

# KOSMETIKA

& Wellness

květen-červen 2022

109 Kč, předplatné 99 Kč / 7 €

Hubněte  
moderně!

Světlo léčí

Pozor,  
padají  
vlasy!

„Nabízíme technologie a korejskou kosmetiku v opravdu špičkové kvalitě a na profesionální úrovni,“ říká majitelka společnosti PBSYSTEMS Mgr. Anna Purkrábková



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

# PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

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



- Dočtete se o omlazovacích zákrocích, o přístrojích, které vás dokážou vrátit o pár let zpátky.
- Jaké možnosti nabízí estetická medicína.
- Posoudíte, jak dopadla proměna čtenářky – výherkyně naší soutěže, kterou můžete být i vy sama, pokud se stanete naší předplatitelkou.
- Kosmetika & Wellness není běžný lifestylový časopis; jeho snahou je přinášet konkrétní užitečné rady, jak pečovat o pleť, jak se líčit, jak odpočívat a a mnoho dalších zajímavostí.
- Časopis je průvodcem světem kosmetiky a relaxace nejen pro koncové čtenářky, ale také pro majitelky kosmetických salonů, které ho mohou nabídnout ke čtení svým klientkám.
- Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelek získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.

Budte  
v obraze jen  
za 594 Kč  
ročně!

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

Objednávejte na [www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz)



## Babi, nejsi stará, jsi jen nemocná!

Z jubilejního 20. ročníku světového kongresu estetické medicíny a anti-agingu AMWC v Monaku nám naše spolupracovnice poslala jednu zprávu dobrou a jednu špatnou. Začneme tou druhou: stále více mladých lidí si přeje nějakou úpravu: narůstá zájem o výplně, botulotoxin a další zkrášlující zákroky. Mladí už nečekají, až jim obličej čas zvrásní. Vylepšit chtějí teď hned! A teď ta dobrá: nafouklé „ruské“ rty jsou na ústupu. In už nejsou ani řasy připomínající košťata. Víc se sází na přirozenost. Tedy u těch, kdo jdou s módou...



A ještě jedna skvělá informace – na kongresu padlo, že medicína nově uznává stárnutí jako nemoc. Brzy asi nastanou časy, že spolkneme prášek a omládneme! I když jsem velká optimistka, nevěřím, že se podobného léku dočkám, stejně jako pilulky, kterou zapiju před spaním a probudím se šitřhlá jako proutek.

Zatím se tedy musíme spokojit s tím, co máme. A není toho málo! Pořád se něco vyvíjí, vylepšuje, vymýšlí. Dávku optimismu jsem nasála především na veletrhu Beauty Forum v Brně, kde se sešla hlavně odborná veřejnost. Diskutovalo se o různých produktech, předváděly se procedury, nové technologie... A o tom všem, co nás dělá půvabnějšími, se dočtete i v našem časopise.

A protože léto pomalu klepe na dveře, přeju vám, aby bylo třeba trochu rozmarné, ale hlavně klidné. Vzruchu je v poslední době moc.

Hana Profousová

Šéfredaktorka časopisu a portálu Kosmetika & Wellness  
[www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz)

*Hana Profousová*

## Z vašich dopisů

Pracuji už mnoho let jako kosmetička a raduji se z toho, jak se naše práce vylepšuje díky novým pomocníkům. Prozatím jsem klientkám nabízela ošetření biostimulačním laserem, nyní uvažuji o ultrazvukové špachtli a rozhlížím se dál. Mít zkušené a šikovné ruce se sice pořád „nosí“, ale člověk musí jít s dobou. Proto si ráda čtu váš časopis, že se v něm dozvím leccos zajímavého o vybavení salonu.

Kateřina

**SLEDUJTE  
NAŠI STRÁNKU  
NA FACEBOOKU  
A INSTAGRAMU**





**6 RTĚNKA JAKO SYMBOL SVOBODY**  
ESTETICKÉ STŘÍPKY

**8 GRANÁTOVÁ JABLKA OMLAZUJÍ**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**9 SVĚTLO LÉČÍ TĚLO I DUŠI**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10 ZRCADLO, ŘEKNI MI...**  
AKNÉ, PIGMENTOVÉ SKVRNY, SUCHÁ PLEŤ, ZAČERVENÁNÍ A DALŠÍ KOŽNÍ PROBLÉMY TRÁPÍ MNOHO TEENAGERŮ I DOSPĚLÝCH. EXISTUJE NĚKOLIK OPATŘENÍ, KTERÁ VEDOU KE ZLEPŠENÍ

**16 JAK STÁRNOUIT, ANIŽ BYCHOM BYLI STAŘÍ**  
JUBILEJNÍ 20. ROČNÍK SVĚTOVÉHO KONGRESU ESTETICKÉ MEDICÍNY A ANTI-AGINGU V MONAKU LETOS OPĚT TRADIČNĚ ZAČÁTKEM DUBNA PŘEDSTAVIL NEJLEPŠÍ NOVINKY V OBORU

**20 POVINNOSTI PODNIKATELE A PRÁVA ZÁKAZNÍKA V SALONU**  
RADÍ ING. MONIKA DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

**22 JAK UŠETŘIT V KOSMETICKÉM SALONU, ABY KLIENTKY NIC NEPOZNALY?**  
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

**23 JAK PEČOVAT O PLEŤ S BLÍŽÍCÍM SE LÉTEM?**  
POKUD CHCETE MÍT KRÁSNOU A ZDRAVOU PLEŤ, JE NĚKOLIK ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL, JAK TOHO DOSÁHNOUT

**26 OD PAZOURKU K LASERŮM**  
HISTORIE ODSTRAŇOVÁNÍ CHLOUPKŮ A SOUČASNÉ METODY DEPILACE A EPILACE

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

**32 POZOR, PADAJÍ VLASY!**  
VLASY JSOU V POSLEDNÍ DOBĚ VELKÉ TÉMA. MNOHO ŽEN SI STĚŽUJE NA JEJICH PADÁNÍ. MŮŽEME SE JENOM DOHADOVAT, ZDA JE TO DŮSLEDEK PRODĚLANÉHO COVIDU NEBO STRESU. DŮVOD NENÍ DŮLEŽITÝ. ZAMĚŘME SE RADĚJI NA ŘEŠENÍ

**33 INTELIGENTNÍ A ZDRAVÁ EXFOLIACE**  
POKUD TOUŽÍTE MÍT ZÁŘÍCÍ, ZDRAVOU A ČISTOU PLEŤ, JAKÁ JE V MÓDĚ, JE ČAS ZAČÍT ZAVÁDĚT PEELING DO VAŠÍ RUTINY PÉČE O PLEŤ, ABY BYLA POKOŽKA ZÁŘIVÁ PO CELÝ ROK

## DOKONALÉ TĚLO

**36 LETNÍ TĚLO NENÍ SEN**  
ŽIJÍ PRÝ MEZI NÁMI ŽENY, KTERÉ SI MŮŽOU OBLÉKNOUT A DOPNOUT VŠE, CO SI KDY BĚHEM SVÉHO ŽIVOTA POŘÍDILY. JENŽE JSOU I TAKOVÉ, KTERÉ S UDRŽOVÁNÍM SVÉ POSTAVY MUSÍ BOJOVAT



40

**V POHODĚ!**

NA NEJTEPLEJŠÍ ČÁST ROKU, SPOJENOU S PRÁZDNINAMI NEBO DOVOLENOU, SE ZPRAVIDLA TĚŠÍME. ŽE NÁS JEŠTĚ TÍŽÍ NĚJAKÉ DEKO NAVÍC? ŽE NÁM LOŇSKÉ PLAVKY ZPUCHŘELY? MÁVNĚTE NAD TÍM RUKOU. UŽÍVEJTE SI, POKUD MŮŽETE

43

**POCIŮJETE ÚNAVU?**

POSTRÁDÁTE ENERGIÍ A DOBRU NÁLADU? MOŽNÁ VÁM CHYBÍ SEROTONIN. NEJEN VYČERPÁNÍ A NÁLADOVOST, ALE I DALŠÍ PSYCHOSOMATICKÉ PORUCHY MŮŽE VYVOLAT NEROVNOVÁHA NEUROTRANSMITERŮ

44

**JSEM PŘITAŽLIVÁ?**

ČASTÉ FOCENÍ SELFÍČEK A NÁSLEDNÉ SDÍLENÍ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH NÁS NUTÍ ZAMÝŠLET SE ČÍM DÁL TÍM VÍC NAD TÍM, JAK VYPADÁME

**VŠE PRO ZDRAVÍ**

46

**TERAPIE, KTERÁ ZBAVUJE TĚLO BOLESTI**

ODSTRANĚNÍ ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ MŮŽE PŘINĚST ROLFTERAPIE, EFEKTIVNÍ METODA NAVRACEJÍCÍ PRUŽNOST A SEBEVĚDOMÍ

48

**TRPÍTE DIGITÁLNÍ NEMOCÍ?**

PŘÍČINOU BOLESTI ZAD, KLOUBŮ NEBO SVALŮ JE NADMĚRNÉ POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ

**RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**

50

**V NÁRUČI MARIE**

NEVÍTE, KAM NA DOVOLENOU? ZKUSTE MARIÁNSKÉ LÁZNĚ, NEJMLADŠÍ Z PROSLULÉHO TROJÚHELNÍKU ZÁPADOČESKÝCH LÁZEŇSKÝCH MĚST

53

**DŮLEŽITÉ MINERÁLY**

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

54

**KROKY PRO ZDRAVÍ A ČISTOU HLAVU**

POHYB JE V POSLEDNÍCH LETECH MANTROU PREVENTIVNÍ MEDICÍNY. BEZ JEHO KAŽDODENNÍ DÁVKY TRPÍ SRDCE A CÉVY, SVALY A TKÁŇĚ, KOSTI A KLOUBY, ŠPATNĚ FUNGUJE MOZEK, NERVY

57

**NA JAŘE S LEHKOSTÍ**

PŘINÁŠÍME INSPIRACI V PODOBĚ ZDRAVÝCH DOBROT, KTERÉ STOJÍ ZA TO VYZKOUŠET. POSLOUŽÍ JAKO RYCHLÝ OBĚD, SVAČINKA NA VÝLET NEBO MALÝ „HRÍCH,“ KTERÝ ALE NEOHROZÍ VAŠI FIGURU

58

**ZDRAVÁ ALTERNATIVA MLÉKA**

ROSTLINNÁ MLÉKA JSOU STÁLE OBLÍBĚNĚJŠÍ, A TO NEJEN MEZI TĚMI, KTERÍ TRPÍ POTRAVINOVOU INTOLERANCÍ

60

**ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (3)**

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

62

**NÁVRAT DO HISTORIE**

JAK SE PŘED 70 LETY KOSMETIKA BALILA



## Rtěnka jako symbol svobody

Červenou barvu vnímáme zcela odlišně než barvy jiné. Symbolizuje energii, sílu, nebezpečí, ale také vášeň či sebevědomí. Věděli to i naši předkové – rudé rtěnky se začaly používat ve starověké Mezopotámii už před 5 tisíci lety. Tehdy byly nejčastěji vyrobené z extraktů červeného ovoce či květin. Jejich vnímání se v průběhu času měnilo: od symbolu královských rodin přes znak čarodějnic, až po sjednocující prvek hnutí sufražetek. Při protestních akcích za svobodu žen, např. v New Yorku v roce 1912, přišly všechny účastnice s nalíčenými rty. Dalším okamžikem, v němž se potvrdila síla rtěnky pro ženskou mysl, bylo osvobození koncentračního tábora Bergen-Belsen za druhé světové války. Z této doby se zachoval deník britského důstojníka M. W. Gonina, kde popisuje, že po příjezdu Červeného kříže se do tábora dostalo i velké množství rtěnek. Gonin viděl zajatkyň v táboře ležet na postelích bez přikrývek a pyžam, všechny však byly nalíčené a svíraly v rukách novou rtěnku. Dnes je červená rtěnka považována za jeden z nejmocnějších symbolů ženské sexuality.

## Nenaolejuju-li ji já...

Do své pleťové rutiny přidejte pleťový olejíček: po nanesení pokožku uzamyká před vnějšími nepříznivými vlivy a zanechává ji vyživenou, hydratovanou a zklidněnou. Nezapomeňte ale, že pleťové olejíčky by se měly vždy nanášet na navlženou pleť.

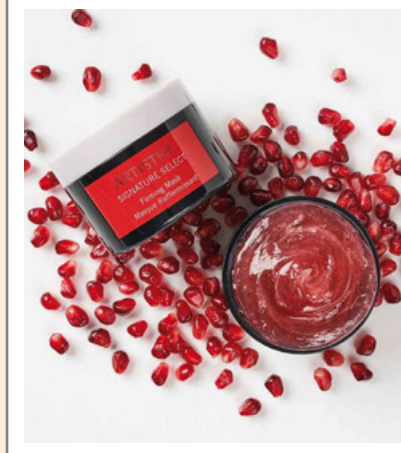


**PÉČE SE VÁM VRÁTÍ**  
**„Je fajn pečovat o svůj**  
**vzhled a používat**  
**kvalitní kosmetiku, ale**  
**mít mladistvý vzhled**  
**jako životní diktát ženu**  
**citelně odvádí od toho,**  
**kým skutečně je,“**  
**domnívá se psycholožka**  
**Jitka Nesnídalová.**

**„Když budete věnovat**  
**dostatek času sama**  
**sobě, přirozeně si tím**  
**zlepšíte sebevědomí.**  
**Péče, kterou pleť**  
**věnujete, se vám navíc**  
**s přibývajícím věkem**  
**mnohonásobně vrátí.“**

## Ošetřujte pleť cíleně!

„Každá část našeho obličeje vyžaduje specifickou péči. Například okolí očí je velmi citlivé, kolem očí máme jen tenkou vrstvu kůže, která si žádá opravdu obezřetné zacházení. Proto bychom měli sledovat, co v dané situaci konkrétní místo potřebuje. Dělají se vám na nose černé tečky, ale jinde pupínky nepozorujete? Není tedy na místě používat speciální čisticí masku na celý obličej, stačí ji nanést pouze na postižená místa,“ radí Zuzana Gavendová, odborná kosmetická poradkyně Amway.



## Rada kosmetičky

„Máte-li hlubší vrásky a nejednotnou texturu pleť, je ideálním pomocníkem retinol,“ říká dermatoveneroložka MUDr. Lucie Rajská, Ph.D., a dodává: „Působí hluboko ve strukturách pleť, napomáhá obnově buněk, a tím pomáhá také zlepšit texturu pleť – působí hladší a pevnější. Dále podporuje tvorbu kolagenu, kyseliny hyaluronové a elastinu, čímž dodává pokožce pevnost.“



## Úspěch je v hlavě

**Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic**

## Klientka mi tolik peněz nezplatí

To je častá věta, kterou slyšíme, když s kosmetičkami mluvíme o ceně ošetření a následné koupi přípravků do domácí péče. Proč ale mají lidé tendenci předjímat, co zákazník udělá a co chce? Podle průzkumů je 98 % žen s něčím na sobě nespokojeno. Je proto třeba se klientky ptát, proč do salonu přichází, co opravdu chce řešit, co chce změnit – a tady ukažte klientce cestu, v tom jí poraďte a nabídněte řešení!

Klientky jsou za svou spokojenost ochotné zaplatit. O to víc, když si vyřeší to, co se jim na sobě nejvíce nelíbí. To je vidět například v expandujícím oboru plastické chirurgie. Jen my si možná myslíme, že klientka na to nemá. Je to jen v naší hlavě.

# NUE

## NOVÝ ČISTICÍ RITUÁL



Prvním krokem každého kosmetického rituálu je odstranění make-upu, aby byla pleť zdravá a čistá. Každodenní odličování odstraňuje nečistoty, které se nahromadily na povrchu pleti, bez ohledu na její věk nebo typ. Dokonale vyčištěná pleť je připravena na běžnou péči a účinnost aktivních látek je optimalizována.

Proč je důležité správně se odličít?

Znečištění je jedním z největších nepřátel pleti. Ať už se jedná o vnitřní nebo vnější prostředí, vznikají volné radikály, které poškozují přirozenou funkci kožní bariéry. K částicím znečištění, make-upu, prachu a odumřelým buňkám se přidávají agresivní látky, které pokrývají epidermis nepříjemným filmem a brání její správné regeneraci. Výsledkem jsou rozšířené póry, dehydratace a ztráta lesku. Pokožka se dusí a její kvalita se mění.

Odličení zbavuje pleť všech druhů nečistot a dává jí příležitost k přirozené obnově a regeneraci. Navzdory všeobecnému přesvědčení není odličení určeno pouze pro lidi, kteří se líčí. Umožňuje vyčistit všechny typy pleti a představuje začátek každé péče o pleť.

PAYOT představuje nový čisticí rituál NUE, pět pečujících produktů obsahujících organickou květinovou vodu z květů pomerančovníku, které jemně čistí a osvozují pleť zadušenou částicemi znečištění. Poskytuje závan čerstvého vzduchu pro přirozeně zářivou a svěží pleť. Tento pleťový rituál šitý na míru se skládá ze dvou kroků: vyberte ze tří čisticích přípravků pro odstranění nečistot a make-upu a dvou okysličujících toniků pro neutralizaci vysušujícího efektu tvrdé vody a navrácení přirozeného jasu pleti.

Složení inspirované bylinnou medicínou:

### ■ Organická voda z květu pomerančovníku

Tato organická květinová voda pochází ze stromů pěstovaných v Maroku. Obsahuje vysoké procento čistých molekul, které jí dodávají zjemňující a zklidňující vlastnosti. Ve všech recepturách této řady poskytuje pokožce komfort, jemnost a pružnost.

### ■ Micely přírodního původu

Působí jako magnet a zachycují make-up a nečistoty, aniž by poškozovaly pokožku. Micely jsou derivovány z kokosu a kukuřice.

### ■ Řeřichový extrakt

Řeřicha vypěstovaná ve Švýcarsku detoxikuje pleť až do hloubky a zbavuje ji částic znečištění.

### ■ Extrakt z lichořeřišnice

Tato složka francouzského původu podporuje okysličení pokožky. Pleť lépe dýchá a odhaluje svou neuvěřitelně svěží a zářivou podstatu.

### Clean Beauty

Ekologické obaly: nové lahvičky a tuby obsahují až 56 % recyklovaných plastů. Dále řada nabízí dva ekologické sáčky na doplnění, které obsahují o 81 % méně plastu než samotné lahvičky.



### Lait micellaire démaquillant

Micelární odličovací mléko  
200/100 ml

### Eau micellaire démaquillante

Odličovací micelární voda  
200/100 ml/200 ml eko sáček

### Crème micellaire jeunesse

Odličovací a vyhlazující krém  
150 ml

### Lotion tonique éclat

Okysličující tonik  
200 ml/200 ml eko sáček

### Brume tonique douceur

Okysličující tonik ve spreji  
200/100 ml



**PAYOT**  
PARIS

info@payot.cz  
www.payot.cz  
@payot\_cz\_sk

Štěpánka Strouhalová, foto: Shutterstock

## Probiotikum pro dlouhověkost

Studie ukazují, že probiotika by mohla podporovat zdravé stárnutí. V roce 1907 Elieho Metchnikoffa zaujal pozoruhodný počet stoletých lidí v bulharské populaci žijící v kavkazských horách, kteří si denně dopřávali kvašený jogurtový nápoj. Zjistil, že probiotikum *Lactobacillus* zřejmě podporuje lepší zdraví a dlouhý život. Od té doby fermentované a probiotické potraviny, jako je jogurt, kefír, kysané zelí či kombucha, nabyly na popularitě. Sto patnáct let po Metchnikoffově objevu vědci vyvinuli probiotika nové generace, schopná zvýšit imunitu u starších osob a oddálit nástup nemocí souvisejících s věkem, jako jsou záněty nebo pokles kognitivních funkcí. Tým nyní vyvíjí jogurt s použitím nové probiotické bakterie, který by mohl mít pozitivní vliv na délku lidského života.



## Granátová jablka omlazují

Superpotraviny jsou často nabízeny jako odpověď na otázky týkající se zdraví a tajemství dlouhého života, ale realita je taková, že pokud střeva nejsou ve správné kondici, tyto výhody nedokážeme dobře využít. Změnit by to mohl doplněk stravy Mitopure, který vyvinuli švýcarští vědci. V našich střevech sídlí na sto bilionů mikroorganismů a tento mikrobiom je klíčem k tomu, jak využíváme určité živiny. Pokud je rozmanitý a vyvážený, je organismus odolnější proti nemocem a může lépe využívat prospěšné sloučeniny. Zájem vědců v oblasti dlouhověkosti se upírá na urolitin A, silné postbiotikum syntetizované mikrobiomem z polyfenolů v granátových jablkách, bobulích a ořeších. Přípravek Mitopure dodává čistší a silnější hladiny urolitinu A než ovoce nebo jiné výživové doplňky. Výzkum včetně klinických studií na lidech ukazuje, že urolitin A posiluje mitochondrie a zdraví svalů. Dokáže totiž pomoci buňkám nahradit opotřebované mitochondrie, které dodávají tělu energii a snižují zánět. Proč je to důležité? Když svaly s přibývajícím věkem slábnou, je to často proto, že jejich mitochondrie už nefungují správně. Nový přípravek tak může zpomalit, a dokonce zvrátit toto zhoršování a působit tak jako silný prostředek proti stárnutí.

## Jak zlepšit pokles kognitivních funkcí?

Podle vědců může hrát peptidový hormon adropin důležitou terapeutickou roli v boji proti neurologickému stárnutí a poklesu kognitivních funkcí. Nová mezinárodní studie zabývající se stárnutím zkoumala vztah mezi hladinou adropinu a kognitivními funkcemi a zjistila, že adropin může být zodpovědný za regulaci procesů v nervovém systému, které stárnutí ovlivňují. To je spojeno právě s poklesem kognitivní výkonnosti a také schopnosti provozovat každodenní aktivity. Stav, který vede k narušení organizace a zapamatování si každodenních činností, ale nemusí být tak závažný, aby způsobil ztrátu nezávislosti, jako při Alzheimerově chorobě. Adropin hraje důležitou roli ve funkci centrálního nervového systému, metabolismu sacharidů a lipidů, metabolických a srdečních onemocněních tak, že působí přímo na neurony, čímž zvyšuje jejich počet, délku a tloušťku. Jak vědci zjistili, hormon nejen pomáhá předcházet zánětům v mozku, ale také chrání před kognitivním poklesem, k němuž přirozeně s věkem dochází. Proto může být novým nadějným kandidátem pro vývoj terapií, které dokážou předcházet změnám ve struktuře mozku souvisejícím se stárnutím a zlepšit celkově zdraví i dlouhověkost lidí.



**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.**

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock



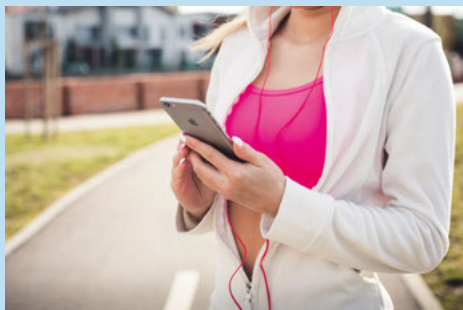
### Světlo léčí tělo i duši

Fakt, že sluneční světlo má na lidskou psychiku pozitivní vliv, se ví už od nepaměti. V teplých a slunných měsících jsme zpravidla ve větší pohodě než v zimě. Světlo kromě mnoha neduhů dokáže pomoci s metabolismem, libidem, ale spraví třeba i zvýšenou chuť k jídlu. Fototerapie neboli léčba jasným světlem se využívá po celém světě

a Česká republika není výjimkou. „Jde o metodu, která má příznivý vliv na různé funkce lidského organismu i pocit spokojenosti člověka. Jejím cílem je zlepšit celkovou psychickou i zdravotní kondici pacienta,“ konstatuje primář psychiatrického oddělení Pardubické nemocnice Jan Kolomazník.

### Hubněte moderně!

Zatímco naše maminky k hubnutí, úpravě jídelníčku nebo nastavení vhodného cvičebního plánu používaly maximálně tužku, kalkulačku a váhu, my si život bez smart aplikací nedokážeme představit. Pomáhají nám v domácnosti, práci i na cestách. A dokonce je můžeme využít k získání vysněné postavy. Mezi užitečné pomocníky, kteří vám budou „držet palce“ a díky nimž se vám do léta povede zbavit přebytečných kil, patří chytré „appky“ a hodinky nebo online kurzy pohybových aktivit. Vyzkoušet můžete i DNA test, který odhalí vaše predispozice. Často se totiž stává, že se ocitáme v začarovaném kruhu zázračných diet, které nikam nevedou a zůstávají bez žádoucích výsledků. Problém ale nemusí nutně vést v samotné dietě nebo cvičebním plánu. Na vině mohou být překvapivě geny. Právě DNA má na tom, jak naše tělo reaguje na určitý typ cvičení či stravy, nemalý podíl. „Genetika do značné míry určuje parametry našeho těla. Spolu s dalšími faktory má na svědomí to, že



ačkoliv dva lidé projdou stejným tréninkovým programem, nemusí dosáhnout identických výsledků,“ vysvětluje Mgr. Alexandra Mayer, Ph.D., vedoucí oddělení aplikované genetiky ze společnosti Chromozoom, která rozbořením genetické informace pomáhá lidem najít vhodné řešení pro přirozené a zdravé hubnutí.

### Dopřejte si dávku mládí!

Co působí, že se náš obličej vrásní? Kromě věku a dědičných dispozic také nedostatečná hydratace pleti. Tak ji napojte! Aplikace koktejlu z kyseliny hyaluronové pomocí „pistole“ Vital Injector je rychlá a přesná. Výsledek je vidět ihned a postupem času se ještě zlepšuje. V zahraničí jde v současné době o nejrozšířenější omlazovací metodu.



Žehlíte rády? S galvanickou žehličkou na pleť určitě ano. Může mít různý tvar a velikost, ale hlavní cíl jeden: revitalizuje pokožku a vyhlazuje vrásky. Výhodou je, že si ji lze pořídit domů a mít ji stále k dispozici.



### K zulíbání!

O „kačeřích“ rtech už toho bylo napsáno hodně a stejně jsou pořád k vidění. Když si ale necháme rty zvětšit mírně, nemusí to nikdo ani poznat. Zdá se vám to málo? Podstoupit zákrok, kterého si nikdo nevíšimne? Právě tak to ale má vypadat. Zvolit si můžete některou z metod. Nejradikálnější možnost nabízí voperování silikonového implantátu. Má trvalý efekt, ale je pochopitelně náročnější. Řešením může být také lipofilling, tedy vyplnění rtů vlastním tukem (tomu musí ovšem předcházet liposukce). Nejjednodušší a přitom efektivní metodou je aplikace výplně s kyselinou hyaluronovou, díky níž tkáň získá větší objem, kůže se vypne (a případné vrásky na horním rtu se vyhladí, což je další bonus). Výsledek je patrný ihned, ale během dalších několika hodin vstřebává kyselina hyaluronová vlhkost. Výsledný efekt, který vydrží až jeden rok, tak lze zhodnotit až za několik dní. Přesáhne-li získaný objem očekávání, lze tento problém napravit tím, že se do místa zavede speciální enzym, který kyselinu hyaluronovou štěpí.

# ZRCADLO, ŘEKNI MI...

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

**... co mám dělat s těmi pupínky? Akné, pigmentové skvrny, suchá pleť, začervenání a další kožní problémy trápí mnoho teenagerů i dospělých. Neházejte flintu do žita! Existuje několik opatření, která vedou ke zlepšení.**

Ve většině případů nejde jen o problém s pleť. Kožní potíže snižují sebevědomí, málo lidí je dokáže ignorovat. Začněte tím, že problém nebudete zveličovat. Pokud jde pouze o pár pupínků, je možné, že si jich všimáte víc než okolí a přisuzujete jim přílišný význam. Při pravidelné péči se stav zlepší a zbytek zařídí make-up. Že jste to už zkusili, ale trápení vás pořád omezuje?

## Nepodléhejte depresi

V tom případě vyhledejte odbornou pomoc, začít můžete u psychologa. Je jasné, že dlouhotrvající úporné problémy na náladě nepřidají a že se člověk pomalu blíží do náruče deprese. Nezástávejte proto se svou vyrážkou sami. Psycholog vám pomůže vyrovnat se s potížemi, povzbudí vás k léčbě. S jeho pomocí vyjdete z boje s nepřítelem, s kožními problémy, jako vítěz.

Druhou nebo spíš první ordinací, kterou je třeba navštívit, je pracoviště dermatologa. Kožní lékař zvolí léčbu, která by pleť měla výrazně pomoci. Možná ani netušíte, jak rozsáhlý arzenál léků a metod mají dnes dermatologové k dispozici. Od medikamentů přes masti až po chemický peeling nebo laserové ošetření. K dermatologovi můžete zajít sami, může vás k němu doporučit praktický lékař anebo pomoc hledejte na klinice estetické medicíny.

## Gynekolog nebo kosmetička?

Stojíme před dveřmi třetí ordinace s nápísem gynekolog. Možná je vaším problémem akné. Ačkoli se vám zdá divné jít s akné za gynekologem, je to na místě. Příčinou tohoto onemocnění

bývá totiž hormonální nerovnováha. Lékař vám může předepsat antikoncepci, která srovná hormonální hladinu, anebo vám vymění antikoncepční pilulky, protože i ty samy o sobě bývají častou příčinou vzniku potíží.

Čtvrtým odborníkem, který je připravený vám pomoci (a mnohdy může být první volbou), bude kosmetička. Váš obličej i dekolť vyčistí do hloubky. Poradí vám, jak o problematickou pleť pečovat, a pomůže s výběrem vhodných přípravků, jež můžou doplnit léčbu. Nezapomeňte na to, že pravá ruka by měla vědět, co dělá ta levá. O léčbě a opatřeních své odborníky navzájem informujte. Můžou se podpořit, zároveň zabrání tomu, aby se jednotlivé přípravky mezi sebou praly.

## DESET NEJČASTĚJŠÍCH PROBLÉMŮ S PLETÍ

### 1. Mastná pleť

Množství kožního mazu v pokožce je dáno produkcí hormonů. Pečlivě si vybírejte kosmetiku, používejte make-up a pudr pro mastnou pleť. V parfumerii i v lékárně můžete koupit dekorativní dermokosmetiku. Vybírejte hydratační, zmatňující péči, která redukuje tvorbu séba. Pomáhají i obklady z heřmánku a ovesných vloček (spařte heřmánek, nechte ho vychladnout, rozmixujte s ovesnými vločkami a na obličej přikládejte obklady z gázy namočené v této směsi).

### 2. Suchá pleť

Také suchou pokožku určuje mimo jiné vnitřní prostředí organismu. Jejím zvlhčení můžete pomoci pitným režimem. Dodejte jí dostatek vitaminů a výživy včetně kolagenu prostřednictvím stravy i cílených potravinových doplňků. Rozhodně do jídelníčku zařaďte hodně mořských ryb a olivový olej. Naším tipem z domácí lékárny pro suchou pleť je banánová maska (rozmixujte banán, žloutek, lžici medu, lžici olivového oleje a pár kapek citronu, naneste na obličej, ale vynechtejte oční okolí, nechte působit patnáct minut).



Trápí vás akné, vyrážky?  
Hojivý gel z aloe vera pomůže.  
Curaloe, 585 Kč



Voda Ideal Balance Natural a její  
kokosová varianta čistí, vyhovuje  
i extrémně citlivé pleti, OSTĚ, 690 Kč



Noční krém Acnon pro problematickou  
a aknézní pleť s protizánětlivým účinkem je  
zaměřený na regulaci aktivity mazových žláz  
a jako prevence ucpávání pórů, GIGI, 840 Kč



Bio olejové sérum s CBD ošetří  
problematickou pleť s aknézními,  
ekzematickými projevy či lupénkou,  
Saloos, 373 Kč



Pleťová voda na akné s propolisem  
ošetří pleť se sklony k zánětům,  
ucpaným póřům, komedomům,  
Pleva, 98 Kč



Specifické potřeby různých typů  
řeší funkční esenciální oleje.  
Stačí přidat kapičku do krému,  
Poetiko, 580 Kč



Maxi Vita Exclusive  
Kolagen forte+ dodá  
pružnost a omlazení  
ochablé, zašedlé tváři,  
Vitar, 169 Kč



Rehydratační krém Aqualia  
Thermal 48 H prospěje  
vysušené pleti se zhoršenou  
pružností, nově dostupný je  
i bez parfemace pro citlivou  
pleť, Vichy, 649 Kč



Čisticí mycí gel Pâte Grise Gelée  
Nettoyante je součástí řady určené pro  
důkladné čištění pokožky a intenzivní  
zmatnění problémové pleti se sklonek  
k tvorbě pupínků a maštění, Payot, 570 Kč



Tekuté širokospektrální  
probiotikum zlepší stav  
trávicí soustavy, sílu  
imunity a kvalitu kůže,  
Probioform, 1699 Kč

### 3. Citlivá pleť

Víte, že 67 % žen ve věku 25–30 let hledá svůj „základní“ krém pro péči o citlivou pleť? Ta reaguje na vnější i vnitřní podněty, proto právě krémy pro denní a noční použití vyberte velmi pečlivě. Dávejte pozor na parfémovanou kosmetiku, nepoužívejte agresivní peeling, snažte se důkladně chránit před sluncem. Nepřehánějte to s mytím obličeje vodou, nepoužívejte mýdlo, zato vždy večer opláchněte tvář vlažným odvarem z řepíku lékařského.

### 4. Akné

První věc, kterou se většina lidí při akné snaží udělat, je častěji mytí obličeje, aby se zbavili mastnoty. To však pleť vysušuje, zejména při používání mýdla. Pokud se pokožka vysušuje, tělo začne produkovat více mazu a to způsobí další vyrážky a problémy. Je to začarovaný kruh. Také horká nebo příliš studená voda může stav zhoršit, ideální je vlažná. Kontrolujte i svůj pitný režim, protože voda je přirozený detox. Z těla vyplaví škodlivé látky, které se mohou hromadit a způsobit kožní problémy. Protože jde o hormonální příčinu, zvažte užívání antikoncepce či její změnu. Jak už bylo řečeno, na místě je návštěva gynekologa. Jako podpůrnou léčbu užívejte Pangamin a vyzkoušejte pleťovou masku z ovesných vloček a droždí (vločky na půl hodiny namočte, nechte okapat, rozmixujte s kostkou droždí a naneste na obličej – vynechte okolí očí). Velkou službu poskytuje dekorativní kosmetika, kamufláž s pomocí pleťového korektoru, rozjasňovače, make-upu.

### 5. Začervenání

O permanentně červenou pleť pečujte stejným způsobem jako o pleť citlivou. Pokud se červenáte třeba studem a rozpaky, posilujte své sebevědomí, možná by neškodila návštěva psychologa. Skvělou psychoterapií je ovšem krycí make up – můžete se červenat, jak chcete, a není to vidět! (Nezapomeňte make-up rozetřít až na krk a uši.) Červené žilky dokážou odstranit v kosmetických studiích například laserem. Opatrně se opalujte, vždy však jen po namazání krémem s ochranným faktorem. Na opálené pleti není červenání tolik vidět. Dobré jsou i samoopalovačky. Jde-li o rosaceu, je jednoznačně na místě léčba na dermatologii.

### 6. Pihy a pigmentové skvrny

Pihy se nesnažte skrývat, vypadají velmi půvabně a nejedna žena po nich touží! Něco jiného jsou ale pigmentové skvrny, které mohou vzniknout věkem či od sluníčka, může je zapříčinit slunění při užívání hormonální antikoncepce nebo antibiotik. Lidové kosmetické receptury sice doporučují pleť potírat citronem, ale nijak zvlášť to nefunguje, pokožku jen podráždíte.

### 7. Stárnoucí pleť

Podstatou zachování mládí pokožky je tvorba nových buněk. S věkem pleť zeslabuje, proces tvorby nových buněk se zpomaluje. Odumřelé buňky se mohou hromadit na povrchu a způsobovat, že pleť ztrácí svůj jas a sjednocený vzhled. Proto je důležité obličej pravidelně čistit a zbavovat odumřelých buněk exfoliátem. (V případě citlivé a křehké pleti ale velmi opatrně!) Zvažte perorální užívání kolagenu. Samozřejmě se neobejdete bez očního, denního a nočního krému, séra. Anti-ageingová kosmetika je pravděpodobně největším segmentem pečující kosmetiky, máme tedy opravdu z čeho vybírat. Podobné tvrzení platí i pro nabídku zákroků estetické medicíny. Nezapomeňte, že v obličejí se odráží životní styl – nekuřte a snažte se nepobývat v zakouřeném prostředí. Strava by měla být bohatá na vitaminy a omega 3 mastné kyseliny, na kolagen. Důležitý je dostatek spánku a prokrvení, které přinese pohyb na zdravém vzduchu. Procházka či výlet na kole tak prospěje nejen postavě, ale i pleti.

### 8. Vrásky

S přibývajícím věkem se tvoří vrásky, pleť ztrácí svoji pevnost. To všichni víme, ale proč tomu tak je? Důvodem tohoto jevu je s časem se zmenšující zásoba pružných vláken v kůži, úbytek fibroblastů a snížení jejich aktivity. Při péči platí vše, co bylo už řečeno o stárnoucí pleti. Nějaká babská rada? Ano, jednu máme a funguje opravdu skvěle: Omývejte obličej a dekolt syrovátkou. Pleť to neobyčejně vyživí a vypne!

### 9. Unavená pleť

Pokožka trpí vlivem znečištěného prostředí, odráží se na ní i emoční stres. Aby se dostala opět do formy, potřebuje spolu s dostatečnou hydratací povzbudit kožní mikrocirkulaci. Ideální léčbou je dovolená u moře. Odpočinek, koupání, stálé promazávání ochrannými krémy, pozvolné opálení a k tomu dostatek spánku. Nic tak neosvěží nejen tělo a mysl, ale také pleť jako vydatný spánek v dobře vyvětrané ložnici. A když k tomu přidáme ještě odborné ošetření u kosmetičky, bude tvář zářit jako ve dvaceti.

### 10. Kruhy pod očima

Unavené oči, váčky a kruhy pod očima se nevyhnou nikomu. U někoho jde jen o příležitostný problém, horší však je, když pyle pod očima nemizí, víčka přepadávají. V tom případě je možná na místě operace víček, která v současnosti patří k nejžádanějším zákrokům plastické chirurgie. Obvykle prospěje nejen vzhledu, ale zlepší i zrak. Na pravidelné používání očního krému určitě není třeba upozorňovat. K němu přidejte i časté obklady: Uvařte čaj ze dvou sáčků zeleného nebo černého čaje. Pusťte si relaxační hudbu, sáčky nechte okapat a vystydnout, pak je přiložte na víčka, popíjejte čaj a dvacet minut odpočívejte.

**KOŽNÍ POTÍŽE SNIŽUJÍ SEBEVĚDOMÍ, MÁLOKDO JE DOKÁŽE IGNOROVAT. PŘI PRAVIDELNÉ PÉČI SE STAV ZLEPŠÍ A ZBYTEK ZAŘÍDÍ MAKE-UP.**



## STOP CELULITIDĚ MISE: SPLNĚNA! ✓

*Nevzhledná a odolná celulitida... mnoha negativy lze nazvat noční můrou každé ženy řešící svou postavu.*

Často se jedná o jediný problém. Nemáte nadváhu, ani těžko odstranitelné „špičky“, prostě jen **pomerančový vzhled pokožky, který ale způsobuje mnoho nepříjemných komplexů.**

Společnost LPG®, specialista na zeštíhlení a omlazení těla, nabízí díky **novému přístroji CELLU M6 ALLIANCE®** velmi účinné řešení tohoto problému, který trápí většinu žen:

- **efektivní cílená ošetření ENDERMOLOGIE® „Zadeček“ a „Stehna“.**

Nová patentovaná terapeutická hlavice ALLIANCE: **jeden váleček a jedna motorizovaná klapka** v kombinaci se sekvenčním podtlakem **stimulují a mobilizují kožní tkáň do hloubky** a díky senzoru Skin Identity se přizpůsobí každému typu pokožky.

**Péče LPG ENDERMOLOGIE® 100% respektuje kůži a současně nabízí viditelné výsledky!**

### 99% VYHLAZENÍ CELULITIDY\*

Po 10 ošetřeních endermologie®:

- **82 % žen má zpevněnou pokožku**
  - **Obvod pasu -5,4 cm**
- **99 % žen má vyhlazenou pleť (eliminace celulitidy)**

\*Studie Dermscan endermologie® 2016



### LPG® KOSMETIKA

Po ošetření přístrojem lze aplikovat cílené LPG produkty na léčbu všech typů celulitidy, které vyhladí pokožku, podpoří intenzivní spalování tuků a odstraní otoky.

Seznam center LPG®:  
[www.kpmedical.cz](http://www.kpmedical.cz)  
[www.endermologie.com](http://www.endermologie.com)





# EBERLIN BIOCOSMETICS: EFEKTIVNÍ ŘEŠENÍ PRO CITLIVOU PLEŤ

**I když už jsme roušky a respirátory v podstatě odložili, naše pleť si vyžaduje speciální kosmetickou péči i nadále. Pro ni společnost Eberlin Biocosmetics nabízí řadu CALMING pro citlivou pleť.**

Eberlin má v nabídce mnoho produktů pro citlivou pleť, ale řada Calming je první ucelená péče, řešící opravdu komplexně problematiku všech typů citlivé a reaktivní pokožky. Tím výjimečným jsou v ní prebiotika, která pečují o ochrannou flóru pleti a nastolují tak rovnováhu mikrobiomu.

Pružné reagování na potřeby klientů je společností Eberlin vlastní. Má totiž vlastní laboratoře a vždy vychází aktuálně vstříc potřebám zákazníků a kosmetických salonů. „Vývoj situace v posledních dvou letech ukázal, že citlivá pleť trápí stále víc žen. Internetové vyhledávače dokonce ukazují, že zájem o vyhledávání problematiky citlivé a reaktivní pokožky vzrostl v poslední době o více než sedmdesát procent. Je proto dobré ukázat, že existuje řada produktů, která nabízí účinné řešení,“ konstatuje **Alena Jirů, obchodní a marketingová ředitelka společnosti Eberlin Biocosmetics.**

Kosmetická řada Calming je k mání v partnerských salonech Eberlin a setkala se s opravdu velkým zájmem klientů. Vhodná je pro všechny typy senzitivní pokožky, ať už se jedná o pleť suchou, nebo mastnou. „U Eberlinu navíc klient ze salonu vždy odchází s okamžitým výsledkem po každém kosmetickém ošetření, takže po Calming je pleť viditelně zklidněná, hydratovaná a bez zarudnutí. Domácí péče je samozřejmě také k dispozici, takže ji kosmetička může klientovi rovnou doporučit. Dnes už každý klient chápe, že nestačí návštěva salonu jednou za měsíc, ale že také musí o svoji pleť pečovat doma.“

Krédo společnosti Eberlin Biocosmetics říká, že vnější krása odráží vždy krásu vnitřní. Pokud tedy chceme mít krásnou pleť, musíme o ni pečovat i zevnitř. Kosmetičky pracující s touto řadou proto doporučují klientům vhodné potravinové doplňky



z řady Nutricosmetics, hlavně pitnou kúru, která rovněž velmi účinně pomáhá při řešení kožní problematiky pokožky a je součástí nabídky Eberlin.

Spolupracující salony měly to štěstí, že všechny lockdowny přežily, protože mají dobře nastavenou ekonomiku, nyní musí čelit zhoršující se ekonomické situaci v důsledku války na Ukrajině. „Naštěstí dnes už i na malé vesnici kosmetička chápe, že není



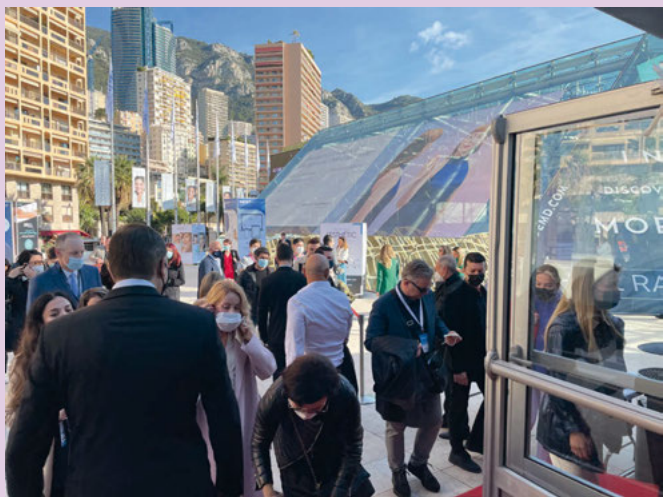
možné dělat dvě hodiny kosmetiku za pět set korun. Samozřejmě je také mít dobře nastavený domácí prodej klientům, protože bez toho to prostě nejde. Všem kosmetickým salonům bez rozdílu bych chtěla popřát, ať se jim navzdory těžké situaci dobře daří a ať mají opravdu úspěšné období,” uzavírá Alena Jířů.

Eberlin Biocosmetics  
[www.eberlin-biocosmetics.com](http://www.eberlin-biocosmetics.com)

**eberlin**  
BIOCOSMETICS

# JAK STÁRNOUT, ANIŽ BYCHOM BYLI STAŘÍ

Štěpánka Strouhalová, Foto: autorka





**Jubilejní 20. ročník světového kongresu esteticke medicíny a anti-agingu AMWC v Monaku letos opět tradičně začátkem dubna představil nejlepší experty v oboru s účastí více než 120 zemí ze 4 kontinentů.**

Vysoce očekávaná akce připomněla dvě desetiletí evoluce a současně představila nejnovější inovace z medicíny – více než kdy jindy v synergii všech oborů, které pracují ve prospěch naší krásy a dlouhověkosti. Lékaři a vědci dospěli k transdisciplinárnímu přístupu, což znamená spojení estetické chirurgie a dermatologie, preventivní, hormonální, dietetické a další medicíny. Estetika se již nedělá pro potěšení a lékaři dnes dávají přednost řešení nejprve problémů funkčních a až potom estetických. V rámci nového přístupu je tak v zájmu všech řešit holisticky celý organismus. Podle ředitele kongresu doktora Claude Dalla tak můžeme stárnout, aniž bychom byli staří: „V tom je hlavní zájem dnešní oficiální medicíny, která nově uznává stárnutí jako nemoc. Poprvé v historii lidstva dokážeme na vědecké bázi prodloužit křivku života. Nemoci můžou být vyspělou diagnostikou na základě biometrických údajů odhaleny a léčeny dříve, než se projeví vážné důsledky. Metody jsou drahé, a jak známo, bohatí stárnou pomaleji, protože mají víc prostředků, jak regenerovat stárnoucí organismus. Takže pokud chcete stárnout pomaleji a nejste dostatečně bohatí, důležitá je prevence. Vlastním životním stylem můžete výrazně zpomalovat stárnutí,“ vzkazuje účastníkům úvodní konference tento specialista na medicínu proti stárnutí.

## Medicína 4 P

Převratné novinky najdeme na všech polích! Medicína proti stárnutí – je to mýtus nebo realita? V souhrnu to představuje komplexní lékařský přístup. Odborníci proti stárnutí se zaměřují na hormony, které se ukazují jako klíčový mechanismus, který dokáže brzdit naše biologické hodiny. Genetická medicína tak přináší na tomto poli skutečné pokroky v prevenci stárnutí. Ale hormony ve slabých dávkách, jak zdůrazňuje specialista, nejsou jediným z nástrojů v silném arzenálu moderní medicíny. Moderní přístup označuje jako medicínu čtyř P: prevence, předvídaní, personalizace, pozitivní přístup.

Lékaři také kladou velký význam na kvalitu střevní mikrobioty, která je zásadní pro naše fyzické i psychické zdraví. Péčí o miliardy mikroorganismů žijících v našich střevech můžeme předcházet nemocem a stárnutí, ale i špatné náladě. Nervové buňky ve střevech produkují až 90 % serotoninu syntetizovaného tělem (a pouze 10 % v mozku). Probiotika, která pozitivně modulují střevní mikroflóru, tak pomáhají syntetizovat neurotransmitery, které působí i na naši náladu. „Na psychologické úrovni hrají psychobiotika také roli v reakci těla na stres tím,

že potlačují zánět, který z dlouhodobého hlediska může ovlivnit centrální nervový systém. Můžeme žít až do devadesátí let a být nemocní jen na konci života třeba jeden měsíc,“ dodává Claude Dalle.

## Estetická medicína 20 let poté

Na scénu přicházejí i další slibné výsledky výzkumů, jako je například použití metmorfinu, známého léku používaného při léčbě diabetu typu 2. Vědci soudí, že díky schopnosti snížit předčasnou úmrtnost spojenou s různými nemocemi může zlepšit zdraví a tím prodloužit dobu života strávenou v dobré kondici. Podobně vědci zkoumají i některé další léky určené pro léčbu kardiovaskulárních nemocí jako například sartan či beta-blokátory, které se zdají být nadějně při prevenci škodlivých účinků stresu. Jsou tu ale i přirozenější metody prevence, jako je délka a kvalita spánku, která se podle odborníků v oblasti anti-agingu ukazuje jako zásadní, spolu s prevencí stresu, který je na první příčce příčin vážných onemocnění.

Philippe Kestemont, člen vědecké poroty, specialista na obličejovou chirurgii a průkopník miniliftingu a injekčních technik s použitím kyseliny hyaluronové, hovořil o nutnosti bezpečnosti v medicíně, což znamená potřebu rozvinout interdisciplinární vědeckou diskusi o etice lékařství. „Bezpečnost injekčních materiálů a používané techniky jsou důležitým předmětem odborných debat posledních let. Všichni lékaři musí být průběžně vzdělávání, protože vývoj posledních let je dramatický. Obor už nemá nic společného s praxí před dvaceti lety, ať už jde o produkty či techniky.“

## Ruské rty a liščí oči

Laboratoře investovaly do kvality produktů, které jsou dnes absolutně bezpečné, stejně tak jako technologie v oblasti radiofrekvence, laserů a dalších, stojících na špičce vědeckého vývoje. Proto lékaři musí absolvovat mnoho postgraduálního vzdělávání. V této souvislosti lékaři hojně probírali problematiku sociálních médií a vzestup zájmu mladých o estetické zákroky. Za posledních deset let například ve Francii zaznamenali nárůst o 32 % u retuší, botulotoxinu a výplní u generace mileniálů. „Vyžadují nafouklé ‚ruské rty‘, protažené ‚liščí oči‘, zvýrazněná líčka, tenčí nos... Lékaři musí být velice opatrní, ale to neznamená, že tyto klienty zcela odmítneme. Důležité je naopak vše s nimi konzultovat a radit, než je rovnou odeslat k doktorům, kteří jsou méně odpovědní,“ zdůrazňuje chirurg, který dodává, že nejhorší je napravovat chyby ostatních: „Tvář je velmi složitý systém hustě protkaný nervy a cévami, a proto musí být lékař velice opatrný. A to platí obzvlášť, pokud ošetřuje mladé pacienty, protože napravovat chyby ostatních je daleko složitější, než napravovat chyby přírody.“



NEJLEPŠÍ  
PŘÍSTROJE  
A JEDINEČNÁ  
KOREJSKÁ  
KOSMETIKA  
PRO VÁŠ  
SALON  
U NÁS  
V PRODEJI!

**Firma PBSYSTEMS nabízí technologie a korejskou kosmetiku díky přímým kontaktům na výrobce v opravdu špičkové kvalitě a na profesionální úrovni.**

„Máme přímé vazby na dodavatele a výrobny v Koreji, osobně vybíráme nejlepší produkty a ty nabízíme do salonů: buď přímo k ošetření v rámci péče, nebo pro salonní prodej,“ prozrazuje **Mgr. Anna Purkrábková**, majitelka společnosti.

### **Můžete představit společnost PBSYSTEMS?**

Historie společnosti sahá do roku 2012, kdy jsme otevřeli první salon, nyní vlastníme tři provozy. Kromě toho se zabýváme dovozem prémiové korejské kosmetiky a salonní techniky do dalších salonů v České republice. Na základě dlouhodobých zkušeností a díky účasti na nejruznějších českých i zahraničních akcích nabízíme podle našeho názoru to nejlepší, co jsme na trhu objevili. Jde o výrobky dosahující všech certifikací a dalších zásadních kritérií. Díky těmto skutečnostem vám můžeme nabídnout kvalitní materiál, který i vašemu podnikání přinese viditelné výsledky.

### **Jste v kontaktu s korejskými výrobci přímo, nebo zprostředkovaně?**

PBSYSTEMS se účastní zahraničních obchodních setkání s Jižní Koreou. Naše spolupráce probíhá také přes Spolek pro obchod s Koreou, který uvádí korejské společnosti na náš trh. Kromě toho sami vyhledáváme partnery na veletrzích po celém světě. Benefity korejské kosmetiky jsou už i u nás dostatečně známé. Mizí mýtus, že všechno asijské je druhořadé, informovaní zákazníci vědí, že Korea není totéž co Čína. Korejské výrobky jsou velmi citlivé k přírodě, jsou vegan friendly, obsahují vybrané přírodní složky a naopak neobsahují některé dráždivé látky, které jsou v Evropě ještě stále běžné.

### **Jak se na vašem podnikání podepsala současná situace, tedy zejména válka na Ukrajině?**

Logistika je kvůli současné situaci velmi komplikovaná a nákladná, avšak děláme maximum pro to, abychom udrželi velmi příznivé ceny a našich klientů se to dotklo co nejméně. I to je součástí našeho podnikání – zahraniční obchod má svá specifika, která vždy nemusí být snadná, ale naopak nákladná a komplikovaná. Přesto nás to neodrazuje a jsme rádi, že můžeme naše produkty i nadále nabízet.

### **Co je vaší „vlajkovou“ lodí?**

Jsem moc pyšná na korejský produkt, kterým jsme svou činnost vlastně začali. Jde o nyní již světově známý přípravek Botalinum od našeho partnera Meditime Neo – botulinum bez jehel, což je jedinečné sérum pro boj s vráskami a pro účinné omlazení pleti určené pro domácí péči.

### **Co kromě dovozu dále tvoří nabídku vaší společnosti?**

Provozujeme salony krásy na severu Čech. Za deset let našeho působení na českém trhu za námi stojí stovky spokojených zákazníků. Naše pobočky se nacházejí v centrech měst Louny, Chomutov a Most, pod názvem Studio pro zdraví a krásu a Estetika Chomutov.

Společnost PBSYSTEMS se pravidelně účastní světových výstav, konferencí a exhibic, mezi nejvýznamnější patří:

DUBAI DERMA  
ASIA DERMA SINGAPORE  
COSMOPROF HONG KONG  
INTERCHARM SAINT PETERSBURG

### **Na jaké ošetření se v nich můžou klienti těšit?**

Naše nabídka je opravdu široká. Mezi naše zaměření patří kosmetické ošetření pleti, masáže, permanentní make-up – kolegyně v Chomutově jej provádí již více než deset let –, mezoterapie, neinvazivní formování postavy, samoopalovací nástřiky, trvalé depilace, přístrojová lymfodrenáž a další služby.

### **Nabízíte kromě kosmetiky pro profesionály i jiné služby?**

Kromě prodeje přes náš portál – e-shop [www.pbsystems.cz](http://www.pbsystems.cz), který slouží pouze profesionálům – zajišťujeme distribuci profesionální kosmetiky, kosmetických a masážních přístrojů. Je třeba se registrovat na IČ z oblasti kosmetiky nebo masáží, běžní koncoví zákazníci tak nemohou zobrazit ceny: považují to za loajální vůči našim profesionálním odběratelům. Těm pak zdarma nabídneme produktová školení s perfektně proškoleným personálem se znalostí nejmodernějších světových trendů, dále setkání meet & greet, kde se mohou naši odběratelé na všechno zeptat. Vzhledem k tomu, že se pravidelně účastníme mezinárodních veletrhů v oblasti péče o tělo a pleť, například v Dubaji, Singapuru nebo v Hong Kongu, držíme krok se světovou špičkou.

### **Můžu se zeptat, jak jste se k práci s kosmetikou dostala?**

Vystudovala jsem pedagogickou fakultu, od toho pramení moje touha vzdělávat a seznamovat profesionální veřejnost s novinkami. Kosmetice se věnuji na profesionální úrovni od roku 2012.

### **Naše čtenářky by také jistě zajímalo, jak se vám daří zvládat mateřské povinnosti a práci?**

Při dobré organizaci se dá zvládnout rodina i práce na plný úvazek. Tím bych chtěla povzbudit všechny ženy ve smyslu, že mateřstvím kariéra určitě skončit nemusí a v dnešní době otevřených možností se dá dobře zvládat oboje. Dcera je navíc moc hodná a dodává mi energii a chuť do další činnosti. Byla bych moc ráda, kdyby jednu pokračovala v mých stopách.

### **Firma PBSYSTEMS je zapojena do systému sdruženého plnění EKO-KOM č. F00210555.**

Špičkovou korejskou technologii a kosmetiku koupíte na:  
[www.pbsystems.cz](http://www.pbsystems.cz)



# POVINNOSTI PODNIKATELE A PRÁVA ZÁKAZNÍKA V SALONU

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

Povinnosti podnikatele a práva zákazníka jsou stanoveny nejen právními předpisy, ale také jsou upraveny obchodními podmínkami, které podnikatel může zpracovat, nebo smlouvou. Obchodní podmínky nejsou ze zákona povinné, ale podnikatel může tímto způsobem informovat zákazníka nejen o zákonem stanovených právech, ale také o tom, jak to v salonu funguje, např. o způsobu objednání, zrušení objednávky, použití dárkových poukazů atd. Zpracováním obchodních podmínek podnikatel může splnit většinu povinností stanovených zákonem o ochraně spotřebitele, který je ochranou tzv. slabší strany, v tomto případě zákazníka. Samozřejmě si podnikatel může zvolit i jinou formu, např. vyvěšení povinných informací na webových stránkách nebo vytisknout informace v salonu.

## Jaké jsou tedy povinnosti podnikatele a práva zákazníka?

### PRÁVO NA INFORMACE

Podnikatel má povinnost zákazníka informovat zejména o tom, jaké zboží nebo služby si zákazník kupuje, o způsobu použití výrobku a informovat o nebezpečích, které plynou z nesprávného použití výrobku, a rizicích souvisejících s poskytovanou službou. Základním požadavkem je srozumitelnost informací. Jakým způsobem tuto povinnost podnikatel splní, je na něm. Může tak učinit např. na webových stránkách, obchodními podmínkami nebo konzultací. Doporučuje se to ale provést písemnou formou pro dokladovatelnost.

### URČENÍ CENY ZBOŽÍ NEBO SLUŽEB

Podnikatel musí informovat zákazníka o ceně zboží a služeb. Může tak učinit např. na webových stránkách, ceníkem uveřejněným v salonu nebo při konzultaci před poskytnutím služby. Současně je podnikatel povinen informovat o způsobu dodání zboží nebo služby, např. požadavku zaplacení zálohy. Nezbytnou součástí informační povinnosti je také uvedení možných způsobů platby (např. hotovost nebo platební karta).

### PÍSEMNÝ NÁVOD V ČESKÉM JAZYCE

U zboží, které podnikatel prodává (např. kosmetické produkty nebo svíčky), musí být vždy písemný návod v českém jazyce.

A nezapomeňte, že u zboží musí být vždy uvedena cena u produktu a nesmí slibovat vlastnosti, které nemá (např. vyhladí všechny vrásky).

### POUČENÍ ZÁKAZNÍKA O VADNÉM PLNĚNÍ

(Reklamační řád a reklamační protokol)

Jedná se zejména o zpracování reklamačního řádu, tj. způsobu podání reklamace, např. na co se reklamační vztahuje, kde je možno reklamaci podat, jakým způsobem, jak je reklamační vyřizována atd. Reklamační řád nesmí odporovat zákonu. V tomto případě musí vždy reklamační řád odpovídat právním předpisům. Podnikatel se ale se zákazníkem může např. dohodnout na delší reklamační lhůtě. Podnikatel má povinnost mít k dispozici vzor reklamačního protokolu pro zákazníka a v provozovně musí být po celou provozní dobu přítomen pracovník, který je oprávněn vyřizovat reklamace.

### MIMOSOUDNÍ ŘEŠENÍ SPORŮ

Podnikatel má povinnost informovat zákazníka o subjektu mimosoudního řešení sporů. Ve většině případů to bývá Česká obchodní inspekce. Podnikatel musí uvést nejen subjekt mimosoudního řešení sporů, ale také jeho internetovou adresu. Doporučuje se také zákazníka informovat o způsobu mimosoudního řešení sporu.

### INFORMACE O SHROMAŽĎOVÁNÍ, UCHOVÁNÍ A SPRÁVĚ OSOBNÍCH ÚDAJŮ – GDPR

Způsob řešení záleží na důvodu shromažďování, uchování a správě osobních údajů, a tím může být zákonná povinnost, oprávněný zájem nebo souhlas se shromažďováním osobních údajů. I při nejzákladnější práci s osobními údaji je nezbytné uvědomit zákazníka, jakým způsobem může sdělit, že si nepřeje, aby podnikatel nadále uchovával jeho osobní údaje.

Zkontrolujte si, že plníte všechny povinnosti stanovené právními předpisy. Můžete tím předejít zbytečným komplikacím a případnému udělení pokuty.

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

# GIGI

LABORATORIES

## GIGI PROMEDIC MESOACTIVE

– MEZOTERAPEUTICKÉ KOKTEJLY NOVÉ GENERACE URČENÉ PRO NEJÚČINNĚJŠÍ KOSMETICKOU PROCEDURU MICRONEEDLING .



znatelné, dochází k eliminaci jizviček a skvrn po akné, uvedení do rovnováhy činnosti mazových žláz, stimulaci růstu vlasů a prevenci vypadávání vlasů.

### MESOACTIVE od GIGI LABORATORIES

Nanotechnologie koktejlů je specifická díky inovativnímu složení, které zajišťuje rychlou penetraci do povrchových i hlubokých vrstev. Koktejly jsou zcela sterilní a použití je vhodné jak při mikroehličkové terapii, tak při injekčních metodách aplikace. Trans-epidermální roztok je biologicky kompatibilní s kožními buňkami a obsažené biometrické peptidy působí na neurotransmitery – účinky má podobné botoxu.

### BEAUTY GROUP,

Vinohradská 1193/85, Praha 2

INSTAGRAM: gigi\_czechia\_official, FACEBOOK: @GIGICZECHIA,

E-mail: obchod@beautygroup.cz , Tel: +420 608 350 288

**Mikroehličkování** představuje vynikající alternativu klasické mezoterapie, chemického peelingu, omlazení pokožky pomocí laseru a dalších frakčních technik. Na rozdíl od výše zmíněných procedur je tento druh terapie k pokožce mnohem šetrnější a bezbolestný. Efekt má viditelné výsledky i na tenké pleti, kterou trápí například chronické zarudnutí, ochabování kontur obličeje, mimické a statické vrásky, pleť se změnou pigmentace, drsná a zhrublá textura pleti...

**Výsledek již po prvním ošetření, který má širokospektrální a dlouhodobý účinek nejen na obličej, ale také krku a dekoltu, přináší:**

- vyživení pokožky vitaminy, stopovými prvky a aminokyselinami, redukcí zánětlivých a oxidačních procesů, zúžení pórů, rozjasnění a sjednocení tónu pleti, kontury obličeje jsou vypnutější, objeví se zřetelný efekt liftingu, jizvy (obličej/tělo) jsou méně



## POZVÁNKA

na mezinárodní kongres pořádaný společnostmi **GIGI LABORATORIES CZECHIA** a **BEAUTY GROUP**

Téma : představení nové řady profesionální péče  
**Cell Regeneration New Age G4**  
a **MESOACTIVE GIGI LAB**

Kongres je určen pro profesionální kosmetičky

**3. června 2022**

v hotelu Hilton v Praze

Více informací naleznete na [beautygroup.cz](http://beautygroup.cz) nebo na tel: 608 350 288



MIROSLAV SPILKA

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

## **TAKÉ VŽDY ZPOZORNÍTE, KDYŽ VÁM NĚKDO NABÍZÍ MOŽNOST UŠETŘIT, ALE NEJDŘÍVE MUSÍTE ZAPLATIT?**

s praním prádla. Spočítejte si, zda je pro vás výhodnější omezit spotřebu jednorázového materiálu a nenahradit ho třeba opakovaně používaným a praným textilem. Zjistíte si, jestli se vám nevyplatí služby externí prádelny.

Osvětlení je jedna z hlavních součástí, které rozhodují o kvalitě a funkcích interiéru... a také o nákladech na jeho provoz. Pokud se dobře nevyznáte v pojmech jako svítivost, světelný tok, intenzita osvětlení nebo barva světla, nechte si raději poradit odborníky. Typy světelných zdrojů od halogenů po LED se kombinují s různými stínítky nebo i čočkami a spotřebu ovlivní využití stmívačů.

Voda spotřebovaná při kosmetickém ošetření je další velkou položkou. Ve wellness s tělovými procedurami nebo přímo spa, které vodní procedury charakterizují, budou ještě větší. Jak ovlivnit spotřebu? Stačí zavést rozdělené splachování na toaletě a teplotu ohřívání vody nastavit úsporně. Existují kohoutky s jejím omezeným průtokem. Vodu ale potřebujeme i pro úklid – tady bychom si měli pohlídat správnou koncentraci čisticích prostředků a spotřebu vody při jejich ředění a oplachu. Balenou vodu pro hosty také můžeme snadno nahradit tou kohoutkovou, a podpoříme navíc ekologii.

Tenhle výčet není konečný a jako vždy – vyplatí se přemýšlet. Přitom žádná z těchto úspor nemá přímý vliv na spokojenost klientů a nic neubírá jejich pohodlí.

A jak může při tom všem ještě ušetřit klientka a kosmetička nepřijít o tržby? Nemusíte být zrovna sítí asijských prodejen, abyste nevěděli, že ušetřit se dá na hromadném nákupu. Většina salonů a wellness nabízí svým zákazníkům různé balíčky služeb, které si lze se slevou předplatit. Pokud jste pravidelný návštěvník a platíte opakovaně, pak víte, že na jednorázové předplatné například na pět procedur dostanete lepší cenu za stejnou službu. Spokojená budete vy i salon, který od vás inkasuje cenu najednou a předem a částku může investovat třeba do termostatických ventilů nebo úspornější pračky. Oddálíte tím nejen svoje vrásky, ale třeba i vyšší ceny ošetření za pár měsíců.

# JAK UŠETŘIT V KOSMETICKÉM SALONU, ABY KLIENTKY NIC NEPOZNALY?

## **A naopak: je možné, aby ušetřila také klientka a dostala stejně kvalitní péči?**

Ceny se zvedají všude kolem nás a všichni jsme mimořádně citliví na své výdaje. Nikdo z nás přesně neví, kde se ta spirála zastaví, a čím dříve začneme hledat úspory, tím jistější budeme v kramflecích. Úspory hledají majitelky a majitelé salonů, hledají je jejich klientky. Přitom nemusí ani jeden z nich slevit ze svých nároků.

Také vždy zpozorníte, když vám někdo nabízí možnost někde uspořit, ale nejdříve mu musíte zaplatit? Než ho zařadíte mezi chytráky, zkuste dobře počítat. Někde se totiž dá šetřit pouhou změnou návyků a myšlení, někde se ale neobejdete bez menších nebo větších investic. Jejich návratnost se ale dá docela dobře spočítat a při delším zvyšování cen se může doba návratnosti dokonce zkrátit.

Začít musíme u těch největších výdajů – za topení, vodu, elektřinu, nájem, mzdy, materiál. Na ovlivnění cen topení, vody nebo elektřiny nemáme moc velké páky. Co ale můžeme ovlivnit, je spotřeba. Teplo je pro kosmetiku a spa podstatná podmínka a snižování teploty nevypadá jako dobrá cesta, i když je známá věc, že snížením o 1–2 stupně může spotřeba poklesnout docela citelně. Hlídáte si ji v době, kdy je provozovna bez klientů? O víkendech, v noci, sanitárních dnech... Se zateplenými prostory budou ztráty minimální a hodně vám pomůže třeba automatický časově nastavitelný termostat.

Spotřeba elektřiny při praní textilu a jeho sušení přidává na stranu nákladů pořádnou částku. Pokud uvažujete o výměně pračky, hodně vám pomohou nové energetické štítky, které zařazují přístroj nejen do energetické třídy A-G, ale rovnou vám sdělí i celkovou spotřebu na 100 pracích cyklů nebo spotřebu vody. Nic z toho ale nevyužijete, pokud budete spouštět poloprázdnou pračku. Noční proud je další způsob, jak vylepšit náklady spojené

# JAK PEČOVAT O PLEŤ S BLÍŽÍCÍM SE LÉTEM?

Foto: Jana Marie Knotová

Pokud chcete mít krásnou a zdravou pleť, je několik základních pravidel, jak toho dosáhnout. Svou pleť musíte každodenně – čistit, hydratovat, vyživovat a chránit. To platí během celého roku. Ale zatímco v zimě jsme pleť chránili regeneračními krémy s bohatší texturou, s nadcházejícím létem se zaměříme spíše na lehčí textury produktů, na hydrataci a stimulaci pleti. V těchto měsících už nikdy nezapomínáme na ochranu pokožky před sluncem dostatečným SPF faktorem.

## Jak poznám, co moje pleť potřebuje?

To by měla být samozřejmě práce pro vaši kosmetičku, která při sestavování domácí péče zohlední nejen aktuální roční období, váš typ pleti, ale i její momentální stav a doporučí personalizovaný výběr produktů přímo na míru vaší pleti a jejím potřebám.

## Na co si dát pozor?

Na aplikaci a použití produktů ve správném pořadí. Nestačí si jen nakoupit vhodné produkty, je třeba je i správně nanášet. V opačném případě můžete snížit jejich pozitivní účinky. Víte, v jakém pořadí? Obecné pravidlo, které vám může pomoci: Všechny produkty nanášíme na dokonale čistou a tonizovanou pleť v pořadí od nejtuknějších k nejhutnějším.

## Na jaké ošetření byste nás pozvala do svého studia?

Tuto otázku jsme položili Nikol Princové, Skin terapeutce. „Nyní bych vás pozvala na exkluzivní ošetření PERFECT AGE, které je zaměřené na optimální prevenci proti předčasnému stárnutí. Pleťová maska AGELESS napuštěná rostlinnými kmenovými buňkami a antioxidanty je zážitek pro vás a infuze živin pro vaši pleť. Z výsledku se budete těšit dlouhé týdny.“

Kontakt: BEAUTY Nikol Princová / Skin terapeut  
Jiráskova 193, Rokycany  
Tel.: +420 774 537 289  
e-mail: ilove@skinterapeut.cz  
Instagram IG @skinterapeut



NIKOL PRINCOVÁ

## VHODNÉ PRODUKTY, KTERÉ VÁS PŘIPRAVÍ NA LÉTO



### Perfect Age Line Filler

Elixír mládí. Pleťové sérum s kmenovými buňkami okamžitě vyplní a vypne vrásky. Při pravidelné aplikaci dosáhnete viditelného zlepšení stavu pleti. Eliminace vrásek, stažené rozšířené póry a pevné kontury.

Cena: 1225 Kč za 50 ml

### UV ADD ON SPF 30 nebo 50

Pleťové sérum UV ADD ON je ideálním řešením pro každého, kdo má raději lehkou konzistenci v kombinaci s jednoduchou aplikací, ale vyžaduje vysokou úroveň ochrany před slunečním zářením. Dokonalé!

Cena: 865 Kč za 50 ml



### Termasomi Sprej – aktivátor pleti

Výrazně zvyšuje procento vlhkosti v pleti. Podporuje funkce pokožky a zlepšuje pronikání následných aktivních složek.

Cena: 530 Kč za 50 ml



# PRAVIDLA BEZPEČNÉHO OPALOVÁNÍ



Pobyt na sluníčku, vnímání teplých paprsků a příjemná bronzová barva těší snad každou ženu. Ale přece jen je třeba se při slunění zamýšlet nad dodržováním určitých pravidel, která zabrání nevratnému poškození pokožky. Při nepřiměřeném opalování pak hrozí i zdravotní komplikace. „Pro vaši informaci shrnu několik základních pravidel bezpečného opalování, které vám pomohou letní měsíce zvládnout,“ radí **Alena Kimlová**, hlavní kosmetička GERnétic.

Poznejte svůj fototyp – je to důležité při výběru ochranných přípravků. Čím světlejší je pokožka, tím musíme být obezřetnější a sáhnout, alespoň v počátku léta, po vyšším faktoru.

#### FOTOTYP 1

Velmi světlá kůže, rezavé nebo blond vlasy, výskyt pih. Pokožka se vždy popálí, téměř nepigmentuje.

#### FOTOTYP 2

Světlá kůže, světlé vlasy. Kůže se vždy popálí, občas lehce pigmentuje.

#### FOTOTYP 3

Světlá až tmavší kůže, tmavě plavé až kaštanové vlasy. Kůže se občas popálí, ale vždy pigmentuje.

#### FOTOTYP 4

Tmavá kůže, tmavé vlasy. Kůže se téměř nikdy nepopálí, vždy pigmentuje.

Nevystavujte se slunci bez aplikace ochranného prostředku. Ochranné přípravky aplikujte minimálně 15-20 minut před opalováním, aby byl dostatek času na vsířebání aktivních látek.

Přípravky aplikujte v dostatečném množství (správná dávka u průměrně velkého člověka je 6 čajových lžiček opalovacího přípravku na celé tělo) a při koupání, pocení či osušování ručníkem jejich aplikaci během dne pravidelně opakujte. Snížením množství opalovacího přípravku nedosáhnete požadované ochrany!

Důležitý je i výběr opalovacího přípravku. Vybírejte si ochranné přípravky s výškou faktoru, který odpovídá vašemu fototypu. Vyzkoušejte například přípravky řady MELANO od kosmetiky GERnétic, které mají velmi kvalitní ochranné faktory a zároveň další účinné látky, které pomáhají pokožku regenerovat a hydratovat. V této řadě najdete i přípravek Melano 15 (SPF 15, střední ochrana), který je určený pro pokožku trpící nepravidelnou pigmentací, nebo zklidňující a chladivý gel po opalování Gel Après Soleil.

Vyvarujte se opalování mezi 10–14 hodinou. Sluneční aktivita je v tuto dobu velmi vysoká a pokožku může popálit. V prvních dnech dovolené buďte opatrná, nepobývejte na slunci příliš dlouhou dobu. Zpočátku používejte přípravek s vyšším faktorem, např. Melano 50 (SPF 50, vysoká ochrana), postupně můžete výšku faktoru snížit a přejít na Melano 30 (SPF 30, vysoká ochrana).

Po opalování se osprchujte sladkou vodou (nevysedávejte ve vaně – kůže bobtná, mezibuněčné stěny se rozvolní a dojde k tzv. sekundární dehydrataci). Pokožku lehce osušte a ošetřete celé tělo hydratačním mlékem. Dobré zkušenosti mám s tělovým mlékem Lait Corps Douceur. Sluneční paprsky a koupání pokožku velmi vysušují, proto tělové mléko můžete aplikovat podle potřeby během celého dne. Vyhnete se tak nevhodné šupící se kůži.

**A ještě jedna rada:** Na slunné měsíce je vhodné pokožku celého těla intenzivněji připravit. To znamená zásobit ji dostatkem aktivních látek, které zabezpečují vyvážené fyziologické funkce a během slunění pomáhají pokožku ochraňovat před poškozením. Vyzkoušejte v kosmetickém salonu např. celotělový solný Peeling au Sel, který dodá do kůže velké množství minerálních látek. Navíc pokožku krásně zjemní a vyhladí. Opálení déle vydrží. Věnujte zvýšenou péči i pokožce obličeje – používejte hydratační masky, zvlhčující séra, kvalitní regenerační krémy.

**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](http://www.gernetic.cz)**





# OD PAZOURKU K LASERŮM

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

**Pokrok nezastavíš, a to ani v oblasti odstraňování chloupků. Už v době kamenné si jeskynní muži holili své tváře, což víme díky dochovaným jeskynním malbám. Používali k tomu v té době dostupnou technologii – někde to byly lastury, jinde ostré kusy křemene, tzv. pazourky. Dnes jsme na tom s vybavením mnohem lépe, a tak s příchodem léta a času odhalených nohou můžeme být naprosto klidné.**

Ke snaze odstranit chloupky z těla vede člověka od nepaměti směsice pestrých důvodů. Někdy převažuje hledisko náboženské, jindy společenské či hygienické a estetické, u někoho může jít vyloženě o důvody zdravotní.

Nejstarším důkazem našeho úsilí získat nad svým tělesným ochlupením kontrolu jsou prehistorické jeskynní kresby, na nichž lze spatřit muže zcela bez vousů nebo s vousy upravenými. Prv-

ní písemné zmínky o odstraňování chloupků jsou obsaženy ve spisech z doby bronzové, z tehdejšího Egypta, Mezopotámie a Řecka. Ochlupené tělo se tehdy považovalo za nečisté. Zejména Egypťané se časem stali skutečnými mistry oboru a i to nejjemnější ochlupení se naučili odstraňovat nejdříve pomocí medu, datlí či fíků, později přípravkem z cukru, citronu a vody, čímž vyrobili první epilační hmotu na světě. Depilace byla populární i ve starověkém Řecku a Římě.

V různých částech světa se pak odstraňování chloupků ubíralo svou vlastní cestou. Co se novodobé Evropy týče, první bezpečnou žiletku zhotovil francouzský holič v roce 1762, první elektrický holicí strojek byl vynalezen v roce 1931. Někdy v té době začaly ženy v Americe a Evropě svá těla více odhalovat a za nadšené asistence příslušných firem učinily z odstraňování chloupků módní záležitost zažívající obrovský boom. Ochlupení určitých partií začalo být považováno za společensky nevhodné.

## DEPILACE NENÍ EPILACE

Pomineme-li prosté obarvení chloupků tak, aby nebyly tolik vidět, můžeme se rozhodnout pro jednu ze dvou základních technik jejich odstranění. Při depilaci pracujeme pouze s viditelnou částí chloupků nad povrchem kůže, kořínky zůstávají zachovány, a proto po depilaci chloupky rychlostí blesku opět dorůstá. Depilaci si provádíte vždy, když se samy holíte žiletkou či holicím strojkem. Termínem epilace označujeme metody usilující o odstranění chloupků i s kořínky, a tedy o dlouhodobější či trvalý efekt. Také některé ze způsobů epilace si můžete udělat doma samy, za jinými ale musíte k profesionálům.

K nejstarším epilačním metodám patří vytrhávání chloupků pinzetou nebo epilačním strojkem – epilátorem. Pinzeta vám umožňuje chloupek pevně uchopit a vytrhnout. Elektrické epilátory mají rotující hlavu s řadami pinzet, jsou tedy vhodné i k vytrhávání chloupků na větší ploše, například na lýtkách. Dnešní modely nabízejí hned několik různých nastavení navržených co nejlépe pro různé části těla. Při použití této metody však efekt není trvalý, chloupky sice pomalu, ale přece jenom postupně dorůstají a vy je musíte nechat dorůst do délky dostatečné k tomu, aby je pinzety opět dokázaly uchopit. K mechanické epilaci se používá také vosk či již zmiňovaná cukrová pasta.

## EPILAČNÍ JEHLY, LASERY A IPL

Nejmodernější epilační metody již neodstraňují chloupky i s kořínky mechanicky, ale působením různých druhů záření na vlasový váček neboli folikul. Tímto způsobem narušují či zcela ničí vlasovou cibulku a zaručují skutečně dlouhodobý, nebo dokonce trvalý efekt.

Epilační jehla je z uvedených metod nejstarší a k trvalému odstranění chloupků využívá principu elektrolýzy. Stručně řečeno, průchodem elektrického proudu tkání dochází ke vzniku hydroxidu sodného, který vlasový kořínek zabije. Výhodou této metody je, že funguje na všechny typy pleti a chloupků, dokáže tedy odstranit i šedé či velmi světlé chloupky. Její použití je však velice zdoluhavé a vyžaduje zkušenou a zručnou obsluhu. Každý chloupek je totiž potřeba ošetřit individuálně, a to tak,

## INTENZIVNÍ SVĚTLO

Technologie IPL (intenzivní pulzní světlo) je zhruba stejně stará jako laser. Poprvé byl IPL přístroj k epilaci použit v roce 1997 v Izraeli. Na rozdíl od laseru se IPL světlo šíří všemi směry, není koncentrováno do úzkého svazku. V porovnání s laserovou technologií má proto o něco menší účinek. Díky mnohaletému vývoji má ale jednu obrovskou výhodu: existují již IPL epilátory pro domácí použití a vy nemusíte podstupovat zákrok v salonu. Stejně jako u laserové epilace i zde platí, že nejlepší výsledky lze dosáhnout tehdy, je-li mezi zbarvením chloupku a pokožky vysoký kontrast. Ten totiž zajistí, že IPL světlo je pohlceno chloupkem, a ne okolní pokožkou. Praxe ukazuje, že výsledky jsou u každého individuální, někdo se po opakované IPL epilaci zbaví chloupků natrvalo, jinému chloupky prořdnou a zpomalí se jejich růst.

že droboučkou epilační jehlu o správném průměru vložíte do folikulu pod stejným úhlem, pod kterým z něj chloupek vychází. Vzhledem k této práci se epilační jehla používá především pro lokální ošetření v oblasti obličejů.

Laserová i IPL epilace pracují se světlem, rozdíl je v tom, jaký typ světla používají. Vše funguje tak, že ošetřovaná oblast pohlcuje světelnou energii, která se následně přemění na energii tepelnou. Čím více barviva buňky obsahují, tím více světla pohlcují, a tím více se tedy také zahřívají. Nejvíce barviva, nazývaného melanin, obsahují vlasové váčky, z nichž chloupky vyrůstají. Zdejší buňky pohltí tedy světla nejvíce a dosáhnou tak vysoké teploty, že jsou kořínky zničeny, přičemž okolní, méně zbarvená tkáň zůstává nepoškozená. Ideální kombinací pro ty nejlepší výsledky jsou tedy tmavé chloupky a světlá pokožka. Laserovou i IPL epilaci je nutné absolvovat vícekrát, protože účinkují jen na chloupky, které jsou zrovna v aktivní růstové fázi, neboť jen tehdy jsou vlasové váčky melaninem naplněny. Nejvhodnější je naplánovat si sérii zákroků na podzim a zimu, kdy není pokožka vystavena slunečnímu záření.

## JAK FUNGUJE LASER

Víte, jak vzniklo slovo laser? Jedná se o první písmena anglického názvu tohoto přístroje: Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation. Princip laseru poprvé fyzikálně vysvětlil Albert Einstein v roce 1917 a nejstarší předchůdce dnešních moderních přístrojů byl sestaven v 50. letech. Jedná se o zesilovač světelného záření, světlo je z laseru vyzařováno ve formě úzkého svazku, což je pro epilaci výhodné, neboť tak umí více energie přesněji zacílit na konkrétní chloupek. V praxi to znamená, že je v usmrcování chloupků spolehlivější a zákrok nemusíte podstupovat tolikrát jako u IPL. Poprvé byla laserová epilace použita v roce 1998 v USA. Od té doby je laserová technologie neustále vylepšována tak, aby čím dál přesněji působila pouze na požadovaný cíl a minimalizovala nežádoucí účinky. Na trhu v České republice máme na výběr z mnoha druhů laserových zařízení, kdy každý přístroj má své specifické vlastnosti.

# ELEKTROLOG – SPECIALISTA V PROCESU ELEKTROEPILACE

Existuje mnoho způsobů, jak odstranit nežádoucí chloupky. Poslední mezinárodní studie odborníků v oblasti epilace potvrdila, že 100% a definitivní odstranění chloupků je možné pouze metodou elektroepilace.

Tento proces dnes ve světě zaujímá jasné prvenství v epilaci, nejen díky špičkovým patentovaným technologiím, ale především díky odborníkům ze zdravotnictví a kosmetického průmyslu. Důležitost se klade na profesionální přístup v pochopení lidského těla jako celku a jeho funkci v souvislosti s touto metodou.

**Elektrologie je ošetření**, které odstraňuje chloupky zavedením jednorázové sondy do vlasového folikulu a mikrovlnným elektrickým nábojem s vysokou frekvencí zničí buněčné zárodky tvořící vznik chloupku v papile a folikulu. Když je proces dokončen, je sonda odstraněna a chloupek bez odporu vytažen pinzetou. Elektrolog následně pokračuje v ošetření dalších folikulů, dokud z oblasti určené k ošetření nebudou odstraněny všechny nežádoucí chloupky. Elektrologie je metoda odstraňování chloupků, poskytující postupné a trvalé výsledky, za předpokladu, že chloupky jsou v růstové fázi.



Tento proces rozlišujeme na metody Electrolysis (elektrolýza), Thermolysis (termolýza) a Blend (smíšená), s následnou před- a poepilační péčí.



Proces elektroepilace často vyžaduje opakování. Některé folikuly mohou být obtížně proniknutelné, poškozené a deformované, pokud byly dříve ošetřeny metodami dočasného nebo redukováné

ho odstranění. Elektrolog svou odborností, vzděláním, zkušenostmi dovede tyto folikuly „napravit“ a docílit trvalou likvidaci.

Ano, zní to složitě, bolestivě a časově náročně, ale ve skutečnosti to tak není.

**Elektrolog je estetik**, který definitivně odstraní nežádoucí a problémové chloupky z obličeje a různých částí těla zákazníkům mužského a ženského pohlaví pomocí speciálního elektrolytického a termolytického zařízení jednorázovou sondou. Elektrolog může pracovat v dermatologických ordinacích nebo v salonech nabízejících podobné služby. Celosvětově je uznávaná profese jako samostatně výdělečná činnost, které se profesně věnuje velká část elektrologů. Tato činnost je v celosvětovém moderním kosmetickém průmyslu vysoce respektovaná a žádaná.

Od elektrologa, jako odborníka provádějícího elektroepilaci, se vyžaduje nejen teoretická odbornost, ale především vysoká manuální zručnost. Rovněž je nutné pochopit technologické metody, správný výběr sondy a nastavení programů individuálně pro každého klienta dle základních charakteristik, které jsou: barva kůže a vlasů, růstového stádia chloupků a možných kontraindikací.



Z důvodů dezinformací v oblasti epilace je nezbytně nutné informovat zákazníky i budoucí profesionály o všech možných metodách a postupech, které dnešní moderní technologie nabízí, včetně přístrojového vybavení a příslušenství. Zároveň musíme umět dokázat klientům vysvětlit rozdíly mezi epilací a depilací, výsledný efekt a možné kontraindikace.

V České republice bohužel není elektroepilace natolik známá, vyhledávaná ani uznávaná jako v různých zemích evropské unie, USA, Kanady a jiných kontinentech světa.

Právě díky neznalosti jsou tato ošetření považována za metody bolestivé, a to díky zastaralým přístrojům a technologiím.

Důležitou roli hrají i nekvalitní sondy, které se stále objevují na českém trhu a způsobují různé infekce folikulu. Některé používané přístroje nemají ani homologaci pro používání v EU. Odbornost a znalosti elektrologů jsou rovněž na velmi nízké úrovni, jelikož nové technologie neznají z titulu absence renomovaných školitelů a certifikovaných kurzů.

Díky patentovaným inovativním technologiím přístrojů Apilus s frekvencemi 13,56 MHz a 27,12 MHz od kanadské společnosti Dectro International se stala elektroepilace bezbolestnou a 100% účinnou. V současné době tato společnost nabízí profesionální školicí akademie ve více než 40 zemích světa.



**Apilacare** sídlící v Ostravě se stala v roce 2021 oficiálním distributorem kanadské společnosti Dectro International pro Českou republiku a zároveň získala mezinárodní profesní licenci odborného diplomovaného školitele pro provozování profesionálních a certifikovaných kurzů v elektroepilaci. Tato školení probíhají na špičkových kanadských přístrojích Apilus a pod záštitou společnosti Dectro International. Kurz vás provede různými elektroepilačními technikami na všech částech těla, které budou ošetřeny až po finální fázi. Součástí je rovněž bezpečný plán ošetření včetně před- a poepilační péče. Během tohoto kurzu pochopíte celkový proces elektroepilace.

Elektroepilační kurz a praktický výcvik je podle nejvyšších mezinárodních standardů pro tuto profesi nezbytně nutné zakončit teoretickou a praktickou závěrečnou zkouškou s následným získáním certifikátu.

Kurz elektrologa je určen výhradně pro osoby se zdravotnickým vzděláním nebo pro profesionály s osvědčením pro narušení integrity kůže.

Kurz zároveň opravňuje absolventy pracovat na elektroepilačních zařízeních jiných výrobců, schválených pro použití v EU. Naše profesní obory se neustále vyvíjejí a inovují a možnosti dalšího vzdělávání lze nalézt na mezinárodních kongresech



a konferencích pro členy profese pouze v zahraničí. Celosvětově doporučená a respektovaná cena za ošetření elektroepilací je naceněna od jedné minuty sazbou 2 eura nebo 2 USD i více.

Elektrologové provádějí nejčastěji epilační ošetření nechtěných chloupků u žen na tváři, podpaží a v oblasti bikiny z důvodu estetického a zdravotního. Klientela se dnes velmi rozšířila o mužské zákazníky, kteří mají zájem o úpravu vousů, obočí, podpaží a další části těla. Nejčastějším důvodem je vzhled, sport a podnikání.

### Apilacare

Ing. Šárka Issa  
Diplomovaný elektrolog,  
odborný školitel a lektor  
v procesu elektroepilace



Oficiální distributor přístrojů  
a příslušenství kanadské společnosti Dectro International pro Českou republiku  
Skin Care & Elektrology  
Slavíkova 6068/18  
Ostrava-Poruba 708 00  
+420 722 132 440

[info@apilacare.cz](mailto:info@apilacare.cz), [www.apilacare.cz](http://www.apilacare.cz)



# JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON

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



RADIM ANDĚL,  
MARKETINGOVÝ PORADCE  
WWW.MUJUSPESNYSALON.CZ

V minulém článku jsme si řekli, proč je tak důležité vysvětlování a prodej domácí péče z hlediska spokojenosti klienta s výsledkem a efektem péče ve vašem salonu. Také jsme si v něm popsali první čtyři tipy nebo pomůcky pro zatraktivnění produktů a zvýšení jejich prodeje. Pojdme se tedy rovnou vrhnout na druhou část článku a pokračovat pátým tipem.

### 5. PŘEDVÁDĚJTE, JAK PRODUKTY POUŽÍVÁTE, A PŮSOBTE NA KLIENTOVY SMYSLY A EMOCE

Při vysvětlování produktů a argumentaci zkuste rukama naznačovat např. roztírání krému nebo způsob odličování či pohlažením vlastní ruky evokujte, jak po použití výrobku bude jemná a hladká kůže. Nechte klienta, aby si sám zkusil texturu výrobku a jeho vůni. Také je daleko lepší, než pouze mluvit o nabízeném produktu, dát ho klientovi přímo do ruky. Funguje to jako jeden z psychologických momentů pro motivaci k nákupu, protože když už držíme něco v ruce, co se nám líbí, je nám to příjemné a můžeme to mít, těžko se s tím loučíme.

### 6. UMÍSTĚTE DROBNÉ PRODEJNÍ VÝROBKY NA RECEPCI NEBO K MÍSTU, KDE KLIENT PLATÍ

Samozřejmě jste si v každém supermarketu všimli několika polic s drobným zbožím nad nebo vedle každého pásu u pokladny. Pochopitelně to není žádná náhoda, ale další z psychologických momentů pro zvyšování prodeje. Velké množství zákazníků se pokaždé nechá zlákat a nějakou tu žvýkačku, tyčinku nebo žiletku si na poslední chvíli přidají ke svému nákupu. Tentýž princip můžete s úspěchem použít i ve vašem salonu, když si na recepci nebo k pokladně postavíte jeden či dva hezké košíky s drobnými a levnějšími produkty (laky na nehty, miniatury krémů, pilníky na nehty, štetce na líčení atd.).

## POUŽÍVEJTE PRAVIDLO LICHÝCH ČÍSEL: KDYŽ ARANŽUJETE PRODUKTY, DEJTE DOHROMADY SPÍŠE TŘI NEBO PĚT MÍSTO DVOU NEBO ČTYŘ.

### 7. UDRŽUJTE VYSTAVENÉ ZBOŽÍ ATRAKTIVNÍ A SEŘAZENÉ

Uspořádané vitríny s hezky seřazenými produkty vedle sebe, které jsou dobře osvětlené a přitahují tak pozornost, mnohem spíše nalákají zvědavé klienty. Rozhodně se vyvarujte rábdoby kreativních aranží typu ležatých krabiček nebo výrobků různě položených přes sebe. Když vám to prostory v salonu dovolí, vystavte prodejní produkty klidně na více místech, kudy klient prochází. Ke každému výrobku nezapomeňte dát cenovku nebo na každou polici postavte hezký rámeček se soupisem vystaveného zboží a cen. Velmi přehledné je police členit třeba podle potřeb pleti – police s čištěním a přípravou pleti, dále police s hydratačními produkty, anti-age produkty, tělovými produkty atd.

Pamatujte také na vizuálně vyváženou prezentaci, kdy tmavší a větší výrobky by měly být vždy níže a menší a světlejší naopak nahoře.

Pokud je to možné, používejte pravidlo lichých čísel. Jsou totiž pro oči přitažlivější než sudá. Takže když aranžujete produkty, pokuste se dávat dohromady spíše tři nebo pět místo dvou nebo čtyř.

## 8. VYTVÁŘEJTE TEMATICKÉ VÝLOHY NEBO EXPOZICE V PROSTORU SALONU

Má váš kosmetický salon výlohy? Nezapomínejte je udržovat v maximální čistotě a pravidelně je aktualizujte tak, aby odpovídaly sezonním změnám, trendům a vašim novinkám.

Ještě důležitější je to uvnitř salonu. Pokud máte nějakou novinku nebo cokoli v akci – vypíchněte to na zvláštním a dobře viditelném místě. Ať už je to samostatná police nebo jiné místo, kde se dají výrobky hezky vystavit. Stejně tak můžete zdůraznit, aranžovat výrobky a promovat ošetření podle probíhající sezony. Například měsíc hydratace, měsíc „nedáme vráskám šanci“, péče o pleť v létě atd.

## 9. POŘÁDEJTE OBČASNÉ SETKÁVÁNÍ S KLIENTY U PŘÍLEŽITOSTI UVEDENÍ NOVINEK

Jednou, maximálně dvakrát za rok uspořádat ve svém salonu např. neformální snídani pro vybrané VIP klienty je jeden z účinných způsobů, jak si s klienty upevňovat vztah a povzbudit je k vyzkoušení nového ošetření nebo k nákupu některého z vašich výrobků. Navíc, když je budete motivovat nějakým hodnotným dárkem nebo výrazně zvýhodněnou cenou ošetření. Nebojte se do svých top klientů investovat. Jsou to oni, na kterých stojí celé vaše podnikání, a věřte, že se vám to do budoucna několikanásobně vrátí.

## 10. MOTIVUJTE SVOJE ZAMĚSTNANCE A VYZKOUŠEJTE TÝMOVÉ SOUTĚŽE

Vytipujte některou konkrétní produktovou řadu nebo výrobek a uspořádejte neformální měsíční soutěž mezi svými zaměstnanci.

Kdo každý týden prodá nejvíc, získá výrobek dle vlastního výběru zdarma, finanční částku navíc nebo alternativní odměnu ve formě nějakého zážitku, které má dotyčná osoba ráda. Už jen to, že se zaměstnanci o výrobcích nezapomenou zmínit, zlepšuje jejich automatické návyky v nabízení domácí péče, výrazným způsobem to také ovlivní vaše tržby a navíc je to příjemné zpestření jejich každodenní pracovní rutiny.

INZERCE

3./2022 Merz Spezial Inzerce KV

Německá kvalita v českých lékárnách

# Krásná zvenku i zevnitř

kosmetika      doplňek 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.



Více na [www.merz-spezial.cz](http://www.merz-spezial.cz)



Zastoupení pro ČR: DESITIN PHARMA, spol. s r.o., Opletalova 25, Praha 1, [desitin@desitin.cz](mailto:desitin@desitin.cz)

# POZOR, PADAJÍ VLASY!

Hana Profousová, Foto: archiv firem

**Vlasy jsou v poslední době velké téma. Mnoho žen si stěžuje na jejich padání. Můžeme se jenom dohadovat, zda je to důsledek prodělaného covidu nebo stresu, který je v posledních měsících naším stálým společníkem. Důvod není důležitý. Zaměřme se raději na řešení.**

Průměrně člověk ztratí přibližně 50 až 100 vlasů denně, na podzim to může být i víc, protože přirozený přírodní cyklus v tomto ročním období způsobuje obměnu křtice. Pokud ovšem na svém kartáči nacházíte stále větší chomáče, je na čase začít problém řešit s lékařem.

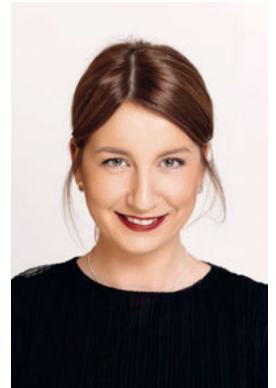
Většinou si myslíme, že o vlasy pečujeme dobře, dokud se s nimi nezačne něco dít. Pak hned zpozorníme, protože o pověstnou „korunu krásy“ nikdo nechce přijít. Víme, že naše kadeře dostávají zabrat i v běžném životě: na vině mohou být hormonální změny, nemoc, užívání některých léků, podvýživa, genetická vrbava. Nemají rády mráz, ale dobře jim nedělá ani příliš slunce a teď se k tomu přidružil dlouhodobý stres, který je také kosí.

## Co dělat, aby byly zdravé?

Stačí k tomu dodržovat pět pravidel:

- **Chránit** je a nevystavovat nepříznivým vlivům (přímé slunce, slaná nebo chlorovaná voda, extrémní teplota při fénování nebo kulmování).
- **Regenerovat** je kvalitní vlasovou kosmetikou, která je posílí (šampon, kondicionér, maska).
- **Rozčesávat** je šetrně od konečků po kořínky.
- **Stravovat se** zdravě, protože i to na vlasy působí: posílí je zelené potraviny (špenát, brokolice), protože jsou zdrojem vitamínu A a C, železa a vápníku. Lánavosti a padání zamezuje také hořčík (luštěniny, ořechy). Růst vlasů urychluje vitamin D (ryby), kvalitu podporují bílkoviny.
- **Masírovat** vlasovou pokožku je nejen příjemné, ale také prospěšné, protože prokrvením se zabraňuje padání vlasů a stimuluje jejich růst. A kromě toho se tak uvolňuje napětí a stres. Masírovat hlavu si můžete samy, ale není nad to svěřit se do rukou profesionálů.
- **Šetřit** je, tedy nepoškozovat je mechanicky, např. otíráním o oděv, nestahovat je pevně gumičkou, nechodit v chladném počasí ven s mokrou hlavou, ani s mokrou hřívou nejit spát.

## 3 tipy Lucie Kacafírkové na předcházení stárnutí vlasů



### Méně tepla

Pro řidnoucí vlasová vlákna je zvlášť škodlivý tepelný styling. Jelikož vlasy produkují méně mazu, slábne také jejich přirozená ochrana před teplem. Pokud se bez sušení, žehlení či kulmování neobejdete, používejte termoochrannou péči.

### Méně stylingu

Omezte použití stylingových přípravků, zejména laků na vlasy s obsahem alkoholu, který vlasové vlákno vysušuje a oslabuje. Pokud si úpravu vlasů bez nich neumíte představit, dbejte na jejich důkladné odstranění při každém umytí.

### Více objemu

Oslabeným a řidnoucím vlasům dodají potřebný objem vhodný střih i světlejší prameny v okolí tváře. Namísto stylingových přípravků, které vlasy zatěžují, použijte speciální sérum vyplňující i kořínky, díky tomu bude účes viditelně bohatší.

## I vlasy stárnou

Špatnou zprávou je, že i když do péče investujeme čas i nemalé prostředky, stejně na ně mají přibývajících roky vliv. Kadeřnice a kadeřníci často slyší povzdech svých klientek, že už to není jako zamlada. Nejde jenom o šediny, ty se dají překrýt barvou, ale vlasy ztrácejí pevnost a objem. „Stárnutí se projevuje ztrátou lesku, síly a pružnosti vlasů, zatímco vlasová pokožka se postupně stává sušší, citlivější a náchylnější na podráždění,“ vyjmenovává šest hlavních projevů stárnutí vlasů Lucie Kacafírková, vlasová stylistka a školitelka pro značku Kérastase, a pokračuje: „Ženy se často domnívají, že zmíněné projevy jsou jen důsledkem mechanického a chemického zatěžování vlasů



# UŽ JSTE NĚKDY SLYŠELI O „VLASOVÉ JÓZE“? JDE O ÁSANY, DÍKY NIMŽ SE LÉPE PROKRVUJE POKOŽKA HLAVY – NAPŘÍKLAD SVÍČKA NEBO POZICE KRÁLÍKA.



Coloright je systém určený pro kadeřníky v kadeřnických salonech. Využívá umělou inteligenci, s jejíž pomocí dokáže namíchat barevný odstín pro každého zákazníka. Jeho součástí je skener, který analyzuje vlasy klienta a vyhodnocuje faktory ovlivňující účinnost barvení včetně přirozené barvy vlasů, procenta šedin a délky a hustoty vlasů, L'Oréal



Never Spring Shampoo čistí vlasy a díky výtažkům z bio břízky je i posiluje. Kondicionér Never Spring pomáhá s rozčesáváním a postará se o jejich regeneraci, Björk & Berries, 499 Kč a 549 Kč



ReviHair tonic stimuluje pokožku hlavy i vlasové kořínky a pomáhá regenerovat řdké, lámavé a poškozené vlasy. Aktivní patentovaná složka Redensyl® cíleně působí na kmenové buňky vlasového folikulu, které jsou klíčové pro růst nových vlasů, Skinexpert BY DR.MAX, 449 Kč



Intenzivní barvicí maska na vlasy Colour Boost Masque dodá vlasům potřebné živiny a oživí jejich barvu, REF, 796 Kč



Péče 7sec Gliss Color je doplněna o kyselinu hyaluronovou, takže docílíte hloubkové hydratace vlasů, Henkel, 207,90 Kč



Bezoplachové hydratační sérum s 2% hyaluronovým pečujícím komplexem je vhodné pro každodenní použití na mokré nebo suché vlasy. Intenzivně hydratuje vlasy, zároveň tvaruje a vyplňuje vlasová vlákna, Elsève, 189,90 Kč



TrichoMELATONIN využívá kombinaci účinných látek melatoninu a diaminopyrimidin oxidu pro zamezení padání vlasů a podporu růstu nových. Působí na zdravý vlasových cibulek, které jsou základem každého vlasu, Syncare, 657 Kč



Peeling na pokožku hlavy šetrně odstraní odumřelé kožní buňky, přebytečný maz, nečistoty a zbytky stylingu, Alcina, 425 Kč



Regenerační olej na vlasy jim dodá lesk a předchází jejich rozčepení, GRN, 285 Kč



Sada vlasové péče Keratin Home Set obsahuje čistící šampon Clarifying a vlasovou kúru Beauty Home, Brazil Keratin, 475 Kč



Purify – Resstructure ampule pro regeneraci vlasů pomáhají obnovit namáhané a dehydrované vlasy tím, že na povrchu vlasu vytvoří ochranný film a zároveň obnovují vlasové vlákno zevnitř, Kaaral, 1028 Kč (12x10 ml)

### Intenzivní vyživení

Trpíte-li nadměrným vypadáváním vlasů nebo dokonce alopecií, můžete vyzkoušet mezoterapii, při níž se do vlasové pokožky injekčně vpravuje speciální sérum. Stávající vlasy vyživí, ale hlavně zastaví jejich padání z poškozených vlasových folikul. Sérum působí příznivě dokonce i v případě plešatosti. Účinek spočívá v kombinaci nanotechnologie, aplikaci do podkoží a složení séra s výtažky z kmenových buněk, které obsahují růstové faktory schopné revitalizovat vlasové váčky. Kromě toho stimuluje mikrocirkulaci krve, takže se zlepšuje celkový stav pokožky hlavy.

– například barvením či tepelnou úpravou – a nedávají si je do souvislosti s věkem. Na ten si vzpomenou až v okamžiku, kdy najdou první šedivý vlas. Šedivění způsobené ubývááním vlasového pigmentu se přitom může zejména na světlých vlasech projevit mnohem později než hlavní projevy stárnutí vlasů.“  
Vlasová pokožka je proto místo, na které je třeba se zaměřit v první řadě, protože její zdraví rozhoduje o kvalitě a hustotě vlasů. Pokud začne být suchá a podrážděná, může to být způsobeno právě zpomalením obnovy buněk podmíněné věkem, mikrocirkulace krve a snížením produkce mazových žláz. Tehdy je dobré nasadit anti-agingovou péči. „Vlasovou pokožku a kořínky je třeba ještě před nanesením šamponu hloubkově očistit a na to jsou vhodné například produkty s aktivním uhlím, které je i osvědčenou detoxikační složkou pleťové kosmetiky. Když zbavíte vlasovou pokožku a vlasy těchto nánosů, lépe absorbují i další péči, kterou jim dopřejete,“ radí odbornice.

### Znáte svůj typ vlasů?

Abyste o ně mohly správně pečovat, je důležité znát typ vlasů. Nejčastější je dělení na suché a mastné, rovné a vlnité, krátké a dlouhé, poškozené, barvené či jemné vlasy. To pozná každý. Pro zdraví a péči o vlasy je ale klíčové dělení na zdravé, suché

### Laser to vyřeší

Za nadměrným vypadáváním vlasů se může ukrývat celá řada příčin. Mezi ně patří i špatně korigovaná dioptrická vada. Řešení tohoto zdánlivě nesouvisejícího problému lze tedy najít v ordinaci očního lékaře. „Okolo se extrémně namáhá při zaostřování obrazu, čímž je drážděné velké množství nervových vláken. Celý komplikovaný proces na úrovni mozku vede k nadměrnému vypadávání vlasů,“ vysvětluje souvislosti **MUDr. Lucie Valešová**, primářka pražské oční kliniky DuoVize. Problém vyřeší brýle se správnými dioptriemi nebo kontaktní čočky. Trvalé řešení představuje laserová operace, která dioptrickou vadu odstraní jednou provždy.

nebo poškozené vlasy. Tohle rozpoznat, může být oříšek. Je to úkol pro profesionála – kadeřníka, který typ vlasů určí, a navíc ví, jak je dostat do optimální podoby.

● Pokud máte **jemné vlasy**, používejte přípravky pro tento typ vlasů, které do nich dostanou objem. Funkční jsou také pěnová tužidla. Je možné vyzkoušet pudr na vlasy.

● **Přáli byste si krásné vlny**, ale vaše vlasy jsou rovné? Zde víc než jinde platí, že pomoc profesionála je nutností. V kadeřnických salonech vám účes nejen vytvoří, ale také vás naučí, jak ho uchovat, jaké produkty použít, kam a v jakém množství je aplikovat.

● Pokud chcete naopak **z vlnitých vlasů udělat rovné**, myslte při používání žehličky na vlasy na kvalitní termoochranné přípravky.

● U **barvených vlasů** jsou pro domácí péči optimální přípravky pro barvené vlasy, které je nejen vyživí, ale pomůžou i uchovat barvu. Barvy na vlasy otevírají strukturu vlasu, proto je pro opětovné zacelení vhodné i používání speciálních kúr a masek.

### Slovo odbornice

„Dehydratace je první známkou oslabení vlasů, ještě než se stanou opravdu suchými a poškozenými. Zatímco suché vlasy vyžadují intenzivní regeneraci pomocí aminokyselin, ceramidů nebo keratinu, dehydratované vlasy potřebují hydratační péči a ochranu k obnově své pružnosti, hebkosti a lesku. Kyselina hyaluronová je ideální ingredience pro dodání hydratace,“ radí **MUDr. Lucie Rajská**, primářka kliniky preventivní dermatologie.

**NĚKTERÉ POTRAVINY  
JE MOŽNÉ POUŽÍVAT  
I ZE VNĚ – NAPŘÍKLAD  
SI PŘIPRAVIT DOMÁCÍ  
KÚRU Z PANENSKÉHO  
OLIVOVÉHO OLEJE,  
PŘIDAT LZE TAKÉ  
ROZMAČKANÉ  
AVOKÁDO ČI MED.**

# INTELIGENTNÍ A ZDRAVÁ EXFOLIACE

Dana Jičínská, Foto: archiv

**Pokud toužíte mít zářící, zdravou a čistou pleť, jaká je v módě, je čas začít zavádět peeling do vaší rutiny péče o pleť, aby byla pokožka zářivá po celý rok.**

Pokožka se přirozeně zbavuje odumřelých buněk v 28denním cyklu. Jak stárneme, odumřelým kožním buňkám trvá déle, než se z povrchu kůže odloučí. Některé faktory (suchý, studený vzduch, vytápěné místnosti a stres) však mohou tento proces zastavit. To nemusí znít jako velký problém, ale nechte dostatečně dlouho hromadit odumřelé buňky a můžete skončit s dlouhým seznamem problémů pleti, jako je - matnost, zanesené póry, viditelnější jemné linky, šupinky, skvrny a znečištěná pleť. Nemluvě o tom, že to může také ztížit pronikání všech produktů péče o pleť, což v konečném důsledku snižuje jejich účinnost. Sečteno a podtrženo: pravidelná mírná exfoliace je zásadní pro stimulaci buněčného obratu. Správné používání exfoliantů vytváří hladší a jasnější pleť a umožňuje, aby aplikace produktů péče o pleť byla účinnější.

## JAK VYBRAT SPRÁVNÝ PEELING

Jak tedy vybrat peeling na obličej? Obecně se dělí do dvou kategorií:

**Chemické exfolianty** obsahují přísady (obvykle kyseliny nebo enzymy) rozpouštějící pojivo, které drží odumřelé kožní buňky pohromadě.

**Fyzikální exfolianty** používají abrazivní částice, jako jsou semena, prášky nebo kuličky, aby mechanicky odlouply odumřelé kožní buňky.

## CHEMICKÉ VS. ABRAZIVNÍ

**Chemické exfolianty**, jako jsou enzymy, PHA, AHA a BHA kyseliny, se ukázaly jako pravděpodobně jedny z nejbezpečnějších a nejšetrnějších způsobů, jak narušit vazby mezi kožními buňkami a šetrně je uvolnit.

**Fyzikální exfolianty** jsou abrazivní částice, jako jsou semena, prášky nebo kuličky, a mechanicky odloupí odumřelé kožní buňky. Tady buďte velmi opatrné ve výběru. Abrazivní částice by vždy měly být kulaté a jemné. Nepřípustné jsou částice z rozdrčených kousků, které jsou ostré a mohou poškodit pleť vytvořením mikrotrhlin, což si nikdo z nás nepřeje a ani to nevede k zářivé a hladké pokožce. Proto při výběru fyzikálního exfoliantu vždy požadujte, aby měl kulaté částice a ideálně, aby obsahoval některou z AHA nebo BHA kyselin, které pomůžou odumřelé buňky odloučit bez poškození.



Dana Jičínská, Cosmedix

**Poly-hydroxykyseliny (PHA)** jsou jednou z největších módních kosmetických ingrediencí nabízených k odstranění jemných vrásek. PHA mohou pomoci hydratovat pokožku a podpořit regeneraci kožních buněk, což pomáhá redukovat výskyt jemných linek a vrásek.

**Alfa-hydroxykyseliny (AHA)** jsou rozpustné ve vodě a jemně uvolňují horní vrstvy pokožky - vytvářejí peeling - což pomáhá redukovat pigmentové skvrny a vyrovnat drsná nebo hrbolatá místa.

**Beta-hydroxykyseliny (BHA)** jsou rozpustné v oleji a pronikají hlouběji do pórů než AHA, aby odstranily přebytečné nečistoty a kožní maz.

**Enzymy** používané do kosmetických produktů pocházejí z ovoce a zeleniny, jako je ananas, papája a dýně. Napomáhají odlupování odumřelých kožních buněk, stimuluji, zvyšují hydrataci a zanechávají pokožku hladší a jemnější.

### HYDRATACE

Pokud máte sklon k dehydrataci pokožky, vybírejte peelings s kyselinou mléčnou nebo enzymem z papáji, které exfoliují a zároveň pomáhají udržovat pleť hydratovanou.

### ZNEČIŠTĚNÁ PLEŤ

Pokud je vaše pleť problematická, vybírejte produkt s obsahem kyseliny salicylové. Kyselina salicylová velmi účinně poskytuje hlubokou exfoliaci k pročištění zanešených pórů a současně snižuje zablokování mazových folikul.

### PODRÁŽDĚNÁ PLEŤ

Skvělou volbou pro ty, jejichž pokožka je snadno podrážděná, jsou poly-hydroxykyseliny (PHA), které mají o něco větší molekuly a nepronikají tak hluboko.

### PRÁVIDLO NA ZÁVĚR

Nikdy to nepřehánějte! Postupujte pomalu, jemněji a spíše zvolte inteligentní postupnou exfoliaci, která vám přinese dlouhotrvající efekt. Průběžně dopřejte pleti probiotické produkty.

# LETNÍ TĚLO NENÍ SEN

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock



**Žijí prý mezi námi ženy, které si můžou obléknout a dopnout vše, co si kdy během svého života pořídily. Gratulujeme! Jenže jsou i takové, které s udržováním své postavy musí bojovat. Politovat? Ne. I tady je na místě gratulace za snahu. Protože jiné jsou na tom hůř a vůbec se nenamáhají s tím něco dělat.**

Jistě, je obrovský rozdíl chtít se zbavit nadváhy, nebo se jen pokusit trochu doladit problém s několika kily navíc, povolenými svaly nebo s celulitidou. To je samozřejmě lehčí, ale snadné to také není. Hraje se o trpělivost, trochu času navíc a samozřejmě i rozhled, vědět, co ve vynaloženém úsilí může pomoci.

Nepřátelé dobré postavy jsou notoricky známí, vytrvalí a opakovaně obtěžují po celý život. Co nás nejvíc trápí? Vyhrává samozřejmě celulitida, ochabující povolená kůže na vnitřní straně stehen a paží, víc objemu na stehnech, bocích a břiše. To všechno dokáže pěkně otrávit, zbavit sebevědomí a přinutit vyměnit plavky za vlající oblečení a dlouhé kalhoty. A bez viny nejsou ani hrubá kůže, pigmentace, síť metliček na nohou, křečové žíly a urputné tmavé chloupky.

## Za léto krásnější!

Teoreticky máme tedy téměř všichni jasno. Kdo se chce cítit líp, bude muset ještě trochu popracovat. Většinou se nám o plážích v posledních letech mohlo jen zdát, takže nedostatků, které bude potřeba trochu zkrotit, bude nejspíš víc. Nic ale není ztraceno, kapitulovat rozhodně netřeba.

**Úkol první: mít reálné představy**

Žádná postava se během několika týdnů výrazně nepromění k lepšímu jen tak. Kdo střízlivě odhadne svůj cíl, bude mít výhodu. Hladovky, drastické diety a vyčerpávající posilování málokomu vyhovuje, i když je motivace velká. A pak – ještě horší a těžší je efekt, dosažený po velkém úsilí a odříkání, udržet. Rozumnější je tedy přiměřená dávka pohybu, který nebudeme nenávidět, a úprava počtu přijímaných kalorií.

Pro úspěch někdy pomůže i jen prosté vynechání kalorických záškodníků. Upuštění od večerního mlsání v podobě sušenek, krekrů a jiných laskomin může udělat kupodivu mnoho práce za nás a ani si toho nevšimneme. Osvědčuje se užitečné pravidlo, tj. co doma nemám, nesním.

**Úkol druhý: o jídle přemýšlet**

Každý aspirant na krásnější tělo by měl začít o jídle opravdu přemýšlet. A samozřejmě vnímat, co během dne jen tak zhlítne. To dává přehled o tom, kde máme skryté rezervy. Proč se ukrývat za stále stejnou písničku – vždyť já ale vůbec nic nejím. Bohužel, pravda to tak většinou úplně není. Skrytý a trochu záhadný nepřítel je i alkohol. Bojíme se čokoládových dortů nebo jídla z fastfoodu, ale večerní sklenky už ne. Občasná dvoudecika suchého bílého vína bývá povolena, ale opravdu jen občas.

**Úkol třetí: naučit se hospodařit s vodou**

Hydratace je víc než důležitá, protože zdravá kůže v kondici vždy lépe vypadá, i když obaluje nějaké to deko navíc. Naopak přesušená a ochablá pokožka mladě zrovna nepůsobí. S vodou se to ale nesmí přehánět. Příliš mnoho vody v tkáních vede k pocitu pnutí, opuchlosti a nekomfortu. Rozhodně je na místě začít méně solit, omezit polotovary a vsadit na dostatek zeleniny obsahující vlákninu. Upravuje peristaltiku, a to je nejen při sedavém způsobu zaměstnání důležité.

**Úkol čtvrtý: dostatek spánku**

Společníkem na cestě k pěkné postavě je dostatek spánku a méně modrého světla. Konkrétně to znamená, že spát je potřeba minimálně sedm hodin. Méně spánku zvyšuje hladinu stresového hormonu kortizolu, který pak sabotuje veškeré úsilí změnit postavu pomocí cvičení, zpomaluje růst svalů, tělo si jeho přítomnost vyhodnotí jako stres a začne se bránit zvyšováním množství uložených tuků. Nadbytek modrého světla, které produkují televizní obrazovky, displeje telefonů a dalších elektronických zařízení, je také známým stresorem. Už se mu v životě nevyhneme, ale nemělo by nás provázet až do ložnice, kde brzdí klidné usínání.

**Úkol pátý: pohyb a cvičení**

Bez rozhýbání těla nikdo efektivně nezhubne. Kdo si život bez pohybu neumí představit, většinou před létem nemusí svou postavu příliš korigovat. Ti ostatní se musí rozhodnout. Diety všechno nezmůžou, protože ruku v ruce s nimi jde ochablá pokožka, únava a nedostatek pozitivní nálady. Důležité je tedy najít druh pohybu, který budeme respektovat – je jedno, jestli to bude pla-

vání, svižná chůze nebo jízda na kole či rotopedu. Záleží i na tom, kdy cvičíme. Pohyb ráno údajně pomůže zlikvidovat až o 20 % tělesného tuku víc, než když mu vymezíme čas v jiných částech dne. Je však důležité se před cvičením nasnídat. Kdo nejí, inspiruje své tělo k vytváření zásob, aby se s očekávaným nedostatkem energie vyrovnalo.

**Úkol šestý: hledat pomoc**

Nedostatky postavy můžou člověka hodně potrápit, ale jen málokdo si dokáže trvale najít cestu z kaše sám. Formování postavy nemusíme svěřit jen posilovněm. V nabídce wellness studií jsou i daleko příjemnější a šetrnější prostředky, které méně zkušené k vytoženému cíli doprovodí nebo nasměrují. Cvičící stoly, termosauny a speciálně konstruované kondiční programy vytvořené tak, aby se každý vynaložený pohyb dokonale využil – to je přijatelná nabídka i pro ty, kteří za normálních okolností cvičení příliš nevyhledávají. K dispozici jsou i speciální trenážery, např. hy-

## ŽENSKÝ HORMON ESTROGEN OVLIVŇUJE NEJEN UMÍSTĚNÍ TUKU NA TĚLE, ALE PŮSOBÍ I NA TĚLESNÉ VAZIVO. JEHO ROZVOLNĚNÍ PODPORUJE ROZŠÍŘOVÁNÍ TUKOVÝCH ZÁSOB.

poxitrainer, vakuová komora se stacionárním kolem. Klientka v ní leží od pasu dolů a „jízdu na kole“ a také působením slabšího a silnějšího podtlaku se urychluje cirkulace krve, látková výměna a proudění tělních tekutin. Obdobně působí i podtlaková kabina, ve které se skrývá běžecký pás (např. VacuShape). Zajistí se tak maximální prokrvení a také dokonalejší spalování tuků. Žádný pohyb by neměl působit stres a nechuť, naopak podporovat psychickou pohodu. Koho neoslovily ranní běhy v lese, a přece jen chce něco pro sebe udělat, má vždy šanci hledat alternativu, zvlášť když nebojuje s nadváhou, ale spíš s vlastní kondicí. Ideálním společníkem pak můžou být vyzkoušené i ne zcela rozšířené procedury podporující prokrvení, zmírňující případné otoky a zadržování vody v těle. Působit na tukovou tkáň a případně i celulitidu se dá podporou látkové výměny a speciálními zábaly.

**Úkol sedmý: vyzkoušet wellness procedury**

To je první krok, existují i další neinvazivní ošetření těla, která můžou výrazně pomoci formovat postavu, zvlášť když se čas do plavkové sezony povážlivě krátí. Mírnější i radikálnější přístrojová ošetření pracují s ultrazvukem, podtlakem, elektro-

## Po čem sáhnout?

**Skořicové a tymiánové zábaly.** Skořicová složka působí hřejivě, tymián urychluje metabolismus a působí proti celulitidě. Aplikací je možné ovlivnit objem těla a opticky jej zeštíhlet. Brání nadměrnému zadržování vody.

**Zábal z mořských řas** má relaxační účinky, aktivuje imunitní systém, podporuje zlepšení vzhledu kůže a zmenšení tukových polštářků, mírní otoky dolních končetin, vyhlazuje kůži.

**Vrapování** – používá se speciální krém a fólie, která zavine ošetřované partie. Pokožka se zahřeje, působí na ni i tlak.

**Masáž** uvolňuje napětí ve svalech, urychluje pohyb tekutin v celém těle, prokrvuje a napíná pleť.

**Detoxikační zábaly k regeneraci celého těla** – stimulují obranyschopnost organismu, lymfatický oběh, odbourávají produkty látkové výměny. Tělo bude pevnější.

**Scrub peeling** – používá se mořská sůl s oleji. Podporuje krevní oběh a tok lymfy. Umožní odstranění odumřelých buněk a detoxikaci.

magnetickým vlněním nebo elektrostimulací, případně s jejich kombinací. Ošetření není bolestivé, nevyžaduje žádnou rekonvalescenci či výrazná omezení v běžném životním stylu, pro viditelný efekt je však nutné proceduru několikrát opakovat, takže je potřeba počítat i s vyšším finančním nákladem.

Lymfatické masáže pomocí přístrojů **pneufen a lymfoven**. Velké „kalhoty“, složené z malých komůrek, pracují na využití tlakových vln – presoterapii. Zajistí drenáž dolních končetin, břicha, boků, hýždí, pasu a speciálními návleky i paží, pomůžou chránit proti otokům. Zvýší pocit lehkosti a pružnosti těla.

**Vakuová přístrojová masáž** (starvac, vacupress aj.) opět stimuluje pohyb lymfy. Cílený podtlak ovlivní pevnost tukových buněk a jejich obsah se odplavuje lymfatickým systémem z těla. Ochabující pokožka se zpevní a vypne, mírní se celulitida.

Významným pomocníkem v tvarování postavy a při odbourávání celulitidy se můžou stát i kombinované přístroje, které využívají hned několik technik – většinou při intenzivním tvarování těla pracují na bázi vzduchového podtlaku a ultrazvuku. Ultrazvuk díky tzv. bublinkovému efektu likviduje tukové buňky, masážní hlavice v několika programech kombinují efektivně podtlak a přetlak ničící tukové tkáň. Použitá terapie se dá využít k přeformování tukové tkáň.

### Úkol osmý: zbavit se viditelných chyb

Postupem času se na každém těle můžou objevit nepříjemné stopy stárnutí kůže nebo nadměrného slunění. Křečové žíly

by rozhodně měl včas vidět specialista, s metličkami – tj. popraskanými žilkami na stehnech a bocích si dokáže poradit korektivní dermatolog, nejčastěji pomocí cévního laseru. Není to příliš příjemné, ale výsledek stojí za to. Na takovou proceduru je ale potřeba myslet včas, ošetřená pokožka by neměla být nějaký čas vystavována přímému UV záření. Stejně tak i nadměrné tmavé ochlupení, které by mohlo poněkud ovlivnit nadšení ze skvělých plavek, dokáže dlouhodobě krotit epilací laser. Není tedy potřeba se na dovolené trápit s holicím strojkem a epilacími krémy.

### Úkol devátý: dbát o pevné tělo

Jsme stále více zamotaní do pavučiny nejrůznějších denních úkolů, a tak někdy při vši snaze chybí čas na ty nejjednodušší obranné mechanismy. Anebo se na nedostatek času i jen vymlouváme. Tělo bychom neměly nechat zlenivět, pak je náprava opravdu složitá. Pokud by se naše tělo radikálně a rychle zbavilo nadbytečného tuku, pak se kůže připravená o podklad nestáhne. Taková ozdoba na stehnech a pažích není nic pěkného. Ochablá postava souvisí s celkovým stylem života. Hromadění tukových zásob a následně hubnutí absolvuje mnoho žen několikrát za život, a to se na pružnosti a kondici kůže musí projevit. Proto i když se daří dosáhnout cílené postavy letního těla, tím to nekončí. Ženský hormon estrogen ovlivňuje nejen umístění tuku na těle, ale působí i na tělesné vazivo. Jeho rozvolnění podporuje rozšiřování tukových zásob.

Ochablost znamená zanedbanost. I doma a při nedostatku času se dá vyzkoušet jemná masáž nebo i ta hrubší žínkou z luffy pod sprchou, použít tělová mléka, oleje a krémy, které prokrví a zjemní pokožku, dodají kůži potřebnou elasticitu. Rezignovat na péči o tělo, na kontrolu váhy a celkovou kondici je to nejhorší, co pro sebe můžeme udělat. I když totiž nemá ideální formu, může vypadat dobře a nebude pak potřeba léta se bát.

**REZIGNOVAT NA PÉČI  
O TĚLO, NA KONTROLU  
VÁHY A CELKOVOU  
KONDICI JE TO  
NEJHORŠÍ, CO MŮŽEME  
UDĚLAT. I KDYŽ TOTIŽ  
NEMÁ IDEÁLNÍ FORMU,  
MŮŽE VYPADAT  
DOBŘE A NEBUDE PAK  
POTŘEBA SE LÉTA BÁT.**

# ELANCYL

ÚČINNÁ PREVENCE CELULITIDY



ZŮSTAŇTE NA VRCHOLU S  
**MY COACH!**

Distributor pro ČR: Tarsio Medical s.r.o.  
Husova 85/6, 251 01 Říčany

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

# V POHODĚ!

Hana Profousová, Foto: archiv firem

**Na nejteplejší část roku, spojenou s prázdninami nebo dovolenou, se zpravidla těšíme. Že nás ještě tíží nějaké deko navíc? Že nám loňské plavky zpuchřely? Že je naše pleť bledá jako vápno? Mávněte nad tím rukou. Na světě se dějí horší věci. Užijte si, pokud můžete.**

Perfektní postavou bychom se rády pyšnily celoročně, málokdo je ale dána. Přes rok to ještě nějak vydržíme, ale s blížícím se létem se nás začne zmocňovat panika. Přitom je to úplně zbytečné. Důležité je neklást si nereálné cíle a podržet si sebevědomí. Podstatné je si také uvědomit, že dokonalý není nikdo. Dokonce i některé missky, které byly komisí uznány za nejkrásnější, navštívují po soutěži plastickou chirurgii a nechávají se upravit podle svých náročných představ. Další dobrá rada je nebát se, co na nás vzhled řeknou jiní lidé. Upřímně: i oni mají starosti se svým zjevem... Udělat ale pár předletních a letních kroků se vyplatí pro zvýšení našeho sebevědomí, atraktivitu i bezpečí.

## 1. Hladké tělo

Chcete si užít léto, aniž byste si musela každý druhý den holit nohy, podpaží a další části těla? Vsaďte na epilaci, která má dlouhodobý efekt. „Laserová epilace prováděná alexandritovým laserem je prokazatelně účinná. Ošetření je velmi rychlé, díky speciálnímu systému chlazení pokožky bezprostředně před laserovým impulsem a po něm je ošetření takřka bezbolestné a jeho výsledky jsou skutečně trvalé,“ doporučuje MUDr. Helena Reisingerová z pražské kliniky Mediestetik. Díky šetrnosti lze laser využít na jakoukoli část těla – nejen na nejčastější nohy a ruce, ale také na intimní partii, záda, bradu nebo krk. „Jen myslíte na to, že ošetřit nelze výrazně snědou, opálenou nebo tetovanou pokožku, protože laser je orientován na pigment, a tak by pokožku mohl poškodit,“ dodává odbornice.

### Depilace vs. epilace

Depilace je metoda, kterou se odstraní pouze viditelná část chloupku. K tomu se používá holení žiletkou i některými typy strojků nebo depilační krémy.

Při epilaci se odstraňuje celý chloupek včetně kořínku. Může být dočasná, kdy si chloupky trháte například elektrickým strojkem, epilačními pásky, voskem nebo třeba pinzetou. Existuje ale i trvalá epilace, která vás postupně chloupků zbaví už navěky. K tomu se používají lasery, intenzivní pulzní světlo, elektrokoagulace jehlou, ultrazvuková epilace, cukrová pasta.

### Tip K & W

Salt Smoothie, peeling s obsahem krystalků soli z Mrtvého moře bohatých na minerály pokožku čistí a odstraňuje odumřelé kožní buňky, uvolňuje zarůstající chloupky a zároveň jemná směs přírodních olejů a hydratačních látek pokožku vyživuje, aby byla jemná, zdravá, zářivá a působila svěže a mladě, Chardé, 590 Kč



### Tip K & W

Zklidňující balzám po holení a depilaci s přírodním babasu olejem ze semen stejnojmenné palmy dokáže zklidnit podrážděnou pokožku a současně ji vyživí a zvláčnit. Tlumí začervenání a pomáhá obnově lipidové vrstvy pokožky, která ji chrání; je obohacený o vitamin C, Syncare, 311 Kč

„Ani lidé s citlivou pleť se nemusejí peelingu vyhýbat. Naše pokožka je totiž chytrá, pravidelně se zbavuje odumřelých buněk a každých 28 dní tak vytváří novou vrstvu. Bohužel, s přibývajícím věkem se tento proces zpomaluje a pleť se může stávat více mdlou a objevují se na ní hrubá místa. Peeling pomůže, avšak zvolte ten s kulatými částicemi,“ radí dermatoložka MUDr. Jana Housková.



## 2. Připravená pokožka

Pokožku je před létem dobré připravit, aby lépe přijímala sluneční paprsky a nebyla „strakatá“. K tomu slouží exfoliace, která zbaví pokožku odumřelých buněk. Spoluzakladatelka Lush Rowena Bird má několik tipů: „Exfoliační přípravek musí mít správnou velikost zrníček, jinak nebude fungovat. Pokud jsou částičky moc velké, jen si je povalujete po pokožce. Když jsou dostatečně malé, bude výsledek dobrý. Pak jde také o to, jak jsou tvrdé. Pokud mají tvrdost třeba jako sůl, můžete počítat se skutečně účinným obroušením. Máte-li ale citlivější pleť, budete potřebovat jemný peeling, jako jsou například namleté mandle.“ V módě je nyní peeling tzv. Hollywoodský nebo žlutý. Jde o povrchově-mediální chemický peeling (pracuje na úrovni epidermis) na bázi kyseliny retinové. Díky žlutému odlupování (odtud název) se odstraní vrstvy odumřelých buněk, stimuluje se regenerace a hydratace pleti.



**Tip K & W**

Peeling na rty obsahuje panenský kokosový a jojobový olej na hydrataci, papájový olej s exfoliačním účinkem a cukr v kombinaci s vůní sladkého pomeranče, levandule a ylang-ylang, Yage, 599 Kč

**3. Stop pocení**

Jak stoupá rtuť teploměru, roste (naštěstí) zájem lidí o prostředky proti pocení. Základem je hygiena, tedy pravidelné sprchování. Osoby, které mají sklon k většímu vylučování potu, by měly dávat pozor i na to, co jedí (ano: sýry a mléčné produkty, mandle, olivový olej ad. – strava bohatá na vápník snižující pot, ne: česnek, kari,



cibule, skořice) a pijí (dobře působí např. šalvějový čaj), důležitý je také materiál oblečení (ideální je hedvábí, bavlna, len). Na trhu už nějakou dobu najdete i oděvy z přírodních materiálů, které obsahují membránu. Ta je schopná zadržet pot a díky obsahu iontů stříbra zabraňuje množení bakterií. Membrána propouští vodní páry, takže tělo „dýchá“ i přes oděv.

Pokud ale trpíte hyperhidrózou, tedy nadměrným pocením, přípravky z drogerie v podobě deodorantu nebo antiperspirantu ani hygiena nebudou stačit. Řešení nabízí estetická medicína aplikací botoxu do míst, kde se nejvíce potíte. Extrémním řešením je odstranění potních žláz, ale pouze na doporučení lékaře.

**Tip K & W**

Osvěžující deodorant roll-on Optimale, Payot, 447 Kč

**4. Ochrana před sluncem**

Přemíra slunce způsobuje vrásky, pigmentové skvrny a další nevratné škody na pleti. Chránit bychom se proto měli celoročně, v létě je to naprostou nezbytností. Účinnou ochranu představují kvalitní krémy s vysokým SPF a speciální přípravky předcházející vzniku pigmentových skvrn. „Jestliže máte světlou pleť, oči a vlasy, budete pravděpodobně patřit k takzvanému fototypu 1 nebo 2. Patří sem lidé, kteří musí být na sluníčku velmi opatrní, protože jejich pleť většinou reaguje na sluneční záření začervenaním

INZERCE



Profesionální (D)EPILAČNÍ  
cukrové pasty a kosmetika

INDIVIDUÁLNÍ ŠKOLENÍ  
práce s cukrovou pastou



Gluten Free



Vegan



Cruelty Free

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



a může se rychle spálit. Dokonce už po 10 minutách pobytu na slunci bez ochranného SPF může dojít k poškození pleti, jako je vznik vrásek, nadměrná pigmentace nebo ochabování kůže. Proto je opravdu nutné, aby lidé s takto citlivou pletí používali kosmetické přípravky s vysokým faktorem, nejlépe SPF 50," říká Denisa Jasinská z české kosmetické společnosti Essenté.

A kdy a jak krém s SPF používat? Optimální je nanést ho na pleť hned ráno, i když se nejdeme opalovat, sluníčko svítí i ve městě. Volíme mezi nižším a vyšším faktorem podle ročního období a místa, kde se právě nacházíme. Pokud jde o množství, tak odborníci říkají, že na celý obličej stačí asi polovina čajové lžičky. I ty nejkvalitnější přípravky s vysokým SPF ale ztrácejí po dvou až třech hodinách strávených na slunci svoji fotostabilitu. Po této době je tedy třeba ochrannou vrstvu obnovit. Navíc s každým vykoupaním nebo i pocením účinnost SPF klesá.

#### Tip K & W

Krém na opalování SUNNY SPF 50 Crème Savoureuse obsahuje extrakt švestky kakadu s vysokým obsahem vitamínu C a antioxidanty, Payot, 710 Kč



#### 5. Za ruce štihlejší!

S nějakým dekem a faldíkem už jsme smířené, ale trápí nás ruce, ty přece jenom ukazujeme v létě nejvíce. Hodně pomůžou kliky, ale máte na ně čas a náladu? Dobrou službu prokážou činky (stačí kilové): můžeme si ruce zpevňovat třeba při sledování oblíbeného seriálu. Ještě je čas i zkusit nízkosacharidovou dietu – ketodietu. Účinek se projeví na celém těle a spolu s deky zmizí i nemilovaná pomerančová kůže. Trápí vás silné prsty? Obvykle je příčina v zadržování vody a tvorbě otoků. Dopřávejte si proto každodenní i ranní masáže. Ideální je pořídit si masážní kartáček, který rozproudí krev v končetinách. Efekt uvidíte v řádu několika dnů.

Skořicový krém na pokožku s celulitidou obsahuje éterický olej z kůry skořice, který přispívá k lepší mikrocirkulaci krve na povrchu pokožky, Nobilis Tilia, 304 Kč



**Raději na očích:** Sluneční brýle se staly součástí každodenního outfitu. Poříďte si je hranaté, kulaté, Y2K, s barevnými skly... Hlavně ale nezapomeňte, že nejsou jen na parádu, ale mají hlavně chránit zrak před sluncem.

#### Tip K & W

Sluneční brýle Crulle Opulent vám umožní vidět svět růžovými skličky, Alensa, 699 Kč



#### Neohánějte se!

V létě jsme rádi na čerstvém vzduchu, vyrážíme do přírody. Pohodu u rybníka nám ale mohou zkazit bzučící (a hlavně štípaající) komáři. Ještě horší je srážka s klíštětem. Buďte na tyto malé predátory připraveni s repelentem, který je zažene.



#### Cestujte s krásnými nehty!

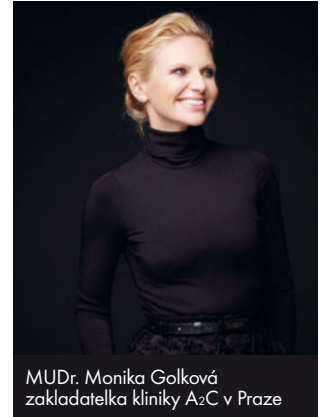
Stačí si na dovolenou přibalit striplacovou sadu a ruce budou vždy upravené. S UV Striplacem vydrží dokonalé až tři týdny a nová LED lampička díky svým malým rozměrům nezabere skoro žádné místo, Alessandro, 999 Kč

# POCIŤUJETE ÚNAVU?

Hana Profousová, Foto: klinika A2C

**Postrádáte energii a dobrou náladu? Možná vám chybí serotonin. Nejen vyčerpání a náladovost, ale i další psychosomatické poruchy, jako jsou bolesti břicha, hlavy a potíže s koncentrací, může vyvolat nerovnováha neurotransmiterů.**

Tyto chemické látky jsou tvořeny nervovými buňkami a v našem těle zastávají důležitou funkci. V nervové soustavě slouží k přenášení vzruchů mezi řídicími buňkami centrální nervové soustavy a řízenými buňkami svalů, žláz a dalších tkání. Lékaři a vědci dosud v lidském těle identifikovali více než sto neurotransmiterů, které lze rozdělit do tří skupin. „Prvními jsou neurotransmitery excitační, jež vyvolávají akci a největší hladinu mívají ráno. Naopak večer dosahují svého vrcholu neurotransmitery inhibiční, jejichž funkce je tlumící. Posledními jsou neurotransmitery modulační – vyčerpání manažerů schopní vysílat zprávy do mnoha buněk najednou, zatímco komunikují s ostatními neurotransmitery. Pokud jsou tyto látky v těle v nerovnováze, je jich málo nebo naopak příliš, vznikají potíže. Nejčastěji se objevují bolesti bří-



MUDr. Monika Golková  
zakladatelka kliniky A2C v Praze

cha či hlavy, vyčerpání, poruchy nálady nebo neschopnost se koncentrovat,“ vysvětluje **MUDr. Monika Golková**, primářka kliniky A2C.

Serotoninu se říká hormon štěstí a jeho nedostatek může vést ke špatné náladě nebo až k depresím. V našem těle se vyskytuje hlavně v trávicím ústrojí, v krevních destičkách a v mozku. Tam je ho nejméně, a přesto právě toto malé množství ovlivňuje podle odborníků naše náladu, emoce a chování.

## MNOŽSTVÍ SEROTONINU V MOZKU OVLIVŇUJE NAŠE NÁLADY, EMOCE A CHOVÁNÍ.

Nedostatek tohoto neurotransmiteru negativně ovlivňuje nejen náladu a kvalitu spánku, ale také paměť a koncentraci. Správnou hladinu serotoninu v těle můžeme přirozeným způsobem udržet vyváženou stravou, dostatečným odpočinkem a spánkem, vyhýbáním se chemikáliím v kosmetických produktech, kontaktem s přáteli, cvičením nebo pobytem na sluníčku. Pokud se dostaneme do hormonální nerovnováhy, můžeme si pomoci potravinovým doplňkem obsahujícím stavební látky pro tvorbu serotoninu.

### Hormon štěstí

Serotonin, kterému se říká hormon štěstí a radosti, je neurotransmitter, tedy látka, která pomáhá přenášet nervové vzruchy a ovlivňuje chemické procesy v těle. Má mnoho dalších funkcí.

- Podílí se na snížení bolesti.
- Při poranění napomáhá ke shlukování krevních destiček v místě zranění a přispívá k zastavení krvácení. Zajišťuje stahování hladké svaloviny v trávicím a krevním systému a kontroluje pohyb střev.
- Napomáhá regeneraci orgánů (např. jater).



# JSEM PŘITAŽLIVÁ?

Hana Profousová, Foto: archiv klinik

**Časté focení selfíček a následné sdílení na sociálních sítích nás nutí zamýšlet se nad tím, jak vypadáme. Tento jev je možné pozorovat už několik let. A „co-vidové“ roky, kdy jsme se často viděli jen online, naše pochybnosti o vlastním vzhledu ještě zvýšily.**

Online setkávání, které se za poslední dva roky stalo běžnou součástí našich životů, nás naučilo důkladně zkoumat vlastní nedostatky. „Ukázalo se, že to, jak vypadáme na obrazovce, nás stresuje mnohem víc, než kdybychom na schůzku měli při-



jit osobně," konstatuje MUDr. Helena Reisingerová z pražské kliniky Mediestetik. „U Zoom callů totiž neřešíme jen hezkou pleť a precizní make-up, ale musíme brát v potaz světlo, sklon obrazovky nebo to, z jaké výšky nás snímá. A navíc po celou dobu schůzky sami sebe na obrazovce vidíme. Výsledkem je, že v poslední době výrazně vzrostl zájem o neinvazivní procedury, které vzhled tváře snadno a rychle vylepší.“ S tím souvisí neustále rostoucí nabídka nejrůznějších zákroků, ale i zdokonalování technologií, materiálů a postupů, které jí posouvají vpřed.

## Co se „nosí“ v estetické medicíně

Každý jsme jiný a máme i jiný pohled na věc. Proto by respektování přání klientů mělo být samozřejmostí. Neznamená to, že lékař bude jen plnit jejich požadavky. Vždy by mělo jít o dialog. Ze strany lékaře o nastínění možných řešení spolu s vysvětlením očekávaných výsledků. K cíli totiž často vede více než jedna cesta. A různá ošetření mají různý efekt.

Do popředí se dostávají moderní technologie, zejména nové lasery. Dnes už jsou zcela nenahraditelným pomocníkem při liposukci. „Nejmodernější lasery dokáží kromě běžných zákroků neinvazivně viditelně omladit pleť, šetrně, ale efektivně řešit problém chrápání či stresové inkontinence, intimní omlazení a mnoho dalšího,“ říká manažerka Kliniky Yes Visage Lenka Kyžeková.

## Nejlepší prevence stárnutí

Výhodou nejmodernějších neinvazivních přístrojů je to, že často umí řešit několik problémů současně: povadlé kontury těla, celulitidu nebo otoky. Tyto zkrášlující metody mají další velkou výhodu, a tou je minimální rekonvalescence.

Nesmíme ale zapomenout na to nejdůležitější: nejlepší prevencí stárnutí je zdravá pokožka. „Pokud o pleť dlouhodobě a pravidelně pečujeme, skutečně si prodloužíme mládí a také odložíme potřebu náročnějších zákroků. Jejich pozdější efekt je pak navíc větší, protože se zdravou a kvalitní pokožkou se i lékaři mnohem lépe pracuje,“ uzavírá doktorka Reisingerová.

## Žhavé estetické trendy

**Mikroehličková radiofrekvence:** toto ošetření navrácí obličej mladistvé kontury, které s věkem začínají ochabovat, ztrácejí svůj objem a „padají“ dolů, kam se také přesouvá podkožní tuk.

**Ultrazvukové ošetření:** přístroj Ultraformer působením tepla aktivuje přirozenou produkci kolagenu a tím zpevní pleť v několika jejích úrovních. Cílí ovšem také na tukové buňky. Dá se tak dosáhnout požadovaného tvaru obličeje směřujícího do písmene V. Výhodou je, že technologii lze použít nejen na spodní hranu čelisti, ale také na krk.

**Invazivní nitový lifting obličeje:** MINT lift obnoví strukturu obličeje, vypne pokožku a vrátí jí jas.

**Dermální výplně:** se můžou použít v kombinaci s nitěmi pro přidání objemu tam, kde chybí.

**Plazmaterapie a frakční laser:** dodají pleti potřebnou energii, navrátí jí elasticitu a zpomalí její stárnutí na buněčné úrovni.

**Kočičí oči:** účelem zákroku, které se někdy říká foxy eyes, je zvednutí obočí a napnutí očních víček, což vzhled omladí a pohled smysluplně prohloubí. Novinkou je způsob provedení – nechirurgický přístup, kterému se říká neinvazivní blefaroplastika, kombinuje využití nití a umožňuje ošetřit přímo horní a dolní víčka.

**Přirozený tvar rtů:** nepřirozeně zvětšené rty, kterým se říkalo „Russian lips“ jsou minulostí. Trendy jsou „Cherry lips“, které vypadají, jako byste snědla hrst třešní. Rty by měly odpovídat proporcím obličeje. Přesto je možné výplněmi lehce a decentně rty zvýraznit nebo doladit případnou asymetrii.

# TERAPIE, KTERÁ ZBAVUJE TĚLO BOLESTI

Hana Profousová, Foto: archiv Renaty Mňukové



**Hlava bolí jako střep, šíje ztuhlá jako kámen, tah mezi lopatkami bolestivě nepříjemný, tlak na bedrech nesnesitelný, myšlení ovládá tíseň. Zlepšení může přinést rolfterapie, efektivní metoda navracející pružnost a sebevědomí.**

Některý z popsaných příznaků v průběhu života pocítil skoro každý. Takovou daň si vybírá práce, sport, emocionální vypětí, dlouhodobý stres. Někdy jde o následek zranění, úrazu, operace. Anebo také zažitý, ale tělu nevyhovující pohybový stereotyp. Dlouhodobá bolest pohybové soustavy se na člověku podepisuje mnoha různými způsoby. Mění vzorce našeho pohybu i myšlení, ovlivňuje spektrum činností a aktivit, které vás těší. Bolest přináší omezující limity a zhoršující sebehodnocení. Někdy pomůže masáž, jindy fyzioterapie a rehabilitace. Svůj recept na úlevu od bolestivých stavů má také metoda zvaná rolfterapie. Jejím principem je fakt, že aby tělo nebolelo, je zapotřebí udržet vzpřímený postoj vůči gravitaci. Pracuje s pojivovou neboli fasciální tkání člověka, v níž odhaluje původní příčiny jeho současných bolestí a umí je uvolnit.

## Fascie = bublinková fólie

Pojivovou tkáň si lze představit jako pružnou bublinkovou fólii. Na různých místech těla má různou tloušťku, podle toho, jak je kde její práce náročná. Nejtlustší je těsně pod kůží, kdy tvoří jakýsi stabilizační obal kolem celého těla. Pak se postupně ztenčuje a prorůstá do středu těla, její vlákna jsou patrná okolo každého orgánu i svalu, dokonce každého jednotlivého svalového snopce. Je to právě tato fasciální tkáň, která tělu ve spolupráci s klouby a svaly umožňuje pohyb, protože se umí jak protáhnout, tak zkracovat.



**PROBLÉMY PŘINÁŠEJÍ SITUACE, KDY MUSÍTE SETRVAT DLOUHODOBĚ V NEVÝHODNÝCH POZICÍCH: KADERNICE CELÉ DNY NA NOHOU FOUKAJÍ VLASY SE ZVEDNUTÝMA RUKAMA. KOSMETIČKY A PEDIKÉRKY SE SKLÁNĚJÍ NAD SVÝMI KLIENTKAMI.**

## Odhodte svírající brnění

Rolf terapie je vědecky ověřená, detailně propracovaná, přitom jednoduchá metoda pomoci při různých chronických bolestech pohybového ústrojí. Objevuje na těle zatuhlá a zkrácená místa a ta pak manuálně uvolní. Dokáže tím přenastavit tělo do výhodnějšího režimu fungování, protože ho zbavuje svazujícího napětí. Celkový pohyb je potom méně náročný, energeticky úspornější, bezbolestnější. Lidé popisují, jako by se zbavili svírajícího nepohodlného brnění. Cítí se vyrovnanější, stabilnější, tkáně jsou lehčí. Terapeut také naučí klienta jinému přístupu k vlastnímu tělu, vysvětlí principy, jak postupovat a co změnit, aby se bolesti stále dokola nevracely.

„Zásadní pro fascii je pružnost. Jakmile ji začne ztrácet a tuhne děle ve strnulé pozici, tělo reaguje bolestí. Tou signalizuje, že něco není v pořádku a chtělo by to řešení,“ vysvětluje rolfterapeutka Renata Mňuková. A jak vůbec fascie zatuhne? Jednoduše. To, co se neprotahuje, dříve či později ztvrdne a ztuhne. Vše, co tělo jakýmkoli způsobem vyvede z rovnováhy, co mu brání v rovném vzpřímeném postoji, stojí na začátku pozdější bolesti.

## Jako křivě pověšené šaty

Jsou ale situace, kdy prostě musíte setrvat dlouhodobě v nevýhodných pozicích. Třeba kadeřnice celé dny na nohou foukají vlasy se zvednutýma rukama. Kosmetičky a pedikérky se sklánějí nad svými klientkami. Houslisté drží nástroj stále ve stejné a téže ruce. Administrativní pracovníci nebo řidiči z povolání zase celé dny musejí sedět. Není divu, že v nějakém momentu se tělo ozve. Svě o bolesti vědí i herci, tanečníci, sportovci a další. Ve všech případech, kdy je tělo jakkoli dlouhodobě jednostranně vychýlené a cítí se jako „křivě pověšené šaty“, je na místě terapie, která rozumí pohybovým vzorcům a fasciální tkáni.

Probíhá tak, že terapeut se klienta vyptá na potíže, které ho přivedly, na historii různých zranění, operací. Zjišťuje, jakému sportu a povolání se věnuje, aby si lépe uměl představit jeho zažité pohybové stereotypy. Zkoumá, jak dýchá, sedí, chodí a pak hledá na pacientově těle zkrácená a zatuhlá místa. Když je najde, tak je přidrží a klient provádí malý protahovací cvik tak dlouho, než se zatuhlé místo rozvolní. Terapie je vhodná a bezpečná pro všechny věkové skupiny od dětí po seniory. Nemá žádné negativní vedlejší účinky. Kontraindikací je porucha pojivové tkáně. Jedno ošetření trvá cca 50 až 75 minut. Jedná se o komplexní terapii, a tak je zapotřebí deseti takových ošetření, protože je nezbytné projít celé tělo. „Pokud se totiž naruší rovnováha na jednom místě, problémy se začnou řetězit a nabalovat,“ vysvětluje terapeutka. „Například kdysi zlomená noha mohla přispět k vychýlení pánve a dnes třeba klient přišel proto, že ho bolí

záda. Dávná břišní operace se časem může připomenout bolavými bedry nebo bolestí mezi lopatkami. Příčiny a důsledky bývají u každého jiné. Proto se dělá deset ošetření, aby se našly a vyřešily všechny souvislosti.“

## Bolí to, co není na svém místě

Kromě nejčastějších bolestí zad a šíje lidé přicházejí s bolestí kloubů nebo ti, kteří prodělali úraz, zranění se zhojilo, ale hybnost se tak docela nevrátila. Po operacích navíc zůstávají jizvy, které mohou být počátkem dalších fasciálních tahů napříč tělem a působit tak potíže i v úplně jiném místě. Obecně platí, že příčina problému je jen málokdy přímo tam, kde to bolí. S jizvami se dá pracovat i v případě, že je člověk vnímá jako „cizí“ tkáň. Terapeut mu pomůže, aby se jizva znovu lépe integrovala do okolní tkáně, bez ohledu na to, jak je stará.

Je třeba zmínit, že také velkou měrou se na vzniku nejrůznějších bolestí podepisuje stres, který fixuje tělo do nepřírozených pozic. A zjednodušeně řečeno, vše, co není na svém místě, to bolí. Tkáně si pamatují každou prožitou újmu, jak fyzickou, tak emoční. Rolf terapie dokáže uvolnit i takto schované staré bloky a traumata. Ohromnou výhodou je i to, že tělo se všemi podněty, které v průběhu terapie získá, ještě minimálně dalšího půl roku postupně pracuje a jakoby se přeskládává do výhodnějšího postavení. Na klientovi pak už je, aby si nově získanou svobodu tkání udržel, což není nic těžkého. Stačí, když přijme za své jednoduché doporučení, které po každém ošetření od terapeuta dostane a zautomatizuje si nové, výhodnější pohybové vzorce, které budou lépe respektovat potřeby těla. „Klíčová je změna a chuť ji provést. Ve chvíli, kdy se rozhodnete s bolestmi skoncovat, nic vás nemůže zastavit,“ konstatuje Renata Mňuková.

## S bolestí není nutno se smířit

Už v 50. letech minulého století se americká biochemička dr. Ida P. Rolf často setkávala s osobami trpícími chronickými bolestmi pohybové soustavy, ale různí specialisté nad nimi lámali hůl. Tito lidé často slyšali, že se se svou bolestí musejí smířit, že se s tím nedá nic dělat. Ida Rolf ale tvrdila, že nic není trvalé a vše se dá změnit. A tak ve spolupráci s experty z různých oborů (osteopaty, chiropraktiky apod.) hledala cestu, jak těmto lidem pomoci.

Objevila, že velká řada příčin bolestí těla se skrývá v pojivové tkáni a s tou začala pracovat. Zjistila, že tato tkáň skvěle reaguje a při jejím uvolnění se bolesti mírní anebo úplně mizí. Sama svou techniku pojmenovala strukturální integrace a v průběhu padesáti let výzkumu a praxe ji přivedla k dokonalosti. Jako projev úcty k zakladatelce se pro metodu, která se brzy rozšířila po celém světě, vžil název Rolfing, u nás se jí říká rolfterapie.



# TRPÍTE DIGITÁLNÍ NEMOCÍ?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

**Nemoci moderního věku, kdy si neumíme představit život bez informačních technologií, přinášejí zdravotní problémy. Nejvíc ohrožují lidi v kancelářích, postihují ale už i školáky. Příčinou bolesti zad, kloubů nebo svalů už dávno není fyzická zátěž. Jak kompenzovat dlouhé sezení u počítače, hodiny strávené s mobilem a sledováním filmů na tabletu?**

Dříve bylo tělo unavené ze sportu nebo fyzické práce, dnes lidi zmáhá „nicnedělání“. „Typy nemocí a jejich příznaky se nemění, velmi se ale proměnily jejich příčiny. Pojmy jako tenisový loket nebo golfové rameno známe všichni, už se ale zdaleka netýkají jen náruživých sportovců. Nejméně polovina pacientů si tato zranění přivodí při práci na počítači a nadužíváním



mobilních zařízení. Prevencí je dostatek pohybu a pravidelné protahování namáhaných svalových skupin," konstatuje hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

### Pozorujete myšitidu?

Zánět karpálního tunelu – dnes poměrně častý zdravotní problém – má výmluvné označení „myšitida“. Při několikahodinové strnulé práci s počítačovou myší se v oblasti zápěstí utlačují nervy svalů dlaně. K útlaku může vést také přetížení šlach předloktí při psaní na klávesnici. Vhodná je proto podložka s podporou zápěstí, která snižuje trvalý tlak na oblast průběhu nervu, a pravidelné protahování ruky. Pokud je už ve šlachách či vazů přítomný zánět, velmi efektivní léčbu nabízí kombinace manuální fyzioterapie s aplikací fokusované rázové vlny.

**Projevy:** slabost a brnění ruky, mravenčení v prstech, ztráta citlivosti a oslabení jemné motoriky ruky. Bolest a napětí ruky se projevují v klidu a můžou budit i z nočního spánku.

### Máte tenisový nebo mobilový loket?

S prací na počítači a křečovitým svíráním myši jsou spojeny také bolesti lokte. Zpočátku můžou být pouze mírné povahy, ale často kvůli nim lidé končí i v pracovní neschopnosti. „Pokud si natáhneme ruku před sebe, dlaní nahoru, rozlišujeme vnitřní a zevní stranu loketního kloubu. Je-li bolestivá vnitřní strana loketního kloubu, jedná se o golfový loket. Bolesti ze zevní strany loketního kloubu nazýváme tenisovým a mobilovým loktem. Vzniká především dlouhodobou prací s počítačovou myší nebo na klávesnici, kdy používáme šlachy, které ohýbají a natahují prsty. Při jejich dlouhodobém napětí se snižuje prokrvení loketního kloubu, ve svalových vláknech zůstává kyselina mléčná a sílí riziko ischemického zánětu,“ vysvětluje odbornice.

**Projevy:** ostrá bolest v lokti, která může vystřelovat směrem k rameni či naopak k zápěstí, objevuje se zejména při křečovitém úchopu, například zvednutí hrnku. Ruka je studená, občas oteká.

### Tabletové rameno

Skutečně novodobé onemocnění spojené s přehnaným používáním tabletů a chytrých telefonů je tabletové rameno. „Většina uživatelů je zvyklá sedět se zařízením na klíně a mít ostře skloněnou hlavu, což není pro člověka přirozená poloha. Dochází v ní k utiskování nervu v hrudníku, který dráždí ramenní kloub. Důležitá je hlavně prevence – omezit používání tabletů, při sledování filmu si dělat krátké přestávky, případně tablet umístit na stojánek a sledovat jej se vzpřímenou hlavou. V případě obtíží jsou účinné cviky na protažení krčních svalů a svalů ramenního pletence,“ doporučuje fyzioterapeutka.

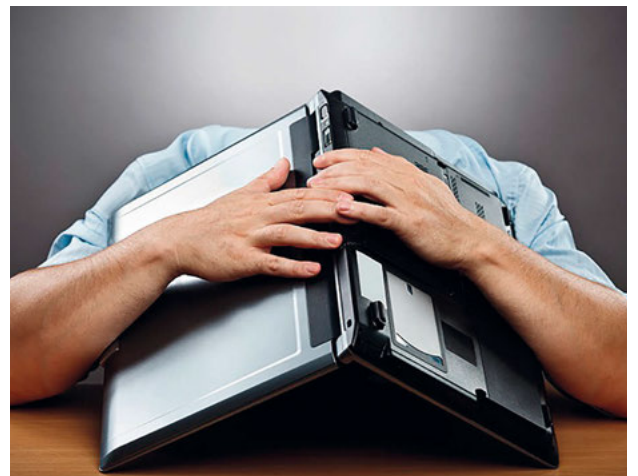
**Projevy:** pocity napětí v oblasti ramene, limitující bolest v rameni při zvedání paže nad hlavu, například při česání. Dlouhodobě zkrácené prsní svaly se špatným držetím ramen ve schoulené pozici.

## PŘÍČINOU BOLESTÍ ZAD, KLOUBŮ NEBO SVALŮ DNES NENÍ FYZICKÁ ZÁTĚŽ, ALE NADMĚRNÉ POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGICKÝCH PŘÍSTROJŮ.

### Smskový krk

Dalším důsledkem častého sklánění hlavy k mobilním zařízením bývají potíže s krční páteří, a to nejen u dospělých, ale i u dětí. „Lidská hlava může vážit až pět kilogramů a jakékoli její předsunutí násobně zvyšuje námahu krčních svalů. Pokud jsou této zátěži ramenní a krční svaly vystavovány dlouhodobě, může dojít k zablokování krku, ztuhnutí svalů a nepříjemným bolestem hlavy, které se časem zhoršují. U školáků, kteří tráví vsedě hodiny denně, ochabuje zejména hluboké svalstvo trupu. K celkové svalové nerovnováze negativně přispívá i emoční napětí, které vyvolává hraní některých počítačových her. Děti povrchově dýchají, mají napjaté šíje, zejména trapézové svaly, a kulaté, zborčené držení zad,“ varuje Iva Bílková.

**Projevy:** vadné držení těla s předsunutou hlavou, bolest krční páteře, zad, napjatá šíje, která může vést až k blokádam krku a migrénám.





Reitenberger Spa Medical



# V NÁRUČÍ MARIE

Hana Profousová, Foto: Reitenberger Spa Medical a autorka

**Nevíte, kam na dovolenou? Do zahraničí se nechystáte? Zkuste tuzemské lázně. Spojíte příjemné s užitečným. Zvolíte-li Mariánské Lázně, nejmladší z proslulého trojúhelníku západočeských lázeňských měst, ocitnete se ve městě uprostřed zeleně Slavkovského lesa.**

Místo, na kterém dnes leží druhé největší lázeňské město v Čechách, bylo v dávných dobách plné bažin a zcela pusté. Na konci 18. století se nehostinné údolí Slavkovského lesa proměnilo v město parků, kolonád, půvabných pavilonů a vycházkových cest.

O vznik lázní se zasloužil premonstrátský klášter v Teplé, zejména opat Karel Kašpar Reitenberger a klášterní lékař Johan Josef Nehr. Někdejší jméno Marienbad pochází od první lázeňské budovy postavené u Mariina pramene. Jeho název vznikl údajně podle obrázku zavěšeného na strom potulným vojákem, který se tu léčil z následků bitvy.

Zprávy o léčivých účincích minerálních vod se šířily, takže sem přijíždělo více lidí a začaly tu vznikat lázeňské domy. V roce 1812 Marienbad získal status lázeňského místa. A teď velký skok do současnosti: od roku 2021 jsou Mariánské Lázně na seznamu Světového dědictví UNESCO v rámci položky Slavná lázeňská města Evropy.

## Skvost v zeleni

Dnes Mariánské Lázně představují skutečný architektonický skvost, protože město založené podle přesného plánu nenarušily pozdější přestavby. Centrem lázeňského života je novobaročnická litinová kolonáda z roku 1889, hlavní lázeňská promenáda s bohatou dekorativní výzdobou. Před ní objevíte zpívající fontánu, kde hudbu každý večer doplňuje velkolepé osvětlení. Před pár dny tu byla zahájena letošní lázeňská sezona. Město po dvou letech covidového útlumu ožilo a třeba na kolonádě narazíte na Fryderyka Chopina, který se sem jezdil léčit, na Goetheho, který zde prožil svůj milostný román s mladičkou



Pobyt v solné jeskyni potěší tělo i ducha

Ulrikou, na Richarda Wagnera či Franze Kafku. V kočáře kolem projede anglický král Edward VII., císař František Josef I. nebo Marie Terezie... Ale pojďme do současnosti.

## Péče o „postcovidové“ pacienty

Blízko kolonády stojí lázeňský dům Reitenberger nesoucí jméno tepelského opata, který tu počátkem 19. století začal s výstavbou lázeňských domů a pavilonů. Je opravdu jen pár metrů od léčivých pramenů, takže při návratu zpátky na pokoj voda v pítku ani nestačí vychladnout (pokud si ji ovšem rovnou nenačepujete studenou). Škoda, že klasické lázeňské

### Co léčí mariánskolázeňské prameny

Nemoci dýchacího ústrojí  
Metabolická onemocnění  
Nemoci ledvin a močových cest  
Onkologická onemocnění  
Nemoci pohybového ústrojí  
Gynekologická onemocnění včetně léčby neplodnosti



Ředitel  
Reitenberger  
Spa Medical  
Miroslav Kubec

pohárky už téměř patří minulosti. Většina hostů léčivou vodu popíjí z plastových kelímků. Na obalu ale zase tak moc nezáleží, důležitý je obsah. Pokud by se vám po „zlatém věku“ Mariánských Lázní zastesklo, můžete si na kolonádě koupit krajkový slunečníček a projet se v kočáru jako kdysi lázeňská honorace.

Co ubrala doba na eleganci návštěvníků, přidala na technickém vybavení lázeňských domů. Z nabídky ošetření se vám až zatočí hlava. Nemusíte se ale bát, že vyberete špatně. Pokud jste na „křížkovém“ pobytu, určí vám procedury lázeňský lékař. Přijedete-li na relaxační pobyt, stejně rozhodnutí o vhodnosti procedur padne z úst lékaře.

Dýchací cesty se v Mariánských Lázních léčí už celá desetiletí díky výborným klimatickým podmínkám a bohatým přírodním zdrojům; nově se tu zaměřují na „postcovidové“ pacienty. Přijíždět můžou nejen na zdravotní pobyt přes pobjíšovnu, ale dopřát si třeba prodloužený víkend. „Z lázeňských a rehabilitačních postupů pro zlepšení imunity se soustředíme především na dechovou gymnastiku, účinné inhalační terapie a pobyt v solné jeskyni. Jedna procedura v solné jeskyni odpovídá třem dnům stráveným u moře. Důležitou úlohu při posilování obranyschopnosti hraje i psychická pohoda, redukce stresu, pravidelný a při-



Centrem lázeňského života v Mariánských Lázních je novobarokní kolonáda

## V NEJBLIŽŠÍM OKOLÍ MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ VYVĚRÁ PŘES 100 MINERÁLNÍCH PRAMENŮ, VE MĚSTĚ SAMOTNÉM KOLEM ČTYŘICETI.



měřený pohyb, dostatečný spánek a kvalitní strava. O to všechno se postaráme,“ říká generální ředitel Reitenberger Spa Medical Miroslav Kubec.



## Hýbejte se v módním rytmu!

Stále větší oblíbenost se těší fitness program, který spojuje Pilates, boxing a tanec do jednotného intervalového cvičení s vysokými nároky na energii. Piloxing je forma intervalového tréninku a tréninku naboso pro spalení maximálního množství kalorií a zvýšení vytrvalosti. Cílem je udržet zvýšenou rychlost srdečního tepu po celou dobu cvičení, a to tak, že se střídají bloky s vysokou intenzitou s bloky aktivní regenerace. Při cvičení se používají speciální rukavice se závažím 250 gramů, které mají zajistit mírný odpor a zvýšit tak účinnost cvičení. Cvičitelé slibují, že po velmi intenzivní hodině piloxingu tělo spaluje kalorie ještě dalších dvanáct hodin.



# CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

## Důležité minerály

Průzkum prozradil, že většina české populace (96 %) považuje minerální látky obsažené ve vodě za důležité pro lidský organismus. Přesně už ale neví, proč jsou důležité. Jen 27 procent jich totiž správně uvedlo, že tyto látky jsou nutné kvůli celkovému fungování těla. „Jednoduše řečeno, pokud nebude mít tělo dostatek minerálů, nebude fungovat tak, jak má. A jelikož jsou pro organismus zásadní, musí se doplňovat. Vstřebatelnost minerálních látek z vody, potravy a suplementů je různá a velmi dobře si v tomto směru stojí minerálky, v nichž jsou minerální látky rozloženy na volné ionty, které nejsou nijak blokovány pro vstřebávání. Prostřednictvím minerálních vod jsou navíc minerály dodávány tělu průběžně v menším množství, což je mnohem přirozenější a žádoucí než jednorázové vysoké dávky,“ vysvětluje RNDr. Michaela Bebová, biochemička a odbornice na metabolismus a chemické procesy v těle.



RNDr. Michaela Bebová



## Nežijte s kašlem

Dušnost, kašel či bolest na hrudi – to jsou hlavní potíže, kvůli kterým lidé navštěvují plicní ambulance. Mnohdy však přicházejí až ve chvíli, kdy jim tyto zdravotní problémy začínají výrazně ztěžovat běžný život, a to většinou právě proto, že jejich řešení odkládali. Jestliže u sebe tyto potíže pozorujete nebo jste prodělali covid a přetrvává u vás kašel, dušnost či výrazná únava, neměli byste návštěvu odborníka odkládat. Dlouhotrvající dýchací potíže mohou být projevem mnoha onemocnění, jako je např. astma, chronická obstrukční plicní nemoc či systémové onemocnění plic. Způsobit je ale mohou třeba i skryté problémy s kardiovaskulárním systémem či akutní onemocnění dolních cest dýchacích.

## Domácí vyhoření

Po několika etapách práce z domova se ukázalo, že ani zaměstnancům, kteří si nejdříve home office nemohli vynachválit, se nevyhýbá syndrom vyhoření. Díky technologiím jsou v mnoha profesích prakticky stále na příjmu, což může být pohodlné, ale z dlouhodobého hlediska neudržitelné. Někteří lidé tak procházejí trvalým stresem, protože jim jejich pocit zodpovědnosti za svěřenou práci nedovoluje „vypnout“.



Některé země už proto zavádějí pravidla, která pomůžou zaměstnancům s rozvržením optimální pracovní doby a zabrání stresu z neustávající emailové komunikace. Například Španělsko, Portugalsko, Francie, Belgie, Itálie či Slovensko aplikovaly takzvané právo na odpojení, tedy právo zaměstnanců vypnout pracovní telefony a neodpovídat na zprávy mimo pracovní dobu. Za kontakt ze strany nadřízeného po pracovní době v Portugalsku dokonce hrozí zaměstnavateli pokuta.

## Jen každý třetí...

Přestože má každý dospělý pojištěnec každé dva roky nárok na preventivní prohlídku, využívá ji zhruba jen každý třetí. Ve srovnání se stavem před sedmi lety se tento podíl mírně zvýšil. Výsledkem nezájmu je to, že se řadu zdravotních obtíží a nemocí podaří odchytil až v pozdních fázích. „Češi často prevenci podceňují a k lékaři chodí až ve chvíli, kdy mají nějaké zdravotní potíže. Pak ale lékař mnohdy zjišťuje už rozvinuté onemocnění, kdy je léčba komplikovanější, dražší a statisticky méně úspěšná,“ konstatuje Martin Balada, výkonný ředitel Svazu zdravotních pojišťoven ČR.

# KROKY PRO ZDRAVÍ A ČISTOU HLAVU

Eva Hirschová, Foto Shutterstock a archiv



**Pohyb je v posledních letech mantrou preventivní medicíny. Bez jeho dostatečné každodenní dávky trpí srdce a cévy, svaly a tkáně, kosti a klouby, špatně funguje mozek, nervy... Kdo se nehýbe, ztrácí zkrátka svůj čas.**

Pravidelná fyzická aktivita je totiž také základním „lékem“ proti stárnutí a má podobně jako ta nejlepší farmaka dlouhodobé účinky. „Díky četným celosvětovým studiím víme dnes relativně přesně, kolik potřebuje lidské tělo pohybu, aby zůstalo zdravé a riziko těžkých onemocnění bylo pro ně až do vysokého věku minimální,“ říká prof. dr. Paul Habera, specialista na sportovní medicínu z lékařského centra Gesund in Schönbrunn ve Vídni. Podle něj je „vzoreček na mládí“ jednoduchý: 3 x 45 x 7. „Jen tři pětacítyřicetiminutové vytrvalostní tréninky týdně stačí, abychom předcházeli nemocím a zdravě stárli,“ konstatuje.

## Anti-agingová rovnice

K „řešení anti-agingové rovnice“ se hodí řada sportů, každý si může zvolit podle svých preferencí a fyzických množství. „Biologický věk lze snížit hluboko pod věk chronologický. Ten je totiž spíš než lety určen hodnotami krevního cukru, krevního obrazu nebo hustoty kostí, a jak se potvrzuje v posledních letech, definují jej především dva klíčové faktory: příjem kyslíku, což je výsledek vytrvalostního tréninku, a svalová hmota,“ vysvětluje Paul Haber. Pro zpomalení stárnutí je tedy třeba zvyšovat vytrvalost a sílu. V ideálním případě by se mělo trénovat od mladého věku, tělo bohužel proleňšené nebo prohyřené mládí neodpouští. „Ale je tu i dobrá zpráva. Svaly a krevní oběh, dokonce i ve věku sedmdesáti let, lze trénovat takovým způsobem, že biologicky omládnete,“ konstatuje sportovní lékař.

## Pandemie zlenivění

Pro lidi v pokročilejším věku nebo již s nějakým omezením je ovšem klíčová volba odpovídajícího druhu pohybu. Hýbat se je pro ně ještě důležitější než pro zdravé a mladé, ale na druhé straně by jim příliš namáhavý nebo jednostranný sport neměl uškodit. V současné době obezitou nebo nadváhou trpí v ČR téměř polovina populace. Přebytná kila znemožňují sporty, které nadměrně zatěžují klouby. Zároveň však je fyzická aktivita pro redukci váhy zásadní. Pandemie covidu zavřela fitka i tělocvičny a mnoho lidí se v té době hýbat přestalo. Neblahé důsledky už sčítají lékaři v diabetických ambulancích. „Díky měření chytrými hodinkami a náramky jsme vyzorovali, že poklesly především takzvané habituální aktivity, a to zhruba o třicet procent. To znamená, že jsme v průměru o třetinu omezili náš přirozený pohyb zahrnující třeba chůzi do práce, převlékání, uklízení apod. Pár kilogramů získala zpátky poměrně velká část pacientů, kteří se jich předtím úspěšně zbavili. Nicméně sportovní činnost zredukovala vinou covidu většina naší populace,“ konstatuje doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., vedoucí obezitologického centra 3. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.



Mgr. Zuzana Rybářová, pohybová specialista a instruktorka nordic walking

I proto, a nejen pro nemocné obezitou nebo diabetiky, vznikl projekt Pěší stezky – [www.pesistezky.cz](http://www.pesistezky.cz). Stránky umožňují vybrat cíl aktivní procházky z více než 100 tras, zatím převážně v Praze a okolí. Rozšíření o další regiony se chystá. Tipy na pěší výlety ale najdete mnohde jinde, například na webu Kudy z nudy, Kam na výlet atd. Chce to jen udělat si čas a vyrazit. Chůze je totiž tím nejpřirozenějším pohybem, kterému se může věnovat každý.

## ROZMAZLOVÁNÍ S LÉČIVÝMI ÚČINKY

Spa resort Lázně Libverda představují moderní lázeňský resort a mají vše, co očekáváte od skvělého spa. Masáže, kosmetické procedury i relaxační koupele. Lázně nicméně disponují také skutečným pokladem – léčivými prameny, které wellness zážitek povýší o zdraví prospěšné účinky. Ty nejlepší lázně mají svůj vlastní „kouzelný“ pramen a vy si tak můžete vybrat podle vlastních potřeb.

Ve Spa resortu Lázně Libverda k léčení přispívá výraznou měrou přírodní železnatá kyselka s obsahem hydrogenuhličitanu hořečnatého a vápenatého a kyseliny křemičité. Tato uhličitá minerální voda se používá k uhličitým koupelím. Nedílnou součástí terapie jsou rašelinové obklady, vířivé koupele, galvanické lázně či různé druhy masáží. Vodoléčba se tak využívá pro léčení diabetu, kardiovaskulárních, onkologických a neurologických onemocnění. Výrazně napomáhá pacientům trpícím onemocněními pohybového aparátu.

[www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)



## 10 nejčastějších chyb při nordic walkingu

1. Velbloudí krok. Vykročování stejnou nohou a rukou. Pozor také na „klátivou chůzi“, ruce i nohy by měly udržovat stejné tempo.
2. Propnuté koleno při nášlapu.
3. Příliš krátký nebo příliš dlouhý krok.
4. Vzpřímený postoj, tzv. „paní radová“.
5. Křečovitě držení těla, holí nebo obojího. Rada je jediná: „Uvolněte se, prosím.“
6. Zapichování holí příliš vzadu.
7. Hole příliš před tělem a ze široka, daleko od těla.
8. Pohyb jde z loktů, místo z ramen.
9. Nekontrolovaný pohyb holemi, tzv. rozevláté hole.
10. Zadržování dechu. „Fuňte,“ radí Jana Stejskalová, zkušená lektorka a předsedkyně Českomoravské federace nordic walkingu. „Okysličíte si mozek, uděláte dobře celému tělu a taky díky hloubce dýchání můžete sami sebe ohlídat, že jdete správným tempem.“

## Chůze je nejlepší lék

Už řecký filozof a „otec medicíny“ Hippokrates tvrdil, že chůze je pro člověka tím nejlepším lékem. Je v mnoha ohledech dokonce vhodnější než nyní tak oblíbený běh. Podle výzkumu publikovaného před časem v Journal of the American College of Cardiology snižuje pravidelná chůze riziko srdečních onemocnění o 9,3 %, zatímco běh jen o 4,5 procenta. Obdobně je to s rizikem vysoké hladiny LDL cholesterolu, který chůze snižuje o 7 %, zatímco běh o 4,3 procenta.

Důležité je ovšem chodit správně. Nezáleží jen na tempu (i když zdraví prospěšné účinky má jen chůze svižná), ale i na držení těla, postavení nohou atd. Chůze je sice na techniku méně složitá než běh, ale i tak je to komplexní pohyb, při kterém jde o harmonickou souhru celého těla včetně dýchání, a při každém kroku je tak možné udělat spoustu chyb.

Ideální pro dosažení všech benefitů chůze je nordic walking, tzv. severská chůze se speciálními holemi. Je to moderní, poměrně jednoduchá, avšak velmi efektivní kondiční pohybová aktivita při nízkém vnímaném úsilí. Její výhodou je dostupnost pro širokou populaci všech věkových i výkonnostních kategorií, od zdatných sportovců až po jedince v rekonvalescenci. K jejímu provádění

nejsou potřeba předchozí sportovní zkušenosti ani vysoká úroveň fyzické kondice, nutná je jen motivace: musíte chtít jít.

## Na procházce s instruktorkou

„Možná si říkáte, že nordic walking je pro staré báby, jenže opak je pravdou. Správnou chůzí se speciálními holemi totiž dokážeme zapojit až 90 procent svalů v našem těle a zejména zádům dělá neskutečně dobře,“ vyvrací častý pohled na lidi s hůlkami Mgr. Zuzana Rybářová, pohybová specialista a instruktorka nordic walking na startu tréninku v pražské Šárce. Mě ale moc přesvědčovat nemusí, s hůlkami chodím už nějakou dobu. Nejsem si ale jistá, že dobře. Pár hodin s instruktorem se začátečníkům rozhodně doporučuje.

Začínáme kontrolou holí. Na rozdíl od trekingových jsou méně robustní a mají místo páskového poutka tzv. rukavičku. Zuzka mi donesla krásné, lehounké hole a teď je seřizuje na pro mě správnou výšku: ruka s holí by pokrčená v lokti měla svírat pravý úhel. Praktické na výletech jsou hole skládací, které lze upevnit na batoh. Komu se nechce hole znovu a znovu nastavovat, vybere si hole stabilní, tedy jednoduché. „Délku holí vypočítáme takto: 0,68 x výška vaší postavy v centimetrech,“ upřesňuje. Jednoduché hole se vyrábějí ve výškách po pěti centimetrech a jejich výhodou je, že už nemusíte nic nastavovat. Vhodnější jsou pro seniory a osoby s nadváhou.

## TĚLO BOHUŽEL PROHÝŘENÉ A PROLENOŠENÉ MLÁDÍ NEODPOUŠTÍ. ALE PŘI SPRÁVNÉM TRÉNINKU JE MOŽNÉ I V SEDMDESÁTI OMLÁDNOUT.

Po kontrole „výzbroje“ (ve výstroji jsou důležité hlavně pevné boty, pokud je třeba – například při ploché noze či jiných vadách – s ortopedickými vložkami na míru) následuje krátké protažení a vyrážíme. Zuzka sleduje, jestli jsem při chůzi v mírném rovném předklonu, jakoby v protažení zadní nohy, jestli nejdu stylem „paní radová“, jestli můj krok je „valivý“ – tedy začínám patou, jestli hůlky zabodávám za patu...

„Při správné technice se automaticky okamžitě napřímíme, uvolní se napětí v zádech i v šíji, postupně se zvětší pohyblivost páteře i hrudníku. To vše díky tomu, že při nordic walkingu se zapojí stejnoměrně celé tělo – dolní i horní končetiny, zádové, prsní, břišní, hýžděové a další svaly, dohromady jich je na šest stovek,“ vysvětluje, zatímco já stíhám ještě poslouchat datla při „vrtání“ jakéhosi stromu, pozorovat, co zrovna kvete na louce, a dýchat voňavý lesní vzduch. I to je ale velký, pro mnohé možná největší přínos každodenní nordic walking procházky. Příroda – nejkrásnější tělocvična – je zároveň i „bar“, kde se zdarma čepují endorfiny, a „prádelna“, ve které se čistí hlava.



# NA JAŘE S LEHKOSTÍ

Simona Procházková, Foto: archiv firem

**Máme pro vás malou inspiraci v podobě zdravých dobrot, které stojí za to vyzkoušet. Poslouží jako rychlý oběd, svačinka na výlet nebo malý „hřích“, který ale neohrozí vaši figuru.**

## Sorbet s chutí exotiky

Osvěžení během teplých dní nebo prostě jen lehká svačinka, když se chcete trošku rozmazlit, to je farmářská zmrzlina s příchutí manga a passion fruit. Sladkokyselý ovocný sorbet vyrobený z mangového pyré je vhodný i pro vegany. Ocení ho rovněž ti, kdo se snaží shodit pár kilo, ale nedokážou si odpustit něco sladkého. Poctivá ruční výroba a kvalitní suroviny, to je tajemství skvělé chuti.

Sorbet mango - passion fruit Ještě jednu, 189 Kč (430 ml)



## Indické lassi

Seznamte se s tradičním jogurtovým nápojem původem z Indie, který výborně osvěží a zchladí. Bio lassi od Alnatury se vyrábí podle tradiční receptury, ale z lokálního mléka rakouských farmářů. Protože je velmi chutné a má sladkou chuť, hodí se nejen k uhašení žízně, ale i jako malá svačinka. Chuť mu totiž dodává poctivé ovocné pyré. Bio jogurtový nápoj lassi v příchutích mango nebo maliny, od 29,90 Kč (230 ml)



## Arašídový krém s karamellem

Honí vás mlsná? Arašídový krém od značky Lucky Alvin nyní chutná také po slaném karamelu. Novinka má neuvěřitelně jemnou a krémovou konzistenci a nabízí originální kombinaci chutí. Dopřejte si ho bez výčitek, neobsahuje žádný přidaný cukr ani palmový olej, v jeho složení najdete jen tři suroviny: nasucho pražené arašídové z Argentiny, čokoládu z Belgie a špetku Maldon soli.

Lucky Alvin arašídový krém s příchutí slaného karamelu, 129 Kč (200 g)



## Svačinka na výlet

Jak rychle a zároveň zdravě zahnat hlad? Vyzkoušejte tuňákovou kapsičku, která se vejde do batohu i kabelky. K dispozici je hned ve dvou variantách, a to tuňák s kapkou slunečnicového oleje a tuňák thai sweet chilli. Maso z tuňáka je plné vitamínů, minerálů a prospěšných omega mastných kyselin, které prospívají imunitnímu systému a přispívají ke správné funkci mozku. Hamé tuňáková kapsička, 40 Kč



## Street food na doma

Ochutnáváte rádi speciality mezinárodní kuchyně? Nyní můžete mít oblíbené delikatesy kdykoli na stole. Chlazená čerstvá jídla Simply Fresh oceníte, když vás přepadne hlad nebo potřebujete nachystat rychlý oběd.

Tři populární exotické pokrmy z asijské kuchyně - Kuřecí polévka, Kuřecí teriyaki s jasmínovou rýží a Červené kari s nudlemi pořídíte od jara v běžné obchodní síti.

Asijské speciality Simply Fresh Streetfood, od 54,90 Kč



## Čokoláda za odměnu

Hořká čokoláda v bio kvalitě značky Vivani se chlubí více než stoletou tradicí. Vyrábí ji rodinná německá firma Ludwiga Weinricha podle staré receptury a z těch nejlepších surovin z ekologického zemědělství. Nepoužívá se žádná chemie, geneticky modifikované složky ani sójový lecitin. Sladí se nektarem z květů kokosové palmy, která čokoládě dodává unikátní chuť. Vybírat můžete ze tří druhů podle obsahu kakaa (71 %, 92 %, 99 %). Hořké bio čokolády Vivani, od 67,90 Kč



# ZDRAVÁ ALTERNATIVA MLÉKA

Simona Procházková, Foto: archiv firem

**Rostlinná mléka jsou stále oblíbenější, a to nejen mezi těmi, kteří trpí potravinovou intolerancí nebo se zajímají o alternativní životní styly, jako je vegetariánství či veganství. A není divu, jsou totiž zdravá a lehce stravitelná, zároveň i velmi chutná a nutričně vyvážená. V jídelníčku tedy určitě mají své místo.**

„Rostlinná mléka jsou ideální alternativou klasických mlék. Při jejich výběru se zaměřte hlavně na složení, hlídejte poměr vody a rostlinné složky, případně obsah cukru. Dále už záleží jen na vaší chuti. Některá rostlinná mléka, jako například sójová, se hodí k přípravě mléčné pěny (třeba na cappuccino), protože díky vysokému obsahu bílkovin krásně pění. Do kávy a k samotnému pití jsou vhodná mléka mandlová nebo ovesná, která jsou chuťově spíše neutrální, ale přitom velmi lahodná. Na vaření pak využijete například kokosové mléko,“ říká Milan Pašmík, majitel společnosti Body&Future.

## Intolerance, nebo alergie?

Výskyt potravinové intolerance je poměrně častý, příznaky jsou přitom zcela nenápadné. Na rozdíl od potravinové alergie, která se projevuje stejně jako každá jiná alergie, tedy kožními reakcemi, pálením očí, otoky či rýmou, totiž přichází nepozorovaně. Doprovázejí ji bolesti hlavy, zažívací obtíže, nadýmání či nepříjemné vyrážky a ekzémy. Nejčastější potravinou, kterou lidé špatně snášejí, je kravské mléko. Nesnášenlivost se může

tykat mléčné bílkoviny (kasein), ale i mléčného cukru laktózy. V takovém případě už mluvíme o intoleranci. Lidé, kteří jí trpí, mají v těle nedostatek enzymu laktázy a nejsou schopni zpracovat a vstřebat mléčný cukr. V takovém případě pak mohou mléko nahradit jen čistě rostlinnými produkty, například sójovým, ovesným, rýžovým nebo mandlovým mlékem.

## Čarování v kuchyni

Rostlinná mléka jsou vyrobená z obilovin, luštěnin, semenek či ořechů, díky čemuž jsou bohatá na vitamin E a vitaminy skupiny B, nenasycené mastné kyseliny a zdravé tuky i vlákninu, důležitou pro správné trávení. Seženete je v různých příchutích a v kuchyni mají takřka neomezené využití. Snadno z něho uvaříte pudink, kaši, připravíte smoothie i lahodné dezerty, použít je můžete do omáček, polévek, ale i při pečení. Pokrmům dodávají krémovou konzistenci a lehce exotickou chuť.

Rostlinná mléka nemají ve své podstatě s mlékem nic společného, pokud jde o složení. Jde o čistě rostlinné nápoje, které ale můžete využít stejně jako klasické kravské či kozí mléko. Pro spoustu lidí jsou lépe stravitelná a neobsahují cholesterol. Ve srovnání s klasickým mlékem mají více sacharidů a méně bílkovin. Jsou zdrojem celé řady vitaminů a minerálů.



1

Mléka Veggie milk  
Body&Future, 39,90  
Kč (750 ml), k dostání  
ve čtyřech příchutích:  
kokos, oves, mandle  
a lískový oříšek

2

Kokosové  
mléko dmBio,  
54,90 Kč  
(400 ml)

3

Ovesný nápoj  
Oatly Organic,  
79 Kč (1 l)

4

Alpro  
Lískooříškový  
nápoj,  
64,90 Kč (1 l)

5

Lískooříškový  
nápoj  
Optimistic,  
89 Kč (750 ml)

6

Joya  
Kokosový  
nápoj,  
69 Kč (1 l)

7

Isola Rýžový  
nápoj  
mandlový Bio,  
75 Kč (1 l)

8

Sójový nápoj  
Natumi  
přírodní, Bio,  
49 Kč (1 l)

## Druhy rostlinných mlék

### Sójové

Svým složením se nejvíce podobá kravskému mléku, obsahuje stejné množství bílkovin. Vyrábí se ze sójových bobů, namáčením, drcením, vařením a následným přecezením.

Je zdrojem nenasycených mastných kyselin a esenciálních aminokyselin, prospěšných pro zdraví srdce a cév. Důležité jsou i fytoestrogeny, užitečné zejména pro zdraví ženského organismu. Pozor, sójové mléko se nehodí pro děti.

### Ovesné mléko

Kromě toho, že oves obsahuje vysoké množství vlákniny, fytochemikálií a antioxidantů, má navíc blahodárné účinky na zdraví, pozitivně působí zejména na trávení a krevní tlak. Ovesné mléko je nutričně velmi bohaté, obsahuje beta-glukany pro podporu imunity, vitaminy skupiny B, vitamin A i D, vápník a železo.

### Lískooříškové

Díky ořechům je bohatým zdrojem vitamínu E, který prospívá mozku, nervové soustavě i pokožce, rovněž prokazatelně zabraňuje vzniku šedého zákalu a také demence. Dále obsahuje minerály, jako je zinek (pro podporu imunity a zdravou kůži) a hořčík, který pomáhá zpomalit stárnutí buněk. Hodí se zejména na dochucování nápojů a dezertů.

### Mandlové

Je důležitým zdrojem vitamínu E, vápníku, draslíku a také vlákniny. Mandle jsou plné antioxidantů, tento nápoj je tudíž velmi zdravý a prospěšný. Pokud budete zkoušet vyrobit si vlastní mandlové mléko doma, použijte neloupané mandle, nejvíce prospěšných látek je totiž právě ve slupce a těsně pod ní.

### Rýžové

Obsahuje poměrně vysoké množství sacharidů, a naopak málo bílkovin. Je lehce stravitelné a bývá obohacováno vápníkem. Zvládnete ho poměrně snadno vyrobit sami doma, stačí k tomu rýže, voda a výkonný mixér. Má příjemně nasládlou chuť a hodí se pro každodenní používání.

### Kokosové

Jde o skvělý zdroj hořčíku, vápníku, mědi, železa a manganu, vitamínů B, C, E a K. Obsahuje rovněž kyselinu laurovou, což je organická kyselina s antivirovými a antibakteriálními vlastnostmi. Mléko má jemně kokosovou chuť, dodává tedy nápojům a pokrmům lehce exotickou chuť.



# ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (3)

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. Ve třetím dílu našeho seriálu o nebezpečných pokojových rostlinách se opět zaměříme na ty známější.**

## Toulcovka (*Spathiphyllum*)

Toulcovka, česky též lopatkovec nebo spatifylum, je rod z čeledi árónovitých. Jsou to nezatahující vytrvalé byliny s bílými nebo zelenými květenstvími sestávajícími z palice podepřené toulcem. Rod zahrnuje asi 50 druhů. Je rozšířen převážně v tropické Americe. Toulcovky jsou oblíbené a nenáročné pokojové rostliny.

Toulcovky obsahují podobně jako celá řada jiných rostlin z čeledi árónovitých (z pokojových zejména difenbachie, monstera, filodendron) v pletivech listů, stonků i jiných částí krystaly (rafidy) šřavelanu vápenatého, který se tvoří v rostlinných buňkách. Samotné krystaly mají mnoho různých tvarů. Krystaly toulcovky

mají tvar jehly. Tyto jehlicové krystaly způsobují mechanické poškození měkkých tkání, čímž umožňují pronikání do tkáně dalším obsaženým látkám bílkovinné povahy. 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. Hlavními příznaky otravy je silné slinění, poruchy příjmu potravy, zvracení a otoky.

K otravě dochází nejčastěji u domácích zvířat (kočky apod.) při okusování listů. Prognóza bývá většinou příznivá, a to nehlédě na silné zvracení a slinění. Slabší projevy zpravidla odezní samovolně bez trvalejších následků a není nutný zásah veterináře. Kontakt se šřávou z toulcovky může způsobit podráždění pokožky. Pokud se šřáva dostane do oka, způsobuje velmi silné pálení a slzení a může následovat vážný zánět spojivek či pokožky.

## PRVNÍ POMOC

Je nutné rychle odstranit toxický agens podáním medicínálního uhlí a síranu sodného (Glauberova sůl) a dát postiženému vypít velký objem tekutiny (čaje). U alergické reakce stačí zabránit dalšímu kontaktu s alergenem. Další výkony provádí lékař dle stavu postiženého.

## Amaryllka (*Amaryllis*)

Amaryllka, česky též zornice, je rod z čeledi amarylkovitých. Zahnuje pouze dva druhy, které jsou oba endemity Jihoafrické republiky. Jsou to trvalé, sezonně zatahující cibuloviny s nápadnými květy na dlouhém stvolu. Amaryllka spanilá (*Amaryllis belladonna*) je pěstována v zahradách a interiérech jako okrasná cibulovina. Mnohem častěji se ovšem pod názvem amaryllis nabízejí různé okrasné kultivary podobného americkému rodu hvězdník (*Hippeastrum*), který je rodem také z čeledi amarylkovitých.

Situace ohledně identity linéem popsaného druhu *Amaryllis belladonna* se zkomplikovala tím, že v díle *Species Plantarum* uvedl autor u popisu druhu několik synonym, která se všechna vztahují k americké rostlině, nyní známé pod názvem *Hippeastrum equestre*. Po dlouhý čas tak nebylo jasné, ke kterému z obou druhů (potažmo rodů) se originální jméno doopravdy vztahuje. Přesvědčivé důkazy o tom, že se popis týká afrického druhu, byly přineseny ve studii z roku 1939.

V listech, cibulích i stvolech amaryllky spanilé byly zjištěny různé isochinolinové alkaloidy, mezi jinými ambelin, lykorin, acetylkarantin, undulatin. Zvláště toxické jsou cibule, které jsou také hlavním zdrojem intoxikací. Otravy amaryllkou jsou spíše výjimečné. Projevují se zvracením, zvýšeným sliněním, bolestmi břicha, průjmem a ztíženým dýcháním. Po požití velkého množství se může dostavit sklíčenost, poruchy koordinace svalů (ataxie), křeče a snížení krevního tlaku. Otravy mají fatální průběh jen zcela výjimečně. Šťavelan vápenatý ve formě rafidů může způsobit při kontaktu s vnějšími šupinami cibulí kožní záněty (tzv. nemoc zahradníků).

### PRVNÍ POMOC

Postup při poskytnutí první pomoci je podobný jako u toulcovky, tj. je nutné rychle odstranit toxický agens podáním medicínálního uhlí a síranu sodného (Glauberova sůl) a dát postiženému vypít velký objem tekutiny (čaje). Další výkony provádí lékař dle stavu postiženého.

## Toulitka (*Anthurium*)

Toulitka je rod rostlin z čeledi árónovitých, pocházejících z vlhkých tropických lesů ve vyšších nadmořských výškách Střední a Jižní Ameriky. Toulitky mají své drobné květy rozprostřené v palicovitém květenství s nápadným, vytrvalým listem (toulcem). Jejich listy se podobně jako květy slunečnice otáčejí za sluncem. Rod je největší z celé čeledi árónovitých. Z více než 800 známých druhů je nejznámější a nejčastěji pěstovaná toulitka Scherzerova (*Anthurium scherzerianum*). Mezi pěstiteli a milovníky pokojových květin je to jedna z nejžádanějších rostlin.

Toulitky obsahují podobně jako jiné árónovité rostliny (např. výše popsaná toulcovka) v listech, stoncích, vzdušných kořenech i nezralých plodech krystaly (rafidy) šťavelanu vápenatého. Tyto krystaly mohou způsobit při rozžvýkání bolestivé podráždění sliznic a trávicího traktu. Může se objevit také otok, horkost, chraptot a ztížené polykání. Po konzumaci se může objevit slinění a zvracení. Šťavelany obsažené v rostlině jsou nerozpustné a nezpůsobují tedy takovou otravu, která je známa u některých jiných rostlin s obsahem krystalů šťavelanu vápenatého (např. difenbachie).

### PRVNÍ POMOC

Toulitka patří také do čeledi árónovitých, proto její toxicita je dána působením ostrých jehlicovitých krystalů šťavelanu vápenatého na sliznice a pokožku. Z tohoto důvodu i otrava při požití této rostliny má podobný průběh, jak je to popsáno u toulcovky. Léčebné metody případné otravy jsou taky podobné.

## Dračinec (*Dracaena*)

Dračinec, česky též dracéna, je rod rostlin z čeledi chřestovitých. Jsou to keře a stromy s tuhými střídavými listy, často nahlučenými na koncích větví. Květy jsou bílé nebo zelenavé, v rozměrných latách. Rod zahrnuje 116 druhů a je rozšířen zejména v subsaharské Africe a tropické Asii. Dračince jsou známé a široce rozšířené pokojové rostliny. Zvláštní oblibu mají pestrolisté kultivary. Pěstuje se zejména dračinec vroubený (*Dracaena reflexa*), dále dračinec vonný (*Dracaena fragrans*) a dračinec pruhovaný (*Dracaena sanderiana*), pro který se často používá název happy bamboo.

Některé druhy dračinců roní červeně zbarvenou pryskyřici, která je známá jako dračí krev. Je tmavě červená, bez pachu a téměř bez chuti, na omak zrnitá, téměř beze zbytku rozpustná v alkoholu. Dračí krev má význam zejména při barvení laků a politur. Používala se např. i při výrobě proslulých Stradivariho houslí.

Dračince zahrnují více či méně jedovaté rostliny. Obsahují jedovaté steroidní saponiny a glykosidy. Prozkoumanost těchto rostlin je z toxikologického hlediska poměrně nízká. Otrava se projevuje zvracením (někdy krvavým), sliněním, slabostí, depresí a poruchou koordinace pohybů (ataxie). Prognóza bývá příznivá a lékařské ošetření zpravidla není nutné.

### PRVNÍ POMOC

Otravy při požití dračince jsou zřídka a většina z nich měla mírný průběh. Uvádí se případy občasného okusování rostliny domácími zvířaty, zejména kočkami. V případě, že došlo k masivnější otravě, je nutné rychle odstranit toxický agens podáním medicínálního uhlí a síranu sodného (Glauberova sůl) a dát postiženému vypít velký objem tekutiny (čaje). Další výkony provádí lékař dle stavu postiženého.



# NÁVRAT DO HISTORIE: JAK SE PŘED 70 LETY KOSMETIKA BALILA

Richard Khel, Foto: Shutterstock

**Kdo dnes nepoužívá ekologické obaly, nejde s dobou. Ve skutečnosti je to tak trochu návrat do minulosti...**

Zbožiznalecké příručky vydávané v ČSR v 50. letech 20. století jsou dnes často jediným pramenem k poznání tehdejšího sortimentu kosmetických, pafumerních a hygienických výrobků. Vždyť kdo z nás – kromě několika sběratelů či muzeí – má dnes schovaný jako památku obal od kosmetiky, kterou si kdysi někdo koupil nebo dostal darem. Skleničky, pouzdra, krabičky, kelímky a tuby končily po vypotřebenání vesměs v odpadu.

## Sklo a porcelán

Přesto pamětníci vzpomínají, že krémy se tehdy plnily do skleněných nebo porcelánových kelímků, neboť tuby z hmoty PVC „pro svou poréznost se pro tento účel“ nehodily. Pro jiné zboží se však osvědčily, včetně tub hliníkových i cínových; olovené byly zakázány i v případě, že byly „uvnitř pocínovány nebo opatřeny jinou izolující vrstvou“.

Pleťové krémy se ukládaly do čistých regálů v původním balení vždy tak, „aby víčka kelímků byla nahoře“, a vrstvit na sebe bylo možno „jen tolik balíčků, aby spodní se nepoškodily“. Teplota ve skladu se mohla pohybovat mezi 10–25 °C; jediné tehdy bylo docíleno řádného uskladnění, které zaručovalo krémům život bez nejmenší změny 6 měsíců, „ve většině případů však i 12 měsíců a více.“

Pleťová mléka byla plněna do skleněných či porcelánových a „značkou a popisem upotřebením“ označených lahviček různých velikostí, ale s širšími uzávěry, aby bylo možno je lépe „vytřepat“. Lahvičky v krabičkách po pěti a deseti kusech se ukládaly ve skladech s předepsanou optimální teplotou až do 25 °C do regálů v baleních tak, „aby uzávěr byl vždy nahoře“, což bylo zárukou toho, že obsah lahviček nebude „ve své kvalitě“ narušen po dobu 6 měsíců a „vydrží i přes 12 měsíců“.

## Nezapáchající obaly

Rtěnky se vkládaly do obalů čistých, nezapáchajících a na hmotu rtěnky nereagujících, ty v pouzdrech do tzv. skládaček s názvem rtěnky a jménem výrobce a označených číslem nebo jménem odstínu barvy a výrobním datem. Dvanáct rtěnek tvořících balíček se vkládalo do krabičky, originální balení po 10 kusech do expedičních beden nejvýše po 20 kg, které byly „do skladů velkoobchodů odesílány nákladními auty nebo po železnici“. Rtěnky musely být skladovány v suchých místnostech při teplotě 10 až 25 °C a bylo nutno je chránit před přílišným teplem a vlhkem.

Přísné podmínky platily i pro uchování holicích krémů pěnivých, plněných „do kelímků skleněných nebo umělých hmot“, i když nejlépe se k tomu účelu hodily a nejvíce byly používány cínové nebo hliníkové tuby. Nepěnové holicí krémy byly vesměs plněny do tub, vkládaných do skládaček označených druhem výrobku a dále do kartonů označených počtem a druhem. Tyto kartony byly baleny do expedičních beden nebo kartonů z vlnité lepenky a takto expedovány do skladů velkoobchodu s teplotou v rozmezí 10 až 25 °C.

## Lahvičky různých velikostí

Vlasové vody byly baleny do lahviček různých velikostí, označených výrobní značkou a vkládány též do krabiček, které jsou pak baleny po 10 kusech do krabic z vlnité lepenky; ty se vkládaly do beden označených nálepkami „Pozor, sklo“.

Do lahviček objemu 25 ccm, 50 ccm atd. byly plněny oleje na vlasy, balené po 50 kusech, případně 10 kusech do kartonových krabic z vlnité lepenky, které byly pak expedovány ve

skládacích bednách nákladními auty nebo vlakem. Kartony se ukládaly do regálů ve skladech o normální teplotě asi 20 °C s tím, že uzávěry lahvíček byly vždy nahoře.

Tekuté brilantiny plněné do lahvíček se vkládaly do krabiček z vlnité lepenky po 10 kusech a přepravovaly se v kartonech v expedičních bednách auty nebo železnicí a poté, co dojezy na místo určení, se skladovaly v regálech za dohledu, aby netrpěly „přílišným teplem“. Brilantiny v podobě tuhé se prodávaly v kelímčích skleněných nebo porcelánových.

Práškové šampony se po naplnění do pergamenových sáčků vkládaly do obálek. Tekuté šampony se plnily do lahví, které se po adjustaci daly do skládaček. Pak putovaly do suchých a vzdušných skladů, aby „nezvlhly“ a nestaly se poškozením vrchních obálek neprodejnými.

### Pasty se sypátky

Zubní pasty plněné do tub kovových (cínových nebo hliníkových) bylo optimální uchovávat v regálech „v místnosti, kde je 15 až 25 °C tepla“ s tím, že „dobré zubní pasty s obsahem glycerinu nezmění své vlastnosti ani po 12 měsících“. „Zubní prášky na trh přicházejí v různých plochých nebo na výšku kulatých krabičkách, které jsou opatřeny sypátkem“, uváděla příručka z r. 1956. „Zubní prášek se ukládá v suchých skladištích, aby nezvlhl.“

Ústní vody byly plněny „do lahvíček se stříkací zátkou“. U nich stálo: „Za předpokladu, že se ukládají do regálů ve vhodných místnostech, nemůže při použití a dobrém zpracování předepsaných surovin prakticky dojít k znehodnocení výrobku dlouhým skladováním“.

Více estetiky se objevuje u voňavek a kolínských vod, které se plnily do vkusných lahvíček. Vedle parfémů tekutých a lihových existovaly „parfумы vodové“, plněné do tzv. lahvíček figurových, které nemohly být expedovány v tuhých mrazech, poněvadž by zmrzly a popraskaly.

### Mýdla jádrová i toaletní

Jádrové mýdlo bylo baleno do skládacích beden přímo od razicích strojů čerstvé a uchovávat se muselo v suchých, ale hlavně vzdušných prostorách. Skladovalo se nejvýše 10 bedniček na sobě do výšky, do šíře pak vedle sebe 5 bedniček, pak volná ulička atd. Uličky měly právě ten význam, aby vzduch měl lepší přístup k uskladněnému mýdлу. Za takovýchto skladovacích podmínek bylo možné jádrová mýdla skladovat neomezeně dlouho, aniž na povrchu „vykvetla“.

Toaletní mýdla výběrová a I. jakosti se ukládala do krabic po 10 kusech nebo do prodejních kazet po 2 či 3 kusech, neboť čtyřkusové kazety ztrácely časem, jak bylo vyzorováno, na své oblíbené. I toto zboží bylo nutné skladovat v suchých a vzdušných prostorách, protože ve skladech vlhkých se prášek spěkal a ztvrdl.

### Saponáty s budoucností

Příručky pro drogistické prodavače konstatovaly, že tzv. saponáty jsou moderní prací prostředky, které čím dále více vytlačují mýdlo, a že stálý vzestup jejich výroby a používání má dvě hlavní příčiny: tuky, z nichž je mýdlo

vyráběno, mají být přednostně použity k výživě. Mýdlo není univerzálně vhodné k použití (nehodí se při praní vlny, hedvábí apod., jeho zbytky zůstávají na praných látkách) a je třeba je používat hospodárně.

„V letech 1936 až 1956 bylo objeveno mnoho těchto prostředků a vlastností některých jsou takové, že se i pro některé speciální čisticí a prací prostředky hodí lépe než mýdlo. Není určitě daleká doba, kdy místo univerzálních prostředků na praní všech druhů tkanin a prádla budou vyráběny prostředky speciální, na příklad ku praní vlny, hedvábí, bavlny, jemného prádla, bílého prádla, nebo silně znečištěného prádla,“ dočteme se v dobové příručce. „Podobně se bude výroba specializovat na výrobu čisticích prostředků určených k čištění jednotlivých druhů věcí a předmětů. Ukazuje se, že pro ten který účel se dá z velké řady saponátů použít takový, který svůj úkol v pracím nebo čisticím prostředku splní lépe než při použití normálního mýdla.“

## PAMĚTNÍCI VZPOMÍNÁJÍ, ŽE KRÉMY SE V POLOVINĚ MINULÉHO STOLETÍ PLNILY DO SKLENĚNÝCH NEBO PORCELÁNOVÝCH KELÍMKŮ, NEBOŽ TUBY Z HMOTY PVC SE PRO SVOU PORÉZNOST K TOMUTO ÚČELU NEHODILY.



# 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:

#### KRÉM NA OPALOVÁNÍ HELIOCARE

Jemný hydratační krém na opalování HELIOCARE s vysokou ochranou proti slunečnímu záření. Je ideální pro normální i citlivou pokožku. Nezanedbává na ní žádnou bílou vrstvu.

Kombinace inovativních filtrů a Bioshield systému poskytuje široké spektrum ochrany kůže proti UVB, UVA, IR-A a viditelnému světlu. Tím splňuje vysoké standardy ochrany kůže. Obohaceno o Fernblock® - silné antioxidační složení chrání pokožku před poškozením způsobeným slunečním zářením.

Přípravek je nekomedogenní, neobsahuje alkohol, je bez parabenů. Testován byl pod odborným dermatologickým a oftalmologickým dohledem.

**IG: @tarsio\_medical**  
**FB: Tarsio Medical**

**Více na [www.tarsio.cz](http://www.tarsio.cz)**

  
cantabria labs

HELIOCARE

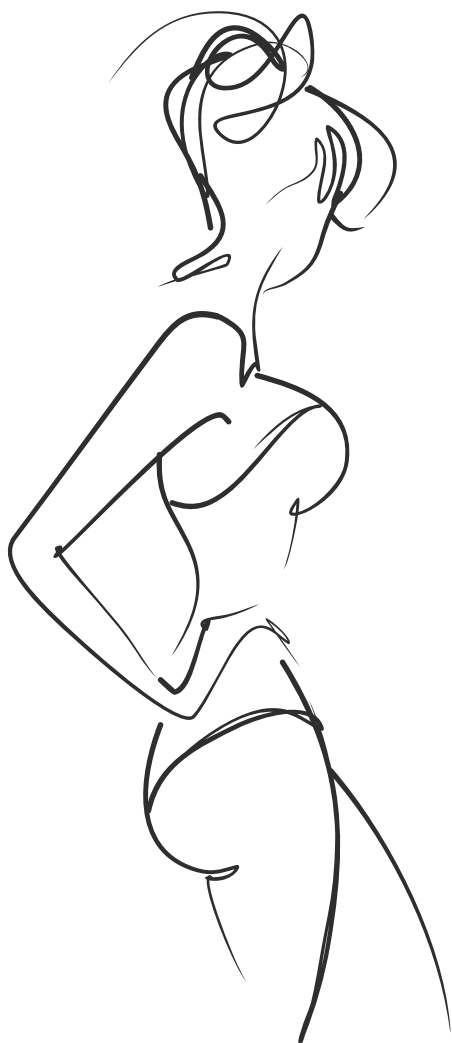


Bud'te  
v obraze  
jen za  
594 Kč!

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

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





## PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Etika v kosmetickém salonu  
Ani v létě nezapomínejte na návštěvy  
kosmetického salonu  
Plavme! Je to příjemné a zdravé

Jak vést úspěšný salon  
Úsporné letní líčení  
Krásná v každém věku

Další číslo vyjde **21. července 2022**

**KOSMETIKA**  
& Wellness

### **Kosmetika & Wellness**

Časopis o kráse, zdraví,  
estetice a životním stylu

#### **Vydavatel**

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

#### **Šéfredaktorka**

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

#### **Stálí spolupracovníci**

PhDr. Eva Hirschová  
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 dále rozšiřovat. Zasláním  
materiálů do redakce souhlasíte s tím, že mohou  
být opakovaně otištěny v tomto časopise, redakčně  
upraveny a nebudou vám vráceny.

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 24. 3. 2022

#### **Registrační číslo**

MK ČR E 20335  
ISSN 2533-4085

# zachraňme KŮŽI



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI VÝRŮSTEK PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to bazaliom



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI HRBOL PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to spinaliom

**NIKDY NENÍ POZDĚ NAVŠTÍVIT SVÉHO PRAKTICKÉHO LÉKAŘE!**

ORGANIZÁTOR

GENERÁLNÍ PARTNER PROJEKTU



SANOFI GENZYME 

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

## vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



**[www.vitalnisenior.cz](http://www.vitalnisenior.cz) je web nejen pro seniory**

*Senior není ten starý, ale ten zkušený...*

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

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

**Kontakt:**

**press 21**

**Press21 s. r. o.**

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

**vitální senior**  
Vítanou ke spokojenosti!

*Učíte se s námi na Facebooku*

Články: [Rytmus](#) [Život](#) [Cestování](#) [Kam jít](#) [Zábava](#) [Videa](#) [Literatura](#) [Recepty](#) [Ze života](#) [Jiné](#) [Sdílet](#) [Naučte se](#)

**Fungují vám játra správně? Problémy odhalí včasné vyšetření**  
Máte pocit, že se něco děje? Možná máte problémy s játry. Játra jsou pro náš organismus naprosto nezastupitelná. Zajišťují detoxikaci organismu, pomáhají trávením a mají klíčovou roli v metabolismu sacharidů, tuků i bílkovin. V neposlední řadě jsou důležitá i pro naši krevnici – vytvářejí tuky, které pomáhají uzavíratim systému krvevat a infektivní. O játrech je už dávno známo, že jsou jediným orgánem v lidském těle, který se umí regenerovat. To ale neznamená, že nemohou onemocnět. Právě níže najdete podrobnější informace o onemocněních jater, je preventivní péče a včasná diagnostika.  
[Kdy je na čas jít k lékaři? \*\*Článek\*\*](#)

**Tvoření na dlouhí zimní večery aneb jak zabavit celou rodinu**  
Zabavit celou rodinu vespolek není snadné. Mnozí lidé dříve věřili, že v zimě je nejlepší zůstat doma a čekat na jaro. Dnes už tomu tak není. Díky moderním technologiím a široké nabídce aktivit můžete trávit zimní večery stejně zajímavě jako v létě. Pokud hledáte nové nápady, jak zabavit celou rodinu, můžete být spokojeni. Zjistit do něj mohou rodiče, prarodiče i vaši malá děti.  
[Kdy je na čas jít k lékaři? \*\*Článek\*\*](#)

**DÁREK plný krásy a inspirace**  
Předplatit časopis

**REKLAČNÍ DEKORACE**  
Návrh a realizace

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 tablety**

**Teplotní řetězec nejčastěji ovládá 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-dužben 2021  
89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

**Vyplácí 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

