

KOSMETIKA

& Wellness

listopad - prosinec 2023

109 Kč,
předplatné 99 Kč / 7 €

Předsváteční
procedury

Přírodní
antioxidant

Kosmetika
s výhodou

Bohaté,
hebké,
lesklé...

RNDr. Alena Tesařová je v čele českého zastoupení kosmetiky DR.BELTER® už 26 let. Nyní se rozhodla vedení úspěšné firmy předat své dceři Janě Šíblové.

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





Bio make-up, magie barev pro zdravou pleť

Šéfkosmetička DR.BELTER® doporučuje ...

GreenTec Make-up je založen na principech DR.BELTER® GreenTec konceptu. Co to znamená? Produkty obsahují výhradně biologické suroviny z kontrolovaného zemědělství, pesticidy přírodní oleje, extrakty z rostlin a pigmenty z vulkanických minerálů. Žádné minerální a silikonové oleje ani palmový olej.

Dekorativní kosmetika DR.BELTER® GreenTec Make-up v sobě spojuje výjimečné přírodní pesticidy textury plné účinných látek a magii barev, která přináší radost z každodenní malé proměny – a to s vědomím, že pleť je krásná a zdravá.

Kolekce kompaktního bio make-upu obsahuje vše, co je potřeba, abyste vykouzlili jak přirozený, slavnostní anebo trendy look.

GreenTec Make-up je obohacen o účinné látky jako např.:



Rayshield zlatý komplex – obsahuje řasu *Tetradismus obliquus*, která při vystavení světlu produkuje ochranné bariéry. Tím chrání DNA před poškozením, pleť před UV zářením a modrým světlem a zpomaluje tvorbu volných radikálů.



Extrakt z opuncie – je mimořádně zklidňující, redukuje stresové faktory v buňkách. Zahrnuje polysacharidy, minerály, vitamíny a stopové prvky, které vážou vodu, a zároveň uchovávají vitalitu pleti i během stresu.



Liplift komplex – kombinuje rostlinnou kyselinu palmiovou a lipo-aminokyselinu hydroxyprolin. Ten se využívá na stimulaci syntézy kolagenu a také pro kontrakci svalů – výsledkem je zpevňující efekt v 3D struktuře pleti. Liplift komplex významně redukuje hloubku vrásek.



Bc. Veronika Hanáčková, šéfkosmetička DR.BELTER®, dodává:

Na dekorativní kosmetice DR.BELTER® se mi líbí to, že nezatěžuje pleť. S čistým svědomím ji můžu používat i při líčení mojí dcerky školačky, která ráda zkouší, co má maminka v koupelně. Jelikož ženy z mého salonu míří často zpět do práce, vždy je alespoň lehce naličím. S oblibou používám tvářenku a nikdy nezapomenu na lesk na rty, který udělá tečku za celou vizáží.



Hoj, ty Štědrý večere!

Přiznám se, že jsem dost alergická na to, když se v říjnu v prodejnách začnou objevovat vánoční čokoládové figurky, v listopadu už se rozezná všude koledy a v prosinci ta masáž vrcholí všemožnými výhodnými nákupními nabídkami. Ze všech stran se na nás ženou rady, jak se o Vánocích nestresovat, jak si všechno naplánovat, abychom pod stromečkem stanuly krásné, usměvavé a plné energie... Tato doporučení podle mě vyvolají stres i v jedincích, kteří dosud ani neví na vědomí, že se konec roku blíží a že by se tudíž měli stresovat, protože nemají všechno dokonale připravené.



Pojďme vrátit nejkrásnějším svátkům v roce jejich kouzlo! Nedbejte na to, co vám kdo radí, co byste určitě měly a neměly dělat. Místo toho se usmívejte, krásně se naličte, nechte se učesat, zavolejte kamarádům a známým (nebo je raději navštivte), které během roku zanedbáváte, vyrazte k příbuzným a na procházky nebo dokonce hodte české tradice za hlavu a koupejte se v moři se Santa Clausovskou čepičkou na hlavě. To jsou zase pěkné „knížecí“ rady, když vím, že budu zase všechno honit na poslední chvíli a budu k neodtržení od televizních pohádek!

Hoj, ty Štědrý večere, ty tajemný svátku! Ať už tedy budete svátky slavit kdekoliv, hlavně ať jsou klidné a pohodové. A v příštím roce vám přeju, ať máte každý den aspoň malý důvod se smát!

Hana Profousová

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

Hana Profousová

Z vašich dopisů

O svou pleť pečuji už hezkých pár let. S návštěvami salonu jsem začala ve třiatřiceti letech, což je podle současných rad asi už dost pozdě. Neměla jsem ale žádné kožní problémy, nemusela jsem nic řešit, tak jsem nikam nespěchala. Jenže po třicítce už se na obličej začalo objevovat něco, co si žádalo odbornou pomoc. Tak jsem se vydala na svou první návštěvu kosmetického salonu. Těšila jsem se, ale i trochu bála, jak to bude probíhat, jestli mi to bude příjemné apod. Bát jsem se vůbec nemusela. Paní kosmetička byla skvělá a chodila jsem k ní léta. Když po čase odešla do penze, našla jsem si jinou, která ale úplně moje představy nenaplnila (měla jsem po té první vysoko posazenou laťku). Pak jsem si ale tu „svou“ zase našla a jsem jí věrná spoustu let. Za tu dobu, co na kosmetiku chodím, jsem zjistila, že ty nejlepší kosmetičky často působí jako psychoterapeutky, takže kromě ošetření nabídnou i odpočinek. O pohodě panující v salonu svědčí i to, že si ženy mezi sebou říkají, že své kosmetičce nebo kadeřnici svěřují občas věci, které by jinak neřekly ani rodině.

Zdena

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 JAK KOMBINOVAŤ BOOSTERY?

ESTETICKÉ STRÍPKY

8 NEJLEPŠÍ ANTI-AGING NA SVĚTĚ

NOVINKY ZE SVĚTA

9 DOPRAVA AKTIVNÍCH LÁTEK

RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 STAŇTE SE VÁNOČNÍ HVĚZDOU!

CO DĚLAT, ABYSTE ZÁŘILA VÍC NEŽ OZDOBY NA VÁNOČNÍM STROMEČKU? PORADÍME VÁM KOSMETICKÉ TRIKY, KTERÉ POTŘEBUJE ZNÁT KAŽDÁ ŽENA, ABY BYLA O SVÁTČÍCH KRÁSNÁ

12 PŘEDSVÁTEČNÍ PROCEDURY

ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

14 VĚDECKÝ PŘÍSTUP K PĚČI O PLEŤ

U ZNAČKY KOSMETIKY DR.BELTER®, KTERÁ PŮSOBÍ V ČESKÉ REPUBLICE OD ROKU 1994, SE CHYSTÁ ZMĚNA

16 PROČ NEMUSÍ PLATIT STEJNÁ ZÁRUKA PŘI NÁKUPU ZBOŽÍ, PŘÍSTROJŮ NEBO SLUŽEB PRO PODNIKATELE I SPOTŘEBITELE?

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

18 PROČ JE DŮLEŽITÉ PEČOVAT O STÁVAJÍCÍ KLIENTY

POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

20 OCHOČENÉ SLUNCE

V LIVEM SLUNEČNÍHO ZÁŘENÍ JE PLEŤ PO LÉTĚ UNAVENÁ A VYSUŠENÁ, KROMĚ TOHO MOHLO SLUNCE ZPŮSOBIT I VZNIK PIGMENTOVÝCH SKVRN A POPRASKANÝCH ŽILEK. NA PODZIM SI PROTO ZASLOUŽÍ OBNOVU

22 KRÁSNÁ OD HLAVY AŽ K PATĚ

JE TO SAMOZŘEJMĚ TROCHU NADSÁZKA, ALE NA DRUHOU STRANU JE FAKT, ŽE ESTETICKÁ MEDICÍNA DOKÁŽE TĚMĚŘ ZÁZRAKY. PROČ BY TEDY NEPOMOHLA UDRŽET SI SVĚŽÍ A MLADISTVÝ VZHLED?

26 POVĚZ MI, ZRCADLO – KDO JE NA SVĚTĚ NEJKRÁSNĚJŠÍ?

LIDÉ CHTĚLI ODEDÁVNA ZJISTIT, JAK MÁ VYPADAT NEJKRÁSNĚJŠÍ ŽENA NA SVĚTĚ. JEJÍ PODOBA SE ALE V RŮZNÝCH DOBÁCH A KULTURÁCH VÝRAZNĚ LIŠÍ STEJNĚ JAKO TECHNOLOGICKÉ A SPOLEČENSKÉ MOŽNOSTI

30 BOHATÉ, HEBKÉ A LESKLÉ...

PŘESNĚ TAKOVÉ VLASY SI PŘEJE SNAD KAŽDÁ Z NÁS. NĚKDO SE S TAKOVOU PARÁDOU NA HLAVĚ NARODÍ, MY OSTATNÍ PRO TO MUSÍME NĚCO UDĚLAT. KAŽDODENNÍ PĚČE SE ALE URČITĚ VYPLATÍ

34 OHLÉDNUŤ ZA PRVNÍM NEZÁVISLÝM BEAUTY KONGRESEM

ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR USPOŘÁDALA PRVNÍ NEZÁVISLÝ BEAUTY KONGRES, KDE SE SEŠLO MNOHO ODBORNÍKŮ ZE VŠECH KOSMETICKÝCH OBORŮ

36 ROVNOVÁHA PRO TĚLO A DUŠI

MEZI VŠEMI ORGÁNY NAŠEHO TĚLA JE JEDEN, KTERÝ NEJVÍCE URČUJE NAŠI VÝKONNOST A VITALITU: ŠTÍTNÁ ŽLÁZA



- 38 V LETŇANECH TANČILY KVĚTINY**
V RÁMCI PODZIMNÍHO KOSMETICKÉHO VELETRHU FOR BEAUTY V PRAZE SE USKUTEČNILO MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR POD NÁZVEM DANCING FLOWERS
- 42 PAYOT SLAVÍ!**
V ŘÍJNU SE KONALA VELKÁ OSLOVA TRICETI LET KOSMETICKÉ ZNAČKY PAYOT NA NAŠEM TRHU. SEŠLI SE VŠICHNI, KDO SI TUTO ZNAČKU OBLÍBILI A RÁDI S NÍ PRACUJÍ
- 44 ZABALENO S VÝHODOU**
NIKDY JINDY V ROCE NEKOUPITE KOSMETIKU S TAKOVÝMI BONUSY JAKO PRÁVĚ V PŘEDVÁNOČNÍM OBDOBÍ, KDY SE V NABÍDCE OBJEVUJÍ BALÍČKY S NEJRŮZNĚJŠÍMI VÝHODAMI A ZLEVNĚNÝMI PRODUKTY

DOKONALÉ TĚLO

- 48 PRÁCE V KANCELÁŘI? NEJVĚTŠÍ RIZIKO!**
PO PŘÍPRAVÁCH NA SVÁTKY SE ČASTO NEMŮŽEME KVŮLI SILNÉ BOLESTI ZAD SKORO ANI POHNOUT. JAKO BY NESTAČILO, ŽE PÁTEŘI DÁVÁME PRŮBĚŽNĚ ZABRAT SEDAVOU PRACÍ

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 50 KDYŽ SLADKÝ SPÁNEK HOŘKNE**
SPÁNEK JE TO NEJSRADŠÍ, CO ČLOVĚK MŮŽE OKUSIT. DNES OVŠEM MNOHA LIDEM HODINY, V NICHŽ MÁ ORGANISMUS REGENEROVAT, HOŘKNOU

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 52 „MÁM SVÉ RITUÁLY,“ ŘÍKÁ SLAVNÁ FRANCOUZSKÁ ŠANSONIÉRKA**
MIREILLE MATHIEU V PROSINCI DORAŽÍ V RÁMCI SVÉHO KONCERTNÍHO TURNÉ DO PRAHY. SLAVNÉ ŠANSONIÉRCE JSME MĚLI MOŽNOST POLOŽIT I NĚKOLIK „KOSMETICKÝCH“ OTÁZEK
- 55 TAKÉ MÁTE PROBLÉMY S KONCENTRACÍ?**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 56 UDĚLEJTE SI CHVILKU JEN PRO SEBE**
V DNEŠNÍM USPĚCHANÉM SVĚTĚ OBČAS ZAPOMÍNÁME, ŽE JE POTŘEBA ŠLÁPNOUT NA BRZDU
- 58 POCIT KOMFORTU DĚLAJÍ I DETAILS**
V CENTRU KARLOVÝCH VARŮ MŮŽOU HOSTÉ OD LETOŠNÍHO LÉTA VYUŽÍVAT NOVÝ LUXUSNÍ BUTIKOVÝ HOTEL SAXONIA. KDO HLEDÁ KLID UPROSTŘED RUŠNÉHO LÁZEŇSKÉHO CENTRA, JE ZDE NA SPRÁVNÉM MÍSTĚ
- 60 LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (6)**
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY OVOCE MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY
- 62 JAK VŮNĚ OVLIVŇUJÍ NAŠI NÁLADU A SEBEVĚDOMÍ**
ZPŮSOBŮ, JAK ZDRAVĚ PODPOROVAT SEBEVĚDOMÍ A UDRŽOVAT STABILITU VE SVÝCH NÁLADÁCH, JE MNOHO. ZAPOMENOUT NESMÍME ANI NA MAGICKOU SÍLU VŮNÍ
- 64 POHODOVÉ SLADKÉ I SLANÉ „HŘÍCHY“**
MOZAICA VÝŽIVY

Martina
Košťálová

Jak kombinovat boostery

„Boostery jsou speciální kosmetické přípravky s vysokou koncentrací účinných látek, které se nanášejí na jednotlivé části obličeje podle aktuálního stavu pleti. Zejména u smíšené pleti je vhodné je kombinovat. Například na červené žilky booster proti začervenání, na extrémně vysušená místa booster hydratační, na jemné vrásky okolo očí zpevňující, na zánětlivá ložiska lokálně aktivní booster při akné. Následně pak boostery po celé ploše obličeje překryje vhodným krémem,“ doporučuje Martina Košťálová z české kosmetické společnosti Essenté.

S radikálním hubnutím ve vyšším věku pomalu! Větší ztráta hmotnosti totiž vede k většímu množství volné kůže. Čím je pokožka starší, tím má méně kolagenu a po zhubnutí bývá volnější. Dobrá zpráva je, že reakci pokožky na přibývání a ubývání na váze můžou ovlivnit geny.

„Když si kupujete make-up, nezkoušejte ho na hřbetu ruky, jak to často v parfumeriích vidíme. Optimální je aplikovat ho na dolní čelist, protože kůže na ruce a na obličeji jsou různé kvality, takže nedosáhneme potřebnou představu o výsledku líčení,“ radí Zuzana Gavendová, vizážistka značky Artistry.

Zuzana
Gavendová

Na pláž i do města

Možná se chystáte na dovolenou do teplých krajů, pak se vám „chytrý“ krém určitě bude hodit. Vhodný je ale i do města, i v něm v zimě svítí sluníčko a často na ochranu proti paprskům zapomínáme. City and Beach SPF 40 je krém s vysokým faktorem chránící proti UVA i UVB paprskům, obsahuje minerální filtry, zabraňuje spálení, má rovněž anti-age efekt. Je na vodní bázi, takže nezanechává bílý film na pleti, má velmi lehkou konzistenci. Lze ho používat celoročně po běžném krému. Pro kosmetické salony existuje v kabinetním balení a doporučuje se jako závěrečný krém po kosmetických procedurách.



Přírodní antioxidant



Přírodní antioxidant Astaxanthin 90 ve formě sušené řasy obsahuje 8 mg astaxanthinu v jedné kapsli. Toto karotenoidní barvivo je právem označováno za jeden z nejsilnějších přírodních antioxidantů na světě. Jeho sílu a koncentraci potvrzují desítky studií prováděných na prestižních univerzitách a lékařských zařízeních. Odborníci o něm hovoří jako o revolučním výživovém doplňku, který změnil životy mnoha lidí. Podle vědců má mnoho zdravotních výhod, včetně podpory imunitního systému, zpomalení procesu stárnutí, protizánětlivých účinků a ochrany pokožky před škodlivými účinky UV záření. Výzkumy navíc ukázaly, že astaxanthin přináší výhody pro srdce, mozek, oči, a dokonce i pro sportovní výkon. Vědecké studie prokázaly, že jeho pravidelné užívání zlepšuje stav pleti, redukuje vrásky a zvyšuje elasticitu pokožky.

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic

POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Každému se něco špatného stane, zažije nějakou ztrátu – v rodině, v zaměstnání, na majetku nebo se stane něco špatného jemu samotnému. Jak se to každého dotkne, záleží na jeho odolnosti. Odolnost může být i fyzická, ale vždy je závislá na odolnosti mentální. A odolnost mentální je závislá na pozitivním myšlení.

Jak se pozitivnímu myšlení naučit?

Aktivně ve špatném hledejte dobré. Věnujte se tomu, co vás baví a co můžete ovlivnit. Neřešte zlo celého světa, protože to ovlivnit asi nedokážete. Že vám někdo hází klacky pod nohy? Ignorujte to

nebo si řekněte, že vám jen nastavuje překážky, které můžete překonávat a tím se zlepšovat. Určitě ale omezte zprávy. Na zlepšení nálady zkažené jen několika minutami negativních zpráv spotřebujete obrovské množství zbytečně vyplývané energie.

Každý den ráno si řekněte, že dnes bude dobrý den. Těšte se na něj. Usmějte se na sebe do zrcadla. Pochvalte se. Bavte se (i v práci), hrajte si. Večer si pak připomeňte (nebo ještě lépe poznamenejte do diáře) tři věci, které byly skvělé, které se vám povedly.

Budete daleko odolnější, budete šířit dobrou náladu, pomůžete sobě i svému okolí. Investujte svou dobrou energii a energie se vám vrátí. Je to jen v hlavě.



PARIS PAYOT

V tomto kouzelném vánočním období vám s potěšením představujeme naši speciální kolekci oslavující Herbář kuriozit. Ve společnosti PAYOT nás inspirovala éra průzkumníků přírody, těch vášnivých dobrodruhů, kteří objevovali rostliny a vytvářeli skvostné herbáře.

Herbář kuriozit představuje ducha úžasu a objevů, ducha, který charakterizuje Vánoce.

Toto téma jsme zvolili proto, abychom vás přenesli do poetického a podivuhodného světa, kde se příroda zjevuje v celé své nádheře, kde se flóra a fauna hrou detailů a překvapení stávají postavami v pohádkovém botanickém divadle.

U PAYOT je každý produkt pečlivě namíchán tak, aby zachytil krásu a prospěšné vlastnosti rostlin. Ingredience jsou precizně vybírány tak, aby mohly nabízet účinnou péči hrající si s našimi smysly a aby zároveň vzdávaly hold bohatství našeho přírodního prostředí.

Naše elegantní a jemné vánoční obaly jsou proto ozdobeny květinovými motivy a detaily inspirovanými starověkými herbáři. Každý produkt se stává pokladem, který je třeba objevit jako na stránkách starodávné knihy odhalující tajemství rostlin a jejich blahodárné vlastnosti.

Obdarování svých blízkých Vánočním dárkovým setem v tomto období sdílení a štědrosti znamená nabídnutí jedinečného smyslového zážitku v kombinaci s výjimečnou péčí o pleť. Je to ideální dárek pro milovníky přírody, nadšence autentické krásy a těch, kdo dovedou ocenit kouzlo objevů.

PAYOT vám přeje krásné svátky.



Adventní kalendář

24 překvapení k objevení

Lisse set

Vyhlažující rituál pro první vrásky

Roselift set

Liftingový rituál

Suprême set

Omlazující rituál pro vyzrálou pleť



V prodeji v salónech PAYOT
a na eshop.payot.cz

PAYOT.CZ

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Nejlepší anti-aging na světě

Co kdybychom si místo investice do krémů proti stárnutí dopřály pěkné tenisky? V každém případě k tomu vybízí průzkum, který ukazuje, že provozování intenzivního kardio sportu má významný vliv na mladistvost našich buněk a zpomaluje příznaky stárnutí. Studii zveřejněnou v „European Heart Journal“ provedl tým německých vědců, kteří analyzovali dopad sportu a jeho účinky proti stárnutí na lidech ve věku 30 až 60 let, rozdělených do čtyř skupin. První skupina byla po dobu šesti měsíců bez sportovní aktivity, zatímco dalším třem byla uložena v tomto období pravidelná sportovní rutina 3krát týdně po dobu 45 minut. Druhá skupina provozovala vytrvalostní trénink (běh nebo rychlou chůzi), třetí intenzivní cvičení typu HIIT (High Intensity Interval Training), která zahrnuje například krátký interval skoků, kliků a běhu, střídáný krátkým intervalem zpomalení. Poslední skupina pracovala na budování svalů pomocí fitness strojů. Skupiny, které cvičily intenzivní kardio, prokázaly zpomalené stárnutí měřené na úrovni jejich buněk, na rozdíl od skupin „neaktivních“ a „fitness“ sportovců, u kterých se tyto účinky vůbec neprojeví. Pozorování umožnilo srovnání výsledků krevních testů odebraných na začátku studie s výsledky na konci. Zpomalení buněčného stárnutí bylo zvláště viditelné na telomerech, koncích chromozomů, které mají tendenci se během stárnutí zkracovat. Zmíněné skupiny dokonce zaznamenaly, že jejich telomery se prodlužovaly a teloméraza – enzym zapojený do udržování těchto zakončení – se zvětšovala.

Objev: vitamin B12 chrání před chronickým zánětem

Nedávná studie odhalila přesvědčivou souvislost mezi nedostatkem B12 a chronickým zánětem, který je spojen s mnoha zdravotními problémy včetně kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky a neurodegenerativních poruch. Tento vitamin plní důležité role v různých fyziologických procesech a je známý jako zásadní pro celkové zdraví. Jeho nedostatek může být důsledkem dietních nedostatků, zejména u vegetariánské a veganské stravy, nebo při nedostatečném vstřebávání v těle. Studie publikovaná v Journal of the Science of Food and Agriculture zkoumala, jak různé hladiny B12 v krevním řečišti ovlivňují klíčové zánětlivé markery u lidí a myši. Využívala vzorky účastníků velké klinické studie se sídlem ve Španělsku, která měla zhodnotit účinek středomořské stravy na prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Hodnocení hladin vitamínu B12 a koncentrací zánětlivých markerů odhalilo pozitivní účinek této stravy bohaté na vitamin. „Naše studie zjistila, že obecně platí, že čím více vitamínu B12 jedinec má, tím nižší jsou jeho zánětlivé markery – tomu říkáme inverzní vztah,“ vysvětlila Marta Kovatcheva, postdoktorandka z Institutu pro výzkum biomedicíny (IRB Barcelona) a spoluautorka studie. „Pokud jde o vitamin B12, již víme, že jeho nedostatek může být škodlivý mnoha způsoby, ale výzkum pomohl lépe porozumět tomu, proč se objevují některé nevyšvitelné příznaky, jako jsou neurologické defekty.



Superdýně – zásobárna zdraví

Pod slupkou jasně oranžové podzimní dekorace se skrývá poklad živin a zdraví prospěšných látek, což potvrzují i nedávné výzkumy. Díky mnohočetným účinkům lze dýně počítat dokonce mezi superpotravinu, které se mohou pochlubit bohatým portfoliem vitamínů a minerálů. Jsou zejména vynikajícím zdrojem vitamínu A, který je zásadní pro zdraví očí, imunitní systém a vitalitu pokožky. Jeden šálek vařené dýně obsahuje více než 200 % doporučeného denního příjmu vitamínu A. Navíc dýně obsahují lutein a zeaxantin, antioxidanty chránící pokožku před škodlivými UV paprsky. Doslova se hemží antioxidanty, jako je alfa-karoten, beta-karoten a beta-kryptoxantin, které pomáhají udržovat krásnou pokožku, ale hlavně neutralizovat volné radikály; tím zabraňují oxidačnímu stresu a snižují riziko chronických onemocnění. Studie naznačují, že vysoký obsah karotenoidů působí jako prevence rakoviny prsu, žaludku, krku a slinivky. Dýně je však také přítelkyní všech, kteří chtějí shodit na váze. Vzhledem k tomu, že obsahuje téměř 94 % vody, má nízký obsah kalorií, ale je bohatá i na vlákninu, může podporovat pocit plnosti a potenciálně snížit celkový příjem kalorií. Stejně prospěšná jsou i její semena, která často skončí v odpadcích. Dýňová semínka jsou skvělým zdrojem hořčíku nezbytného pro různé fyziologické procesy, včetně regulace krevního tlaku, který podporuje zdraví srdce. Nedávný výzkum naznačuje, že dýně může hrát roli i v regulaci glukózy. Sloučeniny v dýni pomáhají zvýšit produkci inzulínu a zlepšit toleranci glukózy, což z ní činí potenciálního spojence pro diabetiky.

Možnosti, které nám dnes nabízejí moderní technologie, byly dřív naprosto nepředstavitelné.

V současné době můžeme stárnutí účinně (a navíc bezbolestně) pozdržet neinvazivními a miniinvazivními zákroky.

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Doprava aktivních látek

Přístroj SQOOM díky hlavici, která generuje milion jemných vibrací za sekundu, hloubkově regeneruje pokožku a přináší velmi efektivní výsledky. Do pleti se dostává větší množství vyživujících látek, než když se přípravek nanáší prsty. Zároveň je zvýšen přísun kyslíku a zlepšuje se tak oběh krve v cévách, podporuje se rozvoj syntézy kolagenu a aktivuje se regenerace buněk. S kombinací různých organických gelů a patentované technologie IONOZYM (ionizace a ultrazvuk) nabízí metoda širokou škálu účinků – SQOOM posiluje pleť a vyhlazuje vrásky, redukuje velikost pórů, exfoliuje a hloubkově čistí pleť, zesvětluje pigmentové skvrny atd. Přístroj představuje efektivní technologii, která bojuje jak proti projevům stárnutí pleti, tak i proti některým kožním potížím.



10 000 dřepů

Technologie Magneat neboli neinvazivní formování postavy zpevňuje a buduje svaly během pouhých 15 minut, a to bezbolestně, neinvazivně, rychle a viditelně. Terapeutka umístí na oblast, kterou si přejete zpevnit a vytvarovat, aplikátory vysílající elektromagnetickou energii, která stimuluje motorické nervy ve svalech, a tím dochází k efektu hlubokého, intenzivního cvičení. Magnetická stimulace, na jejímž principu přístroj funguje, dokáže posílit a zpevnit svaly na břiše, vytvarovat hýždě a dokonce zpevnit svaly pánevního dna. „Pokud nemáte moc času a chcete efektivně a v klidu zpevňovat břicho nebo stehna, toto je ta cesta,“ vysvětluje Hana Olscher, majitelka salonu By Femme. Vedle časové úspory, kdy během pouhé čtvrt hodiny „cvičíte“ svaly s velkou intenzitou, která během klasického cvičení prakticky není možná, po této terapii nic nebolí, protože se během ošetření neuvolňuje kyselina mléčná. Přitom 15 minut s Magneat se rovná 10 000 sedlehub nebo dřepů. Metoda má další příjemný vedlejší efekt a tím je zlepšení bazálního metabolismu, takže díky nově nabytým svalům budete přirozeně spalovat více kalorií.



ŠKOLENÍ MIKROJEHLIČKOVÁNÍ

Naučíme Vás revoluční techniku přístrojové kosmetologie s použitím vysoce účinných mezokoktejlů Yellow Rose Professional cosmetics®.



Dermatologicky testováno a klinicky ověřená účinnost.



www.charde.cz/mikrojehllickovani

Staňte se vánoční hvězdou!

Anna Zajícová, Foto archiv firem

Co dělat, abyste zářila víc než blýskavé ozdoby na vánočním stroměčku? Poradíme vám (nejen) kosmetické triky, které potřebuje znát každá žena, aby byla o svátcích krásná.

Blíží se Vánoce a s nimi přichází období, kdy dostane příležitost sváteční outfit, který neodmyslitelně patří k vánočním večírkům, rodinným oslavám i Štědrému večeru v rodinném kruhu. Abychom o svátcích vynikly a cítily se opravdu krásné, stačí se seznámit s některými kosmetickými triky, které vám pomůžou vytvořit půvabný vzhled. Ale nejen s nimi. Prosinec je pro většinu žen mimořádně hektickým měsícem. K běžnému pracovnímu režimu se přidává předvánoční úklid, pečení cukroví, nakupování dárků. Jak si s tím poradit, abyste nevypadala unaveně až ušvaně? Hledejte možnosti, jak si při přípravě svátků ulevit. A víc času věnujte sama sobě. Jen tak se pak můžete stát hvězdou svátečních večírků a večerů. Záleží na pocitu, na tom, zda se budete cítit krásně, ať už vašemu make-upu a účesu dají vyniknout světlá vánočního stroměčku, příjemné vinárny, nebo hvězdné nebe nad vaší zahradou.

Smažte únavu

Únava se odráží na pleti. Škody napraví především dobrý noční krém, a ještě lépe sérum. Rozhodně nezanedbávejte odličení každý večer, pravidelné čištění pleti.

Trendy v účesech

Koronou půvabu zůstává stále účes. Vlasy musí být v první řadě zdravé, lesklé. Využijte masky na vlasy, kondicionéry. Trendy jsou pořád dlouhé vlasy, ale první vlničky naznačují, že nás čeká i návrat krátkých střihů. Absolutním hitem sezony jsou bohaté, pružné, dlouhé lokny. Objednejte se včas ke kadeřníkovi, před svátky bude všude plno.

Glamour make-up

Líčení vládne střízlivý, praktický denní make-up, který nechává vyniknout přirozenému půvabu. Rozbalit to můžete večer. Nebojte se barevných očních stínů, bláznivých laků na nehty, třpytek, lesku, bronzerů, flitrů, nápadných rtěnek. Místo dlouhých

a složitých příprav na líčení nebo úpravu vlasů však můžete zvolit jednodušší a rychlejší styling. Stále budete vypadat skvěle, ale ušetříte čas.

Začněte make-upem

Základem je vždy make-up, který sjednotí pleť, zakryje nedostatky. Důležitý je správný základ. Předtím, než začnete aplikovat líčení, naneste hydratační podkladový krém. To pomůže vyhladit pleť, zmenšit póry a vytvořit dokonalý povrch pro make-up. Záleží na kvalitě vaší pleti, možná postačí BB krém, možná potřebujete těžší kalibr: kombinaci dvou až tří odstínů make-upu, korektor, rozjasňovač, tvářenku. Na závěr můžete použít i fixativ, který pomůže make-upu vydržet déle a zajistí, že se nerozmaže.

S našimi kosmetickými triky se můžete během svátků cítit krásná a sebevědomá. Stačí správné techniky a trocha kreativity, k tomu přiměřený odpočinek a kvalitní spánek, abyste vynikla a udělala dojem na všechny kolem sebe. Přejeme vám krásné svátky plné radosti, lásky a sebedůvěry!

Osvěžte oči

Pokud oči vypadají unaveně, použijte kosmetické triky na oživení. Stará dobrá aplikace ledových kostek zeleného čaje nebo okurkových plátků na oční víčka zmírní otoky a tmavé kruhy. Také bílý oční stín na vnitřním koutku oka dodá vašemu pohledu svěžích a rozjasněný vzhled, podobně jako korektor pod obočí a na spodní víčko.

Potýkáte se s časem a na velké večerní líčení vám zbývá pět minut? Důležité je zvládnout úpravu a zvýraznění obočí a nalíčit řasy. Tak budou vaše oči zářit i bez stínů nebo linek. Hodně pak doženete nápadnou rtěnkou. Jestli ale máte času dostatek, nebojte se třpytu, flitrů, glamour vzhledu a s očními stíny si pohrajte.

Dokonalé rty

Před aplikací rtěnky je důležité ošetřit rty, aby byly hladké a hydratované. Peeling na rty odstraní odumřelé buňky a poté



Signature:
Lumineuse přinese
vůni čerstvě utržené
růže, Chloé, EdP,
2250 Kč



Výrazné barvy, vysoký
lesk a dlouhotrvající
efekt: nové tekuté rtěnky
Superstay Vinyl Ink.
Maybelline New York,
299 Kč



Alien Goddess Supra
Florale – to je jasmín,
ambra, pohlazení mechu,
Mugler, EdP, 675 Kč



Rtěnka L'Absolu Rouge
Emily in Paris sází především
na rudé odstíny pro pravé
Pařížanky, Lancôme, 970 Kč



Víceúčelový bronzer
Nudies All Over
Face schová drobné
defekty, ale neskrýje
přirozený půvab,
Nudestix, 779 Kč



Víceúčelový korektor
Backstage zakryje
nedokonalosti
a rozzáří pleť,
Christian Dior, 850 Kč



Paletka Diamond of
the first water nabízí
jemné pastelové tóny, Pat
McGrath, 1860 Kč



Tužka na oči a rty
Summer Vibes je
k dostání v několika
barvách, Dermacol,
129 Kč



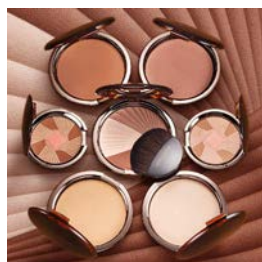
La vie est belle L'Extrait:
štěstí je vzácný dar. Jemný
duet růže a kosatce bledého
ve zlatém flakonu, Lancôme,
2480 Kč



Rozjasňující bronzer
z edice Cherry Dream
díky třpytivým částicám
propůjčuje pleti zdravě
opálený efekt. Naj Oleari,
630 Kč



Řasenka Falsies Surreal prodlouží
řasy až o 3 mm, kartáček je
tvaruje do perfektního oblouku,
Maybelline New York, 399 Kč



Součástí kolekce Bronze
Goddess jsou i pudry,
bronzery a rozjasňovače,
Estée Lauder, 1130 až 1520 Kč



Perličková tvářenka
dodá pleti hřejivé zlatavé
projasnění a mladistvý
vzhled, Oriflame, 549 Kč



Novinka Liftactiv H.A.,
zpevňující péče proti vráskám,
pomáhá obnovit objem a svěží
vzhled pleti, Vichy, 999 Kč

můžete použít balzám na rty nebo olejíček. Rtěnka dotáhne líčení k dokonalosti. Jedno z pravidel říká: Vyber si – oči, nebo rty. Pokud hodně výrazně nalíčíte oči, rtěnka by měla být nenápadná. A naopak.

Na svátky můžete volit buď klasickou červenou rtěnku, která vždy působí elegantně, nebo se odvážit k něčemu novému. Třeba k odstínu růžové, fialové či korálové. Důležité je vybrat si barvu, která ladí s vašimi šaty a líčením.

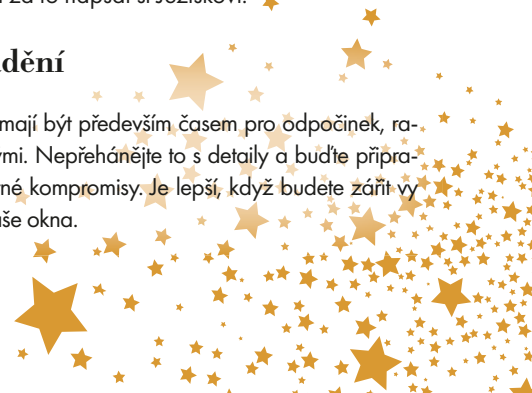
Esem v rukávu je vůně

Posledním, avšak mimořádně důležitým krůčkem k zářivé dokonalosti, se stane jiskřivý, sváteční parfém. Vůně je mocná

čarodějka a dokáže ovlivnit okolí, aniž by si to kdokoli přímo uvědomil. Pozor na levné parfémy, často bývají příliš intenzivní, vířavé, můžou působit nepříjemně. To se vám u dražší parfémové či toaletní vody nebo parfému obvykle nestane. Dobrý parfém je prostě investicí, která se vyplácí. A také velmi vděčným dárkem, o který stojí za to napsat si Ježíškovi. ★

Pozitivní naladění

Pamatujte, že svátky mají být především časem pro odpočinek, radost a sdílení s blízkými. Nepřehánějte to s detaily a buďte připravená přijmout nezbytné kompromisy. Je lepší, když budete zářit vy sama než všechna vaše okna.



PŘEDSVÁTEČNÍ PROCEDURY

Sváteční dny konce roku se rychle blíží a nejlepším způsobem, jak je oslavit, je náš vlastní pocit, že se cítíme a vypadáme co nejlépe. Až se letos budete připravovat na firemní setkání nebo rodinné oslavy se svými nejbližšími, zvažte, zda byste měli svou kosmetickou péči svěřit profesionálům v péči o pleť a zaměřit se s nimi na rozjasnění svého přirozeného vzhledu, nechat zapracovat jejich alchymii a vy-

BUDETE ZÁŘIT JAKO HVĚZDA NA VÁNOČNÍM STROMEČKU

Měsíce před svátky mohou být pro naši pokožku obzvlášť náročné. Drsné počasí, domácí přípravy, večírky do pozdních nočních hodin nebo nevyhnutelný stres před odjezdem na dovolenou si mohou vybrat svou daň. Právě tady zasahují profesionálové v péči o pleť. Chápou, že zdravá a zářivá pleť nespočívá jen v produktech – jde o individuální, na míru připravenou péči a odborné poradenství.

Pokud ještě nemáte svou vlastní pleťovou poradkyni, pak je zde několik dobrých důvodů některou z nich vyhledat.

Ošetření na míru: Profesionálové v péči o pleť si najdou čas na posouzení vašeho jedinečného typu pleti, jejich problémů a na výběr cesty k cíli. Přizpůsobí ošetření vašim vlastním specifickým potřebám a zajistí, že vaše pokožka dostane péči, kterou si zaslouží. Ať už se vás týká dehydratace, akné nebo známky stárnutí, mají po ruce odborné znalosti a nástroje k tomu, aby vaše obavy účinně řešili. Mají přístup k vysoce kvalitním produktům, které ani na internetu nejsou běžně přístupné veřejnosti a které jsou složeny tak, aby dávaly ty nejlepší výsledky a vracely pokožku do toho absolutně nejlepšího stavu. Kromě toho zde dostanete neocenitelné rady, jak si pokožku udržet zdravou. Mohou vám doporučit domácí režimy, dietní tipy a změny životního stylu, které doplní jejich ošetření v kosmetickém salonu nebo spa. To vám umožní holistický přístup k péči o pleť.

Jako nejlepší prázdninové (předsváteční) procedury pro dokonalou pleť se obecně doporučují:

Hydratace pleti obličjeje: zimní počasí pleť extrémně vysušuje tak, že může dokonce šupinatět. Profesionální kosmetičky používají silná hydratační séra a masky k uhašení žízně vaší pleti a vám připraví zářivou pleť.

Mikrodermabraze: Pokud hledáte rychlý životabudič, mikrodermabraze odlupuje horní vrstvu odumřelých kožních buněk a odhaluje svěží, zářící pleť. Je to ideální předsváteční ošetření, které zajistí, že na slavnostních setkáních budete vypadat co nejlépe.

Dermaplaning: Tato oblíbená exfoliační technika nejen odstraňuje odumřelou kůži, ale také jemně broskvové chmýří, zanechává vaši pleť dokonale hladkou a připravenou na make-up.



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

LED světelná terapie: LED ošetření využívá specifické vlnové délky světla ke stimulaci produkce kolagenu, snížení záležitů a cílení na bakterie způsobující akné. Mohou vám pomoci dosáhnout jasnější a mladistvější pleti. Mimoto si u nich úžasně odpočnete.

Odborné nalíčení vizážistkou: nikdo jiný nezvýrazní lépe vaši přirozenou krásu. Neznamená to, že nebude respektovat váš osobní styl, naopak, může vám doporučit podobný styl líčení v profesionálním provedení. Pro speciální příležitosti vám pomůže dosáhnout impozantního vzhledu, který vydrží celý den a je vhodný pro daný okamžik.

Vyberte si svou cestu k dokonalé sváteční kráse. Nezapomeňte si naplánovat konzultaci, nechte odborníky navrhnout individuální péči, ať už jednorázovou, nebo ještě lépe pravidelnou.

O letošních Vánocích udělejte ze své pleti hvězdu. S vedením vaší kosmetičky a trochou péče o sebe zazáříte na každém setkání, budete rozdávat radost a stanete se krásnou a příjemnou společnicí sobě i okolí.

CELLU M6 ALLIANCE®

ZDRAVÍ, KRÁSA & RELAXACE

- **5,2 cm**
ZEŠTÍHLENÍ PASU*

+ **80%**
Kyseliny
HYALURONOVÉ**

VAŠE BUŇKY MAJÍ SKRYTOU SÍLU PROBUĎTE JE.

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


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


Výsledky endermologie® tělo po 3 ošetřeních***

Výsledky endermologie® tvář po 1 ošetření!

endermologie.com
kpmedical.cz

 @lpgendermologie

 LPG endermologie

 Groupe LPG



LPG

**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

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

VĚDECKÝ PŘÍSTUP K PÉČI O PLEŤ

Kosmetika DR. BELTER® přišla do České republiky v roce 1994. Od roku 1997 je exkluzivní zastoupení k prodeji kosmetických přípravků v rukách paní RNDr. Aleny Tesařové. Značka si stále udržuje své postavení, ve společnosti se ale chystá změna.

I Značka DR.BELTER® je na českém trhu zastoupena už 26 let a vy jste stále v jejím čele. Pořád vás tato činnost nabíjí pozitivní energií?

Čím dál víc. Pohybují se v kolektivu velmi aktivních a nadšených lidí a to mě velmi posiluje. Podařilo se nám vytvořit skvělý a stabilní profesionální kolektiv s vášní pro značku DR.BELTER®. Máme velmi erudovanou šéfkosmetičku, která přináší do naší firmy nejen vysokou profesionální úroveň, ale i etickou kulturu. Společně s našimi klientkami budujeme pevné a dlouhodobé partnerské vztahy. Naším společným cílem je nejen péče o krásu, ale především profesionální přístup v pomoci lidem, kteří mají kožní problémy, aby se i tito cítili komfortně a šťastně. V takovém prostředí se cítím velmi dobře.

I Je pro vás nyní s vašimi zkušenostmi práce lehčí, nebo naopak těžší, protože si víc uvědomujete důsledky případných nesprávných rozhodnutí?

Hodně jsem se za dobu svého podnikání naučila. Byla jsem vystavena mnohým extrémním podmínkám a zvládli jsme to. A tak to musí být i nadále. Nesprávných rozhodnutí bych se samozřejmě chtěla co nejvíce vyvarovat. A také se mohu spolehnout na diskusi se zkušeným týmem svých pracovníků.

I Původně jste pracovala v biochemické laboratoři. Do jaké míry vám v nové praxi byly užitečné dlouholeté znalosti?

Zkušenosti a znalosti z mého původního povolání – klinický



Jana Šiblová
a RNDr. Alena Tesařová

biochemik – zúročuji dodnes. Práce ve zdravotnické profesi je velmi náročná na přesnost, pracovní disciplínu, pochopení vážnosti situace a často bez ohledu na pracovní dobu. To byl veliký vklad do začátku mého podnikání. A znalosti medicínské a chemické jsou pro kosmetický obor nadstandardní výhodou. Rozumět složení produktu, který nabízáte klientce, je základ v kosmetické praxi. Na tento aspekt klademe velký důraz při školeních a velmi se nám to vyplácí. Kosmetičky samy poznaly, jak je důležité rozumět a dokonale znát složení přípravku, se kterým pracují. Před svou klientkou se mohou cítit jako důvěryhodná autorita a klientka to velmi brzy ocení.

Získaná ocenění kosmetiky DR.BELTER®

Produkty DR.BELTER® se každoročně umísťují na prvních místech v soutěži BEAUTY FORUM Stars Award. Je to jedno z nejvýznamnějších ocenění v profesionálním kosmetickém průmyslu. V ekologické otázce je výrazem vysokého angažmá DR.BELTER® COSMETIC GreenTec koncept, což znamená, že složení produktů je kombinací přírodních léčivých rostlinných výtažků z ekologického zemědělství s vysoce inovativními promedicínskými účinnými látkami.

! Měla jste k vedení firmy dispozice, nebo jste se učila „za pochodu“?

V době mé klinické praxe jsem zastávala dlouhou dobu vedoucí místa a to mně určitě pomohlo i v podnikání. Samozřejmě, že nové pracovní prostředí bylo velmi odlišné od toho původního. Jsem člověk velmi systematický a pedantní, nesnáším nedokončenou práci. Ale i přes tyto vlastnosti se mi podařilo vytvořit ve firmě pohodu, radost z práce a lásku ke značce DR.BELTER®. To pokládám za velký úspěch.

Přání Sonii Belter k 25. výročí značky DR.BELTER® v České republice

„Od začátku jsme oceňovali porozumění RNDr. Tesařové a jejího týmu pro vysokou profesionalitu. Co je pro nás ovšem nejdůležitější: vnímat náš vědecký a dermatologický přístup k péči o pleť jako prioritu před prodejem a marketingem. To byla a stále je klíčová hodnota, kterou s týmem ČR společně sdílíme. Jsme vděční za Vaše nadšení pro značku DR. BELTER a dlouhodobé partnerství.“

! Je z vašeho pohledu nyní podnikání lehčí, než když jste v roce 1997 začínala?

Začínala jsem s velmi úzkým týmem nadšenců a všichni jsme šli do neznámého oboru. Trh byl nenasycený, konkurence malá a v podstatě všichni začínali. Tato situace se ale velmi rychle změnila a my jsme se museli zařadit do tvrdého konkurenčního boje, pokud jsme chtěli své cíle splnit. Myslím, že začalo to těžší období, které trvá dodnes.

! Změnila se nějakým způsobem výroba kosmetických produktů DR.BELTER® po dobu vašeho fungování ve společnosti – z hlediska jejich složení produktů nebo oblíbenosti?

Firma DR.BELTER® neopustila svou prvotní filozofii, a to vyrábět vysoce účinné produkty, které splňují nejvyšší kvalitu a lásku k přírodě. Kontinuálně pokračuje v rozvoji GreenTec konceptu, což představuje kombinaci přírodních rostlinných extraktů s inovativními promedicinskými léčivými látkami k docílení ideálních pésticích výsledků. Využívají nejnovější patenty a high-tech postupy při vývoji nových produktů, které jsou špičkou ve svém oboru.

! Dostala se ke mně informace, že chcete vedení firmy předat své dceři. V jakém stadiu je toto rozhodnutí?

Pro mě to rozhodnutí bylo jednodušší z toho důvodu, že dcera byla po celou dobu budování firmy mou velmi blízkou a důvěrnou partnerkou. Od počátku, i když měla své zaměstnání, jezdila do mateřské firmy v Německu, kde tlumočila jednání a školení, překlá-

dala veškeré materiály do češtiny. Má velmi úzký přátelský vztah s novou generací Belterů. Předání firmy bude probíhat postupně, zatím se nám společně pracuje velmi dobře.

! Když jsme spolu hovořili v loňském roce, kdy společnost DR.BELTER® slavila 25. výročí působení na našem trhu, říkala jste, že „vlajkovou lodí“ vaší firmy je GreenTec koncept a že jej postupně stále rozšiřujete. Jaká je situace v současné době?

Dalším pokračováním GreenTec konceptu je nová linie „N“ – certifikovaná přírodní kosmetika 3. generace. Představuje nové udržitelné nároky na produkty, a to jak na obsažené účinné látky, tak obaly a recyklovatelnost. Spojuje v sobě lásku k přírodě, ruku v ruce s inovativní technologií zpracování s respektem k životnímu prostředí a samozřejmě k fyziologii kůže. Je určena pro ty, pro které je udržitelná péče prioritou.

! Pojd'me se vrátit do současnosti, jaké kosmetické ošetření doporučujete v tomto podzimním období?

Těch možností je celá řada, samozřejmě musíme respektovat stav pleti a její aktuální potřebu. Ale jako TOP ošetření pro toto období jsme doporučili našim klientkám aplikaci Thermo-okluzivní masky Cocon Mousse. Je to vysoce efektivní péče, kdy pěnový zábal umocňuje působení účinných látek, které jsou podle potřeby aplikovány na pleť. Díky pěnovému krytí se zvyšuje teplota, aktivuje se krevní cirkulace a lymfatický systém, a tím se podpoří absorpční schopnost pleti. Efekt je fantastický!

! Jaká zajímavá školení plánujete pro kosmetičky pracující s vaší značkou?

Máme vytvořený ucelený koncept vzdělávacích akcí, který samozřejmě aktualizujeme podle programu mateřské firmy. Nikdy nechybí školení o nových přípravcích, aplikacích a nových technikách a postupech péče. Zařazujeme i manažersko-obchodní typy školení. Každá klientka, která chce pracovat s přípravky naší značky, musí absolvovat Základní školení, které je velmi náročné, protože přípravků DR.BELTER® je přes 160 a možností jejich kombinací je neskutečně mnoho.



PROČ NEMUSÍ PLATIT STEJNÁ ZÁRUKA PŘI NÁKUPU ZBOŽÍ, PŘÍSTROJŮ NEBO SLUŽEB PRO PODNIKATELE I SPOTŘEBITELE?



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



Podnikatelé si často myslí, že pro ně platí stejná práva při nákupu, jako je např. záruka, která má spotřebitel, a berou to jako samozřejmost. Při případné reklamaci se často cítí podvedeni. Chyba v tomto případě ale není jen na straně prodávajícího, ale i kupujícího. Zákon v tomto případě myslí s ochranou kupujícího pouze na spotřebitele (zákon o ochraně spotřebitele), který si nekupuje zboží, služby nebo přístroje pro podnikatelské účely.

Pokud ale chcete stejná práva mít i vy jako podnikatel (kupující), tak si je musíte domluvit.

Kupujete si produkty nebo přístroje do kosmetického salonu, kadeřnictví nebo třeba pro tatérskou práci? **Zákon vás nechrání při nákupu stejně jako konečného spotřebitele.** Pokud si koupíte např. přístroj, jako je ultrazvuková špachtle nebo bruska na nehty, jako spotřebitel (pro své osobní použití), tak máte ze zákona (zákon o ochraně spotřebitele) **nárok na záruku 24 měsíců, možnost vrácení zakoupeného zboží do 14 dní při nákupu na dálku** (např. při nákupu přes internet), **dodání kompletní dokumentace včetně návodu v českém jazyce a vyřešení případné reklamace do 30 dní.** POZOR ALE, **pokud si stejné zboží zakoupíte jako podnikatel na IČO nebo pro svoji podnikatelskou činnost, pak pro vás výše zmíněné neplatí.** Jestliže tedy chcete mít i byt jen 1 den záruky, dokumentaci, řešení reklamace do určité doby atd., tak je nezbytné se s prodejcem předem domluvit.

Doporučuji se tedy vždy ještě **před zakoupením** vybavení nebo zboží do salonu domluvit předem s prodávajícím, **co vše kupní cena obsahuje.** Nejvhodnější je uzavřít s prodávajícím

jižím **kupní smlouvu nebo si vše domluvené nechat zapsat do faktury.** Předějete tím případným sporům v budoucnosti.

Jaká tedy jsou doporučení, co mít s prodávajícím předem domluvené, pokud nakupujete pro svou podnikatelskou činnost (produkty, přístroje nebo služby)?

● **Délka záruky** – jestli si domluvíte 6, 12, 24 měsíců nebo třeba 5 let, to je jen na vás, ze zákona je délka vaší záruky jako podnikatele (kupujícího) nula.

● **Dodání dokumentace** – např. k přístroji CE, manuál v českém jazyce, vzor dodatku provozního řádu atd. Podnikatel (prodávající) vám jako podnikateli (kupujícímu) sice tuto dokumentaci nemusí poskytnout, ale vy ji musíte poskytnout orgánu ochrany veřejného zdraví, tzn. Krajské hygienické stanici, proto je doporučeno si vždy zjistit, jaké dokumenty dostanete ještě před zakoupením. Kosmetické produkty, které nejsou zapsané v evropském registru kosmetických produktů, nebo přístroje, které nemají CE nebo český návod, tedy určitě nechcete. **A nezapomeňte, že každý přístroj musí být schválen provozním řádem Krajskou hygienickou stanicí.**

● **Délku vyřízení případné reklamace a místo uplatnění reklamace** – ani v tomto případě pro vás neplatí 30denní lhůta pro vyřízení reklamace ze strany podnikatele (prodávajícího). A proč místo, kde budete uplatňovat reklamaci? Např. lehátko pravděpodobně nechcete převážet k prodávajícímu, nebo přístroj zasílat do zahraničí k opravě.

Určitě nezapomínejte ani na **zaškolení na přístroj.** Ani to není automaticky součástí kupní ceny. A s přístrojem, na který nejste důkladně proškoleni, nechcete pracovat. Případné pochybení nebo nedodržení technologického postupu je vždy na vaši odpovědnost. Zákon o ochraně veřejného zdraví stanoví, že nesmíte žádným způsobem poškodit zdraví klienta.

Jako podnikatel kupující nemůžete tedy v těchto případech spoléhat na stejnou ochranu kupujícího jako u spotřebitele. Vše si tedy předem s prodávajícím domluvit a vyhnout se zbytečným problémům a nedorozuměním. A vše optimálně písemně.

ONmacabim

Judean Desert Herbs

Tento měsíc slavíme první výročí působení společnosti OnMacabim v České republice. Při této významné příležitosti rádi shrneme naše dosavadní úspěchy a dosažené cíle:

- S hrdostí oznamujeme naši účast na prestižním veletrhu ForBeauty 2023.
- Úspěšně jsme zrealizovali celkem 12 konferencí s prezentací našich produktů, které nám umožnily sdílet naše know-how a inovace s odbornou veřejností.
- Zorganizovali jsme 10 školení pro kosmetology po celé České republice, přispívající k profesnímu rozvoji a zdokonalení dovedností v oboru.
- Pravidelně nabízíme osobní školení ve formě privátních sezení v našem salonu v Americké ulici 24 v Praze.



KOSMETOLOG KATEŘINA MÁRKINA

IG: @beautyhouse.cz
Dům Radost
náměstí Winstona Churchilla 1800/2
Praha, místnost 1-108/109

Produkce s vitamínem C

- Krém dodává pokožce potřebné hydratační a výživné látky
- Okamžitě promění pleť, dodá jí jemný lesk
- Zlepšuje strukturu pokožky
- Má regenerační účinek, brání procesům stárnutí
- Krém se dobře vstřebává, nezanechává mastný lesk
Slouží jako skvělá podkladová báze pod make-up



ALINA NEFEDOVA

+420 601 529 088
IG: @nefedovakosmetolog
Hotel Aquamarina Karlovy Vary

Alginátové masky se staly nedílnou součástí moderní péče o pleť. Tyto masky mají kořeny v moři, protože hlavní složkou je alginát, což je přírodní látka získaná z řas.



IRINA SEWCZYKOVA

+420 602 831 665
Salon Perfekt Style Valutova 2520
15800 Praha 13

Já, jako zkušená kadeřnice-stylistka, jsem objevila účinnost produktů Onmacabim. Zejména jsem byla ohromena účinkem

šamponu pro stimulaci růstu vlasů a léčbu dermatitidy a psoriázy, stejně jako výsledky mezoterapie s aktivními složkami.



Eleonora Malikova

Karlovy Vary
+420 722 349 533
IG: @elvi.massage.kosmetolog

Je vaše pokožka citlivá? Prvním krokem obnovy je správný prostředek k mytí. Vyzkoušejte

naši čistící pěnu pro suchou a normální pleť System Plus Cleanser Foam Anti-Age. Jemně odstraňuje nečistoty, neporušuje pH a nedráždí pokožku.

Krém má baktericidní a zklidňující účinek, zabraňuje fotostárnutí, pomáhá obnovit normální hladinu vlhkosti v epidermis a zvyšuje ochranné funkce pokožky. Krém se doporučuje jako hydratační krém pro problematickou, mastnou pleť jako denní péče.



LEKTORKA

LARISA VRADIY

+420 776 742 163
IG: @lv_esthetic_studio_kv

Jako kosmetička, lektorka kosmetologie pracuji se značkou Onmacabim již šestým rokem, oceňuji tuto značku, protože je vhodná pro všechny typy pleti a pro všechny věkové kategorie. Složení přípravků je nasyceno bylinnými extrakty. U této značky si cením i schopnosti řešit více problémů při jednom kosmetickém ošetření. Přípravky fungují a nepoškozují imunitní systém ani kožní mikrobiom.

Oficiální zástupce: **Irina Gorin**

Tel.: +420 774 404 604

Americká 24, PRAHA 2 - VINOHRADY

IG: @onmacabim.cz

PROČ JE DŮLEŽITÉ PEČOVAT O STÁVAJÍCÍ KLIENTY



Velká část majitelů salonů tráví 90 procent svého času tím, že hledá nové klienty, víceméně zanedbávají své stávající, ale také ignorují bývalé klienty, kteří už u nich delší dobu nebyli.

Kromě přirozeného úbytku zákazníků (změna životní situace, přestěhování se, nemoc...) je podle statistik nedostatečný kontakt s klientem jeden z hlavních důvodů, proč salony každý měsíc ztrácejí až 5 % z nich.

Takže jak si vytvoříte vztah se svými současnými a minulými klienty tak, že vám rádi dají spoustu výborných referencí a vždy o vás budou mluvit pozitivně?

Buďte s nimi pravidelně a častěji v kontaktu, ale nejen na sociálních sítích. A dejte jim občas něco „ZDARMA“.

Častěji znamená asi 12x ročně. Mimo, doufejme, dalších deset a více návštěv, kdy využili co nejvíce vašich služeb.

Pravděpodobně si teď říkáte, že je to nějak hodně a jestli je to nebude obtěžovat.

Takové obavy jsou zbytečné, a navíc tato strategie zachránila i mnoho salonů třeba v době covidu, kdy jim nezbývalo nic jiného, než mít zavřeno a „jen“ prodávat produkty. Je dobré to vnímat také z pohledu psychologických pochodů vašeho klienta.

Hodně malých podnikatelů se totiž snaží hned prodávat a vydělávat, bez předchozího navázání vztahu se svými klienty. (Blíže jsem se „cestou zákazníka“ zabýval před lety v jiném článku K&W).

Pokud jste žena – co byste odpověděla muži na prvním rande, kdyby vás požádal o ruku?

Souhlasila byste?

Vsadím se, že ne.

Asi byste řekla: „Víš, líbíš se mi, ale potřebuji tě víc poznat, než se rozhodnu k tak velkému závazku.“

S prodejem vašich služeb a produktů klientům je to stejné. Také je to otázka důvěry a až poté investovaných peněz.

Uvedu ještě jeden způsob, jak by se to dalo vysvětlit sportovní terminologií. Když spolu dva boxeři zápasí v ringu, samozřejmě se nesnaží uštvět soupeři jen jednu ránu a doufat, že tím vyhrají zápas. Snaží se jeden druhému nasázet takových ran daleko víc. Ten, kterému se podaří nejvíce zásahů (= většina vašich klientů) a nejtěžších direktů (= nejlepších marketingových zpráv), vyhrává zápas (= získá dlouhodobé klienty, kteří zůstanou a budou u vás utrácet peníze opakovaně).

Když vaši klienti přemýšlejí o svých potřebách, produktech a o službách, které nabízíte, chcete samozřejmě, aby mysleli NA VÁS a VÁŠ SALON!

Chcete jistě ovládat tu část mozku vašich klientů, která bude zodpovědná za to, že si vždy vzpomenou jako první na vás, kdykoliv se jejich myšlenky budou týkat oblasti péče o tělo a salonů krásy. A že vás také v této oblasti doporučí ostatním.

Dosáhnete toho tak, že budete v kontaktu s vaším klientem několika různými způsoby, kterými to zvládnete 12x ročně, jak už bylo řečeno. Např.:

Pošlete jim přání k narozeninám nebo alespoň k svátku.

Budete jim každý druhý měsíc posílat newslettery s tipy v péči o pleť, vlasy nebo nehty, novinkami v salonu a občasnou akci, kterou jste pro klienty připravili.

Pošlete jim odkaz na videa, o kterých si myslíte, že by je mohly zajímat.

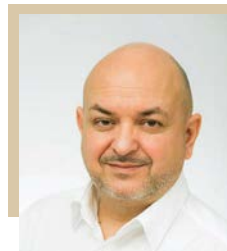
Pošlete jim děkovaný email nebo voucher za věrnost.

Pošlete nebo dáte svým nejlepším klientům neočekávaný dárek.

Pošlete alespoň 1x v roce textovou zprávu s mimořádnou nabídkou.

Ideální je udělat si dvanáctiměsíční rozvrh a plán, kdy a jak být s klienty v kontaktu. Jakmile si tento rozvrh nastavíte, díky automatickému systému, jakým je Mailchimp nebo Smartemailing, s ním pak budete mít minimum práce a tyto systémy vás vyjdou na pár korun měsíčně.

A že nevíte, jak poslat odkaz na video, jak si stáhnout soubor nebo máte stále jen naprosté minimum počítačových dovedností?



RADIM ANDĚL

marketingový poradce,
marketingový ředitel
SOTHYS PARIS ČR

www.mujuksesnysalon.cz

V dnešní době už máte jen dvě možnosti – buď se počítač naučíte používat sami, nebo poprosíte někoho, kdo vám s ním pomůže anebo s ním bude pracovat za vás.

Ať chcete, nebo ne, drtivá většina vašich klientů je už dnes zvyklá používat online technologie a je to způsob, jakým CHTĚJÍ nacházet informace a komunikovat s vámi.

I když máte osobně vztah k technologiím velmi vlašný, je rozumné se přizpůsobit trendům a využít všechny možnosti, jak dát lidem to, co chtějí.

V dnešním internetovém světě požadují lidé mít vše rychle a snadno k dosažení.

Nezapomeňte, že moderní technologie jsou vaším přítelem!

Vždy se snažte, aby se vaši klienti cítili výjimečně. To je velmi, velmi důležité. Vaši klienti by měli mít vždy pocit, že každý z nich je pro vás ten nejdůležitější. Nezáleží na tom, kolik mají peněz nebo jaké je jejich sociální postavení, vždy se ujistěte, že se cítí jako vaše číslo 1.

Taková strategie dělá zázraky pro skvělý vztah s vašimi klienty. Vychováte si tak loajální, nadšené partnery, kteří budou vás a vaše podnikání podporovat a hájit.

Když se váš klient cítí důležitý:

Vrátí se, aby u vás znovu investoval své peníze.

Nikdy nebude hledat konkurenční salon.

Doporučí k vám nové klienty.

Zřídka si bude na něco stěžovat. Klient, který je u vás spokojený, bude tolerovat i případné malé chybičky.

Jak docílíte toho, aby se váš klient cítil důležitý?

Odpovězte na jejich zavolání či dotazy pokud možno okamžitě. Nenechávejte je čekat, reagujte ještě ten samý den, nejpozději další den.

Chovejte se k nim s respektem.

Hodně se ptejte a zjišťujte tak pravidelně klientovy potřeby. Vždy jim pomozte s jejich případným problémem a vysvětlíte jim, jak vznikl. I když je to něco, co mohou vyřešit sami. Vždy to ocení a mnohokrát se vám to vrátí.

Nikdy vašeho klienta nepodceňujte a neškatulkujte. Když se budete ke každému chovat jako k tomu nejdůležitějšímu, budete mít více práce, než můžete zvládnout.

OCHOČENÉ SLUNCE

Hana Profousová, Foto: Mediestetik

Vlivem slunečního záření je pleť po létě unavená a vysušená, snadněji se na ní tvoří vrásky. Kromě toho mohlo slunce způsobit i vznik pigmentových skvrn a popraskaných žilek. Na podzim si proto zaslouží obnovu – nejlépe světlem.

Pořád vás nabádáme, že vystavování se slunečním paprskům není pro naši pleť úplně ideální. Do těla sice dostaneme žádoucí vitamin D, ale kůže se moc neraduje. A teď najednou oslavujeme léčbu světlem? Ano, toto řešení má název fotorejuvenace. Co slunce přes léto napáchalo, lze vyřešit snadno a efektivně v jednom ošetření. Fotorejuvenace přístrojem BBL, tedy ošetření „ochočenými“ paprsky pomůže s pigmentovými skvrnami a rozšířenými žilkami i dalšími problémy. A protože podporuje přirozenou tvorbu kolagenu, je účinná i v boji proti stárnutí.

Na povrchu i v hloubce

Fotorejuvenace BBL neboli BroadBand Light využívá metodu širokopásmového světla, jehož drobné impulzy světelné energie jemně zahřejí nejen povrch pokožky, ale pronikají i do hlubších vrstev kůže, kde podporují regeneraci jednotlivých buněk a pleť rozzáří.

„Jde o inovativní americkou technologii, při níž světelná energie proniká hluboko do pokožky a posiluje přirozenou schopnost těla bojovat proti projevům stárnutí, ale také redukovat poškození kůže způsobené slunečním zářením. Je účinná rovněž proti akné či růžovce. Metodu je možné využít dokonce i pro zpevnění kůže těla,“ popisuje dermatolog MUDr. Athanasios Stefanis z pražské kliniky Mediestetik.

Multifunkční využití

Výhodou terapie BBL je její multifunkční využití. Nabízí totiž několik variant ošetření. Může to být např. odstraňování pigmento-



vých skvrn, drobných cévních vad, zlepšování textury pokožky a podpory tvorby kolagenu. Pomáhá redukovat vrásky, vyhlazovat texturu pokožky, zlepšovat tón a elasticitu. Další možností je zlepšení pevnosti a pružnosti pokožky. A konečně je možné ji použít i pro léčbu aknotické pokožky, při níž intenzivní pulzní světlo proniká do kůže a působí proti bakteriím způsobujícím akné.

FOTOREJUVENACE POMŮŽE S PIGMENTOVÝMI SKVRNAMI I DALŠÍMI KOŽNÍMI PROBLÉMY. ÚČINNÁ JE I V BOJI PROTI STÁRNUTÍ.

Výběr vhodné terapie začíná konzultací s lékařem, ošetření trvá zhruba 15 až 30 minut. Před samotným zákrokem se aplikuje na ošetřovanou oblast chladičový gel, takže pacient cítí pouze mírné teplo. Ihned po ošetření lze bez omezení vykonávat všechny každodenní činnosti. Výsledky jsou viditelné už po prvním sezení, pro maximální efekt je ideální podstoupit ho třikrát v intervalu tří týdnů.

BEAUTYGROUP

ZAČÍNÁTE S PEELINGEM?



Doporučení pro kosmetoložky, které začínají s povrchovými a středně hlubokými povrchovými peelingy.

Pro začínající kosmetoložky může být práce s povrchovými a středně hlubokými povrchovými peelingy zajímavou a důležitou etapou v profesní praxi a růstu, a to i z hlediska zvýšení příjmů. Aby byly peelingové procedury bezpečné a účinné, je důležité mít na paměti několik klíčových bodů. Zde je několik doporučení:

- 1. Výběr peelingových přípravků:** Začátečníci by měli začít s peelingy určenými k ošetření různých typů pleti. Podle potřeb klientů vybírejte přípravky, které jsou určeny k boji proti stárnutí (anti-aging), odstranění pigmentace (pigmentation), regulaci mastné pleti (oily skin) a citlivé pleti (sensitive skin).
- 2. Pestrá škála peelingů:** Začněte s omezeným množstvím peelingových přípravků. Rozhodněte se pro 3–4 přípravky, abyste důkladně porozuměli jejich účinkům a reakcím kůže pacientů.
- 3. Provedení testů citlivosti:** Před provedením peelingu na citlivé pleti se ujistěte, že klient není alergický na složky obsažené v přípravku. Provedení zkušebního ošetření pokožky na malé ploše může zabránit nežádoucím reakcím.



4. Podrobná konzultace a získání anamnézy: Ošetření s klienty důkladně prokonzultujte, abyste porozuměli jejich očekáváním a seznámili se s jejich kožní anamnézou. To vám pomůže vybrat nejhodnější peeling, určit počet potřebných ošetření a vyhnout se nežádoucím kožním reakcím.

5. Studium a pozorování: Nikdy se nepřestávejte učit a zlepšovat. Požádejte o radu zkušenější odborníky a bedlivě sledujte reakce pokožky klientů po ošetření.

6. Mějte na paměti, že příprava před peelingem a po něm je velmi důležitá, abyste dosáhli požadovaných výsledků a vyhnuli se nežádoucím účinkům!



A nezapomeňte, že na prvním místě je vždy bezpečnost. Při manipulaci s přípravky dodržujte doporučení výrobců a své vlastní dobré návyky.

Zveme vás na naše vzdělávací webináře, přednášky, kurzy master class a test drive, které vám pomohou bezpečně a efektivně pracovat s různými druhy peelingů.

Rádi bychom vás pozvali ke spolupráci! Specializujeme se na práci s peelingy profesionálních značek:

GIGI LABORATORIES, RHEA COSMETICS, pHformula, DERMOAROMA.

Hodně štěstí a úspěchů v praxi!

Více informací:

www.beautygroup.cz

BEAUTYGROUP COMPANY s.r.o.

Vinohradská 85, 120 00 Praha 2

+420 723 355 882



KRÁSNÁ OD HLAVY AŽ K PATĚ

Hana Profousová, Foto: Klinika Yes Visage

Je to samozřejmě trochu nadsázka, ale na druhou stranu je fakt, že estetická medicína dokáže téměř zázraky. Proč by tedy nepomohla udržet si svěží a mladistvý vzhled, i když nám už není -náct nebo -cet.

Zachovat si půvabnou tvář bez výraznějších známek stárnutí je přání snad každé ženy a dnes i nejednoho muže. K dosažení maximálního a zároveň přirozeného výsledku je optimální kombinovat miniinvasivní péči v ordinaci estetického dermatologa s radikálnějším zásahem plastického chirurga. Záleží na věku, stavu pokožky, problému, který řešíte, a rozhodnutí, jakou cestou se chcete za mládím vydat.

První kroky osob toužících po vylepšení a omlazení povedou patrně do ordinace estetického dermatologa s přáním odstranit počínající projevy stárnutí pleti, jako jsou vrásky, ochablující kontury tváře, výraznější nosoretní rýhy a ztráta objemu v obličejí. Pomocí moderních laserů, kvalitních výplní na bázi kyseliny hyaluronové, lipofilingu, plazmaliftingu, moderních niťových technik, případně zkušenou aplikací botulopreparátů lze řešit většinu problematických míst ve tváři.

Jestliže máte pocit, že dermatologie je už na vaše projevy stárnutí krátká a chcete omládnout hned o několik let, bez zásahu plastického chirurga se neobejdete. Pomocť vám může profesionálně provedený lifting obličejí, který dokáže vyřešit ochablou pokožku obličejí i krku, výrazné nosoretní rýhy, chybějící objem v obličejí i volnou kůži na krku vytvářející druhou bradu. Podle stavu pokožky a vaší představy, jaké proměny chcete dosáhnout, lze podstoupit různě rozsáhlé a různě invazivní techniky a metody liftingu. Často se spojují s úpravou očních víček, která samotná

dokáže omladit člověka až o deset let. Jaké možnosti doporučují odborníci z Kliniky Yes Visage pro obličejí?

Klasický facelift – je zákrok, při kterém se odstraněním přebytečné kůže, podkožního tuku a zpevněním vazivového aparátu vypne kůže celého obličejí a případně i krku. Nabízí výrazné omlazení těchto partií.

YES Fastlift – je šetrnější alternativou ke klasickému faceliftu, zejména pro mladší klienty. Zaměřuje se na povolenou kůži ve spodní části obličejí, tedy kolem čelistí a na krku. Jde o méně invazivní výkon, lze ho provést v analgosedaci a i rekonvalescence je výrazně kratší.

YES Ponytail Lift – řeší pokleslé oční koutky i obočí a ochablou pokožku v horní polovině obličejí. Jelikož jde o miniinvasivní výkon, lze ho absolvovat v analgosedaci, případně v lokální anestezii.

Jde o tělo

O tvář a krk jsme se už naučili pečovat, proto skutečný věk často prozradí právě dekolt či ruce, na které neprávem zapomínáme. Změnit to může opět estetický dermatolog, který laserem odstraní pigmentové (stařecké) skvrny. S intenzivní hydratací a regenerací hřbetů rukou si poradí plazmalifting nebo aplikace kyseliny hyaluronové.

Radikálnější řešení nabízí opět plastická chirurgie řešící skalpelem povislou kůži paží nebo stehen, související s přibývajícím věkem nebo výrazným úbytkem váhy. Vylepšit může pochopitelně i poprsí (tato operace patří k nejžádanějším) nebo tzv. abdominoplastikou řešící nadbytečnou kůži na břiše; tento zákrok bývá spojený často s liposukcí.

Pokud si chcete vysněné proměny z rukou estetického dermatologa či plastického chirurga užívat co nejdéle, bez vašeho přičinění se to neobejde. Vybavte se kvalitními kosmetickými produkty a doplňky stravy, nezapomínejte na pravidelné návštěvy kosmetického salonu. Vaše nově nabyté mládí vám pomůžou udržet delší dobu.

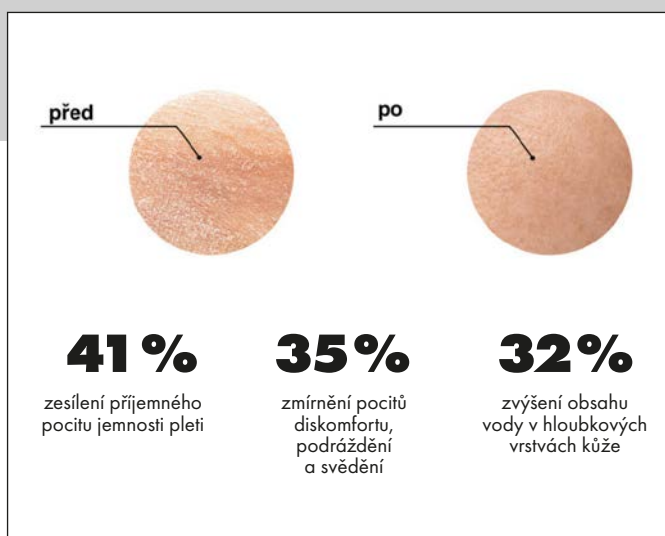
SEZNAMTE SE S TEXTURE GIGI LABORATORIES

Izraelská značka profesionální kosmetiky GIGI Laboratories představuje inovační řadu péče o pleť Texture.

Produkty Texture jsou užitečným nástrojem v kosmetickém kabinetu.

Skincare specialista může provést unikátní ošetření pokožky očního okolí, krku a dekoltu. Řada je vytvořena s ohledem na všechny potřeby jemné pleti téhle oblasti. Ošetření je zaměřeno na vyhlazení mimických vrásek, vypnutí a rozzáření pleti.

Texture také nabízí produkty pro domácí péči o pleť. Řada je ideální volbou pro ženy v každém věku. Produkty jsou vhodné pro všechny typy pleti. Řada klade důraz na hloubkovou hydrataci a vypnutí pleti, lifting a zmírnění projevů zvýšené citlivosti.



V čem je řada výjimečná? Produkty obsahují:

Patentovaný komplex TPC5® – Texture Penetration Complex;

Ecoskin® – komplex probiotik, biotechnologicky extrahovaných z japonských brambor;

MARSturizer™ – hloubková hydratace na bázi prebiotik;

Photoglow Peptide X50® – transportní systém na bázi peptidů, alfa-hydroxykyselin a řasy Chlorella Vulgaris;

Topický filler – kyselinu poly-g-glutamovou z fermentovaných sójových bobů;

DMAE - derivát vitamínu B, silný antioxidant, komplexně ozdravující pleť.

Odborníci laboratoře **Hemilton** ve Francii provedli nezávislé klinické studie. Produkty byly rovněž testovány dermatologicky a oftalmologicky v Izraeli.

Studie prokázaly, že pravidelné použití produktů:

- Zvyšuje obsah vody v hlubokých vrstvách kůže
- Vyrovnává tón a texturu pleti
- Vyhlazuje jemné vrásky a brání vzniku nových
- Potlačuje rozvoj zánětu a podporuje zdraví a mládí pokožky
- Má výrazný liftingový účinek
- Ozdravuje kožní mikrobiom
- Normalizuje úroveň citlivosti pleti
- Zmírňuje pocity pnutí, pálení a svědění

Produkty řady Texture se stávají nenahraditelným pomocníkem v kosmetickém kabinetu a v každodenní skincare rutině. Texture pomáhá kosmetičkám získat ještě víc skvělých výsledků a nadšených klientů. Ještě více žen se může cítit krásnými a spokojenými samy se sebou.

JAK SI ZÍSKAT A UDRŽET SPOKOJENÉ KLIENTKY?



„Vybrat si kosmetický salon není jednoduchá záležitost. Přece jen vkládáte tělo a leckdy i svoji duši do rukou kosmetičky, a tak musí mezi oběma panovat naprostá důvěra,“ říká Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic, a pokračuje: „A proto se dnes s vámi podělím o pocity nové klientky v salonu jedné z našich Gerneticienne*).“

Vstupuji do nového, pro mě zatím neznámého kosmetického salonu, který mi doporučila kamarádka. Přiznám se, že jsem velmi natěšená a plná očekávání, protože kamarádka mi o salonu už stačila sdělit plno chvály. A také jsem mnohokrát viděla, že po příchodu z něho vypadala krásně, odpočatě, samý úsměv

a sršela energií. Dokonce mi připadalo, že na jaře, po salonní zeštíhlující kúře, docela zhubla. A to jsem jí trochu záviděla. Měla plnou koupelnu voňavých přípravků GERnétic, které si pravidelně mazala na nohy a břicho. Vysvětlila mi, že aplikace krémů má určitý řád a že je to přímo alchymie. Jen názvy přípravků byly pro mě trochu nesrozumitelné, např. Lympho, Adipo Gasta nebo Gerthérapi. Když jsem vzala do ruky přípravek s názvem Macro 2000, kamarádka se jen usmívala a slíbila, že mi přípravek vysvětlí až po mé návštěvě salonu.

A tak jsem tady. Vítá mě usměvavá kosmetička Olga v čisfounkových nažehlených šatičkách s vyšitým logem GERnétic. Ano, stejné logo jsem viděla i na kelímcích u kama-

rádky v koupelně. Kosmetička postřehla můj pohled a hned mi vysvětlila, že se jedná o název francouzské značky GERnétic, se kterou již dlouho pracuje. Cítila jsem z ní přímo hrdost na tuto značku. To mě potěšilo a ubezpečilo, že se v přípravcích určitě vyzná. Paní Olga mě seznámila s prostorem salonu, včetně malé šatny a toalety. Na stolečku byl připravený voňavý čaj, překrásně nastlané lehátko přímo vybízelo k ulehnutí. Začala jsem odkládat oděv, ale paní kosmetička mě s úsměvem zarazila: „Prosím, ještě se chvíličku posadte, vyplním s vámi zdravotní kartu a trochu se vám představím“. Následovaly informace o vzdělání kosmetičky, o nabídce různých procedur a rituálů, které v salonu nabízí, o principech účinků kosmetických přípravků. Nadšení pro její práci z ní přímo tryskalo a já jsem se na poležení na lehátko začala nesmírně těšit. Ještě jsme ale musely vyplnit zdravotní kartu. Paní kosmetička se velmi citlivě ptala i na intimnější otázky. Vysvětlila mi, že si musí udělat představu o tom, jak funguje moje tělo, aby mohla zvolit to nejlepší ošetření, které prospěje nejen mé krásě, ale i mému zdraví.

A pak už jsem se konečně mohla uložit na lehátko. Měkounká voňavá deka byla jak peřinka, příjemně napolohované lehátko způsobilo, že mě nebolela záda, přestože ošetření trvalo 90 minut. Po ujištění paní kosmetičky, že se mi opravdu dobře leží, začalo ošetření. K mému velkému překvapení celá obličejová péče začala na druhém konci mého těla – u nohou. Paní Olga mi začala omývat plošky chodidel vlhkým teplým ručníkem a po osušení vtírat do chodidel voňavý olejíček. Moji počáteční rozpačitost z toho, že mi myje nohy, rozpýlila úsměvem a větou: „Kdyžpak vám naposledy takto někdo pečoval o nožky?“. Nejistota byla okamžitě pryč a já si ošetření začala užívat. Po zabalení nohou do zahřátého ručníku následovala péče o obličej. Odstranění make-upu, podrobná diagnostika pleti s doporučením, co by bylo vhodné nejdříve řešit a jaký typ ošetření zvolit. Paní Olga nechala i prostor pro mé požadavky a představy. Následující péči jsem vnímala jen zčásti, při masáži jsem upadala do spánku, sotva jsem vnímala, že při působení masky mi kosmetička ošetřila i celé paže. Víím jen, že jsem si podvědomě přála, aby celý tento proces trval co nejdéle. Ale vše jednou končí. A tak i já se za asistence kosmetičky Olgy zvedám z lehátka, oblékám se a usedám k připravenému nápoji. Zobnu i malý čokoládový bonbonek a je mi neskutečně dobře. Pleť mám hebkou, vypnutou, vyložene cítím, jak ještě pracuje.

Po mém vydechnutí kosmetička shrnuje celé ošetření, doporučuje přípravky na domácí péči a vysvětluje jejich aplikaci. Vyzdvihuje především krém Synchrono, který je nutný k celkovému vyvážení pleti. A já se těším, že budu mít kelímky v koupelně jako moje kamarádka. V hlavě mi zní myšlenka, že tento zážitek chci opakovat každý měsíc, a tak se hned ptám po



dalším termínu ošetření. Bojím se, když vidím zaplněný diář kosmetičky. Ale přece jen se volné okénko příští měsíc našlo. Už teď se těším. A zítra v práci budu všem svým kolegyním a snad i kolegům vyprávět o svém zážitku a předávat kontakt na kosmetičku Olgu. Snad se jí všechny dámy do salonku ještě vejdou. A já tomuto salonu zůstanu určitě věrná.

Vysvětlivka:

*) Gerneticienne = proškolená kosmetička GERnétic

**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.**



POVĚZ MI, ZRCADLO – KDO JE NA SVĚTĚ NEJKRÁSNĚJŠÍ?

Martina Hošková, Foto Shutterstock



Podobně jako se každý den kouzelného zrcadla vyptávala zlá macecha v pohádce o Sněhurce, i jiní lidé chtěli odedávna zjistit, jak má vypadat nejkrásnější žena na světě. Podoba této ideální ženy se však v různých dobách a kulturách výrazně liší, tak jak se od sebe liší technologické a společenské možnosti, v nichž zrovna žijeme.

Jedno bychom však vždy měli mít na paměti: ideální žena je pouze naše představa, která nám má přinášet potěšení z krásy, nikoliv její zničující diktát.

Období plných křivek aneb začalo to Věstonickou venuší

Mnohé z nás by jistě přivítaly, kdyby dnešním ideálem ženské krásy byla právě postava typu Věstonická venuše. Malá keramická soška z období zhruba 25 000 let před našim letopočtem zobrazuje ženu s širokými boky, mohutným zadkem a vyvinutými povislými prsy – dnes by bylo její tělo asi označeno termínem „typ hruška“. Vědci se stále dohadují, zda její tělesné rysy pro pravěkého umělce představovaly symbol mateřství a plodnosti, nebo sexuální atraktivnosti.

Technologické možnosti doby kamenné ženám příliš možnosti k úpravám zevnějšku nedávaly, jejich vzhled tedy především odrážel syrovou realitu tehdejšího života, kdy krásné bylo to, co vám umožnilo přežít.

Období plných křivek pokračovalo i ve starověkém Řecku, jak vidíme například z vyobrazení Afrodity, bohyně lásky, sexuality, plodnosti a krásy. Ideální ženská postava byla oblých tvarů, s břískem a širšími boky. Hubená postava byla naopak znakem tělesného strádání a těžkého života, často v otroctví. V módě byly složité účesy z dlouhých vlasů, které však ženám nižšího společenského postavení byly zapovězeny – musely si je stříhat nakrátko. A protože staří Řekové byli dobří na matematiku a geometrii, věnoval se i učený Pythagoras výpočtům vzorečku dokonalé krásy, která podle něj spočívala v dokonalé symetrii. A všichni Řekové i Řekyně se této symetrii snažili ve svém obličejí dosáhnout.

S tím, jak časem narůstala schopnost společnosti poskytovat ženám stále více nástrojů k úpravám jejich vzhledu, začaly stále více zdůrazňovat společností oceňované rysy své postavy. Ideálem byla pořád postava plná křivek, mnohdy však již dovedena do naprostého extrému. V 16. století se do módy dostal korzet, zužující ženský pas a zdůrazňující dmoucí se poprsí. Ideálem byla dlouho postava typu „přesýpací hodiny“ s vosím pasem. Korzety bývaly vyztužené dřevem, velrybími kostmi, železem či třeba slonovinou, dovedete si tedy představit, jak bylo jejich nošení asi pohodlné. Navíc se vzadu šněrování utahovalo tak silně, že ženy nemohly dostatečně dýchat a častokrát proto i omdlávaly. A někdy ženám ani korzet nestačil, a tak si nechávaly operačně odstranit spodní pár žeber.

Zlom přišel ve 20. století: krásná žena je štíhlá žena

Již koncem 19. století se mezi lidmi začaly šířit informace o škodlivosti drsných korzetů a jejich éra směřovala ke konci – v Praze se možná ještě nosily, ale v Paříži už ne. Pozornost se přesunula k ideálu štíhlého a mladého těla. Technický pokrok umožnil masovou výrobu a spotřebu zkrášlovacích produktů. V časopisech se začaly objevovat štíhlé ženské postavy (již tehdy často upravované fotografem) a reklamy kosmetických firem. Ovlivněna byla široká veřejnost, nikoliv pouze společenská smetánka jako dřív. Krásná žena se mohla stát modelkou, herečkou, zajistit si díky své kráse kariéru a lepší společenské postavení.

Po první světové válce se na scéně objevuje konfekční oděv – do té doby nosily ženy šaty šité speciálně pro ně na míru. Těla se nyní musela přizpůsobovat šatům. Krásná žena byla ta, jejíž míry odpovídaly tabulkám konfekčních velikostí. Netrvalo dlouho a mezi mladými ženami propukla epidemie poruch příjmu

potravy. Mužů je po válce málo a ženy o ně svým vzhledem bojují, odhazují mnohé dosavadní zábrany a emancipují se. Vzorem se stávají oblíbené filmové herečky. Přichází druhá světová válka. Úleva po jejím skončení je obrovská a lidé se radují ze života. Idolem je pohádkový Hollywood a sladká Marilyn Monroe se svými ženskými tvary. V roce 1953 vychází první vydání časopisu Playboy.

Začíná druhá vlna ženské emancipace. Ženy se chtějí ve všem vyrovnat mužům a styl udává mladá generace. Krásná žena vypadá velmi mladě, jako tehdy obdivovaná modelka Twiggy s chlapeckou hubenou postavou i tváří. Jak trefně poznamenal Yves Saint-Laurent, jeden z nejvlivnějších módních návrhářů 20. století: „Kdysi se dcera chtěla podobat své matce, dnes je tomu naopak.“ K boji proti tloušťce se přidává boj proti stárnutí. Trend extrémně vychrtlé postavy naprosto popírající ženskou přirozenost byl v 80. a 90. letech vystřídán zdravějším ideálem sportovně vyhlížející ženy. Začíná zlatá éra supermodelek jako Claudia Shiffer, Cindy Crawford a Linda Evangelista. Ženy se vrhají na aerobic a boom zažívají solária, kde se můžete krásně opálit, i když je zrovna pod mrakem. Roste obliba estetické chirurgie, která díky léčbě válečných zranění hodně pokročila a již nějakou dobu nabízí možnost vylepšit své tělo silikonem.

Dnes oslavujeme rozmanitost – anebo ne?

S nástupem sociálních sítí došlo zároveň ke dvěma věcem. V online světě své fotografie může zveřejňovat úplně každý, jsme zde tedy obklopeni pestrou směsicí různých vypadajících těl a tváří. Na druhou stranu si ovšem také každý může, a často to také dělá, své fotografie pomocí uživatelsky přátelských aplikací výrazně upravovat. K tomu musíme ještě v poslední době přidat osobitou realitu vytvořenou umělou inteligencí. Idealizován již tedy není jen vzhled supermodelek, ale i běžného člověka. Což následně zvedá latku krásy opět o něco výše.

A protože síť snese opravdu všechno, je 21. století nejen stoletím pestrosti, ale i extrémů. Vzniká nový typ modelek – XXL modelky typu Ashley Graham. Do své kampaně se rozměrnější modelky rozhodl zařadit i světoznámý výrobce spodního prádla Victoria's Secret. Následovala také brazilská transgender modelka Valentina Sampaio či americká lesbická fotbalistka Megan Rapinoe, prostřednictvím kterých si firma slíbila oslovit mladou generaci. Jak se ale ukázalo, do tržeb se tato snaha o oslavu diverzity nepromítla a Victoria's Secret skončí letos pravděpodobně s tržbami nižšími než loni.

Jako společnost jsme hodně pokročili v rozpoznávání hranice, kdy již naše představa ideální krásy přestává sloužit nám, ale my podřizujeme své životy jejímu nemožnému dosažení. Nezbývá nežli si přát, abychom touto cestou pokory kráčeli dále, pečovali o sebe a zároveň nic nepřeháněli a učili se spokojeně žít ve své dokonalé nedokonalosti.

PHYRIS

Cesta krásy
SPICEup



Vitalita. Energie. Omlazení.

SPICEUP RITUAL CESTA KRÁSY ANEB TAJEMNÁ SÍLA KOŘENÍ



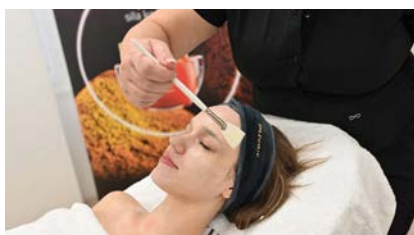
SPICEup rituál je ošetření, v němž se velkého efektu dosahuje nejen kosmetickými produkty a jejich odborným použitím rukama zkušené kosmetičky, ale také střídáním tepla a chladu. Nechte se unést tajemnou silou do mystického a bohatého světa koření. Tato inovativní řada kosmetiky se vyznačuje silnými ingrediencemi koření a jedinečnou kombinací péče, zážitku a účinku.

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

Toto nové ošetření pro všechny smysly je energizující, revitalizující, stimulační, harmonizující, smyslné...



Hýčkájící ošetření pro vitalitu pleti začíná pěnovým čistícím SPA rituálem Hamam s **FOAM CLEANSER**, který se nanáší štětci. Touto exotickou masáží se odstraňují nečistoty. Aplikuje se na obličej, dekolť i ruce.



Následuje druhý krok: peeling. A **PEEL** je scrub s abrazivními keramickými částicemi, který dokonale odstraní odumřelé buňky, vyhladí pleť a připraví ji na příjemt účinných látek.



Třetí krok představuje aktivaci pleti za pomoci nového produktu **SPICEup SOMI**, který pleť aktivuje a stimuluje. Na obličej se nanáší chladnými tyčinkami. Právě střídání tepla a chladu dodává pleti energizující a vitální pocit.

Ošetření SPICEup RITUAL pro vitalitu, energii a omlazení pleti je příjemné zažívat po celý rok, zejména v chladném podzimním počasí, kdy představuje to pravé povzbuzení všech smyslů.



Aplikace séra **SPICEup GINGER SHOT** s účinným extraktem ze zázvoru, dokonale vyhlazuje pokožku a dodá pleti energii a ochranu.

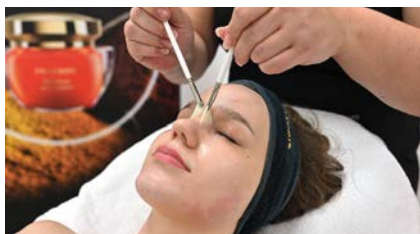


Relaxační SPA rituál začíná pomocí relaxačních kuliček, jimiž nastimulujeme pleť.



Masáž **MAGICAL** se **SPICEup GEL 2 OIL** maskou. Její jedinečná textura a vůně obsahuje extrakt z chilli a pepře. Tato protivrásková péče pleť silně revitalizuje, povzbuzuje a dodává energii. Pro zdravou růžovou pleť a mladistvý vzhled.

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



Předposledním krokem ošetření SPICEup je Eye lift, zpevňující oční masáž s **GOLDEN CREAM & MASK**.



Na závěr SPA RITUAL ošetření aplikujeme **SPICEup GINGER SHOT** sérum a vhodný **SPICEup krém**.



Účinnost tohoto rituálu klientce prodlouží vhodně doporučená domácí péče: Hydratační **krém SPICEup LIGHT** nebo **SPICEup RICH** regenerační povzbuzující krém a **stimulační sérum GINGER SHOT**, který pleť vypíná, zpevňuje a ochraňuje.

Klinika krásy PHYRIS, Na zájezdu 1945/16, 101 00 Praha 10 – Vinohrady
Recepce: +420 725 589 395
klinika@almaf.cz



Pixie střih už od 50. let minulého století představuje obraz moderní ženy. Krátký střih ztělesňuje sílu, odvahu a nezávislost. Účes Platinum Punk dodává klasické pixie moderní nádech a skvěle kontrastuje s obličejem – tento vzhled znovu a znovu dokazuje, že i protiklady můžou tvořit harmonický celek. Platinum Punk vyznačuje individualitu a osobnost. Dobře působí i v chladné a jasné platinové blond.

BOHATÉ, HEBKÉ A LESKLÉ...

Hana Profousová, Foto: Petra Vavrušková a archiv firem

Přesně takové vlasy si přeje snad každá z nás. Někdo se s takovou parádou na hlavě narodí, my ostatní pro to musíme něco udělat. Každodenní péče se ale určitě vyplatí.

„Tak jako vaše pleť potřebuje neustálou péči, aby byla zdravá a zářivá, tak i vaše vlasy volají po důkladném hýčkání. A nezáleží na tom, jestli se řadíte mezi šťastlivce s bohatou kšticí, nebo se snažíte oživit prořídle pramínky. Vlasy jsou naší součástí a není pravidlem, že budou vždycky růst tak nějak samy. Proto je důležité zařadit mezi každodenní péči také vlasové peelingsy a rituály,“ konstatuje vlasová expertka Petra Vavrušková.

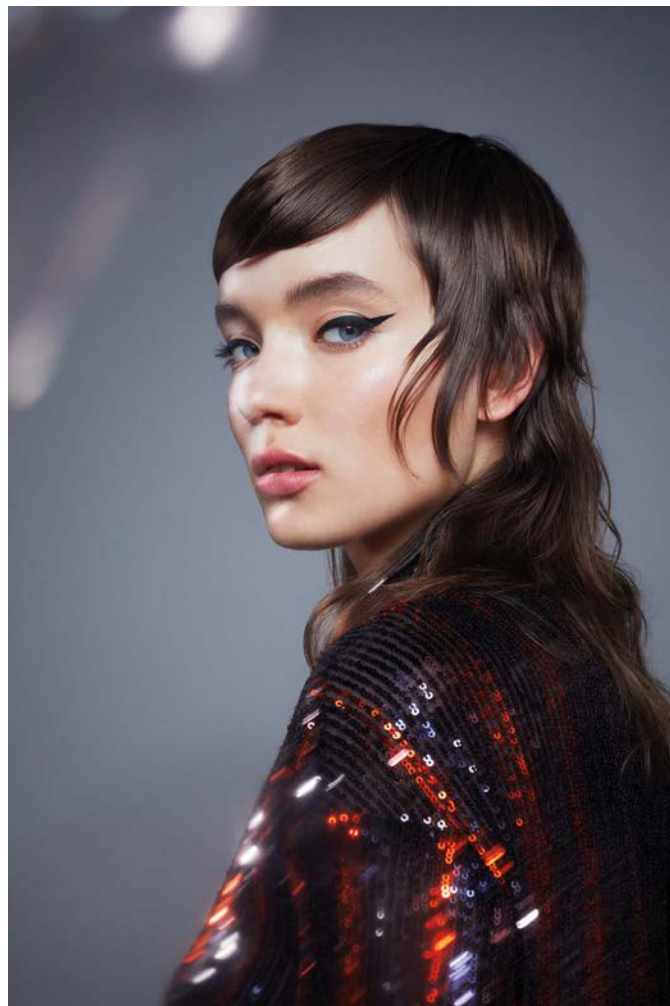
Pokud budete v péči o svou hřívu důsledné, výsledky svého snažení brzy uvidíte. I když spěcháme sebevíc, musíme myslet na to, že nestačí jen vlasy mýt šamponem (každý druhý nebo třetí den), chce to trošku víc úsilí. Hodně zvládnete i doma, s pomocí odborníka bude jistota krásných vlasů ještě větší.

Domácí péče

Je jasné, že nemůžete denně chodit ke kadeřníkovi, takže základní péče probíhá doma v koupelně. Jako první a nejdůležitější věc je používat správný šampon a kondicionér. „Suché vlasy potřebují hydrataci, zatímco mastné vlasy šampony, které pomáhají regulovat produkci mazu. Vždy si myjte vlasy teplou vodou, nikoliv horkou, aby se zabránilo vysušení pokožky hlavy a vlasů, a ujistěte se, že jste šampon a následnou péči důkladně opláchly, aby na pokožce hlavy nezůstaly žádné zbytky produktu, což by mohlo způsobit zplihnutí vlasů nebo alergickou reakci,“ radí vlasová odbornice.

Do vlasové rutiny je dobré dodat masáž hlavy. Podporuje cirkulaci krve a zlepšuje růst vlasů.

Důležité je také správné sušení kadeří. Pokud používáte fén na vlasy, zvolte nižší teploty a držte ho alespoň 15 centimetrů od vlasů, aby se nepřehřály, a vždy použijte termoochranu.

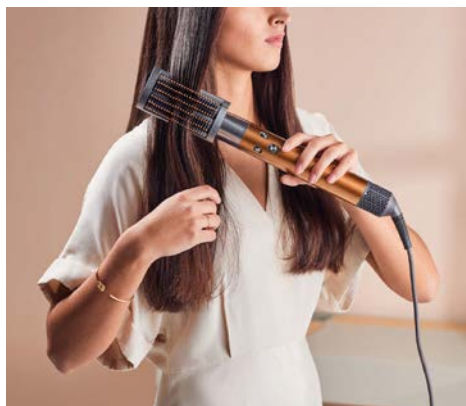


Střih Cool Glam je variací na oblíbený účes, tzv. Mullet, který je evergreenem mezi módními střihy. Kombinací ženskosti a rebelského charakteru se prezentuje jako účes, který přitahuje pozornost. To, co jej obzvláště odlišuje, je dokonalá kombinace půvabu a ležérního street stylu ve vzhledu 70. let. Pro personalizaci vzhledu je účes střihzen tak, aby vypadal žensky, takže základní délka zůstává ve výšce ramen. Důraz je kladen na přirozený pohyb a individuální strukturu vlasů. Výsledkem je look, který je přirozeně ležérní a elegantní zároveň, což je zvýrazněno i jemně matným vzhledem účesu.

Vlasové rituály

Zhruba dvakrát do měsíce bychom měly vlasům dopřát peeling, který odstraní odumřelé kožní buňky a zbaví pokožku hlavy lupů, navíc ji prokrví, takže se podpoří rychlejší růst vlasů. Kromě toho peeling na vlasy okysličuje pokožku, což zpomaluje její stárnutí. „Peelingy navíc připraví pokožku hlavy na lepší absorpci dalších vlasových produktů, jako jsou například séra,“ vysvětluje Petra Vavrušková. Také doporučuje, aby byl první peeling aplikovaný v prostředí salonu, kde kadeřník doporučí ten správný druh a vysvětlí aplikaci pro domácí použití a jeho četnost užití podle potřeby a stavu vaší vlasové pokožky.

Jednou za čas také není od věci si udělat více času a dopřát vlasům takzvaný rituál, opět nejlépe z rukou odborníka, který po diagnostice vlasovou kamerou zvolí vhodné produkty na rituál v kadeřnictví i domácí použití.



Multistylér Dyson Airwrap zajistí rychlejší a snadnější styling bez extrémního tepla, Dyson, 14 400 Kč



Hydratační a regenerační sérum pro blond vlasy a vlasovou pokožku Blond Absolu, Kérastase, 1240 Kč



Fructis Hair Food Pineapple šampon je určen pro dlouhé vlasy s roztřepenými koncečky, obsahuje vyživující lipidy, Garnier, 129 Kč



Tobolky Hairbeauty jsou vyvážená směs bylin, vitamínů, minerálů a dalších látek, působící zevnitř na vlasy a pokožku hlavy, Green Idea, 498 Kč



VLASY VŽDY FOUKEJTE Všichni víme, že horký vzduch fénů a žehliček vlasy poškozuje, ale zároveň je důležité zejména dlouhé vlasy pokaždé foukat - díky tomu mohou dobře proschnout a tolik se nemastí. Před jakoukoli tepelnou úpravou však vždy nejprve naneste ochranný přípravek, například sprej TRESemmé Heat Defence, jehož aplikace je velmi snadná.

Sprej TRESemmé Heat Defence, stojí 184,90 Kč.

Oplachová péče Syoss Oleo Intense Oil-to-Cream, která se dotykem vody změní z oleje na krém, vyživuje matné a suché vlasy, Syoss, 182 Kč



Šampon Rehab Salty regeneruje vlasy od kořínků ke koncečkám a oživuje pokožku hlavy, Lush, 1020 Kč

Šampon Schauma Moisture & Shine s rýžovou vodou poskytuje vlasům hloubkovou hydrataci, Schauma, 114,90 Kč



Garnier Fructis Antidandruff Citrus šampon pro mastné vlasy je hloubkově čistí a zklidňuje podrážděnou a svědivou pokožku hlavy, Garnier, 129,90 Kč



Mléko ve spreji pro podporu růstu vlasů obsahuje peptidy, antioxidanty a další cenné složky působící na mechanismy, které jsou příčinou nadměrného vypadávání vlasů, Iraltone, 1019 Kč

P. Jentschura®

Zásaditě Vánoce

s regeneračními produkty k péči o tělo od P. Jentschura



BasenSchauer

Přírodní kosmetický sprchový gel pH 7,5 splňuje nejvyšší nároky na přirozenou péči o pokožku. Vysoce kvalitní ingredience a povzbuzující vůně dělají ze sprchování zvláštní zážitek.



MiraVera

Pleťová voda intenzivně regeneruje vysoce čistým kyslíkem. MiraVera je zvláště vhodná pro péči o silně namáhanou a podrážděnou pokožku. Má vyhlazující a zpevňující účinek.

MeineBase

Zásadito-minerální koupelová sůl pH 8,5 je vhodná pro uklidňující zásadité koupele a řadu dalších zásaditých aplikací. Dodává pleti hebkost a mladistvost. Zásaditá koupel je především v zimě jedinečným zážitkem.

Distribuce v ČR a SR: **AlcaMedica** s.r.o. · 00 420 775 959 134 · info@regenerujte.cz

www.regenerujte.cz   E-shop ČR: **obchod.regenerujte.cz** · E-shop SR: **regenerujte.sk**

OHLÉDNUTÍ ZA PRVNÍM NEZÁVISLÝM BEAUTY KONGRESEM



První nezávislý Beauty kongres se konal v pražské Spojce Karlín

Asociace kosmetických a kadeřnických oborů ČR uspořádala v krásném prostoru Spojka Karlín první nezávislý Beauty kongres, kde se sešlo mnoho odborníků ze všech kosmetických oborů a přilákal i celou řadu známých tváří. V rámci programu probíhaly zajímavé přednášky, besedy, představení novinek, ale také se vyhlášovaly Beauty Awards a křtila se první publikace AKO ČR s názvem Průvodce kosmetickými značkami.

Zakladatelky **AKO ČR Pavlína Kučerová** a **Monika Kubová Dvořáková** dokázaly přilákat více než dvě stě účastnic a celou řadu kosmetických firem. Vytvořily tak ojedinělý event, který v daném oboru nemá obdoby. „V naší zemi je časté, že se konají kongresy pořádané jednou firmou. Ale zatím tu nebyl kongres, kde by bylo možné seznámit se s více značkami či firmami a vyzkoušet více produktů. Beauty kongres je proto první akce u nás, kde nehraje žádná firma prim, ale mohla se zapojit jakákoliv firma či značka, která má co do činění s kosmetickými a kadeřnickými obory. Účastnice tak mohly vidět průřez vším, co tyto obory obnášejí,“ vysvětlila Monika Kubová Dvořáková. Její kolegyně Pavlína Kučerová pak doplnila motto kongresu: „Letošní první ročník nesl podtitul: Na podnikání nejste sami. A to vysvětluje úplně vše.“ Cílem AKO ČR je totiž mimo jiné ulehčit všem podnikatelům v kosmetických a kadeřnických oborech jejich podnikání. Členové AKO ČR se tak mohou v klidu soustředit na svůj obor, a v dalších oblastech, které s jejich podnikáním souvisejí, jako je například právní poradenství, marketing či práce se zákazníkem, jim poradí a pomůže právě AKO ČR.

Beauty kongres neunikl ani pozornosti známých osobností. **Simona Babčáková** se zapojila do programu se svým workshopem Vědomá komunikace. Top modelka **Pavlína Němcová** představila v rámci své přednášky jedinečné liftingové masáže obličejů, které provozuje ve svém salonu. Zároveň se stala také kmotrou publikace **Průvodce kosmetickými značkami**. Sama hodnotí české služby kosmetických oborů jako velmi kvalitní. „Musím říct, že poslední dobou se stav v Čechách hodně zlepšil a je to už téměř totožné se zahraničím. Jen v zahraničí se trendy mění rychleji.“ K otevření vlastního salonu ji prý vedla osobní zkušenost a potřeby její pleti. Všechny přítomné dámy zajímalo, jaká je kosmetická rutina top modelky. Překvapila, když ji shrnula do jedné věty: „Nepít, nekouřit a chodit brzy spát.“

Další známé tváře přišly předat očekávané **Beauty Awards**, které byly uděleny v oborech kosmetička/kosmetik, manikérka/manikér + pedikérka/pedikér a kadeřnice/kadeřník.

Lucie Zedníčková prozradila, že je pravidelnou návštěvnicí kadeřnických a manikérských salonů. Zásadní pro ni je, kdo danou službu vykonává, až pak řeší ostatní aspekty. „Při první návštěvě hned nasají tu atmosféru a strašně důležitá je pro mě osoba, která službu vykonává. Jestli si sedneme, nebo ne. Já to tak nějak šestým smyslem poznám. Takže vždycky záleží na člověku,“ vysvětlila herečka a dodala, že preferuje spíše přírodní produkty a finance u ní nejsou až tak rozhodující.

Pavlína Seničí je co se týká salonů a případných procedur velmi opatrná, byť si je pak velmi užívá. „Je pro mě zásadní, aby pro salon nebylo prioritou jen to, že si vydělají peníze, ale také to, abych se já cítila dobře. Všechno mi vysvětlí a věnují se mi. A určitě je pro

mě důležitější než nějaká super vybavená klinika opravdu lidský přístup," svěřila se operní diva.

Hana Heřmánková vypadá na svůj věk neskutečně krásně a vděčí za to nejen genům, ale také pravidelné péči. Je stále věrná jednomu salonu a jedné kosmetické značce. Jediné, co prý s věkem upravila, je její rutina v líčení. „S věkem jsem ubrala a je to možná i tím, že jsem začínala v osmdesátých letech.



Akce přilákala mnoho odborníků ze všech kosmetických oborů i řadu známých tvář

A osmdesátá a devadesátá léta byla charakteristická výrazným líčením, modrými stíny a flitry," řekla s úsměvem bývalá televizní hlasatelka.

Regina Řandová naopak nezměnila líčení, ale více se věnuje pečující kosmetice a sleduje nejnovější trendy. „S věkem sleduji postupně potřeby své pleti a v současné době mě zajímají hlavně krémy pro zralější pleť. Dřív jsem měla jeden krém na celý obličej a dnes jich mám několik včetně krémů na oční okolí či okolí rtů," svěřila herečka a dabérka.



Top modelka Pavlína Němcová byla kmotrou publikace Průvodce kosmetickými značkami

Kristýna Janáčková začala postupně věnovat své pleti více péče. „Když jsem byla mladší, tak jsem to tolik neřešila, hlavně třeba složení kosmetiky. Teď dávám přednost té přírodní. A snažím se o sebe pečovat i zevnitř a hodně chodím na lymfatické masáže, LPG a užívám bylinky, které lymfu pročistí a povzbudí," vysvětlila herečka a svěřila, že ji trápí také pigmentové skvrny. „Víc si pleť chráním a moc se nesluním. A určitě mám každý den ochranný SPF na obličejí.“

Módní návrhářka a koučka **Vladka Kouřilová** vystudovala farmacii, proto je pro ni péče o pleť snazší. Přesně ví, co potřebuje. „Dost významně si držím svou každodenní rutinu: opravdu pociťově čistím, dodržuji všechny kroky v péči o pleť, včetně čištění a tonizace. Pak následují séra, krémy atd. Asi se mi nikdy nestalo,



Moderátorka kongresu Štěpánka Duchková mezi dalšími účastnicemi

že bych šla spát neodličena. Jednou týdně si pak dělám hlubší péči, peelingy, masky. Kombinuji různé produkty podle aktuální potřeby své pleti.“

Celým dnem, který byl průřezem současných trendů a novinek v kosmetických oborech, provázela moderátorka **Štěpánka Duchková**. I ona se pravidelně svěřuje do péče salonů, ale chodí vždy na doporučení, protože když jednou navštívila salon bez předchozí recenze svých kamarádek, nedopadlo to dobře. Dvojnásobná maminka se svěřila, že k péči o zevnějšek vede i své syny.



Herečka Simona Babčáková se zapojila do programu se svým workshopem Vědomá komunikace

Partnery letošního Beauty kongresu 2023 byli: Alfa 24 BeautySense, Beauty Akademie, Photo-Pro, KP Medical, Beauty-Fan, Repechage, MK Beauty Concept, Karomon, Doelis, BTL, Lan Medical, Beauty Group, Company Primavera Andorrana, Almaf Beauty, Kosmetická škola Evolution, Chemport International, Oxynergy, Beauty Project, Inspiring Beauty a mediální partner Kosmetika a Wellness.

Více o činnosti AKO ČR na www.akocr.cz



Zakladatelky AKO ČR a organizátorky Beauty kongresu Pavlína Kučerová a Monika Kubová Dvořáková



ROVNOVÁHA PRO TĚLO A DUŠI

Alena Klenot, Foto: Shutterstock

Mezi všemi orgány našeho těla je jeden, který nejvíce určuje naši výkonnost a vitalitu: štítná žláza.

Štítná žláza je největší hormonální žláza, která nejen oživuje organismus a udržuje ho v kondici, ale také přesně dávkovanou produkcí svého hormonu, která je přizpůsobená potřebám našeho těla, ovlivňuje naše prožívání, náš pocit vlastního JÁ.

Ovlivňuje to, zda naše duše zůstává v rovnováze a je „na jedné vlně“ s vnějšími událostmi. Svým významem přesahuje funkci látkové výměny.

Motýl pod hrtanem

Štítná žláza je důležitá, už když se vyvíjíme v děloze, a v prvních letech našeho života pak způsobuje dozrávání naší osobnosti. Zdravá štítná žláza rozhoduje o tom, jestli budeme mít pohledné tělo, čilého ducha a vyvážené pocity. Skrývá se i za tajemstvím rozvoje našich vloh.

Žít naplněným životem bez zdravé štítné žlázy lze jen velmi těžce. Píše o ní už Leonardo da Vinci, jako o dobře prokrveném orgánu v podobě motýla v přední části krku pod hrtanem. Trvalo ale další tři století, než byly získány spolehlivé poznatky o významu štítné žlázy.

Když je nemocná, brání nám čerpat vlastní potenciál, když nefunguje, jak má, dolehne na náš život stín a mlha. Onemocnění štítné žlázy není dobré podceňovat. I dnes však lékaři zakročí, až když se objeví vážné onemocnění. NEVĚNUJÍ DOSTATEK POZORNOSTI PŘÍZNAKŮM PACIENTA.

Pomoc od ovcí

Většina lékařů dává přednost několika osvědčeným řešením, a to synteticky vyrobeným levothyroxinům (thyroidní hormony), které především směřují k sebeustrukci, než aby cíleně nastavili optimální dávkování jódu, který je hnacím motorem štítné žlázy. V nejhorších případech žlázu odstraní a odkážou pacienta na doživotní chemickou podporu léky.

Ke správné péči o štítnou žlázu máme hodně daleko, jen málokdo rozpozná a léčí mírné poruchy. A přesto existuje několik jednoduchých triků, jimiž lze tyto poruchy odstranit a hlavně jim předejít.

V dřívějších dobách se na lidech poznalo, zda trpí nedostatkem jódu: byli malého vzrůstu, obtloustlí, slabé mysli a vůle. Velkým zázrakem starých časů bylo podávání ovcí štítné žlázy.

Lékaři v 19. století používali injekce extraktu štítné žlázy, došlo k vědeckému zázraku, děti jakoby mávnutím kouzelného proutku začaly růst a jejich mysl byla očištěna od kletby. Až koncem 19. století se zjistilo, že štítná žláza předává svou účinnou látku přímo do krve.

Příklady obsahu jódu v potravinách a nápojích

(v mikrogramech na 100 g)
salát z mořských plodů 48 000
jodidová jodlá sůl 2000
mořský losos 200
kravské mléko, máslo 138
rybí tuk 840
kiwi 80
sardinky 40
špenát 12
ořechy 10

Z této tabulky vyplývá, že stravou pro zdravou štítnou žlázu jsou hlavně mořské plody a mléčné výrobky – nejen kravského původu, ale také ovcí a kozí.

Štítná žláza je nejmocnější orgán vytvářející rovnováhu v těle a zaslouží si pozornost. Léčba správnou výživou je nejlepší prevencí.

ZÁKON DLOUHOVĚKOSTI NENÍ JEDNODUCHÝ A MÁ MNOHO PRAVIDEL. I KAŽDÝ ORGÁN VYRÁBĚJÍCÍ HORMONY S VNITŘNÍ SEKRECÍ MÁ SVÁ PRAVIDLA!

Proměna těla bez života

Anti-agingová věda nyní způsobila, že stále více lidí tyto hormony a jejich prekurzory používá, aby vypadali mladší. Hormonální kúry nadledvin – adrenalin a noradrenalin – dokážou v krátké době zvýšit prokrvení a proměnit tělo bez života opět v tělo životaschopné a s dobrými funkcemi.

Hlavní úlohou štítné žlázy je výroba kalcitoninu – hormonu, který odstraňuje vápník z krve a dodává ho do kostí. Mozek vnímá vápník jako látku zprostředkující bezpečí a stejně tak ji pocítují i kosti, které vápník zpevňuje a zvyšuje tak jejich odolnost. Pozitivně působí také na pleť, nehty a vlasy.

Stav štítné žlázy se zkoumá na endokrinologii krevním rozbohem; vždy požadujte rozbor T3, T4 a TSH, výsledek by měl být ve středním rozsahu.

Přírodní strava pro zdravou štítnou žlázu

Základem je zbavit potraviny a hlavně vodu, kterou pijeme, zátěže od chemikálií a případných zbytků kovů (měď a rez ze starých trubek pomůžou odstranit filtry na vodu). Důležité je dodat tělu jód. Jaké je jeho zdravé množství? Denní dávka by se měla pohybovat mezi 150 a 300 mikrogramy. Průmyslově vyráběné potraviny jsou jódem často přesyceny, vhodnější je připravovat si vlastní stravu, ale v takovém případě zase může dojít k nedostatku jódu.

Stačí 5 gramů jodidové soli a zásobení jódem je dostatečné.

V LETŇANECH TANČILY KVĚTINY

Foto: David Alessi



Zahájení Make-up Mistrovství ČR 2023 s organizátorkou Annou Menzelovou ml. a moderátorem Alešem Lehkým



Porota Make-up Mistrovství ČR 2023: Sára Černá Luczy, Markéta Davidovich, Anna Menzelová, Sasha W. Isar, Bohumila Christophová



Sedm finalistek Make-up Mistrovství ČR 2023: Simona Vepřeková, Tereza Patočková, Klára Alba Hančík, Sabina Doležalová, Pavlína Svatošová, Alexandra Křivánková, Šárka Laiblová



Finalistky: 1. Sabina Doležalová, 2. Alexandra Křivánková, 3. Šárka Laiblová

Jednou z nejzajímavějších a nejkreativnějších akcí Unie kosmetiček je Make-up Mistrovství ČR, které se uskutečnilo v rámci podzimního kosmetického veletrhu For Beauty v Praze pod názvem Dancing Flowers. Na základě zaslaných fotografií do něj postoupilo sedm nejšikovnějších finalistek z celé ČR.

„Tato mistrovství připravujeme již několik let a je nám velkou odměnou pěkná atmosféra, krásné nápadité líčení, úsměvy modelek a slzy radosti vizážistek z úspěšného umístění. Velmi mě těší, že si vizážistky i modelky soutěž užívají a odnášejí si nezapomenutelné okamžiky. Některé vizážistky soutěží i opakovaně,“ s radostí ohodnotila letošní mistrovství s názvem Dancing Flowers organizátorka Anna Menzelová ml.



1. místo Sabina Doležalová



2. místo Alexandra Křivánková



3. místo Šárka Laiblová

Porotci hodnotili už během soutěžních třiceti minut konturování, nalíčení obočí, očí a rtů. Po uplynutí stanoveného času se zaměřili na celkový dojem: vystižení tématu, sladění dokonalosti líčení s typem modelky, doplňky, účesem a oděvem, vystupování modelů.

Výsledek jejich hodnocení zněl:

1. **SABINA DOLEŽALOVÁ**
(modelka Erika Teichertová,
Finalistka Miss Czech Republik top 10)
2. **ALEXANDRA KŘIVÁNKOVÁ**
(modelka Estel Gregorová)
3. **ŠÁRKA LAIBLOVÁ**
(modelka Markéta Janoutová)

Vítězky a finalistky Klára Alba Hančík, Tereza Patočková, Pavlína Svatošová a Simona Vepřeková obdržely hodnotné dárky od generálního partnera soutěže značky Malu Wilz, hlavních partnerů soutěže, kosmetických značek Janssen Cosmetics, inspira:cosmetics, Larens Colour, Make-up Institute Prague, Reclar a Weleda a mediálního partnera soutěže časopisu Kosmetika & Wellness. Jejich hlavní cenou je vstup na mezinárodní mistrovství European Make-up Award Expert, které se bude konat v březnu 2024 při příležitosti Beauty Düsseldorf na téma Metallic Goddess.

„Miluju krémové produkty. Používám ve svém líčení hodně techniku vrstvení různých struktur, barev, stínů, krémovek

a pigmentů a zároveň prskání barvy a tekoucí prvky. Vše se pak propojí a je z toho takový můj osobní make-up art. Nejlepší technika, co mám, je nanášení krémovek na obličej železnou malířskou špachtlí a prskání z malých blending štětců. Vše jsem použila při líčení vítězného make-upu,“ popsala vítězka Sabina Doležalová tvorbu vítězného make-upu.

„Letošní ročník mě překvapil úrovní finálních prací. Soutěžící měly krásné modelky, dotažený styling, výrazné make-upy, profesionální předvedení svých modelek. To vše velmi ovlivňuje pořadí a body. S radostí pozoruji, jak se soutěž rok od roku lepší a díky tomu se zvyšuje i prestiž ocenění. Myslím si, že každá make-up artistka sní o titulu Mistrovství ČR v make-upu,“ dodává Markéta Davidovích, ředitelka a majitelka Make-Up Institute Prague. „Nejvíce mě samozřejmě těší, že letošní titul obhájila naše absolventka Sabina, která si u nás před lety udělala Master Pro A-Z kurz a dělá nám čest.“

Zeptali jsme se také porotkyně a prezidentky Unie kosmetiček Anny Menzelové na její hodnocení. „Mistrovství Make-upu ČR na téma Dancing Flowers byla pro vizážistky výzva a možnost vyniknout nápaditostí k danému tématu. Myslím, že se jim to podařilo na velmi pěkné úrovni. Některé vizážistky se na molu objevily s předešlými zkušenostmi, jiné poprvé a mile překvapily svým umístěním, dokonce na prvním místě. Je to pozvání a zároveň výzva pro další vizážistky do nového ročníku mistrovství, které se bude konat příští rok na podzim, opět na veletrhu For Beauty v Letňanech.“

biotec italia

Elite

LZE VŮBEC DOSÁHNOUT KRÁSNÉ PLETI BEZ INVAZE?

Tuto otázku jsme položili paní Aleně Jírů, majitelce společnosti Body & Care Clinic s.r.o., která je exkluzivním distributorem několika evropských značek estetických přístrojů a kosmetiky a pravidelně nás informuje o novinkách v estetickém a kosmetickém oboru.

Co je to vlastně ideál krásné pleti? A lze takového stavu opravdu dosáhnout neinvazivně?

Je naprosto pochopitelné, že téměř každá z nás touží po krásné a mladistvé pleti bez vad na kráse. Je ale potřeba si uvědomit, že tu hranici máme každá nastavenou úplně jinak a v průběhu věku se ta hranice může dost měnit. Navíc naše vlastní představy o kráse budou vždy dost ovlivněny moderními trendy, sociálními sítěmi, celebritami a médií. Je ale potřeba zůstat nohama na zemi a nepodléhat takovému nátlaku. Influencer, vydávající se za odborníka, je opravdu krajní mez, kam není dobré chodit



pro radu, ale spíše za zábavou. Vždycky by ty požadavky na „krásnou pleť“ měly být trochu reálné. Mladá žena ve věku kolem dvaceti let bude chtít pravděpodobně krásnou a čistou pleť bez akné, oproti tomu žena kolem padesáti let ji bude chtít bez pigmentací a bez vrásek. Za mě jednoznačně platí, že krásná pleť je zdravá a dobře vypadající, a to přiměřeně věku. Navíc je potřeba si uvědomit, že krása vždy trochu vychází z nitra, takže pokud je žena šťastná a spokojená sama se sebou a svým životem, vždy se to odrazí na vnější kráse. Pokud o sebe žena celý život nepečuje, neumí se odlišit a plácá na sebe bez rozmyslu, co jí přijde pod ruku, tak to na té pleti zkrátka bude na první pohled vidět. Takže základ je celoživotní, pravidelná a dobře nastavená kosmetická péče. Osobně jsem se naprosto zamilovala do Eberlin Biocosmetics, kterou na českém a slovenském trhu zastupujeme.

Je nějaká procedura, kterou byste opravdu doporučila a která má viditelný a dlouhodobý efekt?

Za mě je tou procedurou jednoznačně radiofrekvenční lifting, a můj oblíbený přístroj je platforma Elite od Biotec Italia, což je

renomovaná evropská společnost s dlouhou tradicí. Rozhodně bych doporučila se vyvarovat procedur na levných přístrojích pochybných dodavatelů, protože to považuji za mrhání časem a finančními prostředky. Osobně radiofrekvenční lifting s oblibou označuji jako princeznu všech neinvazivních procedur, protože se dá použít preventivně od 30 let věku, kdy se s námi postupně začíná loučit náš vlastní kolagen, a horní hranice je v podstatě neomezena. Doporučuji začít intenzivní kúrou alespoň 5 procedur po sobě jdoucích a pak pokračovat s udržovacími procedurami jednou měsíčně, nebo vždy po roce zopakovat intenzivní kúru. Samozřejmě také záleží na tom, s jakým stavem pleti přicházím a jaké jsou moje představy a na kolik jsou reálné. Tedy někomu bude stačit 1 procedura, někomu 5 a někdo jich bude potřebovat k dosažení uspokojivého výsledku 10.

I Pokud je radiofrekvenční lifting princeznou neinvazivních procedur, tak královnou je jaká procedura?

Pro mě je tou královsou disciplínou CFU SMAS LIFTING, protože zde dochází k opravdovému pozvednutí ochablých kontur pleti a k jejich opětovnému zpevnění. Efekt je zjevný bezprostředně po proceduře a pleť je viditelně zpevněná a pružná, ovál obličeje je znovu dobře definovaný a celkový vzhled pleti je výrazně omlazen. S CFU SMAS liftingem dosáhnete opravdového viditelného efektu, který se navíc ještě v čase zlepšuje. Dnes jsou již metody CFU SMAS LIFTING cenově dobře dostupné, a zejména díky inovativní platformě Elite od Biotec Italia tuto proceduru můžete absolvovat za cenu kolem 5 tisíc Kč, takže ceny kolem 50 tisíc za proceduru, dostupné jen pro pár vyvolených, jsou opravdu minulostí. Navíc dnes je tato procedura i velice rychlá, nebolestivá a my jí s oblibou říkáme „omlazení přes polední pauzu“.

I Hovoříte o platformě Elite od Biotec Italia. To je nějaký speciální přístroj?

Ano. Do tohoto přístroje jsem se naprosto zamilovala! Úžasná multifunkční a modulární platforma, kterou rozhodně doporučuji, protože jde o zcela mimořádný přístroj, ke kterému lze postupně dokupovat samostatné aplikátory jak na obličej, tak tělo. Platformu nyní máme za zaváděcí cenu. Za mě neuvěřitelná variabilita, se kterou jsme se v profi estetických přístrojích nikdy nesetkali, a ze které jsme nadšeni. Představte si, že máte jeden jediný univerzální přístroj, ke kterému lze dále dokoupit až 12 aplikátorů, například kryolipólýzu na obličej i tělo, frakční radiofrekvenci, CFU, radiofrekvenci a mnohé další! A pozor, i zde platí, že přístroj lze použít v kosmetickém salonu.

I Vy osobně jste se svojí pletí spokojena? Máte nějaké zákroky plastické chirurgie?

Možná se to bude zdát neuvěřitelné, ale i přes zjevné „vady na kráse“, jako jsou pigmentace, sem tam vráska a syslíci, jsem se stavem své pleti spokojena a neřeším kdejakou tečku, nebo ji-



nou blbost. Nemám žádné zákroky plastické chirurgie, ale to vůbec neznamená, že jsem jejich odpůrce. Já jsem prozatím vždy vystačila s neinvazivní péčí. Moje pravidelná denní kosmetická rutina je od Eberlin Biocosmetics, bez toho se neobejdu a jsem důsledná. Jednou za rok si dopřěji kúru radiofrekvenčního liftingu, to moji pleť vždy pořádně nakopne a efekt pozoruji dlouhodobě. V zimním období je to pro změnu kúra fotorejuvenace, no a pomyslnou trešničku na dortu představuje CFU Elite od Biotec Italia.

I Na co se mohou těšit vaši klienti z řad profesionálních kosmetických salonů?

V letošním roce jsme získali pro Českou a Slovenskou republiku několik exkluzivních zastoupení estetických přístrojů. Jedná se zejména o značky jako Adipologie a právě zmiňované přístroje od Biotec Italia. Partneři z řad profesionálů mají možnost si u nás všechny přístroje v našem showroomu v Praze Radotíně vyzkoušet. Připravujeme také mnoho nových kosmetických i estetických seminářů, zaměřených také na přístroje. Všechny naše novinky můžete sledovat na našem webu, nebo se u nás rovnou telefonicky informovat.

Alena Jírů

Body & Care Clinic s.r.o.

info@bodycareclinic.cz

www.obchodbodycare.com

Tel.: +420 608 967 078

PAYOT SLAVÍ!

V říjnu se konala velká oslava třiceti let kosmetické značky PAYOT na našem trhu. V pražském Salsita Clubu se sešli všichni, kdo si tuto značku oblíbili a rádi s ní pracují.

Setkání se neslo v přátelském duchu s občasnými radostnými výkřiky – to, když se setkaly dámy, které sblízuje, že pracují se stejnou značkou, ale mnoho příležitostí k osobnímu setkání nemají. Pracují totiž ve svých salonech v různých částech naší země. Sešly se tu kosmetičky ze Slovenska, Moravy i Čech a měly možnost se potkat s téměř všemi školitelkami od založení značky v roce 1993. Zvláště srdečně vedení společnosti i kolegyně přivítali Marii Michálkovou, která s kosmetikou PAYOT u nás začala pracovat jako první a je stále aktivní.

V krátkém úvodním proslovu Miroslav Spilka, ředitel českého zastoupení francouzské společnosti PAYOT, stručně a výstižně shrnul roky působení značky v naší republice. Zdůraznil zejména, že velký podíl na tom, jak si dnes značka na trhu stojí, mají kosmetičky, které s ní pracují. „Dobré výsledky naší práce jsou hlavně vašim dílem,“ uzavřel. Potom se již věnoval jednotlivým hostům, aby s nimi probral, co je těší, případně trápí. Velký ohlas vzbudila prezentace dokumentující jednotlivé akce, které za třicet proběhly.



SPA Aquapalace Čestlice, Praha

Salon PAYOT
Marie
Michálkové,
Praha, Salon M
Visage, Praha





Salon Lady Korál, Plzeň, salon Estetika (Dobříš)

Studio PAYOT,
Praha 10



Novinky
PAYOT,
podzim 2023



Kosmetický salon 5R Studio, Brno, Ing. Miroslav Spilka, ředitel
firmy SPILKA, spol. s r.o.



Salon u Volavky, Praha,
Studio Sfinga, Praha



Táňa Krečmanová (obchodní
zástupce PAYOT), Jarka Majerová
(bývalá trenérka pro PAYOT)



Aknel Cosmetics, Rožňava, Salon
Pitipa, Praha

ZABALENO S VÝHODOU

Anna Zajícová, Hana Profousová Foto: archiv firem

Vánoční příležitosti k výhodnému nákupu kosmetiky začínají už v listopadu adventními kalendáři a končí lednovým výprodejem. Nikdy jindy v roce nekoupíte kosmetiku s takovými bonusy jako právě v tomto období, kdy se v nabídce objevují vánoční balíčky s nejrůznějšími výhodami a zlevněnými produkty.

Jako každý rok i letos se nabízí řada příležitostí, jak pořídit v parfumerii pěkné dárky za výhodné ceny. Připravili jsme pro vás zajímavé tipy z vánočního trhu. Speciální sady ukrývají mnoho dárečků v podobě slev, bonusových produktů či půvabných víceúčelových obalů. Než se vydáte do kamenné prodejny nebo do e-shopu, vybírejte s námi nejdříve nanečisto.

Pro tchyni i pro manžela

Vánoční sady z parfumerií představují sázku na jistotu. Která žena by odolala kosmetice, navíc parádně zabalené? Ani pány takový dárek nezklame, zvlášť muže, kteří si ještě úplně nezvykli kupovat krémy sami pro sebe.

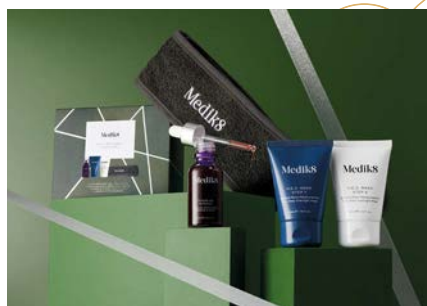
Přidaná hodnota

V tomto segmentu je trh velmi dobře zásobený, tržby jsou pro většinu firem nejvyšší za celý rok. Ty se proto snaží přetáhnout nás, své zákazníky, na svou stranu. Nabízejí v setech produkty navíc zdarma, slevy, bonusové dárečky či velmi oblíbené kosmetické taštičky, do nichž rovnou kosmetiku balí. Profitují z toho všichni: výrobci, prodejci i my kupující.

Nakupujte včas

Frontám v parfumeriích odzvonilo, i když i kamenné obchody mají své výhody. Kosmetiku si tam můžete očíhat, vyzkoušet, poradit se. Na druhé straně nákup od počítače je pohodlnější, zvlášť znáte-li značku, pro kterou se rozhodnete. V e-shopech objednávejte co nejdříve, v druhé půlce prosince budou pořádně zahlcené.

MILÉ ČTENÁŘKY, MILÍ ČTENÁŘI, KOSMETIKA
POD STROMEČKEM ZNAMENÁ SÁZKU NA
JISTOTU. INSPIRUJTE SE NAŠIMI TIPY, AŽ
JSOU VAŠE DÁRKY TREFOU DO STŘEDU
ŠTĚDROVEČERNÍHO TERČE!



Krabička obsahuje
nedělní pečující rituál:
masku, Hydr8B5
Intense a bavlněnou
čelenku, Medik8,
hodnota produktů
3700 Kč, prodejní
cena 2550 Kč



Aromatický gel do
koupele s vůní vanilky
a koření v kombinaci
s ručně vyrobeným
„muffinem“ do koupele,
Stara Mydlarnia, 279 Kč

Dárkový set Luna Rossa Ocean: ambrově dřevitá fougère vůně bude sedět moderním mužům, Prada, EDT (50 ml + 10 ml) od 1520 Kč



Dárková sada Lash Clash obsahuje vše pro dokonalé řasy, YSL, 1150 Kč



Beauty Box Lift Active Intense je sada přípravků anti-agingové péče pro výrazné vyhlazení vrásek, Essenté, 2910 Kč



Dárková rakytníková sada s plecháčkem je plná vitaminů, minerálů a zdravých dobrot, které vás budou celou zimu držet nad vodou, Ovocňák, 379 Kč



Dárková sada obsahuje Hairbeauty tobolky, kolagen přírodní krém a přírodní tělový balzám, Green idea, 836 Kč



Awapuhi Wild Ginger® Care Duo obsahuje šampon a Keratin Cream Rinse se smyslnou vůní a péčí havajského divokého zázvoru, Paul Mitchell, 1649 Kč

Darujte zdraví: analýza střevního mikrobiomu přesně řekne, co děláme ve svém stravování špatně. Kromě zlepšení fungování organismu se díky správnému fungování procesů v tělelepší i kondice psychická, Genetify, 9680 Kč



Zářivá krása, která nabízí dokonalou hydrataci, obsahuje pleťový krém a gel, Alcina, 1120 Kč



Sada 100% přírodních esenciálních olejů
Vánoční pohoda,
Saloos, 505 Kč

Sonický kartáček na zuby TrueLife SonicBrush GL UV má 4 režimy čištění, úroveň hygieny zajišťuje UV sterilizátor, který ničí až 99,9 % bakterií, True Life, běžná cena 1999 Kč, v listopadu 1499 Kč



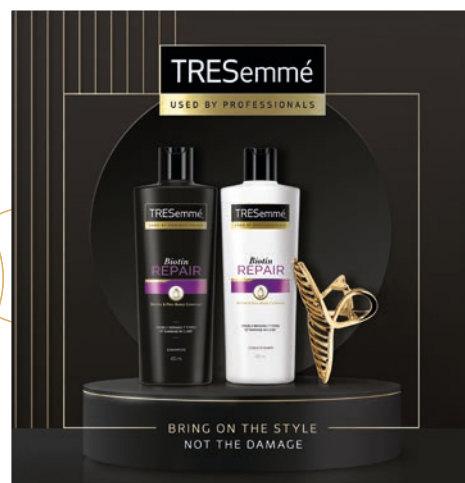
Péče o suchou pokožku: sprchový gel, tělové mléko, krém na ruce, Barnängen, 549 Kč



V dárkové taštičce najdete kompletní péči o pleť pro ženy nad 30 let. Obsahuje denní a noční krém z řady Beauty Elixir a dvoufázový odličovač očí a rtů, Astrid, 549,90



Dárkový set Bring on the Style Not the Damage obsahuje šampon Biotin Repair, kondicionér Biotin Repair a zlatý sčřípec do vlasů, TRESemmé, 449 Kč



Prep, Prime & Glow Gift nabízí kompletní kosmetickou rutinu vhodnou pro slečny a mladé paní, Elemis, 1950 Kč



Balíček Time to Glow v prošívané taštičce skrývá šampon na barvené vlasy Colour Care a krémovou tabletu na mytí Pink, Dove, 699 Kč



Taštička s vlasovou kosmetikou obsahuje šampon, kondicionér a Keratin Heat chránící vlasy před teplem, Syoss, 589 Kč



Kosmetická taštička Indulona Original v sobě ukrývá 4 produkty: modrý krém na ruce, pečující tekuté mýdlo, čistící gel na ruce a hydratační tělové mléko s kyselinou hyaluronovou, Indulona, 429,90 Kč



VÁNOCE VE SPA & WELLNESS AQUAPALACE PRAHA



Odložte na čas nákupy a předvánoční shon, naordinujte si klid a pohodu ve SPA & Wellness Aquapalace Praha. Ideálně vám k tomu dopomůže speciální hřejivá masáž VÁNOČNÍ SEN. Navíc zde můžete pořídit i vánoční dárkový poukaz pod stromek pro vaše blízké a darovat i jim luxus a neopakovatelný zážitek v jednom.

VÁNOČNÍ SEN – to je luxusní hřejivá aroma masáž vonnými oleji, kdy se necháte hýčkat 60 nebo 90 minut, během kterých uvolníte tělo i mysl. Navíc k této proceduře získáte DÁREK pro vás nebo vaše blízké. Vybírat můžete z voucheru do Saunového světa na 2 hodiny, voucheru do Spa solária na 15 minut nebo voucher do Fitness Aquapalace.

DARUJTE LUXUS A ZÁŽITEK

Darování vzácného času a nezapomenutelného zážitku je dnes více v kurzu než kdy jindy. A právě v tom spočívá kouzlo voucheru do luxusního SPA & Wellness Aquapalace Praha jako vánočního dárku. Darujte odpočinek a relax – darujte luxus a zážitek. Vybírat můžete z široké a pestré nabídky úžasných voňavých masáží, kosmetických procedur a rituálů.

Zastavte se pro zklidnění a načerpání energie, dopřejte si VÁNOČNÍ SEN a vaše tělo vám to vrátí. Nákupem vánočního dárkového poukazu pro své blízké neuděláte krok vedle. Luxusní Spa & Wellness se nachází v 1. patře Aquapalace Praha a nabízí širokou nabídku služeb nejen v oblasti masáží a kosmetiky, ale i špičkovou péči a služby v oblasti manikúry, pedikúry a dalších tělových procedur a rituálů. V nabídce nechybí také plně vybavené soukromé Spa s vířivkou a saunou či turecké lázně Hammam. Vybírat můžete na: <https://www.aquapalace.cz/sekce/spa/prodej>.

VÁNOČNÍ SEN – VHODNÝ TIP NA DÁREK PLNÝ KRÁSY A RELAXU.

A woman's face is shown on the left, looking softly. A large gold ribbon bow is on the right. The text 'DÁRKOVÝ POUKAZ SPA & Wellness' is in the center. The Aquapalace Praha logo is in the top right. At the bottom, a list of services is provided.

**DÁRKOVÝ
POUKAZ**

**SPA
&
Wellness**

**aquapalace
praha**

masáže / kosmetika / privátní spa / Hammam / SPA Esthetic / manikúra / pedikúra / solárium



PRÁCE V KANCELÁŘI? NEJVĚTŠÍ RIZIKO!

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Blíží se konec roku se všemi obvyklými radostmi i starostmi. Často se po horečných přípravách na svátky nemůžeme kvůli silné bolesti zad skoro ani pohnout. Jako by nestačilo, že páteři dáváme průběžně zabrat sedavou práci.

Nejčastější příčinou bolesti zad jsou nesprávné návyky životního stylu a špatné držení těla v sedavém zaměstnání. Týká se to až tří čtvrtin všech případů. Sedavá práce není nápor jen pro záda, krční páteř a oči, ale také pro kardiovaskulární systém a srdce. Říká se dokonce s trochou nadsázky, že nejrizikovější prací je ta v kanceláři. Pokrok ovšem zastavit nelze, proto ubývá fyzických profesí a čím dál víc lidí ve vyspělých zemích vykonává práci od počítače a méně se hýbe. Všichni sice víme, co máme a nemáme dělat, aby nás záda nebolela, ale praxe bývá bohužel dost odlišná. Malé opáčko tedy určitě nezaškodí.

Naučte se správně sedět

„Zpozornět by měli především ti, kdo mají sedavé povolání a většinu pracovního dne tráví sezením na kancelářské židli před obrazovkou počítače. Týká se to až sedmdesát procent Čechů. Hrbením se v nepřírozené pozici se dlouhodobě namáhá páteř a vznikají tak vleklé bolesti. Několikahodinové sezení na jednom místě s sebou přináší velké množství zdravotních rizik. Patří mezi ně bolesti krční páteře a zad, které se navíc v průběhu života často opakují. K prevenci i řešení je potřeba optimální kombinace pohybu, fyzioterapie a výživy a v neposlední řadě také ergonomicky zařízené pracovní místo,“ konstatuje Martin Kraus z české společnosti Makra Didakta, která je distributorem a výrobcem zdravotně nezávadného nábytku. Podle odborníků by se člověk měl naučit správně sedět už v dětství. Protože tato „dovednost“ funguje jako prevence bolesti zad.

Židli to začíná

První důležitou pomůckou je ergonomicky tvarovaná židle. „Na ní sedíte tak, aby dolní končetiny byly rozkročeny na šířku pánve. Držení trupu, hlavy a páteře by se mělo co nejvíce přiblížit vertikále. Důležité je také nastavit si správnou výšku kancelářské židle tak, aby se chodidla dotýkala země celou svou plochou. Zároveň s tím by od sebe měla být chodidla na šířku pánve a kolena by měla směřovat ke špičkám nohou. Pokud nemůžete vhodně upravit výšku židle, doporučujeme dát si pod nohy podložku,“ doporučuje odborník. Důležité také je nastavit židli a monitor tak, aby bylo tělo ve správné poloze. Držte záda rovně a nohy na zemi.

Uvolněte endorfiny!

Jen samotné správné sezení ale nestačí. Do svého životního stylu bychom měli včlenit pravidelný pohyb. Cvičení má totiž pozitivní

vliv nejen na tělo, ale také na naši mysl a psychické naladění. Je prokázáno, že při svalové aktivitě dochází k uvolňování endorfinů, tzv. hormonů štěstí, které jsou zodpovědné za řízení nálady a pocity radosti a štěstí. Spojení duše a těla jako fyzické schránky není radno podceňovat, protože dlouhodobou psychickou nepohodou či stresem si zaděláváme na řadu vleklých zdravotních potíží. Psychika má zase velký vliv na fyzické zdraví, proto je dobré nezanedbávat ani duševní hygienu.

Jen pár minut denně

Léčba bolesti zad je zdlouhavá a může zabrat roky. Ideální je proto denní prevence. Nemusíte hned do fitka, stačí denně rychlá chůze a přidat můžeme domácí cvičení. Do každodenního ranního rituálu zařaďte protažení páteře. Položte se na zem a protáhněte celé tělo vleže. Dobře také poslouží gymnastický míč nebo různé natahovače zad, které nejsou drahé a zaberou minimum prostoru. Díky tomuto jednoduchému pohybu uvolníte svaly kolem páteře a získáte vyšší flexibilitu. Můžete také zkusit několik jemných rotací bokem, abyste procvičili boční svaly páteře.

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINOU BOLESTI ZAD JSOU NESPRÁVNÉ NÁVYKY ŽIVOTNÍHO STYLU.

Při sedavé práci pravidelně vstávejte, protahujte se a udělejte pár kroků, abyste uvolnili svaly a zlepšili krevní oběh. Některé cviky lze provádět přímo ze židle, velmi účinné jsou klasické jógové pozice jako střecha nebo kočka, ale ty si asi necháme na doma, protože k nim je potřeba podložka. Pravidelné protahování celého těla pomůže udržet svaly pružné a zlepšit se držení těla. A stačí na to jen pár minut denně.

Plavte!

Nemáte-li rádi hromadné cvičení, může se vašim oblíbeným sportem stát plavání. Voda poskytuje přirozenou oporu a snižuje tlak na páteři. Pravidelné plavání posiluje svaly zad a zároveň zlepšuje celkovou kondici.

Během každodenních aktivit si dávejte pozor na držení těla, většinou máme tendenci se trochu hrbit. Vědomě si proto kontrolujte postavení ramen, hrudníku a pánevního dna. Správný postoj rozkládá tlak rovnoměrně po celém těle a minimalizuje namáhání páteře. Když stojíte nebo sedíte, snažte se držet tělo vzpřímeně a uvolněně. Může to být dobrá zábava pro jízdu hromadným dopravním prostředkem.

KDYŽ SLADKÝ SPÁNEK HOŘKNE

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

Že spánek je to nejsladší, co člověk může okusit, sladší než soudek medu i cokoliv jiného na světě, víme nejen z pohádek. Dnes ovšem mnoha lidem hodiny, v nichž má organismus regenerovat, hořknou.

Současný životní styl vede k rozvoji nespavosti a zkracování spánku. Rapidně roste počet těch, kteří spí méně než šest hodin. Nedostatek spánku lze považovat za plíživého zabijáka. Epidemiologické studie potvrzují, že nespavost výrazně snižuje kvalitu života. Lidé, kteří mají potíže se spánkem, jsou také častěji nemocní, mají dvakrát vyšší riziko srdečního infarktu, hypertenze, obezity a diabetu 2. typu, třikrát častěji si stěžují na bolesti hlavy, jsou čtyřikrát častěji oběťmi úrazů a dopravních nehod a také čtyřikrát častěji trpí depresemi a úzkostnými stavy.

„Naše společnost se stává čtyřicetihodinovou. Zvláště v mladé generaci se rozvinul kult aktivity. Mladší lidé se předhánějí v tom, kdo toho co nejvíc stihne,“ konstatuje prof. MUDr. Karel Šonka, DrSc., vedoucí lékař Neurologické kliniky a Centra pro poruchy spánku a bdění VFN a 1. LF UK.

Víc trpí ženy

Podle výsledků mezinárodní studie STADA Health Report 2022, reprezentativního výzkumu, kterého se zúčastnilo přibližně 30 tisíc respondentů z 15 vybraných evropských zemí, hodnotí kvalitu svého spánku jako špatnou 32 % Čechů. U žen je tento pocit silnější, nekvalitní spaní uvádí až 36 % žen, nejpostiženějšími skupinami jsou ženy ve věku 25 až 34 a pak 55 až 69, kde tento problém uvádí 40 %, respektive 39 % žen. U mužské populace hodnotí kvalitu svého spánku nejhůře věková skupina 35 až 44, a to konkrétně 32 % mužů.

Odhaduje se, že jen asi 30 procent lidí trpících nespavostí se svěří lékaři. Pouze polovina z nich se dočká řešení svého problému – lékař zahájí vyšetřování a léčbu příčin nespavosti, případně vydá předpis na léky. Většina „nеспavců“ se tak uchyluje k prostředkům tradiční medicíny – různým bylinkovým čajům a tinkturám nebo k volně prodejným přípravkům.

Proč nespíme?

Mezi nejčastější problémy, které Čechy budí v noci, patří: každodenní problémy (31 %), noční potřeba na toaletu a problémy močových

cest (20 %), rušivé zvuky z okolí (19 %), úzkosti (18 %), obavy o finanční zajištění (15 %), chrápání partnera či partnerky (14 %). Jen zhruba čtvrtina Čechů uvádí, že spí nerušeně celou noc. Naproti tomu 39 % Čechů by zvážilo přípravky na podporu spánku, nicméně 25 % populace má obavu z případné závislosti. Nedostatečný spánek poškozuje i děti. Až 30 % dětí trpí různými poruchami spánku a každé druhé spí méně než potřebných osm hodin.

ŠEST HODIN NESTAČÍ

„Optimálně by měl spánek probíhat v nočních hodinách a trvat u dospělých osob 7 až 9 hodin, u starších dospělých 7 až 8 hodin. Realitou je však zkracování spánku. Podle americké studie prováděné mezi lety 1985 a 2012 došlo k významnému nárůstu počtu jedinců, kteří spí méně než 6 hodin. Jedná se až o 29 % lidí. U nás podle Českého statistického úřadu 29 % zaměstnanců v ČR, tedy 1,2 milionu osob, pracuje ve směnném režimu. Tito lidé mají narušený spánkový cyklus,“ konstatuje MUDr. Simona Dostálová, Ph.D., z Neurologické kliniky a Centra pro poruchy spánku a bdění VFN a 1. LF UK.

Odpocinek pro fyzické síly i mozek

Normální spánkový cyklus trvá asi hodinu a půl a skládá se ze dvou fází – REM a NREM (non REM). Tyto fáze od sebe můžeme snadno odlišit pomocí vyšetření elektroencefalografie (EEG). Můžeme je ale také vidět prostým pozorováním spícího člověka. V REM fázi spící dotýčný nepravidelně dýchá a pohybuje očima. Srdeční frekvence se zvyšuje na hodnoty blízké se bdělému stavu. Stejně jako dýchání i tepová frekvence však může být nepravidelná. Během REM fáze se zdají „živé“ sny, a pokud dotýčného probudíme, s velkou pravděpodobností si bude sen pamatovat. REM fáze je důležitá pro obnovení duševních sil a u zdravého člověka se během noci objeví minimálně třikrát. Během NREM fáze je aktivita mozku poměrně nízká a dochází spíše k obnově fyzických sil. V průběhu noci se zkracuje třetí a čtvrté stadium NREM fáze a prodlužuje se REM fáze. Tuto změnu můžeme interpretovat tak, že v první polovině noci dochází zejména k načerpání fyzických sil, kdežto druhá polovina noci obnovuje více síly duševní.

AKČNÍ NOČNÍ SNĚNÍ

Poruchy řízení spánku a bdění patří z velké části do oboru neurologie. „Z druhé strany rovněž některé neurologické nemoci mají dříve opomíjené projevy v době spánku. Mění denní bdělost a jejich léčba může mít vliv na spánek a bdění. Dlouho jsou známé souvislosti spánku a jeho abnormalit s bolestmi hlavy a s epileptickými záchvaty,“ připomíná profesor Šonka. Za nejnovější přelomový objev je považována nemoc s popisným názvem porucha chování v REM spánku. Jde o spánkové onemocnění charakterizované abnormálními pohyby během REM fáze spánku, které odpovídají obsahu právě prožívaného snu. „Taková pohybová aktivita může mít podobu mluvení nebo křičení, ale může mít i různější podobu, kdy spící člověk kope či boxuje nebo vykonává jiné výrazné pohyby. Proto pak může dojít k poranění samotného nemocného a nevědomě i jeho partnerky či partnera,“ objasňuje problematiku takzvaného „akčního snění“ MUDr. Jiří Nepožitek, Ph.D., z Neurologické kliniky a Centra pro poruchy spánku a bdění VFN a 1. LF UK. „U zdravých lidí bez této poruchy určité oblasti mozku blokují uskutečnění jakéhokoliv pohybu vycházejícího ze snu. Pokud jsou ale tyto oblasti mozku poškozené nebo oslabené, část svého snového chování může člověk provést, což je nenormální a často nebezpečné,“ vysvětluje profesor Šonka. Pacientům s poruchou chování v REM spánku se doporučuje odstranit nebezpečné předměty z okolí postele, odstavit postel od zdi či nábytek od postele, vyložit zdi, případně i zem matracemi a polštáři, oddělit si lůžka s partnerkou nebo partnerem. Výskyt těchto poruch v obecné populaci nad 50 let se odhaduje na 0,5 až 1,25 procenta a v populaci ve vyšším věku je ještě vyšší.

ku, ale může mít i různější podobu, kdy spící člověk kope či boxuje nebo vykonává jiné výrazné pohyby. Proto pak může dojít k poranění samotného nemocného a nevědomě i jeho partnerky či partnera,“ objasňuje problematiku takzvaného „akčního snění“ MUDr. Jiří Nepožitek, Ph.D., z Neurologické kliniky a Centra pro poruchy spánku a bdění VFN a 1. LF UK. „U zdravých lidí bez této poruchy určité oblasti mozku blokují uskutečnění jakéhokoliv pohybu vycházejícího ze snu. Pokud jsou ale tyto oblasti mozku poškozené nebo oslabené, část svého snového chování může člověk provést, což je nenormální a často nebezpečné,“ vysvětluje profesor Šonka. Pacientům s poruchou chování v REM spánku se doporučuje odstranit nebezpečné předměty z okolí postele, odstavit postel od zdi či nábytek od postele, vyložit zdi, případně i zem matracemi a polštáři, oddělit si lůžka s partnerkou nebo partnerem. Výskyt těchto poruch v obecné populaci nad 50 let se odhaduje na 0,5 až 1,25 procenta a v populaci ve vyšším věku je ještě vyšší.

Základ dobré životosprávy

„Na kvalitu a kvantitu spánku působí mnoho faktorů, sem musíme zahrnout zdravotní stav každého jedince, jeho choroby a léky, které na ně bere, ale také vnější, civilizační vlivy, jako je hluk, osvětlení a pracovní nároky. Velkou roli mají i stres, úzkost a celkový životní styl, jako je množství pohybu, používání elektronických přístrojů, aktivity na úkor spánku, užívání alkoholu, kofeinu a nikotinu,“ říká MUDr. Simona Dostálová, Ph.D. Snížená kvalita spánku prokazatelně poškozuje naše zdraví. Zatímco spíme, jsou totiž regulovány a obnovovány naše fyzické a psychické funkce. Během kvalitního spánku jsou harmonizovány emoce a člověk nachází vnitřní klid. Spánek je důležitý také pro paměť: vše, co se přes den naučíme, mozek během spánku dále zpracovává. Kvalitní spánek pozitivně ovlivňuje také imunitní systém, napomáhá nám například při zotavení se z nemoci. Dostatek kvalitního spánku reguluje metabolismus a pocit sytosti, má tedy pozitivní vliv na to, abychom během dne nevyhledávali zdroje „rychlé energie“ a tím pomáhá regulovat naši tělesnou hmotnost. V neposlední řadě má pozitivní vliv rovněž na kardiovaskulární systém. Důsledkem probdělých nocí jsou naopak hypertenze, ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda, metabolická onemocnění jako obezita, cukrovka a metabolický syndrom, duševní nemoci, zejména deprese, oslabení imunity, snížená výkonnost a s tím související kognitivní deficit, poruchy pozornosti a větší nevhodnost. Důležitost spánku a jeho klíčový význam pro spokojený život a zdraví si mnozí z nás začnou připouštět, až když se objeví první epizody nespavosti. „Pod pojmem zdravá životospráva si mnozí představují především vhodné stravovací návyky, dostatečný pitný režim, přiměřenou pohybovou aktivitu, nekouřit a střídme konzumovat alkohol,“ vypočítává doktorka Dostálová. „Spánek je ale neméně důležitý. Dostatečná doba spánku v přiměřenou dobu je základem správné životosprávy.“



„MÁM SVÉ RITUÁLY“, ŘÍKÁ SLAVNÁ FRANCOUZSKÁ ŠANSONIÉRKA

Hana Profousová
Foto: archiv Mireille Mathieu

Mireille Mathieu působí na hudební scéně od 60. let minulého století. Svou hudební tvorbu zasvětila žánru šansonu, je tak přímou nástupkyní a pokračovatelkou odkazu legendární Édith Piaf. V prosinci dorazí do Prahy v rámci svého koncertního turné s názvem 60 YEARS OF LOVE. Slavné šansoniérce jsme měli možnost položit i několik „kosmetických“ otázek.

Aktuální koncertní turné s názvem 60 YEARS OF LOVE přinese to nejlepší ze šesti dekád úspěšné hudební dráhy Mireille Mathieu. Šansoniérka na sobě neustále pracuje a trénuje svůj hlas, takže se drží dodnes na hudebním vrcholu. „To, že stále koncertuji, je dáno tím, že jsem vždy byla a budu sama sebou. Celý život dělám, co miluji, tedy zpívám. Zpěv je pro mě jako kyslík, je mou přirozeností,“ vysvětluje zpěvačka.

Vystupovala jste na nejprestižnějších pódiih po celém světě, proto nás moc těší, když říkáte, že Česká republika má ve vašem srdci speciální místo.

Ano, je to tak, a důkazem toho jsou videoklipy k písním Le premier regard d'amour a Barcarole, které jsem natáčela na Pražském hradě a na Karlově mostě. Do Prahy jsem poprvé zavítala v roce 1967 a dodnes si pamatuji, jak vřele mě zdejší publikum přivítalo. Opravdu ráda se sem vracím. V roce 2017 jsem zde dokonce s Pražským symfonickým orchestrem nahrála album s osmnácti slavnými klasickými skladbami.

Vaše koncerty jsou po celé roky oblíbené nejenom u nás; můžu se zeptat, jestli máte nějaký recept na stálý úspěch?

Byla jsem a budu vždy sama sebou. Nikdy jsem neměnila své zásady. Miluji zpěv, a proto se mu celý život věnuji. Také se sta-

rám o své tělo. Mám velmi ráda jídlo, ale snažím se jej užívat střídavě a nikdy se nepřejídám. Dávám přednost organickým produktům. Také jsem nikdy v životě nekouřila. Samozřejmě velmi zásadní je cvičení hlasu. Stejně jako sportovci posilují své svaly, tak i já procvičuji své hlasivky. Abych to shrnula – za úspěchem stojí především hodně tvrdé práce.

Vzhledem k tomu, že jsme časopis o kosmetice a wellness, dovoluji mi dotaz, jak o sebe pečujete?

Velmi pečlivě se věnuji své pokožce a co nejvíce se vyhýbám vystavování se škodlivým slunečním paprskům a kompenzuji to užíváním vitamínu D, který lze nalézt v některých potravinách, jako jsou ryby, losos, sardinky, sled, ale také vejce nebo tmavá čokoláda. Tu také používám jako prostředek proti únavě! Dávám přednost jídlu vařenému v páře. Svému tělu dopřávám hodně spánku. Ten je pro mě důležitý především před koncertem, abych si jej mohla naplno užít se svým publikem. Spím osm až devět hodin v noci, což je pro můj hlas zásadní.

„CO NEJVÍCE SE VYHÝBÁM VYSTAVOVÁNÍ SE ŠKODLIVÝM SLUNEČNÍM PAPRSKŮM,“ ŘÍKÁ ZPĚVAČKA.

Chodíte pravidelně na kosmetické ošetření?

Ano, asi jako většina žen oceňuji kosmetická ošetření, čištění obličeje, které umožní exfoliaci pleti, navrácení veškeré její zářivosti a regeneraci buněk. Mám také velmi ráda relaxační masáže obličeje, zad a šíje. Tyto procedury jsou pro mě dokonalou relaxací.





Mireille Mathieu (77)

Francouzská zpěvačka je známá především svými šansony. Během své neuvěřitelné kariéry nazpívala přes 1200 písní ve 12 jazycích a celosvětově prodala přes 200 milionů hudebních nosičů. Narodila se v Avignonu jako nejstarší ze čtrnácti dětí. Poprvé zpívala už ve čtyřech letech v kostele. Na televizní obrazovce se objevila už v roce 1965. V Paříži, kam se přestěhovala, studovala zpěv, hudbu a tanec. Populární se stala nejen ve Francii, ale v celém světě.

Jaké kosmetické produkty máte ráda?

Mám své rituály. Každé ráno, hned po probuzení, si na obličej nanesu mlhu růžové vody. Také je však důležité nechat pleť odpočinout a dobře hydratovat. Když se nemusím líčit, zůstávám bez make-upu. Při líčení používám rozjasňující podkladovou bázi pro světlou pleť s růžovým podtónem pro optimalizaci jasu. Na pleť používám různé hydratační přípravky a jsem velmi důsledná a ostražitá ohledně složení krému. Nejraději mám co nejvíce přírodní produkty. Po léta jsem byla tváří francouzské značky Bio de Bretagne, která využívá aktivní složky z moře. Tato kosmetika je rovněž známá v zahraničí. A já se osobně několikrát přesvědčila, že všechny její produkty jsou dokonale přizpůsobeny různým typům pleti, a především jsou v bio kvalitě.



Mireille Mathieu se podle jejího rodiště přezdívá Slavík z Avignonu

Během své kariéry jste se hodně nacestovala, bez jakého kosmetického prostředku byste se na cestách neobešla?

Je pro mě nezbytné mít v kosmetickém kufříku růžovou vodu, pelargóniové mýdlo vytvořené speciálně pro mě od kosmetické značky Guerlain, hydratační krém, krém s ochranou proti slunci s SPF 50, řasenku, parfém, lehký pudr a rtěnku rovněž značky Guerlain.



Slavná šansoniérka byla celoživotní múzou francouzského módního návrháře Pierra Cardina

Stejně jako je známý váš hlas, stejně dobře rozpoznatelný je i váš účes, který jste nikdy nezměnila.

Tento účes mi kadeřník vytvořil na začátku šedesátých let a stal se jakousi mojí značkou. Od té doby ho pouze udržuji. Nikdy jsem ho nezměnila. Naopak jsem pozorovala, že mnohé modelky se v té době začaly česat stejně.

„Česko má v mém srdci speciální místo“, říká Mireille Mathieu

Francouzská šansoniérka Mireille Mathieu patří ve svém žánru mezi nejzářivější světové hvězdy. Během své šedesátileté kariéry si zpěvačka Českou republiku zamilovala a Češi si na oplátku zamilovali ji. Ostatně lásce je věnováno i současné světové turné s názvem ANNIVERSARY TOUR – 60 YEARS OF LOVE. Na Mireille Mathieu se fanoušci můžou těšit 10. a 11. prosince 2023, oba koncerty za doprovodu francouzského orchestru proběhnou v Kongresovém centru Praha.



Jakou si dopřáváte relaxaci?

Ráda jsem si vždy, alespoň jednou ročně, dopřávala speciální péči ve městě Biarritz –thalassoterapii. Také jsem velmi ráda jezdila na dovolenou do Avignonu, do našeho rodinného domu za maminkou, která s námi bohužel od roku 2016 není. I přestože je to již několik let, s její ztrátou se stále těžko smírám. Energii také čerpám na pravidelných návštěvách Saint Tropez, kde trávím dny s přáteli v útočišti klidu daleko od davů.

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová,

Foto: archiv firem a Shutterstock



Strava je klíčem k úspěchu

Mozek pracuje 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. To znamená, že potřebuje neustálý přísun paliva, které pochází z jídla.

Stravování pro mozek souvisí s rovnováhou, střídmostí a pestrostí stravy. Snažte se spíše o celkový zdravý stravovací režim než o jednu konkrétní superpotravinu, kterou zařadíte do svého jídelníčku. Vyhledávejte potraviny a doplňky stravy, které jsou vhodné pro mozek a jsou zdrojem jednoho nebo více z následujících vitaminů skupiny B, minerálů, antioxidantů a omega-3 mastných kyselin.

Které doplňky stravy ne/kombinovat?

Doplňků stravy existuje celá řada pro spousty různých potíží. Ne vždy je ale dobré jejich bezhlavě užívání, protože některé účinky se mohou vzájemně vylučovat. Jindy je zase naopak potřeba jednotlivé látky pro maximální přínos vhodně zkombinovat. Při jejich kombinování bychom měli brát v úvahu, jak látky působí v těle. Některé suplementy se můžou kombinovat bez problémů, zatímco jiné kombinace by mohly být nevhodné nebo dokonce nebezpečné. Mezi doplňky stravy, jež je vhodné kombinovat, patří například zinek a vitamin C. Tyto látky mají totiž vzájemný účinek a společně můžou posílit imunitní systém. Dále je pak vhodné kombinovat třeba železo a kyselinu listovou – oba tyto doplňky stravy jsou důležité pro zdraví krvevotvorby. Pak jsou však kombinace, kterých bychom se měli raději vyvarovat. Obezřetní bychom měli být například u vitaminů, které je nutné rozpustit v tucích – vitaminy A, D, E a K. Pokud byste si chtěli vzít všechny (nebo některé z nich) najednou, mohlo by to narušit vzájemné vstřebávání. Pokud potřebujete podpořit příjem vápníku a zároveň užíváte hořčík, měl by příjem těchto doplňků dělit rozestup minimálně dvou hodin. Totéž platí i pro vápník a hořčík ze stravy – i v tomto případě se může jejich vstřebávání rušit.



Také máte problémy s koncentrací?

Dnešní rychlý životní styl na nás klade stále více nejen fyzických, ale také psychických nároků, což může mít mimo jiné vliv na produktivitu. Rozsah pozornosti se celosvětově snižuje a ovlivňuje tak to, jak informace přijímáme a co si pamatujeme. Odborníci varují, že všechny tyto faktory mohou mít trvalý dopad na úroveň koncentrace. Každou myšlenku, pohyb, vzpomínku, emoci a činnost řídí náš mozek. Péče o něj by tedy měla pro nás být prioritou. Z průzkumů vyplývá, že více než 50 % lidí má problémy se soustředěním a koncentrací. Paradoxně je riziko těchto problémů vyšší u lidí okolo 30 let než u padesátníků. „Užívání doplňků stravy pro fyzické zdraví je považováno za normální, ale v dnešní uspěchané době nesmíme zapomenout ani na péči o zdraví duševní. Pro mnohé z nás je velmi důležité užívat doplněk stravy, který pomáhá se soustředěním, koncentrací a pamětí,“ říká Barbora Langer ze společnosti Herbalife.

Co Češi (ne)ví o vazektomii

Ačkoliv je v Česku zájem o mužskou vazektomii na vzestupu a za posledních 5 let stoupl počet těchto zákroků téměř pětinásobně, stále si spousta Čechů chybně myslí, že se jedná o odstranění varlat. Na otázky ohledně vazektomie se Čechů ptal průzkum projektu Vazektomie bez skalpelu. Na otázky odpovídal reprezentativní vzorek tisíce respondentů s průměrným věkem 43 let. Informovanost o vazektomii se lehce zvedla, ale i tak si stále téměř 30 % mužů myslí, že při ní dochází k odstranění varlat. Čtvrtina mužské populace se zase obává, že po vazektomii dojde ke ztrátě erekce. „V posledních letech přitom pozorujeme setrvalý nárůst počtu zájemců i provedených vazektomií, každý rok o 10-15 procent,“ prozradil

MUDr. Lukáš Bittner, urolog a sexuolog, který stojí za projektem Vazektomie bez skalpelu. Bezskalpelová vazektomie trvá i s přípravou 20 minut. Varlata po něm dále normálně plní svou funkci, zákrok nemá vliv ani na hladinu sexuálních hormonů a s tím spojené libido.

Vazektomie bez skalpelu je šetrnější, méně bolestivá metoda s minimálním rizikem komplikací, která se provádí v lokální anestezii s velmi malou rankou, která není po zahojení znatelná. Zákrok nehradí zdravotní pojišťovna a pohybuje se okolo 15 tisíc korun.

Více informací najdete na www.vazektomiebezskalpelu.cz.





UDĚLEJTE SI CHVILKU JEN PRO SEBE

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

V dnešním uspěchaném světě plném povinností, shonu a v poslední době i stále většího stresu zapomínáme, že občas je potřeba šlápnout na brzdu. Najít si čas na relaxaci. Vrátit tělu ztracenou rovnováhu.

Moderní doba je zaměřená na výkon. Ve snaze „držet krok“ se tak může stát, že ztratíme pohodu, vyrovnanost, klid... Lidský organismus přitom je zvyklý fungovat na principech rovnováhy – nejen těla, ale také mysli. Cest, jak dostat do harmonie tělo a duši, je mnoho. Důležité je si jednu (nebo i víc) vybrat a vydat se po ní.

Hádala se duše s tělem

O odvěkém sváru lidského života už bylo napsáno mnoho děl, je tedy jasné, že nejde o žádný moderní problém. Faktem ale je, že dnešní doba na nás klade čím dál větší nároky. Ve snaze držet prst na tepu dění jsme všemožně „zasířování“, neustále online a nemáme čas na sebe, ztrácíme schopnost odpočívat.

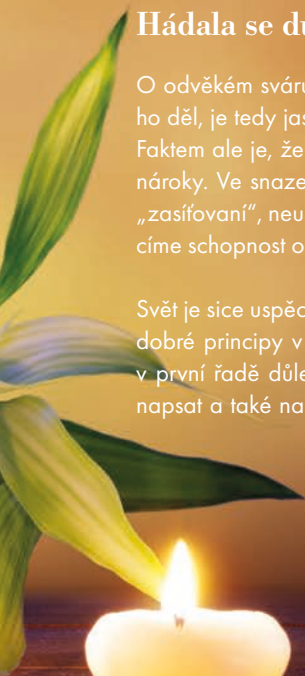
Svět je sice uspěchaný a žene nás stále kupředu, ale staré dobré principy v něm pořád fungují. Pro kvalitní život je v první řadě důležitý kvalitní spánek. Dalo by se o něm napsat a také napsalo mnoho odborných statí i knih. Vy-

stačme si tady s často opakovanými jednoduchými radami: ulehnout a vstávat vždy ve stejnou hodinu, před spaním nesledovat a nečíst horory, nebrouzdat nekonečně dlouho na sociálních sítích. Před usnutím nemyslete na úkoly, které vás druhý den čekají, ani na běžné problémy – v posteli je už beztak nevyřešíte, tak to nechte na ráno a raději se na ně pořádně vyspěte.

Tady a teď!

Psychologové radí: Žijte v přítomném okamžiku, minulost ani budoucnost nezměníte. Zní to jednoduše, ale jednoduché to není. K celkové zklidnění a nastolení vnitřního klidu mohou pomoci různé techniky, jako např. meditace nebo jóga, při nichž ztišíte mysl, soustředíte se na svůj dech a zapomenete na všechny starosti.

Rovnováhy nikdy nedosáhneme spěchem. Zpomalíme-li své životní tempo, zjistíme, že nám nic neutěče, naopak se vrátíme do vyváženého stavu. Jedním z nejlepších způsobů, jak si rovnováhu udržet, je rutina. Týká se nejen spánku a pravidelného stravování. Samozřejmě by měla být i v kosmetické péči. Odměnou nám bude nejen pohoda, ale také udržovaný vzhled. Kosmetika se navíc může stát příjemnou relaxací. Vyhraďte si večer pro sebe a vytvořte si vlastní rituál sebezpečce. Napusťte si teplou lázeň, použijte koupelovou sůl nebo vonné oleje a dovolte svému tělu a mysli v klidu regenerovat a nad ničím nepřemýšlet. Pro hezčí atmosféru si můžete pustit relaxační hudbu a zapálit svíčky.



(Nejen) příroda léčí

Nadarmo se neříká, že příroda léčí. Není nic lepšího než se vydat na procházku do parku či lesa a dívat se do uklidňující zeleně. Chození je navíc nejzdravější pohyb. Tento způsob relaxace můžete vyzkoušet kdykoliv během dne, a to dokonce i pokud pracujete v kanceláři uprostřed betonového města. Místo dovážkové služby si pro oběd dojdete a vychutnejte si ho například v parku na lavičce nebo u fontány.

Večer si místo televize nebo počítače můžete sednout nebo lehnout s knihou. Čtení je osvědčený nástroj, jak si odpočinout. Když si vyberete nenáročný žánr, nebudete muset přemýšlet nad složitými tématy. Snadno tak uniknete do jiných příběhů a zapomenete na starosti každodenního života.

Přestože je život plný povinností, je důležité věnovat se i činnostem, při nichž se uvolníte a užijete si přítomný okamžik.



Hosté můžou využívat radu wellness procedur



Pokoje nabízejí vysokou úroveň pohodlí a komfortu

POCIT KOMFORTU DĚLAJÍ I DETAILS

Eva Klánová, Foto: Saxonia a autorka

V centru Karlových Varů, světoznámého lázeňského města, můžou hosté od letošního léta využívat nový luxusní čtyřhvězdičkový butikový hotel Saxonia. Kdo hledá klid uprostřed rušného lázeňského centra, je zde na správném místě.



V Boutique Hotel Saxonia na vše dohlíží ředitelka hotelu paní Alexandra Kopecská



Slovo butik, které pochází z francouzštiny, si většina z nás spojuje s módou, nikoli s ubytováním. Butikové hotely však neznamenají malé obchody, ale jedinečně vybavené hotely, které se od ostatních typů hotelů liší svou individualitou, exkluzivitou, šarmem a osobními službami. Velký důraz je v nich kladen na přání hostů. Trend butikových hotelů se objevil v 70. a 80. letech minulého století v USA. Tímto termínem se označují menší hotely, na rozdíl od designových hotelů, které bývají větší. Butikové hotely jsou útulně zařízeny a dávají důraz na pohodlí hosta.

Do butiku za relaxaci a individuální péči

Hosty Karlových Varů vítá rodinný hotel Saxonia ve zcela nově upravených interiérech, jež v sobě snoubí spojení moderního italského designu s butikovým stylem a útulným prostředím elegantního domova současnosti.

Každá ze čtyř kategorií celkem 19 pokojů nabízí vysokou úroveň pohodlí a komfortu. Všechny ubytovací prostory jsou vybaveny luxusním italským nábytkem a klimatizací. Čtyřlůžkový superior poskytuje dostatek místa pro celou rodinu. Samozřejmě je minibar, rychlovarná konvice, trezor a mnoho dalšího. Pobyt v Boutique Hotel Saxonia, který je součástí skupiny Hotelis Spa & Wellness Hotels, je záměrně už od počátku prvních návrhů hotelu koncipován jako místo pro odpočinek bez starostí. Proto také nabízejí službu Concierge a součástí ubytování

BUTIKOVÉ HOTELY JSOU ÚTULNĚ ZAŘÍZENY A DÁVAJÍ DŮRAZ NA POHODLÍ HOSTA

jsou rovněž bohaté snídaně podávané v italském stylu formou bufetu. Na vše dohlíží ředitelka hotelu paní Alexandra Kopecová, která svými zkušenostmi z pobytu v Itálii a citem pro detail v gastronomii vytváří dokonalou atmosféru.

Wellness mezi snídaní a procházkou na kolonádě

Karlovy Vary nabízejí nejen léčebné procedury v jednotlivých lázeňských domech, ale také procedury v jednotlivých hotelech. Podobně je tomu i v hotelu Saxonia, kde se nabídka procedur postupně rozšiřuje. Od 1. října mají hosté k dispozici vířivou vanu, koupel s přísadami, různé typy masáží, hydrojet – vodní lůžko, inhalace, oxygenoterapii nebo příjemnou péči v podobě parafínu na ruce. Stačí si jen zamluvit termín v recepci a pak

v župánku a pantoflík připravených v pokoji seběhnout nebo sjet výtahem do wellness zóny. K dispozici je také sauna. Nabídka se bude postupně rozšiřovat i o některé procedury pod dohledem lékaře. Součástí lázeňské péče tak bude například lymfodrenáž, pneumopunktura, magnetoterapie nebo elektroléčba.

Kolonády i vřídlo na dosah

Při pohledu z ulice působí hotel nenápadným a pohodovým dojmem. Díky skvělé poloze mají hosté snadný přístup k nejvýznamnějším karlovarským památkám, jako jsou koloná-

DÍKY SKVĚLÉ POLOZE MAJÍ HOSTÉ SNADNÝ PŘÍSTUP KE KOLONÁDÁM A LÉČIVÝM PRAMENŮM. NACHÁZÍ SE JEN 200 METRŮ OD TRŽNÍ A 300 METRŮ OD MLÝNSKÉ KOLONÁDY

dy a léčivé prameny. Nachází se jen 200 metrů od Tržní a 300 metrů od Mlýnské kolonády. Hotel zároveň sousedí s bohatou zelení lázeňských lesů, což je výhodné zejména pro zdravotní procházky, poznávací turistiku, populární Nordic Walking a také pro výlety na kole. Jedinečnost Karlových Varů mimo jiné spočívá právě ve spojení přírodních léčebných zdrojů a okolní zalesněné krajiny. Najdeme v ní na 180 kilometrů značených a upravených cest, stezek a pěšin s často neopakovatelnými výhledy na Karlovy Vary.

Checkout ve dvanáct je příjemným završením pobytu

V hotelu jsme strávili sice jen dvě noci, ale pocitově jsme si pobyt o půl dne prodloužili. Že je to nesmysl? Kdepak, kouzlo spočívá v načasování, kdy musí host na závěr pobytu hotel opustit. Zpravidla to bývá v 10 hodin po snídaní. Ne tak v Saxonii. I v den odjezdu chce hotel dostat své filozofie, že péče o hosta spočívá v individuální a pohodové atmosféře. Checkout je proto až ve 12 hodin. Host se tak v klidu stihne projít po kolonádě a udělat poslední „degustaci“ pramenů.



LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (6)

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.

V šestém dílu našeho seriálu se zaměříme na další vybrané subtropické a tropické druhy ovoce. Z jejich poměrně většího počtu jsme vybrali následující, které vykazují výrazné léčivé vlastnosti.

Liči

Liči je plodem stálezeleného majestátního stromu liči čínské (*Litchi chinensis*), který může dorůstat 15–20 m a dožít se i přes 200 let. Pro snazší sběr ovoce se však udržuje řezem na výšce okolo 6 až 10 metrů. Původem je z Číny a Indočíny. V Číně je liči známé již od roku 1059 po Kristu. Bývalo oblíbenou pochoutkou i na císařském dvoře. Listy jsou poněkud kožovité, mladé listy mají načervenalou barvu, starší jsou tmavě zelené na svrchní a šedo-zelené na spodní straně. Samosprašné květy jsou nahloučené ve velkých květenstvích, mají zelenobílé nebo žlutobílé až nažloutlé květy a drobné tyčinky. Stromy kvetou a rodí na konci větviček, které se při sklizni odlamují.

Plody jsou jahodově červené, narůžovělé nebo oranžové, některé mají zelenavý nádech a visí v nápadných shlucích. Jsou

oválného, kulatého nebo srdčitého tvaru. Uvnitř je lesklé, tvrdé, nepoživatelné semeno velikosti fazole. Je obaleno slonově bílým, narůžovělým nebo namodralým voňavým a šřavnatým skelným míškem. Pro tuto dužnatou vrstvu se liči pěstuje. Ovoce zraje od července do října. Slupka plodu je tenká, pevná a má bradavičnatý povrch, ze zralého plodu ji lze lehce sloupat.

Plody liči jsou bohaté na polyfenoly (například antokyany), obsahují velkou dávku vitamínu C, dále vitaminy B1, B2, B3, minerály a stopové prvky jako sodík, vápník, draslík, hořčík, fosfor a další prospěšné látky. V Číně je liči považováno za nejjemnější ovoce a také za pokrm lásky. Pojídání plodů liči podporuje imunitní systém, zlepšuje zažívání a metabolické funkce, působí na správnou cirkulaci krve, posiluje stěny kapilár a cév a může sloužit k úpravě hladiny LDL cholesterolu. Liči se používá při léčbě kašle a bolestech žaludku, snižuje horečku a rozemletá semena jsou vhodná tlumiče bolesti při nervových obtížích.

Konzumuje se čerstvé, kompotované nebo sušené. Plátky bílé šřavnaté dužiny lze podávat čerstvé jako dezert, podušené na másle a pomerančovém likéru jako náplň do palačinek i jako přílohu k masitým a rybím pokrmům. Nesmí se vařit, dužina zhoubovatí. Výborně se hodí k přípravě koktejlů. Plody oloupané a nakrájené na kousky jsou oblíbenou součástí zmrzlinových a ovocných pohárů.

Granátové jablko

Granátové jablko je plod granátovníku obecného (*Punica granatum*), menšího stromu, jehož domovem je Írán. Zdomácněn

byl ve starověkém Egyptě a v dalších oblastech Středomoří. Listy granátovníku obecného mají v mládí bronzovou barvu, na podzim mění barvu na žlutou, jasně oranžovou nebo červenou. Plodem je 12 cm velká bobule se zvláštní vnitřní stavbou a zakulaceným šestibokým tvarem se silnou kožovitou slupkou. Žlutá a nahořklá dřevina obsahuje množství semen obalených růžovou, sladkou dužinou, která je jedlá.

Granátové jablko je nejčastěji symbolem úrodnosti, plodnosti a blahobytu. V starověkých asijských mytologiích bylo atributem bohů či bohyň. V antickém Řecku bylo zasvěceno bohyním Héře a Afroditiě jako symbol plodnosti a lásky. Granátové jablko nesmrtelnosti ze zahrady Hesperidek přinesl Héraklés, když zabil hada Ládóna. Řecká Persefona ochutnala šest zrněk zakázaného rajského jablka, a proto se každoročně na jaře vracela obdít zemi. Množství semen v granátovém jablku bývalo symbolem jednoty národa a vladaře.

Ve výtvarném umění představuje granátové jablko častý dekorativní prvek. V Orientu a v Byzanci se užívá jako ornament středověkých hedvábných tkanin. Za svou impessu si je zvolil císař Maxmilián I. Habsburský po dobytí Granady, stejně jako manželka jeho vnuka Karla V., královna Isabela Portugalská. Vyjadřovalo rozhojnění majetku Habsburků. Granátové jablko je národním symbolem Ázerbájdžánu a heraldickým znakem i symbolem španělské Granady.

Granátové jablko obsahuje kolem 77 % vody, vápník, fosfor, železo, hořčík, velké množství sodíku, cukrů, draslíku, organické kyseliny (zejména kyselinu citronovou). Z vitamínů je významně zastoupen vitamin B (B1, B2 a B3) a C, v menší míře pak i vitamin A ve formě provitaminu (karotenoidů). Obsahuje také 6 esenciálních a 9 neesenciálních aminokyselin a silný antioxidant punicalagin (alfa a beta izomery). Je velmi bohaté na vlákninu a zároveň má nízkou kalorickou hodnotu. Slupka granátového jablka a vnitřní přepážky mají vysoký obsah hořkých a trpkých svíravých látek, např. kyseliny taninové.

Látky obsažené v granátovém jablku prospívají cévám a čistí krev. Jsou prospěšné v případě anémie (chudokrevnosti) díky bohatosti na minerály, zejména na železo. Konzumace granátových jablek snižuje riziko rakoviny a pomáhá při jejím léčení. Granátové jablko dokáže snížit cholesterol a vysoký krevní tlak a tím pomáhá v prevenci proti infarktu. Šfáva z granátového jablka je doporučována při potížích jako nadýmání, poruchy trávení a metabolismu nebo záněty žaludku a střev. Dále je prospěšná pro játra, protože čistí a posiluje organismus a zlepšuje fungování ledvin. Proto se doporučuje v případech hyperurikémie (zvýšené koncentrace kyseliny močové v krvi), ledvinových kamenů nebo obezity. V neposlední řadě také redukuje pravděpodobnost vzniku osteoporózy.

Granátové jablko má sladkokyselou chuť a příjemnou vůni, takže se využívá v podobě šťávy nebo sirupu grenadina, který se často používá v koktejlech. Asi nejnáměšším nápojem, který se z tohoto ovoce vyrábí, je orientální nealkoholický nápoj šerbet. Ve studené kuchyni se přidává do mnoha salátů, v teplé kuchyni se hodí především k drůbeži, grilovanému masu a rybám.

Banán

Banán je protáhlé žluté ovoce a je plodem banánovníku (*Musa*), mnoholeté byliny s listy dlouhými přes 4 m, jejichž listové pochvy tvoří zdánlivý kmen dosahující výšky 8–10 m. Květenství prorůstá středem kmene a na vrcholu rostliny se ohýbá k zemi pod tíhou mohutného trsu květů nebo plodů. Banány rostou ve visících trsech, od několika po mnoho kusů ve vrstvě v mnohovrstevném svazku. Celek visících trsů se nazývá kmen.

Banán, resp. rostlina banánovník byl domestikován v jihovýchodní Asii, pravděpodobně na území dnešní Papuy Nové Guineje, a to možná již 8000 př. n. l. První písemná zmínka o banánech je v buddhistických textech z let okolo 600 př. n. l. Alexandr Veliký objevil chuť banánů v údolích Indie v roce 327 př. n. l. První skutečný banánový sad byl popsán v Číně okolo roku 200 n. l. V roce 650 islámští dobyvatelé přinesli banány do Palestiny. Arabští kupci je poté rozšířili po většině území Afriky. V roce 1502 portugalská kolonistická vojska vybudovali první banánové sady v Karibiku a ve Střední Americe. V dnešní době mají největší rozšíření a ekonomický význam bezsemenné (partenokarpické) hybridní odrůdy vzniklé křížením druhů *Musa acuminata* a *Musa balbisiana*.

Banány jsou bohaté na sacharidy, a proto jsou syté. Mají vysoký obsah vody a vlákniny a vysoké množství draslíku, který je nutný pro zdraví kardiovaskulárního systému. Kromě toho jsou bohaté na vitaminy A, C, E, vitaminy skupiny B (B1, B2, B3 a B6), dále obsahují hořčík, vápník, fosfor, železo, měď, zinek a mangan. Banány odvodňují tělo a snižují jeho hmotnost, zbavují organismus jedovatých látek a léčí zanícené žaludeční sliznice. Působí preventivně proti vysokému krevnímu tlaku, snižují hladinu cholesterolu, posilují imunitní systém. Pomáhají při poruchách spánku a uklidňují nervy.

Banány se konzumují obvykle syrové, buď samostatně, nebo jako součást ovocných salátů. Dále je připravujeme jako dezert, pyré se smetanou nebo jogurtem, mléčné koktejly, pečené se skořicí a flambované (rumem či brandy), jako oblohu moučnicků. Mohou být součástí ovocných a zeleninových smoothie, palačinek, snídanových kaší nebo jako přísada do pečení, kde mohou nahradit cukr. Mohou se sušit nebo kvasit k produkci sladkých likérů. V teplých krajích jsou důležitou složkou výživy. Slouží jako surovina pro výrobu mouky i jako ovoce.



POKUD POTŘEBUJETE PODPOŘIT SVÉ SEBEVĚDOMÍ V MILOSTNÉM ŽIVOTĚ, ZVOLTE JASMÍN, TAKÉ NAZÝVANÝ KVĚTINOU LÁSKY.



JAK VŮNĚ OVLIVŇUJÍ NAŠI NÁLADU A SEBEVĚDOMÍ

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Sebevědomí je křehká věc. Musíme ho hýčkat, ale zároveň si dát pozor, aby nepřebujelo do nezdravé míry. Stejně tak i nálady dokážou být velice nestabilní a střídát se jako aprílové počasí. Je tedy důležité dbát jak na vnitřní, tak vnější pohodu. Jak toho ale docílit?

Způsobů, jak zdravě podporovat sebevědomí a udržovat stabilitu ve svých náladách, je mnoho. Zapomenout nesmíme ani na magickou sílu vůní. Vnitřní pohoda totiž nespočívá jen v meditaci a jakémsi zklidnění mysli. Je to také péče o naše tělo, o pokožku a patří sem i výběr správné voňavky.

Je to síla!

Jsou to totiž právě vůně, co ovlivňuje naše celkové rozpoložení, nálady a emoce, ale také sebevědomí, a stávají se tak strategickým nástrojem pro nastolení správného vnitřního rozpoložení.

Jakmile nos ve své části, kde se nacházejí čichové buňky, zachytí vdechované molekuly vůně, odešle signál do mozku, který pach identifikuje a následně vyhodnotí, zda se jedná o vjem příjemný, nebo nepříjemný. Na základě toho pak naše tělo reaguje určitou emocí nebo dokonce změnou nálady. Kromě toho různé vůně také ovlivňují hladinu stresu a množství energie v našem těle. Zatímco některé snižují únavu a vyhánějí lenost, jiné zase zmírňují úzkosti, paniku nebo uklidňují podrážděné nervy.

Jak ji správně vybrat?

Dobře vybraný parfém by měl být ztělesněním ženininy osobnosti. Dodává jí sebevědomí a zároveň o ní hodně vypovídá, zanechává za ní stopu na každém kroku. Umí upoutat pozornost okolí a zanechat nezapomenutelný dojem. Vybrat si správnou vůni je jako najít zrcadlo, které odráží osobnost každé ženy. A nemusí být samozřejmě jenom jedna. Jedna nám bude vonět na jaře, druhá provoní zimní dny. Lehká se

hodí přes den, po těžší sáhneme na večer. A takových kritérií je mnohem víc.

A jakou tedy zvolit? Pokud potřebujete zklidnit mysl i celý organismus, sáhněte určitě po levanduli. V případě, že chcete zlepšit náladu nebo uvolnit stres, přijde vhod sladká citrusová vůně s lehce nahořklým podtónem, kterou produkují květy půvabné nerole. Podle okolností se hodí vůně svěží, ovocné nebo květinové, jinou službu prokážou parfémy se znatelnými tóny koření, kůže, pižma nebo dřeva.

Nezapomínejte ani na sílu, kterou může mít vůně a výběr správné voňavky na zdravé sebevědomí. Klíčové je vybrat takovou, se kterou se budete cítit sama sebou. Pokud potřebujete podpořit své sebevědomí v milostném životě, zvolte jasmín, také nazývaný květinou lásky.

Důležitý smysl

Čich, jeden z našich pěti smyslů, není vedle zraku nebo sluchu, které jsou považované za stěžejní, vůbec zanedbatelný. Může nám pomoci v každodenní orientaci a při rozhodování. Naším dávným předkům vůně pomáhaly ještě o hodně víc než nám. Rozpoznat čerstvost potravy (tato schopnost se ostatně hodí i dnes, je dobré včas ucítit např. kouř nebo unikající plyn) chránila zdraví a život. Vůně mají schopnost i po mnoha letech vyvolat dobré nebo špatné vzpomínky. Pomáhají vytvořit pouto mezi novorozencem a matkou, i partnera si volíme podle toho, jestli nám „voní“. Jestliže tomu tak není, je to překážka prakticky nepřekonatelná. Vůně ovlivňují náš nervový systém – oblast, která zpracovává informace z nosu, je součástí limbického systému a je úzce spojená s pamětí a emocemi.

POHODOVÉ SLADKÉ I SLANÉ „HŘÍCHY“

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

Dny sváteční, které za chvíli nastanou, přináší spoustu stresu předem i v jejich průběhu. I ty všední, naplněné povinnostmi a úkoly, ale chceme prožívat v pohodě. K vyrovnanosti a dobré náladě může nemalým dílem přispět také to, co jíme. Drobné „hříchy“, které uklidní naše nervy, jsou předem odpuštěny.

Dekorace pro mlsaly

Čekání na Ježíška si zpříjemníte adventním kalendářem BigBoy. V designovém stroměčku se skrývá 24 lákavých překvapení. Lyofilizované ovoce v nejkvalitnější čokoládě, oblíbené ořechové krémy, tyčinky a další dobroty čekají každý den, aby ho zdravě osladily. Navíc z obalu adventního kalendáře můžete vytvořit vánoční dekoraci, která přitáhne nejen zvědavé mlsaly.



Čajovým rituálem k mindfulness

V každodenním shonu a chaosu, který nás obklopuje, je důležité najít okamžiky klidu a pohody. Relaxace s čajem je jako meditace – zprostředkovává pozitivně návykový rituál, kdy se tělem rozlévá příjemné teplo a všechny myšlenky se na chvíli ustálí. A taková chvíle je v dnešní uspěchané době plné stresu pro každého z nás malou oslavou. Vánoční kolekce čajů AHMAD TEA přinese nejen radost pod stroměčkem, ale přispěje v podobě lahodného šálku čaje k vnitřní harmonii, k uvědomění si přítomnosti i ve dnech všedních.



13.
ROČNÍK



HLEDÁ SE  **SESTRA**
SYMPATIE

HLASUJTE

**Rozhodněte, které z účastnic
soutěže Sestra sympatie
postoupí do finálové dvanáctky!**

Hlasovat můžete na www.sestrasympatie.cz
v záložce „Hlasování“ **od 1. 12. 2023 (00:00)**
do 30. 1. 2024 (23:59)

www.sestrasympatie.cz



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:

BALÍČEK
SE 2 PRODUKTY
ZNAČKY **GREEN IDEA**

Objevte unikátní spojení přírodních aktivních látek v řadě **Green idea BEAUTY**. Moderní doplňky stravy a luxusní přírodní kosmetika vyhovuje i těm nejnáročnějším. Prémiová kvalita použitých surovin i finálních produktů zajišťuje maximální účinnost, šetrnost a uživatelský komfort. Výsledkem péče jsou krásné a zdravé vlasy, nehty i pokožka.



KOLAGEN PREMIUM: doplňěk stravy

Kolagen je protein, který je v lidském těle nejrozšířenější. Je nezbytný pro správné fungování buněk, tkání, svalů, kloubů, kostí, orgánů, cév a pokožky. Od 35 let se tvorba kolagenu v těle začne zpomalovat. **MORSKÝ KOLAGEN PREMIUM** je proto vhodný doplňěk stravy pro krásu i zdraví. Uchovává mladistvou pokožku, působí na její pružnost, pevnost a hydrataci. Kolagen je doplněn o další unikátní látky (MSM, kyselina hyaluronová, přírodní vitamin C, vitamin B5, zinek, biotin), které potencují působení kolagenu a mají vliv na kvalitu a růst vlasů a nehtů. Nespornou výhodou tohoto přípravku je také svěží a příjemná chuť bez zápachu ryby.



green idea
TOPVET PREMIUM

KOLAGEN PŘÍRODNÍ TĚLOVÝ BALZÁM

Luxusní balzám vyvinutý na základě nejnovějších poznatků z oblasti fytofarmacie, dermatologie a kosmetické péče. Kolagen je jednou z hlavních strukturálních bílkovin přítomných v pokožce. Je také klíčovým stavebním prvkem pro pevnost a pružnost kůže a přispívá ke zdravému vzhledu pleti. Je schopen vázat vodu, a tím zajistit intenzivní hydrataci pokožky. S věkem dochází k přirozenému úbytku kolagenu, což může vést ke ztrátě elasticity a vzniku vrásek. Používání kosmetických přípravků obsahujících kolagen může napomoci k obnově pružnosti pokožky a redukci vrásek.

www.topvet.cz

Budte
v obraze
jen za
594 Kč!

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

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Seznamte se: Astaxanthin

Letošní trendy v kráse a technologiích

Céčková kosmetika

Marketing v kosmetickém salonu

Nemaskujte stárnutí. Omládněte!

Rady pro zimní posílení těla i psychiky

Další číslo vyjde

25. ledna 2024

KOSMETIKA
& Wellness

Kosmetika & Wellness

Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

PhDr. Eva Hirschová
Martina Hošková
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
nevrací. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze
publikované materiály dál rozšiřovat. Zasláním
materiálů do redakce souhlasíte s tím, že můžou
být opakovaně otištěny v tomto časopise, redakčně
upraveny a nebudou vám vráceny.

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 23. listopadu 2023

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085



press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!





Radostné Vánoce a úspěšný nový rok

vám přeje redakce
časopisu Kosmetika & Wellness

Udělejte radost svým blízkým:
Předplaťte jim časopis Kosmetika & Wellness.

www.kosmetika-wellness.cz

