonavita, 35,90 Kč



Tatarák trochu jinak

Jemný tataráček ze sterilovaných fazolí a další zeleniny se skvěle hodí jako rychlá snídaně, svačinka nebo lehká večeře. Pomazánku stačí namazat na chléb nebo opečený toust, využijete ji také například při přípravě jednohubek či kanapek. Zeleninový tatarák neobsahuje žádné konzervační látky a je přirozeně bezlepkový, konzervuje se sterilací. Pomazánka Veggie tatarák ze zeleniny, Hamé, 30,90 Kč (105 g)



Osvěžující sorbet

Objevte nízkosacharidový malinový sorbet, který je vyroben z čerstvých surovin a bez přidaného cukru, navíc je prodáván v kompostovatelném kelímku. Kromě nezaměnitelné chuti zralých malin si můžete vybrat také sorbet mangový nebo si dopřát některý z low card zmrzlinových krémů. Malinový sorbet bez přidaného cukru, Kaznějovské zmrzlinářství, 94 Kč (150 g)



Odlehčené těstoviny

Těstoviny, které neohrozí štíhlou linií? Ano! Konjakové špagety Slim pasta mají o 94 % kalorií méně než běžné těstoviny. Vyrábí se z ovesné vlákniny a bio konjakové mouky, výborně zasytí a zároveň díky nim odlehčíte jídelníček. Jsou uchovávány v nálevu s mírným aroma, které je jeho přirozenou součástí, před konzumací stačí propláchnout studenou vodou.

Těstoviny jsou přirozeným zdrojem glukomananu – rozpustné vlákniny, která snižuje pocit hladu a pomáhá při redukci hmotnosti i snižování cholesterolu.

Konjakové těstoviny bio v nálevu, Slim Pasta, 75 Kč (270 g)



Mlsání bez výčitek

Značka Tatra přichází na český trh se zcela novým typem dezertu Vla, tradičním holandským mléčným dezertem, na kterém si můžete bez obav o linii pochutnat v podobě Tatra Mlsni.si, a to hned ve dvou chuťových variantách plných ovoce: vanilková s jahodami a kakaová s višněmi. Překvapí krémová konzistence, díky které můžete dezert použít rovněž jako polevu na muffiny, koláče nebo bublaniny. Dezert Tatra Mlsni.si Vla vanilkový s jahodami a kakaový s višněmi, 19,90 Kč





Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Také jste si dali předsevzetí, že letos už to konečně zvládnete? Do plavek budete mít štíhlou postavu! Co do plavek: štíhlé chcete být už na jaře... Možná jste si jako cestu k tomuto cíli zvolili dobrovolné hladovění. Co na to říkají odborníci?

Málokterá žena může říct, že nikdy nedržela dietu za účelem shoení pár kil. Nejde vlastně o nic nového. Půsty se držely už v dávné historii, jen důvody byly jiné: náboženské. Dnes nás k nim vedou spíš zdravotní důvody, protože blahobyt je jednou z příčin nejen tloustnutí, ale také zvýšení rizika civilizačních onemocnění. Proto se čím dál častěji objevuje půst jako redukční nebo i tzv. omlazovací dietní režim. Poslední dobou je nejpoblárnější přerušovaný půst, a to hned v několika variantách.

Přerušované cesty k hubnutí

Nové výzkumy ukazují, že přerušovaný půst je cesta ke snižování hmotnosti. Dvě studie, kde sto žen s nadváhou dodržovalo půst 5:2 a sto žen, také s nadváhou, snížilo svůj energetický denní příjem o 25 %, prokazují, že oba režimy vedly ke stejnému úbytku hmotnosti během 3 až 6 měsíců. U žen s přerušovaným půstem ale došlo k většímu úbytku tělesného tuku. Předchozí studie navíc potvrdila, že tato metoda snižování hmotnosti navíc přinesla zlepšení citlivosti na inzulín (na rozdíl od klasické redukční diety).

Přerušovaný půst může být vhodný pro ty, kteří si neradi hlídají množství přijaté energie. Jaký způsob si můžeme vybrat?

Metoda 14/10 nebo 16/8 znamená 14 nebo 16 hodin denně hladovění a 10 nebo 8 hodin, kdy je možné konzumovat dva až tři denní chody (někdy i více). Jídla by měla mít nižší obsah tuků a vyšší obsah zeleniny, celozrnných potravin a ovoce. Systém je jednoduchý – pokud je např. poslední jídlo zkonsumováno kolem 18. hodiny, další může následovat v 8 hodin dopoledne (resp. v 10, při 16 hodinách hladovění). Během postní doby je povoleno pouze pít nápoje, které neobsahují žádnou energii, zejména čistou vodu, slabě a středně mineralizované vody nebo neslazený čaj.

Hodnocení Mgr. Lucie Růžičkové, vedoucí nutriční terapeutky ve VFN v Praze, odborné konzultantky AquaLife Institutu v oblasti nutriční terapie: Nejde ani tak o půst jako spíš o zdravý způsob stravování.

Metoda 5:2 dodržuje pevné zásady střídání dní, kdy se jí běžným způsobem a množství jídla se ztelně omezuje. V pěti dnech v týdnu není žádné stravovací omezení a následující dva dny se snižuje množství přijaté energie na 500–600 kcal/den (počítá se samozřejmě i energie přijatá prostřednictvím nápojů).

Hodnocení nutriční terapeutky: Pětidenní jedení bez omezení často vede k přejídání. Pro dva dny se sníženým množstvím přijaté energie je důležitý výběr nutričně hodnotných potravin.

Celodenní půst se zařazuje 1–2x týdně. Během této doby se pouze pijí nápoje, které neobsahují žádnou energii, např. čistá voda, slabě a středně mineralizované vody nebo neslazený čaj. Půst se může začít dodržovat v jakoukoliv denní dobu. Další dny se jí zcela normálním způsobem, na jaký je každý zvyklý.

Efekt přerušovaného půstu

Nelze jednoznačně určit minimální dobu, po kterou by bylo vhodné půst dodržovat. Pokud je jakákoliv redukční dieta příliš přísná, obvykle se dá vydržet přibližně 3 až 4 týdny. Vždy záleží na metodě, individuální míře pocitu hladu, popř. na nežádoucích účincích hladovění. Při alespoň třítydenním dodržování zvoleného režimu stravování může přinést:

- zlepšení metabolismu sacharidů, a tím prevence cukrovky 2. typu
- lepší citlivost na inzulín
- efektivní využití tělesných tuků
- snížení přísunu energie, a tedy snížení hmotnosti
- zlepšení metabolismu, a tím podpoření dlouhověkosti
- aktivování mozkových buněk (ochrana před rizikem vzniku Alzheimerovy a Parkinsonovy nemoci)
- pozitivní vliv na stavy meditace, např. u jedinců, kteří cvičí jógu nebo provádí bojová umění

Hodnocení nutriční terapeutky: Půst trvá dlouhou dobu, je proto potřeba nepodceňovat únavu, bolesti hlavy nebo zažívací problémy.

Strava bojovníka (Warrior dieta) se vyznačuje poměrně dlouhým a pravidelným, každodenním hladověním. Půst se dodržuje od večere jednoho dne do večere druhého dne. Mezi tím se nejí žádné jídlo (případně malé množství zeleniny a ovoce) a pijí se nekcalorické nápoje. Množství ani kvalita stravy se neomezuje, pouze je doporučeno jíst co nejvíce čerstvých a co nejméně zpracovaných potravin.

Hodnocení nutriční terapeutky: Přejídání během jednoho denního jídla, které je v podstatě povolené, není pro organismus fyziologické. Může docházet k problémům zažívacího traktu i k nevolnosti, únavě, snížení krevního tlaku a pocitu vyčerpání. Navíc je pravděpodobné, že dojde k nedostatku příjmu důležitých vitaminů, minerálních a dalších bioaktivních látek.

Střídavý půst má víc možných verzí. Nejčastěji se dodržuje každý druhý den, ostatní dny se jí běžným způsobem. V období půstu se zcela nehladoví (i když i tato varianta je možná), ale konzumuje se kolem 500 kcal za den (včetně kalorií přijatých prostřednictvím nápojů).

Hodnocení nutriční terapeutky: Jde o metodu velmi náročnou, kterou organismus nemusí dobře snášet. Dlouhodobě se tento režim nedá dodržovat.

Tak jako u mnoha dalších diet na hubnutí hrozí i v případě přerušovaného půstu, že po jeho ukončení se dostaví větší chuť k jídlu a tělesná hmotnost se vrátí na svou původní hodnotu

nebo se dokonce i mírně zvýší. Aby nedošlo k jo-jo efektu, je potřeba dopředu s ním počítat, připravit se na něj a nedat mu šanci – zejména díky dlouhodobému dodržování vhodně zvoleného stravovacího režimu.

Až po poradě s lékařem

„Vhodnost nebo nevhodnost zařazení půstu do svého režimu by měl každý konzultovat s lékařem nebo nutričním terapeutem, zejména při pravidelném užívání léků. Pokud někdo užívá doplňky stravy s vitaminy, které jsou rozpustné v tucích (A, D, E, K), může se zhoršit jejich vstřebávání v těle – proto by se měly užívat v době příjmu stravy.“

Mgr. Lucie Růžičková



Pro koho není metoda vhodná

- pro pacienty s diabetem
- s poruchami příjmu potravy
- s chronickými onemocněními
- pro osoby, které mají BMI nižší než 20
- pro těhotné a kojící ženy
- pro ženy, které chtějí otěhotnět
- pro děti
- pro osoby s nízkým krevním tlakem
- s onemocněními zažívacího ústrojí (např. vředová choroba, onemocnění žlučníku, slinivky břišní, střev)

Samoléčba těla

„Přerušované hladovění se celosvětově stalo trendem v hubnutí, nejenom pro úbytek váhy, které má jasné vysvětlení, ale také díky dalším benefitům. Tato metoda bojuje proti buněčnému stárnutí, zánětům a stimuluje činnost mozku. Spolu s anti-agingovým efektem snižuje také riziko kardiovaskulárních chorob a cukrovky. Je dokázáno, že při tomto způsobu přerušovaného hladovění tělo funguje protizánětlivě, takže v době, kdy nastává autofágie (proces obnovy), si tělo najde slabé buňky a samo je zabije, aby se reprodukovaly nové a zdravé, zatímco za normálních okolností tělo čeká, až slabé buňky samy zahynou.“

Gabriela Peacock, nutriční expertka



V KRÁSNÉM TĚLE SPOKOJENÁ DUŠE

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

Udržujte svou tělesnou schránku v dobré kondici. O svaly se postará pohyb, o kůži kosmetika. Starajte se o pokožku tak, aby bylo radost se jí dotýkat. Budete-li v souladu se svým tělem, pozitivně to ovlivní i vaše rozpoložení.

Stejně, jako se od sebe liší roční období, je zapotřebí změnit i péči o své tělo. SPF krémy čekají na svou letní příležitost, do popředí pozornosti se dostává především hydratační péče o kůži. Víte, že právě kůže je největším lidským orgánem? To už samo o sobě představuje dobrý důvod, proč se věnovat péči o ni.

Když teploty klesnou, mazové žlázy v pokožce utlumují svou činnost a pokožka se uchyluje k „zimnímu spánku“. Mimo jiné částečně ztrácí svou přirozenou ochrannou bariéru. Co jí dál neprospívá? Například ji vysušují horké koupele, pod vrstvami oblečení nemůže „dýchat“. Jak o sebe v chladném počasí správně pečovat?

Jaká je má kůže?

Než se vydáte do obchodu pro sprchové oleje, tělová mléka a další nezbytnosti pro péči o pokožku, zamyslete se nad tím, jaká vlastně je. Máte pokožku tak akorát, suchou nebo velmi suchou, anebo naopak příliš mastnou? Sebepoznání vás nasměruje k výběru toho nevhodnějšího přesně na míru vašemu typu.

**SAUNA PROHŘEJE
TĚLO, VYHLADÍ PLEŤ,
PROSPĚJE DUŠI. DÁ
SE POVAŽOVAT ZA
IDEÁLNÍ ZPŮSOB
DOBÍJENÍ BATEREK.**

Tělu dopřejte kvalitní sprchové gely, krémy nebo mýdla, rozhodně se vyhněte levným přípravkům z tržiště od neznámých značek. Do koupele přidejte koupelový olej, opatrně s pěny, které dokážou vysušovat. Nezapomeňte kůži nakonec promazat.

Normální pokožka je přirozeně pružná, na povrchu hladká, jemná a přiměřeně vypnutá. Její majitelky za to mohou poděkovat mimo jiné dědičnosti a dobré cirkulaci krve. Ale i tento typ pokožky potřebuje hydrataci a ochranu k udržení svého zdravého vzhledu. Proto použijte lehce hydratující mléko, abyste svou kůži vyživila a tak ji udržela jemnou na dotek a okouzující na pohled.

Suchá pokožka vyžaduje produkty, které byly vyvinuty speciálně pro její potřeby. Při nesprávné péči se totiž může stav ještě víc zhoršit. Objevují se vysušená, podrážděná a svědivá místa. Dejte pozor především na lokty, kolena, holeně a další zóny, které mají sklony k vysušování.

Velmi suchá pokožka. Máte nepříjemně napnutou a hrubou kůži se šupinkami na povrchu? Tyto znaky napovídají, že jde o velmi suchou kůži. Ta potřebuje bohatou péči pro obnovení své přirozené ochranné vrstvy.

Citlivou pokožku poznáte snadno. Má totiž tendenci k zarudnutí, které se může objevit nejen po použití nesprávného krému. Vybírejte proto pouze péči s jemným složením a neutrálním pH.

Mastnou pleť v obličejí často provází akné, která může postihovat i další partie, především ramena a záda. Pokud však mastnou pokožku neprovázejí potíže, na těle bývá spíš darem než problémem. O to, co musejí ostatní své kůži složitě dodávat, se starají vlastní mazové žlázy.

Co nám chybí v koupelně?

Pro péči v chladném počasí budete potřebovat v první řadě tělové mléko, sprchový gel nebo koupelový olej. Svůj typ pokožky už znáte, teď už stačí pročíst si etikety na přípravcích nebo se o správném výběru poradit s kosmetičkou.



1

Nettoyant Gommant Marin Corps odstraní odumřelé buňky a nečistoty z povrchu pokožky, zároveň umí kožní tkáň zjemnit a připravit ji na buněčnou obnovu a regeneraci, GERMÉTIQ, 998 Kč



2

Tělový sprej Encanto Alluring: orientálně-květinová kompozice s tóny hrušky ve vanilkovém základu, Avon, 199 Kč



3

Šetrný přírodní CBD sprechový olej zaručí pokožce dlouhotrvající hydrataci, regeneraci a komfort, Saloos, 153 Kč



4

Bohaté tělové mléko s ureou a panthenolem Cica Repair dokáže okamžitě vyživit suchou, křehkou pokožku, Mixa, 189 Kč



5

Biodynamický kosmetický balíček Regenerační tělová péče se skládá z lipového sprchového mléka a regeneračního tělového mléka pro hydrataci a výživu, dieNikolai, 1000 Kč

V chladnějších měsících touží zejména ženská pokožka po teple. V chladu má totiž o něco nižší teplotu než mužská. Krevní oběh se zpomaluje, buňky trpí nedostatkem kyslíku a pokožka ztrácí svoji vláčnost. Pak není nic lákavějšího než horká koupel. Horká voda sice kůže příliš neprospívá, pokud ale po ní toužíte, byla by škoda se o požitek připravit. Existují způsoby, jak poškození zamezit. Do koupele přidejte zvláčňující přísady a nepřehánějte to s její délkou. Kápněte do napuštěné vany například koupelový olej, postará se o to, aby se kůže nevysušila. Také vhodná koupelová sůl, například z Mrtvého moře, odvede prospěšnou práci. Opatrnost je na místě i v případě sprchování. Použijte výživné tělové mléko do sprchy.

Po koupeli

Po sprchování či koupeli se snažte neutírat tělo silou. Energické utírání hrubým ručníkem poškozuje ochrannou bariéru pokožky, na místě je jemnost. Celé tělo promažte tělovým mlékem, olejem nebo krémem. Zvlášť ošetřete problematické partie, například vysušené lokty nebo paty. Pro dobrý pocit můžete použít tělový sprej nebo tělovou mlhu, která pokožku krásně provoní.

Blahodárná sauna, masáže

Sauna prohřeje tělo, vyhladí pleť, prospěje duši. Dá se považovat za ideální způsob dobíjení baterek. Můžou si ji dovolit i pacienti s kompenzovaným vysokým tlakem či kardiaci. „Důležité je říct, že saunování má pro lidský organismus pozitivní účinky. Kromě příjemného zážitku pomáhá i s uvolňováním dýchacích cest a má pozitivní účinky při lupénce či astmatu. Zároveň snižuje rizika cévních a kardiovaskulárních onemocnění, ale také neurokognitivních onemocnění (demence) či plicních onemocnění,“ říká internistka MUDr. Eva Kociánová, garantka projektu Srdce v hlavě.

Dopřejte si také masáže a velmi prospěšné lymfodrenáže. Jaký je mezi nimi rozdíl? Masáží existuje řada druhů, většinou jdou do hloubky a ulevují pohybovému aparátu, svalům a kloubům. Kůže „se sveze“ jakoby mimochodem, ale vliv masážních olejů je na ní velmi patrný. Lymfodrenáže, ať už manuální nebo přístrojové, se zaměřují především na optimalizaci proudění lymfy. Tato tělní tekutina cirkuluje pod povrchem a je důležitá mimo jiné pro odvod odpadních látek z těla. Lymfodrenáže patří k neúčinnějším prostředkům proti celulitidě.

Starejte se o vnitřní i vnější prostředí

Kosmetickou péči by měla provázet režimová opatření. Suchá pokožka nemá ráda kořeněné jídlo. Koření, jako je pepř, chilli a zázvor, často způsobují její zarudnutí a pocity napjatosti či horka. Nikdy neškodí zopakovat, že dehydratace organismu v důsledku nedostatečného příjmu tekutin se odrazí na stavu kůže. Snažte se vyvarovat stresu a najít si čas na relaxaci. Dopřejte si masáže a saunu. Důležitý je samozřejmě pohyb. Šetřete pracím práškem. Čím méně přijde pokožka do styku s tenzidy (povrchově aktivními látkami) v pracích prostředcích, tím lépe. Zbytky těchto prostředků v oděvech po praní můžou totiž dráždit. Nastavte v pračce dvojitý máchání. Při výběru aviváží dejte přednost biopřípravkům. Zvlhčete vzduch. Především v místnostech s ústředním topením se uplatní zvlhčovače vzduchu. Jejich roli dokážou převzít i některé pokojové rostliny. Pokojová lipka, šachor hlíznatý, zelenec a papyrus patří k neúčinnějším. Okolo 98 % vody, kterou je zalijete, vypařují zpět do místnosti.

ROZMAZLOVÁNÍ S LÉČIVÝMI ÚČINKY

Hana Profousová, Foto: Spa Resort Libverda



Máte pocit, že jezdit do lázní je jen pro babičky, lázeňské šviháky a lidi se zdravotními obtížemi? Nevíte, co byste v lázních vlastně dělali? Není to pravda. Češi znovu objevují svůj národní poklad – lázně.

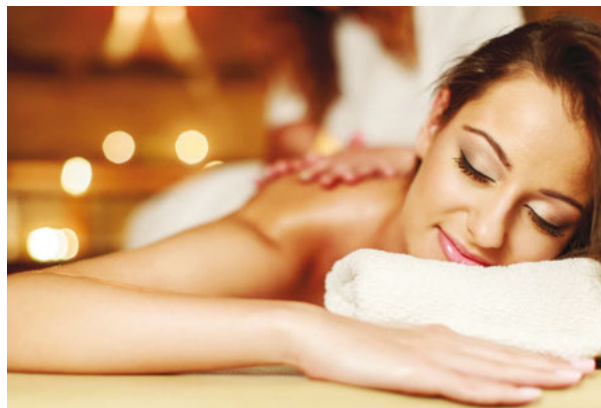
Za všechno může kohout

Lázně Libverda mají ve svém znaku kohouta. Podle legendy byl právě on objevitelem zdejší léčivé kyselky. Se svými slepičkami chodil pravidelně pít do studánky, která tam vyvěrala, a objevil tam léčivé prameny. Stalo se tak koncem 14. století, kdy tu řádil mor. Lidi, kteří pozorovali drůbež, napadlo, že budou vodu pít také, a skutečně se stal zázrak. Rodiny, které tuto minerální vodu pily, byly morové rány uchráněny. Místní věřili, že voda tady vytryskla na boží zásah a od té doby se libverdské vodě říká Boží voda. O vznik zdejších lázní se pak zasloužil Kristián Filip Clam-Gallas, který tu na konci 18. století nechal otevřít nové prameny.



„Lázeňské pobyty jsou v dnešní době rozdělené na wellness, tedy odpočinkové, a léčebné, které zahrnují lékařskou konzultaci a procedury prospívající zdraví,“ vysvětluje Eva Plášilová, obchodní a marketingová ředitelka Spa Resortu Libverda. Proč stále více Čechů v poslední době lákají lázeňské pobyty a wellness balíčky?

V dnešní době, kdy je cestování do zahraničí komplikované a podmínky vstupu do jednotlivých zemí se neustále mění, volí mnoho lidí raději méně rizikovou dovolenou v tuzemsku. Lázeňské pobyty jsou navíc doslova balzámem na duši, dokonale si tu vyčistíte hlavu a odpočínáte si od každodenního stresu.



PONĚKUD ZVLÁŠTNÍ NÁZEV OBCE POCHÁZÍ Z NĚMČINY A V PŘEKLADU ZNAMENÁ „MILÝ OSTROV UPROSTŘED BAŽIN“.

Prospěšné wellness zážitky

Moderní lázeňské resorty mají vše, co očekáváte od skvělého spa. Masáže, kosmetické procedury i relaxační koupele. Lázně nicméně disponují také skutečným pokladem – léčivými prameny, které wellness zážitek povýší o zdraví prospěšné účinky. Ty nejlepší lázně mají svůj vlastní „kouzelný“ pramen a vy si tak můžete vybrat podle vlastních potřeb. Používání vody jako léčivého zdroje sahá již do Babylonu, Egypta a Číny. V Evropě se za průkopníka vodoléčby pokládá Asklepion, který v Epidauru na Peloponésském ostrově vybudoval rozsáhlý vodoléčebný areál.

V Lázních Libverda k léčení přispívá výraznou měrou přírodní železnatá kyselka s obsahem hydrogenuhličitanu horečnaté-



ho a vápenatého a kyseliny křemičité. Tato uhlíčitá minerální voda se používá k uhlíčitým koupelím. Nedílnou součástí terapie jsou rašelinové obklady, vířivé koupele, galvanické lázně či různé druhy masáží. Vodoléčba se tak využívá pro léčení diabetu, kardiovaskulárních, onkologických a neurologických onemocnění. Výrazně napomáhá pacientům trpícím onemocněními pohybového aparátu.

Na nudu v lázních není čas

Častou obavou je, že se klienti v lázních budou nudit. Na to už jsou ovšem resorty připravené a mnoho z nich nabízí zajímavé volnočasové aktivity, organizované výlety do okolí, půjčovnu elektrokol a kalendář plný událostí. Ve Spa Resortu Libverda jsou k dispozici tenisové, volejbalové a nohejbalové kurty, sauna, whirlpool, venkovní hřiště, minigolf, fitness i rehabilitační bazén. Z Lázní Libverda vedou výborně značené turistické stezky a je také nástupním místem pro Singltrekk pod Smrkem, známý všem vyznavačům terénní cyklistiky s téměř osmdesáti kilometry různých náročností pro zkušené sportovce i rodiny s dětmi.

Spa Resort Libverda naleznete v malebném lázeňském městečku Lázně Libverda ležícím 25 km od Liberce v podhůří Jizerských hor. Již na konci 14. století získaly lázně věhlas díky léčivým minerálním pramenům hydrogenuhličitanového typu, klidnému prostředí a blízkosti přírody tak důležité pro odpočinek a relaxaci.



NIC NOVÉHO POD (KOSMETICKÝM) SLUNCEM

Richard Khel, Foto: Shutterstock

Někdy na jaře roku 1935 dospěl pražský magistrát k názoru, že by bylo vhodné, aby se – vzhledem ke stávajícímu, již neúnosnému rozmachu umístování nápisů nad obchody v cizích jazycích – více používaly „názvy označení oboru a firmy v jazyku českém“, i když si uvědomoval, že se to neobejde bez problémů.

Tehdejší úředníci byli toho názoru, že k situaci dochází z módních důvodů a snad i z jakési touhy po světovosti, a to i tam, kde existovaly vhodné české názvy (namísto krejčí se objevoval „tailor“ apod.). Nezdá se vám, jako by se psalo právě o dnešní době? Vraťme se ale zpátky do minulosti.

Boj proti barevným rtům

„I v našem oboru shledáváme vadným název ‚parfumerie‘, psal tehdy časopis Voňavkářské zájmy s tím, že nebude snadné odstranit tento dávno vžitý název oboru, nahradit jej a vystihnout českými slovy, například „voňavkářství, mydlářství“, neboť „označení parfumerie zahrnuje v sobě souhrn potřeb, jež v tom oboru se nejen vedou, ale i správně k českým jednooborovým názvům jako voňavkářství-mydlářství náleží a je doplňuje“.

O podstatně jiných starostech hovořil článek o vystoupení kavárníků a restaurátérů proti barvení rtů v souvislosti s používáním plátěných ubrousků, na nichž, jak čteme „barva zanechává ná-



padné stopy, jež lze velmi těžko odstraniti z prádla“, nemluvě o tom, že „i z kávových šálek se velmi těžko odstraňují stopy po barvičkách na rty“. K tomu redakce poznamenala, že se jí takové nářky jeví jako malicherné, protože „kuřáky propálené ubrusy mohou kavárníky více poškoditi“. Boj proti barevným rtům probíhal i v Německu, kde si móda přišlá z Francie vyžádala ročně, jak bylo spočítáno, „neméně než dvanáct metrických centů barviček na rty v ceně asi 7,5 milionů marek (60 milionů Kč)“.

Líčit jen jednu tvář

Pro pobavení čtenářek otázku „líčit, nebo nelíčit?“ časopis zpestřil upřímným přiznáním z historie, a to z úst markýzy de Pom-

Z KAŽDÉHO PRODEJE SE DÁ UDĚLAT RADOSTNÁ UDÁLOST.

padour, že „krásná žena se nebojí smrti tolik jako ztráty krásy“, a slovy lorda Chesterfielda, který na dotaz, co soudí o Pařížankách, odpověděl: „Nevyznám se bohužel v malbách“. Do debat o vhodnosti líčení se zapojil i biskup z Amiensu, který jistě ženě radil „držet se střední cesty a líčit jen jednu tvář“.

„V čem prodavači nejvíce chybují“

Tak zněl název příspěvku seznamujícího s výsledky výzkumu provedeného ve Spojených státech amerických s cílem formulovat základní pravidla „pro úspěšné prodávání v drobném“. „Jen jediný prodavač z 260 oslovil zákazníka jeho jménem, jen jediný prodavač přinesl zákaznici židli tak, aby se mohla posadit při nutném čekání, 83 prodavačů uzavřelo prodej, aniž by zákazníci poděkovali a vyzvali ji k opětné návštěvě, 44 prodavačů se vůbec nesnažilo ukázat zákaznici i jiné věci, ačkoliv o ně projevila zájem, 175 prodavačů se vůbec nepokusilo o další prodej a jen 71 prodavačů zakončilo prodej zdvořile a tak vhodným způsobem, aby zákaznice přišla opět“.

„Voňavkářské zájmy“ prosluly zveřejňováním široké škály inzertních oznámení v dobové textové a obrázkové estetice. Ke koupi byly doporučovány například pudr a krém nazvaný Amorosa, dále „jediná tyč na rty, která nepouští“ značky Cameléon, citronové mýdlo s včelou, zubní pasta Coty v tubě či ústní vodičky se stříkáací zátkou Crown a Chypre Eau, kartáčové kazety, hřebeny a štětce na holení, manikúry, porcelánové ozdobené pudřenky v dárkovém balení, toaletní mýdlo Skarab „ve vkusném skládačkovém balení“, pěnová pasta s chutí máty peprné, Crayon na obočí, kolínská voda Ruská Juchta, voňavé sáčky k parfemování prádla Leo parfum, kolínská v 6 vůních, Myrra pudřenka pro sytký pudr, nejjemnější dětské mýdlo Osvin, kamínek na nehty místo laku, proti lupům přípravek Lupon, krémy mastné, suché a čepelky.

Hlava čistá a jiné novinky

Novinkou bylo zubní mýdlo Gibbs „balené v celofánu, který při své neprodyšnosti udržuje provzdušnění jeho vůni“, prodávané jako „běžný model (v aluminiové krabičce)“, krém „ku pěstění krásy v malé tubě pro kabelku“ a ve velké, jež byla „velmi praktická na cesty“, dále prostředek k okamžitému zastavení krvácení při škrábnutí neb říznutí při holení, Insectol proti štípnutí komáry, nemastící krém v kelímku (uváděno ve francouzském tvaru Creme), lipstiky, různé toaletní krémy, které „nebyli obal porušen, lze vzít zpátky“ atd.

Reklama na barvení rtů byla doplněna radou pro prodávající: „Rouge na tváře a tyčinky na rty nenechte zkoušet, a když, učíte tak nepatrně sami.“ Novinkou byl „výta-

žek z hlubokomořských řas, prodávaný i v drogeriích, lak na nehty La Scene, medový plástvový „schampon ke zkažení vlasů“ vhodný pro blondýnky, tekutý šampon Hlava čistá pro světlý a tmavý vlas. Odoron proti potu a k odstranění chloupků a několik tvarů žlutkových mýdel. Za raritu bylo prohlášováno originální španělské toaletní mýdlo značky Gal, vyrobené „jen z nejlepšího olivového oleje“ neutrální vůně, která, jak čtete, „po aplikaci zůstává ještě dlouhé hodiny na pleti“.

Vše zelené na bílé půdě

Pozornost byla věnována i obalům voňavkářského zboží, soupravy Evona bývaly „vkusně upraveny“ a prý „lívivě lákaly“, některé výrobky se objevovaly „dlouhou dobu v jednom balení, na něž si zákaznice zvykly“, jako například „Elida modro-zlato-bílé barvy“, i když někdy docházelo k nesprávnostem a bylo například konstatováno, že „nelze přece dávat parfumu lahvičky se šroubovací zátkou, to je nevkusné“. U kolínských vod je takový uzávěr praktický, parfum patří do úhledné lahvičky se skleněnou zátkou. Do módy přicházejí všude též bakelitové uzávěry na parfemy, které podle autora článku jsou „nepraktické, praskají, neuzavírají se přesně a parfemy vytékají“.

Pozornost byla věnována rovněž příbuzným aktivitám lékárníků, kteří v té době dostali nový znak obdélníkového tvaru „barvy zelené, jež byla odedávna stavovskou barvou lékárníků“. Emblem zobrazoval vážku a misku na podstavci, kolem něhož se vinul had, vše „zelené na bílé půdě“. Autor informace připomněl, že se tak chtějí „lékárníci zjevně odlišit od drogerií a závodů bandážních“.

Zákazník nerad kupuje u mrzouta

I články obecnějšího významu publikované ve „Voňavkářských zájmech“ svědčí jak o lásce lidí působících v oboru parfumerie a kosmetiky ke svému povolání, tak i o přemýšlení nad jeho každodenním praktickým provozováním, mají aktuální platnost. Stále platí zjištění, že „zákazník chce vlídné obslužení“ a „ne přídavek cizích starostí“, neboť „má dosti svých vlastních“, pořád je přijatelný fakt, že „zákazník nerad kupuje u mrzouta“ a proto „trápí-li tě co, nedávej toho na sobě znát“.

Inspirování je též tvrzení o výhodě, kterou má malý krám v tom, že svými útulnými rozměry, ale i prodavačkami a prodavači, pracujícími v nich laskavě a s potěšením, „může být osobní a přátelský“. Tady lépe než kdekoli jinde „zákaznice mohou být oslovovány jménem a vítány jménem“, tady je možné nad jiné optimálně realizovat v praxi zásadu, že „z každého projeje se dá udělat radostná událost“.



TŘI PILÍŘE KRÁSY Z ÚDOLÍ STUBAI

Eva Hirschová, Foto: archiv

Krása a zdraví, fyzické i duševní, spolu souvisejí, to není žádný objev. Jenže v „instantní“ době, kdy chceme všechno mít rychle, si často bezchybnou zářivou pleť, mladistvý vzhled a jiskru v oku klidně „vyrobíme“ jen na chvíli, na důležitou schůzku nebo večírek. Krása trvalá však vyžaduje víc času i „práce“.

Vesnice Neustift v rakouském údolí Stubai, pár kilometrů od stejnojmenného ledovce, je v zimě rájem lyžařů. My jsme sem ovšem nepřišli za upravenými sjezdovkami, ale kvůli znovuzrození.

Místní Relais & Châteaux SPA-Hotel Jagdhof je totiž první a jediný v Rakousku, který nabízí kúru holistické kosmetické péče. Koncept, který vyvinul v roce 1974 biochemik doktor Franco Calato v Ženevě, vychází z přesvědčení, že v lidském organismu všechno souvisí se vším, žádný problém nelze řešit odděleně a pokožka odráží duši i celkový stav člověka. Promítá se na ní to, co jí, všechny vykouřené cigarety, dny „opékání“ na pláži i jak se hýbe nebo stresuje, stejně jako prostředí, v němž žije... Podle vědecky podložené celostní Méthode Physiodermie se tedy pupínků nebo příliš mastných vlasů nelze zbavit ani s neúčinnějšími přípravky, ale holistickým přístupem.

Radost čeká v Joyfull

V měkounkém županu (pětihvězdičkový hotel poznáte spolehlivě i podle kvality koupacích pláštěů v pokoji) mířím do 3000 m² velkého wellness, s vnitřním a venkovním vyhříváním bazénem, vířivkami, světem klidu Spa-Chalet, s dvaceti saunami a parními lázněmi ve Vital Welt... Ráda bych si zaplavala v modré vodě s vyhlídkou na zasněžené kopce, vyhřála se ve finské sauně, ale nejdřív musím „na diagnostiku“ do kosmetického oddělení Joyfull. Zdejší iCure podle metody Physiodermie totiž začíná určením, jaký je kdo typ.

Jaké jsou vaše „šťávy“?

Už starověký řecký filozof a lékař Hippokrates se pokusil rozlišit lidi podle temperamentu. Ten podle něj závisí na jejich tělesných „šťávách“: sanquis (krev), cholé (žluč), flegma (sliz) a melancholé (černá žluč). Každého tak lze víceméně přesně „zaškatalkovat“ jako sangvinika, cholerika, flegmatika nebo melancholika. Morfologická analýza Méthode Physiodermie z Hippokrata vychází, ale vedle „šťáv“ čili humorů ji zajímá také konstrukce kostry, svalstvo, pokožka a její textura, struktura vlasů a v neposlední řadě i povaha.

„Co byste chtěla na sobě změnit?“ zní první otázka sympatické terapeutky. Zatímco přemýšlím, co uvést jako první, vnímám, že si mě pečlivě prohlíží. Otázka „Chodíte ráda na slunce?“ je proto spíš řečnická, mé pigmentové skvrny bohužel nejde přehlédnout. Povídáme si ale i o tom, co, kdy a jak jím, o mých „neřestech“ (dvě deci bílého a 3 kávy denně se mezi ně prý nepočítají, kouření by bylo horší), o tom, jak se hýbu a relaxuju. Tak důkladná anamnéza, kterou mnohdy neprovádí ani praktický lékař, a scan může vést nakonec k „předpisu“ složení účinných látek v přípravcích a individualizovaného kosmetického ošetření.

Masáž na míru

Podle certifikované terapeutky jsem „žlučníkový typ“ říznutý „krevním“. Masáže a zábaly, které mě čekají, se budou řídit podle toho. Méthode Physiodermie využívá asijské i evropské léčebné techniky, prvky kombinuje. Cílem ale vždycky je stimulovat detoxikační funkce těla, posílit regeneraci buněk, optimalizovat přísun živin a kyslíku a obnovit tak vlastní rovnováhu organismu.

Ačkoliv na masážním stole pobývám s různými blokádami poměrně často, jsem překvapena. „Teď se prosím obraťte na záda, budu vám ošetřovat břicho,“ říká terapeutka. Masáž této „intimní partie“ je pro mě novinkou a vychází zřejmě jak z určení mého typu, tak z toho, že jsem si při rozhovoru stěžovala na drobné problémy s trávením. „Procedura ML digestiv stimuluje vylučování toxinů prostřednictvím speciálních akupresurních

HARMONIE, VNITŘNÍ VYROVNANOST TĚLA A DUŠE JE NEZBYTNÝ PŘEDPOKLAD ZDRAVÍ I KRÁSY.

bodů, uvádí gastrointestinální funkce do přirozené rovnováhy a tím také posiluje imunitní systém,“ vysvětluje mi terapeutka po proceduře. Efekty individuální terapie oceňuje i kolegyně, která absolvovala terapii ML Body. Tato rovněž pro Méthode Physiodermie speciálně vyvinutá masážní technika stimuluje žilní a lymfatický oběh, uvolňuje svaly, podporuje parasympatický nervový systém a krevní oběh v břišních orgánech. Z tkání odchází přebytečná tekutina, zlepšuje se metabolické zásobení buněk a snižuje napětí pokožky. „Musíte hodně pít, aby ošetření opravdu zafungovalo,“ říká terapeutka a přináší zdejší speciální nealkoholický ovocný bylinkový koktejl s granátovým jablkem. Výživa je totiž dalším z pilířů zdejší holistické iCure.

Zdravé jídlo s „čepicemi“

Pro labužníky a milovníky fine dining, kteří se do hotelu Jagdhof vracejí kvůli jeho bohatě zásobenému vinnému sklepu s nejlepšími víny Rakouska a celého světa (zdejší každoroční Wine Days jsou vyhlášené) a skvělé kuchyni, je menu iCuisine. Pro nás, účastníky programu Méthode Physiodermie je jako druhý pilíř iCure určeno menu iBalance. Sousedům u vedlejšího stolu v útulné jídelně ale rozhodně jejich talíře závidět nemusíme. Šéfkuchař a jeho tým totiž přesvědčivě dokazují, že zdravé, nutričně vyvážené jídlo může být gurmánským zážitkem oceňovaným rakouskými „michelinskými hvězdami“ – čepicemi Gault&Millau. Tuňák s křenem na salátovém lůžku, rajčata s esencí - lehoučka „studená polévka“ s autentickou chutí čerstvých rajčat a pečená křepelčí prsa s petrželovým krémem a houbami shiitake z našeho uvítacího galamenu jsou jak „vysoká kuchařská“, tak odpovídají zásadám zdravé výživy. Jídelniček iBalance je totiž vytvořený pro toho, kdo chce být fit, očistit organismus a přirozeně a nenásilně zhubnout, ale přitom si budovat svalovou hmotu. „Nízkosacharidová strava balance podporuje přirozené funkce těla, je snadno stravitelná, vyrovnává metabolismus a nastoluje acidobazickou rovnováhu, reguluje krevní tlak, je zkrátka důležitou součástí kúry pro restartování organismu,“ říká Christina Pfurtscheller, spolumažitelka rodinného hotelu Jagdhof.

Tělocvična uvnitř i venku

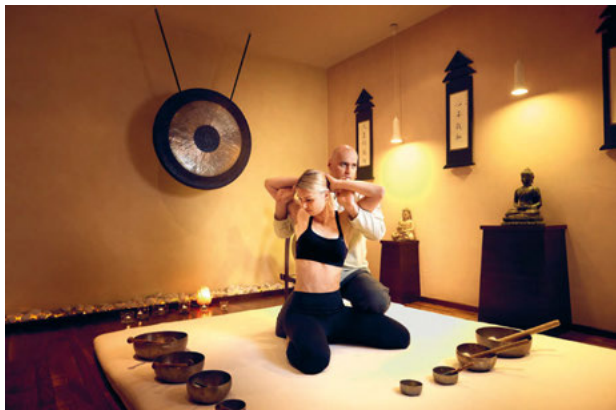
Třetí pilíř, na kterém stojí koncept „zdravé krásy“ iCure, je tělesná kondice. Sport, cvičení, prostě pohyb je její základní předpoklad. Lékaři v poslední době zdůrazňují význam fyzické aktivity pro prevenci mnoha nemocí od kardiovaskulárních přes

Kosmetické produkty Physiodermie

Unikátní, ve Švýcarsku vyvinutá technologie Multi-Active-Individual-Micro-Encapsulation-Technology (MEIMA) umožňuje programované pronikání vysoce koncentrovaných, typologizovaných účinných látek do různých vrstev pokožky. Toto naprogramované cílené působení umožňuje účinným látkám maximální efektivnost. Kromě technologie MEIMA je u produktů Physiodermie použita ještě jedna revoluční metoda: E3C. Využívá biomimetické postupy k obnově hydro-lipidové bariéry a přirozeného ekosystému pokožky, čímž zvyšuje její ochranu. Pořebná energie je navíc dodávána pokožce v kontrolovaném časovém intervalu. Kombinace přírodních, individualizovaných koncentrovaných účinných látek, nejnovějších biomimetických technologií a specifických technik ošetření vede k vysoce účinnému, přesnému, okamžitě viditelnému výsledku s trvalým účinkem.

onkologická až po Alzheimerovu chorobu a také v anti-aging medicíně. Nejde o to být olympioniky, nemusíme si kupovat permanentku do fitka. Stačí příroda.

Vnitřní pohodu a rozhodně i kondici dodává také naše každodenní půlhodinka plavání za rozbřesku. Přidáváme si ji dobrovolně a radostně ke všem dalším fit aktivitám programu iFit. „Každá forma pohybu posiluje srdeční sval, zlepšuje krevní oběh a zvyšuje přísun kyslíku. To snižuje stres, zvyšuje schopnost koncentrace a podporuje zdravý spánek. Sport je důležitým posilovačem imunitního systému i psychiky. Dělá vás šťastným, spokojeným a vyvažuje. Poznáváme své fyzické limity a rozvíjíme celkově lepší povědomí o těle. Aktivním cvičením a na míru šitou regenerací

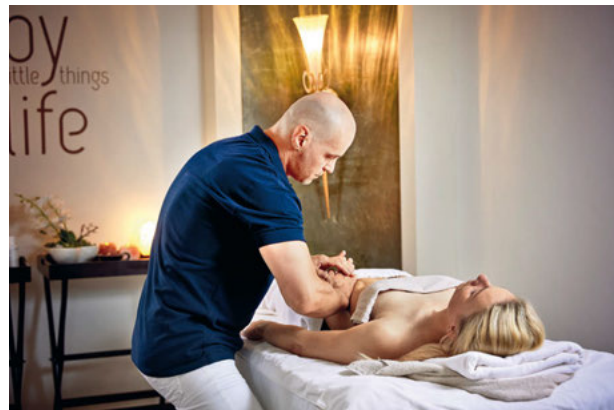


se ve SPA Hotelu Jagdhof zaměřujeme na obnovení rovnováhy – bez ohledu na věk nebo kondici,” vysvětluje Alex, která je kromě jiného v hotelu instruktorkou lyžování, jógy, cyklistiky...

Jógu cvičíme ráno po plavání s Claudii. Odpoledne „vyplivnu duši“ při tréninku Tabata (kardiovaskulární trénink rychle zlepšující výkonnost – 20 sekund se naplno provádí cvik, 10 sekund je pauza, to celé se opakuje osmkrát). Když zběsilá „jízda“ dřepů, výskoků a podporů skončí, toužím okamžitě zmizet do sauny, ale vydržím. Niklas přináší válce a míčky a pokračujeme tréninkem uvolňováním fascií. Na mnoha místech to pěkně bolí, ale za půlhodinku tréninku cítím, že jsem miň ztuhlá, pohyblivější a věřím, že zítra se mi bude cvičit ještě líp. V programu iFit se totiž cvičí každý den a omluvou je jen jiný pohyb venku podle sezony.

Poznání na doma

Možná, že za týden takové perné kúry člověk nezhubne do žádané velikosti, možná se úplně neztratí kuperóza ani vrásky, ale co je důležité – vedle balíčku na míru vybrané kosmetiky Physioderm si domů odvezete i cenné a na vlastní kůži ověřené „know how“ jak jíst, pít, hýbat se a žít, aby zdraví (a krása) vydržely co nejdéle.





KONVALINKA S HOLISTICKÝM PŘÍSTUPEM

Štěpánka Strouhalová, Foto: hotel Lily of the Valley

Jakoby tu Provence natahovala do moře svou dlaň! Cesta ze Saint-Tropez napříč sousedním poloostrovem Ramatuelle protíná vinice, levandulová pole a voňavé borové háje, než překlene zelené kopce až k pobřeží Cap Lardier s neuvěřitelným panoramatickým výhledem na moře a ostrov Levant přímo v náručí panenské přírody! To jsou první silné dojmy při návštěvě hotelu Hotel Lily of the Valley (česky Konvalinka). A tím to teprve začíná.

Prvotním účelem mé návštěvy bylo seznámit se s konceptem hotelu otevřeného v roce 2019. Originální projekt s rukopisem Philippa Starcka v kombinaci s magickou polohou dělají z tohoto zařízení přímo estetický požitek. Slavný architekt sloučil neslučitelné: moderní technologie, přírodní materiály i tradiční provensálskou výzdobu, to vše v srdci zdejší přírody.

Hlavní motiv konceptu celého hotelu Lily of the Valley najdeme v „Shape Club“, tedy v centru, které se na ploše 2000 m² věnuje širokým možnostem hubnutí, sportu a wellness s preventivní zdravotní péčí a celostním přístupem, který léčí tělo i mysl. Terapeuti jsou vyškoleni v prastaré asijské medicíně i nových moderních metodách a využívají celou řadu ošetření.



Hlavní specialitou hotelu je však hubnutí. Podle manažera hotelu Stéphana Personeniho „jde spíše o to naučit se jíst zdravě než zhubnout najednou s pomíjivým účinkem.“ Vše začíná velmi pečlivou konzultací.

Zdravé a udržitelné hubnutí

Po deseti letech výzkumu vyvinul a prověřil Jacques Fricker, odborník na výživu z Paříže, tříkrokovou metodu, která je ceněná pro svou vyváženost a osvobození od zákazů. Tyto tři etapy zahrnují: zhubnutí (cvičením a úpravou stravy), postupné dosažení cílové hmotnosti a následování denního jídelníčku. Wellness programy a gastronomické menu se zdravými variantami (saláty, ryby) jsou nabízeny po dobu čtyř, sedmi, čtrnácti nebo dvaceti osmi dnů.

Než jsem dorazila do hotelu, absolvovala jsem dva intenzivní dny na reportáži, doprovázené dlouhými pochůzkami po Saint Tropez v horkých letních dnech, takže jsem opravdu potřebovala hluboké zotavení. Vyrazila jsem hned do spa. Dala jsem si „sněhovou sprchu“ v sále s ledovou fontánou, která byla při kontaktu s pokožkou příjemnější než studená voda! Po návštěvě Wellness Village s velkým venkovním vyhříváním bazénem poloviční olympijské velikosti následoval hammam s odpočívárnou na závěr, kde ze mě únava spadla spolu s mokřými ručníky.

Omlazení s Biologique Recherche

A pak už jsem měla schůzku s Marlène, kosmetičkou, která byla před dvaceti lety u samých počátků francouzské značky Biologique Recherche v pařížském centru. Nejprve jsem měla povinné vyšetření „Skin Instant Lab“, což je technologie vyvinutá Biologique Recherche (BR) ke zjištění stavu pleti, aby kosmetička mohla doporučit nejvhodnější ošetření. Přístroj měří úroveň hydratace pokožky, stav pigmentace, elasticitu pokožky, sébum atd. Poté mi Marlène vysvětlila, že má pleť trpí lehkou dehydratací a také povadlými konturami, takže nejdůležitější bylo ji důkladně rehydratovat a především trochu povytáhnout kontury na původní místo. Doporučila mi drenážní a zpevňující masáž.




Za doprovodu jemné hudby v pozadí jsem tuto masáž prožívala jako opravdovou symfonii a nechala jsem se zcela unášet pohyby prstů, kterými přejížděla nejen po obličeji, ale i do lymfatických zón pod ušima, v podpaží, a uvolnila i krční páteř. „Napětí v krční oblasti často způsobuje nesprávnou pozici obličeje, který pak vypadá povadle a unaveně,“ prozradila, když mi zajížděla prsty pod zátylek. Ocenila jsem perfektní techniku terapeutky a její totální zapojení do věci. Masáž přerušovala jen vlastním dechem a zdálo se, jako by se jí spolu se mnou ulevilo, když uvolnila moje vlastní napětí. Poté, co z obličeje speciálními tahy vytěsnila lymfatické otoky, přišel na řadu bioelektrický remodeling tváře speciálními galvanickými houbičkami, kombinujícími sílu tří proudů (galvanický proud nízký, střední a vysokofrekvenční), které remodelují a liftují v hlubokých vrstvách pokožky a obličejových svalech. Následovala séra, která jsou u značky BR základem ošetření: Colostrum sérum (hydratační), Oligo Marine Protein sérum (energizující), sérum VIP (pro okysličení) a krém MSRH.

Celé ošetření trvalo jednu a půl hodiny, závěr při pohledu do zrcadla byl jasný: byla to jedna z nejlepších procedur mého života: pleť získala zpět svůj jas, obličej zeštíhlal a ovál se znovu vyrýsoval tak, jak si ho můj obličej pamatoval před lety!



ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock



OLEANDR PRAVDĚPODOBNĚ ZPŮSOBIL OTRAVU VOJSKA ALEXANDRA VELIKÉHO. VOJÁCI ÚDAJNĚ POUŽÍVALI VĚTVIČKY K NAPICHOVÁNÍ MASA PŘI OPÉKÁNÍ.

Rostliny jsou nedílnou součástí našeho života. Vyskytují se v bytě, na zahradě, loukách či polích, v parcích a hlavně ve volné přírodě. Slouží k okrase, potravě, k tvorbě kyslíku, můžou však obsahovat látky, které jsou pro zdraví člověka nebezpečné.

Jedovaté látky produkují rostliny pro svou ochranu. Jsou obsažené v jejich tělech, kde působí jako jedy (toxiny, toxické látky)

organického původu. Mezi ně patří alkaloidy, toxické aminokyseliny, terpeny, glykosidy, silice, rostlinné kyseliny, proteiny, peptidy a další. Někdy je množství jedu v rostlině tak velké, že dokáže zabít.

Vzhledem k tomu, že povědomí o tomto nebezpečí není u široké veřejnosti na dostačující úrovni, uveřejníme sérii článků o škodlivosti vybraných rostlin, které jsme rozdělili do dvou skupin. V prvních článcích se zaměříme na vybrané nebezpečné (jedovaté) rostliny pokojové a následně na nebezpečné (jedovaté) rostliny, na které můžete narazit na zahradě, v parcích, na loukách, polích a v lese.

Nebezpečné pokojové rostliny

Ve svých tělech obsahují jedovaté účinné látky a pěstují se v domácnostech, což zvyšuje pravděpodobnost jejich styku s malými dětmi nebo domácími zvířaty. Vzniká tak riziko otrav. Některé rostliny jsou pouze lehce jedovaté a způsobují záněty, vyrážky nebo otok, ale u jiných hrozí zvracení, průjem a křeče. Pozření většího množství těchto rostlin může vést k poškození celého organismu a dokonce i k následné smrti. Proto by tyto pokojové rostliny v domácnostech s dětmi a zvířaty měly být umístěny na těžce dostupných místech, a to vysoko na skříní, polici nebo závěsném květináči, kam dítě ani zvířata nedosáhnou.

Nebezpečných (jedovatých) pokojových rostlin je poměrně hodně. V prvních článcích se zaměříme na nejznámější, za které považujeme následující:

Difenbachie (*Dieffenbachia*)

Difenbachie je rod rostlin z čeledi árónovitých. Jsou to poměrně robustní byliny s přímým nebo vystoupavým stonkem a jednoduchými, skvrnitými listy. Patří mezi nejčastěji pěstované pokojové rostliny díky atraktivním, bílé nebo krémově panašovaným listům. Jsou relativně nenáročné a dobře snášejí bytové prostředí. Mezi nejčastěji pěstované druhy patří difenbachie pestrá (*Dieffenbachia seguine*) a difenbachie skvrnitá (*Dieffenbachia maculata*). Rostliny jsou jedovaté a při naříznutí nebo jiném porušení roní mléčnou, ostrou šťávu, která má při kontaktu silně dráždivý účinek.

Difenbachie podobně jako všechny rostliny z čeledi árónovitých obsahují krystaly (rafidy) šřavelanu vápenatého, který se tvoří v rostlinných buňkách. Jejich funkce jsou různé: od vylučování kyseliny šřavelové, která zajišťuje rovnováhu iontů, čímž je regulováno pH, až po ochranu před spásáním. Samotné krystaly mají mnoho různých tvarů. Krystaly difenbachie mají tvar jehly. Tyto jehlicové krystaly způsobují mechanické poškození měkkých tkání, čímž umožňují pronikání do tkáně dalším obsaženým látkám bílkovinné povahy, jako jsou histaminy, proteolytické en-

V případě podezření na otravu způsobenou pokojovou rostlinou je nutné urychleně vyhledat lékařskou pomoc a sdělit lékaři druh rostliny, který dítě nebo domácí mazlíček pozřel, případně s sebou přinést část rostliny. Včasná diagnóza totiž může při otravě prudce jedovatými rostlinami zachránit život. Pokud se nepodaří ihned vyhledat lékaře, je nutné poskytnout první pomoc podle obecných zásad a podle charakteru otravy.

zymy a prostaglandiny, které spouštějí zánětlivou reakci. Ať už se do nich zakousne dítě, nebo kterékoli zvíře, zakusí bolestivé a velmi nepříjemné následky, protože rychle dochází k intenzivnímu, silně bolestivému otoku sliznic úst a trávicího traktu. Hlavními příznaky otravy je silné slinění, poruchy příjmu potravy, zvracení a otoky. U lidí může dojít i k dočasné ztrátě hlasu. Některé příznaky mohou připomínat poleptání chemickými látkami.

Prognóza bývá většinou příznivá, bez ohledu na silné zvracení a slinění. Otok úst odeznívá v průběhu několika dní. Kontakt se šťávou z difenbachie může způsobit podráždění pokožky. Pokud se šťáva dostane do oka, způsobuje velmi silné pálení a slzení a může následovat vážný zánět spojivek či pokožky.

První pomoc: Otrava při pozření difenbachie má většinou mírný průběh, protože rychle se projevující místní podráždění v ústech zabrání dalšímu příjmu rostliny. V případě, že došlo k masivnější otravě, doporučuje se podání aktivního uhlí a síranu sodného (Glauberova sůl) a větší objem tekutiny (čaj). Pokud byly zasaženy oči nebo kůže, je třeba oko a zasažené místo umýt polyethylenglykolem nebo vodou. Případně puchýře na kůži je nutné zakrýt sterilní gázou a po konzultaci s lékařem je možné použít kortikoidní mast.

Monstera (*Monstera*)

Monstera je rod opět z čeledi arónovitých. Jsou to vesměs mohutné liány, vyskytující se hlavně v tropické Americe. Většina druhů má rozměrné, charakteristicky děrované listy. Květy jsou uspořádané do palice s toulcem. Rod obsahuje asi 40 druhů. Monstera skvostná (*Monstera deliciosa*) je u nás často pěstována jako robustní pokojová rostlina.

Monstery obsahují podobně jako jiné arónovité rostliny v listech, stoncích, vzdušných kořenech i nezralých plodech krystaly (rafidy) šfavelanu vápenatého. Tyto krystaly mohou způsobit při rozžvýkání bolestivé podráždění sliznic a trávicího traktu. Může se

objevit také otok, horkost, chraptot a ztížené polykání. Po konzumaci se někdy objevuje slinění a zvracení. Šfavelany obsažené v rostlině jsou nerozpustné a nezpůsobují tedy takovou otravu, která je známá u některých jiných rostlin s obsahem krystalů šfavelanu vápenatého (např. výše popsaná difenbachie).

První pomoc: Její toxicita je dána působením ostrých jehlicovitých krystalů šfavelanu vápenatého na sliznice a pokožku. Z tohoto důvodu i otrava při pozření této rostliny má podobný průběh, jako je to popsáno u difenbachie. Léčebné metody případné otravy jsou podobné. U alergických reakcí většinou stačí zabránit dalšímu kontaktu s alergenem

Oleandr obecný (*Nerium oleander*)

Oleandr obecný je dekorativní keř až strom z čeledi toješťovitých. Je charakteristický poměrně úzkými listy a různobarevnými květy (nejčastěji se jedná o růžovou, žlutou a bílou variantu), které jsou sdruženy v malých hlavicích. Vyskytuje se přirozeně, nebo zdomácněl v oblastech od Mauritanie, Portugalska přes východní Středomoří, Arabský poloostrov, jižní Asii a Dálný východ až po jižní část Číny. Je hojně pěstovanou křovinou v oblasti Středomořského moře. U nás se pěstuje v bytech a přes léto se umísťuje v zahradách, na balkonech a lodžích. Oleandr pravděpodobně způsobil otravu vojska Alexandra Velikého. Vojáci údajně používali větvičky k napichování masa při opékání.

Rostliny z čeledi toješťovitých obsahují látky vyvolávající kontaktní dermatitidu, některé druhy obsahují také indolové alkaloidy a kardioaktivní glykosidy-kardenolidy s účinky podobnými digitoxinu, tj. způsobují fatální poruchy srdečního rytmu. Mezi tyto rostliny patří i oleandr, smrtelně jedovatá rostlina.

U člověka je riziko otravy především u medu, které včely vyrobily z květů oleandru, dále u čajové směsi, kouření listů, vdechnutí kouře po spalování dřeva. Jeho jedovatost je způsobena glykosidy, hlavně oleandrinem a deacetyloleandrinem, neriinem a neriantinem, které blokují přenos akčního potenciálu z nervů do svalů.

Projevy otravy u člověka jsou: letargie, bledost, rozšíření zorniček, znečitlivění jazyka a hrdla, zvracení, průjem, horečka, slabost, křeče, třesavka, závratě, srdeční arytmie. U zvířat jsou rizikem zelené i sušené listy a semena. Při otravě se u všech zvířat projevuje zvýšené slinění, průjem, slabost, bradykardie, arytmie.

První pomoc: Oleandr patří mezi vysoce jedovaté pokojové rostliny. Z tohoto důvodu je včasné vyhledání lékařské pomoci a okamžité poskytnutí první pomoci při otravě životně důležité. Při poskytnutí první pomoci v případě, že se nedostaví spontánní zvracení, je nutné ho vyvolat, podat aktivní uhlí a síran sodný (Glauberova sůl).

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU
KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK.

6 ČÍSEL ZA 594 KČ VČETNĚ DPH. CENA 1 VÝTISKU JE 99 KČ
(V BĚŽNÉM PRODEJI 109 KČ).

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:

ELANCYL

– nový pomocník na cestě k zeštíhlení

Také jste si začátkem roku daly předsevzeť, že zhubnete? Letos už to konečně vyjde, když ke zdravé stravě a pohybu přidáte nového pomocníka, který vás doprovodí ve vaší snaze o zformování a zpevnění postavy.



Způsob aplikace je velmi jednoduchý: Krouživými pohyby emulzi vmasírujete do pokožky problémových partií stehen, boků, hýždí a břicha. Každé partii se přitom věnujte alespoň minutu.

www.tarsio.cz

ELANCYL My Coach!

– zpevňující emulze při projevech celulitidy

- ✓ Redukuje projevy celulitidy na pokožce až o 60 %
- ✓ Až čtyřnásobně zvyšuje efektivitu jakékoliv fyzické aktivity
- ✓ Přirozeně podporuje spalování tuků
- ✓ Urychluje vylučování škodlivých toxinů z pokožky
- ✓ Posiluje pružnost a pevnost pokožky, viditelně ji vyhlazuje/zbavuje nepěkných dolíčků
- ✓ Při masírování přispívá k odvodňování kůže



Bud'te
v obraze
jen za
594 Kč!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

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





ELIXÍR ZDRAVÍ, KRÁSY I ŠTĚSTÍ

Simona Procházková, Foto: Shutterstock

Po vitamínu C sáhneme obvykle ve chvíli, kdy chytíme rýmu, trápí nás bolest v krku a kašel, tedy typické projevy nachlazení. Víte ale, že nefunguje jen při sezonních virózách, ale dokáže toho mnohem víc? Prozradíme, čím vším nám prospívá a proč je nepostradatelným pomocníkem.

Dokonalý životabudič a nezbytný partner pro zdravý život – to je vitamin C. Jeho nedostatek v organismu může způsobovat ce-

Jak poznáme doporučenou denní dávku?

Stačí sníst jeden velký pomeranč, tři mandarinky, malou misku kysaného zelí nebo hrst hroznového vína. Myslete na to, že vitamin C je ideální dodávat do těla několikrát denně po menších dávkách. Organismus totiž dokáže na jednu zpracovat jen malé množství a zbytek vyloučí močí.

lou řadu nepříjemných potíží. Jelikož si ho naše tělo, na rozdíl od některých jiných vitaminů, neumí samo vytvořit, je potřeba mu ho pravidelně dodávat. Přečtěte si, proč je tolik důležitý, jak ovlivňuje naši obranyschopnost, kůži i náladu a kde všude ho najdete.

Multifunkční zázrak

Vitamin C neboli kyselina askorbová patří k nejdůležitějším vitaminům, bez kterých lidský organismus nedokáže správně fungovat. Je to silný antioxidant, který chrání naše buňky před poškozením a urychluje jejich obnovu, výrazně přispívá ke správnému fungování imunitního systému, snižuje únavu

Jak poznáte, že vám „céčko“ chybí?

- * nevysvětlitelná únava
- * hrubá, velmi suchá pokožka se sklonem ke zvýšené tvorbě vrásek
- * hůře a déle se hojí drobná poranění
- * prasklinky v koutcích úst
- * lámavé a třepící se nehty
- * krvácení dásní
- * bolest svalů a kloubů
- * zvýšený krevní tlak
- * rychlé změny nálad, emoční labilita
- * zvýšení hladiny cholesterolu
- * na těle se tvoří více modřin

a vyčerpání, působí výborně proti stresu, zlepšuje krevní oběh a v neposlední řadě přispívá k lepšímu vstřebávání železa. Nabízí ovšem rovněž mnoho dalších benefitů, ať už jde o naše zdraví a kondici, krásu nebo psychické rozpoložení.

Ochranný štít pro imunitu

Je spolehlivým bojovníkem s virózy a nachlazením, pomáhá preventivně posilovat přirozenou imunitu, což spoustu z nás zajímá zejména v období chřipek a rovněž nyní, v době covidové pandemie. Podporuje a zvyšuje totiž funkci a účinnost bílých krvinek a podporuje tvorbu protilátek, které působí proti virům a bakteriím. Pokud přece jenom onemocníme, právě „céčko“ a jeho dostatečný příjem zmírňuje průběh nemoci a zkracuje dobu jejího trvání i rekonvalescence. Zejména od podzimu do jara je proto určitě na místě navýšit konzumaci potravin, případně výživových doplňků s vysokým obsahem tohoto vitaminu.

Můžeme se vitaminem C předávkovat?

V podstatě to není možné. Denní dávka vitaminu C pro zdravého dospělého člověka je zhruba 60 až 100 mg, v případě nachlazení nebo chřipky může být u nemocných zvýšena až na 1 až 2 gramy. Příjem vitaminu C můžou navýšit i aktivní sportovci a také kuřáci.

Pro zdravé klouby i mladistvou pleť

Vitamin C výborně funguje jako „anti-age“ prostředek. Působí totiž proti takzvaným kyslíkovým volným radikálům, které poškozují lidské buňky, zároveň je velmi důležitý při tvorbě kolagenu v těle. A ten je, jak známo, nepostradatelný pro zdravé klouby, chrupavky a dásně, při tvorbě důležitých hormonů a také pro hladkou a vypnutou kůži. Jelikož „céčko“ příznivě ovlivňuje nervovou soustavu, pomáhá zlepšovat náladu a vybalancovat celkové duševní rozpoložení. Němečtí vědci přišli před nedávnem dokonce s tvrzením, založeným na rozsáhlé studii, že vitamin C funguje také jako efektivní sexuální stimulant.

Vitamin C v kosmetice

Je vědecky prokázáno, že vitamin C pomáhá udržovat pleť pevnou, hladkou a pružnou. Pro své blahodárné účinky na pokožku se čím dál častěji využívá jako součást krémů, sér a dalších kosmetických přípravků. Do těch se přidává zejména pro svou schopnost stabilizovat pH produktu a pro své antioxidantní účinky, chrání pokožku před působením volných radikálů a bojuje proti prvním příznakům stárnutí pleti. Regeneruje ji, obnovuje její pružnost a sjednocuje barevný tón. Zároveň se může pochlubit protizánětlivými účinky, hodí se tedy i pro pokožku s akné a velmi citlivou pleť. V pokožce se vitamin C při pravidelném používání vhodné kosmetiky dostává do spodních vrstev kůže a „zevnitř“ zlepšuje její vzhled, pevnost a pružnost. Pokud má pokožka vitaminu C nedostatek, ztrácí svou pevnost a jemnost, rychleji se na ní tvoří vrásky a začíná ochabovat.

Potraviny bohaté na vitamin C

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| * šípky | * jahody, maliny a borůvky |
| * rakytník | * kysané zelí |
| * černý rybíz | * brokolice a květák |
| * brusinky | * brambory |
| * citrusové plody | * rajčata |
| * hroznové víno | |



PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Etika v kosmetickém salonu
Jak si zařídit domácí wellness
Jarní probouzení pleti

Jak vést úspěšný salon
Pryč, ošklivý opare!
Trápí vás alergie na kosmetiku?

Další číslo vyjde **24. března 2022**

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
Vendula Presserová
Mgr. Simona Procházková
Štěpánka Strouhalová
PhDr. Milana Šimáčková

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

Daniela Winklerová

Fotografie

Radek Hensley

Foto na titulní straně

Jana Marie Knotová

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

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

Objednávka předplatného

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

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

Distribuce

PNS, a. s.

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 20. 1. 2022

Registrační číslo

MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085

zachraňme KŮŽI



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI VÝRŮSTEK PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to bazaliom



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI HRBOL PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to spinaliom

NIKDY NENÍ POZDĚ NAVŠTÍVIT SVÉHO PRAKTICKÉHO LÉKAŘE.

ORGANIZÁTOR



GENERÁLNÍ PARTNER PROJEKTU

SANOFI GENZYME 


www.zachranmekuzi.cz

vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

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

Kontakt:

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**.

vitální senior
 cesta ke spokojenosti!

Články: **Fungují vám štěra správně? Problémy ochabí včasná vyšetření!**
Trčení na dlouhé zimní večery aneb jak zabavit celou rodinu!

DÁREK plný krásy a inspirace předplatit časopis!

Winkolichl Winkolichl
Králová a sochař

press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

RETAIL NEWS

Ročník XI, 9/2021
 79 Kč / 4,90 €

Zákazník preferuje menší balení kvalitního masa
Oživení ekonomiky probíhá podle očekávání
Regály nahradily tablety
Teplotní řetězec nejlepší ovláda automatizovaný monitoring

Aktuálně je u nás každá čtvrtá platba realizována mobilem nebo jiným nositelným zařízením, říká Michal Černý, generální ředitel Mastercard pro Českou republiku a Slovensko.

KOSMETIKA & Wellness

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

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

Bodyguardi PŮVABU

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

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

