

KOSMETIKA

& Wellness

leden-únor 2023

109 Kč, předplatné 99 Kč / 7 €

Jak mít
úspěšný
salon

Trendy
na talíři

Omlazující
jehličky

Protančete se
ke zdraví!

„Ženy mají trochu jiné myšlení než muži,“
říkají zakladatelky MK Beauty concept
Martina Petera a Kateřina Adamec Kralertová

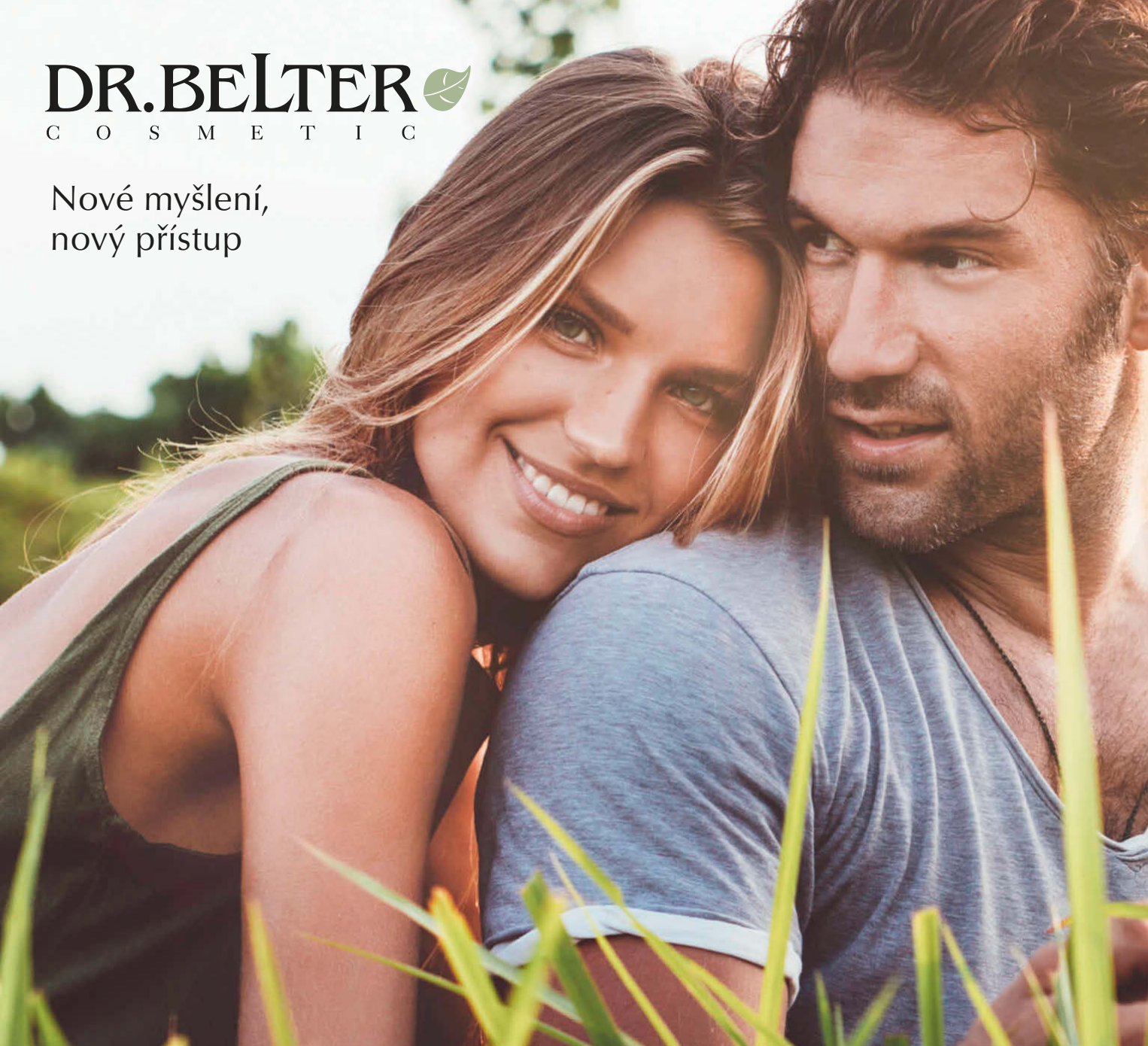
Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl
www.kosmetika-wellness.cz



DR. BELTER

C O S M E T I C

Nové myšlení,
nový přístup



Linie »N«

Certifikovaná bio veganská kosmetika pro ženy a muže, kteří myslí na budoucnost. Přírodní, udržitelná a účinná. Udržitelnost a šetrnost k přírodě nám není lhostejná.



Celou nabídku produktů Linie N najdete zde

www.belter.cz



NOVÉ

Muška jenom zlatá!

My Češi a milovníci filmu Študáci a kantoři víme dobře, co je to štěstí: muška jenom zlatá, jak to známe z podání Jaroslava Marvana. Původním autorem této hlášky je ale básník Adolf Heyduk. Tuto „mušku“ popsal vtipně také psychiatr a sexuolog Miroslav Plzák:

„Štěstí je, když děti spí a spotřebiče fungují“.
Každý to tedy vidíme po svém.



Jinde ve světě ale na tyto pravdy ještě nepřišli, a tak se snaží tento fluidní pojem nejen definovat, ale také ho učit na školách. Až budou šťastné naše děti, budeme šťastní s nimi? Bohužel tento trend přichází i k nám. Proč bohužel? Protože ve skutečnosti se tak prchavému pocitu nedá naučit, musí se ŽÍT! V praxi to znamená dopřávat si zdravější a krásnější život neboli žít hygge.

Slovo pocházející z Dánska (a Dánové patří k nejspokojenějším lidem na světě) znamená: nehonit se, netrápit se tím, co se nedá změnit. I v těch nejtěžších okamžicích si můžeme najít něco pozitivního, vytvořit si příjemnou atmosféru i v obyčejných všedních dnech, hýčkat se. Zcela jistě sem patří kávička a pokec s kamarádkami, rozhýbání těla při pohybu, který nás baví, a určitě také relaxace při ošetření v kosmetickém salonu. To nám navíc dodá sebevědomí z pěstěného zevnějšku. Není to vůbec nic přízemního: jestliže se dobře cítíme, snadněji nacházíme životní rovnováhu, plníme si přání a sny.

Přejme si proto, aby letošní celý rok byl co nejvíc hygge!

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

Hana Profusová

Z vašich dopisů

I když pracuji jako kosmetička řadu let, nemohu říct, že vím o této profesi všechno. Vyvíjí se totiž opravdu dynamicky. Snažím se proto stále vzdělávat, chodím na různé kurzy, abych věděla například, co můžu a nemůžu v salonu provozovat. Proto také ráda čtu váš časopis, kde se dozvídám mimo jiné i o nových druzích ošetření. Nedávno to byla například maderoterapie. Uvažuji, že ji také zařadím do své nabídky.

Jana

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 **MAGICKÝ APLIKÁTOR**
ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 **ENZYMY NA VELKÉ BŘICHO?**
NOVINKY ZE SVĚTA

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 **PÉČE PRO DLOUHÉ ZIMNÍ NOCI**
OBLIČEJ VYSTAVENÝ MRAZU A NEPOHODĚ POTŘEBUJE BĚHEM NOCI ZREGENEROVAT, NABRAT NOVÉ SÍLY DO DALŠÍHO NÁROČNÉHO DNE

16 **PROČ JE PRÁCE „NA“ VAŠEM PODNIKÁNÍ VÝNOSNĚJŠÍ NEŽ „VE“ VAŠEM PODNIKÁNÍ**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

20 **OMLAZUJÍCÍ JEHLIČKY**
RESTART MLÁDÍ

21 **SPIPKA**
SVĚ ZKUŠENOSTI PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPIPKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

22 **REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ PRO ZKLIDNĚNÍ A VITALITU PLETI NA KLINICE KRÁSY PHYRIS**

24 **JAKOU PÉČI MŮŽETE POSKYTOVAT SVÝM KLIENTKÁM V RÁMCI SVÉHO ŽIVNOSTENSKÉHO OPRÁVNĚNÍ?**
RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

28 **PARTY TIME**
DLOUHÉ VEČERY PŘÍMO VYBÍZEJÍ K POŘÁDÁNÍ VEČÍRKŮ, K TANCI NA PLESECH I K NÁVŠTĚVÁM DIVADEL. SLAVNOSTNÍ AKCE SE NEOBEJDOU BEZ VELKÉ VEČERNÍ DOPLNĚNÉ MIMOŘÁDNÝM ÚČESEM I LÍČENÍM

30 **CO PLATÍ NA VRÁSKY**
KROMĚ KVALITNÍ KOSMETIKY NABÍZÍ DALŠÍ MOŽNOSTI ESTETICKÁ DERMATOLOGIE. MEZI VELMI OBLÍBĚNÉ A ŠETRNÉ METODY PATŘÍ APLIKACE VÝPLŇOVÝCH MATERIÁLŮ

32 **LETOS „SE NOSÍ“ KRÁSA ŠITÁ NA MÍRU**
JAK BUDE VYPADAT SVĚT KRÁSY V ROCE 2023?

34 **NEZAPOMEŇTE NA ČEPICI!**
ZIMNÍ MĚSÍCE NAŠIM VLASŮM MOC RADOSTI NEPŘINESOU. DOPŘEJME JIM PROTO POTŘEBNOU PÉČI, ABY NEZTRATILY HUSTOTU A ZDRAVÝ LESK

27 **VYBÍREJTE ROZVÁŽNĚ!**
ROZHODLY JSTE SE PRO RADIKÁLNĚJŠÍ OMLAZENÍ NEBO VYLEPŠENÍ? ZVOLIT SI SPRÁVNÉ PRACOVÍŠTĚ, KDE ZÁKROK PODSTOUPÍTE, JE ZÁSADNÍ

DOKONALÉ TĚLO

38 **PLASTIKA MÍSTO ANTIDEPRESIV**
TRÁPÍTE SE, ŽE VÁM PŘÍRODA NENADĚLILA PLNÝ DEKOLT? TENTO NEDOSTATEK DOKÁŽE NAPRAVIT PLASTICKÁ CHIRURGIE



40 „ZÁZRAČNÁ“ PILULKA JE NA SVĚTĚ!
VĚDCI INTENZIVNĚ A S ÚSPĚCHEM PRACUJÍ
NA ÚČINNÉ METODĚ NA SNÍŽENÍ HMOTNOSTI

42 **PROČ SE PŘIMĚT K HUBNUTÍ?**
NALÉZT SPRÁVNÝ RECEPT NA VYLEPŠENÍ
POSTAVY NÁM MŮŽE POMOCT
I FYZIOTERAPEUT - S NÍM ČLOVĚK ZPEVNÍ
I OPOMÍJENÉ SVALY, POSÍLÍ STŘED TĚLA,
NAPŘÍMÍ SE A ZKRÁSNÍ

VŠE PRO ZDRAVÍ

44 **Z OČÍ DO OČÍ**
BĚHEM ZIMNÍCH MĚSÍCŮ JE OKO NÁCHYLNĚJŠÍ
K NADMĚRNÉMU SLZENÍ. PARADOXNĚ
MŮŽE BÝT TVORBA VĚTŠÍHO MNOŽSTVÍ SLZ
SPOJENA SE SYNDROMEM SUCHÉHO OKA.
JAK NAMÁHANÝM OČÍM ULEVIT?

46 **IMUNITU MUSÍME BUDOVA
CELOROČNĚ**
S PŘÍCHODEM ZIMY A CHŘÍPKOVÉ EPIDEMIE
ZAČNEME VZÝVAT OBRANYSCHOPNOST
SVĚHO ORGANISMU, ABY NÁS NENECHALA
PADNOUT. ŠTASTLIVCI, KTERÝM SE RÝMA
VYHÝBÁ, NA SVĚM ZDRAVOTNÍM STAVU
PRACUJÍ BEZ OHLEDU NA ROČNÍ OBDOBÍ

48 **POZOR NA ZLODĚJE (KOSTÍ)!**
PRVNÍM PŘÍZNAKŮM OSTEOPORÓZY VĚTŠINA LIDÍ
NEVĚNUJE POZORNOST. VČASNÁ DIAGNOSTIKA
A NÁSLEDNÁ LÉČBA PŘITOM VÝRAZNĚ
NAPOMÁHÁ ZASTAVIT POSTUP NEMOCI

50 **UŽIJTE SI LÁZNĚ DOMA**

V DOBĚ COVIDOVÉ PANDEMIE SI MNOZÍ LIDÉ ZVYKLI KOUPAT SE
V PŘÍRODĚ VE STUDENÉ VODĚ. NIC PROTI TOMU, JE TO JISTĚ PRO ZDRAVÍ
PŘÍNOSNÉ. VĚTŠINA Z NÁS ALE DÁVÁ PŘEDNOST TEPLÍČKU. A NEMUSÍTE
NIKAM JEZDIT ANI CHODIT

52 **ZDRAVÁ TERAPIE ŠAMPAŇSKÝM**

ŠUMIVÉ VÍNO NÁM DĚLÁ RADOST PO CELÝ ROK. VÍTE, ŽE NEJEN PŮSOBÍ
DOBROU NÁLADU, ALE TAKÉ JE PŘÍZNIVÉ PRO NAŠE ZDRAVÍ?

55 **MELATONIN – JE DŮVOD SE HO OBÁVAT?**

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

56 **TRENDY NA TALÍŘI**

STRAVOVÁNÍ SE DNES NESE V DUCHU ZDRAVÍ A UDRŽITELNOSTI

58 **PROTANČETE SE KE ZDRAVÍ!**

TANEC JE PODLE ODBORNÍKŮ VÝBORNÝ ZPŮSOB, JAK SI UDRŽOVAT
KONDICI, ZÍSKAT ŠTÍHLou LINII, PŘEDCHÁZET BOLESTEM ZAD A TAKÉ
ČELIT JEDNĚ Z NEJVÁŽNĚJŠÍCH ZDRAVOTNÍCH HROZEB SOUČASNOSTI
- ALZHEIMEROVĚ NEMOCI

60 **LÉČIVÁ DUHA**

V ZIMNÍM OBDOBÍ PŘÍRODA POZTRÁCÍ VĚTŠINU BAREV. MOŽNÁ PROTO
SE NÁS NĚKDY ZMOCŇUJE NOSTALGIE A SPLÍN. VŽDYŤ PRAVDA O TOM,
ŽE BARVY PŮSOBÍ LÉČIVĚ NA TĚLO I DUŠI, JE STARÁ JAKO LIDSTVO SAMO

62 **LÉČIVÁ SÍLA OVOCE**

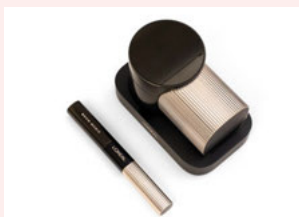
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY OVOCE
MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO
POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY

64 **POVZBUZENÍ Z TALÍŘE A SKLENKY**

MOZAIKA VÝŽIVY

Magický aplikátor

K dosažení požadovaného vzhledu obočí bylo v minulosti potřeba několik produktů, čas a odborné znalosti nebo profesionální služby, jako je microblading. S aplikátorem Brow Magic vyvinutým společností L'Oréal ve spolupráci s technologickou společností Printer můžeme dosáhnout ideálního přirozeného vzhledu obočí z pohodlí domova. Elektronický aplikátor využívá 2400 drobných trysek a technologii tisku s rozlišením až 1200 dpi a poskytuje tak zákazníkům velmi přesný tvar obočí během několika vteřin. Líčení obočí vytvořené pomocí L'Oréal Brow Magic lze snadno odstranit běžným odličovačem. Aplikátor L'Oréal Brow Magic bude s největší pravděpodobností uveden na trh v letošním roce.



Denisa Jasinská

Máte citlivou pleť?

Existuje několik stupňů citlivosti pleti a nepřiměřená reaktivita pokožky může mít také různé příčiny. K těm nejčastějším patří vliv životního prostředí, kdy pleť silně reaguje na velké horko, zimu, střídání teplot. Jindy ale citlivost pleti souvisí s křehkostí kapilár, což jsou nejúžší krevní cévy v našem těle. „Dotyčným pak stačí sníst kořeněné jídlo nebo vypít sklenku alkoholu a pleť rázem reaguje horkostí, pálením a červenými skvrnami.

Zvýšenou citlivost pleti může také vyvolat velmi tvrdá voda, některé textilie nebo nevhodně zvolené kosmetické přípravky. A vliv samozřejmě mají i hormonální změny. Proto řadu žen překvapí změna normální pleti v citlivou například v období menopauzy. Ať už ale je příčina vzniku citlivé pleti jakákoli, vyžaduje opravdu důslednou péči, a to nejvíc právě teď v zimě,“ konstatuje Denisa Jasinská, majitelka české firmy Essenté.

**„Co je krásné,
je milé a laskavé.“**



Myslete na své nohy!

Pokožka je orgán, na který pravidelně bohatě nanášíme krémy a mastičky, přikládáme na něj náplasti, když krvácí, a zakrýváme jej kosmetickými přípravky. A přesto mnohým z nás chybí důvěrné znalosti o tom, jak o tuto choulostivou biosféru pečovat. Pěstujeme si

návyky, aniž bychom brali v potaz roční období, kterými si i naše pokožka prochází, a dusíme ji produkty, které likvidují všechny formy života, ať již užitečné, nebo škodlivé. Kupujeme výrobky, které nám slibují modré z nebe, ale poškozují planetu.

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

**Inspirace
Mgr. Ladislava
Kavana, GERnétic**



Pochvala motivuje

Ocenění, povzbuzení a pochvala zvyšují sebevědomí, pomáhají mozku nastavit se tak, že očekává další úspěch. Jsou to mimořádné motivační nástroje, které zahřejí u srdce. Lidé ale často chválit neumí.

O ocenění si proto klidně řekněte. Nechte se pochválit klientkou – za společný výsledek při ošetření, za vypnutí vrásek, příjemnou masáž, že se vám podařilo vzhled pleti posunout o několik let zpět. Stačí položit vhodnou otázku. V myslí klientky zůstane, že je u vás spokojená, bude se k vám chtít opět objednat a bude o vás kladně mluvit se svými kamarádkami.

Chvalte se také samy při každé příležitosti, za parkování, za dobrou večeři, za úspěchy v práci. To mi to sluší, to se mi to podařilo, to jsem šikovná. Váš den bude radostnější, pohodovější a úspěšnější.

Je to jen v hlavě. PF 2023!



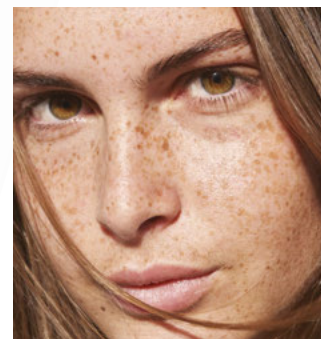
Jak zatočit s tukem

Převratnou novinkou z Itálie je biologická liposukce, která bezpečně, trvale a bezbolestně odstraní tukové buňky z těla. Jde o injekční aplikaci roztoku Fat Normalize od společnosti Natinuel, který způsobí řízenou „smrt“ tukové buňky (apoptózu); z těla odchází i s buněčnou stěnou a obalem. Způsobí to směs obsahující vysokou koncentraci kyseliny askorbové (vitaminu C) a železa. U dosavadních injekčních lipolýz došlo k rozpuštění obsahu buňky, tedy tuku, ale obal buňky zůstal (buňka splaskla, ale z těla nebyla vypuzena). Touto metodou lze modelovat břicho, boky, stehna, ale i partie obličeje (tukové váčky pod očima, podbradek, syří tváře). „Po aplikaci ošetřované oblasti postupně zeštíhlí během několika dní, k úbytku tuku postupně dochází dále během cca 2 až 5 týdnů,“ vysvětluje MUDr. Jana Eftimovská z Kliniky GHC Praha.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock a archiv firem

PAYOT

PARIS



Vítejte

Dovolte nám, abychom vás na malou chvíli vtáhli do světa PAYOT.

Již více než 100 let značka PAYOT pomáhá ženám při každodenní péči o pleť a nabízí jim profesionální ošetření a produkty založené na inovativních složeních vzešlých z nejnovějších vědeckých postupů. Autentičnost a smyslové vnímání tvoří základ tohoto alchymistického vztahu, který se v průběhu let vytvořil mezi značkou a několika generacemi žen.



Značka Payot byla založena v roce 1920 první francouzskou ženskou lékařkou Nadií Payot.

Posláním naší zakladatelky bylo přinést ženám pohodu, sebevědomí a odhalit jejich krásu skrze péči o pleť. Nadia Payot objevila a vyvinula obličejovou gymnastiku GYM BEAUTÉ®, kterou dodnes v nezměněné podobě každý den provádí 8000 kosmetiček po celém světě.

D^{ne} Nadia Payot

PAYOT ztělesňuje francouzskou vizi krásy, a proto se značka rozhodla vyvíjet a vyrábět své výrobky ve Francii. Naší ambicí je učinit krásu ještě přirozenější a „čistší“. Proto omezuje seznamy použitých INCI a používáme vysoký podíl složek přírodního původu + ekologické obaly u 100 % produktů.

Menu ošetření

Textury, vůně a holistické doplňky pocházející z praktik našich předků ve spojení s pohybem rozvíjejí smysly a nabízejí viditelné a trvalé výsledky pro nezapomenutelný sensorický zážitek.



2 typy unikátní obličejové masáže vyvinuté samotnou Nadií Payot. 14 profesionálních manuálních ošetření obličej se zaměřením na všechny typy a potřeby pleti.

Na výběr z více než 50 výrobků a setů pro kabinovní ošetření.

Domácí péče

Payot nabízí inovativní produkty pro domácí péči. Certifikované a oceňované výrobky se silnými účinky a vysokou kvalitou. Čisté produkty s vysokým podílem přírodních složek, bez parabenů a silikonů.

14 pečujících řad s cíleným zaměřením na potřeby a typy pleti.

LISSE – pro vyhlazenou přirozenou pleť

Kdybychom si měli vybrat... Gel Sérúm Booster s infúzí by byl tou péčí, po které bychom sáhli i se zavřenými očima. Nabité vysokou koncentrací kyseliny hyaluronové, se kterým můžeme vklouznout pod krém nebo ho použít jako samostatnou masku. Jeden z nejlepších, co máme k dispozici.



Bude nám potěšením s vámi spolupracovat a podporovat vás na všech frontách!

Proto máme pro Vás připravenou celou sadu profesionálních výrobků na jedno testovací pleťové ošetření, kterou Vám zašleme ZDARMA na Vámi zvolenou adresu.

Vyzkoušení je zcela nezávazné. Stačí, když nám zavoláte (+420 775 738 902) nebo vyplníte Vaše záslabky údajů na tomto odkaze: www.payot.cz/prosalony/testovacisada

Líbilo se vám ve světě Payot?



info@payot.cz www.payot.cz @payot_cz_sk

Zima, nejlepší přítel zdraví

Sportovci už dávno vědí, že nízká teplota pomáhá při svalové regeneraci a udržení se v dobré kondici. Ledová sprcha nebo pár okamžiků strávených ve studené vodě může podle vědců ale také zlepšit metabolismus a pomoci i buňkám pracovat efektivněji. Chladno může rovněž aktivovat náš už dobře známý enzym AMPK, který funguje jako hlavní spínač metabolismu a reguluje způsob, jakým tělo využívá energii. Využívá zásobní tuk na přeměnu energie, snižuje hladinu cukru v krvi a zvyšuje množství mitochondrií, tedy buněk, které vyrábějí energii a snižují zánětlivé procesy v těle. Jsou také spojovány se zlepšením nálady a snížením bolestivosti svalů po cvičení. Se saunou to může jít možná trochu příjemněji. Čas strávený v sauně může být navíc příjemný relax, a to zejména po stresujícím dni nebo náročném sportu. Podle jedné vědecké studie čtyři až sedm saunování týdně snížilo úmrtnost a dokonce jedna seance týdně pomohla snížit úmrtnost ve všech zkoumaných faktorech. Teplo ze sauny vás navíc okamžitě uvolní, zlepši krevní oběh a zmírní bolesti svalů.

Káva a Parkinson

Pití kávy může zrychlit srdeční frekvenci a někteří lidé si myslí, že to může vyvolat nebo zhoršit srdeční problémy. Poslední výzkumy však naznačují, že účinky kávy mohou mít spíše neutrální nebo pozitivní přínos pro kardiovaskulární systém. Pokud pijete dva až tři šálky kávy denně, udržujete si dobré zdraví, protože káva může zlepšit o 10 až 20 % stav vašeho srdce. Jedná se zejména o snížení rizika rozvoje ischemické choroby srdeční, srdečního selhání či problémů se srdečním rytmem. Kávová zrna mají navíc výživové vlastnosti, které přispívají k celkově dobrému zdraví. Nachází se v nich více než sto biologicky aktivních sloučenin, které mohou zrychlit metabolismus, pomáhají snižovat oxidační stres a záněty, zlepšují citlivost na inzulin, zpomalují vsířebávání tuku ve sřevě a blokují receptory způsobující abnormální srdeční rytmus. Navíc vám káva může pomoci předcházet nemocem, jako je mrtvice a rakovina. Podle vědců pravidelná konzumace kofeinu může být také spojena se zpomalením rychlosti kognitivního poklesu u starších osob a může snížit riziko rozvoje Parkinsonovy choroby až osmkrát.

Očista versus detox

Jak očistit své tělo? Správný detox odstraňuje toxiny z celého těla a má obvykle mnohem výraznější a dlouhodobý výsledek. Může minimalizovat nebo dokonce zvrátit příznaky chronického onemocnění. Mezi neúčinnější a nejpříjemnější způsob patří iontová detoxikační koupel nohou. Procedura představuje namáčení nohou ve vaně se slanou vodou a připojenou elektrodou, která produkuje velmi jemný elektrický proud, jenž prochází tělem a stimuluje detoxikaci. Ta dokáže posílit přirozenou schopnost těla a současně velice účinně odstraňovat toxiny. Také bylinný detox podporuje přirozený detoxikační proces těla a je zejména účinný při očistě jater a ledvin, které patří mezi nejdůležitější čistící systémy v těle. Ostropestřec mariánský, artyčok, pampeliška a kurkuma mají silné detoxikační a omlazující účinky na játra a odstraňují z těla potravinové přísady, znečišťující látky a další toxiny. Pampeliška a petržel jsou navíc velmi účinné bylinky pro ledviny, protože podporují vylučování tekutin z těla. Jedním z nejlepších způsobů, jak dlouhodobě podpořit detoxikaci, je však provést změny ve stravě a životním stylu. Jíst stravu, která je založena převážně na konzumaci čerstvé zeleniny (zejména zelené listové zeleniny) a ovoce. Pro detoxikaci je také nezbytný pravidelný pohyb. Nejenže tělo vylučuje toxiny potem, ale pohyb je nezbytný pro správnou funkci orgánů.

Enzymy na velké břicho?

Břišní tuk je trochu průšvih – a to nejen proto, že se díky němu můžete na pláži cítit trapně. Frustrující je, že s přebytečným tukem kolem pasu bývá dost obtížné bojovat, i když pravidelně chodíte do posilovny a vyhýbáte se sladkostem. Poslední studie našťastí ukázaly, že zvýšení hladiny „aktivované proteinkinázy“ (AMPK) může přinést slibné výsledky při snižování hmotnosti, zejména pokud jde o tvrdohlavý břišní tuk. Enzym AMPK se nachází uvnitř každé buňky v těle a funguje jako zásobní jednotka pro buněčnou energii, tzv. senzor energie. Během stárnutí se naše vnitřní procesy mohou začít zpomalovat a totéž platí pro buněčnou aktivitu AMPK, která je často viníkem nežádoucího nárůstu tukové tkáně. Zdravou hladinu tohoto enzymu můžete podpořit správnou stravou a určitými doplňky. Zvyšte spotřebu vlákniny rozpustné ve vodě, jako jsou jablka a ovesné vločky. Jezte pestrobarevnou zeleninu bohatou na polyfenoly (které dodávají ovoci a zelenině jejich barvu), to vše může podpořit aktivaci AMPK. Nepřetěžujte svůj talíř sacharidy. Jezte zdravé tuky, protože potraviny bohaté na omega 3, jako jsou ryby či doplňky s rybím olejem, podporují hormon adiponektin, který aktivuje AMPK. Na trhu existuje také doplněk stravy AMPK, ale jeho užívání samo o sobě nezpůsobí hubnutí. Zvýšená hladina enzymu však může snížit chuť k jídlu a také ovlivnit způsob, jak buňky využívají a ukládají energii. Aktivátor AMPK také podporuje celkovou tělesnou teplotu a hormonální rovnováhu. Berte ho tedy jako společníka vaší celkové strategie řízení zdravé hmotnosti!

Technologie, která vás rozhýbe.

Elektrifikovaná řada vozů Kia.



Movement that inspires

Technologie dokáží život v mnohém zjednodušit. Máte také pocit, že občas díky nim zpohodlníme? Plně elektrické a plug-in hybridní vozy Kia jsme navrhovali tak, aby podporovaly pohyb a mobilitu ve všech podobách. Aby se staly našimi průvodci na cestách od jednoho zážitku k druhému. Aby otevíraly dveře do nádherného světa plného inspirace.

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (WLTP). Kia EV6 GT: 206 Wh/km, 0 g/km. Kia Niro EV: 162 Wh/km, 0 g/km. Kia Sportage PHEV: 1,1 l/100 km, 25,5 g/km, 169 Wh/km. Kia XCeed PHEV: 1,4 l/100 km, 32 g/km, 123 Wh/km. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia.com.

PÉČE PRO DLOUHÉ ZIMNÍ NOCI

Anna Zajícová, Foto: archiv firem

Obličej vystavený mrazu a nepohodě potřebuje během noci zregenerovat, nabrat nové síly do dalšího náročného dne. Jaké děláme chyby? Co pokožka potřebuje?

Během dne chráníme pleť hutnějšími krémy v silnějších vrstvách než v létě. Zejména na horách pro ni potřebujeme vybudovat bariéru proti atakům mrazu, sněhu, mlhy. Ve městě pak svůj obličej kryjeme před střídáním teplot venku a v místnostech, v dopravních prostředcích, nákupních centrech. Na to musí reagovat večerní péče.

„Okno“ pro čištění a odličení

Přicházíte domů někdy natolik unavená, že usnete dřív, než se stihnete odličít? Zanedbávání očistného rituálu před spaním patří mezi nejhorší hříchy, které můžete vůči své pleti spáchat. A to i v případě, že nepoužíváte make-up.

Bohatý denní krém proti mrazu, zbytky líčidel a nečistoty z okolního prostředí, které se na pleti usadí, ucpávají kožní póry, a pokud pokožku před spaním důkladně neočistíte, regenerační procesy neproběhnou správně. Ještě horší je pak přidat na obličej další vrstvu nočního krému. Zanesené póry můžou být navíc počátkem zánětu a vzniku pupíků.

Jste zvyklé čistit pleť před spaním? Zkuste rituál posunout. Jakmile přijдете domů a nebudete mít už žádný večerní program, odličte se. Pleť tak začne odpočívat mnohem dříve. Během „okna“, kdy na sobě nemá žádnou kosmetickou vrstvu, se cho-

vá přirozeně, dýchá, proces obnovy není ničím ovlivněn. Posílí ho až noční krém či sérum, které nanese před spaním.

Pozor na sucho a horko

Ložnice by měla být nejchladnější místností v bytě. Vytápění totiž snižuje vlhkost vzduchu a tím dochází také k vysychání naší pokožky. Tělo se navíc během spánku zahřívá a k odpařování vody tak dochází dvojnásob. Suchá pokožka se pak nepřirozeně napíná a praská. Úsporná opatření tak prospějí nejen našemu účtu, ale i pleti.

Zajistěte pokožce na noc dostatečnou hydrataci, a to hned trojnásobně: optimálním pitným režimem, hydratační kosmetikou a zvlhčením vzduchu. Umístěte do ložnice v blízkosti topení nádobu s vodou. Během noci se bude voda postupně odpařovat a do vzduchu tak navrátí část vlhkosti. Do nádoby můžete přidat pár kapek esenciálního oleje s levandulí, mátou či bergamotem, které místnost jemně provoní. Naopak pokojovým difuzérům a vonným svíčkám se raději vyhněte.

Cílená noční péče

Složení denních a nočních krémů se liší, proto je nezaměňujte. Po důkladném čištění často bývá pleť vysušená a potřebuje zklidnit kvalitním hydratačním krémem. Během noci navíc pokožka z krému nejlépe vstřebává živiny. Kvalitní noční krém je bohatý na vyživující a pečující látky, jeho složení podporuje regeneraci pleti během noci. Pokud navíc sáhnete po krému s kombinací účinných látek, podpoříte nejen regeneraci, ale



Obnovující noční péče s obsahem Dva kyseliny hyaluronové a AHA z ibišku, Payot, 1540 Kč



Nový Hyaluron-Filler s gelovou konzistencí je booster s trojitým účinkem: vyplnění, hydratace, regenerace. Působí proti prvním vráskám i oxidačnímu stresu, Eucerin®, 749 Kč



Oční krém Limoncello se stane skvělým pomocníkem v noční péči proti tmavým kruhům a otokům v okolí očí, Only Bio, 180 Kč



Noční maska s okvětními lístky růží a růžovou vodou slouží hydrataci a revitalizaci suché a namáhané pokožky během spánku, Pureheals, 738 Kč



Vyplňující protivráskové ampulky Hyaluronic Gold přesně cílí na různé vrstvy pleti, zajistí efektivní protivráskový účinek a zlepšení elasticity, Bioten, 7 ampulí/239 Kč



Revitalift Laser Pure Retinol Night Serum s retinolem je velmi účinné v korekci vrásek, L'Oréal Paris, 312 Kč

i boj proti vráskám. Vybírejte krémy a séra s obsahem kyseliny hyaluronové, bakuchiolu, vitaminů, s koenzymem Q10, s kolagenem. Pozor na retinol, ten je určen výhradně právě na noc, s UV zářením může nepříjemně reagovat. Počítejte také s tím, že vaše pleť se časem mění a krém, který vám vyhovoval ve třiceti, nemusí být tím pravým po čtyřicítce.

Obličej končí v dekoltu

Partie krku, podbradek a dekolt často zůstávají stranou. Pozor na to! Pleť krku a dekoltu by se neměla lišit od obličeje. Pečujte o tuto partii s veškerou péčí. Vyplatí se i krátká masáž podbradku: hřbety obou rukou střídavě, tahy od krku k bradě, vmasírujte noční krém do podbradku. Pokud to budete dělat pravidelně, zpevníte kontury obličeje v této partii velmi ohrožené ztrátou pružnosti.

Citlivé oční okolí

Pokožka kolem očí je nejtenčí, zároveň protkaná jemnými kapilárami. Na ní se nejvíce projevuje stárnutí, kolem očí se nejdříve objevují mimické vrásky. Při nedostatku spánku i kruhy a otoky. Jemná pleť v této zóně proto potřebuje cílenou péči pomocí očního krému. Naopak při nanášení silnějšího kalibru, jakým jsou séra, masky a některé krémy, oční okolí vynechejte.

To neúčinnější je zdarma

Dostatečný spánek nic nenahradí. Jedině ve spojení s ním budou fungovat i kosmetické přípravky. Proto spánek nešidte! Po večírku, po nočním bdění, se snažte zameškané hodiny dohonit během další noci nebo i dne.



Sérum pro zralou pleť Bioretinol sází na koktejl proti stárnutí s bakuchiolem, vitamíny a kyselinou hyaluronovou, Astrid, 249 Kč



Šetrné čistící mléko s okurkou a šalvějí pro před spaním vyčistí a vypne, má zklidňující efekt, Green Angel, 450 Kč



BIO zvláčňující tuhý hydratační noční krém se postará o hydrataci během spánku. Má zklidňující účinek u všech typů pleti, Balade en Provence, 449 Kč



Regenerační sérum na noc s efektem spánkového hormonu melatoninu z řady Elixir Botanique zmírňuje poškození pleti v důsledku nedostatečného spánku, Yves Rocher, 1190 Kč



Medový oční krém s obsahem přírodních látek především od včelíček zlepšuje kondici očního okolí. Je vhodný i pro citlivou pleť, Pleva, 119 Kč



Přírodní noční pleťový balzám Beessential Oils s citrusy, levandulí a včelím voskem revitalizuje pokožku během spánku, Apivita, 829 Kč



Protivrásková péče Retinol bioaktivní sérum je čistě přírodní zázrak s rostlinným komplexem retinolu a bakuchiolu. Zpevňuje, redukuje vrásky a pigmentaci, Saloo, 389 Kč



Noční krém Cellular Expert Lift pleť hydratuje díky kyselině hyaluronové a zároveň ji zvlhčuje vrásek a zvyšuje její pevnost díky bakuchiolu, Nivea, 449 Kč



Rénergie H.C.F. Triple Serum přináší výrazné zlepšení v oblasti objemu pleti, redukce vrásek a tmavých skvrn, Lancôme, 3180 Kč



Nejen pro zimu namáhanou pokožku – pokud chcete zlepšit metabolismus kůže a obnovit ochranu pleti – je určený krém Rejuvenator night cream: kombinaci BIO beta glukanu a 5 rostlinných olejů, který navíc obsahuje i včelí vosk a panthenol, Via Natura, 413 Kč

**SLOŽENÍ
DENNÍCH
A NOČNÍCH
KRÉMŮ SE LIŠÍ,
PROTO JE
NEZAMĚŇUJTE.**

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

Instagram [@lpgendermologie](https://www.instagram.com/lpgendermologie)

Facebook [LPG endermologie](https://www.facebook.com/lpgendermologie)

LinkedIn [Groupe LPG](https://www.linkedin.com/company/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 Besançonu (Francie). *** Po 3 sezeních: 67 % žen uvádělo vyhlazení pomerančové kůže. 2016 endermologie® Dermscan study.



BRUNO VASSARI

„ŽENY MAJÍ TROCHU JINÉ MYŠLENÍ NEŽ MUŽI ...“

Ideální je, když jsou ty dva pohledy vyvážené a doplňují se,“ říkají zakladatelky kosmetické společnosti MK Beauty concept Martina Petera a Kateřina Adamec Kralertová.

Značka Bruno Vassari, která již 39 let dělá po celém světě ženy krásnými a úspěšnými, je španělskou profesionální značkou s rodinnou tradicí. Sídlo společnosti a laboratoře se nacházejí v samém srdci Barcelony. Název je inspirován italským malířem Giorgio Vassarim, který dokonale vystihoval krásu ženy. „Jsme hrdé, že naše společnost MK Beauty concept získala od loňského ledna výhradní zastoupení pro Českou republiku a velmi si toho vážíme,“ říkají obě zakladatelky. „Tímto rozhovorem pomyslně slavíme roční působení mezi profesionálními kosmetickými značkami.“

Můžete popsat filozofii značky Bruno Vassari?

Bruno Vassari je rodinná firma a rodinný přístup španělské značky se odráží i v našem přístupu ke klientkám. Klademe důraz na individuální přístup ke každé z nich. Pracují s námi nejnovější kosmetičky a kliniky napříč Českou republikou. Na sociálních sítích se věnujeme tématům, která jsou ženám blízká a také edukativní. Péče o pleť je potom pro klientky snazší a efektivnější.

Kde je možné si tuto kosmetiku pořídit?

Bruno Vassari je značka určená pouze profesionálům, a tudíž se nedá volně koupit v České republice přes e-shop.

Co je „vlajkovou lodí“ značky Bruno Vassari?

Jednoznačně je to nová a inovativní řada Lab Radiance, u níž výzkum a vývoj trval dva roky. Lab Radiance pracuje se sekvenčními pe-



**BRUNO VASSARI JE SPOLEČENSKY
ODPOVĚDNÁ FIRMA, PROTO
PODPORUJEME VÝZKUM A VÝVOJ
V BOJI PROTI RAKOVINĚ.**



Kateřina Adamec Kralertová
(vlevo) a Martina Petera

lingy pro maximální a okamžitý výsledek. Hlavní účinnou látkou je Pro-Radiance Active Complex, který využívá potenciálu účinné látky Stellight a kyseliny ellagicové. Řada Lab Radiance osloví každou kosmetičku, která chce pro své klientky okamžitý efekt. Pleť je po kosmetickém ošetření projasněná, zpevněná a vyhlazená. Doslova zářící!

Jaké produktové řady tvoří vaši nabídku?

Kosmetičkám poskytujeme výběr ze třech divizí. Mezi hlavní divize patří Beauty a Laboratory a doplňkovou divizí je Body&Spa. V každé naší divizi najdeme řešení na různé stavy a typy pleti. Paní kosmetičky u nás najdou péči o pleť problematickou, citlivou, s pigmentovými skvrnami i protivráskovou. Přírodní účinné látky jsou přítomné ve všech našich produktech.

Kde se produkty Bruno Vassari vyrábějí?

Vývoj, výzkum a laboratoře, které splňují nejvyšší standardy kvality a bezpečnosti a jsou certifikovány podle ISO 9001 a ISO 22716, jsou koncentrovány v Barceloně.

Který váš produkt si získal největší oblibu?

Každá žena chce být mladá a krásná, a tak si celoročně prvenství drží protivrásková řada Kianty, protože využívá účinné látky z vinné révy. V zimním období si velkou oblibu získala řada Lab Biotics chránící vlastní mikrobiom s pomocí probiotik a prebiotik.

Jaké jsou kosmetičky Bruno Vassari?

Jsou to ženy, které dbají na kvalitu účinných látek, bezpečnost a výsledky. Zajímají se o účinné látky a investují do svého vzdělávání. Jsou nadšené pro svoji práci. My to nazýváme posláním.

Jaká poskytujete kosmetičkám, které s vámi spolupracují, školení?

Ke každé paní kosmetičce přistupujeme individuálně, v prostředí jejího salonu.

Profesionální školení na novinky Bruno Vassari organizujeme čtvrtletně v každém regionu České republiky. Pro naše klientky organizujeme i zahraniční kosmetické stáže. Na jaře navštívíme Dubaj a na podzim sídlo společnosti Bruno Vassari v Barceloně.

Je Bruno Vassari značka šetrná k přírodě?

Udržitelnost je v této době velké téma. A ani u nás ve firmě tomu není jinak. Čím rychleji roste lidská populace, tím více narůstá množství odpadu, zatímco přírodní zdroje mizí.

Bruno Vassari se řídí zásadami udržitelnosti. Udržitelnost se pro nás jako společnost stává prioritou a také klíčovým aspektem, který je třeba vzít v úvahu při plánování každého nového produktu na trh. Zaměřujeme se na snižování používání plastů – prioritu dostává používání recyklovaných materiálů a celulózy, dochází k přechodu na papír FSC. Bruno Vassari je také společensky odpovědná firma. Proto podporujeme výzkum a vývoj v boji proti rakovině.

Co je pro vás nejdůležitější pro spokojenost v podnikání a osobním životě?

Stanovit si životní priority a mít srovnané hodnoty. Umět balancovat mezi prací a soukromým životem. Být pokorný a nebát se. Počítat s tím, že podnikání není procházka růžovou zahradou, a když přijdou problémy, je potřeba je řešit, ne od nich utíkat. Zakládáme si na osobním přístupu a nedílnou součástí firmy jsou i naši manželé. Společně tvoříme a myšlenky přetváříme do reality.



Vaše krása naše poslání

www.brunovassari.cz

mail: info@brunovassari.cz

FB : Bruno Vassari Czech, IG: [bruno_vassari_czech](https://www.instagram.com/bruno_vassari_czech)

Styling&makeup:

Jiří Borsík studio MJ

IG: [jiriborsik](https://www.instagram.com/jiriborsik)

Šaty: med dress collection

PROČ JE PRÁCE „NA“ VAŠEM PODNIKÁNÍ VÝNOSNĚJŠÍ NEŽ „VE“ VAŠEM PODNIKÁNÍ

Možná zní tento titulěk trochu podivně, ale i tak je to asi nejdůležitější popis, jak situaci v podnikání ozřejmit a rozlišit.

Práce „**ve**“ vašem podnikání zahrnuje poskytování služby a servisu, tzn. samotnou práci za lehátkem nebo křeslem, prodej produktů, objednávky, domlouvání schůzek, popřípadě vedení vašich zaměstnanců, což je velká a samostatná kapitola. Neboli celkové udržování chodu salonu, zahrnující všechny činnosti, které musíte udělat každý den, aby váš salon vůbec mohl technicky fungovat.

Naproti tomu práce „**na**“ vašem podnikání zahrnuje veškeré plánování, jak chcete rozšiřovat a zlepšovat svůj servis a s jakými produkty, nebo co dělat pro to, aby byl váš vztah s klienty co nejprofesionálnější, zaměřovali jste se na konkrétní potřeby každého z nich a splňovali jste je, aby se cítili ve vaší péči skvěle. Víte, že priority klientů se mění, jejich nároky rostou a je třeba na tento vývoj reagovat.

Je to ale také nikdy nekončící vzdělávání, obecný přehled v oboru a také jasné představy o tom, jak se chcete a budete zaměřovat na nové příležitosti a mezery na trhu, kolik nových marketingových strategií hodláte zkusit atd. Tyto kroky už neudrží váš salon pouze v chodu, ale pomáhají vašemu podnikání růst a zlepšovat ho.

Je z toho jasné patrný a pochopitelný rozdíl?

Práce „**ve**“ vašem podnikání je samozřejmě fajn, je nutná a je to základ. Každý ji dělá. Ovšem dnes už sama o sobě nestačí. Dnes už také **nutně** potřebujete, daleko více než v minulosti, pracovat právě „**na**“ vašem podnikání. Potřebujete plánovat, abyste byli úspěšnější, konkurenceschopní a váš salon prosperoval.

Jak díky tomu vaše podnikání začne růst a začne se vám dařit, měli byste začít pracovat méně a méně „**ve**“ vašem salonu. Můžete pak třeba najmout další lidi, aby větší část této práce zastali za vás.

Pokud ale nebudete pracovat i „**na**“ vašem podnikání, velmi pravděpodobně nebudete moct nikdy nikoho jiného zaměst-



RADIM ANDĚL,
MARKETINGOVÝ PORADCE
WWW.MUJUSPESNYSALON.CZ

nat, abyste měli více času pro sebe a salon mohl fungovat a vydělávat i v době, kdy v něm fyzicky nejste.

Věřte, je to je velmi silná strategie, která téměř raketově zvyšuje zisk a úspěšnost salonů.

Pro zajímavost, úplně stejným způsobem začal například budovat profesionální značku Sothys i její zakladatel, pan Mas. Chemik, který se svým bratrem začal míchat a vymýšlet první profesionální přípravky ve sklepech pod svým kosmetickým salonem. Postupem času značka Sothys vyrostla ve firmu, která dnes zásobuje svými produkty více než 30 tisíc salonů, hotelů a spa s působností ve 120 zemích celého světa. Mohlo se to ale stát pouze díky tomu, že se nevěnoval celé dny jen vývoji produktů a chodu salonu, ale cíleně a krok za krokem pracoval především na rozšiřování svého podnikání. Následně se tato kosmetická značka stala a je jednou z neuznávanějších globálních společností, produkcí profesionální kosmetiku.

V přeneseném slova smyslu bude stejná strategie fungovat také pro vás.

Pracujte méně „**ve**“ a více a více „**na**“ vašem podnikání. Zkuste si pracovní týden zorganizovat tak, abyste získali alespoň minimálně půl dne, kdy si v klidu budete moct sednout, nenecháte se ničím vyrušovat a začnete přemýšlet, jaké další kroky, akce a strategie zvolíte a co nového nabídnete klientům v následujících týdnech.

Jsem přesvědčen, že stejně jako nejlepší salony uvidíte skvělé výsledky.

BEAUTYGROUP

JAK RYCHLE, ÚČINNĚ A BEZPEČNĚ ZLEPŠIT STAV POKOŽKY



Terapie růžovky a zarudnutí je pro kosmetičku velkou výzvou. Naštěstí máme v rukách nové účinné metody pro nápravu těchto kožních problémů. Jedním z nejlepších řešení jsou na moderním profesionálním kosmetickém trhu produkty švýcarské kosmetické značky MEDER BEAUTY SCIENCE. Objevte ji společně s námi!

MEDER BEAUTY SCIENCE představuje profesionální kosmetiku, která obsahuje dermatologické řešení z výběru šesti procedur s cílem udržet zdravý kožní mikrobiom. První neurokosmetická terapie na světě, která léčí zarudnutí a přecitlivělost pokožky, vyvinutá ve švýcarské kvalitě, nese název RED – APAX. Určena je pro léčbu rosacey, citlivé červenalivé se pokožky a léčbu poškozených cév. Další benefit má jako program pro potřeby zotavení pokožky po vysoce intenzivních procedurách (laser, hlubkový peeling atd.).

Adaptovaný dermatologický program byl vytvořen pro snížení propustnosti pokožky, aby maximálně potlačil její citlivost, včetně cévních reakcí na nejrůznější spouštěče. Velký význam má hlavně pro obnovu rozmanitosti kožního mikrobiomu, protože pro přecit-

livělost, erytémy a růžovku (rosacea) jsou charakteristické patologické změny kožního mikrobiomu, a právě ty chceme korigovat.

Profesionální péče je sestavena ze šesti jednoduchých kroků a přináší efektivní postup protokolů, které zvládne každý kvalifikovaný odborník. Kroky jsou následující:

1. čištění pleti,
2. exfoliace na bázi enzymu,
3. stimulace pro zklidnění
4. korekce – aktivní aplikace koncentráty,
5. aplikace textilní masky z bambusových vláken,
6. závěrečný krém.

Jednoduchá a profesionální procedura navrácí pleti zdravý vzhled, má okamžité zklidňující účinky a je hlavně bez kontraindikací.



POZVÁNKA

26. ledna 2023 se v Praze bude konat **seminář MUDr. Tiiny Orasmae Meder**

na odborné téma:

- Nový přístup k léčbě akné a rosacey.
- Jak výzkum mikrobiomu mění pojetí péče o pleť.
- Co je to kožní mikrobiom a jaké funkce plní?
- Čím se v současné době řídí odborníci při léčbě komplikovaných kožních onemocnění?
- Jak můžeme rychle, účinně a bezpečně zlepšit stav pokožky?

SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA SEMINÁŘ.

Více informací o registraci naleznete na stránkách
Beauty Group – Institut Kosmetologie
www.beautygroup.cz

INSTAGRAM: @beautygroup.cz

FB: @beautygroup.cz

Email: obchod@beautygroup.cz

Tel: +420 608 350 288

**Tělový krém na zeštíhlení Adipo
Gasta obsahuje „buněčného trenéra“**



FORMOVÁNÍ POSTAVY

Rádi byste po Vánocích trochu zformovali postavu? Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic radí, jak lze zeštíhlet úspěšně i bez diet.

Samozřejmě je třeba do určité míry upravit stravování (omezit cukry a tuky) a snažit se více věnovat pohybovým aktivitám. Celé snažení můžete podpořit i kosmetickými přípravky, které jsou k tomu určené a které celý proces zeštíhlení urychlí. A hlavně umožňují lokální zeštíhlení.

Doporučuji aplikovat pravidelně každý den zeštíhľující krém ADIPO GASTA od kosmetiky GERnétic. Jedná se o zcela unikátní krém, jehož účinné složky jsou získávány moderní biotechnologií. Tento proces spočívá v přirozené a dlouhodobé fermentaci rostlin a řas (břečťan, hloh, krušina, koňský kaštan, zelená káva, cesmína...) bez použití chemických látek a fyzikálních procesů. Zachovávají si proto vysoký přírodní potenciál a účinek. Tento způsob garantuje i maximální šetrnost k pokožce a k přírodě.

Přípravek je výjimečný i tím, že umožňuje cíleně působit na silně naplněné tukové buňky, zvyšuje jejich energický metabolismus a urychluje jejich vyprázdnění. To umožňuje zeštíhlení pouze v určitých v partiích. Krém se vtírá dvakrát denně, ráno a večer, lokálně na místa se silnější vrstvou tuku a na plochy chodidel. Je důležité krém na místa, která chcete zeštíhlet, opravdu dobře zapracovat do úplného vsřebání.

Pokud patříte mezi aktivní lidi a věnujete se pravidelnému pohybu, doporučuji vám využít skvělých účinků multifunkčního krému GERTHÉRAPI. Krém urychluje proces lipolýzy, tedy uvolňování tuků z tukových buněk a ztenčování tukové vrstvy. Díky výtažkům z vličího máku podporuje buněčné dýchání a odstraňuje mastné kyseliny. Uživatelé krému Gerthérapí vel-

mi oceňují i pomoc účinných složek při odstraňování svalového napětí a svalové únavy. Základ krému tvoří olej z makadámie a zastudena lisovaných hroznových jadérek, které jsou ceněny pro svůj regenerační, vyživovací a antioxidační charakter pro kůži. Ta je po aplikaci krému hebká a velmi jemná.

Vzhledem k tomu, že při hubnutí může dojít k ochabnutí pokožky, doporučuji následně používat ještě zpevňující tělový krém SOMITO. Způsobuje olupování odumřelých buněk, podporuje regeneraci a tonizaci pokožky. Zpevňuje pokožku v oblastech, které jsou náchylné k ochabování. Při pravidelném používání dochází k velmi příjemnému zpevnění pokožky.

Všechny jmenované produkty působí na pokožku velmi příznivě, zachovávají její zdraví, svěžest a vitalitu.

**SVÉ SNAŽENÍ MŮŽETE
PODPOŘIT KOSMETICKÝMI
PŘÍPRAVKY, KTERÉ JSOU
K TOMU ÚČELU URČENÉ
A KTERÉ CELÝ PROCES
ZEŠTÍHLENÍ URYCHLÍ.**

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.

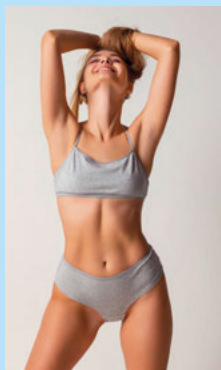




O důvod víc k úsměvu

Sonický zubní kartáček USMILE je vybavený revolučními syntetickými vlákny DuPont Tynex, které jsou šetrné i vůči velmi citlivému chrupu, úžasnou výdrží na baterii (až 180 dní, přitom doba nabíjení trvá pouze 4 hodiny), a především výbornými výsledky, které jsou podloženy četnými klinickými studii. Sonická technologie využívá vysokofrekvenčního stírání, při kterém vlákna kartáčku vykonávají pohyb nahoru a dolů a rozrušují tím tak škodlivý plak způsobující zubní kámen, kazy, parodontologické problémy apod. Přitom je kartáček velmi šetrný k dásním. U jednotlivých modelů jsou k dispozici i nastavitelné čisticí režimy, například pro bělení zubů nebo citlivou masáž dásní. Všechny tyto kartáčky jsou lákavé i z hlediska designu, což dosvědčují četná světová ocenění.

Zhubněte rychle a bezbolestně!



Liposukce přístrojem lipoX SLIM, která patří v současné době mezi nejžádanější zákroky v estetické medicíně, nabízí cílené, účinné a bezpečné odstranění tuku bez chirurgického zákroku. Procedura se provádí ambulantně a výsledkem jediného ošetření může být trvalý úbytek až dvou konfekčních velikostí. Při

ošetření zvolí odborník vhodný nástavec a označí ošetřovanou oblast. Lipodestrukční impulzy jsou vysílány přes nástavec a cíleně eliminují tukové buňky ve vybrané oblasti, zatímco kůže zůstává neporušená. Jednotlivé partie jsou ošetřeny jedna po druhé. Aplikovaná energie vytváří mimo jiné tepelný účinek, který zajistí kromě redukce tuků i lifting kůže v ošetřované oblasti.

Kontraindikace:

- těhotné ženy
- epilepsie
- akutní zánět nebo infekční choroba
- nádorová onemocnění
- vážné onemocnění
- voperované zařízení vysílající pulsy

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

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Omlazující jehličky

Mikrojehličková radiofrekvence nabízí šetrné a zároveň účinné omlazení pleti, protože dokáže proniknout do hlubších vrstev a stimulovat tu kolagen. Výsledkem



ošetření je redukce jemných i hlubších vrásek, zlepšení textury kůže, ale také zjemnění pigmentace či vpadlých jizev po akné. Nejúčinnější variantu radiofrekvenční techniky nabízí metoda Morpheus8, při níž pozlacené mikro-jehličky pronikají do hlubších vrstev kůže, kde cíleně prohřívají tkáň. „Dochází tak k okamžité stimulaci tvorby nových kolagenních vláken s výsledným liftingovým efektem,“ popisuje MUDr. Gaval z pražské klini-



ky Mediestetik. Použít se dá i při redukcii strií a jizev nebo pro zmírnění celulitidy. Ošetřit je tedy možné celé tělo, včetně jeho citlivých částí, jako je dekolť či oční okolí. „Díky svým účinkům mikro-jehličková radiofrekvence dokonale vyplňuje mezeru mezi CO₂ laserem, faceliftem a frakčním laserem s minimální invazivností. Výhodou tohoto ošetření je kratší doba rekonvalescence a také téměř nulové riziko pozánětlivé hyperpigmentace,“ dodává dermatolog. První účinky jsou viditelné od prvního týdne od ošetření a postupně se výsledek ještě zlepšuje až po dobu 12 měsíců.

Rychle a diskrétně

Mnohé ženy trápí inkontinence, ale stydí se problém řešit s odborníkem. Revoluční technologie inkon-tech problém vyřeší diskrétně, bez bolesti a nutnosti svléknout se. Přístroj řešící únik moči využívá technologii vysokovýkonného fokusovaného elektromagnetického pole ke stimulaci pánevního dna a obnovení neuromuskulární kontroly.



CHCETE RISKOVAT ODCHOD SVÝCH ZÁKAZNÍKŮ KVŮLI CENĚ?

Základy marketingu kosmetického salonu

Správně nastavená cena zboží nebo služeb a jejich flexibilita a vývoj v čase tvoří jeden z předpokladů úspěchu jakéhokoliv podniku od prodeje zboží, pojištění až po naše služby.

Ceny přitom neohlašujeme jen na začátku podnikání, ale pracujeme s nimi vlastně neustále po celou jeho aktivní dobu.

Správně stanovená cenová strategie ovlivňuje náš zisk, nákupní apetit našich klientů i to, zda s námi zůstanou, nebo nám utečou ke konkurenci. Přitom si ale musíme uvědomit, že cena je důležitým, ale ne jediným faktorem určujícím naše tržby, a je součástí širšího balíčku celé naší nabídky. Zákazníci se nerozhodují jen podle ceny, ale také podle vlastností a dostupnosti výrobků a služeb, reklamy a dalších vašich aktivit.

Každopádně se zákazníci při změně ceny (dnes víc než jindy, ale platilo to vlastně vždy) rozhodují o tom, zda zůstanou... anebo utečou ke konkurenci. Dopředu, ještě před změnou vlastní ceny, byste si tedy měli zodpovědět například otázky „jak moc je cena pro mé zákazníky důležitá“, co „všechno jejich nákup ovlivňuje“ nebo „jak cenu přibalíme do celého balíčku informací a dalších faktorů“.

Většina již jistě slyšela o základních kamenech marketingu nazývaných 5P.
Každého z pěti základů se pokusíme v následujících článcích dotknout:

PRICE = CENA
PRODUCT = PRODUKT
PLACE = MÍSTO
PROMOTION = PODPORA
PEOPLE = LIDÉ



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

Jinak určitě budete podávat změnu kvalitnímu dlouholetému zákazníkovi, jinak sporadicky chodící klientce. Cenu byste měli přizpůsobit každému typu klienta zvlášť a některé dokonce cenově zvýhodnit.

Na začátku podnikání si většinou každý nastaví laťku, které chce dosáhnout a podle které chce, aby ho klientela vnímala. Cena je toho důležitou součástí. K cenám navíc můžete přistupovat zcela pasivně, podle toho, co vám dodavatel doporučí, nebo také aktivně s vlastní strategií s využitím slev, bonusů a prémii.

Připravte se třeba i na takové oříšky, jako je vyžadování slevy zákazníkem se zdůvodněním, že konkurence slevy dává také, nebo při růstu nákladů rozhodnout, v jaké výši a v jaký moment promítnout tyto náklady do nové ceny. Co uděláte, když konkurence sníží ceny – snížíte je automaticky také?

**A proto na závěr:
nepodceňujte ceny!**

PHYRIS
SKIN CARE CONCEPT

Sensitive calming sérum

OKAMŽITÝ
ZKLIDŇUJÍCÍ
EFEKT

CITLIVÁ
STRESOVANÁ
PLEŤ

REGENERUJE
POSILUJE
CHRÁNÍ



A L M A F Beauty

KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ SENSITIVE na Klinice krásy Phyris

Kosmetika PHYRIS patří mezi profesionální značky a přináší zklidňující ošetření do salonu. Sensitive Soft calming připraví pleť na náročné období, zklidňuje, posiluje její obranyschopnost a redukuje zarudnutí, přičemž udržuje hydrataci a zdravý mikrobiom pokožky.



Foto: Lenka Hatašová a Radek Hensley

Kateřina Nehybová, kosmetička a brand manager značky PHYRIS CZ/SK



Phyris začíná ošetření citlivé pleti čistícím rituálem s dvoufázovým odličovačem **Oil 2 Milk**, při němž se olej mění v mléko a po odstranění zanechá pleť dokonale připravenou na další fáze ošetření. Intenzivní ale šetrný odličovač i pro citlivou pleť. Novinka!



Enzymatický pěnový peeling odstraní odumřelé části pokožky a nádherně rozzáří. Vhodný pro všechny citlivé pleti včetně červené a podrážděné pokožky. Doporučujeme při potřebě zvýšit účinek peelingu teplé obklady (komprese).

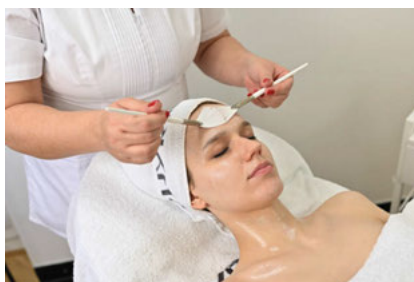


Aktivace pleti křišťálovými tyčinkami za použití Sensisomi Balm, což je osvědčený antistresový balzám. Po něm následuje aplikace produktu Sensitive Calming Serum.

Postup celého ošetření si můžete prohlédnout na www.kosmetika-wellness.cz



Aplikace drenážní a zklidňující masky **Peel off mask Phyris**; po ztuhnutí se celá lehce sejme z obličeje a díky svým účinným látkám pleť hloubkově hydratuje a zklidní po 20 min.



Následuje oblíbená část klientů, masáž očního okolí za pomoci jemných štětců s očním krémem Eye Zone. Celoolbličejová uklidňující masáž pokračuje téměř okamžitě.



Závěrečná část ošetření spočívá v nanesení **Sensitive calming séra** a Sensitive krému.

Klinika krásy PHYRIS, Na zájezdu 1945/16, 101 00 Praha 10 – Vinohrady

Recepce: +420 725 589 395 ● klinika@almaf.cz

JAKOU PÉČI MŮŽETE POSKYTOVAT SVÝM KLIENTKÁM V RÁMCI SVÉHO ŽIVNOSTENSKÉHO OPRÁVNĚNÍ?

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



Podnikáte v oboru kosmetických služeb, pedikúry, manikúry, masáží, kadeřnictví, provádíte permanentní make-up nebo tetování? Rozhodujete se, jakou péči budete poskytovat, nebo již máte nabídku svého salonu vypracovanou a nejste si jisti, že všechny procedury můžete svým klientkám a klientům skutečně provádět? Seznamte se s právními předpisy, které stanoví, co můžete v těchto profesích poskytovat.

Popis obsahu oprávnění ve výše zmíněných oborech je obsažen v nařízení vlády o obsahových náplních živností č. 278/2008. **V nařízení najdete přehled péče, kterou můžete svým klientkám a klientům poskytovat, a která je naopak pro vaši živnost zakázána.**

Kosmetické služby

Aplikace kosmetických přípravků určených pro péči o kůži celého těla za účelem zlepšení a udržování jejího vzhledu, zpomalení příznaků stárnutí (pěstíci kosmetika) **s vyloučením masérských postupů**. Zdobení kůže těla včetně líčení a zdobení pomocí speciálních tužek a barev probarvujících dočasně povrch kůže (dekorativní kosmetika). Aplikace masek a nezahřívajících zábalů, konečná úprava, odborné líčení, barvení řas a obočí, lepení řas, úprava obočí, depilace a epilace. **Kosmetická masáž v oblasti obličeje, krku a dekoltu – s vyloučením masáže oční bulvy přes oční víčko**. K výkonu kosmetických služeb se používají odpovídající kosmetické přístroje, kosmetické přípravky, kosmetické postupy a technologie (například diagnostika pleti, povrchové čištění pleti, peeling, napáříka, odstraňování komedonů a milíí nekravou cestou). **Nelze provádět ošetřování sliznic, ma-**

nipulace s mateřskými znaménky, porušování integrity lidské kůže vpravováním cizorodých látek, manikúru, pedikúru a masérské služby.

V rámci živnosti lze dále provádět poradenské služby, včetně poradenství barevné typologie, líčení pro modeling, fotografii, film, televizi, divadlo, vyhodnocování kosmetických přípravků.

Pedikúra a manikúra

Péče o nohy a ruce, změkčování kůže a upravování, lakování, stříhání a broušení nehtů. Modeláž nehtů. Nanášení masek a masáže rukou včetně předloktí, provádění speciálních koupelí nohou a rukou. Speciální úkony při péči o nehty a pokožku (například uvolňování zarostlých nehtů, obrušování ztvrdlé kůže pat a nehtů). Odborné poradenství. V rámci živnosti lze dále provádět depilace, masáže chodidel a nártů, s výjimkou specifických masáží, jako jsou masáže tlakové, lymfatické a podobně.

Poznámka: v rámci pedikúry můžete pečovat pouze o nohy po kolena, v rámci manikúry pouze o ruce po předloktí.

Masérské, rekondiční a regenerační služby

Poskytování sportovních, rekondičních a regeneračních masáží (které jsou prováděné na zdravých jedincích a nenavodí léčebný proces), **s vyloučením techniky reflexní masáže a poskytování regeneračních a rekondičních služeb** (například parafínové zábaly).

Kadeřnictví

Zhotovování pánských, dámských a dětských účesů zahrnující zejména provádění plastických, tupých nebo speciálních módních střihů vlasů, mytí vlasů a jejich tvarování vodovou, fouka-

nou, trvalou a jinou ondulací, odbarvování, tónování, melírování a barvení vlasů. Holení vousů a úprava knírů a plnovousů stříháním a jejich tónování a barvení. Barvení obočí. Provádění různých druhů masáží vlasové pokožky s použitím kosmetických přípravků. Preparace, prodlužování, zhušťování a regenerace vlasů. Úprava řas a obočí. Tvorba vývojových stříhů a účesů. V rámci živnosti lze dále provádět zhotovování jednoduchých vlasenek (polovlásenek), vlasových doplňků a přičesků.

**Porušení integrity kůže
(permanentní make-up, tetování, piercing)**

Dekoratívni výkony na zdravé lidské kůži s cílem estetické úpravy jejího vzhledu, při kterých je porušována celistvost kůže. **Vpravování schválených zdravotně nezávadných cizorodých látek jako pigmentů, kovových předmětů a obdobných materiálů do kůže pomocí sterilních nástrojů a speciálních přístrojů nebo pomůcek na jednorázové použití.** Provádění permanentního make-upu, tetování, piercingu, nastřelování náušnic a podobně. **Obsahem živnosti není vpravování dalších látek používaných při zdravotním ošetření pleti, jako je například kyselina hyaluronová, botulotoxin.**

Prošli jste obsahovou náplní živnosti, která se týká oboru, který vykonáváte, a nejste si jisti, že konkrétní péči můžete skutečně vykonávat? **Ověřte si své oprávnění na místně příslušné Krajské hygienické stanici, která schvaluje váš provozní řád.** V provozním řádu musíte mít zapsané všechny činnosti, které v salonu nebo při mobilní činnosti provádíte, i všechny přístroje, které k péči používáte. Samozřejmě nemusíte souhlasit s tím, že vám KHS některou péči nepovolí. **V tomto případě můžete požádat o vyjádření Ministerstva zdravotnictví, které má kompetenci vydat vyjádření, zda péče nebo přístroj spadá do vašeho oprávnění nebo ne.**

Připomínám, že v rámci živnosti **nelze provádět žádné zdravotní ošetření, aplikovat výplně a botox, pracovat se zdravotnickými prostředky, a lze pečovat pouze o zdravou klientku nebo klienta a zdravou pokožku.**

Nezapomeňte, že schválený provozní řád je vaší zákonnou povinností a nesmíte bez něj svou živnost, která spadá do činností epidemiologicky závažných, vykonávat.

INZERCE

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

24.–25. 3. 2023

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAHA

PARTNER

davines
sustainable beauty

ZÁŠTITA

UNIE
KOSMETICKÁ

MÍSTO KONÁNÍ

PVA
EXPO PRAHA

ORGANIZÁTOR

MBF

OFICIÁLNÍ VOZY

Ford

Nikol Šoantnerová

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAHA

davines
sustainable beauty



REVOLUČNÍ ZPŮSOB TVAROVÁNÍ CELÉ POSTAVY POMOCÍ TECHNOLOGIE WONDER

Budujte svaly a spalujte tuk za 25 minut!

WONDER je přístroj pro tvarování celého těla bez operace a bez bolesti. Všechny současné dostupné terapie pro modelaci těla ošetřují pouze pokožku a redukují tuk, ale WONDER cílí na skutečnou podstatu věci – fyziologii celého těla. Technologie WONDER je první a jediné estetické zařízení, které kombinuje fokusované elektromagnetické pulzy a selektivní neurostimulaci vysoké intenzity. Jedná se o nejsilnější technologii pro spalování tuku a budování pevného těla. Neuvěřitelných 52 000 svalových kontrakcí za 25 minut aktivuje svaly nad rámec jakékoliv fyzické aktivity a zaměřuje se na ztrátu tuku v oblasti kolem svalu.

Pouhých 25 minut na lehátku s technologií WONDER odpovídá 3 až 5 hodinám intenzivního tréninku v posilovně. Během jediného ošetření dokážete posunout hranice fyzických možností a výsledkem je:

- výrazný úbytek tuku
- zpevnění celého těla
- ztráta kilogramů
- odstranění celulitidy

WONDER je vhodný pro všechny typy postav a umožňuje růst svalů a spalování tuků zároveň v šesti aktivních zónách – paže, břicho, boky, hýždě a přední a zadní stehna.

Jedním z nejžádanějších ošetření je lifting hýždí. S přístrojem WONDER dokážete nemožné a můžete si dopřát skutečný nechirurgický lifting hýždí s opravdu viditelným efektem, kterého dosáhnete během pár sezení v rozmezí 2 až 4 týdnů.

Redukce celulitidy a zpevnění stehen – to řeší snad každá žena. Celulitida, strie a povislá pokožka jsou viditelně redukovány a pokožka je hladká a svaly stehen a hýždí jsou zpevněné. Výsledky jsou opravdu překvapivé.

Radikální redukce tuku v oblasti břicha i boků a zároveň vybudování pevného břišního svalstva – to je nyní opravdu realita! Kromě estetického efektu je také významný efekt při posílení svalů středu těla a zpevnění svalů pánevního dna.

WONDER – představuje skutečnou estetickou budoucnost.

WONDER TECHNOLOGY

www.wonder-technology.cz, info@wonder-technology.cz

Tel: +420 608 967 078

Vrážská 73/10, Praha-5 Radošín 153 00





WONDER®



**WONDER
TECHNOLOGY**



**Buduj svaly a spaluj
tuk za 25 minut!**



Made in Spain
Made for You

PARTY TIME

Anna Zajícová, Foto: archiv firem

Dlouhé večery přímo vybízejí k pořádání večírků, k tanci na plesech i k návštěvám divadel. Slavnostní akce se neobejdou bez velké večerní doplněné mimořádným účesem i líčením.

K večerní róbě nestačí přetřít rty rtěnkou a vyrazit do společnosti. Pohrajte si s make-upem, věnujte mu péči, čas. I když ve vyznění možná vsadíte na jednoduchost, přirozenou eleganci a autentičnost, kosmetikou ji můžete rafinovaně a přitom nenápadně zvýraznit. Zejména k tematickým večírkům a k tanci v záři světél se hodí lesk, třpytky, perleť.

Než usednete před zrcadlo, seznamte se s novými trendy pro rok 2023. Některé z následujících pětky se uplatní i ve slavnostním líčení. Záleží samozřejmě jediné na vás. Inspirujte se, ale zvolte především to, co je vám blízké, v čem se budete cítit dobře.

Lesk a záře, ohňostroj třpytu

Tento trend je jako stvořený především pro velmi slavnostní události, pro mimořádné večery, pro červený koberec, pro ples v opeře. Charakterizuje jej hra s texturami, třpytem a zdobením.

Tip K & W: Pod oblouk obočí, na lící kosti, mezi řasy nebo na holá ramena nalepte třpytivé kamínky. Působí jako hvězdný prach a zároveň zůstávají elegantní.

Grafika na víčkách

Nepotřebujete tekuté oční linky, abyste vytvořili grafický, působivý vzhled. Keita Moore, vizážistka celebrit a ambasadorka značky Maybelline, ráda experimentuje s odvážnými stíny: „Je to skvělý způsob, jak vytvořit ústřední bod celkového vzhledu, přitáhnout pozornost k očím a tvořit jemné detaily na tak malé ploše, jakou jsou oční víčka.“ Vedle už značně rozšířených grafických linek můžete vytvořit grafické oční stíny, ideálně obojí kombinovat.

Tip K & W: Nejprve linkou ohraničte na očích víčkách políčka, která pak vyplníte barevnými stíny. Nebojte se líčení očí protáhnout až na spánky. Na večer zvolte perleťové stíny v odstínu róby.

Skinimalismus – pocta holé kůži

Skinimalismus, volně vyjádřeno holá kůže, navazuje na dřívější nude look, nahý vzhled. Spočívá v dokonalé péči o pleť a jejím pěstění. Na obličejí a dekoltu se pravidelná péče pozná! Make-up pak tento vzhled podpoří, lehce na něj navazuje. Základem je dobře ošetřená pleť, líčení se přiklání k přirozenějšímu krytí. Složitě modelování pomocí různých odstínů make-upu je vystřídáno jednodušším přístupem, který skutečně respektuje přirozené kontury a tvar obličejí. Krytí bude lehčí, barevné přechody plynulejší. Přichází návrat k čisté, jednoduché kráse. Líčení umocňuje přirozenou strukturu obličejí.

Tip K & W: Minimalistické, sofistikované líčení podporující přirozený půvab zvolte na společenskou večeri v elegantní restauraci.

Když se červená...

Tvářenka je tu už celé věky, ale aplikační techniky se stále vyvíjejí. Co ubereme na make-upu, to můžeme přidat na lících. Současné použití tvářenky je výrazné, trendy jsou korálové odstíny. Vyznění má být sice nápadné, ale zároveň měkké, evokovat zdravý vzhled. Pokud zčervenáte ve víru tance, budete vlastně velmi trendy!

Tip K & W: V jednom líčení použijte dva až tři odstíny: tmavší matný do prohlubně pod lícími kostmi, nad něj v měkkém přechodu a do ztracena střední tón, na horní hranu lících kostí a nad ně světlý, perleťový.

Rty: výrazná barva, méně výplní

O co úspěšnější bude líčení pleti, o to výraznější barvy můžete použít na rty. Tmavší tóny rtěnek se odrazí od světlé pleti a nezaniknou ani na opálené tváři. Šik jsou vínové, cihlové a švestkové odstíny, zároveň červená klasika, zejména korálová. Toužíte po plných rtech? S výplněmi opatrně! Rty „kačer Donald“, které ve světě proslavily zejména lovkyně ruských zbohatlíků na Krymu ještě dávno před válkou, se dnes staly už jen směšnou vzpomínkou na rozmařilost minulých let.

Tip K & W: Pohrajte si s dvěma až třemi odstíny rtěnky, rty tak můžete vizuálně modelovat. Světlejší barvy dodají ústům plnost, tmavší důraz.

Rtěňky Go Vibrant™ s matným i lesklým finišem jsou obohaceny o ženšenový a další oleje, které se postarají o zdravý a zářivý vzhled, Artistry™, 665 Kč



Dvoufázová dlouhotrvající rtěnka 16H Lip Colour, Dermacol, 199 Kč

Nalepovací umělé řasy jsou ručně vyrobené, ultralehké a snadno aplikovatelné. Dokonale padnou ke každému typu oka, Eylure London Volume, 215 Kč



Prodlužující řasenka s vitamínem E a jojobovým olejem dlouho vydrží, představuje dokonalou volbu pro každodenní použití i pro večerní líčení, Artistry™, 710 Kč



Veganské paletky očních stínů Naked Cyber nabízejí 12 třípytlivých, neutrálních a reflexních, duochromových odstínů – jde o dvoubarevné stíny obsahující reflexní, kontrastní pigmenty, které ve světle mění barvu, Urban Decay, 1440 Kč

Tónovací denní BB krém dokonale odpovídá trendu lehkého líčení ve stylu Skinimalismu. Nahradí make-up, přef nezatíží, Essenté, 690 Kč

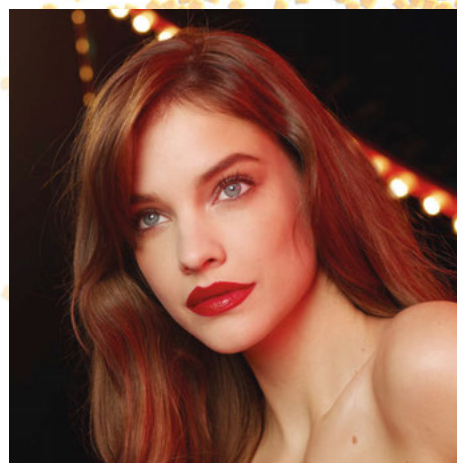


Make-up Luminous Silk Foundation, odstín č. 5, Giorgio Armani, 1790 Kč



Tekutá oční linka se štětečkem Liner Pinceau umožňuje extrémně precizní kresbu tradičních i grafických linek, Bourjois, 136 Kč

Charismatický look podle světoznámé vizážistky značky Giorgio Armani Lindy Cantello. Modelka Barbara Palvin, tvář značky Armani



Nová kolekce Green Edition s vysokým podílem přírodních složek, veganským složením a obaly vyrobenými až z 95 % recyklovaných materiálů přináší produkty na oči, tvář i rty, Maybelline New York, balzám na rty Balmly Lip Blush 259 Kč



Sypké stíny v několika odstínech AMC Pure Pigment kombinují barvy s duhovými částicemi. Jsou odolné proti oděru, ideální pro večer plný tance, jevištní make-up i malování na tělo, Inglot, 560 Kč



Limitovaná edice make-upu oslavuje pokračování filmu Avatar zářivými, bioluminiscenčními odstíny země a moří světa Pandory: paletka očních stínů 1199 Kč, lesk na rty s holografickým efektem 299 Kč, NYX Professional Makeup



Nové Jumbo tužky na oči a rty zajišťují úchvatné líčení, zároveň prospívají pleť a v neposlední řadě jsou i ekologické, Annabelle Minerals, 249 Kč



CO PLATÍ NA VRÁSKY

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



V první řadě je to kvalitní kosmetika. Další možnosti nabízí estetická dermatologie. Mezi velmi oblíbené a šetrné metody patří aplikace výplňových materiálů. Svěříme-li se do rukou zkušeného odborníka, který vybere optimální výplně a správnou techniku jejich vložení, je výsledkem viditelně omlazený vzhled.

Lidé jsou v poslední době déle společensky aktivní, je proto logické, že chtějí také dobře vypadat. Spolu se zvěšujícím se zájmem o mladistvý vzhled se proto rozšiřuje také nabídka neinvazivních nebo miniinvazivních zákroků. Chceme hlavně nenápadně a rychle omládnout a rychle se zase vrátit do práce.

Bez bolesti a s velkým efektem

Smutnou pravdou je, že vrásky začneme v zrcadle pozorovat poměrně brzy. Po dvacátém roce života se totiž začíná z těla pozvolna vytrácet kolagen, který pokožku vypíná a vyplňuje. Nějakou dobu se vráskám dá vzdorovat kvalitní kosmetikou. Pokud už běžná péče nezabírá, je možné hledat řešení v estetické medicíně.

Velmi oblíbenou volbou jsou výplně (fillery), které dokážou efektivně vylepšit vzhled obličeje prakticky během okamžiku. Mají totiž úžasnou schopnost absorbovat vodu, takže po aplikaci zvětšují objem ošetřené partie. A jejich kombinací je možné dosáhnout pozoruhodných výsledků. Jemné částice kyseliny hyalu-

ronové vyplní prázdnou část mezi velkými hlavními částicemi, takže se vyhladí a pozvedne povrch ošetřovaných partií. Oblíbené jsou zejména proto, že ženy netrápí tolik vrásky (ty můžou být i od smíchu), ale vadí jim ztráta objemu a povadlé kontury obličeje. A to právě umí nejlépe vyřešit výplně. Existuje jich velké množství (více či méně zasíťované) a jsou vhodné na různé problémy a partie obličeje. Zvýšila se i jejich kvalita, takže dnes jejich efekt běžně vydrží i několik let (dříve to byly zhruba tři měsíce).

Tekutý lifting

Současně se vyvíjejí techniky aplikace. Nejprve se tímto způsobem odstraňovaly hlavně nosoretní a „marionetové“ (pokleslé koutky úst) rýhy, dnes se používá sofistikovanější metoda mezoterapie. Fillery se nevpičují do jednotlivých vrásek, ale aplikují se z oblastí lící (z jednoho vpichu) do propadlých míst, kde ubyla tkáň, takže obličej modelují. Působí v hlubších vrstvách obličeje a udržují jeho objem. „Liftingovat“ se takto dá obličej, krk, dekolt nebo hřbety rukou.

Aplikace jehličkami, tupou kanylou, Dermapenem nebo přístrojem Vital Injector je velmi efektivní, šetrná a prakticky bezbolestná. Dosažení přirozeného a viditelně omlazeného výsledku si ovšem žádá zkušeného odborníka, který ví co a kam píchnout.

Kyselina navracející mládí

Kyselina hyaluronová je látka tělu vlastní, jejíž funkcí je zachovávat úroveň hydratace pokožky a zvyšovat tonus pleti. Tvoří jednu z hlavních složek mezibuněčné hmoty a je součástí pojivových, epiteliálních a nervových tkání živých organismů. Ve velkém množství se nachází v očním sklivci, kůži a chrupavkách. Má silné hydratační schopnosti, které pokožka s přibývajícím věkem postupně ztrácí. V důsledku toho se pleť stává sušší a křehčí a začínají se objevovat první vrásky. V tkáni se postupně objevují propadliny a rýsy obličeje poklesávají. Celkem padesát pět procent z celkového obsahu této kyseliny v lidském těle se nachází v pokožce a hraje hlavní roli při zachování její pružnosti. Svými antioxidačními účinky ji chrání před volnými radikály, podporuje tvorbu kolagenu a podílí se i na dalších důležitých biologických pochodech v kůži. Pravidelné dodávání této kyseliny mládí pleti je tedy velmi důležité pro její zdraví a mladistvý vzhled. Kyselina hyaluronová se dodává pokožce dvojím způsobem. Prvním z nich je používání pleťových krémů a sér s jejím obsahem. Hlavní nevýhodou v tomto případě je minimální vsřebatelnost do kůže. Molekuly hyaluronanu jsou totiž tak velké, že nemůžou projít přes vrchní část kůže. Účinnější a rychlejší možnost představuje injekční aplikace čistého hyaluronanu do pokožky.



Naučíte se:

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

Termíny:

14. 2., 1. 3., 18. 3. 2023

Podrobné informace:

www.charde.cz

INZERCE

ŠKOLENÍ

DERMAPEN ošetření mezokoktejly:

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



Séra schválená ministerstvem zdravotnictví pro použití v kosmetických salonech.



LETOS „SE NOSÍ“ KRÁSA ŠITÁ NA MÍRU

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

Začátky jsou vždy plné očekávání a představ, které se časem naplní či nenaplní. Nejinak je tomu i na počátku nového roku. Jak bude vypadat svět krásy v roce 2023?

Budeme dále rozvíjet současné trendy? Objeví se na trhu něco nového a zajímavého? Začne snad konečně platit, že „krásná může být každá žena a v každém věku“? Nebo svět krásy naprosto ztratí kontakt s realitou a my budeme jen nevěřičně zírat? Pojďme se podívat, co si o tom myslí odborníci.

Přichystejte si odpověď na otázku „proč“

V současnosti jsou žádané produkty, které v jednom balení nabízejí víc možností využití a zároveň umějí zajistit dosažení lepších výsledků. Výrobci tedy neustále vyvíjejí stále chytřejší zařízení, která umožňují uspokojit potřeby širšího okruhu zákazníků, a to rychleji a pohodlněji než dříve. Neinvasivní technologie již umožňují například odstraňování tuku a budování svalové hmoty v jednom kroku nebo bezpečné a účinné ošetření všech typů pokožky, a to kdekoli na těle mužském i ženském.

Trendem v letošním roce bude poptávka typu „jeden nákup – větší efekt“ nebo také „za míň peněz více muziky“. V dnešní turbulentní době budeme více než dosud zvažovat, jak své peníze utratíme. Nemusi to nutně znamenat, že jich utratíme méně, pokud nám náš nákup bude dávat smysl. Omezíme nákupy impulzivní, a naopak si je budeme lépe promýšlet. Vždy si budeme klást otázku „proč“? Proč si mám koupit zrovna toto? Co mi to přinese? Nechcete-li tedy své zákazníky ztratit, budete jim na tuto otázku muset naprosto jasně a srozumitelně opakovaně odpovídat.

Život je změna – umožněte ji zákazníkovi okusit

Každá doba vždy měla svůj vlastní, poměrně přesně definovaný ideál krásy. Stačí si vzpomenout třeba na to, jak vypadala věstonická Venuše, sexbomba Marilyn Monroe či třeba proslulá modelka Twiggy. Spousta žen pak touží tento ideál své doby napodobit a vypadat jako věrná kopie. Dnes se však klube do popředí jiný trend – proměnlivý vzhled šitý na míru konkrétnímu zákazníkovi pro daný moment. Nejenže tu bude vedle sebe současně existovat nespočet různých stylů, svými vyznačící považovaných za ideál krásy, ale i jeden a tentýž člověk bude chtít mít možnost svůj vzhled kdykoli a jakkoli změnit. Heslem doby se stane „sebevýjádření“.

Po době covidové, která od nás vyžadovala mentalitu stádní a naši pozornost směřovala k potřebám celku, nastává nyní doba zaměřená na potřeby jednotlivce. Snaha o sebevýjádření nás povede ke snaze o vyjádření našich mnoha rychle se měnících rolí i prostřednictvím svého vzhledu. Očekávejte poptávku po neinvazivních typech ošetření, jejichž efekt nebude nevratný, naopak spíše dočasný, a tudíž umožní zákazníkovi neustálou změnu.

Lidé se odváží vypadat velice nezvykle, neboť budou chtít být vnímáni jako originál, a navíc budou vědět, že k tomuto vzhledu nejsou odsouzeni do konce života. Dosavadní standardy krásy se začnou čím dál víc drobit, lidé se začnou osvobozovat a cítit se krásní bez ohledu na to, zda dosáhli nějakého společností pevně určeného ideálu. Všechno je dovoleno, pojďme experimentovat!

Krása znamená zdraví

Jak jsme již zmínili dříve, atmosféra covidových let, kdy jsme měli čas a příležitost spoustu věcí si znovu uvědomit, zapůsobila v mnoha směrech jako katalyzátor již existujících trendů. Pod vlivem událostí jsme opět zjistili, že zdraví je nejdůležitější a je potřeba na něm pracovat. Opouštíme hromadná nařízení ze strany autorit a přebíráme individuální iniciativu. Na rozdíl od omezujících a přísných hygienických opatření souvisejících s přenosem infekce se však nyní snažíme pečovat o své zdraví způsobem veskrze příjemnými a maximálně přirozenými.

TRENDEM V LETOŠNÍM ROCE BUDE POPTÁVKA TYPU „JEDEN NÁKUP-VĚTŠÍ EFEKT“ NEBO TAKÉ „ZA MÍŇ PENĚZ VÍCE MUZIKY“.

V roce 2023 můžeme tedy očekávat rostoucí poptávku po wellness produktech, které upevní naše zdraví a zároveň nás budou hýčkat. Žádané budou přírodní potravinové doplňky, důraz se však od dobrého fungování trávicí soustavy coby našeho „druhé mozku“ přenesou na mozek samotný. Firmy budou usilovat o využití poznatků neurovědy tak, aby nám umožnily zlepšit kvalitu života a obnovit jednotu těla a mysli. Budeme hledat způsoby, jak vylepšit svůj spánek, koncentraci, paměť či třeba lépe zvládat své emoce.

Držte krok s online světem, budoucnost je totiž „phygital“

Možná už jste to slůvko někdy slyšeli...a každopádně ho ještě uslyšíte. „Phygital“ znamená propojení světa fyzického a digitálního (anglicky physical a digital, čti „fydzitl“). Tento trend našim životům vládne již pěkných pár let a neustále se zrychluje. Online a offline svět postupně splývají.

Nejen ve světě krásy získávají stále větší vliv online influenceři, možná i proto, že vyrovnat se někomu ve světě internetových avatarů je snazší nežli něčeho dosáhnout ve skutečném životě. Online influencer už dokonce nemusí být ani člověk, firmy dnes úspěšně využívají svých vlastních avatarů umělé inteligence – například značka Prada takto představila svou virtuální Candy. Virtuální svět je čím dál neprehlednější, body zde získáte tehdy, pokud se budete vyjadřovat jasně a zákazník bude vždy ihned vědět, s kým má tu čest. Rok 2023 je rokem respektu k individuální identitě – važte si i té své firemní a dejte jí pevné hranice. Online i offline.

NEZAPOMEŇTE NA ČEPICI!

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Zimní měsíce našim vlasům moc radosti nepřinesou. Dopřejme jim proto potřebnou péči, aby neztratily hustotu a zdravý lesk.

Nízké teploty si žádají vytáhnout ze šatníků huňaté svetry, teplé bundy, rukavice, šály... a čepice. Ať se nám to líbí, nebo ne, doporučení Petry Měchurové, jedné z nejlepších českých vlasových stylistek, zní jasně: „Pokud se čepici vyhýbáte z obavy, že kvůli ní váš účes ztrácí objem, vězte, že její nenošení v mrazivých dnech může způsobit ještě větší škody než jen ztrátu objemu. Vlasy, které jsou vystavené mrazu a suchému zimnímu vzduchu, mají větší tendenci se lámat. Ztrátu objemu nebo následné elektrizování vlasů po sundání čepice lze eliminovat vhodnými produkty, které vám s těmito problémy pomůžou.“

Důrazný vykřičník Petra Měchurová přidává také za další radu: „Nikdy nevycházejte z domu s mokřými nebo vlhkými vlasy, vždy je nejprve pečlivě vysušte. Mohly by venku lehce zmrznout a následně se polámat.“ Svá specifika má v chladných zimních dnech i samotné mytí vlasů, při kterém bychom neměli používat příliš horkou vodu, která může z vlasů vytáhnout vlhkost a ty pak mají tendenci se víc lámat. K šamponu a kondicionéru je vhodné během zimy přidat hloubkovou péči v podobě masky.

Zimní střih

Správné kondici vlasů pak v každém ročním období rozhodně prospívá pravidelné zastřihávání konečků – u poškozenějších vlasů nejlépe každý měsíc, u zdravých vlasů stačí jednou za tři měsíce. A střih? „To je samozřejmě nanejvýš individuální záležitost, ale obecně doporučuji nechat vlasy na zimu kratší a na léto pak delší, aby se daly nosit v culíku,“ radí Petra Měchurová.

Podobné rady zní i ze salonu Klier: Dopřejte svým vlasům péči, kterou potřebují! Odměnou vám bude zdravá a krásná hříva, na které je láskyplná péče vidět hned na první pohled. Může to být například hloubková nebo pečující kúra od Kérastase – regenerační a vyživující ošetření na míru skládající se z mytí šamponovou lázní, relaxační masáže a ampulky namíchané přesně podle vašich potřeb. Výsledek? Okamžitá proměna a vyživení vašich vlasů.

Stop padání!

Možná je váš problém mnohem závažnější než zelektrizovaná hříva. Třeba vám postupně kštice řídne. Účinné řešení alopecie, tedy nadměrného vypadávání vlasů, může přinést mikrografing. Jde o metodu v lékařství používanou například při léčbě kloubů, hojení ran nebo jizev. A v poslední době také v dermatologii. Miniinvazivní zákrok funguje na bázi biorevitalizace s pomocí látek tělu vlastních, které dokáží nastartovat proces regenerace. Je schopný podpořit růst vlasů, takže se zotaví a znovu zhoustnou.

„Jde o speciálně navržený systém využívající transplantaci takzvaných autologních buněk, které jsou tělu vlastní. Pacientovi se tenkou jehličkou aplikuje terapeutická suspenze. Ošetření následně spouští procesy regenerace, aktivuje růstové faktory a obnovu tkání,“ popisuje MUDr. Athanasios Stefanis, tricholog a dermatolog mezinárodní sítě estetických klinik Mediestetik. První viditelné změny lze pozorovat hned po ošetření, během 8 až 15 dní. Hlavní výsledky se dostávají a narůstají dalších šest měsíců.

„V DNEŠNÍ SPOLEČNOSTI JE STÁLE DŮLEŽITĚJŠÍ VNÍMAT SÁM SEBE JAKO INDIVIDUALITU A VYJÁDŘIT SVOU OSOBNOST. NEJEDNÁ SE O POLITICKÉ, ALE O MÓDNÍ ‚PROHLÁŠENÍ‘. DÁVÁ NOSITELI ODVAHU STÁT SI ZA SVÝM POSTOJEM, DÁVAT HO NAJEVO A ŽÍT HO – MÍT SVOBODNÉHO DUCHA.“

Robert Mrosek, vlasový stylist

DŮRAZ SE KLADE NA INDIVIDUALITU

Nová vlasová kolekce, kterou připravil Robert Mrosek, ambasador značky ALCINA, nese název Freigeist, tedy Svobodný duch. Podle autora je zaměřena na individualitu a určená je pro osoby, které mají jasný postoj a nebojí se ho všem ukázat. Nositeli má dodat odvahu zbavit se všech konvencí a být v centru pozornosti.

HOT PINK

Výrazný pixie střih a růžový odstín upoutá okamžitě pozornost. Vyzařuje sílu a pozitivní přístup k životu. Jeho styling je trochu náročnější, ale rozhodně stojí za to. Delší střih po stranách a ofina střižená pár milimetrů do čela podtrhuje městský, ležérní a rozvolněný styl.



SALTED CARAMEL (1, 2)

Bixie cut je zpět! Kombinace střihu pixie a bobu nabízí širokou škálu stylingů. První look má mírně drzý nádech, je hravý a divoký. Naopak druhý představuje elegantní retro vzhled. Karamelový odstín podtrhne celkový dojem.





DARK GRAPHITE (1, 2)

Krátký bob lze nastylovat do více variant. První look vytváří přirozený a cool vzhled, naopak druhý zdůrazňuje jemnou, ženskou eleganci. Stylingu lze dosáhnout velmi jednoduše za pomoci pár produktů.



ARCTIC BLOND (1, 2)

Svěže, nadčasově a žensky působí bob s přesným střihem v ledové blond barvě. Ostré linie a minimalismus nikdy nevyjdou z módy. Odvážný a elegantní účes je úžasně univerzální a lze jej snadno stylizovat.



VYBÍREJTE ROZVÁŽNĚ!

Hana Profousová, Foto: Mediestetik

Rozhodly jste se pro radikálnější omlazení nebo vylepšení? Zvolit si správné pracoviště, kde zákrok podstupíte, nemusí být úplně snadné. Ne ale proto, že by takových zařízení bylo málo. Spíš proto, že je jich hodně.

Ať už budete informace hledat na internetu, nebo mezi kamarádkami, zajímejte se hlavně o výsledky kliniky, jaké má reference a o kvalifikaci jejích odborníků. V první řadě se jistě budete rozhodovat podle svého instinktu, podle pocitů, které ve vás daná klinika vzbuzuje. Tento první dojem se rodí při prvním kontaktu s klinikou: jak ochotní byli při sjednávání schůzky po telefonu, jak se o vás postarali po příchodu na recepci.

Sedíte si?

Hodně vám napoví také první konzultace s lékařem, kdy si ověříte, zda si vzájemně „sedíte“, zda přesně chápe vaše potřeby a požadavky a dokáže pro vás najít nejlepší řešení. A pokud se liší od vašich původních představ, měl by vám být schopný vysvětlit, proč si myslí, že je to lepší cesta.

Určitou roli hraje také webová stránka, která by měla být nejen vizuálně příjemná, ale především plná informací, podaných srozumitelným způsobem. Měli byste se tu dočíst, kteří lékaři zde pracují a co už mají za sebou. Dobré kliniky tu mají i fotky své práce a reference od klientů.

Na druhou stranu je jasné, že žádná klinika ani jiná firma si na svůj web neumístí hodnocení nespokojeného zákazníka, a tak je dobré se ptát i jinde – mezi známými, v okruhu svých ostatních lékařů, podívat se do odborných časopisů.

Zkušenosti všech lékařů

Zcela zásadní je ovšem kompetentnost a kvalita všech lékařů, kteří vás budou ošetřovat. Jestli se totiž recepční málo směje a jedna ze sestřiček na pooperačním měla zrovna špatnou náladu, je sice nepříjemné, ale vaše zdraví to neohrozí. Zatímco o chirurgovi, který bude zákrok provádět, dnes už i na internetu najdete spoustu informací, s anesteziologem se asi pravděpodobně potkáte až krátce před výkonem. Právě anestezie je ale velmi důležitou součástí každé operace, včetně těch estetických, neměli bychom na ni proto zapomínat.

„Na naší klinice používáme lokální znecitlivění i celkovou anestezii, vždy podle povahy zákroku. Máme nejmodernější přístroje a postupy s garancí kvality. Anesteziologický tým tvoří lékař-anesteziolog a anesteziologická sestra. Po celou dobu anestezie jsou monitorovány životní funkce,“ popisuje MUDr. Pavel Jehlička z pražské kliniky Mediestetik.

Je samozřejmě vyloučeno, aby byl pacient během výkonu při vědomí nebo pociťoval bolest. Správná anestezie je tedy efektivní, ale také maximálně šetrná. „Díky tomu, že používáme anestetikum s minimální metabolizací v játrech, probouzí se pacient během krátké doby do plného vědomí. I když si nemusí díky lékům nic pamatovat, je už na operačním stole schopen komunikace a ve stabilizovaném stavu je převezen zpět na své lůžko, kde dále monitorujeme životní funkce. To probíhá tak, že je připojený na monitorovací systém, který je propojen s centrálou, díky čemuž sestra ví o všem, co se s pacientem děje, i když není u lůžka trvale přítomna osobně,“ dodává doktor Jehlička, který je také přímářem oddělení kardioanestezie Nemocnice Na Homolce.

Ověřte si také, že anesteziolog bude na klinice přítomen nejen v době konání zákroku, ale nepřetržitě kvůli případným pozdějším komplikacím. Měl by dohlížet na stav a medikaci pacienta až do jeho propuštění z kliniky. Ráno po výkonu by přitom měla proběhnout vizita jak anesteziologická, tak chirurgická.

Odehodem domů péče nekončí

Existuje ještě jedna doplňková služba, která by vás při výběru kliniky mohla zajímat: „Protože každý z nás vnímá bolest rozdílně, nabízíme možnost konzultace léčby bolesti v domácím prostředí. Protože víme, jaká byla reakce na pooperačně podaná analgetika, dokážeme nabídnout nejvhodnější léky, případně jejich kombinace k tlášení bolesti. Tímto způsobem lze klienta převést přes bezprosřední pooperační období prakticky bez bolesti. Logicky lze tímto způsobem včas odhalit i jiné možné pooperační komplikace. Klientka má zároveň jistotu, že se má v případě potřeby vždy na koho obrátit. Standardně naše klinika tuto službu nabízí po dobu třech dní po operaci, v případě potřeby lze individuálně službu i prodloužit. Službu má na starosti anesteziologický konzultant ve spolupráci s klinickým farmakologem, který hlídá i případné lékové interakce,“ doplňuje MUDr. Jehlička.





PLASTIKA MÍSTO ANTIDEPRESIV

Hana Profousová, Foto: Shutterstock a archiv

Trápíte se, že vám příroda nenadělila plný dekolt, jakým se pyšní ženy na fotografiích, které obdivujete na internetu? Buďte klidné: jen málo z nich ho má od přírody. Ostatním ho „nadělil“ plastický chirurg.

Někdejší klasické míry 90-60-90 dnes už skoro nehrají roli ani v soutěžích krásy. Žena se má cítit krásná v těle, které jí bylo „přiděleno“. Vždycky se to ale nedaří a mnohá se trápí kvůli plochému hrudníku. Jen málo žen sice touží po opravdu výrazném poprsí, protože vědí, že to z mnoha důvodů (hlavně bolest zad) není moc rozumné. Ale mít taková prsa, která vyniknou v šatech nebo v plavkách, je přáním velmi častým. Dovědit to můžou právě plastičtí chirurgové. Zvětšení prsou, tzv. augmentace, patří k velmi žádaným výkonům.

Dodají sebevědomí

Hezká a dobře tvarovaná prsa dodávají sebevědomí a přitahují obdivné pohledy mužů. Jestliže na vás příroda v tomto ohledu trochu zapomněla, nevěšete hlavu, ještě jsou tu silikonky. To, že máte prsa chirurgicky upravená, kromě vašeho stálého partnera a plastického chirurga nemusí nikdo tušit. A když už ano, tak to jistě okolí ocení – a o to přece většinou jde.

„Touha po nadřech přiměřené velikosti není jen zbytečným rozmarem nespokojených žen,“ je přesvědčený plastický chirurg MUDr. Svatopluk Svoboda z 1. kolínského sanatoria. „Často to představuje nový start do života. Bývám svědkem toho, že se

ženy po operaci začnou díky pěkným prsům cítit sebevědomější, jistější v partnerských vztazích a třeba i v práci. Víc si váží samy sebe a dokážou lépe jednat se svým okolím. Dva obyčejné implantáty se tak stávají i nepřímou příčinou vzestupu v kariéře.“

Plastický chirurg = psycholog

Jisté je, že před takovou úpravou zevnějšku se žena nejen těší, ale zároveň má obavy: Jaký bude výsledek, a co když se operace nepovede? „Každý dobrý plastický chirurg by měl být i velmi dobrým psychologem,“ konstatuje doktor Svoboda. „Proto musí vlastní operaci předcházet podrobný rozhovor o představách ženy a o tom, do jaké míry a zda vůbec jsou její sny realizovatelné. Většina žen se pro zákrok rozhodne kvůli tomu, že touží být přitažlivější, dokonalejší. Občas přijde i taková, která doufá, že jí prsa zachrání manželství nebo vztah s přítelem. Bohužel takovou službu od plastické chirurgie nikdo čekat nemůže. Přesto ale nic není vyloučeno. S novými prsy se žena totiž chová úplně jinak.“

Zvětšit prsa implantáty si může nechat prakticky každá žena, která touží po pěkně vyplněném dekoltu. První podmínkou je, že musí být plnoletá, mít ukončený vývoj mléčné žlázy a netrpět žádnou závažnou chorobou. Odložit realizaci tohoto přání by ovšem měly ženy, které v dohledné době plánují pořídit si potomka, protože po těhotenství se můžou prsa výrazně změnit. Kojení by ale nemělo být ohroženo.

Bezpečné implantáty

„Implantátů se ze zdravotního hlediska nemusíte nijak obávat. Bylo dostatečně prokázáno, že v žádném případě nezpůsobují nádorová onemocnění prsu“, uklidňuje zkušený plastický chirurg.

Velikost a tvar si kandidátka na augmentaci poprsí může vybrat sama, ale rozhodně by měla dát na slovo odborníků. Jako optimální doporučují 300 ml, ale záleží také na postavě a přihlédnout je třeba samozřejmě i k přání ženy. Z tvarů je možné zvolit silikony kapkovité, tedy anatomické, nebo kulaté (sférické). A vybrat si značku od renomovaného výrobce, který často dává doživotní záruku. Někdy implantáty vydrží opravdu celý život (záleží samozřejmě na věku, kdy se vkládaly). V každém případě by měl silikony asi po deseti letech lékař zkontrolovat.

Nejdůležitější bod: výběr operátora

Umístění implantátů by měl doporučit lékař: je to možné na prsní sval nebo pod něj. V tomto případě záleží hlavně na tvaru hrudníku. První způsob je vhodnější, pokud má žena už svá prsa docela velká, aby nedošlo následně k jejich rychlejšímu většímu poklesu. O způsobu vložení do hrudníku opět rozhoduje operátor. Může to být z podprsni rýhy – tato metoda zanechává velmi nenápadné jizvy. Nejčastěji se ale používá řez kolem dvorce, protože v tomto případě jizvy nejsou viditelné prakticky vůbec.

Už od konzultace až po pooperační péči je zásadní výběr plastického chirurga, který operaci provede. Jestliže je zkušený – a vybrat si takového na základě hledání a doporučení by mělo být zásadní – pak je dobrý nejen estetický výsledek, ale zároveň se minimalizují komplikace.



Plastický chirurg MUDr. Svatopluk Svoboda
z 1. kolínského sanatoria
Krátké objednací lhůty!

1.
kolínské
sanatorium

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

Plastická chirurgie
MUDr. Svatopluk Svoboda

 **mob.: 606 284 909**

 **tel.: 321 727 674**

 **tel.: 724 107 104**

 **www.sanatorium-kolin.cz**





„ZÁZRAČNÁ“ PILULKA JE NA SVĚTĚ!

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock



MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D.,
OB Klinika Praha

Podle statistiky mají dvě třetiny české dospělé populace nadváhu nebo trpí obezitou. A děti na tom nejsou lépe, spíš naopak. To je jistě důvod, proč novoroční předsevzetí o zhubnutí nepustit už 31. ledna... A také proč vědci intenzivně pracují na účinné metodě na snížení hmotnosti.

Jen málo osob má takové štěstí, že se vůbec nemusí hlídat: jedí, kdy chtějí a co chtějí – a nepřibírají. Ti méně šťastní se vymlouvají na genetiku. A pozor, výzkum jim dává za pravdu. Z výzkumu do praxe bývá sice cesta dlouhá, ale pár pozitivních objevů už se objevilo.

Nejsem mlsná, jsem nemocná!

Vědcům se například podařilo identifikovat gen tloušťky, který dokáže regulovat metabolismus a energetický výdej. Ti (nebo lépe řečeno ty, protože výzkum zatím probíhá u myši), kteří tento protein nemají, jsou štíhlejší, aniž by pro to museli něco udělat. V laboratořích se nyní pracuje na tom, jak by tento objev mohli úspěšně využít obézní lidé.

Další objev, prokázaný magnetickou rezonancí, potvrzuje, že závislost na sladkém nebo tučném se v mozku projevuje stejně jako drogová závislost. Postižení za svou slabost nemůžou vůbec nebo jenom částečně, mají jenom horší genetický start. Výsledkem jsou potom zdravotní problémy (riziko rozvoje srdečně-cévních onemocnění, bolesti kloubů, cukrovka, vysoký tlak ad.), které zkracují život. „Z lékařského hlediska přitom je úspěchem redukce hmotnosti o pět až deset procent z původní hodnoty, což už má znatelný pozitivní efekt na zdravotní stav,“ konstatuje MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D., z pražské OB Kliniky.

Jídelní režim + pohyb + ?

Jak na to? Dosud byl postup jasný: jídelní režim + pohyb. Nyní do této rovnice přichází třetí člen – farmakoterapie. „Zázračných pilulek“ je už víc, s různými účinky. V roce 2015 byl na trh zemí Evropské unie uveden přípravek liraglutid (jako léčebný prostředek pro lékařské použití v Evropské unii byl schválen v roce 2009, u nás se začal používat v roce 2019), jehož účinnost a bezpečnost byla ověřena dlouhodobě jak klinickými studiemi, tak praktickým používáním v diabetologii. Zjednodušeně se dá popsat jako peptid, jehož úlohou je zvýšit sekreci inzulínu ze slinivky břišní, indikovaný je tedy k léčbě diabetu 2. typu.

Jako doplněk k nízkokalorické dietě je schopen zredukovat 5–11 % původní hmotnosti. Tato procenta zredukováných kilogramů zmírňují komplikace obezity a vedou ke zlepšení zdraví a kvality života.

Přípravek není určený pro opravdu obézní pacienty (s BMI nad 40). Pro ty je stále účinnější bariatrická léčba (např. bandáž nebo plikace žaludku ad.). Pro osoby s nadváhou nebo mírnější obezitou je léčba antiobezitiky optimální.

Přínos vyšší než riziko

I přesto, že léčivo s indikací pro léčbu obezity není nikde hrazeno z veřejného zdravotního pojištění, získává postupně stabilní místo v léčbě obézních pacientů. Liraglutid je k dostání pouze na lékařský předpis. Předepsat ho může i praktický lékař, který svého pacienta a jeho zdravotní stav zná. Podává se v podobě tablet nebo injekcí do stehna, paže či břicha. Výsledkem by měla být ztráta minimálně pěti procent počáteční tělesné hmotnosti za 12 týdnů.

Pokud jde o případné vedlejší účinky (např. nevolnost, průjem apod., které navíc v průběhu užívání mizí), praxe ukazuje, že přínosy léčiva liraglutid pro zdraví jsou vyšší než jeho rizika, a proto je z hlediska snížení hmotnosti významný.



**SMĚJTE SE! STO
VÝBUCHŮ SMÍCHU
SPÁLÍ STEJNÉ
MNOŽSTVÍ KALORIÍ
JAKO DESET MINUT
VESLOVÁNÍ.**

PROČ SE PŘIMĚT K HUBNUTÍ?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Klíčem k snížení váhy je zdravá strava a pohyb, to všichni víme. Co když se to ale povede, a výsledek nás neuspokojuje: pryč je někdejší pevnost těla, záda jsou ohnutá, kůže povolena... Nalézt správný recept na vylepšení postavy nám může pomoci fyzioterapeut – s ním člověk zpevní i opomíjené svaly, posílí střed těla, napřímí se a zkrásní.

Fyzioterapii má mnoho lidí v povědomí jako pouhazové rehabilitační cvičení nebo jako léčbu chronických bolestí. Navštívit fyzioterapeuta je ale dobré, i když po ztrátě kil toužíme po zpevnění svalů. „Rozhodnutí zhubnout většinou dělají dvě skupiny lidí. Těm, co chtějí shodit náhodná kila, obvykle stačí změnit jídelníček a přidat na pohybových aktivitách. Pokud je ale s nadváhou spojená i jakákoli bolest zad, kolien nebo hlavy, vždy by se měl člověk poradit s odborníkem,“ doporučuje hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Fyzioterapeut jako trenér

Fyzioterapeutické cviky fungují především jako prevence proti projevům stárnutí, pomáhají zhubnout i posílit. Pro začátečníka, ale i pro lidi, kterým řada zaručených diet už selhala, může být fyzioterapeut vhodným rádcem a motivátorem ke cvičení.

Jak vypadá klasický pacient? Je to obvykle člověk v produktivním věku, který pracuje v kanceláři a denně proseď minimálně osm hodin. Spíš ale víc, protože večery tráví nejčastěji u televize. Do zaměstnání se dopravuje vlastním automobilem a oběd odbyde rozvážkovou službou, fast foodem nebo pečivem s pomazánkou. Trpí proto nadváhou.

„Tyto osoby sportují sporadicky, například při lyžařské dovolené na horách, o to víc jsou náchylnější k přetížení a sportovním úrazům. Pro lepší kondici i hubnutí je mnohem důležitější pravidelnost než intenzita pohybu. Stačí krátké procházky každý den, místo auta jít do práce pěšky, a člověk udělá pro zdraví mnohem víc, než když si dá jednou za čas ‚do těla‘,“ radí fyzioterapeutka.

Sportovat se dá vždy a všude!

Na pravidelné cvičení nemáte čas, jóga vás neláká, jogging nebaví... Přesto je spousta možností, jak nenechat tělo zahálet.

- Chodte po schodech vždy pěšky, nepoužívejte výtah ani eskalátor. To nejlepší, co můžete pro svaly udělat, je našlapovat na jednotlivé stupně na špičkách.
- Narovnejte záda, šetřte se tak zádové i břišní svaly, a navíc budete vypadat štíhlejší.
- Snažte se chodit vždy rychle.
- Při jízdě tramvají i v jiném dopravním prostředku zůstaňte stát a svírejte hýžďové svaly, budete mít sexy pozadí.
- Střídejte vysoké podpatky a sportovní obuv, zapojíte tak do práce všechny lýtkové svaly.
- Nehleďte vždy na zaparkování nejbližší místo od místa vaší schůzky, ale zaparkujte raději dál. Chození vám udělá dobře!
- Nesete-li v ruce kabelku, mějte paži trochu odtaženou od těla. Je to výborné pro procvičení bicepsu a tricepsu.
- Chodte se psem na nejméně dvacetiminutovou procházku a běhejte s ním nebo mu házejte míč, abyste si pocvičily svaly horní části těla.
- V kanceláři si vložte mezi kolena malý míček a tiskněte ho, abyste si zacvičily i vsedě.
- Alespoň pětkrát denně chvíli napínejte břišní svaly.
- Chcete-li si nechat vytisknout nějaké dokumenty, vyberte si tiskárnu co nejdále od vaší kanceláře – uděláte tak pár kroků i tehdy, když musíte sedět celý den v práci.
- Při nakupování (netýká se to potravin a těžkých předmětů) nejezděte žádným dopravním prostředkem; při nahlížení do výkladních skříní člověk ujede často několik kilometrů, aniž si toho všimne.
- V prodejně si zvolte raději košík místo vozíku; posilujete tak svaly během nákupu.
- Uklízejte! Kalorie při vysávání, mytí oken apod. odcházejí opravdu rychle.
- Při sledování televize mačkejte v dlaních malý posilovač prstů.
- Několikrát denně si poskočte, je to dobré pro štíhlejší kotníky.
- Tančete!
- V moři chodte ve vodě, rozproudí se vám krev, což je dobré proti celulitidě.

Obezita nás ohrožuje

V Česku je podle odborníků obézní čtvrtina žen a téměř stejný počet mužů. Další čtvrtina populace trpí nadváhou. Na začátku 90. let minulého století přitom byla čísla poloviční. S obezitou se dnes potýká také čím dál víc českých dětí. Odborníci varují, že v roce 2030 bude v České republice 280 tisíc dětí s obezitou (nyní se s ní potýká více než pětina dětí). Pandemie covidu zvýraznila rozdíly u dětí, které už měly zdravotní komplikace a vyšší váhu. Na vině ale bývají i zásadní stravovací a pohybové návyky celé rodiny. Kostí a kloubů dětských obézních pacientů jsou nadměrně zatěžovány, vznikají svalové dysbalance a může dojít až ke strukturálním nevratným změnám pohybového aparátu.

Cvičte pro radost

Významným faktorem přibývání na váze, navzdory vcelku zdravému stravování, může být také stres. „Vliv stresu na tělesnou hmotnost často sledujeme například u maminek samoživitelek, mužů, kteří nesou odpovědnost za příjmy celé rodiny, ale práce je nenaplňuje, při zhoršených mezilidských vztazích, to vše jsou situace, které způsobují vyplavení endogenních kortikoidů, které blokují funkci štítné žlázy a metabolismus buněk. Člověk pak přibírá i ‚ze vzduchu‘ a taková kila získaná ze stresu se shazují velmi obtížně,“ míní Iva Bílková, odbornice na pohybový aparát. Až se tedy budeme rozhodovat, zda budeme dlouhodobě jíst střídmě a cvičit, měli bychom myslet na to, že obezita není zdaleka jenom problém estetický, ale zatěžuje všechny orgány. Nese s sebou problémy s pohybovým aparátem, trávicím traktem, srdeční i cévní nemocí, dechové obtíže, kožní, hormonální a psychické poruchy.

Estetické doladění

Pokud se nám (sláva!) podaří zhubnout, musíme často řešit problémy s povolenou kůží. V tomto případě může pomoci některý miniinvasivní zákrok, např. radiofrekvenční ošetření, které působí v hloubce, masíruje a zpevňuje ochablou pokožku. Podobnou možnost nabízí ultrazvuk, díky němuž kolagenní a elastická vlákna zregenerují, nebo aplikace mezonití tenkou jehlou nebo kanylou do problematické oblasti (zpravidla do paží), Nejúčinnější řešení opravdu výrazného nadbytku kůže po silném zhubnutí nabízejí zákroky plastické chirurgie:

- abdominoplastika (plastika břicha) – odstranění kůže z břicha
- lifting spodní části těla – odstranění kůže z břicha, hýždí, boků a stehen
- lifting horní části těla – odstranění kůže ze zad
- mediální lifting stehen – odstranění kůže z vnitřní a vnější strany stehen
- brachioplastika – odstranění kůže z horní části paží

VŠE PR/O ZDRAVÍ

Z OČÍ DO OČÍ

Hana Profousová, Foto: archiv



Během zimních měsíců je oko náchylnější k nadměrnému slzení. Paradoxně může být tvorba většího množství slz spojena se syndromem suchého oka. Jak namáhaným očím ulevit?

Trápí vás v zimě slzící oči? Příčiny bývají různé – může se jednat o zánět, cizí tělísko v oku, různé alergie nebo třeba ucpané odvodné slzné cesty. Překvapivě můžou slzet i při tzv. suchém oku, což je onemocnění, které se v populaci vyskytuje čím dál častěji. „Problémy se dříve objevovaly zejména po čtyřicátém roce věku, nyní se projevují i u mladších ročníků. Na vznik má vliv zejména pobyt v klimatizovaných prostorách a práce s počítačem, mobilním telefonem nebo tabletem, kdy oči rychleji osychají a pacienti si pak sťažují na řezání a pálení, chvilkami se vidění může rozmazávat a oči bývají zarudlé nebo můžou až bolet,“ popisuje MUDr. Pavel Stodůlka, Ph.D., přednosta sítě očních klinik Gemini.

Jehličkou proti slzení

Od potíží můžou ulevit oční kapky. U vážnějších případů ale tato léčba není účinná. „Přirozenou a velmi účinnou léčbou suchého oka jsou kapky vyrobené z krve pacienta. Odebraná krev se odstředí a upraví tak, že vzniknou čiré kapky obsahující řadu přirozených léčebných látek, které regenerují povrch oka. Poměrně nově se při léčbě používá akupunktura. Jedná se o metodu tradiční čínské medicíny, která má mnohatisíciletou historii a lze díky ní ovlivňovat a léčit některé oční nemoci a vady, mezi které syndrom suchého oka patří. Lidé se přitom nemusí bát, že by jim lékař pichal jehly do oka. Aplikují se nejen do akupunkturních bodů blízko oka, ale také na různá jiná místa po celém těle,“ vysvětluje doktor Stodůlka.

Během zimních měsíců slzí oči víc, na vině je zpravidla chladný vítr, a ne vždy je nutné vyrazit hned k lékaři. Přetrvávající nadměrné slzení ale není dobré podceňovat. „V extrémním počasí je povrch oka vystavován větší zátěži a je ovlivněno i složením slzy. Povrch oka je pak víc vystavován zevnímu prostředí. To je signál pro tělo, ať oči víc zvlhčí a přes hlavní slznou žlázu přidá do slz víc vody. Slza nestíhá odtékat odvodnými slznými cestami, nedrží na oku a přetéká i přes víčka. Pokud je nadměrné slzení dlouhodobé například i uvnitř v místnosti nebo je doprovázené bolestí, zarudnutím oka, zhoršeným viděním či je jednostranné, je vhodné navštívit očního lékaře,“ doporučuje Zuzana Frisová, lékařka zlínské oční kliniky Gemini.

Jóga pro zrak

Slzy jsou pro oko a dobré vidění velmi podstatné, pokud člověk trpí jejich nedostatkem, i to je třeba řešit. Slzy zvlhčují povrch oka, aby byl hladký a lesklý, což je důležité pro kvalitu vidění a pro to, aby víčko mohlo po oku jemně klouzat. Jestliže má člověk málo slz nebo jsou nekvalitní, vede to ke zrakovým obtížím, k podráždění oka a zvyšuje se riziko jeho infekce. Nepřítelem našich očí jsou rovněž dlouhé zimní večery při umělém

osvětlení, čtení v šeru nebo řízení v mlze. Jak unavenému zraku v tomto případě ulevit? „Zařaďte do své rutiny třikrát denně oční jógu nebo jednoduchá cvičení. „Budete-li pravidelně hýbat svaly v oku, dělat krouživé pohledy různými směry nebo nahoru a dolů, urychlíte tím látkovou výměnu v tomto okolí, což má pozitivní účinky na náš zrak. Někdy pomůže i jednoduché pravidlo 20-6-20. Tedy provádět dvacetivteřinové přestávky s pohledem na předmět vzdálený aspoň šest metrů po dvaceti minutách práce,“ radí odborný oční garant FOKUS optik Martin Slaný. Zraku nedělá dobře ani modré světlo, které vyzařuje televize nebo počítač. Narušuje spánek i celkový biorytmus člověka. Řešením je nastavení příjemnějšího žlutého světla nebo pořízení tzv. bluefiltrů, které se aplikují jako povrchová úprava na brýlové čočky. Další možností jsou úlevové kontaktní čočky. „Pracují na principu prodloužení zrakové ostroty při střídání pohledu na střední vzdálenosti a na blízko, čímž ulevují přestřídání mezi těmito dvěma vzdálenostmi,“ vysvětluje odborník.

Mrkněte se!

- **Až hodinu denně promrkáme.** Svaly víček jsou nejrychlejší a neaktivnější svaly našeho těla. Díky nim můžou víčka mrknout až pětkrát za vteřinu. Za jednu minutu pak tento pohyb provádíme v průměru asi 15 až 20krát, což je v součtu až hodina denně! Mrkání je pro oči velmi důležité, protože se při něm obměňuje slzný film. Bohužel při sledování obrazovek mrkáme méně často a oko je pak bez potřebné vlhkosti.
- **Žraloci zachraňují lidský zrak.** Nejvíce se lidské rohovce podobá ta žraločí, kterou díky tomu můžou lékaři transplantovat svým pacientům. Na rozdíl od lidí ale tyto predátory nemrkají, a dokonce jen zřídka zavírají oči. Víčka používají pouze pro ochranu zraku.
- **Podívej se na mě a já ti řeknu, jak zdravý jsi.** Oči jsou oknem nejen do naší duše, ale i do celkového zdravotního stavu. Vyšetření očního pozadí neboli oftalmoskopie se používá ke kontrole stavu sítnice, jejích cév a zrakového nervu. Lékař na jejím základě dokáže zachytit změny, které provázejí některá onemocnění, například vysoký krevní tlak, aterosklerózu nebo cukrovku. Velmi populární je také irisdiagnostika. Díky ní dokáže zkušený odborník pohledem na zbarvení oční duhovky (iris) rozpoznat řadu nemocí. Vše funguje na principu přesně vymezených míst na duhovce, která odpovídají částem lidského těla. Podle jejich změn či atypického zbarvení se tak může odhalit porucha či špatná funkce konkrétního orgánu.
- **Na počítači čtete nejpomaleji.** Podle nejnovějších výzkumů přečteme text v počítači mnohem pomaleji než na papíře. Počítač je totiž zdrojem světla, který unavuje zaostřovací svaly. Při soustředěném sledování obrazovek nám ještě hrozí syndrom suchého oka.

IMUNITU MUSÍME BUDOVAŤ CELOROČNĚ

Hana Profousová, Foto: archiv



S příchodem zimy, chřipkové epidemie a viróz začneme vyzvat obranyschopnost svého organismu, aby nás nenechala padnout. Začneme navštěvovat „zdravotní“ stránky na internetu a lékárny a přeje-me si, aby se nám nemoc vyhnula. Jsou mezi námi opravdu šťastlivci, kteří nezakašlou a rýma se jim vyhýbá. Pravděpodobně na svém dobrém zdravotním stavu pracují bez ohledu na roční období.

Silný imunitní systém je životně důležitý pro celkové zdraví a pohodu, proto bychom se na jeho posílení neměli zaměřovat pouze v určitých obdobích roku, kdy jsme nejvíce náchylní

k nemocem. Vždyť mnoho z posilujících faktorů platí celoročně: kvalitní spánek, pravidelné cvičení, vyvážená strava, pitný režim, otužování, vitamíny a minimalizace stresu. Existuje mnoho věcí, které můžete udělat, abyste pomohli posílit svůj imunitní systém a ujistili se, že bude vždy optimálně fungovat.

Zimní únava

„Když imunitní systém běží tak, jak má, odvádí skvělou práci při obraně těla. Na druhou stranu oslabený imunitní systém je rizikovým faktorem vzniku nejen viróz, ale i závažnějších onemocnění. Může zvýšit riziko opožděného hojení ran či

infekčních onemocnění, jako je nachlazení a další," vysvětluje majitel firmy Green Idea MVDr. Jiří Pantůček. Získat vyhovující množství mikroživin z vyvážené stravy ale může být obtížné, proto je v tomto čase důležité tělu dodat vitaminy a minerály. Imunita musí zkrátka fungovat vždy, jinak nás čekají zdravotní problémy.

Každoročně se přesvědčujeme o tom, že chladnější období je pro naše tělo náročnější a jsme i náchylnější k únavě a bolesti. Je to tím, že naše tělo vynakládá spoustu energie na termoregulaci, vadí mu přechody z často přetopených interiérů do chladu. Únava souvisí i s nedostatkem slunce.

Výhodné kapky

„V době, kdy začnou teploty klesat, si asi většina z nás naordinuje vitamin C nebo sluneční vitamin D, to ale nejsou jediné důležité doplňky stravy, které bychom měli v chladnějších měsících – a vlastně po celý rok – užívat,“ domnívá se doktor Pantůček, autor tisíce receptur. „K posílení imunitního systému jsou skvělými pomocníky rovněž bylinky. Velmi efektivní je kombinace echinacei a betaglukanu. Skvěle působí rakytníkový olej, grapefruitová jádra, kolostrum, černý česnek nebo dnes tolik populární CBD.“ Vitalitu a životní energii podpoří také výtažek z palmy acai, peruánský žen-šen maca nebo himalájská houba Cordyceps. Na výběr je opravdu mnoho léčiv, jejichž účinnost je prověřena staletími.

Forma, v níž se tyto léčivé prostředky nabízejí, tedy kapky nebo sirup, vyhovuje nejen dětem, ale i mnohým dospělým, kterým dělá polykání tablet nebo kapslí problémy.

Chmel, šalvěj, bezinky...

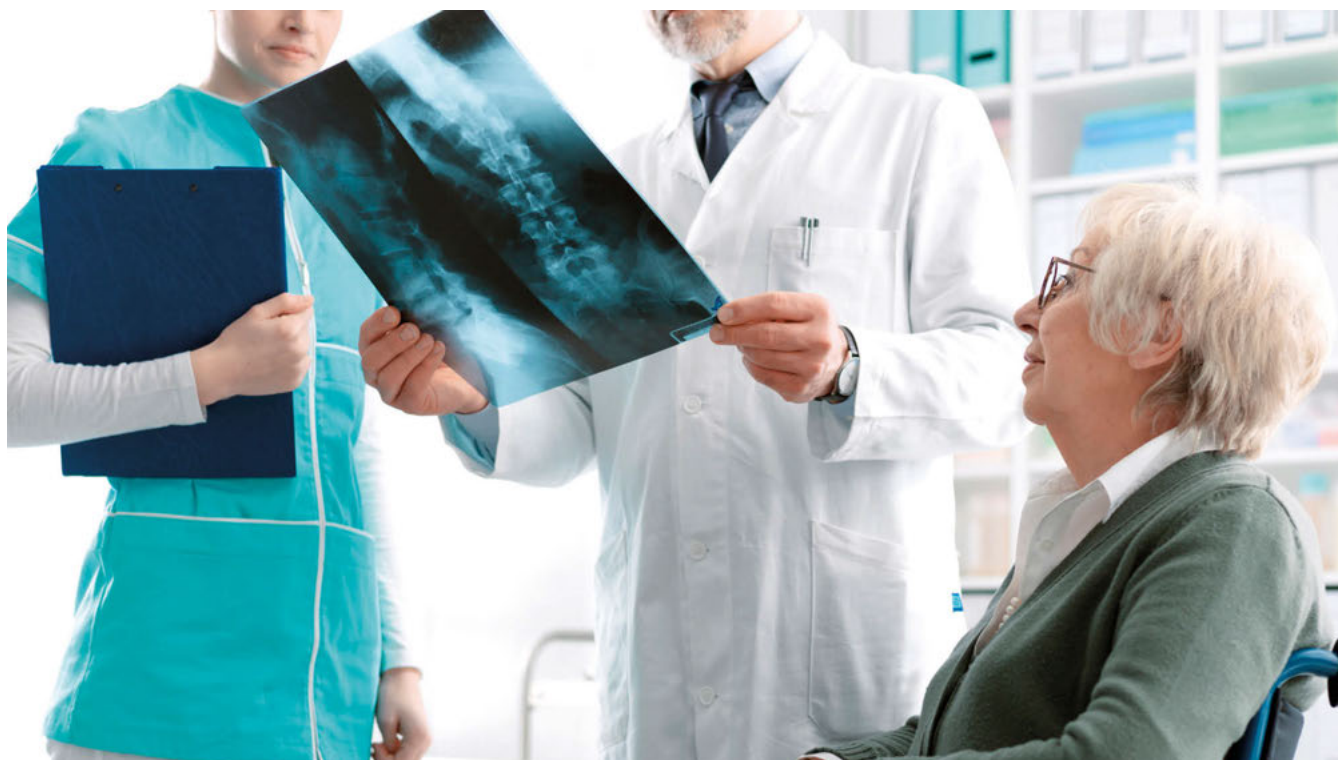
Oborníci ale konstatují, že v posledních letech se zřejmě v důsledku covidové epidemie u veřejnosti mění přístup k vnímání imunity. Stále více lidí jí přikládá velký význam a hledá cesty, jak ji nejlépe posílit, aby organismus odolával nejen infekcím. Na zkoumání možností posilování imunity pomocí přírodních účinných látek se samozřejmě ve stále větší míře zaměřuje i výzkum, jako například Česká laboratoř pod vedením Doc. Ing. Petra Kaštánka, PhD.: „V našem výzkumu jsme ve spolupráci s Vysokou školou chemicko-technologickou v Praze a Botanickým ústavem AV ČR zkoumali širokou škálu výtažků z mikrořas, bylin, ale i lišejníků a hub a testovali jejich schopnost podpořit imunitu svým působením proti volným radikálům a schopností modulace zánětlivé reakce. Silné antioxidační účinky vykazaly vedle vitaminu C, selenu a zinku plody bezinky, rakytníku i šípku, tedy byliny tradičně užívané v období chřipek, ale překvapivě i výtažky z šištic chmelu či natě šalvěje. Také se ukazuje, že pro zesílení účinků je vhodné kombinovat vitamin C s výtažky bohatými na flavonoidy – například antokyanidiny z bezinky či kvercetin, nacházející se v mnoha typech ovoce a zeleniny, ale i léčivých bylin. Takové

Pozor na oxidační stres!

„Ve vysokých koncentracích mohou volné radikály vést k oxidačnímu stresu – škodlivému procesu, který způsobuje vážné poškození všech biomolekul v našem těle, a tím narušuje buněčné funkce, a dokonce vede k buněčné smrti a nemocem. Oxidační poškození se v průběhu času hromadí a podílí se na vzniku rakoviny, kardiovaskulárních a neurodegenerativních poruchách i stárnutí. Příroda obdařila lidské tělo složitou sítí antioxidačního obranného systému. Také přírodní antioxidanty, jako jsou vitamin C, glutathion, vitamin E, karotenoidy, flavonoidy, polyfenoly a stopové prvky, jsou známy vysokou antioxidační účinností, která pomáhá minimalizovat škodlivé účinky reaktivních forem. Imunitní systém je také velmi citlivý na rovnováhu oxidantů a antioxidantů, protože nekontrolovaná produkce volných radikálů může narušit jeho funkci a obranný mechanismus“, říká MUDr. Václav Holeček, CSc., český nestor boje proti oxidačnímu stresu.

kombinace působí synergicky, tedy ve vzájemné kombinaci se jejich účinky vzájemně násobí a je to i jeden z důvodů, proč bychom měli svému tělu zajistit dostatečný příjem ovoce a zeleniny, případně tyto látky doplnit z vhodných doplňků stravy.“





POZOR NA ZLODĚJE (KOSTÍ)!

Hana Profousová, Foto: archiv

Ostré bolesti zad, shrbené držení těla, neschopnost hlubokého dýchání. Prvním příznakům osteoporózy většina lidí nevěnuje pozornost, pokládají je za přirozené projevy stárnutí. Včasná diagnostika a následná léčba přitom výrazně napomáhá zastavit postup nemoci.

Osteoporóze se přezdívá „tichý zloděj kostí“ – přichází pomalu, bez větších známek onemocnění, až najednou udeří v podobě zlomeniny. „Jedná se o postupující onemocnění kosterní soustavy, které ubírá kosterní hmotu a snižuje i pevnost kostí. Celý proces se většinou děje v tajnosti, dokud na něj neupozorní první fraktura bez

zjevných příčin. Stačí i minimální náraz nebo upadnutí. Mezi typické osteoporotické zlomeniny patří zlomené obratle, dolní částí předloktí nebo krčky stehenních kostí, které bývají velmi závažné,“ vysvětluje fyzioterapeutka Iva Bílková.

Zakládáme si na ni už v dětství

Jednou z hlavních příčin vzniku osteoporózy je nedostatek vápníku v organismu a až šedesátiprocentní vliv přisuzují studie dědičnosti. Tyto faktory jsou dané, ovlivnit ale můžeme životní styl: dbát na výživu bohatou na vápník a vitamin D a hlavně se věnovat pravidelné pohybové aktivitě, protože při-

Příznaky přicházejí pomalu

Osteoporóza neboli řidnutí kostí je chronické onemocnění, při kterém se snižuje pevnost kostí. S rostoucím věkem se u každého člověka množství a kvalita kostní hmoty mění. Problém nastává ve chvíli, kdy je úbytek kostní hmoty výrazný. Ze začátku je ale těžké osteoporózu poznat, protože její nástup je velmi pomalý. Zároveň je zpočátku bezbolestná, proto se na ni přichází až s problémy s páteří, zlomeninami nebo ztrátou tělesné výšky. Lidé postižení osteoporózou jsou mnohem náchylnější ke zlomeninám.

Prevence osteoporózy

Rizikům osteoporózy se naštěstí dá účinně předcházet, a to především zdravou výživou. Součástí správného jídelníčku jsou proteiny, které platí za „stavební kameny“ kostní tkáně. Důležitou roli hrají ale i další tělu prospěšné látky. Dospělý člověk by měl denně přijímat zhruba 1000 miligramů kalcia. V pokročilejším věku je dokonce vhodná dávka zvýšit až na 1200 miligramů. Vhodným zdrojem jsou mléčné výrobky i listová zelenina. Účinnou prevencí proti osteoporóze je také vitamin D, který lze získat buď ze slunečního záření, nebo z doplňků stravy. Doporučená denní dávka děčka se pohybuje v rozmezí od 600 do 800 UI. Pevnost kostí umí dobře podpořit i fyzická aktivita, pravidelné cvičení – a samozřejmě i svědomité dodržování lékařských prohlídek.

měřená tělesná zátěž přímo podporuje vznik a přestavbu kostí. Více ohrožené jsou ženy po menopauze (ta ukončuje tvorbu pohlavních hormonů a během pěti let může žena přijít až o pětinu kostní hmoty). „Za onemocněním stojí nejčastěji nedostatek hormonu estrogen, který zásadně ovlivňuje metabolismus kostní tkáně. Hladina estrogenu u žen klesá především v důsledku menopauzy – obzvlášť pokud k ní dojde před 45. rokem nebo například následkem operace,“ vysvětluje příčiny nemoci MUDr. Kateřina Zezulová, radioložka z EUC Kliniky v Brně. Podle statistik trpí osteoporózou sedm až deset procent světové populace a vzhledem ke zvyšování průměrné délky života se počty pacientů neustále zvyšují. Přesto je léčeno odhadem jen 10 až 20 procent nemocných.

Je ale paradoxní, že i když se osteoporóza vyskytuje především u starších ročníků, zakládáme si na ni už od mala. Tvorba kostní hmoty a kosterního aparátu totiž probíhá do třiceti let, poté začne ubývat. „Pokud jsme se jako děti a během dospívání nebyli zvyklí hýbat, později se to na kostech projeví,“ varuje Iva Bílková. „Správná životospráva je klíčem ke zdraví, kosti nevyjímaje. Proti jejich řídnutí spolehlivě funguje pravidelná dávka přiměřeného pohybu, pestrá strava s dostatkem bílkovin, vápníku a vitamínu D,“ potvrzuje PharmDr. Ivana Lánová.

Pohyb, pohyb, pohyb!

Rozvoj osteoporózy může sekundárně způsobovat i dlouhodobé užívání léků ovlivňujících metabolismus vápníku, jako jsou například glukokortikoidy. Můžou to být také nemoci, které mají vliv na kostní tkáň (např. poruchy štítné žlázy, revmatoidní artritida, cukrovka 1. typu, stavy po transplantacích, onkologická onemocnění či chronická gastrointestinální onemocnění).

VÝSKYT OSTEOPORÓZY SE ZVYŠUJE S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM A ŽENY JSOU JÍ OHROŽENY AŽ 3X ČASTĚJI NEŽ MUŽI.

Při diagnostice osteoporózy hraje významnou úlohu fyzioterapie, která dokáže zamezit dalšímu řídnutí kostí a posílit svalový aparát na základě vhodných cvičení. „Aktivní léčba osteoporózy spočívá v podávání léků, které tlumí odbourávání kostní hmoty a zvyšují novotvorbu kostní tkáně. Ve fyzioterapeutické léčbě se zaměřujeme na cvičení správného držení těla, centraci nosných kloubů a trupu a odstranění svalových dysbalancí. K moderním metodám patří také léčba pomocí fokusované rázové vlny, u níž se prokázal pozitivní vliv na stimulaci novotvorby kostní tkáně v krátkém období po aplikaci,“ popisuje Iva Bílková.

Pro prevenci a léčbu osteoporózy je ideální jakýkoli pohyb ve vzpřímené poloze – běh, chůze, tanec, jóga či pilates. S výběrem vhodné aktivity může pomoci fyzioterapeut, ovšem vůle a ochota hýbat se alespoň půl až tři čtvrtě hodiny čtyřikrát týdně závisí na pacientovi.

Jaká je hustota?

Než s jakoukoliv léčbou začneme, je dobré vědět, jak jsme na tom s hustotou kostí. V tom nám pomůže denzitometrie neboli měření hustoty minerálů v kostech. Jde o nenáročnou rentgenovou vyšetření, které hodnotí hustotu kostního minerálu obvykle v oblasti bederní páteře a krčku kyčelní kosti (případně na předloktí). Pro konečné stanovení diagnózy je ovšem potřeba vyloučení jiných kostních chorob. Vyšetření se doporučuje mužům i ženám nad 55 let, především však ženám po menopauze.

Hrozí vám řídnutí kostí?

Pokud na jednu nebo více otázek v dotazníku odpovíte ano, zvažte denzitometrické vyšetření:

- Utrpěli váš otec nebo vaše matka zlomeninu horního konce kosti stehenní (zlomeninu „krčku“)?
- Utrpěl/a jste po 50. roce věku zlomeninu dolního konce předloktí, pažní kosti, bércevé kosti, pánve nebo dokonce horního konce kosti stehenní či těla páteřního obratle či jinou zlomeninu při malém úrazu?
- Snížila se vaše tělesná výška od 20 let o více než 6 cm?
- Léčíte se pro zánětlivé kloubní choroby, roztroušenou sklerózu, závažné onemocnění ledvin, jater nebo střev?
- Užíváte nebo užíval/a jste dlouhodobě léčivé přípravky ve formě tablet nebo infuzí obsahující kortikoidy?

UŽIJTE SI LÁZNĚ DOMA

Hana Profousová, Foto: Shutterstock a archiv



V době covidové pandemie si mnozí lidé zvykli koupat se v přírodě ve studené vodě. Nic proti tomu, je to jistě pro zdraví přínosné. Většina z nás ale dává přednost teplíčku. A nemusíte nikam jezdit ani chodit. Zříd'te si lázně doma.

Už staří Římané...

Uvolňující a léčivé účinky vody jsou známé od pradávna. Staří Římané byli přesvědčeni, že čistota je důležitou podmínkou tělesné pohody i zdraví. Chodili proto do veřejných lázní, kde se lidé nejen umývali, ale hlavně setkávali, probíhaly tu mnohé obchodní kontakty. Léčivé přínosy pravidelného koupání uznávala také tradiční čínská medicína. Pak ale přišel středověk, který hygieně příliš nepřál. Naštěstí se později časy zlepšily: už v 19. století se léčba studenou vodou předepisovala jako lék proti bolesti. Nemalou zásluhu na tom měl u nás Vincenc Priesnitz. Jeho metody se úspěšně využívají dodnes. A k nim se přidaly mnohé další relaxační metody a pomůcky.

Wellness – to je pohoda, tělesná i duševní. Může to být jakákoliv relaxační aktivita, která nám přinese uvolnění, uklidnění a stav blaženosti, kdy se snáze zapomíná na všechno nepříjemné okolo nás. Rádi byste vypnuli, ale nemáte čas zajet si do některých našich vyhlášených lázní? Nevadí! Blahodárné procedury si můžete vychutnat i v klidu svého domova. Vlastní vířivkou, saunou, vířivým bazénem nebo jinou „lázeňskou“ lahůdkou je dnes vybaveno mnoho domácností.

Koupel, hammam, onsen...

Koupací rituály jako třeba tunický hammam, tureckou lázeň, japonské onsen, tedy ponoření se do horkých vulkanických pramenů, nebo baňu podle severských pravidel si doma asi sotva užijeme, ale stále zbývá hodně jiných dostupných vodních radovánek. Důležité je, aby všechny měly stejný zdravotní účinek.

Vědci přišli na to, proč se nám pobyt ve vodě tak líbí: připomíná nám totiž pobyt v matčině lůně. Mnohé studie potvrzují, že koupání nejen odstraňuje únavu, ale také zlepšuje psychickou pohodu, přináší pocit radosti. Přestaneme si (alespoň na chvíli) dělat starosti ohledně budoucnosti. Koupel dokonce prokázane snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu, a naopak zvyšuje hladinu serotoninu, tzv. hormonu štěstí. A tento způsob odpočinku také zlepšuje naše fyzické zdraví: podporuje imunitní systém, rozšiřuje cévy, zlepšuje krevní oběh, snižuje krevní tlak, zklidňuje



podrážděnou pokožku, zkvalitňuje spánek a zmírňuje svalovou bolest. Horká lázeň po jídle údajně snižuje hladinu cukru v krvi, takže prospívá lidem s diabetem 2. typu.

Odplavené starosti

Nejjednodušší způsob domácí vodní relaxace, která odplaví starosti a stres, je koupel ve vaně. Je to rituál, který může být doprovázen nejen koupelovou solí nebo voňavou

pěnou, ale také uklidňující hudbou, aromalampou, rozsvícenou svíčkou, ale hlavně musí být bez telefonu a se zavřenými dveřmi. Rodina by měla respektovat, že si svých 20 minut chceme užít v klidu. Ano, dvacet minut, protože déle by koupání nemělo trvat. A i když zimní venkovní teploty často lákají k ponoření se do horké vody, v níž se otevírají póry a tělo opouští toxické látky, myslíme na to, že její teplota by neměla překročit 36 °C. Pokud tyto zásady porušíme, z pokožky se ztrácí přirozená vlhkost, narušuje se její ochranná bariéra, vysušuje se a může být podrážděná. V každém případě nezapomeňte po vylezení z vany celé tělo natřít krémem.

Budme hygge!

Naložit se do teplé vody, to je nejjednodušší způsob dánského hygge vyjadřujícího pohodový přístup k životu, který se v poslední době stal celosvětovým fenoménem. Koncept toho obsahuje samozřejmě mnohem víc, ale po začátek bude vana stačit.

Máte-li na to kapacitu, domácí relaxační efekt se zvýší, pokud si pořídíte hydromasážní vanu s perličkovou koupelí nebo masážními tryskami. Horká vířivka vás uklidní, zbaví stresu a přispěje tak ke kvalitnějšímu spánku. Jestliže se vám nechce „bourat“ stávající koupelna, poraďte se s odborníkem, jak to zařídit jinak. Masážní systém lze nainstalovat i dodatečně do všech typů van. V případě, že se vám prostor a prostředky na instalaci vířivky nedostávají, pořídte si ji nafukovací.

Pro úlevu svalů a kloubů můžete vybrat hydromasážní vanu vířivou, při níž z trysek umístěných většinou na vnitřních stěnách van vychází silný proud vody (tato forma vodní masáže je určena k regeneraci namáhaných svalových partií, podporuje prokrvení svalů a tkání), nebo masáž perličkovou, kdy bublinky vzduchu vycházejí z otvorů na dně vany. Jak stoupají k hladině, působí na povrchovou tkáň těla jako jemná masáž. Mají pozitivní vliv na krevní tlak a činnost lymfatického systému. Oba systémy je možné v jedné vaně kombinovat. Délka těchto procedur by opět neměla překročit 20 minut, teplota vody by se měla pohybovat od 25 do 38 stupňů Celsia.

Teplo a světlo léčí

Hodně lidí už při stavbě domu myslí na vlastní saunu a bazén, někdy dokonce s protiproudem, což je samozřejmě ideální stav. Když tyto možnosti nemáte, nevádí. Relaxovat se dá i pod hlavovou sprchou s masážními tryskami. Dobrou službu prokáže také například masážní lázeň pro nohy. Vybavená je válečky, které masírují akupresurní body. Chodidlům můžete dobře ulevit rovněž masážním přístrojem s infravyhříváním nebo s masážními výstupky, které se pohybují dopředu a zpět. Zvolit si je možné třeba také svalový stimulator – buď jako límec na krk, nebo podložku pod páteř.

V zimě se nám často nedostává slunce – pořídme si ho tedy domů. Fototerapie je léčba pomocí lamp s celospektrálním světlem, které je blízké přirozenému slunečnímu záření. Pomůcek na uvolnění těla a zpříjemnění i docela obyčejné koupele je k dostání dost: jsou to různé masážní pásy na záda, elektrické masážní kartáče ad. Stačí si jen správně vybrat. A otevřít si své vlastní lázně!

PŘIJEĎTE DO LIBVERDY!



V pátek 27. ledna proběhne tradiční Noc hotelů, která nabídne návštěvníkům vybraných zařízení zvýhodněné ceny pobytu.

Do akce se zapojí i Spa Resort Libverda, konkrétně je možné zde navštívit Hotel Nový Dům. Za částku 1555 Kč je k dispozici pokoj Standard pro dvě osoby se snídaní formou bufetu. Přes den je pak k využití řada procedur, například uhlíčitě koupele proti zimní únavě, oxygenoterapie nebo relaxační koupele a masáže. Rezervovat pobyt je možné na webu <https://www.lazne-libverda.cz/cz/hotely/6-Hotel-Novy-Dum>.

Návštěvníci mohou Noc hotelů ve Spa Resortu Libverda spojit také s reprezentačním plesem, který zde proběhne v sobotu 28. ledna a konat se bude v Clam-Gallasově Paláci.

Spa Resort Libverda se nachází v malebném lázeňském městečku Lázně Libverda ležícím 25 km od Liberce v podhůří Jizerských hor. Již na konci 14. století získaly lázně věhlas díky léčivým minerálním pramenům hydrogenuhličitanového typu, klidnému prostředí a blízkosti přírody.



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



ZDRAVÁ TERAPIE ŠAMPAŇSKÝM

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Není to tak dávno, co všude bouchaly zátky od šampaňského (nebo spíš sektu) na oslavu příchodu nového roku. Šumivé víno nám dělá radost po celý rok. Víte, že nejen působí dobrou náladu, ale také je příznivé pro naše zdraví?

Šumivé víno od vinařů z regionu Champagne nemá na světě obdoby. Jejich šampaňské je jedinečným symbolem oslav a požitků, ať už jde o narozeniny, svatbu, Nový rok nebo jinou zvláštní příležitost. Pokud si během těchto oslav dáte skleničku, můžete navíc těžit ze zdraví prospěšných účinků vzácného elixíru. Takže vzhůru za zdravím se sklenkou vzácných bublinek!

Šampaňské se od svého vzniku na konci 17. století ve Francii využívalo pro řadu zdraví prospěšných terapeutických účinků a nyní to prokázala i věda. Dvě ze tří hlavních odrůd pro výrobu šampaňského – červené Pinot noir a Pinot meunier – jsou totiž plné polyfenolů, díky nimž perlivý mok podle mnoha studií zlepšuje kognitivní funkce, stimuluje činnost cév, chrání před rakovinou i neurodegenerativními chorobami. A navíc podporuje krásu! Ovšem za předpokladu, že šampaňské budete konzumovat s mírou!

Bublínky trochu vědecky

V láhvi šampaňského je mnoho minerálů: 200 až 600 mg draslíku, 20 až 60 mg vápníku, 10 mg hořčíku, 4 mg železa, ale také stopy zinku, mědi a manganu. Sto mililitrů šampaňského také pokryje 18 procent naší denní potřeby selenu, stopového prvku důležitého pro správnou funkci imunitního systému a štítné žlázy.

Nedávná studie to potvrzuje: zdraví lidé, kteří pijí každý den jeden až dvě (maximálně) sklenky božského nápoje mohou zaznamenat snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění. A to právě díky obsahu polyfenolů, které stimulují činnost cév: podporují dobrý krevní oběh, snižují krevní tlak a také snižují pravděpodobnost tvorby krevních sraženin. Šampaňské je prospěšné také pro snížení špatného cholesterolu a tím snižuje riziko mrtvice a srdečního infarktu.

Víno opravdu bohaté

Právě díky dobrým živinám, jako je draslík, hořčík a zinek, je šampaňské prospěšné pro dobrou náladu. Není proto divu, že sklenka bublinek tak dobře doplňuje všechny radostné okamžiky života! Tento sváteční nektar zároveň zlepšuje zásobení mozku kyslíkem. Výsledkem je, že z toho těží naše neuron – a potažmo

Šampaňské vs. sekt

Šampaňské víno je šumivé víno, které se vyrábí tak, že se v láhvi vyvolá sekundární kvašení vína, čímž vzniká oxid uhličitý. Víno s označením Champagne se může vyrábět pouze ve francouzské oblasti Champagne-Ardenne. Tato zásada je v Evropské unii zakotvena ve statutu chráněného místa původu (PDO). Výroba šampaňského je povolena ze sedmi odrůd, ze kterých jsou nejpoužívanější rulandské modré, mlynářka a Chardonnay.

naše paměť. Studie Kolumbijské univerzity ve Spojených státech tvrdí, že proteiny v šampaňském jsou prospěšné pro krátkodobou paměť. Další výzkum Reading University ve Velké Británii potvrdil, že na paměť pomohly tři skleničky šampaňského týdně. University of Pittsburgh v Americe dokonce odhalila, že riziko demence se v případech mírné konzumace snížilo na polovinu, což ovšem nevyvrací, že nadbytek pití alkoholu v jakékoli formě může na druhé straně rozvoj demence podpořit.

Neškodí při dietě a šlechtí krásu

V roce 2009 jedna kanadská studie odhalila, že všechna vína, včetně šampaňského, snižují riziko vzniku cukrovky o 13 procent. Je zřejmé, že tato práce byla zaměřena na umírněnou konzumaci, protože šampaňské obsahuje cukr, což není ideální pro udržení hladiny cukru v krvi. V jednom litru je nejméně 93 g alkoholu a 36 g cukrů. Ve své deseticentilitrové sklenice najdete pouze 80 kcal, což dělá ze šampaňského jeden z nejméně sladkých, a tím i kalorických alkoholů na trhu.

Ve studii zveřejněné British Journal of Nutrition si vědci z University of Reading také všimli, že působením na zdraví našeho

lymfatického systému pomáhá snížit celulitidu! Šampaňské je rovněž skvělé pro zdraví pokožky. Jeho antioxidanty (zejména resveratrol) zabráňují poškození buněk pokožky volnými radikály, čímž omezují stárnutí kůže. Další polyfenoly a kyselina vinná také snižují zánět a zarudnutí kůže a navíc šetrně odstraňují odumřelé buňky. Neváhejte proto použít zbytek šampaňského na dně láhve jako plefovou vodu!

Kamarád střev

Šampaňské, které je velmi bohaté na antioxidanty, snižuje riziko výskytu některých druhů rakoviny, zejména jícnu, tlustého střeva a konečníku. Draslík a diuretické vlastnosti vína jsou také cenné při odstraňování toxinů z těla. Přirozený oxid uhličitý, který pochází z fermentace, navíc pomáhá bojovat proti línému střevu. Další studie také ukazují, že by mohlo mít preventivní účinek na rakovinu plic, štítné žlázy nebo ledvin. Naopak je dobře známo, že pravidelná konzumace alkoholu zvyšuje riziko rakoviny prsu. Pamatujte také, že bublinkové alkoholy usnadňují vstřebávání alkoholu v žaludku. To proto způsobuje rychlý vzestup hladiny alkoholu v krvi a rychlejší intoxikaci, a proto je důležité konzumovat šampaňské střídmě!

INZERCE



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

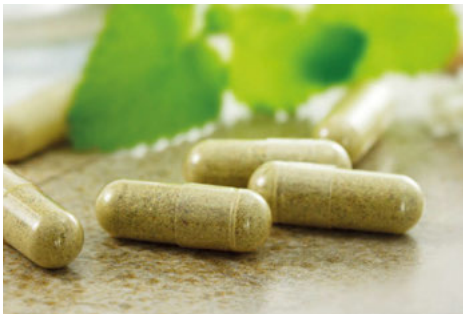
Více informací najdete
na www.vitalnisenior.cz.

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová,
Foto: archiv firem

Melatonin – je důvod se ho obávat?

Výrobky na trhu jsou přísně dozorovány a některé nejsou v naší zemi ani dostupné, protože mají pro místní úřady problematické složení. Jde například o doplňky s melatoninem. Je k tomu důvod, nebo se jedná o zbytečnou paniku? Melatonin patří mezi hormony, které je naše tělo schopno vytvářet si samo. Říká se mu také „hormon spánku“, a to proto, že k jeho tvorbě dochází právě hlavně v noci, ve spánku. Pokud byste však chtěli začít tento hormon užívat i v doplňcích stravy, narazili byste – volný prodej doplňků stravy s melatoninem je v České republice zakázán. Koupit ho sice není zcela nemožné, ale není to jednoduché. „Někteří dovozci prodávají v ČR melatonin na principu volného pohybu zboží v rámci EU, ale SÚKL s každým z nich důsledně vede správní řízení a postupně je z českého trhu eliminuje,“ upřesňuje Mgr. Martina Šimová, předsedkyně představenstva České a slovenské asociace pro speciální potraviny (ČASP). Právě ČASP se snaží, aby se Česká republika zařadila po bok většiny ostatních zemí Evropské unie a aby SÚKL povolil aspoň rozumné minimální množství melatoninu v doplňcích stravy u nás prodávaných. K problematice se vyjadřuje i prof. MUDr. Karel Šonka, DrSc., jeden z předních českých odborníků na poruchy spánku a bdění, působící na Neurologické klinice 1. lékařské fakulty UK a VFN: „Jsem přesvědčen, že melatonin má být dostupný, protože jej v některých případech považují za indikovaný. V obecné rovině jde o bezpečnou látku, bezpečnější než některé volně prodejné léky.“ Doplňky stravy s obsahem melatoninu by tak neměly být vnímány jako nebezpečí, ale pokud by došlo k jejich správné regulaci v kategorii doplňků stravy, není důvod se jich obávat.



Fungují mi játra správně?

Konec roku zpravidla provází stres, přejídání a alkohol – to vše přispívá k nadměrné zátěži našich jater. „To, že je s játry něco v nepořádku, se může projevat nejrůznějšími způsoby – například silnou únavou. Může se objevit nevolnost či zvracení, ztráta chuti k jídlu nebo nevysvětlitelné hubnutí, varovným signálem je rovněž opakující se bolest pod pravým žebrem,“ vysvětluje MUDr. Petr Podroužek, odborný ředitel EUC laboratoří. Pacientům, kteří mají podezření na onemocnění jater nebo mají nepříznivou rodinnou anamnézu, nabízejí EUC Laboratoře balíček testů na míru s názvem „Fungují mi játra správně?“, který dokáže odhalit probíhající základní poruchy jaterní funkce. Jedná se o komplexní krevní test hladiny jaterních enzymů a dalších látek, který podá základní informaci o stavu jater. Výsledné hodnoty vyhodnocuje lékař.



MUDr. Petr Podroužek



MUDr. Ludmila Bezdíčková

Zvýšená hladina CRP a antibiotika

Stalo se možná až trochu nešvarem, že při zvýšené hladině CRP předpokládáme, že nám lékař hned předepíše antibiotika. Jenže zdaleka ne vždy jsou potřeba. Kdy antibiotika indikovat a kdy nikoliv objasňuje praktická lékařka MUDr. Ludmila Bezdíčková: „Rozhodnutí o nasazení antibiotik by vždy mělo být podloženo více faktory. Stanovení CRP je jedním ‚střípkem do mozaiky‘. Příčinou i výrazně zvýšené hladiny CRP může být třeba chřipka (virový původ), nebo infekce RS viry. Velmi vysokými hladinami může být také provázeno akutní vzplanutí autoimunitních a například také některých nádorových onemocnění. Zde většinou hladina neklesá i při opakovaném stanovení v odstupu několika dní a je třeba vyšetřit více parametrů, a to jak laboratorních, tak klinických a pátrat cíleně po původu onemocnění. V těchto případech tedy nemá smysl předepsat antibiotika.“

Skutečnost, že antibiotika přestávají fungovat, představuje celosvětově obrovský problém. U nás zemře v důsledku antibiotické rezistence víc lidí než na dopravní nehody.

TRENDY NA TALÍŘI

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

Zatímco pupkatí Kondelíci a holky „krev a mlíko“ z minulého století razili heslo: Když nám chutná, je nám všechno putna, dnes se stravování nese v duchu zdraví a udržitelnosti.

Vegetariánství a veganství, dříve spíše okrajová „úchylnka“ lidí poblouzněných východními filozofiemi, proniklo do „mainstreamu“. Už není třeba ustarané babičce složitě vysvětlovat, že poučený člověk se bez masa může obejít. Svému vegetariánskému vnukovi sama uplácá čočkové karbanátky, a nakonec i jí zachutnají. V běžných restauracích najdete na jídelním lístku aspoň jedno vege jídlo, a není to smažák.

Bez masa, bez mléka...

Poptávku vegetariánů, veganů i flexitariánů nepřehlížejí už ani řetězce rychlého občerstvení. V nabídce mají i cenově dostupné veganské alternativy jako třeba rostlinné burgery, smažené nudle s tofu místo masa nebo dezerty bez mléka a vajec. České fastfoody ale stále zařazují rostlinné pokrmy pomaleji než jejich sesterské pobočky za hranicemi.

Organizace ProVeg Česko provedla na podzim loňského roku průzkum rostlinných jídel nabízených 14 řetězci rychlého občerstvení. Z jejich celkové nabídky bylo pouze 9 % hlavních chodů, 34 % příloh a 24 % dezertů bez živočišných složek. Nejvíce rostlinných hlavních chodů nabízejí restaurace, kde si zákazníci můžou sestavit svůj vlastní pokrm.

Brouk na dietě

Speciální vege nabídka je už rovněž ve většině supermarketů. Například Kaufland uvedl na trh vlastní značku K-take it veggie už v roce 2016 a sortiment neustále rozšiřuje. Kvalitu potvrzuje letošní vítězství rostlinných nápojů K-take it veggie ve Volbě spotřebitelů i další ocenění. I zatvrzelí milovníci steaků, burgerů nebo vepřoknedlozela přiznávají, že aspoň občas maso úplně vynechat jim neuškodí. Přesněji prospěje. Jeden bezmasý den v týdnu začal pod heslem Bezmasé pondělí propagovat slav-

ný, do velmi zralého věku stále čilý a výkonný „brouk“, Paul McCartney už v roce 2009. Spolu se svými dcerami Stellou a Mary vydali i kuchařku, která vysvětluje, jaký význam má snížení spotřeby masa pro ochranu životního prostředí i zdraví lidí, a přináší bezmasý jídelníček na 52 týdnů v roce.

Boom masových náhražek

Bezmasé jídlo se v posledních letech „chytlo“ i u nás. V Česku rostou prodeje rostlinných alternativ. Velký boom zažívají rostlinné sýry. Aktuální data od výzkumné agentury Euromonitor International poukazují na zvyšující se popularitu rostlinných produktů ve všech kategoriích. Největší tržní hodnoty v tomto segmentu dosáhla kategorie alternativ masa a ryb. Výrazně roste také kategorie rostlinných sýrů, jejichž prodeje meziročně stouply o celých 44 procent. „Díky datům od Euromonitor International jasně vidíme, že tržní hodnota roste ve všech kategoriích od mléčných po masné alternativy,“ konstatuje komunikační manažerka ProVeg Česko Eva Hemmerová. „Aktuální nárůst ale není u konce a očekává se, že tento trend bude minimálně i v následujících pěti letech pokračovat.“

Lokálně, bez zbytků, DIY

Méně masa, žádné přesolené uzeniny, víc sezonní zeleniny a ovoce, vědět, co si kupují, odkud to pochází a co obsahuje – tyto trendy slouží nejen zdraví člověka, v důsledku však šetří i jeho peněženku, a v neposlední řadě také planetu. Uhlíkovou stopu snižuje a bezpečnost potravin zvyšuje lokálnost. Nejvíce totiž vím o surovinách, které si sám vypěstuji, o jídle, které si sám připravím. Lokální potraviny, z vlastní zahrádky, sadu nebo balkonu, od známého farmáře a jídlo z nich uvařené doma jsou pro mnoho lidí značka Ideál.

Do it your-self je v gastronomii velký trend, který s covidovou pandemií rozhodně nekončí. Ostatně nyní v restauracích objevované brunchy, linnery (lunch + dinner, tedy pozdní oběd) se v domácnostech praktikovaly už před desítkami let. Stejně jako další trendy prvek – bezezbytkové využití všech surovin. Ve skupině tzv. circular foods se dnes objevuje třeba pivo ze starého chleba, shoyu omáčka z lógru, pálenky z citrusové kůry... Pod méně vznešenými názvy jako třeba chlebová polévka, knedlíky s vejci nebo lepenice ale najdeme „cirkulární jídla“ v rodinných receptech nebo ve starých kuchařkách.

Ani další velký současný trend – fermentace není nic nového pod sluncem. Kvašáky, zelí nebo kombuchu mnozí doma vyráběli a vyrábějí už léta. Nová inspirace přichází z východu, lidé jezdí na kurzy výroby asijských fermentovaných omáček a past, v módě je japonské miso (pasta ze sóji), korejské kimči. Zároveň se také vracíme ke kořenům – k málo využívaným surovinám, jako je pohanka, špalda, luštěniny. Z těchto téměř zapomenutých ingrediencí lze uvařit gurmánskou pochoutku i upéct moučník, který bude chutný, krásný a zdravý – zkrátka trendy.





PROTANČETE SE KE ZDRAVÍ!

Eva Hirschová, Foto: archiv a Shutterstock

Sezona plesů, bálů a tancovaček přivede na parket mnohé, pro které tanec skončil maturitním plesem. Možná ale netuší, že podle odborníků je to výborný způsob, jak si udržovat kondici, získat štíhlou linii, předcházet bolestem zad a také čelit jedné z nejméně vážných zdravotních hrozeb současnosti – Alzheimerově nemoci.

Tanec, koordinovaný rytmický pohyb spojený s hudbou, zaměštnává nejen svaly, klouby a kosti, ale rozvíjí i mozkové funkce, například paměť, působí na emoce a může tak být i formou duševní terapie. Při pravidelném tanečním tréninku se zlepšuje postava, držení těla, krok je lehčí a pohyby jsou ladnější. Tanec je vlastně pro ty, kteří nemají rádi fitka s jejich přístroji, ideální způsob kardio cvičení. „Tanec má na naše zdraví i psychiku neuvěřitelně pozitivní vliv,“ říká choreograf a tanečník Václav Kuneš, který je uměleckým ředitelem souboru 420PEOPLE, jehož členové vedou v pražském studiu Maiselovka open class veřejných tréninků pro mírně pokročilá a profesionální tanečníky, ale i začínající netanečníky a dobře ho znají i diváci populární televizní soutěže StarDance, kde působil jako jeden z porotců. „Na nějaké primární úrovni se jednoduše vyblbneme, což je vždy potřeba: uvolnit se a třeba z té vlastní škatulky na chvíli vystrčit růžky. A hlavně povolujeme ty každodenní svěrací kazajky, které si vytváříme buď sami, nebo vznikají jako reakce na upjaté, stresové, uspěchané prostředí.“

Beze slov

Antistresové působení tance mají na svědomí i endorfiny, hormony štěstí, které se při něm uvolňují ve velké míře. V některých kulturách, kde je tanec součástí tradičních rituálů, může vést až k extázi. Uvolnění při tanci přispívá splynutí s hudbou. Při tanci „mluvíme“ o sobě a svěťujeme se se svými pocity beze slov. „Pro mě je tanec způsob sebevyjádření. Forma hry. Sebeobjevování. Způsob, jak se rozzářit – jak vyjádřit vnitřní vášeň. A rozprouzení životní energie. Tanec pro mě znamená, že žiji. Když tancuji, tak cítím, že jsem ‚doma‘,“ říká taneční lektorka a koučka Jindřiška Kohoutková.

Trénink pro mozek

Kroky a figury společenského tance jsou na druhé straně skvělým tréninkem pro mozek. Žádná z fyzických aktivit, jako je třeba jízda na kole, plavání nebo golf, které jsou samozřejmě skvělé pro kardiovaskulární systém, nechrání stejně jako tanec zároveň proti rozpadu šedé kůry mozkové. Studie lékařské fakulty elitní univerzity Stanford v USA zjistila, že tanec snižuje riziko vzniku Alzheimerovy choroby a dalších forem demence až o 76 procent. Je to proto, že tato činnost integruje několik mozkových funkcí a rozšiřuje síť neuronových spojení čili synapsí. Současně totiž zahrnuje kinestetické, racionální, hudební, sociální a emocionální procesy. Také studie publikovaná v časopise *Frontiers in Human Neuroscience* srovnávající různé druhy fyzické aktivity seniorů potvrzuje význam pravidelného tance jako prevence proti snižování fyzické i psychické kondice. Zdůrazňuje zejména jeho roli při trénování paměti a učení. „Snažili jsme se našim seniorům v taneční skupině zprostředkovat různé taneční styly. Měníci se kroky, rychlost i rytmy je udržely v neustálém procesu učení,“ vysvětluje Kathrin Rehfeld z Centra pro neurodegenerativní nemoci v německém Magdeburgu. „Zatímco senioři ve vytrvalostní skupině prováděli



Při tanci s Václavem Kunešem

stále se opakující cvičení, jako například nordic walking, byla taneční skupina každý den postavena před novou výzvou. U tanečníků došlo k viditelným změnám v chování – byli sebevědomější, komunikativnější a celkově spokojenější.“

S tancem až do hrobu

Pokud vás závěry vědeckých studií dostatečně nepřesvědčují, ověřte si je vlastní zkušeností. Tančete! Různých příležitostí je nejen v plesové sezóně spoustu. Taneční pro dospělé, různé kurzy nebo jen swingové, rock-and-rollové či jiné večery a podvečery nevyžadují žádné toalety a tancovat se dá i v teniskách. Věk není žádné omezení. Stačí se podívat na video osmdesátileté Paddy Jones, která se svým čtyřicetiletým učitelem tance a partnerem Nicolásem řečeným Nico Espinosa v soutěži Británie má talent 2014 předvádí na parketu žhavou salsu. Jak říká Václav Kuneš: „Vždycky jsem si myslel, že až mi bude čtyřicet, tak se mi změní život tím, že přestanu tancovat, protože už mi to nepůjde tak jako dřív. Ale teď se mi mění život tím, že zjišťuji, že tomu tak není, a mám pocit, že se dá tancovat asi až do hrobu.“

Tančete, jak rychle dokážete

* **ZUMBA** - kombinuje prvky aerobiku a latinských tanců, jako jsou salsa, ča-ča, samba nebo reggaeton. Jedná se o dynamické cvičení, při němž se střídají pomalé a rychlé rytmy na principu intervalového tréninku, a tím se efektivně spaluje tuk. Tento chytlavý hit, jehož popularita již upadla, nahrazují lekce latino dance nebo movie dance.

* **POLE DANCE** - tanec u tyče, jehož kořeny můžeme najít ve starodávném indickém cvičení s názvem mallakhambha. Spojuje prvky tance, baletu, gymnastiky a akrobacie.

* **FITBALET** - tančí se ve skupině, střídají se protahovací a posilovací prvky. Patří do skupiny cvičení Body & Mind, což v překladu znamená propojení těla a mysli. Hudba není pouhým doplňkem, ale určuje rytmus a náladu celé hodiny.

* **CAPOEIRA** - nevšední spojení boje, akrobacie, tance, hry, hudby a zpěvu. Jde o afro-brazílské bojové umění s kořeny v daleké Angole a Brazílii.

* **BŘIŠNÍ TANEC** - pochází ze Středního východu. Vznikl tisíc let před naším letopočtem. Původně se jednalo o tanec plodnosti, při neúspěšných pokusech o početí se doporučuje dodnes, posiluje břišní svaly pánevního dna, má příznivý vliv i na trávení, upravuje menstruační a klimakterické potíže a napomáhá správnému držení těla.

* **KADAMY** - pohybové cvičení propojující tanec a jednoduché prvky z bojového umění v rytmu hudby vytvořila členka souboru současného tance 420PEOPLE, známá italská tanečnice Francesca Amy Amante.

* **TWERK** - provokativní tanec pocházející z černošské kultury. Hlavní roli v něm hrají ženské hýždě. Tento styl se zrodil ve Spojených státech asi před dvaceti lety. Za svou popularitu vděčí i takových hvězdám jako jsou Beyoncé nebo Shakira. Twerk je součástí tanečního stylu dancehall, což je jeden ze streetových tanců, který vznikl na Jamaice v sedmdesátých letech.



LÉČIVÁ DUHA

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

V zimním období příroda poztrácí většinu barev. Možná proto se nás někdy zmocňuje nostalgie a splín. Vždyť pravda o tom, že barvy působí léčivě na tělo i duši, je stará jako lidstvo samo.

Ve třech předcházejících obdobích, tedy na jaře, v létě a na podzim, je všechno veselejší: světelné paprsky svou energií pronikají každou buňkou našeho těla a způsobují tak molekulární reakce nutné pro tělesnou a duševní vyrovnanost. Mají proto velký význam pro naše zdraví a náš celkový dobrý pocit. Když je sluníčka málo, musíme si ho vynahradiť barevnou terapií. Každá z nás jistě ví, která barva se jí líbí, na kterou se ráda dívá, která ji uklidňuje nebo naopak nabudí. Podle toho si vybíráme oblečení, v kterém se dobře cítíme. Někteří si dokon-

ce vybírají i potravu podle barvy. A vlastně ani netušíme, že tak můžeme léčit i zdravotní problémy, jako jsou např. alergie, akné, úzkostné stavy, astma, krevní tlak, deprese, ekzémy, záněty kloubů, vypadávání vlasů, migrény nebo žaludeční potíže. Tato léčba se nazývá chromoterapie.

**LISTOVÁ ZELEŇ JE
POKLÁDÁNA ZA
ÚČINNÝ OMLAZOVACÍ
PROSTŘEDEK.**



Barvy jsou různé formy bílého světla, které v sobě sjednocuje všech sedm barev duhy: červenou, oranžovou, žlutou, zelenou, modrou, indigo, fialovou.

Léčivé účinky sedmi spektrálních barev

Červená je barva života, žhavého slunce, ohně, lásky, radosti a vůle, ale také vzteku a hněvu. Působí jako energetikum. Je účinnou energií u kožních potíží, oslabení svalů, čerstvých ran, chronického kašle, onemocnění hrtanu a u omrzlin.

Oranžová je barva veselé mysli, zvyšuje zdravou tíživost a zprostředkovává sílu i radost. Vibrace této barvy se používá při depresích, nespokojenosti a pesimismu, anémii, únavě, alergiích, psychózách, povzbuzuje chuť a podporuje funkce krevního oběhu.

Žlutá je symbolem slunce. Působí povzbudivě na intelekt, protože dodává duchu vzlet. Dodává účinnou energii při onemocnění jater, močového měchýře, ledvin a žaludku, trávicího traktu, poruch látkové výměny, které jsou často příčinou akné a celulitidy, u kožních problémů.

Zelená symbolizuje rovnováhu a harmonii, je důležitá pro nervový systém a celkový dobrý stav, protože posiluje nervy, uklidňuje a dodává novou energii. Podporuje vnitřní klid a uvol-

nění, její účinek je relaxační a uklidňující. Je účinnou energií při srdečních onemocněních, nervovém zatížení, onemocnění průdušek, nespavosti, astmatu, kašli, vysokém krevním tlaku, diabetu, zánětů kloubů, otoků, nádorů, chronických revma, křečích, u poruch zraku. Má omlazující účinek na pokožku.

Modrá je barva klidu. Má uklidňující účinek, tiší strach a posiluje životní sílu. Snižuje tepovou frekvenci, pomáhá přetíženým krevním cévám, aby se normalizovaly, a působí antiinfekčně, tiší bolest, uklidňuje, snižuje horečku. Dobře působí při hnisavých procesech, krvácení, rýmě, bolestech v krku, zad a hlavy.

Indigo platí za intuitivní barvu a posiluje účinek meditací, pomáhá vytvořit pozitivní vědomí. Osvědčuje se při nemocech očí, uší a nosu, průjmu a střevních potíží a duševním vyčerpání.

Fialová je známá jako barva ducha, působí na nevědomí, dodává duchovní sílu a poznání, je považovaná za barvu inspirace. Léčit s ní je možné deprese, migrény, vypadávání vlasů, dobře působí na slezinu, umí vyrovnávat úzkostlivé stavy a harmonizovat stavy velké podrážděnosti.

LÉČIVÁ SÍLA OVOCE

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock



Odpradávná je známou skutečností, že různé druhy ovoce mají velmi příznivý vliv na lidské zdraví. Působí především jako potraviny s účinky dietetickými. Jsou samy o sobě převážně energeticky chudé hlavně proto, že obsahují málo tuku. Samozřejmě nejsou určeny k tomu, aby byly hlavní zásobárnou energie, ale aby nám dodávaly látky nezbytné ke zdravému, čilému životu a k práci, a látky ochranné, zvyšující odolnost vůči nemocem.

Různé druhy ovoce jsou svým způsobem i léčivými rostlinami. Jejich léčivé vlastnosti musíme ovšem vidět a posuzovat především v komplexní a dlouhodobé účinnosti. Tedy nejen jednotlivé složky, tj. soli, vitaminy, silice, třísloviny, glykosidy, enzymy a jiné biologicky aktivní látky jsou nositeli léčivých vlastností ovoce. Takové látky se konečně dají izolovat, případně vyrobit synteticky a jsou mnohdy důležité pro nárazový a rychlý účinek zejména u nemocného organismu. Tyto jednotlivé faktory ale nemůžou dosáhnout blahodárné a komplexní účinky čerstvého ovoce. Jsou totiž významné a nezbytné pro zdravý, vlastně především pro zdravý organismus. Je jednou z nejdůležitějších složek předcházení chorobám vyváženou racionální výživou.

Látky obsažené v rostlinách se mění kvantitativně i kvalitativně podle vnějších podmínek (klíma, stanoviště, vláha, výživa rostlin), ale i podle druhu a odrůdy. Proto jsme jednotlivé druhy ovoce rozdělili do dvou skupin. V prvních článcích se zaměříme na vybrané tuzemské druhy ovoce a následně na vybrané subtropické a tropické druhy ovoce. Z poměrně většího počtu tuzemských ovocných druhů jsme vybrali ty, které vykazují výrazné léčivé vlastnosti.

Jablko (*Maleventum*)

Jablko je naše nejnámější a nejvýznamnější domácí ovoce. Je plodem jabloně. Jde o malvici (podobně, jako u plodu hrušně hrušky). Volně rostoucí jabloně dosahují výšky 6–10 m. Existuje na 2000 jejich kulturních odrůd. Jabloně, řazené dnes k druhu jabloň domácí (*Malus domestica*), vznikly šlechtěním a křížením jabloně nízké (*M. Pumila*) s jabloní lesní (*M. Sylvestris*) a dalším planým druhem *M. Mitis*. Tvar plodů je proměnlivý – od kulovitých jablek přes zploštělé bochánky až po téměř kuželovité. Dozrávají na konci léta nebo na podzim.

Jablko se v kultuře člověka vyskytuje již tisíce let. V křesťanství prvotní hřích lidského pokolení, utržení zakázaného plodu ze stromu poznání, bývá tradičně spojován s jablkem. Královské jablko se stalo součástí symbolů královské moci. Z řecké mytologie je známo zlaté jablko ze zahrady Hesperidek s nápisem „Té nejkrásnější“, jablko sváru mezi bohyněmi, který měl rozsoudit Paris. Toto jablko stálo na počátku událostí, které vedly k Trojské válce a pozdějšímu pádu Tróje.

Jablko téměř neobsahuje bílkoviny, avšak mnoho vody. Významný je podíl účinné vlákniny (pektinu), která snižuje hladinu cholesterolu, resp. krevních tuků a váže na sebe jedovaté látky, jako je olovo nebo rtuť. Dále obsahuje různé minerály a vitaminy. Soli kyseliny vinné (vinany) v jablku brání škodlivé tvorbě fermentů a usazování bakterií ve střevech. Při růstu se v plodu ukládá ve vysoké koncentraci vitamin C a řada antioxidantů, které chrání DNA v lidských buňkách a snižují tak riziko vzniku rakoviny. Vitamin C nachází v jablku obzvláště příznivé prostředí, protože obsažené bioflavonoidy a jiné rostlinné ochranné látky zabráňují jeho předčasné oxidaci. Tak se jablko stává v lidském těle kombinovaným preparátem proti všemožným chorobám.

Dřevo jabloně se používá k výrobě krocketových a golfových holí a pro dřevořezy. Při pálení vydává decentní vůni a je vhodné k uzení potravin a na zátok v krbu.

Brusnice borůvka (*Vaccinium myrtillus*)

Brusnice borůvka je známá pod lidovým názvem borůvka. Její plodem jsou borůvky, které připomínají malé, plné a pevné tmavomodré perly. Dozrávají od června do září, ve vyšších polohách později. Plody rostou na keřících, dosahujících výše až 40 cm. Tyto nízké keřiky pocházejí původně z Přední Asie. Dnes jsou rozšířeny v Evropě, severní Asii a Severní Americe. U nás rostou lesní borůvky ve světlých, obzvláště jehličnatých lesích.

Borůvky v sobě ukrývají málo kalorií, což může být výhodou při redukčních režimech a nemocích spojených s nadváhou či obezitou. V dužině nalézáme pestrou škálu nutričních látek. Z hlavních živin jsou zde zastoupeny převážně sacharidy (glukóza a fruktóza), ale je zde ukrytý také významný podíl vlákniny. Borůvky mají silnou koncentraci vitamínu C (proti infekcím a nachlazení). Kromě toho obsahují mnoho taninu (trísloviny), který podporuje tvorbu sliznic a zároveň preventivně působí proti zánětům. Plody dále obsahují antioxidanty, bioflavonoidy, karotenoidy, provitamin A, resveratrol, vitaminy skupiny B, malé množství tuků, mikro- a makroprvky (hořčík, draslík, mangan, železo, měď, zinek, chrom).

Rostlinné barvivo antokyan spolu s železem a vitamínem C příznivě ovlivňuje krevetvorbu. Borůvky zlepšují noční vidění a léčí šeroslepost, zlepšují imunitu, působí preventivně a léčebně (jako doplňující prostředek) proti infekcím. Prodlužují život, chrání před stařeckou demencí, pomáhají při průjmech a jiných

střečních onemocněních. Zvyšují množství moči, čímž napomáhají odvodňování a léčbě některých otoků a zánětů močových cest. Snižují hladinu cholesterolu a tuků v krvi, chrání tělesné buňky proti volným radikálům.

Význam borůvky je dvojitý: výše popsany léčivý a potravinářský. Borůvky se konzumují hlavně čerstvé nebo v různé úpravě, jako např.: džem, marmeláda, kompot, víno, likér, mošt a sirup.

Jahoda obecná (*Fragaria vesca*)

Jahoda patří mezi nejlahodnější ovoce. Je souplodí nážek na šřavnatém zdužnatělém květním lůžku, rostoucí na jahodníku (*Fragaria*), který je rozšířen hlavně v severním mírném pásmu, v Evropě, Asii a Americe. Moderní zahradní jahody jsou kříženci vyšlechtěnými z jahodníku chilského (*F. chiloensis*) a jahodníku virginického (*F. virginiana*). První poskytl větší plody s chutí po ananasu a do Evropy byl přivezen v roce 1712. Druhý, jenž byl poprvé zaznamenán v roce 1621, má plody prvořádní chuti. Spolu byly kříženy v devatenáctém století a od té doby se intenzivně šlechtí další odrůdy. Každá oblast má své prioritní kultivary.

Jahody jsou velmi bohatým zdrojem vitamínu C a kyseliny listové. Obsahují větší množství vitamínu A, B, E a organických kyselin (jablečné, citrónové, chininové, šťavelové, ellagové, která působí v prevenci nádorových chorob). Organické kyseliny jsou důležitým faktorem dodávajícím typickou a charakteristickou vůni a chuť. Jahoda obsahuje také lehce stravitelnou vlákninu, což umožňuje snadné další tepelné úpravy a výrobu marmelád či džemů. Z minerálních látek je v jahodě zastoupen převážně draslík, zinek, hořčík, síra, vápník a některé netypické prvky, jako je bor, fluor, kobalt či molybden. Je také výrazným zdrojem tekutiny, jelikož plody jsou tvořeny z více než 80 % z vody.

Koncem zrání jahody získávají antokyany, červené barvivo bohaté na karoten. Určité katechiny (trísloviny) působí protizánětlivě a antibakteriálně, vážou jedovaté těžké kovy ve střevech, pomáhají proti trávicím obtížím (plynatost a průjmy). Žádné tuzemské ovoce není tak bohaté na mangan, stopový prvek zasahující do celkového metabolismu. Vyživuje nervy a mozek, podporuje libido, zásobuje barevnými pigmenty vlasy a kůži a povzbuzuje činnost hormonů štítné žlázy. Jahody podporují vylučování, působí proti vzniku močových a žlučových kamenů, proti nachlazení a pomáhají při léčbě chorob srdce.

Jahody se konzumují jak za syrova po utržení z keřiku, tak i po tepelném zpracování. Mají výrazné aromatické vlastnosti, čehož se využívá u celé škály výrobků. Jahodová příchutě je známá u žvýkaček, bonbónů, čokolády, sušenek. Jahody se využívají také v kosmetice, jelikož obsahují velké množství manganu, který je prospěšný pro růst a pevnost vlasů a pokožky. Jahody jsou vskutku dárce životní síly a energie.

POVZBUZENÍ Z TALÍŘE A SKLENKY

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

V tmavých, krátkých a mrazivých zimních dnech potřebujeme načerpat energii. Povzbuzení a zahřátí můžeme najít na talíři a ve sklenici. Nutričně bohatý a přitom dobře stravitelný a chutný jídelníček tak nám stejně jako kdysi našim předkům pomůže překonat náročné období čekání na návrat slunce.

Panáček pro zdraví

Když si dáte „shot“ neboli panáčka, nemusíte tím zahánět stres nebo naopak slavit. Hitem jsou zdravé Shoty, speciální kategorie drinků, které vás nakopnou nejen po ránu, ale i po cvičení, při řízení nebo prostě kdykoliv. Shoty DrWitt obsahují 80 % ovocné šťávy doplněné o minerály a vitaminy, bez přidaného cukru. Podpoří imunitu a povzbudí tělo a mysl víc než tradiční „lampa slivovice“.

DrWitt SHOT Jablko + Zázvor + vitamin C, 150 ml, 20,90 Kč,
DrWitt SHOT Jablko + Zázvor + vitamin C, 150 ml, 20,90 Kč



Sladká imunita

Med je výborné sladidlo, protože je zároveň zdrojem důležitých vitaminů a minerálních látek. Díky svému složení posiluje imunitní systém. Domácí medová limonáda nebo horký čaj s medem a citronem je ten nejjednodušší přírodní lék! Pastovaný český luční med Medokomerc se navíc skvěle hodí i na mazání pečiva, protože nestéká. Je připravovaný z kvalitního českého květového medu metodou, která v něm zachovává všechny jeho benefity. Jeho velkou výhodou je, že už dále nekrytalizuje. Pro svou jemnou chuť se hodí i jako sladidlo do kávy.

Český med květový pastovaný 500 g, 85 Kč



Ovesná alternativa

Oves je známý horolezcům a sportovcům vůbec svou výživovou hodnotou. Jedná se o jednu z nutričně nejcennějších obilovin. Ovesná alternativa jogurtů potěší hlavně ty, kteří trpí laktózovou intolerancí a příznivce veganské stravy. Jogurty Oat-Yog české značky Green Day obsahují vedle ovesa veganské probiotické bakterie, vápník nebo vitaminy D a B. Díky tomu působí blahodárně na imunitu, činnost svalů, kostí i nervovou soustavu. Kromě neochucené varianty Natural můžete zkusit zajímavou kombinaci manga a marakují nebo borůvek s banánem.

Oat-Yog různé příchutě (150 g)
od 21,90 Kč



Prevence s šálkem čaje

Chladné zimní počasí, nedostatek slunce, málo spánku, stres, únava a nedostatek energie... To vše se podepisuje na naší náladě a v horším případě i zdraví. Zkuste psychickým i fyzickým problémům předejít malými změnami svého životního stylu. Najděte si chvílku na každodenní procházku, na relaxaci na posezení s přáteli nebo s knihou nad šálkem čaje. Zkuste třeba 100% přírodní bylinné a zelené funkční čaje AHMAD TEA z řady NATURAL BENEFITS, která byla speciálně navržena právě na podporu zdravého a vyváženého životního stylu.

SLEEP, DIGEST, BEAUTY, SLIM, IMMUNE a ENERGY od 67 Kč



Šetrně k žaludku i planetě

Původně neapolská specialita pizza zdomácněla v restauracích i stáncích na celém světě. Originální, velmi jednoduchý „koláč“ s rajčaty a sýrem má dnes množství ingrediencí. Nyní si ji můžete dopřát i v odlehčené, stoprocentně rostlinné variantě a bez kompromisu na chuti. Klasické pizzy, jako je Capricciosa a Mexicana ve veganské variantě od Naturli' jsou chutné, ale zároveň šetrné k vašemu žaludku i k naší planetě.

Pizzy Naturli', doporučená cena 99,90 Kč



Severská pochoutka s českou chutí

Skyr, mléčný výrobek s islandskými kořenými je vhodný jako součást jídelníčku sportovců, dětí, seniorů či těhotných nebo kojících žen. Ideální je také při redukčních dietách, zvyšování kondice a celkovém zlepšení životního stylu. Tato původně severská pochoutka je totiž bohatá na bílkoviny (až 12 %), ale má nízký obsah tuků (od 0,1 do 1 %), navíc obsahuje i vitamin D, důležitý pro kosti a správné fungování imunitního systému. Zimní limitovaná edice rozšiřuje rejstřík chutí o hrušku se skořicí a švestku.

SKYR - Bohušovická mlékárna, 22,90 Kč



OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK.

6 ČÍSEL ZA 594 Kč VČETNĚ DPH.
CENA 1 VÝTISKU JE 99 Kč (V BĚŽNÉM PRODEJI 109 Kč).

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:

POTRAVINOVÝ DOPLNĚK HELIOCARE ORAL ULTRA - D

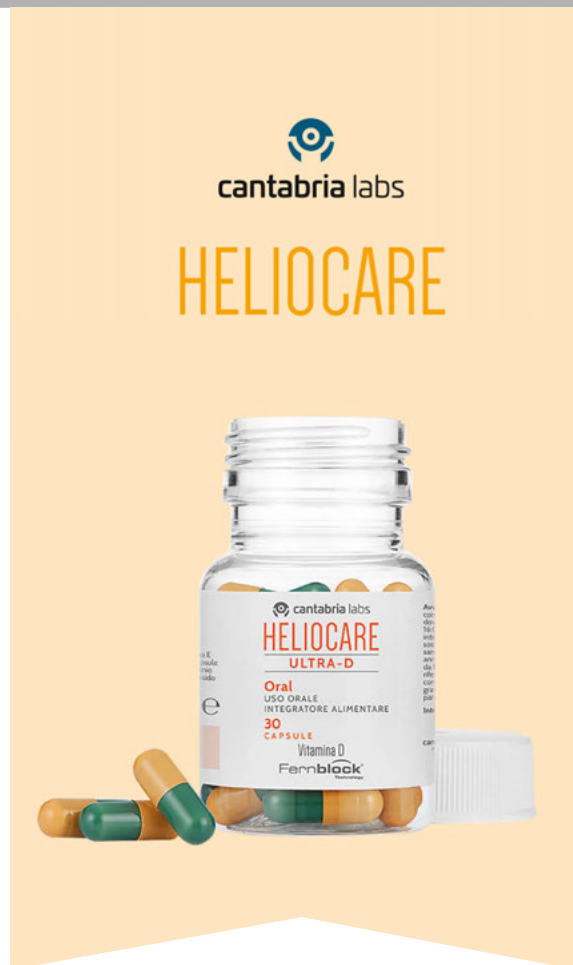
Jestli existuje složka, kterou žádný typ pleti v zimě nepohrdne, pak je to **vitamin D**. Nejenže přispěje ke zdraví pokožky, ale podpoří i celkovou **obranyschopnost organismu**, což se v době „covidí“ určitě vyplatí.

Skvělé jsou kapsle s vitamínem D od sluneční dermokosmetiky HELIOCARE®. Kromě doporučené denní dávky vitamínu D obsahuje každá kapsle i **patentovaný filtr Fernblock®**, bohatý na přírodní složky, vitamíny i antioxidanty. Díky tomu chrání pokožku před UVB/UVA zářením, omezují vliv škodlivých volných radikálů na pleť, eliminují možnost hyperpigmentace a přirozeně obnovují DNA pleti.

Kapsle slouží i jako částečná ochrana pleti před sluncem a lze je užívat celoročně, vždy jednu tabletu denně po ránu. Více o kapslích a sluneční dermokosmetice HELIOCARE® najdete na www.tarsio.cz.

Krása vycházející zevnitř, to jsou kapsle HELIOCARE ORAL ULTRA - D

- chrání pokožku před UVB/UVA zářením
- slouží ke komplexní podpoře obranyschopnosti organismu
- obsahují také přírodní antioxidanty, které omezují vliv škodlivých volných radikálů
- zlepšují odolnost kůže proti slunečnímu záření



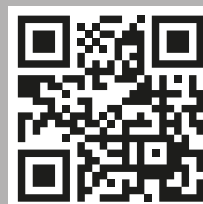
@tarsio_medical



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



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.

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 25. 1. 2023

Registrační číslo

MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085

PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Kosmetičky, víte, jaké informační
povinnosti máte vůči zákazníkům?

Privítejme jaro s mladistvou tváří!
Nejnovější trendy v péči o zuby

Přístroje v moderním salonu nesmí chybět

Jaké ošetření si vybrat pro jarní restart?

Kosmetické triky, které se vám můžou hodit

Další číslo vyjde **23. března 2023**

zachraňme KŮŽI



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI VÝRŮSTEK PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to bazaliom

BAZALIOM

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



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI HRBOL PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to spinaliom

SPINALIOM

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

NIKDY NENÍ POZDĚ NAVŠTÍVIT SVÉHO PRAKTICKÉHO LÉKAŘE!


www.zachranmekuzi.cz

ORGANIZÁTOR

GENERÁLNÍ PARTNER PROJEKTU

PARTNEŘI PROJEKTU


we make media

sanofi

CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

