

KOSMETIKA

& Wellness

březen-duben 2023

109 Kč, předplatné 99 Kč / 7 €

Jak vyhrát
nad akné

Přivítejte jaro
s mladistvou
tváří!

Liftingový
koktejl

Musíme
opravdu
stárnout?

„Kosmetika Eberlin Biocosmetics je vhodná pro všechny ženy, které už nechtějí hledat, experimentovat a dělat pokusy na vlastní pleti, nebo na pleti svých klientů,“ říká Alena Jírů, majitelka Body & Care Clinic

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



Máme řešení
pro citlivou pleť
a kuperózu



»sensi-bel«

Kompletní systém přípravků, který zabezpečuje šetrnou, smysluplnou a vyváženou péči pro narušenou problematickou pleť. V rámci této linie můžete úspěšně pečovat o extrémně přecitlivělou pleť, pleť s kuperózou a rosaceou a také o velmi citlivou pokožku onkologických pacientů.



Celou nabídku
produktů Sensi-Bel
najdete zde

www.belter.cz



Vítám tě, jaro!

Kolikrát v životě už jsem slyšela: je nutné žít tady a teď! Vždyť přece víme, že minulost nezměníme a budoucnost neovlivníme. Řídit se tímto heslem se mi ale dařilo leda tak na meditaci. A to ještě ne stoprocentně. Tu mi myšlenky odběhly domů do ledničky, jestli je tam něco k večeři, tu do práce, jestli jsem nezapomněla vypnout počítač... Nemyslet na nic se asi daří mnichům v Tibetu po náročném výcviku, mně teda ne. A vlastně ani nevím, jestli jsou lámové proto šťastnější.



A co chci vlastně tím dlouhým úvodem říct? Že už zase myslím dopředu, popoháním jaro, ať koná své povinnosti, ať všechno kvete, voní a zpívá! Řekněme si ale tvrdou pravdu: přitahovat budoucnost znamená přitahovat stáří. Těšíme se na Velikonoce, na prázdniny, na dovolenou, na Vánoce... A hodiny, dny i měsíce nám proklouzájí mezi prsty. „Všichni rádi stárneme, když je nám osmnáct let.“ Tato moudrost je nejčastěji přičítána Karlu Čapkovi, ale možná i on ji od někoho slyšel. Protože platí, co svět světem stojí! Nejdříve se nemůžeme dočkat, až nebudeme muset chodit brzy spát, až budeme plnoletí, až budeme moct řídit auto, až najdeme dobrou práci, spolehlivého partnera. A když to všechno (v lepším případě) máme, zjistíme, že už nám není náct, dokonce ani -cet. Ani po padesátce ale život nekončí, pořád je na co se těšit. I když kolem nás zuří válka a situace není zdaleka růžová.

Ale protože držíte v ruce časopis Kosmetika & Wellness, jistě víte, co chci na závěr dodat: Když víme, jak o sebe pečovat a poskytneme své pleti péči all inclusive, nemusíme se budoucnosti bát! Alespoň ne budoucnosti svého zevnějšku. Takže krásné jaro, milé čtenářky!

Hana Profousová

Hana Profousová

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

Z vašich dopisů

Kvůli snižování stavu zaměstnanců jsem musela opustit svou práci v kanceláři. Udělala jsem si kosmetický kurs a učím se tuto novou profesi. Vypadá to, že to není nic těžkého, občas to slychám i ze svého okolí a upřímně řečeno, jsem si to také kdysi myslela. Teď vidím, že to není tak jednoduché, a už se těším, až budu tuto práci zvládat s lehkostí, jakou jsem dříve u kosmetiček obdivovala. Díky za vaše články určené přímo kosmetičkám, třeba o nových zákonech nebo moderním vybavení. Pomáhají mi udržet krok s dobou.

Barbora

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 LIFTINGOVÝ KOKTEJL
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 TRENDY V LÍČENÍ NA NADCHÁZEJÍCÍ SEZONU
JARO A LÉTO

JARO JE TADY A S NÍM PŘÍCHÁZEJÍ I NOVÉ TRENDY V LÍČENÍ. DIKTÁT BAREV SICE STÁLE VELÍ NOSIT ODSÍNY ČERNÉ A HNĚDÉ. TOTO JARO SE VŠAK MŮŽEME ODVÁZAT

9 RELAXAČNÍ RITUÁL KRÁSY FOREST
KOSMETICKÁ ŘADA NABÍZÍ MODERNÍ A BEZPEČNOU PÉČI O PLEŤ, KTERÁ CHRÁNÍ POKOŽKU PŘED STRESUJÍCÍM ŽIVOTEM VE MĚSTĚ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 PŘIVÍTEJTE JARO S MLADISTVOU TVÁŘÍ!
POSKYTNĚTE SVÉ PLETI PÉČI ALL INCLUSIVE. NESMÍ MÍT ŽÍŽENÍ ANI HLAD, NESMÍ TRPĚT NEDOSTATKEM ČERSTVÉHO VZDUCHU ANI SLUNÍČKA, ALE NEOBEJDE SE ANI BEZ SPF OCHRANY

14 EBERLIN BIOCOSMETICS – OSOBNÍ PLÁN PÉČE O PLEŤ
S ALENOU JÍRŮ, MAJITELKOU BODY & CARE CLINIC, S NÍŽ JE SPOJENA KOSMETIKA EBERLIN, JSME HOVOŘILI O TOM, PROČ JI PRO SPOLUPRÁCI ZÍSKALA PRÁVĚ TATO ŠPANĚLSKÁ ZNAČKA

16 KOLIK PENĚŽ SI MŮŽETE DOVOLIT INVESTOVAT DO ZÍSKÁNÍ NOVÝCH KLIENTŮ NEBO PÉČE O TY STÁVAJÍCÍ?
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

20 JAK SE ZBAVIT NECHTĚNÉHO TETOVÁNÍ
NAJÍT NEJÚČINNĚJŠÍ ZPŮSOB ODSTRANĚNÍ TETOVÁNÍ ČI PERMANENTNÍHO MAKE-UPU JE JIŽ MNOHO LET CÍLEM MNOHA SPECIALIZOVANÝCH FIREM A ODBORNÍKŮ NA CELÉM SVĚTĚ

22 JAK VYHRÁT NAD AKNĚ
REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ PRODUKTY Z ŘADY ACNON VE ŠKOLICÍM CENTRU BEAUTY GROUP

24 INFORMAČNÍ POVINNOSTI
PODNIKATELŮ
RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

26 JSTE KOSMETICKÝ POPULISTA,
NEBO CHCETE OPRAVDU
POMÁHAT LIDEM?
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

30 JAKÉ VŮNĚ SE HODÍ K JARU?
JSOU TO TY, KTERÉ MÁTE RÁDY, KTERÉ SE K VÁM HODÍ, VYJADŘUJÍ VAŠI OSOBITOST, NÁLADU

32 3 MODERNÍ CESTY K JEŠTĚ
KRÁSNĚJŠÍ POSTAVĚ
KUDY VEDE CESTA K ZÍSKÁNÍ VYSNĚNÉ POSTAVY V MODERNÍ VYSPĚLÉ SPOLEČNOSTI?

34 PRODLOUŽENÍ DÉLKY ŽIVOTA O 10 %
NOVINKY ZE SVĚTA

36 PROČ STÁRNEME
A PROČ UŽ BYCHOM NEMUSELI
TUTO OTÁZKU SI POKLÁDÁ ALENA KLENOT, KTERÁ SE JAKO VIZÁŽISTKA PROSADILA I V HOLLYWOODU



50

32



- 38 KOSMETICKÉ TRIKY, KTERÉ SE VYPLATÍ ZNÁT**
ZE VŠECH STRAN SE NA NÁS HRNOU REKLAMY SLIBUJÍCÍ PRODUKTY, PO KTERÝCH OMLÁDNEME, BUDEME MÍT ŠTÍHLOU MLADISTVOU POSTAVU, HUSTÉ VLASY... CO KDYBYCHOM SE ALE NA CHVÍLI VRÁTILY V ČASE A ZKUSILY NĚCO, CO ZNALY UŽ NAŠE BABIČKY?

- 44 LIKVIDACE CELULITIDY**
RESTART MLÁDÍ

DOKONALÉ TĚLO

- 48 KDY JÍT NA PLASTIKU?**
MÁTE-LI POCIT, ŽE NAVZDORY VEŠKERÉ PÉČI NA VÁS ZE ZRCADLA HLEDÍ NEZNÁMÁ TVÁŘ, NENÍ DŮVOD KE ZDĚŠENÍ. LEPŠÍ JE ZAJÍT NA KONZULTACI K ODBORNÍKOVÍ A POPTAT SE NA MOŽNOSTI RADIKÁLNĚJŠÍHO OMLAZENÍ

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 50 A ZÁDA UŽ NEBOLÍ!**
JAK SI DOMA VYTVOŘIT MODERNÍ ERGONOMICKOU KANCELÁŘ, ABY NETRPĚLA NEJEN PRACOVNÍ ČINNOST, ALE ANI NAŠE ZDRAVÍ?
- 52 NEJLÉPE PŮSOBÍ ŽIVÁ**
DO SVÉ VÝŽIVY BYCHOM MĚLI ZAŘADIT DŮLEŽITOU SLOŽKU, KTERÁ BY MĚLA BÝT SOUČÁSTÍ NAŠEHO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA – PROBIOTIKA!

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 54 ČISTĚ MONACKÝ ZÁŽITEK**
V KOSMETICKÉM INSTITUTU RICHMONT NABÍZEJÍ DÍKY MODERNÍM TECHNOLOGIÍM OŠETŘENÍ NA MÍRU
- 56 V HARMONII S PŘÍRODOU**
NA OBLAST VÝCHODNÍ TYROLSKO SE V DOBÁCH, KDY SE V RAKOUSKU ZAČAL ROZVÍJET MASOVÝ TURISMUS, JAKSI ZAPOMNĚLO. DNES JE TO OBROVSKÁ VÝHODA
- 59 OČISTNÉ KÚRY – ANO, NEBO NE?**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 60 VYKROČTE POZITIVNĚ DO NOVÉHO DNE!**
ZKUSTE SI RÁNO NASTAVIT BUDÍK O TROCHU DŘÍVE A ZACVIČTE SI. DO NOVÉHO DNE URČITĚ VYKROČÍTE SVĚŽÍ A PLNÍ SÍLY
- 62 LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (2)**
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY OVOCE MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY
- 64 ZDRAVÉ, ENERGIČKÉ A POVZBUDIVÉ POCHUTNÁNÍ**
MOZAIKA VÝŽIVY

Komunita hodných bakterií

Každý z nás má svůj unikátní mikrobiom. Vědci ho objevili v poměrně nedávné době a říká se mu také druhý mozek. Je to komunita „hodných“ bakterií, mikroorganismů a jejich genetického materiálu, který jsme zdělili po matce, když jsme procházeli porodními cestami, kde se formuje rychlá ochrana proti patogenům. Mikrobiom je rozmanitý: pečuje i o pokožku a poskytuje jí ochranu proti mikroorganismům, které mohou způsobovat nemoci. Když se snažíme vylepšovat vzhled nebo texturu povrchu pokožky, můžeme tyto přirozené podmínky narušit a mikrobiom poškodit. Způsobit to můžou zejména produkty s vysokým množstvím syntetických látek – na rozdíl od látek přírodních. Mysleme proto na svůj mikrobiom i při výběru kosmetických produktů.



„V poslední době zjišťuji, že k nám čím dál častěji chodí klientky hlavně kvůli relaxaci. Kvalitní kosmetika a moderní technologie jsou samozřejmě nutné, ale dámy vítají, že si aspoň na chvíli můžou odpočinout od každodenních starostí.“

Jana Petráková, majitelka salonu Korunka

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

Inspirace

**Mgr. Ladislava
Kavana, GERNÉtic**



Nikdy nevíte, kdy potkáte svou nejlepší klientku

Budte proto stále připravená.

Usmívejte se a šířte dobrou náladu.

Komunikujte, bavte se. Snadno pak představíte svoji práci, nabídnete služby salonu.

Zaujměte něčím, co je vám příjemné. Každá příležitost se dá využít k navázání kontaktu.

Jdete-li na společenskou akci, vygooglujte si hlavní hosty, čím se prezentují, co je zajímavé. Pomůže vám to najít vhodné téma.

Mějte u sebe vždy svoji vizitku.

Vizitky, které dostanete od ostatních, pečlivě ukládejte, klidně si na ně doma napište poznámky. Majitele vizitek pozvěte k vyzkoušení salonu – nejlépe osobní pozvánkou (e-mailem nebo poštou). Přizvat je můžete i na nějakou hezkou akci, kterou pro klientky pořádáte.

To, čeho dosahujeme nebo jaké příležitosti jsou nám nabízeny, je do značné míry závislé na tom, jak dokážeme komunikovat. Úspěšní lidé jsou komunikativní. Kontakty jsou součástí úspěchu.

Je to jen v hlavě.

Liftingový koktejl

Co chybí pokožce, která působí zvadle a unaveně? Hydratace! „Zalít“ ji můžeme kombinovaným ošetřením Plazmalifting ACTIV+, které kombinuje aplikaci upravené vlastní plazmy s kyselinou hyaluronovou při jednom ošetření. Dobré výsledky má také při odstraňování jizev, pigmentací, strií a léčbě akné.



Když příroda nenadělala...

... nemusíte být smutné. Záplavu hustých a dlouhých vlasů vám dodá některá z profesionálních metod jejich prodlužování a zahušťování. Velmi oblíbenou metodou i mezi českými celebritami je HairContouring. „Díky světlým a tmavým pramenům lze vlasy nejen prodlužovat a zahušťovat, ale i modelovat obličej, tak aby nechtěné bylo s citem potlačeno,“ vysvětluje Carolina Boghiu, manažerka Beauty Zony Kliniky YES VISAGE.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock a archiv firem

PAYOT

P A R I S

NOVINKA

94 % složek
přírodního původu

Upcyklovaná pačuli
a šalvěj



**VLASOVÁ PÉČE ŠETRNÁ
K MIKROBIOMU POKOŽKY HLAVY**



PAYOT.CZ

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

TRENDY V LÍČENÍ NA NADCHÁZEJÍCÍ SEZONU JARO A LÉTO

Foto: MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE a MUD cosmetics

Jaro je tady a s ním přicházejí i nové trendy v líčení. „Na scénu se vrací kouřové líčení očí, je to trend, který jsme už několikrát převzali a okopirovali z devadesátých let,“ říká Markéta Davidovích, majitelka Makeup Institute Prague, hlavního partnera veletrhu FOR BEAUTY, který se koná ve dnech 24.–25. března v PVA EXPO PRAHA v Letňanech. Diktát barev velí nosit odstíny černé a hnědé. Toto jaro se však můžeme odvázet.

Základem kouřového líčení je stínování a podle odborníků je možné dokonalého efektu dosáhnout i doma. „Postačí vám tužka na oči, která se dá lehce rozmazat do ztracena, nebo oční stíny hnědé a černé barvy jako základ. Do středu víčka poté můžete dát jemně perleťový stín nebo se odvázet v podobě neonových barev, které budou toto jaro trendy. Dále potřebujete výraznou tvářenku, i u ní je potřeba, aby šla rozpracovat do ztracena. Na tento krok nikdy nezapomínejte, dodá vašemu vzhledu správný wow efekt,“ radí Markéta Davidovích.

Jak dosáhnout co nejlepšího efektu líčení?

Lesklé stíny na oči, zářící rtěnky dodávající rtům objem a svůdný lesk, rtěnky se třpytem nebo perleť, ale i používání lesků, to



je trik, který vždy přinese očekávaný výsledek, navíc můžete použít jedno multifunkční líčidlo na všechny výše zmíněné partie. Tento postup líčení je možné si osvojit, jak na to, mohou vidět návštěvníci veletrhu FOR BEAUTY v pražských Letňanech, kde vizážistky našeho institutu budou líčit zájemkyně z řad veřejnosti. Vysoké lesky docílí toho, že pleť omládne a dostane svěží vzhled. Dobrým pomocníkem v tomto směru je kvalitní rozjasňovač pleti.

TIP OD VIZÁŽISTŮ: smíchat rozjasňovač s pleťovým krémem, to přináší téměř zázraky!

Jaké barvy budou in?

Oční stíny se ponese v barvách neonu, nikdy však neuděláte chybu, když vsadíte na klasiku v podobě zemitých tónů. Tvářenkám bude vévodit barva roku, a to magenta. Krásná barva na pomezí růžové a červené. Pokud je nanesena v malém množství, může si ji dovolit téměř každá žena. Rtěnky si také pořídte v barvách magenty. Není nic nadčasovějšího než monochromatický look. Nezapomínejte na lesky na rty. Ty můžete mít zabarvené nebo vám postačí průhledný lesk, který dáte navrch barevné rtěnky pro šfavnatější efekt.

Jak vybrat správný rozjasňovač?

Rozjasňovač by měl vždy působit neviditelně a jen dodat pleti lesk. Proto je vždy lepší vybírat takový, který neobsahuje velké částičky třpytek. Takový rozjasňovač může působit nepřírodně a lacině. Ideální volba je také v podobě tekutého rozjasňovače, takový se snadněji zapracuje do pleti a krásně k ní přilne.

RELAXAČNÍ RITUÁL KRÁSY FOREST



FoRest je procházka lesem pro vaši pleť. Mezi odborníky je nazývaná také „**lesní terapie**“.

Obsažené aktivní látky z lesa chrání vaši pokožku před stresujícími městskými a digitálními vlivy a napomáhají k obnově rovnoměrného tónu pleti a celkovému rozzáření. Oslavte s FoRest relaxační rituál krásy. Zpomalte a načerpejte energii z lesa díky FoRest produktům.

VÝHODY

FoREST nabízí moderní a bezpečnou péči o pleť, která chrání pokožku před stresujícím životem ve městě. Okysličuje a ovlivňuje také zlepšení barevného tónu pleti. Hlavní aktivní přísady, jako je výtažek z čerstvého mechu a houby Chaga, představují sílu lesa a poskytují inovativní zvlhčení pleti. Povýšili jsme běžnou hydrataci o level výše. Hydratovat a chránit!

LÁSKA NA PRVNÍ DOTEK

Psát o kvalitním složení krému je jako psát o delikátním receptu a neochutnat. FoREST linie si velice rychle našla své oblíbence, kteří chtějí dát své pokožce ochranu, relax a svěží vzhled. Vaše PHYRIS kosmetička ráda poskytne produkty nebo vzorečky na vyzkoušení. Plánujete návštěvu Prahy? Nezapomeňte se také zastavit u nás!

S RESPÉKTEM K PŘÍRODĚ A ČESKÝM LESŮM

Návštěvou salonu, kosmetickým ošetřením FoREST, nákupem produktů domů podpoříte naše lesy. Všechny obaly jsou recyklovatelné, krabičky ekologicky udržitelné s potvrzeným certifikátem.



FOREST = Relaxace. Okysličení a regenerace. Rozzáření pleti.

Klínika krásy PHYRIS, Na Zájezdu 16, Praha 10-Vinohrady
www.phyris.cz



PŘIVÍTEJTE JARO S MLADISTVOU TVÁŘÍ!

Anna Zajícová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Poskytněte své pleti péči all inclusive. Nesmí mít žízeň ani hlad, nesmí trpět nedostatkem čerstvého vzduchu ani sluníčka, ale neobejde se ani bez SPF ochrany. A to stále ještě není všechno! Pokožka si zaslouží také detox.

Dokonalá péče o pleť spočívá v celém souboru opatření. Ovlivnit můžeme i hormony, jediná věc, se kterou nic nenaděláme,

Co platí na akné

Akné (acne vulgaris) je zánět mazových žlázek, které se ucpou, takže se kožní maz nemůže přirozenou cestou dostat ven. Pak vzniká zánět. Příčiny bývají především hormonální. Další vlivy pak ovlivňují rozsah onemocnění a způsobují komplikace. Jednou z častých příčin takových komplikací bývá pomnožení bakterie rodu *Propionibacterium Acnes*.

je dědičnost. Než se začneme věnovat obecným pravidlům vhodným pro všechny, uvedeme pár tipů souvisejících právě se zmíněnými hormony.

Problém nejen mladých

Akné trápí především dospívající dívky a mladé muže a jaro se může stát obdobím, kdy se pořádně rozjede. Mnohdy se však nevyhne ani dospělým ženám. Co dělat? Ideální je nesnažit se proti pupínkům a zánětům bojovat „holýma rukama“, když lékaři mají připravený celý arzenál účinných „zbraní“.

Čím dříve zajdete k dermatologovi, tím snazší bude léčba i prevence. Lékaři, dermatologové, doporučí to nejlepší řešení pro individuální potřeby každého pacienta od kosmetické péče až po medikamentózní a další odbornou léčbu. Pacienti mají možnost vybírat kožní lékaře v dermatologických ordinacích a na klinikách estetické medicíny. Cenné rady dokážou poskytnout i dobré kosmetičky. Kromě dermatologa může s akné pomoci i gynekolog, vhodná antikoncepce dokáže urovnat hormonální hladinu.



Vysoce koncentrovaný booster je určený pro problematickou pleť náchylnou k akné jako účinná prevence tvorby zánětlivých projevů, Essenté, 1060 Kč



Herbier Huile de Beauté Visage, olejové detoxikační sérum s esenciálním olejem smilů má protizánětlivé a antioxidační účinky a působí jako skutečný lapáč volných radikálů, Payot, 1210 Kč



Domácí chemický dvoufázový peeling Performance Peel AP25, Exuviance, 2999 Kč



Dvoufázový odličovač s kyselinou hyaluronovou z řady Hyaluron Specialist odstraňuje voděodolný make-up a zároveň vyplňuje pleť, L'Oréal Paris, 129 Kč



Hyaluronové hydratační sérum na rty Eclat Lip Glow dodává rtům jemný lesk, L'Oréal Paris, 245 Kč



Hlubková hydratace, při opakované aplikaci neinvazivní alternativa mezoterapeutické výplně vrásek: Hyaluron Sensation Serum, Phyris, 995 Kč

Nejdůležitější je udržovat pleť v dokonalé čistotě, pravidelně a šetrně ji zbavovat veškerého balastu. To platí pro všechny typy pleti, nejen pro problematickou. Významné pro dokonalou očistu jsou peelingové přípravky.

Pleť se lépe nadechne

Spolu s šálou a čepicí sejměte i „starý“ obličej, nejlépe pomocí peelingu. Jeho hlavním úkolem je odstranit z povrchu pokožky veškerý balast, především odumřelé buňky. Pleť se pak může lépe „nadechnout“ a volněji tvořit nové, svěží buňky. Hlavní role ve většině peelingových přípravků připadá ovocným kyselinám (Alfa hydroxy acids AHA). Zmírňují známky stárnutí, pomáhají odstraňovat odumřelé kožní buňky, rozjasňují a zlepšují texturu pleti. Je jich řada, mezi nimi například kyselina jablečná, vinná nebo citronová nebo glykolová. Ta je mnohými odborníky nejvíce oceňovaná. Její částice jsou nejmenší mezi AHA, takže dobře pronikají do pokožky. Umožňuje exfoliaci pleti, pomáhá proti nadměrnému mazu a kožním nedokonalostem, zároveň dodává hydrataci. V silné koncentraci by ovocné kyseliny mohly působit agresivně, ve volně prodejných produktech se však jejich koncentrace pohybuje v bezpečné míře a nemusíte mít strach, že by vám uškodily.

Černé tečky, ucpané póry, pupínky a další nedokonalosti pleti trápí nejen teenagery, ale i dospělé. Řada Derma Skin Clear pro ženy i muže nabízí komplexní ošetření, Nivea, noční exfoliator, 230 Kč, čistící pleťová voda, 190 Kč



DOKONALÁ PÉČE O PLEŤ SPOČÍVÁ V CELÉM SOUBORU OPATŘENÍ.



Ve vyšší koncentraci se využívají pouze v některých exfoliantech. I ty si lze běžně koupit a dobře slouží, pouze u citlivé pleti někdy mohou vyvolat podráždění, zarudnutí. V nejvyšší koncentraci se pak vyskytují jen v přípravcích používaných na klinikách estetické medicíny. Dermatologové s nimi pracují při chemickému peelingu v rámci procedur k omlazení pleti.

Koncentrovanější produkt – řekněme jemný chemický peeling – je ideální aplikovat jednou až dvakrát týdně a vyhněte se očím. AHA kyseliny provází citlivost na slunce, proto během dne po aplikaci použijte krém s ochranným faktorem SPF 30 nebo vyšším.

Další „detoxiv“ pomocníci

Dobrou službu při jarním detoxu prokáže kyselina salicylová. Řadí se mezi Beta-hydroxykyseliny (BHA) rozpustné v tucích, proto vyhovuje mastné pleti, hodí se k odbourání přebytečného mazu, umožní exfoliaci, uvolňuje nečistoty z pórů a aktivuje proces obnovy pleti. Navíc má antibakteriální účinek.

Po zimě pleť často vypadá povadle, bývá citlivější, začervenává a častěji míváme pocit, že jí něco chybí. Detox znamená zbavit se jedovatých látek, v případě pleti jde spíš o její důkladné vyčištění, o podporu obnovy, její povzbuzení. Teprve poté přijde řada na obnovující péči. Ta však není všemocná, než začneme vybírat vhodný krém, nezaškodí zamyslet se nad jídelníčkem, nad každodenním režimem, ke kterému patří i dostatek odpočinku a spánku.

Změny na pleti často souvisejí s celkovou kondicí či životosprávou. Proto je dobré myslet nejen na kosmetiku, ale také na základní trojkombinaci – pohyb, spánek, pestrá strava.

Rozhodně nedoporučujeme drastické půsty, hladovění. K jaru ale patří odlehčený jídelníček plný vitaminů a probiotik, který tělo pročistí a ozdraví.

Kartáč na střeva

Například antibiotika dokážou rozhodit dobrý stav střevní mikroflóry, vybit spolu se škodlivými bakteriemi i ty potřebné. Postarejte se o střevní mikrobiom tím, že mu poskytnete probiotika a prebiotika. Probiotika jsou přátelské bakterie nezbytné pro kondici organismu a jeho odolnost. Osídlují především tlusté střevo a jejich nedostatek se odrazí na kondici pokožky. Prebiotika pak jsou výživou pro probiotika. Ve stravě obě skupiny najdeme v zakysaných mléčných výrobcích a ve fermentovaných potravinách (kysané zelí). To ale mnohdy nestačí, je třeba je doplnit i pomocí přípravků z lékárny. Další důležitou položkou na jídelníčku je vláknina, tzv. kartáč na střeva. Nejvíce vlákniny dostaneme z ovoce a zeleniny, zaměřte se i na pečivo z celozrnné mouky, brambory a luštěniny. Naopak omezte cukr a maso. Vysoký obsah vlákniny má i lněné semínko nebo pšeničné klíčky.

PO ZIMĚ PLEŤ VYPADÁ ČASTO POVADLE A MÁME POCIT, ŽE JÍ NĚCO CHYBÍ.

Stále opakovaná mantra říká: Nezapomínejte na pitný režim, pleť potřebuje hydrataci zevnitř. Nic se ale nemá přehánět, nelijte do sebe litry vody za každou cenu!

Kosmetická výživa

Důležitou součástí celoroční, tedy i jarní péče je kosmetika. Co od kvalitního kosmetického přípravku očekávat? Podle vybraného účelu vyživuje, hydratuje, čistí, zklidňuje a osvěžuje, chrání, má antibakteriální a antiseptické účinky, podporuje obnovu a regeneraci kožních buněk. Mezi takovými přípravky najdeme krémy, séra, čistící gely a mléka, masky a tonika.

Po peelingu a hloubkové očištění (doporučujeme profesionální ošetření) je třeba pleti dodat nový elán, výživu, hydrataci. Aplikací látek typu kyseliny hyaluronové ji hydratujeme, vitaminy A, E, C v sérech ji ošetříme preventivně, pleťová séra můžeme využít k výbělení skvrn. Na estetických klinikách jsou pak k dispozici (kromě velmi účinných lékařských typů peelingu) laserové druhy ošetření, mezoterapie pleti kyselinou hyaluronovou i plazmaterapie.

Pěstící kosmetiku vybírejte podle typu pleti a podle věku.

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.

EBERLIN BIOCOSMETICS

OSOBNÍ PLÁN PÉČE O PLEŤ



Alena Jírů, majitelka Body & Care Clinic

S Alenou Jírů, majitelkou Body & Care Clinic, s níž je spojena kosmetika Eberlin, jsme hovořili o tom, proč ji pro spolupráci získala právě tato španělská značka. A s jakými požadavky se na společnost obrací kosmetické salony.

„S oblibou říkám, že značka Eberlin Biocosmetics mi doslova zachránila kůži. Po dvaceti letech užívání hormonální anti-koncepce a jejím vysazení jsem se nestačila divit. Hormonální akné, které se zčistajasna objevilo, nedokázala vyřešit žádná z profesionálních značek, které jsem jako majitelka kosmetického salonu vyzkoušela. A pak jsem objevila Eberlin a jedna fytoampule z řady Xebor mi ukázala směr mojí další cesty,“ popisuje Alena Jírů. „Filozofií španělské značky Eberlin je použití přírodních látek v kombinaci s čistými přírodními extrakty a velmi koncentrovanými biologicky aktivními látkami. Výsledkem jsou opravdu účinné produkty, které řeší problematiku pleti.“

A právě toto řešení často hledají kosmetičky ve snaze pomoci svým klientům,“ říká majitelka Body & Care Clinic.

Jak byste charakterizovala značku Eberlin pro čtenářky, které se s ní ještě nesetkaly?

Eberlin je jako chytrá stavebnice, protože dokážeme sestavit péči o každou pleť, v každém věku a v každém ročním období. Péče o pleť se neustále mění a vyvíjí a je ovlivněna jak naším vnitřním prostředím (věkem, hormony, zdravotním stavem), tak vnějším prostředím (roční období, slunce, mráz, vlhkost).

Mohla byste popsat filozofii značky Eberlin?

Naše filozofie zní: osobní péče na základě přesné diagnostiky pleti, protože každá pokožka je jedinečná. V každém produktu Eberlin jsou jiné účinné přírodní látky, které řeší různou problematiku pleti. Každý náš klient tedy získá svůj plán osobní péče o pokožku.



Kde se kosmetika Eberlin vyrábí a jaké suroviny se pro její výrobu používají?

Značka Eberlin se vyrábí ve vlastních laboratořích ve španělském Madridu, což je ohromná výhoda, protože díky vlastnímu vývoji dokážeme opravdu pružně reagovat na potřeby trhu. Například v pandemii jsme uvedli na trh řadu Calming s probiotiky pro účinné ošetření senzitivní pleti, protože výzkumy ukázaly, že kvůli nošení roušek tato problematika celosvětově extrémně narostla.

Moderní složení produktů je tvořeno z více než 90 % aktivními látkami ze suchozemských a mořských rostlin. V loňském roce jsme uvedli na trh řadu exkluzivních přírodních olejů Pure Oil, která dokonale odráží poptávku po exkluzivních přírodních produktech. Dá se říci, že každý rok přicházíme buď s novou řadou, nebo s podstatnou inovací již existující řady.

Pro jaké klientky je kosmetika Eberlin vhodná?

Ráda říkám, že kosmetika Eberlin Biocosmetics je vhodná pro všechny ženy, které už vědí, co nechtějí. Nechtějí hledat, nechtějí experimentovat a dělat pokusy na vlastní pleti nebo na pleti svých klientů a chtějí jasné výsledky. A my jim ty výsledky přinášíme.

Bez jakého produktu Eberlin se vy sama neobejdete?

Je to absolutní bestseller značky Eberlin, a to pleťová voda Hydra Global Balancing Lotion z řady Equilibrium. Tuto pleťovou vodu také doporučuji jako první krok pro seznámení se značkou, protože okamžitě vaši pleť hydratuje, okyslíčí a vyrovná pH pokožky.

Co kromě kosmetických produktů má vaše společnost ve svém portfoliu?

Našim obchodním partnerům nabízíme opravdu ucelený kon-

cept do kosmetického salonu. Laboratoře Eberlin Biocosmetics vyvinuly produktovou řadu Nutricosmetics, potravinové doplňky pro dosažení vnitřní rovnováhy a udržení krásy těla uvnitř i na povrchu. Pokud nás totiž trápí nějaký vnější problém pokožky, jako je například akné nebo celulitida, tak bez spolupráce s vnitřním prostředím těla se zlepšení dostaví jen s obtížemi. Komplex pitných ampulí splňuje požadavky na moderní výživu a je složen z přírodních složek, jako jsou enzymy, vitaminy, minerály a aminokyseliny.

Komplexní péči o pokožku završuje řada produktů z kategorie péče o tělo, která vychází vstříc požadavkům moderní doby na štíhlé a pevné tělo. Obsažené účinné látky působí na spalování tuků, zlepšení stavu celulitidy, zmenšení otoků a zlepšení mikrocirkulace v pokožce. Zeštíhlující a zpevňující anticelulitidní ošetření stimuluje lipolýzu, tvorbu kolagenu a produkci kyseliny hyaluronové.

Jaká školení nabízíte spolupracujícím salonům?

Školení kosmetické značky Eberlin Biocosmetics jsou určena výhradně profesionálům v kosmetickém oboru a jsou rozdělena do několika úrovní. Můžete si vybrat od základního produktového školení až po speciální školení na chemické peelings, microneedling a péči o tělo. Poskytujeme také poradenství v oblasti obchodu a marketingu pro dobrou prosperitu kosmetického salonu. Školení vždy obsahuje také praktickou část. Ráda bych vás tímto pozvala na dvě naše nadcházající školení v Brně a v Bratislavě, registrovat se na ně můžete na níže uvedených kontaktech.

www.obchodbodycare.com

Body & Care Clinic s. r. o.

Tel: +420 608 004 321

info@obchodbodycare.com



**ŠKOLENÍ EBERLIN BIOCOSMETICS
PREMIUM BUSINESS HOTEL BRATISLAVA****
EXKLUZIVNÍ SÉRA PRO MICRONEEDLING
DNE: 19.4.2023 ČAS: 14 - 18 hodin**



**ŠKOLENÍ EBERLIN BIOCOSMETICS
QUALITY HOTEL BRNO****
EXKLUZIVNÍ SÉRA PRO MICRONEEDLING
DNE: 20.4.2023 ČAS: 14 - 18 hodin**



KOLIK PENĚZ SI MŮŽETE DOVOLIT INVESTOVAT DO ZÍSKÁNÍ NOVÝCH KLIENTŮ NEBO PÉČE O TY STÁVAJÍCÍ?

Pokud chcete skutečně růst a prosperovat, je potřeba následující řádky dobře pochopit a popsané metody porozumět.

Uvědomění si pojmu **životnost klienta** je velmi jednoduchá pomůcka, která vám pomůže v přemýšlení, kolik si vlastně můžete dovolit investovat do veškerých aktivit pro získání nového klienta. Přesto je to metoda, kterou používá velmi málo kosmetických salonů.

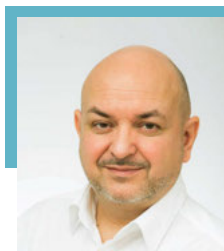
Představte si, že můžete mít klienta, u kterého víte, že u vás nechá 1000 korun. Kolik procent nebo jakou částku z této sumy jste ochotni investovat, abyste takového klienta získali?

Když jsem tuto otázku položil většímu počtu kosmetiček, většina dotázaných se pohybovala v rozmezí 400 až 500 Kč. Je to velmi zajímavé zjištění, protože v praxi se naopak spíše setkávám s tím, že si pak často stejní majitelé salonů stěžují, že si nemohou dovolit utrácet za nic, co souvisí s péčí o zákazníka nebo s propagací jejich salonu.

Ale vraťme se k životnosti klienta. ŽK je celkový zisk, který klient vytvoří v průměru za celou dobu, kdy navštěvuje váš salon. Uvádí se, že celosvětově je průměrná životnost klientů asi pět let, než se stačí odstěhovat, změnit se jim životní situace, finanční podmínky nebo jejich priority a přestanou tak vaše služby využívat.

Řekl bych, že v našich podmínkách je tento průměr podhodnocen. Velké množství podnikatelů v našem oboru vám potvrdí, že s nimi jejich klienti stárnou a mnohdy se znají deset i více let. Je to také dáno tím, že český klient je poměrně konzervativní a málokdy mění svého kadeřníka nebo kosmetičku, když si na ně zvyknou.

Nicméně vycházejme z uvedeného průměru 5 let a podívejme se, jakou částku vám vlastně váš klient přinese.



RADIM ANDĚL,
MARKETINGOVÝ PORADCE
WWW.MUJUSPESNYSALON.CZ

První známou hodnotou je průměrná cena vašich služeb. Tady se cena pochopitelně zásadně liší podle toho, s jakým pracujete materiálem, jak si dokážete ohodnotit svou práci a do jaké míry u vás funguje systém prodeje domácí péče, který je pro úspěšné podnikání naprosto KLÍČOVÝ.

Budeme se držet na velmi nízké hranici a řekněme, že klient u vás nechá v průměru 1000,- za návštěvu. A to bereme v úvahu pouze částku za ošetření, v tomto případě vůbec nepočítáme

**KDYŽ NĚCO DÁM
= NĚCO DOSTANU,
TO JE ZNÁMÝ ZÁKON
AKCE A REAKCE,
KTERÝ PLATÍ V CELÉM
NAŠEM VESMÍRU.**

s nákupem domácí péče, která by částku podstatně zvýšila. Druhá hodnota je četnost návštěv. Znovu se budeme držet spíše při zdi a řekněme, že váš klient k vám chodí 1x za 5 týdnů.

Pak už jsou to jednoduché počty. V roce máme 52 týdnů ($52 : 5 =$ cca 10 návštěv ročně na jednoho klienta), $10 \times 1000 = 10\,000 \times 5 \text{ let} =$ **50 000 Kč**.

Dále zjistíme, kolik je z této částky zisk pro vás. U tohoto příkladu řekněme, že 50 % (po odečtení veškerých nákladů). To znamená, že jeden takový klient vám za dobu své životnosti (5 let) přinese **25 000 Kč**.

Začínáte vidět, jak vám to může pomoci v plánování marketingových výdajů? Fakt, že byste mohli investovat do jednoho klienta 25 000 Kč během 5 let, aniž byste se dostali do ztráty, je poměrně šokující, co říkáte? Potom i těch 1000 korun, které u vás klient pokaždé nechá, a když to hodně přezenu, kdy byste mohli teoreticky celou tuto částku např. investovat do

získání úplně nového klienta, je v porovnání s celkovou vypočítanou částkou zanedbatelných. Navíc by se vám tato investice vrátila hned po druhé placené návštěvě vašeho klienta.

Navíc v případě, že vás klient doporučí někomu dalšímu, jeho hodnota se ještě zvýší. Pokud vám takový průměrný klient přivede jednoho nového klienta, profit z něj se zdvojnásobí (25 000 Kč z původního klienta + 25 000 Kč od osoby, kterou doporučil). A nemusíte dělat žádnou propagaci ani inzerovat, abyste takto nového klienta získali.

Vždy se snažte, aby se zvyšování životnosti – hodnoty vašeho klienta stalo jedním z vašich cílů.

Tímto výpočtem jsem vám chtěl ukázat, že si jednoznačně můžete dovolit investovat do aktivit pro získání nových klientů a do péče o ty stálé. Prosím, přemýšlejte vždy tímto způsobem, tato „velkorysost“ se vám při vytváření neodolatelných nabídek vyplatí.

INZERCE



ŠKOLENÍ

Mezokoktejly

Účinná séra pro ne-injekční mezoterapii
3. května 2023

Zjistěte víc na
www.charde.cz

Naučte se séra **efektivně kombinovat** pro maximální účinek a získejte je **za zvýhodněnou cenu**.



Dermatologicky testováno a klinicky ověřena účinnost.



PŘIVÍTEJTE JARO SE SVĚŽÍ PLETÍ

Buněčný stimulátor Mito Spécial+ oživuje díky anti-ageingovému efektu unavenou pleť a redukuje vrásky.



„Zimní období je pro pokožku náročné. Časté změny teplot při přecházení z venku do vytopené místnosti, chlad, vítr a také často neodpovídající zimní péče o pleť může způsobit vyčerpání a únavu, vznik předčasných vrásek a povadnutí pleti, u citlivých pletí projevy podráždění a vznik ekzémů,“ upozorňuje Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic, a dodává: „Pokožce neprospívá ani konzumace těžkých, tučných a sladkých jídel, ke kterému se v zimě občas uchylujeme. Máme před sebou jaro, cítíme příliv energie a samozřejmě se chceme cítit dobře, přitažlivě a krásně. A k tomu přispívá i dobrý pocit z naší pokožky.“ Pokud jste v zimě něco zanedbali, je třeba to rychle napravit a zamezit nevratným změnám. A jak na to? Dodržováním čtyř základních pravidel péče o pleť.

Zkvalitnění ochranného kožního filmu

Péče o nejsvrchnější vrstvu kůže je klíčová pro udržení stability kožního ekosystému. Ochranný plášť na povrchu pokožky chrání před vniknutím nežádoucích látek do hlubších vrstev kůže, zamezuje množení patogenních látek a zároveň brání předčasnému odparu vody z pokožky. Skvělé zkušenosti jsou s přípravkem COLD CREAM MOUSSE. Jemná nadýchaná struktura krému se okamžitě do pokožky vstřebává, díky skvalanu se upravuje kvalita kožního filmu a zlepšují buněčné funkce. Beta-glukany posilují imunitu a obranné funkce pokožky, urychlují hojení a zklidnění podrážděné pleti. Krém vyvolává pocit okamžitého komfortu. Z tohoto důvodu se téměř každá žena, která přípravek vyzkoušela, pro krém pravidelně vrací a odmítá se ho vzdát. Cold Cream Mousse dokonce velmi pozitivně působí na zlepšení stavu atopické a ekzematické pleti.

Vyvážená hydratace a buněčná stimulace

Po upravení kožního filmu je nutné podpořit hydrataci a stimulaci. Je-li pleť opravdu vysušená a unavená, neváhejte a sáhněte po kombinaci MITO SPÉCIAL+ a top přípravku CELLS LIFE. Tato kombinace je opravdovou „žehličkou“ pleti. Buněčný stimulator Mito Spécial+ obsahuje peptidový komplex, který dodá pleti téměř okamžitě velké množství energie a jas. Antioxidační složka zabraňuje buněčnému poškození a vzniku vrásek. Jemné sérum Cells Life působí na pokožku dvojitým efektem. Zvyšuje produkci kyseliny hyaluronové, která je důležitá pro objem pokožky a redukci a vyhlazení vrásek. Zároveň zabezpečuje velmi kvalitní hydrataci ve střední vrstvě kůže i na jejím povrchu. Tyto dva přípravky jsou hlavně na jaře velmi oblíbené.

Výživa, regenerace a ochrana

Aby vše v pokožce fungovalo, jak má, je samozřejmě důležité, aby buňky měly dostatek výživných a regeneračních látek. K tomu slouží kvalitní krémy určené pro večerní ošetření pleti. V nočních hodinách je pokožka připravena výživné i regenerační látky lépe vstřebávat a zužitkovat. Z řady GERnétic doporučujeme krém SYNCHRO, který obsahuje ušlechtilé oleje z měsíčku, mandlí a sóji, řadu vitaminů, minerálních a stopových prvků a velmi důležitý biologický výtažek, který vyvažuje fyziologické funkce kůže. Patříte-li do skupiny 50+, pak sáhněte po krému CYTOBI. Ten je koncipován na zralý typ pleti a kromě velkého množství výživných látek dodá pokožce i řadu aminokyselin důležitých pro buněčnou obnovu. Při ranním ošetření nezapomínejte na aplikaci denního krému. Ochraňuje pokožku před negativními vnějšími vlivy a zároveň umožní kvalitní nalíčení. Jmenované přípravky skvěle doplní hydratační krém TROPO PLUS určený na suchý a smíšený typ pokožky.

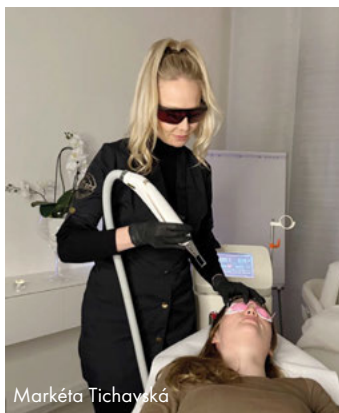
Odměňte se profesionální salonní péčí

Zařaďte si do svého měsíčního plánu návštěvu kosmetického salonu. Kosmetička má k dispozici mnoho dalších přípravků k oživení vaší pokožky. Ale hlavně dokáže vaši pleť pohmatově i vizuálně diagnostikovat a vybrat přípravky, které vaši pokožce nejvíce prospějí. A je zcela jednoznačně prokázáno, že poležení na kosmetickém lehátku, vnímání jemných doteků rukou kosmetičky, příjemná hudba a klid prospívá i vaší nervové soustavě a upevňuje celkové zdraví.

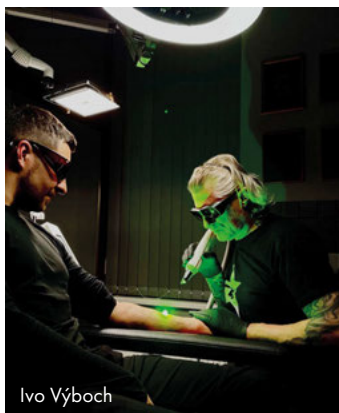
**Kosmetiku GERnétic nabízí
www.StudioGernetic.cz a další salony po celé ČR
i na Slovensku. Proškolené kosmetičky doporučí
vhodné přípravky do domácí péče a nabídnou
salonní péči o obličej a celé tělo.
Seznam na www.gernetic.cz
Pro radost a inspiraci poslouchejte **PODCASTY**
Na vlnách krásy GERnétic na Spotify.**



JAK SE ZBAVIT NECHTĚNÉHO TETOVÁNÍ



Markéta Tichavská



Ivo Výboch

Najít nejúčinnější způsob odstranění tetování či permanentního make-upu je již mnoho let cílem mnoha specializovaných firem a odborníků na celém světě. V současné době je nejlepším řešením jak nanosekundový Q switch Nd. YAG laser, tak jeho příbuzná verze pikosekundový laser. Laserové centrum Tattoo Zone v Krnově těmito přístroji disponuje.

Móda tetování a permanentního make-upu sice stále trvá, přesto se objevují klienti, kteří už se ho nabažili a přejí si ho odstranit. Mnozí se domnívají, že to není možné, že takový proces zanechá jizvy, popáleniny, hypo- nebo hyperpigmentaci. Jsou to zbytečné obavy. Při zvolení správné metody podobné nebezpečí nehrozí.

Patnáctiletá zkušenost

„Již před mnoha lety jsem zaznamenal zvýšený zájem klientů, kteří byli z různých důvodů nespokojeni se svým tetováním a začali přemýšlet o jeho předělání nebo překrytí. Tato metoda se ne vždy jevila jako ta nejlepší. Tetování se muselo většinou výrazně ztmavit,“ říká Ivo Výboch z Laserového centra Tattoo Zone v Krnově. „Jako tatéři jsme začali testovat různé chemické způsoby odstranění tetování různými ‚removery‘, tyto metody ale nebyly účinné. Rozhodl jsem se proto vybavit své studio laserem na odstranění tetování. S touto technologií mám již patnáctiletou zkušenost, kdy jsem vystřídal několik nanosekundových Q switch laserů.“

Abychom pochopili princip fungování laseru, je potřeba nejdříve pochopit princip samotného tetování. „Při aplikaci tetování a PMU je pigment vnášen jehlou do škůry. Tělo pokládá tento pigment za cizorodou látku, avšak není schopno se ho přirozenou cestou zbavit. Molekuly tetovacích i PMU barev jsou na to jednoduše příliš velké. Tělo následně reaguje tak, že pigment obalí kolagenem a tím jej v kůži zafixuje,“ vysvětluje Ivo Výboch.

Princip fungování laseru

Q-Switch nanosekundový Nd YAG laser je inteligentní neinvazivní laserové zařízení, které generuje vysoce intenzivní světelné pulzy. Každý pulz trvá pouhou miliardtinu sekundy. Jedná se o proces, kdy je fotoakustická a zároveň tepelná energie směřována na pigmenty, které se tak rozkládají na mikročástice. Rozbité částice jsou pak přirozenou cestou vyloučeny lymfatickým systémem z lidského těla. Tento proces trvá obvykle 6 až 8 týdnů, kdy tetování postupně bledne. Lasery pracují v různých vlnových délkách a frekvencích. Každá z nich je určena pro jinou barvu a vrstvu kůže. Například černé a ostatní tmavé pigmenty jdou odstranit nejlépe, protože reagují na všechny vlnové délky.

Odstranění permanentního make-upu

„Čím dál více se v naší praxi setkáváme s klientkami, které potřebují pomoci s nepovedeným permanentním make-upem z jiných salonů nebo touží po změně a chtějí si nechat poupravit svůj starší PMU tzv. cover-upem,“ konstatuje Markéta Tichavská z kosmetického salonu In Visage v Krnově. „Pokud je kůže nasycená pigmentem natolik, že zde není místo pro pigment nový nebo by prosvítal stávající, je nutné použít laser na zesvětlení nebo úplně odstranění PMU. Počet ošetření je individuální, většinou jde o 1 až 4 sezení po 6–8 týdnech, záleží rovněž na mnoha jiných faktorech stejně jako u odstranění klasického tetování.“

„Za svou třicetiletou praxi tatéra jsem viděl opravdu hodně. Nepovedená tetování, nepovedené předělávky i permanentní make-up. S lasery pracujeme již 15 let a za tuto dobu jsme nasbírali opravdu mnoho zkušeností. Pokud budete potřebovat naši pomoc nebo budete chtít pomoci svým klientům, můžete využít naší bezplatné konzultace.“ Ivo Výboch, Markéta Tichavská, laseroví specialisté



počet sezení : 5 počet sezení : 10

K úplnému odstranění tohoto náročného tetování budou potřeba ještě 2 sezení

Laserozí specialisté, Laserozí centrum Tattoo Zone v Krnově

Markéta Tichavská

- majitelka kosmetického studia a akademie IN-VISAGE v Krnově
- statutární zástupce vzdělávacího zařízení, akreditovaného MŠMT (pro profesní kvalifikace kosmetička, odborník na PMU)
 - odborník na PMU
 - laserozí specialistka
 - praxe v oboru 16 let

Ivo Výboch

- majitel tetovacího studia Tattoo Zone v Krnově
- statutární zástupce vzdělávacího zařízení, akreditovaného MŠMT (pro profesní kvalifikace tatér, piercer) – akademie Tattoo Zone v Krnově a Praze
- autorizace MZ ČR pro profesní kvalifikace tatér, piercer, odborník na PMU a kosmetička
 - laserozí specialista – praxe 15 let
 - tatér – praxe 30 let

WWW.IN-VISAGE.CZ

Snámi se stánete profesionálem !!!

IN-VISAGE
ACADEMY

Rekvalifikační kurzy
akreditované MŠMT
KOSMETIČKA

ODBORNÍK NA PERMANENTNÍ MAKE-UP

Pořádáme odborné doplňkové školení pro
kosmetičky a pmu specialisty

IN-VISAGE ACADEMY

Markéta Tichavská

☎ 724522442

TATTOO ZONE
tattoo • piercing

Akreditované kurzy Tatér – Piercer – Kosmetička
laserozí odstranění tetování a PMU

608 721 102

📷 tattoozoner

www.tattoozone.cz www.tattoozone.eu

JAK VYHRÁT NAD AKNÉ

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

Daniela je půvabná dívka. Se svým vzhledem ale není zcela spokojená. Trápí ji totiž akné. Naštěstí objevila ošetření produkty z řady ACNON, které působí ve všech fázích onemocnění a stav její pleti se viditelně zlepšil. Vydali jsme se proto do školicího centra Beauty Group, abychom viděli, jak ošetření probíhá.

Laboratoř značky GIGI má řešení pro všechny, které trápí aknotická pleť. Ultramoderní patentovanou řadu ACNON pro léčbu a prevenci akné si pochvaluje naše modelka Daniela, která už několik měsíců pociťuje její příznivé působení na svou pokožku.

Přípravky řady ACNON obsahují patentovaný komplex RET zahrnující tři aktivní složky se synergickým účinkem, jejichž působení se navzájem posiluje: 1. Granatové Retinoid (obsahuje neškodný derivát retinolu, který pleť nedráždí), 2. vrbovku úzkolistou (antibakteriální rostlinný extrakt, antioxidant), 3. Kollaren – peptid předcházející vzniku jizev.

Školitelka a kosmetička Natálie Čechová ze školicího centra Beauty Group vysvětluje, že optimální je ošetření jednou měsíčně v salonu a důležitá je také domácí péče.

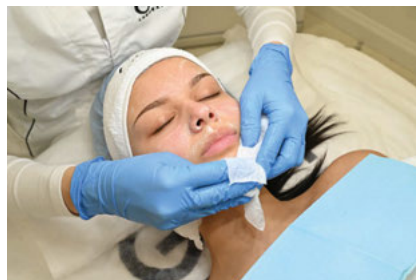
www.beautygroup.cz



Daniela má po několika ošetřeních pleť výrazně zlepšenou, ale ještě není úplně spokojená



Školitelka Beauty Group Natálie Čechová, která se osobně ujímá ošetření, představuje Danièle produkty řady ACNON



Čištění se provede dvakrát, pleť jemně vyčistí, nevysušuje ji, na dlouhou dobu ji zbavuje mastného lesku, změkčuje a hydratuje



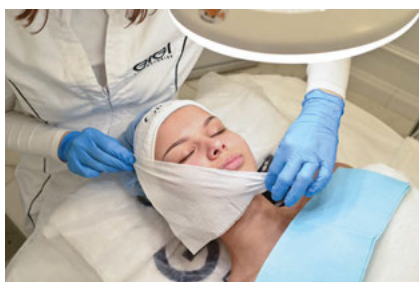
Po ošetření přípravky řady ACNON Daniela doslova září a cítí se mnohem sebevědoměji



Podle protokolu je prvním krokem odličení, při němž se použije mýdlo pro problematickou pleť



Dalším krokem je enzymatický a rýžový peeling, který má antiseptické, antibakteriální a keratolytické vlastnosti, brání vzniku zánětlivých vrátek



Po peelingu se pleť dokonale omyje a osuší



Následuje multipieeling na bázi AHA a BHA kyselin



Tento peeling má exfoliační účinky a změkčuje rohovou vrstvu pokožky; urychluje obnovu buněk, napomáhá udržovat hydrataci, na obličej se jemně nanáší tyčinkou



Změkčující gel usnadňuje hluboké čištění pleti a extrakci komedonů. Močovina v něm obsažená pokožku hydratuje a zmírňuje podráždění, aktivní uhlí má protizánětlivé a čistící účinky

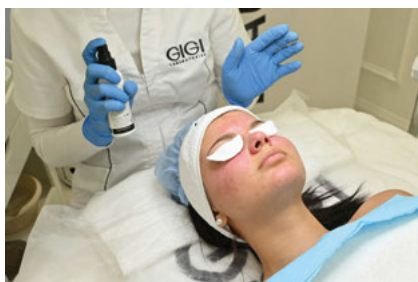
Postup celého ošetření si můžete prohlédnout na www.kosmetika-wellness.cz



Natálie v průběhu ošetření ovíváním ochlazuje Danielinu pokožku



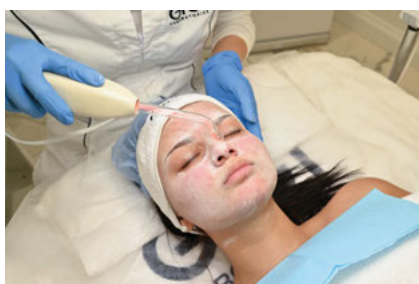
Důležitým krokem je extrakce komedonů



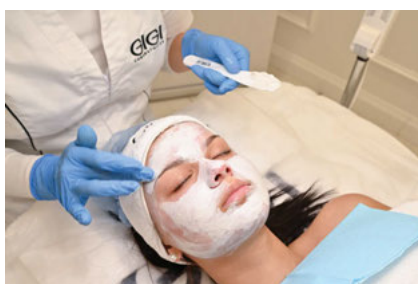
Následuje aplikace dezinfekční vody; opět má antiseptické a baktericidní účinky, pleť tonizuje, hydratuje a stahuje póry



Calming solution je zklidňující a hydratační sprej podporující obnovu pokožky. Svým složením zmírňuje podráždění a zarudnutí pokožky, má protizánětlivé a hydratační účinky



Po nanesení propolisového pudru se provádí darsonvalizace (ozonizace) přístrojem D-sonval, která přispívá k uzdravení a odstranění zánětlivých procesů, urychluje produkci kolagenu a snižuje produkci kožního mazu



Zklidňující maska má antibakteriální, antiseptické, antifungicidní a hojivé vlastnosti, odstraní lokální edém po hlubokém čištění, čistí a zužuje póry



Závěr ošetření představuje nanesení hydratačního krému, který zklidňuje podráždění, působí protizánětlivě, stahuje póry, změkčuje pokožku a urychluje hojení

INFORMAČNÍ POVINNOSTI PODNIKATELE

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



Podnikatel má řadu povinností a jednou ze základních je podle zákona o ochraně spotřebitele tzv. Informační povinnost. Víte, o čem musíte prokazatelně informovat své zákazníky, pokud jim poskytujete služby a prodáváte zboží? Ano, platí to i pro podnikatele v našich oborech, ať mají podnikání na hlavní činnost, nebo činnost vedlejší.

Informační povinnosti naleznete v zákoně o ochraně spotřebitele č. 634/1992 Sb., jeho novelizace zavádí nové povinnosti od 6. 1. 2023. Další povinnosti stanovuje také občanský zákoník. Určitě je nezbytné se s povinnostmi seznámit, nedodržení povinností hrozí sankce až do výše 1 mil. Kč.

**INFORMAČNÍ
POVINNOST
PODNIKATELE VŮČI
SPOTŘEBITELI ZAČÍNÁ
UŽ PŘED TÍM, NEŽ
ZÁKAZNÍK VSTOUPÍ DO
SALONU.**

Informační povinnost podnikatele vůči spotřebiteli **začíná už před tím, než zákazník vstoupí do vašeho salonu.** Zákazník (spotřebitel) **musí mít s předstihem k dispozici identifikační údaje (tzn. název provozovatele salonu, IČO), kontaktní telefon, a pokud máte e-mail, tak také e-mailovou adresu. Zákazníkovi (spotřebiteli) musíte také sdělit cenu zboží nebo služby, případně způsob výpočtu, informace o způsobu platby, případně způsob a čas dodání, pokud např. objednáte zboží pro klientku.**

Jak určitě víte, tak ke všem výrobkům, tedy i kosmetickým produktům, které prodáváte zákazníkům pro domácí použití, musíte poskytnout **návod k použití v českém jazyce.** Nejde se odvolat na výrobce nebo distributora. Musí ho poskytnout ten, kdo prodává produkt zákazníkovi (spotřebiteli). Návod musí být poskytnutý v papírové podobě, jen pokud zákazník požádá. Návod k použití může být poskytnut v ostatních případech např. prostřednictvím e-mailu. Nemůžete však odkázat na obsah internetových stránek (musela by zde být možnost si digitální kopii stáhnout a uložit).

Podnikatel musí informovat **o vlastnostech produktů nebo poskytovaných služeb.** Zejména o **způsobu použití a informacích o možném nebezpečí,** které by mohlo nesprávným použitím nastat. Určitě je z tohoto důvodu doporučeno se zákazníkem podepisovat zákaznickou kartu k péči, kterou poskytujete, kde uvedete např. kontraindikace péče, doporučenou a nežádoucí péči po provedeném ošetření. Informace musí být poskytnuty vždy v českém jazyce, mohou být doplněny pictogramy.

Nezapomínejte ani **na pravidla pro vyřizování stížností, tzn. reklamační řád a reklamační protokol**. Podnikatel má povinnost seznámit zákazníka (spotřebitele) s délkou záruky, jejími podmínkami a se způsobem uplatnění reklamační – postupem, místem atd., a poskytnout vzor reklamačního protokolu.

Všech podnikatelů se také dotýká zákonná **informační povinnost o subjektu mimosoudního řešení sporů** a subjektu k tomu oprávněnému – České obchodní inspekci. Pokud provozujete internetové stránky, tak musíte uvést informace i na nich.

Jednou z nových povinností od ledna 2023 je **ochrana před umělým navyšováním cen před slevovou akcí**. Nabízí-li podnikatel slevu, musí spotřebitele současně informovat o nejnižší ceně, za kterou zboží nebo službu prodával po dobu 30 dní před slevou. Tato informační povinnost má zabránit

tomu, aby byl spotřebitel lákán na slevu, která slevou ve skutečnosti není, nebo není tak výrazná, jak se jeví.

Pokud zveřejňujete spotřebitelské recenze, máte **povinnost uvést informace o tom, zda a jak zajišťujete, že zveřejněná recenze pochází od spotřebitele**, který si výrobek nebo službu skutečně koupil nebo je použil. Prodávající současně nesmí uvést, že recenze pochází od spotřebitele, pokud nepřijal opatření k ověření, že tomu tak skutečně je. Prodávající nesmí zveřejňovat falešné recenze ani si je nesmí nechávat „vytvořit na zakázku“.

Obchodní podmínky nejsou podle zákona povinné, ale vzhledem k množství záležitostí, o kterých musí podnikatel informovat, jsou ale obchodní podmínky doporučené. Mohou ulehčit spotřebitelům orientaci a podnikatelům nejen splnit informační povinnosti, ale také se vyhnout zbytečným nedorozuměním a problémům.

INZERCE

vitalní senior

Vitalitou ke spokojenosti



www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

Posláním portálu **vitalnisenior.cz** je soustředit na jednom místě informace a nabídku služeb a produktů pro cílovou skupinu 55+.

Vizí webové stránky je reflektovat zájmy a životní styl této cílové skupiny.

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

Kontakt:

press 21

Press21 s. r. o.

Holečkova 103/31

150 00 Praha 5 – Smíchov

tel.: +420 720 704 199

www.press21.cz

e-mail: info@vitalnisenior.cz

Vitalnisenior.cz přináší informace z následujících oblastí:

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

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

JSTE KOSMETICKÝ POPULISTA, NEBO CHCETE OPRAVDU POMÁHAT LIDEM? ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU

Zdánlivě protichůdné směry v sobě skrývají další vrstvy. Oba směry mohou být jak úspěšné, tak fatální propadák. Mohou svému provozovateli vydělávat, ale také ho poslat do propadliště dějin. Co si pod nimi představíte?

Můžete svoje nabídkové menu, tedy všechny produkty a procedury, sestavit přesně podle toho, co vaši klienti od vás očekávají. Udělali jste si průzkum a teď víte, že budete dělat hydratační ošetření pleti obličejů jak na běžícím pásu, přidáte permanentní make-up, umělé nehty a líčení pro všechny příležitosti + prodáte výrobek na domácí ošetření. Jedno sezení bude trvat přesně 60 minut, materiál přizpůsobíte ceně, kterou vnímají klienti jako maximálně přijatelnou. A to všechno klidně osm let bez podstatnější změny nabídky. Občas vyzkoušíte nějakou novou nabídku, ale změna přináší komplikace, a tak se téměř vždy vrátíte k původnímu. Všichni budou spokojeni a vy půjdete s čistou hlavou po práci domů. Ideál.

Někteří to ale dělají i jinak. Život není stereotyp, vyvíjí se, vaši klienti se vám mění před očima a nabídka všude kolem vás také. Nemůžete zůstat stát na místě a cítíte, že konzervatismus zákaznic jim samým nepřináší výhody, ale naopak výsledky jsou časem slabší. Možná to ještě nepostřehly, ale podvědomě ví, že možnosti existuje nekonečně mnoho. Tady přichází vaše chvíle. Loajalitu netvoří bezduchá rutina a možná příjemná přátelská konverzace, ale opravdový zájem doprovázený profesionálním a aktuálním řešením.

Inspirace nacházíme doslova na každém kroku. Jen v letošním roce se očekávají tři megatrendy, které budou ovlivňovat kosmetický průmysl v celé jeho šíři. Jedním z nich je **MEDICÍNSKÉ WELLNESS**. Aktuální po pandemii, zaměřené na globální zdraví organismu s pomocí vědy. Uvažovali jste o salonu, který kosmetickou péči pozdvihuje na vyšší úroveň s konceptem globální péče o zdraví klientek? Proto jsou v současné době tak populární látky jako retinol, kyselina hyaluronová, vitamin C. Některé kluby v Londýně nabízejí program, který zahrnuje well-being, sport a vědecký přístup.

Doba, kdy byli lidé uzavřeni doma, jim umožnila víc sebezpytování, nastavení nových priorit, a soustředili se více sami na sebe. Mnozí si zvykli na zcela nový režim, hledali zklidnění v domácím spa a **SILNÉ PROŽITKY**. Změny v životním stylu ale také přinesly poruchy spánku. Čas strávený v koupelně se tak proměnil v něco jako spa terapii.

V současné rozbourané době je přítom **SPOJENÍ S PŘÍRODOU** ověřenou metodou k nalezení klidu. Tento návrat k přírodě ilustruje potřeba znovu se spojit s přírodními živly. V salonu je možné využívat zkrášlující látky čerpající ze sopek, superrostlin a oceánů s pomocí neoelixírů. Kříšťalové infuze, ájurvédské rituály inspirují procedury spojené



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

s velikostí přírody a s léčivými magickými účinky. Příliš nadnesené? Je to inspirace pro salony, jak uspořádat vše od výběru procedur a produktů, po úpravu prostor a protokolů.

EKOLOGIE se promítá do všeho. To je i jeden z důvodů boomu tuhých textur od šamponů přes čisticí prostředky na obličej, zubní pasty nebo krémy a návratu tuhých mýdel a sprchových šamponů. Ale i v potravinách vidíme návraty ke kořenům. V New Yorku jsou trendem silné vývary z kostí podle čínských receptur starých více než dva a půl tisíce let. Také oceán je nejen kolébkou života, ale i nekonečným zdrojem jeho síly.

Věřím, že nestačí dávat lidem jen to, co očekávají. Vaše obzory musí sahát dál, musíte vidět za ně a hledat ve světě inspirace prospěšné vaší klientele a přinášet jí produkty a postupy na nejvyšší možné úrovni, které budou řešit její problémy a přizpůsobovat se jejich potřebám.

Staňte se pionýrem ve svém oboru. Přejí vám zábavné hledání, úspěšné nalézání, rychlou transformaci do vaší konkrétní práce a spokojené klienty, kteří ocení váš skutečný zájem o jejich problémy. Rádi si za to zaplatí.

PATŘÍTE MEZI KLIENTY, KTEŘÍ NEMAJÍ RÁDI INVAZIVNÍ OŠETŘENÍ?
PAK JE KARBOXYTERAPIE OŠETŘENÍ PŘÁVĚ PRO VÁS!

PROCEDURA JE ZALOŽENA NA ZAVEDENÍ LÉČIVÉHO ÚČINKU OXIDU UHLÍČITÉHO.



Vědci se mnoho let snažili najít bezpečnou metodu, která by umožnila zpomalit procesy stárnutí pleti, dosáhnout skutečného, omlazujícího účinku bez agresivního působení na pleť a podpořit její regenerační procesy. Laboratoře GIGI LABORATORIES vyvinuly proceduru, která zlepší mikrocirkulaci a posílí kolagenová a elastinová vlákna a stimuluje jejich syntézu. Pleť díky tomu získá pevnost a elasticitu. Proto je karboxyterapie účinnou metodou boje proti projevům stárnutí, dále se úspěšně používá k léčbě stavů po akné, celulitidě, k odstraňování strií, tmavých kruhů pod očima, k léčbě pigmentace.

Procedura CARBOXY CO₂ a její kosmetické účinky:

- Lifting a vyhlazení vrásek
- Vylepšení struktury a kvality pleti
- Obnova imunity pokožky, odstranění zánětu
- Redukce otoků a zpevnění pokožky očního okolí
- Zesvětlení a vyrovnání barvy pleti
- Minimalizace a prevence jizev po akné
- Hlubková restrukturalizace a hydratace pokožky
- Regenerace po slunění a kosmetických procedurách
- Uvolnění stresu a únavy pleti
- Kvalitativní zlepšení textury pleti

Indikace procedury:

- Fotostárnutí a biologické stárnutí
- Regenerace pleti po poškozujících procedurách
- Vrásky, ztráta pevnosti pleti
- Kuperóza, změny cévního systému
- Hyperpigmentace
- Postakné stavy, růžovka
- Pomalá regenerace pleti, ochablost pleti

Jak to celé funguje?

Viditelného fyziologického účinku a aktivace obnovy tkání je při aplikaci této technologie dosaženo díky následujícím faktorům:

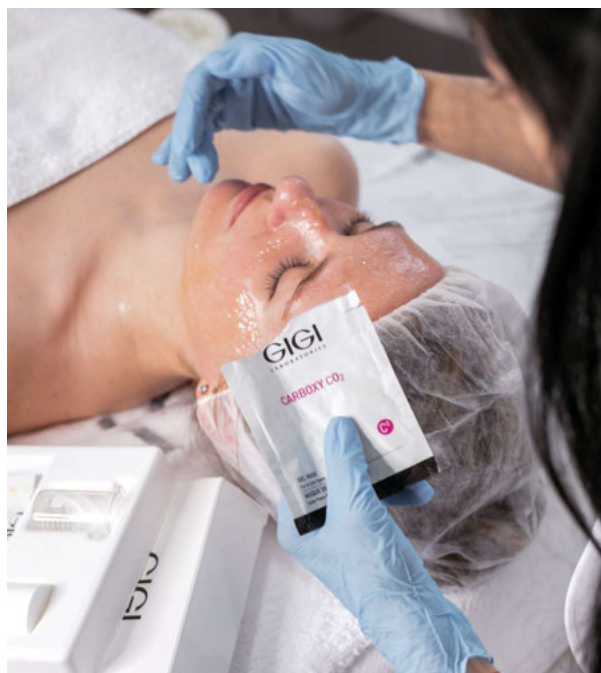
- Dilatace (rozšíření) krevních cév, tedy tréninku cév. Oxid uhličitý je vazodilatátor – rozšíří se krevní cévy, tonizují se svaly

cévních stěn, zvýší se prokrvení pokožky, aktivuje se buněčný metabolismus. Má výrazné protizánětlivé a imunomodulační účinky. Napomáhá rychlému ústupu zánětlivých prvků a minimalizuje jizvy různého původu. Zajistí se aktivní rozvod kyslíku k buňkám (lokálně zlepšuje reologické vlastnosti krve).

- Aktivují se fibroblasty vedoucí k obnovení kolagenové struktury. Aktivizace buněčného metabolismu a mikrocirkulace přispívá ke zvýšené tvorbě složek mezibuněčné hmoty, fibroaktinů, kyseliny hyaluronové, aminokyselin a polysacharidových komplexů.
- Prospívá k ochraně buněk antioxidanty a podpoří stimulaci detoxikačních procesů.

www.beautygroup.cz

INSTAGRAM: beautygroup.cz, FB: @beautygroupcz
@: obchod@beautygroup.cz, Tel: +420 608 350 288



ELEKTROEPILACE VRACÍ ŽENÁM SEBEVĚDOMÍ

Ing. Šárka Issa, diplomovaný elektrolog, odborná školitelka a lektorka v procesu elektroepilace

Každá metoda depilace nebo epilace má své PRO a PROTI. Některé z vás to možná nezajímá, protože pinzeta nebo žiletka to vyřeší hned. Mnoho žen ale s tímto problémem bojuje po celý život.

Chloupky jsou téma, o kterém ženy nerady nemluví a které nabourává jejich sebevědomí. Ano, chloupky jsou **nežádoucí a problémové**. A stále rostou.

Dobrou žiletkou sice chloupek odstraníme rychle, ale doroste během jednoho či dvou dnů. Na nohou a rukou to tak nevadí, horší je to na **obličejí, pod nosem, bradě, krku, kolem prsních bradavek, v podbřišku, na zádech a zadní straně stehén**. Po holení se stává ze světlých chloupků tmavý, tvrdý, hluboký a nepoddajný chlup.

Pinzetou to nejen bolí, ale při každém vyškubnutí navíc, v domněně, že trháte stejný chloupek, odstraníte jiný. Chloupky rostou ve fázích, aby naše tělo chránily a dodávaly mu termoregulaci.

Metody voskování nebo cukrové pasty lákají hlavně v letním období, kdy odhalujeme víc ruce a nohy. S touto bolestivou metodou bohužel počínají mnohé problémy. Voskováním nebo pastou **porušíme přirozený růst chloupku ve folikulu**, v němž se chloupek vyvíjí. Vytrhnutím ho otočíme do protisměru. Vzniká problém zarůstání, tvoří se infikované hnisavé pupínky, které se vyskytují často nad horním rtem, v podpaží a v oblasti bikin a nohou. S vosky a pastami se strhnou i všechny ochranné chloupky. Naruší se ochranná funkce kůže před vnějšími mikroorganismy, kapiláry jsou porušeny, pokožka se stává citlivější, vznikají ekzémy a pigmentové skvrny.

Laser, nebo IPL (intenzivní pulzní světlo)? Obě metody jsou redukční. Přetrpíte přibližně rok pravidelných návštěv a máte radost – kde nic, tu nic. Sem tam jeden, ale jsou tam. Dalším rokem se objevují pomalu a znovu. Mimochodem, zeptali se vás před epilací, zda jeden z vašich rodičů nebo prarodičů je světlé pokožky a barevných očí? Ne? Dědičnost, genetika a rasová příslušnost má velký vliv na úspěšnou **fotopilaci**. Procentuálně na Japonky nebo Korejky působí

redukční laserová epilace až na 80 %. Málokterá z nich má maminku modrookou blondýnu nebo tatínka zelenookého zrzouna. V současnosti na 3 % z celkové dospělé populace na světě, s ideálními parametry (světlá pokožka a tmavý chlup), fotoepilace nefunguje vůbec. V zemích střední a severní zeměpisné šířky (např. Česká republika, Slovensko, Polsko, Německo a severské země) je pro obyvatele se světlou pokožkou, tmavými vlasy a barevnými očima účinnost **redukční fotoepilace** maximálně do 40 %. Na světlé, kaštanové, zrzavé, blond a šedivé chloupky fotoepilace nefunguje. Některé ženy to vzdávají při prvních návštěvách v salonech. Jiné si koupí **domácí epilátory** a tiše bojují s chloupky dál.

TĚLO JE TREZOR A TĚLESNÉ OCHLUPENÍ JE NEJEN TÉMA EMOCIONÁLNÍ, ALE I ZDRAVOTNÍ.

V multikulturních zemích, kde se mísí rasové, etnické i genetické vlivy, je nezbytnou nutností znalost základních variant ochlupení a vymezení odchylek v reprodukci chloupků. To platí i u nás.

NÁVŠTĚVA U LÉKAŘE ČASTO VYMEZÍ HLAVNÍ PŘÍČINY NADMĚRNÉHO RŮSTU CHLOUPKŮ.

Faktory jsou rozděleny na vnější a vnitřní. Lékařským vyšetřením lze zjistit různé poruchy endokrinních hormonů nejen v pubertě, ale i v produktivním věku (nepravidelná menstruace, hormonální antikoncepce, tvorba akné, růstové hormony, problémy s otěhotněním, menopauza, hyperfunkce nebo hypofunkce hypofýzy, diabetes a mnohé další). Často ženy trpí lokálním traumatem, berou léky na depresi, trpí nespavostí, mentální anorexií, hladověním, obezitou, respiračními problémy, astmatem, alergiemi, ekzémy. Řadíme sem i různé potravinové doplňky na podporu růstu vlasů, nehtů, omezení hmotnosti, proteinové nápoje, různé kosmetické produkty atd. Jeden z vážných faktorů je **hirsutismus**, o kterém se v naší společnosti nemluví vůbec. Trpí jím přibližně **jedna ze 14** žen na světě. Jde o stav, kdy se na ženském těle objevuje „nadměrné“ ochlupení.

Všimát si nadměrného růstu chloupků na těle je důležité **v začátku pubertálního věku**. Chloupky nemusí být zásadně tmavé. Pokud se objevují kolem čela, mezi obočím, nad horním rtem, na okraji tváří, bradě, krku, hrudníku, kolem bradavek, horní části břicha, pod pupíkem, horní části paží, vnitřní a zadní části stehen, na zádech, doporučuje se před začátkem jakékoli epilace navštívit nejprve lékaře a provést důkladné zdravotní testy. Neboť **nevědomostí, ostychem a pinzetou začíná nekonečný boj**. **Elektroepilace** v České republice je známa pod pojmy elektrická nebo termokoagulační jehla, elektrolyza, což jsou

chybná označení. Pojem „elektrická jehla“ v zákazníkovi vyvolává pocit bolesti a je řazena do metod časově a finančně náročných. Skutečnost je opakem.

Přes zaoblený hrot jednorázové sondy, která je vpravena do folikulu, se velmi slabým tepelně-elektrickým pulsem zničí zárodečné buňky nežádoucího chloupku. Tato metoda je vhodná pro všechny typy pleti a barvy chloupků, i tetované oblasti, které laserové a IPL technologie narušují.

Díky novým technologiím a dlouholetým výzkumným studiím ve spolupráci odborníků s lékaři endokrinology a kosmetology je elektroepilace uznána metodou **definitivní epilace**. Reklamu na billboardech ani ve slevových portálech nenajdete. Profesionální elektrolog při první konzultaci definuje všechny faktory nadměrného růstu, vymezí obecné a lokální kontraindikace, navrhne plán, případně správnou kombinaci epilačních metod tak, aby bylo docíleno požadovaného výsledku. Pokud přijde na konzultaci blondýna nebo zrzka, v kombinaci metod určitě nenajdete fotoepilaci.

V epilačních salonech žádejte elektroepilaci!



Centrum Apilacare v Ostravě bylo otevřeno roku 2020 na základě odborných znalostí a zahraničních zkušeností. První v České republice se specializovalo na téma problémových chloupků, příčin nadměrného růstu a jejich správnému efektivnímu odstranění. Apilacare vyškolila řadu elektrologů nejen v České republice, ale i na Slovensku a jinde. Naši studenti pracují na patentovaných kanadských přístrojích **Apilus**. Po ukončení kurzu jsou schopni pracovat i na jiných zařízeních. Kurz elektroepilace můžeme přirovnat ke kurzu autoškoly. Nutností je znát pravidla, metody, postupy, techniky, procesy, důvody, příčiny a opatření. V současnosti jsou pořádány odborné kurzy elektroepilace pro budoucí profesionální elektrology. Neváhejte nás kontaktovat a my vám doporučíme odborného elektrologa z našich řad ve vašem okolí.

Apilacare.cz

**ELEKTROEPILACE VRACÍ ŽENÁM
SEBEVĚDOMÍ A POCIT ŽENSKOSTI.
ODSTRANĚNÍ CHLOUPKŮ NENÍ
CELOŽIVOTNÍ BOJ.**

**PINZETOU TO ZAČÍNÁ
A ELEKTROEPILACÍ KONČÍ.**

JAKÉ VŮNĚ SE HODÍ K JARU?

Anna Zajícová, Foto: archiv firem

Odpověď je poměrně snadná. Jsou to ty, které máte rády, které se k vám hodí, vyjadřují vaši osobitost, náladu. Pokud však nemáte svého favorita anebo toužíte po změně, můžete se inspirovat novinkami, které letos přicházejí do parfumerií.

Parfém, toaletní voda... Jde o velmi intimní předmět, který disponuje neobyčejnou mocí. Už lahvička bývá mimořádná, samotná vůně se pak dotýká kůže, provází vás po celý den, evokuje příjemné vjemy. Dokáže korespondovat s náladou.

Jarní změna

Krajina se pomalu znovu otevírá, sníh a holá pole střídá svěží zeleň. Jak se půda ohřívá, probouzí se i naše vnímání. Cítíme vůni zelené trávy, raných květin, obnovenou šfavnatost přírody, hřejivé paprsky sluníčka. A zatoužíme po novém parfému. Nejlépe s jarní tematikou.

Některé vůně jsou speciální, protože obsahují tóny, které v nich v jiných ročních obdobích nenajdete. Ale řada z těch, které mají premiéru právě v jarních měsících, se promění ve stálice, které budou mít své místo v srdci svých nositelů i nositelů po celý rok.

Vůně podle koncentrace

- Eau Fraîche** (osvěžující voda)
 - nejslabší, 1–3 % vonných esencí
- Eau de Cologne** (EdC, kolínská)
 - slabá, 2–4 % vonných látek
- Eau de Toilette** (EdT, toaletní voda)
 - střední koncentrace, 5–15 % vonných esencí
- Eau de Parfum** (EdP, parfémová voda)
 - intenzivní, 15–20 % vonných látek
- Parfum** (le Parfum, parfém)
 - nejsilnější, nejdražší, až 20–30 % vonných ingrediencí

Voňavý vzkaz

Náš čich je tak vyvinutý, že cítíme strach, znechucení, štěstí, a dokonce i sexuální vzrušení na jiných lidech. Pachové signály v našem potu pomáhají ostatním vcítit se do nás, když prožíváme určité emoce. Děje se tak většinou nevědomky, protože signály zpracovává oblast mozku zodpovědná za podvědomí. I přesto můžeme čichový vzkaz posílit parfémem. Je to stimulant, který nás může povzbudit, uvolnit, vyvolat sexy pocit a také posílit důvěru.

Vůně evokují určité asociace. Například citrusové složky nás nabijí energií, květinové noty přivolají romantickou náladu, exotické tóny jako mošus, pačuli či santalové dřevo mísí tajemství s erotickým napětím.

Květiny

Je naprosto logické, že v novinkách pro jaro, a letos tomu není jinak, se objevují především květinové tóny. Hyacint, častý velikonoční dárek, se v tomto období uplatňuje v parfémeh svými zvláštními opojnými a šfavnatými tóny, které dokážou naplnit vůni celou místnost. Hned vedle něj obohacuje jarní kytici bílý narcis. Mimořádně oblíbeným se letos stal jasmín, jeho intenzivní, nezaměnitelná vůně rozjasňuje řadu kompozic. Parfémáři nezapomněli ani na fialky. Ale nezůstávají pouze u jarních květin. Lilie, zelené listy, kapradí, levandule, pomerančové květy. Všechny tyto květiny a rostliny a jejich odpovídající tóny v parfémeh jsou neodmyslitelně spojeny s tématem probuzení, znovuzrození i s příslibem léta.

Ovoce + koření

Ovocné tóny si s těmi květinovými velmi dobře rozumějí a do skladby vůní přinášejí šfavnatost, svěžest. Letos mezi ovocem dominují pomeranč a mandarinka. Na ovoce pak navazuje koření, jehož královnou pro letošní jaro se jednoznačně stává vanilka.



Bohemian Orange Blossom zaujme podmanivou nótou neroli, pomerančových květů a pomerančů, Atelier Cologne, 1327 Kč



Flakon ve tvaru typického medvídky Tous potěší dámy květinovou, orientálně-ovocnou vůní, Tous, 1073 Kč



Květinová Perfect Eau de Toilette je kyticí bílých narcisů doprovázených růžovým pepřem a truskavcem, Marc Jacobs, 1550 Kč



Boss Alive Parfum je ambrová, dřevitě-květinová kompozice, která spojuje tóny jasmínu, růže a vetiveru, Hugo Boss, 2210 Kč



Dvojice vůní Born in Roma: Intense Donna sází na květinovou ambrou, vanilku a jasmín. Intense Uomo k vanilce přidává lavandin a kouřový vetiver, Valentino, Donna 2040 Kč, Uomo 1090 Kč



Tóny šťavnaté švestky, zářivá orchidej, růže a lehounká stopa vanilky tvoří okouzlující kompozici, Calvin Klein, 1530 Kč



V nové vůni Nomade Jasmin naturel Intense se mísí tři hlavní složky: datle, jasmín a pačuli, Chloé, 2190 Kč



YSL Eau de Parfum Intense se svěžími, aromatickými modrými tóny jalovcových bobulí a levandule, které kontrastují se svůdnou pačulí a intenzivním cedrovým dřevem, Yves Saint Laurent, EdP, 3580 Kč

Mohlo by se zdát, že dřevité tóny se hodí spíš do podzimních a zimních vůní. Není tomu tak, letos je najdeme nejen tradičně v pánské nabídce, ale i v dámských parfémech a toaletních vodách. V nich tvoří stabilitu, pevný základ, od kterého se můžou odvíjet éterické, jemné, něžné noty už zmíněných květin.

Jaro přeje lásce

Vůně dokáže nepochybně způsobit, že se její nositel cítí sexy. Čichový vjem může vyvolat okamžitou přitažlivost a intuitivní smyslné reakce. Existují i parfémy se složkami, o nichž je známo, že mají afrodiziakální vlastnosti. Které to jsou? Jasmín, ylang ylang, vanilka, zázvor, santalové dřevo.

Ona nebo on?

V rámci genderové diskuse se v poslední době otevřela debata i v oblasti parfémové módy. Objevila se celá řada unisex vůní. Ženy si často vybírají parfémy, které jsou klasifikovány jako mužské. Některé novinky jsou už rovnou prezentovány jako unisex. Přece jen ale ve vzduchu visí otázka, jestli není škoda vzdávat se na jedné straně prvku, který posílí ženskou křehkost,



Her Elixir de Parfum nabízí koktejl zralých lesních plodů s jasmínem, vanilkou a ambrou, Burberry, 1960 Kč



Good Girl Blush ve flakónu tvaru střevíčku je ryze ženská, elegantní vůně pro náročné, Carolina Herrera New York, 2155 Kč

jemnost, éteričnost. Na druhé straně pak pánské parfémy disponují mocí posílit dojem ochránce plného mužnosti, síly, a to je také docela vysoká karta.

Existují nějaká doporučení od autorit? Ne. Neexistuje žádné psané pravidlo, které by říkalo, že sladká květinová vůně se hodí pro ženy a hluboká dřevitá pro muže. Je na každém, aby se naprosto svobodně rozhodl, jak by chtěl vonět.

3 MODERNÍ CESTY K JEŠTĚ KRÁSNĚJŠÍ POSTAVĚ

Martina Hošková, Foto: Shutterstock



Kudy vede cesta k získání vysněné postavy v moderní vyspělé společnosti? Nejdříve je potřeba zapracovat na své psychice, což nám teprve umožní trvalé a zdravé změny naší fyzické stránky. Víme, že máme dodržovat zdravou životosprávu a dbát na dostatek pohybu. Kromě toho nám dnes svou pomoc nabízejí vysoce účinné moderní technologie pro profesionální využití. Pojdme se spolu na tři takové procedury podívat.

„Neinvazivní liposukce“

Klasická liposukce je odsávání tuku z různých míst našeho těla a jedná se o operační zákrok. Patří dlouhodobě mezi nejžádanější zákroky plastické chirurgie. Pokud však operaci z jakéhokoli důvodu nemůžete či nechcete podstoupit, alternativou jsou

zde přístrojové neinvazivní postupy, pro které se vžil označení „neinvazivní liposukce“. Jde o takové zákroky, které vás nevyřadí z běžného života kvůli rekonvalescenci, a jelikož se nejedná o operaci, nemusíte podstoupit ani narkózu. Obliba neinvazivních zákroků stále stoupá a ani letošní rok nebude podle názoru expertů výjimkou.

Neinvazivní liposukci lze provádět různými metodami. Správný termín je „lipolýza“ a místo operačního odstraňování celých tukových buněk při ní dochází ke zkapalnění jejich obsahu, který je pak z těla vylučován přirozenou cestou. Moderní přístroje pro lipolýzu vás takto tuku zbavují působením radiofrekvence, chladu či ultrazvuku. Procedura je bezbolestná a může se používat na různých místech těla, jako je břicho, stehna i třeba podbradek. Můžete se tak zbavit i zatvrzelého tuku, který odolal veškerému vašemu předchozímu cvičení a úpravám stravy.

Moderní „nejen masáže“

Tento typ procedury umějí zařídit například přístroje francouzské značky LPG, o kterých jste si na stránkách našeho časopisu mohli přečíst už dříve. V nabídkách kosmetických salonů tuto službu najdete také pod názvem endermologie®. Jde o speciální neinvazivní ošetření pokožky formou přístrojové masáže s cílem opětovně aktivovat spící buněčnou aktivitu, a tím zlepšit kondici pokožky přirozeným a zdravým způsobem.

S tím, jak stárneme, naše buňky totiž lenivějí. LPG® masáž funguje tak, že tyto lenivé buňky dokáže povzbudit k větší aktivitě a spustit tím přirozenou lipolýzu. Tuková buňka není přitom vůbec nijak poškozována či narušována, dochází pouze k její aktivaci a veškerou další práci odvede již ona samotná. Nastartujeme v těle opětovnou produkci ubývajícího kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové, díky nimž pak naše pokožka vypadá mladší, pevnější a zářivější. Za zmínku stojí i skutečnost, že LPG svou cestu zahájila využitím v oblasti fyzioterapie a ačkoli nyní se jedná převážně o ošetření z estetických důvodů, zdraví zůstává stále na prvním místě. Procedura samotná je naprosto bezbolestná a v podstatě si při ní krásně odpočnete.

Přístroje, které cvičí za vás

Pokud vaše kroky ke krásnější postavě vedou cestou cvičení, mohla by vás zaujmout metoda EMS tréninků, jinak řečeno elektrostimulace svalů. Tato metoda je tu s námi již relativně delší dobu a neustále se vyvíjí. V hlavní roli je zde opět moderní přístroj, který jemnými elektrickými impulzy vyvolává přirozené kontrakce svalů. Jsou tedy aktivovány stejným způsobem, jakým se přirozeně aktivuje tělo, přitom se však nezatěžují klouby, šlachy či vazy. Na tělo působí EMS jako velmi intenzivní trénink, v den, kdy procedura probíhá, je proto potřeba nehladovět, ať máte dostatek energie, a také dodržet doporučený pitný režim a vypít alespoň litr vody dopoledne a litr odpoledne.

Můžete si zvolit, které svalové partie chcete posílit, a tyto svaly pak zatížit až na 100 %, to znamená, že zapojíte všechna svalová vlákna, i ta nejlhubší. Díky tomu za dvacet minut dokážete procvičit celé tělo a můžete procítit i takové svaly, u kterých to běžně nedokážete. Uvádí se, že za těchto 20 minut provede přístroj až 50 tisíc svalových kontrakcí. Existují i specializované elektrostimulační přístroje, které se používají ke zpevnění povolených svalů pánevního dna a pomáhají tak odstranit mnohé vleklé zdravotní obtíže.

Která je ta pravá?

Vyznat se v dnešním bludišti nabízených procedur je opravdu těžké. Stejná metoda se nabízí pod různými obchodními názvy, které jsou často extrémně krkolomné a pro nás Čechy natolik nepochopitelné, že ani nevíme, jak je vyslovit. Kdybychom chtěli žertovat, řekli bychom, že trh přístrojových procedur si vyloženě říká o nějakou regulaci zdivočelého názvosloví ze strany Evropské unie. Nicméně, nepropadejte panice. Stále jsou tu pro vás časopisy, jako ten náš, které vám pravidelně přinášejí informace ze světa péče o váš vzhled a zdraví.

Která cesta k ještě krásnější postavě je tedy ta pravá? Odpověď už asi znáte sami – k jednomu cíli může vést správných cest několik a záleží jen na vás, kterou si zvolíte. Samozřejmě je vždy dobré svou volbu konzultovat s odborníky. Součástí řešení je i moderní přístrojová diagnostika, která vás navede na nejvhodnější postup a umožní průběžné sledování výsledků. Výrobci a distributoři kvalitních moderních přístrojů pro tvarování postavy poskytují jejich profesionálním uživatelům podrobný návod k použití, praktická školení i užitečné rady pro pravidelnou a dlouhodobou údržbu u nich zakoupených drahých pomocníků.

INZERCE

**KRÁLOVSKÝ
FOTOKOUTEK**



Nejlepší zábava na každém firemním večírku, akci, svatbě, maturitním plese nebo soukromé párty

Nová technologie, která dynamicky a rychle mění pozadí za vámi.

Stačí si jen vybrat:
Okamžitý tisk.
Okamžité sdílení fotografií do mobilu.
Rekvizity zdarma.
Obsluha, která to pořádně rozjede!

www.kralovskyfotokoutek.cz

Královskýfotokoutek je Rolls-Royce mezi fotobudkami na českém trhu.



Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Prodloužení délky života o 10 %

Vědci z Nového Zélandu objevili nový slibný lék proti stárnutí, který má potenciál pro delší a zdravější stárnutí. Novozélandská studie Aotearoa tak pokročila v neustávající lidské touze po nesmrtelnosti. Studie na univerzitě v Aucklandu Waipapa Taumata Rau ukazuje, že podávání léku na léčbu rakoviny alpelisib prodlouží život v průměru o deset procent. Výzkum zatím jen prokázáný na myších také prokázal, že myši jsou ve stáří zdravější, zejména z hlediska koordinace a síly. „Stárnutí nespočívá jen v délce života, ale také v jeho kvalitě,“ říká výzkumný pracovník Dr. Chris Hedges. „Proto nás potěšilo, že tato léčba nejen prodloužila životnost zkoumaných myší, ale také v mnoha ukazatelích podpořila jejich zdravější stárnutí.“ Profesor Peter Shepherd doplňuje, že alpelisib se zaměřuje na enzym zvaný PI 3-kináza. „Vývoj léků při terapii rakoviny zaměřených na PI 3-kinázu může mít využití v jiných oblastech a odhaluje tak nové mechanismy přispívající k onemocněním souvisejícím s věkem.“ A hlavní výzkumný pracovník docent Troy Merry dodává: „Tato práce identifikuje mechanismy zásadní pro stárnutí, které budou užitečné v našem dlouhodobém úsilí o prodloužení délky života a zdraví. Přináší také řadu možných způsobů, jak by mohla být krátkodobá léčba tímto lékem použita k léčbě určitých metabolických zdravotních problémů.“

Usnadnit dodržování diety

Výzkum, nedávno prezentovaný na vědeckém zasedání americké epidemiologické asociace American Heart Association's Epidemiology, Prevention, Lifestyle & Cardiometabolic Health v Bostonu, naznačuje, že jedinci, kteří mají pravidelný a nepřerušovaný spánek, mají větší úspěch při dodržování svých cvičebních a dietních plánů. Vědci zkoumali, zda dobrý spánek souvisí s tím, jak lidé dokázali dodržovat životní styl předepsaný v ročním programu na hubnutí. Studii podstoupilo 125 dospělých s nadváhou nebo obezitou (index tělesné hmotnosti 27–44). A výsledek? Lidé, kteří měli lepší parametry spánku (například pravidelnost, načasování, kvalita a trvání), mají větší šanci, že budou lépe dodržovat kalorický příjem a cvičební program ve srovnání s těmi, kteří mají horší spánek. „Zaměření na dobrý spánek – sedm až devět hodin v noci s pravidelnou dobou vstávání a pocitem bdělosti a svěžesti po celý den – může pomoci snadněji dodržet stanovené cíle fyzické aktivity a úpravy stravy,“ řekl Christopher. E. Kline, docent na katedře zdraví a lidského rozvoje na University of Pittsburgh. Předchozí studie také uvádí, že lepší spánek je spojen s výrazně větším úbytkem tělesné hmotnosti a tuku mezi účastníky celoročního programu na hubnutí. „Ačkoli jsme v této studii nezasahovali do zdraví spánku, tyto výsledky naznačují, že jeho optimalizace může vést k lepšímu dodržování změny životního stylu,“ dodal odborník.



Vyhledit čarový kód

Omezit vrásky kolem úst představuje běh na dlouhou trať, ale pokud jste pilní, je to možné. Kromě kosmetiky, masáží a obličejové gymnastiky patří mezi neúčinnější „domácí“ metody přístroj, který stimuluje pomocí elektrických pulzů malé svaly umístěné kolem úst a tak aktivuje produkci kolagenu. To má za následek zpevnění pokožky a tím i redukci vrásek. Tuto metodu lze použít i na vrásky kolem očí a je možné ji používat denně. Mezi další malé pomocníky běžně dostupné na trhu pro domácí použití patří také malý přístroj kombinující luminoterapii a ultrazvuk. Pomáhá při boji s ochablou pokožkou na celý obličej i tělo. Profesionální péče luminoterapií a dalšími metodami v kosmetických studiích a na estetických klinikách je jistě účinnější, ale protože je nákladnější, bývá problém dopřát si ji pravidelně. Pravidelnost je v tomto ohledu jako vždy nad zlato, takže denní domácí péče může být skvělý doplněk. Musíte také myslet na hydrataci zevnitř, pít hodně vody a do jídelníčku dodat hlavně potraviny bohaté na antioxidanty. A vyhnout se kouření, UV paprskům a dalším známým nepřátelům pokožky, jako je nedostatek spánku či stres. Studie University of California v Los Angeles i v tomto ohledu potvrzují prospěšné účinky spánku. Prokázala, že jeho nedostatek urychluje stárnutí pleti, protože kolagen se v tomto případě odbourává mnohem rychleji. Proto je třeba dodržovat další zlaté pravidlo a spát v noci v průměru 7 až 8 hodin.



SOTHYS
PARIS

100%
přizpůsobené
profesionální
tělové ošetření
Sothys
Organics®

V SALONU

Organické textury,
které lze kombinovat
pro kosmetické ošetření
dle vašeho přání.



DOMA

3 certifikované
organické produkty

www.sothys.cz

EXKLUZIVNĚ V SALONECH KRÁSY A SPA



PROČ STÁRNEME A PROČ UŽ BYCHOM NEMUSELI

Alena Klenot, Foto: archiv Aleny Klenot a Shutterstock

Tuto otázku si pokládají nejen laici, ale aktivně se jí začali zaobírat i odborníci už v 70. letech minulého století. A výzkum jde neustále dopředu.

Dokonce ani gerontologové, tedy odborníci na stárnutí, se moc často neptají, proč k němu dochází, pouze řeší následky. Tato krátkozrakost se netýká pouze stárnutí, ale například i boje s rakovinou. V 60. letech spočíval pouze v léčení symptomů, nikoliv příčin. V 70. letech molekulární biologové objevili geny, jejichž mutace onkologická onemocnění způsobuje. To je ale velice odborná debata, já se chci zaměřit na lidskou podstatu věci.

**STÁŘÍ JE PROSTĚ
A JEDNODUŠE
ZTRÁTA INFORMACÍ.**

Ztráta informací

Dospět k univerzálně platnému vysvětlení není jednoduché. Jakákoliv teorie musí obstát před vědci a je nutné racionálně zdůvodnit každý pilíř stárnutí.

Stáří je prostě a jednoduše ztráta informací. DNA je digitální, jedná se o spolehlivý způsob, jak informace ukládat a kopírovat. Další druh informací v těle je analogový, tím se myslí dědičné vlastnosti nepřenášené geneticky. To vysvětluje, že lidé žijící relativně stejným způsobem života se dožívají jiné věkové hranice.

Nikdy asi nebudeme schopni najít gen stárnutí, ale našly se geny ovlivňující jeho příznaky. Díky tomu máme možnost stárnutí přirozenými farmaceutickými i technickými zásahy zpomalit.

Univerzální model života a smrti

Naše DNA je neustále vystavena útokům. Téměř vždy, když se buňka kopíruje, dojde k určitému poškození každého z našich

46 chromozomů. Další narušení působí vnější zdroje: záření, chemické látky, nedostatek živin... A nastává chaos, který se zhmotní do podoby stárnutí!

Kdybychom neuměli svou DNA opravovat, dlouho bychom nevydrželi. Čím odolnější jsou naše buňky, tím lépe se dokáží obnovovat. A je jen na nás, do jaké míry ovlivníme jejich obnovu, a to způsobem života, který vedeme.

Volné radikály

Jistě jste už slyšeli o volných radikálech. Tvoří se jako vedlejší produkt látkové výměny v buňce. Jsou velice nestabilní a agresivní a poškozují buňky našeho organismu. Chybí jim totiž jeden neutron.

Tvorba volných radikálů se v našem těle děje běžně v přirozeném procesu. Primárně je způsobena kyslíkem – prvkem, který nutně potřebujeme k životu. Produkci volných radikálů se tedy nedá úplně zabránit. Ne všechny volné radikály jsou ale škodlivé. Některé tělo samo používá pro boj s mikroby a patogeny. Existují však vlivy, které dokáží produkci volných radikálů několikanásobně zvýšit.

Jsou to:

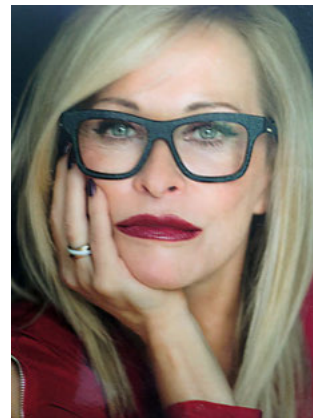
- cigaretový kouř
- drogy a alkohol
- průmyslová chemie a rozpouštědla
- radiace
- pesticidy
- ozón

Působením těchto vlivů volné radikály poškozují buňky, což vede ke vzniku různých nemocí. Jejich přemíra také přispívá k vytvoření zánětu nebo jeho zhoršení.

Obranný mechanismus

Tělo má svůj vlastní obranný mechanismus proti tvorbě a šíření volných radikálů a tím jsou antioxidanty. Jsou to molekuly, které se spárují s volnými radikály a zastaví tak nebezpečnou řetězovou reakci. Laicky řečeno, darují jeden svůj elektron radikálu, čímž zastaví jeho ničivé tažení na buňku.

Hlavními antioxidanty jsou například vitamín C a E, beta karoten a selen. Obrannou schopnost našeho organismu zajistíme zvýšením jejich dávek v naší potravě.



Alena Klenot, naše slavná rodačka, která se prosadila jako dvorní vizážistka největších hvězd v Hollywoodu, učí ženy nestárnout. Na toto téma pořádá semináře a píše knihy. Pro čtenářky časopisu Kosmetika & Wellness bude psát seriál o anti-agingu. Žije střídavě v České republice a ve Velké Británii.

Další termín, který je vhodné v souvislosti s procesem stárnutí znát, je oxidační stres. Dojde k němu, když nastane nerovnováha mezi produkcí volných radikálů a schopností těla neutralizovat jejich škodlivé účinky za pomoci antioxidantů.

Zvýšený přísun antioxidantů si zajistíme konzumací vhodných potravin, jako jsou například spirulina, chlorella a acai. Z toho vyplývá, že když jíme hodně zeleniny a ovoce, přirozeně podporujeme přísun antioxidantů.

Jak vidíte, stárnutí, lépe řečeno boj proti němu, je věda. O dalších příčinách a obraně proti nim si povíme příště. Do té doby se soustřeďte na omezení škodlivých životních zvyků a podpořte správnou životosprávu!

Sledujte nás na [vitalsteps_by_a_and_a!](#)

Příště: Jak nám hormony prodlouží život.

**VZOREC STÁRNUTÍ
MLÁDÍ – POŠKOZENÍ DNA – NESTABILITA GENOMU (BUNĚK)
– NARUŠENÍ OBALU DNA A GENOVÉ REGULACE – ZTRÁTA
BUNĚČNÉ IDENTITY – BUNĚČNÁ DEGENERACE
– ONEMOCNĚNÍ – SMRT.**

KOSMETICKÉ TRIKY, KTERÉ SE VYPLATÍ ZNÁT

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



Ze všech stran se na nás hrnou reklamy slibující produkty, po kterých omládneme, budeme mít štíhlou mladistvou postavu, husté vlasy... Ale cena krásy je docela vysoká. Nic proti tomu, kosmetické firmy

určitě vydávají nemalé peníze na výzkum, aby nám přinesly něco ještě lepšího, účinnějšího... Co kdybychom se ale na chvíli vrátily v čase a zkusily něco, co znaly už naše babičky?

Někdy stačí opravdu málo a výsledek vás překvapí. Nemusíte si hned kupovat ty nejdražší krémy, kouzlo správné péče, která vám ubere léta, spočívá i v maličkostech. Některé domácí kombinace z vás můžou udělat hvězdu s krásnou pleť.

DROŽDÍ NEJEN DO TĚSTA

Kvasnice dodají pokožce cenné vitaminy, aminokyseliny a minerály, alespoň částečně si dokážou poradit s akné a kožními záněty. Viditelně zlepšují problematickou pleť, bojují proti vráskám v obličejí, dekoltu a na krku. Přidáte-li do nich pár kapek citronové šťávy, mají rozjasňující efekt.

OLEJOVÁ DEPILACE

Došla vám pěna na holení? Nahradit ji může olej, který použijeme k přípravě pokrmů. Navíc kůži hydratuje.

DĚVČE KREV A MLÉKO

Vyrazily jste ven nenalícené, protože jdete jenom vedle na nákup? Jenže proti vám jde najednou muž, na kterém vám záleží. Štípnete se rychle nenápadně do tváří a kousejte si rty. Efekt zdravíčka a svůdných plných rtů je otázkou několika vteřin.

NÁROČNÁ NOC?

Probudily jste se s kruhy pod očima? Než si uvaříte životabudič v podobě kávy nebo čaje, dejte si do mrazáku vychladit dvě lžičky. Pak je asi na dvě vteřiny přitiskněte na oči. Podobně poslouží také plátky brambor: přiložte je asi na deset minut.

OCET PORAZÍ LUPY

Smíchejte jeden díl octa a dva díly vody. Přelijte do nádoby s rozprašovačem a nastříkejte na nejproblematictější oblasti na hlavě.

CUKROVÝ PEELING

Jemné pokožce rtů občas udělá dobře, když ji osvěžíte peelingem odstraňujícím i drobné šupinky. Nemáte po ruce speciální peeling určený přímo na rty, který by je prokrvil? Podobnou službu vám poskytne i obyčejný cukr: jednu lžičku smíchejte s kapkou olivového oleje a směsí si rty chvíli potřete. Na závěr ještě můžete nanést slabou vrstvu medu. A máme po ruce ještě dva tipy: cukr můžete smíchat s pěnou na holení – a pokožka obličejí bude hedvábně hladká! Kávová sedlina s kapkou olivového oleje zase může mírnit celulitidu na těle, protože nejen odstraní odumřelé buňky, ale kofein navíc kožní buňky stimuluje.

RUCE V OCTU

V zimě nás často trápí hodně suché ruce. Někdy na ně neplatí ani hydratační krémy. Pro zlepšení jejich účinků do krémů kápněte trochu jablečného octa. Vaše pokožka bude brzy jemnější.

KOUZLO SPRÁVNÉ PÉČE, KTERÁ VÁM UBERE ROKY, SPOČÍVÁ V MALIČKOSTECH.

MASKA Z JABLEK

Jablka jsou nejen zdravá, ale dokážou také uvolnit obličejové svaly a vyživit pokožku. Dvakrát týdně si naneste na obličej a pleť kolem očí směs nastrouhaných jablek a ovesných vloček, nechte působit dvacet minut, poté smyjte.

VLASY, POZOR!

Jsou vaše vlasy vysušené, rozlétané a účes nedrží tvar? Zkuste starý osvědčený kadeřnický trik: naneste na ně panthenolovou pěnu. Zní to trochu děsivě! Je to ta věc, kterou si ošetřujete spálené tělo? Ano přesně tu, kterou používáte, když to přezene se sluníčkem a potřebujete svou pokožku rychle zregenerovat. I na vlasy funguje skvěle, stačí ji vetřít a nechat nějakou dobu působit. Pak si vlasy umyjte a upravte, jak jste zvyklé. Výsledek vidíte hned. Vlasy lépe drží, nelétají, jsou lesklé a působí zdravě.

TELEVIZNÍ MASÁŽ

Lahvičku od deodorantu s kuličkou po upotřebení nevyhazujte, může vám posloužit i prázdná: na obličej naneste pár kapek oleje a při sledování televize si užijte účinnou masáž.

MEDOVÉ TEČKY

Jak rychle vyčistit černé tečky? Rozkrojte citrón na polovinu a naneste na něj lžičku medu. Nechte ho vsáknout do citrónu, pak si jím jemně přejíždějte po tváři. Pleť se vyčistí a bude jasnější, protože citron má bělicí účinky.

NEPOSLUŠNÁ TUŽKA

Někdy je tužka na oči příliš tvrdá, takže se s ní nedají zvýraznit oči. Pomoc je jednoduchá: ponořte ji do balzámu na rty, hned se bude lépe roztírat. Je naopak měkká a nedá se ořezat? Vložte ji na čtvrt hodiny do mrazáku. Po vyndání to půjde snadno a lámat se nebude.

ŠKROBOVÝ LIFTING

Smíchejte půl šálku horké vody, dvě lžice bramborového škrobu a trochu hydratačního krému. Když bude mít voda teplotu, která vám vyhovuje, naneste si ji na obličej a nechte působit 20 minut. Poté opláchněte vlažnou vodou. Opakujte dvakrát týdně.

DOMA VYROBENÝ KOLAGEN

Na přípravu kolagenové masky potřebujete dvě lžičky želatiny, čtyři lžičky teplé vody a dvě lžice citronové šťávy. Směs naneste tvář, nechte působit patnáct minut a potom opláchněte.

BEAUTYGROUP

MEZINÁRODNÍ SEMINÁŘ DR. TIINY MEDER POŘÁDÁN V PRAZE



Dne 26. 1. 2023 v prostorách hotelu Vienna house Andel's Prague proběhl úspěšný seminář organizovaný kosmetickou společností BEAUTY GROUP.

Odborný program semináře přilákal nejen odborníky z kosmetického segmentu z České republiky, ale také z Německa, Belgie, Francie, Švýcarska, Nizozemska a Ukrajiny. Účast byla v celkovém počtu 120 účastníků a díky šikovnosti tlumočnicků se odborných informací dostalo každému kosmetickému specialistovi.

Program semináře byl koncipován pro témata:

AKNÉ – pokrokové pojetí.

Dr. Tiina Meder objasnila faktory, které ovlivňují činnost mazových žláz, hormonální nerovnováhu (od dospívání až po menopauzu), roli kožního mikrobiomu, problém rozšířených pórů, rovnováhu ve stravování a životním stylu, léčbu akné...

ROSACEA – nové porozumění role vnějších faktorů a mikrobiomu.

Účastníkům seminář přinesl výsledky nových studií souvisejících se vznikem problému, vlivem vnějších faktorů a vysvětlení role kožního mikrobiomu. Odborná témata se zabývala genetickou predispozicí a vnějšími spouštěči, hormonálními vlivy, moderními návody pro léčbu, lokálním ošetřením a péčí v domácím prostředí i profesionálním ošetřením, klíčovými omezeními a sebekontrolou ve stravování a životním stylu...

Díky rozsáhlým tématům vznikla spousta dotazů, které byly na semináři zodpovězeny a následně pak proběhlo předávání certifikátů. Na základě pozitivních zpětných vazeb zúčastněných budeme organizovat další odborné semináře.

BEAUTY GROUP

Vinohradská 1193/85, Praha 2,

INSTAGRAM: [gigi_czechia_official](#), obchod@beautygroup.cz, TEL: +420 608 350 288

KYSELÁ VERSUS ZÁSADITÁ?

V kosmetickém průmyslu neexistuje diskutovanější téma než správná hodnota pH v péči o pleť. Svůj názor na tuto problematiku nám přibliží Dr. h. c. Peter Jentschura.

Embryo se vyvíjí v zásadité plodové vodě s pH 8,5. Naše pokožka již nikdy není tak zdravá a zásaditá jako těsně po narození. V průběhu života se hodnota pH naší pokožky stále více propadá do kyselé oblasti kvůli kyselé stravě a stresu. Naše tělo přebytek kyselin vylučuje nebo ukládá, aby byla dlouhodobě udržena acidobazická rovnováha.

Většina vylučování probíhá přes pokožku, což vysvětluje nízkou hodnotu pH (průměrně pH 5,5) na jejím povrchu. Analýza složení potu by jasně ukázala, které škodliviny chce tělo pocením vyloučit. Pot se skládá z 99 % z vody a dalšími složkami jsou sodík, draslík, močovina, amoniak, cukr, cholesterol a různé kyseliny – močová, mléčná, askorbová, mastné kyseliny a aminokyseliny. Dlouhodobé vylučování agresivních kyselin kůže vede k nepříjemným kožním projevům: nadměrnému pocení, svědění, nečisté pleti, kožním alergiím nebo lupům. To jsou známky nevyrovnané acidobazické rovnováhy.

Zásaditá péče v salonu i doma

Zásaditá péče o tělo s minerálními soli MeineBase podporuje vylučování kyselin pokožkou a zajišťuje dlouhodobě zdravé kožní prostředí. Její zásadité pH 8,5 podporuje odkyselení přes pokožku, a tím také ulevuje ledvinám a plicím. Dalším příjemným efektem zásadité péče je přirozené samopomaštění pokožky.

Zásaditá péče funguje jako magnet na kyseliny a podporuje jejich vylučování. Na druhou stranu kyselé produkty k péči o pleť a tělo zabraňují výměnným procesům přes pokožku, protože uzavírají póry. Účinná zásaditá ošetření v salonu jsou: zásaditý peeling obličeje a těla, zásaditá maska nebo zábal a zásaditá masáž. Doma se používá sůl na zásaditou celotělovou koupel, koupel nohou, peeling ve sprše, zásadité zábaly a punčochy.

Zásaditá péče o tělo je vhodná pro každý typ pleti a zejména pro citlivou a problematickou pokožku.

www.regenerujte.cz

Dr.h.c. Peter Jentschura založil společnost Jentschura International GmbH, která si vybudovala pověst po celém světě díky výrobě zásaditých produktů k péči o tělo a organických zásaditých potravin. Je autorem knižních bestsellerů o zdraví – v češtině vyšla jeho kniha „Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin“.



Zásaditá ošetření

– symfonie pro všechny smysly

Zásadité procedury od P. Jentschury hýčkají a regenerují pokožku a dopřejí Vaším klientům jedinečné okamžiky uvolnění. Pečujte o své zákazníky celostně – např. uklidňující **MeineBase-medovou masáží** a mnoha dalšími skvělými procedurami.

Srdečně Vás zveme na náš stánek P. Jentschura na veletrhu **Festival Evolution** ve dnech **21. – 23. 4. 2023** na Výstavišti Praha-Holešovice.



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



DANCING FLOWERS



MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR

20. 10. 2023 na veletrhu For Beauty
v PVA Expo Praha v Letňanech
www.uniek.cz



UNIE
KOSMETIČEK

pořadatel

MALU WILZ
NAPLNĚNÁ KRÁSA

hlavní partner

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

mediální partneři

KOSMETIKA
& Wellness

TREND UDRŽITELNOSTI:



CO JE NA
ORGANICKÉ
KOSMETICE TAK
ZVLÁŠTNÍHO?

Změnu životního stylu doprovází i změna spotřebitelských návyků, kdy například biopotraviny bez GMO vytlačují pochybné výrobky z regálů.

Změnil se také životní styl: lidé začali více dbát na své zdraví a správně se stravovat.

Ekologická kosmetika neznamena méně účinnou, naopak

Trend šetrnosti k životnímu prostředí – to je filozofie německé značky organické kosmetiky TRAWENMOOR. Dlouholeté odborné zkušenosti, inovativní přístup, bohaté zdroje a vlastní laboratoř umožnily spojit tradici zpracování přírodních surovin s inovativní technologií a vytvořit novou generaci organické veganské kosmetiky. TRAWENMOOR – to je veganská kosmetika s až 98 % organických složek, certifikovaná Cosmos Organic a Vegan BDIH. Neobsahují žádné živočišné složky a výrobky nejsou testovány na zvířatech. Výrobce je plně v souladu s ekologickými trendy a zohledňuje faktory, jako je ochrana přírodních zdrojů prostřednictvím šetrného využívání léčivých bažin, omezení používání plastů a používání ekologických obalů.

Kosmetika TRAWENMOOR má dvojitý mechanismus účinku: regeneruje buňky a zpomaluje stárnutí pleti.

Inspirací a bohatou surovinovou základnou pro jedinečné výrobky TRAWENMOOR se staly léčivé močály u rakouského Bad Traunstadu. Jsou bohaté na cenné huminové kyseliny, které jsou obsaženy ve všech produktech. Huminové kyseliny neboli „černé zlato“ mají řadu prospěšných vlastností: jsou silnými antioxidanty, prodlužují životní cyklus buněk a mají protizánětlivý účinek, protože zvyšují přirozenou ochrannou bariéru pokožky. Díky

účinným látkám v produktech TRAWENMOOR je pokožka vyživována, regenerována a omlazována na buněčné úrovni.

Péče o pleť krok za krokem s kosmetikou TRAWENMOOR

Klíčovým tajemstvím krásné pleti je dokonalé čištění. TRAWENMOOR nabízí denní dvoufázové čisticí ošetření, které zahrnuje PRE-Cleancer. Přípravek obsahuje oleje, které umožňují snadné a účinné čištění make-upu a přebytečného kožního mazu a dalších nečistot. Druhá fáze je použití čisticí pěny nebo čisticího mléka. Pro hloubkové čištění pleti a odstranění odumřelých buněk použijte jedinečný peeling 2-WAY SCRUB, který působí dvakrát. Přípravek obsahuje enzymový komplex a mechanické částice pro lepší exfoliaci odumřelých buněk. Používáním peelingu 1-2 týdně se rozšířené póry vyčistí a stáhnou.

Dalším krokem v péči o pleť je tonizace. Proč tonizovat pokožku? Po kontaktu s vodou je nutné obnovit hodnotu pH pokožky. TRAWENMOOR nabízí dvě tonika s kyselinou huminovou pro smíšenou a citlivou pleť.

Po tonizaci potřebuje vaše pleť intenzivní hydrataci. Vlajkový produkt Humic Serum – sérum pro všechny typy pleti s vysokou koncentrací huminových kyselin – je k tomu ideální. Elixír krásy pleti při každodenním používání podporuje omlazovací procesy: dokonale hydratuje, obnovuje buňky, obnovuje pružnost pokožky a vyhlazuje vrásky.

Na konci vaší každodenní kosmetické rutiny je třeba nanést krém podle typu vaší pleti, abyste ji vyživili a ochránili. TRAWENMOOR nabízí pět produktů: Balance Cream je vhodný pro mastnou a smíšenou pleť, Sensitive Cream pro citlivou a suchou pleť, Hydro Cream pro dehydratovanou pleť, Regenerační krém se doporučuje pro pleť s prvními známkami stárnutí. A také Redness Control Cream, který si zamilují majitelky pleti se sklony ke kuperóze a růžovce. Krém zabraňuje rozšíření kapilár a zmírňuje zarudnutí.

V České republice je veganská německá značka kosmetiky TRAWENMOOR zastoupena oficiálním distributorem TOTIS Pharma.

Pro více informací nebo objednání kosmetiky volejte 800 701 088 nebo navštivte stránky <https://totispharma.com/cs/>

Přihlaste se, abyste jako první věděli o všech nejnovějších novinkách a nabídkách. https://www.instagram.com/totis_pharma_cesko_slovensko/

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

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Hluboké působení

Ultheraterapie patří mezi procedury omlazení obličeje, které jsou schopné pozvednout kontury, vrátit krásu a zdravý vzhled bez chirurgického zásahu a nutné dlouhé rekonvalescence. Ultrazvukové zařízení Ulthera působí na vrchní svalovou vrstvu (SMAS) složenou z kolagenu a elastinu, která vytváří a udržuje tvar obličeje. Metoda je založena na ultrazvukových impulzech, které pronikají do hlubších vrstev kůže a zahřívají kolagenová vlákna zevnitř. To stimuluje syntézu elastinu a SMAS se zhušťuje. Pokožka obličeje je v důsledku toho napjatá a stává se pružnější.

Tato metoda se dá použít už od 30 let pro zbavení se:

- změn obrysu obličeje
- hlubokých vrásek a záhybů
- pokleslého obočí a pokleslých horních víček
- nosoretních rýh
- pokleslých koutků úst
- povislé kůže na bradě a krku a její ochablosti



Stop padání

Kmenové buňky jsou nadějí při potížích s vypadáváním vlasů. Výtažek z kmenových buněk pomáhá revitalizovat vlasovou buňku, posiluje vlasové kořínky, podporuje proliferaci a diferenciaci dospělých kmenových buněk na buňky vlasů. Obsažený Biotin ovlivňuje růst a kvalitu vlasů, zpomaluje jejich vypadávání. Pokožka na hlavě je po ošetření hydratovaná a vlasy zdravější. Vlasy přestanou padat po čtvrtém ošetření a po pátém začnou znovu růst.

Likvidace celulitidy

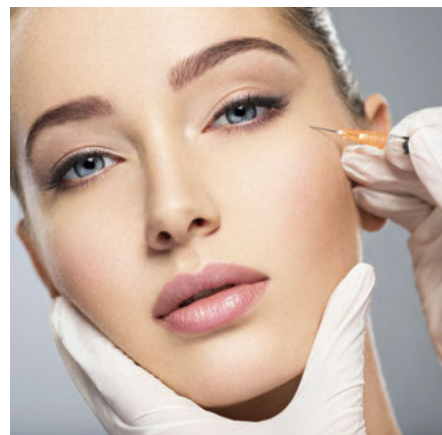
Máte-li postavu typu hrušky nebo jablka, jistě dobře víte, že hubnout problematické partie je pomocí diet nebo sportu téměř nemožné. Pomocť může metoda Body Reshape, která se zaměřuje na konkrétní problematické partie. Podtlakem a frekvenčními vakuovými rázy se tukové buňky v podkoží rozdělí a lokálně se zvýší jejich metabolismus. Energie se tedy spotřebovává primárně z ošetřených míst a při redukci tuku pak dochází ke ztrátě tukových zásob a vyhlazení celulitidy.

Díky následnému zařazení režimových opatření lze dosáhnout ještě výraznějších úspěchů.



Aplikované omlazení

Botolift, mezoterapeutické odstranění vrásek, je vhodné pro ty, kteří si nepřejí klasický botox nebo dermální výplně. Zárok probíhá po znecitlivění ošetřované oblasti. Roztok botoliftu se aplikuje buď Vital injektorem, nebo Dermapenem. Zárok uvolňuje obličejové svaly, omlazuje oblasti kolem očí a na čele a vyhlazuje vrásky.



Svůdné pozadí

Pevné a kulaté pozadí představuje často nesplnitelné přání, protože není možné ho docílit výživou nebo intenzivním cvičením. Řešením může být ambulantní zákrok YES Variofill bez použití skalpelu a celkové anestezie. Spočívá v aplikaci výplně s kyselinou hyaluronovou speciálně určené pro zvětšení objemu, tvarování a změny kontur hýždí. Po vpravení do podkoží je gel distribuován a modelován do vhodného tvaru. Jde o metodu šetrnou ke tkáním, po níž nezůstanou žádné jizvy. Vysněný tvar lze dosáhnout po jediném zákroku.





PÉČE O PLEŤ

V ONKOLOGICKÉM KONTEXTU

Profesionální přírodní kosmetika DR.BELTER nabízí na poli problematické pleť úspěšné péstící a ošetřující koncepty na kuperózu, akné a citlivou pleť. Naši odborníci se také zaměřili na péči o pleť v onkologickém kontextu. Výsledkem je nejen vývoj speciálních produktů, ale i tematicky zaměřená školení.

Jako kosmetičti profesionálové se v salonech totiž stále častěji setkáváme s klientkami s extrémně citlivou pleť v důsledku onkologického onemocnění. Péče o pleť onkologických pacientů má totiž celou řadu specifík. Tito lidé mají oslabený imunitní systém a tudíž i sníženou vlastní ochranu kůže. Pleť, která je v důsledku tohoto stavu přechodně přecitlivělá, reaguje velmi rychle zčervenáním, pocitem napětí nebo svědčením. Jako nejzávažnější vedlejší účinek onkologické léčby je radiodermatitida, která se ve slabší formě projevuje jako silné popálení sluncem. V těchto případech kůže touží po ochlazení, zklidnění a hydrataci.

Speciální produkty DR. BELTER jsou určeny pro:

- ▶ obnovení a posílení ochranné bariéry kůže
- ▶ zvýšení obsahu vlhkosti v pokožce
- ▶ zklidnění kožních iritací a zčervenání
- ▶ prevenci stárnutí pleť způsobené světelným zářením

Jsou obzvláště účinné, protože:

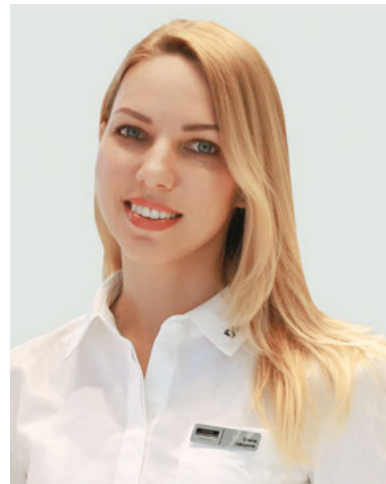
- ▶ obsahují patentovanou, kůži identickou krémovou bázi, která regeneruje lipidovou bariéru
- ▶ neobsahují barviva a parfemace
- ▶ obsahují přírodní účinné látky, které kůži zklidňují

Produkty DR. BELTER pro péči o přecitlivělou pleť v onkologickém kontextu najdete v autorizovaných kosmetických salonech. Speciálně vyškolená kosmetička provede analýzu kůže a doporučí vhodnou péči.

www.belter.cz



KOLAGEN A ELASTIN – PROTEINY MLADOSTI



Elena Shchedrina, dermatoložka,
kosmetoložka

Kráska a mládí byly vždy žádané, to je nesporný fakt. Ale každým dnem se více a více pacientek a pacientů obrací na kosmetology s přáním prodloužit mladost anebo vůbec obrátit čas, jako kdybychom byli kouzelníci.

Díky zrychlujícímu se tempu vědecko-technického pokroku a úspěchům medicíny jsme skutečně schopni dokázat hodně. Avšak jedním z důvodů *stárnutí kůže* je narušení funkce fibroblastů (buněk, které syntetizují složky extracelulárního matrixu). Přitom stav fibroblastů záleží na stavu mezibuněčné hmoty – vytváří se začarovaný kruh. Proto zvláštní pozornost musí být věnována kvalitě extracelulárního matrixu.

Při práci s mezibuněčnou hmotou tradičně zlepšujeme kvalitu kolagenových vláken, působíme na jejich stavbu, ale často pouštíme ze zřetele takový důležitý protein, jako je elastin, vždyť obě proteinové struktury musí podporovat turgor, pevnost, elasticitu kůže. Degradace kolagenových a elastinových vláken začíná již po 25. roku: zpomaluje se proces jejich regenerace, ztrácí se struktura vlákna. S věkem se vlákna ztenčují a mění se jejich kvalita: v hloubkových vrstvách síťované škáry se kolagen stává vláknitým a přichází o schopnost smršťovat se. Elastinová vlákna ztrácejí schopnost se natahovat a plnit opěrnou funkci. Fibroblasty se zplošťují, začínají být rigidní, zvětšují se, a tím se potlačuje jejich mitotická aktivita.

Pokud si představíme kolagen a elastin jako „matracové pružiny“, pak mezibuněčná hmota škáry je „náplň“. Její rozklad velice negativně ovlivňuje vzhled kůže. Bez opory začíná být kůže povislá, ztrácí pružnost a svěžest, hůře udržuje vlhkost.

Proto lékaři zastávají názor, že nejjednodušším a nejpohodlnějším řešením je obnova kůže pomocí přípravků SuneKOS.

Unikátní složení SuneKOS

Základem SuneKOS je patentované složení, které umožňuje působit na extracelulární matrix díky správné hydrataci a aktivuje přirozený proces bioregenerace kůže. Společnost Professional Dietetics zařadila do složení SuneKOS kombinaci šesti aminokyselin, které jsou nejvíce zastoupené v řetězcích kolagenu a elastinu. Přitom tvůrci formule chápali, že je pro výsledek důležitá nejenom jejich přítomnost, ale i určitý poměr. Společnost získala mezinárodní patent na složení, protože určila nejenom potřebné aminokyseliny, ale také jejich poměr nutný pro syntézu stejných typů kolagenu a elastinu, jaké jsou přítomné v lidském organismu.

**ZÁKLADEM SUNEKOS JE
PATENTOVANÉ SLOŽENÍ,
KTERÉ UMOŽŇUJE PŮSOBIT
NA EXTRACELULÁRNÍ
MATRIX DÍKY SPRÁVNÉ
HYDRATACI A AKTIVUJE
PŘIROZENÝ PROCES
BIOREGENERACE KŮŽE.**

Přípravky SuneKOS umožňují pracovat s pacienty různých věkových skupin a zaručovat viditelné efekty léčby:

- omlazující účinek
- zlepšení textury a pružnosti kůže
- vyhlazování vrásek (včetně mimických)
 - hloubková hydratace
 - vyhlazování jizev, strií
 - zářící a hladká pokožka

SuneKOS tedy zajišťuje:

- přirozenou bioregeneraci kůže
 - biorevolumetrický účinek
- účinné vyplnění a zpevnění pleti
 - hloubkovou hydrataci
 - odstranění volných radikálů
 - prevenci elastózy



Jemná práce s periorbitální oblastí se SuneKOS

Přípravek SuneKOS 200 je skvěle přizpůsoben pro práci s očním okolím, protože jeho složení obsahuje nízkomolekulární kyselinu hyaluronovou. Účinně odstraňuje

tmavé kruhy pod očima a otoky, zlepšuje tonus pleti a mikrocirkulaci pomocí drenáží. A díky stimulaci kolagenu a elastinu se pleť stává pevnější – tím se řeší problém vějířkovitých vrásek kolem očí.

Jak ukazuje praxe, injekce SuneKOS 200 do periorbitální oblasti eliminují potřebu nebezpečných injekcí do spodní části kruhového očního svalu, které mohou způsobit otoky. Je to výborné řešení pro pacienty náchylné k otokům, kteří nejsou připraveni na blefaroplastiku dolních nebo horních víček.

Rychlé a kvalitní obnovení hydratace kůže, pružnosti a objemu tkáně

SuneKOS 1200 obsahuje kyselinu hyaluronovou o střední molekulové hmotnosti. Ta má docela velkou molekulu, která se postupně štěpí, a buňky, jež zapadají do puzzlů s touto částí

kyseliny hyaluronové, zapojují určité funkce a mechanismy pro zlepšení fyziologických procesů. Přípravek tedy nejen aktivuje proces regenerace díky působení aminokyselin na extracelulární matrix, ale také viditelně vyplňuje pleť, dodává objem a zlepšuje kožní turgor.



Účinnost receptury SuneKOS v oblasti krku a dekoltu

Pokožka na krku a dekoltu je tenká, s malým množstvím podkožní tukové tkáně. Pro efektivní řešení problému je nutné aktivizovat syntézu strukturálních proteinů uvnitř škůry a vytvořit příznivé podmínky pro funkci extracelulárního matrixu. SuneKOS skvěle zvládá tento úkol díky aktivní receptuře a hloubkové hydrataci, zlepšuje texturu a vzhled vadnoucí kůže v této oblasti.

Na základě prostudovaných výzkumů a našich klinických zkušeností je možné s jistotou mluvit o značném zlepšení kvality kůže při současné stimulaci syntézy kolagenu a elastinu a působení na extracelulární matrix nízkomolekulární kyselinou hyaluronovou. Získané výsledky svědčí o zkvalitnění mezibuněčné hmoty, které se projevuje ve vylepšení jejích funkcí. Zvýšení ukazatele pružnosti tkáně je nepochybným důkazem cílené stimulace elastinu pomocí strukturálních prvků samotného proteinového vlákna, které jsou součástí skupiny aminokyselin (alaninu a valinu).

Vizuálně se zlepšení těchto ukazatelů projevuje ve výraznějších konturách obličeje, redukci hloubky mimických a statických vrásek, zlepšení celkového kožního turgoru.

Kvalitní působení na extracelulární matrix pomocí bioregenerace kůže řeší spoustu úkolů, s nimiž se potýkají odborníci estetiké medicíny. Zdraví, mladost a krása kůže přímo závisí na stavu vaziva a možnostech jeho regenerace. Nejen kolagen, ale také elastin by měl být předmětem výzkumu a stimulace.

Nejsme kouzelníci, ale při správné volbě a kombinaci dostupných nástrojů můžeme zlepšovat kvalitu kůže našich pacientek a pacientů a přitom nebojovat s jejich věkem, ale řídit ho.

<http://sunekos.cz/>
https://www.instagram.com/sunekos_czech/



KDY JÍT NA PLASTIKU?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Každá stárneme jinak a každá ten proces jiným způsobem prožíváme. Máte-li pocit, že navzdory veškeré péči na vás ze zrcadla hledí neznámá tvář, není důvod ke zděšení. Lepší je zajít na konzultaci k odborníkovi a popat se na možnosti radikálnějšího omlazení.

Ještě před pár lety byl první omlazovací volbou facelifting. Dneska je nabídka mnohem bohatší. Když už ale ani pravidelná aplikace botoxu, výplní, plazmy, nití nebo jiné metody vrásky a povadlou pleť neodstraní, je dobré se vypravit na plastickou chirurgii. Dávno už víme, že není jen pro celebrity a že dobře provedenou plastiku nepozná vaše okolí, dokonce ani odborník. Občas se sice dočteme o tom, jak někoho nepovedený zákrok změnil, že vypadá nepřirozeně... Pro dobrý výsledek je proto důležitá reálná představa úpravy a zkušený odborník, který operaci provede.

Lift okolo padesátky

Jaký věk je nejvhodnější pro vyhlazení pokožky, tedy operaci, která je stále zlatým standardem, protože žádný jiný zákrok nedokáže odstranit stopy stárnutí tak dokonale. Plastičtí chirurgové

se shodují v tom, že facelifting není vhodné uspěchat. V kolika letech o něm tedy uvažovat? To je velmi individuální. Mnohé ženy mají už okolo čtyřicítky vrásky, povadlou kůži a povolený krk. Přesto je dobré ještě pár let počkat, protože pokožka má ještě dost elastických vláken, které by mohly negativně narušit vývoj pooperačních jizev. A kromě toho se dá předpokládat, že čím dříve ji absolvujeme, tím dříve efekt opadne. A v budoucnosti nás bude čekat pravděpodobně ještě jedno „vytažení“ obličeje. Praxe ukazuje, že ideální věk je okolo padesátky: pár let před ní a pár let po ní. Výsledek by měl vydržet deset až patnáct let.

Mezi obličejovými omlazovacími metodami ovšem vede blefaroplastika, tedy úprava horních a dolních víček. Kdy na ni jít? Opět těžká otázka. Optimální doba bývá po 45. roce věku, ale v některých případech (daných většinou geneticky) ji chirurg doporučí i mladším pacientům.

Prsa po plnoletosti

Toužíte-li po vylepšení hrudníku, není důvod splnění tohoto přání odkládat na později. Stačí dobrý zdravotní stav a plnoletost.

Zvětšení poprsí není překážkou následného kojení, jenom je potřeba počítat s tím, že by následkem těhotenství mohlo mírně změnit tvar. Určitě se proto vyplatí dát na plastického chirurga, který doporučí optimální velikost a tvar. A z praktických důvodů „obří“ prsa dámám rozmlouvá. Jednak kvůli případným bolestem zad a také kvůli pohledům, které plný dekolt přitahuje a které nemusí být vždy příjemné.

Tuk a uši hned!

Mírnou nadváhu a celulitidu je dobré řešit včas, než se stav ještě více zhorší. Na pomoc přichází liposukce, tedy odsátí tukových buněk, která přináší trvalý výsledek. Věk tady nehraje roli, ale je fakt, že optimální výsledek přináší cca do 55 let, starší kůže už se nemusí vrátit do původní formy.

Plastická chirurgie dokáže odstranit i problém pokleslého břicha a nadbytečné kůže, třeba po vícečetném porodu nebo právě po liposukci či po výrazném zhubnutí. Rozestouplé břišní svaly napraví abdominoplastika, následně se odstraní povislá kůže. Výsledek je uspokojivý, je ovšem třeba počítat s tím, že po výkonu zůstanou na těle jizvy.

Před všemi operacemi je nutné držet se několika zásad:

- nevybírat pracoviště výhradně podle ceny
- zajít si na konzultaci k více odborníkům a poslechnout si jejich rady a názory
 - mít reálná očekávání
- ke každé operaci „dozrát“, abychom ji v budoucnosti nemuseli podstupovat opakovaně
- po zákroku dodržovat pooperační rady
- výsledek podporovat pravidelnou a kvalitní kosmetickou péčí

Jestliže má vaše dítě odstálé uši, v tomto případě je vhodný čas na jejich „přišití“ před nástupem do školy, aby se vyhnulo případnému posměchu spolužáků. Trápí-li ho velký nos, pak je nutné počkat do plnoletosti, kdy je ukončený vývoj organismu.

INZERCE

1.
kolínské
sanatorium

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

Plastická chirurgie
MUDr. Svatopluk Svoboda

 **mob.: 606 284 909**

 **tel.: 321 727 674**

 **tel.: 724 107 104**

 **www.sanatorium-kolin.cz**





A ZÁDA UŽ NEBOLÍ!

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock

Vhodná je klávesnice kopírující přirozenou polohu rukou a zápěstí



Kancelářská židle by měla umožňovat nastavení výšky a polohy sedáku i opěrné části



I když už je doba lockdownů snad nenávratně za námi, přesto existuje dost lidí, kteří zůstávají na home office. A protože jsou doma, pracují podomácku. Nejde nám teď o kritiku uvolněného domácího oblečení, ale o vybavení pracoviště. Jak si doma vytvořit moderní ergonomickou kancelář, aby netrpěly nejen pracovní činnost, ale ani naše zdraví?

Práce z domova přináší mnoho výhod pro zaměstnavatele i zaměstnance, ale nese s sebou i některá rizika. Jedním z těch nejčastějších je v mnoha případech nedostatečná ergonomie práce, která se stává časovanou bombou z pohledu zdraví. Již nyní trpí podle průzkumu divize CZC.Health, kterého se účastnilo více než 4400 respondentů, bolestmi zad či šíje celkem 32 procent Čechů. Bolest zad je přitom jen jedním z možných následků nedostatečné ergonomie při kancelářské práci.

Domácí tenisový loket

Pokud to prostory vaší domácnosti jen trochu umožňují, je nejvyšší čas se zamyslet nad zlepšením ergonomie domácího pracoviště. Dlouhodobé sezení na běžné židli a práce s notebookem položeným na kuchyňském stole se možná zpočátku zdá jako ideální beznákladové řešení. Nicméně po čase se může projevit vážnými obtížemi, jako například poškozením zad a krční páteře, bolestmi za krkem, špatným prokrvováním a bolestmi nohou, záněty šlach a kloubů, zhoršením zraku nebo tenisovým loktem, ačkoliv kurt známe jen z televize. Úspora na tomto místě není ve skutečnosti výhodou. Na co bychom se měli zaměřit při organizaci domácího pracovního koutu nebo kanceláře?

Základem je stůl a židle

Základem ergonomie je správné sezení, které pomáhá předcházet zdravotním komplikacím při sedavé práci. V tomto ohledu si zapamatujte číslo 90. V ideálním případě by totiž při sezení měla stehna a lýtka svírat pravý úhel. Správné je také vzpřímené sezení bez nahrbených zad, kdy trup se stehny svírá opět přibližně pravý úhel. A v neposlední řadě je třeba zmínit i úhel loktů během práce – opět 90°. Nejlepším řešením je tedy plně nastavitelný kancelářský nábytek.

V první řadě je to kancelářský stůl s nastavitelnou výškou pracovní desky, který umožňuje dosáhnout v kombinaci s vhodnou židlí všech popsaných základních pravidel ergonomického sezení bez ohledu na typ postavy či výšku. A navíc nabízí možnost pracovat část doby vestoje, kdy se tělo i páteř nenásilnou formou protáhnou. Stoly s nastavitelnou výškou lze zvedat a snižovat buď motoricky, nebo manuálně klikou, úprava výšky pomocí elektromotoru je ale uživatelsky mnohem příjemnější. Pokud situace použití stolu s nastavitelnou výškou neumožňuje, je doporučená ideální výška desky 72 až 74 cm.

Stejně důležitá je kancelářská židle. Musí být pohodlná a měla by umožňovat nastavení výšky a polohy sedáku i opěrné části. Samozřejmostí by měla být pneumaticky nastavitelná výška. Vhodný je výběr houpacího systému, který mění při změně nastavení automaticky polohu obou částí, včetně bederní opěrky. Praktickým prvkem je prodyšné provedení zabraňující pocení.

Riziko modrého světla

Novodobí „nomádi“ dnes nejčastěji využívají notebooky. Jejich displeje jsou však vhodné především pro práci na cestách. V každodenním mnohahodinovém režimu práce je téměř nezbytné je doplnit větším monitorem. Zde narážíme na další bod důležitý pro ergonomii práce. Nejen pro předcházení bolestem

Investice do zdraví

Fakt, že se zdravotní komplikace spojené se špatnou ergonomií neprojeví hned, je velmi zrádný. Jejich následná léčba je náročná, dlouhodobá a někdy ne zcela možná. Dobře uspořádané pracovní místo je proto především investicí do zdraví. Než se ale pustíte do proměny domácí kanceláře, nezapomeňte, že správná ergonomie nikdy nenahradí aktivní pohyb. Není třeba stát se maratónským běžcem, ale každodenní protažení, rychlá chůze nebo jakákoli rekreační sportovní aktivita prospěje nejen tělu, ale i duchu. Snažte se proto každý den trávený v domácí kanceláři proložit také pohybem.

krční páteře je důležitá výška, v níž je monitor umístěn. Opět tu ke slovu přichází pravý úhel. Odborníci nejčastěji doporučují jednoduché pravidlo – horní hranu displeje umístít ve výšce očí. To bohužel většinou neumožňují stojany dodávané standardně k monitorům. Proto je třeba monitor podložit nebo použít polo-hovatelný držák monitoru, který lze snadno připevnit k desce stolu. Je vhodný pro monitory s hmotností až 9 kg o úhlopříčce až 32" a manipulace s ním je díky plynovému pístu a kloubům velmi jednoduchá.

Pro oči je dobré nezvyšovat neúměrně jas a upravit vzdálenost displeje od očí – ta by měla být přibližně na délku paže. Velmi praktickým bodem ergonomie je pak výběr monitoru, který dokáže redukovat modré světlo. To je sice přirozenou součástí života a v jeho přirozené podobě má na člověka jednoznačně pozitivní vliv, ale jeho přemíra vyzařující z elektronických displejů poškozuje zrak a pleť.

Klávesnice a myš

Neméně důležitou roli hrají také periferie. Pokud pracujete s počítačem denně několik hodin, je dobré uvažovat o investici do ergonomické, ideálně vertikální myši. Na práci s ní si budete sice chvíli zvykat, ale pomůže vám předcházet riziku komplikací spojených se syndromem karpálního tunelu. Myš by měla být ve stejné výšce jako klávesnice. Pokud to jde, vyhněte se proto na první pohled praktickému řešení v podobě vysouvacího šuplíku s klávesnicí.

A teď ke klávesnici: položte na ni své ruce tak jako vždy a podívejte se na ně. Ihned pochopíte význam ergonomických klávesnic. Pokud vás psaní živí a píšete všemi deseti, vyplatí se uvažovat o klávesnici, která kopíruje přirozenou polohu rukou a zápěstí. Přeucit se z tradiční rovné klávesnice bude sice trochu „bolet“, ale dlouhodobě se vyplatí.



NEJLÉPE PŮSOBÍ ŽIVÁ

Hana Profousová, foto: BODY&FUTURE Laboratories a Shutterstock

Neustále slyšíme, že bychom měli jíst hodně zeleniny, ovoce a vitaminů, abychom byli zdraví, v plné síle a naše tělo odolalo všudypřítomným virům. Často se ale zapomíná na neméně důležitou složku, která by měla být součástí našeho každodenního života – probiotika!

Probiotika přitom můžou pomoci nejen posilovat naši imunitu a udržet v kondici střevní mikrobiom, ale poradí si i s řadou fyzických a psychických obtíží. Proto je vhodné je do organismu dodávat v doplňcích stravy. A jejich účinek je závislý i na tom, v jaké formě se konzumují. Největší benefit přinášejí probiotika v tekutém stavu, která se do střev dostanou ještě živá, aby zde působila v plné síle.

15 miliard bakterií

„Tekutá forma totiž zajistí to, že se probiotika dostanou do střev živá a aktivní, protože v žaludku, který je pro ně velmi nepříznivým prostředím, tráví mnohem méně času než tabletová, a navíc nespouští proces trávení,“ konstatuje Ing. Ján Durec, Ph.D., ředitel vědy a výzkumu BODY&FUTURE Laboratories. A dodává, že pro dosažení co nejlepšího vlivu na naše zdraví bychom měli probiotika užívat jako doplněk k pestré a vyvážené stravě každý den ráno nalačno. Doporučená denní dávka, což je jedna plná odměrka o objemu 60 ml, obsahuje více než 15 miliard živých probiotických bakterií.

Probiotika se nacházejí také v potravinách, jako je například kysané zelí, v některých druzích jogurtů a sýrů či v zakysané smetaně a kefírech. Ve spoustě těchto potravin jsou ale probiotické bakterie mrtvé vlivem přítomných konzervačních látek nebo konzervačních metod, jako je třeba pasterizace. Například kysané zelí často obsahuje konzervační látky či prošlo procesem sterilizace, která probiotické bakterie negativně ovlivňuje. Jejich konzumaci tak nepřijímáme do těla potřebnou dávku živých probiotik.

Hodné mikroorganismy

Co jsou to probiotika a proč jsou pro náš organismus nezbytná? Jsou to vlastně takové hodné mikroorganismy (probiotické bakterie a kvasinky) podílející se v našich střevech na procesu zpracování potravy, kterou konzumujeme – umí například štěpit nestravitelnou vlákninu a vyrábět vitaminy nebo kyselinu mléčnou a octovou. Kromě toho ale dokážou mnohem více – třeba nám pomoci s různými zdravotními obtížemi, posílí imunitu nebo bojují proti patogenům, které se ve střevech nacházejí.

A proč jsou pro naše zdraví tak důležitá? „Kromě toho, že probiotika dokážou podpořit naši imunitu a zlepšit stav našeho střevního mikrobiomu, mohou pozitivně ovlivnit i nervové funkce v mozku, zlepšit zdraví ústní dutiny, podporovat udržování normální hladiny cholesterolu a být nápomocná kvalitě pokožky – při ekzémech, atopické dermatitidě, akné či alergických zánětech. Díky působení na stav střevního mikrobiomu pozitivně ovlivňují i naši náladu a psychickou pohodu,“ vysvětluje Ján Durec.

**PROBIOTIKA
POMÁHAJÍ TAKÉ
KVALITĚ POKOŽKY
– PŘI EKZÉMECH,
ATOPICKÉ
DERMATITIDĚ, AKNĚ
ČI ALERGICKÝCH
ZÁNĚTECH.**





Maska Glowshield je ideální na omlazení pokožky, vyrovnává její tón, léčí skvrny a ošetřuje pokožku po poškození sluncem. Vhodná je i pro domácí použití



Dermaroll dodává pokožce pevnost, obnovuje kolagenová a elastinová vlákna, přispívá k prokrvení v oblastech, kde pleť vypadá unaveně



Přístroj Lighttech, který je průkopníkem v LED světelné terapii proti stárnutí, je určený pro domácí použití

ČISTĚ MONACKÝ ZÁŽITEK

Štěpánka Strouhalová, Foto: Richmond

V kosmetickém zařízení Richmond na mě od prvního okamžiku dýchla příjemná klidná atmosféra, profesionální prostředí a dokonalý design, který navrhl samotný Giorgio Armani. Řekla jsem si, že to je místo, kde bych chtěla vyzkoušet něco přesně na míru mé povadlé pokožky unavené nedostatkem spánku.

To se můžete spolehnout, smála se na mě půvabná kosmetička Charlotte, která mě uvítala s originálním nápojem z čerstvého ovoce servírovaným jako květinová zahrádka a uvedla mě nejdříve do relaxačního lounge vybaveného LED maskami, které jsou určeny jako doplněk péče na doma.

Krása a domácí úkoly

„Pravdou je, že návštěva jednou za měsíc, pokud se kombinuje s pravidelnou domácí péčí, je velmi efektivnější. Prostě krása potřebuje domácí úkoly. Vyvinuli jsme proto naše malé pomocníky, se kterými můžou klienti pokračovat v léčbě v pohodlí domova. Dermaroll, Glowshield, Lightech a Trionix je možné používat třeba při sledování televize,“ říká majitel Amit Tores.

Za chvíli už se převlékám do župánku v kabině vybavené jako na estetické klinice. „Tak se na to podíváme, madame? Co byste potřebovala nejmíc?“ „Rozhodně lifting,“ vyskočí ze mě přání jako čertík na pérku! „Něco s tím uděláme, ale nejdříve musíme pleť vyčistit,“ dodává Charlotte. Ach, to znám, říkám

si zklamaně, odbyde mě nějakým exfoliantem a bude hotovo! „Ale to na lifting nepomůže,“ škemrám se ztrácející se nadějí... „Tak to teprve uvidíte,“ usmívá se kosmetička, když připravuje hlavici přístroje Hydraclean. „Aby účinná séra a masky mohly dobře účinkovat, je potřeba nejprve pleť vyčistit, a to pořádně do hloubky, protože vyčištěná pleť funguje doslova jako houba. A to pomůže i při liftingu. Metoda pomáhá zlepšit celkovou strukturu pleti, tón a vzhled, což je způsobeno hlubokým peelingem.“ Hlavice s pulzující vodou nasává centimetr po centimetru plochu obličeje, jako by vymývala s jemným šmiráním jeden pór za druhým. Hotovo! Dotýkám se obličeje, který je doslova jako vyžehlené hedvábí.

Hnětení obličeje

A stejně napjatě čekám, co bude s „žehlením“ mého obličeje, zatímco si kosmetička chystá další proceduru. „Tak teď se pustíme do modelování,“ nabízí konečně Charlotte mé vysněné ošetření Hot Contour, nejnovější hit neinvazivního kombinovaného liftingu obličeje, který zde patří mezi nejoblíbenější. Celý kombinovaný postup je navržen tak, aby povzbudil pleť do hloubky, zlepšenou krevní mikrocirkulaci aktivoval uvolněné svaly a zpevnil tak kontury obličeje. Metoda využívá přípravky značky Mesoestetik, nejprve desetiprocentní roztok kyseliny salicylové. Poté kosmetička nanáší masku Hydro vital mask pro hlubokou hydrataci pomocí ultrazvukového aplikátoru pro lepší penetraci. A pak už se jde na ruční práci: Antiaging flash ampule s koncentrovaným obsahem elastinu a kolagenu vtlačuje mikropohyby, jako by hnětla jemné těsto, a přetvarovává ovál obličeje cíleně od krku až ke spánkům. Nechybí někdy až bolestivé stisky v nosoretní rýze a pod lícními kostmi, ale lymfodrenáž musí být!

O 5 cm výš!

A ještě není hotovo: následuje jemná radiofrekvence a nakonec světelná LED terapie, jež v kombinaci se séry stimuluje buněčnou aktivitu a zvyšují produkci kolagenu. Charlotte mi na závěr své devadesátiminutové houževnaté práce nastavuje hrdě zrcadlo: sleduji okamžitý liftingový efekt, jako by moje tváře poskočily aspoň o pět centimetrů nahoru.

V monackém institutu Richmond nabízejí procedury „namíchané“ na míru právě tak jako v mém případě. A nechybí tu další oblíbená ošetření, která řeší problematiku pigmentace, akné, asistovanou obličejovou gymnastiku, vrásky kolem úst a mnoho dalšího. Stranou však nezůstává ani tělo! Vylepšit svou siluetu můžete například s pomocí EMS sculpting, která elektrickými pulzy buduje svaly a tonus i bez cvičení. V tomto novém ráji krásy, který využívá znalosti a praktické zkušenosti lékařů, si podávají dveře i známé monacké hvězdy.



V HARMONII S PŘÍRODOU

Eva Hirschová, Foto: archiv



Už když opustíte lanovkami lemovanou silnici z kdysi nejmódnějšího horského střediska Kitzbühel a minete městečko Mittersil, jako byste se ocitli v jiném světě, v jiném století. Na oblast Východní Tyrolsko se v dobách, kdy se v Rakousku začal rozvíjet masový turismus, jaksi zapomnělo. Dnes je to obrovská výhoda.

Označení Osttirol dostala tato oblast na jihovýchodě spolkové země Tyrolsko v roce 1919. Po prohrané válce Rakousko podle smlouvy ze St. Germain postoupilo Jižní Tyrolsko Itálii a východ „krajiny jódlování“ zůstal Alpami odříznut od její severní části. Zatímco kolem Innsbrucku, metropole Tyrolska, se stavělo a budovalo, kolem hlavního města Osttirol, městečka Lienz na soutoku řek Isel a Drau si země uchovala svůj původní charakter – lidé tu stále ještě hospodaří na půdě a žijí v dřevěných chalupách po svých předcích, často památkově chráněných. Velké hotely tu nenajdete, nákupní ulice se značkovými obchody známé z jiných středisek jsou vzdálené desítky kilometrů. Tím spíš tu v naprosto průzračném vzduchu v nadmořské výšce 1350 metrů můžete užívat v zimě i v létě všechno, co může poskytnout příroda. Pod širákem ale spát nemusíte, čtyřhvězdičkový designový a butikový hotel superior a chalety Gradonna Mountain Resort je asi 2 km od centra vesničky po úzké silničce schovaný pod lesem. Zajímavý, do okolní krajiny citlivě vsazený komplex je oceňovaný v odborných architektonických časopisech a řadí se mezi nejkrásnější v Evropě. Má sice supermoderní wellness areál na ploše 3000 m² a vším komfortem vybavené kuchyňky v chatičkách se blyští nerezem, ale jinak jsou všude použité jen lokální materiály, dřevo se střídá s kamenem. „Harmonický vztah mezi přírodou a lidmi je tady pod Grossglocknerem, v Národním parku Vysoké Taury patrný víc než na mnoha jiných místech,“ říká Martha Schultz z rodinného podniku Schultz Gruppe, který vlastní nejen tento hotel a nejen lanovky v Osttirol. „A my děláme všechno pro to, aby to tak zůstalo.“

Pobyt v přírodě na recept

Už při ranním plavání v otevřeném bazénu si uvědomíte, jak úžasné je cítit se jako součást a ne pokořovatel, nebo dokonce ničitel té okolní krásy. V ještě temné vodě se odrážejí vrcholky a někde za dvaapůltisícovou Cimaross vychází slunce, které na nebi maluje nádherně rudý abstraktní obraz. Tenhle ranní rituál probouzí nejen tělo, ale i duši. Ne náhodou se dnes o významu pobytu v přírodě mluví i v odborných kruzích. Například praktičtí lékaři v Británii ho chtějí svým pacientům předepisovat místo léků. Projekt Nature Prescriptions je založen na různých studiích, podle nichž příroda snižuje rizika depresí, stresu, úzkosti a únavy. Vyzkoušet si, jestli to funguje, může každý. V kulise třitisícovek, kde celé dny nevidíte a neslyšíte auta

ani jiné dopravní prostředky a na sjezdovkách nebo v létě na túrách nepotkáte živáčka, se účinnost „léku“ na mnohé civilizační choroby mnohonásobně zvyšuje. A nejlepší je, že si tenhle „recept na přírodu“ může vystavit každý sám. „Lék“ je to bez vedlejších účinků, lahodný, krásný a voňavý.

Do limbu v limbové posteli

Vůně přírody provázejí návštěvníky i v dalším východotyrolském středisku Sillian se Skicentrem Sillian/Hochpustertal. V zimě, která tu i díky kompletnímu zasněžování všech sjezdovek končí až na jaře, stejně jako v létě, kdy se městečko pár kilometrů od hranic s Itálií stává ideálním startovním bodem pro procházky po zdejších pastvinách nebo pro delší túry po vysokohorských stezkách s nádhernými panoramatickými výhledy. Sillian s impozantním hradem je také na trase známé Drávské cyklostezky, která vede podél řeky Drávy přes hranice do italského Jižního Tyrolska a opačným směrem do 30 km vzdáleného Lienzu. Ve Sportohotelu Sillian, prvním rodinném wellnesshotelu ve Východním Tyrolsku, voní příroda i v noci. Dřevěným obložení stěn i poctivým masivním nábytkem. Především postele jsou z dřeva borovice limba, jejíž příznivé

VELIKONOCE VE SPA RESORTU LIBVERDA

Velikonoční tradice nemusí být nutně po chuti každému. I když ale nepatříte mezi příznivce pomlázky a koledování, můžete si velikonoční prodloužený víkend skvěle užít třeba na odpočinkovém wellness pobytu.

„Dopřejte si letos o Velikonocích namísto úklidu a příprav na koledníky péči o sebe. Vždyť právě toto období roku je pro wellness restart jako stvořené,“ říká obchodní a marketingová ředitelka Spa Resortu Libverda Eva Olšová. Severočeský lázeňský resort proto připravil speciální Velikonoční balíček na tři noci. Zahnuje 3x ubytování v komfortním pokoji, 3x snídaní a večeří formou bufetu nebo à la carte, pitnou kúru, oxygenoterapii, uhličitou koupel, bezplatný vstup do fitness s výhledem na Jizerské hory a velikonoční překvapení. V rámci balíčku, který stojí od 6040 Kč, je možné také využít slevu na dokoupené wellness procedury a sportovní aktivity. Tři noci si můžete rezervovat od 6. nebo 7. dubna 2023 na webu <https://www.lazne-libverda.cz/cz/specialni-nabidky/Velikonocni-pobyt>.

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



účinky na psychiku se tradují po staletí a prokázala je i vědecká studie. Rakouský psycholog prof. Dr. Maximilian Moser zkoumal mechanismy působení a potvrdil, co si každý host hotelu může ověřit: dřevo limby zbavuje napětí, uklidňuje, zpomaluje srdeční frekvence, snižuje citlivost na změny počasí a zvyšuje kvalitu spánku – harmonizuje a posiluje obecný pocit pohody.

Bylinkové wellness

Stejně jako v hotelu Gradonna Mountain Resort, také ve Sporhotelu Sillian začínám den plaváním. Vnitřní bazén ve wellness areálu Vitalresidenz Schloss Heinfels je ale plný ranních ptáčat všeho věku, takže volím menší, ale prázdný venkovní. Ráno je ještě mrazivé, ale voda krásně teplá a ve vířivce, která je součástí bazénu, si nechávám masírovat svaly znavené na sjezdovkách. Ta červená, která vede z vrcholu hory Thurntaler lesem i po mýtinách až přímo před hotel, je dlouhá 11 km, a to už netrénované nohy cítí. I proto v bublinkách uvažuji, jestli dřív než na lyže nezajdu na lekci jógy. Ta je tu pravidelnou součástí programu pro hosty a trenérka Alessia všechny ujišťuje, že proto, abyste s ní „pozdravili slunce“ a hodinku si protáhli tělo, nepotřebujete ani jógovou zkušenost, ani žádné speciální oblečení. Váhám, na 3000 m² velkorysého wellness areálu Vitalresidenz Schloss Heinfels, pojmenovaném podle hradu nad hotelem, se totiž nabízí spousta dalších možností k relaxaci a nabrání nových sil. Je tu finská sauna, vyhřátá na 90 °C v dřevěném, borovicovém domečku na zahradě, kde po pobytu v potírně můžete posedět a hledat první hvězdu, východotyrolská organická potní místnost pro ty, kteří to nemají rádi horké a stačí jim 65 °C, parní lázeň, Kneippův chodník...

Lákavé jsou i možnosti masáží a kosmetických ošetření, na které se lze objednat v recepci wellness centra. Většina z nich pracuje s vlastní kosmetickou značkou Magdalena´s, na jejímž vývoji se

podílel Lukas, syn Marthy Schultz. Ten se totiž vymkl rodinné tradici a vystudoval farmacii. V myšlence souznění s přírodou však pokračuje, jen jiným způsobem vyjádření. Kosmetika Magdalena´s je přírodní, alpská a veganská. Je založená na důmyslné kombinaci vzácných bylinek a léčivých rostlin. Žlutý jetel uvolňuje a zklidňuje pokožku, třezalka tečkovaná působí příznivě na psychiku, hořec regeneruje pokožku, ale uvolňuje napětí také ve svalech a kloubech... K výrobě krémů, mlék, kosmetických masek, zkrátka všech přípravků kosmetiky Magdalena´s se používá pouze čerstvá voda z vlastního pramene. Její křišťálová průzračnost, naprostá čistota a minerály v ní obsažené jsou jistě jedním z důvodů, proč se po masáži Magdalena´s Mountain Massage člověk cítí jako znovuzrozený. Ale upřímně řečeno, napadlo mě, že k tomu přispívá i všechno další kolem. Hory, vzduch, slunce... Příroda, která je, a doufejme i zůstane, lidmi nezkažená.



CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová,
Foto: archiv firem

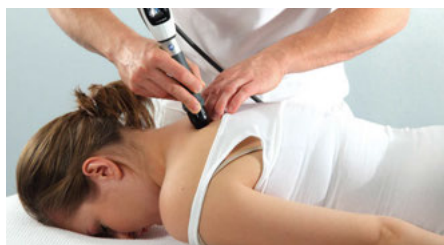
Očistné kúry – ano, nebo ne?

Každý z nás si přeje, aby jeho tělo fungovalo tak, jak má. Někdo radí jednou ročně podstoupit očistnou kúru, jiní ji dokonce doporučují častěji. Může mít různé podoby od pití ovocných a zeleninových šťáv až po speciální detoxikační koktejly. Nicméně odborníci na výživu podobným očistám příliš nefandí. „Jíst jenom ovoce a zeleninu určitě nemá smysl, možná se budete cítit lehčí, ale přijdete o další potřebné živiny, jako jsou například bílkoviny. Ty jsou nesmírně důležité třeba pro detoxikační orgány, jako jsou játra,“ vysvětluje nutriční terapeutka Sandra Figalová z Kliniky YES VISAGE. A právě játra spolu s ledvinami, střevem, kůží a plícemi jsou hlavními detoxikačními orgány, které odvedou veškerou práci za vás. Jen jim musíte dopřát dostatek potřebných živin.

Tajemství očí

Muži jsou více ohroženi barvoslepostí, ženy po menopauze zase syndromem suchého oka. Tmavoocí lidé mívají častěji glaukom, populace po čtyřicítce ztrácí schopnost zaostrit a u povolání, kde je práce spojena s neustálým hleděním do blízka, odborníci pozorují epidemii krátkozrakosti.

- Až desetina mužů trpí barvoslepostí.
- Ženám po padesátce by v kabelce neměly chybět umělé slzy.
- Po čtyřicítce přichází presbyopie, po šedesátce šedý zákal.
- Máte tmavé oči? Nechte si vyšetřit nitrooční tlak!
- Pohled upřený do blízka si vybírá svou daň.
- Epidemie krátkozrakosti zavalila i Evropu.
- Dioptrií se lze zbavit díky operaci, která trvá jen pár sekund.



Rázně bez bolesti

Chronické bolesti zad a kloubů nebo akutní úrazy – to vše v moderní medicíně léčí rázová vlna, terapie, která spouští regenerativní procesy vlastního těla. Přístrojů na rázovou vlnu existuje víc typů a každý je účinný na jiné obtíže. „Jeden urychluje léčbu zánětů měkkých tkání, jiný účinně hojí řezné a mokvající rány, zlomeniny nebo pomáhá při některých neurologických diagnózách. Je trochu škoda, že v českých ordinacích převládá radiální rázová vlna a povědomí obyvatel o té fokusované a planární chybí. Někteří pacienti jsou pak k navrhované léčbě skeptičtí, protože už terapii radiální rázovou vlnou podstoupili a neměla takový účinek. Fokusovaná rázová vlna však funguje zcela jinak než radiální, nejčastěji ji aplikujeme pacientům s bolestí kostí, kloubů a šlach nebo při komplikované příčině bolesti zad, jako je například výhřez meziobratlové ploténky, a to s 95procentním úspěchem léčby,“ konstatuje ředitel FYZIOkliniky Zdeněk Bílek. Co rázové vlny léčí:

- radiální – na ztuhlé svaly
- fokusovaná – na záněty tkání
- planární – na hojení ran
- kardio fokusovaná – na ischemii srdeční



Nechybějí vám mikronutrienty?

Mezinárodní organizace asociací pro potravní doplňky (IADSA – International Alliance of Dietary/Food Supplement Associations) zveřejnila zprávu o nedostatku mikronutrientů v současné populaci, což může být příčinou oslabené imunity nebo může stát za zvýšeným rizikem cukrovky a srdečních chorob. Tyto nedostatky ve výživě se nejvíce objevují u předškolních dětí. Chybí jim především zinek, železo a vitamin A. Další postiženou skupinou jsou netěhotné ženy v reprodukčním věku – tady byl nedostatek zjištěn u více než tří čtvrtin žen. I této skupině populace chybí železo a zinek, a kromě nich ještě kyselina listová. Jedním z možných řešení je zařazení vhodných doplňků stravy.

Jak alkohol ovlivňuje cukrovku?

Tvrzení, že jedna nebo dvě skleničky neublíží, je v medicíně dlouhodobě kontroverzní. Malá dávka červeného vína má možná pozitivní vliv třeba na kardiovaskulární systém, ale může mít zároveň negativní dopad na ostatní orgány. Játra běžně zabraňují hypoglykémii (poklesu hladiny cukru v těle) tím, že do oběhu vypustí cukr, nicméně během popíjení alkoholu to nezvládnou. Jsou totiž zatížena následným odbouráváním alkoholu, proto nemůžou správně ukládat ani vyrábět cukr do zásoby. Hrozí tak riziko náhlého a nebezpečného poklesu krevního cukru. Pokud pacient s diabetem pije nadměrné množství alkoholu, může to u něj navíc způsobit i problémy s vysokým tlakem nebo poškození jater. Kombinace některých diabetických léků (např. metformin – lék běžně užívaný k léčbě diabetu 2. typu) s alkoholem může v některých případech způsobit závažné zdravotní komplikace.



VYKROČTE POZITIVNĚ DO NOVÉHO DNE!

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Ráno se vám nechce z postele? Sotva stihnete to nejnnutnější a už běžíte za svými povinnostmi? Zkuste si nastavit budík o trochu dříve a zacvičte si. Do nového dne určitě vykročíte svěží a plní síly

Sportovci se často věnují rozcvičce či tréninku už po ránu a mají k tomu dobré důvody. Ranní cvičení je nabije energií, probere mysl a nastartuje metabolismus. Sport je jednou z aktivit, u nichž platí rčení „čím dříve, tím lépe“. Naše tělo je totiž nevykonnější po kvalitním odpočinku a většina z nás si největší dávku regenerace dopřává v noci. Ráno je přesně ta část dne, kdy je naše tělo nejvíce svěží a pracuje na plné obrátky.

Disciplína = základ úspěchu

„Jako sportovkyně vím, že časný ranní trénink pozitivně ovlivňuje můj výkon a pomáhá mi v udržování sebekázně. Brzké vstávání totiž vyžaduje disciplínu a obvykle jsou to právě disciplinovaní sportovci, kteří jsou úspěšní. Teprve ve chvíli, kdy jsem svůj denní rozvrh změnila, jsem si uvědomila, o kolik víc jsem toho během ranních tréninků schopna dosáhnout,“ říká Samantha Clayton, fitness expertka společnosti Herbalife Nutrition. „Možná také zjistíte, že vám ranní tréninky pomůžou lépe se probrat a zkoncentrovat, než začnete čelit výzvám všedního dne a úkolům, které na vás čekají.“

I když nejste profesionálním sportovcem připravujícím se na závod, existuje mnoho dobrých důvodů, proč si ráno přivstat a vykročit pozitivně do nového dne.

5 přínosů ranního cvičení

Soustředění. Když si svůj trénink odcvičíte ráno, můžete se celý zbytek dne plně soustředit na věci, které máte v plánu. Zkus-

te se už během cvičení krátce zamyslet nad tím, jak strávíte den.

Stanovení priorit. Mnoha lidem se stává, že si cvičení sice naplánují, ale v průběhu dne se jim zaplní kalendář a na trénink jim zkrátka nezůstane čas. Kolikrát vaše plány vyšly nazmar jen proto, že jste po hektickém dni už neměli čas nebo energii? Časné ranní cvičení zajistí, že vám program už nic nenaruší.

Pozitivní mysl. Zlepšete si náladu přirozeným přílivem zdravých hormonů. Cvičení podporuje uvolňování endorfinů, kterým se také říká hormony štěstí. Začnete-li den cvičením, navodíte si tím šťastný, pozitivní pocit, který bude mít vliv na vás i vaše okolí během celého dne.

Dosažení cílů. Úspěch a pocit jeho dosažení vám pomůžou budovat sebedůvěru. Neexistuje mnoho příjemnějších pocitů, než když dosáhneme nějakého cíle. To platí ve sportu i v životě. Jedním z takových cílů může být právě ukotvení dobrých návyků a ranní cvičení.

Metabolismus. Ranní cvičení vám může pomoci spalovat tuk v průběhu celého dne. Díky tomu, že den začnete cvičením, nastartujete svůj metabolismus a přimějete své tělo, aby během dne využívalo přijímanou energii k regeneraci. Cvičení tak může zlepšit i klidovou rychlost metabolismu, díky čemuž budete efektivněji spalovat kalorie.

**JAKÉKOLI CVIČENÍ
JE LEPŠÍ NEŽ ŽÁDNÉ.
V POŘÁDKU
JE LIBOVOLNÁ DENNÍ
DOBA, KDY MŮŽETE
CVIČIT. KAŽDÝ DEN
SI NAJDĚTE ČAS NA
NĚJAKOU POHYBOVOU
AKTIVITU. SNAŽTE
SE BÝT DŮSLEDNÍ
A NEDOVOLTE
VÝMLUVÁM, ABY VÁM
V TOM ZABRÁNILY.**

LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (2)

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 druhém dílu našeho seriálu se opět zaměříme na vybrané tuzemské druhy ovoce. Z jejich poměrně velkého počtu jsme vybrali následující, které vykazují výrazné léčivé vlastnosti.

Rakytník řešetlákový (*Hippophae rhamnoides*)

Rakytník řešetlákový je dvoudomý opadavý trnitý keř nebo strom s černohnědou šupinatou borkou, který původně rostl hlavně v Číně, v Mongolsku, v Nepálu, v Indii a na Sibiři. Nyní je rozšířený v celé Evropě. Staří Řekové mu dali jméno „trpytící se kůň“, neboť si všimli, že jejich koně, pasoucí se v oblastech s rakytníkem, tloustli a jejich srst získala lesklý nádech. Kvete od března do května. Květy vyrůstají na větvičkách z minulého roku. Listy střídavé, kopinaté, stříbrně zelené. Plody jsou pecko-

více žluté, oranžové až červené barvy v závislosti na množství karotenoidů v každém z nich. Olejovitá dužina má oranžovou barvu. Plody zrají od srpna do září a vydrží dlouho do zimy. Dozrálé plody mají kyselou chuť.

Rakytník řešetlákový je považován za přirozený koncentrát nejdůležitějších vitaminů. Obsahuje 10krát více vitamínu C než pomeranč. Vědci uvádějí, že denní doporučenou dávku céčka pokryje jedna jediná bobulka. Tento vitamin se uchovává i v produktech z plodů již vyrobených. Rakytník dále obsahuje provitamin A, vitaminy B1, B2, B3, B6 a B9, D, E, F, K a P, organické kyseliny, třísloviny a minerální látky, flavonoidy, sacharidy, důležité esenciální mastné kyseliny omega – 3, 6, 9 i vzácnou omega-7 mastnou kyselinu. Obsahem karotenu se plody vyrovnají mrkvi.

Plody rakytníku mají značné biostimulační účinky, podporují činnost imunitního systému, posilují organismus v období rekonvalescence. Stimulují činnost jater a plic, regulují krevní oběh, podporují tvorbu žluči a trávicích enzymů. Pomáhají při nemocech plic, léčí žaludeční vředy, i choroby včetně akné, tlumí bolest, brzdí vypadávání vlasů. Masti z rakytníku příznivě ovlivňují regeneraci tkání popálených a omrzlých.

Z plodů rakytníku řešetlákového se za studena lisuje rakytníkový olej, jehož použití sahá až do dob antiky. Staří Řekové ho

užívali jako kondicionér, tedy obnovující kúru na vlasy, který jejich kšticím dodával zdravý vzhled i lesk. Olej z rakytníku má významné regenerační vlastnosti. Léčí zánětlivé stavy sliznic ústní dutiny a pochvy, proleženiny, popraskané prsní bradavky, sliznice i kůži po ozařování a hemoroidy.

V indické medicíně byly plody i listy rakytníku součástí směsi bylin k léčbě nemoci trávicího traktu, zánětlivých plicních chorob a krvácivosti. Od pradávna se rakytník užívá také v Číně a v Rusku, kde se mu říká sibiřský citroník nebo ananas. V tibetské tradiční medicíně je považován za vysoce efektivní regenerační prostředek, který se používá i při intoxikacích a kardiovaskulárních chorobách.

Rakytníkové plody se pojidají čerstvé, v čaji, v sirupech, šťávách, kompotech, v marmeládách a ve formě likéru. Středně těžké dřevo rakytníku našlo své místo i v řezbářství.

Rybíz černý (*Ribes nigrum*)

Rybíz černý je aromatický ovocný keř, který rodí malé jedlé bobule. Pěstované odrůdy jsou diploidní a samosprašné. Plodí na jednoletých výhonech a plody jsou temně nachové až černé s vynikající a nezapomenutelnou chutí. Aromatické jsou i listy a stonky. Staří Řekové a Římané černý rybíz neznali, stejně jako jiné rybízové srstky. Do šestnáctého století byl užíván jako lék proti angíně a nachlazení. Později se stal oblíbenou plodinou a nyní se pěstuje hlavně v Evropě. V přírodě se černý rybíz řidče vyskytuje ve vlhkých oblastech severní Evropy a Asie.

Je bohatým zdrojem nejen vitamínu C, ale i polyfenolů obsahujících flavonoidy (kvercetin, rutin). Dále obsahuje fenylpropanolové kyseliny, aminokyseliny, pektiny, silice (sabinen, felandren, limonen), anthokyanová barviva, β -karoten, lutein a významné množství stilbenů (resveratrolu). Černý rybíz řadíme mezi rostlinné antioxidanty. Charakteristickou vůni dávají bobulím a listům černého rybízu hlavně éterické oleje.

Černý rybíz má díky obsahu flavonoidů a antioxidantů potlačující vliv na rozvoj některých demencí, protože působí preventivně k ochraně mozkových cév a buněk. Obsažené pektiny jsou pomocníkem při boji s rakovinou. V usušené formě se listy užívají jako diuretikum (močopudné účinky), dále při revmatických potížích, bolestech kloubů a svalů a jako adstringens při nespecifikovaných průjmech. Užívají se proti průjmům obecně. Jsou doporučovány při nemocech močových cest, při nachlazení a kašli. Také plody černého rybízu slouží proti nachlazení

a černému kašli. Šťáva z plodů zvyšuje pružnost cév, odolnost proti nachlazení a zvýšení hladiny antioxidantů.

Listy černého rybízu jsou pro příjemné aroma a jemné léčivé působení cennou součástí domácích (celoročních) i léčivých bylinných čajových směsí. Pití šťávy z černého rybízu působí jako prevence proti ledvinovým kamenům. Olej ze semen bývá velmi významnou součástí kosmetiky a přípravků, v nichž v kombinaci s vitamínem E pomáhá k regeneraci pokožky a vytvoření ochranného filmu. Zevně se hodí k podpoře hojení lehčích poranění povrchu kůže. Listy a plody bývají používány k výrobě žlutého, modrého a fialového barviva. Listy samotné jsou výborné jako součást přírodního konzervování (samy se skoro nekazí).

Ostružiník maliník (*Rubus idaeu*)

Ostružiník maliník, někdy nazývaný též maliník obecný, je až dva metry vysoký listnatý opadavý keř s prutovitými výhony. Je naší nejstarší ovocnou rostlinou. Jeho plodem je matně červené souplodí peckoviček (malina). Maliny jsou rozšířeny v mírném a subarktickém pásmu severní polokoule v Evropě, západní Asii, západní i Severní Americe. U nás se maliny pěstují na mnoha zahradách. Keře maliníku však rostou i planě v křovinách, na okraji cest a v lesích. Jejich plody jsou z nutričního hlediska nejhodnotnější. Během času bylo vypěstováno mnoho kulturních odrůd pro pěstování na zahradách a plantážích s různou dobou zralosti a sklizně plodů.

U maliníku obecného se jako farmaceutická surovina používá jednak souplodí peckoviček (malina) i listy. Maliny jsou bohaté na vitamín C. Obsahují dále vitamín A, cukry (především jednoduché), vápník, železo, draslík, hořčík, fosfor, barviva a význačný podíl mědi (důležitá pro tvorbu krve). Listy maliníku jsou bohaté na třísloviny, kyselinu askorbovou, flavonoidy, organické kyseliny (hlavně kyselinu citronovou a jablečnou), barviva a pektin.

Maliny jsou přírodním prostředkem proti očním obtížím. Pomáhají při zrakové únavě, šerosleposti a očních onemocněních. Vitamin A (který maliny obsahují) je částí zrakového purpuru rhodopsinu. Vysoká koncentrace rutinu zpevňuje cévní stěny očí a zlepšuje přísun živin. Vitamin C působí v úzké součinnosti s rutinem, brání a zastavuje krvácení v celém těle, především krvácení z nosu a z dásní. Pomáhají i při silném krvácení během menstruace. Maliny odvodňují organismus a čistí střeva, pomáhají při nemocech ledvin a močového měchýře. Obsahují mnoho biotinu. Tento vitamin krásy z komplexu vitamínu B obsahuje síru, která je důležitá pro zdraví a vzhled kůže, nehtů a vlasů.

ZDRAVÉ, ENERGIČKÉ A POVZBUDIVÉ POCHUTNÁNÍ

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

„Proti gustu žádný dišputát,“ říkávalo se v dobách, kdy chuť hrála při výběru jídla hlavní roli. Dnes máme vyšší nároky. Chceme, aby potraviny prospívaly zdraví, povzbuzovaly, aby se po nich netloustlo, ale zároveň aby zasýtily... Že musí lahodit chuťovým buňkám a ještě dobře vypadat, je samozřejmost.

Fit mlsání

K dosavadnímu lískooříškovému krému s čokoládou Fitnutka přibyl arašíd a kešu s kokosem. Zdravé mlsání lze přidat do kaše, smoothie nebo proteinového nápoje. Skvěle poslouží i jako náplň palačinek, přeliv lívanců nebo jen tak na svačinu na pečivo či knackebrot. Proteinový arašídový krém, 329 Kč, Fitnutka s příchutí kešu a kokosu, 349 Kč.



Hukvaldské mrkvánky

Beskydská specialita – mrkvánky – v podobě jemného křupavého těsta s 30% podílem mrkve plněné povidlovou nebo hruškovou náplní může být zdravou svačinkou plnou vlákniny, nebo zákuskem ke kávě a čaji. Hukvaldské mrkvánky, 59,90 Kč.



Čokoládové koma

Česká značka Passion Bars se specializuje na low carb a low sugar cookies a tyčinky, proteinové dezerty bez rafinovaného cukru a se sníženým obsahem sacharidů. Například low carb tyčinka Višně v čokoládě je nízkosacharidová, obsahuje kešu, kokos a protein, 45 Kč. Milujete čokoládu? Pak si určitě pochutnáte na bezlepkové proteinové sušence Čokoládové koma s vysokým obsahem bílkovin a nízkým obsahem cukru, 44 Kč.



Když nestiháte

Proteinové tyčinky Pulsaar Protein Crunch obsahují minimálně 17 g bílkovin a můžete je mít vždycky při ruce, když nestiháte snídani nebo oběd. Jsou k dostání ve třech příchutích: protein Crunch Brownie White Chocolate s příchutí bílé čokolády, Protein Crunch Cookies&Cream s příchutí sušenek a karamelu a Protein Crunch Blueberry Muffin s příchutí borůvkového muffinu. Proteinové tyčinky Pulsaar Protein Crunch, 69,90 Kč.



Někdo to rád pálivé

Autentická chuť koření a čerstvého ovoce spojená s průměrnou až vyšší dávkou pálivosti bez chemie a konzervantů – to jsou chilli omáčky La Plantation vyrobené přímo v Kambodži. Jsou vhodné k podávání k masu, zelenině, rybám, doprovodu jak teplé, například grilované, tak i studené pokrmy. Můžete je zamíchat do jogurtu či majonézy a ztlumit tak pálivost. Vybírat můžete z několika druhů.

Například Spicy Mango je vyráběná z manga utrženého v plné zralosti. Dále obsahuje nezbytné chilli papričky, zázvor, kardamom a dehydrovaný zelený pepř, 349 Kč.



Mezi čajem a kávou

Cascara, nápoj ze sušené dužiny kávových třešní, je starší než samotná káva. Zatímco lidstvo objevilo pražení kávy až v 15. století, příprava cascary se datuje dříve. Slupky kávových třešní (cascara znamená „svrchní slupka“) se louhovaly v horké vodě běžně, postupem času ale tento proces přípravy horkého nápoje vymizel a zchoval se jen výjimečně v některých oblastech Etiopie, Bolívie a Jemenu. Slupky, které na dlouho byly jen odpadní surovinou, se ale znovu dostávají do povědomí gurmetského světa. Cascara se pije horká i studená, skvěle chutná s přidáním medu nebo zázvoru, Doubleshot za 220 Kč/150 g.



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
KOSMETIKY
CURAPIL



Hýčkejte svou pleť **kosmetikou** Curapil z kvalitních olejů a rostlinných výtažků, které vyživí, vypnou a zpomalí proces **stárnutí vaší pleti**. Nenačítejte v ní zbytečnou chemii či parfemaci, jemné a přírodní složení se hodí i pro **citlivou a ekzematickou pleť**.

Zastavte čas s **hyaluronovým sérem Curapil**, které vám zajistí hydratovanou a pružnou pleť **bez vrásek**. Účinky kyseliny hyaluronové jsou stále nepřekonatelné díky její schopnosti vázat na sebe vodu.

Kvalitní ochranu vaší pleti poskytnou zvláčňující **denní krém Curapil** a intenzivní **noční krém Curapil**.

Jemné vrásky kolem citlivého očního okolí vypne **vyhlazující oční krém Curapil** s **anti-age** účinkem, který vás zbaví včerků pod očima.

Pro **krásnou pleť** nejen navenek, ale i uvnitř, jsou skvělým řešením **přírodní Curapil vitaminy na pleť**, které se postarají o kvalitní a komplexní výživu pleti.

Více na www.curapil.cz

Bud'te
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

**Obsahové náplně živnosti
– jaké služby může poskytovat kosmetička?**

Estetická péče pro 21. století

Omlazení na poslední chvíli

**Technologie v moderním salonu
pomáhají klientům i kosmetičkám**

**Jak vést úspěšný salon
– pokračování seriálu**

Jídelní mýty a zákony

Další číslo vyjde 24. května 2023

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.

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 23. 3. 2023

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI VÝRŮSTEK PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to bazaliom

BAZALIOM

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



OBJEVILI JSTE NA SVÉ KŮŽI HRBOL PODOBNÝ TOMU NA OBRÁZKU?

možná je to spinaliom

SPINALIOM

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

NIKDY NENÍ POZDĚ NAVŠTÍVIT SVÉHO PRAKTICKÉHO LÉKAŘE.


www.zachranmekuzi.cz

ORGANIZÁTOR

GENERÁLNÍ PARTNER PROJEKTU

PARTNEŘI PROJEKTU

