

KOSMETIKA

& Wellness

květen-červen 2023

109 Kč, předplatné 99 Kč / 7 €

Jak vytvořit
konkurenční
výhodu?

Posílení pleti
kolagenem

Restart unavené
pokožky

Základy
marketingu
kosmetického
salonu



Jak se z kosmetičky stane kosmetoložka? Vysvětluje zakladatelka skupiny BEAUTYGROUP Dr. Inna Horbachová, povoláním lékařka, která se kosmetikou a kosmetologií zabývá už více než 20 let.

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





Slunce, pohoda,
maximální péče...

Linie »sun«

Užijte si slunečné dny s ochrannými přípravky pro šetrné opalování a péči po opalování. Linii sun si zamiluje celá rodina i lidé s citlivou a alergickou pleť.

www.belter.cz



Celou nabídku produktů Sun najdete zde



Užijte si volno!

Radost vám dělá grilování s přáteli. Posezení v zahradní restauraci, koupačka v rybníku, opalování na pláži, lovení ryb nebo hub v lese... A určitě by se našlo ještě mnohem víc letních radostí. Užívejte si je! Na relaxaci máte po měsících mnohdy plných shonu a starostí určitě nárok. Ale s mírou! Všechny letní aktivity, když se nedělají „lege artis“, tedy „podle pravidel“, jak by řekli lékaři, můžou mít neblahé následky. Spálená kůže, pigmentové skvrny, kila navíc. Přece nechcete na podzim likvidovat následky letních radovánek...



Až si tedy budete připravovat věci na dovolenou, nezapomeňte nic, co by vám bránilo strávit ji příjemně a hlavně zdravě. Malý návod najdete i v tomto čísle, a kromě toho další články, například o tom, jak zbytečně nestárnout, když to není nutné, a mnoho dalších užitečných rad a informací. A nezapomeňte si přibalit náš časopis, třeba vás budeme inspirovat k nějakým kosmetickým a estetickým ošetřením, která by vás učinila ještě přitažlivějšími.

Takže ještě jednou: S mírou!

Hana Profousová

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

Z vašich dopisů

Se zájmem si čtu ve vašem časopise články o nových produktech a nových estetických procedurách. Patřím k lidem, kteří na pravidelné kosmetické ošetření nedají dopustit, a to z jednoduchého důvodu: na kosmetiku mě dovedla maminka ke „své“ kosmetičce už před čtyřiceti roky, když mi bylo 25 let. Sama o sebe dbala, i když možností tenkrát moc nebylo. Maminka tu už bohužel není, ale do poslední doby vypadala moc dobře. Vzpomínám si, že když slavila osmdesátku, všichni mysleli, že je jí o deset let méně. Doufám, že na tom budu podobně.

Jana

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 VRÁSKY JEN OD SMÍCHU!
ESTETICKÉ STŘÍPKY

8 ODHALENÉ TAJEMSTVÍ STÁRNUTÍ
NOVINKY ZE SVĚTA

9 JAK OMLÁDNOUT O PÁR LET ZA PÁR MINUT
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 PLNÝ KUFR KOSMETIKY
KOSMETIKU NA DOVOLENOU VYBÍREJTE UVÁŽLIVĚ. VŽDY JDE O KOMPROMIS MEZI NAPLNĚNÍM POTŘEB A VÁHOU ZAVAZADLA

14 JAK SE Z KOSMETIČKY STANE KOSMETOLOŽKA?
ROZHOVOR S DR. INNOU HORBACHOVOU, KTERÁ JE POVOLÁNÍM LÉKAŘKA, A KOSMETIKOU A KOSMETOLOGÍ SE ZABÝVÁ UŽ VÍCE NEŽ 20 LET

16 JAK SPRÁVNĚ PREZENTOVAT VAŠI KONKURENČNÍ VÝHODU A POZICI VAŠEHO SALONU NA TRHU
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

22 HOLLYWOODSKÁ PROCEDURA
MASÁŽ JE VŽDY UŽITEČNÁ A PŘÍJEMNÁ ZÁLEŽITOST. TĚLO OSVĚŽÍ A ROZPOHYBUJE, OBLIČEJ ROZZÁŘÍ. EXISTUJE JICH MNOHO DRUHŮ, STAČÍ SI JEN VYBRAT TU PRAVOU. A ZNÁTE MASÁŽ BUKÁLNÍ?

24 JAKÉ ČINNOSTI MŮŽETE PROVÁDĚT POD KONKRÉTNÍM ŽIVNOSTENSKÝM OPRAVNĚNÍM V OBORECH KRÁSY?
RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

26 KOSMETICKÝ SALON JAKO OÁZA V POUŠTNÍ PÍSEČNÉ BOUŘI
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

28 „NĚCO“ NAVÍC
POKUD SI CHCEME UDRŽET MLADISTVOU A SVĚŽÍ PLEŤ DO POZDNÍHO VĚKU, MUSÍME ZABOJOVAT NA VÍCE FRONTÁCH

30 NAVŽDY MLADÁ NA KLINICE KRÁSY PHYRIS
REPORTÁŽ Z KOSMETICKÉHO OŠETŘENÍ PERFECT AGE

32 ZÁZRAK JMÉNEM VOŇATKA
ESENCIÁLNÍ OLEJE BYLY V RITUÁLECH KRÁSY VYUŽÍVANÉ OD STAROVĚKU. UŽ PŘED TISÍCI LETY SI LIDÉ VŠÍMALI, ŽE MÁ JEJICH OMAMNÁ VŮNĚ POZITIVNÍ VLIV NA SMYSLY, POCIT POHODY I NA POKOŽKU

34 VĚDA VE SLUŽBÁCH KRÁSY
PŘÍKLADEM ZNAČKY, KTERÁ SVŮJ ÚSPĚCH ZALOŽILA NA SOUSTAVNÉM INTELIGENTNÍM VYUŽÍVÁNÍ VĚDECKÉHO POKROKU, JE FRANCOUZSKÁ SPOLEČNOST L'ORÉAL

36 PROČ STÁRNEME A PROČ UŽ BYCHOM NEMUSELI (2)
TUTO OTÁZKU SI POKLÁDÁ ALENA KLENOT, KTERÁ SE JAKO VIZÁŽISTKA PROSADILA I V HOLLYWOODU



- 38 CESTA ZA ZDRAVÝMI VLASY**
NĚKTERÁ Z NÁS MÁ ZÁVIDĚNÍHODNOU HŘÍVU A NIC MOC PRO NI NEDĚLÁ. JINOU TRÁPÍ VLASY NEPODDAJNÉ, PADAJÍCÍ, MASTÍCÍ SE... DOKONALÁ PÉČE JE ALE TÍM NEJLEPŠÍM LÉKEM SKORO NA VŠECHNY VLASOVÉ PROBLÉMY
- 40 LETNÍ PŘÍPRAVKA**
AŽ UŽ SE NA DOVOLENOU CHYSTÁTE KAMKOLIV, VAŠEMU CESTOVÁNÍ BY MĚLA PŘEDCHÁZET DOBRÁ PRŮPRAVA
- 44 RTÍKY K NAKOUSNUTÍ!**
VÝRAZNÁ ÚSTA NEPOCHYBNĚ OČI PŘITÁHNOU. PROTO SI JE „POŘIZUJEME“, KDYŽ NÁM JE PŘÍRODA NENADĚLILA. MOŽNOSTÍ, JAK JE ZÍSKAT, JE VÍC

DOKONALÉ TĚLO

- 46 KRÁSNÉ PAŽE DO TÍLKA**
KRÁTKÉ RUKÁVKY UŽ V LÉTĚ NEDOKÁŽÍ ZAKRÝT SKUTEČNOST, ŽE VAŠE RUCE VYPADAJÍ OCHABLE. ŘEŠENÍ SE JISTĚ NAJDE
- 49 OČNÍ VADA A PADÁNÍ VLASŮ**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 50 O TOM SE NEMLUVÍ! ALE MĚLO BY...**
INKONTINENCE JE NEPŘÍJEMNÝ PROBLÉM, KTERÝ TRÁPÍ NEJEN SENIORY, ALE ČÍM DÁL TÍM ČASTĚJI I MLADŠÍ ROČNÍKY. TENTO PROBLÉM SE DÁ ŘEŠIT, ALE VĚTŠINA POSTIŽENÝCH SE S NÍM NIKOMU ANI NESVĚŘÍ

- 52 SE SVOBODNÝMI BOTAMI KE ZDRAVÉ CHŮZI**
KDYŽ NÁS ZAČNOU TRÁPIT ZÁDA A BOLET KLOUBY, FYZIOTERAPEUT NÁM VYSVĚTLÍ, ŽE SE MUSÍME NAUČIT CHODIT ZNOVU – ZDRAVĚ
- 54 JÍDELNÍ MÝTY A ZÁKONY**
PŘI STRAVOVÁNÍ JE NEJLEPŠÍ ŘÍDIT SE „JÍDELNÍM ZÁKONEM“, KTERÝ HLÁSALI UŽ STAŘÍ ŘEKOVÉ: VŠEHO S MÍROU!

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 58 AMWC MONAKO 2023: STÁRNUTÍ V PLNÉ KRÁSE**
V DUCHU TRENDŮ, NOVÝCH PRODUKTŮ A INOVACÍ PROBĚHL NEDÁVNO V MONAKU 21. SVĚTOVÝ KONGRES ANTI-AGINGOVÉ MEDICÍNY AMWC, SVĚTOVÁ AKCE V OBORU LÉKAŘSKÉ ESTETIKY A MEDICÍNY PROTI STÁRNUTÍ
- 62 LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (3)**
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY OVOCE MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY
- 64 „LÉKY“ PRO TĚLO A DUŠI Z TALÍŘE I ZE ŠÁLKU**
MOZAIKA VÝŽIVY



Denisa Jasinská

Vrásky jen od smíchu!

Ty ostatní nám přidávají léta a dodávají tváři ustaraný či pesimistický výraz. Mezi neúčinnější látky, které si umí s nežádoucími vráskami poradit, patří peptidy. Jak fungují a co všechno dovedou? „Využití peptidů je dnes považováno za nejperspektivnější směr vývoje v kosmetologii.

Jedná se o chemické sloučeniny organického původu, které vznikají spojením několika aminokyselin – takzvanou peptidovou vazbou. Jejich hlavní význam spočívá v tom, že jsou schopné ovlivňovat chování živých buněk. Jejich správnou kombinací tak máme možnost řídit a ovlivňovat fyziologické procesy probíhající v kůži. Asi nejnámější je jejich schopnost bojovat proti vráskám, ale peptidy toho dokážou ještě mnohem víc. Umí regenerovat pokožku, ochránit ji před škodlivinami, snižují riziko infekce, poradí si s pigmentovými skvrnami. Používají se proto k různým omlazovacím kúrám, ale i ke zpevňování postavy nebo odstraňování celulitidy. A protože jsou přirozenou součástí pokožky, nemají nežádoucí účinky, jako jsou alergie či vyrážky,“ vysvětluje Denisa Jasinská z české kosmetické společnosti Essenté.



Krásný dekolt

Plátýnková maska na poprsí s infuzí organického bílého čaje, kyselinou hyaluronovou, rostlinným kolagenem a zpevňujícím komplexem způsobí, že už od prvního použití se pokožka dekoltu zdá jemnější, pevnější, modelovaná, hebká a vyživená.

CHCETE MÍT ODZBROJUJÍCÍ POHLED?

K tomu už není potřeba nalepovacích umělých řas ani několik vrstev prodlužujících řasenek. Jedinou věc, kterou musíme mít při ruce, je černá fixa určená na vykreslování očních linek. Tou vytvoříme drobné tečky v horní linii řas. Díky tomu budou řasy opticky výraznější.

Naděje na dlouhý a kvalitní život

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) se v letech 2000 až 2019 zvýšila průměrná délka života na celém světě téměř o 10 procent. Toto zlepšení se připisuje různým faktorům, vysoký podíl přitom nese kvalitnější stravování a především zdravotní péče, která je v současnosti k dispozici. Lidé ale nechtějí jen žít dlouho, přejí si, aby to byl život kvalitní. Velké naděje se proto upínají k anti-aging medicíně, která dokáže zpomalit proces buněčné degenerace a reaktivovat potenciál zdravé regenerace každého člověka, čímž výrazně prodlouží dobu, kdy se budeme cítit zdraví, silní a krásní. V Čechách už tato unikátní zdravotní metoda není novinkou, a to díky prim. MUDr. Monice Golkové, prezidentce Asociace medicíny proti stárnutí, člence vědecké rady Světové organizace medicíny proti stárnutí a průkopnici anti-aging medicíny v České republice.



„Dnešní svět je velmi komplikovaný a život se odehrává v rychlém tempu. Lidé jsou vystaveni obrovskému tlaku v různých oblastech svého života i nepřehlednému množství informací, jež se perou o jejich pozornost. Přehlcení je jedním ze zdrojů stresu, jenž může razantně ovlivnit životní pohodu, fyzické i psychické zdraví, jak ukazují četné studie. Přitom jsou nástroje pro udržení dobré kondice i psychického rozpoložení na dosah ruky. K tomu, abychom vše uvedli do rovnováhy, přitom často stačí málo: třeba se alespoň na moment zastavit, setrvat v přítomném okamžiku, uvědomit si sebe tady a teď a pouze být. Západní kultura podceňuje magickou moc klidu a občasného nicnedělání. Naším klientům se snažíme takové chvílky setrvání poskytnout, i kdyby to měla být jen hodinka na kosmetickém lehátku nebo deset minut každodenní kosmetické domácí péče,“ říká Ing. Andrea Trčková, výkonná ředitelka zastoupení značky GERnétic pro český a slovenský trh.

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic

Bez pravidelné domácí péče to nepůjde

GERnétic je o výživě. O výživě jednotlivých buněk. Jen pokud budou buňky dobře vyživené, bude organismus dobře fungovat. To se projeví i na pokožce. GERnétic může podpořit celkové zdraví i krásu.

Pokud chcete s klientkou společně dosáhnout nějaké změny (zlepšení stavu pleti, odstranění vrásek, akné, otoků kolem očí, zeštíhlení, zpevnění a modelace poprsí, odstranění celulitidy, tedy splnit klientce to, co od vaší služby očekává, nebo to, co jí doporučujete, že by měla řešit), je třeba jí vysvětlit, že bez pravidelné domácí péče to nepůjde. Je to podobné, jako kdyby klientka jednou měsíčně zašla na vynikající a zdravý oběd plný vitaminů a dalších nepostradatelných výživných látek a zbytek měsíce jedla jen rohlíky. Také jí to nebude dělat dobře.

Neprodávejte produkt, ale výsledky. Klientku až tak nezajímá, jaké má krém složení, ale čím jí bude prospěšný, jestli jí pomůže splnit její přání/cíl. Uvidíte, že pokud klientce produkt správně nabídnete, ráda si ho koupí. Je to jen o komunikaci. A je to jen v hlavě.



Vliv změn klimatu na pokožku

PAYOT

PARIS

S narůstajícím tempem změn klimatu a s narušením životního prostředí na celém světě se fungování pokožky zhoršilo, včetně schopností jejího přizpůsobování. Její přirozená funkce bariéry je přetěžovaná, je propustnější, odpařuje se více vody a pokožka se dehydratuje.

V reakci na toto stále nestabilnější prostředí vyvinul PAYOT novou generaci

ADAPTOGENNÍ HYDRATAČNÍ PÉČE SOURCE

Život v přírodě jako hlavní inspirace a biomimetika jako nová metoda inovací. Řeší přenos a přizpůsobení stejných mechanismů na pokožku, které si vyvinula fauna a flóra, aby přežila ve svém přirozeném prostředí. Zvolené byly dva druhy mimořádných adaptogenů, které se po tisíciletí přizpůsobovaly pro ně nepřátelskému a měnícímu se prostředí: houbu reishi a bretaňské mořské řasy.

Adaptogenní hydratace

Laboratoř PAYOT vyvinula rituál s 5 přirozeně osvěžujícími produkty, které posilují kožní bariéru a oživují přirozenou hydratační sílu pokožky, aby jí pomohla s přizpůsobením jejímu měnícímu se prostředí, pro hydrataci na míru, která vydrží 48 až 72 hodin v jakémkoli prostředí.

Rehydratační gelové sérum (30 / 50 ML)

Rehydratační adaptogenní krém (50 / 100 ML)

Adaptogenní rehydratační gel (50 ML)

Adaptogenní rehydratační tyčinka na oční kontury (4,5 G)

Rehydratační adaptogenní krém ve spreji (40 ML)

Navazující profesionální ošetření LA FRAÎCHEUR

Hydratační ošetření s kyselinou hyaluronovou a aloe vera.

Po šetrném peelingu nanášíme super hydratační biocelulózovou masku s infuzí kyseliny hyaluronové a aloe vera, následovanou masáží přes masku za použití zinkových válečků.

Plet' je plná a zářivá. Je zase jemná a pružná.



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

Pro více informací nás kontaktujte na info@spilka.cz

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Odhalené tajemství stárnutí

Nové výzkumy enzymu sirutin SIRT6 pomáhají vysvětlit proces stárnutí a jeho prevenci. Výzkumníci z Penn State University odhalili, že tyto enzymy regulují stárnutí a další metabolické procesy. Článek popisující výsledky výzkumu nedávno publikoval odborný časopis Science Advances. Sirtuiny se nacházejí v živých organismech od bakterií až po lidi a hrají důležitou roli při stárnutí, opravují poškození DNA a dokáží potlačovat nádory u různých druhů rakoviny. Vzhledem k těmto různorodým rolím zkoumají farmaceutické společnosti jejich léčebný potenciál. „V našich buňkách není DNA nahá, jak ji vidíme v učebnicích; je navinuta kolem proteinů zvaných histony ve velkém komplexu zvaném nukleozom,“ uvedl Song Tan Verne M. Willaman, profesor molekulární biologie na Penn State a autor článku. Toto spojení může také přispívat k mechanismu zapínání nebo vypínání genů a právě sirtuiny mohou umlčet aktivitu určitého nevhodného genu. Pochopení tohoto mechanismu by mohlo být základem budoucí objevy léků zaměřených na genetické opravy.



Posilovač imunity proti rakovině kůže

Studie v časopise Cancer (Rakovina) naznačuje, že udržování normálních hladin vitamínu D může být přínosem pro pacienty s rakovinou kůže. A nejen to! Vitamin D má mnoho pozitivních účinků na tělo, včetně regulace imunitního systému. Aby se zjistilo, zda zvýšené hladiny vitamínu D mohou ovlivnit imunitu, analyzovali vědci krev 200 pacientů s pokročilým melanomem před a každých 12 týdnů během terapie. Pozitivní odpověď imunitního systému byla pozorována u 56 % pacientů ve skupině s normálními výchozími hladinami vitamínu D nebo normálními hladinami získanými doplňováním vitamínu D, ve srovnání s 36,2 % ve skupině s nízkou hladinou vitamínu D. „Vitamin D není sám o sobě lékem proti rakovině, ale jeho normální hladina je potřebná pro správné fungování imunitního systému, včetně reakcí, kterou ovlivňují protirakovinné léky,“ řekl hlavní autor studie Łukasz Galus, MD z Poznaňské univerzity lékařských věd v Polsku. „Podle našeho názoru by bylo proto možné zvážit pozorování hladin vitamínu D a jeho doplnění v prevenci a léčbě melanomu.“

Je čas myslet pozitivně

Nová studie ukazuje, že lidé, kteří mají optimistický postoj k životu a stárnutí, mají větší šanci udržovat své kognitivní schopnosti v dobré kondici až do vysokého věku. Nová studie Yale School of Public Health zjistila, že starší lidé s mírnou kognitivní poruchou (MCI), například s běžným typem ztráty paměti, měli o 30 % vyšší pravděpodobnost, že znovu získají normální poznávací schopnosti, pokud mají pozitivní myšlení. Výzkumníci také zjistili, že tato optimistická mysl umožnila účastníkům obnovit své poznávací schopnosti až o dva roky dříve než těm s negativním přesvědčením o svém věku. Ačkoli MCI byl dříve považován za předchůzí stupeň Alzheimerovy choroby, tento stav je možné podle vědců zvrátit. Opakovaná hodnocení kognitivních funkcí u lidí starších 65 let například odhalila, že téměř 50 % jedinců s MCI se vrátilo k normálním schopnostem. Vzhledem k tomu, že MCI je přechodným stádiem mezi normálním kognitivním stárnutím a Alzheimerovou chorobou, identifikace jedinců s MCI může pomoci odhalit časné známky poklesu kognitivních funkcí a usnadnit včasné intervence, které mohou oddálit nebo zabránit nástupu Alzheimerovy choroby. I když je toto zjištění povzbudivé, mechanismy, které jsou základem pozitivního zvrácení MCI, jsou stále nejasné, což představuje významnou výzvu pro klinické lékaře i výzkumníky.

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: Shutterstock

Trojnásobná síla

Bojovat proti povadlým konturám těla, celulitidě, křečovým žilám, otokům či nežádoucímu hromadění tuku zvládne přístrojové ošetření Yes Body Care. Obsahuje čtyři metody v jednom ošetřujícím procesu. Stimuluje pojivovou tkáň a pracuje s tukovou vrstvou díky kombinaci laserové a LED technologie a aplikaci účinných sér.



Ouška jako nová

Dobrá zpráva pro všechny, co mají lalůček roztržený, uši prověšené od těžkých náušnic nebo v nich mají otvory po rozšíření dírky do tzv. tunelů: tento kaz na kráse se dá napravit. Dírky lze na chirurgii úplně zašít nebo pouze zmenšit. V jeden operační den v lokální anestezii je možná korekce obou ušních dírek.



NEVÁHEJTE!

Obecně platí, že čím déle má někdo nadváhu nebo obezitu, tím je jeho kůže po zhubnutí volnější v důsledku úbytku elastinu a kolagenu. Neodkládejte proto problém s nadbytečnými kily na dobu, až se vám bude hubnutí víc hodit. Vyberte si některé z neinvazivních zákroků, které vám vrátí štíhlou figuru!

INZERCE



ŠKOLENÍ

ELECTROPORATION ULTRA PRO

Aplikujte mesokoktejly i v létě!

Účinné pronikání sér do kůže pomocí pulsů.

- ✓ Okamžitě viditelné výsledky
- ✓ Bezbolestnost aplikace
- ✓ Hydratace, omlazení a redukce pigmentových skvrn



Termíny školení na www.charde.cz

Dermatologicky testováno a klinicky ověřena účinnost.



PLNÝ KUFR KOSMETIKY

Kosmetiku na dovolenou vybírejte uvážlivě. Vždy jde o kompromis mezi naplněním potřeb a váhou zavazadla. Dobře zvolené přípravky se během dovolené postarají o váš půvab a zajistí vám v mnoha ohledech i bezpečný pobyt: u moře i na horách, v tuzemsku i v zahraničí.

Anna Zajícová, Foto: archiv firem a Shutterstock



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



Otravný hmyz odpudí ComarEX! Repelent lze aplikovat na pokožku i oděv, ComarEX Forte/138 Kč, ComarEX Junior/171 Kč



Vůně Villa Sorrento se dokonale hodí na léto. V citrusově květinové kompozici níž tóny zelené mandarinky, neroli a ambry, La Perla, 2500 Kč



Mléko SPF50+ s technologií Helioplex™ bezpečně ochrání pokožku před slunečním zářením nejvyšší intenzity. Předchází vzniku sluneční alergie a má výrazný zklidňující účinek, Piz Buin, 579 Kč



Silně hojivé účinky prokazuje Bio Aloe Vera olej vhodný po opalování, stípnutí hmyzem i pro hydrataci celého těla. V praktickém malém roll-onu, Saloos, 178 Kč



Antiperspirant Fresh Sensation bude bránit podpaží před pocením a pachem potu. Dodá vám pocit svěžesti až na 72 hodin, Nivea, 125 Kč



Instant Relief Mist Spray je zklidňující sprej po opalování, který obsahuje Tanimel, rostlinný extrakt zintenzivňující opálení. Stimuluje přirozenou produkci pigmentu a pomáhá zabránit olupování kůže, Piz Buin, 579 Kč



Pleťový krém na opalování Luminous630 OF 50+ spojuje prevenci a ochranu v jedno. Speciální patentovaná látka Luminous630 ochrání pleť před vznikem pigmentových skvrn, vysoký OF funguje jako štít proti škodlivému UVA a UVB záření, Nivea, 463 Kč



Stříbrné oční polštářky MBeauty prosvětlí tmavé kruhy, dodají energii a zpevní pokožku pod očima. Trřivrstvá struktura polštřků zabranuje odparování prospěšných látek, jako je vitamin C, B3, Hebe, 44 Kč

Pokud doma zapomenete oční stíny, nic hrozného se neděje. Na opalovací přípravky ale zapomenout nesmíte! Ochrana proti slunečním paprskům je prioritou a nezaškodí připomenout, že sun screeny jsou hlavní položkou na kosmetickém seznamu, ať už jedete k moři, do hor nebo k rybníku. Zabalte jich dostatek a zvažte, jaké faktory budete potřebovat. Pro začátek patrně SPF 50+, v dalších dnech můžete ubrat. Samozřejmě záleží na tom, kam vyrážíte. Někde se dá ochranný krém, sprej či mléko snadno dokoupit, ale jistota je jistota: tu padesátku pro první pobyt na pláži byste v kufru mít měli.

Řekneme-li A, musíme dodat i B: Nerozlučným bratříčkem sluneční ochrany by měla být i péče po slunění. Ruku v ruce s opalovákou jde péče po slunění, která zregeneruje podrážděnou pokožku. Hydratační a zklidňující mléka prospějí kůži celého těla.

Voňavá i po kilometrech

V letním parnu se samozřejmě neobejdeme bez antiperspirantů a deodorantů. Vybírejte přípravek s dlouhodobou účinností, zvlášť pokud se chystáte na sportovní pobyt. Až budete mít po dlouhém výšlapu do kopce všeho plné zuby a cíl bude ještě v nedohlednu, potěší vás aspoň pocit, že jste sice zpocená, ale stále voňavá.

Opatrně zacházejte s parfémami. Vůně mohou obsahovat látky, které se nesnesou se slunečními paprsky. Zejména bergamotové silice pak umí vytvořit na kůži pigmentové skvrny. Na den zvolte lehčí, ovocnou nebo citrusovou vůni a aplikujte ji na místa chráněná oděvem nebo vlasy. Na večer můžete vytsit těžší kalibr.

Pozor na oči!

Oční kapky už máte určitě připravené v cestovní lékárníčce. Do kosmetické taštičky přibalte krém na oční okolí. Oční víčka totiž často citlivě reagují na sluneční paprsky, okolo očí se tvoří v důsledku slunění vrásky. Oční krém pomůže redukovat dehydrataci i váčky pod očima.

Vlasy v kondici

Slunce a koupání dává kšticí pořádně zabrat. Nespoléhejte se na hotelový šampon, může být skvělý, ale také se nemusí hodit pro váš typ vlasů. Nevhodný šampon pak zátěž, které jsou vlasy vystavené, ještě zvýší a jejich vzhled může zhoršit. Totéž platí o kondicionéru. Během dovolené je zvlášť potřebný a v hotelové koupelně může chybět. Vlasová péče by se proto do zavazadla měla určitě vejít.

Malá balení

Některé kosmetické společnosti zařazují do speciální nabídky cestovní sety. Ty jsou ideální volbou, protože obsahují menší balení jednotlivých přípravků, navíc v kombinaci, kdy se navzájem doplňují. Volba co nejmenších lahviček a krabiček se hodí pro většinu kosmetiky, pouze opalovákou a péči po slunění tvoří výjimku, tam na objemu nešetřete.

Bzzzz...

Repelenty vás ochrání před štípanci od komárů a jiného otravného hmyzu, před klíšťaty. Přiznejme si, nikdy se to patrně nepodaří na sto procent, ale každý bod se počítá. Pokud už k vítězství hmyzáků v nerovném souboji dojde a na kůži se objeví zarudlé svědivé štípance, je dobré mít po ruce i zbraň „poté“: přípravky, které přinesou úlevu. K neúčinnějším látkám, které ty dobré obsahují, patří aloe vera, tea tree olej, panthenol. Skvěle fungují i obklady ze silného odvaru z řepíku lékařského (na štípance i na spálení od slunce), to je však rada spíš na chalupu než na cestu do luxusního přímořského letoviska.

Používejte repelenty bezpečným způsobem, zvlášť s biocidy zacházejte opatrně. Před použitím si vždy přečtěte informace o přípravku a návod. U repelentů je vodítkem druh a obsah účinné látky. Aby repelent fungoval, neměla by být například koncentrace účinné látky DEET (diethyltoluamid) nižší než 10 %. Vždy je lepší aplikovat přípravek venku než v místnosti.

Ještě se bude hodit

Dále přibalte osvěžující sprej na osvěžení na túře i pro péči o obličej na pláži. Mimořádnou pozornost věnujte nohám, speciální přípravky péče uleví při pocitu těžkých nohou a ošetří zpocená chodidla. Dekorativní kosmetiky nemusí být moc, důležitá je řasenka a rtěnka, tužka na obočí. Make-up obvykle nebývá potřebný, je škoda zakrýt přirozený vzhled opálené pleti. Zato přípravek na čištění pleti, tamponky a noční krém v neceséru nesmí chybět! Pečlivě večerní ošetření a noční péče o obličej zajistí, že pleť bude další den dobře připravená na pobyt na slunci. Samozřejmě jen tehdy, když ji pak už od prvního kroku ven budete mazat ochranným krémem.

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.

JAK SE Z KOSMETIČKY STANE KOSMETOLOŽKA?

Dr. Inna Horbachová,
zakladatelka skupiny
BEAUTYGROUP



Dr. Inna Horbachová je povoláním lékařka a kosmetikou a kosmetologii se zabývá už více než 20 let. Je zakladatelkou skupiny BEAUTYGROUP, která se specializuje na distribuci profesionální kosmetiky a výuku v oboru kosmetologie.

Řada z vás tuto společnost zná díky značkám, které zastupuje na českém trhu, jako jsou GIGI LABORATORIES, MEDER BEAUTY SCIENCE, RHEA COSMETICS, OBAGI MEDICAL a PHFORMULA, nebo díky akreditované kosmetické škole Institut krásy Klasika. V obou společnostech má dr. Inna Horbachová aktivní roli a věnuje se především konzultacím s profesionálními klienty, testování nových produktů a tvorbě výukových materiálů založených na inovacích a pokroku v kosmetologii. Má autorizaci Ministerstva zdravotnictví a provádí profesní zkoušky pro budoucí kosmetičky a kosmetoložky.

Paní doktoro, co vás přivedlo od práce lékařky ke kosmetologii?

Už při studiu mě částečně přitahoval obor kosmetologie, ale před 20 lety bohužel ještě kosmetologie jako taková neexistovala a nebylo možné ji studovat na vysoké škole. Proto jsem se rozhodla, že vystuduji medicínu, která k tomu měla nejbližší. Při studiu jsem navíc chodila na různá školení z oblasti kosmetologie. Když jsem ukončila vysokou školu, začala jsem pracovat jako lékařka a kosmetologii se věnovala spíše jako hobby. Čím víc jsem se ale o kosmetologii dovídala, tím víc mě začínala bavit a jednoho dne jsem stála před výběrem, zda chci pokračovat jako lékařka, nebo pracovat v oboru kosmetologie. Dala jsem přednost srdci před rozumem a po hlavě se vrhla do práce v oboru kosmetologie. A i když mi to moji tehdejší kolegové lékaři i příbuzní vymlouvali a neměli pro to pochopení, jsem velmi ráda, že jsem se tak rozhodla. Svoji práci miluji.

A jak se tedy z obyčejné kosmetičky stal lídr v distribuci profesionální kosmetiky na českém trhu?

Hned od začátku své kosmetické kariéry jsem se snažila maximálně pomoci svým klientům a problémy s pokožkou nejen maskovat, ale opravdu je řešit: najít příčinu problému a ideálně ji co nejrychleji eliminovat, někdy i ve spolupráci s jinými lékaři. Asi jsem to tak měla naučené ze své lékařské praxe. Takže když jsem pracovala jako kosmetička, neustále jsem se školila a zkoušela jsem různé značky, které byly dostupné na trhu, ale bohužel jsem neustále měla pocit, že to není to pravé. I když jsem při práci v salonu dosahovala skvělých výsledků, v domácí péči se nikdy nepodařilo dosáhnout kýžených výsledků a přípravky většinou nespĺnily má očekávání. A protože jsem se neustále vzdělávala – a v tom pokračuji dodnes –, začala jsem hledat to nejlepší z nejlepšího v zahraničí. Díky tomu jsem narazila na naši první značku, a ihned jsem pochopila, že právě ji mohu svým klientům vřele doporučovat a nemusím se bát, zda bude účinná. Po dvou letech vyjednávání se mi podařilo dohodnout distribuci produktů, s nimiž pracujeme v České republice. Když jsme v našem salonu začali dosahovat skvělých výsledků, majitelky jiných salonů se začaly ptát, jakou značku používáme, že máme tak výborné výsledky, a jestli bychom jim ji také nemohli prodávat a školit je. Souhlasila jsem a počet odběratelů postupně narůstal, až jsem jednoho dne pochopila,

že vést tři salony, školit a zároveň úspěšně distribuovat profesionální kosmetiku není možné. Salony jsem se proto rozhodla přenechat někomu jinému a plně jsem se soustředila na distribuci a školení.

Kde se k tomu vzala kosmetická škola, kterou úspěšně provozujete?

Škola se zrodila zároveň s tím, když jsme naši kosmetiku začali prodávat dalším salonům. Profesionální kosmetiku nelze správně používat bez znalostí a školení, a tudíž není ani možné dosahovat žádaných výsledků. Nabídla jsem obchodním partnerům a odběratelům produktů, že pokud budou mít zájem, ráda jim ukážu, co a jak dělám, a předám své znalosti dál. Vyšlo najevo, že zájem bude opravdu velký, a já jsem postupně věnovala školení více času než samostatné práci kosmetoložky. Pochopila jsem, že školení je mou velkou vášní a že o ně je ze strany kosmetiček a kosmetoložek velký zájem. Sebrala jsem proto odvalu a rozhodla jsem se věnovat distribuci a školení na plný úvazek.

Během rozhovoru zmiňujete pojmy kosmetička a kosmetoložka. Někdo by mohl mít dojem, že je to totéž. Chápu tedy správně, že ve společnosti BEAUTYGROUP mezi nimi rozlišujete?

Ano, je to tak. Přála bych si, aby se v budoucnu v naší praxi rozlišovalo mezi kosmetičkou a kosmetoložkou, stejně jak to máme nastavené v BEAUTYGROUP. Tedy kosmetičkou se základními znalostmi v oboru a specialistkou – kosmetoložkou, která absolvovala hlubší studium a má vyšší kvalifikaci. Kosmetoložka je odbornice, která spolupracuje s lékaři a dokáže správně a úspěšně pečovat o pokožku s různými kožními problémy po lékařském ošetření, a umí pro své klienty nastavit správnou domácí péči. Na druhou stranu může pak i lékař kosmetoložce s vyšší úrovní znalostí plně důvěřovat a po léčbě mu svého pacienta spokojeně předat k další péči.

Nezdá se vám tento rozdíl mezi kosmetoložkou a kosmetičkou zbytečný?

Určitě se mnou budete souhlasit, že nelze srovnávat kosmetičku, která má základní znalosti a praxi, provádí základní masáže obličeje a pracuje jen se základními kosmetickými přípravky, a specialistku, tedy kosmetoložku, která pracuje s kyselinovými peelingsy různé hloubky, s retinoidy různých koncentrací a kosmetickými přípravky obsahujícími aktivní látky pro ošetření pokožky trpící akné a post-akné, poruchami pigmentace, kuperózou, rozaceou a dalšími problémy. Lékaři se také specializují, a nevidím důvod, proč by to nemělo platit také v kosmetologii. Pokud jde o přístrojová ošetření, pak musí kosmetoložka vědět, které procedury jsou pro klienty vhodné, a které nikoliv. V neposlední řadě zastává u svých klientů do určité míry i roli psychoterapeuta.

Jak naši začínající studenti, tak i zkušené profesionální kosmetoložky již námi distribuované produkty z našeho portfolia dobře znají. Své znalosti po dokončení našeho nadstandardního výukového programu zároveň úspěšně aplikují v praxi, dosahují vynikajících výsledků a mají mnoho spokojených klientů. Určitě chci, aby byly kosmetičky a kosmetoložky na svou práci pyšné v co nejvyšší míře a aby se práce kosmetoložky stala velmi žádaným povoláním a my jim mohli v rámci BEAUTYGROUP poskytovat všechno, co k tomu budou potřebovat – produkty, školení a oporu.

Jaké výhody vidíte pro samotné kosmetičky a kosmetoložky? Proč by je to mělo zajímat?

Od dosažené úrovně specializace se samozřejmě může odvíjet i cena služeb poskytovaných cílovým klientům. U našich partnerů v BEAUTYGROUP již rozdělení mezi kosmetičkou a kosmetoložkou vnímáme pozitivně. Jak sledujeme jejich vývoj, je zřejmé, že naše kosmetoložky sklízí velké úspěchy a jsou velmi žádané. Bez problémů nacházejí uplatnění v salonech, klinikách a lázeňských resortech. Některé si otevřely vlastní praxi na klinikách nebo v nemocnicích. To nám dělá radost a motivuje nás k dalšímu rozvoji našich značek i školení.

Co je tedy podle vás zapotřebí k tomu, aby se z kosmetičky stala kosmetoložka?

Zprv je třeba se vzdělávat a školit. Každá kosmetička může dosáhnout vyšší kvalifikace, pokud o to má zájem. To představuje aktivní účast na různých odborných školeních nebo workshopech, neustálé sebevzdělávání za pomoci literatury i online. Za druhé je také důležité nezapomenout, že správná kosmetoložka musí používat profesionální kosmetiku, která je účinná a přináší výsledky.

Jakou máte vizi a cíl v oboru kosmetologie?

Mou vizí je pozvednout kvalitu kosmetických služeb na vyšší úroveň a zvýšit prestiž povolání kosmetičky/kosmetoložky, a to především poskytováním kvalitnějších produktů na našem trhu a výukou specializovaných znalostí potřebných pro výkon tohoto povolání. Mým cílem je, aby odborníci z oboru kosmetologie mohli při řešení kosmetických problémů spolupracovat s lékaři (akné, post-akné, kuperóza, hyperpigmentace a změny související s věkem atd.). To vyžaduje celkové zvýšení úrovně odborné přípravy a nároků na znalosti, doplnění školicích materiálů o nové vědecké objevy, poznatky a technologie a zároveň zavedení nových, moderních a vědecky podložených kosmetických produktů.

BEAUTYGROUP

@beautygroup.cz, @Institut_kosmetologie_klasika
@gigi_czechia_official

JAK SPRÁVNĚ PREZENTOVAT VAŠI KONKURENČNÍ VÝHODU A POZICI VAŠEHO SALONU NA TRHU



RADIM ANDĚL,
MARKETINGOVÝ PORADCE
WWW.MUJUSPESNYSALON.CZ

Celosvětově se pro konkurenční výhodu v marketingu používá označení Unique Selling Proposition (neboli jedinečná prodejní nabídka, zkráceně USP).

Je to věc, která vás odlišuje a dělá unikátními oproti ostatním salonům. Odpovídá na otázku: „Proč bych měl(a) své peníze utracet u vás, a ne v některém z konkurenčních salonů?“ Je to také sdělení, které vám pomůže vyčnívat nad konkurencí.

Většina vašich konkurentů říká o sobě něco ve smyslu:

- „Nabízíme luxusní služby za přijatelné ceny“
- nebo „Máme 20 let zkušeností“
- nebo „U nás si krásně odpočinete“
- Také jsem na internetu v jednom salonu našel: „Máme nemateriální přístup“ (přeloženo – jsme zoufalí a vůbec si nevěříme, takže nám dejte, kolik zrovna máte, ale hlavně k nám přijďte, prosím...)

Toto NEJSOU správné příklady vaší USP. Toto říkají skoro všichni a vy nepotřebujete být další v řadě.

Jak tedy vytvořit a pojmenovat vaši konkurenční výhodu?

Předesílám, že to vůbec není jednoduché a bude vás to stát nějaký čas a spoustu přemýšlení. Je třeba vytvořit seznam takových věcí, které vás opravdu dělají odlišnými. Pamatujte ale na to, abyste do seznamu nezahmovali argumenty, které běžně říkají jiní majitelé salonů.

Daleko vhodnější je např. vaše unikátní poloha a prostředí, specializovaní zaměstnanci, odlišná provozní doba, jak věci děláte jinak oproti ostatním, speciální odbornost v určité poskytované službě, unikátní typ ošetření, speciální diagnostika a konzultace, unikátní výrobky nebo nadstandardní servis.

Pro vaši inspiraci, takto by mohla vypadat např. USP systému Můj úspěšný salon:
Marketingový systém a konkrétní kroky pro salony a majitele spa,

kteří nechtějí ztrácet čas, mají omezené finance a chybí jim dostatek potřebných informací a dovedností, které se nikde neučí.

Příklad pro pizzerii:

Čerstvá, křupavá pizza, kterou vám přivezeme do 30 minut, jinak ji máte zdarma!

Další příklad pro opravnu aut:

Stejně upřímný a přátelský servis jako u dealera naší značky – bez čekání, vysokých nákladů a kompletní vyčištění auta při každé návštěvě zdarma jako bonus.

Proč je tak důležité mít dobrou USP?

Protože pokud potenciální klienti neuvidí, v čem se odlišujete a jste lepší než konkurence, budou vás považovat jen za další a stejný salon v řadě a nebudou mít jinou možnost než vás srovnávat výhradně podle ceny. A to je situace, které by se měl vyhnout každý majitel salonu.

Jakmile se jednou vydáte cestou snižování cen, abyste byli konkurenceschopní, snížíte se nejen vaše zisky, ale nakonec budete muset snížit i kvalitu vaší služby a dostanete se do sestupné spirály, ze které není úniku.

Velmi často jsou v poslední době k vidění salony, které se snaží poskytovat co nejvíce služeb pro všechny typy zákazníků, místo toho, aby byly ve své nabídce specifické. Obvykle se bojí, že nebudou mít dostatek klientů pro dvě nebo tři služby, které dělají špičkově a vynikají v nich, takže postupně přidávají spoustu dalších jiných služeb, které jsou zrovna populární třeba na sociálních sítích.

To je chyba, protože pak nebudete schopni vytvořit jasnou, konkrétní a zajímavou marketingovou zprávu.

Lidé nebudou vědět, co vlastně skutečně děláte a pro koho to děláte. Váš marketing tak ztratí zbytečně všechnu svou sílu.

Velmi pravděpodobně vynikáte v některém segmentu vašich služeb, které poskytujete. Takže vše, co musíte udělat, je být velmi dobří a soustředění v propagaci právě těchto vašich dovedností. Nemusíte mít strach, vždy se najde velké množství potenciálních klientů, které přitahuje a oslovuje právě to, v čem jste specialisté a odborníci.

Nikdy se neporovnávejte s ostatními podle ceny nebo množství nabízených procedur, porovnávejte se podle vaší hodnoty nebo významu!

HÝČKEJTE ZÁKAZNÍKY ENERGETICKÝM KARTÁČEM

Seznamte své klienty a klientky s králem mezi kartáči – energetickým kartáčem, který díky svým jemným bronzovým štětinám způsobuje příjemné mravenčení na kůži a je vrcholem každého suchého kartáčování. Již několik tahů energetickým kartáčem podporuje dobré zdraví jak tělesné, tak duševní a působí vitalizačně, uvolňuje napětí a aktivuje krevní oběh.

Nabídněte klientům nevšední zážitek masáží energetickým kartáčem z koňských žíní a jemných bronzových štětín. Podpoříte tak jejich fyzickou i psychickou pohodu a energetickou rovnováhu. Díky molekulární struktuře velmi jemných bronzových štětín (slitina mědi a cínu) vytváří kartáč záporně nabitě ionty kyslíku. Ty vznikají kartáčováním přímo na kůži, a jsou proto přímo dostupné pro organismus a metabolismus. Pokožku během kartáčování krásně prokrvíte, zbavíte odumřelých kožních buněk, takže bude krásně jemná, hladká a oživená.

Úžasná péče o tělo s velkým účinkem

Suché kartáčování je přirozenou detoxikací pro pokožku a současně ochranou proti stárnutí! Poznáme to zejména na pojivové tkáni. Kartáčování těla je zvláště vhodné na celulitidu, strie nebo ucpané póry. Jemný exfoliační účinek štětín podporuje krevní oběh, aktivuje lymfatický systém a odstraňuje odumřelé kožní buňky. Pokožka je díky tomu hladká a zářivá.

Jak kartáčovat?

Při kartáčování využívá P. Jentschura vylučovací funkci pokožky, přičemž zohledňuje směr toku lymfy. Naš lymfatický systém funguje v našem těle jako čistička odpadu. Všechno, co buňka již nepotřebuje a vyloučí, se dostane do lymfy, a poté se vyloučí prostřednictvím našich vylučovacích orgánů (ledviny, játra, kůže).

Směr kartáčování je důležitý u všech typů kartáčů! Kartáčujeme vždy ve směru vylučování, tj. ve směru „odtoku“.

Pozor: Nekartáčujte citlivou nebo zarudlou pokožku, poraněnou kůži, růžovku nebo akné.

www.regenerujte.cz

MEDAILONEK

Jentschura International GmbH

Německý výrobce zásaditých přírodních kosmetických produktů a organických bio potravin z wesfálského Münsteru. Firma byla založena v roce 1993 Dr. h. c. Peterem Jentschurou a jeho matkou Margarete a není pouze výrobcem, ale také se snaží rozšiřovat povědomí o zdravotních tématech: překyselení, vznik civilizačních chorob, zásaditá péče o tělo, pústy, zásadotvorná strava atd.

INZERCE




Zásaditá ošetření

Kartáčování Zajíte to pravé mravenčení

Zásaditá ošetření od P. Jentschury hýčkají a regenerují pokožku a dopřejí vám jedinečné chvíle pohody.

Hýčkejte své zákazníky holisticky – např. uklidňujícím kartáčováním a mnoha dalšími skvělými procedurami.

Masáž energetickým kartáčem podporuje fyzickou i psychickou pohodu, neboť zajišťuje energetickou rovnováhu.



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   



RESTART UNAVENÉ POKOŽKY

„Nad správnou péčí pokožky 50+ je opravdu nutné se dobře zamyslet,“ zdůrazňuje Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic. „Je důležité vybrat kosmetické přípravky, které budou eliminovat příčiny vadnutí pleti, tvorby hlubokých vrásek a ztráty energie.“

Doporučuji hledat produkty, které vaší pokožce poskytnou:

- důkladnou výživu
- obsahují fytoestrogeny
- obsahují peptidy



Vital Transfer Visage
– krém s bohatou
texturou je vynikající při
péči o menopauzální pleť.
Obsahuje řadu aktivních
složek, mezi nimiž
vystupují fytoestrogeny
získané z jetele či sójových
bobů, které působí jako
mimetikum přirozených
hormonů.

DŮKLADNÁ VÝŽIVA

Zcela zásadní je výběr kvalitního regeneračního nočního krému. Pokožka se v tomto věku rychle odvyživuje a je nutné pravidelně doplňovat potřebné množství vitaminů, minerálů, stopových prvků a aminokyselin, které jsou nezbytné pro zachování vyvážených fyziologických funkcí. Za zcela bezkonkurenční v tomto případě považují krém Synchro, který je koncipovaný na bázi buněčné výživy, buněčné terapie. Obsahuje výtažky z pěti ušlechtilých olejů, mořských řas, celou škálu vitaminů B a výtažek biotechnologického původu, který je cílený na získání harmonických buněčných pochodů. Krém bude pravidelně dodávat potřebnou výživu v optimálních dávkách.

VYUŽIJTE ÚČINKŮ FYTOESTROGENŮ – TZV. NOSITELŮ MLÁDÍ

Každá žena 40+, která chce zpomalit vadnutí pleti, by měla do své kosmetické výbavy zařadit přípravky s těmito důležitými aktivními látkami. Považlost pleti je způsobena nižší produkcí kolagenových a elastinových vláken. Hlavní příčinou poklesu těchto důležitých fragmentů může je hormonální přestavba organismu, respektive úbytek hormonu estrogen. Využijte proto sofistikovaných produktů s fytoestrogeny – látkami rostlinného původu, které dokážou nedostatek přirozených hormonů zastoupit a mají na pokožku skvělý omlazující a rozjasňující účinek. Vyzkoušejte krém Vital Transfer Visage. Obsahuje výtažky ze sóji, chmele a červeného jetele a mnoho dalších aktivních látek. Omlazující efekt velmi brzy pocítíte.

HLEDEJTE PRODUKTY S NEZASTUPITELNÝMI PEPTIDY – STIMULÁTORY BUNĚČNÝCH POCHODŮ

Součástí pravidelné péče by měly být i přípravky, které budou urychlovat fyziologické funkce. Velmi výhodné je proto sáhnout po produktech s obsahem peptidů. Peptidy fungují jako signalizační buňky, které stimulují činnost buněk produkujících kolagen, elastin, podílejí se na zvyšování množství kyseliny hyaluronové, která udržuje objem a hutnost pleti a je vynikajícím hydratátorem. Velmi dobře vám v tomto smyslu prospěje buněčný stimulant Mito Spécial+, který je nazýván „živoú vodou“ pro pokožku. Zvýšenou energii pokožky a vypnutí pocítíte okamžitě po aplikaci séra. Toužíte-li po opravdovém elixíru k restartu pokožky, pak doporučuji sérum Cells Life. Kompozice účinných složek dokáže zvýšit objem a kompaktnost pleti, pokožku omladit, dodat jí na svěžestí a energii. Vrásky se brzy vypínají, pokožka má sametový hebký vzhled. Francouzská kosmetika GERnétic, která výše uvedené sofistikované přípravky nabízí, má s využitím peptidů více jak 50leté zkušenosti, a tak jsou účinné složky v přípravcích dávkované v optimální formě a množství. Jmenované přípravky lze společně kombinovat. Navštivte kosmetický salon pracující s francouzskou kosmetikou GERnétic. Kosmetička vám doporučí, podle odborné diagnostiky pleti, ideální sestavu přípravků pro domácí péči a podpoří vaši snahu i salonním ošetřením.

**Kosmetiku GERnétic nabízí
www.StudioGernetic.cz a další salony po
celé ČR i na Slovensku. Proškolené kosme-
tičky 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.**





WONDER®

VÁM VYMODELUJE POSTAVU!

„Jako majitelka kosmetického salonu vím, co u nás klienti v oblasti péče o tělo nejčastěji hledají. Téměř všichni chtějí zlepšit svoji postavu s vynaložením minimálního úsilí. To je prostě fakt,“ říká Alena Jírů, majitelka Body & Care Clinic.

„V našem salonu máme opravdu mnoho kvalitních přístrojů a všechny mají společnou jednu věc – řeší u klienta pouze jedinou problematiku. Takže máme zvlášť přístroj na celulitidu, zvlášť na redukci tuku, zvlášť na zpevnění atd. No, a pak se na trhu zjevil zázrak jménem Wonder, a já jsem okamžitě poznala, že jde o zcela mimořádný přístroj, a věděla jsem, že tuto technologii chci mít,“ říká Alena Jírů.

„Můžete mít šest různých přístrojů, nebo prostě můžete mít Wonder, protože ten řeší kompletní problematiku: redukuje tuk, a to i ten viscerální, zlepšuje vzhled pokožky, protože vyhlazuje celulitidu a strie, posiluje pánevní dno, a hlavně – a to především – buduje svalovou hmotu, a tím pádem i zrychluje metabolismus. Když si k tomu přičtete bonusy, jakože ošetření celého těla trvá jen 25 minut, počet svalových kontrakcí je 52 000, stačí jedno ošetření týdně, ležíte u toho na lehátku, efekt je opravdu viditelný a měřitelný na celém těle, a to u všech klientů...WAU! Takový přístroj je opravdu jen ten jeden,“ vypráví nadšeně majitelka Body & Care Clinic.

A kteří klienti nejčastěji využívají přístroj Wonder? Je například vhodný i pro muže?

Výhodou technologie Wonder je to, že na přístroj může v podstatě každý od 18 let nahoru, samozřejmě pokud nemá nějakou zásadní kontraindikaci k tomuto ošetření. Nejčastější klientelu pochopitelně tvoří ženy ve středním věku, které s ohledem na vytížení v práci i v domácnosti nemají tolik energie na běhání po fitness centrech a Wonder je pro ně jednoduše snazší cesta k pěkné postavě. No, a pak tady máme vytížené muže, kteří chtějí primárně šetřit svůj čas a budovat svalovou hmotu. Velké výsledky jsou i u starších klientů kolem 60 let věku, a je také nepopiratelným faktem, že cvičení a svalová hmotu pomáhá

prevenci onemocnění pohybového aparátu. Máme rovněž mnoho klientek, které si pochvalují zpevnění svalů pánevního dna a zmírnění potíží s tím souvisejících. Osobně považuji technologii Wonder za budoucnost neinvazivní estetiky.



Alena Jírů

Za jak dlouho se klient pomocí přístroje Wonder dostane do formy?

To dost záleží na tom, v jakém stavu k nám přijde a jaká má očekávání. Každá postava je jiná a každý má jiné možnosti i představy, kam až se chce dostat. Klient s nadváhou očekává redukci tuku a zpevnění svalů, klientka s celulitidou ji chce zmírnit a třeba vyrýsovat svaly a zpevnit nohy a hubená klientka chce nárůst svalové hmoty. Všichni jsme jedineční a pro všechny je tu možnost, jak dosáhnout s technologií Wonder vysněného cíle, díky unikátnímu výběru jednotlivých programů a individuálního nastavení. Zpravidla po prvním ošetření už každý cítí na svém těle rozdíl. Ono těch 25 minut na Wondru odpovídá 3 až 5 hodinám silového tréninku, a když si to představíte, tak je jasné, že to na těle musí být znát. Do začátku doporučujeme každému balíček osmi ošetření, protože ze zkušenosti víme, že takto má klient opravdu viditelný efekt.

Jak dlouho po kúře ošetření Wonder vydrží efekt?

Tak to je úplně jednoduché. Dostanete se do lepší formy a většinou v ní chcete zůstat! Takže možnosti jsou jasné. Buďte se začnete hýbat a něco pravidelně dělat, nebo se vám nechce a pokračujete ve Wondru dále. Z mnoha důvodů: čas, výsledky, lenost. Každý má svůj balíček důvodů. Většina klientů pokračuje dále ve Wondru, protože to je prostě závislost a viditelné výsledky den za dnem. Když se podíváte na naše sociální sítě Wonder Technology CZ/SK, uvidíte doslova desítky úžasných proměn klientů z celého světa!

Wonder máte jen u vás v salonu, nebo ho najdeme i někde jinde?

V současné době je Wonder již na mnoha místech v České a Slovenské republice a další obchodní partneři přibývají den za dnem. Protože jsem zároveň exkluzivním distributorem Wonder Technology, mám z toho velkou radost. Pomáháme našim obchodním partnerům realizovat vlastní Wonder studia. Na našich webových stránkách najdete kontakty na všechny obchodní partnery. Cože? U vás ještě Wonder není? Možná nové Wonder studio čeká právě na vás!

www.wonder-technology.cz

HOLLYWOODSKÁ PROCEDURA

Hana Profousová

Masáž je vždy užitečná a příjemná záležitost. Tělo osvěží a rozpohybuje, obličej rozzáří. Existuje jich mnoho druhů, stačí si jen vybrat tu pravou. A znáte masáž bukální?

Bukální masáž obličej je technika zaměřená na aktivní omlazení spodní části obličej. Provádí se podobně jako tradiční lymfatická masáž s tím rozdílem, že se odehrává uvnitř úst. Zaměřuje se na svaly hluboko v obličejí a dekoltu a pozitivně působí na hluboké vrstvy epidermis. Tato inovativní masážní technika obličej patří mezi neinvazivní metody omlazení, liftingu a modelování obličej a krku. Není divu, že se stala oblíbenou procedurou hollywoodských hvězd.

Jde o patentovanou technologii a nelze ji provádět libovolně, ale pouze ve správném pořadí úkonů. Odborní lektoři proto vedou kurzy a školení, aby předvedli všechny kroky procedury. I zkušené kosmetičky, které ji chtějí nabízet svým klientkám, musí projít školením, aby dosáhly optimálního výsledku. Dělat si proto bukální masáž doma je prakticky nemožné. Laikovi chybí znalosti i praxe, a kromě toho je docela obtížné procvičit některé svaly zevnitř sami, protože je nutná jejich úplná relaxace, což se pozná jedině zvenčí.

Povzbuzení lymfy

Ošetření probíhá ručně bez použití přístrojů a jiných pomůcek. Po povzbuzení toku lymfy se provádí příjemná masáž ve dvou fázích – nejprve na povrchu obličej a posléze zevnitř. Právě vnitřní, tedy interorální masáž představuje velmi účinnou techniku omlazení obličej. Jejím smyslem je pracovat se svaly, k nimž není možné se dostat zvenčí. Provádí se ve třech úrovních: v dolní části tváře, v lícních kostech a v oblasti obočí.

Technika zahrnuje tlakovou masáž od záhybu nosu až k bradě, dále masáž svalů obklopujících ústa a masáž zevnitř tváří pomocí palců a ukazováčků, tahem pokožky nahoru a dolů, krouživými pohyby. Na závěr se aplikuje maska, sérum, denní a oční krém. Po dobu působení masky se dělá masáž rukou a chodidel.

Omlazující doplněk

Bukální masáž nabízí účinnou prevenci změn souvisejících s věkem, korekci řady estetických obtíží a možnost modelace obličej. Je vhodná ve věku od 25 do 65 let.

Metoda je výjimečná v tom, že je možné zaměřit se na žvýkací svaly, což při žádné jiné masáži není možné. Docílí se tak dokonalého uvolnění. Jde o metodu velmi přirozenou, která se se zákroky estetické medicíny, jako je botox nebo obličejové výplně, nevyklučuje, může je naopak vhodně doplňovat.

Jejím nezanedbatelným bonusem je zlepšení psychického a emocionálního stavu, protože se při ní uvolňují emocionální bloky.

Výsledky bukální masáže

- Lifting obličej
- Pozvednutí obličejových kontur
- Obnova pružnosti a pevnosti pleti
- Zvýraznění přirozených kontur obličej, především čelisti
- Zamezení otoků z důvodu zadržování vody
- Uvolnění napětí obličejových svalů
- Rozjasnění a vyživení pleti
- Zmenšení dvojité brady
- Vyhlazení nosoretních vrásek
- Zvednutí koutků úst
- Redukce tmavých kruhů, váčků a otoků pod očima
- Povzbuzení výživy tkání v obličejí
- Regenerace kožních buněk

Kontraindikace

těhotenství
těžká forma akné
chřipka, nachlazení, infekční onemocnění
zvýšené krvácení dásní
onemocnění štítné žlázy
patologie lymfatického systému
liftingové nitě
onkologické onemocnění

UTSUKUSY

– VYSOCE PROFESIONÁLNÍ KOSMETIKA

Kosmetika Utsukusy se zrodila spojením tisícileté zkušenosti a nejmodernějšího kosmetologického výzkumu, kombinuje staré japonské tradice s nejnovějšími vědeckými poznatky. Produkty této japonsko-španělské značky jsou exkluzivně určeny pro kosmetické instituty, centra estetické medicíny a lázeňské procedury.

Produkty UTSUKUSY jsou určeny pro profesionály, kteří potřebují osvědčené, bezpečné, efektivní, snadno použitelné a kontrolovatelné produkty.

Jednotlivá ošetření existují vždy s protokolem, s pravidelnými školeními.

Japonská kosmetika UTSUKUSY, která je distribuována ze španělské Barcelony, nabízí širokou škálu produktů pro péči o obličej a tělo a také různé rituály, v nichž kombinuje efektivní kosmetické produkty se znalostmi předků z masáže shiatsu, medicíny Kampo a japonských technik.

Obličejové ošetření nabízí 22 různých kosmetických řad, včetně čistě japonských ošetření s exkluzivními ingrediencemi.

Samozřejmostí je pokročilá řada specifických chemických peelingů, sterilní biologické koncentráty pro mikrojehličkování a přístroje nebo sterilní biologické koncentráty pod masáží. Nechybí ani produkty molekulárního inženýrství oceněné několika cenami.



Tělová ošetření mají vlastní biologická séra pro mikrojehličkování a přístroje, obsahují péči Mokzai, novinkou je ošetření BODYCUP s baňkami a aktivními zábaly.

OLEOTERAPIE a LÁZEŇSKÉ MASÁŽNÍ OLEJE jsou speciálně navrženy pro Spa rituály z esenciálních olejů a minerálů.

Zastoupení pro Českou republiku:

Tendence Plus s.r.o., Hodkovská 1200, Praha 9-Újezd n/lesy
Kontakt: 420 774 999 964 ■ www.profiaura.cz
info@tendence-plus.cz ■ www.utsukusycosmetics.com

JAKÉ ČINNOSTI MŮŽETE PROVÁDĚT POD KONKRÉTNÍM ŽIVNOSTENSKÝM OPRÁVNĚNÍM V OBORECH KRÁSY?

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



Živnostenské oprávnění není jen dokument k založení, ale určuje, jaká oprávnění máte v rámci ohlášené živnosti.

Ke každé živnosti řemeslné a vázané, kam většina činností spadajících do činností epidemiologicky závažných patří, stanovuje mantinely toho, co můžete provádět **nařízení vlády o obsahových náplních živnosti č.278/2008 Sb., ve znění od 1. 7. 2021**. Toto nařízení určuje rozsah činností, které lze provádět, pokud máte živnost kosmetické služby, holičství a kadeřnictví, pedikúru, manikúru, činností, při kterých je porušována integrita lidské kůže, masérské, rekondiční a regenerační služby, ale i provozování solárií.

Ještě než se podíváte do konkrétních obsahových náplní živností, je **nezbytné si vyhodnotit, zda charakter činnosti, kterou provádíte, nespadá mezi zdravotní služby a lze ho provádět mimo zdravotnická zařízení**. V režimu živnosti lze provádět vždy jen **péči na zdravých jedincích, nelze provádět léčbu ani navozovat léčebný proces. Lze provádět vždy jen činnosti, které mají regenerační, podpůrný a preventivní charakter**. Konečné slovo, jakou péči můžete poskytovat, má vždy Krajská hygienická stanice, kam spadáte podle provozny. Pokud si tedy nejste jisti, zda můžete konkrétní přístroj nebo péči používat, ptejte se na KHS. **A nezapomeňte, že na každou činnost, kterou v salonu provozujete, musíte mít schválený provozní řád.**

PŘEHLED OBSAHOVÝCH NÁPLNÍ ŽIVNOSTÍ V BEAUTY OBORECH

KADEŘNICTVÍ A HOLIČSTVÍ

Zhotovování pánských, dámských a dětských účesů zahrnující zejména provádění plastických, tupých nebo speciálních módních střihů vlasů, mytí vlasů a jejich tvarování vodovou, foukanou, trvalou a jinou ondulací, odbarvování, tónování, melírování a barvení vlasů. Holení vousů a úprava knírů a plnovousů stříhem a jejich tónování a barvení. Barvení obočí. Provádění různých druhů masáží vlasové pokožky s použitím kosmetických přípravků. Preparace, prodlužování, zhušňování a regenerace vlasů. Úprava řas a obočí. Tvorba vývojových střihů a účesů. V rámci živnosti lze dále provádět zhotovování jednoduchých vlásenek (polo-vlásenek), vlasových doplňků a přičesků.

KOSMETICKÉ SLUŽBY

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

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

PEDIKÚRA A MANIKÚRA

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

ČINNOSTI, PŘI KTERÝCH JE PORUŠOVÁNA INTEGRITA KŮŽE

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

POSKYTOVÁNÍ SPORTOVNÍCH, REKONDIČNÍCH A REGENERAČNÍCH MASÁŽÍ (které jsou prováděné na zdravých jedincích a nenavodí léčebný proces).

S vyloučením techniky reflexní masáže a poskytování regeneračních a rekondičních služeb (například parafínové zábaly).

PROVOZOVÁNÍ SOLÁRIÍ

Provozování a údržba zařízení solária k bezprostřednímu použití spotřebiteli tak, aby při jeho použití nedošlo k překročení povolených dávek záření, a tím k poškození zdraví člověka.

Oprávnění k činnosti může kontrolovat nejen Krajská hygienická stanice, ale také např. Živnostenský úřad.



2023 BEAUTY KONGRES

MÍSTO, KDE NA PODNIKÁNÍ NEJSTE SAMI.

TEL. 734.726.382
www.akocr.cz

15 ZÁŘÍ
10:00 - 18:00

REGISTRUJTE SE



KOSMETICKÝ SALON JAKO OÁZA V POUŠTNÍ PÍSEČNÉ BOUŘI

ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU

Ty neúspěšnější kosmetické salony, které jsme za posledních 30 let poznali, stály hlavně na lidech. Místo a zařízení bylo až na druhém místě. Nicméně...

...Situace se již dávno změnila, a navrhnout a zařídit kosmetický salon nebo lázně může být náročný úkol, protože zahrnuje nejen vytvoření esteticky příjemného prostoru, ale také zajištění toho, aby byl funkční a odpovídal potřebám klientů i personálu. Výběr správného umístění a pečlivé navrhování prostoru může znamenat zásadní rozdíl v úspěchu podnikání v oblasti krásy. Existuje několik faktorů, které byste měli zvážit, než se rozhodnete.

MÍSTO JE KLÍČOVÉ

Jedním z nejdůležitějších faktorů, které je třeba vzít v úvahu při výběru místa pro váš kosmetický salon nebo lázně, je:

Dostupnost: Pokud se váš salon nachází v rušné oblasti, může být pro klienty snazší jej najít a můžete mít prospěch z pějšího provozu. Jestliže však zvolíte klidnější lokalitu, možná budete muset investovat více do marketingového úsilí, abyste přilákali klienty. Na druhou stranu klid a mír je většinou to, co zákazníci hledají a v klidové zóně je snazší je vytvořit.

Demografie: Musíte zajistit, aby v místě, které si vyberete, žila vaše cílová klientela, která má zájem o vaše služby. To znamená prozkoumat demografické údaje oblasti, včetně věku, příjmu a životního stylu jejích obyvatel.

Konkurence: Měli byste prozkoumat konkurenci v dané oblasti. Pokud v ní již existuje mnoho kosmetických podniků, můžete mít potíže s přilákáním nových klientů. Když však nebude konkurence, mohla by to být příležitost prosadit se jako navštěvovaný salon v této oblasti.

Viditelnost: Váš salon by měl být viditelný a snadno k nalezení pro potenciální klienty. Měl by se nacházet v oblasti s vysokou návštěvností a měli byste zvážit umístění značení mimo svou firmu, abyste přilákali kolemjdoucí.

Parkování: Měli byste také zvážit dostupnost parkování v okolí. Je-li obtížné najít parkoviště, klienty to může od návštěvy vašeho salonu odradit.

Dalším důležitým hlediskem je samotné uspořádání prostoru. Chcete se ujistit, že salon je snadno dostupný pro klienty se zdravotním postižením a že prostor je dostatečně velký, aby se do něj pohodlně vešel váš personál a vybavení.

NAVRHOVÁNÍ PROSTORU

Jakmile najdete to správné místo, je čas navrhnout prostor. Může to být zábavný a kreativní proces, ale je důležité mít na paměti, že design by měl být funkční a praktický a také krásný. Dobře navržený salon by měl být pohodlný a příjemný pro klienty, zaručit jim pocit bezpečí a přátelské atmosféry a zároveň by měl poskytovat produktivní pracovní prostor pro personál.

Jednou z prvních věcí, které je třeba zvážit, je **barevné schéma salonu**. Je důležité vybrat barvy, které jsou relaxační a příjemné, jako jsou pastelové nebo zemité tóny. Můžete také chtít začlenit akcentové barvy, které doplňují vaši značku nebo logo.

Osvětlení je dalším důležitým faktorem, který je třeba vzít v úvahu při navrhování vašeho salonu. Správné osvětlení dokáže umocnit celkový vzhled prostoru a navodit pro klienty relaxační atmosféru. Ideální je přirozené světlo, ale pokud to není možné, můžete k vytvoření útulné atmosféry použít teplé umělé osvětlení.

Nábytek a vybavení jsou také důležité aspekty, které je třeba vzít v úvahu při navrhování kosmetického salonu nebo lázni. Pohodlné sezení je nezbytné pro klienty, kteří mohou v salonu trávit hodiny, a ergonomické vybavení může snížit únavu a zranění personálu. Měli byste se také ujistit, že máte dostatek **úložného prostoru** pro všechny své zásoby a produkty a že uspořádání salonu je organizované a snadno se v něm orientujete. Úložné místo by mělo být snadno přístupné pro personál, ale neviditelné pro klienty.

VYTVOŘTE BEZPEČNÉ A POHODLNÉ PROSTŘEDÍ PRO KLIENTY A ZAMĚSTNANCE

Vytvoření bezpečného a pohodlného prostředí pro klienty i personál je v kosmetickém byznysu zásadní. Zde je několik tipů, jak toho dosáhnout:

- Ujistěte se, že váš salon je v souladu s místními zdravotními a bezpečnostními předpisy.
- Udržujte prostor čistý a hygienický, s pravidelným čištěním a dezinfekcí.
- Zajistěte pohodlné sezení pro klienty a ergonomické vybavení pro personál, abyste předešli zranění a únavě.
- Nainstalujte správné větrání, aby byl prostor dobře větraný a bez škodlivých výparů.
- Vytvořte si relaxační prostředí přehráváním uklidňující hudby a poskytnutím pohodlného vybavení, jako jsou přikrývky a občerstvení.



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

Ve vysoce konkurenčním světě kosmetických podniků může výběr správného umístění a navržení dokonalého prostoru znamenat velký rozdíl. Zohledněním potřeb vašich klientů a zaměstnanců a vytvořením příjemného a bezpečného prostředí můžete odlišit svůj podnik od ostatních. Pamatuje, že krásný a výnosný salon nebo lázně nespočívají jen ve službách, které nabízíte, ale také v zážitcích, které poskytnete. Věnujte tedy čas plánování a navrhování svého prostoru pečlivě a budete na dobré cestě k úspěchu.

Většina z vás už jistě slyšela o základních kamenech marketingu nazývaných 5P.

Dnešní článek byl o místě:

PRICE = CENA

PRODUCT = PRODUKT

PLACE = MÍSTO

PROMOTION = PODPORA

PEOPLE = LIDÉ

„NĚCO“ NAVÍC

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Pokud si chceme udržet mladistvou a svěží pleť do pozdního věku, musíme zabojovat na více frontách. Velké množství možností nabízí estetická medicína. Ani sebelepší kosmetika totiž není všemocná.

Zatímco dříve ženy začaly navštěvovat estetického dermatologa nebo plastického chirurga až ve chvíli, kdy se jim ve tváři objevily výraznější známky stárnutí, dnes je to trochu jinak. Přišly jsme na to, že i v tomto případě platí, že prevence je účinnější než následné řešení projevů nedostatečné péče (tento fakt v čím dál tím větší míře platí i o mužích, také oni chtějí vypadat svěže a mladistvě).

Podobně jako v případě kosmetických produktů, kdy bychom měly dát na radu zkušených kosmetiček, i u estetické medicíny je nutné se nejdříve poradit. To, co pomohlo mé kamarádce, nemusí být vhodné pro mě. V průběhu konzultace dokáže

POUZE PĚSTICÍ KOSMETIKA NEZAJISTÍ DOBRŮU KONDICI POKOŽKY NA DLOUHO.

zkušený odborník klientce nebo klientovi poradit vhodnou terapii a posléze – v průběhu času – cíleně měnit péči podle aktuálních potřeb pleti. Díky tomu si můžeme zachovat zdravou, mladistvou a svěží pleť i ve vyšším věku bez nutnosti radikálnějších výkonů.

Vzhůru do hlubších struktur!

Neznamená to, že se do kvalitního séra či krému nevyplatí investovat, ale pouze péstící kosmetika dobrou kondici pokožky nezajistí na dlouho. Zatímco o vrchní část kůže se dokáže po-

starat, do hlubších struktur se už nedostane. Proto se vyplatí do pravidelné péče zapojit i ošetření u specialisty, který může nabídnout spoustu možností, jak maskovat stopy přibývajících let.

Nejdůležitějším úkolem při ošetření je dodat pokožce hydrataci, o kterou přicházíme vlivem nejrůznějších faktorů. Svěžest a šifavnatost pleti během krátké doby vrátí aplikace kyseliny hyaluronové do podkoží, např. v podobě dermálních výplní, nebo mezoterapie – vpravení účinných látek ultratenkými jehličkami přesně tam, kde je jich nejvíc zapotřebí. Může to být i jiné přístrojové ošetření – Skinbooster nebo Prophilu. O ideálním mixu omlazujících procedur rozhodne odborník podle stavu pleti.

Zvenku i zevnitř

„Stárnutí pokožky se neprojevuje pouze vráskami, ale i ztrátou pevných kontur, elasticity a objemu pleti. Většinu těchto známek je možné řešit pomocí moderních laserů, kvalitních výplní na bázi kyseliny hyaluronové, lipofillingu (použití vlastního upraveného tuku), plazmaliftingu, kyslíkové terapie, moderních niťových technik, případně zkušenou aplikací botulopreparátů,“ popisuje specialistka na estetickou medicínu MUDr. Jana Paduchová z Kliniky YES VISAGE.

Podpořit zdraví a krásu své pleti i vlasů můžete také doplňky stravy, které obsahují kvalitní ingredience slibující maximální účinek. Je to zejména kolagen spolu s kyselinou hyaluronovou.

XTRA LIFT: OPTIMÁLNÍ ANTI-AGE ŘEŠENÍ PO CELÝ ROK OD ZNAČKY SIMILDIET

Komplexní terapie XTRA LIFT – intenzivní ošetření, které kombinuje produkty s různými účinky pro zralou pleť. Produkty obsahují inovativní peptidy, kyseliny, vitaminy a stopové prvky.

Ferulico Peeling stimuluje ochranné vlastnosti pokožky, peptidový koktejl Face Antiaging Xtra odstraňuje ochablost pleti, zpevňuje obličejový ovál a nutraceutikum Xtra Skin & Hair zpomaluje proces stárnutí a zlepšuje kvalitu vaší pokožky, nehtů a vlasů. Přípravky proti stárnutí by měly kombinovat složky, které se vzájemně doplňují a vytvářejí synergický efekt. Tento přístup urychluje proces omlazení pleti, což je v naší superrychlé době velmi důležité.

K dosažení takového výsledku bude ideální volba komplexu přípravků pro péči o zralou pleť v období intenzivního slunečního svitu – Ferulico Peeling a peptidový koktejl Face Antiaging Xtra španělské značky profesionálních kosmetických produktů SIMILDIET Laboratorios. Tato španělská farmaceutická laboratoř založená v roce 1993 je zastoupena ve více než 50 zemích světa. Zkušenosti z tisíců ošetření provedených odborníky po celém světě činí ze SIMILDIET světovou špičku v oblasti kvality, bezpečnosti a účinnosti.

Přípravky s anti-age účinkem od SIMILDIET

Toto intenzivní ošetření proti stárnutí se skládá ze tří kroků. Prvním krokem je aplikace Ferulico Peeling. Tento peeling obsahuje: kyselinu ferulovou 8 %, která nemá fotosenzibilizující vlastnosti, je silným antioxidantem a stimuluje ochranné vlastnosti pokožky. Kyselina ferulová také stimuluje mikrocirkulaci a posiluje cévní stěny, takže je vhodná i pro kuperózní pleť. Kyselina mléčná 5 % hloubkově hydratuje a stimuluje regeneraci pokožky a reorganizuje epidermální buňky. Kyselina citronová 5 % a kyselina jablečná 5 % zesvětlují tón pleti, působí jako regulátory kožního mazu, stahují póry, zlepšují pevnost a pružnost pleti, vyhlazují vrásky.

Druhým krokem je aplikace přípravku Face Antiaging Xtra. Hlavní účinek přípravku je založen na kombinaci peptidů stimujících tvorbu kolagenu, vitaminů, aminokyselin a antioxidantů. Matrixyl® 3000 – peptid, který obnovuje pružnost a pevnost pokožky, regeneruje dermální matrix. Relistase® a Rejuline® zvyšuje pevnost a pružnost pokožky

a zvyšuje její odolnost vůči deformacím. Zbývající peptidy aktivně stimulují syntézu kolagenu a elastinu ve fibroblastech a zajišťují celkový omlazující účinek. Přípravek je rovněž obohacen o kyselinu hyaluronovou, která aktivně hydratuje pokožku a stimuluje tvorbu endogenního kolagenu.

Krémová maska SimilCare je ideální jako přípravek po ošetření, který stimuluje rychlejší regeneraci pokožky po ošetření.

Pro doplnění nedostatku vitaminů a mikroživin doporučujeme nutraceutikum Xtra Skin & Hair*.

Komplexní přípravek, který zpomaluje proces stárnutí tím, že zlepšuje kvalitu pokožky, nehtů a vlasů. Nutraceutikum Xtra Skin & Hair obsahuje širokou škálu vitaminů a antioxidantů, které zpomalují stárnutí, snižují škodlivé účinky volných radikálů a urychlují metabolické procesy v těle.

Nutraceutikum Xtra Skin & Hair stimuluje produkci vlastního kolagenu, obnovuje pružnost a vlhkost pokožky, přirozený jas a zdravou pleť.

Pro další informace nebo objednání kosmetiky kontaktujte prosím výhradního distributora SIMILDIET v České republice – společnosti TOTIS Pharma.



Kontakty

Distributor v České Republice:
TOTIS Pharma
totispharma.com
800 701 088

Facebook TOTIS Pharma Cesko Slovensko
<https://www.facebook.com/totis.pharma.cesko.and.slovensko>

INSTAGRAM totis_pharma_cesko_slovensko
https://www.instagram.com/totis_pharma_cesko_slovensko/

* Nejedná se o léčivý přípravek. Před použitím byste se měli poradit s lékařem.

Unikátní omlazující linie
PERFECT AGE poskytuje velice
účinnou stimulaci pleťových buněk.

www.almaf.cz



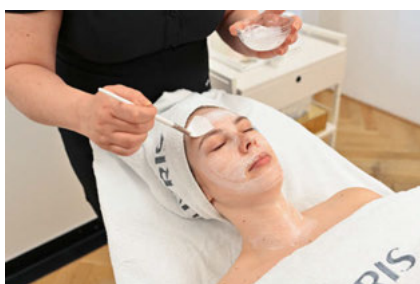
**Jednoduše
navždy mladá!**



KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ PERFECT AGE – NAVŽDY MLADÁ NA KLINICE KRÁSY PHYRIS



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



Paní kosmetička začíná ošetření rituálem s čistící krémovou pěnou Cleansing mousse, která dokonale odstraní veškeré nečistoty a zanechá pleť jemnou a vyhlazenou.



Po důkladném vyčištění pleti následuje fermentační peeling, který společně smícháme s Milky tonikem, a tím vytvoříme jemný peeling s enzymy, který dokonale odstraní odumřelé buňky pleti a připraví tak pleť na další ošetření.



Aktivaci pleti s Ultrasomi fluid okysličíme pleť a speciální masáží krystalovými tyčinkami jej zapracujeme do pleti.

Ošetření Perfect Age stimuluje a obnovuje tvorbu vlastních buněk v pleti pomocí phyto-kmenových buněk z rozpuku jablka, a tím bojuje proti stárnutí. Určené je pro klientky s náročnou pleťí se sklonek k tvorbě jemných vrásek, zároveň chrání před tvorbou nových. Pro rychle a dlouhodobě omlazenou pleť.

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



Pro ošetření očního okolí aplikujeme speciální revitalizační oční masku, která tuto oblast hloubkově hydratuje a zpevňuje.



Nejdůležitějším krokem ošetření je aplikace vysoce omlazující a vypínací masky z buničiny s 3D efektem Ageless Cell Renewing, jejíž aktivní látky penetrují hluboko do mezibuněčného prostoru a tím stimulují a regenerují buňky v pleti.



Ošetření zakončíme nanesením omlazujícího zpevňujícího krému Cell Lift s kmenovými buňkami.

Klinika krásy PHYRIS

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

ZÁZRAK JMÉNEM VOŇATKA

Hana Profousová, Foto: archiv GERnétic



Esenciální oleje byly v rituálech krásy využívány od starověku. Už před tisíci lety si lidé všimli, že má jejich omamná vůně pozitivní vliv na smysly, pocit pohody i na pokožku. Jedním z těch nevyužívanějších je esenciální olej z voňatky citronové.

Česky tak říkáme tropické rostlině, kterou známe spíš jako citronovou trávu. Pochází z jihovýchodní Asie, hojně se pěstuje v Africe, Americe a Austrálii, vypěstovat si ji ale můžeme i na své zahrádce nebo v truhlíku za oknem. Vyznačuje se svěží, mírně sladkokyselou citrusovou vůní.

Na talíři

Citronovou trávu pravděpodobně znáte z asijské kuchyně, kde se používá k dochucování pokrmů. Do jídel se využívají cibulovité konce trávy, které se nakrájejí na plátky. Tužší stonky se používají jako koření. Obvykle se citronová tráva kombinuje s česnekem, koriandrem, paprikou či šalotkou. Lze ji využít v čerstvém, zmraženém, sušeném i konzervovaném stavu, výrazné citronové aroma tím neztrácí. Je také přidávána do vonných tyčinek, protože odpuzuje hmyz. Vhodná je rovněž k přípravě lahodného citronového čaje.

V lékárně

Voňatka má i léčivé účinky. Olej z ní dokáže stimulovat proudění lymfy, zlepšuje stav při otocích, detoxikuje a pročisťuje pokožku. Snižuje cholesterol v krvi, působí blahodárně na nervové choroby, horečku, chřipku a malárii. Čaj z jejích lis-

tů usnadňuje trávení, zvyšuje schopnost koncentrace, stimuluje laktaci a napomáhá detoxikovat játra, močový měchýř a ledviny. Izraelští vědci dokonce zjistili, že užívání citronové trávy způsobuje programovanou smrt nádorových buněk, zatímco buňky normální zůstanou nepoškozené.

V koupelně

Hojně se citronová tráva využívá také při aromaterapii a výrobě kosmetických produktů, parfémů, solí do koupele a esenciálních tělových olejů. Benefity přináší nejen pokožce, ale také naší mysli. Na naše smysly má povzbuzující, uvolňující efekt, dokáže zmírňovat stavy psychického i fyzického napětí, svým aroma povzbuzuje a navozuje optimistickou atmosféru.

Citronela v květináči






Vypěstovat citronovou trávu není nic náročného, pokud jí doma uděláte dobré podmínky, může stát úroda za to. Pěstuje se ze semínek, které se dají pořídit ve specializovaných semenářstvích, později si je můžete množit sami. Může růst v květináči, což také usnadní zazimování, jelikož rostlina pochází z tropických oblastí a naši zimu by nepřežila. Potřebuje dostatek slunce, dobře se jí bude dařit např. na parapetu okna na jižní stranu. Začnou-li listy působením slunce hnědnout, přemístěte ji na čas do polostínu.

Přepište minulost pleti svých klientů s **Dermapen 4™**

Originální a nejdůvěryhodnější mikrojeřličkové zařízení na světě

Dermapen 4™ mění hru v omlazení a přirozené obnově pleti. Jako nejdůvěryhodnější mikrojeřličkový systém na světě umožňuje profesionálům dosáhnout neuvěřitelných výsledků u velkého množství stavů kůže. Díky své rychlosti a bezpečnosti lze ošetřit celé tělo.

Dermapen 4™ systém je vhodný pro následující indikace:

-  jemné linky a vrásky
-  problematická pleť a akné
-  jizvy
-  pigmentace a pleť poškozená sluncem
-  růžovka

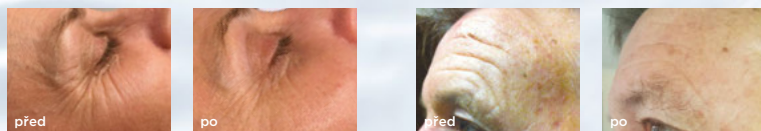
... a mnohem více!

MG-Collection

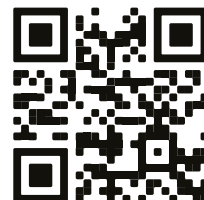
Meso-Glide™ jsou sterilní séra nabitá aktivními látkami, která pracují synergicky s naším originálním zařízením Dermapen 4™.

Koncentráty MG-HA35 a MG-HA35+ obsahují nepřekonatelnou koncentraci kyseliny hyaluronové (neuvěřitelných 35 mg/ml), ve třech molekulárních velikostech pro viditelně pevnější, hladší, vyplněnou a mladě vypadající pleť.

Reální lidé, reálné výsledky



Dermapen 4™ je **zlatým standardem** v regenerativní dermatologii **po celém světě**.
Připojte se i vy. Více informací o originálním systému naleznete po naskenování kódu.





VĚDA VE SLUŽBÁCH KRÁSY

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

Příkladem značky, která svůj úspěch založila na soustavném inteligentním využívání vědeckého pokroku, je francouzská společnost L'Oréal, největší kosmetická firma na světě. Byla založena již před více než sto lety, v moderním světě virtuální reality se však cítí jako ryba ve vodě.

Pojďme se společně podívat na pár příkladů, jak tato i další chytré firmy využívají špičkové technologické inovace, schopnosti umělé inteligence či znalost velkých dat v průmyslu krásy.

Dnes máme tolik možností – jak si ale vybrat?

Pokračujícím trendem dnešní doby je touha vyjádřit svou jedinečnost. Nechceme se cítit jako kolečko v soustrojí moderního průmyslu, ale jako hrdá a svobodná lidská bytost. Firmy o této naší touze samozřejmě velice dobře

vědí a snaží se na ni reagovat, uspokojit nás stále úžeji a úžeji zaměřenými produkty, které by přesněji odpovídaly naší individuální poptávce. Konečným důsledkem je však tak obrovská šíře nabídky, že se v ní zákazník ztrácí a výrobek, který mu perfektně „sedne“, si v té záplavě možností prostě najít nedovede.

Chytré společnosti si v tuto chvíli přizvou na pomoc – koho jiného než špičkové technologie. Díky tomu už dnes můžeme používat třeba takový výdobytek moderní vědy, jako je **virtuální zrcátko**. Už jste se s ním setkali? Jde o aplikaci, která nám nahradí klasické zrcátko, přičemž nám nabídne funkce, kterých se u běžného zrcadla nedočkáte. Vyzkoušet si ho můžete třeba na stránkách zmiňované společnosti L'Oréal, potřebujete k tomu jenom svůj mobil či notebook, kterým do aplikace nahrajete buďto svou fotografii nebo obraz z kamery. Pak už si jenom překlíkáním volíte různé barvy na vlasy, make-up, rtěnku nebo tužku na obočí a sledujete, jak vám to na monitoru sluší. Je to zábava... a zároveň praktická pomoc, díky které si budete umět vybrat produkty přesně podle své momentální chuti. Virtuální zrcátko můžete využít i pokud jste sami profesionálové a zpestřit svým klientům návštěvu u vás v salonu moderním digitálním zážitkem.

Kdopak tu rád žehlí?

Záludná otázka – není totiž žehlení jako žehlení. Ani v případě žehlení vlasů však neodpovíme všichni stejně. Jednak se každému líbí něco jiného a někdo se také může obávat, že si příliš vysokou teplotou při žehlení své vlasy poškodí. I zde nám ochotně přispěchala na pomoc věda a klasické žehličky, které jsou tu prý s námi již od roku 1872, nahradila žehličkami využívajícími infračervené paprsky s nižší teplotou. Funguje to tak, že paprsky pronikají dovnitř vlasů a nevysušují tedy vlas zvnějšku dovnitř, nýbrž naopak. Profesionální **infračervené žehličky vlasů** se v salonech využívají především pro ošetření vlasů keratinovou kúrou, po níž jsou vlasy nikoli vysušené a zničené, ale s každým dalším ošetřením zdravější a zářivější.

Žehlička vlasů nám tak může sloužit jako příklad produktu, který nás doprovází už tak dlouho, že nakonec můžeme snadno přehlédnout, nakolik ho postupně, dalo by se říci až plíživě, zdokonalující inovace změnily. Společnou snahou takových inovací je dosáhnout kombinace hned několika žádoucích vlastností současně v jednom výrobku. Firmy se dnes snaží poskytnout zákazníkovi takový produkt, který nás bude bavit, bude podávat lepší výkon, nebude zdraví škodlivý nebo ještě lépe bude zdraví prospěšný a nezatíží naše životní prostředí.

Znát svou správnou diagnózu je základ

Pokud jste se někdy dívali na seriál Dr. House, nemusím vám nic vysvětlovat. Geniální diagnostik je totiž k nezaplacení, a to

nejen v medicíně, ale prakticky ve všech oblastech našeho života. Jak totiž chcete na něčem pracovat, když ani nevíte, co to je? Není vůbec divu, že přístrojová diagnostika v péči o krásu a zdraví našeho těla zažívá setrvalý vzestupný trend. Inteligentní **analýzátory pleti** jsou moderní pravou rukou profesionála, kterému poskytují objektivní informace o stavu klientovy pokožky. Navíc je jejich využití naprosto neinvazivní, což také odpovídá jednomu z trvalých trendů v oboru. Přístrojové analyzátory pleti můžete použít nejen pro stanovení počáteční diagnostiky pleti, ale i k následnému objektivnímu sledování změn její kondice, a tedy účinnosti zvolené procedury.

Špičkové systémy jsou vybaveny různými režimy pozorování a dovedou nejen analyzovat, ale i poskytovat doporučení. Zkoumají povrchové i hluboké vrstvy kůže. Moderní software vám přitom poskytne informace během několika sekund, nemusíte už čekat, až vám výsledky přijdou z laboratoře. Tradiční přístroje pro analýzu pleti používají k odhalení stavu pokožky, jako například vrásek a hyperpigmentace, LED světlo. Novější analyzátory již nabízejí pokročilejší technologii a využití umělé inteligence. Dokáží odhalit klidně i přes deset kožních problémů a také simulovat stárnutí a změny pleti i zlepšení jejích stavů. Veškeré informace vám navíc naservírují v uživatelsky atraktivní podobě podrobné mapy pokožky klienta. Tyto špičkové přístroje najdou využití především v kosmetických salonech, které se specializují na omlazení pokožky.

Zlaté pravidlo na konec

Věda, technologie a veškerá virtuální realita nám neustále předkládá nové a nové možnosti. Inovace jsou stále rychlejší, ještě se ani pořádně nesžijeme s jednou moderní vymožeností a už se na její místo tlačí nová. Technologický vývoj se doslova řítí kupředu. V takovém prostředí se nám může snadno stát, že podlehneme stresu z pocitu, že nestíháme držet krok s dobou, že metody, které k péči o tělo používáme, nejsou dost dobré. Ano, někdy je tato obava oprávněná, často však úplně naopak. Je potřeba, abychom si neustále připomínali, že **technologie je tu pro nás, nikoli my pro ni**. My jsme ti, kdo si vybírají, která technologie se nám pro náš záměr hodí a jestli jí dáme šanci nám posloužit. Nesmíme se nechat unášet proudem, ale chytře využívat možnosti moderní doby k dosažení našeho cíle.

Profesionálům v oboru kosmetiky a wellness dnes i v budoucnu velice prospěje těsná spolupráce s experty na moderní technologie, kteří jim pomůžou najít chytré způsoby, jak své činnosti dodat extra přidanou hodnotu a jak řešit úkoly, které před nimi stojí. Přitom se nemusí vždy jednat o nákupy finančně nákladných špičkových přístrojů, mnohdy lze poskytované služby posunout na vyšší úroveň jen za minimální investice do moderních digitálních aplikací.



PROČ STÁRNEME A PROČ UŽ BYCHOM NEMUSELI (2)

Alena Klenot, Foto: Shutterstock a archiv autorky

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

Minulý článek pojednával o mnoha příčinách, proč stárneme. Jednou z nejdůležitějších je změna hormonální hladiny v těle. Hormony jsou součástí našeho životního rytmu. Když dospíváme, hrají velkou roli, když jsme jako dospělí jedinci v plném rozkvětu, v takzvaném produktivním věku a stejně tak pak v menopauze a postmenopauze. Hormony se neustále obnovují, hlavně, když jsme mladí a vitální, ale jak na to, abychom mladí a vitální zůstali?

ESTROGEN je jedním z nejsilnějších hormonů v lidském těle. Dělá ženu ženou. U mužů tuto funkci zastává testosteron. Estrogen se skládá ze tří velkých hormonů: estron, estradiol a estriol. Jestliže produkce tohoto hormonu klesne, způsobuje pozvolna únavu, přibývání na váze, zapomětivost, útlum sexuální aktivity, úbytek kostní dřevě, podrážděnost ad. Užíváním bioidentických hormonů jsou tyto pocity pozvolna odstraněny, ale pozor, pod dohledem doktora! Potravinové doplňky, které slibují vyrovnání tohoto hormonu, moc nefungují.

Dva druhy hormonů

V těle máme dva druhy hormonů: základní a druhořadé.

Základní hormony jsou důležité k životu, druhořadé dělají život příjemnější a jednodušší.

Tyto dva druhy hormonů jsou v mládí – asi do 40 až 50 let – v harmonii. Co se ale stane, když je hladina hormonů narušena?

Hladina hlavních – základních – hormonů stoupá a hladina hormonů druhořadých klesá, tím dochází k narušení rovnováhy a nastává chaos. Lékaři ho odborně nazývají MENOPAUSA.

Mezi projevy hormonální nerovnováhy patří nárůst tukové hmoty, návaly, nespavost, podrážděnost, snížení sexuálního libida, celková rozladěnost, úbytek energie. Toto jsou hlavní příznaky, je jich ale mnohem více a liší se individuálně. Začíná to nevině a velice pomalu, ale může se to zvrhnout ve zdravotní problémy.

PROGESTERON je důležitý hormon v těhotenství, vytváří se v druhé polovině ženského cyklu. Jeho hlavní úlohou je koordinace všech hormonů, podporuje sexuální libido, vyrovnává hladinu estrogenu, tudíž je důležitý k obraně proti rakovině prsou a dělohy. Normalizuje srážlivost krve, stimuluje růst kostních buněk, působí antidepresivně, podporuje energii, vytrvalost a odolnost organismu. V období menopauzy jeho produkce ubývá a je velice důležité sledovat rovnováhu tohoto hormonu s estrogenem, jelikož je důležitou obranou proti estrogenové dominanci, která zapříčiňuje rakovinu ženských orgánů a prsou.

Co způsobí nerovnováha

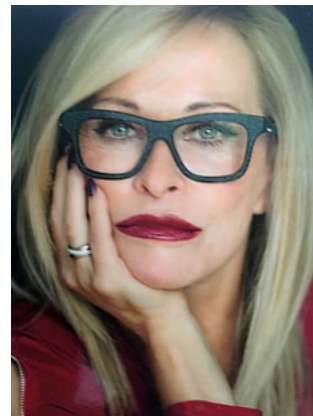
Kvůli nerovnováze hormonů se zhoršuje a chátří naše duševní citění. **ALÉ POZOR! MUSÍME ZABOJOVAT, PROTOŽE SI CHCEME JEŠTĚ UŽÍT NĚKOLIK DESÍTEK LET SKVĚLÉHO A AKTIVNÍHO ŽIVOTA!**

Proto je tedy dobré vědět, co hormony ovlivňuje a který hormon má vliv na kterou funkci v těle.

Jedním z hlavních hormonů je například inzulin. JE TO JEDEN Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH HORMONŮ, jeho úkolem je přenos glukózy z krve do buňky, zabezpečuje její výživu.

BEZ TOHOTO HORMONU bychom zemřeli. Vytváří se ve štítné žláze a reguluje mnoho dalších důležitých funkcí v těle. O dalších hlavních hormonech si něco povíme jindy, protože je nemůžeme ovlivnit, je to chemická reakce těla, která, pokud je narušená, vyžaduje lékařský zákrok.

HORMONY, KTERÉ MŮŽEME DO JISTÉ MÍRY OVLIVNIT, JSOU HORMONY DRUHOŘADÉ.



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 o anti-agingu. Žije střídavě v České republice a ve Velké Británii.

Nejdůležitější jsou takzvané rozmnožovací hormony – **testosteron, estrogen a progesteron.**

Jsou důležité jak pro ženy, tak i pro muže, na pohlaví záleží jejich množství.

HORMONÁLNÍ LÉČBA je věda, jejíž specializovaní odborníci dokáží vybalancovat úbytek hormonů léčbou bioidentickými hormony.

Máte-li zájem o podrobnější informace, můžu je poskytnout na: [alena.style@HYPERLINK](mailto:alena.style@hyperlink.com) „mailto:alena.style@gmail.com“@gmail.com

TESTOSTERON je přirozený anabolický steroid, tzv. mužský hormon, který je velice důležitý pro muže, ale i u žen má velice důležitý vliv na tvorbu svalů a dobrého stavu kostí. Ženy ho mají v menším množství a je také velice důležitý pro udržení sexuální aktivity.

Příště probereme další hormony ovlivňující náš duševní stav. Důležitý je životní styl a potraviny, které konzumujeme spolu s pravidelnou fyzickou námahou a odpočinkem spojeným s meditací.

CESTA ZA ZDRAVÝMI VLASY

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Některá z nás má záviděníhodnou hřívu a nic moc pro ni nedělá. Jinou trápí vlasy nepoddajné, padající, mastičí se, s lupy... Genetika zkrátka se nevyhýbá ani vlasům. Dokonalá péče je ale tím nejlepším lékem skoro na všechny vlasové problémy.

JAK OŽIVIT KERATIN

Základním stavebním kamenem vlasů je keratin, který ovlivňuje jejich kvalitu, hustotu, lesk a celkový vzhled. Pokud v těle chybí, nastávají problémy. Aby fungoval tak, jak má, je nutné ho živit proteiny, které do těla přijímáme stravou. „Pokud v našem jídelníčku chybí potraviny bohaté na bílkoviny, vlasům se nemůže dostávat dostatečného množství keratinu, oslabují se, lámou a vypadávají. Potraviny bohaté na bílkoviny jsou například maso, vejce, sójové výrobky či luštěniny. Ideální množství proteinů, které bychom měli denně přijmout, se pohybuje mezi 0,8 a 1,5 g na kilogram hmotnosti,“ vysvětluje odborná konzultantka lékáren BENU PharmDr. Ivana Lánová.



PRO ROVNOVÁHU MIKROFLÓRY

Problémy se svědivou pokožkou hlavy vyřeší zklidňující mléko Cocopalm polynesian spa. Je ideální pro podrážděnou pokožku se sklonem k mastnotě a lupům. Snižuje její zarudnutí a podráždění, intenzivně ji hydratuje, regeneruje a zanechává ji svěží. Potlačuje sekreci kožního mazu a obnovuje přirozenou rovnováhu mikroflóry, díky čemuž se vlasy časem mastí pomaleji, Saraya, 129 Kč

NIKDY NE S MOKRÝMI

„Nikdy nechoďte spát s mokřými vlasy,“ zní rada odborníků ze salonu Klier. Není to zdravé pro vlasy ani pro vlasovou pokožku. Také úprava „přeželeých“ vlasů je pak o dost náročnější. Vlasy po umytí nechte proschnout (pokud nemáte tolik času, tento krok můžete vynechat), prosušte je fénem z 80 procent a potom foukejte přes kulatý kartáč do požadovaného tvaru. Pokud vlasy opravdu nejdříve hodně prosušíte, použijte hubiči na fén (vlasy pak nelitají všude okolo, ale drží se na kartáči, a také je to pro vlasy zdravější, jelikož nejsou tak blízko topného tělesa fénu), už stačí jen trénovat a nevzdávat se. Odměnou vám bude krásný, hladký a objemný účes, který vydrží.





KONEC LUPŮ

Viditelné šupinky lupů nikomu na sebevědomí nepřidají. Někdy v nás můžou dokonce vyvolávat pocit studu a vzbuzovat dojem, že zrovna nejsme ve formě. S problémem lupů se v současnosti potýkají dvě miliardy žen z celého světa a pouze 17 procent z nich používá speciální přípravky na vlasy proti lupům. Nyní mají produkt, který je nejen účinný, ale respektuje i citlivost pokožky. Po 30 letech výzkumu vědci zjistili, že příčinou lupů je zrychlená buněčná obnova probíhající v pokožce hlavy. Tento stav vyvolaný různými vnitřními i vnějšími faktory ovlivňuje zdraví vlasové pokožky i samotných vlasů. Pokožka hlavy se stejně jako kůže kdekoli jinde po těle neustále obnovuje: zbavuje se odumřelých buněk a tvoří nové. Nové buňky z nehlubších vrstev pokožky hlavy putují na povrch, kde vždy po dvou týdnech vytlačí staré buňky ven. Za normálních okolností se tyto odumřelé buňky snadno odloučí od pokožky hlavy při mytí šamponem. Stres, únava, hormonální změny a agresivní vlivy z vnějšího prostředí můžou způsobit množení mikroorganismů, které způsobí nerovnováhu a dojde k poškození ochranné funkce kožní bariéry, která následkem toho ztrácí schopnost chránit pokožku. Nové buňky se začínou tvořit rychleji a do vrchní vrstvy pokožky se dostávají dříve, hromadí se pak na povrchu a vytvářejí viditelné nánosy šupinek.

Revolučním řešením je sérum proti lupům z řady Symbiose, Kérastase, 886 Kč

VYŽIVTE JE!

Častou příčinou slábnoucích a padajících vlasů je i nedostatek železa, vitamínu C a B12. Tělo si je nedokáže vyrobit, musíme mu je proto předložit na talíři nebo v podobě potravinových doplňků.

NA NOC SE ZAMASKUJTE!

Stejně jako pleť i vlasy lze vyživovat v noci. Zvládne to například intenzivní maska z řady Keratin. Můžete ji nanést jako noční masku, která vlasy ve spánku vyživí. Syoss, 140 Kč



STOP SUCHÝM KONEČKŮM

Vlasům je potřeba dodat výživu, ideálně v podobě ingrediencí přírodního původu. Kokosová maska na vlasy z přírodní řady Nourish Coconut obsahuje rostlinné výtahy z kokosu a aloe vera, které jim dodají lesk a hydrataci. Vhodná je i pro vlnité a kudrnaté vlasy, které postrádají hydrataci, TRESemmé, 229,90 Kč

VLNY Z ŠÁTKU

Velkým hitem na domácí vlny je tvarování vlasů „za studena“ pomocí šátku. Vlhké vlasy jednoduše natočíte okolo šátku (nebo se s ním zaplete cop). Během spánku vlasy proschnou, ráno jen sundáte šátek a sexy vlny jsou na světě.



Lenka Kašpaříková

OPRAVDU ÚČINNÉ ŘEŠENÍ

Ať už je nevratný úbytek vlasů způsobený jakýmkoliv druhem alopecie, většinou ho lze řešit transplantací. Podstoupit ji lze buď chirurgicky, nebo roboticky. Roboticky asistovaná transplantace je nejpřesnější, bezbolestná a platí u ní doživotní záruka. Provádí ji robot ARTAS za asistence lékaře a zdravotního personálu, a jelikož jde o přenos z vlastní tkáně, transplantované vlasy se vždy ujmou. „Samotnému zákroku vždy předchází trichologické vyšetření a konzultace, jejíž součástí je rodinná anamnéza či popovídání o životním stylu pacienta. Operace, která probíhá v lokální anestezii, začíná odběrem vlasových štěpů v oblasti týlu. Ty se poté jeden po druhém zkontrolují a následně jsou vytvořena lůžka, do nichž jsou tyto štěpy vsazeny,“ popisuje proces Lenka Kašpaříková z CLINICAL Hair&Health.

ŠETRNÉ K VLASŮM I PŘÍRODĚ

Jemný šampon na vlasy šetrný k životnímu prostředí obnovuje rovnováhu mikrobiomu a revitalizuje vlasový systém, Payot, 725 Kč. Kondicionér na vlasy šetrný k životnímu prostředí s keratinem na rostlinné bázi, 675 Kč. Pevný šampon na vlasy šetrný k životnímu prostředí, 475 Kč



LETNÍ PŘÍPRAVKA

Hana Profousová,
Foto: archiv firem

Chystáte se na chalupu? Na houbaření? K moři? Na lenošení v chatičce u rybníka? Ať už budou vaše destinace vzdálené tisíce nebo desítky kilometrů, vašemu cestování by měla předcházet dobrá příprava. Šťěstí přeje připraveným. Tato zásada platí vždy a všude. Dovolená nebo prázdniny nejsou výjimkou. Svě „zavazadlo“ si naplňte radami, které vám pomůžou strávit volný čas klidně, příjemně a na jehož konci nebudete muset řešit žádné vzniklé problémy.



Paprsky vždy nehladí

Dříve se dámy před paprsky chránily slunečníky. Doba alabastrové kůže se už sotva kdy vrátí, pak se nemůžeme divit, že se nám po létě na těle, a hlavně obličeji objeví pigmentové skvrny. Hlavně tehdy, pokud jsme se nedostatečně chránily před UVB a UVA zářením. Při výběru opalovacího krému většinou řešíme jen číslo SPF, a právě tam může být zásadní problém. SPF totiž chrání pouze před UVB zářením. Méně diskutované, ale o to zákeřnější, je UVA záření, které se během dne nemění a prochází dokonce i sklem. Před UVA zářením chrání krémy s označením PA. A po večerním osprchování nezapomeňte pokožku osvěžit prostředkem po opalování.

Lehké hydratační mléko má chladivý efekt a zklidňuje pokožku po slunění. Výtažky z bio aloe vera jí dodají potřebnou míru hydratace ztracenou během pobytu na slunci, Lavera, 309 Kč

3 žhavé plavkové trendy

Ať už máte v diáři zapsanou dovolenou na červen nebo září, nyní je ten správný čas začít vybírat z těch nejlepších plavek na léto 2023. Každý si najde to své, když hledáte něco roztomilého, nebo spíše sportovní styl.

Něžné volánky: Ozdobný prvek v podobě volánků není žádnou novinkou a ani letos se bez něj trendy kousky neobejdou. Dokážou totiž ze zdánlivě obyčejných plavek udělat něžný, elegantní a ženský prvek, který nikdo nepřehlédne. Jen pozor, pokud na některou část těla naopak nechcete upínat pozornost, volánkům v té oblasti se vyhněte.

Na pláž sportovně: Jednodílné plavky už mnoho sezon křičí do světa, že doba, kdy sloužily pouze k zakrytí problémových partií, je dávno pryč. Jednodílné plavky jsou praktické a k sehnání v mnoha různých barvách a především střizích, takže si lze najít ten nejvhodnější pro jakýkoliv tvar postavy.

Ring bikinis: Kování je oblíbeným detailem a spojení plavek s doplňkem vždy zaujme.



Dohola!

Řeč není o vlasech, ale o chloupcích, které se možná ztratí v teplejším oblečení, v plavkách už je neskryjeme. Možností, jak se jich zbavit, je dost. Od jednoduchého (bohužel také častého) holení nebo použití depilačního krému až po depilaci cukrovou pastou, voskem, IPL epilátorem nebo laserem.



Epilátor BELLE IPL E3 přináší výsledky již po čtyřech týdnech pravidelného používání a chloupků zbavuje bez bolesti, TrueLife, 3999 Kč



Pudrový peeling ze skořápek ústřic díky exfoliačním a remineralizačním vlastnostem zjemňuje a vyhlazuje pokožku, Thermes Marins de Saint Malo, 755 Kč

Do jemma!

Pokud se hodláte opalovat (a ruku na srdce, kdo se opravdu paprskům vyhne?), je dobré na tuto ozdravnou činnost (příjem vitamínu D) připravit celé tělo. K tomuto účelu slouží peelingové přípravky nebo scruby, které odstraní svrchní vrstvy kůže, aby mohla léto dobře „nasávat“. Ještě důkladněji na to jde mikrodermabraze (např. diamantová), při níž přístroj s diamantovým nástavcem pokožku bezbolestně vyhladí a zanechá ji svěží a mladistvou.

Atraktivní už od rána

Chcete-li být krásná hned po probuzení nebo nechcete ztrácet čas líčením, můžete si nechat některou z metod permanentního make-upu zvýraznit obočí, rty nebo nechat vytetovat linku na horní víčko.

Pozor na intimního nepřítel!

Ani na dovolené se vám nemusí vyhnout nepříjemnost zvaná bakteriální vaginóza. Způsobit ji může stres, prodloužení menstruace, pohlavní styk, léčivé přípravky s vaginální aplikací, užívání antibiotik, zavedené nitroděložní tělíčko a další faktory, které mohou narušit rovnováhu poševní mikroflóry. Buďte ve střehu a po ruce mějte vaginální kuličky Canesbalance.



Šampon s ochranným UV filtrem Kérastase Soleil Bain, Klier, 550 Kč, hydratační dvoufázová olejová mlha s UV filtrem Kérastase Soleil Huile Sirène, Klier 640 Kč

Aby vlasy netrpěly

Léto, teplo, sluníčko, slaná mořská voda... Pro nás je to balzám na duši, ne už tak úplně pro naše vlasy. Myslete na ně a připravte je na toto náročné období předem. Odborníci ze salonu Klier přináší doporučení, jak na to:

- Svěřte své vlasy ještě před létem do rukou kaděrníka a nechte si je zastříhnout, odmění se vám hebkostí a poddajností. Roztřepené konečky mohou způsobit poškození délky vlasů. O trochu kratší vlasy se budou v létě také příjemněji nosit a pokožka hlavy se bude méně potit.
- Dopřejte vlasům před prázdninami pořádnou dávku péče a výživy. Budou to potřebovat a pomůže jim to přečkat náročné letní období.
- Myslete na hydrataci: hydratační šampon a kondicionér se neztratí, ať už jsou vlasy poškozené, barvené, suché či přírodní.
- Klíčová je v létě UV ochrana. Sluneční paprsky jsou silné a vlasy nesou velkou zátěž. Produkty s UV filtrem je ochrání, dodají hydrataci, lesk a příjemnou vůni.
- Pokud vlasy barvíte, počítejte s tím, že v létě se barva rychleji vymývá. Sluníčko ji také zesvětluje, někdy přímo nehezky „vyšisuje“. Účinně tomu zabrání používání produktů pro ochranu barvy.
- V létě vlasy nezatěžujte jakoukoli další tepelnou úpravou navíc (žehlička, kulma). Po mytí je vysušte u kořínků a nechte volně proschnout. Délky pak upravte přes kulatý kartáč.
- Letní „top“ jsou olejičky na vlasy. Dodají jim lesk, vůni a poddajnost. Při použití do vlhkých vlasů pomáhají při rozčesávání a skvěle hydratují.



Oči ve stínu

Bez slunečních brýlí se v létě neobejdeme (nebo bychom alespoň neměli): ať řídíme auto, jedeme na kole nebo vyhlížíme mořský příboj, měly by být oči dostatečně chráněny. Jak si vybrat? Buď můžeme sledovat trendy, nebo zůstat u klasiky, jakou jsou pilotky. Aviator styl sluší snad každému. Jako bonus u tohoto modelu jsou nastavitelné nosníky, které zajistí, že se brýle přizpůsobí každému tvaru nosu a nikdy nebudou klouzat. Jejich další předností jsou polarizační čočky.



Odhodte lodičky, nazujte Korky!

V létě si naše nohy žádají pohodlnou obuv, zejména na dovolené. Volnočasová obuv Korky se pyšní materiálovým složením ze 100% přírodního korku, podle něj dostala i svůj název. Díky tomu, že v podešvi není jiná materiálková příměs, je velice lehká a nohy se v ní i po celém dni budou cítit příjemně. Silná vrstva korku v podešvi navíc izoluje chodidlo od chladu i horka, a tak je stále zachován optimální tepelný komfort, Bennon, 1229 Kč



Je to lidské, ale...

Řeč je o pocení. Potící se jedinec (a upřímně – v létě je to každý) dokáže svému okolí cestování opravdu „zpříjemnit“. Pokud trpí hyperhidrózou, tedy nadměrným pocením, je to ještě horší, ale tuto chorobu lze řešit u lékaře. Jinak stačí běžná hygiena a častější použití deodorantu nebo perspirantu.

Přírodní deodorant Salt & Stone je směsí organických ingrediencí bohatých na antioxidanty a živiny (mořské řasy, spirulina, chaluhy) a pomáhá neutralizovat zápach až 24 hodin, Greenwave, 539 Kč

Pomeranče nechte doma!

V letním období chce být žena obzvlášť krásná, sexy a žádaná. Vyrazit si v šortkách, v krátkých šatičkách... Co tomu brání? Celulitida. Ještě je čas s ní v koupelně zabojet: místa, kde ke vzniku pomerančové kůže dochází, prokrvovat a uvolnit v daných partiích lymfatický systém, který zajišťuje odvádění odpadních látek z organismu. Potom aplikovat přípravek, který kůži zpevňuje.

Prohřívací olej intenzivně bojuje s celulitidou a zpevňuje kůži v problematických partiích, Caltha, 430 Kč



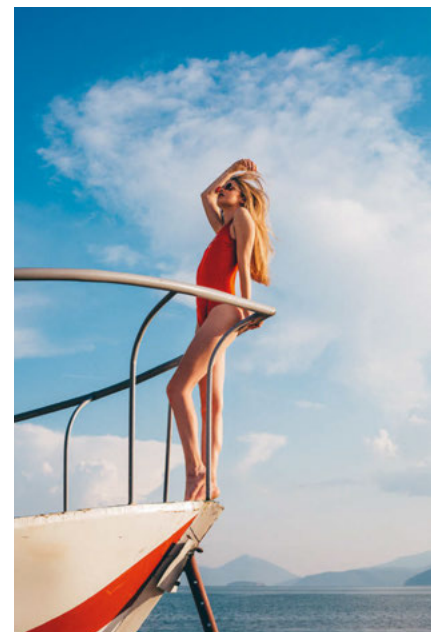
Ať vás slunce nepokouše!

Jak dlouho se vystavíte slunečním paprskům, o tom se rozhodujte podle toho, jaký jste fototyp. Emulze od španělské lékařské kosmetiky HELLOCARE 360° A-R Emulsion SPF 50+ ochrání před nástrahami slunce i velmi citlivou pleť s tendencí k začervenaní, Tarsio, 899 Kč

Krém pro něho

O tom, jakou kosmetiku si vezmete s sebou na dovolenou, píšeme v časopise na jiném místě, protože je jasné, že tomuto tématu je třeba věnovat víc prostoru. Partner si případné prostředky na opalování nebo mytí může vzít od vás, ale radost mu určitě udělá, když přibalíte krém jenom pro něho.

Krém L'Homme obsahuje výtažky ze zelené řasy, které přispívají k posílení kožní bariéry a zklidnění pokožky. Zároveň zlepšují hutnost povrchové vrstvy kůže, protože podporují syntézu bílkovin, zejména kolagenu I a II, GERnétic, 1290 Kč





Dopřejte si i v práci

kvalitu, pohodlí
a styl

Novinka

Kalhoty KALI trendy střih

Dámské kalhoty se širokými a rovnými nohavicemi. Přes boky přiléhavé a s vysokým pasem skvěle formují postavu. Zapínání kalhot je klasické na kovový zip a knoflík, poutka na opasek. Vpředu i vzadu jsou ozdobné kapsy.

Materiál: 100% bavlna, sanfor., merc., 180 g/m², 95°

Velikosti: 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44
| 46 | 48 | 50 | 52 | 54

Barvy: ○

www.cadenza.cz





RTÍKY K NAKOUSNUTÍ!

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Výrazná ústa nepochybně oči přitáhnou. Žena (ale i muž) s výraznými rty vypadá přitažlivě. Proto si je „pořizujeme“, když nám je příroda nenadělila. Možností, jak je získat, je víc. Důležitá zásada ale je – nepřehnat to! Abychom místo svůdně nevypadaly komicky.



1. Tyčinka na rty Via Natura Rejuvenator Balsam kromě 2% biobeta glukanu získaného z hlívy ústříčné obsahuje také 100% přírodní kakaové máslo, včelí vosk a jojobový olej. Natures, 92 Kč

2. Výplň na rty proti vráskám Lip Wrinkle Repair je hydratační gelový krém, který likviduje vrásky nad horním rtem, Neostrata, 699 Kč

3. Balzám Vaseline Rosy Tinted hloubkově vyživí a ochrání rty před zarudnutím a pomáhá při regeneraci popraskaných rtů. Poskytne tak okamžitou úlevu a dodá vaši puse přirozený lesk a růžové zabarvení, Lip Therapy, 89 Kč

4. Lip Infusions Hydratation, který obsahuje kyselinu hyaluronovou s vitamínem E, nabízí dlouhodobou hydrataci, Blistex, 89 Kč

5. Okamžitou úlevu a zklidnění suchých a popraskaných rtů dodá Lip Relief Cream, Blistex, 79 Kč

Stačí se trochu rozhlédnout okolo sebe a hned je jasné, že smylné rty jsou stále velkým hitem. Při jejich pořízování ale je na místě zdravý rozum a soudnost: opravdu vám „kačeři“ přidají na kráse? Existuje mnoho způsobů, jak získat krásné a plné rty, aniž by ztratily přirozenost.

Dokonalá příprava se vyplatí

Aby byly rty krásné a zdravé, potřebují stejně jako pleť dobrou hydrataci v podobě tekutin a balzámů, a také výživu, aby nebyly popraskané a povadlé. Správná péče dokáže zázraky – a sem patří i příprava rtů před líčením. Začít by se mělo peelingem, kterým se odstraní suché částičky kůže. Vyberte si ale speciální peelingové přípravky a na rty je naneste jemným kartáčkem: ideálně jednou týdně. Potom sáhněte po balzámu na rty, který jim poskytne ochranu a hydrataci. Uvidíte, že po tomto kroku se bude rtěnka lépe nanášet.

Chce to zručnost

Potom následuje pomyslná třešnička na dortu, a tou je rtěnka – klasická nebo matná – a (nebo) lesk. Před jejich aplikací si můžete obkreslit přirozenou (nepřetahovat!) linii rtů, která udrží rtěnku tam, kde má být. I nanášení rtěnky vyžaduje určitou zručnost. Vycházejte ze zásady, že postupujeme od spodního rtu od středu směrem ven, tedy od středu doprava a doleva. Podobně se nalíčí ret horní. Americká herečka Audrey Hepburn dosahovala svého půvabného a přirozeného looku tím, že si po nanesení rtěnky otiskla rty do kapesníčku. Můžeme ji následovat.

Pomoc od estetických odborníků

Připusťme ale, že navzdory všem snahám se jen líčením získání svůdných rtů nedaří. Kde můžeme najít pomoc? Možností je poměrně dost. Chcete-li si udržet přirozenost, můžete volit kyselinu hyaluronovou, která se aplikuje tenkou jehlou nebo kanylou buď shora k okrajům rtů pro zvýraznění kontury nebo z boku pro zvýšení objemu. Výplně s látkou tělu vlastní vrátí rtům objem,

vyhladí vrásky, hloubkově je zhydratují a zregenerují. Dejte při tom na odborníci a zvolte pro začátek menší množství výplňového materiálu (vždycky je možné další materiál připíchnout). Tato metoda nejen vyplní a zvětší horní ret, ale jako bonus odstraní vrásky, které se na něm objevily. Vyřešit může také asymetrii rtů. Myslete přitom i na to, že větší – asi o jednu třetinu – má být ret spodní a nikoliv horní. Dobrou službu prokáže také konturace (permanentní make-up) rtů, která je zvýrazní.

Jinou miniinvazivní metodou je laserový resurfacing, jímž se stimuluje činnost buněčné množení (proliferace) pojivové tkáně fibroblastů. Dochází tak k novotvorbě kolagenu a elastinu, které jsou potřebné pro pevnost pokožky. Rtům se navrátí plnost a vláčnost. Účinky těchto ošetření se udrží zhruba jeden rok. Invazivnější řešení nabízí plastická chirurgie v podobě silikonových válečků, které se z drobných řezů zavedou pod kůži rtů, kde můžou zůstat nastálo.

NEPŘÍJEMNOST, NEBO VAROVÁNÍ?

Kůže na rtech je velmi jemná, proto velmi citlivě reaguje na změny prostředí a odrážejí se na ní i procesy v organismu. Popraskané rty v zimních měsících reagují na změnu počasí, ale někdy signalizují i vážnější zdravotní problém. Můžou se na nich projevit alergie (tehdy jsou bledší), kvasinková infekce (zarudlé a bolavé koutky), herpes (bolavá vyrážka ve formě puchýře), Crohnova choroba (rty jsou oteklé), nedostatek vitamínů nebo dokonce onkologické onemocnění (na vnitřní straně rtů se tvoří afty). Každý takový projev je vhodné konzultovat s lékařem. Pro dobrou kondici rtů je dobré dodávat jim např. přípravky obohacené o aloe vera, které mají protizánětlivé účinky. Chladnější dny vyžadují jinou kosmetiku než dny s teplým počasím. Ideálně na bázi oleje, který na pokožce vytváří ochranný film a udržuje v ní vlhkost. Proto je vhodné mít v kabelce stále balzám, který můžeme aplikovat několikrát za den.



Krásné paže do tílka

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Sáhnete po oblíbeném triku, které vám loni tolik slušelo, ale ouha. Ne, nevybledlo, nesrazilo se, ani nevyšlo z módy. Problém je jinde. Krátké rukávky už nedokáží zakrýt skutečnost, že vaše ruce v nich jako loni nevypadají. Od ramene dolů ochably a přebývá na nich volná kůže.

Povolování kůže na pažích může kdykoli postihnout bývalé baculky, které dokázaly rychle zhubnout, ale také ženy od středního věku. Po padesátce je to spíše pravidlo než výjimka. Z pokožky totiž s rostoucím věkem pomalu mizí kolagen, který jí dodával pružnost a zejména pevnost. Kůže se tak postupně uvolní, zeslábně a při prudkých pohybech najednou tak trochu vlaje. Podílí se na tom samozřejmě i ochabnutí svalů, které byly ošizeny při cvičení. Je ale chyba vycházet z toho, že v takovém případě všechno svedeme na věk. Kvalitu kůže přece výrazně ovlivní i diety, složení jídelníčku, špatný pitný režim, razantní střídání váhy při jojo efektu, pohodlnost nebo těhotenství.

Kosmetická pomoc

Vynechání veškerého oblečení bez rukávů nebo s příliš krátkými rukávy nám letní šatník hodně omezí. Důležité je nenechat se otrávit a nerezignovat. Počáteční projevy povolující kůže na pažích můžeme vzít jako výzvu a začneme dopřávat celému tělu cílený pohyb a tím i lepší kondici. Existuje spousta postupů, které můžou rostoucí nedostatek alespoň oddálit. Není to tak náročné, začít je ale potřeba hned.

Paže většina žen začne posilovat až v době, kdy je problém už viditelný. Většinou zpevňujeme zadeček, tvarujeme břicho a snažíme se usilovným cvičením získat štíhlejší boky a stehna. Ale na paže se často dostane ne až za pět minut dvanáct, spíše pár minut po dvanácté.

Součástí boje proti povolené kůži je důkladná kosmetická péče. Pokožka, a zejména ta ve středním věku, potřebuje dostatečnou hydrataci a prokrvení. Masáže luffou ve sprše, střídání proudů teplé a studené vody se postarají o to, aby kůže „nezahálela“, aby se i pasivně dostala do pohybu. Rozhodně také není od věci nakoupit zpevňující tělové mléko, masážní tělové olejčky a peelingové krémy, kterými budeme kůži dostatečně často masírovat. Jak často? Vždy, když bude i jen malá příležitost.

Pro dobrý výsledek je velmi důležitá správná aplikace: krémy, mléko nebo olejčky je potřeba nanášet jemnými krouživými pohyby na celou plochu paží. Povzbuzujeme krevní a lymfatický systém, pokožka se prokrví a kůže získá víc pružnosti. Zvyšuje se tak i účinek kosmetických prostředků. Cílené použití pěstící kosmetiky pokožce paží rozhodně prospěje, ale samo o sobě nepostačí. Nedá se nic dělat, bez cvičení se neobejdeme.

Kůže si všechno pamatuje

Tvar paží je důležitý, ale problém může být i jinde. Na hrubnoucí kůži nebo naopak na příliš jemné pokožce se vytváří síť drobných vrásek. V takovém případě je nezbytná důkladná hydratace pomocí hydratačních krémů a také ochrana proti UV záření. To se podílí na zhoršené kvalitě kůže a také na vzniku pigmentových skvrn. Pigmentace na pažích je často způsobena dávným zanedbáváním používání opalovacích krémů a mlék, protože naše kůže si

SPRÁVNĚ PROVEDENÝ KLIK VYDÁ ZA TISÍC JINÝCH CVIKŮ.

nadměrnou zátěž UVA a UVB zářením pamatuje a nedostatečnou péči nám vrátí. Proto je velice důležité během léta a nošení krátkých rukávů kůži vždy důkladně ochránit přípravky s UV faktorem, aby se již vniklé skvrny nešířily a nevznikaly nové.

Proti pigmentovým skvrnám pomáhají speciální bělicí krémy i různé domácí prostředky, jejich síla je ale omezená a i vybledlé skvrny se časem znovu vrátí. Proto je ochrana před slunečními paprsky naprosto nezbytná.

K zesvětlení pigmentací se dá využít citronová šťáva, kterou je možné několikrát denně potírat postižené místo. Kyselina citronová urychluje odlupování vrchní vrstvy pokožky a napomáhá postupnému zesvětlování pigmentových skvrn.

Na tmavé flíčky funguje také směs jogurtu a medu. Bělicím prostředkem bývalo i podmáslí, o zesvětlení se v tomto případě postará kyselina mléčná, ale pouze tehdy, budete-li o pokožku pečovat pravidelně.

Co máte na talíři?

Stárnoucí tenká kůže snadněji podléhá gravitaci, takže když se o paže cíleně nepostaráte, povislá kůže vás nemine. Uvolnění kůže ale postihne i akční ženy a na jejím vzniku se tak může podílet i zpomalení metabolismu, které je úzce spojeno s obdobím po menopauze.

S přibývajícím věkem se u žen také snižuje produkce testosteronu, což může přispívat k jinému nežádoucímu projevu, k ukládání tukových zásob v oblasti horní části paží, kde se naopak zvolna vytrácí svalová hmota. Je tedy logické, že na takové změny se musíme vybavit vedle posilovacích cviků i úpravou jídelníčku. Dá se pak předcházet nežádoucímu hromadění tuku, který zbývající svalovinu nedokáže nahradit a uvolněnou kůži nezpevní. Existuje řada doporučení, co jíst nebo naopak nejíst, aby se předešlo přibývání na váze. Rozhodně je ale nutné odmítnout radikální diety, které přebytky kůže na pažích, ale pozor, třeba i v obličeji, jen podporují. Důležitá je konzumace bílkovin, které pomáhají při tvorbě svalů, a navíc zasytí i na delší dobu.

ČÍM VYLEPŠIT JÍDELNÍČEK?

Vařená rajčata: Tepelně upravená rajčata uvolňují velice účinný antioxidant lykopen, který likviduje volné radikály, chrání před účinky UV záření, brzdí stárnutí kůže a tvorbu vrásek. Bohatě stačí jedno rajče denně (či dvě lžice přírodního rajčatového pyré).

Kurkuma: Oblíbené indické koření podporuje vytváření kolagenu a dá se přimíchat do všech pikantních jídel. Pro lepší využití kurkumy je dobré přidat černý pepř, mnohonásobně zvýší její vstřebatelnost. Ve formě plefové masky (smíchaná s trochou jogurtu nebo tvarohu) zase dodá pokožce lehce zlatavý vzhled.

Když domácí péče nepomáhá

Co nám můžou při řešení tohoto problému nabídnout moderní technologie?

VibroGym – procvičí celé tělo. Speciální masážní podložka s vroubkováním prokrvuje, uvolňuje a masíruje chodidla, lýtka, dlaně či hýždě. Paže a záda se procvičují pomocí dvou gumových lanek připevněných ke spodní části přístroje. Pomůže zpevnit ochablé svaly a posílit držení a stabilitu celého těla různými nastavitelnými programy se zaměřením na jednotlivé části těla. Posilování kontroluje počítač.

Technika endermologie (LPG) je inspirovaná ruční masáží. Přístroj nabízí mechanickou stimulaci pokožky a obnovuje tak buněčnou činnost. Výsledkem je modelace paží a zpevnění kůže.

InShape – je určen pro tvarování a zpevnění celého těla. Přístroj působí na sval vyvoláním svalové kontrakce. Jeho působení se vyrovná intenzivnímu svalovému cvičení, ošetřované svaly se tak remodelují a rehabilitují.

Emsculpt Neo pomáhá zlepšit postavu rychle a efektivně s viditelnými výsledky. Hodí se pro sportovce i pro začátečníky nebo pro ty, kteří ze zdravotních důvodů nemůžou naplno cvičit, ale potřebují tělo tvarovat a zlepšit metabolismus.

A co plastika?

Operace paží (brachioplastika) se dá využít v případě, kdy kůže už opravdu hodně povolila. Před definitivním rozhodnutím pro tento zákrok je ale potřeba zvážit skutečnost, že na pažích zůstanou viditelné jizvy. Řez je většinou veden vnitřní stranou paže směrem k podpaží. Podle stavu kůže se odvíjí i jeho délka. Výhodou zákroku je možnost kombinování s liposukcí. Tak se dá odstranit nejen přebytek kůže a paže zpevnit, ale také v případě potřeby i usazený tuk okolo ramenního kloubu.

K PEVNÝM PAŽÍM POMÁHÁ HNĚTENÍ TĚSTA. VYNECHTE TEDY OBČAS POMOC HNĚTAČE A PŘIPRAVTE SI TĚSTO TAK, JAK TO DĚLALY NAŠE BABIČKY.

KDO CVIČÍ, VÍTEŽÍ

Jedinou opravdu účinnou metodou s viditelným efektem, jak zpevnit ochabující kůži na pažích, je cvičení. Minimálně třikrát týdně si vyšetřete chvilku na jednoduché posilovací cviky na paže, které hravě zvládne snad každý.

* Snadným cvikem je boxování. Postavte se rovně, nohy rozkročte na šíři ramen, zatněte ruku v pěst a prudce udeřte do vzduchu před sebou, jako při ráně v boxu. Cvik opakujte několikrát denně střídavě oběma rukama. Obměnou je boxování při sezení na židli.

* Velmi efektivním cvikem je i spojení rukou za zády. Postavte se a nohy mírně rozkročte. Pravou ruku, která bude otočená dlaní k zádům, dejte za hlavu. Levou ruku vedte za zády spodem a snažte se alespoň konečky prstů dotknout pravé ruky. Prohodte ruce a opakujte.

* Účinné je i posilování s malými činkami nebo s jinou zátěží, např. s lahvevi s minerálkou, dvěma sáčky rýže apod. Stačí jen uchopit závaží do obou rukou, rozkročit nohy na šíři boků, natáhnout paže se závažím rovně do stran a začít s nimi pomalu kroužit dopředu a dozadu. Zpočátku zkuste jen 10x na každou stranu, postupem času můžete počet opakování navyšovat. Stačí dělat jen malé kruhy.

* Roztahování gumy je skvělý cvik, kterým posílíte ramena i celé ruce. Potřebujete k němu posilovací gumu a míč (ale sedět můžete i na židli). Gumu si přisedněte a její konce chytněte do rukou tak, že dlaně budou otočené nahoru. Lokty budou zatím blízko k tělu, ale guma už by měla být lehce napnutá.

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová

Foto: archiv firem a Shutterstock



Zdravé dítě, šťastná maminka

Tuhle úměru zná snad každá z nás. Zdravím miminka se rozumí také jeho přirozeně narůžovělá pokožka na zadečku. Tyto partie ale bohužel často postihuje zarudnutí a vyrážka neboli plenková dermatitida. Řešením tohoto problému je ochranná mast Bepanthen Baby, která pomáhá chránit před opruzeninami a jemnou dětskou pokožku přirozeně regeneruje a hydratuje. Má šetrné složení s obsahem mandlového oleje, lanolinu a panthenolu (provitaminu B5), který přispívá k obnově přirozené kožní bariéry. Tohoto generacemi ověřeného pomocníka ocení zároveň kojící maminky.

Tyto partie ale bohužel často postihuje zarudnutí a vyrážka neboli plenková dermatitida. Řešením tohoto problému je ochranná mast Bepanthen Baby, která pomáhá chránit před opruzeninami a jemnou dětskou pokožku přirozeně regeneruje a hydratuje. Má šetrné složení s obsahem mandlového oleje, lanolinu a panthenolu (provitaminu B5), který přispívá k obnově přirozené kožní bariéry. Tohoto generacemi ověřeného pomocníka ocení zároveň kojící maminky.



MUDr. Lucie Valešová

Oční vada a padání vlasů

Za nadměrným vypadáváním vlasů se může ukrývat celá řada příčin. Věděli jste, že mezi ně patří i špatně korigovaná dioptrická vada? Možná vás to překvapí, ale řešení tohoto zdánlivě nesouvisejícího problému lze najít v ordinaci očního lékaře. Překvapivá je také skutečnost, že tento problém se může týkat i lidí, kteří dosud brýle vůbec nenosili. „Okolo se extrémně namáhá při zaostřování obrazu, čímž je drážděné velké množství nervových vláken. Celý komplikovaný proces na úrovni mozku vede k nadměrnému vypadávání vlasů,“ vysvětluje souvislosti MUDr. Lucie Valešová, primářka pražské oční kliniky DuoVize. Preventivní prohlídky a včasné odhalení očních vad jsou proto důležité i kvůli možnému vypadávání vlasů.

„Potrava ovlivňuje stav cholesterolu jen zhruba z dvaceti procent. Ukazuje se, že genetika má větší význam, než se dosud myslelo,“ konstatuje Ing. Ján Durec, Ph.D., ředitel vědy a výzkumu BODY&FUTURE Laboratories.

Životodárná tekutina

- Ženám se v těhotenství zvýší objem krve – v pokročilé fázi gravidity (po 20. týdnu) dokonce až o 50 %!
- Při odběru krevní plazmy se plazma v těle obnoví do 48 hodin. Podmínkou dárcovství plazmy je věk od 18 do 60 let, zdravotní pojištění uzavřené na území EU, dobrý zdravotní stav a váha ideálně více než 50 kilogramů, zároveň by však dárcé neměl být morbidně obézní.
- Kdybyste za sebe poskládali všechny cévy dospělého člověka, budou dlouhé neuvěřitelných 100 tisíc kilometrů.



MUDr. Lucie Hallamová

Rakovina prsu se týká i mužů

Rakovina prsu je u mužů velmi vzácná, představuje přibližně 0,2 % ze všech diagnostikovaných nádorů. I přesto se jedná o závažné onemocnění, které není radno podcenit. Ohroženou skupinou jsou převážně muži ve věku 60 až 70 let. Jedním z hlavních příznaků je tvrdá, nebolestivá a nepravidelná bulka, která se může objevit na prsou nebo i v podpaží. Rakovina prsu na sebe může upozornit i vtaženou bradavkou nebo krvavým výtokem. „Mezi rizikové faktory vzniku karcinomu prsu u mužů patří cirhóza jater, vysoká hladina estrogenu v krvi, radioterapie nádorových onemocnění v oblasti hrudníku a samozřejmě rodinná anamnéza,“ vysvětluje MUDr. Lucie Hallamová, lékařka mamodiagnostického screeningového centra EUC Kliniky Olomouc. Zatímco ženy od 45 let mají pravidelná mamografická vyšetření hrazená zdravotní pojišťovnou, muži takovou možnost nemají. „Pokud si muži nahmatají nebolestivou bulku, nemusí to hned znamenat rakovinu prsu. Je však důležité tuto variantu vyloučit. Správnou diagnózu určí mamografie, případně i vyšetření ultrazvukem. Jako u každého onemocnění je důležité zahájit léčbu co nejdříve. Setkáváme se s tím, že muži dorazí na vyšetření až v pozdější fázi onemocnění, protože si nepřipouští, že by se jich něco takového týkalo. Důvodem však může být i stud,“ uzavírá lékařka.

O TOM SE NEMLUVÍ! ALE MĚLO BY...

Hana Profousová, Foto: archiv firem



Inkontinence je nepříjemný problém, který trápí nejen seniory, ale čím dál tím častěji i mladší ročníky. Může se projevit u žen po porodu kvůli povoleným svalům pánevního dna. Tento problém se dá řešit, ale většina postižených se s ním nikomu ani nesvěří.

Od srdce se zasmějete a vzápětí vás smích přejde? Stejně je to při zvedání těžkých předmětů nebo při kašli? Zasloužíte si dobře vědět, o čem je řeč: pětina 45letých žen trpí inkontinencí (a po

padesátce se toto číslo výrazně zvyšuje), tedy náhlým nutkáním na močení, které se nedá ovládnout. Je to problém, který trápí hlavně ženy. Proč? „Ženská pánev je anatomicky trochu odlišná od mužské a působení zvýšeného nitrobršního tlaku může mít u žen za následek uvolnění svalových a vazivových struktur,“ vysvětluje MUDr. Lukáš Horčíčka ze zdravotnického zařízení Gona. Důvodem může být i choroba – infekce, močové kameny, nádor, neurologické onemocnění, cukrovka, v každém případě je nutné potížit netajit, ale léčit. Na trhu

je sice k dostání celá řada inkontinenčních vložek, kalhotek nebo plen, které jsou vhodné pro řešení lehké a střední inkontinence, to by mělo být ale až to poslední řešení.

Úkol č. 1: určení typu

Objeví-li se první příznaky tohoto problému, není dobré je podceňovat, aby se stav ještě nezhoršil. Potlačte stud a vyhledejte lékaře. Ten vás vyšetří a podle druhu a stupně inkontinence doporučí vhodnou léčbu.

Na začátku je nutné provést rozbor moči, ultrazvukové vyšetření pánve a urodynamické vyšetření: močový měchýř se naplní tekutinou a přitom se zjišťuje funkce dolních močových cest. Nejčastější bývá tzv. stresová inkontinence, kdy se únik moči

NECHTĚNÝ ÚNIK MOČI DOKÁŽE ŽIVOT VELMI ZKOMPLIKOVAT, ALE NENÍ TŘEBA SE VZDÁVAT. EXISTUJÍ ZPŮSOBY, JAK TOTO ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ ZVLÁDNOUT.

objevuje při kašli, doskoku nebo kýchnutí. Urgentní inkontinenci zase způsobuje například hyperaktivní močový měchýř. „U urgentní inkontinence se nejprve léčí základní onemocnění. Současně je třeba upravit životosprávu, trénovat kontrolu močení a podpůrně užívat léky, které potlačují nutkavé stahy stěny močového měchýře a tím oddalují potřebu vyprázdnění,“ doporučuje odborník.

Pomůže cvičení i moderní technologie

V počáteční fázi často zaberou cviky na posilování pánevního dna, léky nebo úprava životosprávy. Pokud se tak nestane, je možné využít některou jinou metodu. K léčbě se používá fyzioterapie, podávání estrogenů, různé operační a laserové zákroky.

Získejte kontrolu

Kontrolu nad nedobrovolným únikem moči lze získat pravidelným posilováním pánevního dna. Toto cvičení je důležité nejen jako prevence, ale zároveň si dokáže poradit s lehkou inkontinencí. Speciální cviky vám doporučí odborníci na fyzioterapii nebo je zvládnete doma pomocí návodů a instruktážních videí. Základem pro tzv. Kegelovy cviky je cílené stahování a uvolňování svalů pánevního dna. Důležité je jejich správné provádění a hlavně pravidelnost, ideálně 1-2krát denně po dobu pěti minut. Po několika měsících poctivého cvičení problémy s únikem moči ve většině případů buď nadobro vymizí, nebo se výrazně sníží. Pokud se stav ani po delší době nezlepší, může se jednat o závažnější problém a je nutné navštívit lékaře nebo fyzioterapeuta.

Stresová inkontinence se řeší konzervativně i operačně. „Smyslem konzervativní léčby je posílit svaly pánevního dna. A toho lze dosáhnout speciálními cviky, elektrostimulací či používáním kuželů – ty se zavádějí do pochvy a dráždí svaly, které se stahují. Anebo se volí operační zákrok. Časté je zavedení takzvaně volně uložené pásky pod močovou trubici,“ dodává MUDr. Horčíčka.

Revoluční technologie Inkon-tech problém vyřeší diskrétně, bez bolesti a nutnosti svléknout se. Přístroj řešící únik moči využívá technologii vysokovýkonného fokusovaného elektromagnetického pole ke stimulaci hlubokých svalů pánevního dna a obnovení neuromuskulární kontroly. Podobnou službu prokáže také laserové ošetření pochvy fototeplnou stimulací kolagenu. Dojde tak k větší opoře močového měchýře.



Technologie Inkon-tech



SE SVOBODNÝMI BOTAMI KE ZDRAVÉ CHŮZI

Eva Hirschová, Foto: Ahinsa shoes

První, velmi opatrné a nejisté krůčky, které uděláme, jsou většinou ty správné. Přirozené. Mnohdy ale už velmi brzy potom, co se opravdu naučíme chodit, si zároveň osvojíme špatné návyky. Teprve když nás začnou trápit záda a bolet klouby, nám fyzioterapeut vysvětlí, že se musíme naučit chodit znovu. Zdravě.

Zdravá chůze začíná u zdravého stání. To, že jsme se evolucí vyvíjeli do vzpřímeného postoje, klade nemalé nároky na celý svalový systém a pohybový aparát. Důležité jsou hlavně nenápadné svaly uvnitř těla. Správný postoj se odvíjí od středu těla. Aktivní funkční tzv. core (chcete-li jádro) představují svaly

trupu v oblasti beder, pánve, břicha a kyčlí. Devětadvacet svalů středu těla (LPHC komplexu) se zapojuje do každého pohybu. Tyhle neviditelné svaly jsou zodpovědné za stabilizaci trupu při pohybu, udržují polohu a rovnováhu. Už jen rovně stát, tedy udržet ve správném postavení čtyři horizontály těla, které představují chodidla, pánevní dno, bránice a ústní dno, není pro řadu lidí snadné. A co teprve chodit!

Chodidla vidí

Lukáš Klimpera byl původně programátorem. Hodiny, týdny a roky sezení u počítače, intenzivní a jednostranné zatížení, práce ve stresu ho přivedly až k vyhoření. Přesto našel

sílu a přehodil výhybku. Možná i proto, aby pomohl od potíží sobě a druhým, vystudoval fyzioterapii na Univerzitě Karlově. Už na studiích se setkal s významnou fyzioterapeutkou Clarou Levitovou, dcerou a pokračovatelkou práce zakladatele české moderní funkční diagnostiky a léčby vertebrogenních onemocnění a manuální a reflexní terapie prof. MUDr. Karla Levita, DrSc. Clara Lewitová Lukáše nadchla svou vizí zdravých a přirozených bot. Sympatická dáma sama chodí co nejvíc bosá a příznivé působení bosé chůze na pohybový aparát, dýchání i psychiku dokáže působivě vysvětlit. Podle ní chodidla „vidí, slyší a cítí“, jen jsme na to v pevných botách, na jehlách a v teniskách s pružnou pěnou zapomněli.

Na brněnské klinice LOGO vedené primářkou Kateřinou Moráňovou, kde Lukáš Klimpera působil, si myšlenky Clary Lewitové ověřil v praxi. Zjistil, že efekt cvičení s klienty se snižuje, jakmile se obují běžné boty. Potřebovali po cvičení obout boty, které je nesvazují. Tak vznikly Ahinsa shoes.

Osvobozené nohy

Chodit bosky celoročně, po jakémkoliv povrchu, ve městě i po lese, není pro každého. Boty lidé vynalezli, aby je zahřáli, ochránily před vlhkem i před nástrahami terénu. Jejich estetická funkce přišla později, ale je stále důležitější. Kvůli kráse jsme ochotni (a hlavně ochotny) si nohy mrzačit. Díky tomu, že jsou naše chodidla celoživotně a trvale uvězněna v botách, ztrácejí své původní přirozené schopnosti. Prsty už neumějí „osahávat“ povrch, při kroku se neodrážejí od země, krok nevychází z chodidla, ale odněkud z kyčle nebo až z beder. Už nechodíme pružně a tiše jako kočky, ale házíme nohama jako roboti.

Fyzioterapeut Lukáš Klimpera dlouho hledal etické boty, ve kterých by lidé chodili stejně zdravě jako bosky. Nenašel, a tak se rozhodl je vytvořit sám. Podobně jako člověk, který se po letech pobytu za

mřížemi dostane na svobodu, potřebuje pomocnou ruku sociálního kurátora, i osvobozená chodidla potřebují nějaký čas na adaptaci, podporu fyzioterapeuta, nebo aspoň samonácvik.

„Náprava dlouholetých nepřirozených stereotypů nenastane mávnutím kouzelného proutku. Musíme se znovu učit chodit přirozeně,“ říká fyzioterapeutka a ředitelka centra komplexní péče Sámova mgr. Jitka Holubcová. „Zdravotní boty pro ‚bosé chození‘ jsou ideální pro začátečníky i pokročilé adepty zdravého chození. Ručně vyráběné veganské boty, které respektují tvar chodidla, osvobozují nohy. Vracejí prstům i plosce chodidla cit, nutí změnu chůze.“

Neskákat do barefoot jako do ledové vody

Stejně jako se „ledovým mužům a ženám“ nedoporučuje bez předchozího otužování hned skákat do zamrzlé řeky, je také s bosou chůzí nutné začínat pomalu a postupně. Chodidlo si musí zvykat, adaptovat se na nové podmínky. Vybrat si můžete jak svatební balerínky nebo elegantní polobotky a sandály do města, tak i „tenisky“ do přírody a boty pro začátečníky. Boty jsou navrženy na základě praxe fyzioterapeuta. Proto jsou lehké, ohebné a poskytují plný prostor prstům. „Oproti běžným barefoot botám mají speciální stélku – vložku,“ vysvětluje Lukáš Klimpera. „Tlumí dopady a přitom vám dovolí přirozeně se odrazit od prstů. Tak máte jistotu zdravého odrazu a přitom vás boty chrání před ostrými dopady.“

Jitka Holubcová, která s Lukášem Klimperou spolupracuje a sama jeho boty nosí, radí vzít si je hlavně, když nikam nespěcháte, nemáte nabitý program celý den. Barefoot chůzi si je třeba zažít, tělo si musí vytvořit nové stereotypy. Zdravá chůze tak pomůže spolu s cvičením opravit celkové držení těla, obnovit funkčnost všech systémů a tím i postupně odstranit bolesti. Že se to daří, potvrdila i studie na Masarykově univerzitě.





JÍDELNÍ MÝTY A ZÁKONY

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

Jídlu se už od pradávných dob přikládala velká moc. Některé potraviny měly až zázračně uzdravovat, pozřít jiné představovalo vážné nebezpečí. Mýty a polopravdy přežívají v jiné, sofistikovanější podobě dodnes. Navíc je často dokládají různé vědecké studie, které za pár let vyvrátí novější poznatky. Asi nejrozumnější „jidelní zákon“ je proto ten, který hlásali už staří Řekové: Všeho s mírou!

Vejce byla docela dlouhou dobu pokládána za nezdravou potravinu. Mělo se za to, že zvyšují hladinu cholesterolu a tím i riziko vzniku nemocí srdce a cév. Jako mnohé pravdy i tuto vývoj poznání vyvrátil. Zdraví lidé si klidně můžou dovolit vejce posnídat nebo povečeřet. Novější vědecké studie vedou k závěru, že mírná konzumace vajec, což je jeden kus denně, neo-

hrožuje zdraví cévními mozkovými příhodami. Toto doporučení ovšem neplatí pro nemocné s poruchou látkové výměny tuků, lidi s výrazně vysokými hladinami cholesterolu v krvi (nad 8-10 mmol/l) a také pro diabetiky. „Vejce jsou jako součást jídelníčku ceněna zejména díky obsahu plnohodnotných bílkovin, tedy bílkovin s optimálním zastoupením jednotlivých aminokyselin, a tuků tvořených velkým procentem nenasycenými mastnými kyselinami a fosfolipidy. Za zmínku stojí i obsah vitaminů a dobře využitelného železa,“ říká prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., členka Fóra zdravé výživy.

Záleží i na tom, jak je připravujeme. „Úpravou vajec můžeme výrazně ovlivnit jejich stravitelnost,“ vysvětluje nutriční terapeutka PhDr. Tamara Starnovská. „Nejlépe stravitelná jsou vejce naměkko, nejhůře ta, která jsou upravená na tuku.“

Tuky – „light“ není řešení

Také tuky si nesly po několik generací nálepkou nepřítel zdraví. Pravda ale je, že dobře postavený jídelníček se bez nich neobejde a nenesou ani výlučnou zodpovědnost za pneumatiky kolem pasu nebo dokonce za obezitu. Rozhodně se to ale s jejich konzumací nesmí přehánět a také je důležitá jejich skladba. Tuky ať už „hodné“ nebo „méně hodné“ jsou nezbytným zdrojem energie. Dodávají tělu esenciální mastné kyseliny, které organismus k fungování potřebuje, ale nedokáže je sám vytvořit. Nutné jsou ke vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích – A, D, E a K. Odborníci na výživu doporučují, aby tuky tvořily 30 až 35 % denního příjmu energie. Dvě třetiny ze všech přijatých tuků by měly být ty „hodné“ – dobré pro zdraví.

„Dobré“ jsou tuky s vyšším obsahem vícenenasycených mastných kyselin (omega 6 a 3) a v našem jídelníčku by se měly objevit každý den. Obsahují je rostlinné oleje a kvalitní margarín, ořechy a olejnatá semena, rybí tuk. Šetřit bychom měli se „špatnými“ tuky, tedy těmi, které obsahují nasycené mastné kyseliny (SAFA). Patří sem především živočišné tuky jako sádlo, máslo, hovězí tuk a z rostlinných tuků jsou to kokosový a palmový olej. Pro zdraví nejsou ve větší míře prospěšné, protože zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Vyskytují se bohužel nejen v jednoduché podobě, ale i v mnoha průmyslových výrobcích, jako jsou dorty, trvanlivé pečivo, uzeniny nebo mléčné výrobky. Ty jsou často na trhu i v tzv. light, tedy odtučněné podobě. Problém ovšem je, že spousta těchto produktů přichází po odstranění mléčného tuku také o vitaminy A a D rozpustné v tucích. Kromě toho je do nich často přidáváno sušené mléko obsahující zoxidovaný cholesterol. Přidávají se rovněž cukry a škroby. „Odtučněný jogurt, mléko nebo třeba tvaroh proto nemusejí ani zdaleka představovat zdravou nebo dietní variantu. Naopak v nich můžou chybět zdraví prospěšné látky,“ tvrdí Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně center pro výživu a hubnutí NATURHOUSE.

Doporučení výživových expertů proto zní: tukům se není třeba vyhýbat, ale vybírat si, které, jak a v jakém množství použít. Kvalitní máslo na namazání na chléb nebo pečivo (ale ne centimetrovou vrstvu), kvalitní olivový olej do salátů, řepkový olej na vaření, přepuštěné máslo nebo sádlo na smažení... A denně lžičku rybího tuku nebo hrst ořechů.

Cukr – bílý zabiják?

Cukr v poslední době převzal žezlo největšího potravinového škůdce. Mnozí mu dokonce přezdívali „bílý jed“. Jíme (a pijeme) ho příliš mnoho a výsledkem nadměrně „sladkého života“ je nadváha a obezita, cukrovka, vysoký tlak a cholesterol se všemi z toho plynoucími důsledky na stav srdce a cév, a v neposlední řadě zkažené zuby. Bílý cukr navíc tělu kromě energie

nedodává žádné prospěšné látky, proto se ve světě i u nás řada lidí přiklání k „nízkocukrové dietě“. Lowcarb (low = nízký, carb = zkratka pro carbohydrates neboli sacharidy) je označení pro jídelníček se sníženým obsahem sacharidů. Tento způsob stravování je vhodný nejen pro ty, kteří snižují nebo si hlídají svou váhu, ale i pro ty, kteří řeší různá civilizační onemocnění.

Mnozí se „bílého zabijáka“ snaží nahradit sladkými alternativami. Třtinový cukr, různé sirupy od datlového po agávový, umělá sladidla mají některé výhody, ale také nevýhody, a především vždycky přinášejí tělu zbytečné kalorie. Případný obsah minerálních látek v drahých sladidlech je přitom zanedbatelný. Výživoví experti se shodují, že neefektivnější, pro organismus nejpřínosnější a pro pečeňku nejvýhodnější je příjem jakéhokoliv cukru snížit.

Müsli – ne vždy zdravé

Miska cereálií je pro mnohé symbolem nejen zdravé snídaně, ale vůbec zdravého stravování. „Živí se zrním“, posmívali se ještě nedávno „bůčkaři“ milovníkům cereálií. Ale i v tomto případě platí, že není müsli jako müsli a při výběru je nutné myslet. „Některé druhy cereálií, jako jsou například zapékané müsli, obsahují průměrně cukru, a navíc se jedná o průmyslově zpracovaný produkt,“ upozorňuje osobní trenérka a fitness manažerka Tereza Kompánková. Čtěte proto důkladně složení nebo zvolte čisté ovesné vločky a k jejich oslazení použijte banán, skořici nebo v nich nechejte rozpustit malý kousek vysokoprocentní čokolády. Podobně ostražití bychom měli být při nákupu müsli tyčinek. Mnozí výrobci sice tvrdí, že müsli tyčinky zaženou hlad, dodají energii a jsou ideální na hubnutí, ale o vysokém podílu sacharidů decentně mlčí. „Mají vysokou energetickou hodnotu, zejména ty s čokoládovou nebo jogurtovou polevou,“ varuje trenérka.

SLADKÝ ŽIVOT BEZ CUKRU

- * Pijte převážně čistou vodu. Ví se, že v jednom litru Coca Coly se skrývá víc než 27 kostek cukru, ale ani stoprocentní džus nemusí být správnou volbou. Většina těchto džusů je totiž průmyslově zpracovaná a obsahuje nezanedbatelné množství cukru. A je celkem jedno, že se jedná o „přírodní“ cukr z ovoce (fruktózu).
- * Postupně přestaňte sladit čaj a kávu.
- * V receptech snižujte množství cukru.
- * Nekupujte polotovary a cukrovinky, raději si dejte ovoce nebo si dezert připravte sami.
- * Sladkosti berte jako občasné zpestření zdravého jídelníčku, a pokud už si je dopřejete, tak s chutí a bez výčitek.

Nová ZENová sauna je umístěna
na střeše budovy Saunového světa



Nová sauna
dodá zenový
klid a příjemnou
relaxaci



AŽ NA DRUHÝ KONEC SVĚTA!



Jste milovníci sauny? Chodíte rádi do Saunového světa českého aquaparku? Pak vás jistě potěší, že tu na vás čeká novinka – luxusní ZENová sauna s odpočinkovou zónou vytvořená podle osvědčeného japonského stylu.

Saunový svět českého aquaparku je svou velikostí, luxurním prostředím a bohatou nabídkou největší v Česku. Skvělé místo pro relaxaci celé rodiny nyní obohatila ZENová sauna. „Návštěvníkům chceme poskytnout to nejlepší, a proto neustále přicházíme s inovacemi a změnami, které přinesou nejlepší podmínky pro saunování. Díky tomu jim můžeme nabídnout moderní a špičkové zázemí, což v současné době zahrnuje devatenáct různých saun a prohříváren pro profesionály i pro ty, kteří se saunováním teprve začínají, což je nejvíc v celé České republice,“ konstatuje generální ředitelka Aquapalace Praha Vladana Horáková.

Japonsko kousek za Prahou

Nová ZENová sauna, která se nedávno otevřela pro veřejnost, je dílem firmy No Limits Design. K její realizaci ředitelka této společnosti Nicole Mertinová říká: „Naším cílem bylo vybudovat unikátní prostor, který návštěvníky přenese až na druhý konec světa. Chtěli jsme vytvořit zcela novou odpočinkovou zónu podle vyhlášeného japonského stylu.“

Zenové zahradě ve středu terasy dominují dvě borovicové bonsaje staré několik desítek let, pro navození harmonie

a klidu byla zvolena kombinace bílého a drčeného mramoru spolu s mechovým porostem sagina. „O ještě intenzivnější zážitek se starají čajové a kouřové obřady, které probíhají v japonské odpočívárně,“ dodává Vladana Horáková.

Interiér nové ZENové sauny je nejen elegantní, ale hlavně vyrobený z velmi kvalitních materiálů, jako je například cedrové dřevo, které se vlhkem nekrotí ani nesráží a jeho povrch je i ve vysokých teplotách saunového provozu chladný a příjemný na dotek. Bonusem je, že po zahřátí sauny začne cedr uvolňovat antibakteriální přírodní látky, které pomáhají při problémech horních cest dýchacích, při alergiích a astmatech. Užitečnost saunování oceňují i osoby postižené různými postcovidovými potížemi.

Nechte tu své starosti!

ZENová sauna je umístěna na střeše budovy Saunového světa a propojuje střešní rozsáhlou terasu s už dříve realizovanou odpočívárnou. Její prostor doplňuje mobiliář od firmy Atmosféra, předního italského výrobce venkovního nábytku.

Zenový klid a možnost příjemné relaxace si užívá i zpěvačka a herečka Lucie Vondráčková, která se stala kmotrou této nové atrakce. Nechcete si také přijet do Čestlic zrelaxovat a odpočinout si od všedních starostí?

Více na: www.aquapalace.cz

**Generální ředitelka Aquapalace Praha
Vladana Horáková (vlevo) a Nicole Mertinová,
ředitelka firmy No Limits Design**



**Kmotrou nové atrakce Saunového světa
je zpěvačka Lucie Vondráčková**





AMWC MONAKO 2023: STÁRNUTÍ V PLNÉ KRÁSE



V duchu trendů, nových produktů a inovací proběhl nedávno v Monaku 21. světový kongres anti-agingové medicíny AMWC (Antiaging Medicine World Congress), světová akce v oboru lékařské estetiky a medicíny proti stárnutí. Na 400 konferencierů a 15 tisíc profesionálů ze 140 zemí představilo své poslední novinky v oblasti plastické chirurgie, dermatologie i preventivní medicíny.

Letošních klíčových témat bylo mnoho. Mezi aktuální hity a inovativní techniky v estetické medicíně patří vypínací vlákna, které přinášejí zásadní průlom. Aplikace v oblasti lící kosti, tváře a čela nabízejí skvělé výsledky a vývoj nové techniky je zajímavý i pro oblast krku a obočí. Tyto zákroky nabízejí okamžitý výsledek a jednoduchý zásah provedený za hodinu nebo dvě, s malým nebo nulovým časem na zotavení a vyloučením z běžného života. Tato metoda znamená omlazení bez operace, a tedy bez jizev.

„Nůžky na DNA“

Vědecký ředitel kongresu Dr. Claude Dalle, lékař preventivní a anti-agingové medicíny z Paříže, představil nadějně novinky z genetické medicíny. Od objevení CRISPR cas9, populárně označovaného jako „nůžky na DNA“, jsou pokroky v genetickém výzkumu stále patrnější i v přímé lékařské aplikaci. Jedna studie například nedávno potvrdila účinnost testů na rané detekce rakoviny krevní cestou, které využívají genetický potenciál.

Další zajímavý výzkumný potenciál představuje i epigenetika: „Toto odvětví genetiky umožňuje modulovat vyjádření našich genů a přizpůsobit se tak našim individuálním potřebám prostřednictvím vhodných návyků, s čímž souvisí i „metabolomika“, tedy studium různých procesů metabolické aktivity.“ Tato nová věda podle odborníka povede k optimalizaci životního stylu s cílem zlepšit metabolismus a tím i celkové zdraví, zejména v oblasti prevence nemocí. Genomika a metabolomika, dva příbuzné obory vědy ve vývoji tak představují naději na zásadní změny medicíny v oblastech diagnostiky, personalizované léčby a prevence.

Regenerativní medicína v plastické chirurgii

Dr. Henry Delmar, plastický chirurg na klinice ve francouzském Cap d'Antibes zdůraznil, že v kontextu rozvoje estetické medicíny zaujímá regenerativní medicína stále důležitější místo v lékařském ošetření a estetické chirurgii.

Biotechnologii využívá pro obnovu a náhradu tkáně či stimulaci a modifikaci buněk i orgánů. Biologické struktury jako například Stroma Vascular Fraction (SVF) a exosomy můžou být využity pro vytvoření objemu (obličej, tělo, hrudník) nebo k regeneraci kůže. Vynikající výsledky přináší také při zlepšení jemných linek, vrásek, mezi další terapeutické výhody patří protizánětlivé vlastnosti. Tyto imunomodulační a regenerační vlastnosti můžou být v praxi použity například ke zlepšení vzhledu a textury kůže zvýšením hladiny kolagenu, stimulací fibroblastů a výživou pro kožní buňky.

Ženy jako klony

Plastický chirurg Dr. Thierry Besins, vědecký ředitel estetické části kongresu zdůrazňuje tři zlatá pravidla plastické chirurgie: minimum invazivních zákroků, maximum bezpečí a maximum respektu k tváři pacienta. „Hlavním cílem je nic ve tváři nepřehánět ani neměnit, což je lékařský přístup, který v době Instagramu již není v módě. Naše práce je ale velice seriózní: cílem je zlepšit sebehodnocení pacientů. Dnes už

NEVŠEDNÍ PROCEDURY V LÁZNÍCH LIBVERDA

Pod pojmem lázně si člověk většinou vybaví masážní vany, speciální koupele, případně rehabilitace. Nejen o tom ale může být pobyt v lázních. Například v Lázních Libverda můžete vyzkoušet i lymfodrenáž nebo léčbu kyslíkem.



„Přístrojová lymfodrenáž je terapeutická metoda založená na principu přerušované pneumatické komprese,“ vysvětluje Eva Olšová, ředitelka obchodu a marketingu lázní. Zlepšuje průtok lymfy a krve v končetinách a stimuluje lymfatický systém. „Úspěšně ji používáme v léčbě poruch periferního lymfatického a krevního oběhu (lymfedém, křečové žíly, syndrom těžkých nohou apod.). „A na podporu regenerace a detoxikace organismu a v kosmetice na léčbu celulitidy“, doplňuje Peter Šnábel, vedoucí balnea a fyzioterapie ve Spa Resortu Libverda. Oxygenoterapie dodává koncentrovaný kyslík pacientovi trubičkou vloženou do nosu. Má pozitivní vliv na psychiku, zvyšuje odolnost vůči stresové zátěži, posiluje imunitní systém během infekcí a oslabení organismu, zlepšuje energetický stav a fyzickou kapacitu.

Moderní lázeňský Spa Resort Libverda má vše, co očekáváte od skvělého spa. Resort od jara do podzimu kromě relaxačních a wellness procedur nabízí také organizované výlety do okolí. V areálu se nachází i půjčovna elektrokol. Návštěvníci mohou také využít nový bazén a masážní vany nebo uhlíčit koupele. Doporučujeme však časnou rezervaci procedur. Spa Resort Libverda naleznete v malebném lázeňském městečku Lázně Libverda ležícím 25 km od Liberce v podhůří Jizerských hor.

ale zdaleka neřešíme fyzickou patologii, ale tu virtuální," vysvětlil chirurg a ukázal příklady slavných tváří, jejichž změna vedla spíše k horšímu: na obrázcích byla například zpěvačka Carla Bruni či herečka Emmanuelle Béart a řada dalších. Jak zdůraznil, cílem není, abychom se všichni podobali: „Dříve společnost oceňovala v estetice větší rozmanitost, dnes mladé ženy připomínají jedna druhou jako klony. Cílem je doplnit objem do tváře, kde se vytratil, ale ne ho přidávat tam, kde nikdy nebyl," podtrhl. Zásadní otázka tedy je, zda lékaři mají vždy plnit požadavky pacienta.

Poplach na sítích!

Estetická medicína se rychle mění a nejnovější trendy krásy se šíří na sociálních sítích. Poptávka po estetické medicíně přímo exploduje! Jak řešit tento znepokojivý společenský fenomén

se zamýšlel Dr. Philippe Kestemont, plastický chirurg a profesor v nemocnici v Nice. Představil alarmující příklady nárůstu estetických zákroků provedených nelékaři, které vedly u některých pacientek k vážnému znetvoření obličeje nebo dokonce ohrožení života po neodborně provedených operacích.

Zdravotní a estetické pustošení vzniká kvůli sociálním sítím, které přivádějí mladé zákaznice a zákazníky do kvazimafiánských sítí nekvalifikovaných chirurgů a kosmetiček působících v pronajatých bytech nebo hotelích. Ti někdy dokonce používají nelegální výplně, zakoupené v kuličkových obchodech! I přes upozornění lékařů počet takových zásahů nepřestává klesat a francouzské úřady zatím dostatečně nereagují úpravou zákona. Prostřednictvím komunikace v mainstreamových médiích se proto Dr. Kestemont snaží vyvolat poplach odbornými články s ukázkami někdy opravdu závažných komplikací.





BEZEMISNÍ ZÓNY? PRO MAJITELE HYBRIDŮ BEZ STAROSTÍ

ADVERTORIAL

Stále více měst zavádí ve svých centrech, rezidenčních čtvrtích nebo kolem škol či nemocnic takzvané zelené zóny, kam mají povolený vjezd pouze vozidla s nízkými nebo dokonce nulovými emisemi. Ačkoli jde o trend, který se v současnosti rozvíjí zejména na západ od našich hranic, dříve či později bezpochyby dorazí i do České republiky. Ostatně první zelené zóny se objevily například už i v Maďarsku. Jak by se tedy měli na zavedení bezemisních zón konkrétně připravit majitelé elektrifikovaných vozů Kia? Odpověď možná překvapí: Nijak.

Čisté elektromobily samozřejmě žádné emise neprodukují a moderní vozy vybavené hybridními pohony sledují bezemisní zóny pomocí GPS automaticky a samy se přepínají na elektrický pohon. Tuto funkci nabízí jihokorejská automobilka u modelů Niro Hybrid a Niro Plug-in hybrid.

„Jízdní režim určený pro zelené zóny si řidiči mohou u našich hybridních modelů aktivovat jednoduše v infotainmentu. Vozidlo pak na základě navigace a historie jízd pozná, když vjíždí do bezemisní zóny, a automaticky přepne na elektromotor,“ říká Michal Tolar, Training & Development Manager společnosti Kia Czech, a dodává: „Automobil dokonce dopředu po-

čítá s bezemisní zónou na trase. To v praxi znamená, že pokud vede navigace přes zelenou zónu, vůz si sám, například vyšší rekuperační nebo omezením využití elektromotoru při akceleraci, šetří elektřinu pro její přejetí.“

S vozy Kia až pět vlastních zelených zón

Přestože jsou oficiální zelené zóny automaticky součástí navigace, mají majitelé vozů Kia možnost přidat si až pět zón podle vlastního uvážení. „Tuto možnost využívají naši zákazníci nejčastěji například pro bezemisní provoz v okolí bydliště, zaměstnání nebo při pravidelných cestách na chaty a chalupy. Oblíbené destinace lze přitom libovolně obměňovat nebo mazat podle potřeby,“ upřesnil M. Tolar.

Přestože lze nový jízdní režim určený pro zelené zóny stejně jednoduše jako aktivovat i vypnout, doporučuje jej Kia využívat zejména při cestách do zemí, kde jsou zelené zóny již běžně zavedeny. Režim automaticky hlídá polohu a plánovanou trasu vozu a chrání řidiče před nepříjemnostmi spojenými s pokutou za vjezd do bezemisní zóny se spalovacím motorem. Samozřejmě platí, že pokud by kapacita akumulátoru na projetí bezemisní zóny náhodou nestačila, vůz sám od sebe nezastaví, ale zůstane u tradičního pohonu. Projetí lokality na benzin či naftu pak už záleží jen na řidičově rozhodnutí.

LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (3)

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.

Ve třetím dílu našeho seriálu se opět zaměříme na vybrané tu-zemské druhy ovoce. Z jejich poměrně většího počtu jsme vybrali následující, které vykazují výrazné léčivé vlastnosti:

Aronie – Temnoplodec černý (*Aronia melanocarpa*)

Aronie, lidově označována jako černý jeřáb, zahrnuje tři druhy opadavých keřů z čeledi růžovitých. Pochází z východní lesnaté části Severní Ameriky. Indiáni její plody sušili a lisovali z nich koláče k zimnímu uskladnění. Do Evropy se postupně dostávala na přelomu 17. až 18. století, kde byla zprvu pěstována zejména

na jako dekorativní keř. Cíleně začal aronii pěstovat v Evropě až ruský biolog a pěstitel ovoce Ivan Mičurin, který se pustil do pěstování keřů a polokeřů s drobným ovocem.

Aronie je nenáročný strom nebo keř. Začne rašit brzy na jaře v měsíci březnu a kvete v dubnu až květnu. Na podzim se listy zbarví do oranžové až sytě červené barvy. Květy jsou malé, složené v chocholičnatém květenství. Plodem je malá malvice se svíravou tříslovitou příchutí, která dozrává v září.

Plody aronie mají vysoký obsah vitamínu C a antioxidantů. Mají temně purpurované, téměř černé zbarvení, které vzniká z vysokého obsahu polyfenolických sloučenin, zejména anthokyanových barviv (kvercetin, delphinidin, petunidin, pelargonidin, peonidin, malvidin) a proanthokyanidinů. Dále plody aronie obsahují provitamin A, vitaminy skupiny B, vitamin P, ovocné kyseliny, pektin, tanin, bioflavonoidy, karoteny a třísloviny. Z minerálních látek mají značný obsah železa a mikroelementů – jako např. draslík, vápník, hořčík, měď, mangan, bór, molybden, kobalt, jód, fluor.

Aronii se připisují mnohé blahodárné účinky. Posiluje imunitní systém, reguluje krevní tlak, eliminuje žaludeční problémy (žaludeční vředy), příznivě ovlivňuje cévní systém a srdce. Pomá-

há zabránit vzniku šedého zákalu, zmírňuje migrény, zvyšuje pružnost pokožky (zpomaluje proces stárnutí), zlepšuje paměť, zmírňuje chudokrevnost (anémie). Preventivně účinkuje proti onemocnění jater a dalších orgánů trávicího traktu. Zlepšuje a reguluje sekreci hormonů a pomáhá při onemocnění štítné žlázy. Pomáhá při léčbě chronických onemocnění a odstraňuje těžké kovy z těla. Pomáhá i při cukrovce – obsahuje totiž přírodní sorbit, sladidlo vhodné i pro diabetiky.

Plody aronie je nejlepší konzumovat v syrové podobě, ale pro jejich trpkou chuť jsou oblíbené spíše různé výrobky z nich. Nejčastěji se z plodů vyrábí šťáva lisovaná za studena, víno a likéry. Velmi oblíbené jsou marmelády a zavařené plody. Aronie se hodně používá i při výrobě přírodních kosmetických přípravků.

Ostružiník křovitý (*Rubus fruticosus*)

Ostružiník křovitý (souborný druh) původně pochází z Asie a Severní Ameriky, ale před mnoha staletími došel i středoevropské území. U nás rostou jeho keře planě na okraji lesů, v lesních křovinách, na kamenitých stráních, mezích, v polích i u cest. Kultivované odrůdy ostružin jsou vhodné pro pěstování na zahrádkách, ale vzhledem k rostoucí oblíbenosti se pěstují i na plantážích.

Ostružiníky jsou buď vytrvalé byliny s dlouhými podzemními prýty, nebo (častěji) dvouleté keře, u nichž první rok vyrůstá sterilní prýt, který na konci prvního roku dřevnatí, druhý rok z paždí listů vyrůstají kvetoucí výhony a po odplození prýtu odumírá. Stonky keřů jsou obloukovitě sehnuté. Listy jsou zpravidla troj- až pětičetné, zpeřené nebo dlaniť dělené, méně často celistvé s čárkovitými nebo kopinatými vytrvalými palisty. Oboupohlavné květy jsou bílé, růžové nebo červené barvy a jsou uspořádány v bohatých nebo úzkých a chudých latách. Plodem je souplodí jednosemenných černých peckoviček na kuželovitě vyklenutém plodním lůžku a nazývá se ostružina.

Ostružiny obsahují především třísloviny, flavonoidy, vitamin A a C, barviva, cukry, pektin, kyselinu jablečnou, citronovou a jantarovou, dále draslík, hořčík, železo, měď, fosfor, vápník, vlákninu a kyselinu listovou. Bioflavonoidy se koncentrují hlavně v dužině. Je jich tam desetkrát více než ve vymačkané šťávě. Šťáva i dužina zralých plodů obsahují karoteny a ostružinové listy éterické oleje (silice), třísloviny a organické kyseliny.

Účinné látky ostružin posilují vaziva a stěny cév a působí tak preventivně proti procesu stárnutí, žilním chorobám a hemoroidům. Ostružiny posilují imunitní systém, pomáhají při nervozitě a posilují proti stresu, zpevňují vaziva a působí povzbudivě na činnost

žláz. Plody ostružiníků jsou jedlé, kromě konzumace v čerstvém stavu se využívají pro přípravu zavařenin, kompotů a džemů, šťáv sirupů atd. Lze z nich vyrábět ovocná vína, likéry a pálenky. Kromě planých ostružin se pěstují též zahradní velkoplodé kultivary. Mladé listy mnohých druhů se používají ve fytoterapii jako adstringens při průjmech, žaludečních potížích a střevních katarrech, jako kloktadlo při zánětech dutiny ústní nebo ke koupelím při kožních infekcích a špatně se hojících ranách. Ze sušených fermentovaných listů je možné připravit hutný čaj.

Meruňka obecná (*Armeniaca vulgaris*)

Meruňka obecná je nevelký otužilý, opadavý samosprašný strom rozkvétající brzy zjara ještě před olistěním. Květy jsou bílé, někdy s růžovým nádechem. Listy mají srdčitý, široce vejčitý tvar a často bývají lesklé. Plody meruňky jsou peckovice s oranžovým oplodím. Meruňka jako kulturní ovocná dřevina byla známá již v r. 2000 před n. l. v Číně. S meruňkami se v Arménii setkal i Alexandr Veliký. V západní Evropě jsou první zmínky o jejím pěstování okolo roku 800, ve středoevropských státech až ve 14. století. U nás jsou často ohrožovány počasím, protože předčasný květ nebo pozdní jarní mrazíky poškodí značnou část úrody.

Meruňky obsahují větší množství karotenu, mnoho niacinu, kyselinu listovou, vitamin C a B5, bílkoviny, měď, kobalt, tuky a vlákninu. Jsou jedním z typů ovoce, kde hlavním cukrem je sacharóza. Chutné, sametové plody obsahují relativně málo vody. Za svůj žlutočervený vzhled vděčí karotenům, resp. anthokyanům, které se ukládají ve slupce a dužině plodu během zrání. Pecky meruňek jsou jedovaté, protože obsahují kyanogenní glykosid amygdalin, který se kyselinami rozkládá na kyanovodík.

Meruňky jsou díky kombinaci kyseliny listové s bohatým obsahem mědi a kobaltu ideálním ovocem pro bledé, chudokrevné osoby. Zpomalují proces stárnutí, omlazují, zlepšují náladu, pomáhají při únavě, nesoustředěnosti. Vyzbrojují buňky proti jedům narušujícím imunitu a volným radikálům, posilují sliznice, kůži, vlasy, nehty a podporují tvorbu buněk. Zlepšují krevní obraz, pomáhají při suchosti v krku a nosohltanu, zmírňují astmatické potíže. Z hlediska výživových a biologických hodnot patří mezi nejčinnější peckové ovoce.

Z meruňek se vyrábí lahodný džem, mohou se také zavařovat v brandy nebo sirupu. Kompotované meruňky jsou ale chudší na vitaminy. Sušené meruňky jsou ideální přesnídávkou nebo svačinou. Dobře vyzrálé až přezrálé plody se sbírají na kvas, z nějž se destiluje alkoholický nápoj – meruňkovic.

„LÉKY“ PRO TĚLO A DUŠI Z TALÍŘE I ZE ŠÁLKU

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

Už starořecký lékař Hippokrates razil myšlenku, že strava má být lékem. Dnes se k této moudrosti vracíme. Snažíme se o jídelníček, který by nám nejen chutnal, ale také našemu tělu i duši prospíval.

Top olivový olej z Kréty

Řecká značka Terra Creta vyrábí olivové oleje, které se řadí mezi Top 10 světového žebříčku olivových olejů. Společnost má jeden z nejmodernějších výrobních závodů v Řecku, který umožňuje vysokou kapacitu produkce oleje díky inovativnímu, a přitom šetrnému lisování za studena. Chráněným označením původu se může pyšnit Terra Creta Extra pocházející z řeckého regionu Kolymvari. Tento olej zaujme lehkým ovocným aroma, jemnou hořkostí a střední kořenitostí. Terra Creta, od 259,90 Kč



Zelený pitný režim

Zelený čaj, který lze pít teplý i vychlazený, je výborná součást pitného režimu. Je totiž bohatý na flavonoidy chránící buňky před volnými radikály. Green Tea Pure od značky Ahmad Tea je směsí kvalitních čínských čajů pocházejících z čínských provincií Jiangxi, Anhui a Zhejiang. Právě tato geografická oblast, známá také pod názvem Zlatý trojúhelník, je proslulá kvalitou svých čajů. Ahmad 82,90 Kč



Zdravé mlsání

„Když jsme se pustili do vývoje zdravého mlsání, chtěli jsme, aby byly prvotřídní suroviny, nutriční profil i chuť v rovnováze. A tak vznikla naše řada SuperSnacks, výrobky, které můžete mít kdykoli s sebou, které vás zasytí a potěší chutí,“ představuje řadu Petr Zemlička, zakladatel ryze české značky Nupreme. Třeba pro ty, kteří vedle čokolády milují také dobrou kávu, se v portfoliu značky hodí Energy Bons. Spojují v sobě plnou chuť prémiových kávových bobů odrůdy arabica a výběrového kaka. Jedno balení je ekvivalentem jednoho až dvou šálků kávy. Produkt neobsahuje alergeny jako lepek, laktózu, kasein, sóju, ořišky, palmový tuk. Vyrobeno bez GMO. Nupreme, 49 Kč



Detox s bylinkami

Čaje pro detoxikaci organismu obecně patří mezi oblíbené způsoby, jak odstranit toxické látky z těla. Pomocť při očistě i k navrácení energie můžou například čaje české rodinné firmy AG FOODS. Speciálně navržená čajová směs pro účinnou detoxikaci Biogena Wellness selection Bright Detox potěší podmanivou vůní a svým složením pomáhá odstraňovat toxické látky a přebytečnou vodu z těla. Čajový sáček je obohacen o mátu, kopřivu a yerbu maté. AG FOODS, 89 Kč



Sůl a pepř jako dar

Bez soli a pepře se při vaření nelze obejít. Proto by tyto základní ingredience měly být co nejkvalitnější. Fleur de Sel je ručně sbíraná Fair Trade sůl z oblasti Kampot. Její krystalky připomínají křehké drobné květy. Může sloužit i jako ozdoba a závěrečné doladění chuti. Certifikovaný Fair Trade černý Kampotský pepř zase vyniká vysokou intenzitou, ale zároveň velice delikátním aroma, které přichází po úvodní pálivosti spolu s tóny eukalyptu a máty. Dárkové balení za 499 Kč



Dresink, který neškodí

Saláty jsou asi nejrozšířenější a na přípravu jednoduchým řešením, jak konzumovat doporučené množství zeleniny. I zálivka dodávající jim chuť může být zdravá. „Dresinky samy o sobě nejsou nezdravými komponenty, musí být ale vyrobeny z kvalitních surovin. V ideálním případě by také měly být bez konzervantů,“ říká Michal Neškera, obchodní ředitel společnosti Spak. Například novinka této společnosti, Středomořský dressing s pikantní chutí sušených rajčat, citronové šťávy, bazalky, česneku a koření je bez éček a je vhodný i pro bezlepkovou dietu. Spak, 69 Kč



OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK.

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



**PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK
OD NÁS DOSTANE DÁREK:**

**PROFESIONÁLNÍ
BIOLOGICKÁ SÉRA
V AMPULÍCH**

Séra pod masáže, mikroehličkování, ultrazvuk, elektroporaci, radiofrekvenci nebo iontoforézu japonské kosmetické značky Utsukusy, která kombinuje moderní technologie s dávnými znalostmi.

Dragoon blood/dračí krev 5*2ml

Sérum je schopné chránit a posilovat kolagenová vlákna. Dokáže obnovit vazby mezi kolagenovými vlákny a udržet je pohromadě. Inhibuje působení enzymů, které ničí kolagen. Účinná výplň vrásek.

Artifical 5*2ml

Sérum je určené na výplň vrásek, navrácení objemu pleti a obnovení rovnováhy citlivé pleti.

Více informací na:

www.profiaura.cz

TENDENCE PLUS s.r.o.

zastoupení AMI IYÖK a UTSUKUSY JAPAN

Hodkovská 1200

190 16 Praha 21

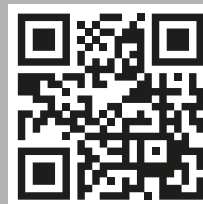
Telefonní kontakt: 420 774 999 964



**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

**Základy marketingu
kosmetického salonu**

**Krásné zuby se stále „nosí“
Přístrojové ošetření v salonu**

**Jak vést úspěšný salon
Zázračná voda aneb jak je důležitá
hydratace pleti
Syndrom našťvaného obličej**

**Další číslo vyjde
26. července 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.

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 24. 5. 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



press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

