

KOSMETIKA

& Wellness

červenec-srpen 2022

109 Kč, předplatné 99 Kč / 7 €

Mikroehličkování:
nejrychlejší
omlazení

Kosmetika
na vlastní
riziko?

Nechte
si narůst
novou
kůži!

„Advokátka musí být pěstěná, ale přirozená,“ říká Mgr. Lucie Hanlová, která se v advokátní kanceláři Felix a spol. specializuje na rodinné právo.



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



S potěšením
Vás zveme
na soutěž v líčení
**MAKE-UP Mistrovství
ČR 2022**,
které pořádáme
v **pátek 7. 10. 2022**
od 12:00 hodin
na hlavním pódiu
veletrhu **For Beauty**
v PVA Expo Praha
v Letňanech,
Beranových 667.

Téma je **PINK BEAUTY**. Růžová, nejen v oblečení, ale i v líčení...barva něhy, radosti, vášně a naděje. Tato barevnost provázela minulá staletí a provází nás i v dnešní moderní době. Téma můžete vystihnout z doby Madame de Pompadour, do dnešní doby nebo také futuristicky! Buďte kreativní, inspirativní, autentická.

Po zaslání přihlášky a startovního posílejte nejpozději do 31. 8. 2022 své fotografie modelky na téma **PINK BEAUTY** na email info@uniek.cz.

Vždy je třeba zaslat fotografii modelky před líčením, detail nalíčeného obličeje a celou postavu.

Fotografie musí být v minimálním rozlišení (2000×3000 pixelu = fotka v rozlišení 6 megapixelů).

Členové poroty vyberou 7 finalistů, kteří ukáží své schopnosti na hlavním pódiu veletrhu For Beauty v pátek 7. října 2022.

Cílem je nejen perfektní nalíčení, ale i sladění s oblečením a doplňky, podtrhujícími dané téma. Soutěžící mají možnost uplatnit svůj osobní cit a kreativitu. Umělé řasy jsou podmínkou. Předem je povoleno pouze nanesení bezbarvého podkladového krému, úprava rukou, zad a dekoltu je možná. Modelka musí mít během líčení oděv chráněný pláštěnkou (vlastní). Modelka nesmí mít permanentní make-up na rtech, očích, obočí ani trvalou na řasách! Můžete používat Airbrush.

Více informací a přihlášku naleznete na <https://uniek.cz/make-up-mistrovstvi-cr-2022/>.

Těšíme se na Vás.

Hlavní partneři MAKE-UP Mistrovství ČR 2022:

MALU WILZ
NAPLNĚNÁ KRÁSA



SOTHYS
PARIS

Mediální partneři MAKE-UP Mistrovství ČR 2022:

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

KOSMETIKA
& Wellness

Pro zářivé bytosti

Odborníci přes starožitnosti tvrdí, že největší cenu mají (a hlavně budou mít) věci neopravované a nerestaurované, protože zůstávají původní. Ostatně platilo to v minulosti vždy - to byl důvod, proč byl anglický archeolog Arthur John Evans tvrdě kritizován za to, že palác Knóssos na Krétě nejen vykopal, ale hlavně rekonstruoval ve snaze vrátit mu původní podobu.



Nevím ale, jestli to bude platit i o lidech. Zatím to vypadá, že taková situace hned tak nenastane. Málokterá žena chce být zašedlá a oprýskaná, řečeno archeologickou terminologií. Hledáme proto cesty, jak čas zastavit a projevy stárnutí oddálit. A možností je opravdu dost! Přesvědčili jsme se o tom mimo jiné v červnu na veletrhu krásy v Bratislavě, kam se sjely kosmetičky a kosmetické firmy, aby si vzájemně vyměnily své zkušenosti. Podle toho, co jsme viděli a slyšeli, „oprýskanost“ nám opravdu nehrozí! A i když nám třeba krása nebyla dána do vínku nebo se s věkem trochu vytrácí, nejsme vůbec bezbranné. Naopak máme mocné kosmetické a estetické zbraně, jak svůj vzhled vylepšit a popojít aspoň pár kroků proti proudu času. A nikdo nám tuto snahu nemůže vyčítat. Vždyť se jen řídíme moudrem francouzského filozofa Emmanuela Levinase, který kdysi řekl: „Krása je zář, jež se šíří bez vědomí zářící bytosti“. A zářit chceme všechny!

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

Hana Profousová

Z vašich dopisů

Pracuji jako kosmetička a časopis Kosmetika & Wellness čtu pravidelně. Kromě informací o novinkách nejvíce oceňuji články, které popisují a srovnávají různé přístroje na omlazení obličeje nebo na formování postavy. Je jich na trhu hodně a člověk se v nich nenesnadno orientuje. Dost se sice dá najít na internetu, ale ve vašem časopise je dostáváme pěkně „naservírované“. Zajímá mě to nejen proto, že bych takové technologie někdy sama ráda využila, ale hlavně se mě na ně ptají moje klientky a já bych jim ráda poradila zodpovědně.

Eva

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 JAKÉ PLAVKY SE HODÍ PRO VAŠI POSTAVU?
ESTETICKÉ STŘÍPKY

7 OBJEVTE SÍLU CHLADU
RESTART MLÁDÍ

8 NESTÁRNĚTE VYSOKOU RYCHLOSTÍ!
NOVINKY ZE SVĚTA

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 LETNÍ DILEMA: SALON, NEBO DÁT PLETI VOLNO?
ZKRÁŠLOVACÍ PROCEDURY UVOLŇUJÍ, POVZBUZUJÍ A ZVLÁŠTĚ V LETNÍCH MĚSÍCÍCH KRÁSNĚ SOUZNÍ S PRÁZDNINOVOU ATMOSFÉROU

14 BUŇKY STAČÍ PROBUDIT
BÝT STÁLE MLÁD A MÍT PĚKNĚ TVAROVANOU POSTAVU, TO JE SEN MNOHA LIDÍ. SPLNĚNÍ TĚCHTO PŘÁNÍ MÁ V „POPISE PRÁCE“ SPOLEČNOST KP MEDICAL. NA LETOŠNÍ ROK OHLÁSILA NOVINKU: VYLEPŠENOU HLAVICI PŘÍSTROJE CELLU M6@ ALLIANCE

16 ADVOKÁTKA MUSÍ BÝT PĚSTĚNÁ, ALE PŘIROZENÁ
MGR. LUCIE HANLOVÁ SE V ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘI FELIX A SPOL. SPECIALIZUJE NA RODINNÉ PRÁVO

20 JAKÁ OŠETŘENÍ JSOU V KOSMETICKÝCH SLUŽBÁCH POVOLENA A KTERÁ NESMÍ KOSMETIČKA PROVÁDĚT?
RADÍ ING. MONIKA DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

22 PROČ POSKYTOVAT SILNOU A BEZPODMÍNEČNOU ZÁRUKU SVÝCH SLUŽEB
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

23 CO SI ŽÁDÁ PLEŤ V LÉTĚ?
KŮŽE JE BĚHEM LÉTA VYSTAVENA ZATĚŽKÁVACÍM ZKOUŠKÁM. JAK SE O NI SPRÁVNĚ STARAT, RADÍ KOSMETIČKA LENKA KUBÍKOVÁ, MAJITELKA STUDIA LENKA V BOŘETICÍCH

26 NEJRYCHLEJŠÍ OMLAZENÍ
REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ MIKROJEHLÍČKOVÁNÍM PŘÍSTROJEM DERMAPEN, KTERÉ V SOUČASNÉ DOBĚ PATŘÍ MEZI NEJOBLÍBĚNĚJŠÍ PROCEDURY PRO OBNOVU A OMLAZENÍ PLETI

29 KOSMETIKA NA VLASTNÍ RIZIKO – OPRAVDU?
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

30 HURÁ, DOVOLENÁ! BALÍME!
V KUFRU MÁ SVÉ MÍSTO KROMĚ VŠECH DALŠÍCH POTŘEBNÝCH VĚCÍ TAKÉ KOSMETIKA. DÍKY NÍ BUDEME U MOŘE I V HORÁCH JEŠTĚ PŮVABNĚJŠÍ A SPOKOJENĚJŠÍ

33 PRO PSYCHICKOU A FYZICKOU HARMONII
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

34 NEZAPOMÍNEJTE NA VLASY!
ZATÍMCO NA OCHRANU POKOŽKY V LÉTĚ MYSLÍME, NA VLASY SE ČASTO ZAPOMÍNÁ. PŘITOM JSOU TO ALE PŘÁVĚ ONY, KTERÉ DOSTÁVAJÍ NEJVÍC „ZABRAT“

38 LEHKÉ LETNÍ LÍČENÍ
AŽ JEDETE K MOŘI NEBO DO HOR, SLUNCE A SVĚŽÍ VZDUCH ODVEDOU KUS PRÁCE ZA VÁS. DODAJÍ SVĚŽÍ VZHLED PLETI, PAK STAČÍ UŽ JEN MÁLO



44



DOKONALÉ TĚLO

- 40 NECHTE SI NARŮST NOVOU KŮŽÍ!**
MEZOTERAPIE RŮSTOVÝMI FAKTORY A Q SKIN SOLUTIONS POMŮŽE HLUBOCE HYDRATOVAT A OZDRAVIT POKOŽKU ZE VNITŘ, VYPNOUT A DOKONCE VYŘEŠIT NEJRŮZNĚJŠÍ KOŽNÍ DEFEKTY
- 42 BEZVADNÉ NOHY**
NOHAMA BEZ JAKÉKOLIV VADY SE MOC LIDÍ POCHLUBIT NEMŮŽE. NĚJAKÁ VIDITELNÁ ŽILKA TRÁPÍ OD URČITÉHO VĚKU SNAD KAŽDĚHO. JAK TYTO PROBLÉMY RYCHLE VYŘEŠIT?
- 44 TĚLO HLADKÉ JAKO ALABAŠTR**
EFEKT OMLAZOVACÍCH ZÁKROKŮ JE TEPRVE TEHDY DOKONALÝ, NEZANECHAJÍ-LI PO SOBĚ VIDITELNOU STOPU

VŠE PRO ZDRAVÍ

- 46 OČISTA PODLE SELSKÉHO ROZUMU**
POKUD LIDSKÝ ORGANISMUS DOBRĚ FUNGUJE, DOKÁŽE SE NEČISTOT A USAZENIN ZBAVOVAT SÁM A AUTOMATICKY. JENŽE NĚKDY Z RŮZNÝCH DŮVODŮ „NEJEDE“ NA PLNÝ VÝKON
- 48 CO TRÁPÍ MUŽE A ŽENY V PŘECHODU?**
ROKY ZASTAVIT NELZE, ALE S NEPŘÍJEMNÝMI PROJEVY TĚCHTO STAVŮ JE MOŽNÉ SE VYPOŘÁDAT

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 50 JAK „NEPLAVAT“ V PLÁVANÍ**
POHYB VE VODĚ NÁM POSKYTNE POCIT SVOBODY A LEHKOSTI, JAKÝ NA SUCHU TĚŽKO ZAŽIJEME
- 52 CESTA KE ZDRAVÍ A KRÁSE**
ZKUSTE JÍT VSTRÍČ ŠTÍHLÉ POSTAVĚ KROK ZA KROKEM PODLE DOPORUČENÍ VÝŽIVOVÉHO PORADCE MGR. RICHARDA HUSOVSKÉHO
- 54 OČOUZENÉ POCHUTNÁNÍ**
JAK SI VE ZDRAVÍ UŽÍT GRILOVÁNÍ
- 56 OCEÁN V DUŠI A VÍTR VE VLASECH**
STŘEDNÍ PORTUGALSKO JE REGION, KTERÝ LÁKÁ MILOVNICE A MILOVNÍKY NEOKÁZALÉHO LUXUSU, ZDRAVÉHO PŘÍSTUPU K CESTOVÁNÍ A ZÁŽITKŮ SE ZNAČKOU „EXCLUSIVE“
- 59 JDOU VÁM SPRÁVNĚ ORGÁNOVÉ HODINY?**
NĚKTERÝM ŽENÁM TIKAJÍ HODINY BIOLOGICKÉ. TUTO VĚTU SLÝCHÁME ČASTO. ALE JAK VÁM TIKAJÍ TY, CO ŘÍDÍ ORGÁNY? MÁTE JE DOBRĚ SEŘÍZENÉ?
- 60 ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (4)**
NĚKTERÉ ROSTLINY MŮŽOU OBSAHOVAT LÁTKY, KTERÉ JSOU PRO ZDRAVÍ ČLOVĚKA NEBEZPEČNÉ
- 62 NÁVRAT DO HISTORIE**
POVÁLEČNÉ KOSMETICKÉ PLÁNY
- 64 HOT I COOL DOPLŇKY K ROŠTU**
VHODNÉ KOŘENÍ, OMÁČKY A TAKÉ NÁPOJE UMOCNÍ CHUŤOVÉ DOJMY Z GRILOVAČKY.



Jaké plavky se hodí pro vaši postavu?

Typ trojúhelník: výrazný horní díl, nenápadný spodní díl, zavazování za krk.

Typ obrácený trojúhelník: pestrý spodní díl, všechny typy kalhotek, řasení, vrstvení a volánky.

Typ jablko: tankiny a monokiny, vykrojené jednoduché plavky, zeštíhlující plavky.

Typ přesýpací hodiny: bikiny s trojúhelníkovou nebo bardot podprsenkou, výrazné vzory.

Atletická postava: vyztužený vrchní díl, kalhotky se zavazováním na bocích, vykrojené bikiny.

Pryč, volné radikály!

Doplňek stravy Heliocare Oral Purewhite Radiance obsahuje přírodní složky (např. extrakt z granátového jablka), vitamin C a kombinaci technologie Fernblock a rozjasňujícího WhiteTech komplexu. Chrání pokožku před UVA/UVB zářením a škodlivými volnými radikály.

Léto si žádá odhalená záda

Chcete nosit šaty s odhalenými zády, ale zároveň se nechcete vzdát opory ňader, abyste se i v tak odhaleném outfitu cítila komfortně? Vyzkoušejte nalepovací podprsenku s push-up efektem. Na vnitřní straně košíčků i na její boční části je lepicí silikon, který ji podrží na svém místě.



Barevná ochrana pleti

Letní počasí nás často staví před rozhodnutím, zda použít make-up a riskovat, že se během celého dne rozmaže a ucpe póry, nebo ho vynechat, což je pro mnohé nepřijatelná volba. S minerálními krycími make-upy Annabelle Minerals se tomuto dilematu vyhnete: perfektně kryjí, díky 100% přírodnímu minerálnímu složení bez masku, olejů a parfému nezatěžují pleť a vypadají velmi přirozeně. Jako bonus mají ochranný faktor proti slunečnímu záření. Minerální kosmetika Annabelle Minerals je vhodná i pro suchou pleť, kterou dál nijak nevysušuje.



Odbornice radí: „Máte-li citlivou pokožku, dejte si dobrý pozor, jakou vodou ji myjete. Horká i studená voda pro ni mohou být příliš agresivní, volte tedy zlatou střední vlažnou cestu.“

Úspěch je v hlavě

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic

Sleva v kosmetickém salonu. Ano, či ne?

Slovo sleva je všude. Stalo se běžnou součástí našeho života. Slevu používají velcí obchodníci k nalákání klientů do obchodu, k povzbuzení nákupu. Je to forma boje s konkurencí a nástroj k momentálnímu zvýšení obrátu. Tím, že se dnes v retailu prodává přes 50 % zboží ve slevě, se výhoda slevy ztrácí, obchodníci se dostávají do slevové pastí, protože zákazník přestává vnímat hodnotu zboží a nakupuje jen ve slevě. Tento tlak na cenu vede logicky ke snižování kvality produktů, protože cílem obchodníka (výrobce) je zisk a někde vydělat musí. Často se stává, že cena je pouze zdánlivá, obchodník před akcí cenu produktu zvýší a pak inzeruje bombastickou slevu. I takové praktiky obchodníci uplatňují...

Jak vnímáme slevu v GERnétic?

Kvalitní věci není třeba nabízet ve slevě. Je třeba učít klienty vidět podstatu výrobku nebo služby – co je za výrobou, jak kvalitní ingredience se používají, u kosmetických služeb pak, jaký je náklad na provoz salonu či cena práce atd. Pokud chce klient kvalitní službu, nemůže být primárním požadavkem sleva. Můj názor je, že automatická sleva do kosmetického salonu nepatří. Doporučuji klienty rozmazlovat kvalitní službou a nabízet výhody věrným a dlouhodobým klientům např. formou věrnostního programu, kdy po určitém počtu návštěv (nákupů) získají nějakou dopředu jasně stanovenou výhodu. Nebo se na spolupráci dohodnete se spolehlivým partnerem a výhody svým klientům můžete poskytovat vzájemně, pak je tato sleva/výhoda součástí dlouhodobé spolupráce a také vzájemného zviditelňování a doporučování klientů. Pokud nabídnete klientům slevu/výhodu, pak by to mělo být vždy jako odměna za věrnost, za doporučení nové klientky, za objem nákupu přípravků do domácí péče atd. Se slevou je tedy potřeba pracovat uvážlivě, efektivně, a především ji zapracovat do vašeho hospodaření, aby nebyla pro vaše podnikání ztrátová.



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 a Shutterstock



Objevte sílu chladu

V parném létě je myšlenka na studené občerstvení příjemná. Chlad ale dokáže mnohem víc: formovat postavu. Možná to znáte: pravidelně cvičíte i zdravě jíte, ale posledních pár kil nechce za žádnou cenu zmizet. Zbavit se nahromaděného tuku v problematických partiích může pomoci kryolipolýza – neinvazivní, bezbolestná procedura. Nejlépe zabírá na oblast břicha, stehna a zadečku. „Výhodou je, že tukové buňky, které jsou při tomto ošetření odstraněny, opouští tělo navždy,“ popisuje MUDr. Helena Reisingerová z pražské kliniky Mediestetik. Viditelný efekt přichází bezprostředně po ošetření, v příštích týdnech a měsících se rozvíjí a plného efektu je dosaženo po třech měsících. Ošetření je totiž vyvinuto tak, aby tělu nezpůsobilo žádnou větší zátěž a období tří měsíců je pro přirozený a bezproblémový nástup výsledků optimální.

Na plastiku v létě?

Samotnému zákroku letní počasí nevadí a častokrát vysněnou úpravu v této době získáte levněji. Navíc ji můžete absolvovat diskrétně, v rámci dovolené. Podstoupit lze v podstatě všechny zákroky. Pooperační režim se v zásadě neliší od toho v chladnějším období, snad jen v tom, že jsou nutné častější převazy, zvýšený hygienický režim z důvodu pocení apod. Také nošení pooperačního speciálního prádla (po liposukci) může být v létě méně komfortní. Teplé počasí ale nijak neovlivní pooperační hojení. Estetické výkony jsou aseptické a při správné následné péči nedochází k infekčním komplikacím. Samozřejmě je dobré si alespoň několik dnů dopřát klidový režim v pohodlí domova a nevystavovat se vysokým teplotám, což by se mohlo projevit většími otoky. Na nějaký čas si budete muset odpuštět koupání v bazénu a přírodních nádržích. Ani slunění není třeba se zcela vzdávat, pouze bezprostředně po operaci není vhodné. Zhruba po třech týdnech, po sejmutí náplastí se opalovat můžete. Je jen nutné jizvy krýt nebo alespoň důkladně mazat krémem s vysokým ochranným faktorem. Vždy však záleží na typu operace a na schopnosti regenerace a hojení vašeho těla. Pokud se tedy budete řídit doporučením lékaře, žádných komplikací se bát nemusíte.

INZERCE



ŠKOLENÍ PBSYSTEMS

24.9.2022 / CHOMUTOV / 9 - 17h

Srdečně vás zveme na druhé celorepublikové školení produktů PBSYSTEMS v konferenčních prostorách kavárny Jacques v Chomutově.

Součástí bude školení na naše jednotlivé produktové řady, školení a technika pracovních postupů, ukázky ošetření, prezentace podzimních novinek, možnost výhodného nákupu na místě. Uvidíte i oborové přednášky specialistů (lékaři, specialisté prodeje), obdržíte dárky a pozornosti od našich obchodních partnerů, videoprojekce, pracovní materiály.

Programem provází moderátor, součástí je raut zdarma a další doprovodný program.

Seminář je pro naše klienty zcela ZDARMA.

REZERVACE MÍSTA:

online: pbsystems.reservio.com

tel.: **720 223 207**, Mgr. Anna Purkrábková

email: studio@zazvorkova.eu



Chcete se stát naším klientem a mít workshop a spoustu dalších výhod zdarma?

Registrujte se a nakupte na www.pbsystems.cz,

jsme profesionální obchod s kosmetikou s výhradním zastoupením prestižních značek, jako je Meditime, Koru Pharmaceuticals, Cellnoc, Terrazen a mnoho dalších pro ČR.

Budeme se na vás moc těšit!

Štěpánka Strouhalová, foto: Shutterstock

V noci si dejte „mozkovou sprchu“

Spaní je kromě udržování krásné pleti také nezbytné pro „čištění mozku“. Během hlubokého spánku se neuronální prostory rozšíří o 50 %, aby umožnily mozkomíšní tekutině volně cirkulovat, „propláchnout“ mozek a odvést toxický odpad, jako jsou beta-amyloidní proteiny, které se podílejí zejména na Alzheimerově chorobě. Odpad z těchto oblastí se pak odstraní lymfatickým systémem. Čím méně spíte, tím méně účinná je tato evakuace. Nedostatek spánku může přímo ovlivnit další patologie, jako je hypertenze, ztráta paměti, obezita a dokonce 35% zvýšení rizika srdečního infarktu.

**Nestárněte vysokou rychlostí!**

Když si nedopříváte dostatek spánku, vaše tělo uvolňuje více kortizolu. Tento hormon rozkládá kolagen a elastin v kůži, což způsobuje rychlejší stárnutí. To mimochodem dokládá nejnovější experiment Sleep School v Londýně, který opět potvrzuje zásadní roli spánku v prevenci stárnutí, a to nejen pokožky. Výsledky prokázaly, jak rychle kůže stárne už po sedmi dnech spánkové deprivace. Pupínky, tmavé skvrny, hlubší vrásky, unavené rysy, pokleslá víčka, ztráta lesku vlasů. Jak se to zjistilo? Žena, která podstoupila výzkum „prostě“ spala o dvě hodiny méně po dobu sedmi nocí. Co s tím, když se vám nedaří usnout? Pokud je vám více než 50 let a váš spánek se zhoršil v porovnání s léty, kdy jste spali dobře, můžete zkusit nízkou dávku melatoninu (0,3 mg 30 minut před spaním). Melatonin, který s věkem ubývá, je hormon produkováný v epifyze, oblasti mozku, která se podílí na regulaci spánku. Má sedativní účinky srovnatelné s prášky na spaní, ale přitom je neškodný, protože je tělu vlastní, a tak nezpůsobuje žádnou závislost.

Vyspěte se do třešňova

Když mluvíme o spánku, jsou tu samozřejmě na pomoc bylinky (heřmánek, kozlík, mučenka atd.), ale méně známá je šfáva z třešně nebo višně, které patří mezi vzácné potraviny produkující přirozený melatonin. A to dokonce ve větším množství, než dokáže naše tělo vyprodukovat. Nedávná studie provedená na pacientech s nespavostí ukazuje, že velká sklenice višňové šfavy konzumovaná dvakrát denně po dobu několika týdnů zlepšuje délku a kvalitu spánku. Sezona čerstvých třešní je velmi krátká, ale třešňovou šfavu nebo sušené třešně snadno najdete v biosupermarketech. Buďte však opatrní, pokud patříte mezi diabetiky, protože třešně jsou bohaté na sacharidy. V tomto případě dejte přednost melatoninu.

Doplňky pro dobrou noc

5-HTP neboli 5-Hydroxytryptofan patří mezi nejúčinnější doplňky pro dobrý spánek. Tato aminokyselina se nachází v semenech griffonie (griffonia simplicifolia), rostliny rostoucí převážně v Africe. L-tryptofan a 5-HTP jsou prekurzory neurotransmiterů serotoninu a melatoninu, což znamená, že jsou základními výchozími látkami pro produkci „hormonu štěstí“ a „hormonu spánku“. Konkrétně to v těle funguje tak, že z tryptofanu se za pomoci vitamínu B6 vytváří 5-HTP, který je klíčový pro biosyntézu serotoninu, melatoninu a vitamínu B3. Výsledky dvojité zaslepené studie s placebem ukazují, že 5-HTP může u většiny pacientů snížit úzkostné poruchy. A méně úzkosti znamená lepší spánek! Nepřekračujte dva měsíce léčby, abyste si nezvykli svůj mozek na příjem 5-HTP příliš dlouho, což by mohlo způsobit, že zleniví při vlastní přirozené produkci. Pro optimální účinnost se doporučuje dávka mezi 50 mg a 150 mg, jedna tableta denně na konci dne nebo před večerí. 5-HTP se nedoporučuje lidem se sklerodermií, trizomií, lidem na antidepresivech a těhotným nebo kojícím ženám.

DMK

Danné Montague-King®

C Z E C H

KDYŽ NA VÝSLEDKU ZÁLEŽÍ

Viktoria Rudnitskaia, certifikovaná kosmetoložka DMK Czech, vypráví o svých zkušenostech se značkou DMK, oblíbených ošetřeních a úloze pacienta v podporování zdravé pokožky při domácí péči.

Viktorie, proč jste si pro práci ve své ordinaci vybrala kosmeceutika značky DMK?

O kosmeceutikách DMK jsem poprvé slyšela od své kolegyně. Ihned jsem se podívala na složení přípravků a byla jsem mile překvapena, že obsahují tolik rostlinných extraktů a pečlivě vybraných složek! Byla jsem také ohromená osobním příběhem Dr. Danneho, který se vypořádal s akné. Svým příkladem dokazuje, že výsledek, krása a zdraví pleti by měly být vždy na prvním místě, protože „změnou pleti měníme život“!

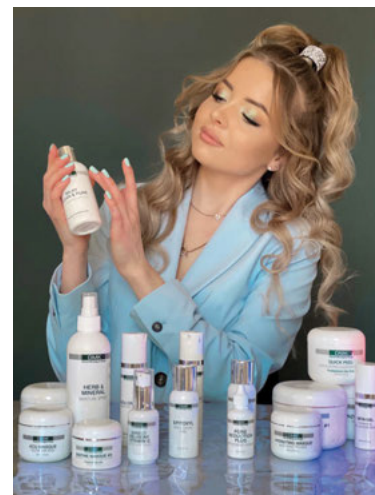
Jaká ošetření používáte ve své praxi k léčbě takových kožních patologií, jako je akné, věkové změny?

Na akné vždy používám ošetření Hydrodermaze na bázi enzymatického peelingu Prozyme a kyselinového peelingu Pro Alpha 1. Prozyme rozpouští produkty vzniklé rozpadem odumřelých buněk, které blokují mazové žlázy a vlasové folikuly. Při léčbě kožních změn souvisejících s věkem je enzymoterapie must-have ošetřením! Předepisuji masky #1 a #2, trojitě masky a ošetření „Matka nevěsty“. Procedury zlepšují periferní oběh, okysličení a zásobování tkání živinami. Také jsem se zamilovala do jedinečných mikrobiotických „friendly“ peelingu DMK. Mají velmi důležitou složku, a to regenerační látky, které pečují o pokožku po odstranění odumřelých buněk.



Jaké místo v léčebné strategii vašich pacientů zaujímá domácí péče?

Doporučení na doma jsou velmi důležitou složkou péče pro dosažení vysoce kvalitního výsledku ošetření. Za výsledek je z 80 procent zodpovědný pacient, proto musí udržovat zdraví své pokožky každý den. Předepisuji mnohými milovaný Beta Gel, který podporuje



imunitu pleti, má rozjasňující a regenerační účinky. V domácím arzenálu mých pacientů jsou transepidermální krémy a spreje, čističí prostředky a samozřejmě systém Enbioment pro udržení kožního mikrobiomu. Také se mi velmi líbí, že Dr. Danne vytvořil čtyřúrovňový koncept, který kosmetologa a pacienta vždy přivede ke správnému výsledku: „Odstranit patologii – Obnovit normální stav – Udržet výsledek – Prodloužit výsledek.“ Všechna profesionální ošetření DMK zaručují progresivní výsledky. Nelze je však získat bez vhodné podpory zdravé pokožky doma. Za první dva kroky tedy zodpovídá kosmetolog, třetí a čtvrtý krok je úkolem pacienta.

Jaké jsou podle Vás TOP 3 neúčinnější ošetření DMK?

První místo bezesporu patří **enzymoterapii**, protože enzymy jsou pro pokožku přirozenými katalyzátory. Jedná se o multifunkční ošetření, které nasycí kožní buňky potřebnými vitaminy, aminokyselinami, minerály a současně spustí všechny chemické procesy v buňkách a mezibuněčném prostoru. Enzymová maska podporuje svalovou stimulaci, která je co do účinnosti ekvivalentní elektrické stimulaci. Při enzymoterapii se zlepšuje periferní prokrvení a již po prvních procedurách vidíme ohromující liftingový efekt.

Druhým ošetřením je **alkalický peeling Alkaline Wash**, který za necelé tři minuty dokáže zvednout pH pokožky z 5,6 na 12, takže dokážeme rozpustit jakýkoliv typ proteinu, dokonce i vlasový keratin. Tento peeling funguje na principu uvolňování buněk a nezpůsobuje pacientovi žádné nepohodlí.

Moje třetí oblíbené ošetření je **„Maska rychlé krásy“** na bázi Quick Peel s kyselinou mléčnou, kojovou a extraktem z kasie. Působí na téměř všechny patologie: akné, pigmentace, přetrvávající skvrny, rozšířené póry, věkové změny.

A na závěr bych chtěla říci, že díky protokolům DMK a domácím recepturám můžeme v co nejkratším čase dosáhnout hloubkového čištění, hydratace a obnovy pleti a výrazného liftingového efektu. Jedná se o vynikající alternativu pro injekční a přístrojové techniky.

www.dmk-s.eu, tel.: +420 608 617 861



LETNÍ DILEMA: SALON, NEBO DÁTE PLETI VOLNO?

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Svěřit se rukám kosmetičky je velmi příjemné, pravidelná péče pokožce svědčí. V zimě, na jaře, v létě i na podzim. Zkrášlovací procedury uvolňují, povzbuzují a zvláště v letních měsících krásně souzní s prázdninovou atmosférou.

Pravda je ale taková, že zejména nepravidelné klientky kosmetických salonů právě v letních měsících dávají své pleti od profesionální péče dovolenou a vracejí se ke kosmetickým rituálům až zase na podzim.

Dopřát si péči je užitečné

Kosmetické ošetření se tak trochu svým efektem vymyká běžným pečujícím rituálům. Pedikúra ošetří nohy a nevzhledné hrubé paty zmizí jako mávnutím proutku, nový účes nikdo nepřehlédne a dokonalé nehty patří k létu stejně jako bronzový nádech pleti.

Okamžitý efekt zpravidla hodinového odborného ošetření, kdy kosmetička střídá čištění, masáž a využití speciálních přípravků podle typu a kvality pleti, až na výjimky nikoho v okolí neomráčí. Vy se však budete cítit skvěle. Upravené a nabarvené obočí i řasy dodají celkovému vzhledu potřebný šmrnc, který vydrží bez pohromy i v letním vedru, kdy máme pocit, že se rozpustíme. Pátrat po nové kráse ve zvětšovací zrcátku je zbytečné. Bude vidět až po několika dalších návštěvách, ale to většinou netrpělivé milovnice rychlých řešení neví.

Kosmetické ošetření vyžaduje čas a pravidelnost. Ženy, které se s tímto rytmem dokázaly dlouhodobě sžít, uvidí efekt své snahy zejména s postupujícím věkem. Když ale budeme pravidelnou péči dlouho odkládat, promarněné roky většinou nedoženeme.

Příběh kosmetického lehátka

Profesionální ošetřování pleti má své důvody, pravidla, historii i rituály. Dlouhá staletí se zkrášlování pokožky a ochrana proti stárnutí vyvíjely spíše intuitivně, využívaly se nejrůznější ingredience, nad kterými by se nám dnes přinejmenším tak trochu točila hlava a teprve od začátku dvacátého století dostalo sofistikovanější základy. Období, kdy mnoho žen opustilo stěny domácností a našlo si pracovní i studijní uplatnění světu stále na očích, přineslo nové požadavky na vzhled. Touha po věčném mládí, svěžesti a kráse vyvolala potřebu nových služeb. Postupně přestalo stačit domácí využívání kosmetických přípravků, začal se rozvíjet nový obor, profesionální péče o pleť v kosmetických salonech.

Hlavním městem krásy byla v té době samozřejmě Paříž a po jejím vzoru se stále žádanější kosmetické služby stěhovaly do dalších měst. A samozřejmě se objevily i v Praze.

Jednou z průkopnic byla už v roce 1914 majitelka a provozovatelka kosmetického a kadeřnického salonu s dámskou obsluhou s názvem *Institute de Beauté à la Paris* Jindřiška Lavecká. Není bez zajímavosti, že už tehdy salony nabízely specializované kosmetické služby s ohledem na konkrétní potřeby pleti, omlazování a aplikace „výživových hormonů“.

Vedle přípravků se rychle vyvíjely i ošetřovací postupy. V roce 1920 přinesla změnu i obličejová gymnastika francouzské lékařky Nadji Payot, tzn. unikátní metoda masáže obličeje, která zahrnuje 42 různých pohybů a dodnes se s úspěchem provádí v profesionálních salonech firmy Payot. Pomáhá pleti uchovat pevnost, pružnost a účinně bojuje proti vráskám. Průkopnicemi kosmetické péče postavené na seriózních základech byly od začátku ženy, řada jejich jmen je spojená s kosmetikou dodnes: Elizabeth Arden, později Estée Lauder a další.

Na věku záleží

Asi nikoho nepřekvapí, že základní potřeby pleti se v průběhu let mění. Mladé dívky nejčastěji řeší problémy s podrážděnou pokožkou a s akné, která dokáže většinu postižených opravdu potrápít. Mávnutí rukou s tím, že podobnými problémy prošli v mládí skoro všichni, ale není na místě. Špatně ošetřená nebo neošetřená akné může zanechávat na pleti jizvy, trvalé barevné změny, léčení projevů trvá dlouho a přináší vnitřní nespokojenost i pocity méněcennosti.

Pěkná pleť nebyla a není samozřejmost. Zralejší ženy se už nemusí zaměřovat na červené pupínky na obličejí, ovšem pro ně bývají strašákem první vrásky a ochabování pleti. Vedlejší důsledky postupného stárnutí pleti, o kterou se nedokážeme samy správně postarat, se můžou objevit již okolo třicítky. Ztráta kondice pleti se začíná projevovat nejen na obličejí, především v partii okolo očí, ale i na krku, dekoltu a také na hřbetech rukou. Stárnutí se prostě neošálí, musíme proti jeho příznakům včas a účinně zakročit.

Letní klopýtání

Naše kůže je živoucí orgán a její kondici, vzhled a poměrně velkou flexibilitu ovlivňuje mnoho faktorů. I když léto milujeme a rádi si užijeme všechny jeho výhody, je to právě toto období, které na naši kůži může nechat nepříjemné stopy. Nedostatek vody v pleti se nemusí projevit ze dne na den, ale podrobnější pohled odhalí, že se přesušená a nesprávně ošetřená partie šupí, tvoří se na nich jemné vrásky a kůže působí unaveně. Stále výraznější roli hraje v působení na letní kondici pleti i vliv UV záření. Bronzová barva kůže je jistě žádoucí, obdivovaná a k létu patří, nemá však jen klady. Vlivem nadměrné expozice slunečních paprsků můžou vznikat pigmentové skvrny, které mají bohužel do roztomilých a přitažlivých pih hodně daleko. Zbavovat se jich je velmi složité a bez odborné pomoci to vlastně skoro nepůjde.

Ale i prosté mhouření očí na slunci podporuje vznik hlubokých mimických vrásek, které dokáže z obličejí seřít jen aplikace botoxu a výplň kyselinou hyaluronovou. A přitom snadnou prevencí je nošení slunečních brýlí.

Pečlivost se vyplácí

Letní prázdniny tedy vůbec neznamenají, že si v péči o pleť dáme absolutní volno. Můžeme jim při nejhorším poskytnout alespoň přírodní kosmetické masky, k jejichž vytvoření použijeme to, co najdeme v lednici. Jogurt, med, tvaroh nebo nastrohaná okurka bývají prakticky vždy po ruce a při nejmenším pomůžou pleti dostatečně hydratovat a mírnit důsledky slunění.

Ve skutečnosti pokožka ale potřebuje víc. Návštěva v salonu jí nabídne vedle letního ošetření a čištění i potřebnou okysličující masáž, která pomůže rozproudřit nejen krev, ale i lymfu. Zajistí se tak dostatečná cirkulace a odvádění produktů metabolismu ven z těla a pleť si daleko snadněji může udržet mladistvý

vzhled. Je to i prevence proti vzniku předčasných vrásek, díky stimulaci tvorby kolagenu. Na ni navazuje aplikace výživných a hydratačních přípravků, přesně na míru.

Proč do salonu v létě

Skvělý relax a potlačení stresu. Nezdá se to, ale stres je všudypřítomný a i když letní uvolnění pomáhá v jeho odbourání, tak docela se ho nezbavíme. Ovlivní jak vnitřně, tak i zevně celý organismus, včetně pleti. Obličejové svalstvo se pomocí masážních pohybů dá uvolnit, nezdravé stažení povolí i bez botoxu a předejde se vzniku základu pro hluboké vrásky. Jemná kosmetická masáž očního okolí pomáhá předcházet vráskám v této oblasti.

Správně zvolené ošetření může reagovat na jakékoli výkyvy v kondici pleti, např. regulací produkce mazu nebo nadměrné suchosti pleti způsobené mimořádnými vnějšími vlivy. Včasná likvidace viditelných ucpaných pórů, na jejichž vzniku se podepsalo nedostatečné čištění pleti, nadužívání opalovacích prostředků, UV záření.

Péče o pokožku poněkud zanedbávaných partií krku, dekoltu a hřbetů rukou. Najít vyváženost v ošetření tenké a velmi citlivé pleti s velkou ochotou k vytváření drobných vrásek není jednoduché. Často jí v létě prospějí zcela jiné přípravky než ty na pleť obličejí. Týká se to jak sér a gelů, různé bývají i pleťové masky, které mají dodat výživu, ale nesmí nadměrně zatížit kůži těchto partií, aby si udržela tonus. Velmi prospívá i relaxační masáž.

Úprava obočí a barvení, stejně jako barvení řas usnadní letní pobyt u vody i v městském horku.

Důkladné odstranění chloupků na horním rtu i v dalších partiích obličejí. Použít se dá vosk, IPL, zákrok má podstatně delší efekt než domácí pokusy.

Pravidelné ošetření může ovlivnit projevy akné, ale i rosaceu nebo kuperózu.

Návštěva salonu by v optimálním případě měla proběhnout jednou za 4 až 6 týdnů, na ni pak samozřejmě navazuje pravidelná domácí péče – čištění pleti, i když se příliš nelíčíme, využití pleťových masek, pleťových gelů s UV filtrem i na běžný pohyb po městě.



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
www.endermologie.com



BUŇKY STAČÍ PROBUDIT

Martina Hošková, Foto: KP Medical



Být stále mlád a mít dokonalou postavu, to je sen mnoha lidí. Splnění těchto přání má v „popisu práce“ společnost KP Medical, distributor světové značky LPG® na našem trhu. Nedávno představila novou generaci přístroje Cellu M6® ALLIANCE.

Ať chceme nebo ne, postupem času všichni stárneme, naše buňky lenivěji a vzhled pokožky se mění pro nás nežádoucím způsobem. LPG® terapie dokáže činnost buněk opět povzbudit k větší aktivitě a spustit tím přirozenou lipolýzu. Tuková buňka není přitom vůbec nijak poškozována či narušována, dochází pouze k její aktivaci, všechnu další práci odvede ona samotná. Jakmile totiž spící buněčné superschopnosti probudíme, nastar-

tujeme tím opětovnou produkci kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové, díky nimž pak pokožka vypadá mladší, pevnější a zářivější.

Někdy si lidé myslí, že extrémně odolný tuk na některých místech jejich těla lze už odstranit pouze liposukcí, před tím by však měli ještě vyzkoušet alternativní neinvazivní ošetření LPG® přístrojem. Účinnost této technologie je prokázána více než 150 vědeckými studiemi a dokáže vás zbavit i opravdu zadržitého tuku, který odolává fyzickému cvičení a dietám. Za zmínku stojí i skutečnost, že firma svou cestu zahájila v oblasti fyzioterapie a ačkoli nyní klienti vyhledávají hlavně estetická ošetření, zdraví zůstává stále na prvním místě.

JAK VYPADÁ PRAXE

Využila jsem příležitosti a na odborném workshopu, který společnost KP Medical pro své spolupracovníky a spolupracovnice pořádala ve školícím centru v Černošicích, jsem se jedné z účastnic zeptala na zkušenosti s využitím LPG technologie v praxi. Dozvěděla jsem se, že s přístroji LPG® pracují již čtyři roky ve všech svých salonech. Klientky jsou většinou ženy, a to všeho věku – od dvacetiletých, přes maminky po porodu až po seniorky. Sama majitelka společnosti ošetření LPG® využívá pravidelně s cílem pracovat na žádoucím odvodnění, odstranění celulitidy a tvarování postavy. Nám klientům pak vzkazuje: „Vyzkoušejte to, nemusíte se bát, nic vás nebolí, zkrášlujete se a při tom odpočíváte“. Můžu to ostatně potvrdit, neboť jsem si ošetření LPG® technologií vyzkoušela na vlastní kůži... nebo přesněji řečeno na zapůjčený overal.

Ošetření probíhá následovně: Při vstupní diagnostice se vás terapeut zeptá na informace ohledně zdravotního stavu, vyhodnotí problematické partie a stav vaší pokožky, vše zadá do diagnostického systému v tabletu. LPG přístroj na základě těchto údajů sestaví ID program ošetření „na míru“ každého klienta. Pak ležíte, relaxujete ve speciálním overalu na lehátku a LPG terapeut hlavicí přístroje stimuluje příslušné tělesné partie. Po ošetření můžete pokračovat ve své běžné činnosti, pamatujte jen na dodržení pitného režimu. V počáteční fázi se doporučuje absolvovat kúru 10 ošetření pro dlouhodobý účinek v režimu jednou až dvakrát týdně. Pak stačí jedno sezení za měsíc a hlavně udržovat zdravý životní styl, abyste si kondici udrželi. LPG® funguje jako cvičení, je možné z něj učinit součást svého životního stylu.

V ČEM JE NOVÉ LPG® ÚČINNĚJŠÍ

Nová generace profesionálních přístrojů LPG nese název Cellu M6® ALLIANCE a vylepšením je nový patent ošetřující tělové hlavice, která v kombinaci s využitím synchronizovaného sekvenčního podtlaku umožňuje ještě příjemnější a účinnější ošetření. Namísto původních dvou válečků pracuje nyní hlavice s jedním válečkem a klapkou, která vytváří větší efekt kožní řasy. Novou hlavici je snazší ovládat, někdy dokonce jen jednou rukou, což terapeuti ocení obzvláště v nabitě sezoně, kdy ošetřují i dvanáct klientů denně. Inovovaná ošetřující hlavice přístroje ALLIANCE šetří namáhané ruce profesionála a přináší dle studií dvakrát rychlejší výsledek.

LPG diagnostika v tabletu sleduje historii klienta, všechny informace o něm ukládá do elektronické karty: věk, kuřák/nekuřák, léky, dosavadní péče, fotografie před a po zákroku. Tablet pak sám navrhuje i vhodnou LPG kosmetiku a sestavuje na míru šitý program dle aktuálního stavu a potřeby klienta. Při vstupní diagnostice je proto potřeba být zcela upřímný, aby zvolený program byl skutečně optimální právě pro vás a vaši pokožku.

Cíl: Zlepšit stav pokožky

LPG Systems je světovým lídrem v oboru buněčné stimulace. Společnost má centrálu ve Francii a působí ve více než stovce zemí po celém světě. Na své francouzské kořeny, know-how a kvalitu jsou v LPG Systems patřičně hrdí. Vývoj i výroba jsou zde umístěny od samého počátku v roce 1986 a firma tak představuje významného regionálního zaměstnavatele. V České republice a na Slovensku je výhradním distributorem LPG® firma KP Medical z Černošic. LPG Systems vyvíjí a vyrábí špičkové profesionální LPG® přístroje sloužící k ošetření pokožky, kosmetiku pro profesionály i pro domácí použití a doplňky stravy. Příslušnou technologii najdete v nabídkách kosmetických salonů pod názvem endermologie® a jde o speciální neinvazivní ošetření pokožky formou přístrojové masáže s cílem opětovně aktivovat spící buněčnou aktivitu a tím zlepšit kondici pokožky přirozeným a zdravým způsobem.

LPG® ošetření je bezbolestné a v žádném případě zde neplatí staré známé „Pro parádu se musí trpět“. Nespornou výhodou nové generace LPG přístrojů Cellu M6® ALLIANCE je, že ošetřující hlavice jsou přesnější, přináší rychlejší výsledek a přitom je ošetření velmi příjemné.

KOSMETIKA LAHODÍCÍ SMYSLŮM

Speciální kosmetický produkt LPG® je vhodný vždy pro konkrétní typ LPG® ošetření, jehož účinnost pak ještě více posiluje. Stejně jako přístroje, také veškerá kosmetika a potravinové doplňky jsou vyvíjeny a vyráběny ve Francii... a že jsou dokonalým potěšením pro vaše smysly mohu opět potvrdit z vlastní zkušenosti. Díky svému složení v podobě mikromolekul umožňují pokožce, aby produkty dokonale vstřebala.

V nabídce najdete dvě produktové řady LPG® kosmetiky pro tělo a tvář v balení pro profesionální ošetření v salonu a na oblíbenou domácí péči. Čestné místo zde zaujímá nově vyvinuté sérum pro intenzivní cílenou léčbu odolné fibrózní celulitidy, které svým složením aktivně bojuje proti expanzi tukových buněk a zadržování tekutin.

Více informací najdete na stránkách:

www.kpmedical.cz
www.endermologie.com
www.lpgmedical.com

ADVOKÁTKA MUSÍ BÝT PĚSTĚNÁ, ALE PŘIROZENÁ

Eva Klánová, Foto: Felix a spol. advokátní kancelář

Mgr. Lucie Hanlová se v advokátní kanceláři Felix a spol. specializuje na rodinné právo. V náročném světě advokacie se jí daří vypadat vždy upraveně a svěže. Jaký na to má návod?

„Po maturitě jsem pracovala čtyři a půl roku jako letuška a přitom studovala právnickou fakultu. Svěho času jsem byla nejmladší letuškou ČSA. Už tehdy jsem si zvykla na pravidelnou péči o pleť, která trpěla změnami prostředí i recirkulovaným vzduchem v letadlech. Ráno jsem byla v Bruselu, večer v Moskvě. Všude byla jiná voda, jiný vzduch. Když jsme letěli do Tel Avivu o půlnoci z Prahy a po čtyřech hodinách letu jsme před přistáním podávali snidani, tak naše pleť potřebovala podporu. Jako letušky jsme měly přístup k různým typům kosmetiky pečující i dekorativní, kdy jsme třeba nakupovaly rtěnky v New Yorku,“ vzpomíná Lucie Hanlová na své začátky s pravidelnou péčí o pleť.

■ Řadu let pracujete jako advokátka. Jak o sebe pečuje žena, která má náročnou profesi, málo času, a přitom musí vypadat perfektně a upraveně?

Už moje maminka říkala, že nejdůležitější je pečující pleťová kosmetika, že má vždy přednost před kosmetikou dekorativní. Nezbytný je kvalitní hydratační krém, protože u soudu trávím i několik hodin denně a během jednání se člověk nemůže ani napít. Pokud tedy vím, že mě čeká delší jednání, snažím se pleť na tuto situaci připravit, podpořit ji třeba jednorázovou ampulkou kyseliny hyaluronové. V takto náročný den používám bázi pod make-up, aby držel, a pak teprve kvalitní make-up, který vybírám s ohledem na svůj věk. Dbám na to, aby byl v produktech vždy ochranný faktor. S líčením to nepřeháním, ale dbám na upravené obočí a používám kvalitní řasenku, která se nerozmazává. Používám zdravíčko na tvář, abych nevypadala unaveně, a na rty lesk nebo rtěnku. Když mám před sebou opravdu náročný den, tak ještě make-up zafixuji sprejem, případně použiji korektor pod oči, pokud jsem před jednáním strávila noc nad spisem.

■ Používáte profesionální kosmetiku?

Pokud se týká pečující kosmetiky, tak používám kvalitní značky z jednoho až dvou zdrojů, které se mi osvědčily. V mém věku jsem již zjistila, že není radno dělat experimenty. Víím, že u jed-



Mgr.
Lucie Hanlová

noho výrobce mi vyhovují více krémy, u druhého třeba séra. Na stavu pokožky se určitě odráží také životospráva, kterou se snažím dodržovat, ať už jde o stravu, nebo o pohyb. Pomáhá mi také akupunktura, kterou jsem zařadila do svého života.

■ Chodíte pravidelně ke kosmetičce?

Nechodím příliš často, ale dá se říci, že v delších periodách – měsíc až měsíc a půl – pravidelně.

■ Ke kosmetičce chodíte hlavně kvůli ošetření nebo i proto, že si to prostě užijete?

Primárním popudem byla určitě snaha pečovat dobře o pleť, ale pokud člověk vyzkouší kosmetické ošetření, zamiluje si tu pohodičku. Momenty, kdy se vám někdo věnuje, jsou tak příjemné, že oceníte, když si je můžete dopřávat znovu a znovu. Motívem pro návštěvu kosmetičky je tak nejen péče o pleť, ale i fakt, že si mohu příjemně odpočinout.

Důležité ale je, aby si klientka a kosmetička, kadeřnice nebo manikérka tzv. sedly. Při ošetření zasahují do vaší intimní zóny. Když se vás někdo dotýká, vyzařuje nějakou energii, buď tam ta chemie je, nebo není. S tím se nic neudělá, i kdyby byla kosmetička sebelepší.

■ V čem je práce advokátky náročnější než jiné profese?

Advokacie vyžaduje hodně času a vysoké pracovní nasazení. Je to obor, kde převažuje mužský element. Myslím si, že ženy to mají v této profesi složitější, protože se většinou více starají o rodinu. Musíme složitěji plánovat a zároveň se od nás vyžaduje být časově k dispozici, vždy v pohodě a s upraveným zevnějškem. Rodinné právo, na které se specializují, vyžaduje propojení práva, psychologie a sociologie. Musíte být dominantní, výrazná, přesná, protože na vašem projevu závisí rozhodnutí soudu, a zároveň být stále jemnou reprezentativní ženou. I v tom nám pomáhá kvalitní kosmetická péče.

■ Platí pro advokátku při jednáních nějaká pravidla ohledně líčení?

Určitě není vhodná vyzývavost a silné výrazné líčení. Spíš jde o to být upravená a působit pěstěně. Nic se nesmí přehánět, to nefunguje. Jak působíte vy, tak je vnímán i váš klient.

■ Kosmetičky pracují často jako OSVČ. Nejsou z tohoto důvodu v případě rodinných sporů znevýhodněné oproti ženám, které jsou zaměstnané v rámci pracovního poměru?

Postavení žen podnikatelek je určitě složitější. Musí pružně reagovat na situaci na trhu, nemají žádné záruky, že je zaměstnavatel podrží, nemohou pracovat na home office apod. Mají to složitější, i když se řeší u soudu třeba výživné. Jakmile je jeden z rodičů podnikatel, vždy vzniká prostor pro diskusi, kolik vydělal a jaké má výdaje. Několik žen, které podnikají jako OSVČ a za covidu nemohly pracovat, jsme u nás v advokátní kanceláři zastupovali v otázce zvýšení výživného na děti. Většinou tatínkové návrh na zvýšení nelibě nesli a vznikaly z toho problematické situace končící u soudu. Dle mého názoru není tato problematika v zákoně dobře vyřešena. Jedná se o proces, který může trvat i několik měsíců a mnoho žen jej vzdá už na začátku, protože často nemají dostatek peněz na chod domácnosti a bojí se, že nebudou schopné si zaplatit advokáta.

■ Nabízíte u vás v advokátní kanceláři nějaké řešení pro tyto případy?

V rodinném právu je většina kauz o sociální pomoci a psychologické intervenci. Snažíme se proto maximálně vyjít vstříc i kli-

Mgr. Lucie Hanlová (37)

se zabývá zejména rodinným právem, avšak poskytuje i právní služby podnikatelům. Klientům pomáhá řešit těžké životní situace, jakými jsou rozvod, úprava poměrů k nezletilým dětem a výživné, zrušení a vypořádání společného jmění manželů nebo věci dědické. Je zkušenou správkyní pozůstalosti, a to i v případech s mezinárodním prvkem. Dokáže též pomoci i v běžných podnikatelských věcech včetně sporů z podnikání vzniklých. Členem týmu advokátní kanceláře Felix a spol. je od roku 2013.

entům, kteří nejsou mohovití a chtěli by zvýšit výživné třeba jen o tisíc korun. Nikdy se nestalo, že bychom nepomohli klientovi jen proto, že nemá dostatek finančních prostředků. Pokud se na nás někdo obrátí s žádostí o právní služby, snažíme se to vymyslet tak, abychom mohli zastoupení převzít. Naše pomoc spočívá v tom, že například poskytneme sníženou sazbu nebo je úhrada za právní služby rozložena do splátek. Vždy se snažíme přizpůsobit konkrétní situaci klienta.

■ Očekáváte, že se zhoršenou ekonomickou situací sporů o výživné přibude?

Už se to děje. Někteří bývalí klienti se na nás obracejí, zda je možné s ohledem na ekonomickou situaci žádat o zvýšení výživného. Tady ale platí, že v případě vysoké inflace se jedná o jev, který zasáhl všechny a není možné jej využít v argumentaci pro zvýšení výživného. Jiná situace je, když například dítě mění stupeň vzdělávání nebo jeden z rodičů ztratí bez vlastní viny práci.

■ Stává se také, že se výživné snižuje?

Ano, když si například jeden z rodičů založí novou rodinu a přibude mu vyživovací povinnost. Do rozhodování však vždy vstupuje řada faktorů.



EBERLIN BIOCOSMETICS - TO JE LÁSKA NA PRVNÍ NAMAZÁNÍ

TAK SE POŘÁDNĚ NAMAŽTE A UŽIJTE SI KRÁSNÉ LÉTO!



Eberlin Biocosmetics
www.eberlin-biocosmetics.com

ODSTRANĚNÍ PIGMENTOVÝCH SKVRN A PREVENCE JEJICH VZNIKU WHITE LINE

Inovativní péče o pokožku s pigmentovými skvrnami – to je řada **WHITE LINE** od Eberlin Biocosmetics, která je skvělým ošetřením do kosmetického salonu a doporučujeme ji pro její mimořádný efekt na pokožku s pigmentacemi a také pro její úžasné anti-agingové vlastnosti. Všechny produkty z této řady účinně zesvětlují již vzniklé pigmentace a brání vzniku nových pigmentací. Pokožka je bezprostředně po kosmetickém ošetření projasněná a získává sjednocený a mladší vzhled. Úspěch této řady je založen na vynikající kombinaci účinných látek zaměřených na inhibici enzymu tyrozinázy. Aktivní účinné látky spolu se silnými antioxidanty dodávají této řadě vysokou depigmentační sílu. Přírodní výtažky z rostlin zároveň bojují proti stárnutí pokožky a projasňují ji. Produkty z řady **WHITE LINE** jsou také dostupné v účinné domácí péči, takže po salonním ošetření můžete vhodně navázat a dále zlepšovat své výsledky při řešení pokožky s pigmentacemi.



PRODUKTOVÁ ŘADA WHITE LINE

OCHRANA POKOŽKY PŘED SLUNEČNÍM ZÁŘENÍM OD EBERLIN BIOCOSMETICS BRONZE LINE

Součástí salonního prodeje každé kosmetické značky by měla být účinná řada sluneční péče. Eberlin Biocosmetics nabízí ucelenou řadu velmi oblíbených produktů **BRONZE LINE**. Tato řada slunečních produktů nabízí komplexní ochranu před slunečním zářením díky pokročilým technologiím, které chrání pokožku před UVA a UVB zářením. V produktech jsou použity inovativní látky s vysokou účinností a dobrou snášenlivostí a jsou tak ideální pro přípravu pokožky před sluněním. Vaše pokožka tak může zůstat krásná a zdravá. Všechny produkty z řady **BRONZE LINE** mají lehkou a snadno rozfíratelnou konzistenci a vysokou SPF ochranu. Používání kvalitní sluneční péče brání poškození pleti škodlivým zářením, brání jejímu stárnutí a také vzniku nežádoucích pigmentací. Produkty **BRONZE LINE** mají mimořádné antioxidační účinky a zároveň poskytují pokožce dostatečnou hydrataci. Získáte rovnoměrné opálení, zatímco vaše pokožka volně dýchá.



JAKÁ OŠETŘENÍ JSOU V KOSMETICKÝCH SLUŽBÁCH POVOLENA A KTERÁ NESMÍ KOSMETIČKA PROVÁDĚT?

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

Pokud se rozhodnete pro nové ošetření nebo zakoupení nového přístroje do salonu, vždy si nejdříve ověřte, zda můžete danou činnost vykonávat v rámci svého živnostenského oprávnění. Samozřejmě se jako podnikatel můžete rozhodnout o nabídce služeb ve svém salonu, ale pouze v mezích platných právních předpisů.

Jak tedy postupovat, pokud se rozhodnu rozšířit své služby o nové ošetření nebo přístroj? Každé nové ošetření nebo přístroj musí být zanesen v provozním řádu, tzn. podat buď dodatek platného provozního řádu nebo přepracování stávajícího provozního řádu. Rozhodnutí o způsobu vám sdělí místně příslušná Krajská hygienická stanice, je to v její kompetenci. Bez schválení provozním řádem nelze žádné ošetření provádět (včetně přístrojových).

Předtím, než se rozhodnete pro školení k novému ošetření nebo zakoupení nového přístroje, je vhodné si ověřit, že ošetření skutečně můžete provádět. Kde tedy hledat a co si ověřit, abyste neinvestovali peníze do školení na nové ošetření nebo zakoupení přístroje zbytečně?

Prvním kritériem je, aby **nebylo ošetření zdravotní službou**. Kosmetička může provádět pouze ošetření, které mají **regenerační, podpůrný nebo preventivní účinek**. Ošetření **musí být realizováno pouze u zdravých osob a na zdravé pleti. Nesmí být deklarován léčebný charakter výkonu a používat označení jako terapie, pacient, uzdravení, léčba** apod. Současně **nesmí docházet ovlivňování nemocí, zásahu na nemocném systému nebo změně struktury tkáně**.

Druhým kritériem je, že **ošetření odpovídá obsahové náplni živnosti kosmetička** podle nařízení vlády. Toto naří-

zení popisuje, jaká ošetření **může kosmetička provádět, a která jsou naopak zakázána**. Kosmetička **nesmí provádět** vpravování cizorodých látek, např. vpichování botoxu a výplní kyselinou hyaluronovou (tuto činnost nemůže provádět ani kosmetička se vzděláním zdravotní sestry), zásahy na sliznicích (např. bělení zubů), odstraňování mateřských znamének. Nesmí také provádět masérské pohyby na těle (na obličeji, krku a dekoltu samozřejmě masírovat může). Při kosmetických službách tedy nelze provádět např. maderoterapii těla, anticelulitidní masáže nebo zeštíhlující ošetření přístroji, pokud nejste současně masérem.

Pokud ani po vyhodnocení předchozích kritérií nevíte, že zamýšlené ošetření nebo přístroj můžete v salonu používat, tak můžete požádat **místně příslušnou KHS o vyjádření, zda vám ošetření provozním řádem schválí**. Někdy se mohou i KHS mýlit, takže pokud nesouhlasíte s názorem KHS, tak můžete požádat o **vyjádření Ministerstvo zdravotnictví**. O některých rozhodnutích Ministerstva zdravotnictví je ale dobré vědět, abyste se neptali na něco, co již bylo řešeno. **Často dotazovaná ošetření** jsou např. mikrojehličkování dermaperem, hyaluron pen, BB glow. Ministerstvo zdravotnictví vydalo v souvislosti s těmito ošetřeními vyjádření, že je může kosmetička provádět na základě živnostenského oprávnění, ale pouze do hloubky vpichu 0,2–0,5 mm podle ošetřované partie. Další vyjádření, jedno z těch nejnovějších, se týká fokusovaného ultrazvuku (Hifu, Ulthera, Liftera atd.). Toto ošetření je nově v rámci živnosti kosmetičkám zakázáno a může ho provádět pouze lékař, vzhledem k tomu, že dochází ke změně struktury tkáně. Dlouhodobě jsou také zakázána v živnosti kosmetička ošetření lasery – frakční atd.

Určitě doporučujeme si nejdříve vždy ověřit, zda zamýšlené ošetření odpovídá vašemu živnostenskému oprávnění a teprve poté investovat do školení nebo přístroj zakoupit.

GIGI LABORATORIES

NEW AGE G4[®]

VÍTĚZ SOUTĚŽE PURE BEAUTY GLOBAL AWARDS 2022
 NEW AGE G4 – NOVÁ ÉRA VÍCEÚROVNĚOVÉ OBNOVY POKOŽKY



Léto máme v plném proudu, a proto je důležité myslet na (někdy i trvalé) následky agresivního působení slunečního záření, ale samozřejmě i na jiné vlivy způsobující chronologické a fotografické stárnutí.

Přinášíme vám novou řadu **NEW AGE G4** vytvořenou odborníky z laboratoře **GIGI LABORATORIES** v Izraeli pro intenzivní boj se známkami stárnutí, podporu hloubkové hydratace, regeneraci a stimulaci na všech úrovních, výrazný liftingový účinek nejen na kontury obličeje a nevyhnutelnou ochranu buněk pomocí obsažených antioxidantů.

Nová éra v kosmeceutice působí na čtyřech úrovních kůže:

1. mikrobiom
2. epidermální bariéra
3. epidermis
4. dermální vrstva.

BEAUTY GROUP,

Vinohradská 1193/85, Praha 2

INSTAGRAM: gigi_czechia_official, FACEBOOK: @GIGICZECHIA,

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

NEW AGE G4 má svoji jedinečnost, a to díky speciálně vyvinutému komplexu:

PCM[™] COMPLEX: PEPTIDES + CERAMIDES + MATRIX

Komplex je vytvořen na obnovu a podporu hydrolipidové vrstvy a stimulaci mezibuněčné hmoty.

Nejnovější aktivní složky působí na pokožku dlouhodobě, jsou odolnější vůči oxidační zátěži a zajišťují účinnou korekci vrásek na několika úrovních, podstatným způsobem zvyšují pevnost a pružnost pleti.

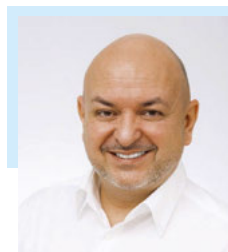
Široce spektrální zastoupení obsahu 21 složek řady **NEW AGE G4** – obsah ceramidů, peptidů, kyseliny hyaluronové, betaglutanu a hlavně obsah nové složky DMAE – látka se používá pro obnovu a posílení fungování svalů a šlach a pro zlepšení krevního oběhu. Důležitost přikládáme také účinnosti látky glaucin, která stimuluje proces lipolýzy (spojitost se zmenšováním objemu tukové tkáně), tedy vysoká účinnost při zmenšování dvojité brady.

Profesionální kosmetická řada je k dispozici v partnerských salonech **GIGI LABORATORIES** a samozřejmě, pokud klient chápe důležitost následné podporující péče, má řada **NEW AGE G4** také v domácím prostředí na výběr z osmi vysoce koncentrovaných přípravků pro udržení a řešení optimálních výsledků.



JAK FUNGUJE ÚSPĚŠNÝ SALON

PROČ POSKYTOVAT SILNOU A BEZPODMÍNEČNOU ZÁRUKU SVÝCH SLUŽEB



RADIM ANDĚL,
MARKETINGOVÝ PORADCE
WWW.MUJUSPESNYSALON.CZ

Dáváte na svá ošetření a produkty 100% záruku vrácení peněz? Nebo o tom do budoucna alespoň uvažujete? Mnoho majitelů salonů krásy se totiž k tomuto kroku staví velmi skepticky. Bojí se, že toho začnou zneužívat „nespokojení“ klienti, kteří budou chtít mít ošetření a výrobky zadarmo.

Jednak je tato obava zcela neopodstatněná a také je třeba se na záruku dívat úplně z jiné perspektivy. Záruka vašim klientům vlastně dává najevo váš závazek, že s vaší prací budou naprosto spokojeni a že jste si jistí tím, co a jak děláte. Jsem přesvědčen, že neexistují žádní majitelé salonů, kteří by si nepřáli, aby klienti byli se vším, co dělají, nadmíru spokojeni, nebo spíše nadšeni.

Co ale majitelé salonů svým klientům ve většině případů slibují? Na stránkách salonů se objevují většinou pouze prohlášení typu: „Zaručujeme prvotřídní služby“ nebo „spokojenost klientů je pro nás prioritou“ či „výsledky uvidíte hned po první návštěvě“. Co se ale stane, když jako klienti nebudete spokojeni a nedostanete prvotřídní službu, kterou salon slibuje? Bude to na vašem úsudku, nebo na posouzení majitele salonu, kdo má pravdu? A jestliže k takové situaci dojde, jak se bude řešit a co vás čeká? Zůstanou vám bohužel pouze nezodpovězené otázky a bezvýznamná, nevyzpytatelná a bezcenná prohlášení.

Otočme situaci a odpovězte si na otázku, kdybyste vy byli naopak v pozici majitele salonu a setkali byste se s nespokojeným klientem. Odmítli byste klientovi kompenzaci za produkt nebo proceduru, se kterou by byl natolik nespokojený, že by hrozilo, že to řekne všem svým známým, rozhlásí to na sociálních sítích a napíše vám špatné hodnocení na Googlu? Jistě, že ne. Ve skutečnosti byste se dokázali přetřhnout, abyste klienta uklidnili a ujistili se, že váš salon opouští s pocitem, že si nemá na co stěžovat, že?

Udělalí byste to, protože

- a.** vám záleží na vašich klientech
- b.** vám záleží na vaší dobré pověsti a na tom, jaký dopad by mohl mít nespokojený klient na vaše podnikání

Není to zajímavé? Jestliže by asi téměř každý majitel salonu vrátil klientovi peníze, když by se popsaná situace vyskytla, proč se bát takovou záruku všemi možnými způsoby vykrčít do světa, aby o ní všichni věděli?

Není jediný důvod se bát, že by toho klienti zneužívali. Kolikrát se vám během celé vaší praxe stalo, že by vám klient řekl, že nebyl spokojený a chtěl vrátit peníze? Buď vůbec, nebo vám na to budou stačit možná maximálně dva prsty. Je to tak? Navíc výzkumy ukazují, že stoprocentní záruku vrácení peněz reálně zneužije ne více než 1-2 % všech zákazníků, kteří jsou už ale většinou z podstaty problematictí a takové byste v salonu jistě přišťe nechťeli.

A co když by měl klient pravdu a skutečně by služba nebyla dokonalá? I tak je to pro vás dobrá zpráva, protože vám to dává možnost zjistit rezervy, o kterých jste možná neměli ani ponětí a máte tak šanci je odstranit, aby se už nikdy přišťe neopakovaly.

Proto, když klientům veřejně garantujete, že pokud nebudou s čímkoliv během návštěvy salonu, během samotné procedury nebo s výsledkem vaší práce spokojeni, uděláte službu znovu a zdarma nebo klientům vrátíte zpět jejich peníze bez jakýchkoliv podmínek a otázek. Pro 99,9 % vašich potenciálních klientů to znamená, že si za svojí práci stojíte a ručíte za ni.

Je to pro ně velmi zřetelný signál, že o své peníze nemohou přijít a umožňuje jim to získat klid, jistotu a důvěru k vám.

Veřejná a silná záruka pro vás neznamena žádná riziko. Naopak získáte zřetelnou konkurenční výhodu oproti salonům, které se záruku bojí poskytovat a pro vaše potenciální klienty to může znamenat rozhodující moment, který překoná jejich případné váhání a obavu, jestli návštěvou vašeho salonu a nákupem vašich služeb náhodou neudělají chybu, která by je stála čas a peníze.

CO SI ŽÁDÁ PLEŤ V LÉTĚ?

Foto: Lenka Kubíková

Sluníčko, horko, klimatizace, chlór, sůl... Vaše kůže je během léta vystavena zatěžkávacím zkouškám. Jak se o ni správně starat a užívat si tak akorát opálenou a zářivou pleť i bez make-upu? Zeptali jsme se kosmetičky Lenky Kubíkové, majitelky Studia Lenka v Bořeticích.

Peelingem k zářivé pokožce

Krok číslo jedna – zbavte pleť vrstvy odumřelých buněk. „Ještě než začne slunce ostře pálit, je potřeba pleť důkladně exfoliovat, tedy odstranit odumřelé buňky. To zajistí omlazení, rozzáření, a navíc bude pleť více nasávat výživu z používané kosmetiky,“ radí kosmetička s praxí Lenka Kubíková. Peeling byste měli použít jednou týdně, pokud máte pleť normální, mastnou nebo problematickou. U suché a citlivé se jemný peeling doporučuje jednou za 14 dní nebo tři týdny. Kromě vyhlazení pleti pomáhá čistit i póry a celkově pokožku projasnit.

Poradna

Proč používat právě tuto kosmetiku? Jaké ošetření byste během léta doporučila u vás v salonu?

Ve svém studiu již několik let pracuji s kosmetikou PHYRIS, která má skvělé výsledky, velký výběr produktů na jakýkoliv typ a stav pleti a velmi příjemnou jemnou parfemaci. Svým zákaznicím doporučuji stejné produkty pro domácí péči a tím se efekt, kterého chceme dosáhnout, zvýší.

V létě doporučuji převážně intenzivní 90minutové hydratační ošetření HYDRO ACTIVE, u kterého pleť odličím, provedu peeling, čištění ultrazvukovou špachtlí, masáží zapracuji sérum s kyselinou hyaluronovou, aplikuji masku a výplňovou kapsličku. Výsledkem je hydratace, relaxace a dostatečná výplň, která okamžitě pozvedne kontury a vyhladí pleť.

Jak zpomalit stárnutí pleti (ztráta kolagenu)?

Před slunečními paprsky je potřeba se chránit. V létě jsme krásně opálené, ale nejrychleji stárneme. K péči je potřeba přidat antioxidanty ve formě séra nebo masky, které obsahují vitamin C nebo látky k stimulaci kolagenu. Je nutné dodržovat hladinu dostatečné hydratace v pleti pomocí kyseliny hyaluronové s postupným uvolňováním. Pouze obyčejná v hydratačním krému nestačí. Doporučuji vždycky aktivátor pleti a zaměřit se na pleťová séra, které je potřeba střídat.

Jak předcházet pigmentovým skvrnám?

Sluneční paprsky, konkrétně UVA a UVB záření, mají přímý vliv na tvorbu pigmentových skvrn. Při nedostatečné ochraně pokožky dochází k nadměrné tvorbě melaninu v kůži a výsledkem jsou pak pigmentové skvrny. Doporučuji pleťové sérum se SPF 50 minimálně 2x denně. Kdo je náchylný na skvrny, musí je nejpozději v září začít okamžitě řešit. Ve studiu nabízím laserové ošetření povrchových pigmentací, střídám s AHA kyselinami a bělicími produkty.

Kontakt: Studio Lenka, Bořetice, FCB @studiolenka_boretice
Příjem objednávek na tel: 606 149 659
www.studiolenka.cz



LENKA KUBÍKOVÁ

BESTSELLERY



UV ADD ON SPF 50

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. Pleťové sérum s lehkou konzistencí UV ADD ON – inteligentní ochranu před UVA a UVB slunečním zářením s faktorem 50 lze použít celoročně.
895 Kč/50 ml

Hyaluron Sensation krém 75 ml

Hyaluron Sensation Cream od PHYRIS je speciální denní krém s postupným uvolňováním kyseliny hyaluronové. Okamžitě poskytne pleti maximální vlhkost a udržuje tento efekt dlouhodobě. Odstraňuje napětí pleti a vrásky způsobené dehydratací. Pleť je zdravá a pravidelně hydratovaná.
1255 Kč / 100 ml



Forest mask 75 ml

Chladivá, osvěžující gelová maska. Moderní a bezpečná technologie bojuje proti předčasnému stárnutí pokožky (přírodní antioxidanty). Posiluje bariérovou funkci pokožky a chrání před městskými a digitálními vlivy způsobujícími oxidační stres. Zlepšuje barevný tón pleti a rozjasní pokožku.
1090 Kč /75 ml



KOSMETIKA NA DOVOLENOU

Návod, jaké kosmetické přípravky přibalit na cesty do kufru.

„Při cestě na dovolenou by kosmetická taštička neměla chybět a měla by obsahovat základní přípravky na péči o obličej i tělo, které vám pomohou ochránit pokožku před poškozením,“ upozorňuje Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic.

Na sluníčku a při koupání dostává pokožka pěkně zabrat. Sluneční paprsky podporují vznik volných radikálů, které poškozují pleť a jsou příčinou vzniku vrásek. Sluníčko pleť vysušuje, mořská voda narušuje přirozený hydrolipidový film. A šupící se pokožka nám na půvabu jistě nepřidá. Ochranný opalovací přípravek je proto naprostou nezbytností.

Výšku UV faktoru volte podle svého fototypu a nezapomeňte během pobytu na sluníčku ochrannou vrstvu přípravku pravidelně doplňovat. Velmi vhodné jsou opalovací přípravky, které mají kromě UV faktoru také zklidňující a regenerační účinky. Pomohou tak mnohem lépe pokožku ochránit. Takové produkty naleznete ve sluneční řadě Melano od značky GERnétic, která nabízí sofistikované emulze s komplexem filtrů UVA a UVB (SPF 15, 30, 50) bez nanočástic. Meruňkový olej a hydratační složky v nich obsažené zajistí antioxidační účinky a předcházejí předčasnému stárnutí pokožky.

Také po pobytu na slunku a po večerní sprše je důležité pokožku celého těla ošetřit. Vyzkoušejte chladivý přípravek Gel Après Soleil, který díky liposomům proniká do hlubokých vrstev pokožky a působí proti podráždění a pročervenání kůže a přináší okamžitou chladivou úlevu. Během večera pak naneste na celé tělo, klidně i několikrát za sebou, hydratační tělové mléko. **Mým velkým favoritem je přípravek Lait Corps Douceur, který přináší pokožce maximální komfort a pocit sametové pleti.** Bambucké máslo, meruňkový olej a komplex oligopeptidů okamžitě zvláční pokožku, doplní lipidovou složku a posílí hydrolipidový film. Pokožka je hebká a lehce voňavá. Domů se vrátíte s krásnou bronzovou barvou.

V kosmetické taštičce samozřejmě nesmí chybět speciální produkty určené k péči o obličej. Většina žen volí během dovolené lehké

líčení, proto k čištění pleti můžete zvolit jednodušší přípravek, který vám nahradí čisticí mléko i tonikum. Jemný mycí gel Nettoyant Gommant Marin navíc během čištění pokožku mineralizuje a dodává energii. Výživný noční krém masnější konzistence je naprostou nezbytností. Vzhledem k namáhání pokožky vnějšími vlivy se vám může stát, že budete muset během večera tento krém aplikovat 2-3krát za sebou, abyste pokožku uspokojila a získala příjemný pocit. Denní ochranný krém můžete v rámci úspor místa v kufu nahradit speciálním opalovacím krémem určeným výhradně pro pokožku obličeje – Melano 15 vám poskytne dobrou ochranu, posílí ochrannou bariéru a umožní postupné lehké opálení. I přes tuto ochranu však doporučuji chránit obličej kloboučkem či kšiltovkou.

Vím, že při odjezdu na dovolenou často zápasíme s nedostatkem místa v kufu. Přesto se přimlouvám za přibalení hydratační masky, kterou byste měla aplikovat na obličej alespoň 3krát týdně (klidně i každý den), aby si pleť zachovala dobrou hydrataci. Já osobně ještě přibaluji přípravek Mito Spécial+. Štíhlá lahvička zabere minimální prostor, ale na pokožce odvede velkou práci. Likviduje totiž volné radikály a zamezuje vzniku vrásek. Celou výbavu doplňte jemnými líčidly a parfémem s lehkou květinovou vůní.

Šťastnou cestu a krásné léto za celý tým GERnétic!

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

Poslouchejte na cestách podcast Na vlnách krásy GERnétic na Spotify.



NEJRYCHLEJŠÍ OMLAZENÍ

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

Pleťový terapeut Petr Zach po ošetření mikro Jehličkováním přístrojem Dermapen



Mikro Jehličkování v současné době patří mezi nejoblíbenější procedury pro obnovu a omlazení pleti. Kromě toho, že nabízí výborné a dlouhodobé výsledky, má ještě jednu velkou výhodu: zařízení má model nejen pro lékaře, ale nově také pro kosmetičky.

Mikro Jehličkování je minimálně invazivní ošetření, které řeší širokou škálu problémů pleti (pigmentace, akné, stříe) – a samozřejmě také zmírňuje známky stárnutí, což je hlavní důvod jeho velké oblíbenosti.

Přístrojem Dermapen lze ošetřit celý obličej, krk, dekolt, hřbety rukou a pokožku hlavy, a to velmi účinně a s vysokou přesností. Provede téměř 2000 vpichů za vteřinu, takže vytvoří velké množství rejuvenačních mikrokanálků, které umožňují lepší průnik obnovujících aktivních látek do pleti. Výsledkem je dokonalá absorpce aktivních látek do pokožky a zvýšení produkce kolagenu a elastinu. A to všechno opravdu velice rychle, jak nás přesvědčil kosmetický lektor Petr Zach, který působí nejen u nás, ale také v USA. Nepočítáme-li konzultaci, přípravu a závěr ošetření, celá procedura zabrala necelých pět minut.

Maximální bezpečnost

Po úvodní konzultaci, při níž se Petr Zach vyptal naší modelky Jany, co ji trápí, a popsal, co bude následovat, se rovnou pustil do práce. Nejdříve si dezinfikuje ruce, protože celá procedura probíhá v naprosto sterilním prostředí. „Aby byla zajištěna maximální bezpečnost při ošetření, snažíme se pracovat ve sterilním prostředí, připravíme si sterilní kit vytvořený pro tuto proceduru a pleťový terapeut vždy používá rukavice, aby nedocházelo ke křížové kontaminaci s bakteriemi a dalšími patogeny. Pro zajištění bezpečného ošetření vždy používáme dezinfekci; při běžných ošetřeních se používají dezinfekce alkoholové, my však víme, že alkohol může pokožku podráždit a vysušit, používáme proto antiseptický bezalkoholový toner, který nedráždí, ale přitom je schopen zničit 99 procent škodlivin,“ komentuje své počínání Petr.

Pak si nasadí zvětšovací brýle se světlem a kontroluje partii, kterou bude ošetřovat. „Základem každého ošetření Dermapen je důkladné odličení a vyčištění pleti,“ popisuje. „K tomu pou-

žíváme hydrofilní balzám bez obsahu vody, který na sebe naváže všechny nečistoty rozpustné v tuku i těžké kovy z ovzduší. Jeho výhodou je, že oproti standardním odličovacím olejům tento balzám miluje vodu. Byl upraven tak, aby se při kontaktu s vodou proměnil na nemastnou emulzi, která se snadno odličí a nijak nedráždí pleť před zákrokem.“

Zranění podporující hojení

Než začne s mikrojechličkováním, ukáže Petr Zach klientce samotnou jehličku, aby se přesvědčila, že je v neporušeném obalu a nebyla tedy použita víckrát. Potom na Dermapen navlékne speciální ochranný návlek, aby byla procedura naprosto sterilní. „Vpichy mají vlastní regenerativní účinek, nicméně nám také umožňují hlubkovou penetraci specificky upravených koncentrátů,“ popisuje. Ošetření funguje tak, že mikroskopická zranění způsobená vpichy stimulují při hojení kůže tvorbu kolagenu.

„Díky rychlosti Dermapenu není potřeba použít znecitlivující krém, nicméně pro větší komfort je aplikován CBD koncentrát, a to pod jazyk pro zklidnění před procedurou a topicky na pleť, neboť má lehké anestetické účinky,“ dodává pleťový terapeut a pokračuje: „Samotný zákrok mikrojechličkovým perem je velice rychlý, jedná se o nejrychlejší zařízení, které je na trhu dostupné. Obličej je ošetřený do tří minut. Je téměř bezbolestné, jen na citlivějších místech je možné vpichy cítit. Ale není tak

bolestné, jak si lidé představují. Neobjevuje se při něm žádná krev. Aby s tímto nástrojem mohla pracovat kosmetička, musí mít kurz narušování integrity kůže, pokud chtějí s přístrojem pracovat do jednoho milimetru.“

A hned mezi lidi!

Pro umocnění výsledku lze ošetření rozšířit o anabolickou formu chemického peelingu, který nezpůsobuje poleptání nebo větší podráždění. „Pro okamžité zklidnění a obnovení hydratace, kterou jsme klientce odebrali během ošetření, se osvědčují naše plátýnkové masky bez alkoholu, které obsahují nejen vysoký poměr kyseliny hyaluronové, ale také důležité stopové prvky a minerální látky,“ konstatuje pan Zach. Potom se na 10 minut přikládá maska hydrogelová. Pro urychlení regenerace si můžou zájemci připlatit masku s LED (červeným a NIR) zářením.

Jako poslední krok se použije regenerační tónovací krém, který snižuje teplotu, aby pokožka nebyla horká, a současně obnovuje kožní mikroflóru. Na Janě nejsou patrné žádné negativní stopy. Hned může vyrazit mezi lidi. Ale něco je přece jen jiné: má zdravě vypadající krásně rozzářenou pleť.

**Video z ošetření najdete
na www.kosmetika-wellness.cz**



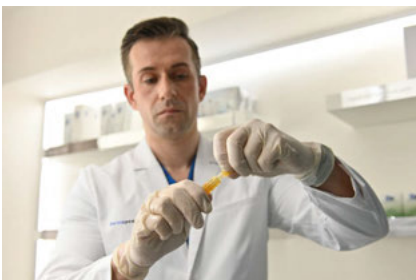
1. Na konzultaci se klientka Jana od pleťového terapeuta Petra Zacha dozvídá, jak bude ošetření probíhat



2. Základem ošetření je dokonalé odličení hydrofilním balzámem bez obsahu vody, takže na sebe naváže všechny nečistoty rozpustné v tuku i těžké kovy z ovzduší



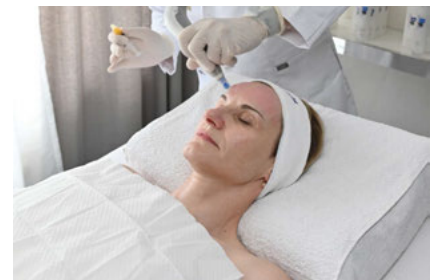
3. Balzám se při kontaktu s vodou promění na nemastnou emulzi, která se snadno odličí a nijak nedráždí pleť před zákrokem



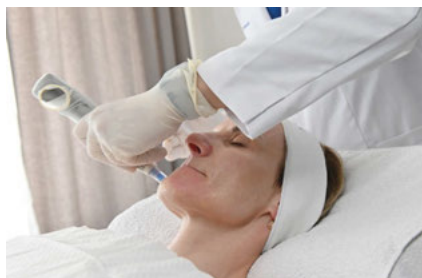
4. Vpichy mají vlastní regenerativní účinek a ještě umožňují hlubkovou penetraci sterilních sér; v případě Jany půjde o 35 mg/ml kyseliny hyaluronové



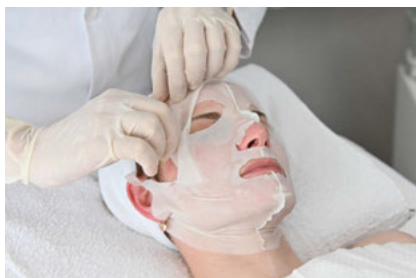
5. Při manipulaci s Dermapenem používá pleťový terapeut specifické pohyby, aby se ho nedotkl rukou, a na přístroj navléká sterilní ochranný návlek, aby bylo zachováno sterilní prostředí



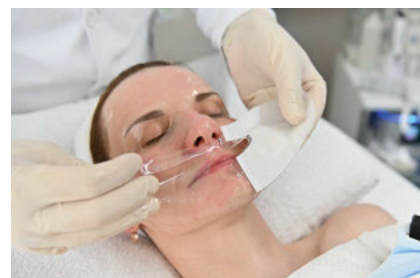
6. Mikrojechličkování Dermapen podpoří rychlý lifting, zpevnění a sladění obličejových rysů a kontur, vyrovná tón a strukturu pleti, zmenší jizvičky a strie



7. Při ošetření okolo úst žádá Petr klientku, aby semkla rty, aby se mohl s přístrojem Dermapen úspěšně dostat i do těchto citlivých míst



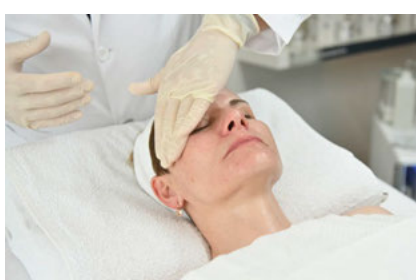
8. Pro okamžité zklidnění a obnovení hydratace po ošetření se osvědčuje plátýnková maska bez alkoholu, která obsahuje nejen vysoký poměr kyseliny hyaluronové, ale také důležité stopové prvky a minerální látky



9. Na 10 minut se přikládá maska hydrogelová, která k ošetřenému obličejí dokonale přilne



10. Pro urychlení regenerace je možné si připlatit masku s LED zářením, Jana v ní připomíná kosmonauta, ale stojí to za to: výsledek bude ještě viditelnější



11. Aplikace regeneračního krému, který snižuje teplotu a sjednotí barvu pokožky



12. Jana má krásně rozzářenou pokožku a nejsou na ní vidět žádné negativní stopy ošetření



13. Domácí péče je nedílnou součástí protokolu pro zajištění optimálních výsledků Dermapen

Výsledky terapie Dermapen

- stimulace kolagenu
 - omlazení
 - vyhlazení vrásek
- zlepšení vzhledu jizev, strií
- zlepšení struktury kůže
- sjednocení tónu pleti, odstranění pigmentací
 - léčba akné
 - minimální trauma
 - zářivá pokožka



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

OD ČERVENCE 2013 EXISTUJE PROPRACOVANÝ SYSTÉM HLÁŠENÍ ZÁVAŽNÝCH NEŽÁDOUCÍCH ÚČINKŮ.

po tom, co je nahlásil spotřebitel, prodejce, výrobce nebo distributor. Odpovědnou osobou u nás je MZČR. V praxi jsou tyto případy dokumentovány a většinou hlášeny výrobci, který je povinný proces testování podstoupit.

Výrobky se tedy neschvalují nebo nesledují pouze před jejich uvedením na trh, ale i po celou dobu, kdy na trhu kolují.

V kosmetickém salonu, který používá ještě celou řadu přípravků, které doma nemáte, lze částečně rizika nežádoucích účinků odstranit vysokou profesionalitou personálu, který většinou chyb za vás předejde. Nebude slibovat neproveditelné, vybere optimální péči, stanoví priority, a pokud budou vaše požadavky nerealistické nebo budete dokonce vyžadovat nevhodné ošetření, může péči o vás odmítnout. Součástí jeho odborného přístupu jsou nejen profesionální doporučení, ale také trpělivé vysvětlování naplánovaných postupů a vysvětlení možných nežádoucích účinků včetně toho, co dělat v případě jejich projevů. V neposlední řadě má k dispozici kvalitní výrobky z ověřených zdrojů.

Pokud bych se tedy na závěr chtěl ještě vrátit k těm „rozumně předvídatelným podmínkám použití“, pak bych apeloval jak na profesionály, tak na spotřebitele, aby nezapomínali na to, že i oni jsou svým způsobem svou vlastní testovací laboratoří, která má vědět, že se jí do rukou dostávají poměrně komplikované výrobky, na které nemusí reagovat všichni stejně, že mají i svůj díl odpovědnosti za vlastní tělo a rozumná obezřetnost je namístě.

Máte svoji pozitivní nebo negativní zkušenost? Napište mi.

KOSMETIKA NA VLASTNÍ RIZIKO – OPRAVDU?

Je až s podivem, kolik lidí se dnes bezhlavě vrhá ze skály přímo do kelímku plného aktivních ingrediencí krému, aniž by tušili, zda jim některý z nich nepřipraví nepříjemné chvílky, které pak po použití řeší doma nebo u dermatologa v ordinaci.

Mezi začátečnické chyby nadšeného uživatele nebo uživatky kosmetických přípravků často vidíme ignorování toho, zda jsou zrovna pro něj nebo pro ni vhodné, jejich časté střídání nebo jejich nevhodnou kombinaci. Vzorky netestují, číst návody je nebvá studovat a soupis látek INCI na krabičce přeskakují.

Nedívím se jim.

Dnes považujeme většinu věcí za regulované, hlídané a odzkoušené a nečekáme žádný problém. Ten měl vyřešit už někdo před námi. Pro laika je docela složité se ve všech těch chemických látkách vyznat a nikdo není povinný znát to, jak je snáší jeho vlastní organismus.

Na druhou stranu, kosmetický průmysl, zvláště v Evropě, je jeden z nejsešňovanějších oborů vůbec. Směrnice Evropské unie z roku 1976 říká, že jeho výrobky „nesmějí způsobovat poškození lidského zdraví, jsou-li používány za běžných nebo rozumně předvídatelných podmínek použití“. Kosmetika a její bezpečnost pro lidské zdraví je systematicky sledovaná a má pro to i samostatný název: „cosmetovigilance“.

Od července 2013 dokonce existuje propracovaný systém hlášení závažných nežádoucích účinků (tzv. SUE), kdy jsou podezřelé výrobky testovány nezávislými laboratořemi

HURÁ, DOVOLENÁ! BALÍME!

Anna Zajícová, Foto: archiv firem

V kufru má své místo kromě všech dalších potřebných věcí také kosmetika. Díky ní budeme u moře i v horách ještě puvabnější a spokojenější.

Jak uložit kosmetiku? Ať už se vydáváte za hranice všedních dní, na víkendový výlet nebo prostě jen chcete mít doma lepší systém pro svou kosmetiku, potřebujete kvalitní toaletní tašku či kufřík. Čím se řídit při jejím výběru? Rozdíl je ve formě, ve vzhledu, jiné nároky mají dámy a jiné páni. V první řadě jde o velikost. Rozmyslete se, zda potřebujete tašku spíše na cestování, v níž budete převážet hlavně lahvičku šamponu a řasenku, nebo se chcete obklopit veškerou svou oblíbenou kosmetikou. Vybírat můžete od malých necesérů až po profesionální kufříky s řemínky, díky nimž se krémy či paletky ani nehnou.

Dalším podstatným faktorem je materiál. Nadčasovou eleganci a také poddajnou skladnost v kufru představují tašky a taštičky z kůže. Zvláště na delší cesty se však hodí kufříky z polykarbonátu či ABS. Díky pevnému materiálu se nemusíte obávat o skleněné lahvičky či flakóny parfému. V neposlední řadě je důležité zjistit, jaká vnitřní organizace taštičky vyhovuje víc vašemu životnímu stylu. Pro pár kosmetických nezbytností stačí jedna nebo dvě kapsy. A pokud máte rádi pořádek nebo máte důmyslnou kosmetickou rutinu, hodí se propracovaný necesér s kapsami a zipy, který pojme kosmetiku i cestovní lékárníčku.

Sluneční ochrana

Opalovací přípravky tvoří hlavní položku na kosmetickém seznamu, ať už jedete k moři, do hor nebo k rybníku. Zabalte jich dostatek a zvažte, jaké faktory budete potřebovat. Pro začátek patrně SPF 50+, v dalších dnech můžete ubrat. Ruku v ruce s opalovákou pak jde péče po slunění, která zregeneruje podrážděnou kůži, dodá jí ztracenou vláhu a všestranně se stará o to, aby slunce nezanechalo na kůži kromě bronzu i vrásky. Obličej ošetřujte nočním krémem.

Namáhané oči

Oční kapky už máte určitě připravené v cestovní lékárníčce. Do kosmetické taštičky přibalte krém na oční okolí. Nejen samotné

oči, ale také oční víčka totiž často citlivě reagují na sluneční paprsky, okolo očí se tvoří v důsledku slunění vrásky ze všech zón nejdříve. Zatímco přes den je třeba oční okolí chránit přípravkem s nejvyšším faktorem (SPF 50 nebo 50+), po slunění ho vyměňte za pečující krém na oční okolí. Oční krém pomůže obnovit pružnost kůže, redukovat dehydrataci i váciky pod očima.

Komfort a bezpečí

Osobní pohodlí dokážou narušit štípance od komárů a jiného otravného hmyzu nebo klíšata. Repelenty vás před nimi ochrání. Přiznejme si, nikdy se to patrně nepodaří na sto procent, ale každý bod se počítá. Protože repelenty obsahují často poměrně agresivní složky, používejte je bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečtěte informace o přípravku a návod. Pokud už k vítězství hmyzáků dojde a na kůži se objeví nepříjemné štípance, je dobré mít po ruce i přípravky péče „poté“, které místo dezinfikují, přinesou úlevu, zmírní svědění a urychlí hojení.

I v horku voníme

V letním parnu se neobejdeme bez antiperspirantů a deodorantů. Dále přibalte osvěžující a zároveň hydratační spreje, mlhy. Opatrně zacházejte s parfémami. Vůně mohou obsahovat látky, které se nesnesou se slunečními paprsky. Zejména bergamotové silice umí vytvořit na kůži pigmentové skvrny. Do letních dnů se nejlépe hodí lehké vůně, květinové, citrusové a vodní. Na večer můžete sáhnout po komplikovanější vonné kompozici, příliš těžké parfém si ale schovejte raději do chladnějších dnů.

Pozor na nohy

Achillovou patou se můžou stát zapažené nohy v uzavřených botách. Nejenže nevoní, často je provázejí také zdravotní obtíže, například plísň mezi prsty, na nehtech. Základem prevence je důsledná hygiena a nohy v suchu. To znamená vždy po koupeli vytřít místa mezi prsty, nosit bavlněné ponožky. V okolí bazénů nechoďte naboso. Do kosmetického kufříku přibalte antibakteriální sprej k ošetření nohou a dezinfekci bot.

Dekorativní kosmetika

Tváři dodá půvab především slunce. Arzenál kosmetiky určený k líčení nemusí proto být nijak rozsáhlý. Hodí se BB krém, tužka na obočí, voděodolná řasenka a dlouhotrvající rtěnka.

Vlasy

Předem se informujte, jestli ve výbavě hotelových pokojů najdete vysoušeč vlasů. Jste-li zvyklá na žehličku nebo kulmu, přibalte ji do kufru. Podle délky pobytu a kvality svých vlasů zvažte, jestli bude stačit hotelový šampon anebo budete potřebovat svou vlastní péči. Kondicionér už bývá v hotelech nadstandardem, za ten se přimlouváme, podobně jako za fixační lak na vlasy v mini balení.



Velmi ženská, svěží a zářivá toaletní voda Mugler Angel Nova okouzlí ovocnými tóny liči s dotekem bergamotu, květinovým srdcem i kouzlem cedru a pižma s elegantním vyzněním, Mugler, 1756 Kč/50 ml, 2749 Kč/100 ml



Vůně Bohemian Orange Blossom propojuje tóny pomerančových květů, italských pomerančů a marockého neroli. Na dovolenou se velmi hodí balení 10 ml, Atelier Cologne, 10 ml/737 Kč, 30 ml/1544 Kč, 100 ml/3090 Kč, 200 ml/3810 Kč

INZERCE



Novinky pro bělení pleti!

ADO - přírodní bylinný peeling
Retinol a Vitamin C
Elektroporation a Mesococktails

KONGRES

14. 10. 2022

Praha

Zvýhodněná cena 1 990 Kč do 31. 8. 2022 + 1+1 vstup zdarma.



Canezin sprej: aktivní látky účinně eliminují bakterie, kvasinky a plísně na nohou i v obuvi, 140 Kč



Otravný hmyz odpudí ComarEX! Repellent lze aplikovat na pokožku i oděv, ComarEX Forte, 138 Kč



Kosmetický kufřík z polykarbonátu umožňuje přehledné a bezpečné uložení kosmetiky, 2039 Kč, Wittchen



Hydratační NEOSTRATA Restore Face Serum je projasňující denní hydratační sérum, Tarsio, 1499 Kč



Opalovací fluidní gel: ochrana lehká jako voda v kombinaci se suchým finišem a vysokým ochranným faktorem, Piz Buin, 599 Kč



Tělová mlha Eyes On Me osvěží a provoní pokožku kombinací tónů hrušky, lotosového květu a bílého pižma, Playboy, 289 Kč



V případě nevolnosti, únavy, vyčerpání z horka vás probere vůně máty a citrusů: Bio Aroma roll-on Na cesty, Saloos, 136 Kč



Intenzivní krém pro péči o citlivou oblast kolem očí. Peptidy redukují tvorbu vrásek, zmírňují otoky, váčky a zesvětlují tmavé kruhy. Essenté, 940 Kč



Fluid SPF 50+ obsahuje nový širokospektrální sluneční filtr, který chrání před UV zářením i před modrým světlem urychlujícím stárnutí pokožky. Avène, 569 Kč



Okamžitě čisté ruce v lese či na pláži zajistí bezoplachový čistič bez vody. Voní a nevysušuje, naopak pokožku zvláčňuje, Saloos, 117 Kč



Antiperspirant s nevtíravou vůní chrání před potem a zápachem až 48 hodin, Nivea, 90 Kč



Vaginální čípky Femiglucan zajišťují stimulaci imunitního systému. Účinné látky pomáhají obnovovat přirozené vaginální kultury, napomáhají snižovat riziko intimních důsledků stresu, koupání či užívání antibiotik, Natures, 10 ks/297 Kč

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová,

Foto: archiv firem a Shutterstock

S cestováním stoupá riziko nález

Hodně lidí se těší, že po covidovém půstu budou letos víc cestovat. V letní sezoně ale lze očekávat vyšší pravděpodobnost přenosu různých nález, např. žloutenky typu A, která je zánětlivým onemocněním jater. „Nebezpečný suvenýr si cestovatelé přivážejí zvláště z exotických zemí s nižším hygienickým standardem. Ani pobyt v prvotřídních hotelích v zemích s vysokým výskytem virové hepatitidy typu A není zárukou ochrany před touto infekcí,“ varuje MUDr. Hana Ševčíková z ostravského centra Očkování a cestovní medicíny Avenier. Důležitá je prevence. Ta spočívá v důkladné hygieně, používání kvalitní vody a správném nakládání s odpady. Cestovatelům, kteří míří do rizikových zemí, je doporučováno očkování proti hepatitidě A.



Pro psychickou a fyzickou harmonii

Doplňky pro vrcholové a rekreační sportovce, ozdravnou kosmetiku a speciální řadu pro domácí mazlíčky uvedl na trh pod značkou JJ68 Jaromír Jágr. Kolekce konopných produktů, která vznikla spojením s mnoha experty a českými firmami, kombinuje sílu přírody s vědeckým poznáním.

INZERCE

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

7.-8. 10. 2022

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNEŘI

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

WELEDA
Since 1921



PARTNER

ZÁŠTITA



MÍSTO KONÁNÍ

PVA
EXPO PRAHA

ORGANIZÁTOR



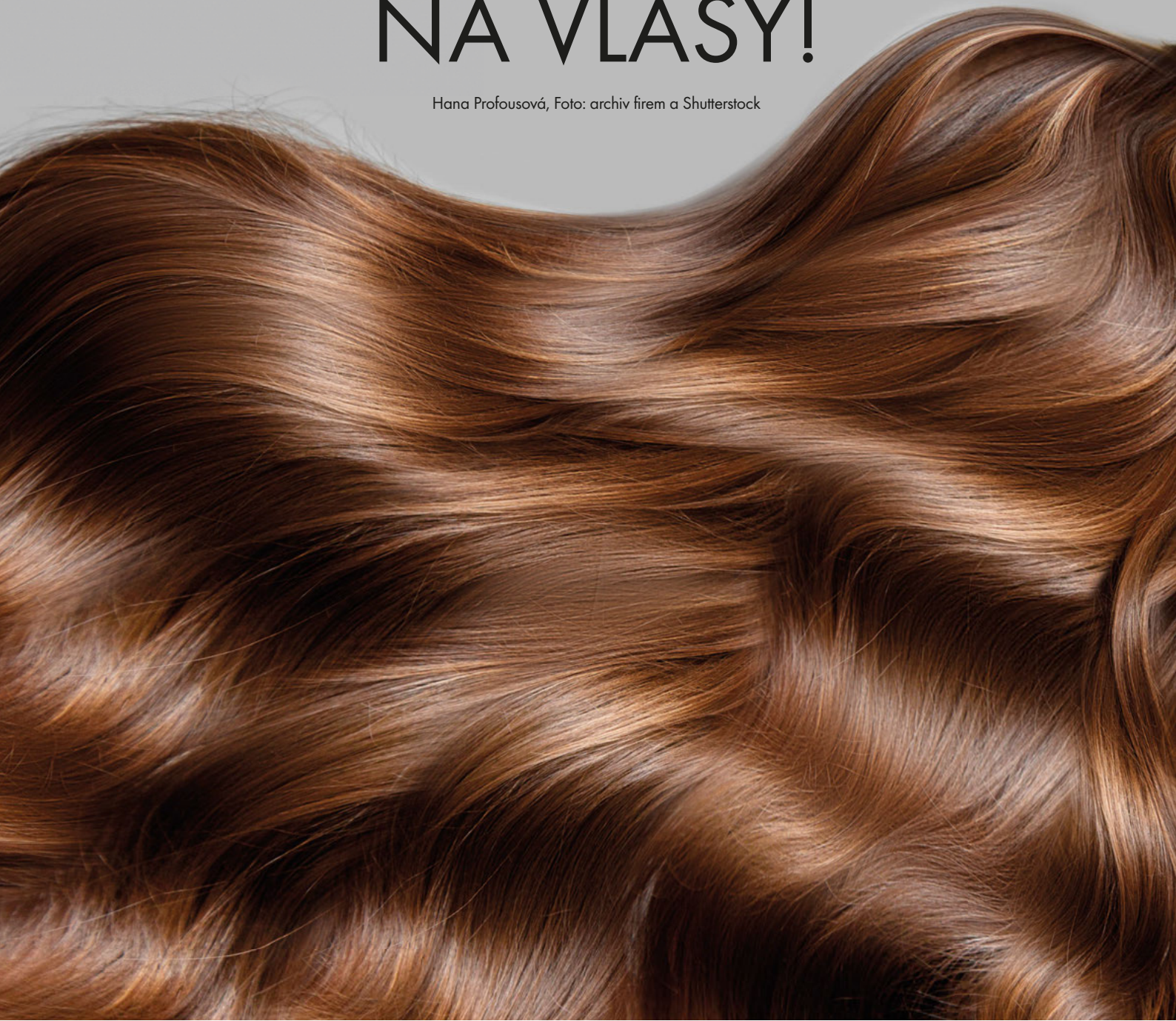
OFICIÁLNÍ VOZY



Bára
Poláková
MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

NEZAPOMÍNEJTE NA VLASY!

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock





Zatímco na ochranu pokožky v létě myslíme, na vlasy se často zapomíná. Přitom jsou to ale právě ony, které dostávají v létě nejvíc „zabrat“. Jsou vystavené mnoha rizikovým faktorům, jako je ostré slunce, chlorovaná či slaná voda nebo vítr.

Kvalitní produkty jsou základem úspěchu celoroční péče, ale hlavně v létě vlasy nesmíme ošdit, jinak jsou náchylnější k poškození UV zářením a slanou vodou. Šampón, kondicionér, maska nebo vlasové sérum – to jsou produkty, které mají na vzhledu kadeří velký podíl. Je proto důležité, aby se vždy jednalo o kvalitní výrobky určené přesně pro váš typ vlasů.

Z lékárny nebo z louky

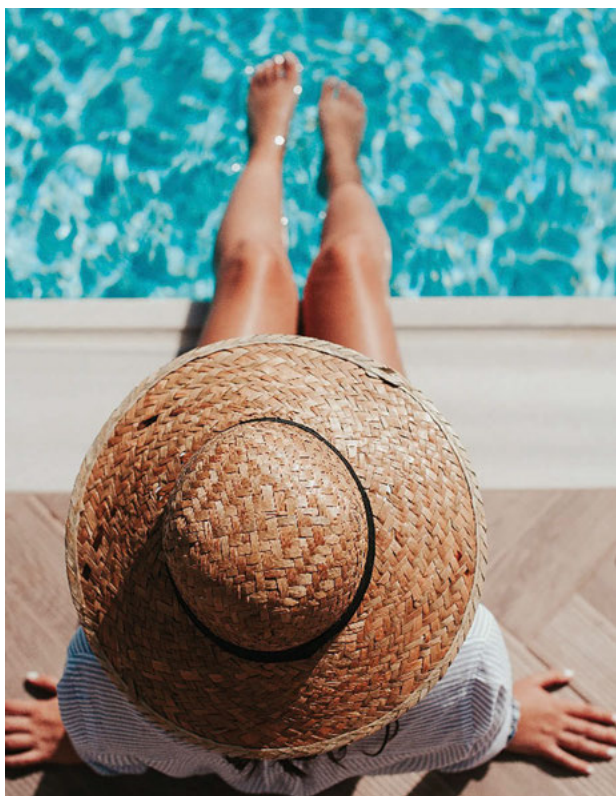
V dnešní době lze již snadno zakoupit vlasovou péči, na kterou jsme zvyklí z křesel kadeřnických salonů. „Ne každý produkt vystavený v kadeřnictví či v drogerii je ale kvalitní nebo vhodný pro určitý typ pokožky hlavy. Proto je dobré se poradit s odborníkem, abyste se vyvarovali koupě nesprávných přípravků, které by mohly strukturu vlasu nebo pokožku hlavy narušit,“ vysvětluje odborná konzultantka lékáren BENU PharmDr. Ivana Lánová.

Pokud máte rádi bylinky, můžete po nich sáhnout i v případě péče o vlasy, v přírodě jich v tomto období najdete hodně. Vhodný je třeba lopuch, kopřiva, čekanka nebo heřmánek. Výluh z kořene lopuchu se vtírá do pokožky po umytí vlasů a po asi 15 minutách se může, ale nemusí opláchnout. „V kosmetice se používá lopuchový olej jako masážní prostředek pro růst vlasů a při nadměrné tvorbě kožního mazu. Neměl by se ale používat na světlé a odbarvené vlasy. Pro ty je vhodné používat alespoň jednou týdně na spláchnutí umytých vlasů odvar z heřmánku,“ radí odbornice na dermokosmetiku. Pro posílení vlasů se doporučuje kopřiva, jejíž výluh obsahuje kyselinu křemičitou. Lesk tmavých vlasů lze podpořit výluhem ze sušeného kořene čekanky.



Ošetřovat, nestahovat!

Odborníci radí v letním období používat speciální péči a vsadit na produkty s UV ochranou. UV záření totiž narušuje vlasový protein, vlas se otevírá, poškozuje a stává se křehký a lámavý. Vlasy před sluníčkem chraňte pokrývkou hlavy. Je také dobré dodat jim hloubkovou regeneraci a případně je pro oživení osřihnout.



Tipy od odborníků

Léto milujeme! My ano, ale našim vlasům, obzvlášť pokud jsou barvené nebo odbarvené, dá tohle období občas zabrat. Slunce, mořská a chlorovaná voda, klimatizace a vítr – to vše vlasy v létě namáhá a odčerpává z nich potřebné živiny, vlhkost a sílu. Můžou pak být křehké, suché a lámavé. Přinášíme několik tipů na letní péči o barvené vlasy od odborníků ze salonu Klier, aby toto období zvládly bez úhony.

- Při častém pobytu na slunci používejte speciální přípravky s UV filtry. Vytvořte tak vlasům ochranný štít, který k nim nepropustí ultrafialové záření.
- Po koupání ve slané vodě si vlasy vždy umyjte, aby v nich nezůstala žádná sůl. Barvené a odbarvené vlasy reagují na slanou vodu ještě citlivěji.
- Po každém umytí použijte kondicionér na vlasy. V létě to platí obzvlášť! Kondicionér jim dodá výživu, hydrataci, lesk a zacelí vlasovou strukturu.
- Nechodte spát s mokřými vlasy. Nedělá to dobře jim ani vlasové pokožce. Vlasy se mohou polámat a zaparřit.
- Pokud chcete nechat vlasy přirozeně uschnout, prosušte je fénem alespoň u kořínků.
- Na barvené nebo odbarvené vlasy používejte produkty na barvené vlasy. Barva se sluníčkem totiž často „vyšisuje“ a tyto produkty barvu chrání.
- Červené, měděné a fialové odstíny se vymývají dříve přes celý rok, nyní díky sluníčku o to více. Zkuste se svou kadeřnicí probrat, zda by nebyla vhodná např. melírovací technika balayage nebo technika ombré, kde jsou konce vlasů ponechány světlejší a časté barvení tak není tolik potřeba.

Vypustit bychom měly vlasové produkty obsahující nerozpustné silikony. Na vlasech vytvoří neviditelný film, pod kterým se vlas dusí a není schopen přijímat výživu. Svou hřívu hydratujte, protože na sluníčku rychle ztrácí vodu. Vhodný je sprej, který zároveň pomáhá při rozčesávání.

Mokrě vlasy nikdy nestahujte gumičkou, mohly by se polámat. Ve stažených mokřích vlasech se také může pokožka zaparřit a vzniknout nepříjemná kvasinka. Myslete také na to, že barva vlasů se díky slunečním paprskům mění. S radikální změnou barvy počkejte až na podzim.

Cadenza[®]

*Profesionalita
a prestiž*

Dopřejte si
i v práci

kvalitu, pohodlí
a styl



INZERCE

Novinka

Tričko NIKA

Žebrový úplet nově v barvách
Materiál: 96% bavlna / 4% lycra



www.cadenza.cz



LEHKÉ LETNÍ LÍČENÍ

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

Ať jedete k moři, nebo do hor, slunce a svěží vzduch odvedou kus práce za vás. Dodají svěží vzhled pleti. Pak stačí už jen málo. Především během dne je na místě přirozený vzhled. Něco jiného je ale večere v hotelové restauraci nebo diskotéka v přímořském klubu.

Denní líčení zvládnete během chvíličky. Ideální je připravit se už doma a nechat si upravit obočí, abyste se nemusela zdržovat jeho vykreslováním. Druhým vynikajícím pomocníkem jsou tónované krémy s SPF faktorem. Pleť sjednotí a zároveň ji chrání. Pak už stačí jen rtěnka (ideálně dlouhotrvající) a můžete vyrazit na pláž nebo na Akropoli.

Tónované opalovávky

Hitem letošního léta se staly tónované ochranné krémy. Kromě toho, že bezpečně ochrání obličej před slunečními paprsky, zakryjí i drobné nedokonalosti a pokožce dodají přirozený, sjednocený vzhled. Tónovací hydratační denní krém je nejen účinnou ochranu před sluncem, ale zároveň snižuje pravděpodobnost tvorby pigmentových skvrn na pleti vyvolaných sluncem. Pokožka získává sjednocený vzhled díky jemnému tónovacímu krytí prostřednictvím minerálních barevných pigmentů. Při výběru počítejte s tím, že se opálíte, a vyberte o něco tmavší odstín, než je aktuální barva vaší tváře.

Trochu jiná rtěnka

Nebojte se tmavší rtěnky, k opálenému vzhledu se dobře hodí. Volba odstínu je samozřejmě individuální, kdy jindy ale experimentovat než ve volných dnech dovolené. Pozor na příliš světlé, perleťové rtěnky, hlavně ve dne. Večer si třpyt užijte do sytosti, raději však v přirozených až tmavších odstínech.

Sezona odvážného make-upu

Večer dostává prostor odvážnější, složitější make-up. Po dlouhé covidové době jsme odložily roušky a naplno si vychutnáváme hru s barvami a vlastním obličejem. Letnímu večernímu líčení dominují metalické oční stíny ve škále pavích ok, nezbytné jsou jiskřivé tvářenky, výrazné perleťové rtěnky a lesky na rty. Ať je však móda jakákoli, zůstaňte v první řadě samy sebou. Trendy v líčení jsou sice divoké, vy si z nich ale můžete vybrat pro sebe jen drobný detail a zůstat u jednoduššího, nenápadnějšího make-upu. Záleží na věku, na typu, na příležitosti. Někdy stačí použít třeba jen tenkou metalickou linku na horní víčko nebo upoutat pozornost nápadně nalakovanými nehty. Trendy jsou inspirací, nikoliv diktátem. Seznamte se s nimi, ale nepřizpůsobte se módě za každou cenu, přizpůsobte módu sobě!

Oční víčka

Návrháři se inspirovali glamour seriály, které jsou plné lesku a třpytu. Největším hitem jsou už od jara metalické oční stíny v pastelových barvách. Zelená se proměňuje v modrou, konkuruje jí fialová a růžová. Duha a oka pavích per přecházejí na oční víčka. Vše podtrhují barevné oční linky, výrazné řasy.



Make-up Cover, zamaskuje i tetování, výrazná znaménka či pigmentové skvrny. Nejlépe funguje v kombinaci s podkladovou bází, Dermacol, 499 Kč



Jumbo tužku na rty lze díky její krémovité konzistenci použít stejně dobře jako konturu i coby rtěnku. K dostání ve třech polomatných odstínech, Annabelle Minerals, 249 Kč



Měkká tužka na oči (černá, šedá, hnědá) pomůže namalovat linku libovolné tloušťky Annabelle Minerals, 219 Kč



Praktický miniset s třemi barvami na obočí, štětcem a kartáčkem pomůže vytvarovat obočí do dokonalého tvaru, Couleur Caramel, 539 Kč



Zendo, paletka stínů s bohatými ingrediencemi a sytými pigmenty odpovídá současným trendům líčení, Natasha Denona, 1990 Kč



Spojením síly osmi revitalizujících aminokyselin a pečujícího černého balzámu vznikla první objemová řasenka obsahující sérum Le 8 Hypnôse, Lancôme, 1050 Kč



Veganská paletka Naked Cyber nabízí futuristický třpyt 12 dvoubarevných stínů, které ve světle mění barvu, Urban Decay, 1440 Kč



Díky širokospektrálnímu UVA a UVB filtrům (SPF 30) nabízí tónovací hydratační denní krém ochranu i jemné krytí, Eucerin, 919 Kč



Tekuté rtěnky Rouge Signature v řadě devíti odstínů od růžové k temně švestkové, L'Oréal Paris, 299 Kč

Tvářenka

Vracíme se zpět do 80. let. Tvářenka (blush) ožíví obličej. Protažení barvy z tváří přes lící kosti až ke spánkům pozvedne a orámuje tvář. Používají se všechny druhy tvářenek. Tekutá, krémová i pudrová. Ideální je propojit více odstínů, světlejší odstíny se třpytkami na horní část lících kostí, tmavší pod ně, do prohlubní na tvářích. Počítejte se změnami světla, líčení přizpůsobte tvaru obličeje. Tmavší tóny tvář zužují, světlé rozšiřují.

Pleť

Na podkladovém make-upu se mnoho nemění. Stále platí, že poslouží ke sjednocení pleti, k zakrytí nedokonalostí. Segrává roli podkladové barvy na plátně obrazu. Větší důraz se klade na rozjasňovače. Hitem jsou pihy a sluncem políbený vzhled, k jehož docílení slouží bronzery. A samozřejmě již zmíněné tónované opalovací krémy.

Rty

Ústa se zbavila roušek a nyní o sobě dávají pořádně vědět. V líčení se kombinují rtěnky a lesky, rty jsou výrazné, líčení jim přidává na objemu. Trend jsou tmavší pink a lila odstíny, perleť, lesk. Rudé rty jsou evergreenem, Pařížanky a s nimi celý svět se jich nevzdají nikdy.

Monochromatický vzhled

Ženy, které nechtějí jít do pastelových barev a lesku, vysvobodí monochromatický vzhled. Jde o líčení tón v tónu. Barvy, které najdete v paletě tohoto trendu, budou odstíny hnědé a béžové, tělová, broskvová, korálová, růžová, měkká terakota a jasně červená. Jedním ze způsobů, jak vytvořit jednoduchý monochromatický vzhled, je použít stejný produkt na oči, líce a rty. Pomocí rtěnky nalíčíte pusy i tváře, důležitá je intenzita rozetření. Na oči použijte paletku stínů v pleťové a hnědé barvě.

NECHTE SI NARŮST NOVOU KŮŽÍ!

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock a archiv



Než začnete uvažovat o likvidaci vrásek, řešit ztrátu objemu nebo pevnost kůže, vyplňte svou pokožku zevnitř: mezoterapie růstovými faktory AQ Skin Solutions pomůže hluboce hydratovat a ozdravit pokožku zevnitř, vypnout a dokonce vyřešit nejrůznější kožní defekty.

Mezoterapie patří mezi známé a oblíbené terapie a doporučuje se pro zlepšení kvality pokožky i při řešení celé řady problémů pleti. Ošetření AQ Skin Solutions při mezoterapii technikou „mikroneedlingu“ však namísto obvyklé kyseliny hyaluronové, kmenových buněk či plazmy používá růstové faktory lidského původu, které dokáží působit cíleně přímo v buňkách, kde



Viditelné prodloužení řas po jednom ošetření metodou AQ Skin Solutions

jsou zapotřebí. Dlouhodobě tak hydratují pokožku, dodávají plnější vzhled, ale také výrazně zlepši kvalitu kůže při problémech, jako jsou pigmentové skvrny, jizvy po akné a další.

Důležití prostředníci

Nepůsobí na povrchu, ale vytvářejí přímo nové kožní

buněk. Tato inovativní metoda je založena na technologii lidských růstových faktorů (odvozených z kultivovaných buněk). Růstové faktory patří do skupiny specifických proteinů, které fungují jako důležití prostředníci v komunikaci mezi různými typy buněk, a přirozeně se vyskytují v lidském těle, konkrétně ve fibroblastech. Hrají tak důležitou roli při zvyšování buněčné produkce, při dělení buněk, tvorbě krevních cév i při tvorbě kolagenu a elastinu.

Kůže ročně ztratí asi 1 % své tloušťky, a toto procento ještě zvyšuje sluneční záření, oxidační stres nebo škodliviny (tabák, cukr ad.). Tyto evoluční procesy lze zpomalit nebo dokonce zvrátit právě přidáním specifických růstových faktorů. Musí být ale lidského původu, a nikoliv umělé nebo vyrobené z rostlin, jako v obvyklých přípravcích na trhu. Na základě těchto podmínek společnost AQ Skin Solution vytvořila jedinečnou koncentrovanou směs růstových faktorů.

Od popálenin k omlazení

Technologie GF (Growth Factor) byla objevena při léčbě hojení ran a regeneraci buněk u těžkých popálenin 3. stupně. Lékařský výzkum prokázal, že je-li správně indikována patentovaná technologie růstového faktoru z lidských buněk, dokáže zvrátit proces buněčného stárnutí, zvyšuje přirozený proces obnovy pokožky, vlasových folikulů a působí i na vaginální sliznici.

Metodu pro rychlé a účinné omlazení buněk vytvořil doktor Al-Qahtani, který při své lékařské praxi využíval růstových faktorů k hojení poraněné tkáně a vytváření umělých kožních štěpů. Odhalil tak, že hlubokou penetrací mikrojehlíčkami lze ještě zvýšit účinnost růstových faktorů. A tak přišla na svět řada přípravků pro použití v ordinacích i kosmetika na domácí použití: sérum na pleť a oční okolí, pro opětovný růst řas, i sérum pro hydrataci a omlazení vaginální sliznice, které se dnes využívají ve více než 52 zemích.

Jako ošlehaná větrem

Doktorka Dahbia Touhlali, dermatoložka specializovaná na anti-agingovou medicínu a mikrovýživu, praktikuje tuto metodu v Nice a nabízí péči zacílenou na danou problematiku. Náplň její práce v ordinaci tvoří ošetření jemných linek a vrásek, rozšířených pórů, prozáření pleti, léčba akné, pigmentových skvrn, jizev a strií.

Stárnutím se přítomnost růstových faktorů v těle zmenšuje a také hůře fungují. Proto je potřeba dodat je tělu kožními aplikacemi, čímž se zlepši mikrocirkulace krve a kvalita buněk.



Zlepšení stavu tváře po dvou ošetřeních

„Výsledky na kvalitě pleti jsou mimořádné. To vše při jedné terapii, která není navíc invazivní jako lasery. Toto ošetření předchází stárnutí pokožky stimula-

cí mezibuněčných výměn a regenerací poškozených buněk. Zlepšuje kvalitu a texturu pokožky, urychluje hojení, zvyšuje mikrocirkulaci, okysličení tkání a redukuje hnědé skvrny regulací melanogeneze,“ vysvětluje dermatoložka. Sérum pro obnovu pleti nebo vlasové sérum proti vypadávání vlasů aplikuje ve třech krocích: po pečlivé dezinfekci ho nanese v silné vrstvě na pokožku, kterou posléze ošetřuje perem s mikrojehlíčkami po celé ploše



Akné: stav před Po 6 týdnech a 4 ošetřeních

obličej, krku, dekoltu nebo na jiných partiích těla. Potom nanese druhou vrstvu produktu. Jak říká, jedná se o „sendvičovou“ techniku. Doktorka sází „razičko“ postupně na celou ošetřovanou plochu. Nakonec sestra nanese hydratační krém. Pleť je jen mírně začervenalá, ale má hezkou zdravou barvu, jako ošlehanou větrem.

Sezení je optimální naplánovat za 15 dní až 28 dní a v závislosti na indikaci opakovat nejméně čtyřikrát. Účinky jsou téměř okamžité, a ještě se dalších patnáct dní zlepšují. Výhodou je, že jde o metodu, kterou lze aplikovat v každém ročním období, tedy i v létě, ovšem při použití sluneční ochrany 50 SPF.

JAKÝ SMYSL MÁ PODSTUPOVAT RADIKÁLNÍ FACELIFTY NEBO INJEKCE S KRÁTKODOBÝM ÚČINKEM, KDYŽ VAŠÍ PLETI CHYBÍ ZÁKLADNÍ POTENCIÁL? POŘIĎTE SI RADĚJI ROVNOU NOVOU KŮŽI!

BEZVADNÉ NOHY

Hana Profousová, Foto: Jaroslav Fikota

Nohama bez jakékoliv vady se bohužel moc lidí pochlubit nemůže. Nějaká viditelná žilka trápí od určitého věku snad každého. Nebo spíše každou, protože častěji tyto problémy postihují ženy.

S postupem věku už nejde jen o pavučinky, objevit se můžou modrofialové, vystouplé a uzlovité žíly, které nejde zamaskovat. Důležité je křečovým žilám předcházet nebo je léčit. A hlavně na prevenci myslet včas.

Civilizační onemocnění

Křečové žíly jsou civilizačním onemocněním projevujícím se vakovitým rozšířením žil. Postihují povrchní žilní systém dolních končetin. Typické pro ně je, že jsou atypické, to znamená, že nebývají pravidelně stejné. Normálně se křečové žíly objevují nejvíce na vnitřních stranách bérců a stehen. Mimo tuto normu se můžou objevit i na místech, kde bychom je ani nečekali, tedy na zadní a zevní straně stehna, vysoko na vnitřní straně stehna, někdy můžou křečové žíly postihovat i oblast pohlavní.

Křečové žíly neboli varixy je nejrozšířenější onemocnění žil dolních končetin. Nejčastěji postihuje ženy v jakémkoliv věku od třinácti let výše. Nejdůležitější roli přitom hrají genetické dispozice k tomuto onemocnění. K rozvoji křečových žil přispívají statická zaměstnání s dlouhým stáním či sezením, opakované porody a v rozvoji a komplikacích se výrazně uplatňuje nadváha.



Někteří odborníci tvrdí, že je to „daň“ za to, že jsme se jako druh naučili chodit vzpřímeně.

Příčiny a projevy

„Křečové žíly nejčastěji postihují povrchový žilní systém dolních končetin,“ vysvětluje MUDr. Ota Schütz, primář Žilní kliniky. „Hlavní příčinou je vrozená dispozice a hlavním důvodem to-

hoto onemocnění je roztažení cév dané vrozenou nedostatečností žilní stěny a zvýšeným žilním tlakem kvůli váze nahromaděné krve. Další příčinou je nedostatečná funkce žilních chlopní, které pomáhají návratu krve směrem k srdci. Tyto dysfunkce mají za následek hromadění krve v žíle, jejíž stěna tento tlak dlouho nevydrží a dochází k rozšíření a deformaci končetiny.“



MUDr. Ota Schütz,
primář Žilní kliniky

LÉČBA BY MĚLA BÝT ZAHÁJENA OKAMŽITĚ, JAKMILE SE VARIXY OBJEVÍ!



Co varixy způsobují

- zdravotní komplikace (trombózy, bércové vředy)
- nebezpečí embolie
- problémy estetické (hyzdí nohy)
- problémy sociální (jsou známkou zdravotních potíží a choroby)
- celkovou a stálou únavu

Mezi nejčastější projevy této nemoci patří tzv. pocit těžkých a unavených nohou v klidu, spíše večer a v noci. Často se můžou vyskytovat noční křeče, ale i pálení, brnění, tlaky a těžké nohy. Podle posledních statistik postihují křečové žíly každou třetí ženu a každého čtvrtého muže. „Pozor ale: křečové žíly by se neměly zaměňovat s rozšířenými - hypertrofickými - žilami sportovců, které nejsou onemocněním. Vzhledem k tomu, že křečové žíly jsou více než z osmdesáti procent dědičné, není možné si je vyjezdít na kole nebo uhnat při kopané, což patří mezi mýty o křečových žilách,“ upozorňuje pan primář. Hlavní příčinou vzniku je rozhodně genetik. Kromě dědičnosti můžou při jejich vzniku hrát roli také stavy po zánětech žil.

Od největších k nejmenším

Léčba křečových žil by měla být zahájena okamžitě, jakmile se objeví, a to nejen z důvodů estetických, ale hlavně kvůli komplikacím jak estetickým, tak zdravotním a kvůli zbavení se

Jak předcházet komplikacím při onemocnění žil

Nejlepší je včasná návštěva specializovaného zdravotnického zařízení a včasná operace.

- Dodržujte doporučení lékaře
- Noste kompresivní punčochy
- Dopřejte si po ránu studenou nebo vlažnou sprchu
- Seděte s nohama ve zvýšené poloze
- Používejte vhodnou kosmetiku
- Dodržujte správný pitný režim
- Jezte hodně zeleniny a ovoce
- Dodržujte doporučení lékaře
- Užívejte prostředky pro snížení otoků a pocitu tíhy v nohou
- Chodte pěšky vždy, když je to možné
- Neseďte nebo nestůjte dlouho na jednom místě
- Nevystavujte kůži dlouho přímému slunečnímu záření



Rizikové faktory

- Statické zatížení dlouhým stáním a sezením
- Nedostatek pohybu
- Obezita
- Těhotenství (druhé a následné)
- Užívání hormonálních léků s estrogeny (antikoncepce a substituce)

obtíží a bolestí, které tento zdravotní problém působí. „Navržená léčba křečových žil je závislá na stupni jejich postižení. Vždy začínáme těmi největšími křečovými žilami a pokračujeme až k těm nejmenším. Opačný postup je zcela nevhodný,“ vysvětluje doktor Schütz. „Na Žilní klinice léčíme křečové žíly ambulantně, a to i rozsáhlé zanedbané křečové žíly, za použití kombinací jednotlivých metod, které si nekonkurují. Hlavně využíváme různé laserové metody k odstranění křečových žil, kde neúčinnější je metoda katetrizační. Menší křečové žíly nalézající se víc povrchně řešíme z jednotlivých vpichů nebo mikrořezů, tedy metodou kosmetické flebektomie, nejmenší mikrovarixy sklerotizací či dalším typem laseru.“

Drobné povrchní žilky, tzv. metličky se odstraní sklerotizační léčbou spočívající v napichování minijehličkami se speciálním roztokem. „Na ty úplně nejmenší v podobě pavoučích sítí máme na naší klinice speciální laser vhodný pro tyto nejmenší projevy křečových žil,“ doplňuje MUDr. Schütz.

Právě v létě, kdy nohy víc ukazujeme, si mnohdy uvědomíme, že už nejsou zcela bezchybné. Chladnějších měsíců můžeme využít k návštěvě specialisty. A příští rok vyrazit v minisukni nebo v šortkách bez jakýchkoliv komplexů.



TĚLO HLADKÉ JAKO ALABASTR

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Efekt vylepšovacích a omlazovacích operací je teprve tehdy dokonalý, nezůstane-li nám po nich viditelná stopa.

Mnohé ženy litují, že plastickou operaci podstoupily, protože na ni mají negativní památku v podobě jizev. Vzniknout můžou ale i jako následek úrazu, operace slepého střeva, císařského řezu, popálení nebo jiného zákroku. Vina není na chirurgovi.

**JE DŮLEŽITÉ SE
O VZNIKLÉ JIZVY ZAČÍT
STARAT VČAS, ABY
BYLY BRZY PRAKTICKY
NEPOSTŘEHNUTELNÉ.**

Důsledky špatné péče

Atrofická jizva – vpadlé místo řezu, které vzniká např. po rozpadnutí stehů

Hypertrofická jizva – vystupuje nad povrch okolní kůže; lze ji nahmatat, ale nepřesahuje okraje původní rány.

Keloidní jizva – je podobná hypertrofické, ale přesahuje okraje rány; má hladký šedorůžový povrch, neobsahuje chloupky, mazové ani potní žlázy.

Každému by mělo být jasné, že jakékoliv narušení kůže zanechá stopu. Někdo má štěstí, že zjizvená tkáň je sotva viditelná, jinému zůstane jako vystouplá, začervenalá nebo dokonce svařštělá kůže. Roli v tomto případě hraje kvalita pokožky, genetické faktory, celkový zdravotní stav, výživa i další vlivy. A protože dopředu nevíme, jak bude naše kůže na narušení reagovat, je důležité se o vzniklé jizvy začít včas dobře starat, aby byly brzy prakticky nepostřehnutelné.

Mazat a masírovat!

Samozřejmě, že v první řadě záleží na zručnosti chirurga, jak bude následná jizva vypadat. Další zodpovědnost za její stav už je ale na pacientovi. I v tomto případě platí, že prevence je důležitější než pozdější naříkání. Není to cesta snadná, ale je možná. Vyžaduje trpělivost a hlavně vytrvalost. Jak tedy postupovat, aby péče byla co nejúčinnější?

Odborník vám po výkonu řekne, kdy je možné se o výsledný vzhled jizvy začít starat. Bezprostředně po vyjmutí stehů je ještě křehká, proto je dobré ji krýt elastickými obvazy. Za zhruba tři týdny už můžou nastoupit postupy, které podpoří její měknutí a začlenění do okolí. Na kůži aplikujeme oleje (nejlépe s vitamínem E, protože přerušuje vlákna, která by mohla způsobit jizevnatost tkáně).

Stejně dobrou službu prokáže i krém na ošetření jizev nebo úplně obyčejné sádlo (bez soli). Promašťování jizvy, aby byla kůže vláčná a hydratovaná, by mělo pokračovat alespoň šest měsíců.

Bez slunce a bez sportu

Současně s mazáním se musí jizvy masírovat, aby změkly. Je prokázáno, že bodová komprese má pozitivní vliv na mikrostrukturu jizvy, takže se zmenšuje. Při tlakové masáži tlačíme prstem na jizvu proti pevné pokožce po dobu asi třiceti vteřin, potom tlak povolíme, než se místo opět prokrví. Opakuje se 5x až 10x denně po dobu cca 10 minut.

Dobrou službu prokáže také aplikace kolagenových prostředků,

silikonového gelu, náplasti nebo fólie, protože zabraňují vzniku infekce, propouštějí kyslík a podporují hydrataci, takže kožní buňky můžou pokračovat v tvorbě kolagenu v místě hojení.

Velmi důležité je chránit jizvy před slunečními paprsky (krém se SPF 50) následujících 12 měsíců, protože opalování jizvám opravdu nesvědčí a mohlo by se to projevit zvýšenou tvorbou pigmentu. Stejně tak ale nemají rády ani mráz, protože by se mohly nežádoucím způsobem zabarvit.

Aby se jizva neroztáhla nebo nerozevřela, je nutné se prvních několik týdnů po operaci nebo úrazu vyvarovat větší fyzické zátěže a sportování. Vhodné není příliš těsné oblečení, které by mohlo tkáň okolo jizvy odírat. Nedoporučuje se ani dlouhé koupání nebo saunování. Jizvu nejdříve stačí omývat čistou vodou.

Jak na staré jizvy

Jestliže jste péči o jizvy v minulosti podcenily a nyní vás trápí (hlavně v létě, kdy se nosí lehké oblečení nebo plavky), můžete zkusit metody estetické medicíny. Dobré výsledky má mikrodermabraze, chemický peeling a hlavně laserové ošetření. Existuje mnoho typů laserů (ablativní, cévní ad.) a pro každou jizvu může být vhodný jiný druh.

Efektivní je rovněž zevní využití růstových faktorů, což způsobí rychlejší množení buněk v místě zranění. Slibně vypadají také experimenty s fototerapií a kryoterapií.

Nejradikálnějším řešením, když se ukáže, že jizva je opravdu velmi nevzhledná a žádná péče nezabrala, může být její vytnutí a opětovné zašití řezu (používá se hlavně u keloidních jizev).

Léčebné prostředky

- Kosmetické prostředky (krém, olej) s vitamínem E
- Vepřové sádlo
- Kolagenové a silikonové gely, náplasti nebo fólie
- Algináty (polymery s obsahem organických kyseliny) obsahující vápenaté a sodné soli kyseliny algové, která se získává z mořských řas.
- Hydrokoloidy: skládají se z želatiny, pektinu a celulózy. Jsou nepropustné pro vodu a bakterie, ale propouštějí vodní páru. Stejně jako u alginátů se z nich v ráně vytváří gel.
- Hydrovlákna: materiály, které přilnou k povrchu rány a jsou schopné absorbovat velké množství tekutiny.
- Hydrogely: tekutinu neabsorbují, ale naopak dodávají.
- Léky aplikované jehlou přímo do rány: působí příznivě na fibroblasty (buňky zodpovědné za tvorbu kolagenu).



Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

OČISTA PODLE SELSKÉHO ROZUMU

Lidský organismus je mnohem „chytřejší“ než ty nejvíc „smart“ trouby nebo ledničky. Pokud dobře funguje, dokáže se nečistot a usazenin zbavovat sám a automaticky. Jenže někdy z různých důvodů „nejede“ na plný výkon, někdy mu nakládáme příliš mnoho. Cílená očista, chcete-li detox, může tělu i psychice ulehčit.

Orgán, který zneškodňuje nežádoucí látky, jež se nám do těla dostávají, jsou játra. Jsou po mozku druhým největším orgánem lidského těla a také po mozku druhým nejsložitějším. Vykonnávají stovky složitých funkcí, bez nichž nelze přežít. Pracují jako chemická továrna v třísměnném provozu, nepřetržitě a bezodkladně filtrují vše, co do těla vpravíme, včetně alkoholu, léků a toxinů, které mohou pocházet jak z potravy, tak třeba z kosmetiky, čisticích prostředků nebo z jiných „zplodin“ životního prostředí. Vedle čištění je úkolem jater také vytvářet a ukládat hormony, vitaminy a minerály, pomáhat v boji proti infekcím a nemocem, regulovat hladinu cukru a cholesterolu v krvi, produkovat hormony a uvolňovat žluč. V téhle výkonné „fabrice“

musí všechno klapat a odstávku si nemůže dovolit. O to víc bychom se měli starat, aby se neporouchala.

Nejen alkohol ničí játra

V České republice podlehne jaterním nemocem každoročně přes 2000 lidí. Nejznámější jaterní choroba a největší jejich zabiják je cirhóza. Toto vážné onemocnění, při kterém dochází k zjizvení jaterní tkáně, je často spojováno s nadměrnou konzumací alkoholu, i když k zjizvení jaterní tkáně může dojít i z jiných příčin. Nicméně postihuje 10 až 20 procent těžkých pijáků.

Nemoc jater může ale způsobit i poranění, genetická zátěž, stres, autoimunitní procesy nebo infekce, jako jsou například známé virové hepatitidy, proti kterým ale existuje očkování. Onemocnění jater často souvisí se stále častěji se vyskytující chorobou současné doby – metabolickým syndromem, který je spojen s epidemií 3. tisíciletí – obezitou. Její výskyt se od roku 1975 ztrojnásobil a vedle kardiovaskulárních komplikací, potíží pohybového aparátu a diabetu s sebou přináší i chorobu zvanou NAFLD – nealkoholové ztukovatění jater (Non-Alcoholic

Fatty Liver Disease). NAFLD je dnes velmi rozšířené onemocnění a postihuje každého čtvrtého člověka na světě.

Tyto příčiny pak mohou vést k jaterní steatóze, hepatitidě, cirhóze nebo rozvoji karcinomu jater. „Jaterní steatóza se vyskytuje i u lidí, kteří vůbec nepijí alkohol, zato mají nadměrný příjem kalorií, nevhodnou skladbu stravy a nedostatek fyzické aktivity. Vyskytuje se u více než 80 procent pacientů se závažnou obezitou a u 75 procent pacientů s cukrovkou,“ konstatuje diabetoložka MUDr. Marcela Szabó.

Všeho s mírou

Prvním preventivním „lékem“ proti jaterní steatóze stejně jako prvním detoxikačním opatřením je změna životního stylu. To ale rozhodně neznamená se na týden, dva nebo na měsíc zcela zřeknout alkoholu, kávy a místo zmrzliny chroustat mrkev. Pro organismus je spíš škodlivé, když za pár dnů chceme dostat váhu do přijatelných hodnot hladověním a dřením ve fitku. „Jde o to, abychom zásady zdravého životního stylu měli zvnitřněné natolik, že nad nimi nebudeme muset přemýšlet. Není to žádná věda, ani extrém, ale jednoduchá, prostá pravidla vycházející ze selského rozumu: všeho s mírou. Žít v rovnováze, harmonii,“ říká nutriční specialista Eva Chocenská, lektorka kurzů klinické výživy a zdravého hubnutí STOB.

I pohyb musí „chutnat“

Jídelníček, který nevede k nadváze, nenutí játra pracovat „přesčas“ a přitom zajišťuje dostatek energie, by měl být výživný, pestrý, plnohodnotný. Měli bychom jíst střídavě, pravidelně a všechno. Kvalitní potraviny co nejméně průmyslově zpracované. Hodně zeleniny, místo sladkostí ovoce, tuky hlavně ty nenasycené, sacharidy v míře odpovídající fyziologické potřebě, bílkoviny, vitaminy... Výživovou pyramidu si ani nemusíte připínovat magnetem na ledničku, většinu znáte už od maminky. Překvapení určitě není, že součástí zdravého životního stylu je pravidelná fyzická aktivita. Cvičením, plaváním, běháním nebo procházkami sice nezhubnete, ale udržíte v rovnováze základní energetickou rovnici: příjem = výdej. Pohyb by měl být stejně jako strava individuálně „chutný“ a pravidelný. „V ideálním případě to znamená alespoň půl hodiny mírné nebo 20 minut intenzivní fyzické aktivity 3x týdně,“ doporučuje Eva Chocenská.

Ledviny potřebují pít

Součástí očisty je i pitný režim. Velkou roli tu sehrávají ledviny. Tento párový orgán nacházející se pod hrudním košem v dolní části zad má za úkol odstraňovat z těla odpadní látky získané hlavně příjmem tekutin. Ledviny filtrují asi 226 litrů krve za den a odstraňují asi 2,26 litru odpadních produktů a nadbytečné množství tekutin z moči. Ledviny také tvoří tři důležité hormony: erythropoetin (stimuluje kostní dřeň k tvorbě červených krvinek), renin (reguluje krevní tlak) a kalcitriol (aktivní forma vitamínu D, který má důležitou roli v kostním metabolismu).

Základní podmínkou pro bezchybné fungování ledvin je dostatek tekutin. Každý den jich tělo ztratí zhruba 2,5 litru. Částečně je lze doplnit stravou, asi půl litru si organismus dokáže vyrobit v rámci metabolických procesů sám a zbytek je nutné doplnit pitným režimem. Obecný vzoreček pro výpočet optimálního denního příjmu tekutin zní: hmotnost v kg x 0,035 = denní potřeba tekutin v litrech (například 70 kg x 0,035 = 2,45 litru/den). Samozřejmě je nutné zohlednit i fyzickou aktivitu; jinou potřebu má asistentka v kanceláři, jinou běžkyně půlmaratonu. Záleží také na teplotě prostředí nebo zdravotním stavu. Orientačně můžeme správné nastavení pitného režimu kontrolovat také počtem návštěv toalety: měli bychom tam zavítat asi 5 až 8krát denně, moč by měla být světle žlutá a bez zápachu.

Voda je základ

Pitný režim by měl stát hlavně na vodě – neperlivé, jemně perlivé nebo kohoutkové. Vhodné jsou také ovocné čaje, minerálky s nízkým obsahem sodíku a často obměňované, slabé černé a zelené čaje, zeleninové šťávy, ale i polévky. Rizikovější jsou minerální vody s obsahem sodíku, džusy, mošty, sirupy a šťávy, multivitaminové nápoje, energetické nápoje, alkoholické nápoje, ale i pravidelné užívání bylinných čajů. „Zvláště obeztní by u dodržování optimálního pitného režimu měli být starší lidé. Těm často jejich vlastní tělo neřekne, že má tekutin nedostatek. Pocit žízně se u nich totiž mnohdy vůbec nedostavuje,“ upozorňuje MUDr. Lucie Zachařová, nefroložka a primářka dialyzačního střediska Fresenius NephroCare ve Vysokém Mýtě. „Detoxikace organismu, ať už celková nebo určitých orgánů, je velkým hitem. Osobně však lidem doporučuji, aby začali u sebe a zbavili se především svých zlovyků, jako je například kouření, pití přemíry alkoholu, nedostatečný pohyb či konzumace nezdravých potravin a polotovarů.“

Detoxikační devatero

- Upravte svůj jídelníček, zvyšte příjem zeleniny a vlákniny, vyberte mléčné výrobky s nižším obsahem tuků.
- Omezte konzumaci alkoholu a kofeinu.
- Udržujte svůj krevní tlak v normě.
- Pijte dostatek vody.
- Nekuřte.
- Udržujte si optimální hmotnost (snižte nebo omezte příjem masa, drůbeže, uzenin a zařaďte pravidelně zeleninu k obědu i k večeři, aspoň třikrát týdně jezte odlehčené, zeleninové nebo vegetariánské večeře).
- Pravidelně věnujte čas pohybovým aktivitám, ujděte například denně 5 km nebo chodte pravidelně plavat.
- Nestresujte se, najděte si techniky, jak se uvolnit a odpočívat.
- Dostatečně (minimálně 7 hodin) spěte.

CO TRÁPÍ ŽENY A MUŽE „V PŘECHODU“?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

S přibývajícím věkem klesá hladina pohlavních hormonů nejen u žen, ale také u mužů. Menopauzu i andropauzu proto provázejí různé tělesné a psychické změny. Roky zastavit nelze, ovšem s nepříjemnými projevy se vypořádat dá. Co trápí muže a co ženy a jak s těmito „neduhy“ můžou bojovat?

Přirozený proces stárnutí ženského organismu začíná nepravidelnostmi menstruačního krvácení. Poslednímu dni menstruace se říká menopauza, zatímco období přibližně od 40 do 55 let věku, kdy se ženy vyrovnávají s hormonální změnou v těle, bývá označováno jako klimakterium. „Každá žena touto životní etapou ‚proplouvá‘ jinak“, konstatuje gynekoložka MUDr. Zoja Čurilová Roháčková. „Přibližně třetina nemá žádné potíže, zbývající dámy se ovšem můžou potýkat s potížemi různého charakteru a intenzity. Mezi příznaky, které se často objevují, patří návaly horka a noční pocení, úbytek kostní hmoty a s ním spojené riziko zlomenin, ale také nevolnost, bušení srdce, bolesti kloubů, změny nálad, zapomnětlivost.“

Už to není jako dřív

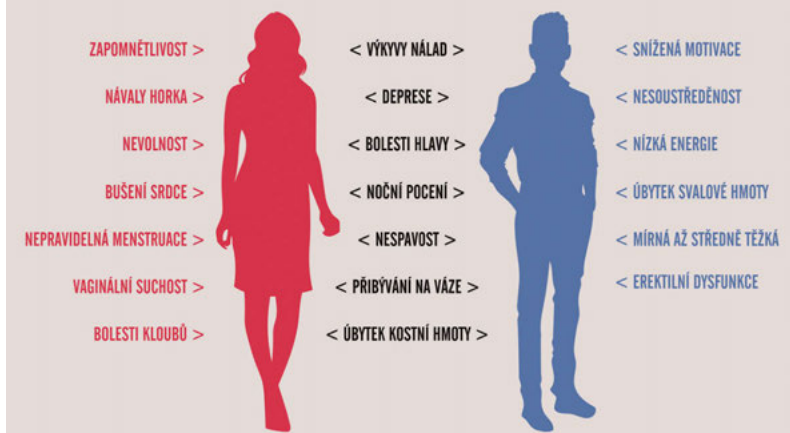
Menopauza ovlivňuje rovněž sexuální život, a tedy i partnerské soužití. „Může být spojena s návaly a nočním pocením, ty narušují kvalitu spánku a nevyspalá žena nemá náladu na sex. Pro mnohé ženy je menopauza svými projevy symbolem stárnutí, což vede k depresi a sníženému sebehodnocení včetně ztráty pocitu sexuální atraktivity.“

Meno- a andropauza

Klimakterium je období mezi plodným věkem ženy a počátkem senia, kdy postupně vyhasínají vaječníky s následnými hormonálními, psychickými a tělesnými změnami. Ale i muži mají „své dny“, tedy přesněji „svá léta“. Zatímco ženská menopauza je jednoznačně dána ztrátou menstruačního cyklu a s tím spojeným poklesem pohlavních hormonů, andropauza takovou jednoznačnou charakteristiku nemá. Přesto je známo, že také u mužů dochází k poklesu pohlavních hormonů a tento nedostatek se obvykle začne projevovat okolo 50. až 55. roku života. Muži mívají proto příznaky podobné těm, kterými trpí ženy v klimakteriu: můžou se u nich vyskytovat výkyvy nálad, deprese, bolesti hlavy, zhoršení kvality pokožky, noční pocení, nespavost, přibývání na váze i úbytek kostní hmoty. Zároveň se objevují také problémy specifické pro „muže v letech“: snížená motivace, nesoustředěnost, málo energie, úbytek svalové hmoty, erektilní dysfunkce.

Současně trvalý partner se dostává do andropauzy a také má své problémy (nejčastěji související se zvětšenou prostatou). S odstupem se pak ještě přidává porucha trofiky poševní sliznice, a tak se vedle ztráty libida objeví i poruchy vzrušení a spokojenosti se sexem,“ objasňuje doc. MUDr. Tomáš Fait, Ph.D., předseda České společnosti pro menopauzu a andropauzu.

MENOPAUZA VS. ANDROPAUZA



Pomoc z přírody

Kromě zdravé stravy a pohybu je možné podpořit zdraví v pokročilém věku i některými bylinami. Mezi spojence v boji proti nežádoucím projevům menopauzy patří například ploštičník hroznatý. Kořen této rostliny obsahuje glykosidy a terpeny, které jsou svými účinky podobné hormonu estrogeneru. Patří mezi nejvíce historicky odborně prozkoumané a ověřené byliny pro ženy v období klimakteria. V organismu totiž dokáže působit podobně jako tento ženský hormon, jehož během menopauzy ubývá. Pozitivní účinky jsou přisuzovány také třezalce tečkované, která bývá považována za přírodní antidepressivum a pomáhá při výkyvech nálad.

Také muži mají možnost ovlivnit změny organismu, které s přibývajícím rokem přicházejí, prostřednictvím některých přírodních prostředků. „Mezi byliny, které pomáhají při problémech s potenci, řadíme například *Lepidium Meyenii* (maca), známou od dob Inků jako bylinu posilující potenci a vitalitu. Dále je to sibiřský ženšen neboli čertův kořen (*Eleuterococcus Senticoccus*), jedná se také o takzvaný adaptogen, normalizující fyziologický cyklus organismu,“ vysvětluje urolog MUDr. Vladislav Klemenc.

Společně to zvládnete!

Dalším problémem, který souvisí s menopauzou i andropauzou, je přibývání na váze. Ve starším věku přibývá tuková hmota, zatímco svalová se naopak snižuje. „Organismus s věkem stárne. Dochází ke snížení výkonnosti i přestavbě těla. Nejenže se snižuje bazální metabolismus, a tak při stejném příjmu energie žena zvyšuje svoji hmotnost, ale také dochází k redistribuci tuku z prsů a boků do oblasti břicha,“ poukazuje na viditelné změny docent Fait. Muži na tom nejsou o moc lépe, nejednomu z nich narůstá „bříško“. Obě pohlaví by proto měla k udržení tělesné váhy zvýšit výdej energie anebo snížit její příjem.

Padesátka ale nemusí znamenat žádné trauma, lze ji brát naopak

jako novou životní etapu, která otevírá brány novým možnostem. Partneři, kteří spolu bok po boku stárnou, můžou také společně změnit svůj životní styl, podpořit se ve změně jídelníčku a dopřát si kvalitní potraviny. Vyřadit uzeniny, sladké nápoje či tučná jídla, zařadit víc ovoce a zeleniny, vlákniny, bílkoviny a potraviny bohaté na vápník a vitamin D, který pomáhá bránit vzniku osteoporózy. Nezapomínejte ani na dostatek tekutin. Vzhledem k tomu, že se zvyšujícím se věkem stoupá i riziko rozvoje onemocnění, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak či vysoký cholesterol, je změna stravovacích návyků způsobem, jak se těmto nemocem vyhnout nebo je zmírnit.

Podzim v celé jeho kráse

Společně také vyražejte na procházky i za sportem... Poté, co děti odrostou, máte víc času sami na sebe a na své koníčky. Také intimní život může projít proměnou – neznamená to však, že s přibývajícím věkem definitivně končí. Bylo

by velkou chybou na partnerské soužití rezignovat, protože existují hormonální i nehoronální možnosti, jak tuto oblast ovlivnit. Díky zdravé životosprávě, pozitivnímu přístupu a případné pomoci doplňky stravy nemusí mít příchod podzimu života trpkou příchut, ale naopak se může stát obdobím, které si lze užít v celé jeho kráse.



Žilní klinika
MUDr. Ota Schütz

KLINIKA JEDNODENNÍ
CHIRURGIE



Kompletní odborná
vyšetření pomocí
nejmodernější
technologie
v oboru, ambulantní
bezbolestná
léčba, přesná
a k organismu
šetrná.



Od založení v roce 1994 se zabýváme léčbou a prevencí onemocnění cév žilního systému, hlavně kosmetickou léčbou křečových žil od těch největších až po ty nejmenší. Moderní medicína se rychle rozvíjí, a tak v léčbě křečových žil platí:

„Možné je téměř všechno.“

Adresa: Praha 2, Lublaňská 673/24
Telefon: +420 225 444 120, +420 725 550 500
info@zilniklinika.cz

Žilní klinika
MUDr. Ota Schütz



Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

Pohyb ve vodě je pro jedny téměř synonymem slasti, jiní vidí hlavně nebezpečí. Pokud překonáme prvotní strach, zvládneme víc než dvě tempa a dodržujeme zásady bezpečnosti, poskytneme nám pocit svobody a lehkosti, jaký na suchu těžko zažijeme.

Plavání patří mezi nejvšestrannější pohybové aktivity, vhodné v každém věku, posilující zdraví, zlepšující kondici. A nejen to – četné studie potvrzují jeho pozitivní účinky v oblasti mentálního a duševního zdraví. Plavání, ať už v bazénu, řece, rybníku nebo v moři uklidňuje, zmírňuje stres a zlepšuje soustředění. Je lékářka mnoha specializací nejvíce doporučovaným sportem. „S přibývajícím věkem se může stát, že nás sem tam zabolí v kříži, po dlouhém výletě dají o sobě vědět kolena či nějaký ten protest vyšlou kyčle. Voda je pak ten nejlepší kamarád. Jak pro sport, tak pro rehabilitaci a rekondici. Vyhledávaná je především pro to, že tělo se v ní pohybuje s nadlehčením a nepřetěžuje se kloubní aparát,“ odpovídá na otázku Proč plavat Štěpánka Štrougalová, instruktorka plavání a majitelka Baby Clubu Juklík.

Neumí číst, ani plavat

Existují důkazy, že plavání bylo oblíbené už ve starověkém Egyptě, Řecku a Římě. Sošky a malby na stěnách a vázách z této doby zobrazují plavoucího člověka, někdy jsou takto zachyceny i ženy, což dosvědčuje, že se jednalo o jeden z mála sportů, který jim byl povolen. Aristokraté nechávali své děti učit plavání, protože to patřilo ke vzdělání. Známy je výrok Platóna: „Neumí číst ani plavat.“

U nás je dnes díky kojeneckému plavání, které se za léta od svých počátků stalo pro rodiče společenským „must“, jen málo dětí, které čtou, ale neplavou. A i ty, které rodiče od malička do bazénu nebrali, nejspíše s písmenky zvládnou i tempa. Od roku 2017 je výuka plavání na školách povinná. „Je pravda, že díky obrovskému množství kvalitních plaveckých klubů v České republice se mohou naše děti naučit základní plavecké

dovednosti v nejtěplejším věku. Patří mezi ně orientace ve vodě, splývání, základní prvky potápění, pády do vody, pravidelné dýchání do vody... Součástí metodické řady jsou i pády do vody v oblečení, záchrana tonoucího, skok do neznámé vody a mnoho dalších dovedností důležitých pro běžný život. Ale pozor! To vše se učí v průhledné bazénové vodě. Pokud půjdete v létě s předškolním dítětem k rybníku či přehradě, můžete být jeho reakcí překvapeni,“ zdůrazňuje Štěpánka Štrougalová.

PLAVÁNÍ MÁ POZITIVNÍ VLV NA MYSL: PŮLHODINA POHYBU VE VODĚ BEZ ZÁTĚŽE GRAVITACE POMÁHÁ UTLUMIT NEODBYTNÉ MYŠLENKY A ODSTRÍHNOUT SE OD REÁLNÉHO SVĚTA KAŽDODENNOSTI.

Bezpečnost je totiž jak pro děti, tak pro dospělé prvním a zásadním pravidlem. Voda umí konejšit, hladit, houpat, ale umí být i zrádná. Případy utonutí nebo ochrnutí při skocích do neznámé vody se objevují v černé kronice každé léto. Vyplatí se nepodceňovat nebezpečí, respektovat obavy a být trpělivý – to platí jak pro děti i dospělé, kteří s plaváním začínají.

Meditace s tempy

Plavání je převážně aktivita aerobní. Podporuje spalování tuků, stimuluje metabolismus a zpevňuje svaly. Málokdy se ale zdůrazňuje pozitivní vliv plavání na mysl: půlhodina pohybu ve vodě, bez zátěže gravitace pomáhá utlumit neodbytné myšlenky a zcela se odstríhnout od reálného světa každodennosti. Zafun-

Benefity pohybu ve vodě

- Při plavání zapojíte celé tělo, nevznikají dysbalance.
- Nezatěžujete zbytečně klouby.
- Přirozeně posilujete střed těla (tzv. core), svaly, které drží páteř a ovlivňují vznik bolesti zad.
- Zbavíte se stresu, zapomenete na starosti.
- Budete-li plavání věnovat 2x týdně 30 minut, projeví se to zanedlouho na vaší váze i kondici.
- Kromě plavek nepotřebujete žádnou drahou výbavu a v přírodě se ještě najdou vody, kde se plave zadarmo.
- Pohyb ve vodě přináší radost.

guje i to, že ve vodě, ať už sladké nebo slané, nemáte na dosah svůj notebook ani telefon. Plavání se tak stává formou meditace. Nutí plavce zaměřit se na správné dýchání a jeho koordinaci s pohybem paží a nohou, a tím se aktivuje přirozený antistresový mechanismus. V těle se vytváří serotonin – neurotransmitter známý také jako „hormon dobré nálady“, a odbourává kortizol, hormon spojený s negativními stresujícími emocemi. „Přímý kontakt s vodou, to je pro tělo radost. Už samotný vstup do vody má naprosto blahodárné účinky. Člověk neví, proč se mu vyloučí úsměv na tváři. Ale je to tak nějak způsobeno tím, že voda očistí a odplaví všechny případné negativní myšlenky a člověk pak z bazénu odchází spokojený,“ shrnuje Štěpánka Štrougalová.

Základem je splývání

Plavání svědčí svalům a kloubům, páteři, srdci, plicím... Pomáhá zvýšit jejich kapacitu. Je proto vhodné jako doplňková aktivita při všech dalších sportech nebo i jen proto, abyste při výstupu do 5. patra nevypustili duši. Podmínkou ovšem je, že tuto aktivitu provozujete správně. Každý z plaveckých způsobů – prsa, znak, kral nebo motýlek – má svá úskalí a pokud jejich techniku neznáte, můžete si i uškodit. „Základem plaveckých způsobů – kral, prsa, motýlek – je splývavá poloha s pravidelným dýcháním do vody. U znaku se s pravidelným dýcháním také samozřejmě počítá, ale bez vodního odporu. Pokud vám tyto prvky při plavání schází, není vůbec ostuda konzultovat své dovednosti s trenérem, a to v jakémkoliv věku,“ doporučuje odbornice.

Na rozdíl od jiných sportů není podle některých instruktorů nutné se před vstupem do vody nějak zvlášť rozcvičovat. Tělo vás do žádných maximálních poloh nepustí, a tak k natržení svalů určitě nedojde. Na druhé straně místo cákaní si vody na místa, kde by mohlo být srdce, nebo „osmělování“, malé protažení neuškodí. Křeč svalů ve vodě není zrovna příjemný zážitek a lehký strečink může působit preventivně. Vhodné není ani dát si 20 bazénů hned po sauně – tělo je po pobytu v potírně a následném ochlazení přece jen zmožené. Obrácený postup, tedy plavání před saunou ale lze jen doporučit. Krční a bederní páteř využije prohřátí k relaxaci. Zejména při nesprávné technice plavání totiž velmi trpí.

Styl „paní radová“

„Plavete prsa jako ‘paní radová’, tedy tak, že nezařazujete splývavou polohu a máte stále hlavu nad vodou? To rozhodně není dobré pro vaši krční páteř,“ označuje Štěpánka Strouhalová nejtýpější chybu u nejčastěji užívaného stylu. „V návaznosti na to dá o sobě vědět určitě i bederní oblast zad. Dojde k celkovému přetížení a jen chvilku bude trvat, než vám tělo vyšle signál, že mu pohyb nevyhovuje. Buď opravdu zařadíte splývavou polohu s pravidelným dýcháním do vody, nebo plavte raději znak. Pokud opravdu není zbylí, nechcete si namočit účes nebo prostě dýchat do vody neumíte, zaplavte si jeden bazén jako „paní radová“ a pak cvičte u kraje bazénu. A tuto možnost několikrát za sebou opakujte. Ale pokud se rozhodnete, že uplavete třeba dvanáct bazénů bez dýchání do vody s hlavou nad hladinou, nedá se tomu říkat sportování, ale hloupost.“

Sport pro každého

Plavání je sport pro každého. Nepotřebujete nic víc než plavky (pro dámy ideálně vcelku se širokými ramínky), plavecké brýle jsou výhodou, ale ne nezbytností. Pokročilý věk není překážkou. „Nevadí pohybový handicap či stav po úrazu ani nadváha. Dokonce pro redukci váhy je plavání velmi doporučované,“ připomíná instruktorka. „Jednak se při něm šetří nadváhou zatěžované klouby, jednak voda klade pohybu větší odpor. Je dokázáno, že při jedné aktivní hodině v bazénu spálíte asi čtyřikrát víc kalorií než při cvičení na suchu!“



POHLAZENÍ TĚLA I DUŠE

„Naše hosty přitahují pobyty odpočinkové, které jsou ovšem současně léčebné, protože nabízejí procedury prospívající zdraví,“ přibližuje obchodní a marketingová ředitelka Spa Resortu Libverda Eva Plášilová. Čekají tu na vás ozdravné i kosmetické procedury, masáže, relaxační koupele a další ošetření. A hlavně největší poklad – léčivé prameny, které wellness zážitek povýší o zdraví prospěšné účinky.

A jak hosty ještě víc nalákat? V Libverdě na to šli cestou rekonstrukcí. Novým tahákem Spa Resortu Libverda je luxusní rehabilitační nerezový bazén o velikosti 12 krát 4 metry. V jeho prostorách můžou návštěvníci využít i další ozdravné a wellness prvky – např. Kneippův chodník, saunu, páru nebo relaxační zónu. Prostranství bazénu je obklopeno luxusními prvky připomínajícími historii lázní. Uklidňující atmosféru tak dokonají mramorové sochy, empírové sloupy a nebe plné hvězd.

Spa Resort Libverda najdete v malebném lázeňském městečku Lázně Libverda v podhůří Jizerských hor, takže čerstvý vzduch a procházky v přírodě jsou dalším bonusem. Lázeňské pobyty jsou opravdu balzámem na duši, potvrzují všichni, kteří lázně navštívili.

**„KRÁSA JE NĚCO,
K ČEMU SE NEDÁ UŽ NIC
PŘIDAT, ABY TO BYLO
DOKONALEJŠÍ.“**

Výživový poradce
Mgr. Richard
Husovský



CESTA KE ZDRAVÍ A KRÁSE

Hana Profousová, Foto: archiv

Jak jíst a co jíst – kolikrát už jste tyto rady slyšeli? Kolikrát jste se pokusili jimi řídit, ale výsledek nebyl uspokojivý. Stále máte nadváhu, občas vás trápí žaludeční potíže... Nelámejte nad sebou hůl. Zkuste jít krok za krokem podle doporučení výživového poradce.

Hlavním cílem promovaneho biologa, výživového poradce a kouče Mgr. Richarda Husovského je pomáhat lidem v dosahování

sebevědomí a vitality. Zní vám to příliš učeně? Přidejme tedy ještě informaci, že je expertem na boj s nadváhou a únavou. To už zní mnohem zajímavěji, že? Protože co většinu z nás trápí nejvíce? Nějaké to kilo navíc. A také to, že boj s nimi se zdá nekonečný, protože bývá spojený s jo-jo efektem. I když si možná myslíte, že na toto téma už nemůže nikdo přidat nic, co byste nevěděli, zkuste si poslechnout rady člověka, který se před čtrnácti lety zbavil 25 kil a od té doby si váhu stále udržuje. Tvrdí, že je to vlastně jednoduché, jen je potřeba postupovat krok za krokem.

Třetí krok už nebolí

„Pokud vás trápí nadváha a s ní spojená únava, tak s každým dalším dnem, o který odložíte své rozhodnutí tyto problémy vyřešit, bude váš stav horší a bude těžší změnu začít a získat zpět sebevědomí a vitalitu. Pokud však dnes uděláte JEDEN KROK a zítra zase JEDEN KROK, tak pozítří už ten JEDEN KROK nebude vůbec bolet,“ je přesvědčený Richard Husovský.

Na svých přednáškách a konzultacích hovoří o lidském těle, emocích, myšlení a vůli. Všechno spolu úzce souvisí a jakýkoliv pokrok v této oblasti představuje zaručenou investici. „Chcete-li si postavit dům nebo jej zrekonstruovat, je to komplikované. Jistě chápete, že stavba či rekonstrukce každého domu je jiná. Jiné místo, jiné základy, jiná stavba a jiný člověk, který v něm bude žít. Stejně tak je to i s vaším tělem. Každé je jiné. Jiné místo, jiné základy a jiný člověk, který v něm žije. Chcete-li si svoje tělo „postavit“ tak, abyste v něm ještě desítky let mohli žít ve zdraví, vitalitě, sebevědomí a duševní pohodě, potřebujete se ještě před tím, než s ním začnete něco dělat, naučit, jak funguje,“ zní rada odborníka.

Za poznáním těla

Jestliže chceme pochopit, jak náš organismus funguje, měli bychom o něm nejdříve něco vědět. Stačí základní principy biologie, fyziologie a psychologie – a můžeme začít (zpočátku nejlépe pod dohledem odborníka) odstraňovat následky nale-

Zdravé návyky

Návyk č. 1 – správný pitný režim: zásobuje tělo médiiem pro rozvoz života a odpadu

Návyk č. 2 – doplnění pokrmů o zeleninu: poskytuje vlákninu, zvětšuje objem stravy, má schopnost mechanické očisty

Návyk č. 3 – konzumace ovoce: poskytuje nejkvalitnější palivo, vitaminy, fytonutrienty a rozpouští odpad.

zených příčin. A pochopit, že je nutné si vytvořit nové návyky a dodržovat je. Zní to jednoduše, ale všichni víme, že to tak jen vypadá. Kdo to ale dokáže, dočká se zaručeného výsledku.

Možná si na začátku budete klást otázky: Zvládnou to? Nebude to příliš těžké? Mám dostatek vůle ke změně? Kolik času na to budu potřebovat? Právě v tomto okamžiku by vám měl odborník podat pomocnou ruku. „Nebudu vás nutit do něčeho, co vám nebude prospívat jenom proto, že to dělají všichni, nebudete muset počítat kalorie, pít práškové koktejly nebo držet diety, jíst produkty zrychlující metabolismus a spalující tuky, které můžou tělu někdy i škodit. Jde o to konzumovat „správné“ potraviny,“ vysvětluje Richard Husovský.

STRES MŮŽE BÝT VÝŽIVOVÝ (70 %), PSYCHOLOGICKÝ (20 %), ZE ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ (10 %).

Pomalá cesta ke kráse a zdraví

Je důležité si uvědomit, že tento postup se nedá urychlit. Žádná rychlá dieta nenabízí dlouhodobý výsledek. To většina z nás už dávno ví. Tvorba nových návyků musí být systematická a postupná. „Musíte se naučit pracovat s vůlí, poznat své emoce – třeba rozpoznat emoci hladu od emoce žízně nebo chuti,“ zní další rada Richarda Husovského. Právě emoce můžou podle něho za to, že se přejídáme, jíme něco, co nám škodí, a výsledkem je pak nejen pocit viny a špatná nálada, ale také vznik civilizačních chorob (cukrovka, vysoký tlak ad.). „Cesta je cíl – a cílem není veganství, raw strava a podobně, ale poznat principy fungování těla, jeho potřeby a správně je naplňovat,“ dodává výživový kouč.

Když pochopíme vliv jídla na psychiku a na fungování našeho těla, je snazší najít správnou cestu. A jak začít? Zdánlivě jednoduše:

- dhalte příčinu svých problémů (je to stres, nedostatek spánku, chuťě?)
- odstraňte příčinu
- odstraňte její následky = přijmete zdravé návyky

Pár praktických rad od výživového poradce

- **Správně pít.** Nedodržování pitného režimu (30 ml/1 kg váhy denně) má za následek bolest zad, zácpu, revmatické bolesti kloubů, astmatické projevy, zhoršení kvality pokožky. Pít je dobré 30 minut před jídlem a 2 hodiny po jídle. Trávení je chemická reakce, když se po jídle hned napijeme, tuto reakci přerušíme. Pozor: velké množství vody dehydruje!

- **Kvalitně jíst.** Špatné stravování vyvolává chuťě, špatnou náladu a deprese; na pomoc přichází mozek a „radí“ dodat cukr nebo tuk, které potlačují strach, hněv a smutek a tlumí receptory regulující emoce. Jde ale o dočasné řešení! Součástí každého slaného jídla by měla být zelenina – vypíná hlad, reguluje krevní cukr, slouží jako „kartáč“ střev.

- **Dostatečně spát.** Špatný spánek vyvolává pocit hladu.

- **Sportovat, pohybovat se.** A bezprostředně po sportu nepít (zatěžuje se tak srdce), ale dodat tělu výživu, např. v podobě ovoce. Pozor: velké množství ovoce zvyšuje chuťě na nezdravá jídla.

OČOUZENÉ POCHUTNÁNÍ

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

Česko se stalo grilovací velmocí. Móda BBQ (barbecue) k nám z USA, Kanady, ale taky z Austrálie nebo z Jižní Afriky dorazila už před léty, zapustila kořeny a stala se součástí našeho letního života.

Griluje se v restauracích ve městech i v kioscích u vody, doma na zahradě, terase a balkóně, o víkendu na chatách a chalupách, zkrátka všude, kde je to možné. In je také komunitní grilování. Lidé se scházejí na veřejných grilovacích místech, která vznikají i v menších

městech, v parcích a městských lesích. Poznávají se, pobaví a popovídají. Grilování totiž není jen příprava jídla na otevřeném ohni v přírodě, barbecue podle starých indiánských tradic, ale také společenská záležitost. Přestože však jídlo a pití není u mřížky a rožně jediná radost, dodržovat pár pravidel se vyplatí. Spálené nebo naopak nedodělané maso může totiž zkazít jak žaludek, tak i náladu.

Jak správně grilovat

1. Ať už máte gril plynový či elektrický, nebo dáváte přednost dřevěnému uhlí a briketám, musí dostatečně žhnout. **Pořádně rozpálený gril** je základní podmínka úspěchu.
2. **Maso vyndejte včas**, aspoň dvě hodiny před grilováním z lednice, aby získalo pokojovou teplotu a nezažilo pak na mřížce tepelný šok.
3. **Zvolte vhodnou teplotu:** 160 až 180 °C pro nepřímé grilování, 200 až 230 °C při přímém grilování. Používejte vpičovací teploměr pro měření teploty masa.
4. Udržujte grilovací **rošt v čistotě**, než na něj cokoli položíte, očistěte jej důkladně kartáčem na čištění.
5. Nezapomeňte **maso osušit** od marinády, její zbytky se připalují, odkapávají do ohně a vytvářejí karcinogenní látky a zapáchající kouř.

Solit, či nesolit?

Na předchozím „pateru“ se shodnou mistři grilu profesionálové i amatéři. Mnohé další poučky a figle mají své příznivce i odpůrce. Lidé se třeba často přou, jestli maso před grilováním solit, nebo ne. „Já hlasuju pro solení. Jakmile se maso nenasolí předem, pak už se dosolit nedá. Podobně je to se zeleninou a sýry. Jiná věc je, že se to se solí ani s kořením nesmí přehnat. Opatrně radím zacházet i s bylinkami. Raději je před položením na rošt seřete, při grilování se totiž pálí a dodají masu hořkou chuť,“ doporučuje herec, kuchař a grillmaster Ivan Vodochodský.

Čistota především!

Elektrický, plynový, zkrátka jakýkoliv gril musí být před použitím především čistý. Důkladné vyčištění potřebuje hlavně grilovací mřížka nebo plocha. „Očistěte ji od připečených zbytků předešlého hodování a poté promažte jedlým olejem. Na mřížku pomazanou olejem se vám nebude maso tolik připékat,“ radí Daniela Jičínská, Brand manager Magnet 3PAGEN. Vhodný grilovací „vercajk“ totiž dovede velmi usnadnit práci grillmastera. Příborové vidličky opravdu nejsou to pravé ořechové. „Kdo jednu vyzkouší profesionální grilovací náčiní, už na něj nedá dopustit. Obracení masa, párků nebo klobásek a zeleniny je díky kleším daleko jednodušší, o nutnosti použít obracečku na burgery z mletého masa ani nemluvě. Díky delším rukojetím kleští a obraceček také kuchaře žár z grilu tolik nepálí do rukou,“ vysvětluje odbornice.

Grilování po česku

- * Podle průzkumu Spotřebitelského panelu GfK Czech za období od prosince 2020 do listopadu 2021, který je založený na detailních informacích o nákupech reprezentativního vzorku českých domácností, nakupuje průměrná domácnost produkty určené ke grilování více než 5x ročně a v roce 2021 Češi za výrobky na gril utratili meziročně o 7 % více.
- * Zhruba třetina lidí nejčastěji griluje kuřecí maso, o něco méně lidí si pochutná na vepřovém. Mezi nejoblíbenější suroviny „na oheň“ patří špekáčky a burgery.
- * Nejčastěji se u grilování pije pivo, přednost mu dává zhruba čtyřicet procent lidí.
- * Trend vegetariánství a veganství rozšiřuje „grilovací sortiment“. Více se objevuje zelenina a ovoce.
- * Čerstvé bylinky si u grilu vydobily stálé místo. Hladkolistá petrželka, tymián, dobromysl, šalvěj se používají při přípravě mas, bazalka, pažitka atd. ochucují „přílohové“ saláty, meduňka a máta jsou výborné na grilované dezerty a koktejly a limonády k „ohni“.

Další „hamletovská otázka“ je marinovat, či nemarinovat? A v čem? Většinový názor se přiklání k marinádě, ideálně domácí, kde znáte použité suroviny. Praktický způsob je všechny ingredience vložit do uzavratelného plastového boxu nebo sáčku a důkladně protřepat. Nejlépe je maso v marinádě nechat uležet přes noc, minimálně čtyři hodiny před grilováním.

Ať už zvolíte marinádu pivní, medovou, jogurtovou nebo jen olejovou, všechny samozřejmě s kořením a bylinkami, je nutno maso před položením na gril důkladně očistit a pak ho teprve, až se opeče, zbytkem marinády potřít.

Voda nutná!

Ke grilovanému bůčku, ale i k panence nebo ke kuřeti patří čerstvá zelenina. Ta tuhle chutnou, ale ne úplně zdraví prospěšnou přípravu masa udělá zdravější (zdraví také prospěje, když pod rošt vložíte misku s vodou, v níž se tuk „utopí“ a jeho hořením tak nevzniknou karcinogenní látky).

A co k pití? Za pěkného slunečného počasí a u rozpáleného grilu je dodržování pitného režimu nezbytné. U samotné vody – základního a univerzálního nápoje – však po celou grilovačku vydrží málokdo. Sladké limonády ovšem žízeň nezaženu a žádný sommelier by je ke steaku nebo burgeru určitě nedoporučil. Nejoblíbenější tuzemský nápoj – pivo se ale hodí téměř ke všem grilovaným pochoutkám, včetně těch sladkých. Ti, kteří dávají přednost vínu, mají rovněž velký výběr. Hlavně ale: pivo, víno i míchané nápoje pijte s mírou! Tahle základní výživová poučka platí ovšem i pro jídlo a grilování samotné.

OCEÁN V DUŠI A VÍTR VE VLASECH

Lucie Šilhová, Foto: archiv



Chrám kláštera Alobaca

Střední Portugalsko je region, kam se plážoví povaleči, kterým ke spokojenosti stačí hotelový bar, moc nehrnou. Zato milovnice a milovníci neokázalého luxusu, zdravého přístupu k cestování a zážitkům se značkou „exclusive“ by neměli tuto část apeninského poloostrova minout.

Pouhých čtyřicet minut od hlavního města Portugalska, Lisabonu, najdete místo, které vás obejmě tak pevně, že tu náruč nebudete chtít opustit. Vinařství v Quinta do Sangiuhal je jako svět za Alenčíným zrcadlem. Terasovité zahrady nezapřou svůj věk, oněch téměř dvě stě let od chvíle, kdy byly založeny, jim dodává důstojnost a kouzlo. Chci se tu aspoň na pár hodin posadit a popíjet víno, jehož lahodnou chuť má na svědomí unikátní poloha vinohradů – blízký Atlantický oceán dodává svěžest, okolní hory půdu chrání před větry a vysušením, takže je víno plné a bohaté.

Jóga a víno

Majestátní vinařské „panství“ se pyšní dokonale udržovanými původními kamennými budovami, které skrývají nespočet pokladů. Najdete tu jednu z prvních palíren. V žulových sklepech vás zase ohromí obrovské dřevěné lisy, jeden pochází dokonce z roku 1871, čímž se řadí mezi unikáty Pyrenejského poloostrova. Ale jenom z historie se žít nedá, a tak se rodina přizpůsobuje trendům moderního cestování. V posledních letech hodně investovala do nabídky služeb, aby ještě víc využila

potenciál exkluzivního místa i architektury. Kromě ochutnávkových programů tak nabízí několikadenní tematické pobyty. Velmi oblíbený je „Jóga a víno“. Umíte si to představit? Zdravit po ránu slunce z vinohradů rozestých na okolních vršcích, pak si dát skvělou „přímořskou“ snídani, dopoledne se věnovat cvičení a meditaci ve francouzské zahradě z devatenáctého století a odpoledne ochutnávat lahodná vína?

Termální blaho

Že ve státě na jihu Evropy narazíte v každém městě či vesnici na trh s místní produkcí, nikoho nepřekvapí. Ten ve městě Caldas da Rainha je ale unikátní. Není to tím, že pórky jsou tady silné jako paže Arnolda Schwarzeneggera a druhů listových salátů můžete mít tolik, že budete každý den konzumovat jiný a pořád bude co objevovat. Tohle tržiště je unikát, funguje totiž na stejném místě už od patnáctého století. Podle legendy královna Leonora dovolila místním zemědělcům, aby na náměstí prodávali svoje výtobytky. A i když neexistuje žádný zápis ani oficiální listina, které by legendu potvrdily, fakt je ten, že prodej květin, ovoce, zeleniny, marmelád, sýrů, uzenin a dalších místních produktů probíhá pod širým nebem sedm dní v týdnu více než pět set let. Bez jediného dne přerušení!

Královna má v tomhle městě na svědomí ještě jednu atrakci. Nejstarší termální nemocnici na světě. Dnes už sice nefunguje, ale podívat se do ní můžete. Z nemocnice se později staly termální



Místní specialita: pečivo cavacas



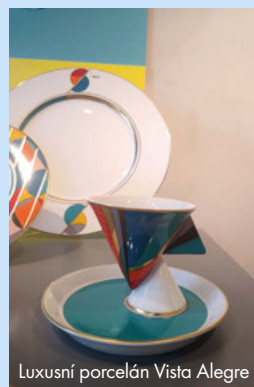
Termální lázně z 15. století v Caldas da Rainha



Strelíce je pro Portugalsko typická



Costa Nova na pobřeží Atlantiku



Luxusní porcelán Vista Alegre



Aveiro aneb portugalské Benátky

Studentské byty
v univerzitním městě Coimbra

lázně, díky nim kolem vyrostly další budovy, většina z nich je dostupná, protože je organicky včleněná do městské zástavby. Návštěva lázní stojí za to, i když při sestupu k sirným bazénům máte pocit, jako byste se vydali rovnou do pekla. Zápach sirovodíku, přítmí, ne každý to dá. Pokud ale vytrváte, otevřou se před vámi unikátní původní prostory i s bazény z 15. století. A jak to celé vzniklo? Královna prý na cestě do kláštera Batalha viděla skupinu lidí, která se koupou v bažinatých vodách. Zajímala se, proč to dělají, a místní jí vysvětlili, že jim pravidelné koupele dělají dobře: „Jsou to léčivé vody, které vás dokážou zbavit nemoci.“ Zvědavá panovnice to zkusila taky a neduhy zmizely. Založení termálního koupaliště už nic nestálo v cestě... K němu přibyla první termální nemocnice na světě. Psal se rok 1485 a nemocnice dostala jméno Panny Marie z Pópula.

Elixír mládí? Obyčejná polévka!

V termálech už se sice smočít nemůžete, ale i tak střední Portugalsko nabízí mnoho omlazujících kúr. Ta nejpříjemnější je ukrytá ve zdejší stravě. Ryby a dary moře tvoří asi padesát procent jídelníčku, Portugalci jsou prý v jejich konzumaci první na žebříčku Evropské unie. V minulosti, kdy Portugalsko bývalo chudým regionem, se často vařila hustá caldo verde – zelená polévka z rozmixované cibule, brambor, kapusty, olivového oleje a česneku. Polévka, která se konzumuje studená i teplá, dnes nesmí chybět na stole při žádné slavnostní příležitosti. Je skvělá, zdravá a váš trávicí systém rozhodně nezatíží. To se bohužel nedá říct o skvělých portugalských dezertech, ovšem byl by hřích je neochutnat. A to prosím doslova! Jsou totiž pozůstatkem jisté mnišské tradice.

Střední Portugalsko bývalo duchovním centrem regionu, hustota klášterů, z nichž některé jsou zapsány na seznam UNESCO, je nebývalá. No a kde je klášter, tam jsou většinou mniši, kteří si řeholní roucha v minulosti škrobili vaječnými bílkami. Zbylé žloutky využívali v kuchyni – pili je pro větší sílu s cukrem, přidávali do slaných i sladkých pokrmů a vyráběli božské dezerty. Jeden

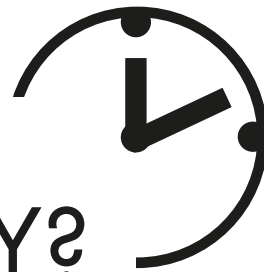
z typických místních zákusků, konkrétně z pobřežního města Aveiro, se jmenuje ovos moles neboli měkké vejce. Uvnitř tenoučkého těsta je uschován lahodný krém ze žloutků a cukru. Mniši už si dávno roucha bílky neškrobí, a tak se vedle těch žloutkových postupně vyvinuly zákusky z bílků. Třeba pečivo jménem cavacas. Na jakousi mističku z bílků jsem narazila ve městě Viseu, dalším historickém městském skvostu středního Portugalska, jehož minulost sahá až do osmého století. Mističku můžete chroustat samostatně, historicky však pečivo vzniklo... kde jinde než v klášteře. Mniši si do nádobky upečené z bílků lili horké víno a pili, dokud nezačalo těsto prosakovat. Nedalo mi to a večer v hotelu jsem požádala o džbánek vína a talířek, abych tu dobrotu zkusila v původní verzi. Bylo to skvělé, hlavně těsto nasáklé vínem chutnalo omamně. Tak dobře jako po téhle dobrotě jsem nespala už dlouho.

Kúra nejen duchovní

Zanechme ale duchovna a vydejme se protáhnout tělo. Nejlepší ostrou chůzi v ostrém větru po dřevěném chodníku poblíž Atlantiku. Anebo ještě lépe, sestupte až k modravé pěně oceánu a dejte si pár set metrů písek tam a zpět. Nohy bezvadně zapolují, vlasy vám vyfouká oceánský vzduch a pleť nasákně vlhkostí zdejšího klimatu. Ti akčnější si pak můžou zasurfovat přímo v meze evropských surfařů při pobřeží Costa Nova nebo rovnou pod skálou u města Nazaré. Tady prý není nouze o třicetimetrové vlny. No děkuji pěkně, já se raději projdu kolem tradičních barevných domků, které lákají k fotografování. A to ještě netuším, že na konci putování středním Portugalskem mě čekají rovněž fotogenické „portugalské Benátky“. Blízkost oceánu dodala městu Aveiro kouzlo, jež je nejlepší objevovat projíždkou po hlavním kanále, který protéká historickou částí plnou bývalých rybářských domků i moderní čtvrti pyšníci se smělou architekturou.

A jak se do středního Portugalska dostanete? Nejlépe s leteckou společností TAP Portugal, která například do Lisabonu létá několikrát týdně.

JDOU VÁM SPRÁVNĚ ORGÁNOVÉ HODINY?



Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Některým ženám tikají hodiny biologické. Tuto větu slycháme často. Ale jak vám tikají ty, co řídí orgány? Máte je dobře seřízené?

Změny denní doby působí na nás na všechny. Ráno se nám nechce vstávat – v případě, že jsme sovy. „Skřiváci“ zase nevydrží být aktivní dlouho do noci. Proměny energie a nálady ale pociťujeme v průběhu celého dne. Pokud budeme vědět, kdy jsou které orgány „ve službě“ a kdy odpočívají, může se zlepšit naše výkonnost i celková pohoda, protože tělo bude v harmonii.

Pracovní doba našeho organismu

1.00 – 3.00 h.

Naše játra právě dosáhla vrcholu činnosti. Zpracovávají veškeré škodliviny, které se do nich během dne dostaly. Jinak tělo relaxuje, včetně mozku, který je nejméně oksyločovaný.

Co ne/dělat: Neměli bychom pít alkohol, jíst tučná jídla, pít kávu.

3.00 – 5.00 h.

Aktivizují se plíce, právě proto se v tuto hodinu často probouzejí astmatici nebo lidé se záněty průdušek a kašlou.

Co ne/dělat: Organismus stále jede podle úsporného programu. Nemusíme-li vstávat do práce, dopřejme mu ještě klid.

5.00 – 7.00 h.

„Probouzí“ se tlusté střevo, přichází do stavu nejvyšší činnosti a odlehčuje trávicímu traktu.

Co ne/dělat: Je správná doba na šálek čaje a pití ovocných šťáv.

7.00 – 9.00 h.

Probouzí se žaludek, pociťujeme hlad. Organismus by v tuto chvíli měl být v teple, proto se nedoporučuje studená sprcha ani koupel.

Co ne/dělat: Nastal optimální čas na snídani.

9.00 – 11.00 h.

Aktivizuje se slinivka a slezina, které odvádějí odpady z těla. Věnovat se můžeme duševní činnosti, vyhýbat bychom se naopak měli přílišné fyzické námaze.

Co ne/dělat: Nekonzumovat těžká jídla a nepít alkohol. Nastala naopak příznivá doba na sladkosti, protože tělo je schopno rychle je strávit.

11.00 – 13.00 h.

Období maximální srdeční činnosti. Vrcholí tělesná i psychická aktivita, krevní oběh se dostává do vysokých obrátek. Sršíme nápady, překypujeme energií.

Co ne/dělat: Využít nejlepšího času pro duševní činnost.

13.00 – 15.00 h.

Do práce nastupuje tenké střevo, aby strávilo oběd. Odpočívají naopak játra, zpomaluje se koloběh krve, přichází pocit ospalosti.

Co ne/dělat: V tomto období se snižuje citlivost zubů, je tedy optimální pro návštěvu zubaře.

15.00 – 17.00 h.

Aktivní je močový měchýř. Naše činnost je na vzestupu, dostává se nahoru, nastupuje druhý výkonnostní vrchol.

Co ne/dělat: V tomto čase je dobré sportovat. A dovolit si můžeme i vydatnější jídla. Nastala poslední příležitost doplnit pitný režim, abychom v noci „necourali“.

17.00 – 19.00 h.

Činné jsou ledviny, které z těla odvádějí škodliviny. Pomocť jim můžeme vypitím minerální vody nebo bylinkového čaje. Nevhodná jsou tučná slaná jídla, káva a cukry.

Co ne/dělat: Opět nastal čas vhodný pro tělesnou aktivitu.

19.00 – 21.00 h.

Aktivní je obal srdce, který ho chrání před negativními emocemi. V tomto období se nepřilíš dobře cítí alergici a lidé s výkyvy krevního tlaku.

Co ne/dělat: Přišla doba dobré vnímavosti, proto je dobré řešit problémy.

21.00 – 23.00 h.

Pracovat začaly žlázy s vnitřní sekrecí a rozvádějí po těle energii a tekutiny.

Co ne/dělat: Pokud jim chcete usnadnit práci, jděte si lehnout – do půlnoci se nejučinněji obnovuje síla v lidském těle.

23.00 – 1.00 h.

Organismus je už hodně oslabený, nastal čas dopřát mu příležitost, aby načerpal síly na obranu imunity. Začal také pracovat žlučník. Jestliže v těchto hodinách trpíte nespavostí, pravděpodobně je s ním něco v nepořádku.

MEZI 9. A 11. HODINOU MŮŽETE MLSAT BEZ VÝČITEK SVĚDOMÍ, PROTOŽE V TÉTO DOBĚ TĚLO TUKY A CUKRY ZPRACOVÁVÁ NEJRYCHLEJI A NEUKLÁDÁ JE.



ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (4)

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 čtvrtém dílu našeho seriálu se zaměříme na jedovaté rostliny na zahradě. Takových rostlin je poměrně hodně, vybíráme z nich ty nejznámější:

Náprstník červený (*Digitalis purpurea*)

Náprstník červený je dvouletá, prudce jedovatá rostlina z čeledi jitrocelovitých. Jejím domovem je západní a střední Evropa. Vyskytuje se v podhorském a horském pásmu, ve světlých lesích a křovinách, na pasekách a okrajích lesů. Často se pro okrasu pěstuje v zahradách. Existuje mnoho velmi atraktivních druhů a kultivarů náprstníků. Náprstník

červený je až 120 cm vysoká bylina s přímou, jednoduchou plstnatou lodyhou. Květy, které se objevují v létě, mají všechny odstíny růžové, fialové a červené. Plodem je vejčitá chlupatá tobolka.

Název Digitalis dal náprstníku německý botanik a lékař L. Fuchs, ale rostlinu považoval za nebezpečnou. Teprve koncem 18. století začal ve Shropshiru William Withering léčit náprstníkovým

čajem vodnatelnost, a náprstníku se začalo v lékařství dostávat uznání. Digitalis se komerčně vyrábí především v jihovýchodní Evropě včetně Maďarska.

Náprstník červený obsahuje soubor genuinních glykosidů (purpleaglykosidy A, B a C), které odštěpením cukrů umožní vznik dalších glykosidů (digitoxin, gitoxin, gitaloxin) až bezcukerných geninů (ditoxigenin, gitoxigenin, gitaloxigenin). Další důležité látky jsou saponiny (digitonin, gitonin, tigonin, digaloinin aj.). V listech byliny se dále nacházejí různé organické kyseliny, enzymy, sliz a barviva.

Náprstníkové glykosidy jsou látky vysoce farmakologicky aktivní. Intoxikace jsou ve většině případů způsobeny předávkováním. Přestože jsou rostliny často pěstovány na zahradách a pouhé 2-3 sušené listy můžou být smrtící dávkou, otravy nebývají časté. Již první „ochutnání“ je nepříjemné pro intenzivně hořkou chuť a dále po požití následuje spontánní zvracení, takže absorpce většího množství je téměř nemožná. Přesto jsou popsány akutní intoxikace u lidí, kteří si připravili čaj z náprstníkových listů. Symptomy otravy jsou nevolnost a zvracení přetrvávající i několik dní. Později dochází ke zpomalení pulsu, nepravidelné srdeční činnosti a obtížnému dýchání. Tyto příznaky vyústit ve velmi rychlý a slabý puls, po němž může následovat ochrnutí a zástava srdce. Otravy byly pozorovány i u zvířat (koně, psi, dobytek a drůbež) s podobnými symptomy.

PRVNÍ POMOC

Jestli se nedostaví spontánní zvracení, je třeba ho vyvolat podáním dávidel, aktivního uhlí a tříslovin (dubová kůra, silný černý čaj aj.). Nutné je co nejrychleji vyhledat lékařskou pomoc, aby bylo možné odhadnout závažnost otravy.

Konvalinka vonná (*Convallaria majalis*)

Konvalinka vonná je velmi jedovatá rostlina z čeledi chřestovitých. Je rozšířena po celé Evropě vyjma nejsevernějších a nejjižnějších oblastí, v odpovídajících oblastech Asie a v Severní Americe. Jako okrasná rostlina se ale pěstuje i leckde mimo tyto oblasti, pokud je tam dostatečně vlhko a chladno. Jedná se o otužilou, 10-20 cm vysokou trvalku s plazivým oddenkem a dvěma až třemi eliptickými zašpičatělými a dlouze řapíkatými listy. Bílé, zvonkovité a voňavé květy se objevují od konce jara do začátku léta. Plodem je kulovitá oranžově červená vícesemenná bobule.

Podle evropských pověstí vznikla konvalinka buďto ze slz Panny Marie, které uronila u paty Ježíšova kříže, nebo ze slz Máří Magdalény, které uronila, kdy našla Ježíšův hrob. Už od starověku bývají květy konvalinky součástí kytice nevěsty, jako výraz její cudnosti a neposkvrněnosti.

Konvalinka vonná obsahuje soubor kardioaktivních glykosidů. V samotných květech je obsah dvojnásobný. Toxikologicky významné jsou strofantidinové deriváty, a to konvalatoxol, konvalosid a konvalatoxin, který je v převaze a tvoří až 40 % celkových kardio glykosidů. Dále rostlina obsahuje steroidní saponiny (konvalamarosid) s výrazně dráždivými účinky na sliznice a malé množství silně, ale příjemně vonící silice. Uvedené kardioaktivní glykosidy se jednotlivě po perorálním použití vstřebávají minimálně, ale ve směsi velmi dobře. Další toxikologicky významnou látkou je neproteinová aminokyselina azetidin-2-karboxilová, která je antimetabolitem prolinu.

Konvalinka dráždí trávicí ústrojí obsahem saponinů. Dochází k podráždění kůže a očí, dostaví se nauzea, slinění, zvýšené močení, zažívací potíže, průjem, při větší dávce dýchací a srdeční potíže typické pro srdeční glykosidy (arytmie, tachykardie, hypertenze až zástava srdce). Otravy konvalinkou jsou sice vzácné, ale byly popsány u dětí, dospělých a drůbeže. Smrtelná otrava byla popsána po žvýkání listů, květů a plodů. Jedovaté jsou též přírodní konvalinkové parfémy a rovněž voda ve váze s konvalinkami.

PRVNÍ POMOC

Při otravě konvalinkou je nutné odstranit toxický agens navozením zvracení, podáním aktivního uhlí a síranu sodného (Glauberova sůl) a vypít velký objem čaje. V případě, že došlo k masivnější otravě, je potřebné urychleně vyhledat lékařskou pomoc. Další výkony potom provádí lékař.

Narcis bílý (*Narcissus poeticus*)

Narcis bílý je jedovatá rostlina z čeledi amarylkovitých. Přirozeně je rozšířen v jižní části Evropy, od Francie a Španělska po Řecko, na sever až do rakouských Alp. U nás je nepůvodní, ale často pěstovanou okrasnou rostlinou. Vykvétá brzy na jaře, už v březnu až dubnu. Je pěstován pro ozdobné květy v zahradách a ve sklenicích. Příbuzným druhem narcisu bílého je narcis žlutý (*Narcissus pseudonarcissus*), který je také hojně pěstován v zahradách. Jedná se o vytrvalé byliny, 20-50 cm vysoké, s podzemní cibulí. Z cibule vyrůstají 2-4 listy a bezlistá lodyha s obvykle jediným květem. Plod je tobolka s kulovitými černými semeny.

Rostlina obsahuje převážně soubor isochinolinových alkaloidů (tzv. alkaloidů amarylkovitých), hlavně lykorin, homolykorin, galanthamin, hemanthamin a další. Při otravách vyšší dávkou lykorinu může dojít k paralýze, jaternímu poškození a kolapsu. Rostlina obsahuje toxický buněčný jed. Významný je také obsah šfavelanu vápenatého ve formě rafidů ve vnějších šupinách cibule, který může způsobit při kontaktu kožní záněty (tzv. nemoc zahradníků).

PRVNÍ POMOC

Otrava při požití narcisu (většinou při záměně cibule za cibuli kuchyňskou) má většinou mírný průběh, protože rychle se projevující místní podráždění v ústech zabrání dalšímu příjmu rostliny. Pokud byly zasaženy oči nebo kůže, je třeba oko a zasažené místo umýt vodou nebo polyethylenglykolem. Případné puchýře na kůži se musí zakrýt sterilní gázou. Při masivnější otravě je nutné odstranit toxický agens podáním aktivního uhlí a síranu sodného (Glauberova sůl), vypít velký objem čaje a vyhledat lékařskou pomoc. Další výkony provádí lékař podle stavu postiženého.



POVÁLEČNÉ KOSMETICKÉ PLÁNY

Richard Khel, Foto: Shutterstock

Listujeme-li měsíčníkem „Kosmetika“ vydávaným v letech 1945 a 1946 Jednotou zemských společenstev živností mydlářských, kosmetických a chemicko-technických v Čechách a na Moravě, cítíme, jak přes smutek nad válkou zmařenými životy postupně roste pocit úlevy a touha obnovit ochromenou kontinuitu vývoje.

Redakce se již v prvním říjnovém čísle obrátila k těm, kteří se „zabývají výrobou kosmetiky a mýdel, na theoretiky i praktiky, zaměstnance i zaměstnavatele, živnostníky

i průmyslníky, výrobce i obchodníky, dozorcí složky zdravotní i cenové a na všechny, jimž tane na mysli prospěch celého úseku naší výroby“ s výzvou k aktivitě. K „výzkumům praktické kosmetiky“ a k objevům byli rovněž zvaní farmakologové, lékaři – zejména kožní, chemici a rovněž „badatelé v hormonech a vitamínech v rámci přechodu z válečné do mírové výroby.“

Průbojná reklama

Jako správný čin byla přijata Ministerstvem průmyslu stanovená povinnost předkládat kosmetické přípravky k registraci a k posouzení Státnímu zdravotnímu ústavu, který měl kromě jiného zjišťovat, „zda v receptu nejsou skryty látky zákonem zakázané a zdraví škodlivé“. Tento fakt přivítal i vznikající Klub kosmetiků, v němž se hovořilo o prospěšnosti specializací tradičních kosmetických firem, např. na „čisticí mléko, olej opalovací, olej sportovní a masážní, prostředky k péči vlasů, ošetření pleti po holení atd.“

Bylo konstatováno, že nelze šetřit „nákladem na dokonalé suroviny, emballage i průbojnou reklamu“, že je nutno „prostě udělat vše, co je v lidských silách, podpořených financemi“ a vyzýváno bylo též ke svornosti a sjednocení sil s prospěšným návrhem dovolit podnikům vedle luxusních sérií „zhotovovati i prostěji vypravené lidové balení kosmetického zboží, nikoli však podřadné“.

Nestydme se za českou kosmetiku!

Myslelo se i na propagaci tuzemského zboží ve světě. Podle článku „Cesta vzhůru“ se „zkušenosti a peníze získané na zdejší trhu“ měly stát podkladem „pro kolektivní akci zahraniční, spočívající ve vytvoření reprezentativního stánku pro veletrhy cizí i tuzemské“, jenž by – pokud možno pravidelně – propagoval kolekce označované značkou „ČSR Kosmetika“. Dočteme se tu: „Není úmyslem zřízovat nějaký kartel...i když by se nepřipojili všichni, dalo by se dobrovolnou kázní i částí výrobců dosáhnouti mnoho: vždyť v podstatě jde jen o výběr a rozdělení luxusní série na trhu domácím a společné financování zahraniční propagandy a její usměrnění. Celý návrh by ovšem vyžadoval vypracování. Jsme však přesvědčeni, že z pevného kadlubu úředních předpisů a po vycislování svědomitostí, odborností, vkusem a dobrou vůlí zrodila by se konečně česká kosmetika, na kterou bychom mohli býti skutečně hrdi a která by naše jméno opravdu důstojně representovala“.

Autor článku „Nestydme se za českou kosmetiku“ věnoval pozornost tehdy zakořeněnému zvyku mnohých výrobců označovat své přípravky francouzskými nebo anglickými názvy. „Někteří jdou dokonce tak daleko, že za určitý poplatek vypůjčují si od usedlíků v Paříži, Londýně nebo New Yorku právo udávat je jako výrobce. To vše je diktováno snahou vzbudit u konsumenta dojem, že se jedná o výrobek cizozemský, k nimž má prý kupec větší důvěru než k přípravkům našim. Nelze popřít, že je na tomto úsudku něco pravdy. Stejně je však jisté, že je to i naší

vinou, jelikož jsme se nesnažili na zákazníky zapůsobit a vychovat je k větší důvěře v českou práci; spíše naopak zmíněným cizojazyčným označováním tuto zvrácenou a nezdravou zálibu ve všem, co je cizího původu, jsme podporovali.“

Výslednice přemýšlení mozků

„Není pochyby, že česká kosmetika je již na správné cestě vzhůru,“ dočteme se dále, „i když snad vidíme málo dokonalého našeho zboží, není to již tak otázkou předpisů a dobré vůle, jako spíše nedostatkem vhodných surovin a luxusních obalů. Vlastní směr máme však již pevně vytyčen předpisy, zejména povinnou registrací všech výrobků. Kladně se projeví též vyloučení nekalých, neodborných a kořistnických živlů z našich řad v rámci omezování ve výrobě, větší kázeň apod.“

Proto je na místě, čteme dále, „naše výzva, abychom se nestyděli tyto prvotřídní výtvořky, které budou výslednicí přemýšlení českých mozků, práce českých rukou, adjustované za pomoci českých umělců a českých továren obalů – též česky pokřít!“ Přitom by však nemělo v žádném případě jít o nějaké malicherné a toporné plnění tohoto požadavku, „vždyť některá cizí jména jsou již vžitými pojmy a např. „nesedělo by překřítit ‘gelé’ na ‘rosol na ruce’, vžitým je i slovo ‘toaletní’, ‘schampoo’ a jiné“.

„Přimlouváme-li se za ponechání těchto zakořeněných již názvů, současně se ptáme: Nač označovat výživný krém ‘skin food’, ‘skin lotion’, ‘muscle oil’ atd. Za jednu z příčin špatné známosti kosmetických přípravků, zejména u zákaznic, autor považuje právě nesrozumitelnost jejich cizích názvů.“

Věc národní hrdosti

„Velmi se nám líbí postup některých kolegů, užívajících vkusně naší mateřštiny; je těch vlaštovek málo, ale buďtež nám tím vítanější. Namátkou uvádíme: Kolínská voda Přelud místo L’Eau de Cologne Fantom nebo Mařinkova zubní pasta místo Pâte dentifrice, kolínská voda Sněženka atd.“ konstatuje dále autor. „S touto otázkou je spojena i volba značek samých. Některé jsou takového druhu, že ani průměrný intelligent si neví rady, jak je vyslovit. Takoví výrobci nechápou, že si tím velmi škodí, jelikož se kupující obávají směšného dojmu, který by vzbudili nesprávnou výslovností, a stydí se o takové zboží požádat. Pod českými názvy možno i úspěšně exportovat kosmetiku do slovanských východních a balkánských zemí, kde navíc bude české označení kupci bližší než francouzské nebo anglické“.

„Udělejme z této otázky i věc národní hrdosti. Nastupujeme na mnohých místech nové cesty; jak si je nalinkujeme, budou udávat směr asi na dlouhou dobu. Použijme této příležitosti za uvedených předpokladů vynikající kvality našich přípravků a razme uvědomělou cestu pro dobrý zvuk českého jména i v kosmetice!“, uzavírá svou úvahu redakční článek.

HOT I COOL DOPLŇKY K ROŠTU

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

Stejně jako krásná kabelka nebo vtipná bižuterie posune oblečení na vyšší level, tak i vhodné koření, omáčky a také nápoje umocní chuťové dojmy z grilovačky.

S vůní levandule

BIO Levandule Chodouňská z Levandulového údolí má přívlastek „modré zlato“. Je to přírodní antidepresivum s ověřeným vysokým množstvím antioxidantů, antibiotik a antiseptik. Množství minerálů v Levanduli Chodouňské, pocházejících z vápencových moří, na nichž je pěstována, umocňuje podporu imunity, přirozené funkce mikrobiomu – našeho druhého mozku. Charakteristická barva a chuť sirupu z poctivě a ekologicky pěstované levandule z Chodouně se nejlépe uplatní při přípravě domácích limonád, ledových čajů, stejně jako třeba u mojity a dalších drinků.

BIO sirup z Levandule Chodouňské, 239 Kč



Na salát i k masu

Ať už na gril hodíte kotletu, klobásky, hermelín nebo zeleninu, kvalita a chuť doplňujících omáček a dresinků Spak určitě potěší všechny strávníky. Vedle kečupové klasiky, hořčice a dalších pochoutek pro letošní sezonu Spak přichystal dresink Tisíc ostrovů. Jeho krémová konzistence v kombinaci s pikantní chutí rajčat, červené papriky, pažitky, citronové šťávy a koření se hodí k masu nebo k přípravě baget. Výborně však dochutí také zeleninové saláty. Dresink neobsahuje žádné konzervanty ani barviva a je vhodný i při bezlepkové dietě.

Dresink Tisíc ostrovů, Spak, 44,90 Kč



Do piknikového koše

Většina lidí griluje několikrát do roka a například omáčky a dresinky používá při každé grilovačce až 94 % spotřebitelů. Pro letošní grilovací sezonu Vitana uvedla na trh nové pomocníky pro přípravu grilovaných pochoutek. Čtyři příchutě dresinků v menších, 100ml baleních, se pro svou velikost a skladnost ideálně hodí pro grilování v přírodě. V nabídce je dresink česnekový a francouzský, medová hořčice a steaková omáčka.

Omáčky a dresinky Vitana, 24,90 Kč (100 ml)



Nelko osvěžení s vitaminy

Nejen řidiči, cyklisté a vůbec sportovci dávají v létě přednost nealkoholickým nápojům. Nová limitovaná edice ochucených radlerů přináší i pro tuto příležitost lahodné ovocné osvěžení. Příchutě Citron & Máta s vitaminy B5, B6 a C a Višeň & Ostružina nabijí energii a dodají tělu vitaminy. Bezový květ a Malinu s nižším obsahem cukru si zase můžete vychutnat bez obav o linii. Základem nových radlerů je nealkoholické pivo Birell Světlý. Limitovaná edice bude k dispozici po dobu jednoho roku.

Birell limitovaná edice, 500 ml, 20 Kč



Čerstvé bylinky od farmářů

Základem úspěchu každého vaření jsou kvalitní a čerstvé suroviny. Ideální je, když najdete na jednom místě všechno, co ke grilování potřebujete – maso, zeleninu, pečivo, ale i veškeré vybavení, od grilů, dřevěného uhlí po ekologické jednorázové nádoby. Nechybí ani čerstvé bylinky. K-Jarmark bylinky pocházejí od českých farmářů ze Znojemska z jednoho z nejmodernějších skleníků v Evropě a jsou pěstované bez chemie a maximálně udržitelně.



Dárek nebo domácí degustace?

Nejen pivního znalce potěší jako dárek degustační krabice plná piv a speciálů ze všech koutů světa. Navíc v ní najdete i překvapení a něco na zub, co skvěle pasuje k pivu. Degustační krabice Basic World, 2025 Kč



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:**



IONIZAČNÍ ZUBNÍ KARTÁČEK IONICKISS

Zubní plak se na zubech drží pomocí iontové vazby. Lepší než „hrubá síla“ na jeho odstranění je narušení této vazby mezi plakem a zubem. Na tomto principu fungují japonské kartáčky IONICKISS, které generují záporné ionty a odpuzují tím plak od povrchu zubů směrem k hlavice kartáčku. Díky tomu budou zuby až o 48 procent čistší než s použitím běžného kartáčku.

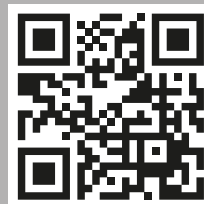
Kartáčky IONICKISS mají v rukojeti zabudovanou lithiovou baterii, která je připojena k titanové tyčince procházející kartáčkem. Na rukojeti je tenký kovový pásek, kterého se musí člověk při čištění dotýkat vlhkou rukou. Tak se vytvoří uzavřený kruh, kde cirkulují záporné ionty. Ty narušují iontovou vazbu mezi plakem a zubem. Díky ionizaci je zubní plak odpuzovaný od povrchu zubu směrem k hlavici kartáčku. Na čištění s ionizačním kartáčkem není potřeba zubní pasta, vše vyřeší fyzika. To je skvělá zpráva pro ty, kteří se snaží vyhnout chemickým látkám obsaženým v běžně dostupných pastách, i když ve stopovém množství.

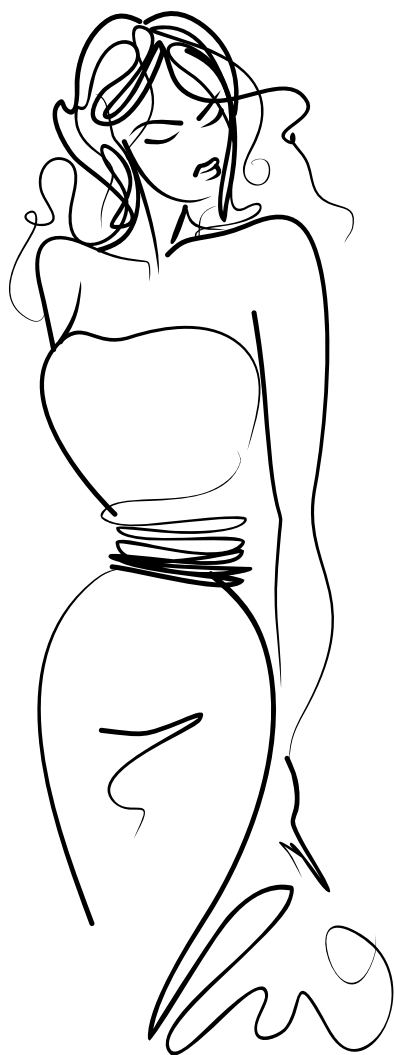
Více na:
www.ionickiss.cz
[www.youtube.com/
watch?v=fdFAOIB6BIs](https://www.youtube.com/watch?v=fdFAOIB6BIs)

Budte
v obraze
jen za
594 Kč!

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

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Jak vést úspěšný salon – další pokračování oblíbeného seriálu
Zbavujeme se letních škod na pokožce
Jezte podle svého věku

Oči si žádají jemnou péči
Etika v kosmetickém salonu
Podzim v kosmetické výbavě: péče i dekorativka

Další číslo vyjde **23. září 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
Štěpánka Strouhalová
PhDr. Milana Šimáčková

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

Daniela Winklerová

Fotografie

Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

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

Objednávka předplatného

cena 1 výtisku je 109 Kč,
roční předplatné 594 Kč včetně DPH,
mimo ČR 42 eur (7 eur za 1 výtisk)

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

Distribuce

PNS, a. s.

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 21. 6. 2022

Registrační číslo

MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085

zachraňme KŮŽI



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI VÝRŮSTEK PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to bazaliom



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI HRBOL PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to spinaliom

NIKDY NENÍ POZDĚ NAVŠTÍVIT SVÉHO PRAKTICKÉHO LÉKAŘE.

ORGANIZÁTOR

GENERÁLNÍ PARTNER PROJEKTU



SANOFI GENZYME 


www.zachranmekuzi.cz

vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

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

Kontakt:



Press21 s.r.o.

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

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

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

Více informací najdete
na **www.vitalnisenior.cz**.

vitální senior
 Vítání ke spokojenosti!

Ročník XI, 9/2021
 79 Kč / 4,90 €

Fungují vám játra správně? Problémy odhalí vlastní vyšetření

DÁREK plety krásy a inspirace pro váš časopis

Zabavte celou rodinu společnou hrou

Regály nahradily tabulky

Teplovní řetězec nejlépe ohlídá automatizovaný monitoring

Vyplatí se vzdělávání kosmetiček?

Cena není lék na covid

Klíč ke krásným křivkám

Bodyguardi PŮVABU

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

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

press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

RETAIL NEWS

Ročník XI, 9/2021
 79 Kč / 4,90 €

Zákazník preferuje menší balení kvalitního masa

Oživení ekonomiky probíhá podle očekávání

Regály nahradily tabulky

Teplovní řetězec nejlépe ohlídá automatizovaný monitoring

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

retailnews.cz

KOSMETIKA & Wellness

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

Vyplatí se vzdělávání kosmetiček?

Cena není lék na covid

Klíč ke krásným křivkám

Bodyguardi PŮVABU

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

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

