

KOSMETIKA

& Wellness

září-říjen 2022

109 Kč, předplatné 99 Kč / 7 €

4D
omlazení

Technologie
v salonu

„Obklopujte
se lidmi
s pozitivní
energií!“

Jak staří
se cítíte?

radí
Alexandra
Fričová
z Kliniky
krásy
PHYRIS

I po létě
pleť bez
chybičky



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



MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR

2022

PINK BEAUTY

7. 10. 2022 na veletrhu For Beauty
v PVA Expo Praha v Letňanech
www.uniek.cz

pořadatel



UNIE
KOSMETIČEK

hlavní partneři

 SOTHYS
PARIS

MALU WILZ
NAPLNĚNÁ KRÁSA

mediální partneři

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

KOSMETIKA
& Wellness

Břemeno stárnutí?

Určitě jste si toho také všimly: ženy jsou čím dál tím krásnější. Mají dlouhé řasy, klenuté obočí, hladké tváře, sexy rty, plné výstřihy, nehty na rukou i na nohou profesionálně ošetřené... Společnost zkrátka vyznává kult mládí, krásy, sex-appealu. A současná věda a estetická dermatologie dokáže (téměř) zázraky! Zbavují nás břemena stárnutí. Není neobvyklé, že vidíte ženu ve věku padesáti let, která půvabem předčí mladé děvče. Už totiž ví, jak na to.



Prohlédněte si korektivní dermatoložky, jak svěže vypadají: většinou nové postupy zkoušejí na sobě (proto je můžou lépe doporučit než dermatologové-muži, kteří tuto činnost zpravidla nevykonávají). Věk budete těžko hádat i kosmetičkám, protože se z první ruky dozvídají (nebo by alespoň měly) o převratných kosmetických prostředcích.

Vypadat dnes mladistvě a rozzářeně není otázka marnivosti. Občas je to nutné, abychom zůstaly ve hře. Také někdy slyšíte: „Já prostě musím vypadat mladě, jinak bych si neudržela svou pozici v zaměstnání!“ My vám přejeme, abyste byly půvabné proto, že chcete, a ne proto, že je to diktát doby. Snad vám v tom náš časopis pomáhá.

Hana Profousová

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

Hana Profousová

Z vašich dopisů

Jako bývalá kosmetička si ve vašem časopise ráda čtu, jaké jsou v mém oboru novinky. Protože jsem pořád profesionálně deformovaná, sleduji trendy a snažím se v kosmetice radit i vnučkám (dcery už si radit nenechají). Zažila jsem krásná šedesátá léta minulého století, kdy vyrazit do společnosti nenamalovaná se rovnalo sebevraždě. Dodnes se líčím vždy, když jdu ven. Dvacetileté vnučky se tomu diví a vyznávají „čistou“ krásu, tedy bez líčidel. Inu, jiná doba, jiné zvyky.

Olga

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 TERAPIE DŘEVEM
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 JAK STAŘÍ SE CÍTÍTE?
NOVINKY ZE SVĚTA

9 4D OMLAZENÍ
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 I PO LÉTĚ PLEŤ BEZ CHYBIČKY
PÉČE PO LETNÍM OBDOBÍ JE URČENÁ NEJEN K UDRŽENÍ KRÁSNÉHO OPÁLENÍ, ALE HLAVNĚ K DOPLNĚNÍ POTŘEBNÝCH ŽIVIN

14 „OBKLOPUJTE SE LIDMI S POZITIVNÍ ENERGIÍ!“
RADÍ ALEXANDRA FRIČOVÁ, S NÍŽ JSME SI POVÍDALY O TOM, JAK SE SPOLEČNOSTI DAŘÍ, CO JE V NÍ NOVÉHO A JAKÉ PLÁNY MÁ PRO NEJBLIŽŠÍ BUDOUCNOST SE ZNAČKOU PHYRIS

20 NOVÁ ÉRA OŠETŘENÍ
REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ NEW AGE G4 VE ŠKOLICÍM CENTRU BEAUTY GROUP

22 KOMU NENÍ SHŮRY DÁNO, V APATYCE NEKOUPI
SVÉ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

24 CO STUDOVAT NEBO JAKÉ ZKOUŠKY SLOŽIT, KDYŽ SE CHCI VĚNOVAT SVÉ VYSNĚNÉ PROFESI V BEAUTY SLUŽBÁCH?

RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

30 6 DŮLEŽITÝCH KROKŮ K ÚSPĚŠNÉMU SALONU
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

34 DOPŘEJME PLETI KOKTEJLY PRO KRÁSU
VITAMINY JSOU ORGANICKÉ LÁTKY, KTERÉ SI LIDSKÉ TĚLO NEUMÍ SAMO VYTVOŘIT A MUSÍ JE PROTO PŘIJÍMAT V POTRAVĚ. POTRAVOU PRO PLEŤ A VLASY JSOU KRÉMY A MASKY, Z NICHŽ VITAMINY ABSORBUJE

37 ODBORNICE RADÍ
JAK PEČOVAT O PLEŤ PO LÉTĚ?

40 STOP STÁRNUTÍ!
NEMLÁDNEME, ALE NENÍ DŮVOD NECHAT TĚLO NA BĚH ČASU REZIGNOVAT

42 CO NESMÍ CHYBĚT V DOBRÉM SALONU
JAKÝMI PRAVIDLY JE POTŘEBA SE ŘÍDIT, KDYŽ JAKO PODNIKATELÉ UVAŽUJETE O SVÉM SALONU

44 MLADŠÍ OBLIČEJ? BEZ DVOJITÉ BRADY!
I TEN SEBEMENŠÍ PODBRADEK KAZÍ PROFIL A PŘIDÁVÁ ROKY. VĚTŠINOU SE PŘIPISUJE NADVÁZE, ALE NEMUSÍ TO BÝT VŽDY CELÁ PRAVDA



DOKONALÉ TĚLO

- 46 POSTAVA PRO LEPŠÍ ŽIVOT**
NADVÁHA ČI PŘÍMO OBEZITA JSOU STRAŠÁKEM MODERNÍ DOBY. JDE O PROBLÉM NEJEN ESTETICKÝ, ALE I ZDRAVOTNÍ. POMOC NABÍZEJÍ BARIATRICKÉ OPERACE, PO NICHŽ SE PACIENT ZBAVÍ KIL. ALE CO S NADBYTEČNOU KŮŽÍ?
- 48 REVOLUČNÍ LÉČBA KŘEČOVÝCH ŽIL**
V ČESKÉ REPUBLICE JE NOVĚ K DISPOZICI NEJMODERNĚJŠÍ ZPŮSOB ŘEŠENÍ KŘEČOVÝCH ŽIL ECHOTERAPIÍ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 50 TERAPEUTICKÝ RELAX V „ČISTÉM RÁJI“**
V BALNEOLOGII EXISTUJE POJEM TERAPEUTICKÁ KRAJINA. VĚDA TU EXAKTNĚ POPISUJE TO, CO MNOŽÍ ZNÁME Z VLASTNÍ ZKUŠENOSTI: V KRÁSNÉ PŘÍRODĚ SE LÉPE DÝCHÁ, UVOLŇUJE SE NAPĚTÍ SVALŮ I MYSLI
- 53 PODZIMNÍ POVZBUZENÍ**
I KDYŽ OPÁLENÍ MIZÍ STEJNĚ JAKO UBÝVÁ ENERGIE Z DOVOLENKOVĚ „DOBÝTÝCH BATEREK“, JSOU ZPŮSOBY, JAK SE I VE VŠEDNÍCH DNECH „NAKOPNOUT“

- 54 „JSEM ZASTÁNKYNĚ PŘIROZENOSTI“**
ROZHOVOR S DIVADELNÍ A FILMOVOU HEREČKOU, MODERÁTKOU A CHOREOGRAFKOU DANOU MORÁVKOVOU
- 58 ZDRAVÍ Z FERDINANDOVA PRAMENE**
COVID POODEŠEL, KLIENTI SE VRÁTILI. DO MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ JE MOŽNÁ PŘILÁKAL I FAKT, ŽE SE V LOŇSKÉM ROCE STALY JAKO SOUČÁST ZÁPADOČESKÉHO LÁZEŇSKÉHO TROJÚHELNÍKU PAMÁTKOU SVĚTOVÉHO DĚDICTVÍ UNESCO
- 60 ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (5)**
NĚKTERÉ ROSTLINY MŮŽOU OBSAHOVAT LÁTKY, KTERÉ JSOU PRO ZDRAVÍ ČLOVĚKA NEBEZPEČNÉ
- 62 NÁVRAT DO HISTORIE**
PÉČE O NEHTY, RTY A VLASY PŘED 90 LETY
- 64 SE SKLENICÍ KE ŠTÍHLÉ LINII**
VĚDOMÉ ZÁSOBOVÁNÍ TĚLA VODOU JE PŘIROZENÁ ANTI-AGINGOVÁ KÚRA. NIKDO PŘECE NECHCE, ABY SE Z NĚJ STAL VYSCHLÝ STAŘÍK NEBO SESCHLÁ STAŘENKA



Úspěch je v hlavě

Inspirace
Mgr. Ladislava
Kavana, GERnétic



Čtení myšlenek

Je zvláštní věřit na čtení myšlenek. Ale mnoho lidí tak nějak předpokládá, že čist myšlenky ten druhý umí. Jinak by nemohlo docházet k tolika nedorozuměním a nepochopením. Jak ten druhý může vědět, co cítíte, co si představujete, co chcete, nebo naopak, že jste jeho zprávu zachytili a pochopili? Řešením je nastavení správné komunikace, a to bývá dřina. Zkuste tři základní kroky:

Ptejte se.

Otázky pokládejte tak, aby dotazovaný odpovídal kladně, nebo aby v něm otázka zanechala pozitivní dojem.

Říkejte, co si přejete.

Pokud je to možné, snažte se neříkat, co nechcete, ale naopak, co by vás potěšilo, co by vám pomohlo nebo udělalo radost.

Komunikujte – přemýšlejte také, jak vaše činnost ovlivní toho druhého, potvrzujte a ověřujte, že správně rozumíte, a že druhého vnímáte.

Je to jen ve způsobu našeho vyjádření.

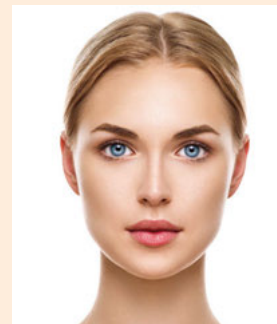
Je to jen v hlavě.

Terapie dřevem

Maderoterapie, tedy terapie dřevem, je holistická masážní technika, která využívá anatomicky navržené dřevěné nástroje k odbourání celulitidy a formování těla. Nástroje pro tuto metodu vyvinuli terapeuti v jihoamerické Kolumbii před třiceti lety, ale už dávno předtím bylo v Orientu zvykem používat při masáži hladké dřevo. „Technika zahrnuje sérii speciálních rytmických pohybů za pomoci více než deseti různých dřevěných nástrojů. Díky tomu se stimuluje lymfatický systém, z těla se odstraňuje nepotřebná voda, tuk a toxiny a zmírňuje se efekt pomerančové kůže, tedy celulitidy. Tento typ masáže aktivuje mikrocirkulaci v ošetřované oblasti a eliminuje zadržování vody,“ objasňuje princip Jana Petráková ze salonu Korunka, kde ošetření provádějí. Důležité je použít také speciální masážní olej určený právě pro maderoterapii – směs mandlového a makadamiového.

Tvář jako celek

Nezaměřovat se pouze na jeden problém, ale vnímat tvář jako celek, to je v estetické medicíně zásadní. Ruku na srdce, do ordinace estetického dermatologa vás obvykle vyšle až výrazná vráska, nejčastěji mezi obočím, tzv. mračivka, kterou úspěšně nelze zakrýt. To, že široký obličej už léta maskujete účesem, úzké rty zvětšujete konturkou, vnější oční koutky směřující dolů se snažíte nadzvednout líčením, považujete za nechtěné rodinné dědictví, se kterým nic moc nenačkáte. To je ale omyl! Estetická beautifikace, která se zaměřuje na harmonizaci tváře, dokáže tyto nedostatky napravit. „Jde o korekci obličejových charakteristik nebo drobných vad s cílem zlepšit vzhled tváře. Nejčastěji spočívají v úpravách nosu, rtů, očí, tváří, čelistí, brady či v kombinaci těchto zákroků,“ vysvětluje manažerka Kliniky Yes Visage.



„Nic nedělá ženu krásnější než víra, že je krásná.“

Obočí v centru pozornosti

Oblouky obočí dodávají výraz tváři a přitahlivost očím. Přednost má přirozenost, jemnost, světlejší odstíny hnědé a šedé barvy.



Trendy je obočí s měkkým ohraničením, méně nápadné, s přirozeným až trochu rozčuchaným vzhledem. Přesně definované, výrazné, jednoduše vykreslené obočí, u kterého vidíte na první pohled, že jde o permanentní make-up, ustupuje do pozadí. V salonech převládá metoda 3D vláskování (microblading). Jde o techniku pro zvýraznění málo hustého či nevhodně tvarovaného obočí. Princip této techniky spočívá ve vykreslení jednotlivých chloupků, aby bylo dosaženo co možná nejvíce přirozeně vypadajícího výsledku. Používá se ruční pero, do kterého se vloží tenké čepelky. Pro vytvoření 3D efektu se používá kombinace několika pigmentů o různých odstínech.

Podle psychologů obočí dokáže ukázat zájem i liknavost ženy.

PAYOT

P A R I S

INOVACE

91 % složek přírodního
původu

Polyfenoly alpské borovice
& duo kyselin hyaluronových



PRO PŘIROZENĚ HLADKOU
A VYPLNĚNOU PLEŤ BEZ VRÁSEK



PAYOT.CZ

V prodeji od října 2022 v salonech
PAYOT a v našem e-shopu.

Štěpánka Strouhalová, foto: Shutterstock

Jak staří se cítíte?

Blíží se vám padesátka, ale máte pocit, že je vám stále 30 let? Dobrá zpráva je, že to může být známka dlouhého života. Studie z University College of London zjistila, že ti, kteří říkají, že se cítí dokonce jen o tři roky mladší, než je jejich chronologický věk, mají větší pravděpodobnost, že budou žít déle. Při porovnání dalších faktorů, jako je životní styl a zdraví, výzkumníci zjistili o 41 % zvýšené riziko úmrtnosti u těch, kteří naopak uvedli, že se cítí staří. O tom, co je za tímto fenoménem, se dá diskutovat. Studie naznačuje, že lidé, kteří se cítí mladí, mohou být optimističtější a odolnější než ti druzí. Případně to mohou být vnitřní známky vašeho těla, že je vše v pořádku. V každém případě to vše přispívá k domněnce, že delší život nespočívá jen ve stavu vašeho těla, ale také vaší mysli.



Dort věnujte na oltář dlouhověkosti

V nové studii výzkumníci z vědeckého centra Yale Center for Research on Aging ukazují, že mírné omezení kalorií u lidí snižuje produkci škodlivého proteinu zvaného SPARC spojeného s obezitou, cukrovkou a záněty. Studie využila k analýze data přechodného výzkumu dlouhodobých účinků omezení příjmu energie, při níž účastníci snížili příjem kalorií o pouhých 14 % po dobu dvou let. Při hledání genetických změn v tukové tkáni účastníků po jednom a dvou letech vědci zjistili, že ti, kteří konzumovali méně kalorií, měli snížené množství proteinu SPARC. Zjistilo se, že SPARC spouští zánětlivý proces oslabením protizánětlivých imunitních buněk a protože záněť hraje důležitou roli související se stárnutím, vědci zkoumali, zda omezení příjmu kalorií pomáhá omezit imunitní reakce způsobující záněť. „Prokázali jsme, že SPARC ovlivňuje záněť působením na imunitní systém. A to může být užitečný návod pro vysvětlení zdravotních přínosů omezení stravy, aniž by bylo nutné skutečně radikálně snížit příjem kalorií,“ uvedl vedoucí studie Vishwa Deep Dixit.

Don't worry, be happy až do stovky

Doufáte v dlouhý život, který se protáhne až na tři číslovky? Dostat se do této etapy je sice důležitým symbolickým milníkem, ale důležité také je, v jakém stavu jste doběhli. A nejde zdaleka jen o štěstí – záleží na vašich genech, stravě a životním stylu. Co je zapotřebí k dlouhému životu navíc? Studie zjistila, že pozitivní myšlení může prodloužit život o 11 až 15 % a zlepšit šance dožít se 85 let a déle. Tento účinek přetrvává i po zohlednění dalších faktorů, jako je věk, pohlaví a zdraví. Znamená to také, že s optimistickým přístupem můžete svůj delší život prožít také mnohem šťastněji a radostněji. Jiné výzkumy ukázaly, že lidé, kteří měli pozitivnější přístup k procesu stárnutí, přijímají lépe a pružněji výzvy života i v pozdějším věku, mají tendenci žít déle než ti, kteří se začnou považovat za starší mnohem dříve.

Alkohol urychluje biologické stárnutí

Výsledky nové analýzy Oxfordské univerzity ukázaly, že alkohol poškozuje DNA tím, že zkracuje její ochranné telomery. Délka telomer, které chrání chromozomy před poškozením, je považována za biologický ukazatel stárnutí. S cílem rozšířit dřívější studie, které ukázaly, že kratší telomery jsou spojeny s civilizačními onemocněními, výzkumníci provedli první genetickou studii o souvislosti mezi délkou telomer a příjmem alkoholu. Jejich data pocházejí od více než 245 000 účastníků ve Velké Británii. Studie zjistila, že existuje významná souvislost mezi vysokým příjmem alkoholu a kratší délkou telomer. Autoři studie předpokládají, že potenciálním biologickým mechanismem pro vysvětlení vlivu alkoholu je zvýšený oxidační stres a záněť. Při metabolismu ethanolu totiž vznikají oxidační látky, které poškozují DNA. Ve srovnání s pitím méně než 6 jednotek alkoholu týdně (asi dvě velké 250ml sklenice vína), pití více než 29 jednotek týdně (asi deset sklenic) bylo spojeno se změnou délky telomer mezi jedním až dvěma lety související s věkem. Týdenní konzumace 32 jednotek bylo spojeno dokonce až s tříletým stárnutím. Souvislost mezi geneticky předpokládanou spotřebou alkoholu a délkou telomer však byla významná pouze u těch, kteří pijí více než 17 jednotek týdně (asi 1,5 litru vína).

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



Zhubněte rychle, efektivně a pohodlně!

Tělo už sice podzimmě zahalujeme, ale to neznamená, že bychom si stále nepřály mít přitažlivou postavu. Tento požadavek může splnit laserová liposukce laserWAVE newGEN, která proniká bezpečně a bezbolestně pokožkou a narušuje tukové buňky (bez poškození okolních tkání). Výkonný laser v kombinaci s energií bipolární radiofrekvence proniká hluboko do pojivové tkáně. Dochází k okamžitému nárůstu oxyličení buněk, a to při dokonalé izolaci ošetřovaného místa. Účinek je tak naprosto dokonale zacílen na tukové buňky, které účinně rozkládá.

4D omlazení

Nejpopulárnější neinvazivní ošetření hollywoodských hvězd řeší všechny projevy stárnutí – povolení a pokles kůže a jemných obličejových svalů. Zároveň působí preventivně, takže oddálí projevy dalšího stárnutí o minimálně deset let. Jde o revoluční metodu faceliftu bez použití skalpelu a bez náročné rekonvalescence. Tvoří ho radiofrekvenční Thermage a ultrazuková Ultherapie. Kombinace dvou ošetření se provádí ihned po sobě pro dosažení ještě lepších výsledků. Vhodná je pro všechny barvy i typy pleti. Výhodou je, že působí ve stejné podkožní vrstvě (SMAS) jako klasický zákrok plastického chirurga. Žádná jiná neinvazivní metoda do tak hlubokých struktur kůže neproniká, a tudíž není schopná dosáhnout tak výrazných výsledků. Neodnesete si tedy řezy, stehy, nebudete hospitalizováni, nebudete muset přechkat dobu rekonvalescence. Klidně můžete přechkat dobu rekonvalescence. Klidně můžete přechkat dobu rekonvalescence. Klidně můžete přechkat dobu rekonvalescence.

Kontraindikace:

- těhotenství
- epilepsie
- rakovina kůže
- spálená pokožka
- vážné onemocnění
- zánětlivý proces na pokožce v místě zákroku

Svaly rostou, tuk ubývá!

Přístroj EMSULP NEO si zamilovala řada celebrit i vrcholových sportovců. V jednom kroku totiž redukuje tuk a pomáhá budovat svalovou hmotu, která přirozeně urychluje metabolismus a tím usnadňuje hubnutí. Podle klinických studií se během ošetření zvyšuje nejen velikost svalových buněk a vláken, ale i jejich počet. Díky tomu se svalový objem zvětšuje v průměru o 25 procent. Přístroj pracuje na principu svalových kontrakcí, které působí přesně tam, kde mají. Jsou přitom efektivnější, než kdybyste se snažili vyrýsovat postavu přirozeným tréninkem. Tuková tkáň se při tom zahřeje na 45 °C, tedy teplotu, která zvyšuje destrukci tukových buněk. Díky speciálnímu ošetřovacímu aplikátoru, jenž tkáň udržuje v přiměřeném teple, je ošetření naprosto bezpečné. Jedno ošetření, po němž není nutná žádná rekonvalescence, trvá 30 minut. Za tuto dobu dosáhne přístroj svalové kontrakce odpovídající 20 tisícům kliků, dřepů, sed lehů nebo shybů. K budování nové svalové hmoty, zpevnění těla a vyrýsování postavy napomáhá technologie HIFEM+, která odpovídá za stahování svalových vláken s nevidanou intenzitou.

Probuzení kolagenu

Metoda Thermo Anti-Age nabízí liftingový efekt díky vyvíjené teplotě, která aktivuje a stimuluje fibroblasty – buňky produkující kolagen. Následkem toho nastává přestavba stávajících kolagenových vláken a postupem času tvorba vláken zcela nových. Ošetření napne pokožku v následujících partiích:

Ruce – zpevňuje vnitřní strany paží a předloktí,

redukuje tuk a zlepšuje vzhled pomerančové kůže.

Břícho a boky – zeštíhluje, redukuje tuk a uvolněnou kůži po těhotenství, zpevňuje kůži po úbytku hmotnosti či změněnou v souvislosti s přibývajícím věkem.

Stehna, kolena, lýtka a hýždě – zeštíhluje, zjemňuje a zpevňuje uvolněnou kůži na stehnech a nad kolena, zlepšuje vzhled a pevnost stehen, redukuje tuk a zlepšuje stav celulitidy.

Toto ošetření je účinnější než klasický laser a komplexnější než jakákoliv manuální technika korekce vrásek či pozvednutí kontur. Dosažené výsledky jsou téměř srovnatelné s plastickou operací, a to bez anestezie, jakékoliv zátěže pro tělo nebo nutnosti rekonvalescence.

Základní:

- zpevňuje kontury
- redukuje vrásky a povadlou pokožku
- omlazuje a vypíná oční okolí
- zlepšuje texturu celé tváře
- zjemňuje nosoretní rýhy
- zmenšuje podbradek



I PO LÉTĚ PLEŤ BEZ CHYBIČKY

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Péče po letním období je určena nejen k udržení krásného opálení, ale hlavně k doplnění potřebných živin. Sluneční paprsky nás nejen potěšily, ale možná také zanechaly na pokožce nechtěné stopy. Jak ji vrátit zpět do formy?

Pokud jsme během léta podcenily péči o pleť, následky vidíme v zrcadle. V obličeji pár hnědých flíčků a nových vrásek, na rukou pigmentové skvrny, kůže na těle suchá a šupinatá. Není divu, léto bylo na tropické dny letos opravdu bohaté a pokožka dostávala zabrat. Nyní nastal čas ji dostatečně hydratovat a chránit.

Podzimní první pomoc

Ještě než sáhneme po prostředcích na ošetření vysušené a unavené pokožky, které ji dostanou zpět do kondice, je dobré zbavit ji odumřelých „letních“ buněk. Peeling nejen pleti dodá zářivější vzhled, ale také ji připraví na další péči.

Při podzimní likvidaci letních škod nám bude dobrým pomocníkem hlavně kyselina hyaluronová. Působí jako houba – zajišťuje hydrataci i objem, pleť zůstává pružná. Intenzivní vzpruhu, která jí vrátí lesk a pružnost, nabízejí obličejová séra. V tomto období je aplikujte klidně ráno i večer, budete mít zajištěnou hydrataci, liftingový efekt a zlepšení tonusu pleti.

Při výběru účinného prostředku se řiďte tím, že ty, které obsahují kyselinu hyaluronovou s nízkou molekulovou hmotností, jsou při aplikaci schopné proniknout do horních vrstev pokožky, takže zvyšují nejen její hydrataci, ale také elasticitu. Kyselina hyaluronová s vysokou molekulovou hmotností vytváří vrstvu propustnou pro vzduch, která působí jako ochranná bariéra, a tak zabraňuje ztrátě vody a chrání pokožku před vnějšími škodlivinami.

Znáte techniku ABCDE?

Objevily se vám po létě na těle nové kožní útvary? Nechte si je pro jistotu prohlédnout od odborníka dermatoskopem. Určí jejich druh a navrhne řešení. Na škodu není ani domácí kontrola znamének metodou, která se jmenuje podle písmen abecedy metoda ABCDE.

A = (asymetry) asymetrie: Zdravé mateřské znaménko je symetrické, to znamená, že má dvě stejné poloviny. Když se na něj podíváte, rozdělte ho shora dolů pomyslnou čarou a obě poloviny porovnejte. Pokud se značně liší, je třeba neprodleně vyhledat dermatologa. Pokud jsou v podstatě stejné, znaménko by mělo být v pořádku.

B = (border) hranice, ohraničení: Hranice znaménka by měly být pravidelné a hladké, rozostřené okraje signalizují problém.

C = (colour) barva: Znaménka mohou být různé barvy od světle hnědé až po takřka černou. Každé by ale mělo mít stejný barevný tón na celé své ploše. Pokud barvu mění, je třeba si ho nechat zkontrolovat.

D = (diameter) průměr: Zdravé znaménko nemá víc než 5 mm. Pokud je větší, potřebuje kontrolu a sledování odborníkem.

E = (elevation) výška, vyvýšení: Největší pozornost je třeba věnovat znaménkám, na kterých jsou různé vyvýšeniny. Mohly by signalizovat rozvoj melanomu.



Sérum stimuluje růst vlasů s regeneračním účinkem omezuje padání, zhušťuje a posiluje vlasy, Dermedic Capilarte, 150 Kč
Šampon podporuje růst vlasů díky komplexu aktivních látek povzbuzujících aktivitu vlasových váčků v pokožce hlavy, Dermedic Capilarte, 192 Kč



Denní krém Cera Repair díky obsahu bio-ceramidů s ultra lehkou prodyšnou texturou k ochraně a regeneraci kožní bariéry a probiotické frakce Life Plankton k posílení a zklidnění pokožky zabraňuje prvním známkám stárnutí, Biotherm, 1440 Kč



White Action je speciální krém pro trvalé odstranění pigmentací především v obličeji, Syncare, 554 Kč

Gelové sérum Lisse s vysokou koncentrací kyseliny hyaluronové pokožku rozzáří, Payot, 1800 Kč



Peeling pro rozjasnění pleti Dual Acid Brightening Pee řeší nežádoucí pigmentace a pomáhá předcházet tvorbě nových pigmentových skvrn, Neostrata, 2499 Kč



Vyživující Nutri Shine olejový elixír obsahuje arganový olej a olej z hroznových semínek, je vhodný pro suché a namáhané vlasy, Alcina, 480 Kč



Neostrata Dark Spot Corrector se používá lokálně na projevy pigmentace, Tarsio, 949 Kč



Hyla Active™ je koncentrát s hlubokým hydratačním účinkem, který podporuje obnovu hlubokých vrstev pokožky a pomáhá zmírňovat záněty a začervenání pleti, Dermapen World, 1450 Kč



Zvláčňující a hydratační mléko Lait Corps Douceur regeneruje kožní buňky a díky obsahu minerálů posiluje kolagenová a elastinová vlákna, a tím zpevňuje pokožku, GERnétic, 1006 Kč

Pro obnovu rovnováhy

Stejně pečlivě budeme vybírat i další kosmetické prostředky, opět zaměřené na péči po létě – krémy hydratační a antioxidační. Po ošetření obličeje a krku nikdy nezapomeneme na dekolt, i ten jen potřeba „zalatit“. Součástí kosmetické rutiny by měla být jednou až dvakrát týdně také maska.

Slunce a chlor se zpravidla podepíše i na kvalitě vlasů, které bývají suché, lámavé a bez lesku. Právě nastal čas pro správnou péči obnovující jejich rovnováhu. Kromě kvalitních šampónů, kondicionérů a vlasových masek může obsahovat i séra působící aktivaci buněk ve vlasových folikulech. Nejdůležitější je to hlavně u vlasů barvených, které si žádají posilující a zpevňující kúru (nejlépe po každém mytí).

I když se doma budeme snažit poskytnout pleti všechno, co potřebuje, nejlepší způsob, jak ji dostat do kondice, nabízí profesionální kosmetické ošetření. Kosmetičky nám můžou nabídnout kromě ošetření obličeje včetně masáže také třeba celotělové zábaly.

Odborné posouzení je nutné ještě víc při odstraňování kožních útvarů, které nám naskákaly v průběhu léta. Mateřská znaménka nejsou na rozdíl od pih jen shlukem koncentrovaného pigmentu, protože je tvoří i nervové buňky. Můžou být ploché nebo vystouplé a měnit velikost, tvar či barvu. Preventivně bychom měli alespoň jednou ročně dávat znaménka kontrolovat dermatologovi. Potvrdí-li, že jsou opravdu neškodné, poradí si s nimi např. laser.



O ČEM SE MLUVÍ: Kyselina tranexamová

Jedním z estetických problémů pleti způsobovaných vystavením slunci je hyperpigmentace. A zbavit se jí

je problém. Musíte odstranit stávající zbarvení a zavést trvalá ochranná opatření k udržování rozzářenosti a rovnoměrného zbarvení pleti. Dozvědět se o složkách účinně působících proti pigmentaci je vždy vzrušující. Takže v případě, že jste se s ní ještě neseekali, představujeme vám kyselinu tranexamovou.

Co je kyselina tranexamová?

Kyselina tranexamová (TXA) je syntetizovaná sloučenina aminokyseliny lysin, která byla vyvinuta v šedesátých letech minulého století v Japonsku. Původně byla předepisována ke zlepšení srážlivosti krve, nyní vyvolává novou vlnu vzrušení, protože po nanesení na pleť působí jako ultrasilný inhibitor tyrosinázy.

Lze ji použít ke zlepšení vzhledu při VŠECH viditelných formách hyperpigmentace, včetně úporného melazmatu. TXA také dokáže zmenšit zarudnutí kůže spojené s jizvičkami po akné a s růžovkou.

Věda, kterou je její úspěch podložen

Svým pacientům můžete vysvětlit, že působí omezování signalizace zánětu spojené s abnormálně aktivní melanogenezi. Trochu odbornější vysvětlení je, že kyselina tranexamová zasahuje do plazminogenu aktivovaného UV zářením (prekurzoru enzymu plazminu), čímž se omezuje množství mastných kyselin omega-6 a prostaglandinů, které se účastní zánětlivých procesů. Výsledkem je účinná inhibice tyrosinázy, spolu s opětovně vyváženým transportem melanosomu a tvorbou cév.

Stručná fakta o TXA

- Celý název je kyselina trans-4-(aminomethyl)-cyklohexan-karboxylová.
- Efekt vyrovnávání pigmentu je znám již od roku 1979.
- Dobře působí s kyselinou hyaluronovou, vitamínem C a retinoidy.
- Bezpečná pro místní použití na všechny typy pleti podle Fitzpatricka.
- Nezpůsobuje citlivost na světlo, denní aplikace ochranného krému proti slunci však zvýší její prospěšnost.
- Klinicky je prokázáno, že 3% TXA má stejné účinky jako předepisovaný 3% hydrochinon a 0,01% dexametazon, a to bez souvisejících komplikací nebo předpisu.



- Lze ji dlouhodobě bezpečně používat bez rizika ochrůnózy (namodrale černého zbarvení).

Co potřebujete vědět o procentech

V oboru péče o pleť je nešťastným trendem chlubení se vysokým procentem aktivních složek, jako kdyby to byl ten nejdůležitější faktor. Nejlepší výsledky se však získají tehdy, když ve správném procentním podílu spolupůsobí s ostatními doplňujícími se složkami a samotnou pleť. Důležitou roli pro úspěch přípravku hraje také velikost molekuly a prostředky jejího transportu.

Jaký je základní přípravek s TXA?

Kyselina tranexamová spolupůsobí synergicky s kyselinou hyaluronovou a dalšími rozjasňujícími aktivními látkami: vitamínem C, dipalmitátem kyseliny kojové, lékořicí a estery z oleje semen světlice.

Rozjasňující sérum Dp Dermaceuticals™ BRITE LITE™ pro domácí péči obsahuje všech pět těchto osvědčených rozjasňujících látek uzavřených v komplexu HylaFuse™ – systému transportu kyseliny hyaluronové v kůži, který zajišťuje proniknutí aktivních látek do hlubších vrstev kůže.

Tyto aktivní látky má i intenzivně zesvětľující pleťová maska Dp Dermaceuticals™ BRITE LITE™ 3D SCULPTURED MASK, která je vytvořena z prodyšného, chladivého a vysoce absorpčního viskózného hedvábí.

Víc informací najdete na www.dermapenworld.cz



CELLU M6 ALLIANCE®

ZDRAVÍ, KRÁSA & RELAXACE

- **5,2 cm**
ZEŠTÍHLENÍ PASU*

+ **80%**
Kyseliny
HYALURONOVÉ**

VAŠE BUŇKY MAJÍ SKRYTOU SÍLU PROBUĎTE JE.

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

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

Výsledky endermologie® tělo po 3 ošetřeních***

Výsledky endermologie® tvář po 1 ošetření!

endermologie.com
kpmedical.cz



@lpgendermologie

LPG endermologie

Groupe LPG

LPG®

**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

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

„OBKLOPUJTE SE LIDMI S POZITIVNÍ ENERGIÍ!“

Hana Profousová, Foto: Lenka Hatašová



Ing. Alexandra Fričová

Opět jsme se po nějaké době sešly s Alexandrou Fričovou, abychom si popovídaly o tom, jak se společnosti daří, co je v ní nového a jaké plány má pro nejbližší budoucnost se značkou PHYRIS.

Neustále se zvyšující ceny, pokles poptávek, obavy z budoucnosti doprovázené „zmrazenými“ investicemi, nervozita, opatrnost... To je jen krátký výčet situací, se kterými se v současné době v salonech, které navštěvujeme, setkáváme. Jeden by si mýsl, že po „době covidí“ už být hůř nemůže, aktuální situace však dopadá na všechny. Jednotlivce i větší salony. A zdá se, že žádné dobré zprávy v této době čekat nemůžeme, že?

Můžeme. Ano, opravdu můžeme!

Alespoň z mého pohledu. Pro mě osobně je dobrou zprávou, že naši klienti jsou ti, co se jen tak nevzdávají! Hledají cesty, jak vše zvládnout a jsou ochotni si „vyhrnout rukávy“, aby svých cílů dosáhli. Další dobrou zprávou pro mě je, že o tom, zda salon tuto dobu „ustojí“, hodně rozhoduje postoj jejího „šéfa“ a managementu. Tedy něco, co se dá na rozdíl od cen energií ovlivnit.

Co máte konkrétně na mysli?

V salonech, kde je ochota tvrdě a týmově pracovat, odhodlání věcem čelit, tam, kde je pozornost lidí směřována na výsledek a alespoň mírný optimismus vedoucích, tam se hledají cesty ze současné situace mnohem snáz. I v takových firmách se samozřejmě dělají úsporná opatření, ale zároveň se investuje do věcí, které pomůžou zvýšit efektivitu a snížit náklady v budoucnu. Některé kroky vedení jsou z pohledu jiného oddělení nebo zaměstnance možná nepochopitelné: Revidují se dosavadní přístupy a postupy a je snaha dívat se na věci „novým pohledem“. Ani v naší firmě „není na různých ustláno“, ale moc dobře víme, že „jak si usteleme, tak si lehneme“!

Přijde mezi nás!

Zástupci naší značky PHYRIS a Dr. Grandel kosmetika budou hovořit o novinkách podzimu, o zážitcích z mezinárodního kosmetického kongresu a předvedou ukázky ultimátního bělení pleti **V BIANCO**. A nemine vás ani vánoční nabídka!

Přijďte si odpočinout, načerpat inspiraci, dobrou náladu, užít si skvělé kolegyně z oboru a pohodovou atmosféru. Těšíme se na vás!

Den s PHYRIS novinkami!

Termíny:

- 23.9.2022 Praha 10,00 - 13,00 hod
- 29.9.2022 Bojnice 10,00-13,00 hod
- 30.9.2022 Bratislava 10,00 - 13,00 hod
- 30.9.2022 Rokycany 10,00 - 13,00 hod
- 30.9.2022 Hradec Králové 10,00 - 13,00 hod
- 14.10.2022 Morava 10,00 - 13,00 hod

Vaše Klinika krásy Phyris vystupuje jako partner profesionálů. Co to v praxi přesně znamená?

Přímo v srdci Prahy na Královských Vinohradech je naše pracovní sídlo. Zde se setkávají odborníci z oblasti kosmetiky a estetické medicíny. Fungujeme formou členství. Tady si můžete „půjčit“ kosmetickou kabinku na pár hodin nebo dní pro všechny typy kosmetických služeb, tetování nebo líčení. Není tak třeba investovat do cizího prostoru a měsíčního nájmu, který neobsadíte. Jednoduše přijdete, pracujete, s čistou hlavou se věnujete pouze zákazníkovi.

Jakou další pomoc kosmetičkám nabízíte?

Sledujeme poslední trendy v kosmetice a nabízíme je kosmetičkám ve formě školení. Naším partnerům nebo i osobám, které kosmetický salon teprve budují, poskytujeme individuální poradenství, nabízíme unikátní koncepci produktů do salonu i pro domácí péči, pomáháme jim najít rezervy v podnikání bez velkých investic. Tyto své zkušenosti jsem přenesla i do publikace Kosmetika s úsměvem. Kosmetičky v ní najdou přehled kosmetických procedur, ale také informace o významu vitaminů a minerálů pro pleť, o výživových doplncích a zaujme jistě i marketingové a podnikatelské minimum. Kniha rovněž obsahuje část o lidech, kteří ovlivnili můj byznys, mezi něž patří zejména paní Olga Knoblochová, nestorka české kosmetiky.

Vaše třífázová koncepce ošetření přináší podle zkušeností klientů, ale i kosmetiček, které ji praktikují,

Na stránce www.phyris.cz si můžete vybrat v rámci svého bydliště nejbližší partnerský salon PHYRIS a nechat se hýčkat a opečovávat funkční kosmetikou. Stát se partnerem je velice jednoduché.

Udělejte si bezplatnou registraci na stránce www.almaf.cz a absolvujte základní seminář v prostorách kliniky.

dobré výsledky. Můžete prozradit, v čem přesně spočívá?

Jde o tři kroky, které vedou ke zdravé pleti. Jen ve zkratce: je to fáze čištění, fáze aktivace pleti SOMI, a to je právě naše eso v rukávu. Tento prostředek aktivuje pleťové buňky i v hlubších vrstvách pokožky a zlepšuje tím účinnost následné péče. Nicméně v dnešní době plné nákupů na internetu jde o jedinečný produkt, který seženete pouze v partnerských salonech PHYRIS. Fáze tři pak spočívá ve výběru péče v závislosti na věku a stavu pleti. U třífázové koncepce klademe důraz na to, aby se používaly minimálně tři produkty ideálně denně. Pravidelně odličovač pleti, aktivátor a následně samotný krém nebo/plus sérum. Jinak je to škoda snahy i peněz. Tuto informaci musí zákazníkům předat odbornice, proto je prodej PHYRIS produktů možný pouze přes kosmetické salony nebo kliniky estetické medicíny.



Aktuálně vaše společnost představila převratnou novinku – V Bianco, neinvazivní proceduru k bělení pleti a odstranění nežádoucí hyperpigmentace.

Ano, je to tak, konečně něco, co funguje rychleji a za dostupnou cenu. V Bianco je procedura, kterou lze vykonávat pouze na klinikách nebo kosmetických salonech. Vhodná je pro všechny typy a fototypy pleti. Doporučujeme podle stáří a typu pigmentové skvrny 3 až 5 procedur, následně spojené s domácí péčí, která je součástí balení. Cena se pohybuje od 1690 do 2200 Kč za jednu návštěvu. Závisí od času a množství materiálu. Ideální je v kombinaci s dermarollerem nebo dermapenem. Kosmetičkám ho představíme na semináři, který vedou certifikované školitelky a kde si jeho účinky můžou na sobě vyzkoušet. Nyní jsou nadšené, že můžou nabídnout ve svém salonu viditelné výsledky, a nadšení jsou i klienti z nevídaných výsledků.

KONTAKTY:

Klinika krásy PHYRIS
Na Zájezdu 16, Praha 10 - Vinohrady
Recepce: 720 409 668
klinika@almaf.cz, www.almaf.cz

OBJEVTE SVĚT PROFESIONÁLNÍCH ZNAČEK S TOTIS PHARMA

MEZINÁRODNÍ EXPERT
v oboru estetické medicíny

totis
pharma



Dr. Spiller
Pure SkinCare Solutions

TRAWENMOOR
ORGANIC SKINCARE

SIMILDIE
LABORATORIOS

Úspěch v kosmetickém průmyslu závisí na znalostech, dovednostech a dostupnosti profesionálních produktů – to vše zajišťuje TOTIS Pharma, která je mezinárodním expertem v distribuci produktů z oblasti estetické medicíny a profesionální kosmetiky.

TOTIS Pharma úspěšně působí v pěti zemích: v Polsku, na Ukrajině, v Moldavsku, v České republice a na Slovensku. Svým klientům z kosmetického průmyslu (kosmetické salony, kliniky a školy) dodává pouze vysoce kvalitní produkty. V Pol-

sku společnost zastupuje certifikované a respektované evropské značky, kterými jsou Dr. Spiller, Trawenmoor a Simildiet Laboratorios.

Díky individuálnímu přístupu je zaručeno splnění všech přání a očekávání každého klienta. Volbou TOTIS Pharma získáte pohodlnou a výhodnou spolupráci, která uspokojí všechny vaše potřeby: spolehlivého dodavatele, školicí materiály a akce pro profesionální rozvoj, marketingovou podporu, výhodné nákupy produktů a možnost účastnit se věrnostních programů.

Značky, díky kterým budete úspěšní

Biomimetika – tajemství dokonalé receptury krásy

Dr. Spiller je německá profesionální biomimetická kosmetika s šedesátiletou výrobní zkušeností, která obnovuje hydrolipidovou vrstvu. To je podpořeno jedinečnou patentovanou emulzí HYTEC EMULSION SYSTEM obsahující lipidy podobné těm, které se nacházejí v lidské kůži. Výroba v alpském regionu šetrném k životnímu prostředí, založená na vodě z pramenů a přírodních surovinách, zajišťuje vysokou kvalitu každého výrobku Dr. Spiller.

Huminové kyseliny neboli „černé zlato“ – silná antioxidační složka

Německá bioveganská kosmetika – TRAWENMOOR – je vyráběna a testována v laboratoři značky Dr. Spiller, známé mezi profesionály a odborníky na bioprodukty. Kvalitu produktů prokazují certifikáty COSMOS Organic, Vegan BDiH a Klimaneutral, získané díky organickému složení: 98 % jsou složky přírodního původu. Zvláštností značky je přítomnost huminových kyselin, kterým se říká „černé zlato“ a které mají nejsilnější antioxidační účinek.

Simildiet – komplexní řešení problémů pacientů v oblasti estetické dermatologie

Simildiet Laboratorios je španělská farmaceutická laboratoř založená v roce 1993. Společnost vyrábí sterilní a apyrogenní přípravky, které jsou dokonale kombinovány s přístrojem Dermapen i dalšími léčebnými metodami a technikami. V nabídce značky jsou koktejly, monopřípravky, chemické peelings, profesionální a homeopatická kosmetika, nutraceutika, ale i ionizovaná séra, která posilují účinky přístrojové kosmetiky. Všechny produkty SIMILDIET jsou klinicky testovány a splňují standardy GMP.

TOTIS Pharma neustále rozšiřuje svůj sortiment – brzy se v portfoliu objeví novinky známých profesionálních značek.

Zjistěte více o značkách a produktech – naskenujte QR kód.



INZERCE

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

7.–8. 10. 2022

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz



Bára
Poláková
MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

HLAVNÍ PARTNEŘI

PARTNER

ZÁŠTITA

MÍSTO KONÁNÍ

ORGANIZÁTOR

OFICIÁLNÍ VOZY

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

WELEDA
Since 1891

ASOCIACE
KOSMETIKY
A NEKOSMETIKY
ČESKA

UNIE
KOSMETICKÉ

PVA
EXPO PRAHA

ARF

Ford

EBERLIN BIOCOSMETICS PŘEDSTAVUJE ŘADU CHEMICKÝCH PEELINGŮ PŘÍRODNÍHO PŮVODU



O speciální kosmetické řadě přírodních peelingů, vhodných do kosmetických salonů, jsme hovořili s Alenou Jírů, obchodní ředitelkou společnosti Eberlin Biocosmetics.

Dá se říct, že chemické peelings od Eberlin Biocosmetics jsou sezonním bestsellerem?

Ano, to mohu zcela jednoznačně potvrdit, protože v období podzim až jaro je již po několik sezon jedním z nejoblíbenějších ošetření v kosmetických salonech chemický peeling. Toto ošetření je u klientek u profesionálů velmi vysoce hod-

noceno, díky výraznému pozitivnímu efektu na pleť. V Eberlin Biocosmetics máme pestrou nabídku bezpečných přírodních kyselin, které jsou vhodné právě do kosmetických salonů. Navíc máme nyní v nabídce i kyseliny, které se mohou aplikovat celoročně.

S jakými kosmetickými problémy nám mohou peelings pomocí kyselin konkrétně pomoci?

V řadě Acid Line jsou použity kyseliny přírodního původu, které působí jako silný a hlubkový peeling. Kyseliny mají exfoliační

a regenerační účinek na pleť a jsou důležitým faktorem při řešení kosmetických nedostatků a problémů pokožky. Jejich působení má pozitivní vliv na akné, vrásky, pigmentové skvrny, jizvy i strie a obecně při jakékoliv nedokonalosti pleti.

Je dostatečné jedno ošetření v salonu, nebo je nutné absolvovat nějakou kúru?

Chemický peeling, to je přesně ten typ ošetření, kde dosáhnete nejlepšího výsledku během několika ošetření. Pochopitelně zde platí, čím závažnější problematika mě trápí, tím více ošetření bude potřeba. Rozsah a druh kosmetického protokolu vždy doporučí profesionál.

POJĎME SI PŘEDSTAVIT ŘADU PŘÍRODNÍCH PEELINGŮ ACID LINE OD EBERLIN BIOCOSMETICS

SEBUM CONTROL ACID

Novinka tohoto podzimu! Eberlin Biocosmetics se opravdu intenzivně věnuje problematice pokožky s akné a dosahujeme mimořádných výsledků. Právě proto teď uvádíme na trh inovaci Sebum Control Acid, což je mix tří kyselin, díky nimž bude možno ještě lépe zacílit na problematiku akné tak, aby byl výsledek ještě účinnější a efektivnější.

P.H.A. 18%

Tuto inovaci jsme představili na podzim minulého roku a stala se naprostým bestsellerem. Zvláště vhodná je pro všechny typy citlivé pleti, ať už se jedná o zarudnutí, rosaceu nebo atopickou a citlivou pleť. Není komedogenní a nezpůsobuje pálení ani svědění pokožky. Směs několika účinných látek: Gluconolactone je přirozeně se vyskytující látka, která má silné antioxidační vlastnosti, působí proti volným radikálům, pleť hydratuje, zjemňuje

a je mimořádně vhodná pro citlivou pleť. Kyselina laktobionová pleť zklidňuje a hydratuje a je také účinným antioxidantem. Arginin urychluje obnovu buněk, dodává pokožce hydrataci a je oblíbenou složkou certifikované přírodní kosmetiky.

KYSELINA GLYKOLOVÁ

Má nízkou molekulární hmotnost, která umožňuje vysokou prostupnost kyseliny do kožních tkání. Má schopnost rozpouštět vazby mezi odumřelými kožními buňkami, urychluje proces odlučování kožních tkání a stimuluje tak proces obnovy kožních buněk. Stimuluje tvorbu kolagenu a zlepšuje kvalitu pokožky, což podporuje množení buněk epidermis. Výsledkem je čistá, světlá a zdravá pokožka.

KYSELINA MLÉČNÁ

Reguluje pH pokožky a má zjemňující a anti-agingový účinek. Zjemňuje jemné a povrchové linky a vrásky. Je určena pro citlivou pokožku a také pro pleť s rosaceou. Použití kyseliny mléčné je rovněž možné v kombinaci s jiným kosmetickým ošetřením. Jde o ideální ošetření pleti jako prevence stárnutí pokožky.

KYSELINA MANDLOVÁ

Nezbytný pomocník při potížích s akné. Aktivně bojuje s bakteriemi v průběhu infekčního procesu, zabraňuje tvorbě nových zánětů a urychluje hojení. Reguluje a normalizuje produkci tuku a zlepšuje vzhled pokožky s akné, komedony, folikulitidou a rosaceou.

KYSELINA KOJOVÁ

Má vynikající účinky zejména při odstraňování pigmentových skvrn na pokožce. Působí přímo na funkci melanocyty. Inhibuje syntézu melaninu blokováním transformace L-tyrosinu, aminokyseliny, který se přeměňuje na melanin. Zanechává pokožku jemnou a jasnou.

Pro profesionály v kosmetickém oboru pořádáme velmi oblíbené školení:

CHEMICKÉ PEELINGY + SOUVISEJÍCÍ PÉČE

Na tomto školení vám představíme kompletní řadu chemických peelingů Eberlin Biocosmetics pro různé problematiky pleti – omlazení pleti, péče o akné, pigmentace, rosacea, dehydratace, ale také jizvy a strie.

- Představíme vám naše přírodní kyseliny z řady ACID LINE, jejich účinky a možná očekávání
 - Vyzkoušíte si chemické peelings v praxi, a to jak na sobě, tak na modelce
- Představíme vám kompletní protokoly chemického peelingu pro různé problematiky pleti
 - Provedeme vás péčí po chemickém peelingu a doporučení vhodné domácí péče

DOMLUVTE SI TERMÍN ŠKOLENÍ NA UVEDENÝCH KONTAKTECH:

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

Všechna naše školení najdete zde: www.eberlin-biocosmetics.com

NOVÁ ÉRA OŠETŘENÍ

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

Zásadní vědecké objevy, nové kosmetické produkty, špičkové technologie – to všechno se dnes projevuje v kosmetickém ošetření. A protože se říká lépe jednou vidět než dvakrát slyšet – navštívili jsme školicí centrum Beauty Group, abychom sledovali ošetření GIGI LABORATOIRE NEW AGE G4 .

Víceúrovňové ošetření NEW AGE G4 působí na pokožku jak v úrovni mikrobiální epidermis i dermis, tak mezibuněčné hmoty. Vhodné je pro všechny typy pleti, hlavně pro stárnoucí. Zlepšuje texturu a sjednocení pleti. Řeší fotografické a chronologické stárnutí, mírní projevy pigmentace, zánětlivé procesy, ptozu, kuperozu – má skvělý anti-agingový efekt. Multifunkční komplex – PCM komplex, jehož součástí jsou peptidy, ceramidy a matrix Cell regeneration, je zaměřený na obnovu a podporu hydrolipidové vrstvy a stimulaci mezibuněčné hmoty a dermální matrix. Ošetření cílí na mikrobiologickou, fyzickou a biologickou bariéru. Doporučuje se každé tři týdny a lze ho kombinovat s dalšími možnostmi: s chemickým peelingem nebo mikrojehlíčkováním.



Modelka Marie před ošetřením



Po jeho skončení je výrazné rozzáření a projasnění pleti

Jaký měla z ošetření pocit modelka Marie?

„Moje pleť byla rozzářená a šavnatá!“

„Byla jsem překvapená, že po důkladném, a díky masáži i příjemném čištění pleti nastoupil pocit pnutí tak, jak jsem zvyklá při klasickém odličování vatovým tamponem a micelární vodou. Před peelingem jsem očekávala malé pevné částice, ale jednalo se o jemnou hmotu, kterou paní kosmetička díky hydratačnímu spreji udržovala vláchnou a velmi příjemnou pro masáž. Po několikeré masáži a po masce jsem myslela, že už nemá smysl víc pleť vyživit, ale po aplikaci alginátové masky jsem změnila názor. Kosmetička mi příjemně chladivou směs nanasla i na oční víčka a rty. Po jejím sloupení jsem měla viditelně menší póry v oblasti tváří a brady. Navíc maska při působení příjemně „naplnala“ obličej a po odstranění jsem měla dojem, že nemám tak ochablé kontury obličeje. Po skončení ošetření jsem měla pocit dokonale čisté pleti. Na dotek byla jemnější, kompaktnější. Zbavila jsem se povrchové nerovnosti způsobené mírným akné. Pleť působila sjednoceně, jako by se vygumovaly i menší pigmentové skvrny.“

NEW AGE G4 krok za krokem:



Kosmetička Natálie se na základě konzultace rozhoduje pro komplexní ošetření NEW AGE G4, které podpoří hydrataci, sjednocení tónu a zlepšení textury pokožky a dosáhne liftingový účinek



Odlíčení použitím čistícího a změkčujícího peelingového gelu Polish scrub. Postup podle protokolu provedeme dvakrát po sobě. Po důkladném odlíčení je pleť připravena pro aplikaci peelingu



Po dvou minutách kruživých pohybů je obličej, krk a dekolť připraveny na NEW AGE G4



První krok spočívá v exfoliaci produktem DERMABRASION peeling s obsahem komplexů AHA kyselin, antioxidantů, rostlinných složek a bambusových částic



Natálie si při aplikaci navlčí ruce a dodatečně aktivuje účinek peelingu



Dermabrasion Peeling se jako všechny přípravy aplikuje na obličej, krk a dekolt



Po pěti minutách se smyje. Nyní je obličej připraven na další krok



Druhý krok představuje masáž GLOW – prostředek pro liftingovou masáž opět nanáší kosmetička v podobě abstraktních vzorců na obličej, krk a dekolt



Po 20minutové liftingové masáži se přípravek nesmývá, aby penetroval do hlubších vrstev kůže



Na řadu přichází DREAM MASK, která zbavuje pleť suchosti, vyhlazuje jemné vrásky, snižuje nadměrnou citlivost, zvyšuje pružnost a zlepšení tónu pleti díky obsahu minerálů a 7 olejů



Maska se zapracuje buď masáží, nebo LED lampou – podle analýzy pleti a přání klientky



Marie dostává na oči polštářky a brýle, aby měla oči chráněné při aplikaci LED lampy



Pod LED lampou stráví Marie 10 minut. Maska se opět neodstraňuje



Následuje další maska, tentokrát modelující alginátová s liftingovým účinkem zajišťující maximální vstřebání všech obsažených složek procedury



Alginátová maska se nanese rychle na obličej, protože rychle tuhne. Podporí penetraci všech látek, které se použily v proceduře



Alginátová maska se po 10 minutách lehce z obličeje sejme a její efekt je ihned vidět: redukuje otoky, vizuálně zužuje póry, vyhlazuje jemné vrásky a podpoří lifting



Nanášení GLOW UP SERUM G4 pro zlepšení mikrocirkulace a okamžitý liftingový efekt. Produkt je vítězem soutěže PURE BEAUTY GLOBAL AWARDS 2022. Obsahuje 5% DMAE, komplex peptidů, kyseliny hyaluronové a dalších účinných látek



O závěrečnou tečku za ošetřením se postará oční krém s ceramidy, který stimuluje mikrocirkulaci, zmenšuje tmavé kruhy pod očima, a výživný a hydratační NEW AGE G4 SPF 20 posilující regenerační a omlazující účinky

KOMU NENÍ SHŮRY DÁNO... ... V APATYCE NEKOUPI

Jednou jsem to musel zmínit, protože diskuse o tom, která kosmetika je nejlepší, k nám do firmy doléhají často. Nejde tu ani tak o značku samotnou, o provenienci, odkud pochází, nejde o její charakter, jak dlouho je na trhu, o její složení nebo působení. Ne. Jde o to, jakým způsobem si našla cestu ke svému uživateli.

Každou pleťovou značku přitom charakterizuje poměr čtyř hlavních znaků, které ve výsledku rozdělují celý kosmetický trh do čtyř hlavních segmentů. Jednotlivé značky pak cestují mezi nimi, případně je kombinují, a podle tohoto poměru si hledají své místo pod sluncem. A aby to bylo ještě komplikovanější, jedna značka přitom může mít spoustu produktových řad, jejichž základní charakter se liší.

Tu čtveřici tvoří zaměření medicínské, zaměření kosmetické, dál pak ceny směřující vzhůru a konečně ceny směřující spíše dolů. Jejich kombinací můžeme poměrně přesně určit místo pod sluncem té které značky a jejich výrobků.

Mluvíme tu přitom stále o kosmetice, jež podle své přesné definice dané Evropskou směrnicí je látkou, která je určena pro styk s vnějšími částmi těla, smí mít pouze kosmetické, nikoliv léčivé účinky, nesmí se používat vnitřně ani na poškozenou pleť a podobně.

Takže co je to vlastně medicínsky zaměřená kosmetika? Předně: není to lék. Je to produkt nebo jejich celá řada zaměřená na specifický problém pleti, který se snaží řešit. Typicky akné, rosacea, pleť podrážděnou opalováním, stříe, pigmentační nerovnoměrnosti apod. Je to však vždy řešení kosmetickými nástroji, které mohou mít různě intenzivní účinky.

Spousta značek se přitom téměř výhradně prodává v lékárnách. Nesmíme ale stále zapomínat na to, že se nejedná o léky a že nesplňují žádná kritéria navíc, která by nebyla závazná i pro jejich konkurenty, a že i značky prodávané mimo tuto síť mají srovnatelné nebo úspěšnější účinky.

Co tedy rozhoduje o tom, kde by si měl zákazník přípravky vybrat a pořídit? Těch možností je řada: parfumerie, drogerie, kosmetické salony, obchodní domy, internet, supermarkety nebo třeba sportoviště či dopravní prostředky (typicky lodě a letadla).

Naším spotřebitelům vždy radíme, aby nenakupovali naslepo nebo jen podle vlastního subjektivního úsudku. Evropská komise nám s pofouchlostí sobě vlastní doslova říká, že „...kosmetické přípravky by měly být za běžných nebo rozumně předvídatelných podmínek použití bezpečné“ – čili náš vlastní rozum se tak nějak předpokládá. O tom, co však spotřebitelé dokážou s výrobky provádět, bychom mohli psát litanie. Poradit se tedy není ostuda a ušetří jim to i peníze.

S kosmetickým přípravkem, pokud ho nemáte dlouhodobě odzkoušený, by měla vždy být spojená rada odborníka. Ale i v takovém případě je konzultace vhodná, protože pleť se časem a prostředím mění a co vám vyhovovalo včera, nemusí zítra. Kde radu najít? Není to nikdo, kdo vám vyskočí z okna na webové stránce s nabídkou doporuče-



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

ní, není to fórum na sociální síti ani rychle přečtený článek v časopise. Musí to být někdo, kdo vás uvidí doslova na vlastní oči a posoudí potřeby vaší pleti. Bude to dermatolog, magistra v lékárně, kosmetička a pleťová poradkyně v parfumerii.

Dermatolog bude se svou radou velmi zdrženlivý a nedostanete jednoznačnou odpověď. V našich zeměpisných šířkách spolupráce dermatologů s kosmetikou existuje jen v ojedinělých případech. Dermatologové i magistři farmacie (pokud se zrovna sami nepodílejí na vývoji kosmetiky) považují kosmetickou podporu za konkurenci a něco jako UFO, které by jim narušilo reputaci. Ze stejného důvodu bude odpověď magistry podobná a nejspíš vás odkáže na pleťovou poradkyni značky, která má právě propagační den v její lékárně. Osvědčený zdroj informací a objektivních rad je kosmetický salon nebo špičková parfumerie, která se nezaměřuje jen na parfémů nebo dekorativní kosmetiku, ale rozvíjí i pleťovou péči. Provedou vám diagnostiku pleti, proberou s vámi vaše životní návyky a vyberou optimální péči. Rozhodně to stojí za to, než si naslepo zakoupit nevyzkoušený přípravek, o kterém jste si přečetli pár řádků a který je pro vás vhodný asi jako pepř na krupicovou kaši. Přeji vám úspěšný výběr.

 **SOTHYS**
PARIS

NOVÁ HYDRATAČNÍ ŘADA

Hydra

Hyaluronic Acid⁴

INTENZIVNÍ
OŠETŘENÍ
V SALONU

4 PRODUKTY
DOMÁCÍ PÉČE

+ 53 %
HYDRATAČE

4násobná hydratační síla

Celkem 4 zdroje kyseliny hyaluronové
a 2 patentované aktivní látky
pro okamžitou hydrataci
a prevenci stárnutí pleti.



www.sothys.cz

EXKLUZIVNĚ V SALONECH KRÁSY A SPA

CO STUDOVAT NEBO JAKÉ ZKOUŠKY SLOŽIT, KDYŽ SE CHCI VĚNOVAT SVÉ VYSNĚNÉ PROFESI V BEAUTY SLUŽBÁCH?

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



Podnikání v beauty službách láká čím dál tím více zájemců. Jaké vzdělání nebo zkoušky musíte splnit, když chcete pracovat v oboru kosmetiky, masáže, manikúry, pedikúry, provádět permanentní make-up nebo tetování? V posledních letech došlo k zásadním změnám. Již není požadavkem studium rekvalifikačního kurzu, ale tzv. složení profesní zkoušky.

Jak se v celém systému vzdělání v beauty oborech zorientovat a na co si dát pozor?

Pokud máte svůj sen od dětství, můžete hned po základní škole nastoupit na střední odbornou školu, kde složíte nejen obecnou, ale i odbornou maturitu v oboru, který se vám líbí. U profese permanentní make-up nebo tatér musíte poté splnit ještě další podmínky.

Pokud se rozhodnete až v průběhu života, že vás profese v beauty oboru láká, tak je pro vás základním vodítkem **systém profesních zkoušek podle NSK** (Národní soustavy kvalifikací). Podrobné informace naleznete na www.narodnikvalifikace.cz. Již několik let platí tento systém profesních kvalifikací, kdy je složení profesní zkoušky základem pro vstup do podnikání v beauty oborech. Profesní zkouška, která je podkladem pro doložení odborné způsobilosti, se skládá před autorizovanou osobou. Zákon říká, že nezáleží na tom, jakým způsobem se na profesní zkoušku připravíte. Nezáleží tedy na tom, jestli se rozhodnete pro rekvalifikační kurz, profesní kurz nebo se vše naučíte u kamarádky, která profesi ovládá, nebo samostudiem. Autorizovaná osoba nemá oprávnění zjišťovat, kde jste znalosti nebo schopnosti získala, ale požadované znalosti pouze ověřuje. Podmínkou získání živnosti v beauty oborech již tedy nejsou rekvalifikační kurzy, ale úspěšně složená profesní zkouška. Způsob, jak získáte znalosti, závisí jen na vás. V některých oborech vám stačí jen profesní zkouška, abyste mohli požádat o živnostenské oprávnění, v některých oborech budete potřebovat ještě odpovědného zástupce, tzv. garanta. Rekvalifikační kurz je požadován pouze, pokud si chcete nechat proplatit vzdělání od Úřadu práce. Pro získání živnostenského oprávnění není rekvalifikační kurz požadován.

A jak je to tedy s jednotlivými obory a získáním živnostenského oprávnění? Základními profesními zkouškami jsou kosmetička, manikérka a nehtová designérka, pedikérka a nehtová designérka, rekondiční a sportovní masér. Po složení profesní zkoušky, můžete v těchto oborech požádat o živnostenské oprávnění bez odpovědného zástupce (garanta). Trochu složitější je to u oborů, které spadají pod živnostenské oprávnění činností, při kterých je porušována integrita lidské kůže. Jsou to obory odborníků na permanentní make-up, tatér a piercéř. U těchto oborů musíte splnit ještě další podmínky. Základní podmínkou získá-

ní živnostenského podnikání je také složení profesní zkoušky, ale ještě navíc je nutné mít buď 1 rok praxe v kosmetice, nebo zdravotní vzdělání či odpovědného zástupce po dobu 1 roku.

Na co je důležité dávat si pozor? Vždy si ověřte, že vzdělávací centrum, které si vyberete, má oprávnění provádět profesní zkoušky podle NSK v oboru a že získáte Osvědčení o profesní kvalifikaci. Je to jediný dokument, který vám zaručí získání živnostenského oprávnění. Jakékoliv jiné osvědčení, závěrečné zkoušky nebo certifikáty z kurzů vám získání živnostenského oprávnění nezajistí (výjimkou je maturitní vysvědčení z odborné školy).

Na jaké otázky se často ptáte?

Jak zjistím, kterou profesní zkoušku potřebuji, abych mohla nabízet konkrétní ošetření? Podívejte se do nařízení vlády o obsahových náplních živností nebo se zeptejte na Krajské hygienické stanici. Častý problém bývá např. u prodloužení řas, kdy si zájemce o tento obor udělá pouze odborný kurz prodloužení řas, ale nemá profesní zkoušku kosmetička, kam obor spadá, a nemůže tedy žádat o živnostenské oprávnění ani profesi provádět bez složení profesní zkoušky kosmetička.

Je každý akreditovaný rekvalifikační kurz ukončen profesní zkouškou?

Ne, zákon nestanovuje povinnost, aby kurz byl ukončen profesní zkouškou. Vždy si tedy ověřte, zda kurz, který jste si vybrali, je ukončen profesní zkouškou v oboru, který chcete provozovat.

Musím se vždy přihlásit na kurz?


Ne, zákon neříká, jakým způsobem máte dovednosti a znalosti získat, ale stanovuje podmínku složení profesní zkoušky. Je to tedy jen na vás, jestli se rozhodnete přihlásit na kurz, naučit se vše potřebné od kolegyně nebo samostudiem.

A nezapomeňte, podnikání v beauty oborech je řemeslem a pracujete s lidským tělem. Je vždy velmi důležité se naučit získat takové schopnosti a dovednosti, abyste mohli kvalitně provést služby, které chcete poskytovat.

www.akocr.cz



**ASOCIACE
KOSMETICKÝCH
A KADEŘNICKÝCH
OBORŮ**



„V roce 1997 jsme získali
exkluzivní zastoupení německé
kosmetické značky
DR.BELTER®COSMETIC pro
Českou republiku. Byla jsem
velmi potěšena, že si pro spo-
lupráci vybrali právě mě. Toto
jedinečné obchodní partnerství
přerostlo v pevné přátelství,
stále krásné a dynamické. Naše
spolupráce je úspěšná, protože
sdílíme mnoho společných věcí
– harmonii v mentalitě podniká-
ní a ambicích. Od začátku jsem
si vážila porozumění a profe-
sionality celého německého
týmu,“ říká Alena Tesařová,
ředitelka české společnosti
DR.BELTER®COSMETIC

RNDr. Alena Tesařová,
ředitelka DR.BELTER®COSMETIC
Česká republika

25 LET JSME TU PRO VÁS!

Původně pracovala RNDr. Alena Tesařová v biochemické laboratoři. Posléze se rozhodla své dlouholeté znalosti uplatnit v praxi: ujala se zastupování přírodní německé kosmetiky DR.BELTER®. A nová činnost ji už čtvrt století nabíjí pozitivní energii.

Německá kosmetická značka DR.BELTER® kombinuje léčivé rostlinné výtažky výhradně v biokvalitě – z ekologického zemědělství a Fairtrade – s vysoce inovativními promedicínskými účinnými látkami. O jejím pětadvacetiletém působení v České republice jsme hovořili s ředitelkou českého zastoupení paní doktorkou Alenou Tesařovou.

Můžete blíže představit společnost DR.BELTER® čtenářkám, které se s ní dosud nesetkaly?

Německá profesionální přírodní kosmetika poskytuje komplexní systém špičkové péče o obličej a tělo a nově také dekorativní biokosmetiku. Je dynamickou rodinnou firmou se sídlem v Braunschweigu v severním Německu. DR.BELTER® využívá ty nejlepší přírodní suroviny, společnost navázala spolupráci s lokálními německými farmáři a používá jejich produkty z kontrolovaného ekologického zemědělství. Na základě těchto přírodních zdrojů a také dlouhodobých investic do výzkumu se podařilo získat přípravky, které obsahují pouze přírodní konzervační látky.

Jakou má za sebou tato firma historii?

Společnost se opírá o téměř 45letou zkušenost v oblasti kosmetického výzkumu a výroby pod vedením jejího zakladatele biochemika a doktora přírodních věd Dr. Clemense Beltera. Rodinnou firmu nyní vede již druhá generace, a to paní Sonia Belter-Helal a pan Florian Belter. Za celou dobu své existence pravidelně získává prestižní ocenění v kosmetických soutěžích nejen za vývoj exkluzivních produktů, ale i za celkovou přírodní orientaci, realizaci témat, jako je udržitelnost, ochrana deštných pralesů, důstojný život zvířat, čestnost ve světovém obchodu.

Který je váš nejprodávanější produkt?

Je jich několik. Například přípravky na kuperózu, AquaSilk Sérum, liftingový krém a sérum Dermo-Relax a hlavně Jubilejní krém Expertise 40: jasný výsledek GreenTec konceptu, kde jsou vybrané výtažky z rostlin kombinovány s promedicínskými účinnými látkami. Nabízejí opravdu nezaměnitelnou revitalizaci. A produktů bych mohla jmenovat mnohem víc.

A co je „vlajkovou lodí“ společnosti DR.BELTER®?

GreenTec Koncept®, což znamená kombinace využití ve větší míře látek získaných z kontrolovaného ekologického zemědělství s vysoce inovativními promedicínskými účinnými látkami k docílení ideálních pésticích výsledků.

Odbornice doporučuje

Naše pleť je tak drahocenná a individuální jako naše osobnost. Abychom ji udrželi zdravou a krásnou, potřebujeme pravidelnou a individuálně navrženou péči. Tu vám nabízí přírodní kosmetika s medicínským přesahem DR.BELTER®.



Alena Tesařová,
ředitelka DR.BELTER®

Pro mě je hitem číslo jedna **Jubilejní krém – Expertise 40**, v němž jsou výtažky z rostlin kombinovány s promedicínskými účinnými látkami pro revitalizaci pleti. Je v něm použito 10 nejlepších účinných látek dnešní doby za účelem cílené neutralizace různých forem fyziologického stárnutí.

Aquasilk sérum je hydratační koncentrát s kyselinou hyaluronovou, veganskými hedvábnými proteiny a Glucolift komplexem. Pleť zanechává svěží, hladkou a jemnou.



Dermo-Relax

Denní a noční liftingový krém využívá patentované biotechnologické peptidy, které působí relaxačním účinkem na mimické svaly. Aktivuje životní metabolické funkce pokožky a chrání ji proti zvýšené pigmentaci.



www.belter.cz



**KRÉDO SPOLEČNOSTI
DR.BELTER®: PROFESIONÁLNÍ
PŘÍSTUP K PÉČI O PLEŤ VNÍMÁME
JAKO PRIORITY PŘED PRODEJEM
A MARKETINGEM. NAŠÍM CÍLEM
JE POMOCT LIDEM S KOŽNÍMI
PROBLÉMY, ABY SE CÍTILI
KOMFORTNĚ A ŠTASTNĚ.**

Na jaká ošetření se můžou klienti ve vašich kosmetických salonech těšit?

Na nepřeborné množství kombinací a cílené péče ukryté ve 160 produktech v 11 kosmetických liniích, které zahrnují obličej i tělo. Tím se liší naše kosmetika od mnoha dalších podobných kategorií. INDIVIDUÁLNĚ NAVRŽENÁ PÉČE vyškolenou kosmetičkou je běžná praxe našich klientek.

Poskytujete kosmetičkám, které s vámi spolupracují, speciální školení?

Bez toho by to nešlo! Je pro nás důležité, aby měly všechny potřebné a vždy aktuální informace o přírodní kosmetice DR.BELTER®, o všech produktech a správných postupech. Naší snahou je, aby klientky ze salonů pracujících s naší kosmetikou odcházely vždy spokojené a krásné. Na našich školeních zá-

Co je DR.BELTER® GreenTec Koncept®

GreenTec Koncept® znamená, že používáme přírodní látky z kontrolovaného ekologického zemědělství a kombinujeme je s vysoce inovativními promedickými účinnými látkami. Nejde nám jen o neustálé inovování a vylepšování v oblasti účinných látek, vůní nebo úpravy produktů. Nejde ani o to, aby firma byla stále výnosnější. Naopak, je nutné myslet globálně a nad rámec obchodní činnosti. To jsou věci, kterými se zabýváme. Kosmetika značky DR.BELTER® nadchne moderní a náročné ženy, které chtějí produkty přírodní a udržitelné, ale zároveň se nechtějí vzdát viditelných účinků inovativních High-Tech látek. Díky aktivnímu týmu v laboratoři DR.BELTER® je možné velmi rychle reagovat na kriticky diskutované látky.

Výsledkem konceptu jsou tato pozitiva:

- Produkty neobsahují parabeny
- Deodoranty v sobě nemají aluminium
- Peelingy neobsahují plastové části, které jsou škodlivé pro životní prostředí
- Používání surovin z kontrolovaných ekologických zemědělství
- Receptury neobsahují palmový olej – kvůli ochraně deštných pralesů a jejich obyvatel
- Z větší části jde o veganské receptury neobsahující živočišné látky
- Produkty neobsahují minerální ani silikonové oleje
- 95-100 % látek v našich produktech jsou přírodního původu
- Při výrobě se používají vysoce inovativní High-Tech účinné látky
- Patentované, kůži identické – biomimetické – látky pro maximální snášenlivost pleti

GreenTec Koncept – to je inovativní proces ve vývoji kosmetických produktů Dr.BELTER®, který pravidelně prohlubujeme a rozšiřujeme.

jemkně zasvětime do úžasného světa přírodní kosmetiky DR.BELTER®, jejích produktů a možností, jak je účelně používat v kosmetických ošetřeních pro dosažení těch nejlepších výsledků a účinků.

Můžete zmínit nějaké konkrétní akce?

Nejdůležitější akcí letošního roku bylo představení nové veganské linie, která má certifikace COSMOS NATURAL, COSMOS ORGANIC a OCEAN WASTE PLASTIC. Tato linie v sobě zrcadlí nároky udržitelnosti pěsticích produktů včetně surovin, obalů a recyklovatelnosti. Je vyjádřením vědomého respektu ke zdrojům, životnímu prostředí, zvířatům a lidem. Je to nový směr kosmetiky DR.BELTER®.

www.belter.cz



GIGI

LABORATORIES

KOMPLEX ÚČINNÝCH LÁTEK ŘADY ACNON PATENTOVANÝ LABORATOŘÍ GIGI LABORATORIES



Trápí vás chronické zánětlivé onemocnění anebo papulopustulární forma akné? Nemějte obavy, laboratoř značky **GIGI LABORATORIES** má pro péči a prevenci akné vyvinutou řadu **ACNON**, která působí ve 3 fázích rozvoje onemocnění. Dle současných výzkumů je AKNÉ výsledkem několika patogenetických faktorů, jako jsou:

- hormonálně podmíněná zvýšená tvorba mazu - seboea
- folikulární hyperkeratóza
- změny v mikrobiální flóře (zvýšená kolonizace p.Acne bakterie)
- imunopatologický zánět

Ultramoderní patentovaná řada **ACNON** přináší průlomové řešení ve výběru přípravků, které prošly dermatologickým testováním a prokázaly svoji účinnost v průběhu klinických a lékařských studií na dermatologickém oddělení Wolfsonovy nemocnice v Izraeli.

Pravidelné používání kosmetických přípravků řady **ACNON** určených pro regulaci rovnovážného stavu mastné pleti, omezení projevů

všech forem zánětlivého onemocnění jsou schopné díky obsahu účinných a bezpečných složek jemně čistit pleť, odstraňovat zbytky kožního mazu, omezovat citlivost a podráždění pleti, normalizovat proces deskvamace buněk rohové vrstvy a také inhibují 5-alfa-reduktázu.

Dalšími benefity patentované nekomedogenní řady ACNON jsou: antibakteriální, antimikrobiální a protizánětlivé účinky. Zklidňují podrážděnou a zarudlou pokožku. Předcházejí narušení funkcí epidermální bariéry. Neutralizují volné radikály. Předcházejí projevům stavu po akné. Udržují optimální úroveň hydratace pleti, která je pro problematickou pleť podmínkou.

POZVÁNKA na MASTER CLASS AKNÉ

Předvedeme vám klinické příznaky formy akné a účinnou péči o aknézní pleť. Kurz vás provede teoretickou a odbornou praxí hloubkového čištění problematické pleti ve všech rozvoji onemocnění za použití protokolů řady

ACNON od GIGI LABORATORIES.

Nejbližší termín je **13. 10. 2022.**

Další akce: **1. 11. Lekce léčby AKNE - ONLINE.**

Výsledky naleznete - INSTAGRAM:

gigi_czechia_official, v sekci results.

INDIKACE:

- Prevence akné
- Seboroická dermatitida
- Mastná a nevyrovnaná pokožka
- Mírné, středně těžké a tzv. zanícené akné
- Hyperkeratóza
- Růžovka

Více se o produktech GIGI LABORATORIES dozvíte v našich partnerských salonech a klinikách.



BEAUTY GROUP

Vinohradská 1193/85, Praha 2
INSTAGRAM: gigi_czechia_official
obchod@beautygroup.cz, TEL: +420 608 350 288

6 DŮLEŽITÝCH KROKŮ K ÚSPĚŠNÉMU SALONU



RADIM ANDĚL,
MARKETINGOVÝ PORADCE
WWW.MUJUSPESNYSALON.CZ

Provozovat svůj vlastní salon je druh podnikání, které je plné vášně. Většina majitelů v našem oboru provozuje své salony jako místo, kde pomáhají lidem vypadat a cítit se dobře. To je to, co dělá náš obor tak úžasně kouzelným.

Negativní stránkou toho však je, že někdy dovolí, aby emocionální vztah, který mají ke svému podnikání, převážil nad čistě pragmatickými rozhodnutími, které by jako majitelé salonů měli dělat.

Zde jsou nejdůležitější tipy, jak rozvíjet salon, který vás bude emocionálně naplňovat, a přitom zůstane ziskový.

1. Fungujte online

Ať se nám to líbí nebo ne, žijeme v digitálním věku. V době, kdy vás většina potenciálních klientů hledá online, přečtou si o vás recenze online, prozkoumají vaši nabídku a salon online a většinou se nakonec u vás online i objednají.

Je překvapivé, jak velké procento salonů zatím nepoužívá nějaký online software. Kolik lidí se stále brání změnám, jako by se bálo ztráty kontroly. Zatím netuší, jak si díky software mohou výrazně zlepšit hospodářské výsledky svých salonů. Ať už díky online rezervačnímu systému, statistik klientů, tržeb, prodejů, hlídání zásob nebo jen razantním poklesem rušení návštěv a zaplněním volných termínů.

Dnes už se online software stává nezbytným, navíc je cenově dostupný, ať už provozujete jednu nebo více kabin. Je to jako mít 24 hodin denně digitální recepční, která za vás provádí reporty a dělá rezervace.

2. Poznejte svého klienta

Jednou z největších chyb, která se v našem oboru neustále opakuje, je myšlenka, že každý je váš potenciální klient. NE. To opravdu není. Všichni si musíme ujasnit, kdo je náš klient a na jaký segment trhu se chceme orientovat.

Každá firma, která na světě existuje, by v tom měla mít jasno. Proč? Protože jen když dokážete identifikovat svého správného klienta, můžete také přijít na to, jakým způsobem s ním mluvit, jak mu pomoci a jak si ho udržet.

Například salon, který provozuje solárium a zabývá se permanentem a umělými řasami, bude přitahovat jinou klientelu než salon, který se specializuje na špičková ošetření proti stárnutí nabízené klasickým způsobem a čistě ruční prací.

Způsob, jakým se tyto dva salony prezentují, propagují, prodávají a popisují svoji konkurenční výhodu, je pak pochopitelně také jiný. Přizpůsobuje se a zaměřuje se na ty klienty, které majitelé do svých salonů chtějí přilákat.

Pečlivě si dopředu ujasněte, koho ve svém salonu chcete. Jedině tak můžete zaujmout ty správné potenciální zákazníky a udržet pro ně svoje podnikání jasně čitelné, srozumitelné a zdravé.

3. Poznejte svou hodnotu a dobře počítejte

Podhodnocování cen služeb je v našem oboru pravidelným tématem. Často se setkávám s tím, že kosmetičky sčítají pouze přibližné náklady na ošetření, dále nájem a zálohy na energie

a přehlízejí, že to rozhodně nejsou jediné náklady, které při poskytování služeb vznikají. Je jich samozřejmě mnohem víc.

Do nákladů je třeba zahrnout také částky za jednorázový materiál, čisticí prostředky, hygienické prostředky, telefon, dopravu, software, občerstvení, dekorace, praní, úklid, účetnictví, samozřejmě náklady na případné zaměstnance, prostě všechno. A to jen pro začátek. Tyto údaje by měly tvořit pouze základ vaší cenové strategie. Kromě toho musíte zvážit také svoji praxi a zkušenosti, dovednosti, schopnosti, sebevědomí a odborné znalosti.

Když se např. obrátíte na advokáta, může si za sepsání jednoduchého dopisu účtovat běžně třeba 4000 Kč. Neplatíte však za dopis samotný, ale za konzultaci a komunikaci právníka. To též platí i pro náš obor. Dovednosti, které jsou potřebné k tomu, abyste mohli klientovi provést dokonalé ošetření nebo masáž a vysvětlit mu, co je pro něho nejvhodnější jak v salonu, tak na domácí péči, se nedají získat z textu na krabíčce od krému nebo z návodu na YouTube.

4. Získejte status odborníka

NIKDY nezapomínejte, že pokud na sobě pracujete a vzděláváte se, jste odborníkem ve svém oboru. Příliš mnoho majitelů salonů se domnívá, že pokud znají byť jen jednoho člověka, který je v určité oblasti služeb lepší nebo zručnější než oni, že se nikdy nemohou prezentovat jako odborník.

Osoba, se kterou se srovnáváte, však není vaším vysněným klientem. Tím jsou tisíce dalších, kteří nemají žádné vaše znalosti, zkušenosti a vaši práci nerozumějí, proto se na vás s důvěrou obracejí.

Přestože jste kvalifikované kosmetičky, maséři, kadeřníci nebo manikérky, určitě také sami chodíte k profesionálům na nehty, vlasy, depilaci, ošetření obličeje atd., jednoduše proto, že si ceníte jejich odbornosti a rádi za to zaplatíte. Je to tak? Nepodceňujte proto svoji hodnotu a znalosti.

5. Zaměřte se na rentabilní ošetření a vysokou hodnotu pro klienty

Máte jen omezený počet hodin denně, které chcete nebo musíte věnovat podnikání. Pokud chcete mít prosperující podnikání, musíte tyto hodiny pečlivě počítat a rentabilně využívat takovými službami, které se vám ekonomicky vyplatí.

A chcete, aby tyto hodiny:

- byly plně obsazeny

- byly obsazeny klienty, kteří pravidelně chodí na ziskové služby, dobře a pravidelně vám za ně platí a nakupují produkty na domácí péči.

Pravidelné optimalizování vaší nabídky, poskytování jedinečných klientských zážitků, investování do kvalitních produktů spolu s dokonalým servisem vám umožňuje dosahovat lepších a viditelnějších výsledků pro vaše klienty, plnit jejich očekávání a zvyšovat úroveň zisku pro vaše salony.

6. Dělejte svou nabídku klientům jasnou a jednoduchou

Zmatení klienti jednoduše nebudou nakupovat. Pokud je zahlíte velkým množstvím možností nebo nabídku příliš zkomplikujete, budou natolik nerozhodní, že si raději nakonec nevyberou a nekoupí nic.

Pokud jste někdy navštívili prvotřídní restauraci, zjistili jste, že jejich menu obsahuje velmi krátký seznam podávaných jídel. Klienti mají na výběr sice méně možností, ale znamená to pro ně snazší výběr a vyšší útratu. A pro samotnou restauraci kromě vyšší tržby zase výhodu v tom, že nemusejí nakupovat velké množství surovin a mohou je mít vždy čerstvé.

I u vás v salonu klienti chtějí a očekávají, že dostanou kvalitní ošetření a péči, která jim zajistí dobré a viditelné výsledky. Tím, že jim ale dáte na výběr příliš mnoho možností a typů procedur, nebo jim budete obšírně vysvětlovat a doporučovat více produktů domácí péče najednou, vždy je jen zmatete. Ve většině případů vám pak řeknou, že žádný produkt na doma nepotřebují nebo ještě všechno doma mají. A u ošetření si pak vyberou raději tu nejlevnější možnost. Proto svoje ceníky a nabídku dělejte co nejjednodušší a nejpřehlednější. Při prodeji se zase zaměřte pouze na jeden nebo dva produkty, které v tu chvíli klientovi nejlépe pomohou.

Toto jsou jedny z nejdůležitějších základů pro podnikání v salonech krásy. Bez nastavení správných cen a hledání správných klientů budete mít téměř jistě finanční problémy a strach o udržení klientely.

O své nabídce přemýšlejte, poskytněte bezvadné a rentabilní služby, věřte ve své schopnosti a usnadněte klientům stát se vašimi zákazníky pomocí jasně definované nabídky i snadných online rezervací.

Věřím, že výsledky vás překvapí.

**VŠICHNI SI MUSÍME UVĚDOMIT, KDO JE NÁŠ KLIENT
A NA JAKÝ SEGMENT TRHU SE CHCEME ORIENTOVAT.**

JAK VRÁTIT PLEŤ PO LÉTĚ DO KONDICE



„Na konci léta se začátkem podzimních měsíců se pokožka může zdát poněkud unavenější a povadlejší, vrásky nám připadají hlubší, často pozorujeme nepravidelné pigmentové skvrny a plošky,“ konstatuje Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic a pokračuje: „Je to následek letních slunečných dnů, které způsobí zesílení a někdy i nepravidelné zbarvení pokožky. Je třeba na čas změnit způsob ošetřování pleti a zařadit do pravidelné péče specifické přípravky, které vám pomohou dostat pokožku opět do kondice.“

První pomocí pro projasnění a oživení pleti je určitě mechanický, případně enzymatický peeling. Díky jemné brusné složce a dalším aktivním látkám se odstraní odumřelé buňky a pokožka získává okamžitě jasnější a živější vzhled.

Peeling pomůže zjemnit vrásky i případné pigmentové flíčky. Jen pozor, abyste si vybrala peeling odpovídající vašemu typu pleti. Jste-li nositelkou jemné, křehké pokožky, volte přípravek s jemnější brusnou složkou. Doporučuji produkt Nettoyant Gommant Marin, který můžete použít i na křehkou pokožku kolem očí. Jeho lehká a velmi svěží vůně vám navíc určitě připomene letní dny. Máte-li pokožku silnější a pórovitější, pak vám prospěje hutnější peelingový krém Ger Peel. Dokonale pleť zjemní, navíc uvolní mazové zátky, pročistí póry.

Chcete-li prosvětlení pleti ještě prohloubit, pak doporučuji použít některý z enzymatických peelingů. Účinné složky produktu rozvolní do určité míry buněčnou soudržnost a umožní tak odstranit větší množství odumřelých buněk a urychlí buněčnou obnovu. Skvělé účinky má v tomto případě přípravek Lotion Aux Acides De Fleurs. Jemné sérum získané z květů frézie, ibišku a lilie snadno proniká do pokožky a rychle projasňuje pleť. Velkou výhodou jmenovaného přípravku je, že sérum nemusíte z pokožky odstraňovat.

Po peelingu je pleť hezky projasněná a ideálně připravena na aplikaci intenzivnějších produktů, které živost pleti ještě umocní. Unavené pokožce jistě prospěje týdenní ampulková péče, která je velmi oblíbená a představuje výjimečnou péči. Sada ampulek umožňuje přesné a potřebné dávkování účinných ingrediencí, pleť okamžitě oživí, dodá energii a jas, vypne vrásky. Za vyzkoušení stojí produkty Lift Express nebo Tenseur Flash, které doporučuji využít hlavně jako kúru, ale jednotlivé ampulky lze použít i pro rychlou momentální vzpruhu pleti.

Prosvětlení pleti

Pokud se na vaší pokožce objevily pigmentové skvrny či plošky, pak je třeba zařadit do kosmetické péče přípravky, které budou produkci kožního barviva tlumit a vyvažovat a zároveň pokožku chránit před slunečním zářením. Ráda bych upozornila, že k získání jednotného tónu pleti musí být aplikace cílených přípravků zcela pravidelná, to znamená každodenní. A také se musíte obrnit trochou trpělivosti, protože vyrovnání barevného tónu pleti bude pár týdnů trvat. K sjednocení barevnosti pokožky doporučuji vyzkoušet speciální přípravek Crème Éclaircissante, který vyvažuje činnost buněk produkujících barvivo a fyziologické funkce pleti. Při odstraňování pigmentových ploch a flíčků je také důležité používat během dne (i v podzimních a zimních měsících) přípravek s vyšším UV filtrem, než obsahují běžné ochranné denní krémy. Doporučuji krém Melano 15 (SPF 15, střední ochrana), který je koncipovaný na pokožku s nepravidelnou pigmentací a pleť dobře ochrání. Celý proces je vhodné podpořit salonní péčí, při které kosmetička použije i další specifické přípravky urychlující cestu k projasnění a přirozenému tónu pleti.

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

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



DOPŘEJME PLETI KOKTEJLY PRO KRÁSU

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

Vitaminy jsou organické látky, které si lidské tělo neumí samo vytvořit a musí je proto přijímat v potravě. Potravou pro pleť a vlasy jsou krémy a masky, z nichž vitaminy absorbují.

Nejdůležitější funkcí vitaminů je působení v řadě metabolických reakcí v těle. Kromě toho tvoří v organismu důležité oxidačně redukční systémy: působí jako důležité ochranné faktory, které kompenzují negativní účinky zevních faktorů. Těžké formy nedostatku vitaminů (avitaminózy), například kurděje, u nás známe už jenom z filmů o pirátech, ale lehčí formy (hypovitaminózy) jsou poměrně běžné. Takový nedostatek vitaminů se pak projeví i na kvalitě pleti, vlasů, nehtů.

Projevy nedostatku se léčí podáváním příslušného vitamínu. Pokud jejich nedostatkem strádá pleť, jsou tu připraveny výživné koktejly v kosmetických kelímcích a lahvičkách. Vědecké týmy velkých firem i malých kosmetických společností hledají ty nejúčinnější koktejly pro pleť, a právě bez vitaminů se neobejdou. Ve směsích se nejčastěji vyskytuje vitamin C, formy vitamínu A, jako je retinol a bakuchiol, nebo vitamin krásy B7 – biotin. Ale i ty ostatní se dostávají ke slovu v zájmu půvabu žen a přitažlivosti mužů.

Vitaminy rozpustné v tucích

Jsou to vitaminy A, D, E, K. Snadno si je zapamatujete, pokud si před jejich výčet přidáte písmenko z. Jejich nositeli, bez nichž je tělo nedokáže vstřebat, jsou tuky. Pozor tedy hlavně při dietách, omezení tuků ve stravě může vést k jejich nedostatečnému příjmu. Nikdy proto nezapomeňte zeleninový salát pokapat dobrým olejem a mléko či tvaroh volte polotučné. Vitaminy rozpustné v tucích tělo využívá a přebytek nevyklučuje, ale skladuje. Proto se může vyskytnout i opačný extrém, než je avitaminóza, například nadbytek vitaminů A, D může být toxický. Nebývá to však běžné, ale je na místě podotknout, že na áčko by měly být opatrné především těhotné ženy a nepřehánět to třeba s konzumací jater, játrových paštik.

Vitaminy rozpustné ve vodě

Organismus je snadno absorbuje a jejich nadbytek umí vyloučit močí. Proto obvykle nejsou toxické, zato jejich pravidelný příjem je mimořádně důležitý. Musíme s nimi zacházet opatrně, některé jsou choulostivé na nevhodné skladování a například účinek vitamínu C se snižuje vařením či kontaktem s některými kovy. Ideální je proto konzumace čerstvého ovoce a zeleniny. Mezi vitaminy rozpustné ve vodě patří vitamin C (=kyselina askorbová) a celá škála vitaminů B.

Vezmeme to podle abecedy

VITAMIN A

V kosmetice se často využívá forma vitamínu A retinol a pro-retinol. Retinol patří do skupiny retinoidů. Jedná se o nejúčinnější formu vitamínu A, která urychluje tvorbu kožních buněk. Regenerační proces pomáhá zkrátit z přibližně 28 dní až na 14 dní. Omlazené buňky podpoří zmírnění vrásek, sjednocení tónu pleti a celkové rozjasnění. V současnosti nejoblíbenější alternativou retinolu je bakuchiol. Tyto látky pomáhají zvýšit míru obnovy buněk a urychlit regeneraci pleti, efektivně sjednotit tón. Dokážou snížit míru rozpadu kolagenu po působení slunečního záření a zároveň stimulují tvorbu nového kolagenu.

VITAMINY SKUPINY B

B1 – thiamin

Thiamin je nezbytnou součástí asi třiceti enzymů. Má významný vliv na energetickou přeměnu v buňkách. Je tedy potřebný především pro narušenou funkci nervového systému a srdce, ale i pro kondici kůže. Zdroje: ovesné vločky, ořechy, semínka, celozrnné pečivo, květák, brambory, luštěniny. Zdrojem hned několika B vitaminů je pivo, ale alkohol je ničící, proto čím slabší pivo, tím více bčček.

B2 – riboflavin

Žluté až oranžové přírodní barvivo slabě rozpustné ve vodě. Dobrým zdrojem vitamínu B2 jsou kvasnice, játra a ledvinky. Dále je obsažen i v mléce, ve vejcích, ve vepřovém a hovězím

masu, v rybách, v tvarohu, v kakau a v ořechích. Pomáhá při léčbě antibiotiky, při onemocněních štítné žlázy. V potravinářství se značí kódem E 101, patří mezi prospěšná éčka.

B3 – niacin, niacinamid

V kosmetice velmi ceněný a hojně využívaný vitamin pomáhá zklidnit pleť a zároveň zabraňuje vzniku pigmentových skvrn. Pro lidské zdraví je všestranně potřebný, zejména pro hospodaření těla s tuky, pro prevenci kožních onemocnění. Do jídelníčku ho přináší maso, drůbež, červené ryby jako je tuňák a losos, v menším množství ořechy, luštěniny.

B5 – kyselina pantothenová

Účastní se metabolismu všech živin v těle, je potřebná pro dobrou kvalitu pleti a vlasů. Malá množství jsou téměř ve všech potravinách, velké množství obsahují kvasnice, játra, maso, mléko, celozrnné potraviny a luštěniny.

B6 – pyridoxin

Podílí se na správném metabolismu. Dobrým zdrojem vitamínu B6 jsou játra, vepřové maso, makrely, vejce, droždí, banány.

B7 – biotin

Bývá označován i jako vitamin H z německého výrazu pro vlasy a pokožku „Haar und Haut“, nebo jako vitamin krásy. Pomáhá tělu zachovávat energii a vitalitu. Nejbohatším zdrojem jsou kvasnice, játra, ledvinky a hovězí maso, dále žloutek, sója, ořechy a obiloviny.

B9 – kyselina listová

Jeden z nejdůležitějších vitaminů, který je potřebný pro vývoj a kondici nervové soustavy. Nedostatek v prvním trimestru těhotenství může způsobit závažné vývojové vady plodu. Kyselina listová je obsažena především v listové zelenině. Dobrymi zdroji jsou i kvasnice a z živočišných produktů játra. Vařením se jí však zničí až 95 %. Odborníci proto doporučují užívat kyselinu listovou ve vitaminových doplňcích, kde je vstřebatelnost až 100 procent.

B12 – kobalamin

Je ceněný především pro silné protizánětlivé působení. Důležitá je jeho účast na tvorbě červených krvinek, nezbytný je také pro funkci nervového systému a při procesu dělení buněk. Bez vitamínu B12 jsou červené krvinky příliš velké a nedokážou správně plnit svou funkci: předávat kyslík buňkám. Zdrojem jsou maso, vejce, mléko a mléčné výrobky, kvašené potraviny.

INZERCE



Novinky pro bělení pleti

KONGRES

14. 10. 2022

Praha

Praktické ukázky ošetření:

ADO - přírodní bylinný peeling

Retinol a Vitamin C

Elektroporation a Mesococktails

Program: www.charde.cz



VITAMIN C – KYSELINA ASKORBOVÁ

Vitamin C je velmi oblíbenou aktivní složkou v kosmetice a není se čemu divit. Vyniká totiž svými rozjasňujícími a sjednocujícími vlastnostmi, a proto je vhodný na mdlou a unavenou pleť, na kruhy pod očima, na redukci pigmentových skvrn. Zároveň vykazuje vysokou ochrannou schopnost před nepříznivými vlivy zvenčí, zejména před volnými radikály. Najdeme ho v ovoci (kiwi, papája), paprikách, šípčích.

Vitamin D

Tělo ho potřebuje pro sílu kostí a získává jej ze slunečního záření. To naopak může ohrožovat kůži. Kompromisem je rozumné slunění, používání kosmetiky s UV filtry.

Vitamin E

Má silné hydratační a ochranné účinky, v organismu slouží jako nejdůležitější antioxidant, chrání buněčné membrány před poškozením volnými radikály. Pomáhá zpomalovat stárnutí a prokazatel-

ně působí i jako prevence proti nádorovému bujení. Údajně také zlepšuje hojení ran. Má také pozitivní účinky na tvorbu pohlavních buněk, zvyšuje plodnost a podporuje činnost nervového systému, pleť pomáhá ke zpomalení stárnutí. Je obsažen v oleji z pšeničných klíčků, slunečnicových semínkách, mandlích, lískových oříšků, máslu, mléce, arašidech, sóji, salátu a v masu savců. Potřeba vitamínu E se zvyšuje při zvýšeném příjmu nenasycených tuků nebo zvýšeném dýchání kyslíku (kyslíkové stany apod.).

Vitamin K

Je důležitý zejména pro srážlivost krve a pro správnou činnost jater, prospívá při sklonu k tvorbě modřin a podkožních krevních sraženin. Vitamin K2 je nezbytný v procesu mineralizace kostí. Vitamin K1 (fylochinon) se koncentruje zejména v listové zelenině, pomáhá udržovat zdravé srážení krve, směřuje přímo do jater. Vitamin K2 (menachinon) vytváří bakterie v trávicím traktu, nachází se v živočišných a fermentovaných potravinách, směřuje přímo do cévních stěn, kostí a tkání. Je důležitý pro kondici střev, ta silně ovlivňuje kvalitu kůže.



Rozjasňující micelární voda s vitamínem C pomůže pleť rozjasnit a zároveň vyrovnat její tón, Garnier, 209 Kč



Rénergie H.C.F. Triple Serum spojuje trojitě množství účinných látek, jejichž kombinace byla dříve považována za nemožnou. Jde o kyselinu hyaluronovou, vitamin C + niacinamid a kyselinu ferulovou, Lancôme, 3180 Kč



Powerful-Strength Line-Reducing & Dark Circle Diminishing Vitamin C Serum s efektem redukce jemných vrásek a tmavých kruhů v oblasti očí využívá působení vitamínu C, Kiehl's, 1170 Kč



Hydratační péče o pleť SPF 50 poskytuje širokospektrální ochranu proti UV záření. Lehká textura neucpává póry a pomáhá obnovit kožní bariéru. Složení je obohaceno o niacinamid a vitamin E, CeraVe, 429 Kč



Rozjasňující sérum Liftactiv Supreme Vitamin C díky 15 % čistého vitamínu C a dalším dermatologicky účinným látkám posiluje antioxidační ochranu pleti, koriguje jemné linky a pleť rozjasňuje již po 10 dnech, Vichy, 999 Kč



Pleť vyživující tělové mléko obsahuje oříškový a mandlový extrakt. Hydratuje a zanechává pokožku svěží. Vitamin B přispívá k pružnosti a odolnosti pleti i v náročných podmínkách, Dicora, 149 Kč



Krém Synchro obsahuje vyvážený komplex vitamínů skupiny B včetně protizánětlivého B12, GERnétic, 1722 Kč



Hello Results kombinuje sílu séra proti stárnutí pleti se zklidňující péčí krému, Hello Results it cosmetics, 1300 Kč

Pokročilé bio anti-agingové sérum Retinol je účinným řešením proti stárnutí pleti. Nabízí synergické spojení nejmodernějších ingrediencí – ultraliftingového retinolu a omlazujícího bakuchiolu, rostlinnou alternativu vitamínu A, Saloos, 433 Kč



JAK PEČOVAT O PLEŤ PO LÉTĚ?

Kateřina Nehybová
kosmetička, brand manager značky PHYRIS
Foto: Lenka Hatašová

Pokožka je po létě namáhaná, často s nežádoucí pigmentací. Více náchylná k šupinatění po slunění, ekzému a pálení. Je potřeba ji chránit a vyživovat. Vsaďte na regeneraci a peelingy!

Zaměříme se spíš na dámy 30+, kde je nezbytné po létě poskytnout regenerační ošetření se správnou konzultací a poradenstvím, jak s péčí pokračovat pak i doma.

Pleť potřebuje speciální péči, podporu a výživu. Vhodné jsou peelingy, kde je nejvíce výživných látek, dále séra nezbytná pod kvalitní krém a pleťovou masku. Poté hydratovat, hydratovat a zase hydratovat! Samozřejmostí je dobře odličena a čistá pleť. Nezbytné jsou tzv. aktivátory, které „probouzejí“ pleť a způsobují účinnější průnik aktivních látek hlouběji do epidermis. Dopřejte si masáže pro pleť a dekolt, zařaďte do péče ceramidové sérum. Aby byla péče dokonalá, myslte i na prevenci a kombinujte krém současně s lehkým sérem. Svým zákazníkům říkám: Pořídte si zimní kabátek i pro svou pleť.

Proč používat právě kosmetiku Phyris?

S profesionální kosmetikou Phyris pracuji už devět let a jsem přesvědčená o její kvalitě a perfektních výsledcích díky UNIKÁTNÍ TŘÍFÁZOVÉ PÉČI čištění, aktivace a individuální péče.

Pořídte si doporučené produkty, vyzkoušejte je na vlastní kůži a jsem si jistá, že si kosmetiku zamilujete tak, jako já jsem si ji zamilovala spolu s klientkami. Výsledky, bezpečnost a vysoká koncentrace účinných látek vás nikdy nezklamou.

Jaké ošetření byste nám doporučila?

Po každém létě je třeba dát pleť zpět do formy, aby opět vypadala nejen krásně, ale i zdravě. Po intenzivním slunění se většinou naše pleť cítí dehydratovaná, suchá, citlivá a můžou se na ní vyskytovat i nevzhledné pigmentace.

V tomto případě je jasnou volbou ošetření PHYRIS SKIN RESULTS.

Jemný chemický peeling, KTERÝ JE VHODNÝ I NA CITLIVOU PLEŤ, a to díky nové generaci ovocných kyselin. Skin Results vám nejenže viditelně redukuje jemné vrásky bez šupinatění pokožky, ale eliminuje nevzhledné pigmenty.

V závislosti na typu pleti a jejího stavu bych doporučila vhodnou péči domů.

Nezbytností je pravidelný pitný režim, dostatek spánku a odpočinku. Dehydratace je pouze přechodný stav, který lze správnou péčí odstranit a kterému lze především předcházet. S ohledem na tyto faktory doporučuji používat nejen vhodné krémy, ale i speciální séra a masky.

Kontakt: Klinika krásy PHYRIS, Na Zájezdu 16, Praha-Královské Vinohrady,
e-mail: klinika@almaf.cz, www.almaf.cz

Přijím objednávky a konzultace na tel: 725 589 395 (recepce).

Novinka: konzultace online!



NEMĚLO BY VÁM CHYBĚT

PHYRIS Whitening Cream 50 ml

Zesvětluje a rozjasňuje pokožku díky aktivnímu bělicímu komplexu a vitaminu C.

Zabraňuje produkci melaninu, výsledkem po 6-8 týdnech je jasnější pleť bez pigmentových skvrn. Klinicky ověřeno!

1340 Kč / 50 ml



PHYRIS SKIN RESULTS SERUM 30 ml s AHA kyselinami

Rituál královny Kleopatry, který vám dodá již za 30 dní zcela omlazenou a projasněnou pokožku. Jemný peeling s ovocnými (AHA) kyselinami aplikujte vždy večer před spaním.

Redukuje jemné vrásky a menší nepravidelnosti, vaše pleť vypadá svěžejší a mladší.

1115 Kč / 30 ml



PHYRIS Retinol Cream 50 ml

Redukuje rozšířené póry a vrásky, zlepšuje elasticitu a zjemňuje celkový vzhled pleti. Kdy jindy než teď! Po létě podporuje obnovu pleťových buněk. Obsahuje triretinol vhodný i pro citlivou pokožku.

1790 Kč / 50 ml



PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

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



- ☞ Kosmetika & Wellness je svým zaměřením jediný časopis svého druhu na našem trhu.
- ☞ Přinášíme praktické rady, jak pečovat o pleť, jak se líčit apod.
- ☞ Časopis je průvodcem světem kosmetiky a relaxace nejen pro koncové čtenářky, ale také pro majitelky kosmetických salonů, které ho můžou nabídnout ke čtení svým klientkám.
- ☞ Dočtete se o omlazovacích zákrocích, o přístrojích, které vás dokážou vrátit o pár let zpátky.
- ☞ Jaké možnosti nabízí estetická medicína.
- ☞ Kosmetika & Wellness není běžný lifestyle časopis; jeho snahou je přinášet konkrétní užitečné rady, jak pečovat o pleť, jak se líčit, jak odpočívat a mnoho dalších zajímavostí.
- ☞ Přinášíme rady a postřehy odborníků v kosmetické branži.
- ☞ Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelek získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.

Bud'te
v obraze jen
za 594 Kč
ročně!

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

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz



KOLAGEN, KTERÝ SE VÁM DOSTANE POD KŮŽI

OMX kolagenový nápoj k přímému podání
v tekuté podobě.

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

Chcete nabídnout OMX kolagenový nápoj
také vašim zákazníkům?

Kontaktujte nás na info@omxprobiotika.cz ,
nebo nás navštivte na veletrhu
BeautyForum v Praze, konající se
12. a 13. listopadu 2022



www.kolagenovynapoj.cz



STOP STÁRNUTÍ!

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Nemládeme. Všichni to vědí. Ale není důvod nechat tělo na běh času rezignovat. Napadne nás to zejména, když stačí jeden pohled do zrcadla a je jasné, že takový obraz samotný krém už nevylepší.

Věk se nedá nikdy úplně zapřít, ale rezignovat nemusíme. Existují přece vychytávky, které navzdory datu v občance můžou ještě hodně zachránit a zlepšit. Dobrá zpráva – většinou se i obejdou bez rekonvalescence a získané omlazení vzhledu je s jejich pomocí nenápadné a přirozené. Dokonce i miniinvasivní zákroky, tedy takové, kdy budeme přece jen potřebovat pár dní klidu, aby nás nikdo zvědavě a zbytečně neokukoval, stárnutí na chvíli zastaví a vzhled rozhodně výrazně vylepší.

Už mi není třicet

Termín na kosmetické ošetření, včetně masáže očního okolí, dekoltu a masky by měl být v tomto období už pravidelně zapsaný do diáře majitelky alespoň jednou za šest týdnů. Podle kondice pleti a případných drobných změn se dá sáhnout i po těžším kalibru, kterým dnes kosmetické salony disponují. Nabídnout nám toho můžou hodně.

- Diamantovou dermabrazí, tedy profesionální kosmetickou proceduru, která pracuje na principu jemného mechanické

ho peelingu (obrušování) kůže pomocí speciálních nástavců, které jsou pokryty diamantovou drtí různé velikosti. Dosahuje se tak většího prokrvení a oživení pleti.

- Galvanickou žehličku, která funguje na bázi pozitivního a negativního galvanického proudu. Povzbudí se tak kožní buňky k vyšší aktivitě. Hlubkově se čistí pleť a také vyživuje. Pro výraznější efekt je ošetření několikrát potřeba opakovat a pak s pravidelnými odstupy pleť nadále ošetřovat.
- Chemický peeling barevně sjednocuje pleť, napraví důsledky příliš intenzivního léta na slunci, tedy zejména výraznější pigmentace.

Pečlivým výběrem ošetření se dají od počátku odstranit všechny nedostatky, které mají tendenci se postupně zvyraznit a zvětšovat. Proto je také praktické poohlédnout se po korektivním dermatologovi, který může jít ještě dál než kosmetička.

- Nápadnější mimické vrásky mezi obočím lze odstranit injekcí botulotoxinu. Vznikají poměrně brzy a podílí se na nich mhouření očí do slunce a výrazná mimika. Nepříjemně přidávají roky a jednou vzniklé už nic jiného z obličejce nesetře. Po návštěvě u korektivního dermatologa na cca půl roku zmizí.
- Pomocníkem v prvních nesnázích s pleťí je aplikace vlastní krevní plazmy. Zlepší se kvalita pleti, preventivně působí proti stárnutí. Dají se tak ovlivnit i kruhy pod očima.

Čtyřicítka je mezník

To je věk, kdy se objevují první nápadnější mimické, ale i dynamické vrásky, zejména když kůži chybí voda. Pokožka ztrácí objem, křehne a vadne. Problém se hlásí v partiích okolo očí, rtů, objeví se i zvýraznění nasolabiálních rýh. Speciální ošetření vyžadují také koutky úst, které mají tendenci klesat a stáčet rty do smutného obráceného půlměsíce.

Velkým pomocníkem můžou v takových případech být výplně na bázi kyseliny hyaluronové, které se injekčně aplikují právě pro doplnění vytrácejícího se objemu. Stačí opravdu málo a obličej se po takovém ošetření zjemní a rozsvítí. Velkou roli hraje samotná anatomie obličeje, v některých případech se už ke slovu můžou dostat i nitě. Vypnou potřebné partie a zachytí pozvolna klesající kontury. Nitěový lifting je ideální volbou, nevyžaduje dlouhou rekonvalescenci, počet vypínacích nití se dá postupně doplnit, aby se efekt stále udržoval. Nitě se vsřebávají a obličej díky novotvorbě kolagenu zůstane pevný.

- Výrazným zlepšením vzhledu může být jemné injekční doplnění příliš úzkých rtů, s postupujícím věkem se začínají měnit ve stále užší čárky červené a ani rtěnka nezvládá vše. Obličej tak dostane zarputilý, nepřijemný výraz. Aplikace injekce kyseliny hyaluronové dokáže rty zvýraznit a dalším ošetřením drobných vrásek okolo rtů se celá partie omladí.
- Samozřejmým pomocníkem je opět botox. Vedle glabely dokáže vyžehlit vrásky na čele, jemné vějířovité „havraní stopy“ okolo očí. Ošetřená pleť pak i lépe odolává vzniku dalších. Tedy na určitý čas. Aplikace se musí pravidelně obnovovat, aby efekt přetrvál.
- Mezoterapie dosahuje přirozenou podporou tvorby kolagenu omlazení obličeje, vypnutí kůže a vyrovnává středně hluboké vrásky. Je to minimálně invazivní postup, při kterém se speciální roztoky aplikují mikroinjekcemi do střední vrstvy kůže (tzv. mezodermy), tedy přibližně do hloubky 4 mm. Tyto látky mají zásadní význam pro regeneraci a pokud je pleť dehydrovaná a je nutné vypnout i drobné vrásky, kombinuje se výživný roztok s kyselinou hyaluronovou. Dají se tak vyhladit i jemné vrásky na krku a v dekoltu.

Vyplatí se trochu experimentovat a vyzkoušet občas i speciální liftingová ošetření, které nabízejí kosmetické salony. Pracují třeba s radiofrekvencí, IPL, ultrazvukovou špachtlí apod. Kosmetické ošetření v salonu navíc využívá nejrůznějších boosterů, sér a masek, které v kůži podpoří ochabující kolagenová vlákna, zlepší její tonus a společně s péčí doma oddalují zbytečné vrásky a pokles pokožky. Zlepšení vzhledu podporuje i zlepšení nálady. I to je moment, který pleť udrží ve formě.

Věk je jen číslo?

No není, ale není nutné se zhroutit, když se přehoupne padesátka. Ovšem začít se o sebe starat až v padesáti, to je jako honit rozjetý vlak. Někdo nastoupit dokáže, někomu ale de-

finitivně ujede. Pro stárnoucí pleť se dá využít vedle klasické kosmetické péče i mnoho neinvazivních a miniinvazivních zákroků. Není nutné tedy vše hned řešit skalpelem, i když... Třeba operace očních víček je právě po čtyřicítce jednou z nejčastěji využívaných estetických operací s opravdu výrazným efektem. Jejich prodělání může znamenat, že si pak od opravdového velkého zákroku můžeme dát na mnoho let pauzu.

- Operace očních víček odstraní povolené partie kůže v okolí očí. Ošetří horní i dolní víčka, dá se provádět i samostatně pro každou partii zvlášť. Rázem tak zmizí kožní převisy na horních víčkách nebo nevzhledné váčky pod dolními, vzhledem k odstranění tukových prolapsů. Radikální krok se prakticky nedá nahradit neinvazivním zákrokem. Zůstanou po něm téměř neviditelné jizvy a rekonvalescence si vyžádá asi týden. Obličej se ale tak výrazně omladí, že z něj zmizí i desítka let.
- Obličej výrazně a úspěšně ošetří i frakční laser. Laserové mikropaprsky pronikají do svrchní a střední vrstvy kůže. Přeměněná světelná energie laseru se mění na teplo a cíleně nastartuje novotvorbu kolagenu. Paprsky dopadají na pokožku v mikrobelech tvořících mřížku. Hluboké vrstvy kůže zůstanou nezasažené a celý proces hojení je tak usnadněný. Pleť se zjemní, póry se stáhnou, kůže se barevně sjednotí a vybělí se pigmentace. Vypnou se i vrásky okolo očí a úst. Je potřeba počítat s několika dny rekonvalescence, droboučké stroupky je pak možné překrýt make-upem.
- Liftingové nitě dobře poslouží k vyrovnání kontur, pozvednou povislé tváře a snadno vypnou čelo. Obličej se zpevní a s tím i linie dolní čelisti, které jinak upozorní, že proces stárnutí je již odstartován.
- Výplně kyselinou hyaluronovou se dají využít k podložení jednotlivých hlubších vrásek, zejména „mračivky“ mezi obočím, hlubokých nasolabiálních vrásek, k vyplnění drobných vrásek pod očima a okolo úst, stejně tak jako doplnění zužujících se rtů nebo podepření koutků úst. K ošetření se dá použít i injekční lifting – jednotlivé injekce v takovém případě nahradí kanyla, a proto je možné v jednom vpichu ošetřit velkou plochu obličeje. Na etapy nebo i najednou je tak při ošetření možné doplnit lící kosti, seřít hluboké vrásky nebo opticky pozvednout celý obličej. Ke znecitlivění se využívá lokální anestezie. Při použití této metody se lépe předchází modřinám než při injekční aplikaci. Současně se důkladně hydratuje pokožka.
- S postupujícím věkem je někdy nutné pro zlepšení vzhledu obličeje odstranit i popraskané červené žilky okolo nosu a na tvářích, které nikomu krásy nepřidají. K tomu se využívá cévní laser. Paprsek laseru je řízený počítačem tak, aby zamířil pouze na nežádoucí cévní projev a velmi přesně jej zasáhl. Okolní tkáň zůstává nedotčená. Ošetření se projevuje jako ne vždy příjemné štípání, místo je pak zarudlé, ale vzniklé stroupky se brzy odhojí a kůže vybledne.

Jak je vidět, lékaři i kosmetická pracoviště mají v rukou řadu kosmetických figlů, které můžou poměrně snadno a nenápadně vylepšovat vzhled po dlouhou dobu, úměrně k věku i k peněženke a navzdory zvědavým pohledům z okolí.

CO NESMÍ CHYBĚT V DOBRÉM SALONU

Martina Hošková, Foto: Shutterstock



Podobné nápisy vidáme často. Co nesmí chybět v šatníku každé ženy, co nesmíte zapomenout sbalit do kufru při odjezdu na dovolenou, co nesmí chybět na každé pořádné narozeninové party... Zkusíme to tentokrát trochu jinak: Nenabídneme vám seznam věcí, které si musíte pořídit. Spíše připomeneme univerzální pravidlo, kterým je potřeba se řídit vždy, když jako podnikatelé o svém salonu uvažujete. Vítejte na krátké exkurzi do světa marketingu!

První a nejdůležitější otázka podnikatele zní, co to je „dobrý“ salon. Každý člověk si pod tímto označením může představit něco jiného. Proto je potřeba být přesnější: „Co pro MĚ znamená dobrý salon?“ To je ta lehčí část, i když někdy se háček může skrývat v tom, že k sobě musíme být naprosto upřímní. Jakmile si tuto otázku zodpovím, musím se ptát dál: „Co si pod pojmem „dobrý“ salon představuje můj ZÁKAZNÍK?“ To už je složitější. Jak to mám zjistit? Co když si můj zákazník přeje něco jiného než já? A co když si mí zákazníci nepřejí všichni to samé?

Začneme od toho, jak zjistit, co „dobrý“ salon znamená pro zákazníka. Jeho totiž vůbec nezajímá, co od svého salonu očekáváte vy, kvůli tomu k vám rozhodně nepřijde a už vůbec vám za to nezaplatí. Zákazníka zajímá pouze řešení jeho vlastního problému. A ten salon, který mu jeho problém vyřeší, ten je pro něj „dobrý“. Jinými slovy: zákazníka vůbec nezajímá, že jste nejzkušenější expert v okolí a že jste nakoupili drahé nejnovější přístroje, pokud mu vaše dovednosti a přístroje nevyřeší jeho problém. Víte, jaký problém má váš zákazník? Nebo si jenom myslíte, že to víte? To můžete zjistit jediným způsobem: zákazník se na to zeptáte.

AVATAR NENÍ JEN POSTAVA VE FILMU

Pokud již nějaké zákazníky máte, vyberte si takové, kteří k vám chodí opakovaně, nakupují váš ziskový produkt a zároveň se vám s nimi dobře pracuje. Zaměřte se na ně, protože to jsou vaši ideální zákazníci, takových si přejete přilákat co nejvíce. Vypávejte se jich, osobně či třeba prostřednictvím anonymního online dotazníku, ptejte se, co je trápí, čeho by chtěli docílit a proč. Možná budete překvapeni tím, co se dozvíte, a možná se dozvíte nové detaily, které vám otevřou další vrátka vašeho podnikání. Svého ideálního zákazníka si od něj získanými skutečnými daty popište, načrtněte si jeho postavu nebo mu dokonce přiřadíte portrétní fotku a pojmenujte ho. V marketingu se takové postavě říká zákaznický avatar nebo persona.

Řekněme, že jste už zjistili, že váš ideální zákazník je žena, a pojmenovali si ji Magda. Díky odpovědím vašich skutečných zákazníků budete znát například její věk, rodinný stav, profesi, příjmovou hladinu, vzdělání, zjistíte si něco o Magdinych pri-



oritách, zálibách a povaze, budete mít představu, kam kromě práce, domova a vašeho salonu chodí, zjistíte něco o tom, čím se trápí, jaké má problémy, po čem touží. Budete zkrátka o Magdě vědět spoustu věcí, a to vám umožní nabízet jí řešení šitá na míru. Není nic horšího než snažit se pomáhat někomu, o kom nic nevíme.

MNOHO ZAJÍCŮ, MYSLIVCOVA SMRT

Může se stát, a popravdě řečeno bývá to spíše pravidlem nežli výjimkou, že se vám takto vykristalizují ideální zákazníci dva či tři, řekněme Magda, Jana a Pavel. Záleží pak na vás, které a kolik z nich si vyberete a budete pro ně budovat svůj „dobrý“ salon. Obecně je však vždy lepší soustředit se pouze na jednoho ideálního zákazníka a toho pak zahrnout tou nejvybranější možnou péčí, tak aby ve chvíli, kdy se rozhoduje kde utratit své peníze, abyste ze všech možných salonů byli zrovna vy pro něj ten jediný pravý. Platí totiž, že pokud se snažíte chytit více zajíců najednou, nechytíte nakonec ani jednoho. Ke svému zákaznickému avataru se pak pravidelně vracíte a ověřujete si, zda jsou vaše informace stále pravdivé. Váš ideální zákazník se v čase bude měnit a váš salon se musí měnit s ním.

Od okamžiku, kdy si poprvé svého zákaznického avatara vytvoříte, bude vždy připraven ukázat vám, jak dál. Pokaždé, když se o něčem rozhodujete, podívejte se na něj a řekněte si, „Co by na to řekla Magda?“ A pokud Magda bude nadšená, jděte do toho! Pokud se k věci staví lhostejně, zapřemýšlejte proč – třeba jenom neví, jak by jí to mohlo pomoci. Pak jí to můžete vysvětlit. Pokud se však Magdě něco vůbec nelíbí, opusťte tuto myšlenku i vy, její realizace by vám nic dobrého nepřinesla.

NENUŤTE SE DO NIČEHO

Magda vám pomůže i při prodeji. Nemusíte složitě vymýšlet prodejní argumenty, použijte doslova a do písmene konkrétní slova a věty, které používá váš avatar. To jsou ty správné prodejní argumenty, na které zákazník uslyší, samozřejmě, jak by ne, on sám vám je dal. Zkrátka nesnažte se zavděčit co největšímu počtu různých lidí, ale co nejvíce svému ideálnímu zákazníkovi. Jinak z vašeho salonu bude kočkopes a z něj nebude nadšený vůbec nikdo.

Abychom však pro samého zákazníka nezapomněli na sebe, připomínám poslední na počátku zmiňovaný problém, který vás může zarazit: „Co když si můj zákazník přeje něco jiného než já?“ Celou dobu tu hovoříme o zákazníkovi a jak je pro podnikání nejdůležitější na světě. Přesto je tu ještě něco důležitějšího – vy a váš život. Pokud se svým ideálním zákazníkem nenajdete společnou řeč, společnou představu toho, jak má „dobrý“ salon vypadat, nebude vám spolu dobře a vaše podnikání nebude dlouhodobě fungovat. Jakmile začnete sebe či zákazníka do něčeho nutit, přemlouvat, budiž to pro vás znamením, že je potřeba učinit ráznou změnu.



MLADŠÍ OBLIČEJ? BEZ DVOJITÉ BRADY!

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

I ten sebemenší podbradek kazí profil a přidává roky. Většinou se připisuje nadváze, ale nemusí to být vždy celá pravda. Na jeho viditelnosti se podílí i špatné držení těla, přirozené stárnutí a samozřejmě i genetika. Jak se polštářku pod bradou zbavit? Dvojitá brada „nezdobí“ jen ženy, vidět se dá samozřejmě i u mužů. Ti si jej však daleko méně připouštějí. Je to ale vzhledový defekt, komplikace pěkného vzhledu. Bohužel, zbavit se jí není hračka, ani předcházet problému není snadné. V nevýhodě jsou zejména ti, kdo mají výraznější podbradek geneticky zakódovaný – touto vadou na kráse trpěli i jejich předci.

Nejen zemská přitažlivost

Hlavním důvodem nepěkného profilu opravdu často bývá nadváha; tuk uložený po těle se samozřejmě snadno usadí i pod bradou. Líbí se mu i pod volnější kůží, která v těchto místech samovolně povoluje s postupujícím věkem. Proto se také podbradek ve vyšším věku zvedá a zvyrazňuje.

V mládí mívá většina lidí partii dolní čelisti jasně vyrýsovanou, postupně ale tato oblast začne podléhat, vzhledem k ochabování a ubývání kolagenových vláken, vlivu zemské přitažlivosti. Stále horší elasticita pleti umožňuje vznik větších nadbytků

kůže, které vzhled a tvar čelisti opticky mění. Pod bradou se začne projevovat zpočátku menší a později i větší zásoba kůže a uloženého tuku.

Co je původcem druhé brady?

- Nadváha
- Tisknutí brady k hrudníku při některých pravidelných činnostech
- Celkově špatné držení těla
 - Stárnutí
 - Genetika
- Problémy se štítnou žlázou

Nenápadní záškodníci

Na nadváhu se dá samozřejmě svést všechno. A většinou je opravdu prvotním viníkem. Původ problémů se ale dá najít i v našem životním stylu. Stále více lidí má sedavé zaměstnání, mnoho času trávíme u obrazovek počítače nebo laptopů. Nikdo nepočítá hodiny věnované kontrole mobilního telefonu či sledování televize. Hrbení, strnulá poloha těla v lehkém předklonu s vysunutou bradou kůže neprospívá, zbavuje ji přirozeného napětí. Je to vlastně důkaz, že nad postavením těla často nemáme kontrolu. Kdo by měl pocít, že to může být i jeho problém, měl by začít u umístění monitoru počítače. Velmi často je příliš nízko a tak nás nutí hlavu sklánět a tisknout bradu k tělu. I při mírném naklonění brady k hrudníku se kůže pod bradou nařasí a když ji tak budeme nutit setrávat delší dobu, nebude se jí do normální, tj. vypnuté polohy už ani moc chtít. Obdobně je to i se spánkem na vysokém naducaném polštáři. Vysoké podložení hlavy sklání bradu v nepřirozeném úhlu k tělu, svaly na krku a na bradě leniví a samovolně ochabují. Koneckonců, ne že by např. Japonky podbradkem vůbec netrpěly, ale většina z nich polštář nepoužívá a když, tak jen malý a tenký.

Prevence je těžká, ale...

Samozřejmě že je lepší problémům předcházet, i když to není snadné. A tam, kde se dvojitá brada v rodině dlouhodobě usadila, je předvídatost opravdu žádoucí. Vždy se dají preventivně posilovat krční a zádové svaly, kontrolovat držení těla, jídelníček. Automasáž ohrožené partie, výběr kosmetických prostředků určených k boji s ochabováním kůže se hodí vždy. Důležitá je i sebekontrola, uvědomění si postoje brady vzhledem k tělu. Zrádné může být i pletení, vyšívání, kreslení a řada dalších činností. Není nutné se jich vzdát, hlava by ale měla častěji měnit pozici. Existuje řada zaručeně účinných cviků, kterými se dá vznik a rozvoj dvojitě brady ovlivnit. Než začnete bojovat i tímto způsobem, poraďte se ale se zkušenou fyzioterapeutkou, která nejprve zkontroluje krční páteř a celkový postoj těla. Můžou se tak odhalit i skryté další problémy, které špatné nebo nevyhovující postoje

ovlivňují a vlastně vynucují. Náprava chybného držení těla snadnými cviky pak prospěje nejen podbradku. Tělo se uvolní, chůze bude ladnější a zmizí bolest za krkem nebo v bederní páteři.

Kdy pomůže skalpel?

Výraznější podbradek s roky hromaděním tukem se nedá odčarovat a výsledek je velmi vytrvalý. Hubnutím se sice dá částečně eliminovat tuk, ale ne všechna povolená kůže. Nežádoucí podbradek se ale dá velmi úspěšně korigovat na pracovišti plastické chirurgie.

U mírnějších závějí tuku usazených pod bradou se dá použít liposukce, zejména v mladším věku, kdy se kůže dokáže ještě regenerovat a postupně vrátit do původního pevného tvaru. Každý další rok věku však situaci komplikuje. Na výraznější přebytky kůže a povolené tkáně samotná liposukce nestačí a vše je potřeba řešit radikálněji, většinou v kombinaci s faceliftem. V některých případech lékař doporučí plastickou operaci krku, která vedle podbradku zároveň ošetří i povolení jemné kůže v těchto partiích a může se kombinovat i s liposukcí.

Za co může věk?

Dá se udržovat váha, kontrolovat držení těla ve dne i v noci, a přesto to nemusí být sto procentní úspěch. Viníkem může být neodvratné stárnutí a ochabování nejen zapojovaných svalů, ale i kolagenových a elastinových vláken. To je příčina uvolnění a poklesu kůže. Většina z nás má pocit, že se nic tak strašného stále neděje, ale stačí se podívat na starší fotky: někdejší už pevná linka v okolí dolní čelisti i na krku někam zmizela a před námi v zrcadle jsou vidět malé, ale stále viditelnější „slyšky“, které sice se dají zpočátku přehlédnout, ale z profilu je už nic neskryje. Jako prevenci doporučuji kosmetičky i fyzioterapeuti trénovat výbojně vysunutí brady, které kůže vypne, donutí zpodobnělé svaly zapojit se do práce a klesající partie se začnou zpevňovat.

Řešení na korektivní dermatologii

Radiofrekvenční lipolýza redukuje postupně menší tukové vrstvy, které se později ukládají v podbradku. Působí i na omlazení pokožky. Ošetření je bezbolestné, neinvasivní, ale je potřeba jej několikrát opakovat.

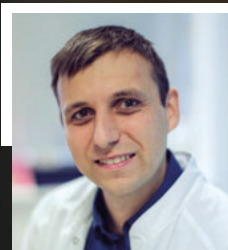
Povislý podbradek může vylepšit i některý z lipolytických preparátů – nejčastěji syntetická kyselina deoxycholová. Ta v těle pomáhá se štěpením a vstřebáváním tuků. Aplikací do tukové tkáně podbradku se začnou odbourávat tukové buňky. Proces je potřeba podstoupit ve 2 až 4 ošetřeních v odstupu 1 měsíce. K ošetření povolující kůže se v některých případech dá použít i frakční laser. Dojde k opětovnému smrštění kůže po prohrátí laserovou energií.

Pomáhá i lifting pomocí liftingových nití, které povolující kůži vypnou a zvednou. Úspěšnost zákroku závisí na stavu pokožky, věku a také zkušenostech dermatologa. I tento zákrok se dá opakovat a efekt postupně zvyšovat nebo udržovat.

Dobré výsledky přináší laserem asistovaná metoda SlimLipo, kterou se nejen tuk odsaje, ale také se zpevní kůže.

POSTAVA PRO LEPŠÍ ŽIVOT

Hana Profousová, Foto: OB Care



PLASTICKÝ CHIRURG
MUDR. JAKUB KNÍŽE,
OB CARE KLINIKA

www.obcare.cz

Nadváha či přímo obezita jsou strašákem moderní doby. Jde o problém nejen estetický, ale i zdravotní. Pokud se BMI přehoupne nad 40, pouhá dieta nebo cvičení zpravidla nestačí. V takových případech pomoc nabízejí bariatrické operace. Po nich se pacient zbaví kil. Ale co s nadbytečnou kůží? Řešením jsou plastické operace doladující postavu.

I když se různé formy chirurgického „hubnutí“ zdají jako ideální řešení, nemůže je podstoupit každý a hned. „Nejdříve je potřeba zhubnout, aby byla operace proveditelná technicky a s přiměřeným operačním rizikem. V případech, kdy se pacientům nepodaří snížit váhu konzervativní léčbou, přichází na řadu bariatrická chirurgie. Po nich se většinou pacientů zhubnout podaří a zlepši se i jejich zdravotní profil. Zůstanou však nedo-

statky, jako jsou převisy kůže, a to je pro nás správný čas, kdy jim můžeme pomoci tyto estetické nedostatky odstranit,“ vysvětluje MUDr. Jakub Kníže z pražské OB Care kliniky.

Návrat pevného břicha

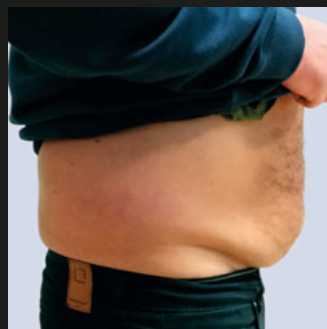
Kdo někdy žil s nějakým tím kilem navíc, dovede si představit, jak je úlevné se této tíže zbavit. Jenže sotva se pacient stihne radovat z toho, že je pohyblivější a těší se ze šihlejší postavy, začne zjišťovat, že k dokonalosti mu chybí ještě další úpravy. Postava je souměrnější, ale kůže zvyklá na větší objem se následně stáhne jenom nepatrně. Proto po bariatrických operacích často následují další: abdominoplastika, modelace paží, stehen nebo prsou (u mužů odstranění gynekomastie, tedy zvětšené prsní žlázy a/nebo tukové tkáně na prsou). Záleží na tom, co člověka nejvíc trápí.



Boky – stav před liposukcí



Po zeštíhlení boků je postava viditelně atraktivnější



Převíslé a uvolněné břicho trápí i muže



Abdominoplastika navrátí rovné břicho

Jaké operace žádají pacienti po bariatrické operaci

- plastiku břicha (abdominoplastiku)
 - úpravu paží
 - modelaci prsou
- plastiku mužských prsou (odstranění gynekomastie)
 - modelace stehen
 - zmenšení boků

Největší kožní přebytek bývají na břiše. S těmi si poradí abdominoplastika, tedy zákrok určený k obnovení rovného břicha a zpevnění pokožky v této partii. „Indikací k provedení této operace je nadbytek kožní a tukové řasy pod pupkem nebo povolená břišní stěna. K těmto jevům se navíc ještě někdy přidává problém s rozestoupením přímých břišních svalů,“ vysvětluje doktor Kníže. Výkon, při němž plastický chirurg upraví rozstup břišních svalů, odstraní nadbytečnou kůži, tukovou tkáň a přesadí pupek, je někdy možné doplnit o liposukci (nebo ji lze podstoupit několik měsíců poté). Vzniklá pooperační jizva je skryta pod spodním prádlem. Po operaci je břicho bandážováno po dobu zhruba šesti týdnů kompresním prádlem nebo břišním pásem. Celková rekonvalescence s klidovým režimem trvá minimálně dva měsíce.

Paže jako zamlada

Abdominoplastika přináší skvělé okamžité a trvalé výsledky, ale jde o náročnou operaci, kdy je snad ještě víc než u jiných zákroků důležitá praxe a zkušenost operátéra. Právě ten doporučí její rozsah a další možné zákroky, které napomůžou co nejlepšímu výsledku.

Po vylepšení největšího „kazu“ na kráse tedy mohou následovat další části těla, kde po zhubnutí přebývá kůže. Největší zájem ze strany pacientů bývá o zeštíhlení paží. Jejich plastická úprava probíhá, stejně jako abdominoplastika, v celkové anestezii. „Odstraní se při ní nadbytečná kůže a podkožní tkáň, řez se vede na rozhraní vnitřní a zadní strany paže, takže jizva se nachází na nejméně viditelném místě,“ popisuje doktor Kníže. Podobnou úpravu je možné provést na vnitřní straně stehen. Zde může být uvolněná kůže dokonce i příčinou některých fyzických a funkčních obtíží. Po této operaci zůstávají jizvy v oblasti třísel a odstranění kožních přebyteků má v těchto místech až trvalý efekt. Tyto zákroky pro modelaci postavy lze často kombinovat s liposukcí pro dosažení nejlepších výsledků.

Vylepšení poprsí

Vzhledem k tomu, že úprava poprsí patří k operacím v současné době nejžádanějším, je pochopitelné, že o ni mají zájem i osoby po bariatrické operaci. Zpravidla se jedná o modelaci prsou (mammoplastiku), jejímž cílem je prsa pozvednout a zpevnit. Při této operaci v narkóze se nepoužívají implantáty jako při augmentaci. Postup se volí podle velikosti poprsí pacientky, stejně jako umístění jizvy. Řez se může vést kolem prsního dvorce, kolmo dolů směrem k podprsni rýze nebo jejich kombinací. Speciální kompresivní podprsenka se nosí obvykle dva měsíce a pro fyzicky náročnější činnosti i déle.

Podobně jako u jiných operací prsu je nutné předoperační vyšetření doplnit o sonografické a případně i mammografické vyšetření.

O operaci prsou mají zájem také pánové, protože přibírání na váze (někdy může jít i o hormonální záležitost) způsobí, že se prsní žláza a tuková tkáň v těchto místech zvětší. Plastika mužských prsou (odstranění gynekomastie) rovněž vyžaduje předoperační ultrazvukové vyšetření. „Výkon probíhá v celkové anestezii a spočívá v odstranění vyvinuté prsní žlázy,“ objasňuje plastický chirurg. „Většinou bývá doplněna o liposukci, tedy odstranění tukového polštáře.“

REVOLUČNÍ LÉČBA KŘEČOVÝCH ŽIL

Hana Profousová, Foto: Theraclion



V České republice je nově k dispozici nejmodernější způsob řešení křečových žil echoterapií, který umožňuje pacientům po zákroku okamžitý návrat ke každodenním činnostem.

Nová technologie pro léčbu křečových žil kompletně z vnějšku těla, která je nově k dispozici i v České republice, je odlišná od dosavadních postupů v této oblasti. Jedná se o robotické neinvazivní ošetření systémem SONOVEIN®, který funguje na principu využití vysoce intenzivního terapeutického ultrazvuku. Díky němu lze zákrok absolvovat zcela bez porušení integrity těla, bez řezů a jizev, a to na základě přesného ultrazukového zobrazení. Pacienti se mohou vrátit k běžným činnostem ihned po ošetření.

Jak to vidí odborník

Centrum dermatologické angiologie v Říčanech je prvním místem v České republice, které tuto léčbu nabízí. „Jakožto lékař bych u této technologie rád vyzdvihl dva aspekty, které považuji za velkou přidanou hodnotu,“ vysvětluje MUDr. Jaroslav Strejček, CSc., primář a zakladatel Centra dermatologické angiologie. „Za prvé jde o možnost ošetřit i kratší úseky žíly se srovnatelným výsledkem, což nám umožňuje zachovat co největší část kmenové žíly pro případné pozdější použití na cévní náhrady, například věnčitých tepen srdce nebo cévy dolních končetin. Za druhé, tato metoda je v některých případech jedinou možností ošetření žil, které jsou obtížně léčitelné jinými konvenčními metodami, například nefunkční žilní spojky, žíly v okolí žilních vředů nebo žíly s vlnitým průběhem. Na druhou stranu je potřebné zdůraznit, že i echoterapie, podobně jako ostatní metody léčby varixů, má své přesné indikační spektrum.“

Výhody echoterapie

Předností echoterapie systémem SONOVEIN® je, že ji lze použít i po selhání jiných typů léčby. Velkou výhodou je rovněž absence předoperačního vyšetření a skutečnost, že pacienti po zákroku nosí kompresní punčochy po mnohem kratší dobu, než bylo doposud běžné. Za jedinou nevýhodu lze považovat fakt, že se jedná o léčbu hrazenou pacienty.



„Činnost tohoto robotického systému je podobná jako u lupy, která soustřeďuje sluneční paprsky do jediného bodu,“ popisuje doktor Strejček. „V tomto případě však speciální prvek – akustický kolimátor – koncentruje terapeutické ultrazukové vlny vysoké intenzity. Na cílovou oblast jsou zaměřeny ultrazukové paprsky a svou energií způsobují zvýšení teploty v cílovém bodě, tedy v nemocné žíle. Vyvolá to následný biologický proces, jehož výsledkem je vazivová přestavba ošetřeného úseku žíly a jeho vyřazení z krevního oběhu. Jeho funkci převzou ostatní zdravé žíly v okolí.“

Co je systém SONOVEIN®

Echoterapie pomocí systému SONOVEIN® je inovativní technologie založená na principu využití terapeutického ultrazvuku s vysokou intenzitou. Na rozdíl od konvenční chirurgie, laserové nebo radiofrekvenční ablace jde o zcela neinvazivní zákrok, který nezanechává žádné jizvy. Léčba se plánuje během úvodní lékařské konzultace a obvykle je zapotřebí pouze jedno ošetření trvajících 20 až 60 minut.



12.-13. listopadu 2022

Křižíkovy pavilony
výstaviště Praha 7



High Profile Beauty



HEALTH
AND
BEAUTY

www.beautyforum.cz

TERAPEUTICKÝ RELAX V „ČISTÉM RÁJI“

Eva Hirschová, Foto: archiv a autorka



V balneologii existuje pojem terapeutická krajina. Věda tu exaktně popisuje to, co mnozí známe z vlastní zkušenosti: v krásné přírodě, v lese, u moře, na horách se lépe dýchá, uvolňuje se napětí svalů i mysli. Šumění větru, zurčení potoka, zpěv ptáků a slyšitelné ticho vrací do duše klid...

Region Saalfelden Leogang v rakouské spolkové zemi Salzburgsko je známý milovníkům zimních sportů. Skvělé možnosti sem lákají jak sjezdaře, tak běžkaře. Stejně, ne-li víc příležitostí tu ov-

šem v letní a podzimní sezoně najdou vyznavači dvou kol. Zdejší Epic Bikepark je největší v Evropě a vedle něj se tu můžete vydat na cyklotrasy všech druhů a náročností. Pro ty, kteří nepotřebují adrenalin, ale spíš pohodu, je tu 480 km údolních cyklistických stezek. V poslední době se tu turismus hodně zaměřuje na relaxaci, odpočinek, wellness. „Ještě týden po dovolené lidé cítí blahodárné důsledky pobytu u nás. Čerstvý vzduch, chůze po horách a zdravé jídlo od našich farmářů – 65 procent farem v Leogangu vyrábí v biokvalitě – zkrátka udělají své,“ říká Selina Hörl ze Saalfelden Leogang Turistik GmbH.



Ticho, klid, bezpečí

Region Saalfelden Leogang je kvalitou svých hotelů proslulý už léta. Možná i díky covidové pauze mnohé z nich svou wellness nabídku ještě vylepšily. Doba plná stresu, úzkosti totiž zvyšuje poptávku po mentální regeneraci. Po tichu, klidu, bezpečí.

„Naším přáním bylo, aby náš resort byl jakousi prodlouženou rukou bytí v přírodě. Proto je zde tolik obrovských prosklených ploch, ať už v restauracích, odpočívárnách nebo saunách. Na každém kroku tady pocítíte, že jste součástí impozantního světa Alp a horské velikány máte téměř na dosah,“ vysvětluje koncept designového resortu Puradies v městečku Leogang jeden z jeho majitelů Michael Madreiter. Ústřední čtyřhvězdičkový hotel, jehož název Puradis vznikl spojením anglických slov čistota (purity) a ráj (paradise), má prvopočátek v obyčejném horském hostinci. Dnes k němu patří i luxusní chalety, kde si host užije v romantickém prostředí všechen komfort hotelu a úplné soukromí navíc. Dnešní „vesnička“ Steinalmdorf čítá 14 luxusních chaletů. Všechny mají vlastní saunu s infračervenou kabinou, útulné, komfortní zařízení, krb v obývacím pokoji i vybavenou kuchyňku. „Host si u nás může vybrat,“ říká o ubytování v chatách Philipp Madreiter, další z majitelů resortu. „Chceli mít společnost, sejde dolů do hlavního hotelového objektu na bar nebo na večeři. Jestliže chce raději zůstat ve svém, užít si klidu, pak má k dispozici veškeré pohodlí chaty.“ Tuto možnost volby si lidé velmi cení. Především rodiny s dětmi.

Simply Hiking

Relaxace a odpočinek nemusí pro každého znamenat jen hodně spát, dobře jíst a sladce lenořit, i když také k tomu je v regionu Saalfelden Leogang možností dost. Například u biotopu v resortu Puradis můžete na lehátku s výhledem na skalnaté vrcholky hor strávit klidně celé dny. Když vás ale po nějakém čase hory začnou vybízet k bližšímu seznámení, mají v regionu přichystaný program Simply Hiking. „Znamená to nehonit se za výškovými rekordy, nesbírat kilometry, ale prostě trávit čas

v přírodě. Mnohé studie prokázaly, že výlety a vycházky mají pozitivní vliv na zdraví. Prostě jdete, vnímáte přítomný okamžik, užíváte si přírodu všemi smysly a starosti, všední život necháváte za sebou,“ popisuje Marco Pointner, šéf zdejší turistické kanceláře.

Jednou z mnoha turistických tras nás vede průvodkyně Siegi. Zná nejen každou horu z panorama, které se před námi rozvine, když vystoupáme k salaši, ale i květiny na louce a také nám vysvětlí, jak se bezpečně vyhnout stádu sympatických krav. „Jsou to vlastně taková polodivoká zvířata, od jara do podzimu jsou na pastvě mimo civilizaci, takže se vyplatí mít před nimi respekt. Prostě je v klidu obejděte, rozhodně se nepokoušejte je hladit a fotografujte je pěkně z dálky,“ radí Siegi, která zná i pár divokých historek s neukázněnými turisty a splašeným skotem. Nás ale krávy sotva vzaly na vědomí, drama se nekonalo. Asi dvouhodinová vycházka byla moc příjemná, dřevěné hole, které si můžou turisté zdarma půjčit na startu značených stezek v tzv. pole-sharing stations a na konci jednoduše postavit do stojanu, jsme ani nepotřebovali. Dokonce nám zbývá ještě

TEĎ JE SPRÁVNÁ DOBA!

Nadcházející podzim a zima přinášejí zvýšenou zátěž pro naše tělo, imunitu i psychiku. Pokud je tedy nějaká doba opravdu vhodná pro to, dát tělu tu nejlepší péči a posílit jeho obranyschopnost, je to právě teď. Naštěstí má naše republika záviděníhodný poklad – lázně, kde zvládnete před zimou posílit tělo i ducha najednou. Jaké procedury vás na zimu připraví nejlépe, radí Eva Olšová, obchodní a marketingová ředitelka Spa Resortu Libverda: „Týdenní léčebný nebo wellness pobyt může být vhodným způsobem, jak si dokonale odpočinout a nechat se rozmazlovat pod vedením fyzioterapeutů a lázeňských pracovníků v příjemném prostředí. Které z procedur vás na zimu připraví nejlépe?

Může to být třeba suchá masážní vana pro uvolnění svalů, zvýšení prokrvení tkání, stimulaci lymfatického systému, zlepšení metabolismu a odbourání stresu: během této procedury vás proud vody masíruje přes membránu, takže se nemusíte svlékat. Podobně jako klasická masáž i tato přispěje ke snížení svalového napětí, k vyplavení odpadních látek z těla a k snížení bolesti kloubů. Mezi další lázeňská lákadla patří finská sauna pro posílení dýchacích cest, parní sauna pro zlepšení imunitního systému nebo Kneippův chodník sloužící ke zlepšení krevního oběhu.



Více informací najdete
na www.lazne-libverda.cz.



POBYT V PŘÍRODĚ LÉČÍ TĚLO I DUŠI. MNOHÉ STUDIE PROKÁZALY POZITIVNÍ VLIV PROCHÁZEK A VÝLETŮ NA ZDRAVÍ.

dost energie na lekci jógy na speciální plošině resortu Puradis, kousek od hotelu. Pozdrav slunci (i když tu už stojí vysoko nad našimi hlavami) tu dostává úplně jiné grády než v tělocvičně.

Nebeské lázně

Hotel Puradis získal řadu designových ocenění. Spojení s přírodou a pocit klidu navozují použité materiály, jako je dubové dřevo, přírodní kámen, sklo. Pozoruhodný je dvoupodlažní bar & lounge FRREIRAUM. Barový pult byl vyřezán z 16 000 dubových kostek a uvítací sklenka prosecca u něj chutnala báječně. Na další drinky a ani na útulnou knihovnu ale nebyl čas. Po túře nebo procházce, po cyklovýjíždce si tělo zaslouží hýčkání. V rozsáhlém wellness areálu Heaven Spa se opravdu cítíte nebesky blaženě. Vyznavači tepla tu mají čtyři prosklené voňavé sauny z aromatického smrkového dřeva vyhřáté na různou teplotu, z každé je výhled na okolní hory. Zchladit se je možné i v přírodním jezírku. V teplých měsících lze doporučit jeho vody i k plavání – voda je sice studenější, ale ten pohled, když se při nádechu rozhlédnete kolem sebe na panorama hor, je nezapomenutelný. Totální relax ještě prohloubí poležení s hrnkem bylinkového čaje v některé z mnoha odpočíváren pod dřevěnými trámy Badehausu Innere Mitte (Lázeňský dům Vnitřní střed). Meditovat, anebo aspoň nechat vtíravé myšlenky za dveřmi, je tady snadné. Pokud vás ovšem z nirvány nevytrhne neodbytné kručení v břiše. Wellness však u stolu pokračuje, jídlo je totiž nezbytnou součástí regenerace těla i duše.

Echt.Gsund.Guad

Historický region Pinzgau se kromě jiného vyznačuje i mnohými kulinárními specialitami. Zdejší horalé jedli tak, že by je kdejaký kouč z dnešních časů vyzdvihl jako vzorovou ukázkou zdravého stravování. Sezonně, lokálně, čerstvé „opravdové“ jídlo, vše převážně vlastní výroby! Na to odkazuje i letošní iniciativa Saalfelden Leogang Turistik GmbH nazvaná pinzgauerurským dialektem Echt.Gsund.Guad (Původní.Zdravý.Dobrý). Pod tímto logem je možné najít u farmářů a lokálních výrobců, ale i na horských chatách a v hotelech v údolí tradiční sýry, klobásky a jiné uzeniny nebo třeba i med a džemy.

„Věříme, že základem skvělé kuchyně jsou čerstvé regionální produkty, především sezonní, které jsou plné síly. Hlavním dodavatelem naší kuchyně je náš vlastní horský biostatek, takže máme své kvalitní maso, vejce, mléčné výrobky a další suroviny,“ upřesňuje Michael Madreiter, který je sám nadšený kuchař. Obě hotelové restaurace jeho slova jasně dokládají. Šéfkuchaři Nenad Pančić a Albert Dschulnigg se navíc se svými postupy, jak dosáhnout harmonie mezi klasickou alpskou a odlehčenou současnou mezinárodní kuchyní, netají. V kuchařské škole Madreiter.Cooking se zájemci mohou velmi bezprostředně seznámit s původní pinzgauerkou kuchyní i se specialitami hotelu Puradis. My jsme s Albertem vytahovali, plnili a pak ve venkovní peci na dřevo pekli malé pizzy. Na sázení do pece prastarou dřevěnou lopatou, která určitě pamatuje pecny kváskového nejspíš žitného chleba, si troufli jen pánové z naší skupiny, ale v roztahování přiděleného kousku těsta do co možná souměrné placky jsem získala docela slušnou praxi. Kuchařská škola byla velmi inspirativní, a navíc jsem si další podněty a nápady přivezla v podobě kuchařky Maritim Alpin, kterou vydal Michael Madreiter se šéfkuchařem Nenadem Pančićem. Snad se mi s její pomocí podaří do všedního, mnohdy tak hektického života přinést trochu léčivé atmosféry „čistého ráje“ a klidu alpské přírody.

PODZIMNÍ POVZBUZENÍ

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

I když opálení mizí stejně jako ubývá energie z dovolenkově „dobitých baterek“, jsou způsoby, jak se i ve všedních dnech „nakopnout“. Zkuste naše tipy!

Čistá mysl

Mezi přírodními prostředky snižujícími nadměrný stres a zlepšujícími psychickou kondici se stále častěji objevuje CBD neboli kanabidiol. Přírodní bylinná čajová směs pro podporu zmírnění napětí a stresu, bylinný čaj Cannor Čistá mysl obsahující CBD a další bylinky podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a je ideálním pomocníkem při stresu a únavě.

Cana Roomz, 145 Kč



Pro krásu

Řada BEAUTY TEA využívá vlastností klíčových složek a jejich vzájemných kombinací. Například bylinná směs Zdravé vlasy s listem pupečniku asijského (gotukola) v kombinaci s moringou a dalšími bylinami pomáhá vyživit a obohatit vlasy. Pro dosažení maximálních účinků je doporučováno popíjet čaje dvakrát denně po dobu min. 3 až 6 měsíců. Čaje jsou baleny po 25 sáčcích.



Zeleninová svačina

Zařadit do každodenního jídelníčku větší podíl zeleniny by měli nejen ti, které trápí nadváha nebo dokonce obezita. Je sice pravda, že připravovat zeleninová jídla je časově náročnější, ale našťastí se na trhu objevuje stále více hotových zeleninových výrobků. Například Zeleninová Hamé Veggie pomazánka s cizrnou, s bohatě kořeněnou, lehce pikantní chutí kurkumy skvěle poslouží třeba jako svačina do práce. Pomazánka neobsahuje lepek, umělé zvýrazňovače chuti a konzervanty a je vhodná také pro vegetariány.

Zeleninová pomazánka Hamé Veggie s cizrnou a kurkumou, 31, 90 Kč



Štíhlé dresinky

Udržet si „letní váhu“ až do Vánoc, případně do nich shodit dovolenková „all inclusive“ kila nemusí znamenat žádné drastické diety. Pomůže třeba, když na obědový salát místo majonézy použijete zdravější alternativu klasických zálivek a dresinků. Nízkokalorické dresinky Slim Pasta neobsahují cukry, tuky, lepek ani laktózu. V nabídce naleznete hned osm příchutí.

Slim Pasta, 250 ml, 88 Kč



Prevence nachlazení i první pomoc

S podzimem přichází „sezona“ nachlazení. Jako první pomoc vyzkoušejte některý z funkčních čajů Pickwick, které obsahují směsi bylinek speciálně sestavené na konkrétní potíže. Ideální je pít je i preventivně, protože jejich ingredience podporují imunitní systém. Navíc jsou výborné i jen tak na chuť. Pickwick Nos a krk se zázvorem a dalšími bylinkami napomáhá správné funkci dýchacího systému. Pickwick Zklidnění krku s eukalyptem pomůže od prvních příznaků škrábání v krku. Pickwick Průdušky s lipovým květem je bylinná směs vhodná při akutních onemocněních horních cest dýchacích doprovázených kašlem.

Pickwick, balení obsahující 10 sáčků, 39 Kč



Návrat pohanky

Pohanka patřila donedávna mezi často opomíjené potraviny. Dnes si i prostřednictvím mouky z ní umleté získává zpět cestu do našich jídelníčků. Hodí se stejně dobře do sladkých i slaných receptů. Pohanka je přirozeně bezlepková, a navíc má velmi vysoký obsah vlákniny a bílkovin. Celozrná hladká pohanková mouka Pernerka se hodí na pečení slaných a sladkých koláčů, lívanců, palačinek a muffinů nebo na přípravu quiche, plátek a sušenek. Je mleta mlecí technologií, během které se téměř nepoškozuje škrobové zrno a mouka si tak zachová veškeré své živiny, vitaminy a minerály. Sto gramů pohankové mouky obsahuje 12,2 g bílkovin a 6 g vlákniny.

Pernerka, 50 Kč





„JSEM ZASTÁNKYNĚ PŘIROZENOSTI“

Hana Profousová, Foto: archiv Dany Morávkové

Nestala se krasobruslařkou, ačkoliv se v mládí tomuto sportu věnovala a byla dvojnásobnou mistryní republiky v tancích na ledě. Další fanoušky si Dana Morávková získala později už jako herečka.

Objevila se v mnoha filmech (v prvním si zahrála, když jí bylo 14 let), ve vážných i komediálních divadelních rolích, ale pro většinu diváků (zejména žen) zůstává hvězdou seriálu Ordinance v růžové zahradě. S Danou Morávkovou jsme si povídaly hlavně o tématu, který ženy také spojuje: o kosmetice.

Jakou roli ve vašem životě hraje kosmetika?

Líčení ke mně jako k herečce neodmyslitelně patří. A tím, že jsem odmala dělala moderní gymnastiku, krasobruslení a balet, tak jsem se musela na každý sport líčit.

Podle jakého klíče si kosmetické produkty vybíráte?

Podle toho, co mé pleti vyhovuje. Obstarám si vzorečky a zkouším. Pokud vyloženě řeším nějaký problém, jdu si pro radu k dámám ze salonu Institut Orlane Praha nebo ze společnosti Canneff. Ty moji pleť dobře znají.

Líčíte se i v běžném životě?

Ano, samozřejmě. Pokud netrávím volný čas s manželem v přírodě či sportem.

Chodíte pravidelně na kosmetické ošetření?

Chodím bohužel nepravidelně a pravidelně si za to nadávám. Mám tyto procedury ale velmi ráda.

V kolika letech jste s návštěvami kosmetického salonu začala?

Myslím, že až na vysoké škole. Nejsem si jistá, zda dříve byla vůbec možnost kosmetické salonu navštěvovat. A pokud ano, tak spíše pro dámy z vyšších vrstev.

Pokud jde o domácí péči, jaké kosmetické produkty máte ráda?

Mým nynějším oblíbencem je fermentovaný enzymatický noční krém od značky Canneff, ze kterého jsem nadšená. Je to intenzivní 28denní kúra s obsahem CBD, probiotik, kyseliny hyaluronové a dalších složek. Vidím na sobě okamžité účinky, má pleť je hladká a hydratovaná. Z dalších oblíbenců bych vypíchla make-upy od značky Estée Lauder a řasenku od Max Factor.

Bez jakého kosmetického prostředku byste se na cestách neobešla?

Jednoznačně bez krému na obličej. Pokud se náhodou stane, že jej zapomenou doma, ihned v cílové destinaci běžím do obchodu.

Co nikdy nechybí ve vaší kabelce?

Mobilní telefon, sluneční a dioptrické brýle Crullé Alensa, krém a diář.

A jak je to s návštěvami kadeřnictví? Chodíte tam pravidelně?

Jezdím pravidelně za kamarádkou Janou Burdovou do Teplic. Na drobné úpravy a foukanou zajdu vždy do Orlane.

Co ještě považujete za důležité v péči o zevnějšek: manikúra, pedikúra?

Pokud mi to čas dovolí, ráda zajdu na obě procedury. Upravené ruce jsou vizitkou každého člověka, zejména u herečky, zvláště když hraji doktorku. Musím si ale vždy ohlídat, jaké natáčení mě čeká. Pokud představuji doktorku, volím spíše nude odstíny nebo francouzskou manikúru. Na roli například právničky se mohu odvázat a jít do barev.

Máte v oblíbě masáže?

Ano, mám. Jen na ně mít více času.

Zajímáte se o novinky estetické medicíny?

Přiznám se, že ani moc ne. Žádné takové zákroky nepodstupuji, jsem zastávkyně přirozenosti. Ale ani za to druhé neodsuzuji. Ať každý nakládá se svým tělem, jak je mu příjemné.

Co děláte pro zdraví a svou postavu? Hlídáte si váhu? Cvičíte?

S manželem rádi sportujeme. Jezdíme společně na kole, plaveme. Sama pak chodím například tancovat. Snažím se žít aktivní sportovní život. V době pandemie jsem ještě chodila na pravidelné doplnění vitamínu C.

DANA MORÁVKOVÁ

divadelní a filmová herečka, moderátorka a choreografka se v dětství věnovala baletu a krasobruslení. Po absolvování DAMU a HAMU působila v Činoherním studiu Ústí nad Labem, Divadle Na Zábradlí, od roku 2002 hraje v Divadle Bez Zábradlí. Má za sebou desítky filmových a divadelních rolí. První roli si zahrála ve 14 letech ve filmu Veronika. V roce 2014 se objevila v americkém filmu Van Helsing. Jejím manželem je hudební skladatel a klavírista Petr Malásek, s nímž má syna Petra.



Jakou si dopřáváte relaxaci?

Má práce mě natolik baví, že vyloženě relax nevyhledávám. Odpočinek si dopřávám spíše aktivní, třeba s manželem na kole. Nejsem typ člověka, který by jel na desetidenní dovolenou k moři a jen ležel na pláži a opaloval se. Vydržím to maximálně jeden den, a i pak už pokukuji, kde co vidět a kam bychom jeli na výlet.

Které roční období máte nejraději?

Každé roční období je pro mne něčím krásné.

V poslední době se často objevujete v brýlích. Je to proto, že je potřebujete, nebo pro doplnění outfitu?

Brýle nosím od narození syna, takže už dlouhých 24 let. Potom přišla role Andrey v Rodinných poutech a od té doby mi brýle už nikdo neodpáře. Proto když přišla nabídka stát se tváří Alensa.cz, byla jsem nadšená. Dioptrické a sluneční brýle značek Crullé, Kimikado nebo Marisio mám stále při sobě a střídám je podle potřeby, nálady či outfitů.

Co vám v životě dělá největší radost?

Rodina.

Čeká vás v dohledné době nějaká zajímavá herecká příležitost?

Ano, natáčíme nový seriál a také zkusíme nová představení v Divadle Bez zábradlí. Každá role, kterou získám, je pro mě dar a je zajímavá.

Stiháte při své náročné práci ještě nějaké koníčky? Patří sem třeba navrhování kabelek?

Ano, to jednoznačně patří, děkuji za otázku. Máme již připravenou novou kolekci, kterou ženy mohou již od srpna nakupovat.

Daří se vám v dnešní době plné stresu nahlížet na svět pozitivně?

Ano, snažím se. Myslím, že tomu také přidává fakt, že nesleduji zprávy, ale raději se podívám na film nebo seriál na Kmetflixu čili ČT3.

Co vás jako první zaujme na ženě?

Není důležité, zda je to žena, muž či dítě, ale vždy jsou to pro mě oči. Ne nadarmo se říká, že jsou oknem do duše. Člověk se může usmívat od ucha k uchu, ale oči vždy prozradí, jak se doopravdy cítí.

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:**



HEI POA EAU DE TOILETTE EXOTIC SENSUALITY

Opojně vůně toaletních vod HEI POA vám přinesou léto do podzimních plískanic i do zimy. Jiskřivě svěží letní vůně toaletních vod HEI POA vás přenesou na sluníčkem rozpálené písčité pláže, k modrým lagunám a do tropických pralesů. Ocitnete se v ráji uprostřed největšího oceánu světa. Intenzivně a opojně tu voní tiaré neboli tahitská gardénie, která roste pouze na Tahiti a jejíž květ se stal symbolem Polynésie.

Toaletní voda Exotic Sensuality připomene svou vůní horké letní dny. Je plná pozitivní energie, bezstarostná, veselá, osvěžující. Přitáhne vás svěžími tóny šřavnatého melounu, citronu a pitayi, známé také jako dračí ovoce. Poté její smyslné srdce rozkvetne do záplavy bílých květů tiaré, bílého lotosu a magnólie. Základ tvoří pižmo, které doprovází vanilka.

Francouzská značka HEI POA je ve Francii pátou nejprodávanější značkou kosmetiky. Více o výrobcích a značce Hei poa na:

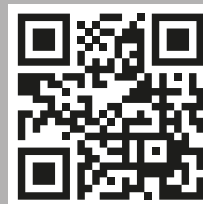
www.heipoa.com.

Více informací a prodej na www.notino.cz.

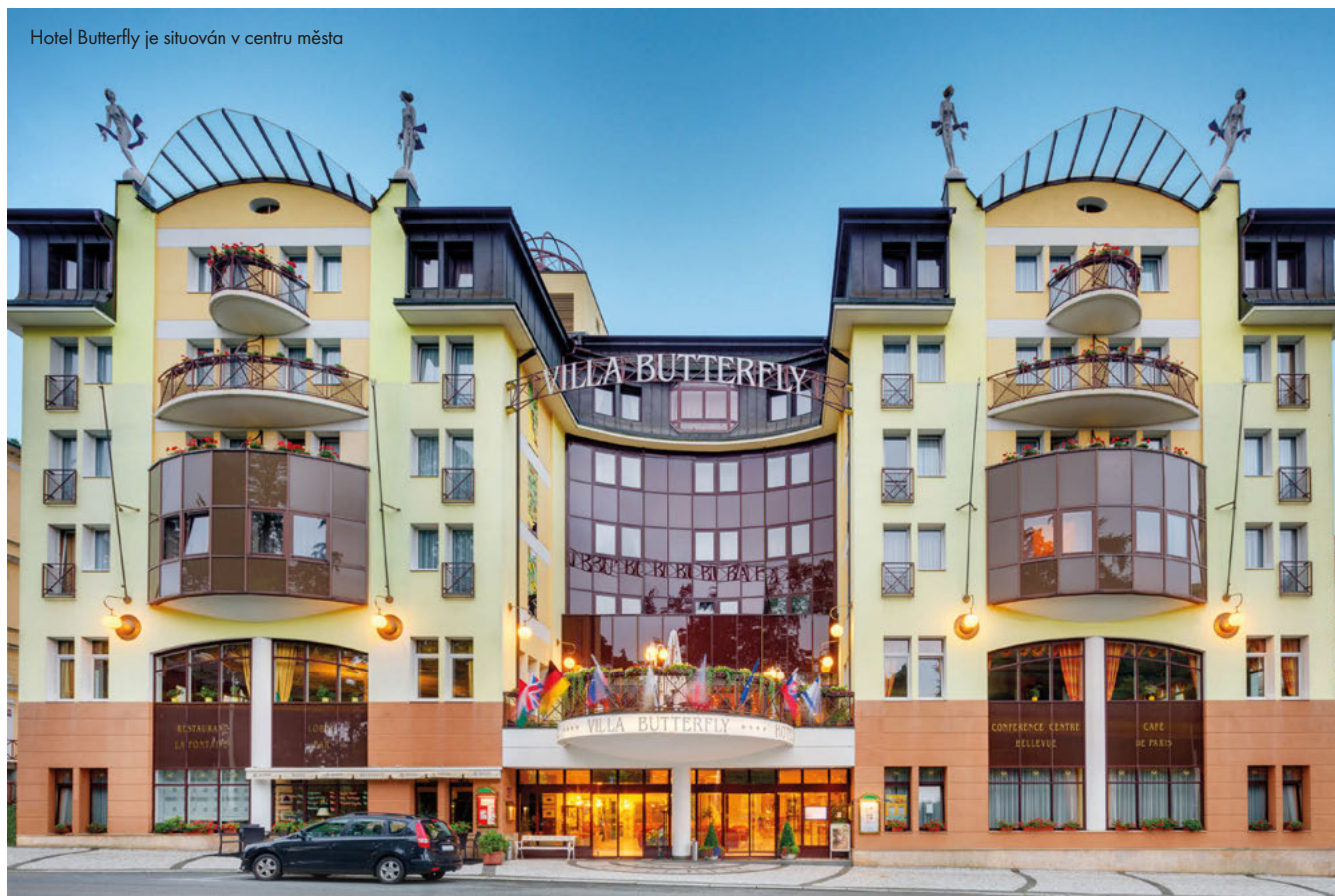
Budte
v obraze
jen za
594 Kč!

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

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



Hotel Butterfly je situován v centru města



ZDRAVÍ Z FERDINANDOVA PRAMENE

Hana Profousová, Foto: Hotel Butterfly a autorka

Covid poodešel, klienti se vrátili. Do Mariánských Lázní, druhého největšího lázeňského města u nás, je možná přilákal i fakt, že se v loňském roce staly jako součást Západočeského lázeňského trojúhelníku památkou světového dědictví UNESCO.

Někdejší bažinaté místo se už počátkem 19. století začalo výrazně měnit ve světově známé a vyhledávané lázně. Město plné parků, klasicistních a empírových domů sice ztratilo ve dru-

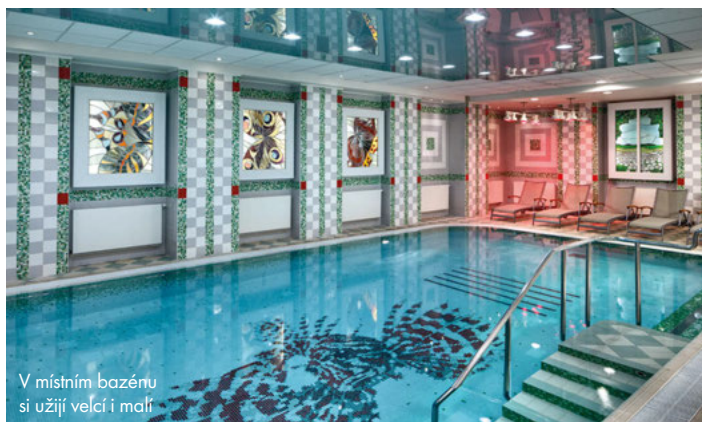
hé polovině minulého století něco ze svého lesku, ale v poslední době se Mariánským Lázním někdejší sláva vrátila.

Ve městě, a přece v lese

A nepřítahuje je sem jenom léčba, ale také možnosti relaxace: procházky po kolonádě, v upravených parcích, poslech zdejší speciality – Zpívající fontány, projížďky v kočárech... Velkou předností Mariánských Lázní je jejich umístění. S trochou nad-



V hotelovém lobby lze popíjet Ferdinandův pramen přímo z fontánky



V místním bazénu si užijí velcí i malí



Minerální koupele léčí nemoci pohybového aparátu a kožní onemocnění



Příjemnou součástí léčby i relaxace jsou koupele



Dětský koutek láká malé návštěvníky

sázky se dá konstatovat, že jen vyjete z hotelu, už jste v lese, konkrétně ve Slavkovském. Návštěvníky sem lákají četné turistické stezky i atrakce v blízkém okolí, jako například národní přírodní rezervace Soos, někdy zvaná český Yellowstone, obora Hvozd s jeleny a daňky nebo park Bohemium s miniaturami významných českých památek. Jsou nejen pěkné na pohled, ale také vhodné pro praktické vzdělávání dětí.

Pokud do lázní vyrazíte opravdu se svými ratoolestmi, můžete ze zdejší nabídky vybrat například hotel Butterfly, který je vhodný právě pro rodiny s dětmi. Zatímco dospělí se věnují údržbě svého těla na různých procedurách, děti si užijí zdejší bazén a v přízemí je pro ně připravena herna s mnoha lákadly.

V hlavní roli sulfáty

Lázeňský hotel Butterfly nadchne i milovníky architektury díky modernímu designu inspirovanému secesním stylem v modernějším hávu a elegantnímu nádechu. Dodávají mu ho i bohatě zdobené

interiéry. Tento čtyřhvězdičkový hotel je situován přímo v centru města naproti lázeňskému parku. Architektonický secesní styl lázní se promítá i do designových prvků, typických barev císařské žluti (císař František Josef I. v Mariánských lázních opravdu pobýval a v roce 1904 se tu sešel s anglickým králem Eduardem VII.). Moderní vliv je zase patrný na rovnějších linkách, skleněných markýzách a v exteriéru hotelu. Staré, nové a secesní prvky s moderním designem se potkávají i v interiérech.

Nicméně to nejdůležitější, kvůli čemu lidé Mariánky navštěvují, je směsice léčebných zdrojů – minerální vody, léčivého bahna a kysličníku uhličitýho. Tyto přírodní zdroje pomáhají při nemocech pohybového aparátu nebo u kožních onemocnění. Konkrétně v hotelu Butterfly můžete pít a koupat se ve Ferdinandově minerálním prameni s obsahem sulfátů. Nabídka procedur je bohatá a s optimálním výběrem vám poradí zdejší lékař. Po lázeňských procedurách může nastoupit relaxační část: v moderním wellness centru s bazénem, vířivkou, saunou a kosmetickým salonem si jistě vybere každý.



ROSTLINY, KTERÉ NÁM MŮŽOU ŠKODIT (5)

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock

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

V pátém dílu našeho seriálu se zaměříme na jedovaté rostliny v parcích, na loukách, polích a v lese. Takových rostlin je poměrně hodně. Vybíráme z nich ty nejznámější.

Rozpuk jízlivý (*Cicuta virosa*)

Rozpuk jízlivý je vytrvalá, extrémně jedovatá rostlina z čeledi miříkovitých. Druh je rozšířený ve střední a severní Evropě, severní Asii a na severozápadě Ameriky. Roste v bažinných olšínách, na okraji mokřadů, na březích tůní a rybníků a na zaplavovaných místech od nížiny po pahorkatiny.

Je 50–150 cm vysoký, lodyha je dutá, tlustá, jemně rýhovaná. Silný dutý oddenek, podle něhož lze rostlinu poznat, je vejčité válcovité a kypře dužnatý. Voní podobně jako petržel. Listy jsou velké, dolní dlouze řapíkaté, 2–3krát peřenosečné. Květy jsou drobné, bílé. Květy v červenci až září. Plody jsou široce vejčité dvojnáčky, úzce žebernaté.

Rostlina patří mezi naše nejedovatější druhy. Obsahuje vysoce toxické polyacetyleny, zejména amorfní vonný cikutoxin a vi-

rol A, dále silici obsahující kafrem vonící terpen cikuten. Plody v sobě mají silici složenou z kuminolu a cymolu.

K otravě dochází nejčastěji záměnou nasládlé chutnajícího oddenku za kořen petržele nebo záměnou listů za listy petržele, celeru nebo pastináku. U člověka se první příznaky otravy objevují někdy již za několik minut po požití. Smrtelnou otravu může působit i jeden oddenek. Při otravě vzniká palčivá chuť v ústech, dilatace zornic, kolikovitá bolest v břiše a zvracení. Intoxikovaný při chůzi vrávorá, trpí závratí a upadá do mdlob. Objevují se epileptiformní křeče se skřípáním zubů a pěnou u úst, které se opakují až k vyčerpání a udušení v častých záchvatech. Prognóza je vážná. Mezi 8. a 12. hodinou trvání otravy podléhá až 45 % postižených. U zvířat se smrt může dostavit během 1. až 8. hodiny od konzumace v důsledku anoxie a kardiopulmonálního selhání.

PRVNÍ POMOC

Při první pomoci je třeba vyvolat zvracení, podat aktivní uhlí a síran sodný a pečovat o dýchací cesty. Snažit se o co nejrychlejší kontakt s lékařem a zajistit urychlený převoz do nemocnice.

Blín černý (*Hyoscyamus niger*)

Blín černý je jednoletá, nebo (častěji) dvouletá velmi jedovatá rostlina z čeledi lilkovitých. Je rozšířen po celé Evropě. Vyskytuje se jako plevel na rumišťích a podél cest na vzdušných, pís-

čítých nebo vápnitých půdách. Jedná se o žláznatě chlupatou, nepříjemně zapáchající rostlinu, vysokou 20–80 cm. Má tupě hranatou lodyhu a střídavě laločnaté listy se špičatými úkrojkami a tupými zářezy. Květy jsou v úžlabí horních listů přisedlé, s trubkovitě baňkovitým, sífnatě žilkovaným chlupatým kalichem a nálevkovitou, špinavě žlutou, fialově žilkovanou pěticípou korunou. Kvete od června až do října. Plodem je vejčitá tobolka, obsahující černohnědá semena.

Blínu jsou připisována dvě slavná úmrtí. Hamletův otec byl údajně zavražděn destilátem z blínu, který mu byl nalit do ucha. V roce 1910 pak pomocí hyoscinu, který blín obsahuje, zavraždil Hawley Harvey Crippen, obvykle známý jako Dr. Crippen, svou manželku Cory Henriettu Crippen. Crippen byl americký homeopat, ušní a oční specialista a dávkovač léků. Za vraždu své manželky byl oběšen ve věznici Pentonville v Londýně. Pro zajímavost: byl jedním z prvních zločinců, kteří byli zajati díky bezdrátové telegrafii.

Blín černý obsahuje dva prudce jedovaté tropanové alkaloidy (hyosciamin a skopolamin) a malé množství atropinu, apatropinu a dalších. Intoxikace blínem černým se projevuje čtyřmi význačnými parasymptolytickými symptomy: překrvení obličej, suchost sliznic, zrychlení tepu, rozšíření zorniček. Případy náhodné toxicity jsou dnes zřídka, někdy jsou způsobeny použitím drogy proti nespavosti.

PRVNÍ POMOC

Pokusit se o vyvolání zvracení. Podat síran sodný a aktivní uhlí. Dále je potřebné se snažit o zmírnění teploty zábaly (nikoli antipyretiky). V případě hlubokého kómatu je nutné umělé dýchání, aby se zabránilo vzniku respirační paralýzy. Podle stavu pacienta lékař určí symptomatickou terapii.

Durman obecný (*Datura stramonium*)

Durman obecný je jednoletá, prudce jedovatá rostlina z čeledi lilkovitých. Je obecně rozšířen v teplejších oblastech mírného pásma severní polokoule. Roste na rumišťích, skládkách, kompostech, ve vinohradech a v blízkosti lidských obydlí. Má přímou, větvenou, až 1 m vysokou lodyhu a řapíkaté, hrubě laločnatě zubaté zašpičatělé listy. Květy mají pětizubý trubkovitý, trochu vejčitě nafouklý kalich a bílou nebo fialovou, podlouhle nálevkovitou korunu s pěti ostrými cípy. Kvete od června do září. Plodem je ošnitá tobolka pukající čtyřmi chlopněmi. Obsahuje mnoho černých, ledvinovitých, hrbolatých semen.

Rostlina obsahuje alkaloidy, z nichž hlavní jsou hyosciamin a atropin, dále skopolamin, apatropin, belladonin, deriváty kumarinu (umbeliferon, skopoletin), třísloviny aj. V kořenech byl prokázán i kuskohygrin.

Příznaky otravy jsou stejné jako u blínu černého. Semena durmanu způsobují náhodné otravy častěji než listy a kořeny. Můžou být omylem požitá malými dětmi nebo vědomě adolescenty při experimentování s jejich halucinogenním účinkem. Otravy můžou také vznikat při kontaminaci jiných semen (mák) a mouky semeny durmanu. Listy můžou být náhodně zpracovány a zkonzumovány jako divoký špenát.

PRVNÍ POMOC

Postup při poskytnutí první pomoci je stejný, jak je uveden u blínu černého.

Bolehlav plamatý (*Conium maculatum*)

Bolehlav plamatý je jednoletá i dvouletá, statná, prudce jedovatá rostlina z čeledi miříkovitých, vysoká až 1 m, která při zvadnutí páchne myšinou. Je rozšířen po celé Evropě. Roste v houštinách, na křovinatých stráních, na zarostlých skalách a na neobdělávaných místech. Jeho lodyha je přímá, dutá, oblá, jemně rýhovaná, bledě zelená, ojíňená, zpravidla červeně skvrnitá, nahoře bohatě rozvětvená. Listy střídavé, tmavozelené, měkké a zcela lysé. Koruny bílé, slabě paprskující. Kvete v červnu až září. Plody jsou dvounažky, široce vejčité, šedohnědé.

Bolehlav se ve starověku používal také k popravám. Vypitím číše bolehlavu ukončil svůj život i athénský filozof Sokrates. Byl odsouzen lidovým soudem za podezření z bezbožnosti a kažení athénské mládeže a roku 399 př. Kristem byl odsouzen k trestu smrti uvedeným způsobem.

Jedovatost rostliny způsobují alkaloidy piperidinového typu. Hlavní alkaloid je koniin, který je zajímavý i tím, že byl prvním alkaloidem, který se podařilo syntetizovat (Ladenburg, 1886). Má podobné účinky, jako známý jed indiánských šípů kurare – ochromuje činnost kosterních svalů. Dalším alkaloidem je velmi toxický γ -konicein. Vedlejšími alkaloidy jsou N-methylkonin, konhidrin a pseudokonhidrin. Rostlina obsahuje ještě silici a diosmin.

Příznaky otravy u člověka se projevují zvýšeným sliněním, nauzeou, zvracením, suchými sliznicemi, bolestí břicha a průjmem. Později se dostaví svalová slabost a paralýza. Smrt nastane zástavou dechu. Příznaky intoxikace zvířat jsou podobné jako u člověka. Skot je nejcitlivější, prasata, koně a ovce méně.

PRVNÍ POMOC

Při první pomoci je třeba podat aktivní uhlí a síran sodný (Glauberova sůl). Je nutný okamžitý převoz postiženého do nemocnice.



PÉČE O NEHTY, RTY A VLASY PŘED 90 LETY

Richard Khel, Foto: Shutterstock

„Červená barva nehtů je dnes v módě vedoucí a všude se ujímá.“ Pravdivost svého konstatování, s nímž se kromě jiného v roce 1934 obrátili autoři knížky *Drogista rádce* k veřejnosti, zdůvodňovali tím, že zmíněná barva je „praktická a působí vždy výhodným dojmem“.

Byli sice profesory odborné školy drogistické, tedy znalci na úrovni, ale muži, a tak spíše z názorů tehdejších žen než z vlastních k svému

tvzení dodávali, že zmiňovaný odstín „hodí se ke každému ústrojí, rtům i pleti“.

Z rozsáhlé škály drogisty v té době nabízených a v drogeriích se vyskytujících „přípravků ku pěstění nehtů“ doporučovali vedle laku hlavně pastu na nehty značky Evona a také v celulozovém pouzdře prodávané pudry na nehty téže české značky, protože patřil mezi výrobky, které jsou „nejen dobré, ale i cenově přístupné“.

Nehty krásíme emailem

„Nevzhledné nehty znehodnocují ruce a jest je proto třeba v dnešní době stejně ošetřit jako pleť a chrup“, pokračovali dále v poučování s tím, že „včasným ošetřením zabráníme bolestem, které působí záděry nehtů a zakřivené nebo zarostlé nehty. Avšak chceme-li své nehty ošetřovat, musíme v prvé řadě dbátí největší čistoty; po umytí rukou a ošetření nehtů po stránce mechanické, pomocí přiměřeně ostrého náčiní, upotřebíme roztoků čistících nebo bělicích naše nehty. Teprve na to je leštíme, popřípadě emailujeme bílým nebo růžovým emailem. Obecně platí, že dobré laky natírané přiloženým štětečkem přímo na nehty bez jakéhokoli leštění, dodají nehtům trvanlivého lesku, který se mytím ještě zvýší.

„Rovnocenný nejlepším cizozemským výrobkům“, čteme dále v dobovém textu, je i „Kosmata lak na nehty“, který „neláme se, neodlupuje“ a „podrží svůj zářící lesk vzdor umývání vodou, mýdlem, nejméně 10 až 14 dní“. Kvalitní podle odborníků byl i přípravek „Kosmata odstraňovač laku“, který „rozpouští starý lak velmi lehce, aniž by poškodil nehty“ nebo „Kosmata koláčky na nehty“ určené „k upotřebení před lakováním nehtů, aby bylo zamezeno lámání těchto“. S jedním z prášků k leštění nehtů, který byl balený „v podlouhlých rourkových krabičkách“, bylo nutno manipulovat takto: „Vrchní kroužek krabičky otočíme napravo, až se objeví otvor, malou dávku prášku vysype na dlaň, prsty dobře rozetřeme a natíráme nehty až do silného lesku“.

Léčba vlasů

Za zmínku stojí i kosmetický výrobek určený ke kráslení úst. Šlo o „Kosmatu tyčinku na rty“ obsahující „nejjemnější tuk příjemné vůně, poskytující rtům nejen dokonalou přirozenou barvu, ale i ochranu proti popukání za každého počasí“. Nenápadná a stálá, „netrpící vodou, počasím ani polibky“ byla rtěnka s názvem „Khasana super“.

Rovněž vlasovým šamponům řaděným vodou věnoval „Drogista rádcem“ velkou pozornost. Léčbu vlasů bylo možné s úspěchem provádět např. bílkovým přípravkem, vodou na hlavu „Arleta“ nebo práškem „Elida“. Výborný byl

„ČERVENÁ BARVA NEHTŮ HODÍ SE KE KAŽDÉMU ÚSTROJÍ, RTŮM I PLETI.“

i „Procházkův heřmánkový“ nebo „Fialkový šampon“ či „Bombin“, srovnatelný s šamponem „Evona“ dodávaným v tekutém stavu nebo v prášku. Spolehlivě prý působil proti vypadávání vlasů. V drogeriích též obdržíme, doporučovala knížka, suchý šampon a prášek „Černá hlava“, jehož použití má za následek zvýšení lesku vlasů, příjemná je i fialková vůně, doplněná heřmánkem nebo přísadou vaječné žluti; medový plástvový šampon, který „činí vlas krásným a hebkým jako hedvábí a uchovává vlasu přirozené zvlnění“. A doporučených přípravků bylo mnohem víc: proti řídnutí vlasů, podporujících bujný vzrůst vlasů, pro kadeře jemné jako hedvábí... Čtenáři se dozvěděli, že „šamponová mýdla, i když jsou z vlasů a z pokožky dobře spláchnuta, přec zůstanou na vlasech lpěti co drobné částičky mikroskopem viditelné, které mají za následek, že vlas stává se rychle opět matným anebo suchým, nepoddajným a později se i láme. Tyto částičky vnikají do pórů pokožky, tuto ucpávají, nastává nedokonalý výdech potu, vlas jest mastný a následuje svědění vlasové pokožky, částečně bolení hlavy s nebezpečím pozdějšího vypadávání vlasů.“

Chceme-li barvu vlasů změnit

Příručka Drogista rádcem, která je dnes pramenem k získání představy o části tehdejšího drogistického sortimentu, pokračuje zveřejněním dalších informací k ošetřování vlasů, protože je jasné, že i tehdy byly vlasy považovány za korunu krásy. Kromě přípravků pro péči o vlasy byl zájem rovněž o barvy. Pod heslem: „Chceme-li barvu vlasů změnit, barvíme vlasy“, se čtenáři dozvěděli, že „krásné zlatoplavé barvy docílí se použitím Blondeuru“ a jsou-li nám „na závalu šedivé vlasy, obarvíme je Odalinem naplavo, hnědo či černo“.

I když dnes postrádáme od někdejších uživatelů důkazy o dobové oblibě zmíněných kosmetických přípravků, z nichž máme už jen ojediněle zachovány ve sbírkách skleněné obaly, z obrázků v dobovém drogistickém tisku se dovídáme o vítaných kosmetických přípravcích tradičně se vyskytujících například pod vánočními stromky, i když ne ve všech rodinách.



SE SKLENICÍ KE ŠTÍHLÉ LINII

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

Jsmo z velké části složeni z vody. Organismus kojenice tvoří z pětasedmdesáti procent, postupně se toto procento snižuje. Nemělo by klesnout pod padesát. Vědomé zásobování těla vodou je přirozená anti-agingová kúra. Nikdo přece nechce, aby se z něj stal vyschlý stařík nebo seschlá stařenka.

Voda je v každé naší buňce. Závisí na ní většina metabolických pochodů v těle, od vsřebávání přijatých živin přes rozvod důležitých látek až po detoxikaci, ale také samotný fyzický pohyb. Má zásadní význam pro myšlení, náladu a koncentraci. Podstatnou roli hraje v prevenci deprese nebo úzkosti. „Zdravé tělo funguje jako dobře promazaný strojek hodinek. A stejně jako je pro protáčení ozubených koleček potřebný olej, je pro naše tělo velmi důležitá voda. Vodu obsahuje krev (více než 80 %), mozek a svaly (75 %) i kosti (20 %),“ konstatuje biochemička a odbornice na metabolismus a chemické procesy v těle RNDr. Michaela Bebová, spolupracovnice Aqualife Institutu.

Hlad je převlečená žízeň

Nedostatek vody v organismu se viditelně projevuje na pokožce. Dehydrovaná pleť je křehká, má sklon k tvorbě vrásek. Používat hydratační krémy nestačí, pokožka potřebuje dostávat příděl vody i zevnitř. Méně viditelné důsledky nedostatečného zavodnění jsou závažnější – únava, bolest hlavy, pokles nálady vedoucí při dlouhodobém podcenění pitného režimu až k depresím. Málo se také ví, že dostatečný příjem vody pomáhá při hubnutí. „Známé přísloví ‚Hlad je převlečená žízeň‘ říká, že nedostatečné zavodnění organismu, tedy dehydratace, může vést k falešnému pocitu hladu. Nedílnou součástí každého redukčního režimu by proto měl být dostatečný příjem tekutin. Ten je důležitý i z dalšího důvodu: Větší výdej energie za účelem snížení tělesné hmotnosti vede k tvorbě většího množství odpadů z metabolických pochodů – tělo je nutné víc zavodnit, aby se těchto zplodin mohlo snadněji zbavit,“ vysvětluje odborný konzultant Aqualife Institutu v oblasti nutriční péče RNDr. Pavel Suchánek.

Nebezpečné jablko

Obezita patří mezi jednu z nejčastějších civilizačních chorob ve světě i u nás – trpí jí 30 % českých mužů a 40 % žen ve věku 34 až 74 let. I když mnozí stále ještě považují vysokou hmotnost spíše za estetický problém, jedná se o vážné ohrožení zdraví. Zvlášť pokud se jedná o obezitu androidní, tedy mužského charakteru, kdy se tuk ukládá především v břiše a postava má tvar jablka. Tento tuk, odborně zvaný viscerální, má zásadní vliv na metabolismus. Zvýšený obvod pasu je proto často spojený se zvýšeným rizikem kardiovaskulárních onemocnění, diabetu, zánětů slinivky, nádorů tlustého střeva a dalších vážných chorob. U mužů je zvýšené riziko při obvodu pasu nad 94 cm

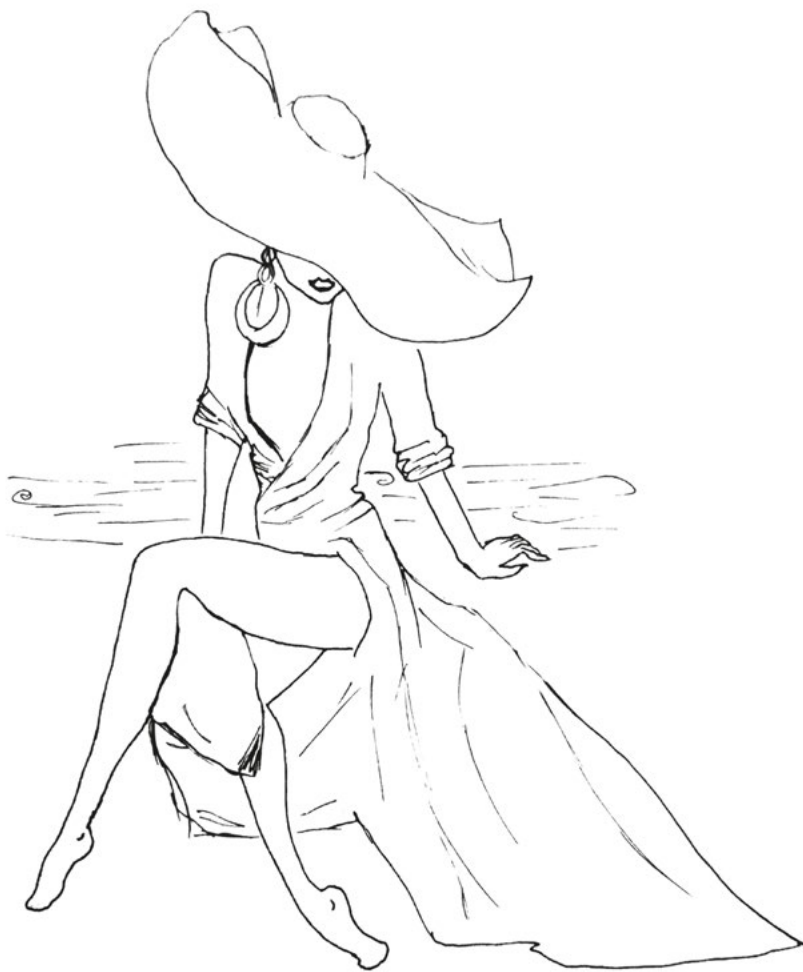
a vysoké riziko nad 102 cm, u žen je zvýšené riziko nad 80 cm a vysoké riziko nad 88 cm.

Dietou proti zánětu

Je prokázáno, že viscerální (vnitrobřišní, útrobní) tuk zvyšuje v těle hodnoty zánětlivých látek a v organismu probíhá sice mírný, ale dlouhodobě působící zánět. Lékem na tento celotělový chronický zánět nejsou antibiotika (beztak nadužívaná), ale zlepšení jídelníčku, důraz na pitný režim a vhodnou pravidelnou pohybovou aktivitu. „Aktuálně se doporučuje protizánětlivá, takzvaná nízkohistaminová dieta, což je sice záhadně znějící název, ale znamená prostě omezení průmyslově vysoce zpracovaných potravin, jednoduchých cukrů a nasycených tuků ve stravě,“ říká Pavel Suchánek. „Nutné je také snížit na minimum konzumaci alkoholu i slazených a energetických nápojů a nahradit je přírodními minerálními, pramenitými nebo kojenecckými vodami. Vhodné jsou zejména slabě a středně mineralizované vody, protože změna složení stravy vyžaduje i dostatečný přísun velkého spektra minerálních látek.“

Z vody se netloustne

Důležitost pitného režimu pro úspěch redukce váhy prokázala i nedávná studie Změny distribuce a objemu celkové tělesné tekutiny, extracelulární a intracelulární tekutiny v průběhu redukčního režimu u obézních žen, podpořená Aqualife Institutem. Sledovala vodní rovnováhu organismu během redukce tělesné hmotnosti s cílem zjistit, zda pokles hmotnosti při redukci je způsoben především zmenšením objemu tělesné vody a zda dochází k významnému úbytku svalové hmoty. Cílovou skupinu tvořily pacientky Centra pro poruchy metabolismu a výživy v Praze ve věku od 30 do 55 let (průměrný věk byl 47,8 let). Redukce hmotnosti probíhala na základě speciálně sestavených dietních plánů po dobu 2 až 6 měsíců. Doporučený pitný režim představoval 1,5 až 2 litry vody denně, nejlépe přírodní minerální, pramenité nebo kojeneccké vody, jejichž složení je původní, přírodou vytvořené, bez obsahu chemických přídatných látek, v biokvalitě. „Studie prokázala, že za obezitu nebo nadváhu nemůže nadbytečná voda v těle, a redukci hmotnosti tudíž nezpůsobuje úbytek tělesných tekutin. Vhodný redukční režim, doplněný o jasná doporučení v oblasti pitného režimu, prokazatelně vede ke snížení obsahu tuku v těle, aniž by došlo k úbytku aktivní tělesné hmoty, tedy svalů,“ shrnuje výsledky studie MUDr. Tařana Staňková z pražského Centra pro poruchy metabolismu a výživy. „Ukázalo se, že většina pacientů nepřijímá dostatek tekutin, a proto je nutné naučit je pít. Řízený pitný režim by měl být vždy nedílnou součástí léčby obezity. Ideální jsou přírodní minerální vody, které mají prokazatelný fyziologický účinek, tj. obsahují alespoň jeden prvek s blahodárným působením na lidský organismus, a proto nabízejí lidskému tělu víc než obyčejná voda,“ připomíná lékařka.



PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Jak vést úspěšný salon – další pokračování oblíbeného seriálu
Rady a informace pro kosmetické salony
Jaké ošetření si přát pod stromeček?

Vybavení salonu hraje nezanedbatelnou roli
Péče pro dlouhé zimní noci
Lymfová pumpa nás udržuje ve zdraví a v pohodě

Další číslo vyjde **24. listopadu 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
materiálu 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 23. 9. 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
 Vítanou ke spokojenosti!

Průběh a vítěz na Facebook

Články: [Dědi](#) [Rybné](#) [Zdraví](#) [Cestování](#) [Kam zájez](#) [Zábava](#) [Vánoce](#) [Recepty](#) [Ze života](#) [Jedle 50+](#) [Soutěžte](#)

Fungují vám játra správně? Problémy odhalí včasné vyšetření
 Hepatitida, žilní stáza...
 Játra jsou pro náš organismus neustále pracujícími, zapříčiž onemocnění organismu, zejména trávení a krve oběhové soustavy. V neposlední řadě jsou důležitá i pro naši imunitu – vytvářejí bílé tělíčky, které pomáhají imunitnímu systému bojovat s infekcemi. O játrech je zatím, že jsou většinou neviditelné. Játra, která se umí regenerovat. To ale neznamená, že nemohou onemocnět. Právě v této době počítá zdravotní pracovníci se se zhoršením jejich zdraví. Když je na čas zájez k lékaři? [Článek](#)

Tvoření na dlouhé zimní večery aneb jak zabavit celou rodinu
 Zábavní celou rodinu v nepříjemném období. Dlouhý zimní večer může být velmi unavující, zejména se mnozí začínají vracet. Dlouhý domácnosti od seznámených dětí až po prarodiče.
 Když se vás bavíte společně, vždy vám zájez přiblíží je a vstříbně na chvilku, vybranou větu malou. Když se zájez do Dlouhý, které vstříbně, nebo s mnohými v mnohých vstříbných větu může být konkrétní. Zájez do něj mohou radši, prarodiče i vstříbně máš. [Článek](#)

DĚKEM plny krásy a inspirace
 předplatit časopis

MAKÁVĚKÁ KRYVÁKÁ
 Někdo o sobě

press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

RETAILNEWS

Ročník XI, 9/2021
 79 Kč / 4,90 €

Zákazník preferuje mědi bateni kvalitního masa

Oživení ekonomiky probíhá podle očekávání

Regály nahradily tabule

Teplotní řetězec netěpe 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, předplatné 79 Kč / 6 €

Vyplatí se vzdělávání kosmetiček?

Cena není lék na covid

Klíč ke krásným křivkám

Bodyguardi PŮVABU

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

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

