

# KOSMETIKA

& Wellness

listopad-prosinec 2022

109 Kč, předplatné 99 Kč / 7 €



Gala dne Natinuel se zúčastnil italský vědec dr. Guido Capparé a další VIP hosté, např. Adéla Gondíková

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl  
[www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz)



DR. BELTER   
C O S M E T I C

Užijte si magii barev  
s přírodní dekorativní  
kosmetikou...



## GreenTec Make-up

Tým expertů DR.BELTER vytvořil kolekci přírodní veganské dekorativní kosmetiky. Výjimečné přírodní pěstící textury ve spojení s magií barev přináší radost z každodenní proměny a to s vědomím, že pleť je přirozeně krásná a vyživená. Pečlivě vybrané suroviny neobsahují minerální a silikonové oleje, živočišné složky, palmový olej, PEG ani parabeny.



Více o přírodní veganské  
dekorativní kosmetice

[www.belter.cz](http://www.belter.cz)



## Mějme se rády!

Asi kvůli nedostatku slunečních paprsků a zkracujících se dní, vrátila jsem se v myšlenkách na dovolenou v Itálii. Přiznám se, že na pláži jsem tak trochu profesionálně deformovaný voyeur (ale ruku na srdce, kdo z vás to nedělá): nedívám se tedy tolik na muže, jako spíš na ženy. A co vidím? Většinou postavy, které by na přehlídkovém molu neobstály. Ale vadí to těm Italkám? Zakrývají si snad tělo jednoduchými plavkami a pokud možno i paremem? Vůbec ne! Mají na sobě miniaturní bikiny a opravdu nedávají okolí moc šancí nevidět, že mají nějaké to kilo a faldík navíc. Slastně se rozvalují a vůbec (alespoň tak se mi to jeví) se neohlížejí na to, jestli jim někde kus těla nevypadává z plavek. Ne že by jim ale na vzhledu nezáleželo. Dokazují to rudými rtěnkami a nalíčenýma očima, sbírkou náramků (takto se samozřejmě vrhají i do moře) cinkajících při každém pohybu. Vypadají zkrátka, že jsou ve svém těle spokojené. To se každému nedaří.



Když se sejdeme s kamarádkami, řeč se často za chvíli stočí na to, jak kdo vypadá – nejdříve se proberou „celebrity“. Po další skleničce dojde na naše vlastní vrásky a celulitidy. Zdá se, že spokojená není žádná z nás. Je to svým způsobem normální, vždyť i missky po výhře podstupují různé zkrášlovací zákroky. Ani ty nejkrásnější z nás tedy nejsou se svým vzhledem úplně spokojené. Nám na to pomáhá tento lék: Vytáhneme staré fotky, na kterých jsme mladé a štíhlé. A připomeneme si, jak jsme si tehdy sěžovaly, že jsme tlusté. Co bychom za to dnes daly! Málokomu se podaří udržet č. 38 do pozdních let.

Proto se přimlouvám: vezměme se na milost. Nezačínáme nový rok s výkřiky, jak jsme zase o Vánocích přibraly! Jak jsme zase o rok starší a vrásčitější! Není důvod ke smutku. Můžeme se s tím smířit, nebo se rozhodnout s tím něco dělat. Na začátek bude stačit dobrá a (opravdu) pravidelná péče o pleť. A v tom vám budeme rádi pomáhat i v roce 2023. A pokud nás sledujete „elektronicky“, jistě uvítáte refresh našich webových stránek.

A tak vám s radostí opět v tomto předadventním a předvánočním čase přeju, aby se nám dařilo mít samy sebe rády a měly „jen“ kosmetické starosti.

*Hana Profousová*

Hana Profousová

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

## Z vašich dopisů

Je příjemné, když se z okolí dozvídáte, že na svůj věk vůbec nevypadáte. Kdo by nebyl rád! Mrzí mě ale, že většina lidí si myslí, že dobře můžou vypadat jen lidé po plastické operaci, protože se o těchto zákrocích dozvídají většinou z bulvárních časopisů, kde se navíc kritizuje, jak kdo špatně na plastice dopadl. Jako kosmetička ale moc dobře vím, že moje klientky vypadají mladistvě hlavně proto, že o sebe pravidelně pečují. Velkou roli samozřejmě hraje i genetika, ale „mládí“ jim rozhodně nespadlo z nebe!  
Marcela

**SLEDUJTE  
NAŠI STRÁNKU  
NA FACEBOOKU  
A INSTAGRAMU**





**6 ELIXÍR MLÁDÍ A ZDRAVÍ**  
ESTETICKÉ STŘÍPKY

**8 SMUTEK URYCHLUJE STÁRNUTÍ**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**9 POŘÁDNÁ DÁVKA KYSLÍKU**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10 PLEŤ POD OCHRANOU**  
CHLADNÉ DNY, PLÍSKANICE A MRÁZ ÚTOČÍ NA NAŠI PLEŤ. NA HORÁCH SE ČASTO PŘIDÁVÁ AŽ PŘÍLIŠ INTENZIVNÍ SLUNEČNÍ ZÁŘENÍ. ZVLÁŠTĚ OBLIČEJ A RUCE JSOU V OHROŽENÍ. JAKOU PÉČI NA TUTO DOBU VYBRAT?

**12 STÍŽNOSTI A NEPŘÍJEMNÍ KLIENTI A KLIENTKY V KOSMETICKÉM SALONU**  
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

**16 JAKÝ BYL GALA DEN NATINUEL?**  
ITALSKÁ ZNAČKA, KTERÁ POSKYTUJE PÉČI O PLEŤ VÝHRADNĚ Z RUKOU KOSMETIČEK UNIKÁTNÍMI PŘÍPRAVKY, ZORGANOZOVALA SETKÁNÍ ODBORNÍKŮ A HOSTŮ, KTERÉ SE PODLE OHLASŮ VELICE VYDAŘILO

**18 PROČ VÁM POUZE ŠIKOVNOST A DOBRÁ POVĚST NEPŘINESE VELKÉ PENÍZE**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

**19 ODBORNICE RADÍ**  
JAK PEČOVAT O PLEŤ V ZIMĚ?

**20 OŠETŘENÍ PRO ZKLIDNĚNÍ A VITALITU PLETI**  
REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ SÉRY EBERLIN LAB VE ŠKOLICÍM CENTRU EBERLIN BIOCOSMETICS

**22 KAM SMĚŘUJE BEAUTY FORUM?**  
ROZHOVOR S ŘEDITELEM VELETRHU

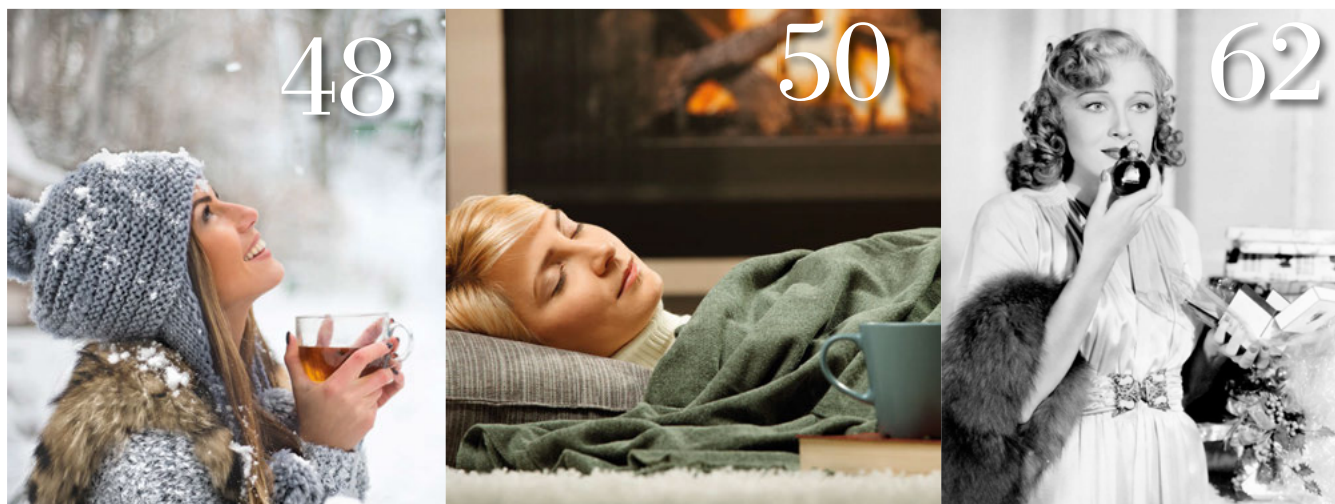
**24 TAKÉ SE ZTRÁCÍTE V POPISECH NA ETIKETÁCH A V REKLAMÁCH KOSMETICKÝCH PRODUKTŮ?**  
RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

**30 ZÁZRAK JMÉNEM RETINOL**  
ČISTÁ A NEJSILNĚJŠÍ FORMA VITAMINU NAŠÍ POKOŽCE NABÍZÍ OPRAVDU VELKOU SLUŽBU

**32 MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR 2022 – PINK BEAUTY**  
KDO ZVÍTĚZIL V MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR, NA NĚMŽ SE NÁŠ ČASOPIS PODÍLEL JAKO MEDIÁLNÍ PARTNER?

**34 KRÁSOU K BLAHOBYTU MYSLI**  
PRAVIDELNÁ KOSMETICKÁ RUTINA MÁ NEJEN PROSPĚŠNÝ DOPAD NA NAŠ PŮVAB, ALE STEJNĚ TAK MÁ MOC PEČOVAT DO HLOUBKY O NAŠI VNITŘNÍ POHODU

**36 JAKOU TECHNOLOGIÍ SI VYLEPŠIT SALON?**  
CHYTRÁ SPRCHA, TABLET S ŠIKOVNOU APLIKACÍ NEBO DOKONCE ROBOT. TO JSOU PŘÍKLADY TECHNOLOGIÍ, KTERÉ VÁM MŮŽOU S FUNGOVÁNÍM VAŠEHO SALONU POMOCT



- 38 CO DÁT POD STROMEČEK?**  
PŘED SVÁTKY JE OPRAVDU Z ČEHO VYBÍRAT  
A NIKDY JINDY V ROCE NENAKOUPÍTE  
KOSMETIKU TAK VÝHODNĚ JAKO V TĚTO DOBĚ

## DOKONALÉ TĚLO

- 42 JAK VÁM PROUDÍ MÍZA?**  
NEČINNOST LYMFY PŮSOBÍ MNOHÉ  
PROBLÉMY, NAPŘÍKLAD NEOBLÍBENOU  
POMERANČOVOU KŮŽI
- 44 LIPOSUKCE NEBO LIPOLÝZA  
ANEŽ JAK PŘELSTÍT PŘÍRODU**  
UŽ JE TAKOVÁ DOBA, ŽE CHCEME VŠECHNO  
BRZY A NEJLÉPE HLED. A KDYŽ UŽ SE TO TÝKÁ  
PRAKTICKY VŠEHO, TAK PROČ BY MĚLO BÝT  
DOSAZENÍ IDEÁLNÍ POSTAVY VÝJIMKOU?
- 47 MÁTE GEN OBEZITY?**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ  
O ZDRAVÍ A KRÁSE

## VŠE PRO ZDRAVÍ

- 48 MRÁZ PRO IMUNITU I OMLAZENÍ**  
I TI NEJZARYTĚJŠÍ NEPŘÁTELÉ CHLADU SI  
MŮŽOU OBLÍBIT KRYOKOMORU, KDE TEPLOTA  
PADÁ HLUBOKO POD NULU. POBYT TAM JE  
KRÁTKÝ A TERAPEUTICKÝ

- 50 DOBROU NOC A SLADKÉ SNY!**  
JAK VYUŽÍT DLOUHÉ ZIMNÍ NOCI? NEJLÉPE POSILUJÍCÍM SPÁNKEM!  
CO KDYŽ SE ALE NEDOSTAVUJE A S POČÍTÁNÍM OVEČEK SI UŽ  
NEVYSTAČÍME?

- 52 ALPSKÝ DETOX**  
REPORTÁŽ Z ALPSKÉHO LÁZEŇSKÉHO RESORTU PARK IGLS MEDICAL SPA

- 55 RYCHLE, ALE ZDRAVĚ A CHUTNĚ**  
VÍME, ŽE JÍST VE CHVATU JE NEZDRAVÉ, ŽE FAST-FOOD JE JEDNOU  
Z PŘÍČIN EPIDEMIE OBEZITY... ALE CO NAPLAT, NĚKDY NÁM JDE HLAVNĚ  
O OKAMŽITÝ PŘÍSUN ENERGIE. TÍM LÉPE, KDYŽ JE NAVÍC I VÝŽIVOVĚ  
KVALITNÍ A CHUTNÝ

- 56 JEZTE PODLE SVÉHO VĚKU**  
MÁLOKTERÁ ŽENA ŘEŠÍ V MLÁDÍ SLOŽENÍ JÍDELNÍČKU, VĚTŠINA Z NÁS  
SI VYSTAČILA S PIZZOU, HRANOLKAMI A DALŠÍMI POCHOUTKAMI.  
S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM SE ALE SLOŽENÍ STRAVY STÁVÁ ZÁSADNÍM,  
MĚLY BYCHOM MU VĚNOVAT VĚTŠÍ POZORNOST

- 58 CHAOS, CO MÁ SVŮJ ŘÁD**  
NABÍDNE VÁM ŽIVOT V KRÁLOVSKÝCH APARTMÁ, SILNÝ MÁTOVÝ ČAJ  
A ULÍČKY, VE KTERÝCH SE ZTRATÍTE. ROZMAZLÍ VÁS, ALE ZÁROVEŇ  
NAUČÍ OSTRÁŽITOSTI A NEÚPROSNÉMU SMLOUVÁNÍ. MAROKO BUDE  
NA VAŠE SMYSLY ÚTOČIT ZE VŠECH STRAN

- 62 NÁVRAT DO HISTORIE**  
MÝDLA, KRÉMY, PARFÉMY PŘED 90 LETY

- 64 ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (6)**  
NĚKTERÉ ROSTLINY MŮŽOU OBSAHOVAT LÁTKY, KTERÉ JSOU PRO  
ZDRAVÍ ČLOVĚKA NEBEZPEČNÉ

## ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

Inspirace  
Mgr. Ladislava  
Kavana, GERnétic



### Energie jako dělo

Je zarážející, jaké množství žen je nespokojeno s vlastním tělem, nijak o něj nepečuje a v kosmetickém salonu chce řešit maximálně péči o obličej. Stydí se? Myslí si, že tělo schovají pod oblečení, nikdo cizí ho neuvídí, a tak péči nepotřebuje?

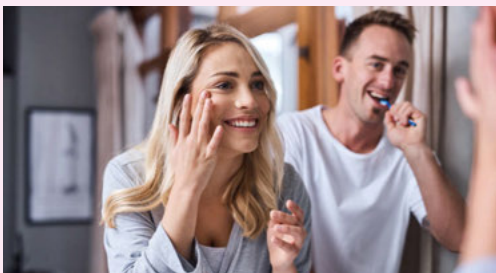
Velký omyl. Jak říká známé přísloví: „Ve zdravém těle zdravý duch“. Tělo i hlava jsou propojené, spokojenost nám přináší větší odolnost, radost i výkonnost. Je tedy na nás profesionálech v kosmetických salonech, abychom pomohli klientkám vybrat správné ošetření, možná je dokonce naučili o své tělo pečovat a mít ho rády.

Když jsme se na jednom ze seminářů Akademie GERnétic zamýšleli nad salonní péčí, jedna z účastnic přišla s heslem: „Lepší duše, lepší tělo, energie jako dělo“. A to myslím vystihuje to, co v salonech dokážeme.

Je to jen v hlavě. Nejen v klientčině, ale i v naší hlavě.

### Elixír mládí a zdraví

Jak lze dosáhnout mladšího vzhledu a namísto bolestivých kloubů mít pružné tělo? Kromě zdravé životosprávy a pravidelného pohybu vám v tom pomůže kyselina hyaluronová, kterou estetická medicína považuje za nejlepší objev nejen tohoto, ale i minulého století. Když vám s věkem ubývá, je potřeba ji tělu dodat: Ráno si na obličej a dekolt aplikovat správné sérum, pak si dopřát sklenici vody s kyselinou hyaluronovou (např. Hyalurmed) a pak si užívat komplimenty, že vůbec nestárnete.



### Vybraný, jemný, rafinovaný

Právě těmito slovy se dá přeložit jméno parfému L'Exquis, jímž francouzská kosmetická značka GERnétic vstupuje poprvé do segmentu niche vůní. Firemní kosmetička a školitelka značky Alena Kimlová o něm říká: „Parfému L'Exquis dala vzniknout touha přenést mimořádnou podstatu produktů GERnétic dál, mimo hranice pečující kosmetiky. Vůně skvěle doplní a uzavře rituál krásy GERnétic, umocní příjemný zážitek, který bude jednotlivce provázet celý den.“

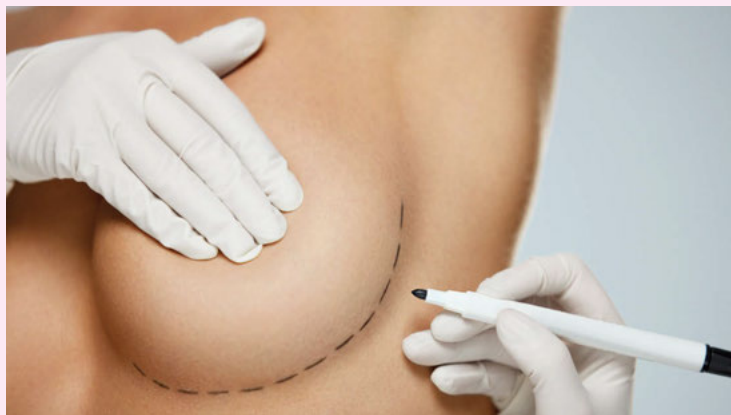


### Snadno a šetrně

„Dbejte na správné a šetrné odličení,“ radí Petra Kaiserová, produktová specialista značky Nobilis Tilia. „Pár kapek odličovače naneste na kosmetický tamponěk, přitiskněte na víčko, chvíli počkejte, aby měla líčidla možnost se rozpustit, a až poté je seřete několikrát směrem dolů a k vnitřnímu koutku oka. Na tamponěk netlačte a oko neřete sem a tam. Po aplikaci odličovač smyjte vodou a můžete dočistit květovou vodou.“

### Jen ze zdravotních důvodů

Operace prsou (zmenšení, modelace) hradí zdravotní pojišťovny pouze ze zdravotních důvodů. Za ty jsou považovány případy, kdy pro pacientku představuje velikost jejích prsou prokazatelné zdravotní riziko. Jedná se např. o recidivující, úporné bolesti zad, které jsou fyzioterapií a cvičením nezvladatelné z důvodu přetížení krční a hrudní páteře kvůli nadměrné hmotnosti prsou. Hrazena je také rekonstrukce prsů po jejich úplném nebo částečném odstranění kvůli nádoru nebo z důvodu geneticky vysokého rizika onkologického onemocnění.



Hana Profusová, Foto: Shutterstock a archiv firem

# PAYOT

P A R I S

## KROK 3

### REGENERACE

Ultra komfortní noční krém obohacený o AHA kyseliny z ibišku přes noc jemně exfoliuje a pomáhá pleti regenerovat pro efekt nové pleti hned po probuzení.



## KROK 2

### VYHLAZENÍ

Vyhlazující denní pro doplnění přírodní kyseliny hyaluronové a ochranu před agresory vnějšího prostředí a modrým světlem.



## KROK 1

### VYPLNĚNÍ

Gelové sérum s vysokou koncentrací kyseliny hyaluronové pro hladší a plnější pleť.



## 10DENNÍ VYHLAZUJÍCÍ KÚRA

### RETINOL & KYSELINA HYALURONOVÁ

10denní vyhlazující kúra pro expresní výsledky. Ranní a noční ampule s kyselinou hyaluronovou a retinolem pro plnou a vyhlazenou pleť.



Laboratoře PAYOT se pro svou novou řadu péče pro vyhlazení vrásek, **LISSE**, zaměřily na hledání **homeostázy pokožky**. Je to schopnost pokožky udržovat svoji přirozenou fyziologickou rovnováhu, včetně kyseliny hyaluronové, a to za jakýchkoli podmínek.

Protože neexistuje lepší kyselina hyaluronová než ta, kterou si naše pokožka vytváří sama přirozeně. Dodávání kyseliny hyaluronové zvenku je dobré, ale ještě lepší je chránit a posilovat náš vlastní kapitál!



PAYOT.CZ

V prodeji v salonech PAYOT  
a na [eshop.payot.cz](https://eshop.payot.cz)

Štěpánka Strouhalová, foto: Shutterstock

## Hrozny prodlužují život

V obsáhlých studiích, které byly nedávno zveřejněny v časopise Foods, bylo zjištěno, že pravidelná konzumace hroznů vede k jedinečným výsledkům při snížení ztučnění jater a prodloužení života u myši konzumujících stravu západního stylu s vysokým obsahem tuku. Vedoucí výzkumu Dr. John Pezzuto z Western New England University konstatoval, že byl těmito výsledky ohromen. „Všichni jsme slyšeli rčení ‚jste to, co jíte‘, což je samozřejmě pravda. Ale tyto studie dodávají tomuto starému rčení zcela nový rozměr. Jak ukazuje náš výzkum, hrozny skutečně mění vliv na naše geny,“ říká odborník. Je známo, že vysokotučná západní strava je spojená s nepříznivými stavy, jako je obezita, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, autoimunitní onemocnění, rakovina a Alzheimerova choroba. Přidání hroznů do stravy prodloužilo podle studie o 4–5 let délku života člověka.



## Věk vs. genetik

Nová studie z University of California v Berkeley ukazuje, že věk a životní styl často hraje větší roli v náchylnosti k nemocem než genetická dispozice. Vědci při zkoumání více než 20 tisíc lidských genů zjistili, že ačkoli naše individuální genetická výbava může ovlivnit náchylnost k nemocem v mladším věku, nad hranicí 55 let to už neplatí. To lze pozorovat u jednovaječných dvojčat, která mají sice stejné geny, ale pokud se jejich životní styl liší, mohou mít dva velmi odlišné profily stárnutí. „Téměř všechny běžné lidské nemoci jsou nemocemi stárnutí: Alzheimerova choroba, rakovina, srdeční choroby, cukrovka. A zvyšují svou pravděpodobnost s věkem,“ vysvětluje vedoucí studie Peter Sudmant. Prohlásil, že tato studie je první, která se zabývá stárnutím a genovou zátěží v tak široké škále zkoumaných jedinců. Jeho tým vytvořil statistický model pro posouzení relativní role genetiky a stárnutí ve 27 různých lidských tkáních od téměř tisíce jedinců a zjistil, že dopad stárnutí se mezi tkáněmi značně liší – více než dvacetkrát. V krvi, tlustém střevě, tepnách, jícnu a tukové tkáni hraje věk mnohem větší roli než vaše genetik.

## Smutek urychluje stárnutí

Podle internetové platformy Deep Longevity mohou být účinky duševního zdraví na tempo stárnutí stejně nebo více závažné než fyzické zdravotní problémy. Ve skutečnosti bylo prokázáno, že pocit nešťastného, beznadějného a osamělého člověka zvyšuje biologický věk víc než kouření. Podle nejnovějšího článku publikovaného v časopise Aging-US by se všechny terapie proti stárnutí měly proto zaměřit také na duševní zdraví člověka. Mezinárodní tým s americkými a čínskými vědci měřil účinky osamělosti, pocitu nešťastnosti nebo neklidného spánku na rychlost stárnutí a výsledkem studie jsou biologické hodiny stárnutí ověřené pomocí krevních a biometrických údajů 11 914 dospělých Číňanů. „Psychické a psychosociální stavy jsou jedny z nejspolehlivějších prediktorů zdravotních výsledků a kvality života,“ uvádí Alex Zhavoronkov, generální ředitel společnosti Insilico Medicine. Společnost Deep Longevity FuturSelf.AI zahájila začátkem roku webovou službu pro duševní zdraví řízenou umělou inteligencí, která nabízí bezplatné psychologické posouzení, jenž poskytuje důkladnou zprávu o psychickém věku uživatele a jeho současné a budoucí duševní pohodě.

## HIIT pracuje pro nás

Dobré stravovací návyky a fyzická aktivita jsou v současnosti našimi nejlepšími pomocníky, jak žít delší a zdravější život. V posledních letech získává na oblibě metoda HIIT, jejíž prospěšné účinky potvrzuje nedávno publikovaná studie. Tento vysoce intenzivní intervalový trénink je mnohými trenéry doporučován jako magická metoda pro podporu hubnutí a rychlého zvýšení fyziky. Pro redukci tělesného tuku je totiž lepší než klasické kardio o nízké až střední intenzitě, které zpravidla trvá 30–60 minut a tempo je po celou dobu stejné. HIIT trénink je naopak mnohem kratší a s potřebným zahřátím a následným zklidněním organismu se vejde do maximálně 30 minut. Během nich se střídají vysoce intenzivní intervaly maximálního zatížení (zhruba nad 80 % maximální tepové frekvence), které jsou střídány úseky o nižší intenzitě. Pro HIIT můžeme využít celou řadu aktivit, můžeme běhat, plavat, veslovat nebo zařadit kruhový trénink. Při tréninku budete střídát krátké fáze intenzivního cvičení (cca 10 až 60 sekund) s méně intenzivními intervaly (cca 30–180 sekund). Dohromady má běžný HIIT trénink asi 5–10 intervalů, u trénovaných jedinců je možné zařadit až 16 period. Pokud jste spíše začátečníci a nemáte až tak dobrou kondici, oba intervaly volte spíše delší. Poměr mezi intenzivním a „odpočinkovým“ intervalem je nejčastěji v rozmezí 1:2–1:3 (např. 60:120–180).



Ošetření končí použitím  
kyslíkové helmy

## Pořádná dávka kyslíku

I naše pokožka – stejně jako my – potřebuje kyslík, aby mohla dýchat. A když se pořádně nadechne, je to na ni znát. Dokazuje to ošetření novým přístrojem YES OXY CARE na Klinice YES VISAGE, který funguje na základě patentované kyslíkové terapie. Po hlubokém vyčištění pokožky kyslíkem rotačním aplikátorem s diamantovou

Po nasazení kyslíkové helmy působí nejen  
chromoterapie, ale navíc dýchání kyslíku

hlavicí se zpracovávají aktivní séra: nanosou se na pokožku, poté se na místo přiloží tryska a při stisknutí tlačítka na aplikátoru z ní vycházejí krátké tlakové pulzy kyslíku, které zajišťují vysoký penetrační účinek. S různými nastaveními lze ošetřit nejen obličej, ale také krk nebo dekolt. Potom následuje kyslíková masáž, která intenzivně stimuluje kožní tkáň, usnadní detoxikaci pokožky a zvyšuje její prokrvení. Pro zpevnění obličejových svalů a stimulaci pleti se provádí lifting opět za pomoci kyslíku, speciálního rotačního aplikátoru, modrého světla a aktivního séra. Během ošetření se používají různá séra podle stavu pleti. Na závěr přijde Oxy Led terapie, k níž se používá kyslíková helma vybavená širokým spektrem LED chromoterapie a intenzivním proudem koncentrovaného kyslíku. Výsledkem ošetření je bezchybná, rozjasněná a hydratovaná pleť.

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

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock

## Stoly pro zlepšení postavy

Chcete cvičit, ale běžné posilovny vám nevyhovují? Dáváte přednost menším studiům? Máte pohybové či jiné problémy? Zkuste metodu Stauffer. Pochází z USA



a už v roce 1940 ji vymyslel americký lékař Stauffer pro svou manželku, která onemocněla obrnou a odborníci jí nedávali moc nadějí na úplné uzdravení. Po pravidelném využívání této metody začala opět chodit – a dokonce bez berlí. Cvičení na šesti posilovacích stolech s pohyblivými částmi se zdá na první pohled nenamáhavé. Když se ale cvičí poctivě, je to docela náročné. Tajemství spočívá ve vyváženosti aktivních a pasivních pohybů. Stroj s vámi může „cvičit“ sám, ale když mu „pomůžete“, je to na postavě brzy znát. „Každý z přístrojů procvičuje jinou partii pomocí sta až tisíce pohybů. Během jedné hodiny se tak procvičí celé tělo, což má spoustu benefitů,“ vysvětluje Dana Jiráková z pražského Studia Manuela. „Zpevní se svaly, zlepší se postava a držení těla, získá se větší pružnost vaziva.“ Staufferova metoda je vhodná jak pro kondiční, tak i rehabilitační účely. A hodí se pro všechny věkové kategorie.

## KDYŽ MÁME SAMY POCIT, ŽE JSME KRÁSNÉ, JSME ŠTASTNÉ A SEBEVĚDOMÉ.

### Nastartujte růst vlasů!

Trápí vás ubývání vlasů? Kmenové buňky jsou ideální volbou pro všechny, kteří se nechtějí s tímto problémem smířit. Výtažek z nich pomáhá revitalizovat vlasovou buňku, vyživuje vlasové kořínky, zpomaluje vypadávání vlasů, podporuje obnovu růstu vlasů z již poškozených vlasových folikul a příznivě ovlivňuje růst a kvalitu vlasů. K optimálnímu výsledku se doporučují 2 až 3 ošetření.



# PLEŤ POD OCHRANOU

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

**Chladné dny, plískanice a mráz útočí na naši pleť. Na horách se často přidává až příliš intenzivní sluneční záření. Zvlášť obličej a ruce jsou v ohrožení. Jakou péči pro tyto partie vybrat? Které složky v produktech hledat? Co přibalit do batohu na hory?**

V zimě musí pleť odolávat extrémům. Na jedné straně na ni útočí nízké teploty, na druhé horko v místnostech. Přejechy ze zimy do tepla bývají náhlé, pokožka nemá dostatek času změny postupně vyrovnávat. Důsledkem je začervenání, vysušení, někdy až popraskání, to se týká především rtů, a také na první pohled neviditelná poškození.

Poškozená a namáhaná pokožka má vždy tendenci vykazovat známky únavy, může pálit, svědit, objevuje se na ní akné i další problémy, jako jsou ekzematické plochy, vysušená místa. Co s tím, aby obličej zůstal v dobré kondici i v zimní, exponované době? Problémy řeší důsledná péče zahrnující především noční hydratační krémy, denní bariérové krémy a výživné masky. Ochranu pomoci balzámů potřebují i rty a rozhodně nezapomínejte na ruce.

## Pod víčkem krému

Všeobecně platí, že v zimě je vhodné na pleť používat výživnější krémy s obsahem vitaminů, kvalitní rostlinné oleje či přírodní séra na olejové bázi, a to přes den i na noc. Rostlinných olejů a sér se nemusíte bát ani tehdy, máte-li pleť problematickou nebo citlivou. Kvalitní produkty se krásně vstřebají a pleť zůstane vyživená. Přes den použijte ochranné, bariérové krémy, na noc hydratační a výživné, které pleť udrží dostatečně silnou a odolnou pro vlastní vzdor nepříznivým podmínkám. Krémy podporujte séry a sem tam maskou. Výborné jsou například biocelulózové, které dostanete v parfumeriích nebo kosmetických salonech. Jedná se o pláty textilie nasycené např. kolagenem, kaviárem, výživným sérem nebo vitaminy.

## Co zabalit na hory

Na horách nám sice život nekomplikuje městský smog, zato býváme vystaveni nižším teplotám a intenzivním slunečním paprskům, a to po delší dobu, než tomu bývá v běžných zimních dnech. Na

**Názor odborníka:  
Slunce vs. pokožka  
– pozor si dávejte  
i v zimě**



**MUDr. Lucie Rajská, Ph.D.,  
primářka Kliniky preventivní  
dermatologie**

Zimní slunce může být nebezpečnější a zrádnější než letní. Jednak je to tím, že lidé se mylně domnívají, že jim zimní paprsky slunce neublíží, a nechrání si dostatečně svoji pleť, a druhým důvodem je, že pleť není během zimy na nápor slunečních paprsků připravena, proto je výrazně citlivější a ke spáleninám náchylnější. Ochrana pleti vhodným ochranným krémem je proto doporučena opravdu každý den, protože UVA a UVB záření na zemský povrch dopadá celoročně, bez ohledu na to, zda je léto nebo zima, anebo jestli trávíme svůj čas ve městě či na horách. Proto doporučuji denní aplikaci SPF alespoň 30, na horách pak ideálně SPF 50. Čerstvě napadaný sníh na horách dokáže zesílit sluneční záření až o 80 procent. Stínu na sjezdovkách také není příliš mnoho, a pokud vůbec nějaký je, od sněhu se slunce stejně odráží. Obecně platí, že na každých 1000 výškových metrů převýšení je záření intenzivnější a škodlivější až o 15 procent. Pro spálení je v zimě nejvíce náchylný obličej, který je vlastně jako jediný vystaven slunci. To znamená, že nejdřív se spálí nos, pak uši a pak oblast tváře pod očima. Vzhledem k tomu, že kůže si velmi dobře pamatuje naše provinění, může se stát, že se za čas začnou na kůži, kromě pigmentových skvrn, vrásek a jiných projevů stárnutí, projevoval různé prekancerózy, které mohou vést až ke vzniku kožního nádoru.

Na horách považují za samozřejmost také nošení ochranných slunečních brýlí, které kromě toho, že brání předčasnému stárnutí očí a vzniku katarakty, také účinně chrání oční okolí, kde je kůže velmi jemná a citlivá.

Pleti ale nesvědčí ani zima ve městě, kdy je ve vzduchu méně vlhkosti než v jarních a letních měsících, a několikrát denně přecházíme z mrazivého prostředí do přetopených prostor a pleť tím značně trpí. Taková chronická zátěž pleti může vést k různým dermatózám, např. k rozvoji rosacey.



Zimní krém se skvalenem posiluje ochrannou bariéru pokožky, zvyšuje její odolnost a zamezuje podráždění. Díky UVA a UVB filtrům je i štítem proti zimnímu slunci. SynCare, 296 Kč

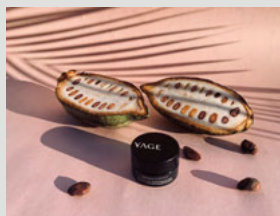


Antifatigue maska zajistí pleti relaxaci a vypnutí. Pleť je po ošetření doslova nabitá novou energií a připravená odolávat dalším atakům vnějšího prostředí. Orlane, 1590 Kč



Hydrating balíček z řady Artistry Skin Nutrition™ je ucelená řada zaměřená na hydrataci.

Obsahuje vyhlazující pleťové tonikum, denní emulzi s SPF 30 a gel-krém, Artistry, 1920 Kč, Amway



Balzám Golden Turmeric hloubkově hydratuje a účinně regeneruje

pleť vystavenou škodlivému působení volných radikálů (např. po slunění, pobytu ve smogu nebo v jiném zátěžovém prostředí). Yage Organics, 1599 Kč



Omlazující protivrásková & liftingová maska s růžovým olejem a kyselinou hyaluronovou, Manufaktura, 479 Kč



Redness Neutralizing Serum s vitamínem E a extraktem z bílého čaje redukuje začervenání. NeoStrata, 1399 Kč



Expresní maska s kyselinou hyaluronovou působí na třech úrovních: jako povrchová hydratace pro redukci jemných vrásek, jako dlouhodobá zásobárna vody v pleti a pro vyplnění vrásek zevnitř, zpevnění a vyhlazení, Phyris, 955 Kč



Hydratační krémová maska povzbuzuje buněčnou aktivitu a startuje ochranné mechanismy, Essenté, 490 Kč

Balzám na rty Vanilla Buttercream je okamžitá péče a hydratace, která jde skutečně do hloubky. Labello, 85 Kč



víc je třeba šetřit místem v zavazadle, kam se určitě nevejde celý kosmetický arzenál.

Základem kosmetické výbavy na hory bude krém na obličej, který nás ochrání před mrazem, vlhkem a zároveň i slunečními paprsky. Na den raději hutnější, na noc hydratační. Intenzivnější noční péči pro namáhanou pleť zajistí séra, v jejich složení hledejte především vitaminy, ale také kyselinu hyaluronovou, bakuchiol a kolagen, eventuálně výtažky z mořských řas a přírodní oleje. Ochranu proti slunci vybírejte nejen s vysokým ochranným faktorem (SPF 50+), ale také voděodolnou. Pleť sice nebudou ohrožovat mořské vlny, ale pokud bude sněžít, může se krém snadno smýt. A sluneční paprsky ve vysokých nadmořských výškách pronikají i skrz mraky.

## Rty pod kontrolou

Kůže na rtech je tenká a neobsahuje žádné mazové žlázy, proto se snadno vysušuje. Důležitou pomůckou se proto stane

i ochranný balzám na rty. Ten nosíte stále v kapse, může posloužit více účelům. Vaše rty s ním budou jako ve vatičce, v případě potřeby neváhejte natřít „jelením lojem“ (bezbarvým!) i tváře nebo nos. A ještě něco: pomáhá i jako první pomoc na otoky nohou (třeba od lyžáků.)

## I tělo je třeba hýčkat

Určitě nezapomeňte na masážní balzám, zvlášť pokud vás čeká delší pobyt na horách. Vaše svaly ho nesmírně ocení a pomůže vám postavit se na lyže i po první náloži pohybu, na kterou možná není tělo zvyklé. Během zimní dovolené upotřebíte i řadu kosmetických produktů z adventního kalendáře. Jejich výhodou je malá velikost, proto si můžete dovolit přihodit do neceséru noční hydratační krém, tělový balzám či miniaturní líčidel. Samozřejmě nesmí chybět nevysušující sprchový gel a vlasová péče. A ještě něco: nezapomínejte na pitný režim, ideální volbou je upíjet celý den čaj z termosky.

# STÍŽNOSTI A NEPŘÍJEMNÍ KLIENTI A KLIENTKY V KOSMETICKÉM SALONU



MIROSLAV SPILKA

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

info@spilka.cz

m.spilka@spilka.cz

**Naše nedávné „World Café“ (taková malá burza nápadů našich obchodních partnerek) jasně ukázalo, že pro většinu kosmetiček představuje převaha jejich zákaznic celou škálu od přinejmenším dobrých známých až po letitá přátelství. Ale černá ovce se najde i mezi nimi.**

Když začíná kosmetička pracovat, dělá to s vědomím, že chce pomáhat lidem, být mezi nimi v krásném prostředí a užívat si práci s krásnou kosmetikou. Ne vždy je ale vše zalité sluneční pohodou a nedorozuměním ani konfliktům se vždy nevyhneme. Můžete mít sebedokonalější servis, služby, zástupy spokojených a nakupujících zákazníků, a přesto se najde někdo, kdo bude vašimi službami zklamaný.

A přesně na takové situace musíte být připraveni. Pokud stížnost nevyřešíte rychle a uspokojivě, neztratíte jenom jednoho rozzlobeného klienta, ale můžete ztratit daleko víc v případě, že se se svým zážitkem podělí třeba na sociální síti, odradí další potenciální klienty a vaše reputace se ocitne na nule.

Doporučím proto všeobecně známá obecná pravidla vyřizování stížností a reklamací, která platí v jakémkoliv oboru podnikání, kde zákazník je pán (u nás tedy častěji paní). Jsem si jistý, že majitelé je zvládnou okamžitě. Neměli by však zapomínat, že jejich zaměstnanci (pokud je mají) mohou takové situace vnímat jinak a je jim proto nutná pravidla narýsovat a vysvětlit jim, proč je důležité, aby se jimi řídili.

## 7 základních pravidel pro řešení konfliktních situací:

- Řešte problém rychle a bez odkladu – hned na začátku tím snížíte agresivitu klienta.
- Pečlivě naslouchejte – a snažte se podívat na záležitost očima klienta. Přesvědčte ho o tom, jak vám na řešení záleží.
- Projevte pochopení – ať už jsou nářky oprávněné či nikoliv, „zákazník má vždy pravdu“ a vy musíte projevit snahu a pochopení.

● Omluvte se – pokud je stížnost oprávněná, dejte najevo, že se situace nebude opakovat a uděláte vše pro to, abyste zajistili nápravu.

● Navrhnete řešení – podle okolností se vždy snažte věc vyřešit ke spokojenosti zákazníka ale i vaší. Vyčistí to vzduch.

● Pokud ke stížnosti došlo uprostřed vaší práce s klientem, ihned jakmile věc vyřešíte, pokračujte v práci. Jedině tak přeměníte stížnost v příležitost.

● Ujistěte se opakovaně o tom, že je zákazník s řešením spokojený a celá událost je uzavřena bez škodlivých následků. Můžete se ozvat i telefonicky a z nespokojeného klienta tím získat věrného.

Sami jste určitě schopní sestavit seznam zažitéch nebo možných námitek a stížností. Od těch malicherných až po ty fatální. Jak byste se popasovali s touto situací? Slyšel jsem ji vyprávět v jiné provozovně – v kadeřnictví. Zákaznice přišla na stíhání a celkovou úpravu účesu s hlavou plnou vši. Přitom nechtěla pochopit kadeřnici, která správně argumentovala hygienou a ohrožením dalších klientů. Tak to musela být výzva. Přeji vám jen samé spokojené a věrné zákazníky a napište mi, s jakou nejkurióznější stížností jste se museli vypořádat a s jakým výsledkem.

# CELLU M6 ALLIANCE®

ZDRAVÍ, KRÁSA & RELAXACE

- 5,2 cm  
ZEŠTÍHLENÍ PASU\*

+ 80%  
Kyseliny  
HYALURONOVÉ\*\*

## VAŠE BUŇKY MAJÍ SKRYTOU SÍLU PROBUĎTE JE.

LPG® experti již před 35 lety vyvinuli unikátní léčebnou techniku endermologie® inspirovanou manuální masáží. **Profesionální přístroj nové generace Cellu M6 ALLIANCE®** poskytuje cílenou mechanickou stimulaci pokožky dle potřeb klienta, která přirozeně obnovuje buněčnou činnost.

**Transformace probíhá zevnitř:** Vzniká nový endogenní kolagen, elastin a kyselina hyaluronová pro mladší, pevnější a zářivější pokožku. Zvýší se přirozená lipolýza (spalování tuků) pro účinnou léčbu celulitidy, modelaci a zeštíhlení těla.

**Výsledky endermologie® tělo po 3 ošetřeních\*\*\***

**Výsledky endermologie® tvář po 1 ošetření!**

[endermologie.com](http://endermologie.com)  
[kpmedical.cz](http://kpmedical.cz)



@lpgendermologie

LPG endermologie

Groupe LPG

**LPG®**

**INNER POWER.  
BETTER LIFE.**

\*Po 12 sezeních: úbytek pasu naměřen až o 5,2 cm. endermologie® DermScan study. \*\* HUMBERT P. et al. Clinical Interventions in Aging 2015; 10, 1-17. HUMBERT P. et al. Vědecká studie s biopsií obličejce provedená na 20 subjektech Dermatologické oddělení prof. Humberta ve Fakultní nemocnici v Besanconu (Francie). \*\*\* Po 3 sezeních: 67 % žen uvádělo vyhlazení pomerančové kůže. 2016 endermologie® DermScan study.

# Dermapenworld™

# EXOZOMY

zrození regenerativní síly

Po mnoho let se výzkumníci snaží najít způsob, jak zpomalit proces stárnutí naší kůže. Ať už zmíníme různé formy syntetických peptidů, různých forem vitamínů, jako například A či C a nebo kmenové buňky z rostlin a živočichů. Všechny tyto látky jsou však v mnoha případech našemu tělu cizí. Například kmenové buňky z rostlin či zvířat nemohou obnovovat buňky lidské nebo je dokonce dělit a podpořit stimulaci jejich růstu.

## EXO-SKIN JE JINÝ

Jedná se o první pleťový systém, který obsahuje exozomy extrahované z mezenchymálních kmenových buněk z lidského pupečníku, přesněji z Whartonova želé. Jedná se tedy o nejčistší, eticky získané a nejvíce potentní látky tělu vlastní, které dokáží „přeprogramovat“ jakoukoliv buňku v naší kůži, aby se opět chovala mladě.



# Co jsou to EXOZOMY?

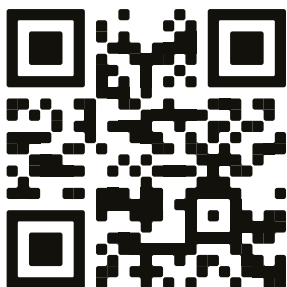
Nejedná se o buňky, ale mezibuněčné nanovezikuly, které jsou díky své velikosti schopny prostoupit do jakékoliv buňky v naší kůži, kde ribozom uvnitř rozezná lidské RNA, přepíše jej a spustí regenerativní proces. Je to poprvé, kdy máme v rukou tak silný produkt, který je přirozenou cestou schopen řešit nejen linky a vrásky (které obecně považujeme za projev stárnutí), ale řeší proces stárnutí kůže globálně. Díky své potenci dokáže zmírnit poškození sluncem, nežádoucí pigmentaci, problém rozšířených žilek, lupénky, dermatitid, suché pleti, dehydratace, akné a další.

---

**Každý exozom obsahuje více jak  
1000 peptidů, až 800 proteinů, 300 lipidů,  
RNA a mRNA**

---

EXO-SKIN je budoucností regenerativní dermatologie a kosmetické péče. Jedná se o naprosto revoluční a logický způsob, jak si pleť udržet po dlouhé roky vitální, zdravou, zářivou a pevnou.



[www.dermapenworld.cz](http://www.dermapenworld.cz)



# JAKÝ BYL GALA DEN NATINUEL?

**Italská značka, která poskytuje péči o pleť výhradně z rukou kosmetiček unikátními přípravky – evolučními bioceutiky, což je nový koncept kosmetiky, zorganizovala v říjnu celodenní setkání odborníků a hostů, které se podle ohlasů velice vydařilo.**

Po zdařilé, dynamické konferenci, kde se všichni navnadili na další ročník kongresu s italským vědcem a lékařem panem dr. Guidem Capparém, následoval bohatý program.

Vše bylo provázeno mluveným slovem a rozhovory s váženými hosty. Během přestávek, kdy nebyla nouze o lahodné jídlo a pití, si všichni vyměňovali názory a zkušenosti.



Přednáška dr. Guida Capparého se setkala s velkým zájmem



Ambasadorka a hlavní lektorka značky Natinuel Marcela Baldas s Adélou Gondíkovou



Ocenění těch nejlepších





**Světový Man of the Year 2022**

Nezapomenutelná byla Adéla Gondíková. Nadšeně hovořil o progresu pleti v přípravách na světovou soutěž o nejkrásnějšího muže světa její vítěz Dominik Chabr.

I další V.I.P. našich kosmetiček nešetřila chválou. Během dne se předala spousta informací, radosti a ocenění.

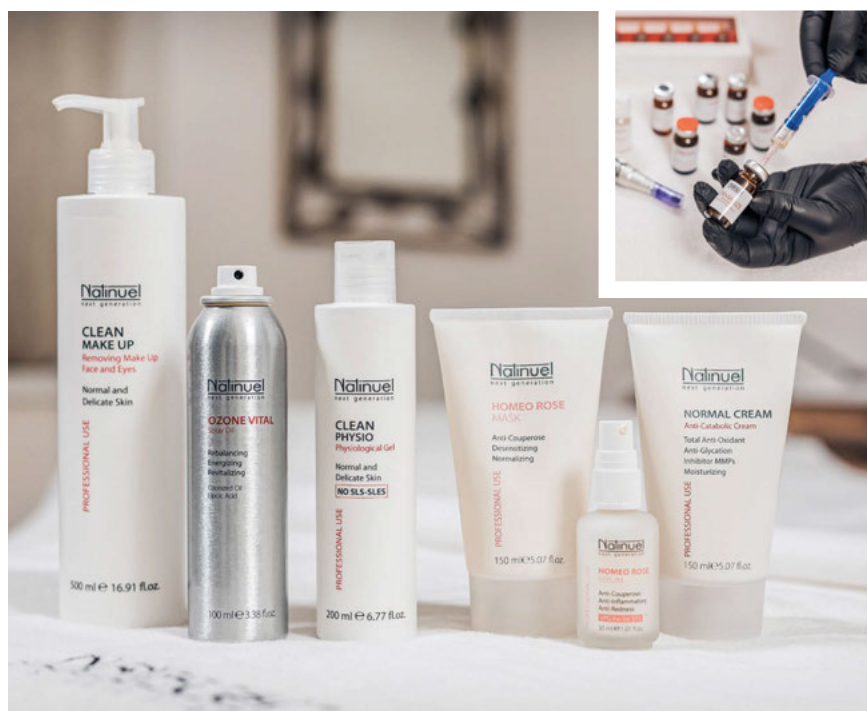
O smyslu naší práce kosmetologů pohovořila a podporu značce vyjádřila paní Dagmar Havlová.

Gala den Natinuel byl tečkou za dekádu vývoje značky na českém a slovenském trhu, oslavou jejího přínosu a stability a motivací do let dalších.

Více z akce na [www.natinuel.cz](http://www.natinuel.cz).  
instagram: [@natinuel.czsk](https://www.instagram.com/natinuel.czsk)  
youtube: [natinuel.cz](https://www.youtube.com/natinuel.cz)



**Akci podpořila také Dagmar Havlová**



## Zveme vás na zajímavou akci

Kongres Natinuel proběhne 30. března 2023.

Hlavním přednášejícím bude vědec a lékař dr. Guido Capparé.

Téma: Nové postupy umožňující návrat pleti = biologické omlazení.

Evoluční výživa pleti a komplexní udržení potenciálu pleti.

Představíme novinku roku.

Workshop povede Marcela Baldas a Iveta Škodová

Více informací: [info@natinuel.cz](mailto:info@natinuel.cz) [www.natinuel.cz](http://www.natinuel.cz)

# PROČ VÁM POUZE ŠIKOVNOST A DOBRÁ POVĚST NEPŘINESE VELKÉ PENÍZE

**Zdá se mi, že v poslední době se objevuje až příliš mnoho majitelů salonů, kteří se pustili do podnikání v domnění, že když jsou v tom, co dělají, skvělí, dozví se o nich díky „šeptandě“ najednou stovky lidí a budou tak mít zaručený a rychlý finanční efekt. Jednoduše řečeno, je to spíše čirá fantazie a zbožné přání.**

Možná jste pro svého posledního zaměstnavatele byli díky svým dovednostem velkým přínosem nebo jste byli nejlepšími studenty v kosmetické škole či při rekvalifikaci, ale když jste se rozhodli stát majiteli vlastní firmy, potřebujete víc.

## Mnohem víc!

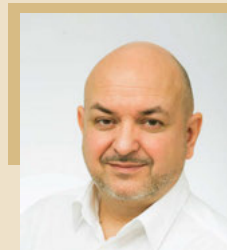
Potřebujete úplně nový soubor dovedností. Takových, které vám pomohou pracovat chytřeji, a nejen více a usilovněji. Takové, které vám pomohou získat finanční svobodu a možnost nakládat se svým časem podle svých potřeb, a takové, které vám zajistí životní styl, jaký chcete pro sebe a svou rodinu. Neboli pomohou vám splnit cíl, kvůli kterému jste se do podnikání pustili.

Těmito dovednostmi je schopnost přemýšlet a pracovat jako skutečný podnikatel a obchodník. Vyžaduje to, abyste se učili nové věci a uvědomili si, že nestačí, abyste svůj veškerý čas věnovali pouze práci na klientech za lehátkem nebo kadeřnickým křeslem.

Než začnete doufat v pravidelný finanční úspěch, budete muset mít odvahu vystoupit ze své komfortní zóny a naučit se i věci, které vás pravděpodobně vůbec nebaví. Je ale potřeba je udělat, protože když jste se rozhodli stát se zodpovědnými za to, že si budete vydělávat na živobytí sami, anebo být třeba zodpovědní i za živobytí vašich zaměstnanců, všechno se změnilo! Rozhodli jste se mít větší odpovědnost než kdykoli předtím.

## Tyto nové povinnosti s sebou nesou potřebu umět:

- získat nové a lepší klienty
- nadchnout je takovým způsobem, aby se vraceli a doporučovali vás dál



RADIM ANDĚL,  
MARKETINGOVÝ PORADCE  
WWW.MUJUSPESNYSALON.CZ

- přimět je, aby chodili do vašeho salonu častěji a při každé návštěvě utratili více peněz
- získávat jejich loajalitu
- mít co nejkvalitnější zaměstnance, efektivně je řídit, motivovat a udržet si je co nejdéle
- sledovat své výdaje a mít je pod kontrolou
- spravovat svoje finance
- pravidelně si stanovovat cíle
- ...a mnohem víc!

To vše vyžaduje ČAS, takže čím dříve začnete, tím rychleji se stane vaše podnikání lepším a úspěšnějším. Bez těchto dovedností je pravděpodobné, že sice stále zůstanete skvělým terapeutem, masérem, nehtovým designérem nebo kadeřníkem, ale budete se neustále potýkat s reálnými problémy, jak vlastně svůj salon provozovat.

Byla by přece škoda, kdyby se vaše počáteční plány a odhodlání změnila nakonec jen v údiv a otázku, proč jste vlastně začali podnikat na vlastní pěst a jestli vám to celé vůbec stálo za to.

Dejte si za cíl navštívit několik špičkových salonů, abyste nasáli jejich atmosféru a na vlastní kůži si zkusili, jak fungují, kvalitu jejich služeb a servis. Přečtěte si co nejvíce hodnotných knih o podnikání, prodeji a vedení lidí, které se vám dostanou do rukou. Rozhodně se také vyplatí investovat do seminářů či poradce, kouče nebo mentora, který vám ukáže a pomůže, jak a co v salonu dělat.

Mějte stále na paměti, proč jste začali podnikat, stanovujte si postupně, realistické a dosažitelné cíle s konkrétními termíny a stačí, když budete dělat malé, ale vytrvalé kroky k jejich naplnění.

**„ÚSPĚCH VE VAŠEM PODNIKÁNÍ JE SOUČET MALÉHO ÚSILÍ, KTERÉ OPAKUJETE DEN ZA DNEM.“**

# JAK PEČOVAT O PLEŤ V ZIMĚ?

Foto: Zita Dirbáková

**Královna zima nám pomalinku začíná klepat na dveře a jak nízké teploty, studený vítr a mráz nás postupně nutí přizpůsobit oblečení, tak i naše pleť, která není ničím chráněna, si zaslouží speciální péči, podporu a výživu.**

„V zimě proto důrazně doporučuji použití výživných, regeneračních krémů,“ radí kosmetička Jarmila Valíčková. „Je třeba posilnit hydrolipidový film kvalitními přípravky, které obsahují ceramidy, kvalitní oleje, antioxidanty a další výživné látky.“

## Co se s pleť děje a proč je péče v zimě víc krémová (lipidová)?

Chladný zimní vzduch způsobuje, že krev cirkuluje pomaleji, zpomaluje se tudíž výživa buněk, snižuje se produkce kožního mazu, který chrání pleť před odpařováním vlhkosti z pokožky. Chladný vzduch není jediný, co naší pleť škodí. Také suchý vzduch z vytopené místnosti a časté přechody z tepla do zimy narušují přirozený hydrolipidový film, pleť se může stát zhrublou, citlivou, oslabenou a náchylnější k mechanickému poškození. Na pleť se mohou objevit šupinky, pupínky, červené skvrnky, a dokonce může dojít k popraskání drobných žilek. A to přece, milé dámy, v žádném případě nechceme!

## Jsou vhodné hydratační krémy v zimě?

Občas slyším od klientek: „Ale v zimě se přece používají hydratační krémy.“ Naše tělo tvoří z 65 % voda a z toho třetina se nachází v pokožce. Pleť v zimě nejvíce trpí odpařováním vody, proto je třeba ji hydratovat. Přes den bych volila regenerační mastnější krémy, tzv. kabátek na pleť a na noc bych doporučila právě kvalitní hydratační krémy a séra s kyselinou hyaluronovou a jednou týdně doplnila o hydratační masku. Pleť je ale nutné hydratovat i zevnitř dodržováním pitného režimu.

## Které kosmetické ošetření je vhodné na zimní období?

V mém salonu na začátku každého ošetření používám elektronický analyzátor, který vyhodnotí momentální stav pleť. Tím zjistím stav hydratace a mastnoty pleť. Podle výsledku a zhodnocení povrchu pleť určím nejvhodnější ošetření pro klientku v salonu, a doporučím nejvhodnější domácí péči. Jak už jsem zmínila, hydratace pleť je základ pro zdravou a pěstěnou pleť. Hydratační a Anti Stress ošetření, kdy vyrovnáváme hydro lipidový film, provádím v salonu celoročně a doplňuji dalšími anti-agingovými procedurami s retinolem, peptidy, kmenovými buňkami, AHA kyselinami a dalšími účinnými látkami.

Kontakt: Kosmetika Jarmila Valíčková, Bučovice

[www.kosmetikavalickova.cz](http://www.kosmetikavalickova.cz)

kontakt: 725 473 762



## VAŠE OBLÍBENÉ PRODUKTY PHYRIS, KTERÉ STOJÍ ZA TO VYZKOUŠET?

Osobně na základě zkušeností doporučuji:



Zklidňující sérum Sensitive, které okamžitě redukuje zarudnutí a zklidňuje podráždění. Složení aktivních látek je speciálně navrženo pro potřeby citlivé pleť - regeneruje, posiluje a zklidňuje pleť a chrání vlastní bariérovou funkci pokožky, 995 Kč

Krém Refill je výživný, silně regenerační krém pro náročnou pleť. Díky unikátní konzistenci chrání a zpevňuje lipidovou bariéru. Zároveň posiluje a zpevňuje kontury obličeje, 1790 Kč



Hyaluron Depot je osvěžující, hydratační maska s okamžitým a postupně uvolňujícím efektem, 835 Kč

# OŠETŘENÍ PRO ZKLIDNĚNÍ A VITALITU PLETI

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

**Přibývá žen, které před přístroji dávají přednost „ručnímu“ ošetření, zejména jsou-li jeho součástí opravdu účinné produkty. Mezi takové patří séra EBERLIN LAB, která řeší jakoukoliv problematiku. Zajeli jsme se na takové ošetření podívat do pražského školicího centra Eberlin Biocosmetics.**

„O neinvazivní ošetření je teď velký zájem,“ říká kosmetička Daniela, která nám ošetření séry EBERLIN LAB předvádí. „Konečně máme kosmetiku, která je opravdu velmi účinná. Séra jsou aktivní a pronikají do dermis, kde působí přesně a cíleně podle problematiky pleti.“

Než je po konzultaci na lůžko připravena a uložena modelka Nikol, ptáme se Aleny Jírů, majitelky Body & Care Clinic, v níž se s kosmetikou Eberlin pracuje, jak přišla značka ke svému jménu. Dozvíme se, že v roce 1550 před naším letopočtem byl v egyptském Luxoru nalezen tzv. Ebersův papyrus obsahující velmi cenné informace o léčivých rostlinách a jejich účincích. Odtud už byl jen krůček k názvu společnosti Eberlin, která spojila znalosti starověkých technik s moderními vědeckými metodami.

Vše v salonu Eberlin Biocosmetics už je připraveno, poďte se s námi na ošetření podívat.



Nikol před ošetřením séry LAB Premium



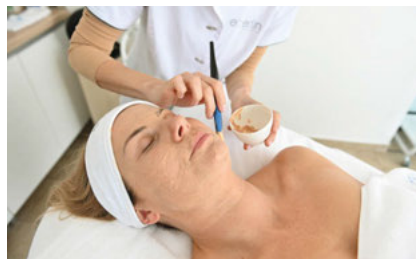
Účinky působení sér jsou opravdu vynikající



Nikol při konzultaci ukazuje kosmetičce Daniele, že ji trápí hlavně vrásky kolem očí a na čele a také nosoretní rýhy



Prvním krokem ošetření je uvitací masáž s vůní meduňky, aby se Nikol zklidnila a připravila se na to, že následující hodina a půl bude patřit jen jí



Peeling není mechanický, nechá se působit pět minut a nesmývá se. Je to dáno tím, že je aktivní a působí do dermis, není proto nutné zvyšovat jeho aktivitu mechanickými pohyby. Obsahuje kyselinu mléčnou a glykolovou a jantarová zrníčka



Štětky se z obličeje, krku i dekoltu odstraní jantarová zrníčka, aby byla pokožka dokonale čistá



Nyní Daniela použije pleťovou vodu Sensitive Lotion pro citlivou pokožku, která vyrovnává pH pleti, aby byla připravená na přijetí aktivních látek



Které z pěti ampulek sér kosmetička vybere? Kombinovat se můžou maximálně dvě. Pro klientku je důležité řešit vrásky – Daniela proto volí DMAE, k němu přidává sérum Proteoglycanos obsahující kyselinu glykolovou, hyaluronovou, vitamin C a probiotika pro výživu a regeneraci pleti. Z obou ampulek si jehličkou natáhne 1 ml. Po vyjmutí jehly se ampule neprodyšně uzavře

## SÉRA EBERLIN LAB PRONIKAJÍ DO DERMIS, TAKŽE PŮSOBÍ DELŠÍ DOBU.



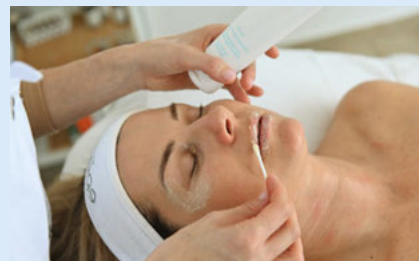
Po smíchání sér v místičce je nanáší Daniela prsty, aby ani kapička nepřišla nazmar. A znovu vysvětluje, že DMAE pozastavuje proces stárnutí, protože sérum proniká do šikáry, takže regeneruje kůži i zevnitř a proteoglykany z druhé ampulky dodávají regeneraci a svěžest



Pro zvýšení účinnosti sér se použije enzymatické sérum obsahující obilniny a pšeničný protein. Tento nosič aktivních látek se silným anti-agingovým efektem zvýší účinnost sér a průniku do dermis



Následuje patnáctiminutová masáž. Sadu sér si může klientka zakoupit domů – na 15 nebo 30 dní



Dalším krokem je maska s kolagenem na oči a aplikuje se i na rty pro zklidnění a revitalizaci. Nesmývá se



Druhá maska je plátýnková. Je nastříhnutá, takže se klientka může rozhodnout, kam ji chce umístit. Při nanášení se smáčí aktivátorem, který aktivuje kolagen



Maska se rozdělí na třetiny a dává se i přes oči. Musí se důkladně vyhladit, aby pod ní nezbyly bublinky vzduchu



Po 15 minutách se plátýnková maska lehce sejme

**Video z kosmetického  
ošetření séry EBERLIN LAB  
ve školicím středisku  
Eberlin Biocosmetics můžete  
zhlédnout na našem webu:  
[www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz)**



Na závěr na obličej, krk a dekolt přijde krém a oční krém z řady Epigenetika, který proces regenerace završí

# KAM SMĚŘUJE BEAUTY FORUM?

Hana Profousová, Foto: archiv



**Využili jsme příležitosti konání veletrhu Beauty Forum na pražském Výstavišti a položili jsme jeho řediteli Miroslavu Opltoví několik otázek.**

**Co vás přimělo dělat v České republice nový veletrh?**

My jsme s naší kosmetikou pro-  
jeli takřka celý svět a absolvo-  
vali jsme veletrhy na třech kon-

inentech. Zažili jsme veletrhy skvělé i tragické, a každý z nich byl poučením. Viděli jsme ale, co je možné v rámci veletrhu pro vystavovatele udělat a co se na českých veletrzích léta opomíjelo. Zejména, že beauty veletrh by měl být orientovaný na profesionály, a ne na širokou neodbornou veřejnost, která hledá jen největší slevy a vzorečky zdarma a plete si veletrh s tržnicí. Také že na beauty veletrh nepatří cetky a levná móda, ale opravdu jen zajímavé značky z beauty oborů. U nás již dlouhou dobu připomínají kosmetické veletrhy spíš tržiště s čímkoliv, co se dá rychle prodat. To chceme dělat jinak.

**Jaké jsou tedy vaše cíle?**

**Kam Beauty Forum směřuje?**

Beauty Forum v České republice směřuje k tomu stát se zajímavou událostí pro všechny beauty profesionály. Chceme toho docílit jednak zajímavými značkami, naprostou absencí trhovců a odbornými školicími programy. Jelikož naše veletrhy už pořádáme jen jednou do roka v Brně, které má úžasnou polohu v trojmezí tří států, máme ambice z veletrhu udělat hlavní místo pro prezentaci zajímavých značek ve východní Evropě. Z mateřského Cosmoprofu dostáváme řadu poptávek na prezentaci značek na našem trhu, ale „pouze“ Česká republika s deseti-milionovým trhem vystavovatele z Cosmoprofu zatím nezajímá.

**Rozšířit veletrh krásy mimo Prahu byl určitě správný krok. I Brno tak vstoupilo do rodiny veletrhů Cosmoprof. Co to znamená pro tuto akci a pro vás osobně?**

Náš první veletrh proběhl v Praze a další – po covidu – v Brně, kde jsme se setkali s obrovským úspěchem. Seznámili jsme se také

s (pro nás) novým prostorem brněnského výstaviště, který nás svými možnostmi ohromil. Proto jsme se rozhodli, že Prahu zcela opustíme a soustředíme se na vytvoření jedné velké exkluzivní akce jednou do roka, která bude probíhat právě v Brně. Ta lokalita nám z toho pomůže udělat mezinárodní veletrh. Právě proto, že se Italům brněnská alce líbila, udělili nám přívlastek „by Cosmoprof“ i na Brno.

**Proč je dobré vystavovat na veletrzích?**

Je to nejlevnější a nejrychlejší cesta, jak oslovit a získat velkoobchodní odběratele. Člověk je nemusí hledat, posílat nabídky, jezdit na schůzky a prezentovat produkty někde v kanceláři – jednoduše jsou tam a mohou hned vidět produkty vystavovatele. Zároveň i lidi a atmosféru ve firmě. Za jeden veletrh je tak možné získat až desítky klientů, kteří ve svých salonech budou prodávat produkty vystavovatele. Je samozřejmě třeba svůj stánek udělat hezký. Mám zkušenosti, že si lidé myslí, že vytáhnou jeden roll-up, na stoleček hodí několik podivných letáků a veletrh jim změni život. Tak to rozhodně nefunguje. V první řadě musí mít stánek hodně světla – ze zkušenosti vím, že lidé jdou instinktivně dřív tam, kde to víc září. A potom jsou důležité barvy – stánek musí mít hezký grafický design. Teprve potom je možné očekávat nějaký měřitelný průlom.

**Jaká je budoucnost veletrhů v online světě?**

Žádný online nástroj neumí zprostředkovat vůni a texturu kosmetiky – to jsou jednoduše nenahraditelné věci v obchodním kontaktu v beauty světě. Online reklama je nezbytná. Je skvělá a levná, ale osobní kontakt právě s kosmetikou nebo produkty na vlasy či nehty, možnost vnímat vůně a hutnost nebo jemnost přípravků – tohle je prostě nezbytné absolvovat osobně.

**Čím se lišil podzimní pražský ročník od jarního brněnského?**

Naprosto vším. Brněnská akce dopadla úžasně a má dalekou budoucnost, pražská tak dobrá nebyla.

**Co se podle vás na posledním ročníku setkalo s největším zájmem veřejnosti?**

Odborné školicí programy. Hledáme a zařazujeme do programu lektory, jejichž semináře obvykle stojí až několik tisíc korun. U nás je mají návštěvníci zdarma v rámci vstupného.

[www.beautyforum.cz](http://www.beautyforum.cz)

  
**Cadenza**®

Dopřejte si  
i v práci

kvalitu, pohodlí  
a styl



INZERCE

**Novinka**

**Kolekce  
LIPO**

[www.cadenza.cz](http://www.cadenza.cz)



# TAKÉ SE ZTRÁCÍTE V POPISECH NA ETIKETÁCH A V REKLAMÁCH KOSMETICKÝCH PRODUKTŮ?

Ing. Monika Kubová Dvořáková,  
Asociace kosmetických a kadeřnických oborů ČR, z.s.  
Foto: Lenka Hatašová



**Co znamenají všechna ta slova, které kosmetické značky používají, a můžeme se podle nich skutečně řídit?**

Určitě vidáte slova jako klinicky testováno, dermokosmetika, kosmeceutika, organic, bio nebo přírodní, netestováno na zvířatech, které čtete denně na reklamách nebo etiketách kosmetických produktů. Dokážete se v nich orientovat a vypovídají opravdu něco o vlastnostech a účincích kosmetických produktů? Víte, že legislativa neurčuje žádné pravidlo pro použití slova bio, přírodní, kosmeceutika a další? Je jen na každém výrobcu nebo distributorovi, jak své produkty popíše a prezentuje. Určitě však nelze říci, že produkty popsané těmito názvy jsou kvalitnější nebo lepší než ty, které tyto názvy nepoužívají. Projděme si ty, které na obalech kosmetických produktů nebo v reklamách vidáme nejčastěji.

## Zdravotní nezávadnost

Výrobce, distributor i prodejce musí dodržet jednu základní věc. Kosmetický produkt musí být zdravotně nezávadný, tzn., že nesmí být škodlivý pro lidské zdraví. Legislativa určuje, které složky nesmí produkt aplikovaný na lidskou kůži obsahovat, nebo určuje, jaké maximální množství konkrétní složky může obsahovat. Každý produkt, který je možno používat v České republice, musí být uveden v evropské databázi CPNP. Výrobce nebo distributor by vám vždy měl předložit dokumentaci o zdravotní nezávadnosti. Nezapomeňte, že i vy jako majitel salonu nebo poskytovatel služby ručíte za to, že produkt, který používáte, je zdravotně nezávadný.

## Klinicky nebo dermatologicky testováno

Kosmetické značky používají slovo „dermatologicky nebo klinicky testováno“, to však nevypovídá nic o účinnosti. Žádný právní předpis nestanovuje, jak takové testování probíhá. Způsob testování a počet testovaných dobrovolníků si určuje firma, která testování zadává. Může být provedeno třeba jen na vzorku 20 osob, i tak je možné napsat na produkt klinicky testováno. Jedná se tedy spíše o reklamní tvrzení.

## Přírodní, bio, ekologický, natural, pure, organic kosmetika

Zatímco značení biopotravin podléhá regulaci EU, použití termínů „bio“ nebo „přírodní“ v kosmetickém průmyslu není zatím zákonem omezeno. V praxi to znamená, že tento název může použít každý, kdo prodává nebo vyrábí kosmetiku. Na trhu existuje mnoho certifikací, jsou to však komerční certifikace, které nejsou zákonem regulovány.

## Kosmeceutika, bioceutika nebo dermokosmetika

Z regulačního hlediska je kosmeceutikum, bioceutikum nebo dermokosmetika neuznávaným pojmem jak v Evropě, tak v USA. Tyto termíny legislativa nezná. Stále se jedná o kosmetický přípravek, který musí splňovat požadavky na kosmetické produkty. Evropská legislativa rozlišuje pouze kosmetický produkt nebo léčivo. A léčivo nesmí být používáno v rámci živnosti, to znamená v kosmetických salonech. Pokud má tedy kosmetika léčebné vlastnosti, tak ji kosmetička podle zákona používat nesmí. Názvy kosmeceutika, bioceutika a další nezajišťují vyšší účinnost než kosmetika, která tento název nepoužívá. Žádná legislativa totiž nestanovuje, co musí kosmetika, která nese výše zmíněné názvy, splňovat. Tyto názvy může tedy použít jakýkoliv prodejce nebo výrobce.

## Testování na zvířatech

Kosmetické produkty se nesmí testovat na zvířatech už od roku 2003, jednotlivé složky kosmetických produktů již od roku 2009, od roku 2013 se do EU již nesmí ani výrobky testované na zvířatech dovážet. To znamená, že popis netestováno na zvířatech je opravdu jen reklamním popisem. Žádný produkt testovaný na zvířatech se nesmí v EU vůbec prodávat.

Jak se v té smršti marketingových názvů orientovat? Vždy se tedy řiďte složením kosmetiky, které najdete v INCI. Určitým vodítkem pro vás mohou být také světově uznávané certifikáty. Ale ani ty nejsou zákonem stanoveny. Hlavně se ale nenechte zmást marketingem, ten zcela jistě účinnost kosmetických produktů nezvyšuje. A nezapomeňte, pokud používáte kosmetické produkty ve svém podnikání v rámci živnosti, můžete používat jen ty, které nedeklarují léčbu, uzdravení atd. To znamená, že nesmíte používat produkty s terapeutickými nebo léčivými účinky.



# BEAUTYGROUP

## PHFORMULA - REVOLUCE V KOSMETICE



**Řízený chemický resurfacing pokožky není pouhé nanášení kyselin na pokožku – je to umění, porozumění a vášně.**

Koncept a filozofie společnosti **pHformula** přináší průlom v použití přípravků. Usnadňuje práci kosmetičkám a kožním specialistům s cílem umožnit aplikovat nejpokrokovější, nejúčinnější metody a techniky v povrchové obnově pokožky. Pokrok v lékařské vědě a kosmetickém výzkumu umožňuje jít v péči o pleť kupředu, a dosahovat vynikajících výsledků bez nutnosti aplikace agresivních chirurgických zákroků.

Koncoví zákazníci a profesionálové v kosmetice hledají efektivní a neinvazivní alternativy, což znamená, že budoucnost spočívá ve schopnosti aplikovat účinné kombinace ošetření bez porušení integrity pokožky. Kožní specialisté a kosmetičky, kteří chtějí zůstat v nadcházející době „ve hře“, musí držet krok s potřebami a přáními trhu.

**PROČ je řízený resurfacing pokožky (povrchová obnova) revolucí v současné estetice?**

Dermatologický systém povrchové obnovy pokožky se zaměřuje na celou řadu kožních poruch, jako jsou předčasné stárnutí, citlivá pokožka, chronické zarudnutí, akné a hyperpigmentace.

Program ošetření pomocí přípravků pHformula vychází z technologie regenerativní medicíny a propojením s koncepcí řízeného chemického resurfacingu pokožky neboli kontrolovaným obnovením pokožky.

Účinek řízeného chemického resurfacingu pokožky se diametrálně liší od běžných peelingů díky jedinečnosti:

- Obnova pokožky prostřednictvím neustálé komunikace mezi buňkami všech vrstev
- Aktivně vyvolaná a urychlená buněčná regenerace napříč všemi vrstvami pokožky
- Rychlá regenerace s mimořádnými protizánětlivými vlastnostmi
- Nedochází k traumatu pokožky a kontrolovatelný proces zmírňuje povrchové podráždění
- Bezpečnost a účinnost (dosažení viditelných výsledků za velmi krátkou dobu nebo i okamžitě!)
- Finančně výhodná oblast estetiky nejen pro vaši profesionální praxi, ale také pro klienta v domácím prostředí

**BEAUTYGROUP** jako exkluzivní distributor značky pHformula v ČR a SR uspořádal pro své partnerské odborníky a kosmetičky vzdělávací trénink v mezinárodní dermatologické akademii **pHformula ART CLUB ve španělské Barceloně**. Exkluzivní výjezdový seminář do Barcelony trval 4 dny a obsahoval teoretickou a praktickou výuku včetně doprovodného kulturního programu. Zkušenost obohatila nejen naše dlouhodobé partnery – profesionální kožní specialisty, kteří byli pozváni na tuto akci, ale přinesl i nové technologické postupy, poznatky a zvýšil kvalifikační úroveň lektorů ve školicím centru společnosti BEAUTYGROUP.



Seznamte se s konceptem pHformula a zajistěte si místo v nadcházejícím semináři v termínu 6. 12. 2022 od 10:00 hod v našem školicím centru **BEAUTYGROUP**, Vinohradská 1193/85, Praha 2.

Více informací najdete na webových stránkách [www.beautygroup.cz](http://www.beautygroup.cz) v sekci Seznámení s pHformula nebo u vašeho obchodního zástupce.

# PÉČE O CITLIVOU POKOŽKU V ZIMNÍCH MĚSÍCÍCH



**Během zimy má řada klientek problém s ekzémami a podrážděním pokožky na obličeji. Pleť je svědí a červená. Jak postupovat při ošetření? Rady přináší Alena Kimlová, hlavní kosmetička a školitelka GERnétic.**

Pro nositelky citlivé a suché pleti je zimní období velmi náročné. Změny teplot, vítr, mrazivé počasí, vytopené místnosti, to vše působí na pleť neblaze. Dochází k narušení hydrolipidového filmu a kožní bariéry, která má za úkol pokožku ochraňovat před vnějším prostředím. Ta pak trpí rychlým odpařováním vody, stává se přesušenou, do hlubších vrstev často pronikají i patogenní látky, které pleť dráždí. Pocity na pokožce jsou velmi nepříjemné a nekomfortní. Je chvályhodné, že v dnešní době jsou již kosmetické výrobky na takové úrovni, že dokážou tyto problémy pomoci vyřešit. Účinné složky jsou díky sofistikovaným technologiím velice efektivní. Velmi dobré zkušenosti mám s kosmetickými produkty GERnétic, jejichž účinné látky jsou získávány složitými biotechnologiemi z bylinek a mořských řas. Tato technologie umožňuje zachování přirozeného potenciálu surovin a na pokožku působí velmi příznivě.

## **Cold Cream Mousse zklidní pleť okamžitě**

Pro zlepšení stavu citlivé pokožky a znovuzískání krásné pleti i v zimních měsících povede několik kroků. Je důležité soustředit se na obnovení kvalitního ochranného filmu, zabezpečit dobrou hydrataci a pleť zklidnit. Pro okamžité posílení kožního filmu a zklidnění pleti doporučuji pravidelně aplikovat ráno i večer přípravky Cold Cream Mousse. Je to novinka, kterou letos uvedly na trh Laboratoře GERnétic. Za velmi krátkou dobu si získala mnoho příznivců, neboť účinky na pleť jsou okamžitě citelné a viditelné. Hebký krém s nadýchanou vzdušnou texturou a pudrovou vůní proniká do pleti a zklidňuje podráždění, zabraňuje pocitům pnutí, pálení a pročervenání. Hlavními účinnými složkami jsou betaglukany a skvalan. Přestože se pocitově jedná o lehký a nemastný krém, doplňuje do pokožky dostatek lipidů a obnovuje ochranný lipidový film na povrchu pleti. Po vstřebání přípravku je vhodné aplikovat ještě denní krém s UV filtrem, pak je ochrana pleti dokonalá. V případě hlubšího podráždění je vhodné krém Cold Cream Mousse aplikovat i večer pod noční krém.

## **Zintenzivněte hydrataci pleti**

Soustředte se i na intenzivnější hydrataci pokožky. Vhodná je aplikace hydratační masky alespoň dvakrát týdně. Vyzkoušejte masku Hydra Ger, která zajišťuje optimální hydrataci povrchové vrstvy pokožky a posiluje kožní bariéru. Navíc doplňuje do pleti spoustu minerálů. Ženy nejvíce milují její liftingový



efekt a hebkost pleti.

A ještě jedno doporučení. Budete-li podrážděnou pokožku potřebovat okamžitě zklidnit, použijte zklidňující sérum Sensi Boost. Má okamžitý uklidňující efekt a odstraňuje zarudnutí na dlouhou dobu. Snižuje reaktivitu a přecitlivělost kůže, stejně jako pocity podráždění a diskomfortu. Působením na protizánětlivé markery pomáhá přirozené obraně pokožky. V balení Sensi Boost naleznete 7 ampulek, které můžete použít jednotlivě jako rychlou záchranu, nebo v kúře, tj. 7 dní po sobě jdoucích aplikujete ráno nebo večer obsah jedné ampulky na pleť. Kúra je určena především na zvýšení obranyschopnosti a celkové zklidnění pleti. Ampulky Sensi Boost jsou skvělým doplňkem přípravku Cold Cream Mousse.

**Kosmetiku GERnétic nabízí [www.StudioGernetic.cz](http://www.StudioGernetic.cz) a další salony po celé ČR i na Slovensku. Proškolené kosmetičky doporučí vhodné přípravky do domácí péče a nabídnou salonní péči o obličej a celé tělo. Seznam na [www.gernetic.cz](http://www.gernetic.cz)**

**Pro radost a inspiraci poslouchejte PODCASTY Na vlnách krásy GERnétic na Spotify.**



**TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK: dárkové poukázky do Kosmetického studia GERnétic v Praze**



# EBERLIN BIOCOSMETICS

## - EXKLUZIVNÍ SÉRA PRO RUČNÍ A PŘÍSTROJOVÁ OŠETŘENÍ

Představí nám je **Alena Jírů**, obchodní ředitelka a exkluzivní distributorka pro Českou a Slovenskou republiku.

Eberlin Biocosmetics je španělská profesionální značka kosmetiky, která je na trhu již téměř 40 let. V naší nabídce najdete 4 kompletní řady sér, která jsou vhodná pro zapracování jak ruční, tak pomocí microneedlingu. Celkem 20 různých typů sér představuje opravdu osobní péči pro každý typ pleti.

Dnes se podíváme podrobně na séra z řady EBERLIN LAB.

Je to naše špičková řada sér vyvinutých pomocí nejmodernějších technologií. V řadě LAB najdete celkem pět nových sér s inovativními, výkonnými a vysoce účinnými kombinacemi aktivních látek, vhodných pro všechny typy pleti a všechny věkové kategorie. Tato séra představují skvělou šokovou kúru, protože mají velmi vysoké koncentrace aktivních látek a poskytují okamžité a viditelné výsledky. V této řadě najdete kyselinu hyaluronovou, kyselinu glykolovou, vitamín C, proteoglykany a také DMAE s výrazným liftingovým efektem. Naše profesionální pracovní protokoly Vám zajistí u Vašich klientů opravdu viditelné výsledky, na které klienti mohou vhodně navázat produkty ze stejné řady pro domácí péči.

### PRODUKTOVÁ ŘADA EBERLIN LAB

1

#### HYALURONIC ACID

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



Účinné látky:

**LIPOSOMY KYSELINY HYALURONOVÉ S VELMI NÍZKOU MOLEKULOVOU HMOTNOSTÍ**

Kyselina hyaluronová s nízkou molekulovou hmotností má velikost (10 kDa), která může snadno pronikat i do hlubších tkání. Tato kyselina zadržuje vodu v extracelulární matrixu (ECM). Tímto způsobem dokáže snížit hloubku vrásek zevnitř.

**KYSELINA HYALURONOVÁ S VYSOKOU MOLEKULOVOU HMOTNOSTÍ**

Kyselina hyaluronová s vysokou molekulovou hmotností má velikost (2 000 kDa), která se ukládá jako tenký film na kůži, chrání ji a brání odpařování vody z pleti. Má ochranný bariérový efekt s hydratačním účinkem.

2

#### PROTEOGLYCANS

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



Účinné látky:

**PROTEOGLYKANY - LIPOSOMY**

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

**HYDROLYZOVANÝ ELASTIN**

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

**MARULOVÝ OLEJ**

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

**FERMENTOVANÁ KOMBUCHA**

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

**SÓJOVÝ PROTEIN**

Sójový protein obsahuje 9 esenciálních aminokyselin. Tento protein má vysokou kapacitu zadržování vody a udržuje pokožku vláčnou.

3

### VITAMIN C

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



Účinné látky:  
ČISTÝ VITAMIN C

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

#### STABILIZOVANÝ VITAMIN C

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

#### RETINOL

Stimuluje množení epidermálních buněk, což vede k zahuštění epidermis. Zvyšuje pevnost a pružnost pokožky, snižuje výskyt linií a vrásek a vyrovnává nerovnoměrný tón pleti.

#### VITAMIN E

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

4

### DMAE

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



Účinné látky:  
TETRADECYL-DAB-VAL-DAB

Zlepšuje produkci proteoglykanů (molekuly s proteinovým jádrem, které se vyskytují v mezibuněčném prostoru) a kyseliny hyaluronové a zdokonaluje kolagenová vlákna. Díky tomu má také hydratační a zpevňující efekt na pokožku.

#### FERMENTOVANÁ KOMBUCHA

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

#### HYDROLYZOVANÝ KOLAGEN

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

#### ORGANICKÝ SILIKON

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

5

### GLYKOLIC ACID

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



Účinné látky:  
KYSELINA GLYKOLOVÁ

Zlepšuje strukturu pokožky díky eliminaci mrtvých buněk

ze stratum corneum, čímž se zlepší vzhled pokožky, redukuje se jemné linie a vrásky a pokožka je projasněná.

#### KYSELINA GLYKOLOVÁ - LIPOSOMY

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

#### FERMENTOVANÝ LACTOCOCCUS

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

#### TASMÁNSKÝ PEPŘ

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

#### SACCHARIDE ISOMERATE

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

## Pro profesionály v kosmetickém oboru pořádáme velmi oblíbené školení:

### ŘADA SPECIÁLNÍCH SÉR A KOMBINACE S PŘÍSTROJI

Na tomto školení vám představíme 4 kompletní řady exkluzivních sér Eberlin Biocosmetics, která mohou být zapracována jak ručně, tak pomocí microneedlingu.

- Dozvíte se mnoho informací po stránce teoretické a vyzkoušíte si naše séra v praxi.
- Představíme vám kompletní protokoly microneedlingu pro různé problematiky pleti.
- A provedeme vás péčí po ošetření a doporučení vhodné domácí péče.

### DOMLUVTE SI TERMÍN ŠKOLENÍ NA UVEDENÝCH KONTAKTECH:

Tel: 608 967 078 nebo 608 004 321, mail: info@eberlin-biocosmetics.com.

Všechna naše školení najdete zde: [www.eberlin-biocosmetics.com](http://www.eberlin-biocosmetics.com).

# ZÁZRAK JMÉNEM RETINOL

Hana Profousová, Foto: archiv firem

**Retinol je čistou a nejsilnější formou vitamínu A, která naši pokožce prokazuje opravdu velkou službu. Působí proti vráskám, proniká hluboko do dermis, zlepšuje strukturu a barvu pleti, pomáhá redukovat pigmentové skvrny, přispívá k hydrataci, eliminuje akné.**

Retinol je jedna z neúčinnějších a nejoblíbenějších anti-agingových látek používaných v kosmetice. Chemicky jde o retinoid, formu vitamínu A. Přezdívá se mu elixír mládí a jde o nejsilnější volně prodejnou syntetickou formu vitamínu A.

Dokáže stimulovat obnovu buněk na povrchu pokožky a zrychluje produkci kolagenu. Příznivě působí na vyhlazení povrchu kůže, potlačení vrásek, odstranění pigmentových skvrn, zjemnění pleti, omezení nadměrného maštění a obnovu optimální tloušťky pokožky. Osvědčuje se při sklonu pleti k akné, brání ucpávání mazových žláz a tvorbě komedonů.

## V malých dávkách vítaný

Dermatologové doporučují zařadit retinol do péče o pleť už ve dvaceti letech, kdy začíná pomalu klesat produkce kolagenu. Jeho pravidelná, ale přiměřená aplikace v kosmetických prostředcích pomáhá udržovat mladistvý vzhled, přispívá k udržení normální struktury pokožky a obnovuje její normální sílu. V nabídce najdete s retinolem krémy, aktivátory, masky a pe-

### Vitamin mládí

Retinol i retinoidy jsou deriváty vitamínu A, který je považován za jeden z nejdůležitějších vitaminů mládí a krásy, díky svým účinkům proti stárnutí a stimulaci obnovy buněk. Jde o látky s vícesměrným účinkem, protože urychlují buněčný metabolismus. Fungují proti stárnutí, snižují viditelnost jizev a zesvětlují zbarvení pokožky. Snižují také produkci kožního mazu, jsou velmi účinné při léčbě akné a odstraňují odumřelé kožní buňky, čímž vyhlazují pokožku. Dalším účinkem derivátů vitamínu A je antioxidační, která brání vývoji volných radikálů. Retinoly stimulují produkci kolagenu a elastinu v pokožce.

### Přínos a účinky retinolu

- Urychluje obnovu buněk pokožky zevnitř.
- Stimuluje fibroblasty k přirozené syntéze kolagenu.
- Zvyšuje počet fibroblastů.
- Poskytuje ochranu proti ubývání kolagenu.
- Reorganizuje síť elastinů, takže zlepšuje elasticitu pokožky.
- Zajišťuje pravidelné rozložení melaninu v pokožce.
- Reguluje produkci kožního mazu
- Pomáhá odstraňovat přebytečný maz a uvolňovat póry.
- Sjednocuje tón pleti.

lingy. Při jeho používání je potřeba myslet na to, že v malých dávkách je vítaný, ve vyšších ale může mít nežádoucí účinky. Proto je dobré zajímat se, jaké množství vitamínu A kosmetický přípravek obsahuje.

Pokud chcete dosáhnout rychlého výsledku i s možným rizikem podráždění, zvolte retinol. Jestliže ale máte citlivou, suchou pokožku a nechcete riskovat podráždění, jsou vhodnější retinoidy, které jsou méně dráždivé, ale jejich účinnost je rozložena v čase. Skvělou alternativou retinolu je bakuchiol, přísada považovaná za rostlinný retinoid. Má podobnou účinnost jako retinol, ale nemá dráždivé účinky. Můžou ho proto používat i osoby s citlivou pleť, těhotné a kojící ženy.

## Poprvé raději v salonu

Musíme mít na paměti, že všechny přirozené formy vitamínu A jsou na slunci nestabilní a rychle se rozkládají. I proto je vhodné kosmetiku s tímto vitamínem chránit před slunečním zářením. Nanášet by se měl pouze večer. A nedoporučuje se produkty s retinolem používat při opalování spolu s produkty obsahujícími UV filtry nebo v případech, kdy jsme vystaveni po delší dobu slunečnímu záření. I tak se může stát, že po prvním použití, než si pokožka na tuto látku zvykne, může reagovat zarudnutím, loupáním nebo šupinkami. Je proto dobré začít s jemnou koncentrací retinolu. Pokud by podráždění trvalo, neměl by se dále používat. Nejlepší je ale podstoupit první aplikaci u kosmetičky, která vidí případnou kožní reakci a poradí další postup.



**1** Renewal Retinol Intensive Serum s vysokou koncentrací retinolu 0,5 % viditelně redukuje jemné linky i hluboké vrásky, sjednocuje a opravuje texturu pleti, celkově pokožku zpevňuje a obnovuje, Endocare, 1105 Kč

**2** Protivráskové, zpevňující a rozjasňující pleťové sérum s 0,1% retinolem a 0,1% retinoidem obohacené o mořský kolagen, kyselinu hyaluronovou a projasňující látky, Yellow Rose, 1299 Kč

**3** Krém ELISIR s retinoidy proti UV záření různého původu okamžitě sjednocuje a dodává výživu pleti. Obsahuje synergicky spolupůsobící látky: faktory růstu, peptidy, retinal +, Natinuel, 1680 Kč (u vybraných specialistů kosmetologie)

**4** 10denní kúra LISSE s retinolem pleť viditelně omlazuje a zpevňuje, Payot, 1645 Kč

**5** Noční krém Retinol Boost účinně bojuje proti známkám stárnutí a zlepšuje vzhled pokožky, NEUTROGENA®, 459 Kč

**6** Vitaminové sérum s antioxidanty, bakuchiolem a Q10, Goodie, 985 Kč

### Praktické rady

Pokud s používáním retinolu začínáte, je důležité zavádět ho do kosmetické rutiny postupně, aby si pleť pomalu zvykla. Optimální je první ošetření absolvovat v kosmetickém salonu: 6krát v průběhu 3 týdnů. Doma se pak první 3 týdny doporučuje používat denní a/nebo noční krém s retinolem jen 2 až 3x týdně. Pokud pleť přípravků dobře snáší, je možné zvýšit frekvenci používání až na 1krát denně. Následně lze do své rutiny přidat i další produkty – oční krém a sérum. Po aplikaci je důležité umýt si ruce. Kontraindikací je těhotenství a kojení.



### Naučíte se:

- Jak pracovat s Dermapen
- Jak mezokoktejly kombinovat pro maximální navýšení účinku

### Termíny:

10. 1., 18. 1., 1. 2. 2023

Podrobné informace:  
[www.charde.cz](http://www.charde.cz)

INZERCE

# ŠKOLENÍ

## DERMAPEN ošetření mezokoktejlů:

Účinná séra pro ne-injekční mezoterapii s okamžitým a dlouhotrvajícím účinkem



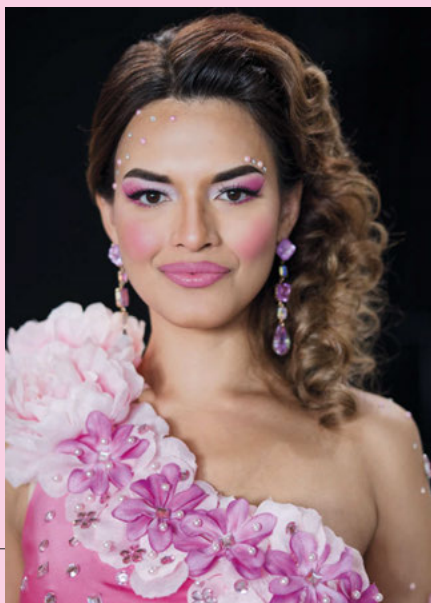
Séra schválená ministerstvem zdravotnictví pro použití v kosmetických salonech.

# MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR 2022 – PINK BEAUTY

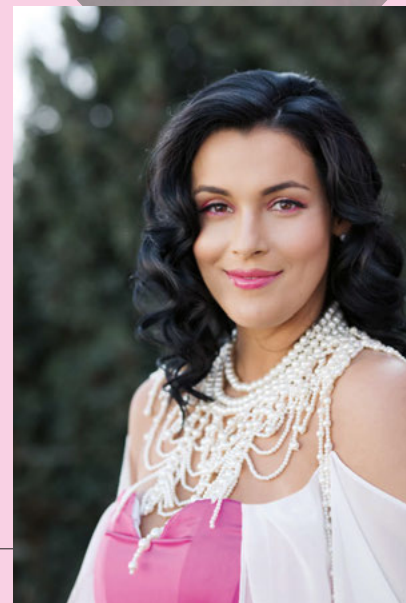
Hana Profousová, Foto: Jana Marie Knotová



1. místo Klára Alba Hančík



2. místo Simona Vepřeková



3. místo Svetlana Benedíková

## Umístění v MAKE-UP Mistrovství ČR 2022:

**V pátek 7. října 2022 na hlavním pódiu veletrhu For Beauty v pražských Letňanech odstartoval další ročník Make-up Mistrovství ČR, na němž se náš časopis podílel jako mediální partner. Podle pravidel měly vizážistky celkem 35 minut na ztvárnění soutěžního tématu, z toho 30 minut na nalíčení modelky a dalších 5 minut na závěrečné úpravy.**

Soutěžící se nejdříve věnovaly zpracování podkladu, poté přešly k líčení očí, jemuž dominovaly nejrůznější odstíny a kombinace růžové barvy, jak samotné téma vybízelo. Pro růžové tóny se některé vizážistky rozhodly také při líčení rtů, zkrátka fantazii se meze nekladly.

### Hlavně se nevzdávat!

Jejich práci po celou dobu přihlížela pětičlenná porota, která vedle kreativity zpracování a celkové harmonie hodnotila také čistotu a techniku práce. Tvořili ji Anna Menzelová st.,

prezidentka Unie kosmetiček a dlouholetá mezinárodní porotkyně, Markéta Davidovich, majitelka a ředitelka Make-up Institute Prague, Sára Černá Luczová, školitelka značky Malu Wilz Cz-Sk, maskérka a designérka, Radim Anděl, marketingový ředitel profesionální kosmetické značky Sothys Paris a Hristina Georgievska, talentovaná a uznávaná make-up artistka.

„Na Make-up Mistrovství se dostaly ty nejlepší vizážistky, které se kvalifikovaly z předkola soutěže líčení. Letošní téma PINK BEAUTY oslovilo desítky vizážistek z celé České republiky. Výběr do finále probíhal podle zaslaných fotografií během léta a do finále porota vybrala sedm finalistek. Ty se pak ještě důkladněji připravovaly na soutěž v líčení na stejné téma. Jejich ztvárnění tématu PINK BEAUTY bylo opravdu hezké a rozmanité, bylo znát, že se na soutěž pečlivě připravovaly. Soutěžící pojaly téma různě, některé vsadily na kreativitu, jiné na čistotu a jednoduchost,“ zhodnotila akci Anna Menzelová ml.



Anna Menzelová ml. by také vizážistkám, které letos na stupně vítězů nedosáhly, do budoucna poradila především dobře zvolit výběr modelky pro dané téma. „A hlavně, ať to nevzdávají a zkusí to příští rok znovu. Na základě zkušeností s organizováním soutěží v líčení vím, že soutěžící mnohdy potřebují načerpat zkušenosti, než uspějí.“

## Růžové vítězky

Letos porota udělila nejvyšší hodnocení vizážistce Kláře Albě Hančík. Druhá se umístila Simona Vepřeková a třetí místo získala Svetlana Benedíková.

„Porota má náročnou práci a vlastní vidění naplnění tématu. Čím více se zdá téma jednodušší, tím více je v hodnocení náročná v detailech. Jsem ráda, že se nejlepší dostaly na první tři místa, ale ostatní měly také velmi dobré hodnocení,“ dodala porotkyně Anna Menzelová st. „Vizážistky nevyužily možnost dobového líčení a oblečení, to by bylo náročnější, přesto téma zvládly s grácií.“

Soutěžící obdržely hodnotné dárky od všech partnerů soutěže Malu Wilz, Sothys Paris, Pierre René, Make-up Institute Prague a Kosmetika & Wellness. Děkujeme za jejich podporu a těšíme se na příští rok.



Vítězka s porotou

**RŮŽOVÁ, NEJEN  
V OBLEČENÍ, ALE  
I V LÍČENÍ... BARVA NĚHY,  
RADOSTI, VÁŠNĚ A NADĚJE.  
PROVÁZELA MINULÁ  
STALETÍ, PROVÁZÍ NÁS  
I V DNEŠNÍ DOBĚ.**



Finalistky soutěže: Hana Szabo, Svetlana Benedíková, Jana Gross, Eva Sedláková, Simona Vepřeková, Klára Alba Hančík, Tina Podá

# KRÁSOU K BLAHOBYTU MYSLI

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock



**Pravidelná kosmetická rutina má nejen prospěšný dopad na náš půvab, ale stejně tak má moc pečovat do hloubky o naši vnitřní pohodu. Zaměřit se na zevnějšek tak může být pro naši psychiku i celý organismus ještě lepší než relaxační elixír.**

Beauty terapie přináší osvěžení a uklidnění od obvyklého denního tlaku. To, jak se o sebe staráme, vypovídá také o tom, jak

se cítíme uvnitř, protože to přímo souvisí s tím, jak jsme ohleduplní sami k sobě a jak umíme naslouchat vlastním potřebám. Stejně jako když květinu zaléváme a podporujeme ji v růstu, je potřeba naslouchat i svým potřebám, které jsou zdrojem naší energie. A k tomu patří pochopení a uznání vlastní existence i faktu, že si zasloužíme lásku a péči. A to zejména namísto soudů, že nejsme dost krásní či dokonalí, a trestů, které si tím ukládáme sami sobě. Jsme totiž zodpovědní za to, zda a v jaké

míře se v našich životech objevují příjemné emoce a pocity, a proto zanedbávat svůj zevnějšek, je jako kdybychom uráželi sami sebe.

## Být lepší verzí sama sebe

Naštěstí existuje mnoho způsobů péče a všechny tyto malé a velké rituály, kromě toho že pěstí náš zevnějšek, jsou jedním z nejpříjemnějších a současně nejrychlejších způsobů, jak si vypěstovat pocit hluboké pohody. Věnovat čas sami sobě není sobectví a mělo by to být jednou z našich priorit, abychom se naučili, jak se mít rádi. Ve výsledku to pak znamená, že se dokážeme i lépe postarat o druhé.

„Pokud nenasloucháme svým vlastním potřebám, nedokážeme naslouchat ani ostatním. Udělat si čas znamená lépe se poznat. Méně zatížení svým egem se otevíráte světu a tak se stáváte dostupnějšími pro ostatní,“ potvrzuje Françoise Réveillet, francouzská poradkyně pro lidské zdroje. Jak dodává, nikdy nemůžete být nejlepší verzí sebe sama, pokud se o sebe nestaráte.

## Kosmetické rituály

Specialisté na duševní zdraví doporučují pravidelné kosmetické rituály jako metodu, jak snížit hladinu stresu, úzkosti, a dokonce i metodu, jak se lépe soustředit. Jen na pár minut denně se od všeho vzdálit a věnovat trochu „volného času“ svému zevnějšku pomáhá podle nich život mnohem lépe zvládat. Když o sebe začnete lépe pečovat, začnou vzkvétat i další oblasti vašeho života.

Kontakt s krásou poskytuje emoce trochu obcházející náš rozum, protože jsou založené na naší genetické paměti, která podvědomě oslovuje naši intuici, představivost a citění. Francouzská psycholožka Scania de Schonen, ředitelka výzkumu v Národním centru vědeckého výzkumu (Le Centre national de la recherche scientifique), provedla na třídenních kojencích následující experiment: posouvala jim před očima na obrazovce fotografie ženských tváří, které předtím skupina dospělých označila za atraktivní. Výsledek byl ohromující: Novorozenci ve věku jen pár dnů zírali na hezké tváře déle než ostatní.

## Obléknout pokožku do pohodlí

Někteří lidé vyhledávají estetická ošetření nebo o sebe pečují, aby oblékli svou pokožku do pohodlí a krásy, zatímco jiní zkoušejí obličejovou nebo tělesnou gymnastiku, dermatologickou péči či cílené chirurgické zásahy. „Je v pořádku, jestliže chceme mít dobrý vztah sami se sebou. Bez této empatické intimity se nemůžeme obejít,“ říká Isabelle Trombert, ředitelka vzdělávacího institutu wellness a masáže v Saint-Etienne. „Doteky vlastníma rukama nám umožňují vstoupit do vztahu se

# VĚNOVAT SE SAMI SOBĚ NENÍ SOBECTVÍ A MĚLO BY BÝT JEDNOU Z NAŠICH PRIORIT, ABYCHOM SE NAUČILI, JAK SE MÍT RÁDI.

sebou samými prostřednictvím řady vjemů, které často vedou k hluboké pohodě. Jednoduchý fakt, že jemně rozetřete voňavý krém a pocítíte teplý dotek svých prstů na pokožce, je hluboce uklidňující,“ vysvětluje psycholožka Maryse Vaillant. „Masáž je zkrátka způsob, jak se smířit s člověkem, kterým jsme,“ dodává.

Čas věnovaný pečlivě nanesenému krému se tak odmění kromě pevnější a zářivější pokožky také příslibem lepšího sebeobrazu. Okamžiky, které si vyšetříme z denního shonu, jsou jako vysoce cenná aktiva investovaná do naší pohody. „Pozornost a čas, které věnujeme aplikaci přípravku, jsou stejně důležité jako samotné jeho aktivní složky,“ upozorňuje Isabelle Trombert. Podle odborníků naše vnitřní pohodlí dokonce zlepšuje pronikání účinných látek a zvyšuje jejich účinnost.

## Gesto krásy pro zdraví

Kromě psychologických výhod našich rituálů má ale péče, kterou poskytujeme obličejí a tělu, skutečný vliv na naše zdraví. Kerstin Uvnäs-Moberg, fyzioložka z Karolinska Institutet ve Stockholmu, prokázala, že masáž spouští sekreci hormonu „potěšení“. Od té doby četné studie ve Francii a Spojených státech potvrdily, že oxytocin produkovaný při masáží má řadu příznivých účinků na zdraví: zpomalení srdeční frekvence a dýchání, snížení krevního tlaku a snížení bolesti. To nám dává ještě větší oprávnění zavřít dveře koupelny, abychom mohli strávit čas péčí o sebe prostřednictvím nejrůznějších procedur krásy. Mezi kosmetickými rituály, duševní pohodou a dokonce i zdravím totiž existuje přímý vztah. Výzkum provedený nadací L'Oréal v roce 2017 mezi 1166 pacientkami s rakovinou analyzující dopad kosmetických procedur na kvalitu života, zjistil, že více než 80 % dotázaných žen zaznamenalo díky zkrášlujícím procedurám zlepšenou kvalitu života, snadnější zvládnání nepříznivých účinků léčby a psychickou pohodu.

Okamžiky, kdy si na obličej nanese hydratační masku nebo jen nalepíte pár koleček okurky, dávají přímý signál mozku: uvolni tělo i mysl. Jemně nás tak postrčí k vnitřní rovnováze a tím i lepšímu zdraví. Všichni máme právo vypadat dobře a estetickou péčí blahodárným způsobem rozvíjet potřebu cítit se šťastní.

# JAKOU TECHNOLOGIÍ SI VYLEPŠIT SALON?

Martina Hošková, Foto: Shutterstock



**Chytrá sprcha, tablet s šikovnou aplikací nebo dokonce robot. To jsou příklady technologií, které vám mohou s fungováním vašeho salonu pomoci.**

Přejete si oslovit nové nadšené zákazníky? Zpestřit pravidelnou návštěvu salonu těm, kteří k vám chodí už léta? Nebo vás trápí vysoké náklady na provoz a hledáte cesty, jak je snížit? Pojďme se pro inspiraci společně podívat na pár zajímavých možností, které vám moderní technologie v tomto směru nabízejí nebo brzy nabízet budou.

## **1. Buďte přítomni i mimo svůj salon – online**

Najít člověka, který vůbec nechodí na internet či sociální síť, je čím dál těžší. V podstatě jde o některé seniory a lidi s vyhraněným životním stylem, kteří by se vašimi zákazníky s velkou pravděpodobností stejně nestali. My všichni ostatní jsme v online světě stále častěji. Když dnes něco potřebujeme zjistit, zkusíme to nejdřív se strýčkem Googlem, tetou Wikipedií, popřípadě se s dotazem obrátíme na svou online komunitu.

Zřídte si tedy i vy svůj instagramový účet, facebookovou stránku, nebo třeba jednoduché webové stránky. Není to nic těžkého a nestojí vás to ani korunu. A kdyby nic jiného, zjistí zde váš potenciální zákazník alespoň to, že vůbec existujete, čím se zabýváte a jak vás může v případě potřeby zkontaktovat. Pokud se vám to osvědčí a budete chtít časem tuto možnost rozvinout více, můžete s ostatními online pravidelně sdílet ukázky své práce, poskytovat profesionální rady, nabízet dárkové vouchery či výhodné balíčky. Můžete také zavést individuální konzultace s klienty pomocí videohovorů. Fantazii se meze nekladou.

## 2. Zpestřete zákazníkovi jeho návštěvu u vás

Výborně! Zákazník si vás našel, zalíbilí jste se mu a teď už je ve vašem salonu a užívá si profesionální péči a pozornost, kterou mu věnujete. Přichází okamžik, kdy mu můžete nabídnout něco navíc, předčít jeho očekávání a třeba ho i pobavit. Stačí si jen najít takovou moderní technologii, která se hodí právě vám a vašim klientům. Přístroje toho dnes nabízejí spoustu: dokážou uchovávat podrobné a dlouhodobé záznamy o klientovi, umí diagnostikovat, navrhnout řešení šité na míru, toto řešení aplikovat a někdy se umí i připojit online a samy sebe updatovat.

Kupříkladu analyzáry pleti zjišťují její aktuální stav a podle toho pak navrhnou nejvhodnější způsob ošetření. Poradí vám také, jaké produkty jsou pro konkrétního klienta nejvhodnější pro profesionální péči v salonu i později na doma. Takový diagnostický přístroj zkoumá mastnotu pleti, jak moc je hydratovaná, jaké má póry, akné, skvrny či třeba vrásky. Chcete-li klientovi pomoci a zároveň mu dopřát zábavu, pořídte si třeba takzvané virtuální zrcadlo. Zákazníkovi ukážete, jak na to, a on si pak u vás v salonu může na tabletu díky šikovným aplikacím vytvářet různé více či méně zdařilé úpravy svého zevnějšku. Díky vám si může vyzkoušet, jak by mu slušely různé účesy a barvy, pohrát si s make-upem, experimentovat s rozličnými kombinacemi rtěnek a kontur, zauvažovat nad novým líčením očí, objevit ty nejslušivější brýle... Záleží jen na vás, co pro něj v digitálním světě přichystáte.

## 3. Modernizujte vybavení salonu

Špičkové technologie samozřejmě nejsou výhradou online světa. Někdy jde o natolik všední a hmatatelnou věc, jako je třeba sprcha v kadeřnickém salonu. Konkrétně sprchová hlavice firmy L'Oréal byla časopisem TIME zařazena mezi sto nejlepších vynálezů roku 2021. Ptáte se proč? Využívá totiž technologie z raketových motorů a díky tomu snižuje spotřebu vody v kadeřnickém salonu o 61 procent ve srovnání se standardními postupy. Přitom ovšem stále zajistí luxusní a efektivní mytí. Tak nějak vypadá snaha o „udržitelnou krásu“ v moderním slova smyslu.

Další novinku představila tatáž společnost na letošním veletrhu CES v Las Vegas, kde bývají k vidění ty nejžhavější, a připusťme, že někdy i nejbizarnější zajímavosti ze světa spotřebních technologií. Je to digitální pomocník pro profesionální míchání barev na vlasy v kadeřnických salonech, který se prodává pod názvem Coloright. Tento chytrý přístroj klientovy vlasy nejprve naskenuje, zjistí, jak je na tom s šedinami, hustotou hřívy a podobně, načež vám barvu sám namíchá. K dispozici má celkem 1500 odstínů. Navíc se omezí i plýtvání materiálem, neboť umělá inteligence si na rozdíl od člověka potřebné množství barvy pro konkrétní barvenou kštic spočítá vždy naprosto přesně.

## 4. Pokrok ve vývoji robotů: aplikace umělých řas

Poslední dva typy na využití technologií v salonech se týkají nápadů, které jsou ještě takřkajíc v plenkách a na jejich potenciální boom si musíme chvilku počkat. Přicházejí k nám z Kalifornie a naznačují, že budoucnost péče o krásu začínáme stále více svěřovat do rukou robotů. Náš první tip do budoucna se týká aplikace umělých řas pomocí nové technologie startupové firmy Luum. Tento produkt je nyní testován a pokud vše dobře dopadne, na trh bude brzy uveden. Zákazníci, kteří si robota v testovacím provozu mohli vyzkoušet a nechat si od něj umělé řasy aplikovat, jsou prý spokojeni. Oceňují především jeho přesnost, jemnost a rychlost. Stejnou práci odvedou tyto stroje za pouhou čtvrtinu času, který k tomu potřebuje člověk.

Samozřejmě se ihned nabízí palčivá otázka, co se stane se všemi kosmetičkami, které se dnes aplikací umělých řas zabývají. Neukradnou jim roboti jejich práci? Výrobci nás uklidňují a tvrdí, že lidé zde budou potřební stále: především k obsluze přístrojů a ke komunikaci s klientem, kterému mimo jiné pomůžou zvolit pro něj nejvhodnější typ řas.

## 5. Roboti podruhé: lakování nehtů

Jak by se vám líbilo, kdyby vám někdo nabídl, že vám namaluje nehty za deset minut? Technologie, která to dokáže, už existuje. Jmenuje se Minicure, vyvinula ji americká firma Clockwork a vyzkoušet si ji můžete už dnes. Stačí si jen zaletět do San Franciska nebo New Yorku, zaplatit 10 dolarů, vložit ruku do stroje a je to. Robot vám nehty nalakuje rychlostí jeden nehet za 30 sekund. A kdyby něco, ruku můžete kdykoli z přístroje vytáhnout.

O budoucnost nehtových salonů se ovšem ani v tomto případě nemusíme bát. Rozdíl mezi tím, zda si dojdete na nehty do salonu, nebo k robotovi je asi takový jako mezi rychlým obědem v pracovní den a večerním posezením v příjemné restauraci. Ještě stále jsme bohudík lidmi a oceníme příležitost se s druhými setkat, popovídat si a využít jejich lidských dovedností.

# CO DÁT POD STROMEČEK?

Vendula Presserová, Hana Profousová, Foto: archiv frem



**Pěstění pleti, dekorativní kosmetika, péče o vlasy i o tělo, to jsou dárky, které nikdy nezklamou. A před svátky je opravdu z čeho vybírat a nikdy jindy v roce nenakoupíte kosmetiku tak výhodně jako před Vánocemi.**

Před nejkrásnějšími svátky roku začíná bitva. Je to ale bitva příjemná, protože jako vítěz z ní vychází zákazník. Prostřednictvím e-shopů, parfumerií i lékáren se snaží výrobci zaujmout naši pozornost. Produkty koupíme v nezměněné kvalitě, ale za velmi výhodných podmínek. A skoro v každém balíčku čeká nějaká výhoda, v součtu nižší cena, dárek navíc či praktická taštička.

Kritérií výběru existuje několik. Ideální situace nastává, pokud si adresát objedná u „Ježíška“ konkrétní sadu. Milovníci překvapení ale sázejí na svou vlastní intuici a především muži, kteří nemají s kosmetikou mnoho zkušeností, můžou šlápnout vedle. Máme pro vás několik rad, díky kterým dokážete obdarované či obdarovanému ušetřit zklamání.

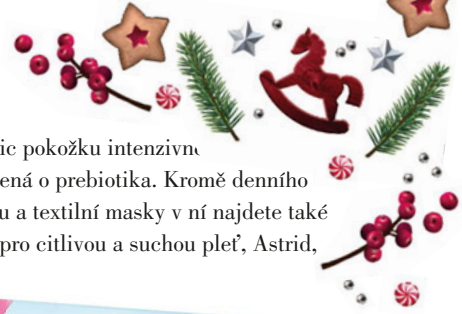
Možná vám to bude připadat samozřejmé, přesto však mnozí na tento fakt zapominají: jedním z hlavních orientačních bodů je věk. Platí to především pro výběr setů pleťové kosmetiky. Na obalech hledejte doporučení, pro jaký věk se krémy hodí. Samozřejmě je dobré také vědět, jakou má adresátka pleť. Citlivou? Mastnou? Suchou? Tyhle dvě informace vám výběr značně usnadní.

Rozhodli jste se pro vlasovou péči? I v tomto případě byste měli vědět, pro jaký typ vlasů vybíráte šampón, masku, kondicionér. Možná vám napoví produkty v koupelně, přečtěte si etikety.

Ani výběr vůně nemusí být snadný. Krásný obal a vysoká cena ještě neznamenají, že právě tento parfém splní svou roli milého překvapení. Sondujte, jaké vůně se vaší vyvolené (vyvolenému) líbí. Kořeněné? Květinové? Orientální? Možná touží po konkrétní značce. Pár otázek a odpovědí se může osvědčit lépe než střelba naslepo. Přejeme vám šťastnou ruku a nabízíme inspiraci.



Adventní kalendář 2022 v sobě ukrývá to nejlepší z dekorativní kosmetiky, péče o pleť i vůní a tvoří dokonalou skládačku pro krásu ženy, Lancôme, 3549 Kč



Dopřejte svým blízkým hedvábně jemný olej do koupele zabalený do vánočního kabátku, Bloom and Blossom, vánoční cena 470 Kč

Sada Aqua Biotic pokožku intenzivně je navíc obohacena o prebiotika. Kromě denního a nočního krému a textilní masky v ní najdete také micelární vodu pro citlivou a suchou pleť, Astrid, 219 Kč



Original Gift Set s vlasovou kosmetikou obsahuje Awapuhi Shampoo 300 ml, The Detangler™ pro snadné rozčesání 300 ml a Sculpting Foam™ tvarovací pěnu 200 ml, Paul Mitchell®, 1390 Kč



Zlatá kazeta nabízí mix krémů pro regeneraci a obnovení jasu pleti. Regenerační NeoVitalia s výtažky z šípku vrátí pleti ztracenou vitalitu, zatímco Illumenia ji dokonale projasní, SynCare, 3488 Kč



Dárková sada obsahuje tři koupelové soli, které dodají pokožce i tělu důležité minerály a stopové prvky: sůl z Mrtvého moře, živou magnéziovou sůl a jodobromovou sůl, Thermelove, 380 Kč



Relaxační koupelový balíček obsahuje esenciální oleje BIO Lavandin a Pomeranč, dva kosmetické tampony z bio bavlny + sprchový gel, Terra Verde, 469 Kč

Balíček luxusní hedvábné péče pro suchou a normální pleť. Najdete v něm pleťové mléko, tonikum, jemný 24H krém a hydratační sérum, DR.BELTER, 3216 Kč



Dárkový set s produkty stimujícími obnovu buněk a zklidňujícími příznaky zánětu obsahuje: Anagenese Pure Defense pleťový krém a miniaturu Anagenese Pure Defense pleťový krém 25 ml zdarma, Orlane, 1690 Kč



Coffret DUO Synchro a Cytobi je vhodný pro zralou, velmi suchou pokožku i pro řešení ekzémů, jizviček, strůj a popálenin, GERnétic, 4640 Kč



Exkluzivní séra EBERLIN LAB pro domácí použití lákají inovativními a vysoce účinnými kombinacemi aktivních látek, vhodných pro všechny typy pleti a všechny věkové kategorie, Eberlin, 1990 Kč



Deluxe vánoční krém na ruce Season's Greetings v dóze zdobené krystalky Swarovski obsahuje výživné látky, jako je panthenol, rakytníkový olej a včelí vosk, které ruce i zimě vyživí, vyhladí a ochrání, Alessandro, 1240 Kč



Set Zimní okouzlení ukrývá tělové mléko a sprchový gel, Weleda, 389 Kč



Day & Night Hydra-Glow sada pro vyživenou a zářivou pleť ji zanechá hedvábnou a zářivou, Comfort Zone, 3300 Kč



Vánoční voucher v hodnotě 1000 Kč – 10 000 Kč s bonusem 10 %, 11 000 Kč – 20 000 Kč s bonusem 15 %, 21 000 Kč – 30 000 Kč s bonusem 20 % lze uplatnit na jakoukoliv proceduru z estetické dermatologie, stomatologie a plastické chirurgie, Mediestetik

Kazeta Supreme Jeunesse obsahuje denní krém Oční krém + Mini Roller, Payot, 2620 Kč

ASTRATEx  
Dárkový poukaz  
2 000 Kč



Na poukaz na nákup v e-shopu je možné si vybrat z široké nabídky od spodního prádla a plavek až po noční prádlo či produkty pro nejútulnější domov, Astratex, 2000 Kč

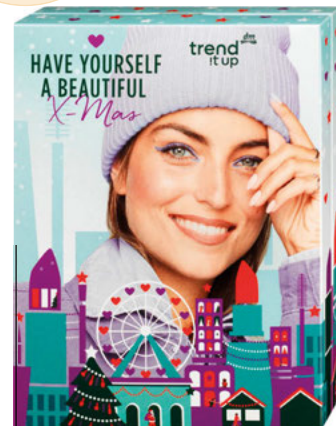


Fitness diář na rok 2023 je sestaven společně s trenéry, odborníky a výživovými poradci tak, aby vás každý den posunul o krůček blíže k vašim fitness cílům (ale i ke zdraví, sebevědomí a duševní pohodě), Martinus, 399 Kč



Ultralehké sportovní tenisky Nexo Lila Low, Bennon, 699 Kč

Sada Active-12 – All-in-One SuperSerum – obsahuje krém, sérum a sprej, které výrazně posilují kožní bariéru a urychlují regeneraci buněk, Klinika YES VISAGE, 2970 Kč



Velký výběr adventních kalendářů pro ženy, muže a děti má v nabídce společnost dm, 699 Kč



Luxusní tuhé mýdlo s unikátní vůní, krém na ruce a balzám na rty, takovým dárkem se trefíte vždycky, Caltha, 450 Kč



Dárková kazeta Hyaluron Power obsahuje trio luxusních produktů – Hyaluron Sensation Cream, TermaSomi Gel, Intelli Gel. V prodeji za speciální cenu pouze v limitované nabídce, Phyris, 1590 Kč





# zachraňme KŮŽI



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI VÝRŮSTEK PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to bazaliom

## BAZALIOM

- nejčastější zhoubný nádor kůže
- postihuje především osoby ve věku 70 až 80 let
- zejména na místech vystavených slunečnímu záření
- jeden z nejlépe léčitelných nádorů
- nemetastazuje, ale při pozdním odstranění má tendenci k lokálním recidivám a prorůstání do okolních tkání



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI HRBOL PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to spinaliom

## SPINALIOM

- častější výskyt u starších lidí
- tuhý, vystupující hrbol
- růžová nebo červená barva
- pokud se neodstraní, může být agresivní a metastazovat

NIKDY NENÍ POZDĚ NAVŠTÍVIT SVÉHO PRAKTICKÉHO LÉKAŘE.

  
[www.zachranmekuzi.cz](http://www.zachranmekuzi.cz)

ORGANIZÁTOR

GENERÁLNÍ PARTNER PROJEKTU

PARTNEŘI PROJEKTU

  
we make media

sanofi

CeraVe  
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

# JAK VÁM PROUDÍ MÍZA?

Hana Profousová, Foto: archiv

**Co potřebuje náš organismus k životu? Vzduch, jídlo, pití – a pohyb. Ten nejen proto, abychom netloustli, ale také, abychom rozpohybovali lymfu. Právě její nečinnost nám vytváří na těle neoblíbenou pomerančovou kůži a působí i další problémy.**

Pokud vás trápí otoky, poruchy imunitního systému, pocit těžkých nohou, celulitida nebo únava, může být problém v nečinnosti lymfy. Lymfatický systém nemá žádný pohon. Rozproudí ho, a tím zlepšit celkový zdravotní stav, může pravidelný aerobní pohyb (sportovní chůze, jóga, Pilates), zdravé stravování (omezit cukry, nezdravé tuky a aditiva, dostatečně pít), správné dýchání (do břicha) – anebo lymfatická masáž.

## Hmatová technika

Lymfomasáže představují hmatovou techniku zaměřenou na lymfatický systém. Provádějí se nasucho (bez masážního oleje) a na rozdíl od klasické masáže působí především na povrchové vrstvy kůže.

Jde o typ masáží sloužících k podpoření mízního systému, v němž vznikají denně asi dva litry mízy a který zajišťuje v našem těle transport tekutin z tkání. Dojde-li z nějakého důvodu k omezení transportu mízy, hromadí se voda v tkáních. Lymfomasáží se jemnými speciálními hmaty zcela bezbolestně lymfa posunuje do žilního systému, odkud se odvádí přes ledviny z těla.

Výsledkem rozpohybování lymfy je posílení obranyschopnosti organismu, odstranění pocitu těžkých nohou po zátěži (např.

### Jakou funkci plní lymfa v lidském těle?

Lymfa je podstatou lymfatického systému a vzniká jako filtrát tkáňového moku. Nachází se v mezibuněčných prostorech tkání a krevních cév. Má za úkol čistit organismus od odpadních látek (detoxikace) a odvodňovat. Je v těle sbírána pomocí vlásečnic, pak cestuje prostřednictvím větších lymfatických cév do lymfatických uzlin, které lymfu filtrují od nečistot, dále do hrudního mízovodu, potom do krevního oběhu, odkud se odvádí díky ledvinám z těla.

### Přínos lymfomasáže

- zlepšení pooperačních a poúrazových stavů
- likvidace otoků (po zlomeninách apod.)
- regenerace imunitního systému (odváděním toxinů z organismu)
- úleva při únavě končetin a bolestech hlavy
- prevence varixů
- zlepšení vzhledu pokožky
- odstranění celulitidy
- zpevňování podkoží
- eliminace pocitu těžkých nohou
- odstranění únavového syndromu
- ošetření jizev po operaci

při dlouhém stání u kadeřnic nebo kosmetiček), likvidace otoků, bolestí hlavy a celulitidy.

## Pro koho ano, pro koho ne

Manuální i přístrojové lymfodrenáží by měla vždy předcházet konzultace u lékaře o vhodnosti léčby. Jakýkoli zásah do lymfatického systému se např. nesmí provádět u lidí s akutním infekčním onemocněním, s kožními nemocemi, s akutním onkologickým onemocněním, při zvýšené funkci štítné žlázy, s těžkým srdečním nebo plicním onemocněním, při nediagnostikovaných břišních obtížích, u pacientů s akutním žilním zánětem a u neurologicky nemocných. Pokud je člověk zdravý a lymfodrenáž je u něj pouze „kosmetickou“ a preventivní záležitostí, lékařskou indikaci nepotřebuje a může navštívit klidně i kosmetický salon.

Před lymfatickou masáží obou typů musí ale vždy předcházet otevření lymfatických uzlin (krk, třísla, podpaží). Pokud se tak nestane, mohlo by dojít k zahlcení lymfatického systému a dalšímu zpomalení toku mízy.

Ruční lymfodrenáž trvá většinou delší dobu (až 120 minut), přístrojové ošetření probíhá zpravidla 50 až 60 minut. Minimální doporučená délka je 45 minut. Pro „nastartování“ se doporučuje prvních 10 procedur s frekvencí 2–3 v týdnu. Následně pak podle individuálních obtíží funguje lymfoterapie preventivně při frekvenci 1x–2x měsíčně. Je důležité si ale uvědomit, že jako všechno, i tato terapie vyžaduje pravidelnost. Jednorázová lymfodrenáž zablokovaný lymfatický systém nerozpohybuje.

## Už Hippokrates...

Přestože byla existence mizních cév známá už ve starověku (popsal ji Hippokrates), poprvé byla tzv. lymfodrenáž představená ve Francii až v roce 1936. U nás se o rozvoj této procedury zasloužil hlavně profesor Bechyně, který se zabýval studiem lymfatického systému dlouhá léta. V srpnu roku 1992 byla založena Česká lymfologická společnost.

## Ruční, nebo přístrojová?

- **Manuální lymfomasáž:** výhodou je individualita provedení, přesnost a zároveň šetrnost. Kromě dolních a horních končetin je možné namasírovat i dekolt, obličej a hlavu. Lymfodrenáž může provádět pouze proškolený člověk (ne každý fyzioterapeut nebo rehabilitační pracovník má osvědčení k provádění této činnosti). Neodborně provedenou lymfodrenáží může terapeut klientovi uškodit.
- **Přístrojová lymfomasáž:** je založena na přerušované kompresi dolních končetin ve speciálních návlecích (např. Lymfoven, Pneuven), v nichž se vytvářejí tlakové vlny, které rozproudí lymfatický a žilní systém.



### KROUŽKY NAD KLÍČNÍ KOSTÍ

Pohodlně se opřete vsedě na židli nebo křesle  
Položte prsty lehce nad klíční kost do „jamky“ a jemně masírujte tuto oblast malými kroužky  
Opakujte na druhé straně

#### Tip

Dotyk je jemný a pomalý, lehce protahujte kůži. Masáž pokud možno provádějte na kůži bez oděvu



### KROUŽENÍ RAMENY

Vsedě krouživé pohyby rameny nejprve vpřed, potom vzad

#### Tip

Pohybujte rameny pomalu a uvolněně



### MASÁŽ TŘÍSELNÉ OBLASTI

Vsedě plochu dlaně na oblast třísla. Masírujte jemně krouživými pohyby

#### Tip

Masírujte pomalu, jemně protahujte kůži

### LÝTKOVÁ PUMPA

Vsedě na židli položte jednu dolní končetinu před sebe, opřete si ji o patu  
Pomalou pohybujte nohou v kotníku tak, aby se vám zapojily svaly lýtky (nahoru a dolů)

#### Tip

Trup a nohy nechte uvolněně



### MANUÁLNÍ DRENÁŽ KOLEN

Obě ruce na stranu kolen a prsty pod koleno  
Jemně masírujte koleno směrem k tříslu



### POCHOD VSEDĚ

S pokrčenými kolenem zvedněte dolní končetinu a položte zpět

### NOHA POD KOLENEM

Vsedě s nohama před sebou  
Obě ruce nad kotníky a lehce hladěte kůži směrem ke kolenu





# LIPOSUKCE NEBO LIPOLÝZA ANEB JAK PŘELSTÍT PŘÍRODU

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

**Už je taková doba, že chceme všechno brzy a nejlépe hned. A také co nejsnadněji cestou, s nejmenším množstvím práce. A když už se to týká prakticky všeho, tak proč by mělo být dosažení ideální postavy výjimkou?**

Někomu baculatá postava zásadně nevadí, ale málokdo je s ní opravdu spokojený. Ano, vytvarovat hezčí křivky je možné hned několika způsoby, cvičit, sportovat a držet dietu může samozřejmě skoro každý, jen ta vytrvalost a ochota se omezit není každému dána. Ale naštěstí, jsou tu ještě zkratky, které můžou někomu cestu poněkud usnadnit. Nedají se použít vždy, ale kdo je najde včas, zjistí, že vedou k daleko větší spokojenosti s vlastním tělem. Ano, řeč je o liposukci a také o injekční lipolýze. Nežádoucí tukové zásoby na bocích, bříše, stehnech a dalších partiích těla se dají s jejich pomocí likvidovat a odstranit, nebo alespoň zmenšit.

## Rozloučení s polštářky

V základě má každý jasno: „to“, co se nám tak vytrvale usadilo na těle, je tuk, který má snahu se dál a dál prosazovat a když se rozbují, bude vetřelce odehnat hodně těžké. Tukové buňky mají neuvěřitelnou výdrž. Jakmile dostanou příležitost, i ty malé či zmenšené se začnou opět roztažovat a bobtnat.

Rozloučit se s nežádoucími tukovými polštářky, které nám hyzdí postavu, je zdánlivě docela snadné. Už proto se liposukce tak dlouho držela na čelných místech pomyslného žebříčku nejžádanějších zákroků estetické chirurgie. V posledních letech ale klienti vyhledávají i méně radikální miniinvazivní zákroky, a to i za cenu jejich nutného opakování. A také se daleko ochotněji přizpůsobili trendům zdravého životního stylu, takže větší množství tuku na stehnech a bocích je pronásleduje daleko méně často. A s menším rozsahem problémů se dá bojovat jednodušeji a také rychleji.

## Injekční řešení

Miniinvazivní technikou lokální modelace postavy se můžou ovlivnit nechťeně tukové zásoby na těle brzy po jejich odhalení, a umí se vypořádat i s takovou komplikací, jako je rostoucí podbradek v poměrně štíhlém obličejí.

Injekční lipolýza se dobře vyrovná s nežádoucími faldíky pod hýžděmi, v okolí podprsenky, u kolen nebo na zátylku ještě v době, kdy si jich kromě majitelé ještě vlastně nikdo nestihl všimnout. Aplikace speciálních přípravků koriguje tvar těla jemněji a méně radikálně, než by to udělala liposukce. Speciální roztok, jehož hlavní součástí je fosfatidylcholin, tedy přírodní enzym lecitin, se získává ze sójových bobů. Napomáhá štěpení tuků, které se pak postupně v těle eliminují a vylučují ven. Vrstvy podkožního tuku se zmenší, zjemní se i reliéf kůže a potlačí se viditelné nerovnosti, způsobované celulitidou. Záleží samozřejmě na kondici a typu kůže, a také na věku. Někdy doporučují lékaři pro zvýšení efektu ošetření i lymfatickou masáž nebo mezoterapii.

Injekční lipolýza je vhodná i pro muže, ti ji využívají zejména pro likvidaci tuku uloženého v oblasti prsou.

## Když to nejde snadno, půjde to složitěji

Lipolýza je poměrně rychlý zákrok, ošetření trvá asi 30 minut. Lékař použije jehlu pro aplikaci přímo do ošetřovaného místa, někdy se používá i dermaváleček s dostatečnou délkou jehliček. Po ošetření není potřebná rekonvalescence, ale doporučuje se klid a dostatečný příjem tekutin. Pro žádoucí efekt je potřeba ošetření několikrát opakovat, většinou 3-4x, odstup mezi jednotlivými výkony by měl trvat minimálně měsíc. To umožní sledovat, jak tělo na zvolený postup reaguje.

Miniinvasivní zákrok je fajn, ne každý má však takové štěstí, aby se jeho problém tak snadno vyřešil. Větší plochy uloženého tuku lipolýza nezvládá. Kdo se jich bude chtít opravdu jednou pro vždy zbavit – na bocích, na břiše, na stehnech, měl by se začít zajímat o možnosti liposukce.

Je to zásadnější krok, při kterém je potřeba počítat i s následnou rekonvalescencí, nošením elastického prádla a nepohodlím. Liposukce rozhodně neumí odstranit obezitu, i při ní se řeší převážně korekce vzhledu těla a jeho efektní vytvarování na problematických místech.

## Odchod tuku bez návratu

Tento způsob odstraňování nadbytečného a nežádoucího tuku z některých partií se používá již poměrně dlouhou řadu let. A dobrou zprávou pro všechny zájemce je, že se technika korekce postavy tímto způsobem neustále zlepšuje a vyvíjí. Odsát tuk se již dá i z míst, na která si chirurgové ještě před několika lety prostě netroufli, v obavách z možných komplikací. Odstranit pevný tuk, který se na těle hromadil řadu let, není jen tak. Stále ale platí, že množství odebrané tukové hmoty je omezené dvěma až třemi litry.

Původní silné kanyly, kterými se zeštíhlovaly boky a stehna před několika desetiletími, samozřejmě v celkové narkóze, v současné době už prakticky všude vystřídala jemnější operační technika. Omezila se tak hrozba nežádoucích efektů a komplikací, jako byly krevní výrony nebo poškození tukové tkáně. Menší kanyly snadno proniknou i do oblastí, kde je vrstva tuku tenčí a chirurg může s jejich pomocí dosáhnout daleko přirozenějších křivek.

Princip tvarování postavy pomocí odsátí tuku využívá skutečnost, že zatímco „vyhublé“ tukové buňky mohou kdykoli začít přibírat a zvětšovat se mnohonásobně, tukové buňky, které se z těla odsají, již tuto možnost nemají. V těle je počet tukových buněk daný a ty, které se mechanicky odstraní, jsou prostě pryč jednou pro vždy. Do ošetřených míst se tedy odsátý tuk už vrátit nemůže.

Pro dobrý výsledek liposukce je proto důležitá pečlivost lékaře, ale také kvalita kůže, její elasticita a volnost. A samozřejmě rozsah a přesná lokalita, kde se zákrok provede. Po liposukci je nutný 7 až 10denní klidový režim a elastické prádlo je potřeba nosit šest týdnů po operaci – nepřetržitě. I když je asi po třech týdnech možné provádět tlakové masáže, které usnadní hojení, na sport a námahu je nutné zapomenout nejméně na dva měsíce.

## Není liposukce jako liposukce?

Kliniky v současné době nabízejí zákroky pod různými názvy téhož a není od věci se v nabídce trochu zorientovat. Základní rozdíl v různých druzích spočívá ve způsobu, jakým se tukové buňky rozbíjejí. Může jít o mechanické uvolnění, tedy klasickou a vibrační liposukci, nebo uvolnění ultrazvukovými vlnami či

## Co si vybrat?

**Ultrazvuková liposukce** – bývá někdy zaměňována s tzv. ultrazvukovou lipolýzou, která spočívá v neinvazivním přejíždění sondou po postižených oblastech. Ultrazvuková liposukce je naopak invazivní, ultrazvuková sonda mechanicky rozkmitává a rozbíjí tukové buňky, které se pak kanylou odsají. Ultrazvukové vlnění zasáhne pouze tukové buňky, aniž by se poškodily okolní tkáně či cévy. Výhodou tohoto typu zákroku je šetrnější a rovnoměrné ošetření, které pomáhá stažení kůže po zákroku, předchází nerovnostem a zkracuje dobu rekonvalescence. V porovnání s lipolýzou má liposukce výrazně větší efekt. Dá se využít i při ošetření silnější tukové tkáně (záda, boky břicho).

**Laserová liposukce** – využívá se pro ni několik druhů přístrojů a vývoj v této oblasti stále pokračuje. Umožňuje souběžně vypínání kůže a také v mnoha případech přenos tukových buněk, které se pak dají aplikovat do partií, kde naopak schází, např. k omlazení obličeje, hřbetů rukou apod.

**Tumescentní liposukce** – využívá speciálního roztoku, který obsahuje kromě jiných účinných látek (např. adrenalinu) i naředěné znečlivující anestetikum, aplikované do zvolené partie, kterou je potřeba tvarovat. Samotný zákrok není bolestivý, lékař koriguje ošetřovanou partii a odsává tukové buňky spolu s roztokem.

**liposukce BodyJet** – využívá jemného a pulzujícího paprsku vody. Ten dokáže oddělit a uvolnit tukové buňky od vazivové tkáně, okolní struktury – pojivová tkáň, nervy a cévy zůstávají téměř nedotčené. Tuk se pak odsává rychle a bezbolestně. Během zákroku se používá méně speciálního roztoku, který se vstříkuje do opeřované části, je tedy šetrnější, trvá kratší dobu. Odsátý tuk je možné využít pro další formování postavy. K modelaci poprsí, hýždí nebo obličeje.

laserovými paprsky. Vibrační metody, ultrazvuk nebo laserové usnadňují a zrychlují práci chirurga, při ošetření se využívají nejrozličnější roztoky s obsahem anestetika. Vždy je výhodnější vybrat kliniku, kde pracují s několika druhy liposukcí, protože se pak v případě potřeby různé přístupy dají navzájem kombinovat pro větší úspěch zákroku.

# CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová,  
Foto: archiv firem a Shutterstock

## Děčko jako pomocník při pádu

Pád určitě není nic příjemného, nicméně většinou na nás nezanechá žádné vážnější škody – obvykle skončí odřeninou, maximálně pohmožděninou. Opravdovým problémem se ale stává hlavně u starších osob, kdy může dojít ke zlomenině komplikující život. Rizikovým faktorem může být i nedostatek vitamínu D v organismu. Proto bychom ho měli tělu v potřebném množství dodávat. Jeho velkým zdrojem jsou například tučné ryby typu losos, sled' atd., nalezneme ho i ve vejcích, máslu nebo třeba játrech. Rozhodně však není na škodu doplňovat ho i jinak, například užíváním kvalitních doplňků stravy.



## Máte gen obezity?

Stejně tak jako existuje údajný gen obezity, můžou mít někteří jedinci štěstí na štíhlost. Odborníci totiž našli i geny, které jsou spojeny s nižším indexem tělesné hmotnosti. Nejznámější asi bude gen ALK, který brání nárůstu váhy bez ohledu na dietu. Ten funguje v mozku a kontroluje chutě a zároveň schopnost metabolizovat tuky. Tým vědců vytipoval zdravé jedince s nižší tělesnou hmotností. Tito šťastlivci měli „výhodnou“ variantu genu, která ovlivňuje fungování jejich mozku tak, že dává signál spalovat mnohem víc kalorií ze stejného jídla. Asi každý známe minimálně jednoho štíhlého kamaráda, který, i když jí hodně, nepřibere ani gram. Takových lidí ve skutečnosti ale moc není, tvoří pouhé procento populace.

## Jak nám může pomoci jóga?

Jóga je ucelený systém tělesných, mentálních, dechových a spirituálních technik, v jejímž základu je obsažen princip „sannahana“ neboli odolnost a nezdolnost. Pustíte-li se do cvičení jógy, zkuste dodržovat pár pravidel:

Nevyhýbejte se přiměřené zátěži a nepříjemnostem, ale zkoušejte je zvládat (každé zbytečné vyhnutí se oslabuje naši schopnost zvládat obtíže a posiluje náš strach z další zátěže).

Otužujeme se (studená ranní sprcha, chození naboso v přírodě...), pěstujeme sebedisciplínu, směřujeme v životě od chaotičnosti k uspořádanosti a pravidelnosti (šetří to významně životní energii, kterou můžeme použít ke zvládnání zátěže).

Mysleme a komunikujme pozitivně. Jak o světě přemýšlíme, takový jej máme.

Budujeme své zdravé sebevědomí a sebepojetí. To je základ životní stability a odolnosti.

Posilujeme své sociální a enviromentální zdraví. Jaký je můj vztah k druhým lidem, k životnímu prostředí, ke světu? Mám je rád, pečuji o ně?

Rozvíjíme svou spiritualitu (nemusí být svázána s žádným náboženstvím), vnímejme svou sounáležitost s celkem, respektujme to, co nás přesahuje.



**Čím bude váš jídelníček pestřejší, tím lépe!  
Jedině tak získáte celé spektrum živin, které tělo potřebuje, a zároveň zabráníte kumulaci škodlivých látek.**



## Proč nás pálí oči?

Řezání očí, nepříjemné pálení, slzení, začervenání nebo celková únava zraku – devět z deseti lidí se už setkalo s podobnými problémy. Příčinou diskomfortu bývá zejména snížení kvality slzného filmu, které je dnes nejčastějším očním onemocněním postihujícím všechny bez rozdílu věku. Pocitu suchých a unavených očí lze účinně předcházet. Stačí nám zvlhčující oční kapky, takzvané umělé slzy. Poskytují okamžitou úlevu podrážděným a unaveným očím, rychle zmírňují bolestivé příznaky, zvlhčují oči a podporují jejich regeneraci. Pokud ale problém přetrvává, je na místě navštívit očního lékaře.

# MRÁZ PRO IMUNITU I OMLAZENÍ

Hana Profousová,  
Foto: OC Šestka a Shutterstock



**Někteří se na zimu těší, protože můžou vyrazit za zimními radovánkami do hor. Jiní by nejraději zalezli a vyčkali na návrat teplejších časů. I ti nejzarytější nepřátelé chladu si ale můžou oblíbit kryokomoru, kde teplota padá hluboko pod nulu. Pobyt tam je ale krátký a terapeutický.**

Zalézt si na čtvrt hodiny do sauny při teplotě 100 stupňů Celsia už považujeme za něco normálního. Ale co zkusit tři minuty (maximálně) v -130 stupních Celsia? Zdá se vám to nemožné

vydržet? Ti, kdo pobyt v kryokomoře zkusili, si lepší způsob, jak podpořit regeneraci svalů a kloubů a posílit imunitu, neumí představit. Dokonce se tak dá docílit i zhubnutí a v každém případě dobrá nálada.

## **Odhodte obavy!**

Jestliže jste se ani v době covidové neodhodlali k otužování a koupání ve studené vodě a cítíte se promrzlí, i když jen lehce pod nulou, neznamena to, že pro vás kryokomora





s více než minus sto stupni Celsia není. Odhoďte obavy, je to výzva, která vás ozdraví, a také skvělá zkušenost. Je prokázáno, že návštěva kryokomory má blahodárné účinky na náš organismus. Když to nezvládnete, přinejhorším vylezete po pár vteřinách zase ven do příjemné pokojové teploty, kde se zahřejete pohybem.

Jak taková návštěva mrazivé kryokomory probíhá, na to jsme se zeptali Václava Rázla z fitcentra Gymstory. „Nejprve vyplníte jednoduchý vstupní dotazník o svém zdravotním stavu. Existuje několik kontraindikací, mezi něž obecně patří problémy se srdcem a cévní soustavou či zhoubné nádory. Poté obdržíte balíček ochranných pomůcek – čelenku, ponožky, rukavice a roušku. Přímo u komory jsou k zapůjčení dřeváky. Dovnitř můžete jít buď jen ve spodním prádle, nebo i v bavlněném tílku a legínách,“ popisuje manažer.

## Už zbývá jen vkročit...

Kryokomora se skládá ze dvou na pohled stejných částí. Nejprve vstoupíte do „předkomory“, kde si budete zvykat na mráz. Je v ní totiž „pouhých“ asi -70 stupňů a setrváte zde 30 vteřin. Poté vejдете do hlavní komory s teplotou kolem -130 stupňů Celsia. Pokyn k „přestupu“ vám udělí obsluha, s níž komunikujete přes intercom a vidíte ji přes prosklené dveře.

Nad dveřmi se nachází odpočítávač času nastavený na maximální možnou dobu strávenou uvnitř komory, tedy na tři minuty. Prostor však můžete opustit kdykoliv dříve přes předkomoru. Manipulace je snadná, navíc u kryokomory s vámi vždy zůstává obsluha, která dozoruje váš pobyt během celé kryoterapie. Jakmile opustíte prostor kryokomory, je nutné důkladně prohřát organismus a nastartovat krevní oběh do normálu. Vybrat si k tomu můžete běhací pás nebo rotoped, stacionární kolo, eliptický či veslovací trenažér.

## Léčivé účinky kryokomory

Návštěva kryokomory, která je určitou formou kryoterapie, si našla řadu příznivců, kteří na ni nedají dopustit. „Podle mé zkušenosti kryokomoru hojně navštěvují lékaři, zpěváci – včetně

## Kryokomora dobije baterky

„Do kryokomory jsem šla ve spodním prádle a tílku. Velkým šokem bylo vydržet půl minuty v předkomoře, kde bylo minus 70 stupňů Celsia. Vejit pak do minus 130 už nebyla zase taková změna. Doporučuji dýchat zhluboka a vydechovat ústy. Určitě jsem v tu chvíli ocenila roušku přes nos a ústa. První minuta a půl se docela dala vydržet, pak jsem ale cítila hlavně na nohách, jako by mi do nich někdo zabodával tisíce jehliček. Zkusila jsem lehce poskakovat nebo se trochu hýbat, ale to jsem skoro hned zavrhla, protože jakýkoliv pohyb vířil mráz. Přišlo mi nejlepší v klidu stát na místě, dýchat a myslet na to, jak ležím na pláži. Pak jsem šla na patnáct minut na běhací pás, abych se prokrvila. Pocity po návštěvě kryokomory byly skvělé. Měla jsem příjemně povznesenou náladu a tělo bylo takové pěkně uvolněné a odpočaté,“ popisuje svou zkušenost Lenka Šátková, marketingová manažerka OC Šestka.

operních kvůli hlasivkám –, sportovci i senioři, ale také ti, kteří touží po omlazení či zpevnění kůže a pleti. Její účinky dokážou regenerovat svaly, klouby a pohybový aparát celkově, proto se pak budete cítit volněji nejen po fyzické stránce, ale i po psychické. S tím souvisí podpora uvolňování endorfinů. Také se během této kúry vytváří kolagen, čímž se zpružňuje pokožka. Díky stimulaci bílých krvinek se zase zlepšuje obranyschopnost. A příjemným bonusem je urychlování metabolismu,“ doplňuje Václav Rázl.

Dalším benefitem je časová náročnost kryoterapie, v tomto případě spíše nenáročnost. Jedná se o velmi účinnou proceduru, která zabere zhruba dvacet minut. Pro dlouhodobý efekt se doporučuje absolvovat kúru alespoň jednou ročně v sérii nejméně deseti návštěv v co nejkratším období (do 30 dnů).



# DOBROU NOC A SLADKÉ SNY!

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



**Jak využít dlouhé zimní noci? Nejlépe posilujícím spánkem! Co když se ale nedostavuje a s počítáním oveček si už nevystačíme? Třeba někde děláte chybu, která vám přináší spánkový deficit.**

Večer nemůžete usnout nebo se budíte nad ránem a už nemůžete znovu zabrat? Jste během dne ospalí? Nejste sami, podobné projevy narušeného spánkového režimu se objevují téměř u poloviny české populace a mnozí je řeší prášky na spaní. Než sáhnete po pilulce, zamyslete se, jestli nemůžete něco zlepšit na svém životním stylu, abyste se každé ráno probouzeli odpočatí.

## Narušený spánkový režim

Potřeba spánku je individuální, a navíc se v průběhu let mění. Ovlivňuje ji náš zdravotní stav, strava, kondice nebo věk. Nestáčí se ale smířit s tím, že už nám to „nespí“ až do oběda jako za mladých let. Můžeme upravit své návyky tak, abychom přes den nepadali únavou a v noci nezírali beznadějně do stropu. Pokusit se zkrátka upravit narušený spánkový režim.

Ve spánku má tělo příležitost k odpočinku a k zrelaxování naší nervové soustavy. Jestliže je spánek nekvalitní, mozek si dostatečně neodpočine, což může vést k problémům se soustředěním, pamětí nebo k výkyvům nálad. Chybějící energii si

# CHCETE SPÁT ZDRAVĚJI? NECHTE PRACOVNÍ STAROSTI I MOBIL ZA DVEŘMI LOŽNICE!

pak tělo hledá v potravě, a proto je nedostatek spánku spojený i s nárůstem hmotnosti.

## Nečtete v posteli!

Tato rada odborníků přes spánek asi mnohé nepotěší, mnozí mají naopak zkušenost, že právě při četbě nejsnáze usnou. Rozhodně ale příchod snů nepřivolá detektivka nebo napínavý román. Ideální je začíst se do knihy, kterou důvěrně znáte a máte ji připravenou na nočním stolku.

S čím ale lze jistě souhlasit je, že není dobré v posteli jíst, sledovat televizi, procházet internet na mobilu nebo v počítači. „Modré světlo“, které displeje vydávají, podle řady vědců blokuje v těle vylučování melatoninu, což je hormon připravující organismus na blížící se spánek. Řekněme si ale upřímně, že tuto zásadu dodržuje málokdo.

## Tma, klid a byliny

Slouží-li ložnice jen pro spánek (případně sexuální aktivity), tělo si vytvoří návyk, že ulehnutí do ní znamená pokyn k usínání. Pro zdravější spaní toho ale můžeme udělat ještě víc – vytvořit si správné spací podmínky: před usnutím dobře vyvětrat a ložnici vybavit zatemňovacími závěsy nebo žaluziemi. Nejlepší předpoklady pro kvalitní spaní jsou tma a klid, proto je dobré odstranit všechny rušivé vlivy, jako je třeba tikající budík. Smutným faktem ale je, že „pravé“ tmy, a hlavně klidu se ve větších městech lidem většinou nedostává.

Pro lepší spánek můžete místo pilulek vyzkoušet bylinkové čaje. „Celkově se pro zlepšení spánku odedávna využíval kozlík buď jako čaj nebo lépe jako tinktura. Také třezalka používaná v různé podobě je účinná. Nejsilnější účinek má v podobě gemmotherapeutik, tedy výluhů z pupenů. Důležité je i naladění psychiky, na což pomáhá vrbka,“ radí bylinkářka Jarmila Podhorná. „Dobré je před spánkem navodit uvolnění těla a koncentrovat mysl. Zde je velice účinný extrakt z lípy uvolňující stavy deprese a úzkosti. Pro podporu zdravého spánku můžeme též využít bylinu bakopu, která má příznivý vliv na činnost mozku. Dalšími účinnými prostředky jsou levandule a šišák bajkalský, který nejenže navozuje zdravý spánek, ale zároveň obranyschopnost našeho těla,“ doporučuje bylinkářka.

## Problémy nechte za dveřmi ložnice

Na kvalitu spánku má vliv i náš denní rytmus. V první řadě by měl být pravidelný, lékaři doporučují chodit spát a vstávat ve

stejnou dobu, a to i o víkendu nebo o dovolené. Přes den byste se měli věnovat alespoň půl hodiny aktivnímu pohybu, například posilování, tanci nebo rychlejší chůzi. Není ale dobrý nápad cvičit později večer, chvíli před spaním. Tělo se při cvičení nastartuje a usínání pak může být obtížnější. Lehká procházka po večeri může být prospěšná, ale náročnější pohybové zátěží bychom se měli vyhnout nejméně tři hodiny před ulehnutím.

Přes práh ložnice bychom rovněž neměli pouštět pracovní povinnosti a starosti. Řada lidí si v hlavě před usnutím přehrává resty, které ještě musí stihnout, a povinnosti, které je další den čekají. Místo spánku si tím však jen přivolají stres a pocity úzkosti. Lepší je myslet na něco příjemného. Sladké sny se jistě brzy dostaví.



## Kávu, nebo čaj?

Kávu nebo černý a zelený čaj si dejte nejpozději ve čtyři hodiny odpoledne. Těsně před spaním byste se měli vyhnout také větším porcím jídla, protože příjem energie nastartuje trávení a pocit plného břicha vám nedovolí usnout. K večeri si dopřejte dobře stravitelné jídlo, které organismus tolik nezatíží. Zároveň není dobré jít spát s prázdným žaludkem, protože se může stát, že se budete budít hladý.

# ALPSKÝ DETOX

Eva Hirschová, Foto: archiv Park Igls



**Hned po uvítacím drinku, samozřejmě nealkoholickém, míříme na podvečerní přednášku hlavního lékaře alpského lázeňského resortu Park Igls Medical Spa Dr. Petera Gartnera. Detoxová kúra pro nás začíná vysvětlením základních myšlenek F. X. Mayra, za jehož terapií do Igls u Innsbrucku přijíždějí lidé už šestadvacet let.**

V Česku je lékař Dr. Franz Xaver Mayr (1857–1965) prakticky neznámý, přestože pár let působil v Karlových Varech. Zato v Rakousku se podle zásad jeho diety léčí nejen obezita, ale i mnohé další, především civilizační choroby, jako je například dráždivý tračník, chronická zácpa, migréna, syndrom vyhoření nebo poruchy imunity. V jeho rodném městečku Gröbming ve Štýrsku pracuje International Society of Mayr Doctors, absolventi lékařských fakult

můžou v postgraduálním vzdělávání získat certifikát mayrovské terapie a mnohé privátní zdravotní pojišťovny svým klientům léčbu podle Mayra proplácejí. Ačkoliv i v Rakousku ještě mnozí na postupy alternativní medicíny hledí skrz prsty, objektivně dochází ke sblížení obou přístupů a nově se vytvářející obor neurogastroenterologie vědecky potvrzuje základní Mayrovy myšlenky.

## Čistá střeva = dobrý život

„I ten nejlepší a nejzdravější pokrm je k ničemu, není-li dobře stráven,“ tvrdil ještě před objevem mikrobiomu F. X. Mayr. Jeho terapeutická metoda je založena na zajištění správného fungování trávicího systému, protože ten zásadně ovlivňuje celkový stav organismu. Laicky lze jeho filozofii shrnout do hesla: Čistá střeva jsou pro dobrý život třeba. My ovšem svou stravou často plnou různých jedů, nevhodně kombinovanou, konzumovanou ve zbytečně velkém množství a v rychlosti střeva spíš zanášíme. K celkové „otravě těla metabolickým odpadem“ výrazně přispívá i nedostatečný pitný režim a také sedavý způsob života. „Představte si, že vaše břicho je sklep, kam si ukládáte pytle odpadu, které popeláří – tedy váš normální očistný mechanismus – nezvládají odvézt. Ve sklepě to páchne, hniloba se šíří i do dalších částí domu,“ sugestivně líčí Peter Gartner ve své přednášce výchozí stav klienta, a já se na „gruntování střev“, které nás od zítřka čeká, začínám upřímně těšit.

## Hlavní lék – jídlo

Detoxikační kúru podle F. X. Mayra v Park Igls odstartuje asi hodinový pohovor u lékaře. Důkladná anamnéza zahrnuje u každého kromě obvyklých měření krevního tlaku, výšky a váhy i měření úhlu mezi posledními žebry nalevo i napravo, odborně epigastrický úhel. S tím mým je lékařka celkem spokojená. Jako certifikovaná odbornice MayrPrevent terapie by stejně už při mém vstupu do ordinace poznala, že je něco špatně. Podle Mayra se totiž nefungující trávení projeví na toxiny zaneseném břichu. Bránice se nemůže dostatečně hýbat a tělo se snaží předejít udušení změnami v postavení těla. „Všimněte si, obézní lidé chodí s extrémně zvednutými rameny a ruce mají daleko od těla, není divu, že je pak bolí i záda. Cílem léčby je snížit epigastrický úhel na 60° nebo méně,“ vysvětluje lékařka. Jak? Hlavním „lékem“ je v Mayrově kúře jídlo. Tedy jeho omezení kvantitativní i kvalitativní. Už to sice není tvrdý půst o suchých žemlich a mléku, jak ordinoval Mayr ještě v Karlových Varech, kde dnes pracuje jediná jeho pokračovatelka u nás, ale i tak se bez alkoholu, tučných a sladkých jídel a různých snacků žaludku, játrům i střevům velmi uleví. Nedílnou součástí kúry je také pitný režim. Voda je tu k dispozici nepřetržitě a všude. Každý by měl denně vypít litr vody na každých 20 kg své váhy, převážně do pozdního odpoledne, aby noc byla klidná. Úspěšnou detoxikaci podporují speciální masáže a další wellness procedury a pohyb.

## Zůstat silný

Hned po probuzení, ještě před ranním plaváním v krásně teplém bazénu s výhledem do zahrady, je prvním detoxikačním krokem vypítí skleničky hořké Epsomské soli. Její účinky jsou značně individuální, ale rozhodně je lepší se aspoň na hodinu nevzdalovat příliš daleko od toalety. Snídaně, oběd i večeře je pro každého předepsaná po vstupním vyšetření lékařem a je různě přísná. Já si svůj skvělý ovčí jogurt a jedno vajíčko nahniličku velmi užívám. Pak si zajdu na „Kneippa“ – třikrát tři kolečka pochodu v ledové vodě vždy proložená posezením s nohama v té horké. Dalších dvacet minut si poležím na lehátku zabalená do deky s termoforem na játrech, což je stejně jako kneippování procedura v ceně detoxikačního balíčku a lékaři doporučují ji nevynechávat. Jako každý den je v programu na výběr mnoho různých aktivit: vycházky s holemi i bez nich, různé druhy jógy, posilovacího tréninku, cardio cvičení i aqua-jogging... Zapsala jsem se zvědavě na cvičení Kaha, aniž bych tušila, o co se jedná. Instruktorka ale hovoří anglicky a na úvod vysvětlí, že vychází z Maorského výrazu „zůstat silný“ a to nejen fyzicky, ale i psychicky. Pod jejím vedením tak všichni

## SPA RESORT LIBVERDA LÁKÁ NA VYSOKOU GASTRONOMII A UHLIČITÉ KOUPELE

Restaurant Valdštejn ze Spa Resortu Libverda získal certifikát CzechSpecials, který ocenil místní delikatesy tradiční české kuchyně v moderním pojetí. „Naším klientům nabízíme špičkovou péči v rámci wellness a léčebných procedur, to už ale v moderním lázeňství 21. století nestačí. Věříme, že terapeutický účinek může mít i zážitek ze skvělého jídla,“ vysvětluje Eva Olšová, obchodní a marketingová ředitelka Spa Resortu Libverda. Kromě českého jídla v nejvyšší kvalitě si v resortu můžete dopřát třeba uhlíčné koupele, které krásně okysličí všechny tkáně v těle a jsou tak skvělé na odbourání podzimní únavy. Koupele přispívají k poklesu zvýšeného tlaku krve, k vyplavování odpadních látek, snížení bolesti kloubů a zmírnění svalového napětí. Spa Resort Libverda se nachází v malebném lázeňském městečku Lázně Libverda ležícím 25 km od Liberce v podhůří Jizerských hor.



Více informací najdete  
na [www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz).

## Krátce o kúře s dr. Peterem Barthem



### Jsou pro kúru podle F. X. Mayra nějaké kontraindikace?

Čím je dieta mírnější, tím méně je kontraindikací.

Tvrdou dietu nelze aplikovat na klienty s těžkými psychickými poruchami, jako jsou psychózy, schizofrenie nebo demence. Kontraindikací Mayrovy detoxikační kúry je také neléčená rakovina, poruchy štítné žlázy a aktivní tuberkulóza.

### Existuje pro tuto kúru v lázeňském resortu nějaká věková hranice?

Ano, léčebné programy pod lékařským dohledem pro preventivní péči se provádějí pouze od 12 let věku. Žádná horní věková hranice není; mnoho hostů si dopřává pravidelný půst až do vysokého věku pro udržení kondice.

### Které roční období je pro Mayrův detox ideální?

Na Mayrovu kúru je vždy vhodná doba, vždy organismu prospěje. Za obzvláště ideální se považují období přechodu na novou sezonu, tedy jaro a podzim.

zaujímáme bojovou pozici a s divokým pokřikem činíme různé výpady proti imaginárnímu nepříteli i svému stresu. Po půlhodině jsme nejen zpocení, ale i uvolnění. Detox cvičením je i psychický.

## Terapie břicha

Břicho nebývá častým cílem masáží. Babské rady ho doporučují při bolestech zahřívát teplými obklady, jóga zná self masáž střev. F. X. Mayr pokládal manuální ošetření břicha za klíčovou součást své terapie. V Park Igls se snaží klienty naučit hlubokému dýchání do břicha. Masáž má zvýšit prokrvení tkání, odblokovat lymfatické cesty v této oblasti a aktivovat střevní peristaltiku. Přečetla jsem si to všechno v průvodci Mayr Guide, ale přesto když mě masérka Hanni požádá, abych se na masážní stůl položila na záda, jsem trochu v rozpacích. Ale rychle si zvyknu a když z masážní kabinky odcházím, lépe chápu, proč tahle speciální fyzioterapie je důležitá. Cítím se, jako bych byla za hodinku masáže aspoň o půl kila „odpadků“ lehčí. Toxiny z těla odcházejí i potem, takže také další wellness procedura – sauna – je lékaři během detoxikační kúry vřele doporučována. Zásadní ovšem je „jedům“ se vyhnout.

## Lehká, ale chutná

Původní obávaný naprosto asketický půst F. X. Mayra pozměnily vědecké poznatky současné medicíny, takže to není žádné mučení. Šéfkuchař Markus Sorg dělá vše pro to, aby lehká, nízkokalorická jídla, bez cukru a s minimem tuku, byla chutná. Velký prostor dává bylinkám, které sám pěstuje na hotelových záhonech. Rád experimentuje, takže jeho originální jídla se neomrzí, menu stále obměňuje a vymýšlí nové kombinace. „Naši hosté nejsou jen lidé s vážnějšími zdravotními problémy – s obezitou nebo anorexií, diabetici nebo třeba celiaci. Mnozí přijíždějí především kvůli prevenci. Nabídka jídel by tedy měla být zdravá, ale zároveň chuťově zajímavá,“ říká. Všechny jídelníčky jsou postaveny na zásadité stravě. Podávají se výhradně čerstvé potraviny bohaté na vlákninu, hlavně zelenina a celozrnné obiloviny. Vše je ovšem tepelně zpracované. Syrovou zeleninu a ovoce moderní Mayrova kuchyně odmítá. K obědu si můžete dát také ryby a drůbež, ale porce jsou malé. O to víc si třeba minifilet lososa vychutnáte. Není ale důležité jen CO jíte, ale také JAK. Dát každému jídlu čas, nespěchat, pečlivě žvýkat – neřikala vám tohle už v dětství babička? Kdybych si z Park Igls do běžného života odnesla jenom zdejší „jídelní desatero“, nebylo by to pro trávící systém a všechno s ním související málo.

## Jídelní desatero podle F. X. Mayra

1. Po probuzení vypijte sklenici teplé vody.
2. Pijte litr vody na každých 20 kg své váhy, ale jídlo nezapíjejte.
3. Jezte jen třikrát denně, mezi jednotlivými jídlami by měl být rozestup čtyři až pět hodin.
4. Jezte pomalu, pořádně žvýkejte, další porci krájejte, až sousto spolknete.
5. Nepřecpávejte se, jezte malé porce.
6. Při stolování nečtěte, netelefonujte, nesledujte televizi, soustřeďte se jen na jídlo.
7. Dbejte na vhodné kombinace jídel. Jídlo by podle zásad moderní mayrovské diety mělo obsahovat: neutrální potraviny (zelenina, ovoce, mléčné produkty, oleje), proteiny (maso, ryby, sójové produkty, luštěniny, vejce, sýry, jogurt, tvaroh). Neutrální potraviny lze doplnit sacharidy (přílohami, nikoliv však těmi z mouky), proteiny je dobré jíst jen s neutrálními potravinami, ne se sacharidy.
8. Večeřte nejpozději do 19 hodin (jen proteiny a neutrální potraviny), pak už nechte střeva spát.
9. Večer nejzte syrovou zeleninu ani ovoce, pouze tepelně upravené a jako součást večeře.
10. Jednou až dvakrát týdně vynechejte večeři, prý je to největší objev anti-agingu.

# RYCHLE, ALE ZDRAVĚ A CHUTNĚ

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

**Víme, že jíst ve chvatu je nezdravé, že fast-food je jednou z příčin epidemie obezity, že se rychlým snackem v běhu připravujeme o příjemnosti života... Ale co naplat, někdy nám místo gurmánského vychutnávání jde hlavně o okamžitý přísun energie. Tím lépe, když je navíc i výživově kvalitní a chutný.**

## Pomazánky pro zdraví

„Pro radost ze zdraví“ je motto české značky VETO. Důkazem jsou jejich pomazánky, které se skvěle hodí jako zdravá, a hlavně chutná svačinka. Vyrábějí se z celých zrn luštěnin a bezpečných obilnin a jsou ochucené nejrůznějšími přírodními příchutěmi. Vyzkoušet můžete například pomazánku s lučními bylinkami, která je inspirovaná českými loukami a zahradami, nebo pomazánku s hitem zdravé výživy, s francouzským lahůdkovým droždím. VETO, 28,90 Kč



## Povzbuzení i péče

Potřebujete zahnat touhu padnout okamžitě do postele a další kávé se chcete vyhnout? Největším hitem jsou aktuálně power drinky bez přidaného cukru, které zároveň obsahují i vitaminy, antioxidanty a další funkční ingredience. Fungují totiž jako booster energie. Zkusit můžete drink XS™ Power Water +, který kombinací vitaminů skupiny B podporuje soustředění a dodává organismu energii a obsahuje dále i vitamin E a biotin působící na pleť a vlasy. Amway, 720 Kč (12 x 250 ml)



## Vzpomínka na tropy

Sendvič Cestovatel po Srí Lance s kuřecím masem a kari vás přenesou do daleké Asie. Je ideální svačinkou, pokud zrovna nestiháte. Zasytí a díky jemně pálivé příchuti kari omáčky také zahřeje. Kari je bohaté nejen na minerální látky, ale také na vitaminy A, B a C, které podporují imunitu. Simply Fresh, 72 Kč



## Ořechy každý den

Ořechy se právem řadí mezi superpotraviny. Vedle blahodárných zdravotních účinků na tělo i na psychiku jsou výborné i pro sílu a lesk vlasů, pevné nehty a vypnutou pleť. Tyčinky Pulsaar Nut Baar jsou řešením, jak mít příděl ořechů pořád po ruce. Vybrat si můžete ze tří příchutí: Tyčinka White Chocolate & Almonds je kombinací bílé čokolády a ořechů, Black Currant, Chocolate & Chilli překvapí netradičním spojením rybízu, čokolády a příjemně štiplavého chilli a Blueberry, Chocolate & Sea Salt doplňuje sladké borůvky špetkou soli. Pulsaar Nut Baar, 49,90 Kč



## Do hrnečku šetrně k planetě

Pokud jste nestihli snídani a vynechali oběd, nezoufejte! Pro tyto případy mějte v psacím stole, v kabelce nebo batohu některou z ekologicky šetrných polévek z řady Do hrnečku. Jsou vyrobeny s velkým ohledem k naší planetě a díky tomu můžete i rychlou teplou svačinu ze sáčku pořídit s minimální uhlíkovou stopou. Vybrat si lze z mnoha příchutí, např. Hovězí s nudlemi, Sýrová, Rajská, Hříbková, Brokolicová a další. Vitana, 13,90 Kč



## Adventní překvapení pro 18+

Adventní kalendář Svět potěší nejen tatínky, bratry, manžely a partnery. I mnohé příslušnice slabšího pohlaví „mlsají tekuté zlato“. Až do Vánoc si každý den poctivě otevrou jedno okýnko, kde bude schovaná nahořklá dobrota v podobě nějakého zahraničního kvalitního piva včetně speciálů ze všech koutů světa. Pivovárka, 2517 Kč





# JEZTE PODLE SVÉHO VĚKU

Hana Profousová, Foto: Herbalife Nutri

**Málokterá žena řeší v mládí složení jídelníčku, většina z nás si vystačila s pizzou, hranolky a dalšími pochoutkami z fastfoodů. S přibývajícím věkem se ale složení stravy stává zásadním, měly bychom mu věnovat větší pozornost.**

Většina z nás jí celý život stejně. To ale není správný postup. Minimálně bychom měly myslet na to, že po padesátce je lepší jíst menší porce. A volit bychom měly i jiné potraviny. Jak se tedy stravovat ve dvaceti, třiceti nebo třeba šedesáti letech? Které potraviny jsou v jednotlivých fázích života pro ženské tělo nejprospěšnější?

## Ve 20 letech

**Dbejte na pitný režim.** Škola, práce, pravidelná setkání s přáteli – není divu, že na hydrataci snadno zapomenete.

Dalším důležitým krokem jsou **chytré svačiny**. Nejrůznější průzkumy ukazují, že lidé v tomto věku často volí během dne pokrmy z fastfoodů namísto plnohodnotného jídla. Vyhněte se prázdným kaloriím a raději si s sebou zabalte jídla, která vám dodají energii po celý den.

**Základní živiny: vápník a kyselina listová.** Kolem dvacátého roku se stále dotváří kostní tkáň, proto je optimální přijímat alespoň 1000 mg vápníku denně. Pomáhá udržovat kosti silné a pevné. Najdete ho například v jogurtu, tofu nebo sardinkách. Často bývá také přidáván do některých druhů rostlinných alternativ mléka.



## Ve 30 letech

**Zaměřte se na kalorie.** Už nejste ve věku, kdy byste mohla spořádat cokoliv a udržet si štíhlou postavu. Kolem třicítky důsledkem úbytku svalové hmoty zpomaluje metabolismus. Nahradte běžné pečivo plné rafinovaných cukrů za jeho celozrnnou variantu. Vybírejte také čerstvé produkty na místo průmyslově zpracovaných a nezapomínejte na pravidelný pitný režim.

**Základní živiny: kyselina listová a bílkoviny.** „Tyto dvě látky jsou pro ženy po třicítce zásadní. Kyselina listová je nezbytná v době těhotenství, které v dnešní době přichází nejčastěji právě v tomto věku. Bílkoviny jsou zase základní stavební jednotkou svalů. Jelikož po třicítce přicházíme každé desetiletí zhruba o pět procent svalové hmoty, dostatečný příjem kvalitních bílkovin v kombinaci se silovým tréninkem je základ,“ říká Susan Bowerman, expertka na výživu společnosti Herbalife.

## Ve 40 letech

**Chraňte své srdce.** Hodnoty cholesterolu a krevního tlaku se s přibývajícím věkem přirozeně zvyšují, proto byste ani v tomto věku neměla zapomínat na pravidelný pohyb a potraviny, které prospívají srdci (tmavě zelené listy, rajčata a další druhy zeleniny a ovoce). Alkohol se vzdávat nemusíte, ale popíjejte ho ve zdravé míře (u žen se jedná o jednu sklenici lehkého alkoholu denně). Naopak se vyhněte tučným, průmyslově zpracovaným pokrmům.

**Základní živiny: vitamin D a antioxidanty.** Zaměřte se na příjem vitamínu D, jelikož ten pomáhá se vstřebáváním vápníku v těle. Udržuje silný imunitní systém, dodává nám energii a pomáhá chránit tělo před výskytem rakoviny prsu a tlustého střeva. Zásoby vitamínu D se po čtyřicítce v těle žen snižují, proto je důležité hlídat si jeho přísun.

Antioxidanty jako je vitamin A, C a E pomáhají předcházet nebo oddálit poškození buněk, které vede ke stárnutí. Mezi nejběžnější zdroje těchto vitaminů patří červené papriky, citrusy, lesní plody, mrkev, batáty a ořechy.

## V 50 letech

**Jezte více vlákniny.** Riziko výskytu srdečního onemocnění se u žen po pětapadesátém roku postupně zvyšuje. Vláknina pomáhá udržovat hodnoty cholesterolu pod kontrolou, a tím podporuje zdravou funkci srdce. Navíc nás potraviny obsahující vlákninu zasytí na delší dobu, což je ideální při udržování tělesné hmotnosti.

**Základní živiny: omega-3 mastné kyseliny a vitamin B12.** Studie dokazují, že 10 až 30 % lidí starších 50 let má sníženou schopnost absorbovat vitamin B12 z jídla, proto je na místě v tomto případě zvážit doplněk stravy.

Omega-3 mastné kyseliny najdeme v tučných rybách, jako je například losos. Dalším skvělým zdrojem jsou vlašské ořechy nebo lněná semínka, která jsou bohatá konkrétně na kyselinu alfa-linoleovou (ALA), jež pomáhá snižovat hladinu cholesterolu.

## Po šedesátce

**Hýbejte se.** V mnoha případech se už nemusíte starat o své potomky, práce už vám také nezabírá tolik času a můžete si tak konečně začít užívat života. Naučte se nový jazyk, věnujte se tanci nebo vyrazte znovu na rande se svým partnerem. Ať už děláte cokoliv, nezapomeňte se u toho hýbat. Náročnější aktivity, jako je energické kardio nebo silový trénink, konzultujte se svým lékařem.

**Jíte dostatečně?** Léky, pomalejší metabolismus, změna vnímání chuti a další faktory mohou přispět ke ztrátě chuti k jídlu po šedesátce. Vybírejte výživově bohaté potraviny, ale zaměřte se také na jejich rozmanitost. Ochutnávejte nejrůznější jídla a v případě potřeby můžete do jídelníčku zařadit výživné koktejly.

**Základní živiny: všechny výše zmíněné a navíc probiotika.** S přibývajícím věkem se v těle mění také střevní mikroflóra. Podíl „dobrých“ bakterií ubývá a tenké střevo nedokáže absorbovat živiny tak dobře jako dříve. Řešením je obohacení stravy o probiotika, která podporují výskyt přátelských bakterií. Najdeme je například v jogurtu nebo fermentovaných potravinách, jako je nakládané zelí nebo kimchi.



Náměstí Jemaa el-Fna



Na velbloudech  
v Saharské poušti



Riad v Marrákeši

# CHAOS, CO MÁ SVŮJ ŘÁD

Renata Klánová, Foto: autorka

**Nabídne vám život v královských apartmá, silný mátový čaj a uličky, ve kterých se ztratíte. Rozmazlí vás, ale zároveň naučí ostražitosti a neúprosnému smlouvání. Maroko bude na vaše smysly útočit ze všech stran – mixem orientálních chutí a vůní, hlasitou modlitbou linoucí se z mešit, nádhernou přírodou nebo tradičními barevnými pantoflemi.**

Po příletu do Marrákeše nás řidič objednaného taxíku, ve kterém nechyběl orientální koberec a velký pytel máty, dovezl do centra Mediny. Po průjezdu bránou do starého města jsme měli pocit, že jsme v jiném století. Obklopol nás rušný Orient a zahltil množstvím lidí, barev, zvířat a vůní. V Riadu, vystřiženém jako z pohádek tisíce a jedné noci, kde jsme byli ubytováni, nás uvítali horkým a velice sladkým mátovým čajem.

Tepajícím srdcem Marrákeše je náměstí Jemaa el-Fna, které ožívá především večer. Se soumrakem se náměstí zaplní neuvěřitelným množstvím lidí. Narazíte tu na pouliční umělce, vypravěče příběhů, tanečníky, léčitele a zaklínače hadů, před kterými na koberci tančí kobra. To vše se odehrává mezi nepřeborným množstvím trhů a stánků, kde můžete zakoupit ovoce, konvičky na tradiční mátový čaj nebo třeba koberec. Přesvědčovací schopnosti místních trhů jsou neskutečné. Nezapomeňte tvrdě smlouvat, nákup je v Maroku hra, která vás po chvíli začne bavit. Jemaa el-Fna nabízí i kulinářský zážitek. Pokud na přeplněných lavicích najdete místo, můžete ochutnat speciality, které kuchaři přímo ve stáncích vaří a grilují. Místo je nabitě neskutečnou energií a každý večer se mění v divadlo, kterého můžete být součástí.

## Zahrady Yves Saint Laurent

Druhý den jsme procházeli marrákešské památky a k našemu překvapení ve městě nenarazili na moc turistů. Po příchodu do našeho prvního cíle se ale jejich absence vysvětlila. Stáli frontu k pokladnám Majorelle Garden, botanické zahradě, kterou proslavil módní designer Yves Saint Laurent. Ne-botanici by ji popsali jako voňavou směs kaktusů, leknínů a palem, doplněných o sytě modrou architekturu.

Dalším cílem byla mešita Kutubija a palác El Badii – velký komplex z 16. století postavený po vítězství nad Portugalci v bitvě Tří králů. Za návštěvu stojí i palác Bahia, jež je architektonickým orientálním skvostem. Většina památek zavírá v pět odpoledne, proto je dobré si procházky v marockých městech dobře naplánovat.

## Marocká autoškola a cesta k Atlantiku

Z Maroka jsme chtěli vidět co nejvíce, a tak jsme si půjčili auto. Po dvou dnech strávených v Marrákeši jsme ale měli z jízdy v marockém provozu trochu obavy. Dopravní předpisy tu místní neberou moc vážně a na silnici potkáte kromě aut téměř vše, co nějakým způsobem jede – skútry, vozíky, kola, osly i koně. Taxíky mají otlučené plechy a lidé v nich jezdí, jak se vejdou. Po šesti, sedmi, s nákupem nebo dítětem na klíně. Městské autobusy často jezdily s otevřenými dveřmi nebo jim úplně chyběly, stejně jako kapota od zadního motoru. Pokud nejste zvyklí používat klakson, připravte se, že Maročané troubí často. A rádi.

## NÁMĚSTÍ JEMAA EL-FNA JE NABITÉ NESKUTEČNOU ENERGIÍ A KAŽDÝ VEČER SE MĚNÍ V DIVADLO, KTERÉHO MŮŽETE BÝT SOUČÁSTÍ.

Ať už je to děkovné zatroubení, trubení ze vzteku, radosti nebo nudy, jízda se bez něj neobejde.

Po rušném Marrákeši na nás v přístavním městě Essaouira na pobřeží Atlantského oceánu čekal klid, dlouhá písečná pláž a moře. Město vybudovali Portugalci jako přímořskou pevnost, a díky mořským a větrným proudům je vhodnou destinací pro surfování.

## Láska v Casablance a úžas v Rabatu

Casablancu proslavil stejnojmenný romantický film. Je to největší město a přístav Maroka. Své zvukné jméno získalo v roce 1781, kdy se ho zmocnili Španělé. Pokud patříte mezi urbanistické nadšence, zaujme vás zde moderní tramvajová síť, která byla zprovozněna v roce 2013 s cílem ulehčit automobilové dopravě. Aut je v centru nicméně i tak dost, připravte se na kolony a nedočkavé troubící řidiče, kteří si se silničními pravidly příliš hlavu nelámou. Navštívili jsme dominantu města, mešitu Hassana II. Je jedinou mešitou v Maroku, kterou můžete navštívit coby nemuslim.

Po této zastávce jsme pokračovali do hlavního města Rabat. Na marockých dálnicích se platí mýtné a oproti rušným městským ulicím zde nenarazíte téměř na žádná auta. Rabat působí velmi evropsky a je významným kulturním centrem. Kromě Královského paláce a dalších památek stojí za návštěvu Kasbah des Oudaias – historická „modrá“ čtvrť, ve které kromě místních bydlí i mnoho Evropanů a Američanů, co si zde koupili jeden z modrobílých domků.

## Ztraceni ve Fesu

Fes je nejstarší marocké královské město a je kulturním dědictvím UNESCO. Jeho Medina je údajně největší v celém Maroku a tomuto tvrzení uvěří bezesporu každý, kdo se v ní projde. Jedná se o labyrint devíti tisíc úzkých uliček plných obchůdků, trhů a dílen. Najdete v ní také nejstarší nepřetržitě fungující univerzitu na světě – Al-Karaouine, kterou jsme za pomoci mapy a offline navigace hledali dvě hodiny, přičemž jsme kolem ní během našeho zoufalého hledání několikrát nevědomky prošli. Ve Feské Medině je prakticky nemožné se neztratit, což místní moc dobře vědí a umí vaši dezorientace využít k získání pár



Koželužny ve Fesu

drobných. Za návštěvu stojí ve Fesu také koželužny, největší barvírny v Africe.

### Zaplavená silnice a píchlé kolo

Po cestě z Fesu déšť zaplavil jedinou silnici, kterou bylo možné se dostat do Mideltu, naší poslední zastávky se sprchou a postelí před pouštním kempem. V Maroku vsakuje půda velmi malé množství vody, a tak se záplavy tvoří i po půl hodině deště. Silnice jsou pak nesjízdné několik hodin i dní. Rozhodli jsme se tedy místo objet přes polní cestu, na které jsme píchli kolo. Naše snaha ho v parné pustině vyměnit byla odpolední zábavou pro pasáky koz i děti z okolí. Vše ale dobře dopadlo a auto bylo opět připravené na cestu.

### Marocká kuchyně

Jedním z tradičních pokrmů je tažín, kombinace masa a zeleniny podávaná v keramické nádobě. Za ochutnání stojí i pastilla, kterou si snadno spletete s dezertem. Je to sladký pocukrovaný koláč plněný kuřecím masem. Maroko je specifické svým kořením a arganovým olejem přezdívaným marocké zlato. Olej se používá jak na vaření, tak kosmetiku.



Majorelle Garden

### Na velbloudech Saharou a pouštní bouře

Po přenocování v Mideltu jsme zamířili do Merzougy, z níž se dělají výlety na velbloudech do pouštní oázy. Berberský průvodce nás navigoval ke stanovišti, kde jsme čekali na začátek našeho dočasného nomádského života. Do pouště si pak každý vzal jen to nejnnutnější, zejména dostatek vody. Sledování západu a východu slunce z velblouda uprostřed Sahary je něco magického, stejně jako pozorování padajících hvězd z deky na duně. Naše rozjímání ale narušila pouštní bouře, další nezapomenutelný zážitek, před kterým jsme se schovali do berberského stanu.

### Marocký Hollywood a závody na čtyřkolkách

Městu Ouarzazate se přezdívá marocký Hollywood. Najdete tu filmová studia Atlas, ve kterých se natáčela Hra o trůny, Gladiátor, Kleopatra, Asterix a Obelix, Mumie či Alexandr Veliký. V areálu filmových studií se můžete ubytovat v hotelu tematicky vybaveném podle světoznámých filmů. Ujít jsme si nenechali půjčení čtyřkolek, na kterých se můžete v okolí filmových studií prohánět. Na zpáteční cestě nás opět potrápily záplavy. S nadějí, že nepíchne další kolo a neuleť nám letadlo, jsme promáčeným offroadem a překonáním pohoří Atlas dojeli zpět do rušného Marrákeše.

## NEZAPOMEŇTE TVRDĚ SMLOUVAT, NÁKUP JE V MAROKU HRA, KTERÁ VÁS PO CHVÍLI ZAČNE BAVIT



Přístav Essaouira

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:

### ESSENTÉ PREMIUM HYDRATAČNÍ KRÉM

Essenté Premium hydratační krém dodá pleti potřebnou svěžest a mladistvý vzhled. Obsahuje aktivní látky, jako jsou kanabidioly, mořské řasy a veganský kolagen. Kanabidioly dokáží urychlovat regeneraci buněk, mořské řasy přispívají k hydrataci pleti a zmírňují začervenání a veganský kolagen je osvědčeným bojovníkem proti stárnutí pleti, které pomáhá zachovat si žádoucí elasticitu.

Tento intenzivní hydratační krém s bohatou texturou je navíc doplněn o bambucké máslo, koenzym Q10, kyselinu hyaluronovou, mandlový olej a vitamin E, díky nimž zanechává pokožku hebkou a vláčnou. Je vhodný pro extrémně suchou, podrážděnou, citlivou, ale i zralou pleť. Příjemně voní, snadno se roztírá a nezanechává na pleti mastný film.

Můžete jej použít jako denní i noční krém a je vhodný pro všechna roční období, přičemž jeho bohatou texturu oceníte i během nízkých teplot v zimě.

[www.essente.cz](http://www.essente.cz)



— ESSENTÉ —  
BEAUTY INSTITUTE

Bud'te  
v obraze  
jen za  
594 Kč!

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

Objednávejte na [www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz)  
nebo na [info@kosmetika-wellness.cz](mailto:info@kosmetika-wellness.cz)





**„KRÉM MISS MONDE PROTI PIHÁM NEPATŘÍ MEZI VÝROBKY, JEŽ PŮSOBÍ ŠKODLIVĚ NA ZDRAVÍ, NAOPAK JE TAK DOKONALÝ, ŽE OČISTÍ PLEŤ OD PŘÍPADNÝCH ŠKODLIVÝCH ÚČINKŮ ATMOSFÉRICKÝCH. JE VŠAK TŘEBA SE PŘED JEHO POUŽITÍM UMÝT MÝDLEM TÉŽE ZNAČKY, DOBŘE UTRÍT A OSUŠIT,“ DOČTEME SE V DOBOVÉM TISKU.**

# MÝDLA, KRÉMY, PARFÉMY PŘED 90 LETY

Richard Khel, Foto: Shutterstock

**„Voda a mýdlo provázejí nás celým životem a utužují naše zdraví“, čteme v knížce Drogista rádcem, vydané v roce 1934. Dozvíme se, že ke tření těla je nejlépe užít „zcela měkkého kartáče, mycí houby, žínky nebo lufy“. A také toaletního mýdla, avšak pozor: „Nežluklého, bez přebytku louhu či dráždivých voňavek, při jehož koupi je třeba mít na mysli více než kdy jindy pravidlo, co je levné, přijde často hodně drahé.“**

Dnes se už nemůžeme přesvědčit o jakosti vychvalovaného sortimentu drogistického zboží tehdejší doby. Rovněž se nelze dovolávat svědectví pamětníků, kteří si minulost často idealizují, a navíc

jich není mnoho; a ti, co žijí, byli tehdy mladí a už si na mýdla, kterými se myli, nevzpomínají.

Dnešní pozornost někdejšímu drogistickému zboží je však namířena nejen jako možnost porovnávání způsobů výroby, prodeje, nabídky, reklamy a propagace.

## Je třeba opravovat přírodu

Obav, že nenajdeme mýdlo nejvhodnější, nás knížka zbavuje tvrzením, že „naše domácí továrny vyrábějí namnoze mýdla prvotřídní, a některá zvláště dokonalá, například z továrny Evona v Uhříněvsi, si i v dalekém zámoří získala oblibu“. Úspěšně se dalo mydlit mýdlem lanolinovým či borax-lanolinovým, lahodným medovým mýdlem Honey Cream Soap Evona a též toaletními mýdly proparfumovanými jemnými éterickými oleji, které tak „vlastně nahrazují drahé parfumy“.

Drogistická příručka pak zdůrazňuje dodnes platnou pravdu, že s pokračujícím věkem musejí lidé „věnovati zvýšenou péči hygieně pleti vlastního těla“, neboť v mnoha případech je třeba i „opravovati nebo doplňovati přírodu.“

## Jedině v odborných závodech

Proto se hned po mýdle uplatní kolínská voda, která „má-li míti účel, musí býti vyrobena z čistého lihu. Vodový brak s několika procenty lihu je drahý za každou cenu“. Autor příspěvku nezapomněl zdůraznit, že „je velice důležité upozorniti na to, že veškeré tělo kráslicí prostředky, jako líčidla, voňavky, různé lihové roztoky, kožní krémy a pomády na pokožku musíme vybírat s největší pečlivostí a kupovati jediné v odborných drogistických závodech. Rovněž krémy pro pleť všech druhů – mastné, polomastné i suché, krémy proti nečistotě i léčivé proti pihám můžeme koupiti s důvěrou jediné v drogerii.“

Dále následoval výčet prostředků pro denní i noční upořebením s vynikajícími účinky. „Krémy Dea vysušuje mastnou pleť a dodává pleti cholesterolin, zjemňuje ji a činí odolnou proti vnějším vlivům atmosféry. Odstraňuje také velké póry, rýhy, vrásky a rozpukanou pokožku, kterou vyživuje, napíná a prosycuje vzácnou vůní, poněvadž obsahuje výtah vzácné rostliny Hamamelis Virginiana.“

Pozornost čtenářů měl zaujmout také popis produktu Atlasol Cream, „který se hodí proti vyrážkám a mokvajícím ekzémům“. Hormonové krémy a přípravky mající vyživovací schopnosti jsou podle autora „nepostradatelné pro dámy a používají se na noc“. K dostání byly i přípravky na depilaci, např. Epilatorium Hormona, „která bezbolestně odstraní nežádané chloupky“.

V plechových kulatých krabičkách nabízeli drogisté třicátých let 20. století Sesane creme (pudr a vazelinový olej), což byly „novinky čsl. průmyslu kosmetického velmi levné a působivé.“

## Zakrytí paprsků stárnutí

I další sortiment kosmetických přípravků byl pestrý: „Pleťový krém a pudr Marys dělá dobře choulostivé pleti, kterou vyživuje a při jemném masírování oživuje oběh krve. Je k dostání v drogerii pro den i noc. Jemně kryje, nevytváří závěje, neucpává póry pleti a hlavně drží, přičemž zakrývá paprsky stárnutí a různé malé vady.“

Výrobci už tehdy doporučovali chránit se při opalování vhodnými prostředky. Patřilo mezi ně třeba Indické slunce, „jež k vidění jest v létě na plovárnách každodenně“.

Čtěme dál: „Lilimléčné mýdlo s koničkem má blahodárny účinek, hebounké ruce docílí Palatina v tubách, svou službu vykoná i formované pemzové mýdlo“. Kdo by odolal nabídce mýdel vyjádřených ve větě: „Při jejich používání působíte krásným a mladistvým dojmem.“

Citronový krém La scene, vyznamenaný na Všeživnostenské výstavě v Praze 1924 zlatou medailí, se doporučovalo aplikovat před spaním po umytí. Za zmínku stojí také rada, že „u drogistů k dostání jsou i voňavky na váhu v rozmanitých vůních a v lahvičkách v překrásném vybavení a výborné jakosti. Nejdokonalejším kráslicím je i pleťová voda, která dezinfikuje, tiší bolesti zubů, zaceluje rány a prodává se v pohodlných plochých lahvičkách, vhodných pro cestování a s bezpečnými a pohodlnými uzávěry“.

## Kvetoucí vzezření

Pro obličej, paže a dekolt byl vhodný Liliome krém, který si „dámy samy vyberou nebo se poradí s drogistou s cílem dosáhnouti kvetoucího vzezření“. O radu bylo dobré požádat i při pořizování pudru: „Drogista vám doporučí pudr neb on zná jejich složení a účinek. Vystříhejte se zejména kupovati laciné pudry v bazarech. Pudrátko slouží k jemnému a stejnoměrnému rozdělení pudru na obličej. Užijeme jemného velurového pudrátko, které uchováme v pudřence“.

Ani prostředky na vylepšení poprsí nejsou žádnou novinkou. Už před válkou se „k docílení plných vnad“ užíval krém Papillen, „který se vtíral na noc v pravý i levý prs, od těla počínaje, jemnou kruhovitou masáží. Prsa obdrží po masáží lepší formy, přiměřené hutnosti a trvalou pružnost.“

Tady náš exkurz do historie ukončíme, ale jistě jste si udělali představu o bohaté nabídce kosmetických a hygienických výrobků nabízených v minulosti, o nichž informují knižní dokumenty. Na závěr ještě jeden dobový citát: „Nelze dost varovati před různými výrobky, vychvalovanými nezřízenou reklamou, u nichž účty za inzeráty činí položku větší než účty za materiál“.



# ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (6)

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock

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

V šestém dílu našeho seriálu se opět zaměříme na jedovaté rostliny v parcích, na loukách, polích a v lese a opět vybíráme ty nejznámější.

## Tis červený (*Taxus baccata*)

Tis červený je prudce jedovatý dvoudomý nevysoký stálezelený jehličnatý strom nebo velký keř z čeledi tisovitých. Vyskytuje se roztroušeně v celé Evropě až po jižní Skandinávii, dále v Malé Asii a na Kavkaze. Je dřevinou mírného oceánického klimatu, vyhovují mu vlhčí, stinná až polostinná stanoviště s hlubší živnou půdou, která je dostatečně vlhká a provzdušněná. Velmi často se používá jako okrasná dřevina v parcích a zahradách.

Tis červený má širokou korunu. Jehlice jsou poměrně měkké, až 3 cm dlouhé, zpravidla rozčísnuté do dvou řad. Má husté a tvrdé dřevo, jde o jednu z nejtěžších domácích dřevin. Náleží mezi nejčinnější dřeva na severní polokouli. Ve středověku sloužilo mimo jiné k výrobě slavných velšských luků. Květy v březnu a v dubnu. Olivově zelená semena velikosti malého hrachu jsou obklopena červeným míškem jako pohárkem, který semeno nahoře zcela neuzavírá.

Tis je též strom opředený mnoha pověstmi. Tradičně a pravidelně bývá vysazován na náboženských místech a na hřbitovech. Listy z větve tisu byly často používány jako náhrada palem na Květnou neděli. Anglický král Eduard I. nařídil vysazovat tisy na nádvořích kostelů, aby chránily budovy. Díky schopnosti svých větví zakořenit se a po dotyku se zemí znovu vyrůst, se tisy staly symbolem smrti, znovuzrození, a tedy nesmrtelnosti. V antickém Řecku byl tis rostlinou zasvěcenou bohyni Hekaté a vily se z něj pohřební věnce. Caesar v jedné pasáži Zápisníků o válce galské vypráví, že se Kativolk, náčelník Eburonů, raději otrávil tisem, než aby se podřídil Římu.

Celá rostlina, až na sladce chutnající červený dužnatý obal okolo semene, je prudce jedovatá, hlavně jehlice. Tisy obsahují



řadu toxických sloučenin, z nichž nejdůležitějšími toxiny jsou taxinové alkaloidy (taxin A a B, taxol, milosin, lykopin a další). Taxiny působí hlavně na srdce, interferují s jeho vodivým systémem. Působí srdeční blokádu a ochrnutí dýchacího centra.

Příznaky otravy začínají asi za půl až jednu hodinu po požití nevolností, zvracením až kolikovými bolestmi břicha, průjmami, rozšířením zornic. Po přechodném zrychlení dýchání a tepu nastává později zpomalení, mělké dýchání, pokles krevního tlaku, bledost, kolaps a smrt zástavou dechu a srdce v diastole do 2 až 24 hodin. U koní se dostaví brzo tremor, pak rychle zkolabují a hynou. U skotu jsou příznaky neurčitější, i když obvykle končí uhytnutím.

### PRVNÍ POMOC

Při první pomoci je třeba podat aktivní uhlí a vyvolat zvracení podáním velkého objemu teplého černého čaje. Snažit se o co nejrychlejší kontakt s lékařem a zajistit urychlený převoz do nemocnice.

## Oměj šalamounek (*Aconitum napellus*)

Oměj šalamounek je vytrvalá, prudce jedovatá rostlina z čeledi pryskyřníkovitých. Vyskytuje se v České republice, kterou svým výskytem přesahuje jen těsně na území okolních států v pohraničních pohořích. Jinde v Evropě a Asii se vyskytují blízké příbuzné druhy. Ve volné přírodě roste na vlhkých místech v lesích a u potoků v horských oblastech.

Rostlina je 50–150 cm vysoká s hlízovitými kořeny a přímou lysou nebo jemně kadeřavou lodyhou. Květenství husté, konečný hrozen je vždy delší než postranní. Květy fialové, zřídka modré, načervenalé s kalichem po odkvětu opadavým. Kvete v červenci až září. Plody jsou měchýřky s leskle černými semeny.

Oměj šalamounek obsahuje diterpenové alkaloidy esterového typu (akonitiny) a aminoalkoholového typu (atisiny). Atisiny jsou mnohem méně toxické než akonitiny. Hlavní alkaloid akonitin patří k nejprudším jedům. Má vliv na nervy řídicí srdeční rytmus a na srdeční sval.

Na neporušenou pokožku akonitin nepůsobí. Vetřeli se však do ní nebo kápne-li se roztok na sliznici, vyvolá nepříjemné mravenčení a pálení, v ústech slinění, reflexní kašel a kýchání. Požije-li člověk větší dávku akonitinu nebo části rostliny, dostaví se velmi brzo příznaky otravy. Vznikne zvláštní pocit mravenčení zadní části ústní dutiny, který se rozšíří na celý obličej a hlavu. Později postoupí do konečků prstů, rukou i nohou, na uši, do pánevní krajiny, na prsa a záda. Následuje

úplná anestezie. Zároveň se dostaví příznaky celkové: pocení, nauzea, zvracení, kolika, průjem, pokles teploty, zimnice, poruchy srdeční činnosti a velká svalová slabost. Dýchání se stává stále povrchnějším a smrt nastane poškozením srdce a zástavou dechu.

### PRVNÍ POMOC

Při první pomoci je třeba navodit zvracení, podat aktivní uhlí a síran sodný (Glauberova sůl). Je nutné urychleně vyhledat lékařskou pomoc.

## Ostrožka stračka (*Consolida regalis*)

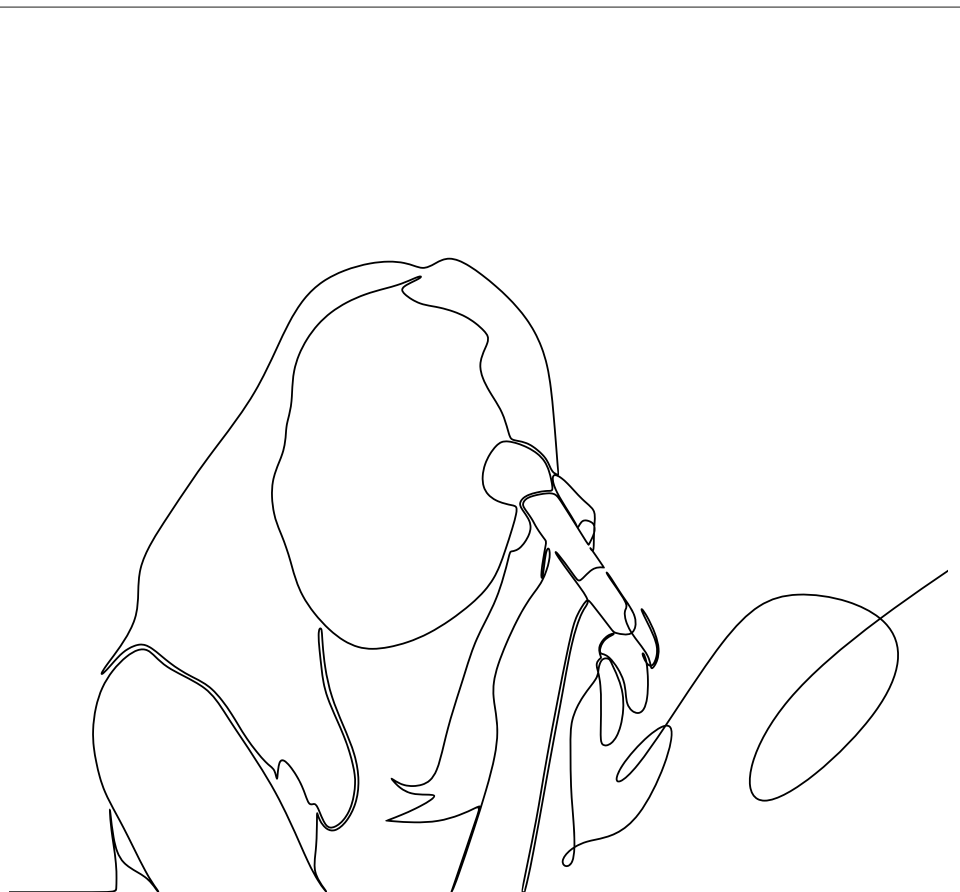
Ostrožka stračka je jednoletá jedovatá rostlina z čeledi pryskyřníkovitých. Roste přirozeně skoro po celé Evropě (chybí jen na úplném severu), na Islandu, ve Velké Británii a místy i na jihu. Jedná se o polní plevel rostoucí na rudérálních místech, mezích a suchých stráních v teplejších oblastech, nejčastěji jako plevel v obilí.

Rostlina dorůstá do výšky až 100 cm. Lodyha přímá, olysálá nebo slabě chlupatá, v horní polovině větvená. Listy trojčetné, 2–3krát zpřezžené s čárkovitými úkrojky, řapíkaté, horní až skoro přisedlé a méně dělené. Kalich je fialový nebo fialovomodrý, horní lístek je protažen v ostruhu. Korunní plátky jsou srostlé, přeměněné v medníky, dva horní protaženy v ostruhu ukrytou v kališní ostruže. Kvete v červnu až září. Semínky jsou nejčastěji tři, jsou svrchní, jednopodolistové, dozrávají v měchýřky, obsažující tmavohnědá, asi 2 mm dlouhá semena.

Ostrožka stračka obsahuje diterpenové a norditerpenové alkaloidy (delkosin, delsonin a lykoktonin). V nati je obsažen kalkatripin vázaný na akonitovou kyselinu. Účinek je podobný účinku akonitinu, který byl popsán u oměje šalamounka. Příznaky celkové otravy jsou také stejné, chybí pouze rozšíření zornice (mydriáza). U postižené osoby vzniká pocit tuposti na jazyku, nucení na stolicí a močení. Tep je zpomalen, vyvstává pot a dostavuje se kolaps. Na lidské pokožce vzniká zarudnutí a záněty. V dávce 15 mg způsobuje zánět hltanu, slinění, nauzeu a říhání. U zvířat se pozoruje nechutenství, kolísavá chůze s prohnutým hřbetem a sehnutou hlavou, dávkové pohyby a později celková svalová slabost.

### PRVNÍ POMOC

Postup při poskytnutí první pomoci je stejný, jako to byl popsán u oměje šalamounka. Je třeba navodit zvracení, podat aktivní uhlí a síran sodný (Glauberova sůl) a urychleně vyhledat lékařskou pomoc.



## PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Jak vést úspěšný salon – další pokračování  
oblíbeného seriálu

Přístroje v moderním salonu  
Domácí wellness osvěží tělo i duši

Proč chodit do kosmetického salonu  
Vzhůru k mladistvé postavě!  
Léčivý účinek barev

Další číslo vyjde **25. ledna 2023**

## 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  
Martina Hošková  
Vendula Presserová  
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

### 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 109 Kč,  
roční předplatné 594 Kč včetně DPH,  
mimo ČR 42 eur (7 eur za 1 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  
nevrací. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze  
publikované materiály dál 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.

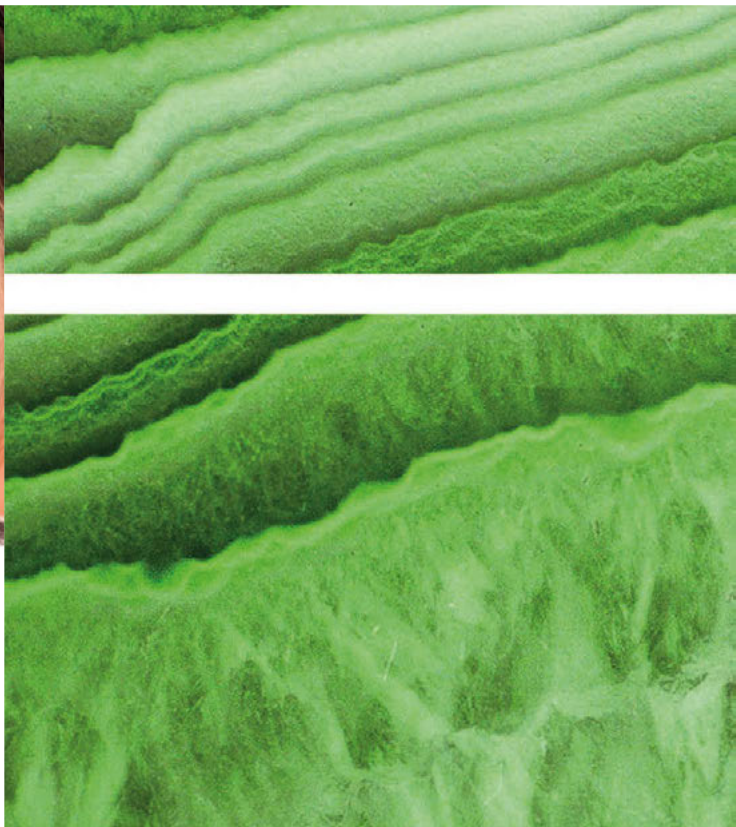
Toto číslo vyšlo 24. 11. 2022

### Registrační číslo

MK ČR E 20335  
ISSN 2533-4085

Od Laboratoří  
**BEAUTY SPA**  
natural resources

# OZONOVÁ TERAPIE BEZ INJEKCÍ



**ZVOLTE KVALITU  
PROFESIONÁLNÍ KOSMETIKY  
Z ITALSKÉ LABORATOŘE**



**OZOCEUTICA NEOSKIN**

**NABÍZÍME ŠKOLENÍ  
A SEMINÁŘE V CENTRU PRAHY**

+420 736 543 922 (pro profesionály)

b2b@aventabeauty.cz

**AVENTA GROUP s.r.o.**

Oficiální distributor značek

GOAL GREEN, THERMAE, BEAUTY SPA

[www.goalgreen.cz](http://www.goalgreen.cz) [www.thermae.cz](http://www.thermae.cz) [www.aventabeauty.cz](http://www.aventabeauty.cz)





press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

