

KOSMETIKA

& Wellness

březen-duben 2022

109 Kč, předplatné 99 Kč / 7 €

Jak zvýšit
prodej
v salonech

Kosmetičky
– obchodnice
s energií

„O technologii Wonder ještě hodně uslyšíme,“
říká Alena Jířů, majitelka Body Care Clinic



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

KOLAGEN, KTERÝ SE VÁM DOSTANE POD KŮŽI

OMX kolagenový nápoj k přímému podání
v tekuté podobě.

Unikátní tradiční japonská receptura.
Bezkonkurenční množství 7 750mg
hydrolyzovaného kolagenu v jedné dávce.

Chcete nabídnout OMX kolagenový nápoj
také vašim zákazníkům?

Kontaktujte nás na info@omxprobiotika.cz



15% SLEVA
se slevovým kódem **OMXKW**

www.kolagenovynapoj.cz

Slevová akce trvá do 15. 5. 2022. Slevový kód lze uplatnit pouze na e-shopu www.omxprobiotika.cz



Hořký jarní čas

Jaro je tady, ale má silnou příchut' hořkosti. Ještě jsme se ani nestihli radovat, že nás opouští covid, a přišlo něco podobně strašného: válka na Ukrajině. Člověk najednou ztrácí chuť se z něčeho radovat, připadá mu to nepatřičné, když někde někdo trpí. Válka ve 21. století? Něco, o čem jsme si mysleli, že už v Evropě nikdy nezažijeme. Každý se teď může rozhodnout, co udělá pro naše skoro sousedy a pro své svědomí...



Ale co naplat, život běží dál. Není to snadné, ale musíme dělat běžné věci – to pomáhá i proti smutku a pocitu zmaru. A mezi běžné věci také patří starat se o sebe, i když to teď zní nemístně. Dodržujeme proto svou běžnou denní kosmetickou rutinu, ať máme aspoň ze sebe dobrý pocit. Zvyšujeme si sebevědomí tím, že se o sebe budeme starat a uvědomovat si, jak jsme šťastné, že můžeme, že nemáme větší starosti.

Do ročního období, které nám nastalo, vám přeju hodně slunečných dnů.

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

Hana Profousová

Z vašich dopisů

Pracuji jako kosmetička a vašemu časopisu vděčím za to, že se seznamuji s různými omlazovacími metodami a že tedy umím poradit klientkám nejen vhodnou domácí péči, ale třeba i jaký zákrok estetické medicíny by měly absolvovat. Nebojím se jim říct, že na některý problém už nestačím a že by měly vyhledat pomoc jiného odborníka. Nemám strach, že bych o ně pak přišla. Věřím, že budou na kosmetické ošetření chodit dál, protože vědí, že je to důležité pro udržení mladistvého vzhledu.

Kateřina

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 KAKADU OMLAZUJE
ESTETICKÉ STŘÍPKY

7 EFEKTIVNĚ A BEZBOLESTNĚ
RESTART MLÁDÍ

8 OMLAZUJÍCÍ BROKOLICE
NOVINKY ZE SVĚTA

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 PROBUĎTE PLEŤ ZE ZIMNÍHO SPÁNKU
JARO JE OBDOBÍM REGENERACE,
OBNOVY A OČISTY

16 OLEJOVÁ PLUS
OLEJE ZÍSKÁVANÉ Z ROSTLIN SE ŘADÍ K NEJČASTĚJI
VYUŽÍVANÝM LÁTKÁM V KOSMETICE. PLETI
DODÁVAJÍ VITAMINY, OMLAZUJÍCÍ INGREDIENCE
A DALŠÍ PROSPĚŠNÉ LÁTKY

**22 MNOHO PROFESIONÁLNÍCH KOSMETIČEK
TOHLE DĚLÁ... A TY, KTERÉ TO NEDĚLAJÍ, SE
TÍM ALESPŇ CHLUBÍ**
SVĚ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ
PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

23 JAK PĚČOVAT O PLEŤ S PŘÍCHODEM JARA?
RADÍ KOSMETIČKA EVA DVOŘÁKOVÁ, OCENĚNÁ
V TOP 10 KOSMETICKÉ SALONY ZA ROK 2021

24 NA NÁVŠTĚVĚ V SALONU
REPORTÁŽ ZE ŠKOLICÍHO CENTRA COSMEDIX

27 OBCHODNICE S ENERGIÍ
DOTEK JE TO NEJCENNĚJŠÍ, CO MŮŽE
KOSMETIČKA BĚHEM OŠETŘENÍ SVÝM
KLIENTŮM PŘEDAT. BUDE-LI JE ZAHRNOVAT
SPRÁVNOU ENERGIÍ, BUDOU SE S RADOSTÍ
VRACET

**30 10 ZPŮSOBŮ, JAK ZVÝŠIT PRODEJ
V SALONECH KRÁSY – I. ČÁST**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO
PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ
SALON

34 KDE ZAČÍNÁ KRÁSA?
SEBELEPŠÍ DEKORATIVNÍ PROSTŘEDKY, ŠIKOVNÉ
RUCE VIZÁŽISTKY ANI KVALITNÍ KOSMETICKÉ
PRODUKTY NEBUDOU MÍT PATŘIČNÝ EFEKT BEZ
TOHO NEJDŮLEŽITĚJŠÍHO: ČISTÉ POKOŽKY

38 MOTÝLÍ KOUZLA
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ
O ZDRAVÍ A KRÁSE

**39 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT,
NEŽ SI VYBERETE PŘÍSTROJOVÉ
VYBAVENÍ PRO SVŮJ SALON,
Z POHLEDU ZÁKONA?**
PORADNA AKO ČR

**40 LEGISLATIVNÍ ZMĚNY PRO
PERMANENTNÍ MAKE-UP A TETOVÁNÍ**
TOHOTO ODVĚTVÍ SE DOTÝKÁ NOVÉ NAŘÍZENÍ
EVROPSKÉ UNIE OHLEDNĚ BEZPEČNOSTI
TETOVACÍCH BAREV A PIGMENTŮ PRO
PERMANENTNÍ MAKE-UP



DOKONALÉ TĚLO

- 42 TĚLO JAKO VYŠITÉ**
VYLEPŠIT, ZDOKONALIT, OMLADIT. TAK, ABY BYL VÝSLEDEK V ZRCADLE VIDITELNÝ, POKUD MOŽNO BEZBOLESTNÝ A PŘIMĚŘENĚ DLOUHODOBÝ. TAKOVÉ PŘÁNÍ MŮŽOU SPLNIT NITĚ
- 46 MODERNÍ TECHNOLOGIE A FORMOVÁNÍ POSTAVY**
JAKÁ JE NABÍDKA TECHNOLOGIÍ NA FORMOVÁNÍ POSTAVY?

VŠE PRO ZDRAVÍ

- 48 ÚTOČNÍK ZE ZÁLOHY**
OBJEVÍ SE, KDYŽ HO NEJMÉNĚ POTŘEBUJETE. ZKAŽÍ VÁM RANDE, PRACOVNÍ SCHŮZKU I NÁLADU. VIR OPARU V SOBĚ NOSÍ 80 PROCENT LIDÍ
- 50 JÓGA JE ŽIVOTNÍ STYL**
PRAVIDELNÉ CVIČENÍ JÓGY PŘINÁŠÍ TĚLU SPOUSTU BONUSŮ: NAPŘÍKLAD ZLEPŠUJE PAMĚŤ, PŮSOBÍ PROTI DEPRESI A ZLEPŠUJE IMUNITU
- 52 DŘÍV, NEŽ BUDE POZDĚ**
RAKOVINA DĚLOŽNÍHO HRDLA JE V ČESKÉ REPUBLICE DIAGNOSTIKOVÁNA ASI U 800 ŽEN ROČNĚ. NA ONEMOCNĚNÍ ZEMŘE ZHRUBA JEDNA ŽENA KAŽDÝCH 25 HODIN. ČASTO ZBYTEČNĚ

- 54 LÉČIVÁ MOC VODY**
VODNÍ LÉČBĚ VĚŘILI I STAŘÍ ŘEKOVÉ A ŘÍMANÉ. PŘESTOŽE DNES VĚTŠINA LIDÍ DÁVÁ PŘED DIVY PŘEDNOST DŮKAZŮM, K MNOHÝM METODÁM PŘEDKŮ SE POKORNĚ VRACÍME
- 57 KDYŽ KOSMETIKA „ZLOBÍ“**
STATISTIKA HOVOŘÍ JASNĚ: KAŽDÁ Z NÁS DENNĚ NA TĚLO POUŽÍJE V PRŮMĚRU SEDM KOSMETICKÝCH PROSTŘEDKŮ. NENÍ DIVU, ŽE ALERGIČEK PŘIBÝVÁ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 60 NÁVRAT DO HISTORIE: SLOVO K NAŠIM MAMINKÁM A HOSPODYNÍM**
JAK SE KDYSI KOSMETIKA PRODÁVALA A PROPAGOVALA
- 62 ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (2)**
NĚKTERÉ ROSTLINY MŮŽOU OBSAHOVAT LÁTKY, KTERÉ JSOU PRO ZDRAVÍ ČLOVĚKA NEBEZPEČNÉ
- 64 VKROČTE DO JARA S LEHKOSTÍ**
CHCETE PŘIVÍTAT JARNÍ DNY V PLNÉM ZDRAVÍ A SÍLE, CÍTIT SE FIT A V DOBRÉ PSYCHICKÉ POHODĚ? SNAŽTE SE, ABY VÁŠ JÍDELNÍČEK BYL CO MOŽNÁ NEJPESTŘEJŠÍ A NEZATĚŽOVAL ZBYTEČNĚ TRÁVENÍ



Návod na trendy obočí

Obočí, které se právě „nosí“, by mělo připomínat obočí dětí, tedy být co nej-přirozenější, výrazné a široké. Pokud ho nemáte právě husté nebo vás v něm trápí mezery (třeba po letitém vytrhávání) a potřebujete nějaký ten chloupek přidat, nedokreslujte ho. Raději použijte speciální sérum podporující růst obočí. Je-li vaše obočí mdlé a nevýrazné, podpořte ho barevnými pigmenty na obočí, které se prostřednictvím oxidantu dostávají přímo do struktury chloupku obočí a díky tomu je výsledná barva výraznější. Jestliže vám přebývají chloupky ze spodní strany, zbavíte se jich jediným strhnutím depilační páskou na obočí na bázi studeného vosku.

Betaglukany pro krásu

Tyto stále víc zkoumané a oceňované polysacharidy pozitivně ovlivňují pokožku – zpomalují stárnutí, zlepšují metabolismus kůže, chrání před slunečním zářením, zvyšují aktivitu fagocytů a zlepšují ochranné mechanismy pleti. Jejich dlouhodobá aplikace (8 týdnů) příznivě ovlivňuje redukci jemných vrásek. Tyto vlastnosti má krém via natura Rejuvenator, který kombinuje vysoce čistý bio betaglukan a panenský bio kokosový olej, které mají synergický účinek na hydrataci, ochranu a obnovu pleti.



Kakadu omlazuje

Kakadu, tedy terminalia ferdinandiana není jen papoušek, ale je to také název endemického ovoce rostoucího v severní Austrálii, které je zdrojem vlákniny, minerálů a vitaminů, zejména vitaminu C (má ho nejvíc ze všech ovocí na světě). Je silným antioxidantem, který chrání pokožku před poškozením volnými radikály, zároveň díky obsahu mědi a železa významně podporuje syntézu kolagenu a snižuje oxidační stres způsobující předčasné stárnutí. Díky těmto vlastnostem nemohlo kakadu ujit pozornosti kosmetického průmyslu. Laboratoře španělské kosmetické značky Bruno Vassari využily potenciálu tohoto ovoce ve své nové řadě LAB Radiance, kde je jednou z hlavních účinných látek. Výsledky inovativní řady, která pleť omlazuje, sjednocuje a rozjasňuje, nadchly už ženy v mnoha zemích, nyní se k nim přidala i Česká republika.

Fakt to nejde! Novoroční předsevzetí už většinu z nás opustilo. Ostatně, touha zhubnout je celoroční záležitost. Pohybuje se ve vlnách: během Vánoc se omilostníme a dopřejeme si. S přibývajícím teplem a blížícím se letním odhalováním naopak přitvrdíme. Odborníci radí: nedržte drastické diety, dodržujte rozumný jídelníček – a hlavně sportujte! Bez pohybu kila zkrátka neshodíme...



Úspěch je v hlavě

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic

Nechci se vnucovat

„Nechci se klientkám s přípravky na domácí péči vnucovat,“ byla reakce jedné z účastnic mého ateliéru. Ale opravdu se vnučujeme, když klientce něco nabízáme? Klientky vždy přicházejí do salonu s nějakou představou či přáním něco na své pleti změnit. A pokud máte v rukách kvalitní kosmetické přípravky, jste schopné pomoci svým klientkám téměř jakýkoliv kosmetický problém vyřešit. Položte klientce otázku: „Přicházíte si pro pomoc?“. Klientka v 99 % odpoví ANO. Vyjádří nahlas očekávání, že jí povedete, budete o ni v kosmetickém salonu pečovat, vysvětlíte jí postupy a doporučíte kosmetické přípravky pro domácí péči, bez nichž svých přání nedosáhne. „Dveře“ k prodeji přípravků na domácí péči tak máte otevřené. Je to jen ve vaší hlavě. Zkuste to.

Hana Profusová, Foto: archiv firem

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



Efektivně a bezbolestně

Klíčem ke krásné a zdravé pokožce jsou kožní buňky. K dosažení hlubších vrstev pokožky bylo doposud možné za pomoci invazivních metod estetické medicíny. Změnil to systém Air-in, který funguje bez přímého kontaktu s pokožkou a dodává účinné aktivní látky až do nejhlubších vrstev pokožky. Princip tohoto kosmetického přístroje spočívá ve vysokotlakém vstříkovači, který dopraví nadzvukovou rychlostí aktivní složky spolu s kyslíkem do pleti, aniž by došlo k jejímu podráždění, a v ul-

trazvuku, který složky aktivuje. Jediné, co během ošetření cítíte, je lehký, příjemně chladivý masážní tlak na povrchu. Pleť je hydratovaná a odolná.

Multifunkční přístroj pro zvýšení absorpce je možné použít téměř po celém těle. Využívá se především na obličej, krk, dekolt, oční okolí, rty nebo hřbety rukou. Ocení ho osoby s problematickou pleť, kterým pomůže nejen proti vráskám, ale také proti pigmentaci nebo akné. Efekt má i na tenké pleti, kterou často trápí zarudnutí, rozšířené žilky, atopie nebo psoriáza. Výsledek je viditelný už po prvním použití. Procedura nemá žádné kontraindikace, a tak je vhodná pro jakýkoliv typ pleti i pro těhotné ženy.



Hana Profousová, Foto:

Velká žilní revoluce

Novinkou v odstranění křečových žil je metoda VenaSeal, kdy se nemocná žíla uzavře speciálním žilním lepidlem. „Hodí se pro všechny, kteří se chtějí tohoto problému zbavit a nechtějí být na dlouho vyřazeni z aktivního života,“ vysvětluje MUDr. Peter Baláž, cévní chirurg z Kliniky YES VISAGE. Celý zákrok trvá pouhých dvacet minut, je bezbolestný a provádí se za plného vědomí pacienta pouze s umrtvením místa vpichu. Po zákroku odcházíte domů a nemusíte dodržovat žádný speciální režim ani nosit kompresivní punčochy nebo se omezo- vat v běžných aktivitách.

INZERCE

**1.
kolínské
sanatorium**

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

**Plastická chirurgie
MUDr. Svatopluk Svoboda**

 **mob.: 606 284 909**

 **tel.: 321 727 674**

 **tel.: 724 107 104**

 **www.sanatorium-kolin.cz**



Štěpánka Strouhalová, foto: Shutterstock

Lék na cukrovku, nebo proti stárnutí?

Můžou některé léky oddálit stárnutí? V čele seznamu kandidátů je metformin, známý lék používaný při léčbě diabetu typu 2. Klinické studie ve Velké Británii z roku 2015 naznačují, že vykazuje slibné účinky proti faktorům podporujícím stárnutí, jako například kardiovaskulární choroby. Předchozí výzkumy už v roce 1998 zjistily, že metformin chrání cévy před aterosklerózou snížením LDL-cholesterolu a triglyceridů, ale i před infarktem. Zjistilo se také, že díky své schopnosti blokovat rakovinotvorné geny i růst nádorů může hrát důležitou roli v prevenci rakoviny. Vědci soudí, že metformin má nepřímý vliv na proces stárnutí díky ochranným účinkům na buněčný metabolismus a cévní funkce.



Omlazující brokolice

Žhavá novinka letošního roku DoNotAge s látkou sulforaphane slibuje zajímavé výsledky v oblasti dlouhověkosti. Existuje sice už více než 3000 publikací popisujících účinnost a základní mechanismy účinku této látky, ale ve světě doplňků pro dlouhověkost ještě není tak známá jako třeba resveratrol. Účinná molekula přípravku s názvem Nrf2 chrání buňky před poškozením tím, že pomáhá posílit antioxidační geny a chrání je tak tak před volnými radikály a omezuje poškození DNA snížením oxidačního stresu a zánětu, tedy procesů, které patří mezi hlavní „spouštěče“ chorob spojených se stárnutím. Tato funkce je podle vědců zásadní při regulaci ochranných enzymů a proteinů v buňkách, aby mohly samy sebe chránit. „Příroda nám dává všechny ingredience, úlohou DoNotAge je pouze soustředit je do praktické kapsle,“ tvrdí zakladatel DoNotAge Alan Graves. Přípravek získává sulforaphane ze semen brokolice a myrosinázu z ředkviček.

Dlouhověkost z vlastního těla

V hannoverské Medical School našli způsob, jak zabránit nemocem souvisejícím s věkem, a to podáváním spermidinu. Je to endogenní přírodní látka poprvé objevená v mužském spermatu (odtud její název). Nyní je však známo, že spermidin existuje ve všech tělesných buňkách a tuto látku můžou produkovat také některé sřevní bakterie. Převážná část však musí být přijímána konzumací (např. pšeničných klíčků, sýrů, sójových produktů a zeleniny). Látka aktivuje autodestrukci poškozených buněk tím, že rozkládá toxické patogeny, poškozené proteiny a další buněčné složky, které už nejsou funkční.

Reishi – houby nesmrtnosti

Houby reishi, známé v ájurvédě jako „houby nesmrtnosti“, se v Asii po staletí používaly k léčbě infekcí a posílení imunitního systému. Jsou však také skutečnými spojenci krásy a plně blahodárných účinků na pokožku a tělo. Jako superpotravinu konzumované v syrovém stavu, v prášku, v extraktu nebo přidané do kosmetiky jsou součástí tzv. „adaptogenních“ přípravků, což znamená, že obsahují látky pomáhající tělu při stresu a únavě. Dodávají vitalitu a životní sílu, podporují kvalitní spánek, dobrou funkci srdce a krevního oběhu, působí proti zánětům a kožním ekzémům. Reishi představují také vynikající štít proti škodlivým účinkům vnějších faktorů, jako je znečištění nebo UV záření. „Reishi mají dva z nejsilnějších antioxidantů a zabraňují tak tvorbě volných radikálů,“ říká francouzská dermatoložka Jeannette Graf. Pravidelná konzumace posiluje kožní bariéru, a tím dlouhodobě zpomaluje proces stárnutí pokožky. V kosmetice také pomáhají redukovat tmavé skvrny: „Houby blokují enzym tyrosinázu produkující melanin, a proto jsou užitečné při snižování pigmentace a změny barvy kůže.“ Mezi všemi svými výhodami je reishi nejznámější pro zvýšení energie a snížení hladiny stresu. Studie dokazuje, že únava klesá po osmi týdnech užívání doplňků stravy s reishi u lidí s neurastenii, což je onemocnění, které je důsledkem vyčerpání nervového systému.

NEBOJTE SE INVESTOVAT!

Proč právě teď? „Protože teď je ta nejlepší doba, jak se odlišit. Klasických salonů je mnoho a během covidu většina z vás investice odložila z obav, co bude,“ říká Jana Petráková, majitelka salonu Korunka.

Nyní se situace již stabilizovala a mnohé z vás stojí na křižovatce a přemýšlejí, jakým směrem se vydat. Vývoj nahrává moderním technologiím ve všech směrech, a to se projevuje i ve vybavení kosmetických salonů. Časy, kdy nám stačila pinzeta nebo ultrazvuková špachtle, jsou už dávno pryč. Doba pokročila a přináší velké možnosti, jak zvýšit úroveň profesionálního salonu. Nové technologie vám pomohou držet krok s dobou, získat výjimečnost, zaujmout a přilákat novou, náročnější klientelu.

Na kosmetiku budou ženy a muži chodit vždycky – žijeme v době, kdy nikdo nechce stárnout a všichni chtějí vypadat dobře, a to rychle. A mýtus, že přístroj ruce nenahradí, je jenom otázka kreativity. Obojí se vůbec nevyklučuje a funguje to fantasticky!

Nebojte se větších rozhodnutí, v klidu si sedněte a počítejte. Víte, že pořízením přístroje výrazně ušetříte za spotřební materiál a náklady na pořízení přístroje se vám rychle vrátí?

Přemýšlejte, kde můžete ušetřit a věřte, že ani s tou nejkvalitnější profesionální kosmetikou nedocílíte stejných výsledků jako u přístrojového ošetření.

Chcete svým klientkám dopřát sofistikované ošetření spojené s relaxací?

Bolí vás po letech práce záda, ruce, ramena a chcete si dopřát větší komfort?

Dostaly jste se do fáze, kdy se vaše práce stala rutinou a toužíte mít nový vítr v plachtách?

Na nic nečekejte a pořídte si do salonu přístroj Duolift Sequential!



V čem je Duolift Sequential výjimečný?

Jedná se o špičkový francouzský přístroj, který za pomoci 4 technologií – radiofrekvence, ultrazvuku, luminoterapie a ultrazvukové špachtle – dosahuje vynikajících výsledků.

Radiofrekvencí se velmi efektivně ošetří obličej, krk a dekolt, jejím působením se pleť perfektně vypne, projasní a hydratuje. Přístroj si poradí i s méně hlubokými vráskami, zmírňuje otoky kolem očí, zpevní povadlé kontury. Výsledky jsou vidět okamžitě, ošetření je alternativou pro ženy, které si nepřejí invazivní ošetření a chtějí vypadat stále přirozeně, mladistvě a svěže.

Duolift Sequential je zcela bezpečný neinvazivní přístroj s velkou obrazovkou a velmi jednoduchým intuitivním ovládáním, vhodný i pro začínající kosmetičky. Má 19 přednastavitelných programů, které se dají různě kombinovat a jsou rozděleny pro ženy i muže.

Chcete s námi vkročit do nové éry podnikání a podpořit zvýšení svých tržeb? Do Duolift Sequential se zamilujete na první pohled. Rádi se s vámi podělíme o zkušenosti získané nejen ze salonů krásy, SPA center i lázní.

Neváhejte nás kontaktovat, zajišťujeme prodej, školení, ale i servis a ošetření si u nás můžete vyzkoušet.

Kontakt: Salon Korunka, Korunní 4, Praha 2-Vinohrady
e-mail: korunka@salon-korunka.cz
www.salon-korunka.cz

<https://www.pristrojeprokosmetiku.cz/>
Konzultace na tel: 605 459 919

PROBUĎTE PLEŤ ZE ZIMNÍHO SPÁNKU

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

Jaro je obdobím regenerace, obnovy, očisty. Pro pleť to platí dvojnásobně. Během zimy se její schopnost sebeobnovy zpomalila, vyčerpán jí nedostatek slunce, střídání teplot, mráz. S příchodem jara o sobě dávají vědět následky. K těm nejčastějším patří dehydratace, zvýšená citlivost, ztráta elasticity. Nižší prokrvení způsobuje naředlost, zlenivělá pleť se hůř zbavuje balastu.

Naše tělo, včetně svého největšího orgánu kůže, má přirozenou samočisticí schopnost. Na tento dar od přírody bychom ale neměly spoléhat příliš. Zima byla pro organismus náročná, je třeba mu pomoci vyrovnat se s následky, napravit škody. Nejlépe jsou na tom ti z nás, kteří se o sebe všestranně starají, hýbou se, zdravě jí. Ti si zaslouží velkou, ale opravdu velkou pochvalu. Pokud však nejsme disciplinovaní a tělo zatěžujeme nezdravým životním stylem, organismus se po určitém čase unaví a jeho detoxikační schopnost se snižuje. Kromě imunity tím trpí také pokožka, vlasy, vitalita i psychika. Nevěste ale hlavu, mnohé se dá velmi rychle napravit!

Malé jídelní opáčko

Strava plus pitný režim, to je stokrát omléte téma, přesto se mu nemůžeme vyhnout. Tak jenom velmi stručně opakování. Tady nic převratného, co byste ještě neznaly, neobjevíme. Nebo přece jen ano? Z nevhodných potravin jíme nejčastěji příliš mnoho soli, cukru a tuku. Cukr je mnohdy obsažen i v uzeninách, v dietních vegetariánských pomazánkách a dalších potravinách, kde bychom ho vůbec nečekaly. Pro nejrychlejší jarní detox, který nám pomůže rychle získat novou energii, je ideální lehký nízkotučný jídelníček zakládající se na přirozených potravinách, jako je ovoce, zelenina, brambory, obilniny nebo luštěniny doplněné o zdroje plnohodnotných bílkovin, například ryby, libové maso, tvaroh, zakysané mléčné produkty. Čím víc čerstvé, tepelně neupravené stravy do svého jídelníčku zařadíme, tím víc vitaminů a enzymů dopřejeme tělu. A právě tyto mikronutrienty jsou velkým darem pro naši imunitu a celkově dobrou kondici včetně zdravého vzhledu pleti. Využijte vše, co jarní příroda nabízí. Od kopřiv a čerstvých zelených výhonků

přes březovou mízu až po jedlé květy (sedmikráska, podběl, pampelišky). Přimíchejte je do salátů a zeleninových smoothie a takový elixír svěžesti si dopřávejte denně.

Často se klade rovnítko mezi zdravím a štíhlostí. To platí, pokud nezacházíme do extrémů. Jestliže bychom však v touze zhubnout vyřadily z jídelníčku například tuky, odnese to pleť. Říká se, že kdo má ve vyšším věku nějaké to kilo navíc, má „vyžehleno“. Anebo že máme na výběr mezi postavou a obličejem – oblejší boky jsou daní za obličej bez vrásek, naopak u velmi štíhlých (nejen) žen může dojít ke ztrátě kontur tváře a tvorbě vrásek v obličejí, v dekoltu.

Kontrolujte lymfatický systém

Správně nastavený jídelníček prospěje i lymfatickému systému. Po konzumaci některých potravin může zůstat v organismu velké množství odpadů, a v důsledku pak dochází k otokům v lymfatickém systému. Máte pocit, že váš obličej je odulý? Trpíte otoky víček? Nevíte si rady s dvojitou bradou? Trápí vás celulitida? Třeba právě tady je zakopaný pes. „Pokud lymfatický systém nefunguje správně, selhávají transportní a filtrační schopnosti lymfy. Organismus je zatěžován působením škodlivých látek, které by při správném fungování lymfy měly být z těla vyloučeny. Zplodiny, které zůstávají v metabolismu, se ukládají do mezibuněčných prostor a lymfatický systém nezvládá plnit svou funkci. Dochází tak k hromadění vody, solí, tuku a dalších odpadních látek v podkoží,“ vysvětluje výživová poradkyně Ivana Bednářová Častvájová. Velmi důležitá je proto nejen kontrola stravy, ale také posilování lymfatického systému manuální či strojovou lymfodrenáží. Každá větší zátěž, jizvy po zraněních, císařských řezech, operacích či prodělané infekci mohou zpomalit nebo zastavit průchod lymfy. Tato důležitá tělní tekutina se zahleňuje, houstne a usazuje ve tkáních. Způsobuje to otoky, bolest, hromadění různých toxinů a posléze zánětlivé změny v řadě orgánů včetně kůže a podkoží. Spojitost poruchy lymfatického systému s problémy pokožky byla prokázána jednoznačně u celulitidy a některých zánětlivých procesů, v některých případech i u akné. Rozproudení lymfy dokáže v indikovaných případech s pleťí přímo divy.



Crème N°2 Sérums Douceur Pétales je zklidňující olejové sérum proti zarudnutí pleti s extrakty slaměnky, jasmínu a lněných semínek, Payot 1290 Kč



Ampule SENSI BOOST pro senzitivní pokožku působí protizánětlivě, redukují začervenání a kůži zklidňují, GERnétic, týdenní kúra 1480 Kč



Sweet Cheeks® tělový cukrový peeling obohacený přírodními oleji pokožku jemně čistí a zároveň ji hydratuje. Je vhodný na obličej i tělo, a dokonce i pro citlivé oblasti (třísla, podpaží), Chardé, 699 Kč



Šípky obsahují vitaminy C, B1, B2, E, P a K. Jejich benefity využívá šípkový olej, vhodný jak na zralou pleť s vráskami, tak i při ekzému a dermatitidách. Pomáhá při hojení, MY, 235 Kč



Mandlový olej uzamyká vlhkost, regeneruje a zklidňuje citlivou pokožku. Obsahuje vitaminy A, E, F a je oblíbený také při lymfatických drenážích a aromaterapeutických masážích, Saloos, 105 Kč



Revitalift Filler oční sérum 2,5% HA obohacené o kofein pomáhá redukovat tmavé kruhy a vřáčky pod očima, niacinamid a vitamin CG zanechávají oční okolí rozjasněné, trojitý aplikátor masíruje celé oční okolí a zároveň ho chladí, L'Oréal Paris, 399,90 Kč



Extrakt z rakytníku je součástí šumivých tablet MaxiVita Exclusive Vitamin C + rakytník. Vysoká dávka vitamínu C podpoří imunitu a dobrou kondici celého těla včetně pleti i vlasů, Maxi Vita, 59 Kč



Anti-age řada NovAge Skinrelief je určená pro citlivou pleť; využívá přírodní aktivní složky, které pleť vyživují a slouží jako ochranný štít, Oriflame, 3294 Kč



Hydratační pánský gel OPTIMALE oživí unavenou pokožku, Payot, 995 Kč



Pleťová výživa v tobolečkách obsahuje směs pupalkového oleje, vitamínů a přírodního komplexu s Ceramidy™, Curapil, 1299 Kč/60 tobolek



Rozjasňující sérum proti pigmentovým skvrnám obsahuje komplex látek s intenzivním efektem na pokožku (niacinamid, vitamin C a kyselina salicylová), Garnier, 279 Kč



Hydratační vyplňující sérum z řady Hyalurogel vyniká účinným složením s obsahem 5% vitamínu B3, provitaminu B5 a kyseliny hyaluronové, Mixa, 279 Kč



Liftactiv Specialist B3 Sérum omezuje tvorbu skvrn ve spodní vrstvě pokožky, na povrchu kůže napomáhá peelingovým efektem odstranit pigmentace, Vichy, 1249 Kč

Pleť si žádá vitamíny

Dostatečný přísun vitamínů pro dobrou kondici pleti zařídíme jak prostřednictvím stravy, tak ve formě kosmetiky a nutrikosmetických doplňků.

* Vitamin A si poradí s akné, vráskami, umocní produkci kolagenu, a dokonce přibrzdí nadměrnou pigmentaci. Jednou z často využívaných forem vitamínu A je retinol.

* Vitaminů B existuje celá skupina. Například kyselina listová (B9) stimuluje keratinocyty a fibroblasty k aktivitě, udržuje pružnost a hutnost pokožky. Mimo to ale přispívá k opravě poškozené DNA, čímž prodlužuje životnost kožních buněk. Niacin (B3) pomáhá předcházet nedokonalostem a dokáže optimalizovat úroveň hydratace. Vitamin B7 (biotin) přispívá ke zdravému vzhledu kůže, vlasů i nehtů. Ovlivňuje metabolismus tuků v pokožce. Přípravky s vitamínem B6 cílí na zmírnění kožních obtíží, jako jsou ekzémy a dermatitidy. Zajímavý je i B12 účinný při redukci kožních zánětů.

* Vitamin C, velmi silný antioxidant, mimo jiné pomáhá pleť zesvětlovat a rozjasňovat, zvyšovat její odolnost. Zároveň přispívá ke stimulaci látkové výměny a tvorbě kolagenu.

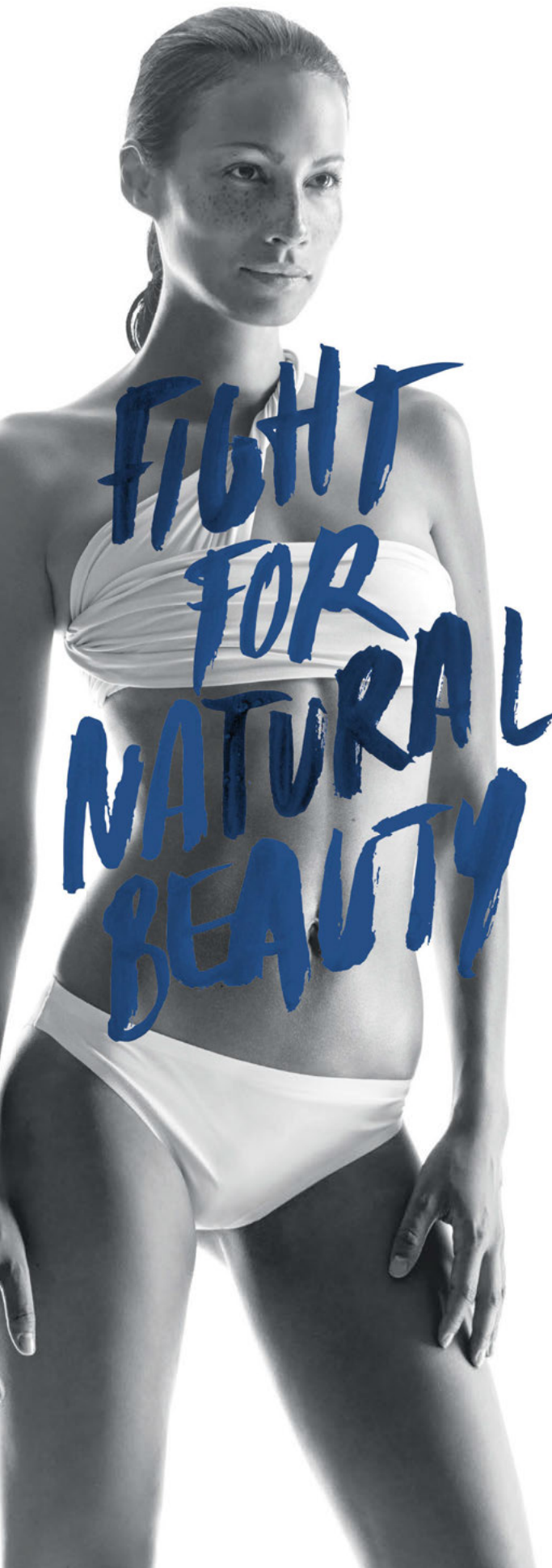
* Vitamin D se váže na tuky a k jeho uvolnění je důležité sluneční záření. Je klíčový při posilování imunity problematické pokožky a k podpoře hojení kožních defektů.

* Vitamin E, další silný antioxidant, chrání pokožku před volnými radikály a oddaluje stárnutí pleti.

* Vitaminem F jsou označovány esenciální mastné kyseliny, které si tělo neumí samo vyrobit, ale jsou důležité pro obnovu buněčných membrán. Pomáhají zlepšit celkovou strukturu pleti, zjemnit, vyhladit a zvláčnit pokožku.



Nutrikosmetický nápoj Collagenova HA přispívá k mladistvému vzhledu díky hydrolyzovanému kolagenu, který doplňuje značková kyselina hyaluronová HyaMax™, Liftea, 639 Kč



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

Nový patent LPG®: Revoluční technologie Cellu M6® ALLIANCE

BOJ ZA PŘIROZENOU KRÁSU OD LPG®

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

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

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

NOVÝ PATENT CELLU M6® ALLIANCE

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

Synergické působení obou patentovaných technologií umožňuje automatizovanou mobilizaci tkání.

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

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

NOVÝ SENZOR ALLIANCE SKIN IDENTITY

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

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

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

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

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

kpmedical.cz
endermologie.com





eberlin

BIOCOSMETICS

PURE OIL

PŘIROZENĚ ESENCIÁLNÍ

Eberlin Biocosmetics je profesionální kosmetika, která vždy stojí na špičce kosmetických inovací. V souladu s moderními trendy nyní přinášíme novou kosmetickou řadu založenou na 100% přírodních výtažcích, která dokáže ošetřit všechny typy pleti. Na základě důkladného výzkumu vznikla tato řada vysoce účinných olejů, s nimiž dosáhneme celkové stimulace tkání, jejichž okysličení a rovnováhy mezi jin a jang. V této specifické produktové řadě jsme smíchali tradiční exotické a jiné inovativní oleje tak, abychom dosáhli personalizovaného přístupu k ošetření a co nejlepších výsledků. Řada Pure Oil se skládá ze 3 ošetřujících olejů, 3 vysoce čistých olejů a tonika z damašské růže.

Starověké techniky

Kromě těchto luxusních a vysoce účinných olejů používáme také nástroje, jako je Gua Sha a Lifting Cup, které zlepšují pronikání účinných látek do pokožky a také ji zpevňují a okysličují. Tato řada je součástí holistického ošetření, při kterém působíme na krásu na všech úrovních, spojujeme tělo a mysl a podporujeme relaxaci a pohodu.

Při výrobě všech našich kosmetických přípravků používáme širokou škálu přírodních surovin a vybíráme ty, které jsou nejúčinnější z hlediska hydratace, regenerace, výživy a pronikání do pokožky. Díky své čistotě jsou Pure Oil účinné ve všech vrstvách pokožky.

JSME EVROPSKÁ ZNAČKA S TĚMĚŘ ČTYŘICETILETOU TRADICÍ NA TRHU



OŠETŘUJÍCÍ OLEJE: 1. Regulační. 2. Zpevňující. 3. Antioxident. **VYSOCE ČISTÉ OLEJE:** 1. Marula. 2. Kalahari Meloun. 3. Manketti. **TONIKUM:** 1. Damažská růže. **MASÁŽNÍ NÁSTROJE:** 1. Lifting Cup. 2. Gua Sha. 3. Gua Sha pro malé oblasti.

Personalizovaná kosmetika

V Eberlin Biocosmetics máme 25 řad pleťové, tělové a výživové kosmetiky, s nimiž jsme schopni pečovat o jakýkoli typ pleti. Kromě toho jsme vypracovali vlastní profesionální protokoly do kosmetické kabiny, v nichž používáme vysoce účinnou kosmetiku a jasně definované postupy pro přesné potřeby našich klientů. Za tímto účelem také investujeme do neustálého školení odborníků, kteří s naší firmou spolupracují, a zajišťujeme, aby byla provedena správná individuální diagnostika pleti, a aby ošetření probíhalo optimálním způsobem pro dosažení ideálních výsledků.

Eberlin Biocosmetics
www.eberlin-biocosmetics.com

Naše filozofie

1. SLOŽENÍ

na bázi fytoextraktů z mořských i suchozemských rostlin a na bázi rostlinných a éterických olejů.

2. VYSOKÉ KONCENTRACE,

kteří zajišťují velkou úroveň vsřebávání díky čistotě a kvalitě účinných látek a také díky přilnavosti ke strukturám pokožky.

3. PERSONALIZOVANÁ KOSMETIKA,

protože každý člověk je jedinečný, provádíme vstupní diagnostiku pokožky klienta, abychom mohli doporučit ošetření, které dokonale vyhovuje specifickým potřebám každé pleti.

4. VLASTNÍ LABORATOŘE,

kde vyrábíme kosmetiku, kterou náš tým odborníků sestavuje po důkladných studiích a s využitím nejnovějších technologií.

OLEJOVÁ PLUS

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

Oleje získávané z rostlin se řadí k nejčastěji využívaným látkám v kosmetice. Pleť dodávají vitaminy, omlazující ingredience a další prospěšné látky. Najdete je dokonce i v ovoci, ve kterém byste to vůbec nečekali, třeba ve švestkách nebo meruňkách.

Každý z rostlinných olejů má svá specifika a dokáže organismu předat odlišné prospěšné látky. Vedle toho však mají mnoho společného. Co od nich očekávat? Výživné a ochranné složky včetně přírodních antibiotik a řady vitaminů, z nichž každý působí trochu jinak. Nezatíží pokožku chemickými látkami. Umožňují snadno vybrat správnou péči na míru.

Co nám oleje neposkytnou? Především hydrataci, i když se na hydratování pleti můžou podílet oklikou. Jak je to možné? Představte si, že máte v parném dni velkou žízeň a někdo vám nabídne sklenici oleje. Vyprahlost olej určitě nezažene. Podobně reaguje i pleť. Přesto však některé přírodní látky dokážou v kůži vyprovokovat vlastní obnovující procesy, například povzbudit pleť k produkci vlastní kyseliny hyaluronové, podpořit tvorbu kolagenu, uchovat vláhu v pleti. Olejovou péči je i tak dobré doplňovat o přípravky s hydratačními látkami, především s kyselinou hyaluronovou. A to se týká jak péče o obličej a dekolt, tak o vlasy a celé tělo. V posledním případě jsou neocenitelné koupelové oleje, protože potřebnou vláhu dodá tělu samotný pobyt ve vodě, olejová přísada pak vlhkost v kůži uzamkne a přidá potřebnou výživu.

Kosmetické oleje

Arganový

Oleji lisovanému z plodů argánie trnité se přezdívá marocké zlato podle země původu a hlavního producenta. Řadí se k nejdražším a pro obsah prospěšných látek i k nevyšší ceněným olejům. Nejúčinnějšími ingrediencemi jsou esenciální mastné kyseliny, tokoferoly a karoten, tedy látky, které podporují přirozenou sebeobnovu pleti, chrání ji před atakou prostředí včetně negativních dopadů slunečního záření. Péči arganového oleje ocení zejména zralá pleť se sklonem k tvorbě vrásek.

Cacay

Tento olej se extrahuje z ořechů jihoamerické rostliny cacay. Patří zatím k méně známým položkám v kosmetice, ale to se určitě brzy změní. Synergické působení v něm obsažených benefitů má totiž nebývale silné anti-agingové účinky. Stimuluje pokožku k produkci kolagenu, vyživuje ji a regeneruje. Hraje velkou roli v ochranné funkci pleti. Obsahuje vysoké procento kyseliny linolové prospěšné mimo jiné pro aknézní pleť. Cacay obsahuje také přírodní retinol, například v porovnání se známějším šípkovým olejem v trojnásobném množství. Pokud k tomu připočteme vysokou hladinu vitamínu E, který působí jako antioxidant, máme ideální olej proti vráskám.

Jojobový

Olej (ve skutečnosti jde vlastně o tekutý vosk, extrahovaný ze semen rostliny jojoby kalifornské) je plný vitamínu E a vitaminů z řady B, dále antioxidantů a minerálů, jako je chrom, měď a zinek. Všechny tyto látky společně vyživují a chrání pokožku. Výborně se vsřebává, pečuje o všechny typy pleti, nezanechává mastný film. Dokáže zklidnit i ekzematickou pleť a zmírnit zarudnutí při iritaci kůže včetně spálení sluncem.

Kokosový

K jeho přednostem patří příjemná nezaměnitelná vůně a koktejl výživných složek, např. železo, vitaminy E a K. Zajímavá je tuhá konzistence, rozpouští se začíná při 22 °C, samozřejmě i při kontaktu s kůží. Pokud ztuhne v tubě nebo lahvičce, ponořte uzavřenou nádobku do teplé vody.

Konopný

Extrakt z konopí uklidňuje, vyživuje a zpevňuje pleť. Ulevuje při kožních problémech, má silné hojivé účinky. Dokáže dát do pořádku například pleť poškozenou mrazem nebo sluncem, urychluje hojení jizev po operacích. Obsahuje vitaminy A, D, E, dále hořčík, draslík, železo a fytosteroly. Unavená pokožka se díky tomuto koktejlu prospěšných složek stává rázem rozjasněnou, svěží a pružnou.

Růžový

Kromě jedinečné vůně, jež se často stává základem parfémů, vykazuje růžový olej i velmi příznivé zklidňující a anti-agingové účinky na pleť. Omlazuje, hojí vyrážky, zlepšuje strie, pro své antibakteriální a dezinfekční účinky se využívá i při léčbě zánětlivých onemocnění kůže.

Slunečnicový

Působí protizánětlivě a antioxidantně. Zároveň pleť hydratuje, zklidňuje a zachovává její přirozenou pružnost. Kromě toho obsahuje vysokou koncentraci kyseliny linolové, která patří mezi prospěšné omega-6 mastné kyseliny a přirozeně se nachází v pokožce. Při jejím přirozeném úbytku si tělo neumí vyrobit novou zásobu, musí se doplňovat. Velmi ji ocení například lidé s akné. Mívají totiž nízkou hladinu této kyseliny, která přispívá k dobré kondici kůže a její nedostatek může vést právě ke zhoršení akné. Slunečnicový olej v takovém případě pomáhá. Kyselina linolová zároveň zaručuje rychlou absorpci dalších látek.



Luxesse redukuje hluboké vrásky pomocí olejů z mučenky, tahitské gardénie monoi či ořechů Inku. Zvlášť výrazně se jeho působení může projevit na krku a dekoltu, Phyris, 2259 Kč



Péče z řady Cb2 Botanic zklidňuje pleť, dodá jí hebkost. Obsahuje olej z avokáda, jojoby, slunečnice a ze semen konopí, plus látku cb2-skin z listů pačuli, Ga-De, 1050 Kč



Arganový olej s mimořádně silným regeneračním působením, Planthe, 399 Kč

INZERCE



Apilacare

SILKY BEAUTY

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





Královská péče s výrazným anti-agingovým efektem spojuje vzácné biooleje: olej z damažkové růže, arganový, opunciový, Saloos, 242 Kč



Olej Green zjemní a zklidní pleť díky výtažkům z měsíčku, Marionnaud, 249 Kč



Cestovní sada tří lahviček využívá sílu konopného oleje, Bohemia Gifts, 189 Kč



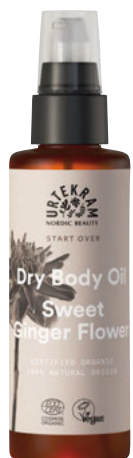
Pěstíci tělový olej You Glow Girl, BLOOM & BLOSSOM, 1060 Kč



Masážní olej levandule uleví tělu a potěší vůní, Body Tip, 105 Kč



Prospěšný konopný olej se nachází v hydratačním krému na ruce, Le Petit Olivier, 127 Kč



Přírodní vyživující a zkrášlující suchý olej Jemný zázvor BIO se rychle vstřebává a poskytuje dlouhotrvající hydrataci a výživu, URTEKRAM, 235 Kč



Pečující vanilkový olej zahřeje a pokožku provoní jemnou vůní, Purity Vision, 349 Kč



Arganový olej za studena lisovaný a obohacený o vitamin E, P, provitamin A, omega 3 a 6 mastné kyseliny, Asombroso, 399 Kč

ALERGIE NA KOSMETIKU

Podle odborníků jsou alergie globální problém bez debaty zařazený do velké skupiny civilizačních onemocnění. Experti na alergie dokonce znají a léčí kromě běžných alergií na pyl a přírodní alergeny kupříkladu i alergie na chlad, vodu, mince nebo vůni jídla. Ve světě kosmetiky, beauty&wellness, jsou fenoménem obavy z alergií jako běžná součást rozhodování při výběru pleťové kosmetiky. Proto je vždy přínosné a důležité, když o alergiích na kosmetiku hovoří odborník. S expertními informacemi k tématu alergií na kosmetiku se s námi podělil renomovaný kosmetický lektor Petr Zach působící nejenom v České republice, ale i v USA.



Podle medicínské definice je alergie nadměrná nebo přecitlivělá reakce imunitního systému na běžnou látku. Které složky kosmetických přípravků můžeme považovat za alergeny?

Mezi nejčastější alergeny v kosmetice patří například umělé parfemace, barviva, některé typy konzervantů nebo například kovy, nicméně alergickou reakci vám mohou lehce způsobit i látky rostlinného původu, jakými jsou například esenciální oleje.

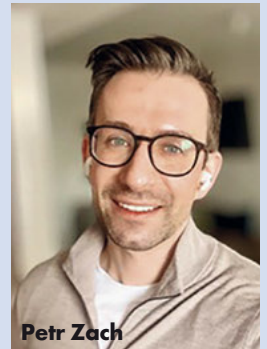
Do jaké míry jsou obavy z alergií přímo způsobených kosmetikou opodstatněné?

Určitě bychom měli být obezřetní, jaké přípravky si aplikujeme na kůži, přece jen se jedná o náš největší orgán, který má pro nás důležitou ochrannou a termoregulační funkci. Při výběru péče je tedy vhodné vybírat přípravky, které budou respektovat přirozené pH pleti a její kyselý plášť. Mým favoritem je dermokosmetická řada Dp Dermaceuticals, která byla biotechnologií formulována tak, aby zklidnila pleť i po dermatologických zákrocích, jakými jsou chemický peeling, laser a další.

Které nejčastější kosmetické problémy jsou přímými důsledky různých alergií? Jakým způsobem je můžeme eliminovat?

Při dlouhodobém kontaktu s dráždidlem může docházet k chronickým zánětům kůže, kontaktní dermatitidě, ale napří-

klad i chemické leukodermě, což je ztráta pigmentu po kontaktu s chemickou látkou. V takovém případě je vhodné vyhledat profesionála, který vám bude schopen předepsat správný domácí program, který zmírní zánět a bude schopen obnovit poškozenou ochrannou bariéru pleti.



Petr Zach

Statistiky se prý s alergií na kosmetiku setká až každá čtvrtá žena. Jaké jsou nejběžnější projevy alergie na kosmetiku?

Mezi nejčastější se řadí svědění, olupování, ale také erytém (zarudnutí).

Kosmetika a péče o pleť není jenom doménou žen, jsou nějaké významné rozdíly v péči o pleť u mužů a žen? Nebo jde jenom o rozdíly v typech pleti bez ohledu na pohlaví?

Ačkoliv mužská pleť je geneticky pevnější díky většímu množství kolagenu, nedělal bych v tomto případě rozdíl mezi pohlavími. Akné, pigmentacemi, růžovkou nebo přecitlivělostí mohou trpět jak ženy, tak muži, tedy vždy je vhodné péči přizpůsobit typu a aktuálnímu stavu pleti.

Jste spikrem nadcházející konference PRO ZDRAVÍ ŽENY, která se uskuteční 26. března v Praze. Jaké máte pro ženy na konferenci připravené překvapení?

Rád bych ženám ukázal, jak si velmi přirozenou cestou udržet pleť zdravou, pevnou a zářivou po dlouhá léta, aby se tak například mohly vyhnout plastické operaci nebo ji dramaticky oddálit.

Akcně o zdraví a prevenci
Je důležité dělat maximum...
#prozdravizeny

pro zdraví ženy

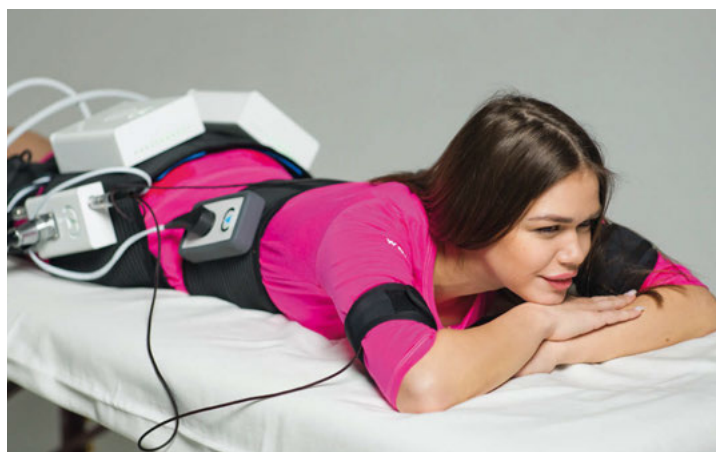
**KONFERENCE
PRO ZDRAVÍ ŽENY**

26. březen 2022
8:00 - 18:00

Grandior Hotel Prague
Praha



NOVINKA V ČESKÉ REPUBLICĚ - WONDER TECHNOLOGY



Představujeme revoluční technologii na hubnutí a modelaci těla WONDER. Vyzpovídali jsme paní Alenu Jírů, ředitelku společnosti Body Care Clinic s.r.o., která je exkluzivním distributorem WONDER TECHNOLOGY na českém a slovenském trhu.

MŮŽETE PŘEDSTAVIT PŘÍSTROJ WONDER PRO NAŠE ČTENÁŘKY, KTERÉ SE S TÍMTO POJMEM JEŠTĚ NESETKALY?

Technologie WONDER je momentálně nejsilnější technologií na trhu pro rychlé spalování tuků a zároveň pro budování svalů. Můžu vás ubezpečit, že o tomto revolučním přístroji ještě hodně uslyšíme, protože to je něco, co kompletně mění estetický a kosmetický průmysl.

JAK VLASTNĚ WONDER FUNGUJE?

Jednoduše řečeno, svaly jsou extrémně zatíženy, takže dochází ke zrychlení metabolismu ve svalech a ke spalování tuků s mimořádným efektem na celkový vzhled těla. WONDER je první a jediné estetické zařízení, které kombinuje fokusované elektromagnetické pulzy a selektivní neurostimulaci vysoké intenzity. Jedná se o nejsilnější technologii pro spalování tuků a budování

pevného těla. Neuvěřitelných 52 000 svalových kontrakcí za 25 minut aktivuje svaly nad rámec jakékoliv fyzické aktivity a zaměřuje se na ztrátu tuku v oblasti kolem svalu.

V JAKÝCH ZEMÍCH JE WONDER ZASTOUPEN A ČÍM SI ZÍSKAL POPULARITU U PRACOVNÍKŮ BEAUTY SEKTORU A ZÁKAZNÍKŮ?

Technologie Wonder je již teď ve 40 zemích světa a jeho popularita rychle roste, protože ty výsledky jsou jednoduše neskutečné. Právě neuvěřitelnými výsledky si získává svoji popularitu jak u zákazníků, tak u pracovníků v beauty oborech. Zde bych ještě podotkla, že na rozdíl od jiných procedur na modelaci těla je tady naprosto neskutečně snadná manipulace s přístrojem. Klienta obsluhujete pouze ovládáním tabletu! Žádná namáhavá manipulace s nějakou těžkou hlavicí přístroje a stání hodinu u klienta! To vše je díky Wonder minulostí.

KDO JE VÝROBCEM TĚTO TECHNOLOGIE?

WONDER je evropský výrobek a je vyroben ve Španělsku, což je opravdová záruka kvality.

KTERÉ PARTIE SE DAJÍ PŘÍSTROJEM OŠETŘIT? A S ČÍM VŠÍM NÁM WONDER MŮŽE POMOCI?

WONDER je vhodný pro všechny typy postav a ošetření těla je opravdu komplexní, protože umožňuje růst svalů a spalování tuku zároveň během jednoho ošetření v šesti aktivních zónách - paže, břicho, boky, hýždě a přední a zadní stehna. WONDER je tím pádem přístroj pro tvarování celého těla bez operace a bez bolesti. Všechny současné dostupné terapie pro modelaci těla ošetřují pouze pokožku a redukují tuk,



ale WONDER cílí na skutečnou podstatu věci – fyziologii celého těla. Během jediného ošetření dokážete posunout hranice fyzických možností a výsledkem je:

- Výrazný úbytek tuku
- Zpevnění celého těla
- Ztráta kilogramů
- Odstranění celulitidy
- Zvednutí hýždí
- Vyrýsované břicho
- Zpevnění pánevního dna
- Redukce diastázy

PRO KOHO JE OŠETŘENÍ PŘÍSTROJEM WONDER URČENO A JAK DLOUHO OŠETŘENÍ TRVÁ? JE OŠETŘENÍ VHODNÉ PRO ŽENY I PRO MUŽE?

WONDER je vhodný jak pro ženy, tak pro muže a zároveň také pro všechny typy postav. Studie prokázaly překvapivou skutečnost, že o něco výraznější změny v oblasti břicha byly prokázány u klientů s mírnou nadváhou než u štíhlejších postav. Zde se ukazuje nápadný rozdíl oproti jiným známým přístrojovým terapiím, kde je tomu přesně naopak. Pouhých 25 minut na lehátku s technologií WONDER odpovídá 3 až 5 hodinám intenzivního tréninku v posilovně.

KDY MŮŽEME POZOROVAT PRVNÍ VÝSLEDKY A JAK ČASTO MŮŽEME NA OŠETŘENÍ CHODIT?

Výsledek na sobě pocítíte zpravidla již po druhém ošetření, někdo udává výsledek již po prvním ošetření, ale zpravidla tomu odmítá věřit, což je pochopitelné. Námi doporučený balíček je osm ošetření a následně doporučujeme udržovací ošetření pro dlouhodobý efekt. Klienti se často ptají, co se stane, když s cvičením Wonder přestanou. Nestane se nic, protože to je stejné, jako když přestanete cvičit. Dostanete se do formy, dobře vypadáte, ale pak přestanete a nejspíše po čase opět zatoužíte po tom, znovu se dostat do formy. Jednoduše řečeno, ošetření Wonder je opravdu návykové, protože kdo by nechtěl vypadat lépe a lépe a cítit se zdravější a spokojenější.

JENUTNÉ DODRŽOVAT NĚJAKÉ ZÁSADY PŘED OŠETŘENÍM NEBO PO NĚM? PRO KOHO NENÍ OŠETŘENÍ VHODNÉ?

Doporučujeme chovat se stejně, jako když jdete cvičit do posi-



lovny. Tedy před cvičením se cítit zdrav, nejlst dvě hodiny před ošetřením a být dostatečně hydratován. Po ošetření Wonder doporučujeme zvýšit příjem tekutin a dopřát si kvalitní jídlo s obsahem bílkovin nebo proteinový koktejl pro správnou regeneraci a omezit alkohol. Ve zkratce: Wonder není vhodný pro těhotné a kojící ženy, dále pro osoby s kardiostimulátory, epilepsií a pro klienty s poruchami srážlivosti krve. Před ošetřením následuje podrobná konzultace s ošetřujícím personálem. Celkově byste se měli cítit zdraví. Lenost a odpor ke cvičení nevdadí.

KDE SI MŮŽOU ZÁKAZNÍCI WONDER VYZKOUŠET?

Na našich stránkách průběžně doplňujeme informace o místech s technologií Wonder podle toho, jak přibývají místa s touto novinkou.

Wonder Technology CZ / SK
info@wonder-technology.cz
www.wonder-technology.cz
Vrážská 73 / 10
Praha 5 - Radotín, 153 00

Exkluzivní distributor pro Českou a Slovenskou republiku společnost Body Care Clinic s.r.o.
Alena Jírů



Made in Spain
Made for You



MIROSLAV SPILKA

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

**MILÉ KOSMETIČKY,
MYSLETE NA TO,
ŽE VAŠE KLIENTKY
NEJSOU ÚPLNĚ
STEJNÉ JAKO VY,
MOHOU MÍT JINÝ
VKUS, JINÉ REAKCE
A JINAK NASTAVENÉ
SMYSLY.**

MNOHO PROFESIONÁLNÍCH KOSMETIČEK TOHLE DĚLÁ... ... A TY, KTERÉ TO NEDĚLAJÍ, SE TÍM ALESPON CHLUBÍ

Představte si, že jste generální ředitelkou mezinárodního řetězce hypermarketů třeba v Česku a odpovídáte za výběr nabízeného sortimentu a výsledky jeho prodeje. OK? Jdeme dál. Ředitelé přicházejí a odcházejí, hypermarkety zůstávají. Tedy jen tak dlouho, dokud se jim daří. Když se nedaří, odchází spolu s ředitelem také řetězec.

A teď si představte takovou ředitelku, která úspěch firmy považuje za osobní čest a rozhodne se prodávaný sortiment osobně vyzkoušet a vybrat z něj jen ty položky, kterým sama může důvěřovat a nabídnout je ve „svém“ hypermarketu široké veřejnosti. Jen to považuje za záruku spolehlivých výsledků. A tak začne ochutnávat všechny druhy potravin, všechny odrůdy jablek a hrušek, zkoumá čerstvost dodávaných ředkviček, prohlíží zahnutí banánů. Červené ředkvičky projdou, ale z kopru se jí dělá nanic a po sýru s pistáciemi dostane kopřivku.

Všechno dokonale funguje k její spokojenosti, protože obchod po této selekci již nabízí pouze položky, které prošly jejím „zodpovědným“ osobním sítem. Lehce se sice změní skladba nakupujících, protože ti, kteří rádi kopr, musí jít jinam a pro sýr s pistáciemi si již také museli najít jiný obchod. Časem ředitelka zjistí, že se tržby pozvolna snižují, až je jednoho dne pozdě. Úsměvné?

A teď si představte, že mnoho profesionálních kosmetiček postupuje úplně stejným způsobem, a ty, které to tak nedělají, se tím alespoň chlubí. Zkoušejí na vlastní kůži vzorky výrobků, zkoumají jejich vůně, barvu a texturu a schvalují nebo vyřazují. Jako by vlastní, osobní zkušenost s nějakým výrobkem byla přenositelná na jakéhokoliv dalšího člověka a jako by to měla být záruka toho, že výrobek zafunguje úplně stejně se stejnými výsledky u někoho dalšího. Neochota nabízet, používat při práci a prodávat výrobky, které jsem osobně nevyzkoušela, je tady maskovaná do potřeby deklarovat jakousi osobní garanci kvality a účinků kosmetických prostředků. Je to ale zaručená metoda?

Výběr sortimentu tady neprobíhá tedy úplně racionálně na základě kvalifikovaného testování účinků a statistického vyhodnocování poptávky klientů, podle jejich potřeb a přání, ale je zúžený na osobní zkušenost a osobní otestování a osobní názor. Problém v tom je

jediný – každý jsme jiný. Organismus jednoho člověka nikdy nereaguje úplně stejně jako organismus toho dalšího. Nemůžeme se dokonce spoléhat ani na naše vlastní smysly. To, co voní jednomu a je mu příjemné na dotek, nevoní druhému a irituje ho. Kosmetické prostředky při vývoji dnes procházejí dlouhodobými testy a průzkumy, které jedno krátkodobé osobní testování nenahradí. Výsledek je stejný jako osud hypermarketu, který jsem si vymyslel na začátku. Nikdy se nedostane na vrchol.

Trochu lépe již zní, pokud si kosmetický salon s novinkou udělá průzkum mezi svými klienty a podle toho se rozhodne, zda jim výrobek nebo ošetření nabídne standardně. To už je lepší postup, ale dělá ho málokdo. Je zajímavé sledovat, jak často klientela jednotlivých kosmetiček kopíruje její vlastní osobnost. Věkové složení bývá podobné, životní styl a názory jakbysmet. Jistě je to dané vzájemnými sympatiemi a podobnými zkušenostmi, nikdy ale celá klientela neřeší jeden společný pleťový problém a v tom se nemusí podobat ani své kosmetičce. Nabízet a vybírat tedy jen podle sebe může znamenat docela podstatné omezení a pokud jsme v situaci, že potřebujeme rozšířit klientelu, bude to pro nás představovat vnitřní překážku.

Milé kosmetičky, myslíte tedy na to, že vaše klientky nejsou úplně stejně jako vy, mohou mít jiný vkus, jiné reakce a jinak nastavené smysly. A pokud si nejste jisté, nechte otestovat je. Zcela určitě s pomocí vašeho odborného pohledu a diagnostiky vyberete ten správný produkt a může to být klidně ten, který se vám tak strašně nelíbí. Pro ni to může být ten pravý. Vaše klientka z něj bude u vytržení a pro kopr pak bude chodit už jenom k vám.

Napište mi, co si o tom myslíte.

JAK PEČOVAT O PLEŤ S PŘÍCHODEM JARA?

Foto: Lenka Hatašová

Pokožka se na jaře probouzí, je vystavená sluníčku a potřebuje je rozzářit. Po dlouhé zimě je potřeba přidat vitaminy a urychlit její okysličení. Vsaďte na projasnění! Jak na to, radí kosmetička Eva Dvořáková, majitelka kosmetického salonu Evelína, oceněná v TOP 10 Kosmetické salony za rok 2021.

Co potřebuje pleť na jaře?

V první řadě chci říct, že přístup a postup péče o sebe se nemění. Po zimě je pleť hodně vysušená, začneme hydratovat a více stimulovat. Pokračujeme beze změny ve své péči a učíme se hlavně pravidelnosti. Ve svých rituálech zaměníme nebo přidáme produkty k rozzáření pleti. Samozřejmostí je dobře odličená a čistá pleť. Nezbytné jsou tzv. aktivátory, které „probouzejí“ pleť a způsobují účinnější průnik aktivních látek hlouběji do epidermis. Na jaře je důležité o to více dopřát pleti stimulaci a vitaminy.

Proč používat právě tuto kosmetiku? Jaké ošetření byste aktuálně pro jaro doporučila ve svém salonu?

Kosmetika je precizně promyšlená, bezpečná a vyrobená v Německu pod farmaceutickým dohledem s vyšším obsahem účinné látky. Prostě jsou nám Němky s typem pleti a podnebím nejbližší.

V jarním období v mém ošetření dominují ovocné kyseliny SKIN RESULTS a okysličující ošetření FoREST. Klienti odcházejí s pocitem čisté pleti, odpočatí a rozzáření.

Jak poznám, že moje pleť potřebuje vitaminy?

Vypadá unaveně, i když jsme vyspalí. Máme bledou pokožku, vysušené rty, vyrážku či bolestivé koutky. Největší vliv na kvalitu pleti má vitamin A, B, C. Působí proti akné, ale také je hlavním z protivráskových bojovníků.

Jak lze nečisté pleti předcházet?

Pravidelnou rutinou ráno i večer. Doporučuji z vlastní praxe odlišit pleť dvakrát (mléko nebo gel) a následně aplikovat hydratační tonikum. Kosmetika PHYRIS splňuje požadavky pro náročné potřeby současné ženy. Základem každé úspěšné péče o pleť je jemné, ale důsledné čištění. Nejdříve odborně s mou pomocí u mě v salonu a následně po poradě pokračuje klient sám doma. Výsledky se dostaví vždy.

Kontakt: Kosmetika Evelína, Praha, FCB @kosmetikaevelina
Příjem objednávek a konzultace na tel: 775 639 545



EVA DVOŘÁKOVÁ



Serum Vitamin Flash

Povzbuzující sérum, které okamžitě projasňuje a chrání pokožku před volnými radikály v průběhu několika hodin.
1020 Kč / 30 ml

UltraSomi Fluid

Využívá kyslík k aktivaci a zintenzivnění buněčného metabolismu pokožky. Používá se před sérem nebo krémem, kdy zvýší jeho efekt, který má potom mnohem delší a viditelnější účinek.
755 Kč / 100 ml



FoRest Light

Lesní lehký krém má zvlhčující účinek a dělá pokožku svěžší. Výtažek z čerstvého mechu posiluje přirozenou ochrannou funkci pokožky před stresem, který způsobují městské a digitální vlivy.
1535 Kč / 50 ml

MÍSTO: ŠKOLICÍ CENTRUM COSMEDIX V PRAZE 10

MODELKA: TEREZA

TÉMA: 3 RŮZNÉ DRUHY OŠETŘENÍ



Modelka Tereza má po ošetření pleť opravdu pěkně prokrvenou a rozjasněnou



Lehké nalíčení překrylo začervenání a zdůraznilo perfektní výsledek ošetření

NA NÁVŠTĚVĚ VE ŠKOLICÍM CENTRU COSMEDIX

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

O kosmetické značce Cosmedix jsme slyšeli samou chválu: že je opravdu velmi čistá, hodně účinná a okamžitě dodá pleti zdravý vzhled. Výrobky obsahují botanické ingredience, které jsou navíc propojeny s technologiemi, oceněnými Nobelovu cenou. A že aktivní látky této salon-

ní profesionální kosmetiky nabízejí viditelné výsledky všem typům pleti. Zaujalo nás to a chtěli jsme se přesvědčit na vlastní kůži. Poprosili jsme proto spolumajitelku značky a kosmetičku Pavlínou Vašákovou, aby nám ošetření na modelce Tereze předvedla.

Cosmedix nabízí ošetření, která vám pomůžou vyřešit různé kožní problémy - od stárnutí přes dehydrataci, nadměrnou produkci mazu až po pigmentové skvrny nebo zanešené póry. Na začátku je vždy velmi důležitá konzultace, kdy kosmetička zjišťuje potřeby pleť klientky, samotné ošetření (čištění pleť, peeling, masáž, aplikace séra a krému) a na závěr vám poradí s domácí péčí a vytvoří plán péče do budoucna.

První ošetření – s houbou candida

Po uvítacím rituálu došlo na odličení a uvolnění hlavy, krku a trapéz, aby Tereza dokázala hodinu a půl při ošetření relaxovaně ležet a maximálně si ho užila.

Během první fáze se nanáší čistící olej, exfoliační čistící emulze Purity Clean, exfoliační čistící tonikum Purity Balance a následuje exfoliace světovým bestsellerem Purity Detox Scrub. Má v sobě maková a datlová semínka i jobobové kuličky a je vhodný i pro velmi citlivou pleť.

Při tomto ošetření se aplikuje detoxikační maska, která pomáhá pročistit pokožku unavenou po zimě. Vynikající je i v případě maskné, kdy pomáhá redukovat kožní problémy vznikající pod rouškou, zároveň je velmi účinná např. na kontaktní dermatitidu. Maska obsahuje kaolin, který působí jako magnet a absorbuje nečistoty z pokožky, dále aktivní uhlí, schopné vyčistit pokožku od komedomů, a extrakt z pampelišky urychlující hojení. Pomáhá odstranit odumřelé kožní buňky. Její nejzajímavější složkou je hydrolyzovaný extrakt z houby candida, který zvyšuje recyklaci fibroblastů a pomáhá detoxikovat pleť. Právě tato ingredience získala v roce 2016 Nobelovu cenu.



1. Uvolnění hlavy, krku a trapéz, aby si klientka při ošetření dokonale odpočinula

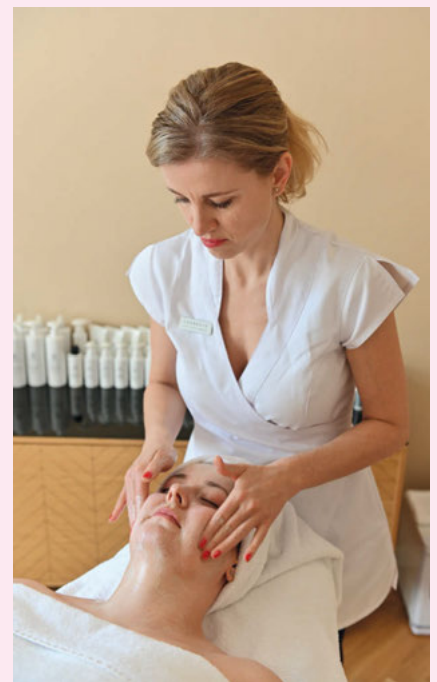
OŠETŘENÍ V SALONECH COSMEDIX OBSAHUJÍ VŽDY STEJNÝ ZÁKLADNÍ POSTUP - KONSULTACE, OŠETŘENÍ & PLÁN PÉČE NA DOMA.



4. Přichází druhá fáze: detoxikační maska, která pomáhá pročistit pokožku unavenou po zimě. Vynikající je i v případě maskné, kdy pomáhá redukovat kožní problémy vznikající pod rouškou



2. Lehkou krouživou masáží se nanáší čistící olej, který pleť zbaví veškerých nečistot



3. Přidáním vody olej emulguje, s odstraněnou emulzí odejdou všechny případné nečistoty



5. Po jednotlivých krocích se použitá kosmetika odstraní nahřátým ručníčkem

Druhé ošetření – s metabolickým peelingem

Specialitou tohoto ošetření je metabolický peeling, který obsahuje antioxidanty z borůvek, kyselinu mléčnou a další látky, díky nimž stimuluje pokožku a její metabolismus. Podpoří se tak přirozený proces obnovy pleti. Sama se tak začne regenerovat, hojit a omlazovat. Optimální je absolvovat kúru čtyř ošetření, po níž je pleť prokrvená a aktivní.

Součástí tohoto ošetření není masáž, protože by zde byla kontraproduktivní. Samotný peeling pleť tak zaktivizuje, že by se následnou masáží příliš umocnila její stimulace. Metabolický peeling může aplikovat pouze kosmetička na základě přísné diagnostiky, podle níž vybírá správný produkt – od nejslabšího po nejsilnější.

Třetí ošetření – s biocelulózou a tekutými krystaly

Třetí ošetření má „vrcholy“ dva: energizující biocelulózovou masku a ikonické sérum na oči s tekutými krystaly. Maska do pleti přinese velkou dávku vláhy. Její zajímavostí je to, že dokáže zastavovat enzym, který způsobuje pigmentaci. Současně je výborným antioxidantem a stimuluje tvorbu nových elastických vláken.

A nakonec je tu již zmiňovaný ikonický produkt s inovativní složkou – oční sérum s tekutými krystaly. Ty jsou vynikajícím transportním systémem, do pokožky dopraví všechny účinné látky, takže nejen zajistí dokonalou hydrataci, ale také omladí oční okolí.



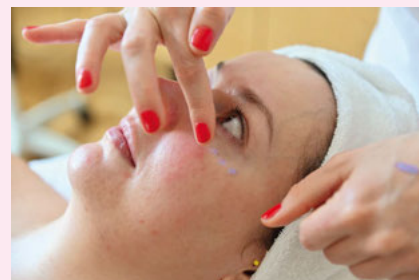
6. Metabolický peeling stimuluje pokožku a její metabolismus, takže se podpoří přirozený proces její obnovy



7. Biocelulózová maska působí jako druhá kůže, nechává se působit cca 15 minut, než se vstřebají veškeré účinné látky



8. Součástí působení masky bývá péče o ruce, která je velmi důležitá, protože většina žen má ruce přetížené a unavené



9. Oční sérum s tekutými krystaly představuje velmi inovativní složku, v kosmetice ojedinělou



10. Závěrečné konzultaci předchází ještě konzultace v průběhu ošetření speciální analýzou podle Cosmedix

**METABOLICKÝ
PEELING
PODPOŘÍ
PŘIROZENOU
OBNOVU PLETI:
ZAČNE VYVÍJET
SAMOREGENERAČNÍ
SCHOPNOST.**

www.cosmedix.cz

Video z ošetření můžete zhlédnout
na www.kosmetika-wellness.cz

OBCHODNICE S ENERGIÍ

Pavlna Vašáková, Foto: archiv

Dotek je to nejcennější, co můžete během ošetření svým klientům předat. Nepodceňujte to. Budete-li je zahrnovat správnou energií a příjemnými masážemi, budou se s radostí a vděčností vracet.

V doteku je celé srdce. I malé děti se učí poznávat svět hmatem. Žádný přístroj vám neposkytne takovou péči na úrovni vědomí. Dotekem, masáží, pohlazením působíte na své klienty na mnoha úrovních. Kombinace jemného a intenzivního, pohlazení i cíleného tlaku. Co je důležité si uvědomit?

Předávání energií

Možná to bude znít maličko ezotericky, ale když se klientů dotýkáte, masírujete je nebo s nimi komunikujete, předáváte jim část své energie. Oni tuto energii dočerpávají, odpočívají a přeměňují ji jako „palivo“ do svého života. A co vy? Říkáte

KDYŽ SE KLIENTŮ DOTÝKÁTE, MASÍRUJETE JE NEBO S NIMI KOMUNIKUJETE, PŘEDÁVÁTE JIM ČÁST SVÉ ENERGIE.

si, kde tu energii máte pořád brát? Je dobře znát alespoň základní principy toku energie. Například již velmi známé Reiki vás může naučit, jak nechat procházet univerzální energii tělem. Uvědomte si proto své plošky nohou dotýkající se země a spojte se s dechem svým i s dechem klienta a nechte své ruce dělat, co cítí.



Pavlna Vašáková

Vědomý dotek & masáž

Na kurzu se naučíte postup ošetření či masáže. Po nějaké době se ale práce stane rutinou a přestanete se soustředit na to, co děláte. Ženy jsou odbornice na multitasking. Při proceduře jsou schopné naplánovat nákup, všechny dětské aktivity i dovolenou. Pokud to jde, zkuste svým klientkám poradit, aby zkusily alespoň na chvíli vypnout. Ony si tak mnohem lépe odpočinou a vy je budete schopna lépe navnímat. Mnohem snadněji pochopíte, co její tělo a pleť potřebuje a posune to vaši péči o mnoho levelů výš.

Stát, či nestát

Sedící masérka nebo stojící pedikérka by vás určitě zarazila. Kosmetička si ale tuto otázku, zda u ošetření sedět či stát, pokládá. Také stále tápete, jestli zvolit pohodlí, nebo přirozený pohyb vestoje? Já radím spíše stát, protože pak budete pracovat mnohem přirozeněji. Vestoje jste schopna provádět masáž celým svým tělem, dotek vycházející z těla je přirozený a silný. Nezapomínejte ale při stání zpevnit břicho a podsadit pánev. Tímto pevnějším postojem zajistíte i správnou polohu pánevního dna.

Vstup do soukromého života

Zvykněte si po pracovním dni udělat každodenní „přechodový“ rituál mezi prací a soukromým životem. Dejte si sprchu ještě v salonu, čaj o samotě, oblečte se do hezkého oblečení, projděte se. Dávala jste spoustu energie svým klientkám a teď je čas na vás. Vy jste teď ta nejdůležitější.



Marcela Baldas

JARO JE ČASEM DETOXIKACE A RESTARTOVÁNÍ PLETI

Mnoho lidí trápí v dospělosti mastná pleť, zároveň trpí povrchovým přesušením a někdy také kožní přecitlivělostí. Odkud tyto problémy pocházejí a jak na ně, radí Marcela Baldas, školitelka kosmetiček ve fyziologickém přístupu při péči o pleť vycházejícího z bioceutického konceptu značky NATINUEL v České republice a na Slovensku.

Poslední roky mluvíme o maskné, spoustu problémů s mastnou pleť v dospělosti přineslo používání roušek, především nejednorázových. Roli ve zhoršování problémů hraje i dlouhodobý stres, kterému jsme všichni vystaveni, a samozřejmě biochemická nerovnováha v kůži, v tomto případě je většinou hormonálního původu, například u žen před menstruací.

Co s přesušeností a citlivostí pleti?

Natinuel má na tento problém speciální řadu pro zcitlivělou pleť, kdy zároveň rovnáme v hlubších vrstvách množství mazotoku a na povrchu odstraňujeme přecitlivělost. Cílem je vyrovnaní a desenzibilizace pleti. Jsem dlouhodobě zastávkyní minimalistické péče, kdy kosmetolog má indikovat přípravky a měly by být dva, maximálně tři. Přesně tyto problémy pleti ukazují na kožní iritace z nadměry užívání přípravků. Nejde ani tak o rozdílnost nebo špatnou kvalitu, můžete užívat dobré přípravky, ale ve velkém množství a právě konzervanty vám budou spouštět tyto nepříjemné a i esteticky nežádoucí projevy kůže.

Lépe je tedy zvolit kosmetiku bez konzervantů?

Na trhu jsou velice kvalitní přípravky bez konzervantů na bázi olejů, ale jsou vhodné pouze pro malou část pleti. Pokud chcete stabilní a mladou pleť, tak kvalitní kosmetiku s kvalitními konzervanty. U bioceutik jsou konzervanty zásadní. Při multifunkčnosti udržují stabilitu a aktivitu krémů.

Je období jara, kdy se všeobecně doporučuje detoxikace organismu, co vy na to?

Ano, suchý únor už skončil a mnozí ho nestihli, co teď? I březen je pěkný měsíc pro detox a ten může být komplexní. Za mne je alkohol vhodné zredukovat, ideálně úplně vynechat a pít dostatečné množství vody. Procházky v přírodě nebo podpurné ošetření v salonech, kde pracují s celým tělem. My nabízíme

PŘIDEJTE SE KE SKVĚLÉMU TÝMU PROFESIONÁLŮ!

Prezentace a školení odborníků

v Praze 2-Vinohrady – individuálně a zdarma.

Kontakt: 774 990 690



bahenní zábaly a spa rituály zaměřené na rozprůdění lymfatického systému. Máme novinku na bázi osmotických solí s mangovým máslem a kokosovým olejem. Balzám na tělo i na duši. Nicméně v souvislosti s kůží je důležité zmínit, že tělo se má detoxikovat šetrně. Pro mastnou pleť s nečistotami u dospělé a zralé pleti je šetrný detox těla s úpravou stravy jarní procedurou číslo 1. Přečasně se může pleť zhoršit i při používání ověřených přípravků. Pro někoho je alternativou častější návštěva kosmetičky, pro ty, kteří chtějí vše zvládnout doma, je na místě podpořit vnitřní detox aplikací kvalitní masky.

Jak ji vybrat?

Měla by být nekomerční a složená tak, aby u dospělé pleti řešila povrchovou přesušenost a přitom nadprodukcii mazu. K porovnání uvádím formulaci hypoalergenní bioceutické Acné masky (k vyzkoušení a dostání u kosmetiček Natinuel). Splňuje opět nároky na multifunkčnost, je bez alergenů, což je zásadní. Musíte si uvědomit, že nejvíce alergenů pochází právě z přírody. Bioceutika Natinuel používá extrakty bez alergenů a biotechnologicky získává zázraky jako látku bisabolol, aby zásah do pleti byl minimální při maximálním působení na konkrétní problém.

ČISTICÍ PROTIZÁNĚTLIVÁ ACNÉ MASKA

s mnoháčetnými funkcemi obsahuje:

SAW PALMETTO: biotechnologický extrakt sereony plazivé, která má v kosmetice širokospektrální účinky.

Jak ho využívá pro zdravou pleť bioceutika NATINUEL? Je to především Inhibitor 5-alfa reduktázy. Je protizánětlivý a snižuje produkci mazových žláz.

Saw Palmetto obsahuje dále mastné kyseliny (olejovou, laurovou, kaprylovou, palmitovou, stearovou a linolenovou), estery a flavonoidy (rutin a isokvercitrin), ale také fytosteroly, glykosidy, triglyceridy, polysacharidy, karotenoidy a silice. V neposlední řadě minerální látky (hořčík, vápník a draslík).

AZELOGLYCIN: speciálně formulovaný pro bioceutika Natinuel normalizuje produkci kožního mazu, projasňuje pleť. Zabraňuje šíření bakterií. Eliminuje zánětlivé procesy v pilosebaceózním folikulu. Získáván je z azealové kyseliny, přispívá i ke snížení zarudnutí a podráždění pleti.

ARGANOVÝ OLEJ: v bioceutickém přípravku má tento mocný antioxidant na pleť zklidňující, hydratační účinky a podporuje normalizaci oslabené kožní bariéry.

BISABOLOL: je zvláště vhodný pro zcitlivělou pleť oslabenou kožním onemocněním. Získává se z heřmánku. BISABOLOL, který je biotechnologicky zpracovaný a čištěný, spolupůsobí s dalšími klíčovými látkami, podporuje komplexní vstřebatelnost látek s hojivými procesy, to vede k rychlému zklidnění pleti oproti často používanému alantoinu.

SEZAMOVÝ OLEJ: zvláčňující, bakteriostatický, reguluje množství kožního mazu.

MĚSÍČEK: má zklidňující a antibakteriální vlastnosti.

KAOLÍN: bílý jíl farmaceutické čistoty. Kvalita této suroviny je zásadní a bílý jíl je vhodnější než často používaný bentonit, právě u mastnější pleti, která trpí rychlou dehydratací. Pomáhá čistit a udržovat rovnováhu pleti, ale nevysušuje. Obsahuje širokou řadu minerálů a oligoelementů. Má čisticí a antiseptické vlastnosti, pomáhá udržovat rovnováhu pleti. Cena: 150 ml - 1210 Kč

A co podpora detoxikace zevnitř? Máte tip na osvědčenou bylinku?

Pro krásu pleti se používají diametrálně rozdílné látky zpracování a formulací, mimo jiné i podle části kůže, kde působí. Vnitřním užíváním dochází podle formulace přípravku a způsobu užití k jiným biochemickým procesům. To, co pomáhá jako doplněk stravy, není často při aplikaci na pleť účinné a naopak. Detoxikačních bylinek a doplňků stravy je spousta. Nejznámější je například ostropestřec mariánský, ale i kopřiva má silné čisticí účinky. Platí, že nic se nemá přehánět a jednodruhá bylina ve velkém množství a dlouhodobě užívána může uškodit. V konceptu péče o kůži se zánětlivými projevy výzkum formuloval nový striktně bylinný a kontrolovaný doplněk stravy, určený pro šetrné dlouhodobé užívání a zbavení těla i kůže zánětů. Depurigen zbavuje tělo zánětu a při dlouhodobém užívání chrání játra a ledviny. Tento nový koncept doplňku stravy je buněčnou protizánětlivou výživou obsahující esence ze superpotravin, jako jsou bromelin, tamarind, chlorela, boswelie, reveň a meduňka. Toto šetrné bionutrikum vyvíjí silnou protizánětlivou a antioxidační akci proti problémům souvisejícím se zánětlivými projevy kůže (např. ekzém, akné, ale také celulitida). 60 tableť, 1280 Kč Doporučená denní dávka 2 tablety.

INZERCE

Natinuel[®]
next generation

NATINUEL ITALSKÁ BIOCEUTIKA

POMÁHÁ PŘI PŘECITLIVĚLOSTI KŮŽE

OMLAZUJE

OKAMŽITĚ A DLOUHODOBĚ

VÝHRADNÍ ZNAČKA SALONŮ

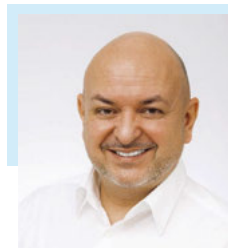
Instagram @natinuel.czsk
www.natinuel.cz



NATINUEL ITALSKÁ BIOCEUTIKA

JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON

10 ZPŮSOBŮ, JAK ZVÝŠIT PRODEJ V SALONECH KRÁSY – I. ČÁST



RADIM ANDĚL,
MARKETINGOVÝ PORADCE
WWW.MUJUSPESNYSALON.CZ

Velké množství majitelů salonů už dnes jasně chápe, že prodej není negativní slovo a je pro vaše podnikání nutností. Nejen, že vám pomáhá zvyšovat tržby za daleko méně stráveného času v salonu, ale je naprosto klíčový i pro spokojenost vašich klientů.

Je evidentní, že díky správné kombinaci salonní a domácí péče je efekt na pleť, vlasech nebo nehtech daleko rychlejší a viditelnější. Z toho také plyne, že pokud chcete naplnit očekávání klientů a dodržet svůj slib, že jejich pleť, vlasy nebo nehty budou v dokonalé kondici, bez vysvětlování, doporučování a následného prodeje domácích produktů výsledek nikdy nebude stoprocentní.

O důležitosti konzultací s klientem a zjišťování jeho potřeb, jakožto vůbec základního předpokladu budoucího prodeje, jsem psal v článcích v předešlých ročnících. Dnešní seznam tipů vám pomůže zatraktivnit samotné produkty a zvýšit jejich prodej.

1. VŮNĚ V SALONU JE ZÁKLAD

Není náhoda, že v některých částech nákupních center cítíte příjemnou vůni, stejně jako v obchodech s módou nebo jakýmkoliv luxusnějším zbožím. Pekárny v prodejnách potravin plní zároveň dvě funkce – nejenže máte vždy čerstvé pečivo, ale zároveň velmi intenzivně cítíte i jeho vůni, která je ještě důležitější. Stejně je to s vůní čerstvých hranolek u fastfoodů nebo s vůní kávy, když procházíte kolem kavárny.

Skutečnost, že vůně zásadně ovlivňují naše nálady, pocity a rozhodnutí, není žádným tajemstvím a neméně důležitá je obzvláště v interiérech salonů krásy. Na vonných svíčkách nebo difuzérech se vám rozhodně nevyplatí šetřit a je skvělé, pokud je vůně vašeho salonu natolik specifická, že si ji klienti okamžitě spojí s vaším salonem vždy, když ji náhodou ucítí i někde jinde.

Výzkumy jedné německé univerzity totiž dokázaly, že čich z 85 % ovlivňuje naše mínění o nabízeném zboží.

**ČICH Z 85 %
OVLIVŇUJE NAŠE
MÍNĚNÍ O NABÍZENÉM
ZBOŽÍ. DÍKY
PŘÍJEMNÉ VŮNI
STOUPÁ OCHOTA
KE KOUPI
O 14,8 PROCENTA.**

Díky příjemné vůni stoupá ochota ke koupi o 14,8 %.

Téměř o 19 % se díky ní také zvyšuje zájem o nabízeném zboží komunikovat.

Jiné testy zase ukázaly, že když byly eliminovány rušivé pachy (odbarvovače na vlasy, odlakovače na nehty, dezinfekce, jídlo, toalety), zvýšila se průměrná útrata klientů téměř o 25 procent!

2. MĚJTE VŽDY V ZÁSOBĚ NEJPRODÁVANĚJŠÍ PRODUKTY

Jistě se vám už někdy stalo, že jste určitou dobu nějaký výrobek sledovali, nakonec se pro něj nadchli a celí nedočkaví a natěšení jste si ho šli koupit. Zřejmě se vám i jasně vybaví, jak ohromné zklamání a rozčarování jste ale zažili v případě, že jste se vydali do prodejny a třeba zrovna neměli vaši velikost nebo těsně před vámi vyprodali poslední kus.

Stejně očekávání mají pochopitelně také vaši klienti, kteří si po vašem doporučení přejí výrobek koupit, ale chtějí si udělat radost hned a rovnou si ho také odnést. Je naprosto zbyteč-

né, abyste měli nakoupené všechny výrobky, které mají vaše značky v nabídce, ale bestsellery byste měli mít po ruce vždy. Když se stane poněkolkáté, že výrobky musíte teprve objednávat, prvotní nákupní nadšení a přesvědčení u klientů postupně ochladne a může se stát, že si výrobky začnou kupovat jinde, kde je budou mít rychleji než u vás.

3. VZDĚLÁVEJTE VŠECHNY SVÉ ZAMĚSTNANCE

Nejvíce jsou v kontaktu s vašimi klienty ti zaměstnanci, kteří jednotlivé procedury provádějí a ovlivňují prodeje z největší části. Ovšem nejsou to jen oni, kdo ve vašem salonu jedná se zákazníky. Někdy se stane, že terapeut bude o produktech nadšeně mluvit, klienta přesvědčí a vysvětlí mu jejich přínos, ale může to být nakonec recepční, kdo celý obchod uzavře. Proto nezapomínejte, že také recepční je nutné pravidelně posílat na produktová školení a informovat a vzdělávat je v jednotlivých typech ošetření stejně jako zbytek týmu. Je pro vás k nezaplacení a působí velmi profesionálně, když je kdokoliv z personálu schopen odpovědět klientovi alespoň na základní otázky ohledně všech vašich služeb a produktů, které máte v nabídce.

4. VYTVOŘTE SI VĚRNOSTNÍ PROGRAM NEBO ODMĚŇUJTE KLIENTY ZA NÁKUPY

Ať už používáte jakýkoliv software pro správu salonu nebo si tržby klientů zapisujete ručně do zákaznických karet, je dobré je také pravidelně vyhodnocovat a následně odměňovat klienty za jejich věrnost a nákupy. Velmi dobře se tento postup osvědčuje hlavně u věrnostního programu na ošetření, který většina z vás používá, kdy poskytujete např. každé desáté ošetření zdarma, nebo nějaká ošetření zdarma po dosažení určitých částek. To jsou věrnostní programy, které klienti znají už dopředu.

Zkuste ale i jiný způsob a využijte moment překvapení. Tržby klientů si samozřejmě vyhodnocujete dál, ale určitou finanční hranici si stanovujete pouze vy sami pro sebe a klient o nich neví. Ošetření zdarma nebo bonus pak můžete věnovat klientovi v rámci návštěvy, kdy to vůbec nebude tušit a o to bude pro něj překvapení příjemnější. Téměř jistě se vám odmění tím, že bude pravidelně nakupovat dál a s radostí. Stejně tak mu za nákup produktů domácí péče můžete věnovat nějaký bonus nebo hodnotný dárek.

INZERCE



Profesionální (D)EPILAČNÍ
cukrové pasty a kosmetika

INDIVIDUÁLNÍ ŠKOLENÍ
práce s cukrovou pastou



Gluten Free



Vegan



Cruelty Free

www.charde.cz





KRÁSNÁ A SVĚŽÍ POKOŽKA

Která žena by netoužila po svěží a pružné pokožce plné energie a jasů? A protože nositelem takového krásného vzhledu je především dostatečná hydratace, je poptávka po hydratačních krémech a dalších hydratačních produktech velmi vysoká.

*„Abychom si dovedli vybrat přípravek, který nám dobrou hydrataci zajistí, je třeba pochopit, jak hydratace v kůži probíhá,“ zdůrazňuje **Alena Kimlová**, hlavní kosmetička GERnétic, a pokračuje: „Bohužel se stále ještě setkávám s názory, že vodu můžeme do pokožky dopravit z vnějšku. Ale to opravdu nejde! Pokud by tomu tak bylo a voda by do kůže prostupovala, pak bychom se při koupání po chvíli utopili.“*

Pro správnou hydrataci je zásadní dobře hydratovaná rohová vrstva a kvalitní hydrolipidový film, který je na samém povrchu pokožky a který zajišťuje obranné mechanismy proti vnějším vlivům, zabráňuje předčasnému odpařování vody z rohové vrstvy a zachovává rovnováhu mezi jejím přijímáním. Voda, která zabezpečuje správnou hydrataci povrchu, se udržuje na úrovni střední vrstvy kůže (škáry), kde jí najdeme v ideálním případě až 70 procent. Voda zde vytváří vodní gel, v němž se nachází kolagen a elastin a podílí se také na biochemických pochodech. Menší část vody prochází škárou směrem k povrchu, hydratuje rohovou vrstvu a účastní se spolu s dalšími látkami tvorby hydrolipidového filmu.

Pokud chceme mít správně hydratovanou pokožku, je třeba zajistit:

Dobrou hydrataci celého organismu, tedy dodržovat v průběhu dne dostatečný pitný režim. Ten nám zajistí potřebné množství vody ve škáře a odtud bude voda putovat směrem k povrchu. Vybírat přípravky obsahující hydrofilní aktivní složky, které urychlují prostup vody ze škáry směrem k povrchu, a tím pomáhají zlepšovat stav rohové vrstvy i hydrolipidového filmu. Vybírejte proto kvalitní denní ochranné krémy, které disponují výše vyjmenovanými vlastnostmi. Výborné zkušenosti jsou s denními krémy Tropo Plus, Symbiose, Base de Jour Marin nebo Ger Oxy, které poskytují pokožce kromě ochranného filtru a zlepšení stavu hydrolipidového filmu ještě další benefity. Základ těchto krémů tvoří ušlechtilé oleje (mandlový, avokádový nebo bambucké máslo) dodávající buňkám pokožky výživné látky, vláčnost a hebkost. Krémy mají analergický charakter, tzn., že chrání pokožku před případnou alergií na líčidla, některé z nich, např. krém Ger Oxy, stimuluje oxysličení pleti.

Pokožce je vhodné dopřát alespoň jedenkrát týdně hydratační masku. Doporučuji masku Hydra Ger, která zajišťuje optimální hydrataci povrchové vrstvy kůže, posiluje kožní bariéru, vyvažuje osmózu. Doplnuje minerální látky, podporuje tvorbu přirozeného hydratačního faktoru (NMF). Okamžitě zlepšuje celkovou kvalitu pokožky, zklidňuje, zjemňuje, vyhlazuje.

VODU NEMŮŽEME DO POKOŽKY DOPRAVOVAT Z VNĚJŠKU. POKUD BY TOMU TAK BYLO A VODA BY DO KŮŽE PROSTUPOVALA, PAK BYCHOM SE PŘI KOUPÁNÍ UTOPILI.

Budete-li si přát poskytnout pokožce opravdu vodní lázeň, pak sáhněte po sofistikovaném séru Cells Life. Je to vynikající přípravek se spoustou aktivních látek, který svou aktivitou stimuluje zvýšenou tvorbu kyseliny hyaluronové ve střední vrstvě kůže, na kterou se pak může navázat větší množství vody. Navíc na povrchu pokožky obalí každou jednu buňku jemným mikrofilmem, který zamezí předčasný odpar vody z buňky. Hydrofilní schopnost vytvořeného filmu pak rychleji přitahuje vodu k buňce a podporuje její dobrou hydrataci. Klientky po nanesení séra nejvíce oceňují pocit hebké a sametové pleti a citelnou hydrataci.

Správnou hydrataci pokožky je třeba udržovat nejen z pohledu krásy a svěžesti, ale i z hlediska zachování zdravé kůže. Nedostatečně hydratovaná pokožka umožňuje snazší a rychlejší průnik patogenních látek, které mohou pokožku dráždit, vyvolat zánětlivou či alergickou reakci.

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



KDE ZAČÍNÁ KRÁSA?

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Sebelepší dekorativní prostředky, šikovné ruce vizážistky ani kvalitní kosmetické produkty nebudou mít patřičný efekt bez toho nejdůležitějšího: bez čisté pokožky.

Čistá pokožka, to je naprostý základ. Pokud vás trápí kožní problémy, může to být právě nedostatečnou očistou. Krása začíná u odličovačů. Určitě jste už tuto pravdu slyšely od své kosmetičky. A teď ruku na srdce: jste někdy večer tak unavené, že se vám do žádného většího čištění nechce? Pokud se to stane občas, žádná tragédie se nekoná. Jestliže ale pokožce nedopřejete pravidelnou dokonalou očistu (a to i tehdy, když se nelíčíte), ztratí postupem času jas, ucou se na ní póry, objeví se vyrážka nebo pupínky.

Stačí 4 minuty denně

1. Odličení očí odličovačem
– odličovač určený pro tuto partii
2. Odstranění nečistot a make-upu
– pleťové mléko, čistící gel, pěna, olej
3. Dočištění a tonizace pleťovým tonikem
4. Hydratace – sérum, krém (denní nebo noční)

Noční regenerace

Přes den se nám totiž na kůži usazuje spousta nečistot – prach, pyl, maz, odumřelé buňky – a to jí brání v dýchání. Toho všeho se potřebuje před spaním zbavit, protože v noci se spouští regenerace pleti. Neodstraníme-li tento nános, v noci si dobře neodpočine a začne předčasně stárnout. Hlavním viníkem jsou volné radikály, které narušují a ničí kožní buňky. To kvůli nim v ní ubývá kolagen i elastin a začínou se tvořit vrásky. Čištění je důležitější než krém nebo sérum. Pokud je aplikujete na nevyčištěnou pleť, nemůžou odvést sto procentně svou práci: do pleti proniknout a vyživit ji.

Pleť je nutné čistit i ráno, nestačí jí opláchnout vodou. Po nočním odpočinku na ní ulpěly částičky odumřelých buněk, pot a maz, a ty voda nerozpustí. U suché pokožky stačí použít tonikum, mastná potřebuje i čistící emulzi nebo pleťové mléko. Večerní i ranní očista má jeden hlavní cíl: připravit pleť na přijetí účinných látek z dalších kosmetických přípravků.

Cesta k bezchybné pleti

Rozjasněná a zdravá pokožka si žádá tři základní čistící kroky: vyčištění, dočištění a hydrataci. Všechny jsou stejně důležité a dohromady mají skvělý synergický efekt.

Samozřejmě že správná péče o pokožku začíná výběrem kvalitních čistících přípravků odpovídajících typu pleti s obsahem aktivních látek (vitaminy, rostlinné extrakty, oleje, hydratační složky, AHA kyseliny ad.). Může to být pleťové mléko, čistící gel, pěna nebo olej. Jak si vybrat? Gely vyhovují mastnější pleti, oleje jsou vhodné pro sušší (pozor, olejové prostředky nepoužívejte na oči, dráždily by je).

Nanášíme je buď tamponkem, nebo je prsty vmasírujeme krouživými pohyby do pokožky. Kromě toho, že čistíme, také zlepšujeme prokrvení pleti a rozpohybujeme lymfu v oblasti obličeje. Stejně podstatné je i to, aby čistící přípravky odpovídaly typu pleti. Jsou-li zvoleny správně, pokožka je hydratovaná, není podrážděná, necítíme žádné pnutí.

Krok za krokem

Důležité je i dodržení postupu: vždy začínáme odličněním očí. K tomu je zapotřebí nemastný a šetrný odličovač určený pro jemné oční partie. Na řasy přiložíme tamponěk namočený do odličovače a necháme chvíli působit, aby řasenka měla čas se rozpustit. Tamponky stahujeme směrem dolů. Potom je otočíme a stáhneme zbytky řasenky pod očima směrem od vnějšího koutku k nosu.

Následuje čištění celého obličeje, který navlhčíme vlažnou vodou, krouživým pohybem vmasírujeme čistící prostředek a opláchneme vodou. Postupujeme vždy směrem dovnitř ke kořeni nosu, abychom nepodporovaly tvorbu vrásek. Na krku směřujeme odspoda nahoru.

O druhý krok se postará tonikum, pleťová nebo micelární voda. Z pleti odstraní poslední zbytky nečistot a mastnoty a také otevírají póry pro příjem živin. Snažte se vyhnout produktům obsahujícím alkohol, protože pleť vysušuje a podporuje její maštění. Tečku za čištěním udělá hydratace, tedy nanesení denního či nočního krému. Předcházet může sérum, podle stavu pleti a věku zpočátku párkrát týdně, později je možné ho zařadit do běžné rutiny i dvakrát denně. Kosmetické prostředky můžeme i vrstvit, mezi jednotlivými aplikacemi by měla být prodleva zhruba třicet vteřin.

Odličovací desatero

1. Pravidelnost

Odličování a čištění pleti večer patří k běžným krokům, a to i když nechodíme naličené. Čistit ji musíme ale i ráno.

2. Rada kosmetiček

Vyčistit – tonizovat – hydratovat.

3. Čištění si žádá jemnost

Při odličování na pleť netlačte. Tamponek (nebo odličovací žínku) navlhčete vlažnou vodou, naneste na něj odličovací přípravek, nechte ho chvilku působit a pak jemně stírejte po pleti.

4. Neplačte!

Pleť v očním okolí nemá žádné tukové podloží, proto si zaslouží jemnější přístup. Sáhnete po přípravcích bez alkoholu a s odpovídajícím pH, které nenují k slzám. Napuštěný tampon s odličovačem nejprve přiložte na zavřené oko, aby se řasenka rozpustila. Pak opatrně stahujte líčidlo (směrem dolů a do stran).

5. Kyselinky

Do očištění pleti je možné přidat vodu s kyselinou hyaluronovou, která perfektně hydratuje.

6. Nedejte na kamarádku

Možná vám vychvaluje odličovač, který si nedávno koupila. Vy si ale poříďte takový, který bude vyhovovat vaší pleti. Pleťové mléko se doporučuje pro suchou pleť, gelový odličovač nebo pěna je vhodnější pro pokožku mastnější.

7. Tonikum? Ano!

Tonikum se používá na závěr odlišení k dočištění pleti. Stahuje póry a vyhladí povrch. Očista bude dokonalá a pokožka připravená na přijetí následné péče krému.

8. Mýdlo raději ne

K odličování ani čištění obličeje nikdy nepoužívejte mýdla nebo jiné přípravky určené na umývání rukou nebo těla. Narušují ochranný kyselý plášť pleti a odstraňují z ní přirozený mastný film, což může vést k podráždění nebo u mastné pleti k tvorbě pupínků.

9. Olejová lázeň

Rostlinné oleje v poslední době získávají na oblibě: rozeřete je a zahřejte v dlaních, pak aplikujte krouživými pohyby na obličej i přes naličené řasy. Pak je odstraňte ručníkem namočeným v horké vodě.

10. Peeling jen občas

Čisticí péči lze doplnit o peeling, jímž se odstraní odumřelé buňky a stimuluje se krevní oběh, ale ne častěji než jednou týdně při večerním odličování.

Jak na micely

Mezi prostředky na čištění pleti pronikla v posledních letech micelární voda – univerzální produkt, který současně odličuje oči a čistí pleť. Očistnému procesu prokazuje dobrou službu, pokud se správně používá: po použití se smyje vodou. Obsahuje totiž povrchově aktivní látky, které k sobě přitahují nečistoty i maz, takže do pleti pak špatně pronikají účinné látky z následné péče.

INZERCE



Německá
kvalita
v českých
lékárnách

Krásná zvenku i zevnitř



kosmetika

doplnek stravy

Kombinace komplexní péče o pleť v unikátní pěnové formě a doplňku stravy pro krásnou pleť, zářivé vlasy a pevné nehty.

Vyvinuto vědci, ověřeno spotřebiteli.

DESITIN
SUCCESS IN CNS

Více na www.merz-spezial.cz

**MERZ
SPEZIAL**

Zastoupení pro ČR: DESITIN PHARMA, spol. s r.o., Opletalova 25, Praha 1, desitin@desitin.cz

VEČERNÍ I RANNÍ OČISTA MÁ JEDEN HLAVNÍ CÍL: PŘIPRAVIT PLEŤ NA PŘIJETÍ ÚČINNÝCH LÁTEK Z DALŠÍCH KOSMETICKÝCH PŘÍPRAVKŮ.



Pleťová voda Pâte Grise
Eau purifiante je určená pro smíšenou až mastnou pleť se sklonek k nedokonalostem. Její dvousložková receptura kombinuje výhody čistících vody a matujících pudrů pro zcela bezvadnou pleť, Payot, 695 Kč



Multifunkční Cleanser 5 nabízí 3 v 1: hloubkově čistí, aktivuje a posiluje bariéru kůže, Natinuel, 695 Kč



Odličovač MediCare s alpskou sněžnou řasou & biotinem je díky přítomnosti micel určený k odlíčení a čištění i zvláště citlivých partií kolem očí, stejně jako celého obličeje i krku, Syncare, 321 Kč



Hydratační peeling PHA Hydration Peel je nasycený složkami zadržujícími vlhkost, redukuje jemné linky a vrásky, je dostatečně jemný pro všechny typy pleti, Cosmedix, 2000 Kč



Výživné čistící mléko Glyco dokonale rozpouští líčidla a uvolňuje nečistoty z hloubky porů. Změkčuje zrohovatělou vrstvu kůže, odstraňuje odumřelé buňky, výživná složka působí na kvalitnější buněčnou obnovu, GERnétic, 506 Kč



Micelární čistící gel šetrně zbavuje pleť nečistot a odlíčuje make-up z obličeje a okolí očí v jednom kroku, je vhodný pro citlivé oči a nositelky kontaktních čoček, Sothys, 745 Kč



Mycí emulze s AHA kyselinami podporuje přirozené obranné mechanismy pokožky; obsahuje kyselinu mléčnou, mandlový olej a Olivem 450 a je perfektním začátkem správné péče o pokožku, Essenté, 242 Kč/100 ml, 363 Kč/200 ml



Pleťová voda Hydro Tonic je vhodná na harmonizaci pH pleti po odlíčení. Svým složením je určená pro suchou a citlivou pleť. Komplex aktivních ingrediencí (vitamin E a pantenol) podporuje činnost přirozených hydratačních faktorů pleti, PHYRIS, 690 Kč

UMĚNÍ OBNOVY POKOŽKY

Proč obnova pokožky?

1. POPULÁRNÍ

Podle Americké společnosti plastických chirurgů je povrchová obnova pokožky (angl. resurfacing) druhým nejčastěji prováděným nechirurgickým kosmetickým zákrokem.

2. BEZPEČNÁ A ÚČINNÁ

Řízená chemická obnova pokožky se osvědčila při nápravě mnoha kožních poruch a onemocnění, včetně akné, hyperpigmentace, rozacey a předčasně zestárlé pokožky. Při procedurách obnovy pokožky pHformula se používají kombinace účinných látek se zaměřením na metabolické působení. Ke změnám často dochází na buněčné úrovni, a ty nejsou vždy pouhým okem patrné. Procedury obnovy pokožky pHformula jsou díky tomu oblíbené zejména u zaneprázdňených klientů, kteří mají zájem o ošetření, u něhož se výsledky dostaví za velmi krátkou dobu nebo okamžitě.

3. VÝHODNÁ

Kromě toho, že jsou procedury obnovy pokožky pHformula bezpečné a účinné, patří také k nejzajímavějším a finančně nejvýhodnějším oblastem estetiky.

4. MULTIFUNKČNÍ

Profesionální řada pro obnovu pokožky čítá 38 přípravků, s nimiž lze provést až 42 a více procedur podle individuálních potřeb klienta a stavu pleť. V době, kdy klienti očekávají mnohostrannou použitelnost a osobní přístup, to představuje obrovskou výhodu.

Kožní poruchy a onemocnění

Tento dermatologický systém povrchové obnovy pokožky se zaměřuje na celou řadu kožních poruch a onemocnění, jako je předčasně stárnutí, citlivá pokožka, rozacea, akné a hyperpigmentace.

STÁRNUTÍ

Fotografické stárnutí (poškození vlivem slunce)

Pigmentové změny

Lentigo

Teleangiektázie

Bledě žlutavý vzhled

Keratóza

Nezdravý stav rohové vrstvy kůže

Vrásky

Povrchové a středně hluboké mimické vrásky

HYPERPIGMENTACE

Melazma, chloasma a hyperpigmentace vyvolaná UV zářením

Povrchové poruchy melaninu (epidermální)

Pozánětlivá hyperpigmentace

Solární lentigo

Pihy

AKNÉ

4 STUPNĚ akné, které se projevují např. nadbytkem kožního mazu, rozšířenými póry, seboroickou dermatitidou a jizvami:

Stupeň 1: otevřené a uzavřené komedony

Stupeň 2: otevřené a uzavřené komedony, rané pustuly a papuly, mírný zánět

Stupeň 3: zanícené papuly a pustuly akné, občasné noduly

Stupeň 4: nodulocystické nebo cystické akné, silné zanícení, noduly (lze léčit pouze pod lékařským dohledem).

CHRONICKÉ ZARUDNUTÍ

Kompletní obnova nezdravé pokožky

Chronické zarudnutí

Erytematotelangiektatická rozacea (ETR)

Narušená kožní bariéra

Ekzém

Psoriáza

Atopická dermatitida

BEAUTY GROUP,

Vinohradská 1193/85, Praha 2

INSTAGRAM: phformula.czech,

FACEBOOK: @phformulaČesko,

E-mail: obchod@beautygroup.cz

Tel: +420 608 350 288



Pro podporu metabolismu

Korejský doplněk stravy THE:BBAERA s přírodními extrakty podporuje metabolismus. Všechny složky jsou navrženy tak, aby se navzájem doplňovaly a jedna podporovala druhou. Stejně jako je důležité pečovat o své tělo zvenku, neměli bychom zapomínat na péči o něj i zevnitř. Vždyť střeva jsou náš druhý mozek! Produkt má dvě části: první obsahuje aloe vera pro podporu detoxikace organismu, zelený čaj pro podporu střevního mikrobiomu a fyziologickou hladinu krevního cukru a zinek pro zdravý metabolismus sacharidů. Druhá část obsahuje psyllium podporující fungování trávicí soustavy a pohyb střev. Obsahuje také „potravu“ pro střevní probiotické bakterie, Spirulinu napomáhající správné hladině cukru v krvi a extrakt z africké kopřivy používané hojně v tradiční ájurvédské medicíně, která podporuje metabolismus tuků a pomáhá kontrole tělesné hmotnosti.



CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Oči jako králík?

Zarudnutí očí bývá poměrně běžné. Častěji se s ním potýkají alergici, kuřáci, lidé pracující v klimatizovaných kancelářích nebo nositelé kontaktních čoček. „Příčinou je narušení povrchu spojivky nebo rohovky nejčastěji zánětem. Ten může být jak infekční, tedy zapříčiněný virem, bakteriemi či plísněmi, tak i neinfekční, například v důsledku alergie. Zarudnutí oka se často objevuje i při syndromu suchého oka, který je typický pro lidi pracující často na počítači. Dalšími příčinami zarudlého oka je mechanické poškození oka při úrazech, podráždění očí kouřem, prachem nebo chemikáliemi. Červené oko je přítomné i při glaukomovém záchvatu, kdy je zvýšen nitrooční tlak. K prasknutí cévek spojivky může docházet u pacientů, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem nebo užívají léky na ředění krve. U lidí, kteří mají cévy náchylnější k prasknutí, můžou cévky popraskat i při silnějším zakašlání nebo kýchnutí,“ vyjmenovává příčiny MUDr. Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini. Pokud zarudnutí vzniklo bez zjevné příčiny, lze kapat protizánětlivé kapky do očí, případně umělé slzy. Jsou-li přítomny další příznaky, je nutné vyhledat lékaře.

Motýlí kouzla

Odbourat stres, úzkost a emoční bloky – to dokážou motýlí masáže. „Motýlí technika je pojmenována podle techniky, při níž jsou ruce maséra v postavení motýlích křídel, a samotná masáž naznačuje let motýla. Masáž se provádí jemnými dotyky a patří mezi vysoce relaxační metody, které jsou založené na principu uvolnění negativní energie vzniklé z psychických stresů, a zároveň pomáhají odbourat emoční bloky. Při masáži se využívá speciální avokádový olej, který dodává příjemnou vůni,“ vysvětluje Lucie Kubínová, vedoucí Lázeňského centra Agricola Léčebných lázní Jáchymov.



Jak podpořit zdraví kloubů?

Myslete na klouby včas! Pokud je zatěžujete výrazně, je vhodné myslet i na prevenci, a to obzvláště u lidí s nadváhou, cukrovkou či u stavů po předešlých úrazech nebo operacích. V těchto případech je rozvoj osteoartrózy rychlejší a přichází v nižším věku.

Dodržujte zdravý životní styl!

Důležitý je hlavně pohyb, který klouby zbytečně nezatěžuje (jízda na kole, na rotopedu, plavání). Klouby potřebují pro zdravé fungování správnou míru pohybu a udržování svalstva a vazů kolem kloubu v dobré kondici.

Doplňte tělu látky důležité pro zdraví kloubů!

Jedná se zejména o glukosamin sulfát, aescin či vitamin C. Tyto účinné složky obsahuje např. doplněk stravy GS Condro Diamant.

Udržujte BMI v normě!

Kila navíc zatěžují klouby, proto se snažte dosáhnout takové hmotnosti, aby se vaše BMI pohybovalo v pásmu normy (pokud svou váhu v kilogramech vydělíte výškou v metrech na druhou, měla by vám ideálně vyjít hodnota mezi 18,5–24,9).

Vyvarujte se úrazů a jednostranného zatížení kloubů!

Obezřetní buďte zejména při sportování. Dbejte na správné rozcvičení a protahovací cviky před ním i po něm!



Cukrovka a nohy

Osoby s diabetem by měly nohám věnovat pravidelnou péči. Doma si večer denně kontrolovat chodidla pomocí zrcátka, zda je noha bez poranění a aplikovat promašťující krém. Alespoň jednou za měsíc by měly absolvovat odbornou pedikúru (nejlépe bez máčení nohou) a kontrolovat citlivost nohy.



ASOCIACE
KOSMETICKÝCH
A KADERNICKÝCH
OBORŮ

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT, NEŽ SI VYBERETE PŘÍSTROJOVÉ VYBAVENÍ PRO SVŮJ SALON, Z POHLEDU ZÁKONA?

Ing. Monika Dvořáková AKO ČR Foto: Lenka Hatašová



Mnoho moderních salonů využívá při své práci profesionální přístroje – kosmetické přístroje, brusky, napařovače a další. Nejenže všechny přístroje, které používáte k péči o své klientky, musí být schválené pro použití v salonu Krajskou hygienickou stanicí, ale také musí mít příslušnou dokumentaci. A co byste určitě neměli opominout, je kupní smlouva a podmínky nákupu přístroje. Jak tedy při zakoupení profesionálního přístroje postupovat?

Povinná dokumentace

Každý přístroj používaný při péči o klientky musí mít podle platných právních předpisů **CE nebo Prohlášení o shodě**, tedy dokument, který dokládá, že přístroj je bezpečný a schválený pro použití v Evropské unii, a **manuál v českém jazyce**. Vždy si tedy vyžádejte tyto dokumenty od prodávajícího. **POZOR:** Pokud nakupujete přístroj na své IČO, tak prodávající není povinen vám tyto dokumenty dodat, ale vy máte povinnost je poskytnout Krajské hygienické stanici, takže se na dodání zmíněné dokumentace vždy dohodněte s prodávajícím předem. Pokud si nejste jisti, že přístroj, který jste si vybrali, je možno používat v rámci vašeho živnostenského oprávnění, tak se informujte předem na místně příslušné KHS. Pokud vám KHS přístroj pro použití v salonu neschválí, tak není možné s ním pracovat.

Provozní řád

Povinností podnikatele v činnostech epidemiologicky závažných, který používá ve svém podnikání přístroje, je nejen mít schválený základní provozní řád pro živnosti, které má ohlášené, ale také musí mít provozním řádem schválené všechny přístroje, se kterými pracuje. Pokud si tedy zakoupíte přístroj později během svého podnikání, když už máte základní provozní řád schválený, tak je nezbytné podat na Krajské hygienické stanici žádost o **schválení dodatku provozního řádu na každý zakoupený přístroj** (platí i třeba na ultrazvukovou špachtli nebo galvanickou žehličku). K tomu budete potřebovat dokumentaci z předchozího odstavce, tzn. CE nebo Prohlášení o shodě a manuál přístroje v českém jazyce.

Práva kupujícího – proč nemáte jako podnikatel ze zákona záruku?

Vzhledem k tomu, že si obvykle kupujete profesionální přístroj jako podnikatel na své IČO, tak pro vás neplatí ochrana kupujícího vyplývající ze zákona o ochraně spotřebitele. Znamená to, že **nemáte ze zákona nárok na záruku, reklamaci, dodání dokumentace a další výhody**, na které jste zvyklí při nákupu, pokud kupujete jako spotřebitel. Je tedy nezbytné si důkladně přečíst obchodní podmínky a **vše domluvit s prodávajícím před zakoupením vybraného přístroje**.

Na jaké otázky se prodávajícího ptát?

Určitě vás zajímá **délka záruky**, ze zákona nemáte jako kupující podnikatel žádnou, délku záruky je tedy potřebné si domluvit. Jestli si domluvíte 6měsíční nebo 5letou záruku, je jen na domluvě s prodávajícím.

Doporučuji si také domluvit **způsob a místo uplatnění reklamace a dobu jejího vyřízení**. Ani v tomto případě pro podnikatele neplatí lhůta pro vyřízení reklamace ze strany prodávajícího do 30 dní. Pokud si tedy dobu vyřízení reklamace nedomluvíte předem, může trvat oprava vašeho přístroje třeba i rok.

A samozřejmě nezapomínejte na **důkladné zaškolení**. Povinností prodávajícího není vám poskytnout zaškolení pro práci s přístrojem. Pokud s přístrojem neumíte pracovat a očekáváte zaškolení prodejcem, tak byste si zaškolení měli domluvit. Nemusí být vždy zahrnuto v prodejní ceně přístroje nebo ho prodejce vůbec nemusí mít v nabídce.

Pro kompletnost znovu uvádím dokumentaci, kterou bude vyžadovat KHS po schválení přístroje – **CE a manuál přístroje**, který vám prodejce nemusí poskytnout, ale bez těchto dokumentů vám použití přístroje v salonu KHS nepovolí.

A nezapomínejte ani na **pravidelnou elektrovizitu všech přístrojů**. To platí nejen pro kosmetické přístroje, ale také např. na rychlovarnou konvici.

www.akocr.cz



LEGISLATIVNÍ ZMĚNY PRO PERMANENTNÍ MAKE-UP A TETOVÁNÍ

Hana Profousová, Foto: archiv

Tetování již několik let roste na oblibě a lidí s tetováním přibývá, stejně tak nabírá na popularitě permanentní make-up. Tohoto odvětví se nyní dotýká nové nařízení Evropské Unie ohledně bezpečnosti tetovacích barev a pigmentů pro permanentní make-up.

Mezi kosmetičkami i tatéry vznikla koncem loňského roku panika, jak jim toto nařízení ovlivní jejich práci a zejména s jakými barvami budou moci vůbec pracovat. Veroniky Fleišer, která je uznávanou artistkou a školitelkou permanentního make-upu a také je tvůrcem řady pigmentů pro permanentní make-up, jsme se zeptali, jak se dotklo toto nové nařízení celého odvětví i její výroby.

O jakém nařízení je řeč a čeho se přesně týká?

Jedná se o nařízení evropské komise 2020/2081 ze dne

14. prosince 2020, kdy dochází k omezení některých barviv a složek, a to zejména kvůli bezpečnosti s ohledem na lidské zdraví. Evropská rada zakázala barviva, která byla za několik posledních let vyhodnocena jako nebezpečná, problémová nebo potenciálně nebezpečná.

Jak se toto nařízení tedy dotýká vaší práce?

Jedná se zejména o to, že dvě barviva – modrá a zelená – momentálně nelze nahradit a 70 procent tetovacích barev a barevných mixů obsahovalo jednu z těchto barev, značně se tak zredukovaly zejména tetovací barvy. Avšak pro tyto dvě konkrétní barviva platí zatím výjimka s tím, že výrobcům byl dán čas na nalezení adekvátní náhrady, a to do roku 2023.

Dále bylo zakázáno používat vícero červených, žlutých a oranžových organických barviv, tyto se však dají nahradit jinými. Kromě toho byly zredukovány obsahy určitých látek a kovů, tak aby pigmenty a tetovací inkousty byly pro lidské

zdraví bezpečnější. Některé mixy tak musely kompletně změnit receptury a také obaly, neboť i etikety již musely obsahovat nové informace.

A jak je to s výrobou pigmentů pro permanentní make-up?

Musím říct, že našich pigmentů Expert Series se to nijak výrazně nedotklo, neboť barviva, která užíváme, jsou v souladu i s tímto novým nařízením a neobsahovala žádná z nově zakázaných barviv ani složek. Omezení se nás dotklo pouze z hlediska výměny etiket a doplnění informací do příbalového letáčku. Jsem tedy hrdá, že naše pigmenty byly a jsou nadále bezpečné a nyní v plném souladu s nařízením EU.

Čím byla zakázaná barviva nebezpečná?

Jedná se zejména o stále více se vyskytující alergie, které ale vznikají až v momentě rozkladu pigmentu, a to přímo v lidském těle vlivem UV záření. Dále také vlivem rozkladu a uvolňování nebezpečných chemických látek, které mohou způsobovat rakovinové bujení.

Překvapilo vás to?

Dá se říct, že ani ne. Pigmentologií se zabývám již déle než čtyři roky a o těchto rizicích i problémech jsem věděla a studovala je. Vím přesně, co a proč se s pigmenty uvnitř těla děje

a jak se to projevuje nadále na povrchu kůže. Je to opravdu zajímavé a hodně přínosné pro práci, pokud tyto informace člověk má. O pigmentologii a celkově barevné teorii přednáším také na mezinárodních kongresech, kde se snažím jednak profesionály v oboru vzdělávat a jednak jim otevřít oči, aby si uvědomili, že je to nesmírně zodpovědná práce, která nespočívá jenom v estetice. Nově tento kurz pigmentologie a barevné teorie nabízím i v online formě.

Nicméně mě překvapilo, že omezení se týkalo pouze našich odvětví a nedotklo se například potravinářství, kde se barviva také používají. Tam určitě vidím větší hrozbu.

Na co si nyní mají dát kosmetičky pozor při výběru barev a jaké mají povinnosti?

Od 4. ledna letošního roku by měly nakupovat tetovací barvy či pigmenty pouze takové, které jsou v souladu s novým nařízením EU. Nicméně platí jednoroční lhůta, kdy mohou spotřebovat barvy zakoupené před tímto datem. Dále, co se týče samotné aplikace, jsou povinné dát klientovi pročíst příbalový leták s možnými riziky a vést si záznamy o použitých pigmentech a barvách. Myslím, že je opravdu důležité, aby se kosmetičky provádějící permanentní make-up, stejně tak jako tatéři, naučili podrobně číst složení barev a znaly jejich vlastnosti, to vše se v kurzu naučí a nemusí se tak bát případné kontroly nebo nesprávného nákupu produktů.

INZERCE

FOR BEAUTY

KOSMETIKA & KADEŘNICTVÍ & NEHTOVÝ DESIGN



8.-9. 4. 2022

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNEŘI

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAHA

WELEDA
Since 1921



PARTNER

ZÁŠTITA



MÍSTO KONÁNÍ



ORGANIZÁTOR



OFICIÁLNÍ VOZY



Bára
Poláková

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAHA



TĚLO JAKO VYŠITÉ

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Vylepšit, zdokonalit, omladit. Tak, aby byl výsledek v zrcadle viditelný, pokud možno bezbolestný a přiměřeně dlouhodobý. Takové přání můžou splnit nitě.

Na každém se časem najde nějaká nedokonalost, která je důvodem nespokojenosti. Projevy vrásek a první důsledky působení zemské přitažlivosti pozorujeme asi s největší ostražitostí, a tak je jakákoli možnost zpomalit stárnutí a známky opotřebení víc než zajímavá. Existuje už mnoho dobrých možností, aplikace botulotoxinu a výplní podstoupí denně mnoho žen, ale jsou i další.

V posledních letech si stále větší oblibu získávají nitě, aplikované na dermatologických pracovištích jako šikovní pomocníci při vypnutí tkání a pozvednutí kontur, vyhlazení vrásek nebo změně objemu. A to není zdaleka všechno, co umí. „Například polydioxanové nitě se využívají k vypnutí a rejuvenaci pokožky, pomáhají ji zafixovat a podporují tvorbu kolagenu a buněčné tkáně. V okamžiku, kdy se PDO nitě začínou vstřebávat, podporují i nadále produkci kolagenu,“ vysvětluje MUDr. Miloslava Moskalyková z Centra laserové a estetické dermatologie v Uhřetěvsi. „Tím se posiluje celkový liftingový efekt, a dokonce se zlepšuje tonus pleti. Vhodné jsou i k ošetření okolí očí.“

A co rekonvalescence?

Při zákroku se jehlou či kanylou protahují ošetřovanou oblastí speciální jemné nitě při použití lokálního znecitlivění. Není tedy potřeba injekce ani celková narkóza, vždy samozřejmě záleží na citlivosti pacienta. Po ošetření se všichni „kandidáti krásy“ můžou rychle vrátit do normálního rytmu života, nepříjemný pro někoho může být požadavek na dočasné spaní na zádech.

Aplikace liftingových nití není metoda nová (první průkopnické nitě Aptos se objevily už před několika desetiletími), ale neustále se vylepšuje. Mění se materiály, ze kterých se vyrábějí i způsoby jejich zavádění. Celý princip je poměrně jasný: nitě zavedené do pokožky stimulují tvorbu vlastního kolagenu a ten vytvoří v pleti podpůrnou síť. O ni se pak dlouhodobě opře okolní tkáň. Zpevní se kontury, vyhladí jemné i hlubší vrásky, zlepší se textura, barva a hydratace pleti.

Kdo se může těšit

Ošetření prakticky nevyžaduje žádnou rekonvalescenci a hodí se zejména pro mladší pleť. Tedy pro ženy i muže ideálně

OD NIŤOVÉHO LIFTINGU SE DÁ OČEKÁVAT VYHLAZENÍ JEMNÝCH VRÁSEK; VYPNUTÍM POKOŽKY SE REDUKUJÍ HLUBOKÉ VRÁSKY A VIDITELNĚ SE OMLADÍ CELKOVÝ VZHLED OBLIČEJE.

v období okolo pětatřiceti až pětadvaceti let. Pokožka sice už začala ochabovat, ale stále ještě dokáže produkovat dostatečné množství kolagenu, který pokožku zpevní. Efekt nastupuje poměrně rychle, a i když se aplikované nitě v pokožce postupně po krátkém čase vstřebají, udrží se díky povzbuzenému kolagenu i dva roky. A pak se dá ošetření samozřejmě znovu opakovat.

Úspěch má ale své hranice. S přibývajícím rokem ztrácí každá pokožka víc a víc schopnost produkovat potřebné množství důležitého kolagenu, očekávaný výsledek by pak byl méně uspokojivý. Velký efekt se také nedá očekávat v případě, že si s pletí výrazněji zahraje gravitace. Nápadnější „syslíky“ na tvářích už samotné nitě nezvládnou, i když v počátcích jejich tvorby se na zlepšení vzhledu kontur brady a krku můžou podílet opravdu výrazně.

Kolik nití ke kráse?

Problém se ale může skrývat i v příliš jemné a tenké pokožce. Tou by mohly aplikované nitě prosvítat. Mohlo by také dojít k jejich nedostatečnému uchycení v tkáni.

Od aplikace liftingu touto metodou se dá očekávat vyhlazení jemných vrásek, vypnutím pokožky se redukuje hluboké vrásky a viditelně se omladí celkový vzhled obličeje. Zákrok dokáže celkově zvednout kontury obličeje, poslouží k úpravě povadlých tváří, pokleslého obočí, dá se tak zvětšit objem lícnicích kostí nebo vyhladí hluboké nosoretní vrásky. Záleží vždy na výběru typu nití a také na množství, které se při aplikaci použije. V současnosti se používá většinou pět až deset nití do jedné poloviny obličeje. Zákrok trvá přibližně dvacet minut až hodinu. Je možné ošetřit např. jen čelo, dolní polovinu obličeje nebo krk, přesně podle potřeby.

Vyšívat se dá nejen na obličej

I když hlavní uplatnění niťového liftingu je a i v budoucnosti asi bude při řešení stárnutí obličeje, dají se s jeho pomocí zlepšit nejen přilehlé partie krku, ale např. i dekoltu, břicha ad.

V těchto případech ovlivní výsledky nejen zvolená partie, síla kůže, ale i samotný typ nití. Přiměřeně je možné upravit nití i vzhled vadnoucích prsů, k dosažení push-up efektu (mezonitěmi ART LIFT COMBI v kombinaci s mezonitěmi hladkými) je však možné jen u velikosti A až C a ještě jen při nepřilíš výrazném povolení. Proto je optimální najít jiné způsoby, které budou mít efekt uspokojivější.

Určité zlepšení vzhledu pokožky můžou nitě přinést při povolení pokožky na vnitřní straně stehů a paží. Viditelné ochabování kůže je v těchto místech opravdu nežádoucí a nedá se prakticky ovlivnit žádnou neinvazivní metodou ani cvičením.

NIŤOVÝM LIFTINGEM SE DÁ OMLADIT NEJEN OBLIČEJ, ALE I KRK, DEKOLT, PAŽE NEBO BŘICHO.

Není nitka jako nitka

K ošetření slouží různé typy nití podle pracoviště a také lokality, kterou je potřeba vylepšit. Aplikují se ve tvaru sítě po směru vrásek a hlubokých rýh. Postupně se většina z nich vstřebává (stejně jako vstřebatelné stehy), jsou biokompatibilní.

● **Nitě Aptos.** Vypnou povadlou pokožku, omladí a zlepší konturování tváře. Nejedná se většinou o hladkou nit na šití, ale jsou vybaveny protisměrnými klíčkami, pružinkami či zoubky. Aplikace nezanechává jizvy, případné drobné modřinky mizí do 14 dnů. Existují ve vstřebatelné podobě (složené z polymléčné kyseliny a kaprolaktamu), ale také v permanentní nevstřebatelné podobě (polypropylen). Tyto materiály jsou bezpečné a v chirurgii se používají už víc než 50 let.

● **Mezonitě** je typ nití pro facelift. S jejich pomocí se postupně tvoří nový kolagen, který vytvoří oporu pro ochabující tkáň. Jsou velmi tenké a aplikace trvá asi dvacet minut. Výsledek je patrný asi dva roky. Dokáží zlepšit celkovou kvalitu pleti a působí proti povolování kůže jako prevence.

● **PDO – polydioxanové nitě.** Od ostatních metod niťového liftingu se liší především tím, že nevyužívají pro uchycení v tkáni žádné háčky. Postupné vstřebávání nebrání produkci kolagenu v pleti a jejímu dalšímu zpevňování. Síla použitého materiálu se řídí zvolenou lokalitou aplikace a záleží i na rozsahu ošetření povolené pokožky.

● **3D nitě** vyrobené na bázi polydioxanonu se zavádí do kůže drobnými vpichy kanylou. Háčky těchto nití mají zoubky nastavené různými směry, což přináší lepší výsledky ošetření. 3D nitě se zcela vstřebají do deseti měsíců od ošetření a jejich efekt přetrvá přibližně asi dva roky.

● **Zárok LAC-Lifting.** Jedná se o speciální vlákna ze 100% kyseliny mléčné. Probíhá zcela stejně jako aplikace mezonití, tedy do mezivrstvy pokožky, v podobě sítě. Efekt je viditelný po 10 až 14 dnech a další tři měsíce se stále zvětšuje.

● **QuickLift.** Niťovým liftingem je možné tvarovat kontury obličeje, pozvednout koutky úst, obočí i tváře.

● **GoldLift®** využívá speciálních biokompatibilních nití, obohacených o tenké (0,1 mm) vlákno z **24karátového zlata**, a to nejen preventivně, ale také tehdy, kdy už jsou problémy viditelné. Vytvořená síť nití pro oporu pleti se po půlroce vstřebá, ovšem zlatá vlákna zůstávají a podporují její kondici asi dalších deset let. Stejně jako u jiných nití i zde dochází k vypnutí svalů a tím i vyhlazení vrásek. Jako vedlejší efekt se udává vybělení pigmentových skvrn. Aplikace stejně jako při zavádění jiných nití probíhá v místní anestezii znečítlivujícím krémem.

● **Art Filing®** zvládne pozvednout i skutečně výrazné kožní převisy, které se tvoří nejčastěji v dolní třetině obličeje (tzv. sýslíky), na krku či pod očima. Vyřeší také větší kožní převisy, i když zůstává pouze miniinvazivním zákrokem.

Dobrou cestou k dlouhodobému zlepšení vzhledu obličeje a k předcházení nežádoucího ochabování pleti patří vždy dobře zvolená kombinace nejrůznějších korektivně dermatologických metod i použití různých typů nití. Jeden druh pomůže vylepšit barvu a výživu pokožky, další se podílí na pozdvíhnutí povadlé tkáň. Vždy záleží zejména na konkrétní pokožce a na doporučení lékaře. Důležité je vždy při rozhodování počítat i s cenou takového zákroku, nejdražší bývají zlaté nitě, kde se ceny pohybují od 18 tisíc korun.

HURÁ DO BRNA!



Pokud vás zajímá obor „beauty“, pak si nesmíte nechat ujít zásadní akci – Beauty Forum Brno, která proběhne o vikendu 23.–24. dubna letošního roku. Jedná se o historicky první beauty veletrh v této moravské metropoli.

Beauty Forum patří do největší evropské skupiny veletrhů, jejichž majitelem je italský Cosmoprof. Pro ty, kterým tento legendární pojem nic neříká – Cosmoprof je největší beauty veletrh světa s 55letou historií, původně situovaný do italské Boloni. Dnes na tento veletrh přijíždí kolem 200 000 návštěvníků z celého světa a potkávají se zde všichni, kdo se o svět beauty zajímají. Cosmoprof své akce pořádá po celém světě a jedná se o největší „beauty network“ na naší planetě.

Právě kousek z tohoto světa již několik let operuje v naší zemi. Covid samozřejmě znemožnil konání veletrhů v posledních dvou letech, nicméně letos se Beauty Forum znovu rozjíždí a po brněnské akci pak přijde 12. – 13. listopadu na řadu Praha.

Co vás může zajímat, je spojení se zajímavými lidmi. Od předních vizážistů a slavných vlasových mágů přes odborníky z řady odborných asociací až v neposlední řadě k lidem, kteří jsou se světem krásy neodmyslitelně spjatí. Celou akci moderuje **Eliška Bučková**, kterou asi nikomu nemusíme představovat, a které jsme položili pár otázek:

Proč jste se rozhodla spolupracovat právě s Beauty Forem?

Organizátory akce znám již řadu let a mnohokrát jsme spolupracovali na řadě jiných akcí. Za tu dobu se z nás stali přátelé, takže jsem věděla, že to bude velmi hezký projekt.

Co vás spojuje se světem kosmetiky?

Vlastně všechno... Prošla jsem vzděláním v tomto oboru, kosmetika mě jakou každou ženu obklopuje od raného mládí, a při práci, kterou dělám, se setkávám a spolupracuji s obrovskou spoustou značek, takže bych řekla, že jsem s kosmetikou nebo spíš celým beauty oborem spojená až dost.

Jak se vám moderoval první ročník veletrhu Beauty Forum před dvěma lety?

Byl to samozřejmě první ročník, což je vždycky

těžší, nicméně všichni vystavovatelé i návštěvníci vytvořili úžasnou atmosféru, takže rozhovory, které jsem vedla, i publikum, ke kterému jsem mluvila, to vše bylo prostě úžasné.

Těšíte se na další ročník?

Rozhodně se těším. Asi nejvíc, že se zase všichni živě uvidíme. I mezi vystavovateli mám několik přátel a upřímně – ten osobní kontakt s kosmetikou je pro ženu nenahraditelný. Přivonět si k nové vůni nebo vyzkoušet texturu krému – tohle prostě na internetu nemáte. Přišla bych se podívat i jen tak, ale fakt, že můžu moderovat a být součástí celého projektu, je ještě o maličko lepší...

Na co byste pozvala návštěvníky?

Je to první beauty veletrh v Brně, proto už jen tohle by mohl být důvod přijít se podívat.

Letos navíc dorazí opravdu skvělé značky. Podařilo se získat jak velké, tak i méně známé specializované značky ze zahraničí, které na veletrhy moc nechodí, bude tam i řada bio kosmetiky – osobně se těším třeba na Mukti, kterou v Evropě naživo snad ještě nikdo neviděl. Celý veletrh má různé zóny: samozřejmě kosmetiku, ale i vlasy, nehty, řasy a podobně.

Proběhnou tam dvě velké soutěže – make-up a velká vlasová soutěž Hair Extravaganza. Oba dva dny budou nabitě programem a workshopy. Rozhodně se musíte přijít podívat.

BEAUTY FORUM BRNO

První beauty veletrh v Brně

23.–24. dubna 2022
hala G1, výstaviště Brno

di ANGELO cosmetics | BABOR | ANGELO | INDIGO | Culture by Nikita

@beautyforum.cz | www.beautyforum.cz



MODERNÍ TECHNOLOGIE A FORMOVÁNÍ POSTAVY

Martina Hošková, Foto: Radek Hensley a Shutterstock

Čert aby se v tom vyznal! Takový je asi pocit mnohých z nás, začneme-li se poohlížet po možnostech vylepšení vzhledu pomocí nějakého šikovného přístroje. Okamžitě totiž narazíme na divoký prales krkolomných názvů v cizí řeči, na kterých si málem zlámeme jazyk a vůbec jim nerozumíme. A čemu nerozumíme, toho se podvědomě bojíme,

odmítáme to používat a zbytečně si pak komplikujeme život tam, kde možná existuje jednodušší řešení.

Ukažme si tedy principy některých metod, které se nám dnes v oblasti přístrojového tvarování postavy nabízejí. Pochopíme tak lépe, jak vlastně fungují a proč jsou tak žádané.

POPTÁVKA PO SLUŽBÁCH FORMOVÁNÍ POSTAVY TRVALE ROSTE U NÁS I VE SVĚTĚ.

NEINVAZIVNÍ METODY

Poptávka po službách formování postavy trvale roste nejen u nás, ale na celém světě, a mělo by to tak zůstat i do budoucna. Důvodem je globální nárůst případů obezity doprovázený stále rostoucím tlakem na náš fyzický vzhled a kondici. Prim hrají a i nadále budou hrát neinvazivní metody.

Neinvazivnost znamená, že se jedná o nechirurgické ošetření. Nevznikají tedy žádné rány, jizvy a není potřeba anestezie. Samotné ošetření zvoleným přístrojem trvá 30 až 90 minut podle velikosti ošetřované plochy a ihned po zákroku se můžete vrátit k běžnému životnímu rytmu. Jednotlivá ošetření se opakují podle potřeby. Cílem je zeštíhlení a zpevnění problémových partií. Součástí řešení je i moderní diagnostika, která nás navede na nejvhodnější postup pro konkrétní případ a průběžné sledování výsledků během terapie.

CIZÍ SLOVO LIPOLÝZA

Lipolýza se nemusíme bát, naopak právě kvůli ní se necháváme ošetřit. Přeloženo do „lidštiny“, tento termín totiž znamená odbourávání tuku uloženého v tukových buňkách neboli hubnutí v požadované oblasti. V dnešní době se k dosažení lipolýzy často používá neinvazivní technika ošetření chladem, teplem, laserem, ultrazvukem a elektrostimulací.

Někdy si lidé pletou lipolýzu s liposukcí, tyto dva termíny však každý znamená něco jiného. Liposukce, na rozdíl od neinvazivní lipolýzy, je metoda chirurgická čili invazivní. Zákrok probíhá v lokální anestezii či celkové narkóze a dochází při něm k odsátí tuku z těla. Ať už se však jedná o lipolýzu či liposukci, vždy platí, že chcete-li si efekt provedeného zákroku udržet dlouhodobě, musíte zapracovat na svém zdravém životním stylu. Jinak se vám tuk v těle opět někde uloží a budete tam co dříve. Přes všechny úžasný vědecký pokrok a možnosti, které nám otevírá, stále platí staré dobré „bez práce nejsou koláče“.

ODSTRANĚNÍ TUKU CHLADEM NEBO TEPEM

Jaké druhy lipolýzy trh nabízí? Ošetření chladem neboli **kryolipolýza** se poprvé objevilo v roce 2009 v USA a využívá toho, že tukové buňky jsou na chlad citlivější než buňky okolních tkání. Zákrok spočívá v tom, že ošetřovaná plocha je ochlazená na teplotu pod bodem mrazu. Konkrétní provedení může vypadat různě, přístrojové hlavice se můžou na tělo pouze přikládat, nebo se využívá nasátí ošetřované oblasti do hlavice. Ošetření se opakuje podle množství tukové tkáně a potřeb klienta. Tukové buňky jsou při tomto ošetření zničeny a poté prostřednictvím metabolismu z těla odstraněny.

Jinou možností je **termolipolýza**, fungující na opačném prin-

cipu, tedy ošetření teplem. Stejně jako v případě předešlém, i zde dochází k rozkladu tukových buněk a následnému vyloučení odpadních látek z těla ven. Samostatné ošetření tohoto typu pak vypadá tak, že se ošetřované partie zabalí do speciálního obalu neboli termosauuny a zahřívají se pomocí infračerveného záření. Teplo zároveň podporuje další metabolismus neboli spalování tuků a krevní oběh.

LASER, ULTRAZVUK... MOŽNOSTÍ JE MNOHO

Při **ošetření laserem** se naruší stabilita buněčných membrán tukových buněk a uvolní v nich uskladněný tuk, aniž by tukové buňky byly zničeny. I tato metoda, jako mnohé další, pochází z USA. Technologie využívá nízko-úrovňového neboli studeného laseru, který emulguje (zkapalňuje) tuk uložený v tukových buňkách. Takto zkapalněný tuk pak opět odchází buněčnou membránou a dále je odváděn z těla lymfatickým a močovým systémem. Tento proces má za následek, že se ošetřené tukové buňky zmenší. Po proceduře je třeba dodržovat pravidelný pitný režim a zvýšit fyzickou aktivitu. Tato metoda tukové buňky neodstraňuje ani nepoškozuje.

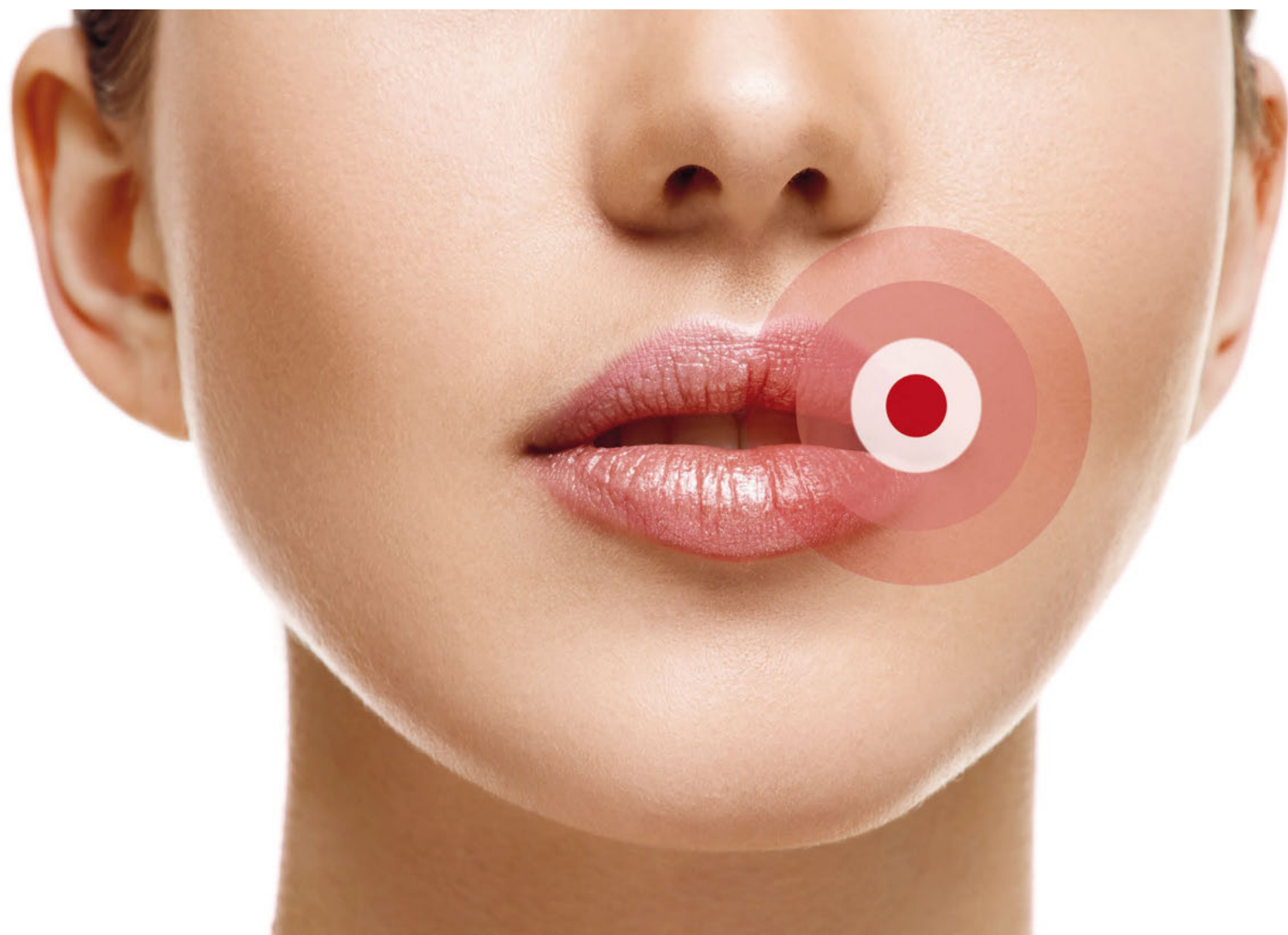
Při ošetření **ultrazvukem** se působí na tukovou tkáň mechanickým vlivem. Čím vyšší frekvence, tím víc dochází k přeměně mechanické energie na energii tepelnou, tedy k ohřevu tkání. Uplatňuje se zde tedy kombinace vlivu ohřevu a kavitace. Ultrazvuková kavitace znamená, že v kapalině vznikají dutiny v důsledku prudkých změn tlaku, k němuž dochází vlivem akustického vlnění, tj. ultrazvukem nízkých frekvencí. Tím se naruší tukové tkáně, přesně řečeno membrány tukových buněk. Obsah buněk se uvolní, dostane se do mezibuněčného prostoru, odkud je opět tělem odplaven lymfatickými a močovými cestami. Aktivuje se tak lymfatický systém, což pak dále urychlí odbourávání tuku v těle. Po ošetření se doporučuje zvýšit fyzickou aktivitu, aby se uvolněný obsah tukových buněk do nich opět někde neuložil.

Elektrostimulace - existuje více typů této metody s různými účinky v závislosti na druhu použitého proudu. Můžete kupříkladu aktivovat sval, a protože sval k vykonání pohybu potřebuje energii, je tato energie získána z tukové tkáně, která ošetřovanou oblast obklopuje. Vy tedy hubnete a zároveň dochází k rychlému zpevnění těla v požadované oblasti. Pomocí elektrostimulačních přístrojů lze svalová vlákna stahovat v intenzitách, kterých při klasickém cvičení nemůžete dosáhnout.

Pro dosažení těch nejlepších výsledků se různé postupy neinvazivní přístrojové lipolýzy často kombinují. Představili jsme vám pět běžných technik, metod je dnes ovšem na trhu ještě více. Výrobci a distributoři kvalitních moderních přístrojů pro tvarování postavy poskytují jejich profesionálním uživatelům podrobný návod k použití, praktická školení i užitečné rady pro pravidelnou a dlouhodobou údržbu u nich zakoupených drahých pomocníků. Konkrétní technologie si firmy nechávají patentovat.

ÚTOČNÍK ZE ZÁLOHY

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



Objeví se, když ho nejméně potřebujete. Zkazí vám rande, pracovní schůzku i náladu. Vir oparu v sobě nosí 80 procent lidí. Jen u jedné pětiny postižených se objevuje pravidelně. Proč, a co s ním?

Právě probíhá čas oparů. Podle statistiky je „jeho“ měsícem březen a duben. Na svůj příchod se připravuje v zimě, protože

chladné počasí mu skvěle vyhovuje. Lidský imunitní systém je většinou oslabený, máme za sebou virózu nebo chřipku. To ale neznamená, že v létě jsme tohoto kožního problému ušetřeni. Velmi často se totiž objeví vlivem nadměrného slunění, nebo ho vyvolá stres. Tím se vysvětluje, proč se v celé kráse projeví při nástupu do nového zaměstnání nebo když nás čeká nějaká slavnostní událost.

Zákon schválnosti

Právě když chceme vypadat co nejlépe, pocítíme příznaky „pučení“ bolestivého puchýře. A za 2 až 5 dní od aktivace viru vyraší. A můžeme být rádi, když je to jen dvakrát až třikrát do roka. Mnohé nešťastnice takto trpí každý měsíc. Špatnou zprávou je, že pokud se virem jednou nakazíte, bude s vámi už napořád. Pro herpetické viry je typické, že zůstávají v latentní fázi, což znamená, že se po nakažení nemusí projevit hned, na svou příležitost čekají někdy i roky. Jedinou útěchou je, že četnost vzniku oparů se s věkem snižuje.

Jestliže víte, že na tento kožní problém trpíte, je vhodné se vyvarovat všeho, co ho může provokovat. Obvykle je to kombinace chladného počasí a ostrého slunce, stres, těhotenství, menstruace, horečka nebo zubní zákroky. Virus může aktivovat také nízká hladina železa v těle, právě proto některým ženám vypučí opar při menstruaci, kdy mají méně železa kvůli krvácení. Dodat ho můžeme v přírodních zdrojích (červené maso, ryby, vejce, luštěniny, listová zelenina ad.) nebo potravinovými doplňky. Přímo zabránit vzniku oparu může zinek, který podporuje imunitní systém tím, že pomáhá vsřebávat se vitamínům A, C a E. Znalci doporučují také droždí a obilné klíčky.

Nelíbat!

S léčbou je třeba začít hned, když rozpoznáte, že se opar tvoří. Bez ní se totiž doba nepěkné ozdoby rtu prodlužuje, strup může opakovaně prasknout a krváčet. V okamžiku, kdy se záškodník začne hlásit (a tyto projevy ti, kteří na opar trpí, moc dobře znají), se doporučuje použít virostatika (volně prodejné gely a náplasti) zabraňující dalšímu šíření viru.

Jako účinné se jeví také koloidní stříbro a česnek v tabletách. Ve chvíli, kdy zaznamenáte první brnění, aplikujte na postižené místo tea tree olej.

Myslete na to, že oparový virus je vysoce nakažlivý. Nejenže se tedy nebudete s nikým líbat, ale důležité je mýt si často ruce, aby se nerozšířil např. do očí nebo na genitálie.

Jak opary vznikají?

Virus pronikne do kožních buněk a cestuje do nervových zakončení kolem úst a tváře, kde zůstává po určitou dobu v nečinnosti. První nákaza většinou bývá nenápadná, objeví se jen krátkodobé zarudnutí na kůži. Když je virus aktivován, působí pocitem pálení, brnění nebo teplo v místě vzniku. Pak postižené místo otéká, rudne a objeví se bolestivý puchýřek, který se posléze zvolna vysušuje, až je z něj nakonec stroupek. Výsev může být doprovázený teplotou, bolestmi hlavy a zduřením mízních uzlin. Jaké budou jeho projevy, to záleží na tom, v jaké formě je imunitní systém.

Bojovníci proti oparu

Černý rybíz: je bohatým zdrojem vitamínu C a vynikajícím prostředkem na podporu imunitního systému.

Česnek: má výrazné antibakteriální účinky.

Echinacea (třapatka nachová): je považována za účinný prostředek na podporu imunitního systému.

Koloidní stříbro: užívá se jako doplněk stravy a pomáhá posilovat imunitní systém. Postižené místo se jím může také potírat.

Meduňka: má antibakteriální a antivirové vlastnosti.

Sáček s ledem: led přiložený na 90 minut na postižené místo na ústech může odvrátit vznik oparu.

Tea tree oil: používá se při prvních příznacích, má antivirové a antibakteriální účinky.

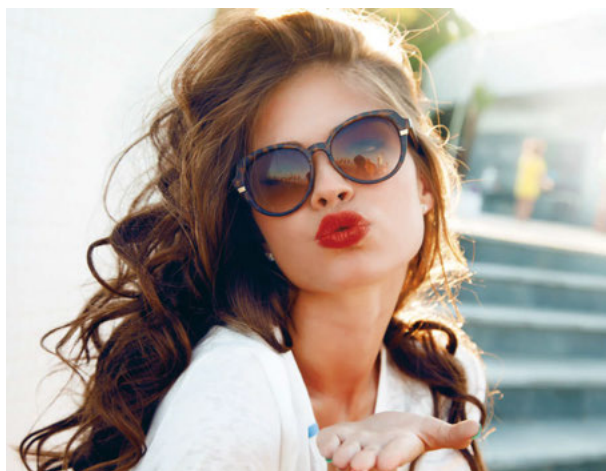
Třezalka tečkovaná: jako součást vnitřně užívaných potravinových doplňků je tato bylina účinným prostředkem v boji proti mnoha virům.

Zinek: podporuje léčebné procesy a posiluje imunitní systém.

Žlutý kořen: účinně podporuje imunitní systém.

Kamufláž

Není-li opar příliš velký a popraskaný, dá se zamaskovat. Překryjte ho speciální průhlednou náplastí, která ho nejen chrání, ale zároveň léčí. Potom klidně můžete použít rtěnku nebo lesk na rty. Vhodnější je světlejší barva, protože tmavá odhalí každou nerovnost či nedokonalost. Vyhnete se také konturce. O co méně barvy dopřejete rtům, o to více se pak můžete rozmáchnout při líčení očí. Budou-li výrazné, odvedou od rtů pozornost.





JÓGA JE ŽIVOTNÍ STYL

Hana Profousová, Foto: Radim Paluš

Možná ásány provádíte každý den. Možná se vám tento druh cvičení zdá málo dynamický. Praxe ale ukazuje, že pravidelné cvičení jógy přináší tělu spoustu bonusů: například zlepšuje paměť, působí proti depresi a zlepšuje imunitu.

Nedávno uskutečněná studie navíc prokázala, že jógové techniky mají velký význam tam, kde byste ho možná vůbec nečekali. Mnoho lidí, kteří prodělali covid, mělo dost velké problémy: poruchy paměti, zhoršení koncentrace, únavu... „Jogínům“ jejich cvičení výrazně pomohlo zdravotní potíže překonat.

Recept na zdraví

Jóga samozřejmě pomáhá i v běžném životě (i to studie potvrdila) – snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, tlak, cholesterol a obezitu. „Pravidelné cvičení brání vzniku demence a zvyšuje objem mozkových struktur zodpovědných za paměť a prostorovou orientaci,“ vysvětluje MUDr. Kateřina Sheardová, Ph.D., z Mezinárodního centra klinického výzkumu FN u svaté Anny v Brně. „Ásány, tedy vědomý pohyb se zapojením dechu, zlepšují koncentraci a působí proti depresi.“ Ke cvičení je samozřejmě nutné přidat další plusy, jako je zdravé stravování a dostatečný pohyb. Pak funguje jako komplexní systém pro uchování lidského zdraví.

Prastaré učení v moderní době

Naučit se správné dýchání a jógové techniky vyžaduje nějakou přípravu, ale dobrou zprávou je, že v naší zemi má toto cvičení dobré základy. Existuje tu systém „Jóga v denním životě“, což je integrální systém cvičení a dalších jógových technik vytvořený indickým jógovým mistrem višvaguru Mahéšvaránandou. Během své dlouholeté činnosti v západních zemích (k nám začal

jezdil učit jógu už v roce 1973) se důkladně obeznámil se životním stylem i fyzickými a psychickými problémy lidí moderní civilizace. Na základě těchto poznatků a zkušeností sestavil a rozvinul tento systém jako metodu, která ovlivňuje všechny oblasti života a má co nabídnout v každém životním období, a to bez ohledu na věk či tělesný stav. Přitom bere v úvahu i podmínky dnešní civilizace a prastaré učení přizpůsobuje potřebám člověka moderní doby, aniž by mu ubíral na jeho původnosti.

Pro harmonii těla, ducha a mysli

V současnosti je v naší zemi 25 neziskových organizací Jóga v denním životě sdružených pod hlavičkou Českého svazu Jóga v denním životě. Po celé zemi nabízejí ve více než stovce měst a obcí téměř 500 kurzů (v současné době osobně nebo online), jež každý týden navštíví skoro šest tisíc lidí.

V „Józe v denním životě“ jsou klasické ásany a pránájáma (dechové cvičení) rozčleněny do osmidílného systému. Jednotlivé díly byly sestaveny za pomoci poradců z řad lékařů, fyzioterapeutů a rehabilitačních pracovníků. Z těchto základních cviků systému „Jóga v denním životě“ se vyvinuly speciální programy, např. „Jóga proti bolestem zad“, „Jóga proti bolestem kloubů“, „Jóga pro seniory“, „Jóga pro manažery“, „Jóga pro děti“. Dalšími cennými cviky z „Jógy v denním životě“ jsou očistné techniky hathajógy, hluboké uvolnění (jóganidrá), koncentrační cvičení (např. trátak), ale i mudry a bandhy (speciální jógové techniky). Všechny kurzy, semináře a další akce pořádané spolky Jóga v denním životě je možné najít na webové adrese www.joga.cz a facebookové adrese www.fb.com/jogavdennimzivote.cz.

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

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



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

☞ Jaké možnosti nabízí estetická medicína.

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

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

☞ Časopis je průvodcem světem kosmetiky a relaxace nejen pro koncové čtenářky, ale také pro majitelky kosmetických salonů, které ho mohou nabídnout ke čtení svým klientkám.

☞ Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelů získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.



Budte
v obraze jen
za 594 Kč
ročně!

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

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz





DŘÍV, NEŽ BUDE POZDĚ

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

Rakovina děložního hrdla, kterou způsobují pohlavně přenosné lidské papilomaviry (HPV), je v České republice diagnostikována asi u 800 žen ročně. Na onemocnění zemře zhruba jedna žena každých 25 hodin. Často zbytečně.

Světová zdravotnická organizace považuje vzrůstající výskyt HPV onemocnění z epidemiologického hlediska za závažnější než epidemii HIV. „Lidský papilomavirus je nejčastější sexuálně přenosnou infekcí na světě. Uvádí se, že se jí během svého života nakazí až 80 % lidí. Promiskuitní chování přitom není nutnou podmínkou přenosu infekce, k nákaze může dojít již od jednoho partnera,“ upozorňuje Mgr. Jakub Dvořáček, MHA, LL.M., výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu AIFP.

Tři roky výzkumu

Zlepšit výsledky preventivních gynekologických vyšetření děložního čípku a snížit tak fatální důsledky infekce HPV bylo cílem studie LIBUŠE. Odborníci pro tento výzkum sbírali údaje po dobu tří let a zapojilo se do něj více než 2400 žen ve věku od 30 do 60 let z 12 gynekologických center ze všech regionů ČR. Už v roce 2018, kdy došlo k prvnímu kolu kombinovaného vyšetření, se potvrdilo, že společné vyšetření HPV DNA testu a tradiční cytologie dokáže zachytit čtyřikrát více závažných předrakovinových změn. „Po třech letech sledování byly oba testy zopakovány a výsledky potvrdily výrazné snížení frekvence abnormálních cytologických nálezů, snížení frekvence pozitivitu HPV testu, snížení potřeby odeslat pacientky na specializované kolposkopické vyšetření děložního čípku, a především významný pokles výskytu závažných předrakovinových změn. „Data jednoznačně doložila, že kombinace obou vyšetření podstatně zvyšuje bezpečnost a citlivost gynekologického preventivního vyšetření pro všechny pacientky, které na vyšetření pravidelně docházejí,“ konstatuje prof. MUDr. Jiří Sláma, Ph.D., hlavní odborný garant studie LIBUŠE. Počet infikovaných žen během tří let poklesl o třetinu.

Patříte mezi pozitivní?

Mezi českými ženami, které pravidelně navštěvují gynekologické preventivní kontroly, je 7,4 % HPV pozitivních. Číslo odpovídá i evropským datům. „Tyto ženy jsou v dané chvíli bez abnormalit v cytologickém vyšetření, jsou však ve výrazně vyšším riziku vzniku přednádorových změn, a proto jim bude doporučeno další vyšetření - expertní kolposkopie, a budou dále sledovány, aby se předešlo vzniku karcinomu,“ vysvětluje MUDr. Markéta Trnková z laboratoře AeskuLab Patologie. Jestli patříte mezi pozitivní, můžete jednoduše zjistit absolvováním HPV DNA testu. Jinak než laboratorním vyšetřením se přítomnost viru zjistit nedá. Infekce totiž „dřímá“ v těle bezpříznakově.

Nakazit se můžou i 40+

Studie LIBUŠE také odhalila, že HPV může být přítomen i v organismu zralých žen. Ve věku nad 45 let jsou dlouhodobě asi čtyři procenta HPV DNA pozitivních žen a také ženy v období před menopauzou se můžou nakazit novou HPV infekcí. Nejvyšší frekvence zcela nové nákazy HPV byla zaznamenána u žen s průměrným věkem 41 let, poněkud nečekaně bylo ale identifikováno ve skupině žen s průměrným věkem 47 let nejvíce opakovaných infekcí. „Uvedená data proto silně podporují

Co zjistila Libuše

Nedávno uzavřená česká studie LIBUŠE prokázala, že díky HPV DNA testu lze odhalit až čtyřikrát víc přednádorových změn na děložním čípku a umožnit tak lékařům zasáhnout dřív, než bude pozdě.

Do studie LIBUŠE se zapojilo více než 2400 žen ve věku od 30 do 60 let z 12 gynekologických center ze všech regionů ČR.

Potvrdila, že kombinace HPV DNA testu a cytologického stěru má čtyřikrát vyšší schopnost detekovat závažné přednádorové změny děložního čípku ve srovnání s tradičním postupem založeným pouze na samostatném cytologickém stěru.

Po třech letech (konala se 2018–2021) došlo ve sledované populaci k poklesu frekvence HPV pozitivních žen o 3 % z původních 7,4 % na 5,3 %. Průměrný věk, kdy docházelo k eliminaci viru, byl 41 let.

Ve věku nad 45 let je dlouhodobě asi 4 % HPV DNA pozitivních žen, a i v této skupině se můžou ženy nakazit novou HPV infekcí.

rozšíření vyšetření HPV DNA i na skupinu žen po 50. roce života,“ doporučuje profesor Jiří Sláma. Nebezpečné ovšem je, že právě ve vyšším věku značná část žen přestává chodit na pravidelné gynekologické prohlídky. „Výskyt pokročilých případů rakoviny děložního čípku má v ČR dlouhodobě vrchol kolem 60. roku života. Testování žen v 55 letech má proto potenciál identifikovat podstatnou část rizikových žen v předrakovinovém stadiu a adekvátně se o ně postarat,“ připomíná odborník.

Zbraň je v našich rukou

Od minulého roku mají české ženy ve věku 35 let (+364 dní) a 45 let (+364 dní) nárok na HPV DNA test hrazený zdravotní pojišťovnou. Ty, které nespádají do uvedené věkové kategorie, si můžou test u gynekologa vyžádat a zaplatit jako nadstandardní výkon. Za 1000 Kč obdrží důležitou informaci o svém zdraví. Odběr trvá jen pár vteřin a probíhá podobně jako u cytologického stěru, který jsou zvyklé každoročně podstupovat. Dokonce je možné jej odebrat současně během jednoho vyšetření. „Od zavedení testování HPV pro 35leté a 45leté ženy v rámci celonárodního Programu pro screening karcinomu děložního hrdla při preventivní gynekologické prohlídce se počet testů HPV asi ztrojnásobil,“ říká MUDr. Markéta Trnková. Téměř polovina žen však možnosti podstoupit HPV DNA test nevyužila. Ke své škodě. Plně hrazené očkování proti viru HPV ve věku do 14 let (nově i po dovršení této hranice v případě, že k odložení očkování došlo z důvodu zdravotního stavu), preventivní gynekologické prohlídky a dostupná vyšetření jsou základní zbraně proti zákeřné rakovině děložního čípku.



LÉČIVÁ MOC VODY

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

V pohádkách, třeba v té o Zlatovlásce, má živá voda zázračné účinky. Léčivé moci vody věřili i staří Řekové a Římané. Přestože dnes většina lidí dává před divy přednost důkazům, k mnohým metodám předků, mezi nimi také k vodě se pokorně vracíme.

Ve středověku se lidé moc nemyli, lazebnice používaly jiné prostředky, a na vodu se trochu zapomnělo. Za znovuzrození vodoléčby se v 18. století zasloužil německý lékař J. S. Hahn a jeho syn. V Německu je však léčení vodou dodnes velmi populární díky jinému neúnavnému propagátorovi hydroterapie, faráři Sebastianu Kneippovi (1821–1897). Když na gymnáziu onemocněl tuberkulózou, hledal možnosti léčby. V knihovně objevil Hahnovu knížku *O léčivé síle čerstvé vody* a v ní často citovanou myšlenku: „Vše, co potřebujeme, abychom byli zdraví, pochází z přírody“. Účinky pravidelných koupelí v chladných vodách Du-

naje si vyzkoušel sám na sobě. Jen několik vteřin trvajících ponoření a následný krátký sprint – a cítil se svěže a odpočatě. Jeho zdravotní stav se neustále zlepšoval, tubera se vytrácela.

Kaplan cholera

Po vysvěcení na kněze se Kneipp rozhodl ve vodoléčbě pokračovat. Léčil své farníky, pomáhal i jejich zvířatům, podařilo se mu vrátit do života ženu trpící cholerou. V širokém okolí známý „kaplan cholera“ nebo „vodní doktor“ používal nejen vodu, ale i bylinky, často v kombinaci. Svoje poznatky a zkušenosti sepsal do knihy *Moje vodoléčba* (1886). Před jeho domem stávalo denně až 150 pacientů. V roce 1889 vydává svou druhou knihu *Tak byste měli žít*. Mnohé jeho zásady (podobně jako koupání ve studené vodě, které se stalo v covidových časech tak módní) jsou aktuální i dnes.

Od Kneippova „start-upu“ k mezinárodní společnosti

Nesmrtelnost si Sebastian Kneipp získal nejen „svým chodníkem“, který je téměř nutnou součástí lázeňských a wellness zařízení po celé Evropě. Střídavě v něm procházíte vodou o teplotě 40–42 °C a studenou vodou o teplotě 10 až 16 °C. Kúra je i podle současných balneologů výborná při bolestech hlavy, syndromu chladných nohou, u počínajících křečových žil, pro uvolnění kotníků a kloubů nohou.

Kneippovo jméno je také všude po světě známou značkou přípravků založených na účincích bylin. Na jejím počátku byla do-

„VŠE, CO POTŘEBUJEME, ABYCHOM BYLI ZDRAVÍ, POCHÁZÍ Z PŘÍRODY“. NĚMECKÝ LÉKAŘ J. S. HAHN

hoda „vodního doktora“ Kneippa s würzburgským lékárníkem Leonhardem Oberhäußerem. Seznámili se v roce 1890 a pojilo je přesvědčení, že můžou pomáhat lidem přírodními metodami. Začali zkoumáním účinků čistě rostlinných esencí a postupně vytvořili recepty, které jsou dodnes základem řady produktů pod značkou Kneipp. Od prvních pilulek proti zácpě se sortiment značky rychle rozrůstal o různé čaje, rostlinné šťávy, prášky na rostlinné bázi a tinktury. Firmu po Leonhardu Oberhäußerovi převzali jeho potomci a po dlouhém období rodinného řízení, na počátku 21. století původně dvoučlenný „start-up“ přerostl v úspěšnou mezinárodní společnost. Všechny produkty ale stále stojí na Kneippových myšlenkách: základem jsou přírodní rostlinné ingredience. Ať už se jedná o výrobky podporující zdraví, účinky péče o pleť nebo aromaterapeutické postupy na bázi

vůní, v centru pozornosti je vždy rostlina a velké je zastoupení přípravků do koupelí.

Řezání dříví a voda

Svého „vodního doktora“ máme i my. Je jím Vincenz Priessnitz, který se narodil 4. října 1799 v malé osadě Gräfenbergu, kousek od Jeseníku (Frývaldova). Už ve 12 letech byl nucen po otci převzít hospodářství. Škola pro něj skončila, ale učil se dál – od přírody. Legenda tvrdí, že jeho „vodoléčitelství“ začalo, když pozoroval, jak si srnec léčí poraněný běhák koupelemi ve studánce. Podobně jako Kneipp, byl i Priessnitz sám sobě prvním pacientem. V 16 letech spadl pod plně naložený koňský povoz a kola mu přejela hrudník. Přivolaný ranhojič prohlásil zranění za smrtelné, v lepším případě prý mladík zůstane mrzákem. Vyléčila ho voda. Trvalo to sice rok, ale nakonec byl Vincenz zdravý. Zpráva o „zázraku“ se rychle rozkřikla, nemocní za ním začali jezdit jako do Lurd. A Priessnitz léčil: studenou vodou, zábaly (Priessnitzův zábal zná každá maminka), skromnou stravu a práci v přírodě – řezáním dříví, odklizením sněhu.



Sebastian-Kneipp

Lázně začaly u necek

Kurýroval tak úrazy, revmatismus i tuberu. Když mu bylo třicet, nechal přestavět svůj rodný dům ve zděnou budovu s patrem, v přízemí umístil necky, a tak založil vodoléčebný ústav. U necek nezůstalo, během následujících let se Gräfenberg stal proslulým lázeňským střediskem, kam se jezdila léčit šlechtická smetánka tehdejší monarchie i celebrity z uměleckého světa. Jeho léčitelství vycházelo z toho, že choroba je nahromaděním škodlivin v těle, a tak je vyháněl: bez léků, bez „chemie“, jen přírodními prostředky, především vodou.

INZERCE

SPA RESORT LIBVERDA

REGENERACE TĚLA I DUCHA

DÁMSKÁ JÍZDA 2 noci | **od 3.490 Kč**

Ubytování, polopenze, koupel, čokoládová masáž, vířivka, voucher na kávu a zákusek

VELIKONOČNÍ POBYT 3 noci | **od 4.630 Kč**

Ubytování, polopenze, uhlíčitá koupel, oxygenoterapie, voucher na kávu a zákusek a malý dárek

AKČNÍ NABÍDKA DO 14. 4. 2022

MASÁŽ ZDARMA, 15% SLEVA, PLNÁ PENZE ZDARMA nebo NOVOROČNÍ OČISTA

+420 482 368 100-102 | info@lazne-libverda.cz | www.lazne-libverda.cz



Při předložení vouchere
KAVA ZDARMA
W&R

Vodní procedury

Vířivá koupel. Mikromasáž proudem vody z trysek se postupně zaměřuje na jednotlivé části těla. Je vhodná u onemocnění pohybového aparátu, při stavech předráždění, únavy, má výrazně relaxační účinky.

Perličková koupel. Voda probublává speciálním roštem na dně vany. Procedura trvá asi 20 minut, teplota vody je 36–38 °C. Užívá se u různých typů neuróz, při nespavosti, ke zlepšení prokrvení končetin či hojení jizev.

Uhličítá koupel. Voda teplá 24–35 °C obsahuje oxid uhličitý, který se usazuje na kůži v podobě vrstvy plynových bublinek a způsobuje velké prokrvení. Koupel trvá cca 20 minut. Působí pozitivně na pohybové ústrojí, nervový systém, ale není vhodná pro lidi s nízkým tlakem.

Koupel Air Jet. Intenzivní kombinovaná podvodní a vzduchová masáž ve vaně s šetřícím efektem pro organismus. Má celkový relaxační účinek a zlepšuje prokrvení kůže a svalů. Koupel trvá 20 minut, teplota vody je 38 °C. Hodí se pro lidi s onemocněním pohybového aparátu, při léčbě obezity a stavů přepracování a nespavosti.

Lymfatická hydromasáž. Jemná masáž ve speciálním boxu, která se provádí paprsky tryskající vody. Zlepšuje vyprazdňování lymfatických cév, normalizuje kožní napětí, prokrvuje kůži a podkoží, zvyšuje tkáňový metabolismus a stabilizuje vegetativní nervový systém.

Podvodní masáž. Proudem vody pod určitým tlakem ve speciální vaně se léčí stavy po úrazech a operacích pohybového aparátu, revmatická a degenerativní kloubní onemocnění, nervové choroby, svalové bolesti či chronická zácpa.

Skotské střiky. Při proceduře se střídá střik teplého a chladného proudu vody. Provádí se ze vzdálenosti asi 3 m při tlaku 3 ATM. Teplý střik má teplotu 40 °C a trvá 30 sekund, následuje chladný střik o teplotě 15 až 20 °C po dobu 5 až 10 sekund. Oba střiky se střídají 6x až 10x, končí se chladným proudem. Hodí se pro lidi s onemocněním pohybového aparátu, funkční poruchou prokrvení a také pro psychickou a tělesnou relaxaci.

Priessnitzovy vodoléčebné procedury v roce 1835 zahrnovaly: potní zábaly, celkové studené koupele, rozmanité částečné lázně, sprchování, mokré zapařovací obklady. Byly spíše drsné, a když k tomu připočteme, že pacienti k nim vstávali ve čtyři hodiny ráno, k jídlu dostávali hlavně mléko, chleba a brambory a součástí léčby bylo i otužování fyzickou prací a nepohodlím, jeví se dnešní vodoléčba jako velmi laskavá.

Pro tělo i duši

Dnes voda léčí tělo i duši. Většina vodoléčebných procedur působí totiž relaxačně, což je v době, kdy stres je přímá příčina

nebo „spouštěč“ mnoha tělesných chorob, velmi důležité. Pod pojmem hydroterapie si ale nelze představit jen slastné ležení ve vaně. Patří sem také „aktivní léčba“, jako je například aquagymnastika, aquajóga či plavání. Pohyb ve vodě totiž vhodně kompenzuje sedavý způsob života zejména lidem, kteří už mají potíže s pohybovým aparátem. Je ale důležité zvolit správný plavecký styl. Například u bolestí šíje a v bederní páteři není dobré plavat stylem prsa, a už vůbec ne s hlavou vytaženou nad hladinu, kdy dochází k přetěžování těchto partií. Vhodnější je styl znak. Voda nadnáší, takže například při aquagymnastice si s cviky poradí i poněkud neohrabaní lidé. Ale pozor – chcete-li plaváním či cvičením ve vodě shodit kila, hlídejte teplotu. Obezitologové nedoporučují dlouhodobé plavání ve studené vodě, protože chlad vede k ukládání tuků.

Sůl z třetihor

Zvláštní léčebné efekty, především na kůži, ale i na pohybové ústrojí nebo endokrinní systém, má voda mořská. Využívá jich thalassoterapie, spojující v sobě léčivou sílu mořské vody, mořských rostlin a mořského bahna. Léčebné vlastnosti mořské vody znali felčari už ve starověku. Jako samostatný směr se tato metoda oddělila až v roce 1867, kdy byla zavedena do fyzioterapie. Od té doby tato neztratila svoji popularitu.

Moře bohužel v naší kotlině nemáme. Ale nemusíme za ním vždycky jezdit až na Jadran či ještě dál. Koupání v mořské vodě najdeme i u nás, např. ve Wellness centru Aurora v Třeboni. „Slaná voda“ regeneruje také v lázních Sanatorium Klímkovice. Základem zdejší léčby je třetihorní vysoce koncentrovaná solanka s vysokým obsahem jodu, bromu a ostatních minerálních látek s vynikajícími účinky na lidský organismus. Obsah jodu v průměru 900x převyšuje běžnou mořskou vodu a obsah ostatních minerálních látek je téměř dvojnásobný. Třetihorní mořská voda byla před časem objevena i na jižní Moravě. Lázně Lednice, nejmladší lázeňské zařízení České republiky, vznikly právě na základě tohoto šťastného „nálezu“. Solankou tu léčí především problémy pohybového ústrojí, oběhový systém, neurologické nemoci, ale například i gynekologické potíže a stavy po popáleninách.

Kneipp doporučuje

Jíst prostá jídla, bez zbytečného koření a ochucovadel. Neholdovat kvasným nápojem, neboť alkohol spíše škodí, než pomáhá.

Vyhybat se úzkostí a strachu, které mohou započatou chorobu jen zhoršit.

Oblékat se tak, aby krev mohla do všech částí těla volně proudit (nezahalovat krk škrticími nákrčníky a šálami). Bránit se zchoulostivění (např. nošením rukavic bez ohledu na počasí).

Otužovat se (chozením naboso v rose, sněhu, mokřem kamení, poléváním kolen...).



KDYŽ KOSMETIKA „ZLOBÍ“

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Statistika hovoří jasně: každá z nás denně na tělo použije v průměru sedm kosmetických prostředků: mýdlo, sprchový gel, šampón, kondicionér, make-up, krém, oční stíny, řasenka... Není divu, že alergiček přibývá.

Civilizace si vybírá svou daň: každý čtvrtý člověk dnes trpí nějakou alergií. Jako by nestačilo, že s jarním pylem kýcháme a smrkáme, že si nemůžeme pohladit kočku, abychom se neopaly... Mnohé se už potkaly s alergií na kosmetiku.

Nečekané reakce

Kosmetika je samozřejmě skvělá věc: udržuje naši pokožku hydratovanou, mladistvou, zvýrazní oči a rty, dokonce nás chrání před škodlivými vlivy z okolí. Jenže! Pořídíme si drahou značkovou kosmetiku a po pár dnech ji musíme přestat používat. Objeví se drobné puchýřky, svědivé pupínky, začnou nám slzet oči, kůže zarudne a pálí v místech kontaktu s kosmetickým přípravkem. Jak je to možné? Kamarádka, která nám ji doporučila, si na nic nestěžuje.

KOSMETICKÉ PROSTŘEDKY BY SE MĚLY MĚNIT KAŽDÉ TŘI MĚSÍCE, ABY SE PŘEDEŠLO BAKTERIÁLNÍMU ZNEČIŠTĚNÍ.

Ještě víc nás vykolejí, když se alergická reakce objeví u kosmetického produktu, který používáme už celá léta. I to se může stát. Pravděpodobně nás postihla dermatitida, tedy závažná kožní nemoc. Pokud přijdeme na to, který kosmetický prostředek nás takhle „zlobí“, máme (skoro) vyhráno: prostě ho přestaneme používat, postižené místo omyjeme vlažnou vodou bez mýdla, případně ho chladíme, třeba gelovým polštářkem. Dobré je také poradit se se svou kosmetičkou, která naši kůži zná.

Co doporučí lékař?

Alergické reakce dělíme na dva typy: reakci časně přecitlivělosti, která se objeví zhruba do 24 hodin po použití nějakého prostředku, a na reakci pozdní přecitlivělosti, k níž dochází třeba i po několika týdnech po aplikaci přípravku.

Podráždění, nebo alergie?

Drobné puchýřky, svědivé pupínky, slzící oči, zarudlá pokožka, pálení v místech kontaktu s kosmetickým přípravkem: tyto projevy se mohou objevit kdekoli na těle. Nejčastěji ale bývá postižen obličej, zejména oční víčka, kde je kůže velmi jemná. Alergické reakce se ale někdy nevyhýbají ani zbytku obličeje, krku, vlasové části hlavy nebo rukám. A jak rozeznáme podráždění od alergie? Jestliže se objeví pouze zarudnutí, jde většinou jen o podráždění pokožky. Provázeli ho navíc svědění, jedná se s největší pravděpodobností o alergie.

Pokud problémy dál přetrvávají, nezbyvá než navštívit dermatologa, který určí příčinu. Měl by nás naučit, jak se alergii na kosmetické prostředky bránit, a předepíše léčbu. V době nejsilnějšího kožního zánětu zpravidla nasadí kortikosteroidy nebo antihistaminika (látky tlumící alergické reakce). Základem bývá promašování krémy a mastmi. Řešením mohou být také imunoblokátory, které zvyšují aktivitu imunitního systému. Z domácího léčení odborníci doporučují obklady z fyziologického roztoku nebo postřik termální vodou ve spreji. Po ustoupení počátečních příznaků je vhodné doléčení biostimulačním laserem.

Dobré je, když zjistíme, co nám alergickou reakci vyvolává. Přípravkům s alergenem se následně vyhneme. V budoucnosti budeme vytoužené, ale neznámé kosmetické produkty nejdříve testovat – nejlépe na předloktí. A to i tehdy, když na nich stojí, že jsou hypoalergenní a my už za sebou máme nějaký nepříjemný alergický zážitek. Pak už budeme vědět, čemu se z široké kosmetické nabídky vyhnout. A kosmetiku si pořizovat raději v lékárně.

Jak se vyvarovat alergické reakce

Důkladně si pročtěte složení vybraného kosmetického prostředku. Vyhněte se těm, které jsou výrazně parfemované a obsahují parabeny – chemické látky sloužící jako konzervační činidla, ale mohou to být i některé rostliny (např. heřmánek).

Kosmetiku nakupujte pouze v parfumeriích, nenechte se zlákat výhodnými cenami na trzích.

Pořizujte si pouze originální prostředky, nikdy ne napodobeniny známých značek; mohou obsahovat škodlivé náhradní složky.

Máte-li už s alergickou reakcí zkušenosti, vybírejte si prostředky hypoalergenní, nejlépe v lékárně.

Co na to odbornice?

„Největší nárůst zcitlivělosti pleti v posledních letech souvisí s přechodem výrobců na nové konzervanty,“ konstatuje

Marcela Baldas, školitelka kosmetiček. „Parabeny, které se používaly přes padesát let a jsou velice stabilní, nahradily konzervanty nové, a právě ty často spouštějí reakce kůže, které vnímají spotřebitelé jako zcitlivění a intoleranci přípravků. Dalším faktorem je podle mých zkušeností používání filtrů.“

Kosmetičtí záškodníci

Barvy na vlasy. Barevná tužidla nebo šampony, které se časem smyjí, bývají bezproblémové. Alergickou reakci můžou způsobit permanentní barvy, proto se doporučuje před jejich použitím udělat test snášenlivosti nanesením barvy za ucho nebo do loketní jamky a počkat 24 hodin. Jestliže se neobjeví zarudnutí, svědění nebo otok, je možné ji bez problému použít.

Deodoranty a antiperspiranty. Potiže můžou způsobit, pokud se použijí bezprostředně po depilaci nebo holení.

Kondicionéry. Můžou obsahovat konzervační látky a parfémovou složku, na kterou může být kůže na hlavě citlivá.

Lak na nehty. Jejich součástí bývá silný alergen – formaldehyd. Výsledkem může být zarudnutí prstů, ale také očních víček, obličejové nebo krku, tedy míst, kde se prsty nejčastěji dotýkáme.

Opalovací prostředky. Alergické reakce způsobují zejména chemické UV faktory, které pohlcují sluneční záření; fyzikální UV faktory sluneční paprsky odrážejí a kůži tolik nedráždí.

Rtěnka, lesk na rty. Obsahují barviva, konzervační a vonné látky, které někdy vyvolávají alergickou reakci, zvláště jsou-li rty suché a popraskané.

Řasenka, oční stíny, linky. Dekorativní prostředky pro tuto oblast je třeba vybírat opravdu pečlivě, protože kůže je tu velmi jemná a citlivá. Vodítkem může být rada, že kosmetické produkty, které se z pokožky hůř odstraňují, můžou být víc alergizující (např. voděodolná řasenka nebo linky). Víc také dráždí tmavé stíny než stíny světlé. Další bezpečnostní zásada: kosmetické prostředky by se měly měnit každé tři měsíce, aby se předešlo bakteriálnímu znečištění.

Umělé nehty. Za touto alergií někdy stojí lepidla obsahující metakrylát, která se při aplikaci používají. Dermatologové doporučují nechat si umělé nehty zhruba po třech měsících na čas sundat, aby se vlastní nehty regenerovaly.

INZERCE

pro zdraví ženy

KONFERENCE PRO ZDRAVÍ ŽENY

26. března 2022

8:00 - 18:00

Grandior Hotel Prague
Praha

www.prozdravizeny.cz/konference

Podporujeme:



Generální partneři:



Hlavní partneři:

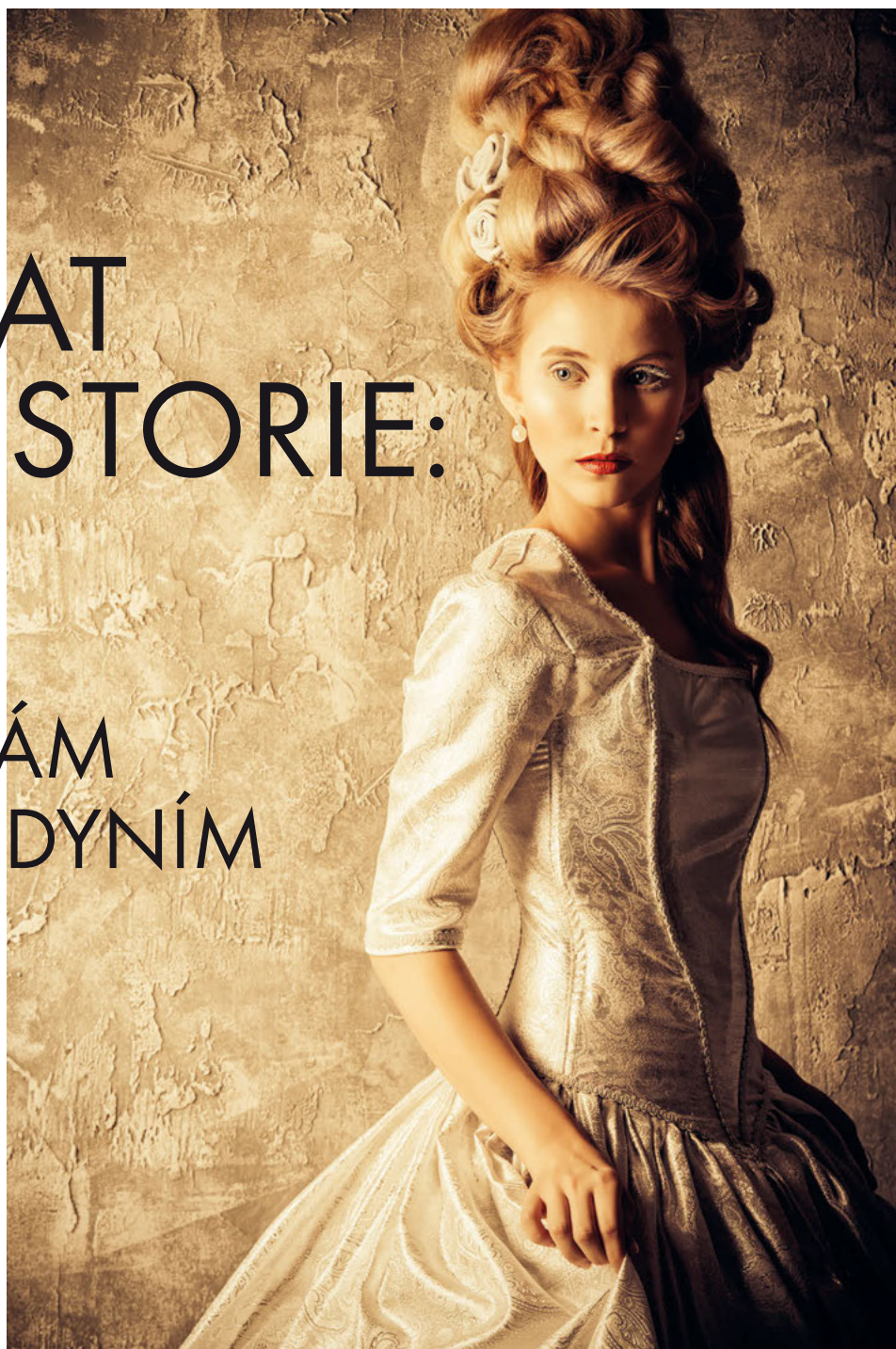


Partneři:



NÁVRAT DO HISTORIE: SLOVO K NAŠIM MAMINKÁM A HOSPODYNÍM

Richard Khel, Foto: Shutterstock



Dnes by se s podobným titulkem neodvážil oslovit své čtenářky žádný časopis. Právě takto pojmenovaným reklamním článkem o kosmetických přípravcích se na ně v roce 1947 opakovaně obracel kulturní a zábavný obrázkový týdeník Sobota.

Přinášel informace nejen o nákupu, ale také například o správném používání mýdla v poválečné době, kdy – podle autora – mýdla ještě nebyla dostatečně kvalitní. A hned přinášel řešení: Výrobky značky Darona tváře „zkrásní a z žen tonoucích v nekonečných domácích starostech se stanou rázem ženy viditelně hezké“.

Svěží a krásná tvářička

Přítom „není se čeho obávat, jen sebrat trochu odvahy, vždyť obojího lze docílit s malými finančními náklady v deseti minutách každodenně věnovaných jen a jen sobě“, neboť, věřte, neplatí, což si prý ještě mnoho žen zbytečně namlouvá, že „stanou-li se manželkami a hlavně maminkami, není třeba, aby se staraly o svůj vzhled“.

Za nesprávný byl též považován názor některých příslušnic něžného pohlaví, podceňující estetický a hygienický význam kosmetiky, protože si myslí, že kromě „věčného mytí nádobí a úklidu nic lepšího na světě neexistuje“.

Propagován byl především gel zvaný Daron Cleansing Lotion, který se aplikoval „na pokožku po jejím vyčištění vatíčkou jemnými tahy odzola nahoru a od středu do stran proto, aby tato nebyla zbytečně vytahována“ s tím, že „vatíčku měníme tak dlouho, až je úplně čistá. Pak následoval obřad večerního vklepávání nevelkého množství výživného nočního krému Daron Nourishing Cream do příjemně narovnané pokožky a žena mohla v klidu „vstoupit do ložnice a usnout s blahým vědomím, že se na ni ráno ze zrcadla usměje svěží a krásná tvářička.“

Vzhled pokožky vás udiví!

Pro denní potřebu byl doporučován jako vhodný jeden ze tří krémů této značky: na velmi suchou pleť, smetanový denní krém s olejem, který se lehce přepudrovával jemnějším, pastelově zbarveným krémem a pro zvlášť mastnou pleť se radilo použít lehce sněžný krém Daron snow cream.

„Krásný, matný vzhled pokožky vás udiví a radostně překvapí“, hlásal dále článek a mělo se tak stát ihned poté, co žena použila tyčinku na rty a k tomu trochu Daron Darcilinu na obočí a řasy, který zdůrazňoval výraznost a krásu obličejů.

I další článek ve stejném roce, věnující se zkrášlování ženské pleti, poukazoval na negativní stopy, které na ní zanechávají drobné povinnosti všedních dnů. Po radě „Udělejte jakýsi generální úklid na svém zevnějšku, abyste již zítra hleděly na svět jasnějšíma očima“, se ženám radilo, jak konkrétně postupovat. „Nejdříve si nachystáme dvě misky. Do jedné nalijeme horký odvar heřmánku v barvě hodně tmavého čaje, do druhé hodně studenou vodu. Pleť obličej i krku dobře očistíme Daron Cleansing Lotionem. Po dobrém osušení přiložíme pak obkládek heřmánku horký, jak jen sneseme, a necháme působit asi 45 vteřin. Tento sejmeme a rychle přiložíme druhý, který máme připravený v ledové vodě a necháme jej působit jen asi 15 vteřin. Tuto výměnu horkého heřmánkového náčinku a náčinku ze studené vody

opakujeme 6-8krát. Končíme vždy obkladem studeným. Tyto obklady provádíme vždy asi po třech až čtyřech týdnech. Pleť potom lotionem a nanese se svůj obvyklý noční krém.“

Neprozrazovat stupeň pěstěnosti!

Už před padesáti pěti lety bylo zdůrazňováno, že „pleť musí být pěstěna a udržována, má-li býti ve třiceti letech, kdy je žena na výši, prosta vrásek a rýh“.

V této době také existovali předchůdci anti-agingové péče: „Na pleť ochablou či jevící známky stárnutí v okolí očí a úst použijeme aktivnějšího Daron Hormon Creamu, obsahujícího aktivní hormon, který má na omlazení a prokrvení pleti vliv přímo zázračný a při jeho vysoké aktivitě používá se ze začátku jen v malých dávkách. U citlivých a choulostivých pletí se neuzívá, tam stačí krém výživný.“ Reklamní článek se zmiňoval i o prostředku na „odstraňování skleslosti obličejového svalstva, který vklepáván do pokožky způsobí její jemné prokrvení a upevnění“ a zdůrazňoval, že nesmíme „zapomenout na to, že krémy do pleti jemně vklepáváme konečky prstů, což je ta nejpřirozenější masáž.“

Kosmetice a kosmetickým přípravkům – v poválečném tisku u nás nabízených pod anglickými názvy (k tomuto zvyku jsme se po letech vrátili!) – se věnoval rovněž článek věnovaný rukám, o nichž v dialogu se ženami pisatel či pisatelka reklamního textu uvádí, že „prozrazují Váš věk i stupeň Vaší pěstěnosti“ a že „není z žádného důvodu žádoucí, aby Vaše ruce vydávaly svědectví o nutnosti vykonávat domácí práce. Věnujte svým rukám za jejich námahavou činnost denně večer několik minut péče o jejich bezvadný vzhled. Mnohonásobně se vám za to odmění.“

Už tenkrát v Hollywoodu...

Vstupu západní kosmetiky do poválečné ČSR se týkala rovněž další informace uveřejněná s názvem Něco z Ameriky našim ženám. Uvádělo se v ní, že „do drogerií a odborných obchodů byla dána k prodeji americká tyčinka Red Fire, který je v nynější době v USA pro vysoký lesk, jemnosti barvy a trvanlivost nejoblíbenější a nejmodernější tyčinkou“.

O popularitu tyčinky, která byla původně určena jen pro film, se zasloužily hollywoodské filmové hvězdy. Po určitých změnách barev se stala jejich oblíbeným doplňkem i mimo film, a odtud byl již jen krůček k tomu, aby se dokonale zpopularizovala. „Naše ženy po dlouhé době nedostatku kvalitní tyčinky, ji jistě rády uvítají,“ byl přesvědčený dobový tisk. „Je to tyčinka hygienická, nevysouší rty, není hořká, naopak její aroma je velmi příjemné, má překrásné lesklé barvy a hlavně – je opravdu neslibatelná.“



ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (2)

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 okrasě, potravě, k tvorbě kyslíku, můžou však obsahovat látky, které jsou pro zdraví člověka nebezpečné.

V druhém dílu našeho seriálu o nebezpečných (jedovatých) pokojových rostlinách se opět zaměříme na ty známější, za které považujeme následující:

Řemenatka červená (*Clivia miniata*)

Řemenatka červená, česky klívie, je vytrvalá, neopadává květina z čeledi amarylkovitých. Je nejčastěji pěstovaným druhem z nevelkého rodu řemenatek. Pochází ze subtropické oblasti jižní Afriky. Pro syté zelené listy a zářivé, růžově červené až oranžové květy, je ve střední Evropě velmi často pěstovanou pokojovou okrasnou rostlinou. Pojmenování klívie je odkazem na rodné příjmení Clive, vévodkyně z Northumberlandu, která byla guvernankou budoucí královny Viktorie a věnovala se botanice a šlechtění okrasných rostlin.

Řemenatka červená je pro lidi i zvířata mírně jedovatá. Obsahuje isochinolinové alkaloidy, především lykorin, dále kliviamin, klisnin, klivimin a klivatin. Alkaloidy jsou hlavně v buněčné šťávě listů a kořenů, ale jedovatá je celá rostlina. Příznaky otravy se projevují podle množství použitého jedu, začínají od podráždění sliznice, zvýšené tvorby slin, zvracení a průjmu. Vážnější případy mohou vést k paralýze, jaternímu poškození a kolapsu organismu.

PRVNÍ POMOC

Otravy při pozření řemenatky červené jsou velmi zřídka a většina z nich mívá mírný průběh. Uvádí se postižení dětí a domácích zvířecích mazlíčků. V případě, že došlo k masivnější otravě, doporučuje se podání aktivního uhlí a síranu sodného (Glauberova sůl) a větší objem tekutiny (čaj). Další výkony provádí lékař dle stavu postiženého.

Filodendron (*Philodendron*)

Filodendron je rod z čeledi árónovitých. Jsou to malé až robustní vytrvalé byliny s celistvými nebo členěnými, řapíkatými listy a drobnými květy v palicovitých květenstvích, obalených

toulcem. Rod zahrnuje asi 500 druhů a je rozšířen hlavně v tropické Americe. Filodendrony patří u nás mezi často pěstované a oblíbené pokojové rostliny.

Obsahují podobně jako celá řada jiných arónovitých rostlin (z pokojových např. difenbachie, monstera, toulitky a toulcovky) v pletivech jehlicovité krystaly (rafidy) šfavelanu vápenatého, které se tvoří v rostlinných buňkách a způsobují po požití rostliny podráždění ústní dutiny a trávicího traktu. Tyto jehlicové krystaly způsobují mechanické poškození měkkých tkání, čímž umožňují pronikání do tkáně dalším obsaženým látkám bílkovinné povahy, jako jsou proteolytické enzymy, histamin a prostaglandiny, které spouštějí zánětlivou reakci. Ať už se do nich zakousne dítě nebo zvíře, zakusí bolestivé a velmi nepříjemné následky, protože rychle dochází k intenzivnímu, silně bolestivému otoku sliznic úst a trávicího traktu.

U lidí se otrava projevuje podrážděním trávicího traktu doprovázeným nevolností, zvracením a průjmem, často se ale po požití žádné zjevné příznaky nedostaví. U domácích zvířat se otrava projevuje zejména sliněním, zánětlivým opuchnutím sliznic, zvracením a několikadenní ztrátou chuti k jídlu.

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

PRVNÍ POMOC

Otrava při požití filodendronu má většinou mírný průběh, protože rychle se projevující místní podráždění v ústech zabráni dalšímu příjmu rostliny. V případě, že došlo k masivnější otravě, doporučuje se podání aktivního uhlí a síranu sodného (Glauberova sůl) a větší objem tekutiny (čaj). Pokud byly zasaženy oči nebo kůže, je třeba zasažené místo umýt polyethylenglykolem nebo vodou. Případně puchýře na kůži je nutné zakrýt sterilní gázou.

U domácích zvířat v lehčích případech příznaky otravy zpravidla za několik dní odezní a zásah veterináře nebývá nutný. Ve vážných případech spočívá léčba v podávání protizánětlivých prostředků. Mimo dráždivého působení rafidů na sliznici byl pozorován také neurotoxický a nefrotoxický účinek, a to zejména u koček.

Pryšec nádherný (*Euphorbia pulcherrima*)

Pryšec nádherný, známý též jako vánoční hvězda, je rostlina z čeledi pryšcovitých. Pochází z Mexika a dalších států Střední Ameriky. Je známý hlavně pro své červené a zelené listy, díky nimž je spojován s vánoční výzdobou. Jeho spojení s Vánoci má kořeny v Mexiku v 16. století, kde pověst vypráví o mladé dívce,

která byla příliš chudá na to, aby mohla Ježíšovi dát dárek na oslavu jeho narození. Anděl dítěti poradil natrhat obyčejný plevel z okraje cesty a položit ho před kostelní oltář. Z plevelu vyrašily karmínové „květy“ a staly se krásnými vánočními hvězdami. Její druhé známé jméno, poinsettia, má původ v příjmení prvního velvyslance USA v Mexiku Joela Robertse Poinsetta, jenž rostlinu do Spojených států amerických přivezl v roce 1825.

O toxicitě vánoční hvězdy byla zveřejněna řada protichůdných údajů. Její latex může u citlivých lidí způsobit alergickou reakci, lehce dráždí pokožku a žaludek a při požití také může vyvolávat průjem a zvracení. Rostlinné šťávy mohou při kontaktu s okem způsobit dočasné oslepnutí. Zatím nejsou známy žádné případy výskytu smrtelných případů otravy vyvolané požitím vánoční hvězdy. Kontakty s touto rostlinou jsou náhodné, a to včetně dětí, a většinou není zapotřebí žádný lékařský zásah. Zjištěné běžné rostlinné triterpeny a steroly nevykazují toxické účinky.

PRVNÍ POMOC

Postiženou tkáň je nutné rychle zbavit latexu, tj. omýt velkým objemem vody nebo polyethylenglykolem. Když se to podaří, neprojeví se pravděpodobně žádné symptomy. Jestliže se na kůži objeví puchýře, překryjí se sterilní gázou. Dostane-li se latex do očí, je nutné okamžitě vymýt vodou a vyhledat lékařskou pomoc (oftalmologa). Po požití většího množství je nutný výplach žaludku a podání aktivního uhlí (popř. laxativ) v nemocnici. Další úkony provede lékař podle stavu pacienta.

Podivec pestrý (*Codiaeum variegatum*)

Podivec pestrý z čeledi pryšcovitých je u nás velmi často označován názvem krotón nebo krotón pestrý. Ve střední Evropě je běžně pěstován jako pokojová okrasná rostlina. Naproti tomu pravé krotóny se jako okrasné rostliny pěstují velmi zřídka. Podivec pestrý pochází z jihovýchodní Asie.

Rostliny obsahují bezbarvý latex s obsahem tříslovin a látek podobných esterům diterpenového forbolu (vysoce aktivní dráždivé látky pro sliznice a pokožku). Ve starší literatuře je uváděna i přítomnost kyanogenních glykosidů. Jsou popisovány časté kontaktní ekzémy, zvláště u zahradníků, majících častý styk s touto rostlinou. Při vnitřním užití poškozuje sliznici ústní dutiny, způsobuje zvracení a prudkou gastroenteritidu s průjmy. U dětí žvýkající listy se objevilo mírné podráždění v ústech.

PRVNÍ POMOC

Podivec pestrý patří také do čeledi pryšcovitých, a proto je jeho toxicita dána působením skupiny derivátů tetraacyklických diterpenů ingenanu a forbolu a jejich esterů, zastoupených v latexu mléčnic. Z tohoto důvodu i otrava při požití této rostliny má podobný průběh jako je to popsáno u vánoční hvězdy. Léčebné metody v případě otravy jsou rovněž podobné.

VKROČTE DO JARA S LEHKOSTÍ

Simona Procházková, Foto: archiv firem

Chcete přivítat jarní dny v plném zdraví a síle, cítit se fit a v dobré psychické pohodě? Snažte se, aby váš jídelníček byl co možná nejpěstřejší a nezatěžoval zbytečně trávení. Tady máte pár tipů, které se můžou hodit.

Láska na první křupnutí

Zdravá a božsky křupavá rychlá svačinka kdykoli po ruce? To jsou vícezrnné bílkovinné krekry s příchutí barbecue. Mají vysoký obsah nenasycených mastných kyselin, díky kterým vyváženě doplňují jídelníček, jsou bohaté na bílkoviny a vlákninu a přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi. Chutnají skvěle nejen samotné, ale také s různými dipy či pomazánkami.

Vícezrnné bílkovinné krekry Barbecue, pekárna Kompek, 39,90 Kč (160 g)



Prémiové bylinné čaje

Pickwick potěší novou řadou Joy of Tea plnou rozmanitých chutí. Nové 100% přírodní varianty nabízejí netradiční kombinace svěžího ovoce a výrazných bylinek. V dárkové krabičce najdete Joy of Tea Ginger Spices: směs koření a bylin s proužky zázvoru, Joy of Tea Green Jasmin: směs zeleného čaje ovoněného jasmínem a Joy of Tea Berry Dreams: směs rooibosu s malinami, borůvkami a jahodami.

Dárkové balení čajů Pickwick Joy of Tea, Pickwick, 259 Kč (celkem 45 sáčků)



Marmelády jako od babičky

Objevte poctivé marmelády a džemy s vysokým obsahem toho nejkvalitnějšího ovoce a bez přidaných barviv, umělých konzervantů a chemických přísad. Řemeslné marmelády Zezem obsahují minimum cukru a pořídíte je v příjemně velkém balení, takže vám doma jen tak nedojdou. Vybrat si můžete z několika příchutí, kromě tradiční jahodové, meruňkové a malinové ochutnejte také třeba džem z černého rybízu nebo z kiwi.

Marmelády ZESEM, 159,90 Kč (300 g)



Sladte zdravěji

Osladit si dezert, palačinky, kávu nebo čaj bez výčitek? S čekankovým sirupem to jde snadno. Vyrábí se z kořene čekanky a obsahuje jen 5 % sacharidů, což je až 15x méně než v případě javorového či agávového sirupu. Ve srovnání s jinými sladidly v něm najdete až o 95 % méně cukru. Navíc neobsahuje lepek, laktózu, konzervanty ani aroma, vyniká naopak vysokým podílem prospěšné vlákniny.

Čekankový sirup 4Slim Originál, 249 Kč (700 g)



Oběd po asijsku

Dali byste si něco pikantního? Objevte řadu hotových chlazených jídel Simply Fresh Streetfood, inspirovaných street food specialitami z asijské kuchyně. Ideální volbou pro rychlý oběd nebo vydatnou večeři je například kuřecí polévka. Prostě ji jen ohřejete v mikrovlnné troubě a můžete podávat. Vyrobená je z čerstvých ingrediencí, obsahuje zeleninu a bylinky, těstoviny, brambory, mungo klíčky a quinou.

Kuřecí polévka Simply Fresh Streetfood, 54,90 Kč (1 porce)



Mlsání na výlet

Dobrota nejen pro milovníky italských chutí! Ovesné krekry s rajčaty a semínky můžete mít neustále po ruce, v kabelce při cestě do práce, v batohu během výletu v přírodě nebo s dětmi na hřišti. Díky obsahu vlákniny zaženou rychle malý hlad a báječně chutnají. Vyrobeny jsou z ovesné a lněné mouky a ovesných vloček, obsahují dále zlaté lněné semínko, koření, sušenou zeleninu a pufovanou quinou.

Ovesné krekry s rajčaty a semínky Emco, 31 Kč (100 g)



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:



**Jogurtová tělová
pěna s CBD – Lesní
ovoce od české značky
konopných produktů
Herbalus.**

Skvělá výživná tělová péče pro všechny typy pokožky, zejména však pro suchou a citlivou. Má originální máslovou konzistenci, která se teplem pokožky rozpouští a pak se i rychle vstřebává. Pěna je velice výživná, hydratuje pokožku a provoní ji tóny lesního ovoce.



VLASTNOSTI CBD TĚLOVÉ PĚNY:

- 100% přírodní produkt
- Je vhodná pro děti i alergiky
- Veganská
- Působí i díky nerafinovaným olejům a rostlinným másům lisovaným za studena
- Přírodním emulgátorem je v pěně lecitin ze sóji
- Obsahuje konopný extrakt s plným spektrem kanabinoidů (fullspectrum)
- Testováno v nezávislých laboratořích

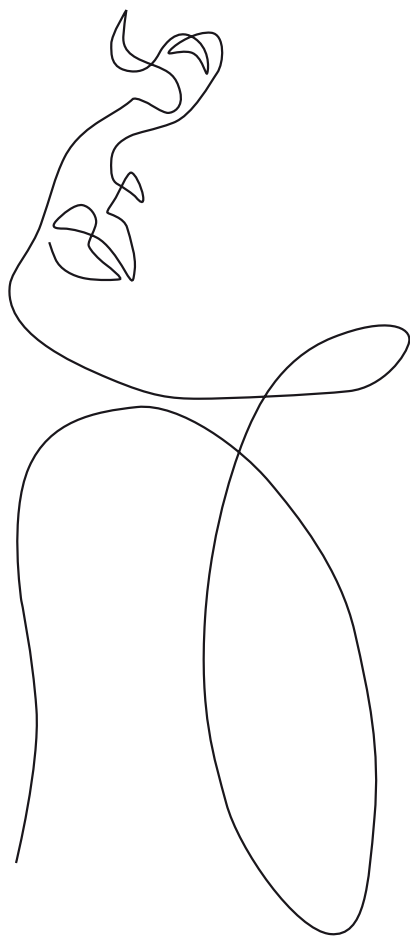
www.herbalus.cz

Budte
v obraze
jen za
594 Kč!

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

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Etika v kosmetickém salonu
Opalovací zákony
Dotvořte si postavu do plavek

Role růstového faktoru v kosmetice
Jak vést úspěšný salon
Nebaví vás sportovat? Choděte!

Další číslo vyjde **20. května 2022**

Kosmetika & Wellness

Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

PhDr. Eva Hirschová
Martina Hošková
Vendula Presserová
Mgr. Simona Procházková
Štěpánka Strouhalová
PhDr. Milana Šimáčková

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

Daniela Winklerová

Fotografie

Radek Hensley

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 nevracejí. 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. 3. 2022

Registrační číslo

MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085

zachraňme KŮŽI



BAZALIOM

OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI VÝRŮSTEK PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to bazaliom



SPINALIOM

OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI HRBOL PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to spinaliom

NIKDY NENÍ POZDĚ NAVŠTÍVIT SVÉHO PRAKTICKÉHO LÉKAŘE!

ORGANIZÁTOR



GENERÁLNÍ PARTNER PROJEKTU

SANOFI GENZYME 


www.zachranmekuzi.cz

vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

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

Kontakt:

press 21

Press21 s.r.o.

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

**Vitalnisenior.cz
přináší informace
z následujících oblastí:**

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

Více informací najdete
na www.vitalnisenior.cz.

vitální senior
 Vítanou ke spokojenosti!

Fungují vám játra správně? Problémy odhalí včasné vyšetření

DĚREK plný krásy a inspirace proplávan časopisem

Tvoření na dlouhé zimní večery aneb jak zabavit celou rodinu

Zdraví celou rodinu vyzkoušíte

Kdy je na čas zapít k téžal? Což šláblu

Kdy je na čas zapít k téžal? Což šláblu

Kdy je na čas zapít k téžal? Což šláblu

press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

RETAILNEWS

Ročník XI, 9/2021
79 Kč / 4,90 €

Zákazník preferuje menší balení kvalitního masa

Oživení ekonomiky probíhá podle očekávání

Regály nahradily tabule

Teplotní řetězec nejlépe ohlídá automatizovaný monitoring

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

retailnews.cz

KOSMETIKA & Wellness

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

Vyplatí se vzdělávání kosmetiček?

Cena není lék na covid

Klíč ke krásným křivkám

Bodyguardi PŮVABU

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

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

