

KOSMETIKA

& Wellness

červenec
srpen 2023

109 Kč, předplatné 99 Kč / 7 €

Když
tuk bolí

Kód
mládí

Jak
prodloužit
opálení

Proč jsou
reference
důležité

Mozek
v kondici

Petr Zach:
Od pleťového terapeuta
k exkluzivní distribuci nejznámější
značky v oblasti mikrojehličkování

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



DR. BELTER

C O S M E T I C



Linie »A«

Pro šetrnou a efektivní péči jsou k dispozici obzvláště účinné speciální přípravky, které pomohou zbavit pleť nadměrné produkce mazu, tvorby nečistot a akné.

www.belter.cz

Osvěžující a efektivní péče o problematickou pleť s akné

Celou nabídku produktů Linie A najdete zde



Nejen mastičky a krémíky!

Při čtení dnešního dopisu naší čtenářky (viz vpravo) jsem si opět uvědomila, jakou mám krásnou práci! Někdo může posměšně mluvit o mastičkách a krémíkách, ale odbornice přes krásu, tedy kosmetičky, moc dobře vědí, že jde o mnohem víc: je to skvělá relaxace. V salonu můžeme alespoň na chvíli zapomenout na všední starosti. A když ho můžeme navštěvovat, je to známka toho, že je náš malý soukromý svět v pořádku. Netrápí nás žádné zásadní zdravotní ani jiné potíže. Můžeme se nechat zkrásnit, omladit, zahladit stopy únavy, krásně si při tom poklábosit a pak vyrazit domů, do práce nebo do společnosti s dobrým pocitem, že nám to sluší. A to nám výrazně pozvedne sebevědomí. Ostatně už slavný bonmot (autora jsem bohužel zapomněla) praví: Když má muž někde vystoupit, přemýšlí, co řekne. Žena ve stejné situaci přemýšlí, co si vezme na sebe.



Užívejte si léto v pohodě a ve zdraví!

Hana Profousová

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

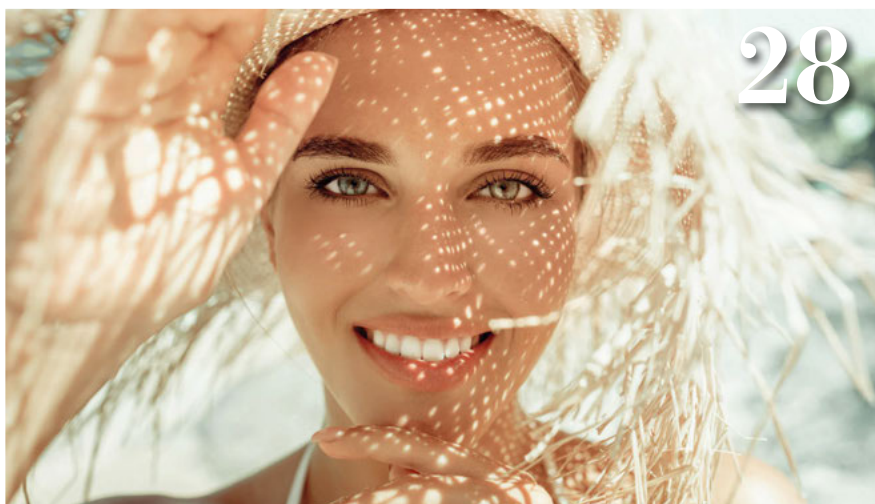
Z vašich dopisů

Váš časopis čtu moc ráda, i když nejsem přímo z oboru. Důležitost kosmetické péče jsem si uvědomila letos na jaře. Zdravotní problémy mě provázely dlouhé týdny a já jsem zjistila, že nemám vůbec na nic náladu. Když jsem se uzdravila, zhrozila jsem se, jak vypadám. Do té doby jsem na to nemyslela, protože starost o zevnějšek vytlačily starosti o zdraví. Hned jsem se objednala ke své kosmetičce, která mě radostně po dlouhé době přivítala. Bylo to jako návrat domů! Ošetření jsem si patřičně užila a těším se, že teď už budu chodit pořád pravidelně.

Milena

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





28

6 JAK PRODLOUŽIT OPÁLENÍ
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 SE ZDRAVÝMI STŘEVY AŽ DO STOVKY
NOVINKY ZE SVĚTA

9 VÍČ NEŽ OMLAZENÍ
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 LETNÍ ROZZÁŘENÍ
TIPY A TRIKY PRO ZDRAVÝ A ZÁŘIVÝ VZHLED PLETI PŮSOBÍ JAKO
MALÁ KAŽDODENNÍ KOUZLA

16 PROČ JSOU REFERENCE TAK DŮLEŽITÉ
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA
ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

**20 NEOBÁVEJTE SE KONTROLY ÚŘADŮ,
BUĎTE PŘIPRAVENI**
RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE
KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

24 ZÁRUKA MLÁDÍ
VRÁSKY, POVADLOU POKOŽKU, POKLESLE KONTURY – ZKRÁTKA
VŠECHNY PROJEVY STÁRNUTÍ MÁ NA SVĚDOMÍ NEDOSTATEK
KOLAGENU

**26 KOSMETICKÝ SALON – LEPŠÍ NEŽ SAMOCHVÁLA
JE DOPORUČENÍ**
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ
MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI
UŽ 40 LET

28 NEMRAČTE SE!
NEMUSÍTE SE CÍTIT ROZZLOBENÁ NEBO
SMUTNÁ, ALE ZKRÁTKA TAK VYPADÁTE,
PROTOŽE VAŠE KOUTKY ÚST SMĚŘUJÍ DOLŮ
A OČI VYPADAJÍ, JAKO BYSTE TÝDEN NESPALA

**31 OŠETŘENÍ TŘÍFÁZOVÝM
ZK PEELINGEM NA KLINICE
KRÁSY PHYRIS**
REPORTÁŽ Z KOSMETICKÉHO OŠETŘENÍ

32 VLASY NEMAJÍ PRÁZDNINY
LÉTO JE PRO VLASY VELMI NÁROČNÉ OBDOBÍ
A JE JEDNO, JESTLI VOLNÝ ČAS TRÁVÍTE
U RYBNÍKA, BAZÉNU NEBO MOŘE

36 SEZNAMTE SE, AI
S UMĚLOU INTELIGENCÍ SE POSLEDNÍ
DOBOU ROZTRHL PYTEL. POJĎME ZJISTIT,
CO TO VLASTNĚ JE A V JAKÉ PODOBĚ SE
S NÍ MŮŽEME SETKAT V OBLASTI KOSMETIKY
A WELLNESS

38 MOZEK V KONDICI
NETUŠENÁ SÍLA STŘEVNÍCH MIKROBŮ
PŘEDSTAVUJE CESTU KE SVĚŽÍMU MOZKU

DOKONALÉ TĚLO

40 JAKÝ MÁTE ZADEČEK?
S DISPOZICÍ K TVARU POSTAVY SE RODÍME,
ALE MNOHÉ NEDOSTATKY SE DAJÍ NAPRAVIT

42 HALÓ, TADY PŘÍRODA!
KDY JINDY BYCHOM SI MĚLI DOPŘÁT POHYB
NA ČERSTVÉM VZDUCHU NEŽ PRÁVĚ V LÉTĚ!



- 44 OTÉKAJÍ VÁM V LÉTĚ NOHY?**
VYSOKÉ TEPLoty MŮŽOU PRO ORGANISMUS PŘEDSTAVOVAT NEPŘÍJEMNOU ZÁTĚŽ. OBZVLÁŠTĚ PRO DOLNÍ KONČETINY, V NICHŽ SE HROMADÍ KREV A PAK SE DOSTAVÍ POCIT TÍHY, BOLEST A OTOKY
- 46 SVĚT PŘÍRODNÍCH ZÁZRAKŮ**
BYLINKY MAJÍ DLOUHOU HISTORII V MEDICÍNĚ I KOSMETICE A JSOU CENĚNY PRO SVÉ PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ I ZKRÁŠLUJÍCÍ VLASTNOSTI
- 49 SVĚTLEM PROTI CHLOUPKŮM**
HLADKOU KŮŽI BEZ PICHLAVÝCH CHLOUPKŮ SI PŘEJE SNAD KAŽDÁ ŽENA. MOŽNOSTÍ, JAK ZÍSKAT POKOŽKU JAKO SAMET, JE VÍCE



VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 50 KDYŽ TUK BOLÍ...**
NĚKTERÝM ŽENÁM SE NEDAŘÍ ZHUBNOUT, AČKOLIV VE SNAŽÍ SEBEVÍC. NĚKDY BÝVAJÍ MYLNĚ DIAGNOSTIKOVÁNY JAKO OBĚZŇÍ, VE SKUTEČNOSTI TRPÍ NEMOCÍ ZVANOU LIPEDÉM
- 52 MENOPAUZA – PŘESTÁVKA? NE, NOVÝ ZAČÁTEK!**
PŘÁTELSKÉ VYBÍDNUTÍ ZURÍCÍMU NEBO HYSTERČÍCÍMU ČLOVĚKU: „ZKLIDNI HORMONI!“ SLYŠEL NĚKDY V ŽIVOTĚ ASI KAŽDÝ. A TUDÍŽ VELMI DOBRĚ VÍ, ŽE MU ČASTO NELZE VYHOVĚT. HORMONY SI TOTIŽ S NÁMI DĚLAJÍ, CO CHTĚJÍ
- 55 NASLOUCHEJTE SVĚMU TĚLU**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 56 MALÉ KARPATY - VELKÝ RELAX**
PANORAMA MALÝCH KARPAT VYRŮSTAJÍCÍ ZE ZELENEHO MOŘE VINIC NAPLŇUJE KLIDEM
- 59 POŽITEK PRO CHUŤOVÉ BUŇKY, UŽITEK PRO CELÝ ORGANISMUS**
MOZAICA VÝŽIVY
- 60 LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (4)**
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY OVOCE MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY
- 62 ZA POŽITKY KRÁSY A RELAXACE**
NEJNOVĚJŠÍ SPA PŘÍRŮSTEK V SAINT-TROPEZ PŘEDSTAVUJE IDYLLICKÉ ÚTOČIŠTĚ, KDE MŮŽETE ZAŽÍT HARMONII, VYROVNANOST A KLID JAKO NA PROVENŠÁLSKÉM VENKOVĚ, A PŘITOM POUHÝCH PÁR KROKŮ OD CENTRA RUŠNÉHO LETOVISKA

Jak prodloužit opálení

Škoda, že nás poměrně brzy po návratu bronz z dovolené opustí. Chcete si ho udržet delší dobu? Pomocť vám v tom může pleťové sérum Skin Light Drops Bruno Vassari zvyšující jas, vitalitu a svěží vzhled pokožky. Aktivní účinné látky v mikroperlech, jako jsou peptidy, adenosin, vitaminy B3, B5, B6, C, E, extrakt Kakadu a hydratační složky, pod-



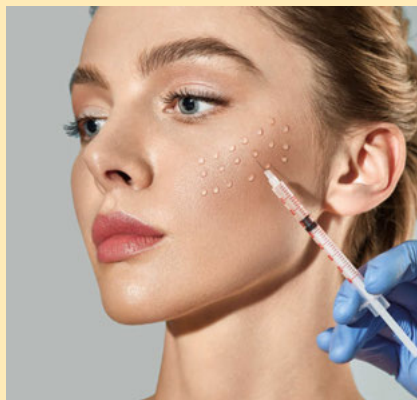
porují procesy a mechanismy v pleti, takže je zářivá pět dní po začátku aplikování séra.

„Není dobré nechávat na obličej masku déle, než je uvedeno na obalu. Pro pleť to nemá žádný pozitivní efekt.“
Dermatoložka
MUDr. Lucie Rajská

„V Codex věříme, že kůže – střevo – mozek jsou vzájemně propojené a že řešení pro pokožku nové generace budou zahrnovat nejen topické přípravky, ale také doplňky stravy, životní styl a duševní zdraví.“ Barbara Paldus, ředitelka společnosti Codex Beauty

Posílení pleti kolagenem

Výplně z kyseliny hyaluronové jsou stále oblíbené, v poslední době ale dochází k rozmachu i jiných typů výplňových materiálů. Můžou být například na bázi hydroxyapatitu. Po jejich aplikaci se stimuluje podkoží a podpoří tvorba nového kolagenu. Pleť se tak zpevní, vypadá zase pružně, svěže a mladistvě. Pokud se tento materiál použije neředitelný, lze docílit pěkných výsledků při konturování spodní části obličeje i výplni brady. Jestliže se naředí, je možné dosáhnout zpevnění a zesílení pleti. Další z indikací je vpravení tohoto materiálu například do hřebů rukou, když potřebujeme potlačit žilní kresbu, která vyvolává dojem stáří, a dobře funguje i na krku, když si přejeme, aby pokožka v této oblasti zesílila a tkáň nepadala dolů.



Mlha, která osvěží

Během dne v práci můžete podpořit hydrataci pleti termální vodou ve spreji nebo tzv. hydratační mlhou. Oba produkty zajistí pokožce dostatečnou vláhu a zároveň se postarají o její příjemné osvěžení. Termální vody ve spreji se prodávají v různých velikostech. Nejmenší z nich mívá okolo 50 ml, takže se pohodlně vejde téměř do každé kabelky. Nejmenší velikost termální vody si navíc můžete vzít s sebou i na palubu letadla. Zejména během dlouhého letu její společnost uvítáte. Větší velikost, okolo 100 ml, si můžete nechat nastálo postavenou třeba na svém pracovním stole v kanceláři a několikrát za den svou tvář tímto přípravkem osvěžit.

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnéic

HLEDÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA

Japonci se v průměru dožívají vysokého věku. Čím to je? Mají koncept smyslu života, v japonštině Ikigai. To je stav, kdy to, co děláte, vás opravdu baví a dává to smysl. Vysokého věku se dožívají ti, co jsou šťastní a užívají si života.



Ikigai (v překladu složenina dvou slov – život a smysl) si můžeme představit jako průnik čtyř množin našeho bytí. V první množině je, že to, co děláme, nás baví, ve druhé jsme v tom dobří, ve třetí pomáhá to ostatním, ve čtvrté jsem spokojen s odměnou.

Celé je to o mistrovství a vlastní spokojenosti. Najděte si svůj Ikigai.

Je to jen v hlavě.

A close-up, artistic photograph of a woman's face, focusing on her eyes and nose. She has dramatic, shimmering purple and blue eye makeup. Her lips are painted with a vibrant pink lipstick. The background is filled with numerous red and pink roses, some in full bloom and some as buds. The overall lighting is soft and focused on the woman's features.

DANCING FLOWERS

A horizontal pink brushstroke graphic with a textured, painterly appearance.

MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR

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



UNIE
KOSMETIČEK

pořadatel

MALU WILZ
NAPLNĚNÁ KRÁSA

hlavní partner

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

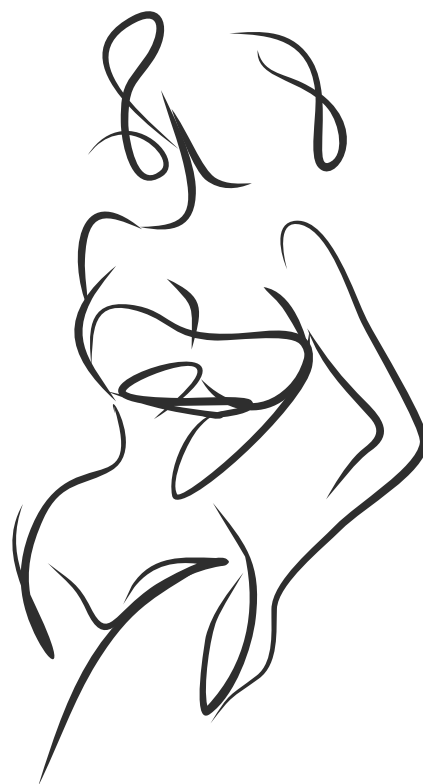
mediální partneři

KOSMETIKA
& Wellness

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Se zdravými střevy až do stovky

Někteří lidé žijí déle než jiní, možná díky jedinečné kombinaci bakterií ve střevech. Poukazuje na to nový výzkum na univerzitě v Kodani. Studie zahrnovala 176 zdravých japonských stoletých lidí. Jaké je jejich tajemství? Předchozí studie prokázaly, že střevní bakterie starších Japonců produkují nové molekuly, které propůjčují odolnost proti mikroorganismům způsobujícím onemocnění. Toto zjištění vedlo tým ke zkoumání, zda zvýšená ochrana proti infekcím hraje roli v jejich dlouhověkosti. Kromě toho vědci také zjistili, že střevní flóra japonských stoletých lidí měla bohatou biologickou rozmanitost. Vysoká mikrobiální diverzita je obvykle spojena se zdravým střevním mikrobiomem, a vědci proto soudí, že lidé se zdravým střevním mikrobiomem budou lépe chráněni před nemocemi souvisejícími se stárnutím. Navíc studie zjistila, že některé viry, které se nacházejí ve střevech, mohou mít pozitivní vliv na složení střevní flóry, což v konečném důsledku přispívá k našemu celkovému zdraví a pohodě. „Kombinace střevních bakterií a bakteriálních virů u studovaných jedinců zlepšuje ochranu před infekcí, což je pravděpodobně jedna z věcí, která způsobuje, že žijí déle než ostatní,“ uvedl Joachim Johansen, spoluautor nové studie. I když je zapotřebí další výzkum, nové poznatky studie jsou významné zejména proto, že ukazují na význam zdravé střevní mikroflóry, a tak již dnes můžeme upravit svou stravu tak, aby byla pestrá, čerstvá, bohatá na vlákninu a probiotika, abychom žili déle.



Průmyslově zpracované potraviny požírají mozek

Strava s vysokým obsahem cukrů, nasycených tuků a nízkým obsahem vlákniny může ovlivňovat naše emoce, náladu a dokonce i úzkost. Několik studií zdůrazňuje souvislost mezi konzumací tzv. ultrařafinovaných potravin s poruchami duševního zdraví. Jejich požívání je spojeno s riziky nadváhy, obezity, cukrovky i rakoviny. Podle americké studie zveřejněné v Public Health Nutrition však zmíněný typ jídla způsobuje také zvýšené riziko úzkostných a depresivních symptomů. Jak se říká, trávicí systém je náš „druhý mozek“, který kromě toho, že napomáhá trávení, hraje také důležitou roli v metabolických, imunitních a neurologických funkcích těla. Tuto rovnováhu s dominovým efektem ohrožují právě některé potraviny špatné nutriční kvality. Taková strava zvyšuje propustnost střevní bariéry, což umožňuje průchod většímu množství toxinů do krve. „Tento jev pak vytvoří chronický zánět, který oslabí imunitní systém a naruší všechny orgány včetně mozku,“ zdůrazňuje Guillaume Fond, hlavní autor studie. Když se zánět rozšíří do těla, všechny jeho funkce jsou oslabeny, včetně schopnosti myslet i dobře spát. Některé vědecké hypotézy dokonce naznačují, že tento zánětlivý proces vede k poklesu kognitivních funkcí, pozorovaný u starých lidí. Jak se tomu vyhnout? První, ale ne jednoduchá podmínka je získat kontrolu nad svou stravou. Pokud je úplně nemožné vyhnout se zpracovaným produktům, doporučuje psychiatr Guillaume Fond přidělit jim velmi okrajový podíl ve stravě, asi jen kolem pěti procent. Pro odborníka, který je rovněž autorem knihy Jezte dobře, abyste se vyhnuli depresi, je zásadní dávat přednost čerstvé neprůmyslově zpracované potravě bohaté na sezonní ovoce a zeleninu. Neměli bychom ani zapomínat na luštěniny, bohaté na rostlinné bílkoviny, komplexní sacharidy a minerály. Potvrzuje to několik studií: každodenní konzumace ovoce a zeleniny snižuje riziko deprese až o 15 procent. Odborník mimochodem chválí také přínos potravin s „probiotickým účinkem“, čímž potvrzuje předchozí studii.

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

Hana Profousová

Jak omládnout o pár let za pár minut

Tuto možnost nabízí bezbolestné neinvazivní ošetření přístrojem Protégé Elite. Pleť obličeje, krku nebo dekoltu se zpevní díky speciálnímu aplikátoru, který vysílá cílené dávky radiofrekvenční energie. Výsledek je viditelný dlouhodobě (a pak až dva roky po zákroku). Jde konkrétně o:

- zpevnění kontur obličeje (odstraní se povislé tváře, koutky, zpevní se brada a podbradek, zdvihne se obočí, prokreslí se obrys obličeje – kolem lícních kostí a dolní čelisti)
- zlepšení prokrvení pokožky
- zajištění novotvorby kolagenu a elastinu
- redukcí vrásek
- zpevnění očního okolí
- redukcí přebytečného podkožního tuku (tváře a podbradek)
- nastartování přirozené obnovy tkáně

Víc než omlazení

Fototerapie, která využívá světelnou energii, umí nejen zpomalit proces stárnutí pleti, ale také redukovat pigmentové skvrny, rozšířené póry nebo akné. Posiluje přirozenou schopnost těla bojovat proti věku. „Fotorejuvenace BBL Forever Young je multifunkční postup, díky němuž se jediná procedura stává řešením v léčbě nejrůznějších kožních problémů, jako je pigmentace, rozšířené žilky, akné, růžovka, a navíc podporuje produkci nového kolagenu, který pleti dodává viditelný a dlouhotrvající liftingový efekt,“ popisuje MUDr. Oleksandr Gaval, dermatolog kliniky Mediestetik. „Ošetření využívá metodu širokopásmového světla neboli BroadBand Light, při kterém vysílá drobné impulsy světelné energie k jemnému zahřátí povrchu pokožky, proniká dokonce i do hlubších vrstev kůže, stimuluje regeneraci jednotlivých buněk, a rozzáří tak pleť již po prvním sezení.“ Díky kombinaci několika metod je možné ošetřit prakticky celé tělo. Nejčastěji se používá na ošetření pleti obličeje, krku, dekoltu, ramen nebo hřbetů rukou, touto metodou však lze řešit také ochablou kůži v oblasti břicha, vnitřních stehen, boků či kolen.



Naučíte se:

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

Termíny:

13. září, 3. října a
7. listopadu 2023

Podrobné informace:
www.charde.cz

ŠKOLENÍ

DERMAPEN ošetření mezokoktejly:

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



Séra schválená ministerstvem zdravotnictví pro použití v kosmetických salonech.

LETNÍ ROZZÁŘENÍ

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

Tipy a triky pro zdravý a zářivý vzhled pleti působí jako malá každodenní kouzla. Díky nim se vaše pleť rozzjasní a dá vašemu okolí najevo, že se o ni svědomitě staráte, že si dokážete vybrat správnou kosmetiku a v neposlední řadě i to, že umíte své tváři dopřát péči, kterou si zaslouží.

Nezáleží na tom, zda máte suchou, mastnou nebo kombinovanou pleť, každá může působit krásným a rozzářeným dojmem. Ten získáme kombinací odpovědné každodenní péče s pečlivým líčením.

Zaměříme se na jednoduché, ale účinné kroky každodenní kosmetické rutiny, které vám pomůžou dosáhnout krásné pleti pomocí pečující i dekorativní kosmetiky. Toužíte-li po vzhledu, který přitahuje pohledy a zároveň vyzařuje zdraví, inspiřujte se následujícími radami.

Důkladně pleť čistěte

Pravidelné čištění obličeje je základem zdravého vzhledu. Nezapomeňte, že k tváři patří i krk a dekolt. Používejte jemné čisticí prostředky, které odstraní nečistoty a zbytky make-upu, ale zároveň nevysušují pleť. Dopřejte si také pravidelný peeling, který povrch kůže zbaví odumřelých kožních buněk a pomůže přirozeně obnově svrchních vrstev.

Hydratace je klíčová

Následující doporučení zní jako mantra, kterou dobře znáte. Zároveň ale také víte, že opakování je matkou nejen moudrosti, ale i krásy: Dostatečná hydratace je pro perfektní pokožku klíčová. Používejte hydratační krémy a séra vhodná pro váš typ pleti. Hydratační péče pomůže udržet pleť pružnou, vyživenou a přirozeně rozzářenou.

Sluneční ochrana

Sluneční záření může způsobit poškození pleti a předčasné stárnutí. S koncem léta sluneční ochrana nekončí, i když už nemusí být tak intenzivní jako v létě na pláži. Opalovací krémy proto neodkládejte anebo se poohlédněte po denním krému, v jehož složení je sluneční ochrana zakomponovaná. SPF je důležitým krokem pro udržení zářivosti pleti, protože nedovolí slunečním paprskům, aby jí vysušily a poškodily její pružnost a celkovou kondici.

Efekttní tečka

Poslední krok, jímž ukončíte líčení, provede s vaším obličejem přímo zázrak. Na lícni kosti, přes make-up i přes tvářenku, naneste trochu mastného krému a lehka ho vklepejte do pokožky. Jen na malou plošku pleti, na vrcholy lícniích kostí, podle tvaru obličeje, střed bude zhruba pod vnějším koutkem oka, přibližně dva centimetry na každou stranu.

Strava a životní styl

Nic objevného, a přesto je toto upozornění důležité: strava a životní styl mohou ovlivnit zářivost pleti. Snažte se jíst potraviny bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty i vhodné tekutiny s minimem cukru. Udržujte v dobré kondici střevní biotinu pravidelným přísunem probiotik a prebiotik: obsahují je především jogurty a další zakysané mléčné produkty, fermentované potraviny. Pravidelná fyzická aktivita a dostatek spánku jsou samozřejmě také důležité pro zdravou a pružnou pleť. A že veškeré kouzlení ztrafí na intenzitě, pokud si kuřačky neodpusť cigarety, to snad ani nemusíme dodávat.

Make-up triky

Použití správných produktů a technik pomůže pleť okamžitě rozzjasnit. Volte lehké a přirozené make-upy, které jí dodají zářivosti. Používejte rozjasňovače na vrcholy lícniích kostí, střed čela a nosu, což vytvoří efekt jemného lesku. Také růžové, meruňkové nebo bronzové odstíny tvářenky mohou pleť rozzářit. Nevyhýbejte se jemně perleťovému efektu v dekorativní kosmetice pro líčení tváře. Velmi opatrně zacházejte s pudrem, který může dodat tváři nechtěně matný vzhled.

Důležité složky

Jaké složky by měly obsahovat přípravky, aby pleť opravdu zářila? Pesticí i dekorativní kosmetika zahrnuje různé složky, které

přispívají k zářivému vzhledu. Jaké byste měly ve výrobcích hledat: **Hyaluronová kyselina:** je skvělá pro hydrataci. Pomáhá zadržovat vlhkost a zlepšuje pružnost pleti, což může vést k zářivému vzhledu.

Kyselina glykolová: tato alfa-hydroxy kyselina (AHA) se často používá v exfoliačních produktech. Pomáhá odstraňovat odumřelé buňky a zlepšuje texturu pleti, čímž umožňuje zářivějšímu vzhledu vyplout na povrch.

Antioxidanty: např. vitamin C, E a koenzym Q10 pomáhají bojovat proti volným radikálům způsobujícím poškození pleti a předčasné stárnutí. Antioxidanty pleť zbaví našedlého odstínu a unaveného vzhledu.

Retinol: derivát vitamínu A je známý svými schopnostmi zlepšit texturu pleti, redukovat vrásky a zvýšit její zářivost. Pomáhá stimulovat buněčnou obnovu, podporuje tvorbu kolagenu a zlepšuje tonus pleti.

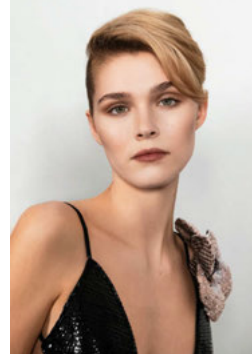
Peptidy: jsou to malé bílkovinné částice, které pomáhají posílit a vyhladit pokožku. Podporují tvorbu kolagenu a elastinu, čímž obnovují skvělou přirozenou kondici pokožky.

Rozjasňující komponenty: některé složky, jako je arbutin, niacinamid nebo extrakt z růžového dřeva, mají schopnost redukovat pigmentové skvrny a nerovnosti pleti, což může zlepšit její vzhled.

Prášek z perleťových pigmentů: Kosmetika s perleťovými pigmenty, které odrážejí světlo, poskytuje okamžitý zářivý efekt.

Armani look

Líčení, které použila světoznámá make-up artistka Linda Cantello pro módní přehlídku Rondò Armani, naznačilo, jakou cestou se ubírá současné líčení, které kombinuje prvky matu a lesku, sametu a zářivosti. Autorka o něm říká: „Nádherná kolekce Giorgio Armani Privé s třpytivými šaty a šperky vyžadovala matné a rafinované líčení. Klíčový byl Armaniho leitmotiv světla a stínu. Tomu odpovídalo minimalistické použití špičkové technologie pro maximální efekt.“



Je důležité si uvědomit, že každá pleť je jedinečná a reaguje různě na různé složky. Doporučuje se vybrat kosmetiku, která odpovídá vašemu typu pleti a obsahuje vhodné složky pro vaše individuální potřeby. Máte-li ale pleť citlivou nebo třeba mastnou, získání zářivého dojmu vyžaduje trpělivost a pravidelnou, soustavnou péči. Dodržování jednoduchých tipů a triků, jako je důkladné čištění, hydratace, ochrana před slunečním zářením, zdravý životní styl a správné používání make-upu, způsobí, že budete zářit zdravím a půvabem.

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

20.–21. 10. 2023

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

PARTNEŘI



davines
sustainable beauty

ZÁŠTITA



ORGANIZÁTOR



MÍSTO KONÁNÍ



PARTNER
PVA EXPO PRAHA

shopEX.cz

OFICIÁLNÍ VOZY



Nikol Švantnerová

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

davines
sustainable beauty



Osm očních stínů, dvě pudrové tvářenky, rozjasňovač, tři lesky na rty a tři rtěnky ukrývá paletka ve tvaru srdce Cuore make-up palette, Naj Oleari, 2250 Kč



Bariérový tónovací krém 2Derm Colour je určený hlavně pro citlivou a narušenou pokožku, ale ocení ho všechny ženy, které si přejí krásnou a zdravou pleť, For Life & Madaga 642 Kč



Rtěnka The ONE Irresistible Touch s intenzivními pigmenty poskytne rtům dlouhotrvající barvu s vysokým leskem, Oriflame, 219 Kč



Pečující olej s výtažkem z jablečných jaderek vyživuje, zjemňuje a rozjasňuje pleť, Thermes Marins de Saint Malo, 1625 Kč



Bio Růžová čističí pěna s pravou damažskou růží, ženšenovým extraktem, bio aloe vera a prebiotiky čistí, regeneruje a zklidňuje pleť, Saloos, 258 Kč



Exfoliační krém proti stárnutí na krk, dekolte i obličej jemně exfoliuje, zpevňuje a vypíná ochablou pokožku, Exuviance, 1959 Kč



Třífázový ZK peeling je vhodný pro každý typ pokožky, ošetření nabízí Klinika krásy Physis



Regenerační krém Rénergie H.P.N. 300-Peptide Cream koncentruje účinné složky: kyselinu hyaluronovou, čistý niacinamid a více než tři stovky různých druhů peptidů, Lancôme, 2240 Kč



Rtěnka Lip Power z palety nude odstínů, Giorgio Armani, 1180 Kč

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.

PETR ZACH: OD PLEŤOVÉHO TERAPEUTA K EXKLUZIVNÍ DISTRIBUCI NEJZNÁMĚJŠÍ ZNAČKY V OBLASTI MIKROJEHLIČKOVÁNÍ

Petr Zach - pleťový terapeut, lektor a distributor australské značky DermapenWorld. V kosmetickém průmyslu se pohybuje více než 15 let, zkušenosti sbíral i v USA, kde studoval a pracoval. Nyní pro globálního lídra v mikrojehlíčkování přednáší na kongresech po celém světě.



Co bylo během vaší kariéry to nejzásadnější, co vás posunulo tam, kde jste nyní?

Největší zkušenost pro mne byla praxe v zahraničí, převážně pak v Kalifornii, kde jsem dostal příležitost učit se od expertů, a to nejen v oblasti kosmetiky a dermatologie, ale také jsem pochopil ekonomickou stránku v oboru služeb. Právě tyto zkušenosti následně ovlivnily, jakým směrem se po návratu do České republiky vydám.

Kde ve vedení salonů děláme chyby? Jak bychom se mohli inspirovat ze zahraničí?

Kosmetičky často touží po luxusním salonu, ale pravý luxus nespočívá v prostředí. Nemusíte mít mramorové stěny a zlaté pohovky. Luxus znamená poskytnout stoprocentní službu, být k dispozici pro klienta a nabídnout mu zákaznický servis, za který si mohou nechat zaplatit.

Největší problém v celé oblasti služeb je nedostatečná sebehodnota profesionálů – a tím i špatné nastavení cen poskytovaných služeb. Pravidelné vzdělávání v oboru je také mnohdy opomíjeno.

Jak se z pleťového terapeuta stane distributor australské dermokosmetické značky?

Já jsem s mikrojechličkováním „koketoval“ dlouho. Můj sen byl vlastnit originální Dermapen, protože za ním stály rozsáhlé vědecké studie a podklady, nicméně jsem v Česku nenašel oficiální distribuci. O kompletní systém DermapenWorld jsem tedy požádal australskou centrálu. Po dvou letech úspěšné spolupráce mi na zkušební dobu 12 měsíců byla nabídnuta distribuce. V dubnu 2022 jsem úspěšně podepsal exkluzivní smlouvu pro Českou republiku a Slovensko a v září 2022 získal ocenění Raising Star Distributor za největší přínos pro značku DermapenWorld. Nicméně za úspěchem jsou tisíce hodin tvrdé práce a skvělý tým Beauty Project.

Hlavním produktem je Dermapen – mikrojechličkovací zařízení. Je mikrojechličkování teď trendy?

Meziročně se mikrojechličkování těší čím dál větší oblibě. Důvodem je změna potřeb a nároků našich klientů. Nejzásadnějšími důvody, proč mikrojechličkování získává tolik pozornosti, je minimální trauma kůže a doba hojení po ošetření (oproti používání některých laserů nebo podstupování chirurgických zákroků), dlouhodobé a přirozené výsledky a v neposlední řadě velké množství indikací, které lze touto technikou řešit.

Jaké pleťové problémy klienti nejčastěji řeší za pomoci Dermapenu?

V minulosti se mikrojechličkování využívalo převážně na řešení jizev po akné. Dermapen 4, který je neuvěřitelně přesný, rychlý a bezpečný, umožňuje také řešit akné, a to i v aktivní formě, hyperpigmentaci, růžovku, rozšířené póry, alopecii a další.

Firem s mikrojechličkovacími přístroji je víc. V čem je rozdíl? Na co si dát pozor?

Originální Dermapen byl prvním zařízením, které umožnilo

vertikální mikrojechličkování. Díky více než dekádě vývoje dnes máme v rukou jeho plně digitální verzi s inteligentním čipem, který provádí automatickou kalibraci každého vpichu s přesností na 0,1 mm a umožňuje dosáhnout rychlosti až 1920 vpichů za sekundu. Na trhu zkrátka neexistuje přístroj, který by mohl této technologii konkurovat, a to nejen v rychlosti, ale hlavně v bezpečnosti ošetření.

Je hlavním přínosem mikrojechličkování to, že narušením integrity kůže ji nutíme vytvářet nový kolagen a elastin?

Produkce kolagenu a elastinu je jen jeden z mnoha účinků, které Dermapen má. Mikrojechličkování spouští v naší kůži přirozené obnovovací procesy. Součástí těchto procesů je stimulace různých růstových faktorů, které se podílejí na obnově a regeneraci jednotlivých buněk. I to je důvod, proč lze toto ošetření využívat nejen ke korekci kožních stavů, ale také jako prevenci.

Firma DermapenWorld se od těch ostatních liší svým synergickým programem. V čem spočívá?

Samotný Dermapen je pouze 50 % úspěchu. Důvodem, proč je značka DermapenWorld lídrem v profesionálním i domácím mikrojechličkování, je vlastní řada přípravků, které byly v GMP laboratořích upraveny tak, aby každá jednotlivá látka bezpečně procházela kůží bez rizika tvorby granulomu nebo vaskulárních okluzí. Pro jednotlivé problémy pleti byl následně odborníky vytvořen specifický protokol ošetření i domácí péče, který lze dále individuálně přizpůsobit dle aktuálního stavu pleti.

Je nějaké sérum, které by nemělo uniknout naší pozornosti?

Za mě je to bezpochyby EXO-SKIN. Tento revoluční systém byl představen na konci minulého roku a jedná se o jeden z největších objevů v regenerativní dermatologii za poslední dekádu. Poprvé totiž máme k dispozici multipotentní sérum s obsahem nanovezikul extrahovaných z mezenchymálních kmenových buněk z lidského pupečníku. Tato revoluční technologie kompletně mění pohled na plasmaterapii, neboť je až 10krát koncentrovanější než PRP.

S čím nám může EXO-SKIN pomoci?

Exozomy DermapenWorld obsahují nejen velké množství proteinů, peptidů a lipidů, ale také RNA a mRNA kyseliny. Protože se jedná o nanovezikuly, jsou schopny prostoupit prakticky každou buňkou ve vaší pleti a spustit regenerativní proces. Jedná se tedy o první skutečně inteligentní sérum, které se plně přizpůsobí potřebám každé pleti. Řešit lze stárnutí, jizvy, akné, pigmentace, růžovku, dermatitidy, zmírnit lupénku, alopecii a další. Oproti jiným koncentrátům, které jsou zacílené na specifický problém, aplikace jednoho produktu – EXO-SKIN – řeší vše.



PROČ JSOU REFERENCE TAK DŮLEŽITÉ

Posudek nebo doporučení je přesně to, co by o vás měli současní klienti předávat dál a co byste od nich měli získávat. Tento mocný nástroj využívá poměrně málo salonů, a přitom je ohromným přínosem pro vaše podnikání, protože:

Co o vás řeknou ostatní, je stokrát věrohodnější, než co o sobě řeknete vy sami.

Vyzkoušeli byste raději novou restauraci na základě re-

ferenci a toho, že se váš souseď bude rozplývat, jak je skvělá, nebo spíše na základě reklamy na internetu?

Samozřejmě byste ji vyzkoušeli s daleko větší pravděpodobností, kdyby váš souseď o ní nepřestal básnit a reference by byly skvělé.

Názory a zkušenosti reálných lidí působí vždy důvěryhodněji. Vaší strategií je tedy natolik nadchnout klienty některou z vašich služeb a servisem, že si prostě nebudou moci pomoci a řeknou o takové zkušenosti i ostatním.

Reference vždy dělají vaše podnikání více hodnověrné a zvyšují váš status odborníka.

A kolik referencí byste tedy měli použít?

Nikdy nemůžete mít příliš mnoho referencí. Jistě, možná vaši potenciální klienti nebudou číst všechny, které použijete, ale přečtou si jich určitě dost na to, aby byli více přesvědčeni.

Proto používejte tolik referencí, kolik jen máte.

A když zatím žádné nemáte?

I tato situace má řešení. Můžete zkusit tento jednoduchý návod, jak získat referenci, která řekne světu, jak jste skvělí.

Začněte tím, že si vytipujete vaše nejlepší a nejoddanější klienty – ty, kteří jsou vašimi skutečnými fanoušky. Jednoduše se jich zeptejte, jestli by byli ochotni se s vámi podělit o názor, jak se u vás cítí a jak jsou spokojeni s vašimi službami, které využívají.

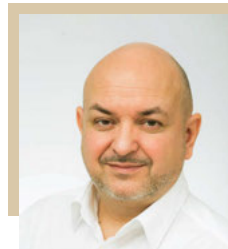
Ovšem nenechte je psát všeobecně o všem, co je napadne. Je třeba jim zpracovat jednoduchý formulář s několika předem připravenými otázkami, na které vám stručně odpoví. Jednak to bude pro ně daleko jednodušší, protože většina lidí nerada píše, a vy naopak získáte užitečnější a přesvědčivější vyjádření, které pak můžete různě upravovat a dál s nimi pracovat.

Nezapomeňte také vždy požádat o svolení, zda byste jejich odpovědi i se jménem mohli použít jako reference na vašich internetových stránkách nebo ve vašich marketingových materiálech. Upravený text si také nechte odsouhlasit.

Nejlepší doba na vyplnění formuláře je právě poté, co u vašich klientů absolvovali ošetření, spokojeně se prohlížejí v zrcadle a září. Je to také doba, kdy je váš klient nejšťastnější a svůj pocit má čerstvě v paměti.

Věřte, že většina z nich to pro vás ráda udělá. A pokud na vyplnění přímo v salonu nemáte čas, domluvte se s klienty, že jim dotazník pošlete emailem, aby na to byli připraveni.

Pokud je to možné, měli byste pak mít minimálně jednu referenci pro každý přínos, který klient uvede.



RADIM ANDĚL,
MARKETINGOVÝ PORADCE
WWW.MUJUSPESNYSALON.CZ
MARKETINGOVÝ ŘEDITEL
SOTHYS PARIS ČR

Např.: Jestli je vaší dovedností to, že skvěle umíte diagnostikovat pleť a vždy dokážete klientům přesně poradit, měli byste mít referenci, která píše chválu na to, jak jste talentovaní a vzdělaní ve svém oboru.

Pokud je další z vašich předností okouzlující osobnost, tak také jedna z vašich referencí by měla být o tom, jak skvělí jste v komunikaci s klienty a jakou z vás cítí pohodu.

Když klienti oceňují vaše zlaté ruce, měla by být reference zase o vaší šikovnosti atd.

Účelem referencí je především vytvářet a posilovat vaši důvěryhodnost, tzn., že i potenciální klienti na základě vyjádření konkrétních lidí uvěří tomu, že o sobě říkáte pravdu.

Nikdy proto v referencích nezapomeňte uvádět jméno, město a případně i povolání osoby, která vám své vyjádření poskytla.

Dalším způsobem, jak využít to, co o vás lidé říkají, je, že si zřídíte něco jako „**Knihu referencí**“. Pokaždé, když získáte novou referenci, můžete si ji přidat také do této knihy. Může to být třeba kroužkový pořadač nebo naopak „kniha“ s pěknou pevnou vazbou. To je na vás, která varianta se pro váš typ salonu bude lépe hodit.

Knihu nechte v prostoru recepce nebo na místě, kde klient čeká, prostě tam, kde ji každý může vidět a kde si ji může prohlédnout. Obzvlášť pak na ni upozorněte vaše potenciální klienty ve větších salonech se širší nabídkou, kteří v něm zatím využívali jiné služby, aby do ní nahlédli. Když totiž uvidí, kolik dalších lidí je nadšeno vašimi službami, existuje velká pravděpodobnost, že je budou chtít využít i oni.

Navíc mohou podle jména u reference rozpoznat osobu, kterou třeba znají, a pak taková reference působí jako osobní doporučení od někoho, komu více věří.

Jak už bylo řečeno, co o vás řeknou ostatní lidé, je nesrovnatelně věrohodnější než to, co o sobě říkáte vy sami.

Je to velmi prostý, ale zároveň jeden z velmi silných způsobů, jak rozptýlit obavy a nerozhodnost potenciálních zákazníků z návštěvy právě vašeho salonu.

CHYTRÉ OPALOVÁNÍ POVOLENO



Opalovací krém Melano 30 od kosmetiky GERnétic:
Jemná, lehce roztíratelná emulze, dobře se vstřebává,
nezanechává pocit mastnoty na kůži a poskytuje
vysokou ochranu proti UVA i UVB záření

„Letní měsíce máme snad všichni rádi. Domnívám se, že pokud zachováme základní pravidla bezpečného opalování a vybereme si správné opalovací přípravky dle svého fototypu, nemusíme se poškození pokožky ani jiných neblahých účinků na organismus obávat a letní dny si skvěle užít,“ říká Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic.

ZÁKLADNÍ PŘEHLED, JAK URČIT SVŮJ FOTOTYP A JAKÉ PŘÍPRAVKY SI VYBÍRAT

Fototyp I:

Velmi světlá kůže, rezavé nebo blond vlasy, výskyt pih. Kůže se vždy popálí a téměř nepigmentuje. Vybírejte opalovací přípravky s vysokým faktorem (UV 50), důsledně dodržujte základní pravidla bezpečného opalování.

Fototyp II:

Světlá kůže, světlé vlasy. Kůže se vždy popálí, lehce pigmentuje.

Používejte opalovací přípravky s vyššími faktory (UV 30, 50), dbejte na pravidla bezpečného opalování.

Fototyp III:

Světlá až tmavší kůže, tmavě plavé až kaštanové vlasy. Kůže se občas popálí, ale vždy hezky pigmentuje. Používejte opalovací přípravky se středně vysokou ochranou (UV 30). Dodržujte pravidla bezpečného opalování.

Fototyp IV:

Tmavá kůže, tmavé vlasy, kůže se téměř nepopálí, vždy rychle pigmentuje. Lze používat přípravky s nízkou ochranou (UV 15), ale i tak zachovávat pravidla bezpečného opalování.

Při výběru opalovacího krému je vhodné příliš nešetřit a vybrat si přípravek nejen s ochranným faktorem, ale produkt, který má pro pokožku ještě další benefity. To znamená, že pokožce dodává výživné složky, hydratační a antioxidační komplexy, které zamezují oxidačnímu stresu a zamezují vzniku předčasných vrásek. Díky tomu pak pokožka snáze odolává UV paprskům, ale i mnohým dalším patogenům, které na pleť dopadají. Ochranné přípravky je třeba aplikovat s dostatečným předstihem, minimálně 15 minut před opalováním, aby účinné složky měly možnost do pokožky dobře proniknout. Důležité je i nanášení dostatečného množství přípravku, abychom opravdu zabezpečili výšku avizovaného UV faktoru (správná dávka u průměrně velkého člověka je 6 čajových lžiček opalovacího přípravku na celé tělo). Snižíme-li toto množství, snižujeme i výšku faktoru. Pokud se koupeme nebo potíme, musíme aplikaci opalovacího přípravku pravidelně opakovat, minimálně po dvou hodinách, zvláště na citlivých partiích.

Pro chytré opalování doporučujeme používat přípravky řady Melano z kosmetické produkce laboratoří GERnétic, které

poskytují pokožce při opalování nadstandardní péči. Obsahují ochranné UVA a UVB faktory nové generace, tzv. hybridní UV filtry, které UV záření nepohlují, ale důsledně odrážejí. Nepronikají hluboko do pokožky, proto je riziko senzibilace velmi nízké, což je v dnešní době velmi žádoucí. Opalovací přípravky řady Melano navíc neobsahují nanočástice, nejsou komedogenní, neucpávají pokožku. Důležitou součástí krémů je meruňkový olej a bambucké máslo, které pokožku vyživují, zvláčňují a zabraňují dehydrataci, vysychání, popraskání. Zamezují vzniku ekzémů.

Opalovací přípravek Melano 15 (SPF 15, střední ochrana) je koncipovaný tak, že zabraňuje vzniku neestetických pigmentových skvrn a lze ho v jarních a letních měsících pravidelně používat jako denní ochranný krém na obličej.

Přípravek Melano 30 a Melano 50 (SPF 30 a 50, vysoká ochrana) patří k produktům s vysokou UV ochranou, jsou vhodné k aplikaci na tělo i obličej a zabezpečují velmi kvalitní ochranu a pleť vysoký komfort.

O pokožku je samozřejmě třeba pečovat i po pobytu na sluníčku. Je velmi vhodné po jemné sprše nanést hydratační tělové mléko na celé tělo. Vyzkoušejte hedvábnou emulzi přípravku Lait Corps Douceur, které má intenzivní hydratační a zvláčňující účinky. Pokud přece jen došlo k popálení pokožky, naneste chladivý gel Gel Après Soleil, který pokožku téměř okamžitě zklidní. Pokožka obličeje jistě přivítá po slunění kvalitní regenerační krém a hydratační masku.

Užijte si hezké léto.

Kosmetiku GERnétic nabízí

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

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



NEOBÁVEJTE SE KONTROLY ÚŘADŮ, BUĎTE PŘIPRAVENI



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



Většina podnikatelů má obavy z kontroly některého z úřadů. Víte, že kontroly běžných povinností by měly být vždy ohlášeny? Ale v případech, že má příslušný úřad podezření na neplnění některé z povinností, kterou stanovují právní předpisy, a ohlášením kontroly by mohl být zmařen účel kontroly, tak může být kontrola i neohlášena.

Oprávnění a postupy kontroly jsou stanoveny příslušnými zákony. Dobrá zpráva je, že větší část dokumentů a dokladů nemusí mít podnikatel připravenou v provozně a může je příslušnému úřadu dodat dodatečně.

K čemu všemu má kontrola u podnikatele oprávnění?

Kontrolor by se měl vždy nejdříve prokázat průkazem úřadu, který kontrolu provádí. Kontrolor může provést také tzv. kontrolní nákup. Pokud takový nákup nebyl spotřebován, tak může kontrolor následně zboží vrátit a požádat podnikatele o vrácení uhrazené částky. Pokud je ale kontrolní nákup spotřebován, např. je provedena služba kadeřníka, tak kontrola nemůže požadovat zaplacenou částku zpět.

Kontrola může provádět nejen kontrolní nákupy, ale také odebírat vzorky. Oprávnění kontroly jsou stanovena v právních předpisech, podle kterých kontrola probíhá. Kontrola má také oprávnění vstupovat do všech prostor, které souvisejí s výkonem a předmětem kontroly. V přiměřené míře může také využívat technické prostředky kontrolované osoby, např. scanner atd. Může rovněž používat zvukové nebo obrazové záznamy související s kontrolou.

Kontrola si může vyžádat doklady, které souvisejí s prováděnou kontrolou a prokazují tvrzení podnikatele. Ne všechny doklady ale musí mít podnikatel v provozně. Většinu dokladů může podnikatel dodat později. Obvykle je seznam požadovaných dokumentů vypsán v protokolu o kontrole. Seznam požadovaných dokumentů se může lišit podle úřadu, který kontrolu provádí.

Jaké doklady je potřeba mít vždy v provozně?

Zásadní je, aby v provozně byla v provozní době (musí být podle zákona zveřejněna na vstupu do provozovny) vždy osoba, která je oprávněna jednat s kontrolou, mluví v českém jazyce a je schopna s kontrolou jednat. V případě činností epidemiologicky závažných, tj. kosmetické služby, kadeřnictví, pedikúra, manikúra, masáže, porušení integrity lidské kůže, provozování solárií, musí mít podnikatel vždy schválený provozní řád na všechny činnosti, které spadají pod živnostenské oprávnění v rámci činností epidemiologicky závažných, a tento provozní řád musí

být vždy vyvěšen v provozovně. Nově došlo ke změně a byla zrušena povinnost mít u osob, které vykonávají tyto činnosti, potravinářský průkaz. Ten byl od 1. 7. 2023 zcela zrušen.

Nezapomeňte na plnění tzv. informační povinnosti podle zákona o ochraně spotřebitele. Tuto povinnost kontroluje hlavně Česká obchodní inspekce. Kontroluje zejména to, že podnikatel informuje zákazníka o cenách svých služeb a produktů, na požádání vydává doklad o zaplacení, má zpracovaný reklamační řád a informuje o mimosoudním řešení sporů. Může také prověřovat, že podnikatel informuje zákazníka pravdivě o funkci a účinku produktů a služeb, které prodává nebo poskytuje, a o nebezpečích, která jsou spojená s použitím produktu nebo služby.

A jaká má práva kontrolovaný subjekt, tj. podnikatel?

Podnikatel má právo si vždy nechat předložit průkaz kontrolora a případně si pravost průkazů ověřit u úřadu, který průkaz vydal. Podnikatel má právo se účastnit všech kontrolních úkonů při výkonu kontroly u podnikatele. Může také navrhnout podjatost kontrolujícího. Samozřejmě může také požadovat, aby byla kontrolujícím zachována mlčenlivost o všech skutečnostech, o kterých se při kontrole dozvěděl.

Základním právem podnikatele je obdržet PROTOKOL O KONTROLE a písemně se k němu vyjádřit. Pokud s některou částí protokolu o kontrole podnikatel nesouhlasí, je možno se k této části vyjádřit, případně si pozvat svědky, kteří případný rozpor potvrdí.

Nejdůležitější je ale vždy při kontrole zachovat klid. Pokud některý z požadovaných dokumentů v době kontroly nemáte k dispozici, tak se s kontrolou domluvíte na dodatečném doložení. Jak je zřejmé z předchozího textu, tak většinu dokumentů v provozovně mít nemusíte.



2023 BEAUTY KONGRES

MÍSTO, KDE NA PODNIKÁNÍ NEJSTE SAMI.

TEL. 734.726.382
www.akocr.cz

15 ZÁŘÍ
10:00 - 18:00

REGISTRUJTE SE

CO JE CELULITIDA A PROČ SE VLASTNĚ OBJEVUJE?

Celulitida je stav, při kterém se na povrchu kůže objevují nerovnosti a důlky, často nazývané „pomerančová kůže“. Je častější u žen než u mužů a nejčastěji postihuje oblasti stehen, hýždí, břicha a paží.

Existuje několik faktorů, které přispívají k vzniku celulitidy: vytváří se, když se tukové buňky shromažďují pod kůží a vytvářejí tuhé vazivo. Toto vazivo táhne kůži dolů a působí nerovnosti. Dalším faktorem jsou poruchy lymfatického systému, který je zodpovědný za odvádění odpadních látek a tekutin z těla. Pokud je narušený, může docházet ke zvýšené retenci tekutin a toxických látek v tkáních, což také přispívá k tvorbě celulitidy. Dalším faktorem je genetická predispozice, která rovněž může hrát roli při vzniku celulitidy. Hormonální nerovnováha může také přispívat k oslabení elastických vláken v kůži a zvýšené retenci tekutin. V neposlední řadě je důležitým faktorem životní styl: sedavý způsob života, nedostatek pohybu, špatná strava, nadměrná konzumace alkoholu a kouření.

■ Kolik stupňů celulitidy rozlišujeme a kdy je pro nás už nebezpečná?

Celulitidu obvykle rozdělujeme do čtyř stupňů:

Stupeň 1: Povrchová celulitida s minimálně viditelnými nerovnostmi.

Stupeň 2: Viditelné nerovnosti při stlačení pokožky, které se zhoršují při stisknutí nebo při určité poloze těla.

Stupeň 3: Výrazné nerovnosti a důlky na povrchu kůže, které jsou viditelné i v klidovém stavu, bez stisknutí nebo změny polohy těla.

Stupeň 4: Závažný stupeň celulitidy s velkými a hlubokými nerovnostmi, které jsou viditelné i v oblečení. Celulitida může být na dotek nebo při delším stání či chůzi i bolestivá.

Pro většinu z nás představuje celulitida estetický problém. Nicméně pokud je stupeň celulitidy závažný, je dobré řešit příčiny a vyhledat odborníka.

■ Souvisí celulitida také s procesem stárnutí?

Bohužel s věkem se struktura kůže postupně mění, což může také výrazně ovlivnit vzhled celulitidy. Dochází k úbytku kolagenu a elastinu v kůži, a to vede ke ztrátě elasticity. I když nelze proces stárnutí zcela zastavit, lze pomocí správné péče o pokožku minimalizovat výskyt a viditelnost celulitidy.

■ Existují nějaké moderní technologie pro odstranění celulitidy?

I když úplné odstranění celulitidy může být obtížné, existuje řada moderních technologií, které mohou pomoci zlepšit její vzhled. Oblíbenou metodou jsou ruční nebo přístrojové lymfodrenáže nebo modelace těla pomocí moderních postupů a přístrojů, jakou je novinka **Wonder Technology**. Tento přístroj má speciální program na celulitidu, může také snižovat vzhled celulitidy a zlepšovat tvar těla.

■ Dá se s celulitidou bojovat pomocí kosmetických přípravků? Není to předem prohraný zápas?

Existuje mnoho přípravků dostupných na trhu, které jsou určeny k boji proti celulitidě. Při výběru doporučujeme vybírat takové, které obsahují aktivní složky, jako je kofein, zelený čaj, břechťan a methyl-nikotinát. Velmi účinné přípravky právě s takovýmto moderním složením najdete v nabídce **Eberlin Biocosmetics**, konkrétně v řadě produktů péče o tělo **SLIMMING & FIRING**. Tyto přípravky jsou dostupné jak v profesionální, tak v domácí péči a jsou velmi oblíbené, protože mají opravdu silný účinek a viditelný efekt. Doporu-

čujeme začít intenzivní salonní kúrou a pokračovat vhodnou domácí péčí na míru, kterou vám sestaví profesionál v kosmetickém centru.

■ Jaký efekt při boji s celulitidou hraje strava a potravinové doplňky?

V **Eberlin Biocosmetics** víme, že **vnější krása je uvnitř zrozená**. Každý vnitřní problém se zrcadlí na naší pokožce. Vždyť kůže je naším největším orgánem. Proto je opravdu důležité zapojit do boje s celulitidou i stravu, protože zdravá a vyvážená potrava bohatá na ovoce, zeleninu, celozrnné produkty, libové bílkoviny a zdravé tuky může přispět k udržení zdravého stavu kůže a snížení zánětu v těle. Omezování příjmu rafinovaných cukrů, transmastných kyselin a vysoce zpracovaných potravin může také pomoci minimalizovat vzhled celulitidy. Pitný režim, zdravá strava, fyzická aktivita, masáže – to jsou jednoduché a osvědčené recepty, jak zatočit s dólíčky, a nezapomeňte, že vše by mělo být v synergii. Z potravinových doplňků rozhodně doporučujeme řadu **NUTRICOSMETICS** od **Eberlin Biocosmetics**, ve které najdete pitné kúry určené přímo pro boj s celulitidou, s kvalitním přírodním složením. Budeme vám držet palce, a pokud se vám nedaří vyhrát nad celulitidou, obraťte se na profesionály v estetickém oboru.

Alena Jírů
Body & Care Clinic s.r.o



Alena Jírů

Pozvánka na školení BODY SPECIALIST Eberlin Biocosmetics

Chcete si rozšířit portfolio svých služeb o tolik žádané hubnoucí a modelační procedury a zábaly?

Doporučujeme právě školení Body Specialist! Exkluzivní a vysoce účinné tělové procedury jsou vhodné zejména pro klientky s celulitidou, lokalizovaným ukládáním tuku a otoky. Také se dozvíte, jaké pitné kúry můžete klientce doporučit pro zlepšení problematiky stavu pleti i pokožky těla.

Naše motto je: Krása uvnitř zrozená. Všechna školení obsahují teoretickou i praktickou část včetně materiálu. Přimo na školení si můžete zakoupit kompletní materiál pro provedení ošetření.

Školení je vhodné pro profesionály v kosmetickém oboru.

Na školení se můžete objednat na uvedených kontaktech:

Tel.: 608 004 321

info@obchodbodycare.com

www.obchodbodycare.com

ZÁRUKA MLÁDÍ

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Vrásky, povadlou pokožku, pokleslé kontury - zkrátka všechny projevy stárnutí má na svědomí nedostatek kolagenu. Chcete je oddálit? Dodejte svému tělu tento kód mladosti.

Kolagen představuje třicet procent veškerých bílkovin v našem těle, tedy asi 10 % naší celkové váhy. Nachází se v kostech, cévách a svalech, ale nejvíc ho máme v kůži. Dokud ho v dostatečné míře vyrábějí fibroblasty, tedy základní buňky vazivové tkáně, nemusíme se o svůj mladistvý vzhled obávat. Jeho produkce ale bohužel poměrně brzy končí. Pozorovat to začínáme už ve třiceti letech a dál se tento smutný proces jenom zhoršuje: pokožka začne postrádat schopnost udržet vodu, mazové žlázky neprodukuje dostatek ochranného tukového filmu, objevují se první vrásky, pokožka ochabuje, kontury obličejce povolují...

Upleťte pevnou síť

Tato pojivová bílkovina vytváří vzájemně propletená vlákna – trojrozměrná síť, což je důležitá složka mezibuněčné hmoty. Jejich povolení v pokožce působí ztrátu její pružnosti. Čím je kolagen „mladší“, tím je síť pevnější. Jakmile se jeho produkce sníží, začne naše kůže ochabovat. Tento proces je postupný a je možné ho pozastavit, pokud pleti začneme dávky životabudiče dodávat. Nejlépe v podobě kosmetických přípravků, které ho obsahují, nebo absolvovat některý ze zákroků podporujících jeho novotvorbu. Zvolit bychom měli způsob, který kolagen „doručí“ až do šikry, tedy druhé vrstvy kůže, kde se nacházejí mazové potní žlázky. Kožní buňky se této rozpustné bílkoviny „napijí“ a známky stárnutí zmizí. Dobře vybrané a aplikované ošetření dokáže doslova zázraky: omlazení je vidět okamžitě a má dlouhodobý efekt, protože oživené buňky povzbudí celkový vzhled.

Dodejte vláknům impuls

O tom, jaký způsob vpravení kolagenu do pleti zvolit, je dobré poradit se se svou kosmetičkou. Volit lze z mnoha krémů, masek a sér nebo potravinových doplňků. V případě potřeby se může přidat ještě přístrojové ošetření, které účinné látky dodá do hlubších vrstev kůže.

Ještě větší efekt má, když kolagenu při přepravě do šikry pomůže některý z moderních přístrojů. Od nejjednodušší žehličky, která nám kosmetické prostředky „zažehlí“ do kůže, až po ultrazvuk, laser nebo radiofrekvenci dodávající kolagenovým vláknům ještě silnější impuls. Oblíbenou metodou je rovněž posílení ochabujícího kolagenu výplněmi nebo nitěmi aplikovanými do podkoží injekčně.

Kolagen je dobré tělu dodávat preventivně a nečekat na negativní projevy jeho nedostatku. Použít se dá ale nejen na vylepšení známek věku, ale lze s ním (v podobě výplně nejlépe v kombinaci s kyselinou hyaluronovou) domodelovat místa, se kterými nejsme spokojeni.



Čisticí balzám Pro-Collagen nejen důkladně odstraní nečistoty, ale také hloubkově hydratuje a omezuje tvorbu vrásek, Elemis, 1520 Kč

Maska Green PRO Collagen obsahuje aminokyseliny, které jsou strukturálně a funkčně podobné aminokyselinám běžně se vyskytujícím v živočišném kolagenu. Reaktivuje funkce přirozeného kolagenu pokožky, Útsukusy, 150 Kč



Kolagenová směs Immune Remedy je směs hydrolyzovaného mořského kolagenu, echinacey, vitamínu C z aceroly a černého rybízu a veganského vitamínu D z hub, která podpoří nejen mladistvý vzhled pokožky, ale zároveň imunitní systém, Vild Nord, 1990 Kč

Optimal Plus F – Pro Collagen ve formě peptidů podporuje produkci vlastního kolagenu v organismu, díky obohacení o kyselinu hyaluronovou, vitamín C, zinek a kyselinu listovou také optimalizuje fungování imunitního systému, Pharma MKL, 1367 Kč



Doplňek stravy Kolagen Premium pro krásu i zdraví, Green idea, 598 Kč

Premium Collagen Peptides v sobě kombinuje kolagenní peptidy, nejlépe vstřebatelnou formou kolagenu, s dalšími látkami, které ještě zvyšují jejich využitelnost pro tělo, Nupreme, 399 Kč



KOLAGEN JE KLÍČOVOU INGREDIENCÍ, KTERÁ PŘÍSPÍVÁ K ZESÍLENÍ A OCHRANĚ STRUKTURY POKOŽKY.

BEAUTYGROUP

uvádí ve svém rozsáhlém portfoliu profesionálních značek novinku na českém trhu **RHEA COSMETIC**. Koncepte profesionální značky obnáší unikátnost a bezpečnost pro péči s ohledem na jedinečnost kůže každého člověka. Přinášíme do vašich salonů nejenom péči o pleť, ale také širokou škálu procedur pro tělo.



Vyrobeno
v Itálii



Bez živočišných
složek



Dermatologicky
testováno



Univerzitní
výzkum

Po letech akademického a dermatologického výzkumu pod vedením zakladatelů Sary a Gianmarca Alfonsových se Rhea Cosmetics stala jedinečnou značkou péče o pleť. Nabízí profesionální produkty, které nejen působí na vaši pokožku, ale také produkují endorfiny, stimulují ochranné mechanismy DNA, přizpůsobují se cirkadiánnímu rytmu těla a mnoho dalších.

Nejúžasnější věcí, kterou je třeba u Rhea Cosmetics zdůraznit, je to, že celá kosmetická řada je certifikovaná pro vegany a 100% bez přísad živočišného původu. A to nejlepší? Mají všechny produkty, které byste kdy potřebovali, na obličeji i tělo.

- Individualizaci v péči o pleť – možnost pro klienta sestavit jak procedury, tak i domácí péči „na míru“. Kosmetika dokáže ideálně odpovídat potřebám pokožky každého klienta. A jednoduše se přizpůsobí i každodenním změnám ve stavu pleti.
- Zajímavý koncept pro kosmetičky a salony – můžete pro klienty bezpečně sestavovat vlastní ošetření, která budou přesně odpovídat jejich požadavkům na cenu, výsledek a investovaný čas.
- Kosmetika je založena na bázi nejnovějších vědeckých výzkumů v oblasti kosmetologie a dermatologie. Značka pracuje s konceptem biohackingu – pomocí nových technologií podporuje přirozené procesy pro posílení a omlazení pleti. Produkty jsou velice účinné a přitom pracují šetrně a udržují zdravý stav pleti.
- Velice účinná technologie pronikání aktivních látek do hlubších vrstev pokožky zajištěná „tekutou jehlou“ Transcutolem.
- Klient během ošetření bude mít neskutečný zážitek ze speciálních textur a neurosenzorických vůní produktů. Každé ošetření s Rheou se stane jedinečným rituálem krásy a zdraví.

Jaké jsou hlavní výhody spolupráce s Rhea Cosmetics?

- Flexibilita procedur: fáze lze kombinovat a vytvářet různé varianty dle potřeb pleti klienta
- Holistický přístup: účinky nejen na pleť, ale i pro tělo
- Čas (varianty 40, 60 nebo 80minutové ošetření) a rozpočet klienta jsou volitelné
- Dermolayering: nanášení produktů po vrstvách pro hlubkové nasycení tkání obličeje a těla
- Podpora vzdělání a marketingová podpora

● Personalizovaná péče o pleť.

Kosmetologové mohou produkty snadno kombinovat tak, aby vyhovovaly potřebám každého klienta. Už není třeba volit mezi rozjasněním pleti a anti-agingem, protože můžete dělat obojí najednou! Dobrou zprávou je, že klienti mohou taktéž bezpečně používat produkty domácí péče od Rhea.

● **Nový koncept pro kosmetičky a salony.** Na rozdíl od jiných značek si můžete pro každého klienta vytvořit svůj vlastní léčebný plán a protokol, který bude přesně odpovídat jeho požadavkům, pokud jde o cenu, výsledky a čas.

● **Moderní a výzkumem podložená kosmetika.** Rhea se pyšní neustále zdokonalovanými produkty založenými na nejnovějších vědeckých výzkumech v oblasti kosmetologie a dermatologie. Pracuje s konceptem *biohacking* nebo s novými technologiemi na podporu přirozených procesů pro zpevnění a omlazení pleti.

● **Nové metody ve vrstvení.** Rhea představuje metody *DermoLayerin* a *MorphoLayerin*, které umožní pleti pojmout více aktivních složek zajišťujících maximální účinky. Čím více vrstev překryjete, tím viditelnější budou výsledky.

● **Účinné formule.** Nadchne vás vědomí, že všechny koncentrované aktivní složky v produktech Rhea jsou dodávány do nehlubších vrstev pokožky pomocí *Transcutolu*, který pomáhá zlepšit pronikání kůží.

● **Aromaterapie.** Proměňte nudné procedury v jedinečný rituální zážitek s použitím produktů na obličej a tělo Rhea nasycenými speciálními texturami a neurosenzorickými aromaty, které pomáhají zlepšit relaxaci a zároveň zlepšují pokožku.



KOSMETICKÝ SALON – LEPŠÍ NEŽ ŠAMOCHVÁLA JE DOPORUČENÍ ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU

Těžko si představit kosmetický průmysl bez propagace. V době, kdy většina značek nabízí stejné nebo podobné produkty s podobnými účinky, je reklamní sdělení nejdůležitějším faktorem při rozhodování spotřebitele, jaký produkt a kde si ho zakoupí.

V záplavě informací se ale dnešní publikum stává silně nedůvěřivým až podezřivým. Obezřetnost je na místě – nesplnitelné sliby, nesmysly, kterými některé značky krmí své zákazníky, nezbuzují právě důvěru a osobní zkušenost je tím, co dovede přesvědčit s daleko vyšší mírou úspěšnosti.

Jak ale klienta donutit, aby vyzkoušel právě váš přípravek nebo proceduru?

Nejlepší marketingová strategie pro kosmetický salon se může lišit v závislosti na různých faktorech, včetně cílového publika salonu, rozpočtu, umístění a cílů. Můžeme zde ale zmínit alespoň některé ze základních metod.

Marketing na sociálních sítích: Vytvořte si silnou pozici na platformách jako Instagram, Facebook a YouTube. Kvalitní fotografie si uděláte sami nebo vám je rád dodá váš dodavatel. Sdílejte videa ze svého salonu, předvedte své služby, oslovte své publikum a spouštějte cílené reklamní kampaně, abyste oslovili potenciální zákazníky. Instagram je skvělý nástroj – některé kosmetičky ho dokonce využívají jako vývěsní štít pro oznamování volných termínů v salonu.

Spolupracujte s influencery nebo místními blogery, kteří u vás mají významnou sledovanost. Nabídněte jim bezplatné služby výměnou za recenze, zmínky nebo sponzorované příspěvky, abyste zvýšili viditelnost a důvěryhodnost svého salonu.

Doporučovací programy: Povzbudte své stávající klienty, aby doporučovali své přátele a rodinu, a to nabídkou pobídek, jako jsou slevy, bezplatné doplňkové služby nebo věrnostní body. Některé salony třeba nabídnou zákazníci i její doporučené kamarádce slevu na další nákup ve výši 400 Kč. Ústní doporučení jsou přesně to, co funguje nejlépe, protože se jedná o sdílenou a důvěryhodnou osobní zkušenost.

E-mailový marketing: Sestavte si e-mailový seznam svých zákazníků a zasílejte jim pravidelná oznámení s exkluzivními akcemi, tipy pro krásu a aktualizacemi o vašem salonu. Přizpůsobte si své e-maily, aby byly poutavější a relevantnější.

Optimalizujte vaše webové stránky salonu pro vyhledavače tím, že zahrnete klíčová slova založená na umístění, vytvoříte vstupní stránky specifické pro dané místo a zajistíte, aby informace o vašem salonu byly přesné a konzistentní ve všech online adresářích. To pomůže zlepšit vaši viditelnost ve výsledcích místního vyhledávání.

Akce a speciální akce: nabízejte časově omezené akce, slevy nebo balíčky, abyste přilákali nové klienty. Zvažte pořádání speciálních akcí, jako jsou kosmetické workshopy, make-up tutoriály nebo diagnostiku pleti, abyste oslovili potenciální zákazníky a předvedli své odborné znalosti.

Spolupráce s místními firmami: Spolupracujte s dalšími místními firmami, jako jsou módní butiky nebo svatební agentury. Vzájemná propagace služeb je velmi účinná. Můžete dokonce nabízet společnou propagaci nebo sdílet reklamní prostor, abyste oslovili širší publikum.



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

Na tohle všechno dnes existují docela šikovné elektronické nástroje, které za vás sice nevymyslí obsah, ale usnadní vám jeho zveřejnění a rychlé a adresné dodání až k cíli – k vašemu zákazníkovi. Spojené bývají s využitelným online rezervačním systémem, který dokonce dokáže motivovat spokojené klienty, aby zanechávali recenze na populárních platformách, jako je Moje firma na Googlu, Yelp nebo Facebook. Pozitivní recenze mohou výrazně ovlivnit potenciální zákazníky. Ale s tím jsme dnes začínali.

Nezapomeňte sledovat a analyzovat výsledky svého marketingového úsilí, abyste zjistili, které strategie jsou pro váš kosmetický salon nejlepší. To je naše nejlepší osobní doporučení z vlastní zkušenosti.

Většina již jistě slyšela o základních kamenech marketingu nazývaných 5P. Dnes to bylo o propagaci a podpoře:
PRICE = CENA
PRODUCT = PRODUKT
PLACE = MÍSTO
PROMOTION = PODPORA
PEOPLE = LIDÉ

ZÁSADITÁ PÉČE PRO ZÁŘIVOU LETNÍ POKOŽKU

V letních měsících je zásaditá péče o tělo skvělým pomocníkem pro pokožku. Častější holení, opalování a větší pocení při vyšších teplotách pokožku vysušuje, a proto může svědit, pálit a mohou se na ní tvořit pupínky nebo sluneční ekzém. Vyzkoušejte zásaditou péči o tělo, která zanechá pokožku hedvábně hladkou a zklidněnou a je také přirozeným ventilem k odvedení škodlivin z těla.

V horkém létě můžete vyzkoušet zásadité koupele celého těla nebo jen nohou se zásadito-minerální solí **MeineBase**. Osvěží vás a pokožka se zklidní. MeineBase lze používat také ke koupelím miminek a tím předejít letním potničkám. Sůl má totiž stejné pH jako plodová voda, velmi šetrně čistí pokožku a neštipá v očích. Po koupeli je pokožka zklidněná, samopromaštěná a velmi hladká a není potřeba se sprchovat ani mazat krémy či oleje. Čím déle koupel trvá, tím je účinnější. MeineBase je vhodná také pro citlivou, velmi suchou a ekzematickou pokožku.

Pokud chcete vyzkoušet přírodní deodorant bez hliníku, promíchejte špetku MeineBase s trochou vody v dlani a aplikujte do podpaží a nechte zaschnout. Zůstanete svěží po celý den bez ucpaní důležitých potních žláz.

Pro super hladkou letní pokožku je vhodný peeling s MeineBase, který odstraní odumřelé buňky a stimuluje mikrocirkulaci pokožky. Smícháme trochu soli MeineBase se zásaditým sprchovým gelem **BasenSchauer** v poměru 1:2. BasenSchauer s pH 7,5 obsahuje vysoce kvalitní ingredience, jako jsou aloe vera, bylinné extrakty, éterické oleje, mleté drahé kameny a kafr. Je vhodný i pro citlivou, velmi suchou a ekzematickou pokožku. Šetrně čistí a pění, odkyseluje, podporuje samopromaštění a osvěžuje. Je skvělým společníkem na dovolenou, po sportu nebo po pobytu v bazénu. Dokáže zneutralizovat zbytky chlóru a pokožce se uleví.

Dalším pomocníkem v létě je zásaditý omnimolekulární granulát **WurzelKraft** s květovým pylem, který posiluje a regeneruje organismus. Obsahuje všechny potřebné vitaminy a pomáhá dosáhnout záviděníhodné letní pokožky a krásného dlouhotrvajícího opalování. Jeho hořkosladká chuť navíc přirozeně brzdí chuť na sladké a udrží vás fit a ve formě.

www.regenerujte.cz / www.regenerujte.sk

P. Jentschura®



K LETNÍMU BALÍČKU
Zásaditý sprchový
gel 100 ml ZDARMA



Letní balíček obsahuje:

Zásaditou koupelovou sůl **MeineBase** pro osvěžující koupele, peelings nebo jako přírodní deodorant – přivítejte hladkou letní pleť!

Zásaditý sprchový gel **BasenSchauer** skvěle osvěží po sportu, neutralizuje zbytky chlóru z bazénu a vyživuje pokožku.

Potravinu s bioaktivními látkami **WurzelKraft**, která nejen posiluje a regeneruje organismus, ale také je přirozeným „boosterem“ opalování. Pomáhá dosáhnout záviděníhodné letní pokožky.

POZVÁNKA NA SEMINÁŘ

Zdraví díky odkyselení
s Dr. h. c. Peterem Jentschurou
06. – 07.10.2023 · Praha



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



NEMRAČTE SE!

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock

Nemusíte se cítit rozzlobená nebo smutná, ale zkrátka tak vypadáte. Proč? Protože vaše koutky úst směřují dolů a oči vypadají, jako byste týden nespala. Přesně tato kombinace vede k tomu, že na své okolí působíte až nepříjemně.

Vypadáte našťavaně, i když se cítíte skvěle? Nechápete otázky lidí, kteří se vás soucitně ptají, co se děje, proč jste smutná a zda vám můžou pomoci? Opak je ale pravdou: vnitřně překypujete optimismem a nechápete, proč si o vás lidé myslí něco jiného. Dá se s touto genetickou predispozicí, tedy se syndromem našťavaného obličeje, něco dělat? MUDr. Petra Moravcová z DIVINE CLINIC radí, že stačí doladit několik detailů a váš obličej bude překypovat optimismem.

Signály z pravěku

Mimika a vzhled tváře byly už od pravěku signálem, ze kterého mohli primitivnější vyčíst, jak se bude komunikovat, na jaké vlně. „Odjakživa lidé sledují ostatní kolem sebe a podle mimiky například zjišťují, jestli jim hrozí nebezpečí či zda se nebude dít něco nepříjemného. Vizualita je pro lidi nesmírně důležitá. Právě proto můžou někteří lidé působit nepříjemně, protože se nedá dopředu tušit, co od nich očekávat,“ vysvětluje doktorka Moravcová a dodává, že to je spíš psychologická záležitost než záležitost jejího oboru. „Na druhou stranu je fakt, že my, lékaři plastické chirurgie, umíme i s tímto problémem docela rychle zatočit. Stačí se nebát a přijít.“

Nejvíce s výrazem tváře souvisí tvar očí a pokles víček. A tam se také začíná s opravou – úpravou směřující k optimistickému vzhledu. „Unavený vzhled, nepříjemný pohled a další záležitosti způsobují právě oči. Ty tvoří výraz celé tváře. Únava a smutek jsou dány očním okolím.“

Remodelace kostí

Proč tomu tak je? S přibývajícím věkem klesá nejen elasticita a kvalita kůže v očním okolí, ale kůže obecně, zmenšuje se množství kolagenových vláken v pokožce. Problém ale nespočívá jen v kůži a podkoží. „S věkem atrofují svaly v obličeji stejně jako jinde na těle, tedy zmenšují objem a dochází také k remodelaci kostí v obličeji,“ vysvětluje odbornice. „To znamená, že lebka dvacetileté ženy vypadá jinak než lebka ženy padesátileté. A třeba na očnicích je to hodně znát. Oko zapadne víc do hloubky, očnice mění tvar... A to samé dělají i rty. Kostí čelisti se jakoby resorbují, a proto u starších žen vidíte, jak ret zapadá. Je to dáno tím, že dochází ke změnám i ve svalech a kostech. Což může vést k tomu, že vypadáte unaveně, našťavaně, negativně.“

Velkou roli v tomto procesu hraje nejen genetika, ale také to, jak intenzivně se o sebe staráte. „Navíc také platí, že si žena opravdu musí vybrat, zda bude superšihlá, ale s vráskami v obličeji, nebo se zadečkem, ale bez vrásek.“



Rozveselte obličej!

Pokud tedy žena nechce stárnout rychle a vnímat poklesy tkání v obličeji, měla by se věnovat prevenci. Tou můžou být nejen chirurgické a dermatologické zákroky, ale také pravidelné navštěvování kosmetiky, masáží obličeje, můžete třeba zkusit i obličejovou jógu. Svaly budou víc pracovat, získávat na objemu, rozproudí se lymfa. Zhoršující se váčky (otoky) pod očima jsou například dokladem toho, že lymfa necirkuluje, jak má, ale samozřejmě příčin otoků je víc.

Odbornice ujišťuje, že kombinace všech možností, jak si ubrat roky, je správná. A není dobré čekat až na poslední chvíli. „Lépe je předcházet projevům stárnutí, zpomalovat je, ale nečekat například na dobu, kdy bude ženě padesát a najednou si uvědomí, že potřebuje upravit oči, rty, krk i další partie. Později je problematické provádět hlubší zásahy. Jejich efekt není tak výrazný. Péče o sebe je celoživotní proces. A investice do sebe sama je tou nejlepší, jakou můžete udělat. Prevence se týká i smutného výrazu v obličeji. Je jen na vás, jak si s ním poradíte.“



ZK

**PRVNÍ TŘÍFÁZOVÝ
CHEMICKÝ PEELING**

OŠETŘENÍ TŘÍFÁZOVÝM ZK PEELINGEM NA KLINICE KRÁSY PHYRIS

Bc. Kristýna Košlerová, kosmetička a brand manager značky DR.GRANDEL CZ/SK



Paní kosmetička začíná ošetření odlícením a rituálem s čistícím gelem DR.GRANDEL Purigel, který dokonale odstraní veškeré nečistoty a zanechá pleť dokonale připravenou na další krok.



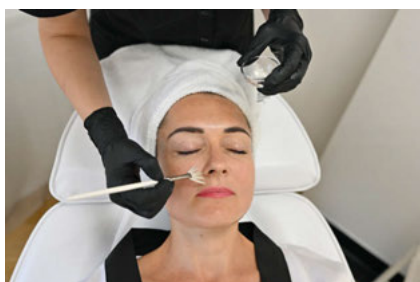
ZK peeling, který se bude nanášet, se získá protřepáním. Výsledkem je lehký gel: dokonale přilne k pokožce, má revitalizační a rozjasňující funkci. Pro lehký a povrchový efekt se nechá peeling působit 3 minuty, pro intenzivní a hloubkový efekt až 10–15 minut. Množství a načasování se může lišit na základě kvality pleti a požadovaného efektu.



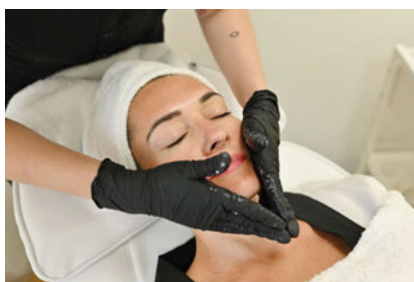
Třífázový ZK peeling je unikátní řešení pro každý kožní fototyp a lze ho individuálně přizpůsobit potřebám pleti zákazníka. Použití je ho možné i na pokožku s kuperózou. Po smytí peelingu se na obličej nanese VS Systém pudinková maska, která pokožku po peelingu příjemně zchladí a urychlí regeneraci.

Díky jednotlivým fázím (olejová, vodnatá, gelová) jsou v peelingu obsaženy specifické účinné látky, které mezi sebou spolupracují a jsou schopny vyřešit více problémů najednou.

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



Důležitý krok: na pokožku se po smytí VS Systém Pudinku nanese ochranné sérum s UV faktorem 50 DR.GRANDEL Protection UV 50.



Úplný závěr ošetření představuje aplikace lehkého hydratačního krému bez parfemace a jiných dráždivých složek DR.GRANDEL Sensicode Moisturizing Cream.



Ještě důležité rady a produkty pro domácí péči. K těm nejdůležitějším patří sedm dní se nevystavovat slunečním paprskům a pleť intenzivně hydratovat a chránit. Osvědčené jsou produkty: DR.GRANDEL Hydro Active Hyaluron Refill Cream v kombinaci s DR.GRANDEL Protection UV 50. Během dne může klientka podpořit hydrataci hydratační mlhou Hyaluron Splash.

Klinika krásy PHYRIS

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

■ Receptce: +420 725 589 395 ■ klinika@almaf.cz



VLASY NEMAJÍ PRÁZDNINY

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Čeká vás dovolená? Nebo se na ni teprve těšíte? Nezapomeňte, že pro vlasy je to velmi náročné období a je jedno, jestli volný čas trávíte u rybníka, bazénu nebo moře. Ostré slunce, mořská voda, chlor a dlouhé cestování jim nedělá vůbec dobře. Pečujte proto o ně ještě o trochu víc a uvidíte, jak se vám odmění.

Kvalitní produkty jsou základem úspěchu celoroční péče, ale hlavně v létě vlasy nesmíme ošidit, jinak jsou náchylnější k poškození UV zářením a slanou vodou. Šampón, kondicionér, maska nebo vlasové sérum – to jsou produkty, které mají na vzhledu kadeří velký podíl. Je proto důležité, aby se vždy jednalo o kvalitní výrobky určené přesně pro váš typ vlasů.

Na rozdíl od kůže slunce vlasy nespálí, ale škodlivé UV záření umí velmi rychle narušit jejich strukturu. To bychom neměly dopustit. Nespolehejte, že si kvalitní kosmetiku pořídíte v místě

odpočinku, raději si přidejte do zavazadla pár pečujících produktů navíc.

Možná vám přijdou vhod i letní cestovatelské tipy odborníků.

- Při dlouhém cestování se nedoporučují rozpuštěné vlasy. Volné vlasy se cuchají, jsou všude okolo a mají sklon se mastit. Ideální na cestování je proto volný culík nebo drdol. Skvělý tip je také splest vlasy do jednoho nebo více copů. Nejenže se tak nezacuchají při opírání o sedačku, ale zároveň po rozpuštění získáte účes, se kterým můžete ihned vyrazit do víru dovolené.

- Znáte produkty 2v1? V případě vlasové kosmetiky je to např. šampón a kondicionér v jednom. Odolejte! Je sice lákavé vzít si na cesty místo dvou až tří produktů pouze jeden, ale vlasy vám za to opravdu nepoděkují. Proč? Při mytí totiž šampón povrch vlasu otevírá a kondicionér ho naopak uzavírá. Proto je

„BUĎTE NA VLASY ŠETRNÍ, PŘI ŽEHLENÍ NEBO KULMOVÁNÍ NEZAPOMEŇTE POUŽÍT SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVEK PRO TEPELNOU OCHRANU VLASŮ. U STYLINGOVÝCH NÁSTROJŮ JE KVALITA DŮLEŽITÁ PROTO, ABY VLASY NEZATĚŽOVALY EXTRÉMNĚ VYSOKOU TEPLOTOU,“ RADÍ VLASOVÝ STYLISTA DAN PAŠEK.

produkt, který nese obě tyto vlastnosti, neefektivní, nelogický a může způsobit i zbytečné lámání vlasů. Vždy tedy vsadte na kvalitní šampon a kvalitní kondicionér podle typu vašich vlasů samostatně.

- Dopřejte svým vlasům v létě opravdu důkladnou a kvalitní péči. A klidně na dovolenou přibalte o pár pečujících produktů s UV ochranou navíc, které vlasy vyživí, hydratují, zbaví je zbytků soli, chlóru i písku a pečují o vlasy namáhané sluncem a slanou vodou. Vlasy vám za to poděkují.

- Pokud chcete ušetřit místo v zavazadle, přelijte si kosmetiku do menších cestovních lahviček. Pak si můžete potřebných prostředků vzít opravdu dostatek.

- Vyvarujte se časté letní chyby v péči o vlasy a po koupání v moři vlasy vždy umyjte. Mořská voda sice vlasy krásně zdrsí a nastynguje do volných vlnek, ale není to pro ně zdravé.

- Dobrým pomocníkem jsou produkty s termoochranou. UV záření totiž narušuje vlasový protein, vlas se otevírá, poškozuje a stává se křehký a lámavý. Na sluníčku se může teplota vyšplhat až do závratných výšin, tyto produkty vlasy přesto ochrání a vytvoří „ochranný tepelný štít“, který k nim nepropustí ultrafialové záření. Kromě toho je vyživí a dodá krásný lesk a zdravý vzhled. Využijete je také, pokud vlasy žehlíte, kulmujete či upravujete s jinými elektrickými přístroji.

- Chcete ušetřit čas a zároveň vlasy vyživit a ošetřit? Vsadte na bezoplachovou péči, například hydratační sprej, který vlasy krásně zhydratuje a pomáhá při rozčesávání.

- Před koupáním vlasy vždy sepněte, ochráníte je tak před zbytečným poškozením a zacucháním. Po koupeli je rozpustíte, protože pokožka by se mohla zaparřit a ve stažených vlasech vzniknout nepříjemná kvasinka.

- Chraňte vlasy před slunečními paprsky příkrývkou hlavy. Kdykoli můžete, využijte také slunečník.

- Vlasy nedělá dobře mořská sůl ani chlór v bazénu. Pokud možno je vůbec nenamáčejte. Barvené a odbarvené vlasy reagují na slanou vodu ještě citlivěji. Jestliže je namočíte, vždy z nich pak sůl a chlór důkladně vymyjte.

- V létě je vhodné vypustit vlasové produkty obsahující nerozpustné silikony, které na vlasech vytvoří neviditelný film, pod nímž se vlas dusí a není schopen přijímat výživu.

- Vlasy dostatečně hydratujte, protože na sluníčku rychle ztrácejí vodu. Vhodný je sprej, který zároveň pomáhá při rozčesávání.

- Myslete na to, že barva vlasů se díky slunečním paprskům mění. S radikální změnou barvy počkejte až na podzim.

- Nechodte spát s mokrymi vlasy. Nedělá to dobře vlasům ani vlasové pokožce. Vlasy se můžou polámat a zaparřit.

- Pokud chcete nechat vlasy přirozeně uschnout, prosušte je fénem alespoň u kořínků.

Kadeřnictví v přírodě

Dáváte-li přednost bylinkám, můžete po nich sáhnout i při vlasové péči. Vylouhovat je možné lopuch, kopřivu, čekanku nebo heřmánek. Výluh z kořene lopuchu se vtírá do pokožky po umytí vlasů a asi po patnácti minutách se může (ale nemusí) opláchnout. „V kosmetice se používá lopuchový olej jako masážní prostředek pro růst vlasů a při nadměrné tvorbě kožního mazu. Neměl by se ale používat na světlé a odbarvené vlasy. Ty je vhodné alespoň jednou týdně po umytí spláchnout odvarem z heřmánku,“ doporučuje odborná konzultantka lékáren BENU PharmDr. Ivana Lánová. Pro posílení vlasů se hodí kopřiva, jejíž výluh obsahuje kyselinu křemičitou. Lesk tmavých vlasů lze podpořit odvarem ze sušeného kořene čekanky.

Zdokonalující CC sprej na vlasy z řady Duologi vlasy posiluje a regeneruje, takže se snadno rozčesávají, mají objem a získají ochranu proti záru, Oriflame, 280 Kč



Mastí se vám vlasy nebo vás trápí lupy? Zkuste vlasovou vodu Luna s lopuchem, který tyto projevy mírní, Alpa, 29 Kč



Bezdrátová žehlička Dyson Corrale je šetrná k vlasům, protože má zabudované senzory kontrolující teplotu, Dyson, 12 990 Kč



Šampon stimulační růst vlasů zlepšuje mikrocirkulaci v pokožce hlavy a povzbuzuje aktivitu vlasových váčků, Dermedic Capilarte, 192 Kč
Sérum stimulační růst vlasů s regeneračním účinkem vlasy zhušťuje a posiluje, Dermedic Capilarte, 150 Kč



Vraťte vlasy do formy po každodenním nošení pokrývky hlavy šamponem na mastné vlasy Sebum-normalizing, který obsahuje vitamin E, výtažky z vinné révy a mořských řas, Iraltone, 599 Kč



Défense Thermique – termoochrana pro oslabené vlasy se sklonem k padání chrání vlasy před poškozením vysokou teplotou vyvíjenou při stylingu, Kérastase, 655 Kč

Pečující maska Magnetic Charcoal vlasy hloubkově hydratuje a čistí pokožku hlavy, Garnier 159,90 Kč



Bezsilikonová oplachová péče Oleo Intense Oil-to-Cream se dotykem vody změní z oleje na krém; vyživuje matné a suché vlasy, dodá jim lesk, Syoss, 264,90 Kč



Gliss Night Elixir obsahuje inovativní složení HAPTIQ. Během noci proniká hluboko do vlasových vláken a vytváří nová mikrospojení posilující vlasovou strukturu; navíc podporuje tvorbu keratinu a dlouhodobě jej ve vlasech uchovává, Schwarzkopf, 169 Kč



Konopný kondicionér je určený pro citlivou, suchou a svědivou pokožku se sklony k tvorbě lupů; vlasy šetrně regeneruje, navrátí jim lesk, pružnost a vitalitu, Green Idea, 148 Kč



Šampon Soleil Bain Après-Soleil vlasy zbaví zbytků soli, chlórů a písku, Kérastase, 560 Kč



Heat Defence sprej na ochranu vlasů před teplem nezatěžuje vaše vlasy a zaručí jim dostatečnou termoochrana, je vhodný pro všechny typy vlasů včetně kudrnatých, TRESemmé, 184 Kč

CHEMICKÉ PEELINGY V LÉTĚ

Chemický peeling je pro jeho okamžitou účinnost jedna z nejoblíbenějších procedur v kosmetologii. Provádí se hlavně od října do dubna, ale lze ho podstoupit i v létě. Jen je třeba zachovat zvláštní pozornost a péči.

Provádíme jen povrchový peeling, který není fotosenzibilizující. Pamatujeme přitom na ochranu před sluncem s SPF 50+ a myslíme na hydrataci a regeneraci po procedurách.

Španělská značka Simildiet Laboratorios vyvinula 4 povrchové peelingsy proti chrono- a fotostárnutí, hyperpigmentaci, seborei, rozšířeným póřům, akné, jizvám a striím. Jejich výhodou je mj. snadná aplikace. Nezpůsobují nepříjemné pocity, neutralizují se pouze vodou a mohou se používat po celý rok. V závislosti na složení kyselin mají peelingsy Simildiet výrazné liftingové, rozjasňující, omlazující a hojivé účinky. Mezi kyseliny vhodné pro letní peeling patří kyselina mandlová, ferulová, azelaová a mléčná.

Pro letní období lze zvážit Mandelico peeling Simildiet. Není fotosenzibilizující, zužuje póry a snižuje tvorbu mazu. 50% kyselina mandlová v jeho složení má hydratační a antibakteriální vlastnosti. Mandelico peeling zajišťuje nejsilnější možný lifting pokožky díky 2% DMAE. Již po prvním ošetření je pokožka zpevněná a hluboce hydratovaná, bez mastného lesku. Používá se pro prevenci pozánětlivé hyperpigmentace a septických komplikací.

Dalším letním postupem značky Simildiet je Ferulico peeling s 8% kyselinou ferulovou. Je antioxidační, bez fotosenzibilizujících vlastností a stimuluje ochranu pokožky. Kyselina ferulová povzbuzuje mikrocirkulaci a posiluje cévní stěny, proto se hodí k ošetření kuperózy a v symbióze s hloubkově hydratující 5% kyselinou mléčnou ovlivňuje regeneraci pleti a organizuje epidermální buňky. V něm obsažené kyseliny citronová (5%) a jablečná (5%) rozjasňují, působí jako seboiregulátory, zužují póry, zvyšují pevnost a pružnost pokožky a vyhlazují vrásky. Indikacemi pro Ferulico peeling jsou: citlivá a stresovaná pokožka, pokožka s kuperózou, kuřácká pokožka a matná pleť se známkami foto- a chronostárnutí.

Pro jemnou pokožku kolem očí, suchou, přecitlivělou, atopickou a podrážděnou pleť vyvinula společnost Argilac mask peeling s esenciální alfa aminokyselinou – argininem (25%) a kyselinou mléčnou (15%). Arginin a oxid vitamínu K1 (1%) zlepšují mikrocirkulaci a posilují stěny cév. Kyselina mléčná hydratuje a zjemňuje pokožku. Biomimetické peptidy tiší edém v oblasti kolem očí (EYESERYL®) a také přispívají k obnovení integrity kožní bariéry (DELISENS®).



Pro anti-age výsledek v létě se doporučuje střídání Mandelico peelingu s DMAE a Ferulico peelingu a/nebo Argilac mask pro pokožku přecitlivělou a/nebo s kuperózou a pro periorbitální oblasti. Mandelico peeling s DMAE, Argilac mask a Ferulico peeling jsou indikovány pro stresovanou pokožku a pokožku s příznaky kuperózy.

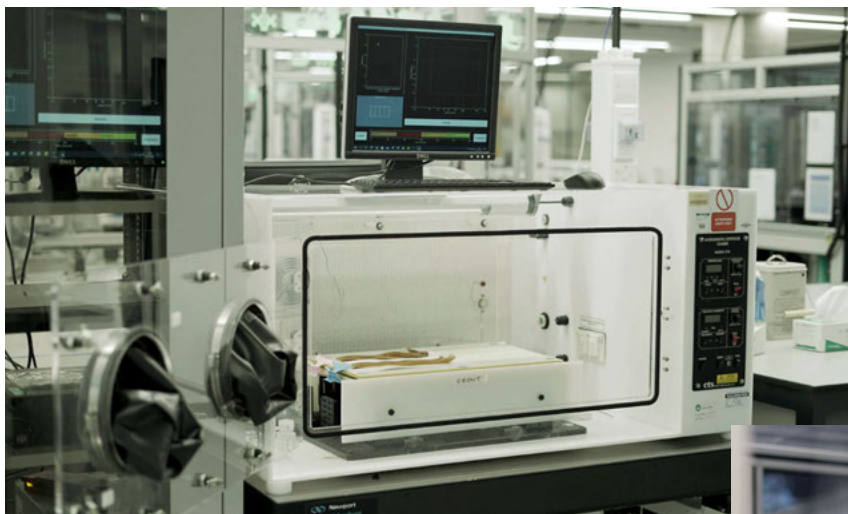
Společnost Simildiet se nevyhýbá ani problémům s vyrážkou, akné a pigmentací v případě postakné. Azelaico peel vykazuje antimikrobiální aktivitu proti *Propionibacterium acnes* a *Staphylococcus epidermidis*. Má protizánětlivé a antioxidační účinky. Inhibuje 5α reduktázu, zpomaluje produkci mazu a má komedonolytický účinek. Kyselina azelaová (20%) působí proti hyperpigmentaci a je doplněna jemnou koncentrací kyseliny salicylové (2%), která inhibuje proliferaci keratinocytů a hodí se pro dospívající pacienty. Extrakt z arniky (1%) má protizánětlivý účinek a přispívá k eliminaci komedonů a akné.

K dokončení peelingu je vhodná maska Similcare nebo Similcare Xtra s regeneračním peptidovým komplexem, protizánětlivými a hojivými účinky díky olivovému oleji, extraktu z pšeničných klíčků, panthenolu a allantoinu. Masky řady Xtra jsou doplněny komplexem Pentavitin schopným vázat vlhkost po dobu 72 hodin a peptidem Matrixyl3000 pro elasticitu pokožky. Samozřejmostí je aplikace krému Simildiet SUNCARE SPF 50+. Společnost vyrábí dvě verze – s podkladovým krémem a bez něj. Kromě UV filtru mají oba změkčující, hydratační, regenerační a zklidňující účinek. Zabraňují pigmentaci, zánětu a mají seboiregulační a antioxidační účinek. Také opravují poškození vzniklé slunečním zářením, obnovují DNA a mají antiglykační účinek.

Všechny přípravky Simildiet jsou zároveň velmi komfortní při použití. Pro další informace navštivte stránky totispharma.com

SEZNAMTE SE, AI

Martina Hošková, Foto: archiv



„Ještě si nechám trochu zvětšit prsa a pak se chystám na tu umělou inteligenci. Manžel o ní pořád mluví.“ Ano, s umělou inteligencí neboli AI se poslední dobou roztrhl pytel a slyšíte o ní na každém kroku. Abychom nedopadli jako kráska z uvedeného vtipu českého umělce TMBK, pojďme si trošku zapátrat a zjistit, co to vlastně je a v jaké podobě se s ní můžeme setkat v oblasti kosmetiky a wellness.



Nejllepší je zeptat se vždy přímo u zdroje. Zeptali jsme se tedy chatovacího bota, rovněž představitele umělé inteligence, kde spatřuje využití AI v oblasti estetiky těla a průmyslu krásy on – a zde vybíráme z jeho odpovědí: „Umělá inteligence je revoluční technologie, která postupně proniká do různých odvětví a přináší inovace a změny ve způsobu, jakým fungují. V oblasti estetiky těla a průmyslu krásy lze pomocí AI díky pokročilým algoritmům a analýze dat vylepšit a transformovat různé aspekty tohoto oboru.

Diagnostika tělesné kompozice: AI může analyzovat data o tělesné kompozici, včetně hmotnosti, svalové hmoty, tuku a dalších parametrů. Na základě těchto informací pak poskytne přesné a individuálně přizpůsobené doporučení ohledně stravování, cvičení a dalších aspektů, které mají vliv na estetiku těla.

Virtuální simulace zákroků: AI může pomoci klientům vizualizovat výsledky různých estetických zákroků předtím, než se rozhodnou pro jejich provedení. Díky virtuální simulaci můžou vidět, jak by mohli vypadat po plastické operaci, liposukci nebo jiném zákroku. To jim umožňuje lépe se rozhodnout a mít realistická očekávání.

Personalizace estetických procedur: Díky AI můžou specialisté lépe porozumět individuálním potřebám klientů a navrhnout jim přizpůsobené estetické procedury. Analýza dat o pacientech a jejich preferencích umožňuje AI identifikovat nejvhodnější postupy a produkty, které pomůžou dosáhnout požadovaných výsledků.

Monitorování a sledování pokroku: Pomocí AI je možné monitorovat pokrok klientů během estetických procedur. Napří-

klad při hubnutí nebo formování těla může AI sledovat změny v tělesné kompozici a poskytovat zpětnou vazbu klientům i specialistům. To umožňuje lépe sledovat a optimalizovat výsledky procedur.

Robotická asistence při estetických zákrocích: AI lze také využít v robotické asistenci při estetických zákrocích. Například při robotické liposukci či faceliftu může AI pomáhat chirurgům s přesnými a bezpečnými pohyby, což vede k lepším výsledkům a rychlejšímu hojení.

Zlepšení diagnostiky a péče o pleť: AI může analyzovat fotografie nebo skenovat obličej a poskytnout přesné informace o stavu pleti, vráskách, pigmentaci a dalších aspektech. Tato data umožňují kosmetickým specialistům lépe porozumět potřebám svých zákazníků a navrhnout jim vhodné procedury a produkty.

Využití virtuální reality: Využití umělé inteligence se také rozšiřuje do oblasti virtuální reality a rozšířené reality. Díky těmto technologiím mohou zákazníci vyzkoušet různé účesy, make-upy nebo barvy vlasů pomocí virtuálního zrcadla. Tímto způsobem se rozhodují o svém vzhledu a experimentují s novými styly, aniž by museli fyzicky měnit svůj vzhled.

Automatizace a optimalizace provozu kosmetických salonů: Umělá inteligence také pomáhá zajistit efektivní provoz kosmetických salonů. Například využitím chatbotů a virtuálních asistentů mohou salony zlepšit komunikaci se zákazníky a poskytovat jim rychlé a efektivní odpovědi na jejich dotazy. Díky analýze dat a trendů AI také pomáhá při plánování a optimalizaci nabídky služeb, aby salon lépe odpovídal potřebám trhu a zákazníků.

Nová úroveň bezpečnosti a ochrany dat: S využitím AI mohou salony monitorovat a identifikovat podezřelé aktivity, které by mohly ohrozit zákazníky nebo podnik samotný. Umělá inteligence také pomáhá s ochranou osobních údajů a zajištěním, že citlivé informace zákazníků jsou v bezpečí.

A na závěr chatbot ještě dodal: „Ať už jste majitelem firmy, salonu, kosmetičkou nebo zákazníkem, je důležité sledovat a využívat pokroky v oblasti umělé inteligence. Tato technologie může zlepšit vaše podnikání a nabídnout vám inovativní způsoby, jak dosáhnout krásy a sebevědomí.“

Zkušenosti z praxe

Unilever, jeden z předních světových dodavatelů kosmetiky, čistících prostředků a potravin, umělou inteligenci využívá pro vývoj nových produktů a personalizovanou péči, ale i ke zlepšení stávajících. Díky ní je schopen vyrábět rychleji, efektivněji a také udržitelněji.

Ve svém výzkumném centru pro materiály a inovace v anglickém Liverpoolu využila firma umělou inteligenci například při vývoji veganské rtěnky bez karmínu z broučků, vlasové péče pro dlouhotrvající barvu nebo i vůně deodorantu. Dosavadní zkušenosti firmy s využitím AI jsou pozitivní a ukazují, že plní zadané příkazy s nevídanou přesností i rozsahem a postupně se stává nenahraditelnou.

A byla to právě umělá inteligence, která již pro tuto společnost vytvořila vůbec první vůni deodorantu a sprchového gelu čistě pomocí pokročilých algoritmů, strojového učení, neuronových sítí a exaktně definovaného kódu. Aby tuto unikátní vůni vytvořila, analyzovala 64 terabytů dat, 6 tisíc ingrediencí a 3,5 milionu potenciálních kombinací vůní. Limitovaná edice dostala jméno Axe A.I. a je k dostání i v České republice.

Další příklad využití moderních technologií představuje vlasová péče TRESemmé Colour Radiance. AI zde posloužila k analýze různých vlastností vlasů a ke klasifikaci jednotlivých vlasových typů. Na základě těchto analýz byly vytvořeny produkty specificky navržené pro každý typ vlasů s cílem dlouhodobého zachování požadované barvy.

Umělá inteligence navíc dokáže navrhovat udržitelnější verze produktů. Činí tak kupříkladu již výběrem ingrediencí, jako třeba při vývoji již zmiňované veganské rudé rtěnky. Rtěnky červených odstínů totiž běžně obsahují světově proslulé barvivo – karmín, který se získává z rozmělněných broučků. AI pomohla nasimulovat přes milion experimentálních barevných kombinací k dosažení nového produktu na veganské bázi. Tento způsob navrhování produktů „in-silico“ (pomocí výpočetních modelů) umožňuje pochopit interakce sloučenin pro vytvoření produktů levně, udržitelně a efektivně. AI dokáže také vytvořit transparentní dodavatelské řetězce méně zatěžující planetu. Promyšlenějším trasováním surovin se dá zabránit třeba i odlesňování. Moderní technologie lokalizují v reálném čase původ surovin, například palmového oleje, a poznají, zda kvůli jejich těžbě nedochází ke kácení lesů.

UMĚLÁ INTELIGENCE SE VELICE RYCHLE VYVÍJÍ. STÁLE BUDOU PŘIBÝVAT NOVÉ PROGRAMY A FUNKCE, A SOUČASNÉ SE BUDOU JEŠTĚ VYLEPŠOVAT. ZŮSTÁVÁ POUZE OTÁZKOU, KDE VŠUDE SE S AI V BUDOUCNU BUDEME SETKÁVAT.



**ZAČNĚTE TAKTO JÍST
A UVIDÍTE, JAKÝ TO BUDE
MÍT BLAHODÁRNÝ VLIV NA
VAŠE ZDRAVÍ A DUŠEVNÍ
VYROVNANOST.**

MOZEK V KONDICI

NETUŠENÁ SÍLA STŘEVNÍCH MIKROBŮ PŘEDSTAVUJE CESTU KE SVĚŽÍMU MOZKU!

Alena Klenot, Foto: archiv a Shutterstock

Jednou z nejběžnějších poruch nervové soustavy je bolest hlavy včetně migrény. Téměř polovinu dospělých rozbolí hlava nejméně jednou za měsíc. A nejde přitom jenom o nějakou banální nepříjemnost – brání lidem pracovat, narušuje kvalitu jejich života, nese s sebou finanční výdaje.

MÁME SKLON NEBRAT BOLEST HLAVY příliš vážně, hlavně proto, že mnohé léky, které na ni užíváme (např. Aspirin, aceta-minofen, ibuprofen), jsou celkem levné a snadno k dostání. Roztroušená skleróza, ničivé autoimunitní onemocnění, které ochromuje schopnost nervových buněk vzájemně spolupracovat,

sužuje dnes na celém světě miliony lidí. A pak je zde autismus, jehož výskyt jen za posledních patnáct let sedmkrát vzrostl, takže se dá hovořit o skutečné epidemii moderní doby.

A přece to nemusí být tak zlé. Z výzkumu nejrenomovanějších pracovišť na celém světě vyplývá, že správná činnost mozku na jedné straně a její poruchy na straně druhé jsou dány tím, co se odehrává v našem trávicím traktu.

ANO, JE TO TAK, současný stav naší zažívací soustavy je určující riziko celé řady psychoneurologických chorob, které nám do budoucna hrozí.

Seznamte se se svým mikrobiomem

Abychom začali chápat úlohu bakterií v lidském životě, musíme si uvědomit, že některé mikroby nám neškodí, nýbrž jsou pro nás naopak nepostradatelné. Až do konce 17. století jsme neměli ponětí o existenci bakterií. V 19. století našel překvapivě přímou souvislost mezi dlouhověkostí a zdravou bakteriální rovnováhou v těle biolog ruského původu, nositel Nobelovy ceny, Ilija Mečnikov, který ve shodě s Hippokratem prohlásil, že „smrt má svůj počátek ve střevě“.

V SOUČASNÉ DOBĚ SE BOHUŽEL U VĚTŠINY Z NÁS NAJDE VÍC ŠPATNÝCH, PATOGENNÍCH BAKTERIÍ, NEŽ BY BYLO ZÁHODNO.

Vědecký průzkum přináší nové důkazy na podporu teorie, že 90 procent všech lidských chorob má svůj prapůvod v nemocném střevě. Není pak divu, že nám ztrpčuje život tolik poruch mozkové činnosti.

Jste to, co jíte!

Stav svého mikrobiomu máme ve svých rukou. Jak krmit své bakterie? Vybírejte si potraviny bohaté **na probiotika**, jsou to potraviny prošlé fermentačním procesem – kvašené zelí, kimči, kysané mléčné výrobky bohaté na LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS. Jezte co **nejméně sacharidů a zajistěte si dostatek kvalitních tuků**, jako je například panenský olivový, sezamový nebo kokosový olej.

Bílkoviny, vejce, ryby z volné přírody, mořské plody, maso z ekologických chovů (hovězí, jehněčí, skopové, bizoní, pštrosí), játra, drůbež z volného výběhu.

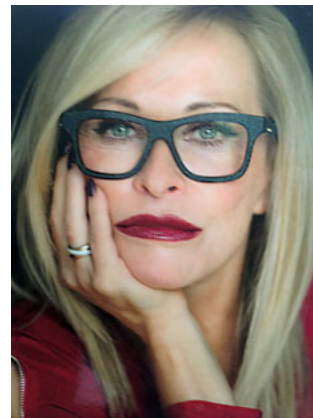
OMEZENĚ MŮŽETE JÍST I NÁSLEDUJÍCÍ POTRAVINY, ALE JEN NĚKOLIKRÁT V TÝDNU:

Mrkev, luštěniny (kromě cizrny), obiloviny raději celozrnné. Sladidla stevie, med a čokoládu...

Dávejte přednost organicky pěstovaným plodinám.

Snad vás potěší, že si můžete v omezené míře dát sklenku vína, čaje, kávu a čokoládu, dodáte tak tělu skvělý přírodní lék – flavonoidy.

Každý, kdo si občas dopřeje skleničku červeného vína, neuškodí svému organismu, jelikož mu dodává resveratrol, polyfenol



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.

přirozeně se vyskytující v hroznech vína. Zpomaluje proces stárnutí, zlepšuje přívod krve do mozku, posiluje činnost srdce a potlačuje tvorbu tukových buněk. Působí příznivě i na bakterie, ani ony vínem nepohrdnou.

Vybírejte si potraviny bohaté na **prebiotika**.

Prebiotika musí být nestravitelná, nesmějí se rozkládat působením enzymu v tenkém střevě. Za druhé musejí být bakterie tlustého střeva schopné je fermentovat a za třetí musí mít jejich příjem nějaký příznivý vliv na naše zdraví.

K prebiotikům patří česnek, cibule, pórek, pampeliškové listy, čekankový kořen, ale pozor – konzumovat je musíte v syrovém stavu.

Prebiotika pomáhají k vsířebání minerálních látek, včetně hořčíku a vápníku, snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění. Zvyšují pocit nasycení, brání obezitě a podporují hubnutí. PŮSOBÍ PROTI GLYKACI – tvorbě volných radikálů.

Pijte filtrovanou vodu. OBČASNÝ PŮST JE VELICE PROSPĚŠNÝ!

Jezte co nejméně konzervovaných potravin, průmyslově zpracovaných a hotových jídel.



JAKÝ MÁTE ZADEČEK?

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Divná otázka? Nepřípustná? Ale proč? Když se většina žen postaví před zrcadlo, podrobněji zkoumá obličej, účes nebo celkový dojem z postavy. Málokdy se ale stavíme před zrcadlo opačným směrem, vzhled vlastního pozadí kontrolujeme daleko méně pečlivě. I když... ne každý.

V latinskoamerických zemích narostl kult zadní části ženského těla do netušených rozměrů. Objem, pevnost, kulatost, to vše má při hodnocení přitažlivosti tamních krásků zásadní váhu. My sice nevnímáme požadavky na vzhled této partie tak ostře, a když už, tak se řešívá spíše jeho objem, který se většinou majitelky zdá poněkud větší a málo pevný. Ovšem problém vzhledu může být zásadní zejména, když se jedná o přílišné zploštění a pokles této partie. To už hodnocení vzhledu postavy rozhodně ovlivní.

Takže znovu, jaký máte zadeček?

▪ Kulatý

Tvar, který by uvítala většina žen, se považuje za nejvíce atraktivní.

Patří k němu i o něco větší boky. Tuk se ukládá především do středu hýžďových svalů a to vytváří kulatý tvar. Komu jej příroda nadělila, měl by si jej udržovat cvičením, aby byl stále pevný a kulatý.

▪ Čtvercový

Jestliže se na našem těle tělesný tuk usazuje spíše v dolní polovině těla, odrazí se to i na tvaru pozadí, které má spíše čtvercový tvar. Tuk směřuje ke spodní části hýžďového svalu, kde se hromadí. Zadek pak vypadá ploše a hranatě. Kdo chce změnu, musí cvičením posilovat hýžďový sval a také se zbavit přebytečného tuku.

▪ Srdcovitý

Většinou jej mají starší ženy, které kdysi měly zadek vzorově kulatý. Vzniká postupně, tak jak začínají ochabovat hýžďové svaly. Tuk se usazuje směrem ke spodní části hýžďového svalu a ukládá se převážně na boční strany. Změnu může zajistit posilování středu hýžďového svalu.

▪ Trojúhelníkový

Za tento tvar může hormon estrogen, kterého naše tělo produkuje po menopauze stále méně a méně. To ovlivní průběžné ukládání tuku do jiných partií, kde se pomalu vytrácí. Pomocť může intenzivní cvičení zaměřené na svaly.

Nejen cvičení pomáhá

Vzhledem k tomu, že pro pěkný tvar těla jsou ženy ochotné udělat... hodně, korekční dermatologie nebo plastická chirurgie se nejprve v Latinské Americe a později i v ostatních částech světa zaměřila logicky i na tyto partie. Existuje řada možností, jak zadní partie těla modelovat, zvětšit, napravit nedostatky získané nebo vrozené. Dá se tak ovlivnit nejen tvar, velikost i pevnost pozadí.

- Nejčastěji se k tvarování zadečku vedle cíleného cvičení využívala pouze liposukce.
- Další možností je injekční implantace vlastního tuku, odsátého v jiné lokaci.
- Vylepšit tvar můžou i speciální gluteální implantáty, které změní siluetu pozadí podobně jako implantáty do prsů.
- Lifting celé pokleslé gluteální krajiny je možný tzv. dermolipektomií v její horní části, kdy se celá kůže i s podkožním tukem vytahuje nahoru. Jde většinou o poměrně závažný operační výkon s jizvami, které je ale možno skrýt oblečením. Ve většině případů se tato operace dělá u značného poklesu kůže, např. po velkém zhubnutí.

Otočte se!

Málokdo je vůči módě úplně nevšímavý. To, že hlavním kritériem krásy je stále opěvovaná štíhlost, a ne žensky plné, pevné a okrouhlé zadečky, je sice fakt, ale s dispozicí k tvaru postavy se rodíme. V našich končinách máme spíše sklon k postavám rozsochatým než k chlapecké útlosti. Velká část žen má spíše dost starostí s tím, co díky přírodě má. Ale pozor. Poměrně běžné podkožní nadbytky a tuk na vnější straně stehen i boků nám vnímání vlastního pozadí zkresluje – v zrcadle vypadá širší, než ve skutečnosti opravdu je.

Nakonec – není tak velký problém se smířit s postavou jako přesýpací hodiny, s mohutnější zadní partií, horší je malý zadek výrazně nepevný, třaslavý a povolený. Ten sebevědomí majitelky rozhodně nezvyšuje.

Co s tím? Cvičit? No jistě, ale rychlé a výrazné výsledky hned nečekejte. Rozhodně se vyplatí hledat odbornou pomoc, improvizace totiž moc nepomůžou. Cvičení nevyklé majitelky nedokonalé postavy (ty cvičení uvyklé většinou tak velké problémy nemají) zjistí, jak správně cvičit, na co se soustředit a co nepodceňovat.

Když je nouze nejvyšší

Změna postavy je dlouhodobý úkol, rozhodně je lepší nenechat věci dojít až k bodu, kdy na změnu nestačíme a je potřeba najít radikální řešení. K tomu se dá využít speciální zpevňující cvičení, ošetření ultrazvukem, radiofrekvenční diatermií, vakuovou masáží, pro žádaný efekt se musí samozřejmě opakovat. Několik postupů nabízí i estetická chirurgie, každý má svá pro a proti. U operačních zákroků je nejnepříjemnější dlouhá a často náročná rekonvalescence.

- **Modelace odsáváním tuku** se využívá zejména pro partie na bocích, zadní partie se tak opticky výrazně zmenší.

Odsávat se s úspěchem dají menší ložiska tuku pod hýžděmi. Přímo z hýždí není příliš obvyklá a musí se dělat s velkou opatrností. Při nadměrném úbytku podkožního tuku by mohlo dojít k povolení a poklesu kůže a tím celého pozadí.

- **Modelace fixací podkožní tkáně** hýždí do vyšší polohy. Probíhá ambulantně a bez implantátů speciálními nástroji. Lékař provede fixaci ke stabilním strukturám v křížové oblasti. I zploštěné a povolené hýždě se zformují do vypouklého tvaru a vzhled vnitřních stehen se výrazně zlepšuje. Efekt zákroku přetrvává 5–8 let.

- **Tvarování vlastním tukem** (fatgrafting) – liposukcí vymodelované zadní partie se doplní tukem tam, kde se ho proporcím nedostávalo. Odsátý tuk z boků nebo zevních stehen se aplikuje zpět do podkožního tuku na hýždích. Přenáší se malý objem tukové tkáně do celé hýžděové oblasti (podkožního tuku i svalu), aby se implantát dobře vhojil. Množství aplikovaného tuku závisí na požadovaném efektu, může to být 50 až 450 ml tuku do jedné hýždě. Velká část implantovaného tuku se v poměrně krátké době vstřebává, odhaduje se přihojení 60–70 % tukové tkáně, zbytek je potřeba pro žádoucí vzhled znovu doplnit.

- **Brazilským liftem** hýždí se označuje metoda, kdy se odsaje tuk z horní části hýždí a boků, a ihned se aplikuje do pozadí. Jedná se o metodu velmi podobnou fatgraftingu. Často je součástí operace také použití gluteálního implantátu. Pozadí získá výrazný tvar.

- **Gluteoplastika** je souhrnný název pro několik typů estetických výkonů – zvětšení, zmenšení nebo modelaci hýždí, často je to kombinace několika výkonů. Upravovat se může izolovaně horní nebo dolní část hýždí, nebo obojí. Ke zvětšení nebo výraznější modelaci se používá silikonového implantátu. Na trhu jsou implantáty několika velikostí a tvarů (okrouhlé, oválné, mandlového tvaru). Řez je umístěn v horní části rýhy mezi hýžděmi a implantát se vkládá mezi vrstvy velkého hýžděového svalu nebo mezi velký a střední hýžděový sval. Výhodou je okamžitý efekt a relativně velký dosažený objem při jednom zákroku. Nevýhodou jsou rizika spojená se zavedením cizího tělesa a hrozí také posun implantátu. Implantáty se však ukládají do míst, kde si na nich majitelka nebude sedět – nejčastěji slouží k vyplnění „vkleslin“ po stranách hýždí.

Raději bez pomerančů

Vzhled zadečku výrazně ovlivní i celulitida, tu však operací neodstraníme. Na ni platí pohyb, pomoc nabízejí i lymfatické masáže, vacupress a v omezené míře i saunování, které kůži zpevní a prokrvuje. Pro postupné zlepšování „pomerančové kůže“ se nevyplácí sít pitný režim, který usnadňuje odplavení toxinů ven z těla a znesnadní jim usazení v problematických partiích. Zadek je také potřeba neustále zpevňovat, pomáhá jednoduché masírování pod střídavě teplou sprchou, luffa a kvalitní kosmetika. Důležitý je aktivní pohyb, celodenní sezení u počítače kontury pozadí rozhodně nevylepší. Co se poohlédnout po kurzech jógy, pilates, kickboxu nebo pravidelných tanečních večerech?



HALÓ, TADY PŘÍRODA!

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Kdy jindy bychom si měli dopřát pohyb na čerstvém vzduchu než právě v létě (nejsme-li ovšem zarytí milovníci zimních sportů). Opusťte na čas fitka a tělocvičny a vrhněte se do lesů, vod a stráží!

Polehávat na lehátku u moře nebo bazénu je moc příjemné. Ke stejné příjemné – a navíc i zdravé – relaxaci patří pohyb: procházky, běh, cyklistika, dokonce i houbaření je užitečný sport (a dvojnásobně, když se vám podaří naplnit košík). Cvičit se zkrátka dá téměř všude. Pohybujte se svobodně a bez přemýšlení, co potřebujete zpevnit, pozvednout, zeštíhlet... Jednoduše si to užijte!

Chůze je nejlepší sport

Veřejná doprava přechází v letním období na letní režim, to znamená, že bude méně spojů. Je to k vzteku? Ne, je to příležitost udělat něco pro své tělo. Dříve chodili lidé za prací nebo za zábavou kilometry, dnes dělají všechno pro to, aby zaparkovali co nejblíže domova, pracoviště, koupaliště nebo lesa.

Dovolenkové stravování

Někdo si pořizuje zájezd all inclusive, aby mohl svobodně vychutnávat, co hotel nabízí k snědku. Jiný se tomuto způsobu stravování raději vyhne, aby si z dovolené nepřivezl nějaké to kilo navíc. Je pochopitelné, že si léto chceme užívat plnými doušky – a k tomu grilování a posezení se skleničkou dobrého moku patří. Navzdory tomu, že o správném stravování všichni všechno víme, občas se nám situace trochu vymkne z ruky a s ochutnáváním dobrot to malinko přezene. Nemusíme mít ovšem výčitky svědomí, pokud tento malý poklesek vyvážíme dostatečným pohybem. A jak ho skloubit s jídlem? Optimální je maximálně do dvaceti minut po cvičení dodat tělu jednoduché sacharidy neboli cukry (ovoce, hroznový cukr, nízkotučné sušenky apod.). A po třiceti až pětáctičetí minutách po něm doplnit bílkoviny: třeba v podobě proteinového koktejlu nebo netučného masa se zeleninou.



Snažte se naopak chůzi zařadit i do všedních dní. Nerozčilujte se, když vás okolnosti nutí jít o pár set metrů dál. Když místo výtahu použijete schody, uděláte toho pro své tělo (a hlavně pro své pozadí) víc, než si myslíte.

Jestliže už jdete pěšky, chodte rychle. Sice to vypadá, jako když pořád spěcháme, ale fakt je, že rychlou chůzi označují odborníci za nejzdravější cvičení vůbec. Nezatěžuje klouby ani páteř, podporuje posilování středu těla (nesmíte ale chodit shrbení), a navíc se při ní hubne. Všude se dočítáme, že optimální je ujít deset tisíc kroků denně. Netrapte se ale počítáním nebo sledováním chytrých hodinek. Jde také o to, že vás chůze hlavně musí bavit. Nejlepší je mít nějaký cíl.

Zahrada a les jako tělocvična

Popadne-li vás touha protáhnout si tělo, můžete si k tomu přizvat partnera nebo kamarádky. Jestliže chcete být naopak sama, jistě se vám to podaří někde na louce nebo na lesní mýtině. A co takové cvičení na zahradě? O tom by mohl hovořit mnohý chatař, chalupář nebo majitel domku. Něco tvořit, zkrášlovat a upravovat, to představuje nejen činnorodé hýbání všeho druhu: dřepy při sběru jahod, natahování při odstraňování suchých větví ze stromu, napětí v těle při rozjíždění sekačky. A pak to krásné uvolnění při pohledu na odvedenou práci.

Teprve potom můžete smočit tělo v bazénku a udělat v něm i pár temp, nebo si lehnout na lehátko a kochat se krásným výhledem do zahrady. A víte, co je na těchto činnostech nejlepší?

Že vůbec jako cvičení nevypadají, a navíc přinášejí pocit uspokojení.

Všechny vyjmenované činnosti zatím byly spíš individuální a pro sportovní „začátečníky“. Léto ale přeje i sportování v kolektivu. Je vaší láskou tenis, fotbal, volejbal, golf, basketbal nebo jiná hra s kulatým nesmyslem? Na tento „pohyb pro dospělé“, ať už zkušené sportovce nebo začátečníky, si jistě partu a místo najdete. Nezapomeňte ale, že tělo nemá rádo jednostranný pohyb a že je po každém namáhání dobré přidat strečink a uvolnění.

Sladké sny

Příslaví říká, že kdo spí, ten jí. A není to jen proto, že o dortech a bonbonech si můžete nechat jenom zdát. V první řadě organismus odpočívá a regeneruje – a také spaluje podkožní tuk. Není to ale tak, že čím déle spíte, tím víc hubnete. Tato rovnice bohužel neplatí. Důvod je spíš v tom, že unavený a podrážděný člověk častěji sáhne po něčem sladkém, aby si „obalil nervy“. Jasně to prokázaly výzkumy odhalující souvislost častého ponocování se vznikem obezity, i to, že osoby, které mají kvalitní a pravidelný spánek, jsou štíhlejší a spalují až o třetinu víc tuků než ty, které spí nedostatečně.



OTÉKAJÍ VÁM V LÉTĚ NOHY?

Hana Profousová, Foto: archiv

Na léto se většina lidí těší, ovšem vysoké teploty můžou pro organismus představovat nepříjemnou zátěž. Obzvláště pro dolní končetiny, v nichž se hromadí krev a pak se dostaví pocit tíhy, bolest a otoky. V kombinaci se sedavým zaměstnáním, dlouhým stáním nebo nedostatkem pohybu bývají oteklé nohy nepříjemným problémem.

Proč nohy otékají? Důvodů je celá řada. Jedním z nich jsou vysoké teploty a vlhkost. V létě se tepny rozšiřují a kapiláry propouštějí více tekutiny do okolních tkání. Tělo se snaží ochladit a udržet optimální teplotu, a to vede právě k otokům nohou. Druhým faktorem je přetížení nohou. „Během letních měsíců častěji volíme delší procházky, sportovní aktivity nebo se účastníme různých venkovních akcí. Také příliš dlouhé stání nebo chůze můžou přispět k otokům, neboť zpomalí cirkulaci krve v dolních končetinách,“ vysvětluje Robert Kunorza, výkonný ředitel společnosti Bennon.cz zabývající se prodejem pracovní a volnočasové obuvi.

Mezi příznaky, které mají naštěstí většinou i snadné řešení, patří také špatně zvolené oblečení a obuv, příliš soli ve stravě nebo zavodněný organismus. Existují ale i závažnější příčiny, s jejichž řešením pomůže jen správně zvolená léčba. Jedná se zejména o špatnou funkci štítné žlázy nebo onemocnění jater, plíc či ledvin.

Jak problému předcházet

Noste zdravotní obuv: Jestliže jste si pořídili boty, které neposkytují dostatek prostoru pro chodidlo a prsty nebo dokonce nohu svírají, otok na sebe nenechá dlouho čekat. Může se přidat bolest a v dlouhodobějším horizontu i deformace chodidel.

Zvolte správnou velikost obuvi: Často se stane, že si obuv pořídíme těsnou či menší, než je potřeba. Sledujte pečlivě, aby vybraná bota měla správnou velikost. A především si obuv pečlivě vyzkoušejte.

Pravidelně se hýbejte: Pohyb je nejlepší prevencí nejen před otokem nohou, ale i spoustou dalších problémů, jako je obezita nebo cukrovka. Zvolte oblíbenou aktivitu a věnujte se jí pravidelně.

Vyhýbejte se pobytu na přímém slunci: Jestliže na otoky nohou trpíte, snažte se omezit pohyb v horku na úplné minimum. Vyhýbejte se také saunám, horké koupeli a příliš se neopaluje.

Co pomůže

Studené obklady – pomáhají nejen v letním období. Vhodná je vodní lázeň s epsomskou solí, která odvádí toxiny a napomáhá k relaxaci.

Masáže – díky nim se rozpohybuje lymfatický systém i krevní oběh.

Sprcha – osvěží nohy střídáním teplé a studené vody.

Jezte zdravě – zařadte do jídelníčku hodně zeleniny, která pomáhá s odvodněním organismu. Při otocích můžete také sáhnout po bylinkách, jako je pampeliška, jalovec nebo kopřiva.

Nohy nahoru – když přes den sedíte nebo si lehnete, nohy si podložte polštářem nebo alespoň uložte ve vodorovné poloze.

Bezchybný krok

Skončilo období, kdy jsme své nohy skrývaly pod dlouhými kalhotami, legínami nebo hřejivými punčochami. Nastala doba odhalování a s ní i potřeba dát své nohy opět do formy.

Přestože pravidelně sportujete, tak s přibývajícímí roky pozorujete, jak pokožka na nohách pomalu ale jistě povadá a ztrácí mladistvý vzhled. Pomocť vám může např. zcela neinvazivní přístrojové ošetření YES BODY CARE zaměřené na zpevnění a formování těla, které dokáže efektivně řešit problém povislých kontur těla i zpomalit proces stárnutí pokožky. Do boje totiž vstupuje kombinace čtyř medicínských postupů najednou. Jde o:

- Vakuové mechanické působení na tkáň kombinované s frakcionovanou sací stimulací kůže. Výsledkem je vyvolání pohybové aktivity fibroblastů, zvýšení průtoku krve a podpora regenerace buněk. Mechanické působení rovněž reguluje arteriální, venózní a lymfatický oběh a obnovuje drenáž buněk a nitrobuňčné tekutiny.
- LED světlo přináší další zlepšení obnovy buněk, protože stimuluje produkci kolagenu a elastinu. Podporuje okysličování tkáňe a znamená ještě větší zlepšení žilní mikrocirkulace. Urychluje hojení zánětů, redukuje edémy, podporuje elasticitu pokožky.
- Laserová lipolýza stimuluje redukcii tukových buněk, protože aktivuje jejich přirozený metabolismus. Podporuje také drenáž, protože stimuluje mikrocirkulaci. „Laser nejen efektivně a šetrně rozruší tukovou tkáň, ale zároveň kromě samotného odsátí tuku se také zpevní a stáhne kůžu,“ vysvětluje plastická chirurgka MUDr. Hana Skeřilová z kliniky YES VISAGE. Laserem asistovaná liposukce umožňuje odsávání a laserování problematické oblasti zároveň. Narušení tukové tkáňe laserovým paprskem při jejím současném odsávání urychluje zákrok a umožňuje získat nejvyšší možnou kvalitu tuku pro jeho další případné využití např. k modelaci poprsí či jako výplň k omlazení tváře.
- Ošetření pokožky podpůrnými séry pro redukcii tukové tkáňe zlepšuje hydrataci a tonus pokožky.



SVĚT PŘÍRODNÍCH ZÁZRAKŮ

Vendula Presserová

Foto: archiv firem a Shutterstock

Bylinky mají dlouhou historii v medicíně i kosmetice a jsou ceněny pro své přírodní léčebné i zkrášlující vlastnosti. Určitě byly prvními prostředky, které pražena použila, aby se zalíbila svému pramuži. Od té doby neztratily nic ze své účinnosti a díky svým blahodárným účinkům se stále, a dokonce čím dál víc využívají pro péči o pleť obličeje i těla, pro krásu vlasů.

Bylinné zdroje jsou samozřejmě vázány k určitému území, ale v poslední době si účinky jednotlivých rostlin předává celý svět. Ať už jde o francouzskou levanduli, marocké zlato argánii či australský olej tea tree.

Bez černý

Možná je trochu zarážející, že náš národní poklad bezinka zatím zůstává stranou pozornosti. Vždyť se říká: Před heřmánkem smekni a před bezem klekni... Doufejme, že naši výrobci přírodních produktů přijdou právě tomuto keři „na chuť“ a zařadí bez černý na menu krásy.

Zatím vám můžeme doporučit obklady z výluhu z květů (k dostání jsou sušené v lékárnách) na unavenou a problematickou pleť.

Levandule

Fialová květinka je jednou z nejoblíbenějších bylin používaných v kosmetice díky uklidňujícím a antiseptickým vlastnostem. Často se objevuje v produktech určených pro citlivou pleť a její aroma má také relaxační účinky na naši mysl. Do vonných kompozic si ji vybírají parfémáři. Levandulová pole v Provence samozřejmě nejsou jediným místem provoněným jemnou vůní, další nás potěší na mnoha místech Středomoří i u nás.

Rozmarýn

Ve Francii se ještě zdržíme, důvodem je rozmarýn. Běžně se používá v kosmetice díky svým stimulačním vlastnostem pro vlasy a pokožku hlavy. Je součástí šamponů, kondicionérů a vlasových tonik.

Argánie

Na severu Afriky roste keř, který momentálně dobývá svět: Argánie trnitá. Ne nadarmo si vysloužil pojmenování marocké zlato. Arganový olej je jedním z nejznámějších afrických extraktů využívaných pro kosmetické účely. Je bohatý na vitaminy, mastné kyseliny a antioxidanty. Používá se pro hydrataci a omlazení pokožky a vlasů, vyživuje je a zlepšuje jejich stav.

Damašská růže

Maroko je také známé pro svou produkci růží. Růžová voda a růžový olej z okvětních lístků obohacují kosmetiku zklidňujícími a vyživujícími účinky na pokožku, jejich vůně zdobí dlouhou řadu parfémů. I bulharské růže patří k těm nejvíce ceněným na světě.

Měsíček

Měsíček lékařský je bylina, která je v Egyptě (i u nás) využívána pro své léčivé vlastnosti. Používala ho už královna Kleopatra. V kosmetice se cení její protizánětlivé a hojivé účinky na pokožku. Je součástí produktů pro péči o citlivou pleť a podporu hojení ran.

Henna

Henna je rostlina, která od pradávna barví vlasy Egypťanek a zdobí jejich těla. Její extrakt se využívá v kosmetice pro tetování, pro posílení vlasů, podporu jejich růstu a dodání přirozeného lesku. Často ji využívají ženy, které trpí alergií na chemická barviva.

Acai a Cupuaçu

Brazílie do světa krásy vysílá dva své zástupce. Acai je bobule bohatá na antioxidanty a živiny. Je často využívána v jihoamerické kosmetice i v dalších zemích pro své hydratační a vyživující účinky na pokožku a vlasy. Vedle ní brazilské krásky často používají produkty s výtažky z ovoce cupuaçu, které je bohaté na vitaminy, minerály a mastné kyseliny. Jeho extrakt se často používá v kosmetice jako hydratační složka zlepšující elasticitu a texturu pokožky.

Zelený čaj

Co zjemňuje pleť korejských žen a asijských modelek a propůjčuje lesk jejich vlasům? Zelený čaj je běžně používán v korejské kosmetice pro své protizánětlivé a omlazující vlastnosti. Je součástí mnoha produktů pro péči o pleť, včetně pleťových vod, sér a pleťových masek. Má silné antioxidační účinky, obnovuje tonus pleti, její pružnost a mladistvý vzhled.

Ginseng

Ženšen pravý někdy bývá nazýván též všehož ženšenový a jako léčivá droga se zařadil mezi nejznámější exotické léčivé byliny. V kosmetice se ženšen prosadil svými revitalizačními a anti-agingovými účinky, používá se pro podporu regenerace pleti, zlepšení elasticity a redukci vrásek.

Rýže

Rýže je důležitou složkou japonské kosmetiky. Rýžový extrakt nebo rýžová voda se používají pro zjasnění a vyhlazení pleti. Obsahuje vitaminy, minerály a enzymy, které podporují obnovu pokožky a zlepšují její texturu.

Tea tree

Tea tree je australský strom s antiseptickými a antimikrobiálními vlastnostmi. Jeho extrakt se používá v kosmetice pro své antibakteriální účinky. Je součástí produktů pro péči o problematickou pleť a akné.

Bio masážní olej spojuje výjimečnou sílu několika bylin. Je perfektní pro masáž namožených částí těla a báječnou relaxaci, Saloos, 134 Kč



Golden Shield je 100% přírodní ochranný CC krém se zlatem a SPF 50. Bylinky v něm zastupují damašské růže či mauricie převislá, Yage Organics, 2999 Kč



Typicky hluboká a živočišná vůně pačuli je v deodorantu doplněna o svěží rozmarýnový a mátový éterický olej, Biorythme, 249 Kč

Levandulová pleťová voda 100% bio slouží pro zklidnění, tonizaci a důkladné čištění pleti. Je ideální prevencí proti akné, Saloos, 50 ml 129 Kč



Bio Zklidňující levandulový krém zastupuje prémiovou řadu pro péči o pleť a tělo, Purity Vision, 259 Kč

V Divine Vitamin C séru se setkávají lokální bylinky Devatera kvítí s vitamínem C v jeho neefektivnější formě L-kyseliny askorbové, hydratační kyselina hyaluronová a regenerační kyselina ferulová. Aktivní látky doplňuje růžová voda a esenciální olej z damašské růže, Mcely Bouquet, 1990 Kč



Měsíček je známý pro své protizánětlivé účinky. Měsíčkový olej zklidňuje a vyživuje přesušenou pokožku, podporuje regeneraci, Saloos, 143 Kč

Eukalyptus

Strom typický pro australskou krajinu poskytuje olej používaný v kosmetice pro své osvěžující a tonizující účinky. Má antiseptické vlastnosti a je často součástí produktů pro péči o pleť a vlasové masky.

Máta

Osvěžující bylina, která má antiseptické vlastnosti a pomáhá zklidnit podrážděnou kůži, je také skvělá pro problematickou pleť, protože pomáhá omezovat tvorbu přebytečného mazu.

Šalvěj

Šalvěj je známá svými protizánětlivými a hojivými účinky. Má schopnost regulovat produkci mazu, což je užitečné pro mastnou a aknézní pleť. Je také bohatá na antioxidanty, které pomáhají chránit pokožku před poškozením volnými radikály.

Aloe vera

Aloe vera je známá svými hydratačními a hojivými vlastnostmi. Gel z listů je bohatý na vitamíny, minerály a polysacharidy, které pomáhají udržovat pleť hydratovanou, zklidňují podráždění a podporují regeneraci pokožky. Velmi účinně hojí popáleniny od slunce i od ohně, efekt bývá okamžitý.

SVĚTLEM PROTI CHLOUPKŮM

Hana Profousová, Foto: archiv

Léto je v plném proudu, chystáte se na dovolenou, kde své tělo v plavkách vystavíte slunci. Ted' už nic oděvem nezakryjete. Tak honem zbavit se chloupků! Ale co když vám rostou tak rychle, že už po týdnu je strniště znát...

Hladkou kůži bez pichlavých chloupků si přeje snad každá žena. Možností, jak získat pokožku jako samet, je více. Můžete si zajít na epilaci cukrovou pastou, laserovou nebo chemickou... Co když ale nemáte čas ani chuť někam chodit a holení žiletkou už vás nebaví? Můžete si „holítko“ pořídit domů.

Velmi účinný je epilátor s funkcí IPL. Odstranění chloupků je s ním jednoduché a bezbolestné. Jen je nutné si předem oblast těla, kterou chcete epilovat, poprvé důkladně oholit žiletkou. Pak už si přístroj vystačí sám. Stačí si jen vybrat nástavec vhodný na konkrétní část těla, kterou chcete epilovat. Jakmile epilátor zapnete, můžete si zvolit intenzitu záblesků nebo to nechat na senzoru, který vše nastaví sám podle odstínu pokožky a chloupků.

Epilátor funguje na bázi intenzivního pulzního světla. Zábleskem epilátoru proniká světlo chloupkem, čímž se zahřeje melanin na vysokou teplotu. Tím se zneaktivní, pak v průběhu několika týdnů vypadne. Zhruba po třech měsících pravidelného ošetřování je už možné pozorovat výrazný úbytek chloupků v ošetřovaných oblastech, ty zbylé jsou jemnější a světlejší. Následně se můžete pustit do udržovací fáze, kdy přístroj stačí používat zhruba jednou za měsíc anebo podle individuální potřeby. Už by se vám nemělo stát, že v nejméně vhodný okamžik – třeba když spěcháte na schůzku nebo do práce – zjistíte, že vaše nohy „zdobí“ nevzhledné tmavé štetinky znemožňující obléknout si oblíbenou sukni.

Depilace vs. epilace

Depilace představuje rychlé a zcela bezbolestné odstraňování chloupků. Nevýhodou je, že výsledky nejsou dlouhodobé, takže je třeba problém řešit častěji. Asi nejnámější metodou je používání žiletky, jednorázového holítko nebo elektrického holicího stroju pro ženy.

Epilací se odstraňují chloupky i s kořínky, takže trvá déle, než chloupek opět vyrostе. Při tomto pravidelném ošetření navíc chloupky slábnou, takže se rozestupy mezi ošetřením zvětšují. Epilaci ocení hlavně ženy s tmavším ochlupením, protože kořínky těchto tmavých chloupků můžou být po pouhém oholení vidět. Pohodlným způsobem epilace je elektrický epilátor, při němž chloupky zachytávají a vytrhávají jednotlivé pinzety. Pro někoho ale může být tento proces bolestivý. V takovém případě lze zvolit IPL epilátor, jehož záblesky působí na chloupky tak, že po pár ošetřeních vypadnou a přístroj následně zabraňuje jejich opětovnému růstu. Metoda je bezbolestná a pokožku zanechává bez podráždění.





KDYŽ TUK BOLÍ...

Hana Profousová
Foto: archiv a Shutterstock

Některým ženám se nedaří zhubnout, ačkoliv se snaží sebevíc. Někdy bývají mylně diagnostikovány jako obézní, ve skutečnosti trpí nemocí zvanou lipedém.

V létě nám nohy dost často otékají, ale většinou stačí si je ochladit nebo dát nahoru a problém zmizí. Horší je to u žen, které trpí lipedémem, tedy chronickým onemocněním tukové tkáně. Tato lymfatická dysfunkce má vliv hlavně na dolní končetiny, kde se hromadí tuková tkáň. Objevuje se u žen, protože její vznik je vázaný na ženské hormony estrogeny. Lipedém spíš známe pod názvem celulitida a jde o stádium, které už není jen estetickým, ale hlavně zdravotním problémem, kdy i mírný tlak na „pomerančovou kůži“ je bolestivý.

Neschopnost zhubnout

Zatímco s pojmem celulitida (někdy i s celulitidou samotnou) se setkáváme víc, než bychom si přály, lipedém je známý méně – a navíc bývá mylně zaměňován s obezitou. Ačkoliv postihuje každou desátou ženu, příčina tohoto onemocnění dosud není známá. odborníci se domnívají, že hlavní roli hrají hormonální změny. První menstruace, puberta, hormonální antikoncepce, těhotenství či menopauza bývají jedny z hlavních spouštěčů tohoto onemocnění. V některých případech může svoji roli sehrát i dědičnost.

Nejčastější symptomy lipedému je neschopnost – i přes veškerou snahu o diety či změnu životního stylu – zhubnout, a hlavně těžké, oteklé a bolestivé nohy. Ženy, které jím trpí, mívají zpravidla horní část těla oproti té spodní štíhlejší.

Čtyři stádia nemoci

Lékaři rozeznávají čtyři stádia lipedému lišící se výskytem příznaků a stupněm závažnosti.

Stádium I: Charakterizováno je nepravidelným uspořádáním tukových buněk, které se můžou objevit ve formě nodulů (lymfatických uzlíků). Pacientky někdy pociťují bolestivost nebo citlivost v postižených oblastech.

Stádium II: Tuková tkáň je hustší a noduly výraznější. Lipedém se začíná rozšiřovat do oblastí, jako jsou hýždě, stehna a kolena.

Stádium III: Lipedém se v tomto stádiu rozšiřuje a ovlivňuje víc oblastí. Může postihnout holeně, kotníky a paže. Edém (otok) se stává výraznějším a může vést k těžkostem v pohybu a zhoršené kvalitě života.

Stadium IV: Tuková tkáň je výrazně hustá a rozšířená po celém



Anti-edema emulgel na ošetření pokožky s otoky, vhodný pro lipedém, lymfédém, otoky nohou i rukou, Neobotanics, 550 Kč



Anti-edema sérum ve formě roll-on s lipozomální účinnou látkou Flavoderm™ VC z extraktů devíti bylin bohatou na bioaktivní flavonoidy je vhodné na pokožku s otoky a drobnými křečovými žilkami, Neobotanics, 650 Kč



Lymforegen gel s vysokým obsahem biologicky aktivních látek, rostlinných extraktů a silic slouží ke stimulaci lymfatického systému v kůži a snižuje otoky, Green idea, 128 Kč



Sirup Lymforegen Premium podporuje normálně fungující lymfatický systém, optimální vylučování vody z organismu a pomáhá na těžké nohy, Green idea, 298 Kč

těle. Edém je výrazný a může docházet k tvorbě lipedémových cyst a fibrotických změn. Pacientky často trpí silnou bolestí, omezenou pohyblivostí a zhoršenou kvalitou života.

Včasná diagnostika je základ!

Na lipedém prozatím neexistuje léčba, která by zastavila jeho progres nebo ho plně vyléčila. I z toho důvodu je včasná diagnóza zásadní. Správně nastavená léčba a další podpůrná opatření mohou výrazně pomoci ke zmírnění rozvoje lipedému. Čím dříve se začne léčit, tím kvalitnější život mohou pacientky mít.

Kvůli nízkému povědomí široké i odborné veřejnosti bývá lipedém zaměňován za obezitu. Pro něj je ovšem typické nerovnoměrné ukládání tuku (postiženy jsou především paže a dolní končetiny), zatímco při klasické obezitě bývá ve většině případů rovnoměrně rozložený po celém těle.

Multidisciplinární záležitost

Léčba lipedému je multidisciplinární. Jejím základem je redukce tukové tkáně liposukčními metodami. „Lipedém je chronické progredující onemocnění tukové tkáně na dolních končetinách a pažích. Jedinou možnou terapií je redukce tukové tkáně. Nejedná se o klasickou estetickou liposukci, ale o zdravotní výkon s medicínskou indikací. Cílem je zbavit pacienta symptomů – otok, bolestivost, pnutí, tvorba spontánních modřin – a tak zlepšit jeho kvalitu života a zabránit progresi onemocnění do vyšších stádií,“ vysvětluje cévní chirurg MUDr. Slavomír Rokošný, Ph.D.

Efektivní možnost představují také různá přístrojová ošetření (endermologická masáž LPG, laser nebo radiofrekvence).

Pomáhá také nošení kompresních oděvů, které vytvářejí tlak na končetiny, což podporuje žilní a lymfatický tok a správnou cirkulaci krve. Díky správnému fungování žilního a lymfatického systému se pak otoky, bolestivost a hromadění tekutin v těle snižují. Kompresní oděvy rovněž napomáhají zpevnit nerovnoměrné nebo deformované končetiny a podporují tak zlepšení pohyblivosti žen.

I strava hraje při léčbě lipedému klíčovou roli. Napomáhá zmírňovat otoky, které problém



Kompresní oděv vytváří tlak na končetiny, což podporuje žilní a lymfatický tok a správnou cirkulaci krve

často při špatném stravování provázejí. Ženy trpící tímto onemocněním by ze svého jídelníčku měly vyřadit potraviny působící zánětlivě – rafinovaný cukr, průmyslově zpracované potraviny, lepek a mléčné výrobky, které nahradí potravinami s nízkým obsahem cukru, rostlinného původu, rybami, zeleninou a zdravými oleji. Stravování lze doplnit preparáty zaměřenými na řešení tohoto onemocnění.

Opomíjet by se samozřejmě neměl ani pravidelný pohyb: aerobní cvičení, například lymfatická jóga a plavání jsou vhodnými aktivitami prospěšnými pro mobilitu kloubů a správné fungování těla.



MENOPAUAZA

– PŘESTÁVKA? NE, NOVÝ ZAČÁTEK!

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

Přátelské vybudnutí zuřícímu nebo hysterčícímu člověku: „Zklidni hormon!“ slyšel někdy v životě asi každý. A tudíž velmi dobře ví, že mu často nelze vyhovět. Hormony si totiž s námi dělají, co chtějí.

Název hormon pochází z řeckého slova hormān – povzbudit, pohánět. Jedná se o látky, které slouží jako chemický posel přenášející informaci od jedné tkáně ke druhé. K transportu téměř „doručovatelným zpráv“ slouží nejčastěji krev. „Hormony pro-

dukuje soustava žláz s vnitřní sekrecí, která tvoří hormonální neboli endokrinní systém,“ vysvětluje biochemička, odbornice na metabolismus a chemické procesy v těle, RNDr. Michaela Bebová, spolupracovnice Aqualife Institutu.

Hormonální soustava řídí činnost celého těla. Má jednu základní osu, tzv. regulační kaskádu – jednotlivé endokrinní orgány a vylučované hormony na sebe reagují podle přírodou jasně daných pravidel. Na nejvyšším postu stojí hypotalamo-hypo-

fyzární systém – nachází se v mozku a vytváří velké množství hormonů, které řídí další orgány. Za zmínku stojí například somatropin (růstový hormon), kortikotropin (reguluje kůru nadledvinek) nebo tyrotropin (působí na funkci štítné žlázy). Další post zaujímá štítná žláza a příštítná tělíska. Svě místo v systému mají nadledvinky (kůra a dřeví), endokrinní část slinivky břišní a samozřejmě pohlavní orgány (vaječníky a varlata). V těhotenství je endokrinním orgánem ženy i placenta.

Cyklické ženy

Přestože výchozí látkou pro ženské pohlavní hormony je hlavní mužský pohlavní hormon testosteron, z něhož vznikly za pomoci enzymu aromatáza, přestože obě pohlaví mají také malé množství hormonů pohlaví opačného, muži a ženy mají dominantně rozdílné hormony, a proto se chovají rozdílně. „Ženu od puberty do menopauzy ovlivňuje tzv. menstruační cyklus, který trvá zpravidla 28 dní a zahrnuje kolísání hormonálních hladin. Žena je tedy cyklická,“ zdůvodňuje Michaela Bebová, proč se u žen cyklicky mění nálada, výkonnost, chování, ale třeba i zadržování vody nebo jiné tělesné projevy. U mužů dochází k „hormonálnímu vyrovnání“ až teprve, když se hormony začnou „zklidňovat“. Mužská andropauza ovšem většinou má hladší průběh než ženská menopauza.

Jak překonat akutní potíže

„První projev andropauzy je usínání po obědě, s tím už mám své zkušenosti,“ žertuje o vážném tématu gynekolog a porodník doc. MUDr. Tomáš Fait, Ph.D., předseda České menopauzální a andropauzální společnosti. Problémy „mužského přechodu“, jako je ztráta sexuálního apetitu, výkonnosti všeobecně nebo zvýšené únavy, se u nás teprve začínají veřejně ventilovat. S klimakteriem žen a potížemi pramenícími z jeho příchodu se ovšem docent Fait ve své praxi setkává často. „Hormonální hladiny v těle ženy se v důsledku poklesu funkce vaječnicků začínají měnit v období klimakteria neboli přechodu, který může začít i několik let před menopauzou,“ říká. „Menopauza nastane, jestliže má žena dvanáct měsíců po sobě bez krvácení. Po menopauze přichází postmenopauza, trvající po zbytek života.“

Potíže v přechodu se rozdělují na akutní klimakterický syndrom a chronický klimakterický syndrom (tzv. organicko-metabolický syndrom). Akutní klimakterický syndrom je asi u 70 % žen spojený s vyhasnutím funkce vaječnicků a výrazným poklesem estrogenů. Nepříjemné příznaky trvají průměrně sedm let a mohou významně snížit kvalitu života. Nejčastěji si ženy v tomto období stěžují na psychické problémy, jako je nespavost, pláčivost, podrážděnost, úzkost, ztrátu libida, změny nálady, ztrátu sebevědomí, sníženou rozhodnost a schopnost koncentrace. Akutní klimakterický syndrom provázejí také vazomotoric-

MENOPOAUZA MŮŽE BÝT ŠANCE, JAK NAJÍT SAMA SEBE.

ké změny – návaly horka, noční pocení, bušení srdce. „Akutní potíže klimakterického syndromu může žena překonat sama. Zvýšení pohybové aktivity, tedy nějaká forma intenzivnějšího pohybu alespoň třikrát týdně třicet minut, pomáhá až dvěma třetinám žen odbourat akutní problémy a současně udržuje tělesnou hmotnost i kvalitu kostí,“ konstatuje lékař.

Četnost potíží může snížit také úprava jídelníčku a dostatečný příjem vhodných tekutin, který je základní podmínkou pro dobrou funkci organismu. Dobrý pitný režim zmírní únavu, bolesti hlavy, nevykonnost nebo ospalost. Jeho vhodnou formou jsou přírodní minerálky, které doplňují tělu důležité minerální látky, zejména hořčík, vápník a draslík. „Pod vedením lékaře mohou ženy užívat i určité léky. Účinná je hormonální substituční terapie, která funguje na akutní klimakterický syndrom, současně – při časném startu, tedy do 10 let od přechodu – brání rozvoji aterosklerózy a prokazatelně chrání kostní hmotu,“ konstatuje lékař.

Jak najít sebe sama

„Zdravotními obtížemi spojenými s obdobím menopauzy trpí podle průzkumů 70 až 80 % žen a zhruba třetina z nich potřebuje odbornou pomoc,“ tvrdí Irene Brunhuber z rakouského Centra zdraví Park Igls u Innsbrucku. Podle jejího dlouholetou praxí prověřeného názoru však menopauza zdaleka nemusí mít jen negativní aspekty. Může totiž být šancí, jak znovu najít sama sebe, uvědomit si své hodnoty a třeba i k lepšímu změnit svůj život.

V Centru zdraví Park Igls se rozhodli s tímto pozitivním přístupem k obávané fázi života svým klientkám pomoci. Vytvořili tu samostatný program nazvaný Menopause-Fit. Lékaři a terapeuti během týdenního pobytu provázejí ženy obdobím hormonálních změn, pomáhají jim tuto změnu pochopit, přijmout a zvládnout. Zaměřují se zde na všechny průvodní jevy menopauzy – kromě vstupních vyšetření a laboratorní diagnostiky je pak klientkám podle potřeby k dispozici například diagnostika spánku, měření hustoty kostí, výživové poradenství, pohybový koučink nebo psychoterapie. Účastnice čekají i nejrůznější odborné přednášky o zdravém životním stylu a zajímavé workshopy. Pohybovou i duševní aktivitu doplňuje relaxace ve wellness se saunami, parní lázní, krytým bazénem s teplou vodou a výhledem na Alpy. Dopřát si tu v ceně pobytu lze kne-

ipování ulevující nohám, a navíc si připlatit za voňavé koupele, zábaly, terapii akupunkturou nebo masáží. Vždyť pro mnoho žen je v tomhle období klíčové naučit se odpočívat, být na světě nejen pro manžela, děti, rodinu, pro práci, ale taky pro sebe.

Udržitelný zdravý jídelníček

Program Menopause-Fit v Centru zdraví Park Igls klade rovněž velký důraz na zdravé stravování. Tamní experti vytvářejí každému hostu program na míru podle pravidel Moderní Mayrový medicíny, jejímž základem je vědomá regenerace střev a celkové posílení imunitního systému, a nejinak je tomu v případě účastnic programu. Vhodnou skladbou jídelníčku je totiž možné mnohé symptomy klimakteria zmírnit nebo dokonce eliminovat. „Na jedné straně se v období menopauzy trochu ztrácí pocit sytosti, na druhé straně se s přibývajícím věkem spaluje méně kalorií, a to vše vede k přibývání na váze. V této fázi by ženy měly dbát na nízkosacharidovou stravu a místo toho jíst více bílkovin. To také pomáhá našemu tělu nejen vzhledově, ale i funkčně, protože s věkem ubývá svalové hmoty,“ radí odbornice.

Na bílkoviny bohatý jídelníček doporučuje ženám v menopauze i Věra Boháčová, DiS., nutriční terapeutka se zaměřením na prevenci a léčbu civilizačních onemocnění a spolupracovnice Aqualife Institutu: „Pro zachování svaloviny by měly konzumovat dostatek kvalitních bílkovin, maso včetně ryb, mléčné výrobky, vejce, luštěniny.“ Zároveň by jídelníček ženy v období menopauzy, které stejně jako těhotenství provázejí změny chutí, měl být „udržitelný“ – gravidita trvá devět měsíců, zatímco menopauza třetinu života i déle. „Zásadní je strava řešící zejména prevenci osteoporózy a kardiovaskulárních onemocnění,“ říká nutriční terapeutka. „Měla by být pravidelná a hodně pestrá, raději v menších dávkách a častěji. Dostatečné množství vlákniny, kterou obsahuje zelenina, ovoce, celozrnné výrobky a luštěniny, předchází vzniku zácpy, podporuje trávení, má pozitivní vliv na činnost střev a pomáhá snižovat cholesterol. Důležité je složení tuků v jídelníčku. Většinu by měly tvořit tuky s převahou nenasycených mastných kyselin, jejichž zdrojem jsou rostlinné oleje a výrobky z nich vyrobené, tuky ryb, ořechy a semena. Omezovat je třeba tuky s vyšším obsahem nasycených mastných kyselin, které obsahuje máslo, sádlo, tropické tuky, zejména kokosový a palmojadrový, uzeniny a další masné výrobky, tučné maso, vysokotučné mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo, zejména to s plevou nebo náplní.“

Alkohol a pitný režim

Nespavost, pokles výkonnosti i další psychické problémy, které mnohdy patří mezi příznaky menopauzy, je v tomto období silně rizikové řešit alkoholem. Nejde jen o možnost vzniku závislosti, ke které může dojít i ve zralém, „babičkovském“ věku. Alkohol rovněž posiluje návaly horka a výkyvy nálad, nevhod-

VHODNOU SKLADBOU JÍDELNÍČKU A SPRÁVNÝM PITNÝM REŽIMEM JE MOŽNÉ MNOHÉ SYMPTOMY KLIMAKTERIA ZMÍRNIT.

ně zvyšuje příjem energie a může vést k neúměrnému nárůstu tělesné hmotnosti. Lepší je voda. Správný pitný režim podporuje veškeré metabolické pochody. Naopak dehydratace prohlubuje obvyklé potíže, jako je únava, bolesti hlavy, nevykonnost, ospalost. „Víc než ‚kohoutovka‘ organismu svědčí přírodní minerální vody, které mají prokazatelný fyziologický účinek, protože obsahují alespoň jeden prvek s blahodárným působením na lidský organismus,“ doporučuje Věra Boháčová.

Nejen jetel, ale i chmel

Ženy v období menopauzy vedle vápníku na kosti a jako prevenci osteoporózy nebo hořčíku na nervy, které najdeme v minerálkách, potřebují doplnit ubývajících hormonů. S překonáním akutního klimakterického syndromu tak mohou pomoci potravinové doplňky, léčivé přípravky a volně prodejná léčiva obsahující fytoestrogeny ze sóji, jetele nebo lnu, extrakt z ploštičníku hrozatého. Novinkou, kterou v loňském roce vyvinul tým českých vědců pod vedením doc. Ing. Petra Kašťánka, PhD., jsou přírodní preparáty pro ženy v období menopauzy. Vědci se při hledání účinných látek zaměřovali hlavně na příčiny poruch nálad, spánku, regulaci vhodného prostředí buněk i hormonální harmonie. „V rámci našeho výzkumu jsme vyvinuli speciální mixy bylin obsahující zejména vybrané flavonoidy s fytoestrogenní aktivitou, které spolu s dalšími látkami tvoří účinné směsi vhodné pro ženy v menopauze. Velmi perspektivní látkou je kupř. xanthohumol a isoxanthohumol, které se vyskytují ve výtažku z chmelových šištic. Chmel vedle regulace hormonální aktivity obsahuje látky podporující uklidnění a spánek, což jsou časté problémy spojené s menopauzou. Přípravky tak reagují na nejčastější potíže menopauzy a snaží se je řešit s pomocí bylin. „Vzhledem k tomu, že každá žena prochází menopauzou jinak, měla by být volba fytotherapie individualizována a přizpůsobena konkrétním potřebám pacientky,“ zdůrazňuje docent Kašťánek a znovu připomíná: „Důležité je také kombinovat fytoterapii s dalšími zdravými návyky, jako je zdravá strava, dostatek pohybu a spánku a pravidelné kontroly u lékaře.“

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová
Foto: archiv firem



Pro očistu těla

Přejídání, konzumace nezdravého jídla a alkoholu nebo kouření dávají játrům pořádně zabrat. Játra jsou po pokožce druhým největším orgánem lidského těla a v podstatě fungují jako jeho strážci – pomáhají odstraňovat toxiny z krevního oběhu, regulují hladinu cukru v krvi, ale také ukládají významné množství vitaminů, železa a mědi. Dohromady mají na starosti více než 500 životních funkcí. A to už je pořádná nálož. Proto je důležité zdravé játry podpořit. Ostropestřec mariánský přispívá k udržení normální činnosti jater, napomáhá trávení a podporuje detoxikaci. Výživový doplněk Nutrilite™ je rovněž obohacen o koncentrát z třešňi acerola, které jsou bohatým zdrojem vitamínu C, a citrusových bioflavonoidů působících v těle jako silný antioxidant.

Naslouchejte svému tělu

Zhubnutí se nedaří? Odborníci se shodují, že důvodů může být několik:

- Dáváme si nereálné cíle.
- Nenasloucháme svému tělu: „Každé tělo je individuální, proto neexistuje jeden osvědčený návod, který by fungoval na všechny. Ideální je pořídít si DNA test, který na základě osobních predispozic může pomoci se zdravým hubnutím, změnou jídelníčku, výběrem vhodného sportu nebo správnou péčí o pokožku,“ vysvětluje Ing. et Ing. Barbora Procházková, PhD., vedoucí vědeckého týmu Chromozoom.
- Chybí nám rutina: Podle vědců z University College London trvá vypěstování návyků průměrně 66 dní. Pokud si osvojíte nějakou aktivitu a budete ji mít spojenou se stejným dnem nebo hodinou, je větší šance, že uspějete.
- Nedodržujeme Paretovo pravidlo: Předsevzeť, u nichž přichází odměna až po delší době, jsou ve většině případů odsouzena k zániku. Nemuselo by tomu tak být, pokud bychom dbali ve stravě nebo při tréninku na Paretův princip, tedy 80/20. To znamená, že 80 % představuje úsilí, které vložíte do zdravého stylu, a zbylých 20 % můžete využít k tomu, abyste se občas odměnili – kouskem čokolády, odpočinkem u televize nebo novou sportovní výbavou.



Máte dost železa?

Každá 5. žena a každý 10. muž u nás trpí chudokrevností neboli anémií. Tato porucha se projevuje např. bledostí, nervozitou, únavou, zadýcháváním se, chladnými končetinami a mnoha dalšími projevy, kterým často nepřisuzujeme váhu. Anémie tak může zůstat neodhalená. Problém spočívá v poruše tvorby a nedostatku hemoglobinu a červených krvinek, přičemž kámen úrazu většinou bývá v nedostatku železa v organismu. Tomu se přitom dá v mnoha případech snadno předejít. Buď úpravou jídelníčku, nebo kvalitními doplňky stravy, jako jsou například desetiletými ověřená medicínální vína Maltoferrochin od Dr. Svatěk či stejnojmenné sirupy nebo přírodními Kapslemi na železo.



Letní dilema: Potit se, či nepotit?

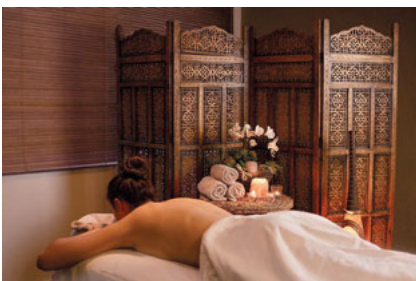
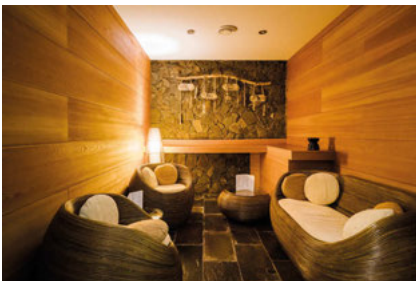
Pocení je velmi důležitý tělesný proces, bez kterého bychom horká léta snášeli jen velmi těžko. Samozřejmě, není příjemné, když vám pot rozmazává make-up a maluje mokré skvrny na oblečení. Navíc vás díky němu jednodušeji odhalí i komáři a jiný bodavý hmyz, který se orientuje čichem. Štípance rychle zklidní Beta glucan Gel, který působením na imunitní buňky může podporovat regeneraci pokožky a přispívá k rychlému hojení.





MALÉ KARPATY – VELKÝ RELAX

Eva Hirschová, Foto: archiv



Slovensko pro nás, obyvatele české kotliny, znamená především hory. Ty vysoké, se skalnatými štíty. Méně známé Malé Karpaty, které se táhnou od Dunaje u bájného Devína až po Nové Mesto nad Váhom, hory přívětivě zaoblené, pokryté bukovými lesy, s vinicemi na jihovýchodních úpatích, však také stojí za poznání. Ačkoliv jejich nejvyšší hora má jen 768 m. n. m., jsou krásné a nabíjejí stejnou, ne-li větší energii jako velehory.

Už naši předci to dobře věděli. Území Malých Karpat bylo vyhlášené chráněnou krajinnou oblastí v roce 1976, ale turismus tu začal mnohem dříve. Modranský turistický spolek založený Samuelem Zochem, evangelickým knězem, spisovatelem, politikem, prvním československým županem Bratislavy, tu postavil turistickou rozhlednu na kopci Velká Homola (709 m. n. m.) už v roce 1894.

Vyrážíme k ní, přesněji její moderní, také dřevěné a za design oceňované „vnučce“, nejkratší a – pokud to uděláte – i nejrychlejší cestou po červené od Zochovy chaty. Strmá stezka vede kolem skalních útvarů Tisové skály, nádherným dubovým lesem, kolem studánky s křišťálovou vodou, stejně osvěžující jako zdejší voňavý vzduch. Nová rozhledna měří 21 metrů, a když vyšlapete 130 poctivých dřevěných schodů, získáte na vrcholové plošině za odměnu ohromující výhled.

Přírodu respektující luxus

Sestup je opravdu rychlý. Dorazíme akorát včas, abychom si před večerí aspoň trochu stihly užít špičkové wellness. Zochova chata, první turistická chata v Malých Karpatech, s jejíž myšlenkou přišel turistický nadšenec Samuel Zoch a slavnostně se otvírala až po jeho smrti v roce 1933, se totiž hodně změnila. Z jednoduché „útulny“ Svazu československých turistů, které známe i z českých hor, je čtyřhvězdičkový komfortní Hotel Zochova chata, který si přes všechno pohodlí pro hosty zachovává horský styl a spojení s okolní přírodou. Citlivá přestavba, ve které je původní dřevěná chata zakomponovaná, začala v roce 2007. Užité materiály, hlavně kámen a dřevo, stejně jako dispozice odpovídají zásadám feng-šuej a respektují okolní přírodu. Po svém dokončení v roce 2011 se za šetrný přístup při rekonstrukci rozpadající se chaty na luxusní zařízení stal hotel Stavbou roku. Host, který o potlesku pro architekta i investora nic neví, přesto spontánně ocení spoustu detailů – například že okna jsou obrovská, zabírají prakticky celou stěnu a okolní les tak jakoby vstupuje přímo do pokoje, že ráno při snídání

na terase ke kávě zpívají ptáci a že součástí wellness je i venkovní sauna s vířivkou.

Dvacet bazénů s požitkem

Před saunou, ať už venku nebo uvnitř, kde je na výběr finská, bylinková, tepidárium i infrakabina, je ideální si zaplavat. Bazén s výhledem do zeleně je skoro prázdný, zato ve vířivce je plno. Svých dvacet bazénů tu udělám bez vyhýbání se dalším plavcům s požitkem a umiňuji si, že využiji i příležitost dát si je také ráno před snídaní. Tuhle možnost každý hotel nenabízí. Jako vášnivou saunařku mě nadchne i ledový ochlazovací bazének. Tady vědí, jak má správná sauna vypadat, říkám si v duchu, abych nerušila, když v potírně prosklenou stěnou koukám do zahrady, hrající v soumraku mnoha barvami. Mají tu všechno, co k ideálnímu wellness patří, a ještě něco navíc – ke Kneippovým koupelím, ve kterých z túry unavené nohy hned pookřejou, ještě Lesní chodníček. Bosá chodidla tu na krásně poskládaných oblázcích dostávají skvělou masáž.

KOLONÁDA V LÁZNÍCH LIBVERDA BUDE MÍT NOVÝ KABÁT



Do rozsáhlé rekonstrukce lázeňské kolonády se pustila společnost LÁZNĚ LIBVERDA, a. s. Aktuálně probíhají stavební průzkumy a jednání s památkáři. Oprava by měla trvat do roku 2024.

Areal lázeňské kolonády v Lázních

Libverda je jednou z památek chráněných státem. Tvoří ji Kristianův pramen, pavilony zřídil a gloriety hudebního pavilonu. Dvoukřídlá kolonáda byla postavena v polovině 19. století. Poslední rekonstrukcí prošla v roce 2012, především v oblasti technického zázemí a bunkru pro minerální vodu, který se nachází v zázemí kolonády. „V současné době probíhá stavební průzkum stavu dřevěné části krovů a vertikálních podpěr z hlediska napadení dřevokazným hmyzem a houbou. Dále je prováděn průzkum základových konstrukcí a opěrných zdí v oblasti potoka, které byly poškozeny před lety při povodních,“ uvedla ředitelka obchodu a marketingu Spa Resortu Libverda Eva Olšová. Omezení pro hosty Spa Resortu Libverda i místní obyvatele jsou minimální. Návštěvníci mohou v současnosti i přes rekonstrukci navštívit pitko, kolonádu i kavárny. Znemožněn je pouze přístup pod kolonádou. Pro kulturní akce byl v loňském roce vybudován nový prostor v lázeňském parku.

Spa Resort Libverda nabízí vše, co můžete očekávat od moderního spa. Patří mezi léčebné lázně dle zákona o veřejném zdravotním pojištění a je specializován na léčbu onemocnění pohybového ústrojí, kardiologické, onkologické a neurologické nemoci. Návštěva je vhodná také při respiračních obtížích díky místnímu klimatu. Léčebné procedury jsou zaměřeny na použití přírodních zdrojů, což jsou místní minerální prameny, dále rašelinové zábaly a byliny.

Potešení těla zvenku i zevnitř

Výběr manuálních masáží a různých procedur je velký. Karpatská romantika je rituál pro dva s celotělovým peelingem, bahenním zábalem, voňavou koupelí v dřevěné vaně s lahví prosecca a celotělovou aromamasáží, zážitek i relaxaci ale nabízí také „obyčejná“ klasická masáž.

Po rozmazlování masážemi a koupelemi si zaslouží potěšení i chuťové buňky. Malokarpatská oblast je typická svým vínem. Gastronomie se tu k vínu váže a často ho i používá. Slané občerstvení ke sklence představují třeba typické modranské sciskanice, což jsou vlastně upečené taštičky z bramborového těsta. Mezi další „signature dishes“ regionu se řadí modranská fazulňačka, kapustňáky a v neposlední řadě taky proslulé husy z Grobu s lokšemi, za kterými sem jezdí na podzim v době hodů z Česka autobusové zájezdy. „Při vytváření menu se vždy opírám o sezónní produkci a lokální suroviny,“ říká šéfkuchař hotelu Zochova chata Peter Holec. „Chci, abychom měli pro každého něco – masa, steaky i vegetariánská jídla. Tradiční slovenskou kuchyni jsem doplnil o domácí malokarpatské vinohradnické speciality.“ Moje spolustolovnice Lenka vybírala z oddílu Bezmasá a lehká jídla a zvolila dubákové rizoto s pecorinem. Dubáky, tedy hříby dubové, u nás uctívané jako „praváky“, jsou v lesích kolem Zochovy chaty doma. Šéfkuchař si je zamiloval natolik, že je využívá napříč celým jídelním lístkem. Vyhlášená je třeba dubáková polévka s bramborami a se smetanovým koprovým osúchom nebo rizoto. Škoda, že v době naší návštěvy nebyla otevřena stylová dřevěná Furmanská krčma, která je součástí hotelového komplexu. Tradiční kuchyni, jídla připravovaná na otevřeném ohni, interiér jako v chaloupce před sto lety – tady musí výborná místní vína zachutnat i zapříspěhým pivářům.

Červený Kameň je „must“

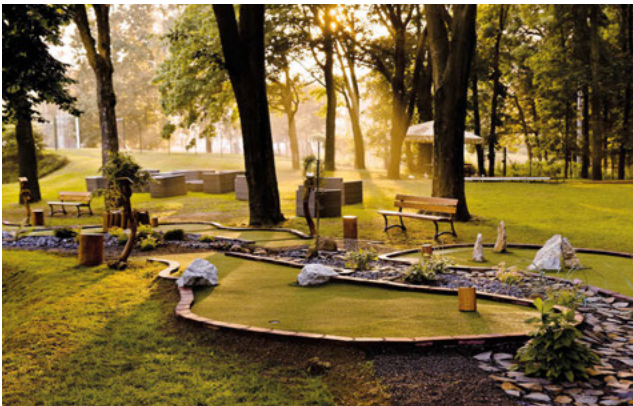
V kavárničce na nádvoří hradu Červený Kameň, nejkrásnějším v Malých Karpatech a jednom z nejzachovalejších na Sloven-

sku, vaří dobrou kávu a čepují českého Bernarda. Proč ne Zlatého bažanta nebo jiné slovenské pivo? „Návštěvníkům tohle české pivo chutná, tak ho objednáváme,“ vysvětluje jednoduše obsluha. Hrad, jehož historie sahá až do první poloviny 13. století, je jedním z malokarpatských turistických „musts“. Od roku 1538 do roku 1945 patřil uherskému rodu Pálffy, pak připadl státu. Dnes ho spravuje Slovenské národní muzeum. Můžete si prohlédnout instalaci dobově zařízených interiérů šlechty od renesance po secesi, navštívit věže a sklepení, případně Sokolnický areál Astur.

Na kole vinohrady

Na hrad Červený Kameň můžete dojet autem, dojít pěšky z vesnic Častá nebo Pila a vede sem také jedna z mnoha cyklotras malokarpatského regionu. Na velmi přehledné cyklomapě Podunajsko-Malé Karpaty, kterou nás spolu s elektrokoly a helmami vybavili v hotelu (vedle 4 elektrokol mají k půjčení i 10 horských), jsme si zvolily výlet na další půlden – pohodová pouť po vinicích. Kolem původně prvorepublikového rekreačního střediska Harmonia s výstavnými vilkami, nyní části města Modra, proslaveného široko daleko svou keramikou, sjíždíme mezi Veltlínem a Sauvignonem do jeho centra. V Modre se tragicky a nešťastnou náhodou při lovu smrtelně zranil slovenský národní buditel, spisovatel Ľudovít Štúr, je po něm pojmenované hlavní náměstí, má tu i své muzeum. Umí si tu svých hrdinů vážit. A nejen těch velkých, celonárodních. Svědčí o tom i dojímavě milá mramorová deska s fotkou na cukrárně na náměstí: „Na památku Veizinovi Vseinimu, 1942–2010, modranskému podnikateli – zmrzlináři, rodákovi z makedonského města Tenovo, který působil v Modre v letech 1972–2010. Od syna Adema.“

Cesta vinicemi vede do kopce a i na elektrokole si musíme nechat nějakou časovou rezervu na kochání. Panorama Malých Karpat vyrůstající ze zeleného moře vinic naplňuje klidem a já si slibuji, že se sem vrátím. Vždyť Slovensko je pořád tak blízko!



POŽITEK PRO CHUŤOVÉ BUŇKY, UŽITEK PRO CELÝ ORGANISMUS

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

Mlsání, chuťový požitek ani rychlost a snadnost přípravy si nemusí protřečít se snahou jíst zdravě a rozumně. Stále víc výrobců i prodejců respektuje, že si chceme pochutnat a přitom netloustnout a nezadělávat si na různé choroby.

Štíhlá sladkost

Čekankový originál 4Slim obsahuje pouze 5 až 6 % cukru, a přesto si zachovává sladivost přibližně na úrovni medu. Vyniká mezi jinými sladidly také díky mimořádně vysokému obsahu prospěšné vlákniny a velmi nízkému glykemickému indexu. Naprosto plnohodnotně nahradí cukr, med nebo javorový či agávový sirup, ale má oproti nim méně než polovinu kalorií. Obsahuje 71 % vlákniny – inulinu, který má příznivý vliv na střevní mikroflóru. Čekankový originál neobsahuje lepek, laktózu, konzervanty ani aroma. Pod značkou 4Slim vyrábí společnost KAUMY i další výrobky s čekankovým extraktem, například čekankové toppingy, čekanko-arašidový krém a další. Novinkou jsou také low-carb čekankové tyčinky. Čekankový Originál, 250 g za 89 Kč, Low Carb Čekanková tyčinka Kokos, 35 g za 19 Kč.



Zdravá energie

Ranní „domácí špičku“ pomůže zklidnit směs na rychlou přípravu snídaně BIO Iswari, která je k dostání v několika příchutích, například açaí-jahoda-banán, mango-baobab nebo nepražené kakao. Obsah sáčku se jednoduše zalije teplou vodou nebo oblíbeným rostlinným mlékem a zamíchá. Vzniklá kaše je velmi výživná, plná superpotravin, jako jsou bio mletá pohanka, bio mletá lněná semínka, bio mletá semínka chia atd., a tak je ideální volbou po ránu i během dne, kdy je potřeba dodat zdravou energii. Směsi jsou bez lepku, vhodné pro vegany. Labeta, snídaně směs açaí-jahoda-banán BIO Iswari, 300 g, 205 Kč.



Na výlet i na cestu do práce

Oblíbená pitíčka Capri-Sun v praktickém obalu o objemu 0,2 litru se vejde do kabelky, ledvinky i do kapsy. Balení má skvělé termoizolační vlastnosti, díky nimž vydrží nápoj déle chladný. Kromě novinky Ice Tea Peach existuje dalších 5 druhů. 0,2 l za 12,90 Kč.



Zmrzlina povolena

Nedovedete si představit léto bez zmrzliny, ale chcete si hlídat linii? Pod značkou Authentic zmrzlina z poctivých ingrediencí a řemeslných receptur najdete i low carb variantu. Vybrat si můžete také z nabídky netučných ovocných sorbetů. Authentic zmrzlina, od 179,90 Kč.



Vůně zachovaná na zimu

Milujete vůni čerstvě sklizeného ovoce? Pokud nezvládnete celou sklizeň spořádat během sbírání, připravte si ze sladkých plodů vynikající džemy či marmelády. V případě, že máte sladší typ ovoce, vyzkoušejte BIO třtinový želírovací cukr 3:1, díky kterému snadno a rychle připravíte džemy a marmelády. Výhodou je, že nemusíte přidávat žádný další cukr, neboť již je v želírovací směsi obsažený. Směs je bez konzervantů. Balení vystačí na 1 kg ovoce. BIO třtinový želírovací cukr 3:1, Labeta, 76 Kč.



Chutná kvalita

Název Nupreme vznikl spojením výrazů: Nutrition (výživa) a supreme (vrcholný, nejvyšší jakosti). Proteinová tyčinka s kolagenem v nové příchuti slané karamel obsahuje 36 % kvalitních bílkovin, z toho téměř 6 g tvoří špičkové kolagenové peptidy. Je bezlepková a celá zabalená do čokolády s nízkým obsahem cukru. Denní příjem kolagenu pokryje již jedna tyčinka denně. Je navržena tak, aby byla každodenním občerstvením, které potěší chuťové pohárky, dodá energii a poskytne velkou škálu funkčních výhod. Proteinová tyčinka s kolagenem Nupreme 50 g, 39 Kč.



LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (4)

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

Avokádo

Avokádo je plod hruškovice přelahného (*Persea americana*), který je původem ze Střední Ameriky. Do Evropy ho přivezli conquistadoři a od té doby se pěstuje v mnoha částech světa. Název pochází ze španělského „aguacate“, odvozeného od aztéckého slova „ahuacatl“. Existují tři hlavní skupiny: guatemalské avokádo, mexické avokádo a antilské avokádo. Vzájemnou hybridizací těchto tří skupin vznikly stovky odrůd, jež lze pěstovat od středomořských po tropické oblasti. Běžně se prodává více než deset odrůd avokáda.

Zralý plod je zvenku tmavozelené až černé barvy, uvnitř měkký a světle žlutý. Ve středu plodu se nachází nejedlá kulatá pecka o průměru 3 až 5 cm. Avokádo je 7 až 20 cm dlouhé. Zralé plody váží od 100 g až do 1 kg.

Avokádo je bohatým zdrojem minerálních látek, draslíku, mědi, hořčíku, fosforu a vitaminů C, E, K, H, B3 a B5. Dužina obsahuje jen malé množství cukru, zato má ze všech druhů ovoce nejvyšší přirozený obsah tuku, zhruba 10 až 15 procent. Tři čtvrtiny tohoto podílu tuku se vyskytují ve formě nenasycených mastných kyselin. Tím je avokádo ideální potravinou pro všechny, kteří se musejí nebo chtějí vzdát živočišných tuků ve své stravě. V Americe, kde bylo běžné, bylo často označováno jako „máslu chudých“.

Avokádo má značný terapeutický účinek vzhledem k vysokému obsahu monosacharidu manózy (speciální druh sacharidu). Hladina cukru v krvi se při jeho užití nezvyšuje, nýbrž snižuje. Avokádo pomáhá při hubnutí a podporuje duševní svěžest, bdělost a soustředění. Mírní menstruační potíže a napomáhá žaludečním šifvám lépe využít bílkoviny. Má příznivé účinky při chorobách kůže a sliznic, posiluje srdce, snižuje krevní tlak, pomáhá při nemocech jater, ledvin a močových cest a podporuje tvorbu červených krvinek. Je ideálním zdrojem bílkovin pro kojící matky.

Avokádo lze konzumovat jak syrové, tak tepelně upravené. Výborně se hodí na saláty a předkrmy všeho druhu a lze z něho

mimo jiné připravit i chutnou, lehce stravitelnou pomazánku na chléb. V Mexiku se avokádo používá hlavně k přípravě guacamole. Jeho listy se tam také využívají jako koření. V Jižní Americe se z drčeného avokáda se solí a míchanými vejci připravuje pomazánka. Brazilci ho konzumují jako dezert, posypaný cukrem. Na Martiniku a Guadeloupe nebo Haiti se avokádo jí jako pikantní pokrm s rýží a červenými fazolemi.

Avokádo obsahuje persin, který je silně jedovatý zejména pro papoušky nebo kanáry. Intoxikace těchto zvířat avokádem většinou končí smrtí. Avokádo by se ze stejného důvodu nemělo podávat ani psům nebo kočkám.

Datle

Datle jsou sladké ovoce, které roste v bohatých hroznech na datlovníku pravém (*Phoenix dactylifera*) či na tzv. datlové palmě. Jedná se o vysoký strom s listy připomínajícími kapradí. K vytvoření plodů jsou nezbytné samčí i samičí rostliny. Pěstuje se v mnoha kultivarech, které dávají žlutohnědé, červené až tmavě hnědé oválné peckovice dlouhé 3 až 7 cm a široké 2 až 3 cm.

Datle pocházejí z oblasti Přední Asie, přesněji z oblasti Mezopotámie (dnešního Iráku). Odtud se datlová palma rozšířila do rozsáhlých suchých a teplých oblastí. Odhaduje se, že datle jsou člověkem pěstovány déle než 5000 let a píše se o nich jak v Bibli, tak i v Koránu. V subtropických a pouštních oblastech, jako je např. severní Afrika a Blízký východ se jedná o jednu ze základních složek zdejší potravy. Mezi největší producenty datlí na světě patří Tunisko, Irák, Saúdská Arábie, Egypt, Írán, Španělsko a Maroko, ale pěstují se i v Indii, Pákistánu, na Kanárských ostrovech a v Kalifornii, kam byly rozšířeny člověkem po osídlení Ameriky.

V zemích Blízkého východu se datle považují za léčebný prostředek. Jsou významným zdrojem sacharidů, vitamínu A a vitamínů B1, B2, B3, B5, B6, B9, E a K. Obsahují 23 aminokyselin i poměrně velké množství minerálů, např. draslík, chlór, fosfor a vápník, dále stopové prvky (měď, mangan, zinek).

Datle se konzumují převážně vysušené, což zlepšuje jejich trvanlivost. Pro vysoký obsah cukru a dalších sacharidů byly kaloricky bohaté datle základní stravou beduinů na dlouhých namáhavých cestách karavan. Proto se jim říká i „beduínský chléb“. Datle snižují krevní tlak, působí proti křečím a pomáhají při chudokrevnosti. Pečují o mentální svěžest a podporují soustředění. Nastartovávají energetickou přeměnu ve všech tělesných buňkách. Povzbuzují při poklesu výkonu a únavě, podporují imunitní systém a pomáhají chránit proti ucpávání tepen (ateroskleróza).

Kiwi

Kiwi je plodem aktinidie lahodné (*Actinidia deliciosa*), opadavé, dvoudomé, bujně rostoucí keřovitě liány, pocházející z jižní Číny, kde se dosud přirozeně vyskytuje v horských lesích s nadmořskou výškou 800 až 2000 m v oblastech podél Žluté řeky. Plody vyrůstají na samičích rostlinách a velikostí jsou podobné slepičímu vejci, slupka je hnědá a chlupatá, dužina obvykle zelená s bílým středem, kolem něhož jsou umístěna černá semena.

Semena byla transportována z Číny do světa a brzy se rozšířila do Japonska a na Sibiř. Semena aktinidie lahodné byla z Číny dovezena roku 1904 na Nový Zéland, kde rostliny poprvé plodily roku 1910. Nato podstoupily šlechtění a v roce 1924 zahradník Hayward Wright získal kultivar „Hayward“, který je dosud nejšířší pěstovaný. Původně byly vysazovány jen v místních zahradách a až po roku 1940, kdy v důsledku 2. světové války byl z jihovýchodní Asie zastaven dovoz ovoce na Nový Zéland, začaly být plody komerčně pěstovány na plantážích. Pro snazší proniknutí na světové trhy dostalo ovoce roku 1974 marketingový obchodní název „Kiwi“ po kultovním, endemickém nelétavém ptáku kiwi. Mimo zplanění a rozšíření do novozélandských lesů je aktinidie lahodná vysazována v subtropickém a tropickém pásmu téměř po celém světě. Tyto rostliny však již nepocházejí z Číny, ale jsou potomky šlechtěnců z Nového Zélandu.

Kiwi obsahuje větší množství vitamínu C než většina druhů ovoce. Obsahem až 1 miligram céčka v 1 gramu ovoce pokrývá konzumace jednoho kusu kiwi příjem denní dávky. V zeleném barvivu kiwi je obsaženo rovněž mnoho hořčičku. Právě v kombinaci s vitamínem C stimuluje dynamické procesy, váže neurotransmitery k receptorům na membráně buněk a přispívá i ke zdravé funkci srdce a svalů. Kromě toho hořčík aktivuje tzv. G-proteiny, které přenášejí hormonálně řízené signály mozku do buněk, a tak řídí přeměnu látkovou v buňkách. To je důležité ve stresových situacích.

Konzumace kiwi přispívá k růstu kostí, pomáhá při krvácení z dásní, paradontóze. V zimních měsících je kiwi výbornou prevencí chřipky, nachlazení a rýmy. Je i významným zdrojem energie pro sportovce, kterým pomáhá například při namožení vaziv nebo podvrtnutém kotníku, protože díky vysokému obsahu vitamínu C zpevňuje vaziva. Kiwi obsahuje draslík a vitamin E, který má rovněž antioxidační účinky. Je nutné ale upozornit, že kiwi může být pro některé lidi alergenní.

Kiwi konzumujeme vždy čerstvá, tepelně je neupravujeme. Výborně se hodí do ovocných salátů, na dezerty, dorty, do pohárů, zmrzlin, koktejlů apod. Jíme je buď rozpůlená a lžičkou vybíráme dužinu, anebo je oloupeme a pokrájíme na libovolně silná kolečka. Kiwi můžeme využít i na ozdobu zákusků a dezertů, hodí se však i na ozdobu obložených mís, chlebičků a jednohubek a dalších výrobků studené kuchyně. Používá se i k pečením, zejména k drůbeži, telecímu a vepřovému masu.

ZA POŽITKY KRÁSY A RELAXACE

Štěpánka Strouhalová, Foto: archiv



Nejnovější Spa přírůstek v Saint-Tropez představuje idylické útočiště, kde můžete zažít harmonii, vyrovnanost a klid jako na provensálském venkově, a přitom pouhých pár kroků od centra rušného letoviska.



Když složíte kufry v této oáze pohody, budete si za pár okamžiků připadat jako ve vlastní rezidenci, prozářené sluncem a prosycené intenzivní vůní Provence. Villa Cosy, uhnízděná na kraji Saint-Tropez uprostřed soukromé vinice a exotické zahrady, je rájem klidu. Co vás tu čeká? Nemůžete udělat nic lepšího než cestovní únavu shodit ve zdejších Spa Sothys. Ať už máte chuť na saunu, hammam, ledovou fontánu, sensorické sprchy či odpočinek v salonku obklopeným stěnami z himálajské soli, těšit se můžete na program dokonale ušitý na míru. Zdejší procedury kombinují přírodní ingredience s nejnovějšími kosmetickými pokroky, a tak si v jeho relaxační péči můžete dopřát například intenzivní omlazující ošetření, které vám dokáže po třech ošetřeních vymazat z obličeje až šest let.

A na cestě za dokonalým uvolněním se nakonec můžete vydat do exotické zahrady, kde si ve velké venkovní vířivce s protiproudem užijete uvolnění od veškerého napětí a stresu. Na zenový zážitek si pak v pohodlí balijských postelí připijte na zdraví prvním červeným cuvée grands crus vyrobeným z vinné révy ze soukromé vinice hotelu, o kterou pečují Diane a Frédéric Saveuseovi, majitelé, kteří vytvořili celý tento originální koncept s dokonale osobním přístupem.

Zářivější než Venuše

Společné představy Villa Cosy a pokročilé výzkumy laboratoře Sothys tvoří základ konceptu, který spojuje kosmetické ošetření s luxusní péčí a uvolněním. Podle egyptské legendy hvězda Sothys převyšovala svou zářivou krásou Venuši, a proto inspirovala stejnojmennou značku v její snaze o dokonalost. Od roku 1946 tak „Maison Sothys“ nabízí receptury a kosmetické postupy kombinující tři důležité principy – pohodu těla i mysli, efektivitu a personalizovaný přístup. Což je typický art de vivre (umění života) vlastní celému konceptu Villa Cosy. Mimochodem společnost Sothys, která se nachází v Paříži, vytvořila v roce 2007 rostlinný svět „Les Jardins Sothys“ v obci Auriac, poblíž chráněné přírodní oblasti Cantal. Zdejší zahrady se tak staly hlavním zdrojem pro tvorbu kosmetických produktů značky.

Uberte si roky v 5 etapách

Intenzivní ošetření Jeunesse Sothys pomůže za hodinu a čtvrt prostřednictvím pěti klíčových kroků v kombinaci s relaxačními masážemi získat viditelně mladší pokožku. Tvoří je speciální protokol značky Sothys a komplex tří aktivních látek – šafránu, sophory (jerlín – bobovitá dřevina a bylina) a peptidů poslední generace (BP3. Tri-complex), který pomáhá v boji proti oxidačnímu stresu a předčasnému stárnutí.

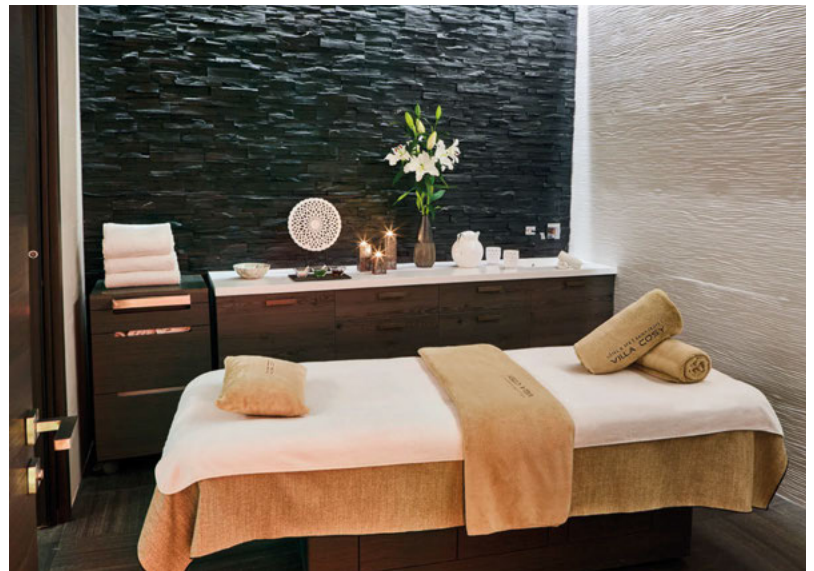
PROCEDURY VE VILLA COSY KOMBINUJÍ PŘÍRODNÍ INGREDIENCE S NEJNOVĚJŠÍMI KOSMETICKÝMI POKROKY.



Jak známo, všechno by mělo začít od čistého stolu. V případě omlazení a obnovení pleti to znamená důkladné čištění, tentokrát dvojnásobným důkladným odličněním a aplikací exfoliačního mléka, které nejdříve připraví pleť na exfoliační masku. Kosmetička s použitím kruhové masáže s využitím metody mechanické gomáže (exfoliace) vyhladila pleť do hedvábné textury a po pěti minutách odstranila zbytky produktu čistou vodou.

Pleť o patro výš

„Na co se zaměříme,“ ptá se pak kosmetička Alicia. „Lifting,“ vyklouzne mé toužebné přání! Ale jak kosmetička zdůraznila, i když netrpím vráskami, stárnoucí pleť vždy potřebuje podporu ve dvou základních ohledech: nejprve zpevnění a hydrataci, které posléze podpoří i vypnutí povolené pleti. Po aplikaci dvou rozdílných produktů v cílové oblasti kosmetička současně pracuje na zónách v oblasti čela, očních kontur, nosoretních rýh a kontury rtů. A v oblastech, které potřebují modelaci, tedy ovál, krk a dekolť, používá jiný druh masáže kombinující ma-



sážní techniky s akupresurními stisky. Někdy je to trochu bolestivé, ale cítím, jak se otoky způsobené zadržováním lymfy v některých partiích obličeje postupně vytrácejí. Ale to vše ještě nekončí: když Alicia odstraní zbytky produktu nahřátým ručníkem, aplikuje masku cíleně opět na dvě partie. V první fázi krémovou, která má za úkol vyplnit vrásky, a liftingovou slupovací masku na zóny oválu, líček a krku. Po dvanácti minutách zbývá jen nanést hydratační krém a je hotovo. Dotýkám se jiné, pevnější pleti. Alicia nabízí zrcátko a vidím, jako by pleť povyskočila o patro výše!

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:

EXUVIANCE TARGETED LIP FILLER – HYDRATAČNÍ VÝPLŇ RTŮ S VYHLAZUJÍCÍM EFEKTEM

S přibývajícím věkem se přímo na rtech i nad nimi vytvářejí vrásky. Ve rtech také postupně ubývá kolagenu, proto ztrácí na objemu. Výplň rtů Targeted Lip Filler pomáhá zvýraznit přirozenou konturu rtů a navrátit jim ztracený objem. Kromě toho výplň vyhlazuje nelichotivé jemné vrásky nad horním rtem (způsobené mimo jiné i kouřením), vyplňuje rty a hloubkově je hydratuje.

Výplň je vhodná pro všechny typy rtů a slouží k ošetření jemných vrásek nad horním rtem i přímo na rtu. Obsahuje glycerin, peptidy, patentovanou látku NeoGlucosamine® a CitraFill, který podporuje tvorbu přirozeného kolagenu ve rtech.

Exuviance Targeted Lip Filler neobsahuje barviva ani parfemace. Jedná se o dermatologicky a alergologicky testovanou výplň rtů určenou k použití 2x denně, ráno i večer. Výplň slibuje viditelné výsledky již za týden pravidelné aplikace.

Více o produktu se dozvíte na www.exuviance.cz.

 @tarsio_medical



**TARSIO
MEDICAL**



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

Pleť volá po létě o pomoc

Moderní vybavení salonu

Jak vést úspěšný salon

Zákony prosperujícího salonu

Dopřejme pleti vitaminové koktejly

Další číslo vyjde

22. září 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
nevracejí. 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 26. 7. 2023

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

13. ROČNÍK

HLEDÁ SE

Nejedná se o klasickou soutěž krásy,

my hledáme výjimečnou sestru!

Mottem celého projektu je:

Krása má mnoho podob!

A jaká by měla Sestra sympatie být?

Především **sympatická** a **srdečná**,
empatická a **stylová**.

Splňujete tyto předpoklady?

Pak se budeme těšit právě na vás!

Registrace probíhá **od 1. června 2023**
do 30. října 2023 na webových stránkách

www.sestrasympatie.cz



We Make Media, s. r. o.
Italská 1583/24, 120 00 Praha 2
Tel: +420 778 476 475
E-mail: info@wemakemedia.cz



SESTRA SYMPATIE

vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

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

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

Kontakt:

press 21

Press21 s. r. o.

Holečkova 103/31
150 00 Praha 5 – Smíchov
tel.: +420 720 704 199
www.press21.cz
e-mail: info@vitalnisenior.cz

Vitalnisenior.cz
přináší informace
z následujících oblastí:

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

Více informací najdete
na www.vitalnisenior.cz.



press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

