

# KOSMETIKA

& Wellness

září - říjen 2023

109 Kč, předplatné 99 Kč / 7 €

Kosmetický  
salon:  
bez lidí to  
nejde

Aktivujte  
své mládí!

„Krása může být mocným způsobem,  
jak inspirovat a změnit životy,“  
říkají Alexandra Fričová a její bratr  
Richard ze společnosti ALMAF Beauty.

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl  
[www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz)



DR. BELTER   
C O S M E T I C



## » *Bel-Energen* «

Nejúčinnější linie kosmetiky DR.BELTER® nabízí dermatologicky smysluplný anti-aging koncept pro všechny ženy, které chtějí obojí: přírodní produkty s vysoce účinnými látkami a okamžitý viditelný výsledek.

[www.belter.cz](http://www.belter.cz)

Celou nabídku produktů Bel-Energen najdete zde



Přírodní kosmetika  
s anti-aging účinnými  
látkami

## Sbohem, mé milé léto!

Promiňte mi to trochu pesimistické rozloučení s mým oblíbeným ročním obdobím. Budou mi scházet dlouhé dny, nebe plné (někdy padajících) hvězd, úsporné oblečení odpovídající letní teplotě, posezení s přáteli u grilu nebo v zahradní restauraci, výlety do zeleně, koupání v azurové vodě... Ještě nás sice čeká podzim, který nás dokáže potěšit svou nápaditou barevností, ale je to marné, už jsou ve vzduchu cítit známky blížícího se přezimování.



Asi už jste z mých řádek pochopili, že nejsem velkým příznivcem zimy. Marně na ní – kromě Vánoc – hledám něco pozitivního. Ale nechci brát iluze všem, kdo už se nemůžou dočkat, až si osedlají lyže a vyrazí do bílé pohádky. Nicméně dovolte mi se ještě na chvíli vrátit alespoň v myšlenkách na břeh moře. Pláž, to je místo, kde jdeme s kůží na trh! Doslova a do písmene! Musíme ukázat světu, jak se nám plánované hubnutí ne/dařilo. Mnohé z nás se proto víc než těšení na dovolenkové zážitky už předem děsí toho, že se budou muset svléknout do plavek. V tomhle ohledu je ideální destinací Itálie. Nesjela jsem sice zdaleka celý svět, ale mám dojem, že málokde se najdou milovnice slunečních paprsků, které by tak dokonale kašlaly na to, co si o nich okolí myslí. V miniaturních plavečkách vystaví své tělo, které má k ideálu krásy (tak jak si ho my, úzkostlivé ženy, představujeme) opravdu hodně daleko. Nezakrývají se žádným pareem nebo osuškou – a jsou v pohodě! Pozor, nenabádám vás, milé čtenářky, abyste zdravou stravu a cvičení hodily za hlavu. Nejde jenom o to, aby nám to slušelo, ale také abychom byly zdravé. Slibme si raději, že s přicházejícím létem se příští rok už nebudeme vůbec kvůli pár kilům navíc stresovat. Fotku z dovolené přece vždycky můžeme lichotivě upravit.

*Hana Profousová*

Hana Profousová  
Šéfredaktorka časopisu  
a portálu Kosmetika & Wellness  
[www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz)

## Z vašich dopisů

Někteří lidé říkají, že drahé krémy jsou podvod a že udělají stejnou službu jako krémy řádově levnější. Dovoluji si nesouhlasit, protože jako kosmetička pracuji již opravdu dlouho a máma rukama prošly kosmetické prostředky mnoha značek. Vždycky, když jsem si myslela, že už není možné vyrobit účinnější prostředek, objevilo se něco nového. Jsem přesvědčena – a mám to ověřeno i dlouholetou praxí –, že značkové kosmetické prostředky jsou drahé proto, že za nimi je dlouholetý výzkum.

**Jiřina**

**SLEDUJTE  
NAŠI STRÁNKU  
NA FACEBOOKU  
A INSTAGRAMU**





**6** **AKTIVUJTE SVÉ MLÁDÍ!**  
ESTETICKÉ STRÍPKY

**8** **VYPÍNAČE TUKŮ: NOVÝ KONCEPT HUBNUTÍ**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**9** **POZVEDNĚTE SI SEBEVĚDOMÍ**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10** **PLEŤ VOLÁ O POMOC**  
LÉTO BYLO PRO NAŠI POKOŽKU NÁROČNÝM  
OBDOBÍM. PLEŤ MĚNILA BARVU, OBJEVILY SE  
VRÁSKY, PIGMENTOVÉ SKVRNY. VYSLYŠÍME JEJÍ SOS?

**14** **KOSMETIKA S ÚSMĚVEM:  
INSPIRATIVNÍ CESTA ALMAF BEAUTY**  
MEZI ZÁŘIVÝMI KOSMETICKÝMI REGÁLY  
A WELLNESS CENTRY SE ČASTO ZTRATÍ PŘÍBĚHY  
TĚCH, KTERÍ TYTO SVĚTY SPOJILI V JEDINEČNÝ  
A INSPIRATIVNÍ ZPŮSOB. JEDNÍM Z TĚCHTO  
PŘÍBĚHŮ JE PŘÍBĚH ALEXANDRY FRIČOVÉ,  
ZAKLADATELKY SPOLEČNOSTI ALMAF BEAUTY,  
A JEJÍHO BRATRA RICHARDA

**16** **KOSMETICKÝ SALON – BEZ LIDÍ TO NEJDE**  
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU  
PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE  
V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI UŽ 40 LET

**18** **OŠETŘENÍ ZRALÉ PLETI VČETNĚ  
DEKOLTU A POPRSÍ**  
REPORTÁŽ Z OMLAZUJÍCÍHO OŠETŘENÍ  
MENOPAUZÁLNÍ PLETI V PRAŽSKÉM KOSMETICKÉM  
STUDIU GERNÉTIC

**20** **TŘÍDĚNÍ A LIKVIDACE ODPADU  
JE POVINNOSTÍ I NEJMENŠÍHO PODNIKATELE**  
RADÍ ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ Z ASOCIACE  
KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

**22** **PROČ SE KLIENTI NEROZHODUJÍ  
JEN PODLE CENY A PROČ BYSTE NEMĚLI ANI VY**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE  
RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

**26** **JAKÉ VYBAVENÍ SI POŘÍDIT  
DO KOSMETICKÉHO SALONU**  
UVAŽUJETE O ROZŠÍŘENÍ NABÍDKY SVĚHO SALONU,  
ALE V TECHNOLOGICKÉM ZAŘÍZENÍ SE DOKONALE  
NEVYŽNÁTE? POMŮCKOU VÁM MŮŽE BÝT REPORTÁŽ  
Z PRAŽSKÉHO AKREDITOVANÉHO KOSMETICKÉHO  
ŠKOLICÍHO STŘEDISKA BEAUTY AKADEMIE

**28** **PŘÍŠTÍ BOOM MÁ JMÉNO FEMTECH,  
DOUFEJME...**  
FEMTECH JE VŠEOBECNĚ POUŽÍVANÝ POJEM PRO  
TECHNOLOGIE VYVÍJENÉ SPECIÁLNĚ PRO ŽENY, A TO SE  
ZAMĚŘENÍM NA JEJICH ZDRAVÍ A WELLNESS

**32** **NAPOJTE ŽÍZNIVOU PLEŤ!**  
S PŘÍCHODEM CHLADNĚJŠÍCH DNÍ SE NÁM NESTÝSKÁ  
JEN PO SLUNCI A LETNÍCH RADOVÁNKÁCH. ČASTO NÁS  
ROZESMUTNÍ I POHLED DO ZRCADLA: KAM SE ZTRATIL  
LETNÍ JAS?

**38** **ZDRAVÍ ZAČINÁ V ÚSTECH**  
KRÁSNÉ ZUBY A ZÁŘIVÝ ÚSMĚV JSOU ZNAKEM  
ATRAKTIVITY A DODÁVAJÍ NÁM SEBEVĚDOMÍ. PROTO JE  
DŮLEŽITÉ MÍT ZDRAVÝ CHRUP

**42** **MOZEK V KONDICI (2)**  
NETUŠENÁ SÍLA STŘEVNÍCH MIKROBŮ PŘEDSTAVUJE  
CESTU KE SVĚŽÍMU MOZKU



- 44 VLASOVÉ OBČERSTVENÍ**  
LÉTO A ČAS DOVOLENÝCH SKONČILY. JSME ODPOČATÉ A PLNÉ SÍLY, NAŠE VLASY JSOU NA TOM ALE O POZNÁNÍ HŮŘ. CO S TÍM?

## DOKONALÉ TĚLO

- 46 S KŮŽÍ NA TRH**  
KDYŽ SE V MLADŠÍM VĚKU ZBAVÍME PROJEVŮ AKNÉ, TĚŠÍME SE, ŽE JSOU PROBLÉMY S PLETÍ KONEČNĚ PRYČ... JENŽE ČAS PŘINESE PROBLÉMY NOVÉ
- 49 JAK SE ZBAVIT DIASTÁZY?**  
ROZESTUP PŘÍMÝCH BŘÍŠNÍCH SVALŮ BÝVÁ PŘIROZENÝM JEVEM PO PORODU. STAV SE VĚTŠINOU PO URČITÉ DOBĚ ZLEPŠÍ. V HORŠÍM PŘÍPADĚ POMŮŽE PLASTICKÁ OPERACE. NEŽ SE PRO NI ROZHODNETE, JE MOŽNÉ VYZKOUŠET IDEOMOTORICKOU TERAPII
- 50 PŘITAŽLIVÁ I „TAM DOLE“**  
NA PLASTICKÉ CHIRURGY SE OBRACÍ STÁLE VÍCE ŽEN S PŘÁNÍM OMLADIT V MÍSTECH, KTERÁ ZŮSTÁVAJÍ BĚŽNĚ OČÍM SKRYTA
- 52 LÉK NA ŠTÍHLOU POSTAVU**  
EXISTUJÍ MEZI NÁMI JEDINCI, KTEŘÍ MŮŽOU JÍST, KDY CHTĚJÍ A CO CHTĚJÍ, A NAVZDORY TOMU CELÝ ŽIVOT NOSÍ STEJNOU VELIKOST. MY OSTATNÍ MUSÍME PROTI NADBYTEČNÝM KILŮM NEUSTÁLE BOJOVAT

## VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 54 CÍTÍTE SE PO CHŮZI UNAVENÍ?**  
TRPÍTE BOLESTÍ KOLEN, KYČLÍ NEBO VÁS ČASTO BOLÍ HLAVA? NA VINĚ MŮŽOU BÝT PLOCHÉ NOHY. OD TOHOTO PROBLÉMU POMÁHAJÍ CVIKY NEBO ZMĚNA OBUVI

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 56 ISCHIA: TERMÁLNÍ KLENOT STŘEDOMOŘÍ**  
ITALSKÝ OSTROV VE STŘEDOZEMNÍM MOŘI NENÍ JEN KRÁSNOU DOVOLENKOVOU DESTINACÍ, ALE TAKÉ ZÁZEMÍM PRO PŘÍRODNÍ LÉČEBNOU MAGII. ZDEJŠÍ TERMÁLNÍ PRAMENY SE STALY ZDROJEM BLAHODÁRNÉ ENERGIE PRO TĚLO I MYSL
- 58 LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (5)**  
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY OVOCE MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY
- 60 ELIXÍR Z VINNÉ RÉVY**  
VINOTERAPIE JE SKUTEČNÝ KLENOT V BOJI PROTI STÁRNUTÍ PLETI. PONOŘTE SE S NÁMI DO NEZAPOMENUTELNÉHO SPA ZÁŽITKU, KTERÝ NABÍZÍ LUXUSNÍ OŠETŘENÍ NOVOU ZNAČKOU VINĚSIME Z BURGUNDSKA
- 63 TURISTIKA OVLIVŇUJE NAŠI IMUNITU**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 64 JEZME A PIJME, ABYCHOM ZŮSTALI ZDRAVÍ**  
MOZAICA VÝŽIVY

## Detektor stárnutí

První vrásky se většinou nejdříve objevují kolem očí. Proto je třeba věnovat těmto místům zvýšenou pozornost a nešetřit na kvalitním očním krému. „Velmi dobrou zkušenost máme s hydratačními očními krémy s peptidy,“ konstatuje Denisa Jasinská z Essenté



a jako příklad dává Intenzivní oční krém: peptidy v něm obsažené redukuje tvorbu mimických vrásek, zmírňují otoky, oční vřáčky a zesvětlují tmavé kruhy pod očima. Krém zlepšuje pevnost a pružnost pokožky a velmi dobře se vstřebává. Důležité je ovšem i jeho správné použití. „Krém nanášíme krouživými pohyby a jemně vklepáváme směrem z vnějšího koutku pod okem do vnitřního koutku k nosu a pak pokračujeme dále od vnitřního koutku nahoru pod obočí směrem k vnějšímu koutku oka,“ radí odbornice.

## Jakou si vybrat výplň?

„Dermální výplň zvolte na základě konzultace s dermatoložkou podle toho, jakou koncentraci a jaký způsob zasífování má v daném přípravku kyselina hyaluronová,“ radí MUDr. Petra Moravcová z DiVine clinic. „Když je její koncentrace nižší, nevyplňuje vrásky, ale rozzářá a hydratuje pleť. Výsledkem je vizuálně šňavnatá, zářivá a tím pádem mladistvě působící pleť. To bývá fajn třeba právě po létě, kdy je pokožka povadlá, unavená a potřebuje rozzářit. Nelze ale čekat, že by právě nižší koncentrace sloužila ke zvětšení rtů, zvýraznění lící a podobným trendům mladistvého looku. K tomu se používají výplně s vyšší koncentrací kyseliny hyaluronové, protože umí doplnit chybějící objem, vyplní nebo zjemní hlubší vrásky, dokážou pozvednout tvář, vyplnit nerovnosti a vymodelovat kontury obličeje. A to je to, co si ženy často přejí.“

## JEN ČISTÁ JE KRÁSNÁ

V uspěchané době, kdy často prohráváme souboj s časem, občas zapomínáme, že pleť si žádá opravdu dobré čištění, aby byla zářivá. Díky NEOSTRATA®

Restore PHA Renewal Pads ji vyčistíte opravdu

dokonale, navíc velmi snadno, rychle a šetrně. Zároveň tak pleťi dopřejete i nutnou dávku hydratace a jemný peeling. A nezapomeňte – čistit se musí nejen večer, ale i ráno.



## Aktivujte své mládí!

Reparační sérum Le Concentré Réparateur z řady Les Parfaits značky GERnétic je skutečným aktivátorem mládí. Viditelně vyplňuje vrásky a vypíná pleť. Obnovuje původní vitalitu a svěžest. Klinické testy přinesly zajímavá čísla:

- vyhlazení pleti o 68 %
- vypnutí kontur o 47 %
- zvýšení syntézy kolagenu I o 117 % a kolagenu IV o 327 %
- zjemnění a vyhlazení jemných vrásek o 55 %
- stimulace buněčného dýchání o 131 %

## ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic

## OČEKÁVÁNÍ

Každý z nás má nějaká očekávání, nějaká přání. Pokud je ale nevyslovíme, těžko se nám splní. Klasický příklad z partnerských vztahů: ONA se těší na



oslavu výročí, očekává květiny, romantickou procházku zakončenou večeří... ON vůbec netuší, že mají výročí, a domluví si třeba fotbal.

Neshoda, rozčarování a možná i hádka jsou na cestě. Přitom by stačilo, kdyby ona výročí připomněla a přednesla své představy. Miláčku, příští týden ve středu máme výročí, nepůjdeme na večeři?

Podobné to může být i v kosmetickém salonu. Vhodnými otázkami přimějte své klientky a klienty, ať vám sdělí, co očekávají, jakou mají představu, co je pro ně důležité. Co by se líbilo mně, nemusí se líbit druhému. Vše bude jednodušší. Každý jsme jiný a druhému do hlavy nevidíme. Je to jen o správné komunikaci.

Je to jen v hlavě.



Hana Profousová, Foto: archiv firem



# SOTHYS

PARIS

NOVINKA

## ROZJASŇUJÍCÍ PÉČE NA PIGMENTOVÉ SKVRNY

ŘADA S TROJÍM ÚČINKEM

ANTI-AGE

PIGMENTOVÉ SKVRNY

ROZJASNĚNÍ

ROZJASŇUJÍCÍ  
SÉRUM  
VELIKOST  
TMAVÝCH  
SKVRN SNIŽENA

o 25 %\*

### ROZJASŇUJÍCÍ PÉČE NA PIGMENTOVÉ SKVRNY

Profesionální péče  
na pigmentové skvrny  
s intenzivním projasňujícím  
účinkem pro sjednocený  
a zářivý tón pleti.

\*Měření přístrojem VisioScan:  
zmenšení obvodu tmavých skvrn  
u 25 dobrovolníků, kteří dvakrát denně  
aplikovali přípravek na obličej, dekolť a ruce.



EXTRAKT  
Z ORGANICKÉ  
BÍLÉ KOPŘIVY  
S PATENTEM  
ČEKAJÍCÍM  
NA SCHVÁLENÍ  
VE FRANCII  
Č. 2302520.

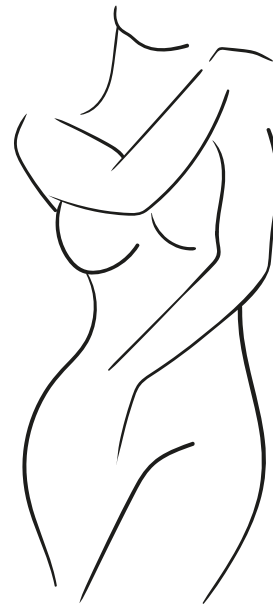
www.sothys.cz

EXKLUZIVNĚ V SALONECH KRÁSY A SPA

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

## Vypínače tuků: nový koncept hubnutí

Vědci z University of East Anglia a University v Cambridge učinili důležitý objev na poli léčby obezity a souvisejících nemocí, jako je např. cukrovka. Odhalili totiž molekulu UCP1, která pomáhá spalovat kalorie v hnědé tukové tkáni, často označované jako „dobrý tuk“. UCP1 to umožňuje výdejem tepelné energie – na rozdíl od konvenčního bílého tuku, který kalorie ukládá, čímž vzniká tuková zásoba. Dr. Paul Crichton z Norwich Medical School v UEA vysvětluje: „Kromě známého konvenčního bílého tuku můžeme vytvořit také hnědý tuk, který štěpí krevní cukr a za vzniku tepla pomáhá udržovat tělesnou teplotu.“ Většinu našeho tuku však tvoří bílý tuk, který ukládá energii – a příliš mnoho bílého tuku vede k obezitě. Vedoucí výzkumník profesor Edmund Kunji z University v Cambridge si pochvaluje: „Náš výzkum poprvé odhaluje strukturu UCP1 v atomárních detailech, které přesně ukazují, jak klíčová regulační molekula UCP1 v hnědých tukových buňkách působí.“ Tento významný objev by mohl pomoci při vývoji léčiv k umělé aktivaci UCP1, a tím umožnit spalování přebytečných kalorií pouhou pilulkou.



## Mládí z plevelu

Výtažky z plodů rostliny cocklebur (srdcovka obecná), známé pro své trnité oválné plody s háčky jako suchý zip a často považované za škodlivý plevel, který roste po celém světě, prokázaly potenciál při ochraně pokožky, urychlení hojení ran a v boji proti vráskám. Vědci zjistili, že její extrakty snižují poškození UVB a zároveň ovlivňují produkci kolagenu, který udržuje pružnost pokožky. Zjištění naznačují, že rostlina by díky svým antioxidačním a protizánětlivým vlastnostem mohla být cennou složkou kosmetických produktů, zejména v kombinaci s jinými účinnými sloučeninami, jako je kyselina hyaluronová nebo kyselina retinolová. „Zjistili jsme, že plody cocklebur mají potenciál chránit pokožku,“ konstatují odborníci z univerzity Myongji v Jižní Koreji. „Mohly by být atraktivní přísadou do krémů nebo jiných kosmetických forem.“

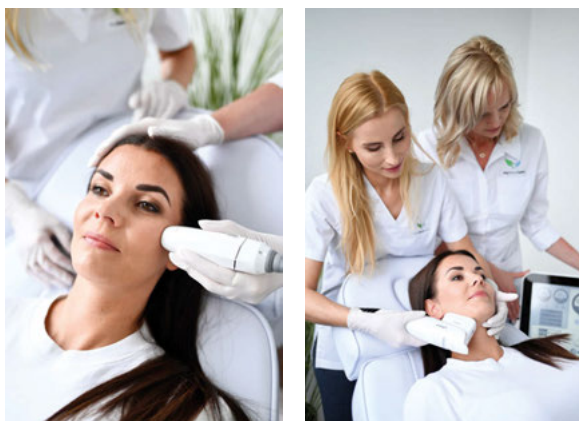
## Nový milník k omlazení celého těla

Harvardský genetik David Sinclair objevil skupinu chemických látek, které během jednoho týdne omladily staré buňky ve svalech, tkáních a některých orgánech. „Dříve jsme ukázali, že posunutí věku je možné pomocí genové terapie, ale nyní jsme udělali další krok k dostupnému omlazení celého těla chemickými látkami,“ konstatoval vědec. Koktejl se skládá z různých molekul, včetně kyseliny valproové, což je lék proti záchvatům používaný při migréně a poruchách nálady, a léku na rakovinu s prospěšnými vlastnostmi i proti stárnutí. Ve výzkumu v průběhu tří let Sinclair a jeho tým na Harvardu pozorovali myši užívající šest „chemických koktejlů“, které můžou zvrátit klíčové znaky stárnutí „bez vymazání buněčné identity“. Studie očního nervu, mozkové tkáně, ledvin a svalů ukázaly slibné výsledky se zlepšeným viděním a prodlouženou životností u myši i opic. V otázce, zda jsme blízko k elixíru „nesmrtelnosti“, však mají odborníci na dlouhověkost pochyby. Na interpretaci těchto výsledků pro lidi je příliš brzy, je přesvědčený Dr. Luigi Fontana, autor Manuálu zdravé dlouhověkosti a pohody a ředitel Výzkumného a klinického programu zdravé dlouhověkosti na University v Sydney. „Jsou to pouze předklinická data, která musí být ověřena v dobře navržených a klinických studiích na lidech,“ říká. Podle Dr. Neil Paulvina, lékaře z oboru regenerativní a funkční medicíny z New Yorku, neexistuje jedna pilulka na prodloužení života. Hlavní otázkou je podle něj řešení zánětů a problémů na buněčné úrovni, které jsou nedílnou součástí prodloužování zdraví. Sinclair tvrdí, že tým se připravuje na testy na lidských buňkách s využitím genové terapie, a je přesvědčený, že výsledky na lidech budou dostupné do deseti let.



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

Hana Profousová, Foto: archiv firem



podkožní vrstvě jako klasický zákrok plastického chirurga, a to bez nutnosti rekonvalescence," konstatuje MUDr. Barbora Adamová z kliniky My Best Care, která kromě Berouna nově působí také v Praze.

## Ruce si to zaslouží

Začínají se na vašich pažích objevovat známky stárnutí? Poradí si s nimi přístroj Thermo Anti-Age FX. Při ošetření na kůži hloubkově působí energie zacílená na kolagenová vlákna. Výsledkem je pokožka nejen zpevněná, ale také pružná a jemná. Výsledek je viditelný už po jednom zákroku.

## Pozvedněte si sebevědomí

Přejete si vrátit čas a získat zpět své nejlepší roky života, ale ne za cenu plastické operace? Můžete zkusit účinnou a šetrnou metodu nechirurgického omlazení ultrazvukem. Technologie ultraterapie přístrojem Liftera 2. generace umožňuje efektivně bojovat se známkami stárnutí. Žádaného liftingu dosáhne fokusový ultrazvuk, díky kterému se v pokožce začne tvořit nový kolagen bez narušení svrchních vrstev pokožky. Přístroj využívá přirozenou regenerativní schopnost organismu jemně a postupně obnovit paměť pokožky a podpůrné tkáně. Neošetřuje pouze povrch pokožky, ale i její hluboké vrstvy. Jak zákrok probíhá? Na pokožku se přiloží ultrazvuková hlavice, která vysílá přesně cílené impulsy intenzivního ultrazvuku. Celkový regenerativní proces omlazení obličeje se nastartuje už po jediném ošetření. Efekt liftingu je výrazný především v oblasti podbradku a tváří. „Ulthérapie obličeje a krku působí ve stejné



# ŠKOLENÍ

## DERMOPEN ošetření mezokoktejlů:

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

### Naučíte se:

- Jak pracovat s Dermopen
- Jak mezokoktejlů kombinovat pro maximální navýšení účinku

### Termíny:

24. října  
7. a 21. listopadu  
6. prosince 2023

### Podrobné informace:

[www.charde.cz/skoleni/dermopen](http://www.charde.cz/skoleni/dermopen)



Séra schválená ministerstvem zdravotnictví pro použití v kosmetických salonech.

# PLEŤ VOLÁ O POMOC

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

Léto bylo pro naši pokožku náročným obdobím. Mořská sůl agresivně útočila, slunce ji vysušovalo, UV paprsky se draly skrz ochranné filtry. Pleť měnila barvu, objevily se vrásky, pigmentové skvrny. Vyslyšíme její SOS?

Letní měsíce jsou časem slunce a radosti. Sluneční paprsky, vysoké teploty a další faktory však můžou zanechat negativní stopy na pleti. Po prázdninové sezoně často čelíme různým a někdy nečekaným problémům. Neubráníme se jim ani přes veškerou snahu o pokožku správně pečovat. Někdy jsou prostě i ty nejlepší krémy s SPF ochranou plné hydratačních složek na přírodu krátké. Překvapily vás následky spálení, dehydratace? Objevila jste nové vrásky a nerovnoměrný tón pleti? Příjemné to není, že? Nicméně není důvod panikařit. S vhodnou péčí a správnými postupy můžeme rychle napravit letní škody a obnovit zdravý a krásný vzhled pleti obličeje i kůže celého těla. Říká se, že obličej končí ve výstřihu, nezapomínejte na intenzivní péči o oblast podbradku, krku a dekoltu. Pozor také na hřbety rukou.

## Napravujeme letní škody

Sluneční záření a zvýšené pocení v létě můžou způsobit vysušení kůže. Klíčovým krokem k obnově zdravé pleti je proto poskytnutí intenzivní hydratace, používání hydratačních krémů a sér bohatých na zvlhčující složky, jejichž královnou je kyselina hyaluronová. Ta je skvělým hydratačním agens a výborně zadržuje v pokožce nezbytnou vlhkost a zároveň pomáhá vyhladit jemné linky a vrásky. Pravidelná hydratační péče pomůže pleti vrátit ztracenou pružnost.

Ve složení záchranných krémů, sér nebo tělových mlék dále hledejte glycerin a ceramidy. Tyto lipidové molekuly jsou součástí přirozené bariéry pokožky, také pomáhají udržovat vlhkost a pleť chrání.

Pozornost věnujte i přípravkům s retinolem a retinalem. Retinol je formou vitamínu A. Má mnoho pozitivních účinků na pokožku, podporuje proces její buněčné obnovy, což vede k jemnější a zářivější pleti. Pomáhá odstraňovat odumřelé buňky a podporuje tvorbu nových, zdravých buněk, má schopnost zlepšit texturu pokožky a zmenšit vzhled jemných linií a vrásek. Podporuje tvorbu kolagenu, což je klíčová složka pro pevnost a pružnost. Retinol by měl být aplikován večer, přes den pouze společně s ochranným krémem s vysokým SPF. Může totiž zvýšit

Pamatujte, že každá pleť je jedinečná, a proto byste měli vybírat produkty a postupy, které nejlépe vyhovují vašemu typu pleti a konkrétním potřebám. Pokud si nejste jisti, jaký postup je pro vás ten správný, obraťte se na odborníka, na kožního lékaře nebo kosmetičku. S vhodnou péčí a pozorností můžete rychle napravit letní škody a vrátit pleti její zářivý a zdravý vzhled.

citlivost pokožky na slunce. Také retinal obnovuje kožní buňky a stimuluje tvorbu kolagenu, minimalizuje známky stárnutí, vyhlazuje jemné vrásky. Je dokonce 11x účinnější než retinol, navíc má antibakteriální účinky a působí na pleť bez vedlejších efektů podráždění.

## Dejte bronzu šanci

Málokterá žena se bez kapky smutku smíruje s tím, jak postupně mizí opálení. Vždyť nás stálo tolik dřiny na pláži! Pokuste se uchovat letní tón pokožky co nejdéle. Zafixování bronzového zbarvení kůže může být výzvou a existují kroky, které lze podniknout, abyste si udržely svěží opálený vzhled pár týdnů navíc.

Prvním z nich je už uvedená hydratace, protože nevysušená pokožka má tendenci lépe udržovat opálení. Starejte se o kůži i zevnitř. Strava bohatá na potraviny obsahující antioxidanty a vitamíny, jako jsou ovoce a zelenina, může podpořit zdravou pokožku a prodloužit opálení. Důležitý je zejména betakaroten ukrytý v mrkvi, rajčatech, dýních. Kůži prospějí také vitamínové doplňky.

Řada přichází i na opálení bez opalování: Použijte samoopalovací produkty, vaše kůže zhnědne bez vystavování se slunci. Tyto produkty jsou bezpečnější alternativou k tradičnímu opalování.

## Oprava poškození

Prevence je klíčová. I když léto skončilo, stále bychom měly používat ochranný faktor v denní péči. SPF ochrání pleť před škodlivými UV paprsky, které můžou způsobit dlouhodobé



Krém se svingolipidy, specifikým druhem ceramidů, poslouží jako denní i noční krém. Pleti dodá hydrataci, ochranu i anti-age efekt. Pěči násobí vitamin E a hydrokomplex. For Life & Madaga, 447 Kč



Krém White Action s kyselinou azelaovou zesvětlí pigmentace vzniklé následkem slunění. Kombinuje depigmentaci s celkovým projasněním a liftingem pleti, Syncare, 554 Kč



Maska s výtažky z bílého lanýže, kyselinou hyaluronovou a dalšími aktivními látkami se postará o okamžitou rehydrataci, hloubkovou regeneraci a revitalizaci pleti. Při pravidelném používání navíc prodlužuje životnost kmenových buněk pokožky obličeje, Oolaboo, 1931 Kč



I po letní sezoně je třeba pleť chránit před UV zářením; Melano 50+ spojuje ochranu s anti-age péčí a stimuluje buněčnou obnovu, GERnétic, 1286 Kč



Nápoj v prášku Premium Collagen Peptides obsahuje kolagenní peptidy, stavební kameny pro tkáň, vitamin C, kyselinu hyaluronovou a biotin, Nupreme, 399 Kč

# FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

20.–21. 10. 2023

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

[www.veletrhkosmetiky.cz](http://www.veletrhkosmetiky.cz)





Vitaminový revitalizační booster kombinuje vitaminy C, B3 a derivát vitamínu A nové generace – nedráždivý retinal. Vyhlazuje jemné vrásky, proniká hluboko do pokožky a zajišťuje tak její zpevnění a celkové omlazení, Essente, 1150 Kč



AntiAging Probiotics je doplněk stravy pro pružnou pokožku, zdravou střevní mikroflóru a podporu imunity. Kombinuje probiotika, prebiotikum inulin a kyselinu hyaluronovou, N-Medical, 2100 Kč



Elastin pomůže tělu i kůži vrátit mladistvý vzhled a pružnost. Každá tobolka obsahuje 200 mg hydrolyzovaného bio-elastinu a 300 mg přírodního vitamínu C získaného ze šípků, N-Medical, 1450 Kč



Sérum Revitalift Clinical 12 % Pure Vitamin C obsahuje 12 % čistého vitamínu C, který rozjasní, omladí a svednotí mdlou a vyčerpanou pleť, L'Oréal Paris, 499 Kč



Garnier Cryo Jelly oční maska s kyselinou hyaluronovou a výtažkem z okurky nabízí chladivý efekt, hydrataci a úlevu, Garnier, 89 Kč



Spojení síry a termální vody z lázní ve Velkých Losinách pomáhá lidem s kožními problémy. Krém se sírou pro péči o pokožku těla i obličej při poškození sluncem je účinný i pro pleť se sklonek k akné, lupénce a ekzémům. Thermelove, 379 Kč



Sérum s vitamínem C Age Reverse Total Correct obnovuje mladistvý vzhled pleti, zlepšuje její texturu, zpevní ji, hydratuje a prozáří, Exuviance, 2699 Kč



Samoopalovací pěna z řady Ambre Solaire Natural Bronzer nabízí přirozený a zdravý lesk pokožky s efektem opálení až na jeden týden, Garnier, 299 Kč



Pro-Collagen Marine Cream SPF 30 s výtažky z řasy Padina pavonica, Chlorelly a Ginkgo biloby vyhlazuje, hydratuje a vyživuje pleť, Elemis, 2950 Kč

poškození. Je důležité si uvědomit, že opálení je výsledkem narušení pokožky slunečními paprsky. Dlouhodobé opalování bez ochrany může ublížit zdraví a zvýšit riziko poškození DNA a vzniku kožních onemocnění.

Kýžený bronzový tón má i svůj rub. Pokud jste měli nechráněný kontakt se slunečními paprsky, vaše pleť může být spálená, zarudlá a citlivá. Zklidňující produkty obsahující aloe vera, panthenol a výtažky z heřmánku dokážou redukovat zarudnutí a tlumit podráždění.

Sluneční paprsky mohou zároveň způsobit nerovnoměrný tón pleti a hyperpigmentaci. Proti tomu se dá bojovat produkty obsahujícími složky, které rozjasní pigmentované oblasti, vyrovnají tón pleti a podpoří regeneraci.

Vitamin C, silný antioxidant, bojuje proti volným radikálům. Pomáhá zesvětlit hnědé skvrny, vyrovnat tón pleti a podporuje tvorbu kolagenu. Kyselina glykolová je alfa-hydroxy kyselina schopná šetrně odstranit odumřelé kožní buňky. K nim se přidává retinol, jenž zvyšuje buněčnou obnovu, což může pomoci

redukovat jemné linky a vrásky a zlepšit texturu pokožky. Je však důležité retinol používat opatrně, protože může být pro některé typy pleti příliš intenzivní.

Citlivé oční okolí je zvláště náchylné k poškození sluncem a předčasnému stárnutí, tvorbě vrásek. Používání očních krémů s antioxidanty a peptidy pomůže zvýšit hydrataci, redukovat otoky a jemné linky. Peptidy jsou látky, které podporují tvorbu kolagenu a elastinu, což pomáhá zvýšit pevnost a pružnost pokožky. Přesně to potřebujeme! A nejen kolem očí.

## Odborná obnovující procedura

Pokud jsou letní škody na pleti závažnější a kosmetické ošetření je na ně krátké, neváhejte s návštěvou kliniky estetické medicíny. Dermatolog vám nabídne vhodné odborné procedury, jako je chemický peeling, mikrodermabrazie nebo laserová terapie. Tyto procedury pomůžou odstranit vrstvu poškozené pokožky a povzbudit regeneraci nové, zdravé pleti.

# 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](http://endermologie.com)  
[kpmedical.cz](http://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.

# KOSMETIKA S ÚSMĚVEM INSPIRATIVNÍ CESTA **ALMAF Beauty**



**Partnerství a odkaz:** Během této cesty se k Alexandřině snaze připojil její bratr Richard, který se stal klíčovým členem obchodního týmu. Jeho podnikatelský duch a schopnosti vedly k tomu, že se ALMAF Beauty stala nejen symbolem krásy, ale také partnerství. Richardův vstup do týmu posílil vztahy s obchodními partnery a přinesl nové perspektivy. Dnes Richard jako ředitel společnosti pokračuje v budování odkazu ALMAF Beauty.

**Kvalita a výsledky:** V portfoliu ALMAF Beauty najdete vysoce kvalitní produkty, které mají viditelné a silné výsledky. Kosmetické značky, které s oblibou používají profesionální kosmetičky a estetické kliniky. Vlajkovou lodí společnosti je kosmetika **PHYRIS a DR. GRANDEL**. Jednoduše jak říkají kosmetičky: **Péče, zážitek a účinek** v jednom.

Dnes, po deseti letech od založení společnosti, Alexandra Fričová stále zůstává zakladatelkou, vizionářem a představitelkou krásy a úspěchu. Richard Frič, bratr, který se přidal do týmu, zaujímá pozici ředitele společnosti, kde pokračuje v budování odkazu ALMAF Beauty společně s týmem regionálních zástupců a ambasadorů v České a Slovenské republice. Aktivní účast na světových kongresech v odvětví krásy, pevné zázemí v České republice,

**Mezi zářivými kosmetickými regály a wellness centry se často ztratí příběhy těch, kteří tyto světy spojili v jedinečný a inspirativní způsob. Jedním z těchto příběhů je příběh Alexandry Fričové, zakladatelky společnosti ALMAF Beauty, která po víc jak deseti letech existence zůstává ikonou krásy a úspěchu, a jejího bratra Richarda, který se k ní připojil jako klíčový člen obchodního týmu.**

**Vize se stává skutečností:** Před deseti lety Alexandra Fričová snila o víc věcech než jen o kráse. Snila o transformaci způsobu, jakým lidé vnímají sebe samé, a o zlepšení způsobu, jakým se starají o svou pokožku. S odhodláním a pevnou vůlí založila ALMAF Beauty, dávající jméno společnosti odvozené z jejího jména a zároveň symbolizující odhodlání a péči.

**Inspirace a oddanost:** První léta byla plná výzev, ale Alexandra nikdy nepolevila. S láskou ke kosmetice a nekonečným podnikatelským duchem se stala hnacím motorem ALMAF Beauty. Její odhodlání vybudovalo partnerství s kosmetickými salony, spa centry a estetickými klinikami po celém Česku a Slovensku. Její vize a oddanost byly neustále základem pro nové trendy v kosmetickém průmyslu.



pravidelné školení pro kosmetičky o produktech a službách, sledování trendů v kosmetice, ověřený a vyhledávaný servis pro své zákazníky drží ALMAF Beauty stále v popředí vyhledávaných značek.

**Kvalitní produkty a skvělý tým lidí** jsou nejvyšší hodnoty ALMAF Beauty. „Žádná vize se nestane skutečností, když budete jenom snít,“ říká Alexandra. „Každý den máme určitý cíl a společně dokážeme více. Nikdy jsem nelitovala času, který investuji do rozvoje funkčního týmu. Uvítáme mezi sebou každého nadšence pro kosmetiku jako spoteřbitele nebo obchodníka, kosmetičku.“

Přehled všech produktů a školení najdete na naší webové stránce [www.almaf.cz](http://www.almaf.cz), která po registraci slouží spolupracujícím salonům jako objednávkový portál. Vše je jednoduché, přehledné, s rychlým dodáním.

V nejbližších měsících se připravuje vstup nové značky **MANSARD Paris**, která nás zaujala velice funkčním při-

strojovým ošetřením BioVisage. Kosmetika si zakládá na vysokém servisu pro zákazníky, bez prodeje na internetu. Prostě takový VIP klub péče, který bude poskytovat jen pár salonů u nás. Máme možnost nahlédnout přímo do výroby a přenést kousek francouzské elegance a relaxace do naší péče. Naše školitelky jsou ověřené obchodní partnerky, které jsou spojené s ALMAF Beauty téměř od začátku a denně provozují své kosmetické salóny.

**Poselství:** Příběh ALMAF Beauty nám ukazuje, že krása může být mocným způsobem, jak inspirovat a změnit životy. Alexandra Fričová a její bratr Richard jsou vzorem toho, jak vášeň a oddanost mohou vést k úspěchu a vytvoření trvalého odkazu. Jejich příběh nás vyzývá, abychom následovali své sny a věřili v sílu svých vizí, stejně jako to udělali oni, když založili a rozvinuli ALMAF Beauty.

Kontakty:

ALMAF Beauty s.r.o, Na Zájezdu 16,  
Praha 10 - Vinohrady,  
[www.almaf.cz](http://www.almaf.cz) ■ [@almafbeauty](https://www.instagram.com/almafbeauty)



# KOSMETICKÝ SALON – BEZ LIDÍ TO NEJDE ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU

**Vše, o čem jsme si povídali v minulých článcích, zůstane mrtvým projektem, pokud ho neožíví ta nejdůležitější část – VY a další lidé – vaši kolegové a zaměstnanci, zákazníci, dodavatelé a partneři. Ti všichni jsou tou silou, která služby a zboží nabídne, spotřebuje, zajistí jejich tvorbu a distribuci.**

Bez lidí by neplynul ani obchod, ani značky. Bez dobře vychovaného a zaškoleného personálu by salon nemohl existovat a bez spokojených a vracejících se klientů by nebylo komu prodávat. Je to možná nejobtížnější část marketingového mixu. Sestavit profesionální a spolehlivý tým, schopný pracovat podle vašich představ, vyžaduje čas, značné úsilí a odhodlání. I proto možná nacházíme tolik salonů obsazených pouze pracující majitelkou spoléhající jen na sebe.

## Jádro byznysu

Spokojený tým oddaný své práci a spokojení zákazníci, kteří vám dávají pozitivní zpětnou vazbu a jsou tou nejlepší reklamou, tvoří jádro vašeho byznysu a dávají vašemu projektu smysl. V rámci vašeho provozu se určitě budete nejdříve rozhodovat o tom, kolik členů by váš tým měl vůbec zahrnovat. Limitem je velikost provozovny, otevírací doba provozu a tím počet směn, rozsah služeb a jejich struktura. V menším počtu bude specializace jednotlivých členů týmu nižší, možná všichni budou muset umět všechno, oproti velkému provozu, kde řadu služeb bude poskytovat větší množství více specializovaných členů. Bez ohledu na to, kolik vás bude, každý člen týmu by měl pracovat sám na svém rozvoji, vzdělávat se a budovat svoje vztahy s klienty.

## Typy klientů

Většina kosmetiček a pracovníků v lázeňství jsou dobří psychologové. Dobře ví, s jakými typy klientů se mohou setkat.

Nejčastějším typem zákaznice jsou ženy, které hledají vlastní sebedůvěru, chtějí vylepšit svůj vzhled, svou pleť nebo se prostě jen lépe cítit.

Vedle nich se setkáváme s příležitostnými klientkami, které kosmetickou péči nevyhledávají pravidelně, ale využijí ji při různých mimořádných příležitostech, jako je třeba svatba, promoce, focení nebo kdykoliv, kdy potřebují vypadat nejlépe.

Modelky nebo herečky (a herci) a další veřejně vystupující klienti mívají specifické potřeby a jsou vděčnými zákazníky. K nim se řadí také ženy, které řeší velmi specifické problémy – akné, vrásky, stárnutí nebo potřebují potlačit či zvýraznit určité rysy v obličeji.

Potenciální klienti lékařské estetiky vyhledávají kosmetické služby v případech, kdy dávají přednost kosmetickým procedurám před estetickou dermatologií: botox, dermální výplně ad. Ale i pacienti po lékařských výkonech mohou podstoupit kosmetickou péči jako součást svého navazujícího hojení po chirurgickém výkonu.

Poslední skupina jsou klientky a klienti, kteří prostě o sebe pečují a pravidelně chodí na standardní péči tak jako ke kadeřníkovi nebo k zubaři.



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

V kosmetickém průmyslu je vztah s klientem založený na důvěře a špičkové komunikaci. Ten, kdo služby poskytuje, musí chápat potřeby svého zákazníka, čemu dává přednost, a tomu přizpůsobovat svou službu tak, aby splnil jeho očekávání. Každý máme jedinečnou individualitu a nalezení toho správného receptu pro její respekt je garantem našeho úspěchu.

Většina již jistě slyšela o základních kamelech marketingu nazývaných 5P.

Dnes jsme položili do základů poslední kámen tohoto strategického mixu.

PRICE = CENA

PRODUCT = PRODUKT

PLACE = MÍSTO

PROMOTION = PODPORA

**PEOPLE = LIDÉ**

Výčet ale nemusí a není kompletní. V našem typu podnikání je důležitá celá řada dalších „P“.

Například **Proces** (způsob a cesta, jak váš produkt dopravit k zákazníkovi). **Platby** (zahrnuje vše kolem financí od způsobu přijímání hotovosti, karet, online plateb atd.). **Pohled** na vlastní značku – tedy to, jak vás lidé vnímají a jak na budování vlastního obrazu můžete zapracovat.

**NEZAPOMÍNEJTE: BEZ MARKETINGU NEJSOU PRODEJE, BEZ PRODEJŮ NEBUDE ANI VÁŠ SALON.**



# ONmacabim

Judean Desert Herbs

## ONMACABIM - LABORATORNÍ KONCEPT

ONmacabim je filozofie zdraví založená na inovativních technologiích pro vytváření léčivé kosmetiky! Laboratoř ONmacabim se nachází v Izraeli, kde spojením unikátních vlastností léčivých bylin z Judské pouště vznikly produkty pro úspěšnou léčbu jakéhokoli kožního problému. Laboratoř ONmacabim vám umožňuje neomezeně rozšiřovat rozsah činnosti kosmetologů s využitím zkušeností a znalostí v oboru kosmetologie. Charakteristickým rysem produktů ONmacabim jsou unikátní multifunkční modulární řady, které jsou kombinací přírodních biostimulantů izolovaných z rostlinných buněk, které aktivují důležité funkce pokožky.

### O společnosti

Izraelská společnost ONmacabim je efektivním výsledkem spojení jedinečných blahodárných vlastností léčivých bylin z judské pouště a špičkových technologií moderního kosmetického průmyslu. Principy tvorby léků a protokolů postupů spojují inovace biotechnologie a nanotechnologie s moudrostí tisíciletého používání léčivých rostlin v Izraeli a umožňují plně odolávat působení agresivních vnějších faktorů, realizovat vysoce kvalitní programy pro boj se změnami souvisejícími s věkem a poruchami normálního fungování pokožky, a co je nejdůležitější, pro zachování její skutečné krásy, jejímž zdrojem je zdraví.

Přípravky využívají pouze přírodní rostlinné extrakty, které jsou obsaženy ve vysokých koncentracích, což zajišťuje optimální účinnost jejich působení. Všechny kosmetické produkty z laboratoře ONmacabim prošly přísnými klinickými testy a mají certifikáty ve shodě se státními normami Izraele, Ruska a Ukrajiny. Vědecký přístup, bezpečnost a dobře zvolené komponenty umožňují používat kosmetiku doma.



**Řada DM** pro mastnou problematickou pleť na bázi slaměnky

**Řada NR** pro normální, suchou a citlivou pleť na bázi pupalky dvouleté 12-17

**Řada VC** s vysokým obsahem přírodního vitamínu C

**Řada PR** pro zesvětlení a prevenci pigmentace pokožky na bázi petržele

**OXYGEN** Intenzivně hydratační řada

**Řada BIO-LIFT** s intenzivním liftingem

**NEUTRAZEN** Peptidová terapie

**WHITE CREAM** proti pigmentaci pleti

**B-CREAM** pro problematickou pleť s akné

**Cell Therapy** Buněčná terapie

**S.C.P.** Řada modulárních vysoce koncentrovaných přípravků

**Alginátové masky**

**PMT** fyтинový peeling

**PEELINGS**

**FC** řada péče o tělo

**PS** lékařská řada

**MESO PROF** Řada mezopreparátů

**ST cells** řada liftingových přípravků na bázi rostlinných kmenových buněk

**CLA** řada peelingů s extraktem z limetkového kaviáru

**System+** s hybridním složením

Oficiálním zástupcem v České Republice je Irina Gorin.

[www.onmacabim.cz](http://www.onmacabim.cz)

Oficiální zástupce: **Irina Gorin**

Tel.: +420 774 404 604

Americká 24, PRAHA 2 - VINOHRADY

# OŠETŘENÍ ZRALÉ PLETI VČETNĚ DEKOLTU A POPRSÍ

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

**Omlazující ošetření menopauzální pleti v pražském Kosmetickém studiu GERnétic má zcela výjimečné účinky na zlepšení stavu povadlé a povislé pokožky, na zvýšení její hutnosti a objemu.**

Toto mimořádné ošetření určené pro ženy v menopauze, při němž se ošetřuje i poprsí, předvedla firemní kosmetička a školička značky GERnétic Šárka Stará. O výsledku – zpevnění a omlazení pokožky – jsme se mohli přesvědčit na vlastní oči. S dalším předpokládaným efektem – zlepšení psychické kondice – se nám později svěřila modelka Eva.

Při tomto ošetření jsou nejdůležitější přípravky GERnétic na péči o poprsí, které se používají také při menstruačních problémech a potížích spojených s menopauzou a po kosmetické stránce pleti dodávají šfavnatost:

- zpevňující tonikum **Seino**, umožňující lehkou modelaci poprsí a stimulační syntézu kolagenu a elastinu
- buněčný stimulant **Endo Spécial+** zpevňující pokožku a svalovou tkáň
- **krém Macro 2000**, který navrácí pokožce její pevnost, elastičnost a hebkost. Působí i jako prevence poklesnutí prsou.



Kosmetička Šárka provádí důkladnou diagnostiku pleti. Její dotazy směřují na možné alergie, případné kožní problémy, na užívání léků a na běžnou péči o pokožku

**Postup celého ošetření si můžete prohlédnout na**  
**[www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz)**



Po lehké tlakové masáži zad pro zklidnění a čichovou relaxaci následuje uvolnění chodidel esenciálním cypřišovým olejem. Kosmetička palec přidrží v půlce chodidla na reflexní zóně a střed chodidla jemně promasíruje



Na celou plochu zad se aplikuje tonikum Seino a posléze krém Macro 2000; lehce se rozeřou a zapracují technikou francouzské efleráže



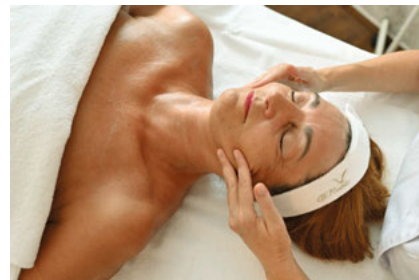
Eva se otáčí na záda a je ošetřena přípravkem Seino, Endo Spécial+, buněčným stimulatorem k výživě pokožky a prsních tkání; ampule mírní pocity návalů, udržují formu i po fyzické stránce



Kosmetička použije přípravky Seino a Macro 2000 také na horní končetiny, kde je roztírá dlouhými tahy směrem od prstů k rameni



Další krok je specifický právě pro tento druh ošetření: tonikum Seino se aplikuje jemnou efleráží na dekolť a poprsí včetně dvorců a bradavek, kde se nechá dobře vsířbat; následuje ampule Endo Spécial+ a znovu Macro 2000



Na řadu přichází obličej – začíná se tradičně dokonalým vyčištěním mlékem Glyco, které se prsty lehce rozeře; zbytky mléka a uvolněné nečistoty se odstraní kosmetickými ubrousky, aby se neseřely aktivní aminokyseliny, které působí při procesu čištění



Svůj úkol přichází splnit sérum Mito Spécial+, buněčný stimulator – do pleti se zapracovává francouzskou efleráží



V tomto omlazujícím ošetření se přípravky postupně vrství, čímž se zvyšuje aktivita účinných látek; jako poslední před maskou se nanáší Vital Transfer Visage z horcoeutické řady



Alginátová slupovací maska Peel Off Anti Age s organovým olejem se nanáší špachlí směrem od čela k bradě na celý obličej včetně krku a dekolťu, na rty pod masku se nanese malé množství krému Synchro, vlaškové lodi značky GERnétic; během působení masky kosmetička masíruje ruce nebo pokožku hlavy na sucho



Po zaschnutí se maska lehce sejme směrem od čela k bradě z ošetřovaných partií, které se dočistí tonikem Fibro



Kosmetička aplikuje přípravek z luxusní zlaté řady Les Parfaits: liftingové sérum Le Concentré Réparateur obsahující mj. řasu Thermus Thermophilus, která chrání před oxidačním stresem



Na úplný závěr použije na celý obličej včetně očního okolí kosmetička Šárka denní krém La Crème Jeunesse z luxusní zlaté řady obsahující kromě řasy další vzácné aktivní látky

# TŘÍDĚNÍ A LIKVIDACE ODPADU JE POVINNOSTÍ I NEJMENŠÍHO PODNIKATELE



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



**Původce odpadu (podnikatel) je povinen zajistit, aby s veškerými odpady, které vyprodukuje během své podnikatelské činnosti, tedy i těmi sebemenšími (např. i plastovými nebo papírovými obaly), bylo nakládáno podle zákona.**

Na rozdíl od běžného občana má každý podnikatel s provozovnou povinnost třídít odpad, který vyprodukoval on nebo jeho zákazníci v provozovně. Tuto povinnost stanovuje zákon o odpadech. Podnikatel má také povinnost mít uzavřenou písemnou smlouvu o likvidaci odpadu. Jak je tedy možné při třídění a likvidaci odpadu postupovat a jaké jsou povinnosti při evidenci odpadu podnikatelem?

## POVINNOST PODNIKATELE TŘÍDIT ODPAD

Každý odpad má své šestimístné katalogové číslo. Podnikatel má povinnost roztřídit nejdříve nebezpečný odpad (pokud ho produkuje, v našich oborech zejména v činnostech, při kterých je porušována integrita lidské kůže), který musí uchovávat a likvidovat zákonem stanoveným způsobem. Poté vytřídí sklo, plasty atd. Ostatní odpad je považován za tzv. komunální. Každý typ odpadu musí podnikatel zatřídit pod správné katalogové číslo.

## POVINNOST MÍT UZAVŘENOU SMLOUVU O LIKVIDACI ODPADU

V tomto případě existuje několik možností. Podnikatel si může zvolit, která možnost je pro něj nejvýhodnější.

První možností je uzavřít písemnou smlouvu s likvidátorem odpadu, který má oprávnění s příslušným odpadem nakládat (v praxi to tedy může být i několik firem – např. jedna firma má

oprávnění nakládat s komunálním odpadem, jiná firma s nebezpečným nebo jiným tříděným odpadem). Druhou možností je uzavřít smlouvu s obcí. Obec ale nemá povinnost umožnit zapojení tzv. živnostenského odpadu do obecního systému. Zákon umožňuje uzavřít smlouvu také s majitelem nemovitosti, který sám má uzavřenou smlouvu s likvidátorem odpadu, ale pozor – to lze pouze v případě, že je majitel nemovitosti podnikající osobou (fyzickou nebo právnickou).

Jak postupovat, pokud máte provozovnu ve své nemovitosti, např. v rodinném domě? I vy máte povinnost uzavřít smlouvu o likvidaci odpadu s firmou, která má oprávnění likvidovat odpad, nebo s obcí, nemůžete ale uzavřít smlouvu s vlastníkem nemovitosti, pokud ji nevladníte jako podnikatel. Zákon neumožňuje, abyste podnikatelský odpad vyhazovali do běžného komunálního odpadu bez příslušné smlouvy uzavřené na IČO. Toto platí i v případě, kdy máte provozovnu v místě svého podnikání nebo v sídle společnosti. Je vždy potřeba odlišovat odpad, který produkuje jako občan, a odpad, který produkuje jako podnikatel.

## POVINNOST VĚST EVIDENCI ODPADU

Podnikatel má povinnost vést průběžnou evidenci o odpadech a způsobech nakládání s nimi. Tato evidence musí být vedena samostatně za každou provozovnu a za každý druh odpadu samostatně. Průběžná evidence musí obsahovat datum a číslo zápisu evidence a jméno osoby, která je za evidenci odpovědná. Výjimku mají podnikatelé, kteří likvidují odpad v rámci obecního systému, ti jsou od povinnosti vést evidenci osvobozeni.

Výše uvedené povinnosti by měl každý podnikatel řešit v rámci svého podnikání. Sankce za neplnění povinností je až 1 000 000 Kč.

## BEAUTYGROUP

# PŘEDSTAVUJEME NOVÉHO POMOCNÍKA – MYSKINETIC RHEA Z ITÁLIE!



Všichni vědí, že aby se všechny aktivní látky dostaly až k živým buňkám do dermis, používají výrobci kosmetických přípravků různé transportní systémy (oleosomy, nanosomy, liposomy, PH-DVC system, transkutol atd). Představte si auto, které vás odveze z bodu A do bodu B. Stejně tak transportní systém RHEA Transkutol přepraví aktivní látku z povrchu epidermis do dermis. Transportní systém Transkutol najdete téměř v každém produktu RHEA COSMETICS Itálie. A když se přípravek zkombinuje s přístrojovým ošetřením RHEA mySkinetic a za pomoci „tekuté jehly“ se aplikuje ještě hlouběji do dermis, dostaví se zázračné výsledky rychleji.

### MySkinetic RHEA Itálie:

- je multifunkční patentovaný přístroj MySkinetic
- je kompletně vyrobený v Itálii

### Komplexní aparátní procedura Rhea Medical zahrnuje:

- ultrazvukovou terapii – exfoliační a penetrační fáze
- působení mikroproudů
- LED fototerapii
- fonoforézu
- mikroproudový elektroneedling
- bezinjekční biorevitalizaci



Dr. Inna  
Horbachová,  
majitelka  
BEAUTYGROUP

- 20 přípravků s elektrodynamickými a světelně citlivými aktivními látkami
- Produkty s obsahem vysoce aktivních peptidů, bio retinoidů, protektorů genomu
- Přípravky pro různé typy a stavy pleti
- 2 programy ošetření – komplexní pečující procedura a posílená procedura chránící DNA kožních buněk
- Krásný zážitek pro vašeho klienta – unikátní vůně a textury produktů, působení přístrojových hlavic a vašich rukou

Přípravky jsou určeny pro přístrojové ošetření. Můžete použít i pro ošetření svými přístroji.

**MyEyeClean** – očištění oblasti kolem očí

**MyClean** – čistící lipogel

**MyMousse** – tonikum

**MyPeel** – enzymatická exfoliace

**MyOxygen** – kyslíková maska

**MyExtraPEEL** – enzymatická a chemická exfoliace

**MyEyePATCH** – inovační patche

**MyStemcells** – gel s kmenovými buňkami

**MyBIOTICBLEND** (tři druhy) – napravuje stav kožního

mikrobiomu v souvislosti se stavem hydrolipidní bariéry

**MyMULTIVIT** – vitamínový koncentrát (A, C, E)

**MyGenomamix** – koncentrát s ochranným účinkem na DNA buněk

**MyHYDRA** – hydratační hydrogel

**MyAGE** – anti-age účinek, Bio Retinol, DMAE, GAG

**MyCALM** – zklidňující a protizánětlivý účinek

**MyBALANCE** – čistící a sebořegulační účinek

**MyLIGHT** – zesvětľující koncentrát

**MyVITALITY** – pět faktorů růstu, aminokyseliny

**MyMask** – výživná maska

Více informací:

[www.beautygroup.cz](http://www.beautygroup.cz)

BEAUTYGROUP COMPANY s.r.o.

Vinohradská 85, 120 00 Praha 2

+420 723 355 882



## PROČ SE KLIENTI NEROZHODUJÍ JEN PODLE CENY A PROČ BYSTE NEMĚLI ANI VY

### Aneb pokud žijete jen cenou, zemřete cenou

Spousta salonů se stále ještě příliš zajímá o to, aby své služby neměly náhodou o něco dražší než ostatní v domnění, že je to záruka pro udržení klientů a jejich konkurenční výhoda. Myslím, že pro ty, kteří to nedělají, to může být úsměvné počinání. Vědí totiž svoje.

Všichni lidé nejsou jen sběrači slev a hledači nízkých cen, pokud je vzděláváte. Můžete si účtovat vše a kolik chcete, tak dlouho jak chcete, pokud je přesvědčíte, že se jim to vyplatí.

Pokud se snažíte být mezi nejlevnějšími ve městě, nikdy nebudete schopni dlouhodobě poskytovat kvalitní servis. Budete v neustálé cenové válce s vašimi konkurenty a pravděpodobně vaše podnikání nebude mít dlouhého trvání.

Není to trochu děsivá představa? Je mnohem lepší vysvětlovat vyšší cenu, než se navždy omlouvat za podřadný servis. Z mnoha důvodů je také lepší mít 3 klienty a vydělat 4000, než odevzdat svou energii 8 klientům za tentýž výdělek. Pamatujte, co už jsem tady naznačil, že nižší cena vede k nižším ziskům, a na-

konec zákonitě k nižší kvalitě, což bude mít za následek, že vaši nejlepší klienti velmi pravděpodobně odejdou někam jinem.

### Kvalita, ne kvantita. To je, oč tu běží...

Jako malý podnikatel nemáte žádný způsob ani kapacitu, jak donekonečna zvyšovat počet svých klientů. Nakonec jenom zjistíte, že vám chybí několik hodin denně!

Potřebujete pouze klientům vysvětlit, proč se jim vaše služby vyplatí více než ty konkurenční.

- Levné ceny vedou k podřadné práci.
- Podřadná práce vede k nespokojeným klientům.
- Nespokojení klienti vedou k tomu, že už se nevrátí, navíc o své špatné zkušenosti řeknou spoustě dalších lidí. Vy tak ztrácíte nejen dobrou pověst, ale musíte neustále hledat nové zákazníky.
- Většinou je to pouze otázkou času, než nejlevnější salon přestane existovat.

### Zvyšte vaši cenu, pokud za to služba stojí

Neznám majitele salonu, který by rád nezvedl ceny, pokud by byl přesvědčen o tom, že může. Ale většina se příliš bojí a myslí

si, že to nejde, protože by k nim lidé nechtěli chodit, a ještě by salon pohlavili. Tyto obavy jsou ovšem zcela zbytečné.

Lidé se rozhodují jen podle ceny, pouze když si myslí, že všechny další aspekty služby nebo produktu jsou stejné nebo skoro stejné jako jinde.

Přemýšlejte: pokud by si všichni mysleli, že není žádný rozdíl mezi auty Dacia a Mercedes kromě ceny, nikdo by si asi nekupeval Mercedes.

Navíc přehnaně nízká cena také přestává být důvěryhodná. Koupili byste si v obchodě šunku, která by stála 100 Kč za kilogram? První, co by vás napadlo, by byla myšlenka, že je buď prošlá, nebo vyrobená z něčeho velmi nechutného. Je to tak? A stejně je to i se službami.

Bohužel, stále ještě velmi mnoho lidí nevidí rozdíly mezi jednotlivými salony a v nabídkách se dobře neorientují. Nemůžeme jim to mít ovšem za zlé, spousta z nich má buď špatnou zkušenost, nebo nemá možnost srovnání. Myslí si, že všechny salony dělají zhruba stejné věci a nabízejí podobné produkty i úroveň servisu. Takže se pak přirozeně ptají na cenu. Proč by měli platit více za „stejnou“ službu, když jim to nikdo nechce vysvětlit?

Vaše nejdůležitější práce je přesvědčit klienty, že nejste stejní. Musíte je vzdělávat a přesně znát jejich potřeby, aby si uvědomili, jakou hodnotu u vás dostávají za své peníze a co u vás mají navíc, že se jim to vyplatí.

Jednou to uděláte a do budoucna máte po starostech. Jak tedy rozlišit cenu a hodnotu?

## Cena je to, co platíte. Hodnota je to, co dostáváte

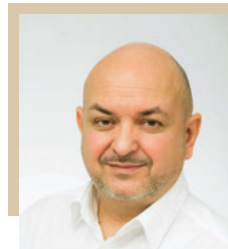
Každý chce dostávat dobrou hodnotu. Lidé nezajímá nízká cena, pokud dostanou jen podprůměrný servis a výrobky. Chtějí hodnotu. Tak jim hodnotu dejte! A nechejte si za ni zaplatit.

Za celou dobu více než 25 let, kdy se pohybuji v kosmetických salonech, doposud žádný z nich výrazně neuspěl ve svém podnikání, dokud nezvýšil ceny a nestal se jedním z nejdražších ve své oblasti. (Pokud tomu samozřejmě odpovídala i úroveň salonu a jeho služeb).

Pokaždé, když jejich majitelé zvedli ceny, jejich podnikání do slova explodovalo a měli více klientů než kdy jindy.

Proč?

Protože byli schopní přesvědčit své klienty, že u nich dostávají skvělou hodnotu. A dostávají.



### RADIM ANDĚL

marketingový poradce,  
marketingový ředitel  
SOTHYS PARIS ČR

[www.mujuksesnysalon.cz](http://www.mujuksesnysalon.cz)

I v oblastech, kde panuje mezi kosmetičkami povědomí, že služby musí být levnější, aby je vůbec někdo využil, si tyto salony účtují klidně více jak 2x tolik než většina jejich konkurentů. Ale za to nabízejí daleko lepší servis a podstatně vyšší kvalitu svých služeb. Mohou to beze všeho udělat, protože si za své služby účtují dostatečné částky, aby si mohly dovolit být nejlepší.

Ujistěte se, že i všichni vaši klienti rozumí vaší hodnotě hned od začátku. Nečekejte, až vám řeknou, že jste moc drazí nebo mimo jejich rozpočet. V této fázi je většinou už příliš pozdě.

Od začátku je vychovávejte, vzdělávejte a dopřejte jim jasný systém péče. Pomozte jim pochopit, že jim nenabízíte stejné služby a produkty jako ostatní.

Vaši klienti jsou běžně zvyklí přemýšlet o hodnotě u ostatních produktů, které si kupují: žijí v pěkných domech, mají pěkná auta a hezky se oblékají. Zdaleka nenakupují jen to levné.

Proč?

Protože u těchto produktů jasně znají rozdíl mezi cenou a hodnotou. Musíte je pouze přesvědčit, aby se na vaše podnikání dívali stejným způsobem, kterým se dívají na ostatní věci. Není to tak složité.

Zvyšte cenu a dostaňte zapláceno za to, co děláte. Zasloužíte si to.

Vždy přemýšlejte, co navíc nebo jiného můžete udělat oproti vaší konkurenci, a také:

1. Nabízejte pevnou a jasnou záruku.
2. Co slíbíte, vždy splňte.
3. Odvádějte vždy skvělou práci.
4. Snažte se o co nejlepší kvalitu.
5. Vzdělávejte a vychovávejte vaše klienty.
6. Nabízejte ochutnávku služeb a analýzu vašim potenciálním klientům zdarma.
7. Když jste lepší než ostatní, měli byste za to dostat zapláceno!
8. Pokud jste přesvědčeni, že se vaše služby klientovi vyplatí, vaši klienti o tom budou přesvědčeni také.

# DANCING FLOWERS

## MAKE-UP MISTROVSTVÍ ČR

20. 10. 2023 na veletrhu For Beauty  
v PVA Expo Praha v Letňanech  
[www.uniek.cz](http://www.uniek.cz)



UNIE  
KOSMETIČEK

MALU WILZ  
NAPLNĚNÁ KRÁSA



inspira:cosmetics

LARENS  
COLOUR  
biocosmetika.wellu.eu

MAKE-UP  
INSTITUTE  
PRAGUE

RECLAR  
BEAUTY RITUALS REIMAGINED

WELEDA  
Since 1921

KOSMETIKA  
Wellness

hlavní partner

partneři

mediální partner



# Nejúčinnější anti-aging

## Šéfkosmetička DR.BELTER® doporučuje ...

Kosmetická linie Bel-Energen je nejúčinnější linie DR.BELTER®. Nabízí dermatologicky smysluplný anti-aging koncept pro všechny, kteří chtějí obojí – přírodní produkty s vysoce účinnými látkami a okamžitý viditelný výsledek.

### Linie Bel-Energen tvoří čtyři skupiny se speciální péčí:

**PHYTO-SENSATION** – péče a ošetření zralé pleti s isoflavonoidy, antistresovým komplexem a vysoce efektivními organickými látkami, jako je retinol, koenzym Q10, sféry vitamínu C a Belisome-AP® (avokádový peptid uložený v lipozomech).

Profesionální kosmetické ošetření s použitím Phyto-Sensation masážního koncentrátu a masáží vějířovými ščetkami doplňuje zásoby kolagenu, elastinu a mezibuněčné hmoty, což vede k viditelným efektům – tvář má pevnější kontury a pokožka je pevná.

**DERMO-RELAX** – péče se speciálním zaměřením na redukci mimických vrásek a zpomalení projevů stárnutí pleti pomocí peptidů, Belisome-AP®, kyseliny hyaluronové, retinolu.

Ošetření Dermo-RELAX zahrnuje luxusní masáž Hydromasážním pudrem s obsahem kyseliny hyaluronové a vitamínu C, který po smíchání s vodou vytvoří pěnový gel – unikátní masážní médium. Ošetření pleti nabízí komplexní anti-aging se zvláštním důrazem na vyhlazení mimických vrásek, regeneraci, antioxidantaci, detoxikaci a hydrataci.

**CAVIAR ARCTICA BALANCE** – přípravky a ošetření, které obsahují unikátní substance, extrakt z planktonu, z perel a kaviáru přináší pleti vynikající účinky. Pokožka je navíc optimálně chráněna proti nepříznivým vlivům prostředí a hyperpigmentaci. Ideální ošetření pro zralou, suchou, velmi náročnou pleť, která potřebuje maximální péči a regeneraci.

**LUMINATION SECRET** – efektivní kombinace zabránění hyperpigmentace a anti-aging péče. Vysoce účinná péče obsahující látky pro zesvětlení pleti, k redukci nežádoucí pigmentace a pro anti-aging péči.

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

„Kosmetickou linii Bel-Energen jsem si oblíbila zejména proto, že klientky vidí výsledek hned po ošetření a rády se vrací. V linii najdu vše, co potřebuji k profesionálnímu ošetření pleti: čističí a tonizační přípravky, peeling, séra, masážní média, krémy i s UV faktory, velký výběr masek – krémových, alginátových a vlizových. Stačí jen vyzkoušet a zamilovat se na první dotek.“



# JAKÉ VYBAVENÍ SI POŘÍDIT DO KOSMETICKÉHO SALONU

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

**Stále bude platit, že šikovné ruce kosmetičky jsou pro obličej balzámem a ženy chodí do salonu nejen kvůli omlazení, ale také kvůli relaxaci. Je ale dobré se orientovat v nabídce přístrojů, které umí výrazně zvýšit účinky klasického kosmetického ošetření.**

Uvažujete o rozšíření nabídky svého salonu, ale v technologickém zařízení se dokonale nevyznáte? Pomůckou by vám mohla být reportáž z pražského akreditovaného kosmetického školicího střediska Beauty akademie. Přístroje, s nimiž školitelka pracovala a které fungují na principu ultrazvuku, elektrického proudu, tepla nebo světla, představila ing. Monika Kubová Dvořáková: „Rozdělit je můžeme do tří oblastí – na technologie pro přípravu pleti, technologie pro stimulaci pleti, to znamená, že zrychlují a optimalizují procesy, a třetí slouží k zapracování aktivní látky, tzn. neinvazivní mezoterapie. V rámci každé kategorie existuje víc přístrojů a kosmetičky by měly vědět, kdy a jak je používat. Při jednom ošetření lze kombinovat několik přístrojů, předcházet mu musí důkladná diagnostika pleti a zjištění kontraindikací klienta.“

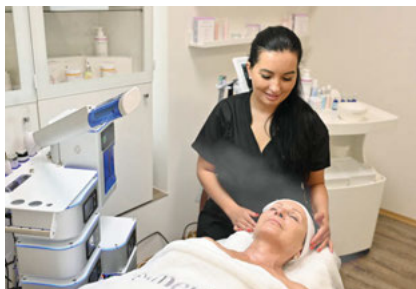


## **Mikrodermabrazie**

Mikrodermabrazie je další technologií pro přípravu pleti před následným kosmetickým ošetřením. Jde o jemné obrušování pleti přístrojem s diamantovým nástavcem, díky tomu dochází k intenzivní exfoliaci. Je důležité vyhnout se nadměrnému tlaku a ošetřovanou partii přejet raději víckrát.

### **Rada technoložky:**

Vzhledem k tomu, že se jedná o mechanický peeling, vyhněte se ošetření citlivé pleti, pleti s rozšířenými žilkami a aktivním akné.



## **Napařovač pleti (vapozone)**

Prvním krokem je vždy odličení. Následně lze provést změkčení pleti ručně nebo vapozone, který ušetří čas i náklady na produkty. Dochází nejen ke změkčení pleti, ale také dočasnému rozšíření pórů.

### **Rada technoložky:**

Nepoužívejte na pleť s rozšířenými žilkami nebo aktivním akné. Skvělou volbou je ale před čištěním černých teček nebo před liftingovým ošetřením. Vapozone můžete použít také na aktivní masku ke zvýšení účinku.



## **Ultrazvuková špachtle**

Ultrazvuková špachtle je přístroj pro přípravu pleti a zapracování aktivních látek. Hlavní použití je na přípravu pleti – exfoliaci a zprůchodnění pórů před následným kosmetickým ošetřením.

### **Rada technoložky:**

Nejčastěji se kosmetičky dopouštějí následujících chyb – přílišný tlak špachtlí, nedostatek vodního podkladu, příliš pomalý pohyb nebo zastavení na místě (možnost vzniku místní popáleniny).



## **Gel jako základ**

Pro každou funkci, která má stimulační charakter, potřebujeme jako základ indiferentní gel; žádoucí ale je také pro ošetření s penetračním charakterem (neinvazivní mezoterapie).

### **Rada technoložky:**

Indiferentní gel je jenom jeden. Nechte se zmást reklamou výrobců. Je stejný na IPL, ultrazvuk i radiofrekvenci. Pro stimulační ošetření není nezbytné používat aktivní látky, pro penetrační ošetření se bez aktivních látek neobejdete, často ale vyžadují gelový podklad, takže můžete využít indiferentní gel.

VŠECHNA OŠETŘENÍ MŮŽETE ZHLÉDNOUT  
NA [WWW.KOSMETIKA-WELLNESS.CZ](http://WWW.KOSMETIKA-WELLNESS.CZ)



### Radiofrekvence

Radiofrekvenční přístroj se používá pro stimulaci pleti, zejména pro stimulaci kolagenových vláken; neumí zapracovat aktivní látku; i v tomto případě jako podklad používáme ultrazvukový gel, použít aktivní látku je zbytečné.

#### Rada technoložky:

Radiofrekvence vydává intenzivní teplo, musíme stále pohybovat hlavicí a nezastavit na jednom místě, abychom klientku nespálili; pohyb je třeba vždy přizpůsobit pocítům klientky, aby cítila intenzivní teplo, ale ne pálení.



### Vysoká frekvence

Vysoká frekvence je nová varianta přístroje ozonizér – na rozdíl od něho se používá přímo na pleť a je určena pro všechny stavy problematické pleti. Používá se u pokožky akné, u dermatidy, u vyrážek a rozšířených žilek. Dokáže pleť vydezinfikovat, zklidnit a zapracovat aktivní látku.

#### Rada technoložky:

Nezaměňujte ozonizér s vysokou frekvencí. Každý z těchto přístrojů se používá odlišně. Vždy se informujte u výrobce.



### Stimulační ultrazvuk

Stimulační ultrazvuk je určený pro stimulaci pleti, ale současně pro zapracování aktivní látky, tedy pro neinvazivní mezoterapii; kromě ultrazvukového gelu potřebujeme aktivní látku – sérum. Pokud nemáme dostatek času nebo předtím provádíme ruční masáž, můžeme využít stimulační ultrazvuk pouze k zapracování aktivní látky, v tom případě můžeme použít kratší dobu než 30 minut.

#### Rada technoložky:

Pokud nemůžete použít radiofrekvenci, protože má klientka rozšířené žilky nebo aktivní akné, použijte stimulační ultrazvuk.



### Elektroporace

Elektroporace je přístroj pro neinvazivní mezoterapii, je to nejsilnější způsob zapracování aktivní látky. Zjednodušeně: intenzivně zapracuje do pleti to, co na ni nanese – pokud aplikujeme sérum proti ochablosti, bude redukovat ochablost.

#### Rada technoložky:

Nesmí se používat na oblast krku, tedy štítné žlázy.



### Kyslíková infuze

Kyslíková infuze či sprej vakuem, případně vzduchová jehla – jsou všechno názvy pro jednu technologii, jejímž cílem je pod proudem studeného vzduchu vpravit aktivní látku do pleti.

#### Rada technoložky:

Důležitý je výkon. Nejčastější chybou je velká vzdálenost od pleti, příliš vysoká rychlost pohybu, použití produktů nevhodné konzistence nebo nevhodných produktů.



### Hot/Cold hlavice

Hot funkce stimuluje pleť teplem, dochází k prohřátí pleti a rozšíření pórů. Redukují se drobné vrásky a ochablost.

#### Rada technoložky:

Používejte před aplikací aktivní látky (sérum). Dojde k vyšší penetraci a intenzivnějšímu výsledku. Nepoužívejte na pleť s aktivním akné nebo rozšířenými žilkami.

Cold funkci použijeme pro zklidnění po mikrojehličkování, chemickém peelingu a dalších intenzivních ošetřeních.

#### Rada technoložky:

Použijte po hlubkovém čištění pleti pro zklidnění a stažení pórů nebo v závěrečné fázi kosmetického ošetření.

## SPECIÁLNÍ KURZY AESTHETIC SPECIALIST

– Jak efektivně pracovat s kosmetickými přístroji, [www.beautyakademie.cz](http://www.beautyakademie.cz)

Kosmetické přístroje s 24měsíční zárukou, zaškolením a kompletně zpracovanou dokumentací pro KHS, [www.beautykoncept.cz](http://www.beautykoncept.cz)

**Kontakt:** [www.beautyakademie.cz](http://www.beautyakademie.cz) ■ Antala Staška 393/25, 140 00 Praha, Krč  
+420 608 117 626 ■ [info@beautykoncept.cz](mailto:info@beautykoncept.cz)

# PŘÍŠTÍ BOOM MÁ JMÉNO FEMTECH, DOUFEJME...

Martina Hošková, Foto: Shutterstock



**FemTech je všeobecně používaný pojem pro technologie vyvíjené speciálně pro ženy, a to se zaměřením na jejich zdraví a wellness. Skvělé, chtělo by se říct.**

Překvapením ale je, že celá tato slibná oblast dnes ještě na svůj opravdový, nepřehlédnutelný boom čeká. Proč? Inu, protože muži ženským problémům ze zřejmých důvodů tak docela nerozumí a hovořit o nich je stále ještě společenské tabu.

## Ženy, kam se podíváš

Všechno, co se týká FemTechu, se týká žen. I samotné jméno pro tento obor vymyslela žena. Byla to Ida Tin v roce 2016, dánská podnikatelka, autorka aplikace Clue pro sledování menstruačního cyklu a termínu ovulace. Jak tomu často u žen podnikatelek bývá, Tin začala na myšlence vytvořit takovou aplikaci pracovat nejdříve kvůli sobě, když hledala nejlepší způsob, jak sledovat svůj vlastní cyklus. Během deseti let se

počet aktivních uživatelek její aplikace vyšplhal na 10 milionů žen ve 190 zemích. Firmě se totiž podařilo pro svůj startup najít investory a aplikaci stále zdokonalovat.

Podobné FemTech společnosti najdeme na celém světě, a není jich vůbec málo. Patří sem například firmy nabízející služby jako mimotělní oplodnění IVF či v USA stále populárnější zmrazení vajíček, další řeší třeba problémy spojené s menopauzou nebo poskytují nástroje pro sledování průběhu těhotenství. Společnost Elvie vyrábí moderní přístroj na cvičení svalů pánevního dna a „neviditelnou“ odsávačku mateřského mléka, kterou můžete nosit pod běžnými šaty, aniž by o tom někdo věděl, a jejíž vybrané modely se připojují k mobilní aplikaci.

Elvie založila v roce 2013 britská podnikatelka Tania Boler, kterou finančně podpořila další žena-investorka, specialista na FemTech sektor, narozená v Německu a sídlící v Londýně. Nápad založit Elvie dostala Boler v době, kdy byla sama těhotná a objevovala spoustu problémů, s nimiž se muži nikdy vypořádávat nemusí, kdežto pro ženy jsou naprosto běžné. V jednom ze svých rozhovorů na toto téma řekla: „Přestože jsem pracovala v mnoha zemích a napříč různými obory a mám více než patnáct let zkušeností se zdravím žen, ten nejhlubší ‘aha moment’ ve mně coby ženě vyvolalo narození mého dítěte. Když jsem otěhotněla, uvědomila jsem si, že o svém těle vím mnohem méně, než bych měla.“ Nyní patří její firma k jedné z těch největších v oblasti FemTech s ročními tržbami přes 100 milionů USD.

## Pořád je to tabu

Přes všechna úskalí, které ženy podnikatelky musejí překonávat, roste počet FemTech firem jako houby po dešti. Z výzkumu americké společnosti pro průzkum trhu v této oblasti FemHealth Insight vyplývá, že za posledních deset let se zvýšil počet FemTech firem o 1000 procent. Jakkoli se to zdá ohromující, čísla ukazují, že se zatím jedná o pouhý drobeček z obřího pestrého koláče možností, které oblast technologií vyvíjených výslovně pro ženské zdraví a wellness nabízí. Proč se tedy zatím FemTech chová jako spící Šípková Růženka? V čem je problém?

Experti se shodují, že problémem je nedostatečný počet žen v rozhodovacích pozicích. Osobní porozumění produktu je totiž při rozhodování o jeho atraktivitě často zásadní. Více než 70 procent FemTech firem má nejméně jednu zakladatelku ženského pohlaví, zatímco celkový průměr je 20 procent. Podle časopisu Forbes mají takové firmy potíže sehnat dostatek financí pro své aktivity, protože v investičních společnostech rozhodují hlavně muži – a ti ženskému světu nerozumí.

A je to ještě složitější. Mnohá velká témata spojená výlučně s ženským tělem a jeho fungováním jsou stále ještě společen-

ským tabu. Můžete namítnout, že v době internetu si každý může najít dostatek informací na síti. Bohužel ne. Nebo alespoň ne v takové podobě a tak snadno, aby ona informace v pořádku dorazila na místo určení. Představte si třeba takovou inkontinenci. Když již zmiňovaná společnost Elvie nechala na TikToku běžet reklamní kampaň na svůj trenážér svalů pánevního dna, TikTok jí ho cenzuroval jako příliš grafický. „Inkontinence je běžná u žen v každém věku a všech fázích života. Cenzurou obsahu, který vyobrazuje ženy bojující s problémem inkontinence, platformy sociálních médií posilují tabu kolem tohoto problému,“ vyjádřila se k této situaci tehdejší marketingová ředitelka společnosti Elvie. Inkontinence ani další ženské problémy by neměly být něčím, o čem se ženy bojí či stydí mluvit.

## Nejsme stejní

Kolébkou FemTechu je Evropa, kde dnes žijeme ve velice tolerantní a otevřené společnosti, která je nicméně navržena pro optimální fungování mužů. Proč musí ženy potupně čekat ve frontách na dámské toalety? Ano, půlka prostoru patří mužským toaletám a druhá ženským. Tady ale dělení napůl není dělení spravedlivé a funkční. Taková banalita a její řešení je pravděpodobně v nedohlednu. A opět jsme u klíčové otázky osobní zkušenosti.

Aplikaci Moody Month založila Amy Thomson poté, co v roce 2016 přestala menstruovat a nemohla přijít na to proč. Pracovala 80 hodin týdně, žila na sacharidech a kávě, pracovala i po příchodu z práce a svoje tělo ignorovala. Až specialisté na hormony a výživu jí pomohli pochopit souvislost mezi cyklem a stresem. Aplikaci pak vytvořila v ryze ženském týmu.

Český online časopis pro ženy Heroine zmiňuje příklad americké aplikace Keggl zprášující odhad plodného okénka v cyklu ženy, a tím snižující náklady na řešení neplodnosti. Za touto myšlenkou stojí Češka Kristýna Čahojová, která v jednom rozhovoru trefně podotkla, že „kdyby mohli muži otěhotnět a porodit dítě, měli bychom samohybné kočárky, bezbolestnou a bezkrevnou techniku testů a samozřejmě porodnost bez vedlejších účinků“. Se sanfranciskou Heroine se shodneme v tom, že jelikož globálně tvoří ženy v technologických oborech pořád jen 10 až 17 procent pracovní síly, představuje právě FemTech naději tato čísla – a de facto i způsob, jak jsou technologie pro lidstvo vytvářeny – vybalancovat.

Ekonomové odhadují, že celosvětově má mít FemTech do roku 2027 hodnotu až jeden bilion dolarů. Jste-li žena podnikatelka, máte tedy jeden bilion důvodů, proč se opravdu, ale opravdu soustředit na tento obor.

# DEKOLT A KRK - UKAZATELE VĚKU

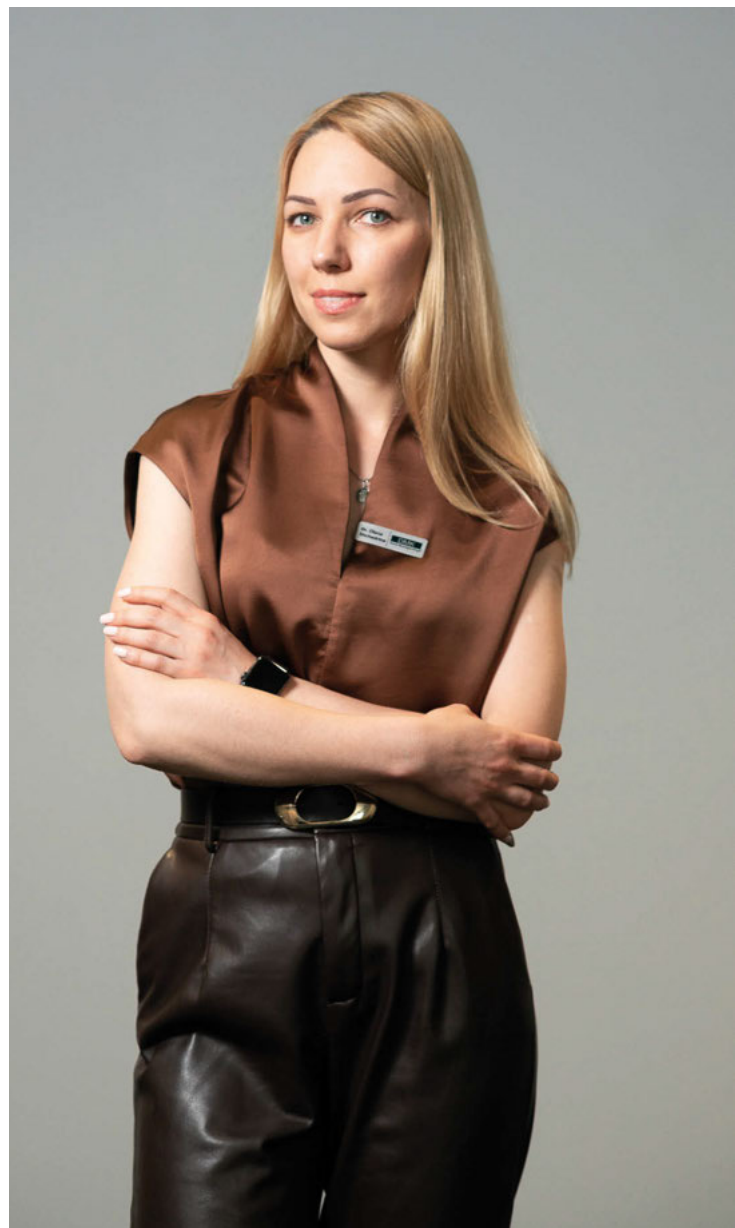
Jelena Ščedrina - lékařka dermatoložka,  
kosmetoložka, certifikovaná specialista,  
kosmetoložka Linerase Czech

**Oblast krku a dekoltu je jednou z viditelných částí našeho těla, která potřebuje speciální delikátní péči. Ženy však na tyto partie často zapomínají a soustředí se pouze na obličej. Teprve když jsou již patrné hluboké vrásky, tzv. dvojitá brada nebo ochablost, nedostatek pružnosti v kdysi půvabné a něžné zóně, hyperpigmentace, začnou pacientky bít na poplach.**

Krk a oblast dekoltu vyžaduje neustálou péči a pozornost i kvůli své speciální struktuře. Za prvé, tyto partie nemají prakticky žádné mazové žlázy nebo je jejich počet výrazně snížen. Kvůli tomu není ochrana prakticky žádná a z toho důvodu jsou tato místa náchylnější ke stárnutí pod vlivem teplotních změn, ultrafialového záření.

Za druhé, kůže v této oblasti je mnohem tenčí než například na ruce a obličej. A kromě toho je zde poměrně málo pojivové a tukové tkáně, díky čemuž je kůže lámavá a málo pružná. Proto se záhyby a vrásky tvoří velmi rychle. Vezmeme v úvahu několik dalších nepříznivých faktorů. Například nutnost naklánět a otáčet hlavu do stran, držet ji vzpřímeně a přirozené gravitační síly. To vše roztahuje svaly krku, zbavuje je pružnosti, a tím i přitažlivosti.

Za třetí, dědičnost, pokud měla nějaká blízká příbuzná žena na krku „Venušiny kruhy“ - kruhové vrásky, pak se dost pravděpodobně nejspíš nevyhnete ani vy. Ale oddálit jejich příchod je možné.



## Jak si v těchto partiích udržet zdraví a mládí?

Je třeba dát přednost delikátnímu čištění bez tření, jemným peelingům k odstraňování odumřelých buněk, intenzivní výživě a hydrataci a také opalovacím krémům s SPF 50.

Pokud jde o injekční techniky, je potřeba se zaměřit na kolagenové injekce. Kolagen je jednou z nejdůležitějších složek fibroblastů v extracelulárním matrixu, nezbytnou pro stavbu nové pojivové tkáně. Zachovává mládí a krásu pleti, odpovídá za



její hladkost, pružnost, pevnost a elasticitu. Kolagen si naše tělo vyrábí samo, ale po 30 letech začíná převažovat rozklad nad syntézou, množství kolagenu v kůži se postupně zmenšuje a ta se stává ochablou a tenkou.

## Mechanismus působení heterologního kolagenu

Heterologní kolagen typu I ovlivňuje staré fibroblasty, zvyšuje produkci nových, které produkují kolagen typu III, to znamená, že přirozeně stimuluje nekolagenogenezi. Mechanismus jeho působení je založen na tripeptidech Pro-Hyp-Gly. Tripeptidy jsou biologické messengery, které působí podobně jako růstové faktory. Interakcí s transmembránovými receptory aktivují anabolické dráhy a stimuluji buněčný cyklus fibroblastů. Tripeptid Pro-Hyp-Gly funguje jako kompetitivní inhibitor matrixových metaloproteináz (MMP), který je zodpovědný za enzymatickou degradaci dermálního kolagenu (kolagenázy).

## Výsledky používání

Kúra umožňuje komplexně ovlivnit věkový syndrom: vyhladit vrásky, zlepšit texturu, strukturu a hydrataci pleti. Obnovuje se turgor, elasticita a pružnost pokožky.

Pomocí kolagenu je možné navíc dosáhnout dobrých výsledků při léčbě hyperpigmentace, která často postihuje krk a dekolte. Zlepšuje se barva pleti, vyrovnává se tón. Kolagen ovlivňuje cévní systém, působí na patologicky změněné melanocyty, ini-

ciuje buněčnou regeneraci a produkci melaninu v normálním režimu. Jedná se tedy jak o stimulaci buněčné odpovědi, tak o prevenci apoptózy.

## Bezpečnost kolagenu

Přípravek Linerase má CE certifikaci a suroviny jsou schváleny FDA, což vylučuje jakékoli pochybnosti o jeho kvalitě a bezpečnosti.

Ohledně alergických reakcí také můžete být klidní - nenastanou, protože hmotnost molekuly schopné vyvolat alergickou reakci musí přesáhnout 10 kDa. Hmotnost kolagenových tripeptidů v Lineráze je 3-6 kDa. Konečně dobrou snášenlivost přípravku dokládá i klinická studie provedená se 120 pacienty ve věku 35 až 65 let.

## Kolik procedur je potřeba k dosažení výsledku?

Kúra heterologního kolagenu Linerasec sestává ze 4 procedur, podpůrný protokol lze použít dle potřeby. Nelze také zapomenout na každodenní domácí používání, zejména přípravků s ochranným slunečním faktorem.

Zářivá, hladká, pŕvabná oblast dekolte a krku není jen sen, ale dosažitelná realita!

<http://linerase.cz/>

[https://www.instagram.com/linerase\\_czech/](https://www.instagram.com/linerase_czech/)  
+420 608 617 861



# NAPOJTE ŽÍZNIVOU PLEŤ!

Hana Profousová

Foto: archiv firem a Shutterstock

**S příchodem chladnějších dní se nám nestýská jen po slunci a letních radovánkách. Často nás rozesmutní i pohled do zrcadla: Co nám to na obličej vyrazilo? A kam se ztratil letní jas?**

Z dovolené si někdy kromě krásných zážitků a vzpomínek přivezeme i něco, co nám radost rozhodně nedělá: pigmentové skvrny, pleť zašedlou a bez jasu... Podzim nám vystavuje nemilosrdný účet a my můžeme jenom kajícíně slibovat: příští rok už se určitě budu dostatečně chránit před slunečními paprsky, budu se skrývat ve stínu. Teď ale není čas na nářky, pojďme se podívat, jak pokožku rozjasnit.



## Slunce „požírá“ kolagen

Pleť ze všeho nejvíc potřebuje hydrataci. Blahodárné sluneční záření, díky kterému jsme si v létě dopřáli dávku důležitého vitamínu D, na druhou stranu připravilo pokožku o slušnou dávku kolagenu.

Hydratace by proto měla být základem skin care rutiny. Udrží pokožku pružnou a svěží, pomáhá ji chránit před negativními vlivy vnějšího prostředí. Nedostatek hydratace naopak může vést k suché, matné, unavené pleti, tvorbě vrásek a také k jejímu snadnějšímu podráždění. Hydratační produkty dodávají do vrchní vrstvy pokožky dodatečnou vlhkost a pomáhají jí v pokožce zadržet.

Jen když je pleť dostatečně zvlážená, je pružná a zářivá. Dopřát bychom jí měli hlavně velkou porci kolagenu. „Kolagen je protein, který představuje základní stavební materiál pro naše podpůrné tkáně. Sluneční paprsky spolu s dalšími vlivy prostředí a stárnutím přispívají k jeho poškození až rozkladu. Řešením může být zvýšená spotřeba potravin s esenciálními mastnými kyselinami a perorální užívání vysoce koncentrovaného mořského kolagenu,“ konstatuje majitelka kosmeticko-farmaceutické společnosti Pharma MKL Katarína Demetriou.

## Výkonná houba

Důležitým stavebním kamenem našeho mladistvého vzhledu je kyselina hyaluronová. Nachází se přirozeně v našem těle a dělá nám dobrou službu svou hydratační vlastností: dokáže vázat vodu a zadržet až tisícinásobek své hmotnosti. Funguje tedy jako velmi výkonná houba.

Nachází se v celém našem těle, kde působí jako tlumící a promašující prostředek, její největší množství – 50 procent – ale najdeme v kožní tkáni. Ve škáře vytváří rezervu vody, máme ji také v epidermis a dodává hydrataci celé kůži.

Je tedy klíčová pro udržení vyplněné a vypnuté pleti a nenahraditelná v boji proti známkám stárnutí. Po čtyřicátém roce věku se ale její množství v těle snižuje. Bohužel, čím jsme zralejší, tím méně kyseliny hyaluronové organismus produkuje, i když jí stále potřebuje. „To zhoršuje hydrataci i transport živin ke kolagenovým a elastickým vláknům a buňkám v kůži,“ vysvětluje dermatoložka MUDr. Jana Chudíková. Proto bychom jí měli tělu dodávat z externích zdrojů. Můžou to být různé kosmetické prostředky či doplňky stravy v tabletách nebo v tekutém stavu.

## Naolejujte je!

Šťavnatost pokožky navrátí rovněž olejová kosmetika. Vytváří ochranný film, který v ní udržuje vlhkost. Vhodný je olej avokádový, kokosový a mandlový. Péči si zaslouží nejen obličej, krk a dekolt, ale také ruce – i ony musí čelit nástrahám počasí. I zde platí, že nejlepší ochranu a hydrataci jim zaručí mastnější krémy a zejména másla obsahující přírodní oleje.

Po pozornosti volají také rty, kde se nachází nejjemnější kůže na obličejí. Právě na nich se rychle projeví nedostatek tekutin, ale také vliv větru, vlhkosti nebo zimy. Hýčkat bychom je proto měli olejovým balzámem, aby nám v chladnějším počasí nepopraskaly.

Na podzim se mění i rituály čištění pleti. Je dobré přejít na krémový odličovač a tonikum vyměnit za jemnou hydratační mlhu. Peeling je stále v programu týdne, důležité je, aby byl jemný. V tomto ročním období je také vhodný čas na chemický peeling.

**Natinuel**<sup>®</sup>  
next generation

## NOVÁ DIMENZE SALONNÍ PÉČE

Ošetření vhodné do každého salonu, neboť je vyvinuté s ohledem na citlivost a různorodost pleti.

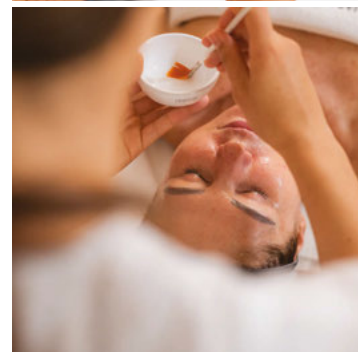
Přípravek omlazuje pleť v celém rozsahu kůže a je velice komfortní. Aplikuje se příjemnou masážní technikou.

Novinka pro salony využívá Microdrops technologii, kdy tisíce kapiček migruje do hlubších vrstev kde působí i na neaktivní buňky regeneračně a biostimulačně. Náklady na ošetření jsou obvyklé. Efekt ošetření umocňují domácí přípravky z rukou kosmetiček. Nevedeme e-shopy.

PARTNER ELLEPHORIE A SKIN CARE  
INSTITUTU VÁS ZVE NA UKÁZKU  
OŠETŘENÍ.

VYRÁBĚNO V ITÁLII, PATENTOVANÁ FORMULACE

Pro více informací:  
gsm: 775 551 117  
e-mail: info@natinuel.cz  
www.natinuel.cz





## Vydatná porce hydratace

Pro své dobré výsledky se stále oblíbenějším neinvazivním ošetřením pleti stává aquapeeling. Přístroj při něm odstraní přebytečný maz, odumřelé kožní buňky a případně i akné. Současně je do pokožky zapracováno sérum, které se postará o dlouhotrvající hydrataci a také vyhlazení jemných vrásek. „Aquapeeling má oproti klasickému peelingu dvojnásobný efekt a je k pleti výrazně šetrnější než peeling chemický,“ popisuje Mgr. Pavlína Vlasáková z kliniky estetické medicíny My Best Care a vysvětluje, jak ošetření probíhá: „Vedle mléčných a ovocných kyselin, které pomáhají odstraňovat odumřelé buňky, obsahují certifikovaná séra také mořskou vodu a rostlinné extrakty, jež pokožku vydatně hydratují. Díky sofistikované otočné hlavici je navíc proveden i peeling fyzický.“ Pro dosažení maximální účinnosti je vhodné absolvovat tři ošetření během jednoho měsíce, následně jednou za čtvrt roku.

## Další omlazující procedury

**Skinbooster** – injekční terapie na bázi kyseliny hyaluronové, která pomáhá revitalizovat a hydratovat unavenou pokožku. Po ošetření je pleť na první pohled svěží a působí mladistvým dojmem.

**Bioremodelace** – aplikace nezasířované kyseliny hyaluronové pomáhá v pokožce dlouhodobě udržet hydrataci, zlepšuje její pružnost, zpomaluje tvorbu vrásek a v neposlední řadě stimuluje tvorbu kolagenu.

**Mezoterapie** – injekční procedura, která přinese rychlé vyhlazení vrásek, omlazení pokožky a zlepšení její barvy. Kromě toho se také postará o hydrataci a prokrvení pleti, díky tomu bude obličej působit svěžím dojmem.

**Plazmaterapie** – injekční aplikace vlastní upravené plazmy pomáhá předcházet zánětům a významně podporuje regeneraci pleti, potlačuje tvorbu jizviček. Po aplikaci je pleť přirozeně jasná a mladistvá.



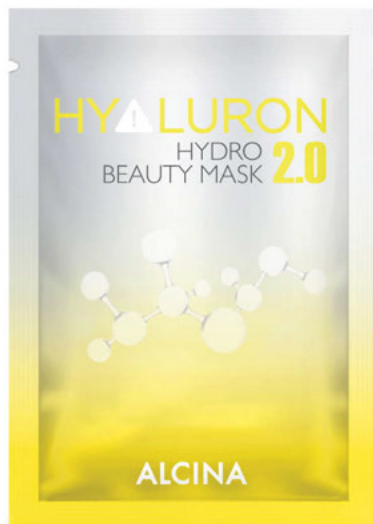
Vitaminový revitalizační booster kombinuje stabilní formu vitamínu C, vitamín B3 a derivát vitamínu A nové generace – nedráždivý a vyhlazující retinal, Essenté, 1150 Kč



Vitaminové sérum v kapslích rozjasní a sjednotí pokožku, podpoří tvorbu kolagenu, Exuviance, 2149 (60 kapslí)



Jeu Demeure, krém proti vráskám Collagen Germinating Peptide podporuje tvorbu kolagenu, sjednotí tón pleti, zklidní podráždění a zarudnutí, Hubislab, 999 Kč



Bioaktivní molekulární kyselina hyaluronová HYALURMED je určena k pití, Pharma MKL, 1342 Kč



Textilní maska Hyaluron 2.0 Hydro Beauty Mask pleť intenzivně hydratuje až po dobu 24 hodin, Alcina, 190 Kč



MUDr. Tereza Gabryšová

## Jak napravit letní prohřešky

Máte-li dojem, že kosmetické ošetření je na vaše kožní problémy krátké, navštivte korektivní dermatologii, kde vám nabídnou zá-krok podle vašeho problému. „Poskytnete své pokožce důkladnou očistu, regeneraci a depigmentaci přístrojovým ošetřením YES Care,“ navrhuje MUDr. Tereza Gabryšová z Kliniky YES VISAGE. „Jde o účinnou pečující a preventivní proceduru zahrnující čtyři stupně péče, které důkladně vyčistí, zaktivují a vyživí pokožku podle typu a jejích potřeb. Toto moderní neinvazivní ošetření tvoří kombinace hloubkového čištění pleti ve spojení s oxygenoterapií, radiofrekvenční obnovou kolagenu s elastinem a ultrazvukovým zapravením výživového séra, aminokyselin, kyseliny hyaluronové, peptidů, vitamínů a dalších látek podle stavu a potřeb pleti.“ V případě větších pigmentací či potřeby dosáhnout výraznějšího omlazení pleti je možné povolat do zbraně ještě účinnější ošetření – laser. „Na tento typ problému je ideální laser StarWalker, který vysílá velmi krátké pulsy rozbíjející pigmenty. Část pigmentu se vstřebá a odstraní se buňkami imunitního systému z těla ven, část se vyloučí na povrch v podobě stroupku. Ten se během týdne sloupne. Je ideální na odstranění mateřských znamének, cévních lézí, stařeckých skvrn, pih, pigmentových skvrn i melasma. U obtížně léčitelných stavů, například melasma, je tento laser zvlášť efektivní díky tomu, že umožňuje rozpad pigmentů, nikoliv však buněk,“ vysvětluje dermatoložka a anti-agingová specialista.

## ZÁKLADNÍM PILÍŘEM SPRÁVNÉ PÉČE O POKOŽKU JE JEJÍ SOUSTAVNÁ HYDRATACE. MĚLA BY PROBÍHAT JEDNAK DODRŽOVÁNÍM OPTIMÁLNÍHO PITNÉHO REŽIMU A TAKÉ POMOCÍ VHODNÝCH PEČUJÍCÍCH PŘÍPRAVKŮ.



Hydratační krém Hydralane Double SOS díky různě velkým molekulám kyseliny hyaluronové pleť vyživuje nejen na povrchu, ale i v hlubokých vrstvách kůže, Orlane, 1296 Kč

Sérum s depigmentačními složkami cílí na pigmentové skvrny, Cantabria labs, 1079 Kč



Rejuvenator Balsam hydratuje, regeneruje a pomáhá obnově tkániva na rtech a pokožce, Via Natura, 92 Kč

Tělový balzám se žlutohnědými řasami a bambuckým máslem pokožku vyživuje a hydratuje, Thermes Marins de Saint Malo, 1100 Kč



Tělová péče Vaseline Cocoa Radiant intenzivně hydratuje a pomáhá suché a podrážděné pokožce, Vaseline, 204,90 Kč



# PO LÉTĚ VOLÁ PLEŤ O POMOC

„Nasčítaly se vám na pokožce hříchy letních měsíců – pigmentové skvrnky, hlubší vrásky či olupující se šupinky? S těmito problémy se setkávám v podzimních měsících v kosmetickém salonu velmi často,“ říká Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic, a doplňuje: „První pomocí pro pokožku je vydatná hydratace, která usměrní buněčný metabolismus.“

Před nanesením hydratačních přípravků použijte jemný peeling Nettoyant Gommant Marin, který vás sice trošku zbaví bronzové barvy, ale pokožka si oddechne a hlavně – hydratační složky, které budete následně aplikovat, mnohem rychleji prostoupí do hlubších vrstev a dodají pleti hebkost. Vyzkoušejte intenzivní hydratační a revitalizační sérum Cells Life a hydratační masku Hydra Ger. Kombinace obou přípravků je opravdovým balzámem pro dehydrovanou pleť. Provedete-li pomocí těchto produktů týdenní kúru, oživení a hydratace pokožky je vynikající.

Do pleti musíte samozřejmě dodat i dávku lipidů a regeneračních složek, které vám pomohou odstranit následky negativního působení volných radikálů vznikajících slunečním zářením. Ty jsou příčinou tvorby předčasných vrásek, ztráty vitality a ži-

vosti pokožky. Určitě vyberte kvalitní regenerační krém posilující fyziologické funkce kůže a dodávající pokožce všechny potřebné vitaminy, minerály a stopové prvky. Nabídka regeneračních přípravků je na trhu široká, já doporučuji svým klientkám v podobných případech vždy krém Cytobi. Obsahuje účinné složky v nejvyšší možné kvalitě. Jsou získané složitou biotechnologií, která je nezatěžuje žádnými chemickými látkami ani fyzikálními procesy. Cytobi přináší pleti rychle viditelné ozdravení a omládnutí.

S barevnou nejednotností pleti to bude malinko složitější. Odstranění pigmentových plošek a získání jednotné barevnosti chvílku potrvá. Od vás to bude vyžadovat trpělivost a pravidelnou denní aplikaci speciálních přípravků, které budou flíčky postupně zesvětlovat a zároveň působit na snížení produkce kožního barviva. Pokud se na vaší pokožce objevily větší pigmentové plošky, doporučuji používat projasňující přípravek Crème Éclaircissante. Citrusové flavonoidy pokožku hezky projasní a postupně barevnost pleti vyváží. Krém navíc přináší další benefity – hydratační a regenerační složku, které pleti prospějí. Máte-li na pokožce jen drobné malé skvrnky, je lépe použít bělicí depigmentační sérum. To se aplikuje dvakrát denně pouze lokálně na skvrnku, nechá se zaschnout a pak se nanese další produkt, které běžně používáte. Postupně můžete pozorovat, jak se skvrnka ze středu projasňuje. Je vhodné navštívit kosmetický salon a požádat o projasňující ošetření. Kosmetičky mají další přípravky, které celý proces barevného sjednocení ještě urychlí.

Kosmetiku GERnétic nabízí [www.StudioGernetic.cz](http://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](http://www.gernetic.cz)

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



Aktivní složky zesvětlujícího krému Crème Éclaircissante brzdí produkci (melanogenezi) kožních pigmentů. Plošky barevně vyvažují a sjednocují. Pleť postupně získává jednotný barevný tón. Krém působí zároveň intenzivním antiradikálovým účinkem a má vynikající hydratační schopnost.

# ZDRAVÍ ZAČÍNÁ V ÚSTECH

Hana Profousová, Foto: archiv

**Krásné zuby a zářivý úsměv jsou znakem atraktivnosti a dodávají nám sebevědomí. Proto je důležité mít zdravý chrup. Nutné jsou proto nejen pravidelné návštěvy stomatology, ale také důkladné čištění zubů. Jedině tak se dá zabránit nejen vzniku zubního kazu, ale podpořit se tak i celkové zdraví organismu.**

Studie ukazují, že obraz o člověku si vytváříme v průběhu zhruba čtyř minut – a na úplně první dojem nám stačí dokonce prvních sedm sekund! A jako první si všímáme úsměvu a zubů. To je jistě důvod, proč o zuby a ústní dutinu dobře pečovat.

A není to jenom kvůli zářivému úsměvu, ale jde o zdraví celého organismu. Nedostatečná nebo nesprávná péče o zuby způsobuje zubní plak, který se postupně projevuje v podobě zubního kazu, zánětu dásní či vážnějších onemocnění, jako je např. parodontóza. Neléčená onemocnění ústní dutiny ale mohou vést dokonce k poškození vnitřních orgánů (ledviny, srdce či cévy). A naopak zdravý chrup přispívá k lepší imunitě.

## Imunita a miliony mikroorganismů

Nejdůležitějším imunitním orgánem jsou naše střeva, kde sídlí až 80 procent imunitního systému. Ve střevě žije několik milionů mikroorganismů (např. bakterie, plísně nebo kvasinky), které vytvářejí střevní ekosystém nazývaný mikrobiom. Ten má na starosti například produkci vitamínu K důležitého kvůli srážlivosti krve. Tvoří se zde vitaminy ze skupiny B, některé aminokyseliny a hormony ovlivňující ukládání tuků v těle, ale i velká část endorfinu, který přispívá k lepší náladě, odbourání stresu nebo snížení bolesti.

Při dobrém fungování střevní mikroflóry zvyšuje trávicí systém obranyschopnost organismu. Problém nastává, když se toto fungování naruší, a to vlivem škodlivých bakterií, které se tam dostávají především z ústní dutiny. Ano, jsou to ty samé bakterie, které způsobují vznik zubního plaku!

Zubní plak je vlastně kombinace zbytků stravy, bakterií, kyselin a slin, které jsou k povrchu zubů přitahovány působením iontové vazby. Zbavit se ho můžeme důkladným čištěním chrupu.

## Za vším hledejte zubní plak

Pokud se plak neodstraní, bakterie, které obsahuje, začnou rozleptávat zubní sklovinu a při jejich delším působení může začít vznikat zubní kaz nebo záněty dásní. A to je nejen bolestivé, ale může to uškodit i zbytku těla. Při jídle a pití se totiž část



**NELEČENÁ  
ONEMOCNĚNÍ ÚSTNÍ  
DUTINY MŮŽOU  
VÉST K POŠKOZENÍ  
VNITŘNÍCH  
ORGÁNŮ. A NAOPAK  
ZDRAVÝ CHRUP  
PŘISPÍVÁ K LEPŠÍ  
IMUNITĚ.**

těchto bakterií dostává do trávicího traktu, kde narušují imunitní systém, což může vést k celkovému oslabení organismu, ale i k urychlení nebo vzniku závažných onemocnění, jako je arterioskleróza nebo srdečně-cévní onemocnění. Následně to může ovlivnit průběh cukrovky nebo reprodukční schopnosti.

Chcete-li se tedy vyhnout vzniku zubního plaku a kazů, je dobré vyvarovat se cukrovinkám a alkoholickým nápojům. Obsahují totiž cukr, který je potravou pro bakterie žijící v ústní dutině, ale i kyseliny oslabující zubní sklovinu. Pokud je omezíme, potěšíme nejen své zuby, ale i trávení.

Myslete rovněž na to, že velké množství cukru a kyselin obsahuje také ovoce, ovocné šťávy a některé druhy zeleniny. Na druhé straně ale nabízejí i množství prospěšných látek jako vitamín C, který přímo podporuje zdraví dásní, vláknina zase ovlivňuje tvorbu slin. Z jídelníčku není nutné je vypouštět, ale po jejich konzumaci je vhodné vypít sklenici vody, která neutralizuje prostředí ústní dutiny.

# EXTRA PORCE KYSLÍKU

**Peroxid vodíku je v medicíně osvědčeným léčebným prostředkem více než 130 let. Pokud ho aplikujeme na pokožku, rozpadne se ve spodní vrstvě kůže na vodu a kyslík. Tak se kyslík dostane do organismu, kde ho může tělo aktivně použít. Vědecké studie z farmakologického ústavu v Lipsku dokazují antibakteriální, antivirový a fungicidní účinek a rychlejší hojení ran a kožních onemocnění za pomoci kyslíku. Tak ho pojd'me využít.**

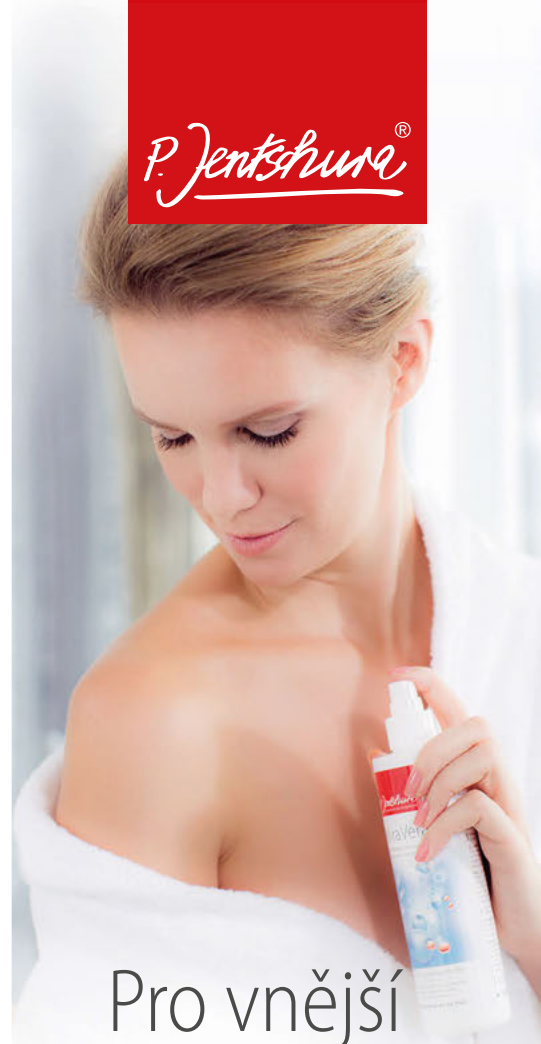
Dr. Peter Jentschura zkombinoval peroxid vodíku s 21 éterickými oleji v geniální pleťové vodě MiraVera. Ta nejen příjemně osvěží pokožku, ale také vitalizuje, vypíná a prokrvuje pleť, což vede ke zdravému a omlazenému vzhledu. Navíc podporuje mikrocirkulaci krve a povzbuzuje celý metabolismus pokožky, a tím pomáhá její regeneraci. MiraVera je vhodná nejen k použití během kosmetických ošetření nebo ke každodennímu nastříkání a vmasírování do vyčištěné pleti. Použít ji můžeme i na celé tělo – např. po suchém kartáčování. Po nanesení na pleť necháme MiraVera zaschnout.

Doporučujeme kombinovat používání MiraVera s konzumací několika polévkových lžic rostlinného granulátu WurzelKraft, který doplňuje do těla vitaminy a minerály. Tato kombinace podporuje regeneraci pokožky, vlasů, nehtů, orgánů a jejich funkcí. „Každá rostlina obsahuje pouze látky typické pro její druh. Pokud cíleně zkombinujeme mnoho rostlin, tělo si z této široké nabídky živin vezme přesně to, co potřebuje, a zbytek bez problému vyloučí. Proto je náš produkt WurzelKraft vyrobený ze 103 bio rostlinných surovin a je plný živin. Obsahuje vitaminy, minerály, stopové prvky, aminokyseliny, fyto-hořké látky a mnoho dalších. Zcela věřím přírodě a buněčné inteligenci,“ vysvětluje Peter Jentschura.

Náš metabolismus funguje správně pouze tehdy, když je v těle dostatek kyslíku. Právě v tenkém střevě se vstřebávají všechny živiny ze stravy pomocí kyslíku, který se váže na minerály, vitaminy a další obsažené látky. Díky zdravé stravě a vitálními látkám z rostlinného granulátu WurzelKraft můžeme rychleji regenerovat, protože se živiny budou lépe vstřebávat a kyslík je transportuje tam, kde jsou potřeba. Na zpáteční cestě s sebou vezme odpadní látky, a tím podporuje čištění a regeneraci našeho organismu.

[www.regenerujte.cz](http://www.regenerujte.cz)  
[www.regenerujte.sk](http://www.regenerujte.sk)

P. Jentschura®



## Pro vnější a vnitřní krásu

díky kyslíku bohatému na energii  
a zásaditým vitálními látkám

Kyslíková pleťová voda zlepšuje mikrocirkulaci a vstřebávání vitálních látek. Díky MiraVera získáte úžasně elastickou, jemnou a vitální pokožku.

Omnimolekulární super potravina WurzelKraft optimálně zásobuje tělo vitálními látkami. Konzumujte ráno, v poledne a večer vždy jednu polévkovou lžici.



**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](mailto:info@regenerujte.cz)

**www.regenerujte.cz**  
E-shop ČR: [obchod.regenerujte.cz](http://obchod.regenerujte.cz)  
E-shop SR: [regenerujte.sk](http://regenerujte.sk)



# ADIPOLOGIE

## REVOLUČNÍ PATENTOVANÁ TECHNOLOGIE LFU KONEČNĚ NA NAŠEM TRHU



Alena Jírů



Představujeme zcela unikátní patentovanou technologii ADIPOLOGII, určenou pro remodelaci a omlazení celého těla. Exkluzivním distributorem pro Českou a Slovenskou republiku je společnost Body & Care Clinic s.r.o., a my jsme vyzpovídali majitelku společnosti paní Alenu Jírů, aby nám o ADIPOLOGII řekla více.

### **Na jakém principu ADIPOLOGIE funguje a v čem je tato mimořádná technologie tak revoluční?**

Adipologie je opravdu unikátní v tom, že zcela bez diskuse dokáže vrátit naše tělo zpět do mládí. Patentovaná technologie LFU – tedy ultrazvuk o nízké frekvenci vytváří vibrace, které pozitivně ovlivňují změny v pokožce tak, že přirozeným způsobem, který není pro tělo zatěžující, stimulují fyziologickou lipolýzu. Tukové buňky zmenšují svůj objem a dochází k okamžité stimulaci kolagenových vláken.

Takže jednoduše řečeno dochází k efektu 4R:

**REDUCE** – Redukce lokalizovaného tuku

**REAFFIRM** – Zpevnění tkání

**REMODEL** – Remodelace těla, vaše křivky jsou zpět

**REJUVENACE** – Viditelné omlazení těla

### **Komu lze metodu Adipologie doporučit a co od ní může očekávat? Kdy jsou vidět první výsledky?**

Adipologie je vhodná pro každého, kdo není spokojen se vzhledem svého těla, a to ať už se jedná o ženu či o muže. Hlavní indikace jsou zejména: eliminace lokalizovaného tuku, který odolává dietám a cvičením, redukce celulitidy až do stupně III, omlazení těla a zpevnění tkání a kontur. Výsledky jsou viditelné okamžitě po proceduře a jejich zlepšení dále pokračuje až do 15. až 20. dne po Adipologii. Podle toho, jak velký problém klient řeší, doporučujeme balíček 4 až 6 ošetření. Samozřejmě jsou ale klienti, kterým stačí pouze jedno jediné ošetření. Výsledky přetrvávají dlouhou dobu po provedených procedurách a jsou samozřejmě závislé na životním stylu klienta.

### **Komu naopak nelze Adipologii doporučit?**

Díky tomu, že Adipologie je zcela neinvazivní technologie, jsou kontraindikace u tohoto přístroje minimální. Mezi hlavní patří samozřejmě těhotenství, různé tělesné elektrické stimulatory a některá závažná onemocnění, která doporučujeme konzultovat s lékařem.

### **Pro jaké tělesné partie je Adipologie vhodná?**

Vzhledem k tomu, že tato mimořádná patentovaná technologie je zcela bez tepelného půso-



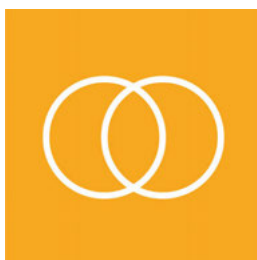
bení a také bez jakýchkoliv rázů, vibrací atd., může být prováděna na všech tělesných partiích: břicho, boky, stehna, hýždě, záda, lýtka atd. Adipologii můžeme provádět i na partiích s lokalizovaným tukem, pro které v podstatě nejsou žádné metody vhodné, jako je venušin pahorek, mužská prsa a také vdovský hrb.

**Kdo může Adipologii provádět a kde ji u nás již můžeme vyzkoušet?**

Adipologie je kosmetický přístroj a mohou s ním tedy pracovat kosmetičky. Kompletní technologie je evropská, vyrobená ve Španělsku a samozřejmě splňuje všechny příslušné evropské normy a certifikace. Protože se jedná na našem trhu o naprostou novinku, ostatně váš odborný časopis je první, kde profesionálům Adipologii představujeme, můžete si ji vyzkoušet právě v našem centru v Praze. Ale vzhledem k tomu, že si do zastoupení vybíráme opravdu exkluzivní světové novinky, které jsou unikátní svým mimořádným efektem a přínosem jak pro klienta, tak pro obsluhu, můžete si být jisti, že se s Adipologií brzy setkáte v renomovaných kosmetických a estetických centrech v České i Slovenské republice.

**Zaujala vás Adipologie? Chcete se dozvědět více a vyzkoušet si tuto metodu na vlastní kůži? Jste profesionál v estetickém a kosmetickém oboru? Kontaktujte nás:**

Body & Care Clinic s.r.o.  
 info@obchodbodycare.com  
 Tel: +420 608 967 078  
 www.obchodbodycare.com  
 Vrážská 73/10  
 153 00 Praha



Adipologie®



# MOZEK V KONDICI (2)

Alena Klenot, Foto: Shutterstock

**O tom, jak hrozná je epidemie obezity, dobře víte ze sdělovacích prostředků, která o tomto problému přinášejí neustále zprávy.**

V minulém článku jsme hovořili o spojení střevní mikroflóry a mozku. V tomto článku bych se chtěla zaměřit na to, jak předcházet obezitě a nemocem spojeným s bakteriemi trávicí soustavy, s chutí k jídlu, obezitě – a nemocem mozku.

## Obezita roste

Statistiky o vzrůstu obezity jsou natolik alarmující, že by si člověk vážnost situace nejráději vůbec nepřipouštěl. Celosvětově

vě VZROSTL POČET LIDÍ s nadváhou a obezitou z 857 milionů v roce 1982 na 2,1 miliardy v roce 2013, což znamená nárůst o 145 procent. Na celém světě trpí nadváhou přibližně dva ze tří dospělých.

BMI – index tělesné hmotnosti (daný poměrem výšky a váhy) se pohybuje od 25 do 29,9; kritériem obezity je BMI vyšší než 30.

Ženy bývají obézní o něco častěji než muži, a přibývá otlých dětí – 26 % více než v roce 2020.

Každým rokem umírá na nemoci vzniklé v důsledku nadváhy nebo obezity 3,4 milionu lidí.

Léčba obezity nás ročně stojí 147 miliard, v tomto případě dolarů, protože obezita v USA narůstá.

## Nebezpečný útrobní tuk

Obezita má zánětlivou povahu, stejně jako nemoci mozku.

**PŘEDSTAVA, ŽE OBEZITA, STEJNĚ JAKO DEPRESE NEBO DEMENCE, JE ZÁNĚTLIVÉ ONEMOCNĚNÍ, MŮŽE LECKOMU PŘÍPADAT DIVNÁ, VE VŠECH TŘECH PŘÍPADECH TOMU TAK SKUTEČNĚ JE.**

S obezitou je spojená zvýšená tvorba zánětlivých mediátorů, zvaných cytokiny.

Produkuje je z velké části samotná tuková tkáň. Tukové buňky totiž zdaleka nemají na starosti jen ukládání energie; zapojují se do pochodů v těle mnohem aktivněji, než jsme si dříve mysleli. Fungují jako orgán, který uvolňuje hormony a zánětlivé látky.

Máte-li tedy nadbytek tuku, zejména útrobního (viscerálního), který obaluje vnitřní orgány jako játra, srdce, ledviny, slinivku nebo střevo, projeví se to neblaze na vašem metabolismu. Nebezpečnost viscerálního tuku je důvodem, proč obvod pasu mnohdy považujeme za měřítko zdraví – čím více měříte kolem pasu, tím větší je riziko onemocnění.

## Vinny jsou bakterie, nikoliv sladkosti

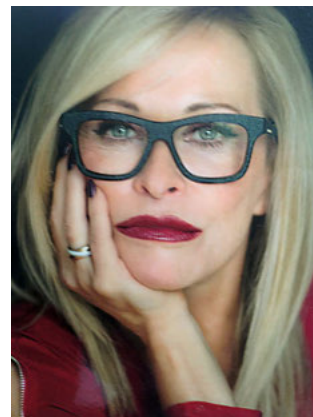
Ze všeho nejdůležitější, pokud jde o činnost mozku a prevenci Alzheimerovy choroby, je regulace krevní glukózy. A glykémie není dána jen tím, kolik sníte cukru a sacharidů, nýbrž i rovnováhou mikrobů v našem střevě. Výzkum dokazuje, že udržování stálé hladiny cukru v krvi pomáhají střevní bakterie.

**NE VŽDY ZÁLEŽÍ NA PŘÍSRUNU POTRAVY, ALE ROZHODNĚ ZÁLEŽÍ NA RŮZNORODOSTI STŘEVNÍHO EKOSYSTÉMU.**

To znamená, že čím pestřejší stravu jíte, tím lepší bude váš ekosystém. Nadarmo se neříká, že jste to, co jíte!

Proč si musíme dávat pozor na průmyslově upravenou fruktózu, která je v komerčních potravinách? Protože například umělá sladidla jsou stejně nebezpečná jako cukr, způsobují stejné metabolické změny jako cukr. Dávejte si pozor především na dietní nápoje!

Výzkum dospěl k závěru, že chirurgická léčba obezity je účinná díky střevním bakteriím.



**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.**

## Program pro zdraví mikrobiomu

Dodržování těchto zásad by měl být začátek cesty, která povede k činorodému, šťastnému, zdravému životu – váš mozek pojedje na plné obrátky a hned tak vás něco nerozhází. Zabere to nějaký čas, musíte změnit své návyky.

Ve svém prvním článku jsem psala o důležitosti probiotických a prebiotických potravin. Snažte se také omezit kontakt s nežádoucími chemikáliemi, komerčními čisticími prostředky; čtěte etikety na pracích prostředcích, používejte prostředky našich babiček – jedlou sodu, vinný a jablečný ocet.

Pěstujte doma co nejvíce pokojových rostlin, které likvidují škodliviny ve vzduchu, jako je například zelenec, aloe pravá, chryzantémy, gerbery, ledviník a břečťan.

Z koření je vhodná kurkuma, doporučená dávka je 500 mg dvakrát denně.

**DALŠÍM PILÍŘEM JE OBČASNÝ PRAVIDELNÝ PŮST.**

Toto téma je velice rozsáhlé, ale když dosáhnete těchto malých změn v pravidelném rozvrhu, výsledky budou viditelné!

# VLASOVÉ OBČERSTVENÍ

Hana Profousová, Foto: archiv firem

**RADA Č. 1:  
SVĚŘTE  
SVÉ VLASY DO  
PROFESIONÁLNÍ  
PÉČE  
VYŠKOLENÝCH  
KADEŘNÍKŮ.**

**Léto a čas dovolených skončily. Jsme odpočaté a plné síly, naše vlasy jsou na tom ale o poznání hůř. Intenzivní sluneční paprsky, slaná a chlorovaná voda způsobily, že jsou bez lesku, suché a lámou se. Co s tím?**

Co momentálně vlasy nejvíc potřebují? Hydrataci a hloubkovou regeneraci, které jim vrátí potřebné živiny. O to se postarají jak odborníci v kadeřnictví ošetřením přímo na míru vaší hřívě, tak produkty pro domácí péči, které si pořídíte na základě jejich rad.

Vlasy určitě uvítají osvěžující sestřih; není potřeba stříhat radikálně, stačí zastříhnout konečky. Zabrání se tak třepení vlasového stvolu. Stejně jako stříh i barvení byste měly nechat na odbornících. Jestliže jste ale zvyklé barvit se samy, žádný problém: profesionální barvy nebo přelivy vlasy neničí. V každém případě jde o to navrátit vysušeným vlasům lesk.

## Dejte jim napít

Po létě bývají vlasy velmi vysušené, pro domácí péči je proto nutné zvolit intenzivně hydratační produkty, které jim dodají potřebnou výživu a vlhkost. Vlasy se pak nebudou lámat a budou krásně lesklé a hebké.

Po mytí, ideálně vlažnou vodou, která nevysuší vlasovou pokožku, můžete kromě kondicionéru použít pro vlasovou regeneraci vlasové sérum (ošetří se s ním pokožka hlavy) nebo masku na vlasy, ideálně jednou týdně. Masku se nanáší na umyté, lehce vysušené vlasy po celé délce a nechá zhruba deset minut působit. Pro větší efekt je možné vlasy zabalit do ručníku. Není-li to nutné, nechte je volně proschnout, pokud musíte použít vysoušeč, zvolte nižší teplotu vzduchu.

## Padají?

Možná se vám po létě na kartáči nebo hřebenu objevuje poněkud zneklidňující množství vlasů. Není důvod k panice. V první řadě se zamyslete, proč k této situaci došlo. Nevystavovala jste příliš své kadeře slunečním paprskům? Nedržela jste před dovolenou drastickou dietu, která vám sice zajistila postavu do plavek, ale vlasy takové experimenty nemají rády? Nejlépe bude poradit se s kadeřnicí nebo kadeřníkem. Určitě vám doporučí přípravky s aminexilem, který se proti nadměrnému vypadávání opravdu osvědčuje.

Na stav vaší kůže působí také strava. Měla by být pestrá a plná vitaminů, minerálů a dalších živin, jako je např. železo, kyselina listová, zinek nebo biotin (vitamin B7). Najdete je zejména v luštěninách, celozrnném pečivu, rýži natural, ořechách, rybách, sýrech, ovoci a zelenině.

## Zajímavosti o vlasech

- Vlas je zrohovatělá bílkovina – keratin.
- Běžně nám denně vypadne 50 až 100 vlasů. Pokud je to víc, je dobré situaci aktivně řešit.
- Vlasy začínají šedivět, když ztrácejí pigment. Tento proces neovlivníme ani nezastavíme, je daný geneticky. Zdravý životní styl ale dokáže šedivění vlasů zpomalit.
- Původní funkcí vlasu je ochrana a podpora termoregulace těla. Kudrnaté vlasy měly nejsilnější ochrannou funkci před sluncem. Nejpomaleji také schly, což chránilo lidské tělo před ztrátou tekutin a minerálů pocením.
- Z analýzy vlasů jde zjistit i co jste jedli a pili a jestli jste užili nějaké drogy.
- Lidské rasy mají různý tvar vlasu: asijské jsou kulaté, bělošské oválné a africké ploché. Asiatům vlasy rostou nejrychleji.
- Vlasy vyrostou průměrně o 1,5 až 2 cm za měsíc a člověk jich má na hlavě cca 100 tisíc.
- Miminku začínají růst vlasy už v 5. měsíci těhotenství.
- Nejméně je na světě rusovlasých lidí.



Šampon Schauma Moisture & Shine dodá vlasům hloubkovou hydrataci; obsahuje rýžovou vodu s bílkovinami a vitaminy, Schauma, 91 Kč



S rychlou regenerací vlasových vláken pomůže bezoplachový balzám ve spreji s avokádovým olejem, stačí jen pár stříknutí a vlasy vypadají zdravě a svěže, Nature Box, 111 Kč



Magnetic Charcoal pečující maska hloubkově hydratuje vlasy a dodává jim jemný a hedvábný vzhled, Garnier, 159,90 Kč



Vlasové sérum Hairize Lab pomáhá účinně předcházet nadměrnému vypadávání vlasů, Pharma MKL, 1562 Kč



8H Magic Night Serum, noční sérum pro suché vlasy, jim dodává základní živiny pro intenzivnější výživu a posílení, Kérastase, 920 Kč



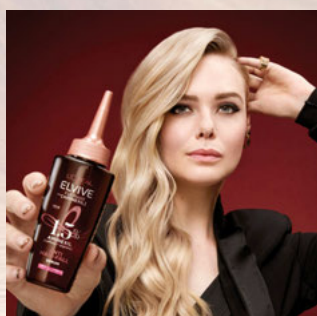
Tonikum proti vypadávání vlasů DUOLOGI obsahuje rýžové peptidy, pro-vitamin B5 a nikotinamid, což zajišťuje zdravou strukturu a redukuje jejich vypadávání, Oriflame, 380 Kč



Vyživující maska Nourish Coconut obsahuje rostlinné výtažky z kokosového oleje a aloe vera, které vlasy vyživují, hydratují, napravují poškození způsobené UV zářením, TRESemmé, 229, 90 Kč.



Před-šamponová péče nasytí vlasy kyselinou citronovou a obnoví vnitřní poškozené vlasové vazby, takže spojí a posílí vlasové vlákno zevnitř, Elseve, 279,90 Kč



Sérum Full Resist je obohaceno o dermatologickou ingredienci Aminexil, která se používá k léčbě vypadávání vlasů, Elseve, 251,80 Kč



Intenzivní hydratační maska s oleji z kokosu a bergamotu dodá vlasům dlouhodobější regeneraci, REF, 851 Kč



Vlasová kúra Fusio Dose s vitamínem E poskytuje okamžitou hydrataci, Kérastase, 1383 Kč

**RADA Č. 2: ZAŘAĎTE DO SVÉ VLASOVÉ RUTINY PÁR TIPŮ, KTERÉ VLASY DOSTANOU OPĚT DO KONDICE.**



# S KŮŽÍ NA TRH

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

**Když se v mladším věku zbavíme projevů akné, těšíme se, že jsou problémy s pleť konečně pryč. Kůže většiny lidí po dvacítce bývá krásně hladká, rovnoměrně zbarvená, bez vrásek a zánětlivých problémů... Jenže čas přinese problémy nové.**

Téměř jediným zdrojem nespokojenosti s pleť bývají v mládí pro mnoho žen vlastně jen pihy – a ty jsou navíc spíš předmětem obdivu než posměchu. Nic ale netrvá věčně a už po třicítce se začnou hlásit první signály blížících se starostí. A ať se nám to líbí, nebo ne, velkou roli ve vzniku viditelných kožních problémů hrají sluneční záření, nedostatek péče a dehydratace pokožky. A pokud se k tomu přidají ještě další vlivy, jako je dědičnost či některé chronické choroby, je o problémy postaráno.

## První pomoc po horkém létě

Létní radovánky skončily, a kdo se po krásné dovolené podívá na svou pleť opravdu kritickým zrakem, všimne si, že se vedle podstatně výraznějších pih na obličeji můžou na těle začít objevovat tmavší skvrny, ohraničené červené tečky, popraskané sítě fialových nebo červených žilek či jiné vzhledové nedostatky, které mít opravdu nechceme. Většinou se jedná o kosmetické chyby, někdy jde ale o víc.

Lékaři již léta upozorňují na nebezpečí, které v sobě nesou mateřská znaménka. I po mnohaletém období klidu můžou začít „zlobit“. Zhoubný melanom může zabít, i když si to mnoho lidí vůbec nepřipouští. V každém případě včasná kontrola nových a nežádoucích projevů na kůži kdekoli na těle pomůže likvidovat vše, co kůži hyzdí. Bez odborného zákroku se takové projevy budou už jen zhoršovat.

## Co uvidíme i bez lupy?

**ANGIOM.** Je to většinou jen malá plochá nebo vystouplá červená tečka na kůži, která připomíná špendlíkovou hlavičku. Tvoří ji malíkové krevní cévy, rozrůstá se velice pomalu, ale někdy to bývá nepříjemný kosmetický problém. Objevují se na různých částech těla.

**Odstranění.** Dermatolog se s nimi snadno vypořádá většinou cévním laserem. Po několika dnech se vzniklý stroupek oddělí a na místě nezůstává jizvička.

**BAZALIOM.** Jedná se o určitou formu rakoviny kůže. Nejčastěji se objeví v oblastech, které jsou nadměrně vystavovány slunci, tedy na hlavě (holohlaví muži), na obličeji a na zádech. Většinou se projeví jako drobná změna na kůži, vrádek, který krvácí a nehojí se. Bazaliom roste pomalu a na rozdíl od melanomu, který pochází z melanocytů (pigmentových buněk) a je velmi agresivní, se tento typ rakoviny kůže nerozšíří do jiných částí těla. Pokud se však neléčí, může prorůst do hloubky, dotýkat se nervů, krevních cév, a dokonce se dostat i do spodní kosti a deformovat ji.

**Odstranění.** Léčba spadá do kompetence kožního lékaře. Důležitá je prevence a včasná kontrola všech nejasných změn na kůži, a to nejen slunci vystavovaných partiích.

**OHRANIČENÉ HNĚDÉ SKVRNY.** Mají nepěkný název senilní veruky. Jsou spojeny s věkem, nejčastěji a nejdříve se objeví na hřbetech rukou. Vliv na jejich výraznost má ale i UV záření.

**Odstranění.** S jejich likvidací pomáhá slupovací kúra, často s použitím tekutého dusíku nebo laseru. Po ošetření je nutné chránit pokožku před sluncem.

**FIBROM.** Jedná se o malý a měkký výrůstek na kůži. Vypadá obvykle jako malá stopka s kulatou hlavičkou, nejčastěji se nachází na krku, v podpaží, pod prsy či v tříselech a také na očních víčkách. Fibromy nejsou infekční, nemůžou se tedy přenášet z jedné osoby na druhou.

**Odstranění.** Bez jakýchkoli stop na kůži je zlikviduje lékař.

**BRADAVICE.** Patří mezi vytrvalé kožní problémy a je jich několik druhů. Na jejich vzniku se podílejí lidské papilomaviry HPV. Jsou nakažlivé, opatřit si je můžeme mnoha způsoby.

Vulgární bradavice (verruca vulgaris) je nejběžnější typ, který se projevuje jako nepravidelný začervenalý výstupek s hrubým povrchem. Můžou se vyskytovat ve skupinkách nebo tvořit souvislé vrstvy.

Plantární bradavice (verruca plantaris) se objevuje hlavně na chodidlech, kde je kůže velmi namáhaná, při chůzi může být velmi bolestivá. Má nerovný povrch a není tak výrazně vystouplá jako vulgární bradavice. Kůže je zažloutlá a zhrubělá.

**Odstranění.** Používají se různé chirurgické metody podle typu a velikosti bradavic, efekt nemusí být trvalý. Chirurgické

odstranění skalpelem se většinou nepoužívá pro riziko recidivy, vhodnější je kyretáž, vyříznutí nebo vyloupenutí ostrou chirurgickou lžičkou, které se dělá v lokálním znecitlivění. Úspěšná bývá kryoterapie, kdy se bradavice zmrazí na 10 až 30 sekund kapalným dusíkem při teplotě kolem -196 °C. Provádí se v intervalech 1–2 týdnů. Léčba touto metodou bývá efektivní. Při použití laseru se zasáhne do krevního zásobení buněk bradavice. Bradavice odumře a vyloupne se. Zákrok je potřeba 1–3krát opakovat.

**NÉVA.** Pigmentová anomálie označovaná jako mateřské znaménko, i když velká část z nich se projevuje až ve vyšším věku. Útvary, které obsahují melanin, najdeme kdekoli na těle. Sice nepředstavují většinou velké nebezpečí, jakmile se ale začne měnit jejich tvar nebo barva, je to rozhodně velké varování. Proto je nezbytné toto nebezpečí minimalizovat rozumnou prevencí. Důležité je i místo, na kterém se mateřské znaménko usadilo. Nesvědčí jim zbytečně dráždění (prádlem, hřebeny, uchem kabelky nebo páskem).

**Odstranění.** U podezřelých útvarů, které lékař odstraní chirurgicky, vždy proběhne histologické vyšetření pro vyloučení možného rizika. V některých případech se dá využít laser, po kterém nezůstává jizva. Kontrola znamének se doporučuje jednou ročně, zejména v období po intenzivním působení UV záření nebo po častých návštěvách solária. Mateřská znaménka mohou být základem zhoubného pigmentového nádoru na kůži – melanomu, proto je prozíravé změny vzhledu kontrolovat, chránit je před poškozením a případné chloupky, které z nich vyrůstají, nevytrhávat, ale jen zastříhovat.

**XANTELASMA.** Je to kožní útvar nažloutlé barvy, který obsahuje usazené tukové látky. Objevuje se zejména ve vyšším věku v okolí očí v podobě plochých skvrn. Vyskytne-li se u mladších lidí, většinou signalizuje poruchy metabolismu tuku. Představuje nepříjemný kosmetický problém, protože vzniklé skvrny mohou být velmi nápadné a nedají se uspokojivě překrýt make-upem. Nikdy nevymizí sám od sebe a k jeho odstranění je nezbytné vyhledat odbornou pomoc.

**Odstranění.** Malé tukové usazeniny se dají odstranit skalpelem, je-li útvar výraznější, je možné přistoupit i k plastické operaci víček, která zároveň odstraní i kožní nadbytky a vrásky. Neřeší se tak ale problém, jen jeho důsledek.

**CHLOASMA A MELASMA.** Zdravá lidská kůže je souvisle rovnoměrně pigmentovaná a její zabarvení odpovídá danému fototypu. Občas se ale mohou náhle objevit výrazné poruchy pigmentace – chloasma nebo melasma. Viníkem bývá dědičnost, UV záření, někdy je ale příčina zcela nejasná. Tmavé skvrny mívají mapovitý tvar a objevují se v obličeji na konci letní sezony jako následek spálení kůže. Někdy postupně mění lokalitu i velikost. Často se objevují nejdříve nad horním rtem, později se šíří na tváře i na čelo. UV záření vzhled pleti vždy

**I KDYŽ JE LÉTO ZA NÁMI,  
DO BUDOUCNA BYCHOM  
SI MĚLI PAMATOVAT, ŽE  
NA VŠECHNY NEPŘÍJEMNÉ  
BAREVNÉ ZMĚNY NA KŮŽI  
MÁ VLIV UV ZÁŘENÍ, JEHOŽ  
ÚČINKY SE DLOUHODOBĚ  
SČÍTÁJÍ. URYCHLUJE SE  
I POSTUPNÉ STÁRNUTÍ  
KŮŽE, KDY POŠKOZOVÁNÍ  
KOŽNÍCH BUNĚK OVLIVNÍ  
ZVÝŠENÝ ÚBYTEK KOLAGENU  
A ELASTINU V POKOŽCE  
I KONTROLU PŮSOBENÍ  
VOLNÝCH RADIKÁLŮ.**

zhoršuje. Na jejich vznik má vliv i antikoncepce, těhotenství nebo některé léky. Roli může hrát také používání některých kosmetických přípravků (parfémy), někdy i mechanický peeling. V zimních měsících mohou blednout, každé ozáření slunečními paprsky je však znovu zintenzivní.

**Odstranění.** Využívá se postupné bělení – bělicí krém, chemický peeling u dermatologa, případně i ošetření laserem. Sklon k výskytu pigmentací je trvalý.

**ROZŠÍŘENÉ ŽILKY.** Objevují se na obličeji působením velkého tepla, ale podíl na jejich vzniku má i genetika a různé návyky nebo vliv zaměstnání (kuchařky). Červené žilky se v obličeji nejčastěji objevují od 30. roku života, když pleť začíná stárnout. Pružnost cévních stěn se snižuje, jemné kapilární cévy se rozšiřují a začínají praskat. Na tvářích nebo na nose se mohou objevit celé sítě růžových žilek, které časem získávají namodralou barvu.

**Odstranění.** Použit lze cévní laser, léčba se však musí opakovat. Zákrok není příjemný, i když vysloveně bolestivý není. Nutná je ochrana před UV.



# JAK SE ZBAVIT DIASTÁZY?

Hana Profousová, Foto: Gymstory

**Diastáza neboli rozestup přímých břišních svalů bývá přirozeným jevem po porodu. Stav se většinou po určité dobělepší. V horším případě pomůže plastická operace. Než se pro ni rozhodnete, je možné vyzkoušet ideomotorickou terapii. Může vyřešit i nefyziologickou diastázu vzniklou v důsledku svalové disharmonie.**

Rozestup přímých břišních svalů není nutné hned řešit operativně. Často lze problém zvládnout neinvazivní cestou – cvičením, které respektuje naše vrozené pohyby. Trenéři při něm kladou důraz na vrozené pohybové souhry, se kterými každý z nás přichází na svět. „Pro harmonizaci břišní stěny a celého těla je zcela zásadní dělat pohyby s konkrétní ideou, s představou nějakého cíle. Tím se zaktivní vrozený vzpřimovací reflex a břišní svaly pak táhnou smysluplně v celých řetězcích. Různé směry tahu těchto řetězců a jejich změny pomáhají držet končetiny v koordinaci s cílem,“ vysvětluje Václav Rázl z fitcentra Gymstory a Fyziofitness Černošice.

## Návrat k miminkům

Na odstranění či zmírnění rozestupu přímých břišních svalů se často využívají různá cvičení. Jejich nedostatkem bývá to, že ve většině případů probíhá bez představ pohybu, tedy naprosto odlišným způsobem, než je činí dítě. Ideomotorická terapie

na to jde jinak: vrací se k počátkům – k vrozeným pohybovým vzorcům miminek. Tento přístup pomáhá zlepšit pohyblivost kloubů, odstranit špatné držení těla a zvýšit svalovou hmotu.

„Mimino si hraje a ochutnává svoje prstíky na ručičkách i nožičkách. Jinými slovy používá končetiny k provedení konkrétní pohybové situace. Vše činí s jasným záměrem a tělíčko na to reaguje celotělovými souhrami, které vedou ke splnění jeho myšlenky. Břišní svaly se na tomto procesu spolupodílejí a jejich činnost vede k souladu v oblasti středu těla. Batole nic nezatafná, chová se naprosto spontánně, což je velmi důležité. Jedině tak mohou pohyby probíhat v harmonii,“ konstatuje osobní trenér.

## Trénovat jako děti

Zpevnit svaly na břicho není problém, děje se to téměř u každého pohybu. Důležitý je ale způsob, jak k tomu došlo, s jakým směrem svalového tahu a s jakou koordinací s ostatními svaly těla.

„U kojence břišní svaly netáhnou ke středu těla, nýbrž ke končetinám. Navíc způsobem, kdy vnitřní břišní sval jedné strany táhne v souladu a stejným směrem jako vnější břišní sval druhé strany, s cílem opřít či uvolnit konkrétní končetinu. Chceme-li tedy trénovat jako děti, musíme to provádět stejně jako ony. Pak se můžeme těšit na pozitivní výsledky,“ dodává odborník na ideomotorickou terapii.

## DOPORUČENÉ CVIKY



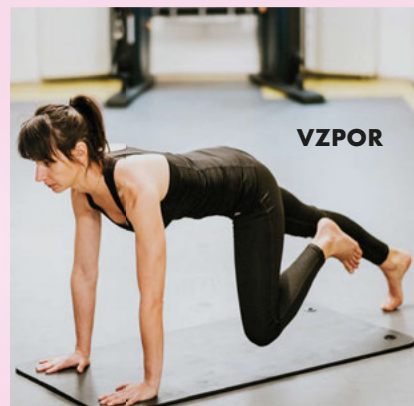
KOČKA



PODPOR



SYMETRICKÁ OPORA  
O PŘEDLOKTÍ



VZPOR

# PŘITAŽLIVÁ I „TAM DOLE“

Hana Profousová,  
Foto: archiv a Shutterstock



## Intimní záležitosti

**Vaginoplastika** je chirurgický zákrok vhodný pro ženy v pokročilejším věku nebo po porodu. Při něm se zpevní a zúží tvar pochvy, takže dojde k jejímu omlazení. Přináší i odstranění stresové inkontinence. Operace tak má příznivý dopad nejen na fyzickou, ale i psychickou stránku ženy a samozřejmě na zlepšení intimního života. Zákrok se provádí v celkové nebo částečné narkóze.

**Labioplastika** je plastická operace stydkých pysků, které můžou v důsledku věku nebo dědičnosti působit nevzhledně a ochable, což s sebou nese řadu komplikací nejen v sexuálním, ale i běžném životě, např. při sportování nebo nošení upnutého oblečení. Vnější operativní zákrok probíhá v celkové nebo částečné narkóze.

**Remodelace** (rejuvenace) pochvy představuje kombinaci labioplastiky a vaginoplastiky.

**Hymenoplastika** je rekonstrukcí panenské blány. Podstupují ji ženy po úrazech nebo oběti sexuálního zneužití, důvody můžou být i náboženské. Zákrok se provádí v celkové narkóze.

**Dříve bylo toto téma tabu. Nyní se na plastické chirurgy obrací stále více žen s přáním omladit v místech, která zůstávají běžně očím skryta.**

Mnohé nedostatky mají silný dopad na ženské sebevědomí, a to i tehdy, když nejsou viditelné. Jedná se o místa nejintimnější. Dnes se o problémech spojených s porodem nebo stárnutím, se kterými se dříve nechtěly svěřit ani partnerům, přicházejí ženy poradit s plastickým chirurgem. „Je příjemné vědět, že dnes se situace mění a žen, které se rozhodnou tento problém řešit, přibývá,“ konstatuje MUDr. Svatopluk Svoboda. „Dříve se o vrozených anomáliích nebo o deformacích vzniklých následkem nedbalého sešití nástřihu při porodu téměř nikde nepsalo ani nemluvalo.“

## Záležitost nejen estetická

V současné době už ženám tyto intimní nepříjemnosti nemusí kazit radost ze života. „Nejčastějším problémem je abnormální zvětšení malých stydkých pysků,“ vysvětluje odborník nejpovolavější: přední český plastický chirurg MUDr. Svatopluk Svoboda, který s tímto druhem operace ve svém Kolínském sanatoriu před deseti lety začal a s vynikajícími výsledky je provádí dodnes. Navštěvuje ho stále více žen s prosbou o úpravu intimních partií. A nejde jen o záležitost estetickou. „Nadměrná velikost malých stydkých pysků často působí nepříjemné pocity při

chůzi, brání jim v nošení plavek, v jízdě na kole nebo při jiných fyzických aktivitách. A mnohdy také kazí sexuální prožitek," upozorňuje doktor Svoboda.

„Nejčastější příčinou, proč se některé ženy stále obávají obrátit se na odborníka, je strach, že se po operaci může změnit citlivost jejich nejjintimnějších partií," vysvětluje MUDr. Svoboda.

„Obavy, že by tato úprava mohla způsobit poškození porodních cest, nejsou vůbec na místě. Základní probíhá v bezpečné vzdálenosti od poševního vchodu.“

### Zbavte se ostychu!

Důležité ale je vybrat si zkušeného plastického chirurga, který techniku řezu i šití dokonale ovládá. Potom estetická úprava místa, za které se dřív žena styděla, může významně napravit její sebevědomí, a tak i navrátit radost z milostného života.

Základní probíhá většinou v celkové anestezii, aby byla pacientka nejen zbavena bolesti, ale také nepříjemných pocitů, které



Plastický chirurg  
MUDr. Svatopluk  
Svoboda  
z 1. kolínského  
sanatoria

s ním mohou být spojeny. Důležité je hlavně umístění řezů, aby vzniklé jizvy nijak funkčně nevadily.

Současná plastická chirurgie dokáže anomálie v intimních oblastech poměrně lehce vyřešit. Stačí se jen zbavit ostychu a po mírném zákroku se radovat ze zlepšení v intimní oblasti.

INZERCE

**1.**  
**kolínské**  
**sanatorium**

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

## Plastická chirurgie MUDr. Svatopluk Svoboda

 **mob.: 606 284 909**

 **tel.: 321 727 674**

 **tel.: 724 107 104**

 **www.sanatorium-kolin.cz**



# LÉK NA ŠTÍHLOU POSTAVU

Hana Profousová  
Foto: Shutterstock



**Existují mezi námi jedinci, kteří můžou jíst, kdy chtějí a co chtějí, a navzdory tomu celý život nosí stejnou velikost. My ostatní musíme proti nadbytečným kilům neustále bojovat.**

Všichni to známe: držet pár dní dietu, to není tak těžké. Jít občas do posilovny a tam si dát „do těla“ – i to se dá zvládnout. Jsme na to pyšní, ale upřímně: pro udržení pěkné postavy to nestačí. Správné stravování a hýbání musíme zařadit do svého každodenního režimu. Důležité je v první řadě překonat odpor k pohybu a najít takový, který nás bude těšit. Jedině tehdy se stane přirozenou součástí našeho životního stylu a přinese výsledky.

## Nejpřirozenější a účinný

Běh se stává stále oblíbenějším sportem, ale vy se na něj necítíte? To vůbec nevadí. Stačí rychlejší chůze. Nepotřebujete k tomu žádné speciální vybavení, jen necháte doma lodičky a zasportovat si můžete při každé příležitosti: do práce, z práce, na nákup... A jestli máte psa, tak máte vyhráno. S ním musíte

vyrazit, i když se vám sebevíc nechce. Pro delší procházku se už ale vyplatí nazout pohodlné boty.

I „obyčejná“ chůze je užitečná, a navíc je to pohyb člověku vlastní. Tělo dokáže zbavit nadváhy, zpevnit ho a dostat do kondice. Potřebujete jednom jedno – pravidelnost. A když o víkendu vyrazíte do přírody, uděláte hodně nejen pro své tělo, ale i duši.

## Začátek nepřepalte!

Naši praprapředci běhali, jen když jim hrozilo nebezpečí. Do běhu se proto musíme za normálních okolností trochu nutit. A také už to chce volný čas, příležitost a sportovní vybavení. Běhat ale nezačínajte tím, že si pořídíte drahou běžeckou výbavu, ta by měla být až odměnou za dosažené výsledky.

Začátek nepřepalte, střídejte běh s chůzí, s nikým nezávodíte, jen se svou pohodlností. Až si tělo na tento rychlejší pohyb zvykne a „dáte“ denně zhruba čtyři kilometry, máte vyhráno: jste běžec! Při běhu si navíc krásně vyčistíte hlavu a zbavíte se negativních myšlenek.

## Vyskákejte emoce!

Chodíte z práce unavení, ani ne tak návalem práce jako spíš z negativní energie, která kolem vás proudí? Pak potřebujete emoce nějak vyhnat z těla ven. Pokud se na to cítíte, není lepšího sportu pro takovou situaci, než je box, thaibox, krav maga nebo jiné druhy sebeobrany. Než si ale začnete pořizovat boxerské rukavice a jiné pomůcky, najděte si studio, kde vás nechají si tento druh sportu nejdříve vyzkoušet, abyste viděli, jestli je to ten pravý.

Mezi další pomůcky, jak se zbavit negativních emocí a pár dek navíc, patří vibrační posilovací plošiny, které vibracemi zvyšují účinnost cviků. K velmi zábavnému cvičení patří trampolíny, i na nich si můžete „vyskákat“ super figuru. A nejen to: lékaři se shodují, že poskakování v rytmu hudby zlepšuje koordinaci pohybu, snižuje cholesterol i krevní tlak a zlepšuje lymfatický systém.

Zapomenout nemůžeme ani na tanec, což je pohybování velmi užitečné a příjemné. Hubnout se dá i při valčíku, ale ještě víc

nám rozproudí krev španělské rytmy, swing, rock and roll nebo energické karibské tance.

## Pilates nebo Stauffer

Mezi klidnější cvičení patří pilates, který ještě před pár lety u nás zažíval boom. Dnes většina tehdejších nadšenců přešla na jiný módní sport, to mu ale na účinnosti nic neubírá. Metoda řízeným pohybem posiluje střed těla. Cvičí se buď na podložce, nebo na speciálních strojích, které člověku pomáhají cvik provést správně a při komplexním zapojení všech svalů.

Na podobném principu funguje Staufferova koncepce, která rovněž využívá soustavu posilovacích stolů s pohyblivými částmi procvičujícími hlavní svalové skupiny odděleně.

Mezi velmi užitečné cvičení patří také jóga, i když sportem tyto statické pozice a výdrže asi těžko nazveme. Jde spíš o meditaci, i když zdravotní benefity se jí nedají upřít. Postavu dokáže zpevnit a mysl naopak uvolní.

## OM-X® kolagenový nápoj | Dr. Ohhira®

*Zaměřeno na účinnost*

### VYSOKÁ VSTRÉBATELNOST

hydrolyzovaný kolagen s nejnižší molekulární hmotností na trhu (500 - 1000 Da) včetně kolagenových dipeptidů a tripeptidů



### SNADNÁ STRAVITELNOST

obsahuje extrakt OM-X® vyrobený 5letou rostlinnou fermentací



### ANTI AGE TRIO

obsahuje všechny tři základní stavební prvky pokožky:

- kyseliny hyaluronovou
- kolagen
- elastin



### PŘÍMÉ POUŽITÍ

skvělá chuť a optimální účinek už při 3-4 ročních kúrách



*Hýčkejte svou pleť*

[www.omxprobiotika.cz](http://www.omxprobiotika.cz)  
[www.kolagenovynapoj.cz](http://www.kolagenovynapoj.cz)

**Chcete nabídnout  
OMX kolagenový nápoj  
také vašim zákazníkům?**

**Kontaktujte nás na  
info@omxprobiotika.cz**





# CÍTÍTE SE PO CHŮZI UNAVENÍ?

Hana Profousová, Foto: Bennon

**Trpíte bolestí kolen, kyčlí nebo vás často bolí hlava? Na vině můžou být ploché nohy. Tento problém není radno podceňovat, protože může zapříčinit celou řadu zdravotních obtíží. Pomocť můžou cviky, které zvládnete sami doma, nebo změna obuvi.**

Nohy jsou velice důležitou částí těla. Kromě toho, že díky nim chodíme či běháme, musí udržet celé naše tělo vzpřímené. Klouby, svaly a šlachy, které je tvoří, to je skutečně složitý mechanismus. Bohužel ne vždy je tento systém zcela zdravý.

## Osvobod'te nohy!

Ploché nohy, které trápí hodně lidí, je komplexní téma. Znamená to, že jedno nebo obě chodidla mají spadlou klenbu, celá ploska se tedy při zatížení dotýká země. Za



normálních okolností se noha souvisle dotýká země jen plochou chodidla u prstů a na vnější straně (vlastně jsou to tři body). Podle ortopedů s touto vadou žije zhruba 80 procent lidí.

### Jak poznáte, že tímto onemocněním trpíte i vy?

#### Pokud pozorujete:

- pocit těžkých lýtek
- kuří oka
- pálení svalů
- otoky nohou
- nadměrnou únavu po chůzi

## Genetika nebo špatná obuv

Plochá noha může být geneticky danou vadou nebo se k ní dopracujeme v průběhu života nesprávnou péčí a obuví. Mezi časté příčiny patří příliš rychlý růst v dětství, nedostatečná starost o nohy v době dospívání, vysoká zátěž nohou vlivem obezity nebo náročného povolání v dospělosti a nevhodná obuv v každém věku. Může způsobit nedostatečnou stimulaci chodidla, kdy nohy máme neustále uvězněné v obuvi, v níž nemají dostatek volného prostoru. „Lidé s plochými nohami by se měli snažit posílit klenbu, například pomocí barefoot obuvi. Chůze naboso ovšem nemusí nutně fungovat u každého. Rozhodně je třeba s ním začít pozvolna, ale za zkoušku to stojí. Při chůzi naboso totiž – mimo jiné benefity – noha používá intenzivněji všechny svaly a šlachy v chodidle,“ radí Robert Kunorza, výkonný ředitel společnosti Bennon.cz. U žen se může na vzniku ploché nohy podílet i těhotenství.

Nohy zatěžujeme v podstatě celý den, proto jim musíme věnovat dostatečnou péči. Základem je hygiena. Běžné mytí je možné doplnit o bylinné koupele, po nichž následuje ošetření pemzou a vyživující krém. Dobře jim udělá i pravidelná pedikúra.

Druhým důležitým krokem je výběr vhodné obuvi. Chodidla a prsty potřebují prostor pro přirozený pohyb, takže je třeba nosit obuv, která kopíruje přirozený tvar chodidla. Prsty tak mají v botách dostatek prostoru, nejsou utlačovány a deformovány. V neposlední řadě je třeba udržovat správný postoj těla.

### Možnou prevencí proti plochým nohám je několik jednoduchých cviků

**Malá a velká noha** – speciální cviky, při kterých se snažíte chodidlo pomyslně roztáhnout nebo naopak zmenšit, a tím posilujete důležité svaly. Nejlepší je, pokud vás je naučí přímo fyzioterapeut nebo ortoped.

**Chůze po špičkách** – nejjednodušší cvik, který zvládnou i děti, je chůze po špičkách. Svaly v chodidlech budou posilovány tím, že musí nadnášet tělo proti gravitaci. Stoj na špičkách lze vystřídat se stojem na patách.

**Procvičování prstů na nohou** – snažte se ze země zvednout různé lehké předměty (např. propiska nebo kapesník).

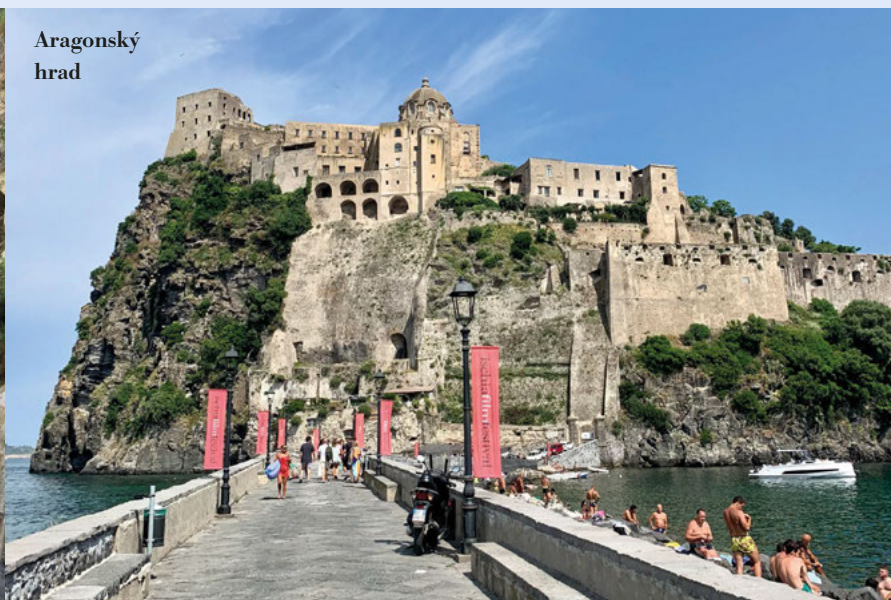
**Masážní potřeby** – pořiďte si masážní míček a ulevte svým nohám po dlouhém dni pomalým přejížděním po celé délce chodidla.

**Chodte bosí** – po trávě, po kamínkách, zkrátka kdekoli v napadné.

Pokud se domníváte, že máte ploché nohy, neotálejte s návštěvou ortopedie. Tam vám nejspíše provedou vyšetření speciálním přístrojem na diagnostiku. Při náhlých obtížích lze také navštívit fyzioterapii se specializací na nohy a chodidla.



Lázně Cava Seura vybudovali staří Římané uprostřed skal



Aragonský hrad

# ISCHIA: TERMÁLNÍ KLENOT STŘEDOMOŘÍ

Renata Klánová, Foto: autorka



V dálece Neapol se sopkou Vesuv



Výhled na zátoku Sorgeto, kde se mísí termální pramen s mořskou vodou



Antické římské lázně Cava Seura



**Tento italský ostrov ve Středozemním moři není jen krásnou dovolenkovou destinací, ale také zázemím pro přírodní léčebnou magii. Zdejší termální prameny se staly zdrojem blahodárné energie pro tělo i mysl, a to nejen pro místní obyvatele, ale také pro návštěvníky hledající relaxaci a odpočinek. Kdo by odolal kombinaci krásných pláží, malebné přírody, výborné italské kuchyně a léčivých pramenů?**

Historie termálních pramenů na Ischii sahá až do antického Říma, kdy byly známé pro své léčebné účinky. Jejich popularitu dokazují antické římské lázně Cava Scura, které fungují dodnes. Najdete je „schované“ ve skalách zhruba 300 metrů od známé pláže Maronti, která je nejdleší pláž na ostrově. Svého času lázně navštěvovali nejvýznamnější představitelé římské říše, v čele se samotným císařem Augustem. Ten si na Ischii dokonce nechal vybudovat svůj letní palác.

## Od wellness římských císařů po turistickou atrakci

Při návštěvě lázní na vás dýchne duch antiky. Zachovaly si totiž původní ráz z doby, kdy je Římané vytesali do sopečných tufovéch skal. Najdete tu jeskynní vany, jednu z nejintenzivnějších vulkanických saun Evropy či vodopád pod vroucím pramenem, který u vývěru dosahuje 96 °C. Procedury můžete doplnit zábaly v termálním horkém bahně, masážími i vybraným kosmetickým ošetřením. Lázně Cava Scura jsou velice autentické, ale také skromné. Jelikož se nacházejí v kopci mezi skalami, může být jejich návštěva pro některé osoby náročnější. Pokud hledáte místo, které je bezbariérové či vhodné pro celou rodinu, můžete si na Ischii vybrat z množství termálních parků nabízejících kompletní servis s bazény, různými procedurami, restauracemi a bary i kluby pro děti.

## Z termálů přímo do moře

Další termální atrakcí je zátoka Sorgeto. Termální pramen zde vyvěrá přímo do moře, a tak můžete kombinovat horkou vodu s podstatně chladnější mořskou. Po sestoupení 250 schodů najdete v zátocce kamenitou pláž a bar, ve kterém si lze kromě kávy zakoupit bahenní zábal či gumové boty do vody. Kameny u termálního pramene jsou totiž velice horké a kloužou.

Na skále u termálního pramene visí hodiny, abyste si mohli kontrolovat, jak dlouho ve vodě jste. Obecně se doporučuje být v ní 10 minut a následně se smočít ve studenější vodě, kterou je v Sorgetu slaná moře. Vstup je zdarma a můžete s sebou vzít i své čtyřnohé kamarády.

## Minerální bohatství pro krásu a regeneraci

Ne nadarmo se Ischii přezdívá „Ostrov věčného mládí“. V čem tkví léčivé kouzlo ischijských termálních pramenů? Jsou bohaté

na minerály, jako je síra, železo či vápník, které mají blahodárny vliv na pokožku. Koupel v termálních lázních uvolní napětí ve svalstvu, podpoří detoxikaci pokožky a zlepší její texturu. Minerály z termálních pramenů stimulují krevní oběh, což znamená lepší zásobování buněk kyslíkem a živinami. Horké prameny jsou také účinné při léčbě ekzémů, chronických revmatických onemocnění a chronických onemocnění uší, nosu a krku.

## Relax a očista duše

Lázně na Ischii nabízejí širokou škálu kosmetických procedur a léčebných terapií. Od termálních koupelí a bahenních zábalů až po masáže a aromaterapii, na své si zde podle svých potřeb a přání přijde každý.

Pobyt v termálních lázních na Ischii není spojený jen s péčí o tělo, ale také o duši. Okolní příroda, sluníčko a moře spolu s dobrým italským jídlem a pitím mají celkový pozitivní vliv na naše psychické rozpoložení. Přispívají k duševnímu klidu, který v dnešní uspěchané době tak těžko hledáme. Kombinace teplé vody a relaxační atmosféry může pomoci snížit stres a úzkost.

Dominantou ostrova je přístav Ischia Porto a Aragonský hrad spojený s bizarním pohřbíváním řádu sester klarisek. Za návštěvu stojí i romantické letovisko s přístavem Sant'Angelo, z něhož vyjíždějí lodní taxi na okolní pláže, včetně Maronti.

## Kombinace rušné Neapole a klidné Ischie

Ischia je kontrastem k rušné Neapoli, od které je vzdálená zhruba hodinu trajektem. Zatímco Neapol je pulzující město plné živých ulic, kultury a historie, Ischia poskytuje útočiště klidu a odpočinku. Není proto divu, že na Ischii potkáte plno neapolských Italů, kteří se sem přijeli zrelaxovat.

Ischii zvládnete celou procestovat místním autobusem, který má dvě linky, jež krouží podél ostrova na levou či pravou stranu, takže vždy můžete dojet na místo, z něhož jste vyjeli. A pokud rádi objevujete, můžete dovolenou na Ischii doplnit o výlet do Neapole či na okolní ostrovy – populární Capri či méně známou Procidu.



Město Sant'Angelo



# LÉČIVÁ SÍLA OVOCE (5)

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock

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

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

## Godži

Godži (goji) jsou plody dvou blízké příbuzných druhů kustovnice, a to kustovnice cizí (*Lycium barbarum*) a kustovnice čínské (*Lycium chinense*). Kustovnice jsou opadavé keře s jednoduchými střídavými listy a pravidelnými purpurovými květy pocházející z Asie. Pěstují se zejména ve střední a severní Číně. Plodem je žlutooranžová až červená dužnatá bobule. Plody jsou vejcovité až podlouhlé a za zralosti se uvolňují z vytrvalého zeleného kalichu a opadávají. Velikost a tvar plodů jsou u různých kultivarů kustovnice odlišné. Název godži je odvo-

zen od výrazu pro kustovnici ve staré mandarínštině: „g uqi“. Ve zjednodušené formě goji se začal v anglofonním světě používat po roce 2000. Následně byl přejat i do českého jazyka.

Mezi hlavní účinné látky v plodech kustovnice náležejí polysacharidy a karotenoidy. U polysacharidů se jedná o komplexní směs, v níž převládají silně větvené heteropolysacharidy, polypeptidy a proteoglykany. Asi 90 až 95 % této směsi molekul tvoří cukerné jednotky. Dále jsou v godži přítomny flavonoidy, volné aminokyseliny, vitaminy (C, B1, B2, E), mastné kyseliny, minerální látky (železo, zinek, mangan, měď, chrom), steroidy a různé další látky.

Karotenoidy jsou u godži zodpovědné za oranžovou až červenou barvu plodů a jejich obsah stoupá s tím, jak plody dozrávají. V extraktech z plodů kustovnice cizí bylo zjištěno celkem 11 volných a 7 esterově vázaných karotenoidů. Asi třetinu až polovinu množství těchto látek v dužině plodů představuje dipalmitát zeaxantinu, dále je přítomen palmitát beta-kryptoxanthinu, monopalmitát zeaxantinu, volný zeaxantin, beta-karoten. Z dalších látek jsou přítomny flavonoidy, kumariny, derivát dopaminu lyciumid, deriváty fenolu a pyrrolu aj.

Plody kustovnice mají antioxidační účinky. Podporují imunitní systém a redukují množství antigenů, které souvisejí s alergický-

mi onemocněními. Také snižují krevní tlak, zlepšují tvorbu krve (stimulují tvorbu bílých a červených krvinek). Mají příznivý vliv na zrak a funkci jater. Využívají se při nemocích, při nichž je ve-dlejší symptomem žízeň (v raných stádiích cukrovky a tuberkulózy). Bylo prokázáno ochranné působení na oční rohovku před oxidativním poškozením při onemocněních jako glaukom, retinální ischemie a cukrovka.

Závěrem je nutné podotknout, že godži nebo goji nabízené na trhu je většinou nesprávně označováno jako plody kustovnice čínské, ale většina godži pěstovaného v Číně a vyváženého do zahraničí jsou plody kustovnice cizí, případně vyšlechtěných kultivarů získaných hybridizací kustovnice cizí s jinými druhy kustovnic. Godži jsou tedy plody stejné kustovnice, která roste i v teplejších oblastech České republiky.

## Mango

Mango je tropické ovoce, plod mangovníku (*Angifera indica*), robustního stálezeleného stromu s jednoduchými celokrajnými listy a drobnými, čtyř nebo pětičetnými květy uspořádanými v latovitých květenstvích. Mango patří do rodu *Mangifera*, který zahrnuje 69 botanických druhů a přes 1000 odrůd tohoto ovoce. Nejčastěji pěstovaným druhem je mangovník indický. Není znám jeho přesný původ, ale má se za to, že mango pochází z východní Indie. Odtud se jeho pěstování rozšířilo nejprve do Barmy, Malajska, Číny a na Cejlon, později téměř do všech tropických oblastí. Nepochybně na něj narazili již nejstarší evropští cestovatelé, první zmínku však nacházíme až u mnicha Jordana kolem roku 1300.

Plody mangovníku mívají (podle druhu) různé tvary (nejčastěji oválně podlouhlý, ledvinovitě prohnutý a ke špičce zúžený), mají tuhou nejedlou slupku a obsahují velkou plochou pecku, kolem níž je vláknitá dužina. Největší plody mohou vážit až 2 kg. Mango obsahuje mnoho karotenu, vlákniny, vitaminy E, C, B3, B5 a B6. Nabízí také bohatství minerálních látek a stopových prvků: měď, hořčík a mangan. Plod je mimořádně bohatý na draslík a zinek. Obsahuje málo tuku a sodíku.

Mango působí preventivně proti infekcím a nemocem z nachlazení, udržuje zdravý sliznic a působí stimulačně na geny v buněčném jádře. Podporuje biosyntézu bílkovin v těle, uklidňuje nervy, dodává sílu v stresových situacích. Pouhých 200 g čerstvé dužiny manga dokáže velice rychle povzbudit celkovou látkovou přeměnu. Mango chrání tělesné buňky proti volným radikálům a jiným substancím, které je poškozují, pomůže při špatném usínání, aktivuje hormony pro libido a schopnost orgasmu. Pomáhá při zrakové únavě a šerosleposti.

Zralé plody manga se konzumují čerstvé. Plod nařízneme, vyjmeme pecku a šťavnatou dužinu vyjídáme lžičkou nebo ovoce

můžeme oloupat a dužinu pokrátet na plátky. Čerstvé mango podáváme vychlazené. Mango se hodí na dezerty, šňávy, marmelády, moučníky, dáváme je do ovocných salátů či zmrzlinových pohárů, do müsli, jogurtů, tvarohových dezertů. Vařené mango se používá jako příloha k rybám nebo masu, zejména k šunce a drůbeži. V souvislosti s konzumací manga je nutné ale upozornit, že bychom asi dvě hodiny po jeho požití neměli pít vodu, mléko ani alkohol, abychom se vyvarovali případné žaludeční nevolnosti.

## Citron

Citron je plod citronovníku pravého (*Citrus limon*), subtropického, stále zeleného, tři až šest metrů vysokého stromu původem z Číny. Některé druhy a kultivary se zde pěstovaly už od pravěku. Jejich kultury se pomalu stěhovaly do Indie, odtud do Arábie a prostřednictvím Arabů do celého Středomoří. Starí Řekové patrně ještě citronovníky neznali. V době římské byl už znám citron, který byl zaznamenán v Palestině v prvním století př. n. l., ale pravděpodobně se objevil již několik století předtím. Běžně se pěstovaly v Itálii ve druhém a třetím století. Zvláště oblíbené byly v okolí Neapole.

Plod citronovníku pravého je typickým jižním ovocem. Má vejcovitý tvar, k oběma koncům zúžený. Je složen ze segmentů s obsahem kyselé šťavnaté dužiny. Obsahuje velké množství kyseliny askorbové a kyseliny citronové, má přibližně 87 % vody. Proto se používá jako přírodní okyselovač do řady pokrmů. Dále obsahuje bioflavonoidy, pektin, vonné silice, vitaminy D, E, B1, B2, B3, B6, B12 a cca 3 % sacharidů. Je též zdrojem vápníku, draslíku, fosforu, hořčíku, železa, zinku a dalších látek.

Citron má široké léčivé účinky. Posiluje imunitní systém, vazy, vlasy a nehty, zlepšuje stav bílkovin v těle a dodává životní elán, stimuluje tvorbu žaludečních kyselin a šťáv. Aktivuje metabolismus vápníku pro kosti a zuby, zlepšuje využití železa pro dýchání buněk, posiluje krevní cévy (od velkých tepen až po tepénky, arterioly). Tím citron preventivně působí proti křečovým žilám a hemoroidům, urychluje léčení ran, odstraňuje krvácení z dásní a působí konejšivě a hojivě při parodontóze. Podporuje růst buněk a omlazuje je, zbavuje tuku a podporuje odtučňovací kúry.

Je „kyselým mořeplavcem“, protože kdyby nebylo citronu, byly by mnohé geografické záhady naší Země objasněny mnohem později. Zatímco posádky prvních dálkových mořeplavců byly z nedostatku vitamínu C silně decimovány kurději a některé expedice musely být přerušeny, nutil James Cook svou loď posádku pravidelně jíst kyselé citrony. Kromě toho zařazoval do jídelníčku i kyselé zelí, rovněž bohaté na vitamin C. Jako první kapitán tak dokázal na víc než tříleté plavbě kolem světa zabránit kurdějím a kartograficky zpracoval celý Tichý oceán.

# ELIXÍR Z VINNÉ RÉVY

Štěpánka Strouhalová  
Foto: Hotel Maison Rouge



**Vinoterapie nabází vinných hroznů je skutečný klenot v boji proti stárnutí pleti. V legendárním hotelu Maison Rouge ve Štrasburku se ponoříte do nezapomenutelného SPA zážitku, který nabízí luxusní ošetření novou značkou Vinésime z Burgundska.**

Francie je kolébkou moderní vinné terapie, která čerpá blahodárné vlastnosti z révy. Její neocenitelné výhody využívá i jedno z nejoblíbenějších SPA v Alsasku v Hotelu Maison Rouge, kde nabízí kompletní zážitek ošetření na míru, viditelné výsledky a blahodárny pocit pohody.

## Už Hippokrates...

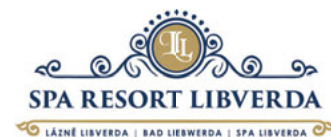
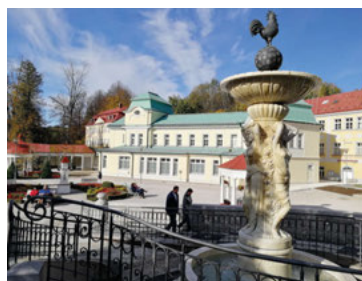
Relaxační atmosféra SPA s elegantním dekorem a uklidňující atmosférou ve světlých přírodních odstínech mě vtáhla rovnýma nohama do vinného opojení. Namísto chuťových pohárků si ale vzácného elixíru užívala moje pokožka. Prospěšné účinky vína byly známy již Hippokratovi. A nedávno byly díky výzkumu polyfenolů objeveny silné antioxidační vlastnosti révy a pokrok ve vědě tak umožnil vznik nové generace kosmetických přípravků i ošetření.

Ve Francii se tak postupně vyvinula kosmetika na bázi vinných výtažků i vinná terapie. V konkurenci již zavedených produktů značka Vinésime vsadila na vzácné ingredience z vybraných prestižních vinic a jasným původem produktů i jedinečný přístup spojující přírodu, inovace a viditelné výsledky. Vinésime se snaží extrahovat prospěšné molekuly z burgundských hroznů. Koncentrace aktivních látek z vinné révy jako polyfenoly, resveratrol a oleje z hroznových jader poskytují dlouhodobý ochranný a regenerační účinek pro zářivou a zdravou pleť. Společnost, kterou založila skupina nadšenců pro krásu a přírodu, čerpá inspiraci právě z rostlinného bohatství přírodních ingrediencí nejvyšší kvality z vybraných vinic v srdci Climats de Bourgogne, které jsou uvedeny na seznamu světového dědictví. Od Gevrey-Chambertin po Vosne-Romanée přes Chablis a Marsannay využívá jen ty nejvzácnější hrozny, jejichž molekuly dokážou chránit pokožku před příznaky stárnutí. Výhradně ručně sklizené hrozny pocházejí z rodinného podniku Bernard Bouvier, který se rozkládá na více než 30 hektarech vyhlášené oblasti nejznámější „Grands Crus“ Gevrey-Chambertin.

## Vitální síla vína

Řada produktů Vinesime je rozsáhlá a vyhovuje specifickým potřebám každého typu pleti. Obsahují patentovaný A2OC Complex: koncentrát polyfenolů z odrůdy Pinot Noir v kombinaci s extraktem z černého rybízu z Burgundska. Pinot Noir (rulandské červené) má ochranný účinek proti volným radikálům, zatímco černý rybíz efekt energizující a okysličující. Příklad vysokomolekulární a nízkomolekulární kyseliny hyaluronové navíc vyplňuje a zhušťuje pleť, zatímco kmenové buňky vinné révy ji chrání před UV stresem.

Kosmetička ve SPA mi navrhla ošetření „Vitální síla vína“, která kombinuje špičkové ingredience a jedinečný protokol v boji proti známkám stárnutí pleti. Jednotlivé procedury tu jsou založeny na principu „Mix'n Match“, aby dosáhly nejlepších viditelných výsledků na vzhledu pleti a aby nejlépe vyhovovaly potřebám každé pleti díky řešení šitých na míru.



## JAK SI UŽÍT POBYT V LÁZNÍCH I S DĚTMI?

**Popularita lázeňství u mladší generace roste a s ní i poptávka po rodinných pobytech v resortech. Díky tomu může toto v Česku tradiční odvětví i do budoucna počítat s návštěvností. Většina procedur sice není určena přímo pro děti a asi by je tento druh odpočinku ani neoslovil, ale nabízí se pro ně celá řada jiného vyžití a zábavy.**

Již dávno neplatí, že jsou lázně pouze pro starší generaci. Naopak děti jsou v lázních vítanými hosty, což potvrzuje i Eva Olšová, obchodní a marketingová ředitelka Spa Resortu Libverda: „Věková omezení nemáme, hosté mohou přijet s malým miminkem i pubertákem. Dle věku nabízíme i zvýhodněné ceny na ubytování a slevy na stravu. Co se týče hotelů, pouze jeden ze šesti hotelů je vyhrazen pro dospělé, ostatní jsou i pro rodiny. Osobně bych doporučila Hotel Lesní Zátíší, kde je i mezonetové apartmá až pro 6 osob, nabízí terasu, úschovnu kol/běžek a klid v lesích, kde se rodiče nemusí bát, že by děti někoho rušily.“

V libverdských lázních je s ratolestmi možné navštívit soukromou vířivku se saunou nebo nové wellness centrum s bazénem, kde je možný i soukromý pronájem. K dispozici jsou též moderní venkovní hřiště s fitness a dřevěnými prvky, tenisové kurty, minigolf, volejbal a jiné míčové sporty. Je tedy jen na rodičích, jak pobyt pojmu a jak vyváží procedury a rodinný čas. Pokud jsou děti ještě hodně malé a vyžadují neustálý dohled, je ideálním řešením navštívit lázně i s prarodiči nebo jinými rodinnými příslušníky a v hlídání se prostrídat. Aktivní rodiny se staršími dětmi mají další atraktivní možnosti v podobě cyklovýletů nebo turistiky v okolní přírodě Jizerských hor.

Více informací najdete na [www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz).



Ošetření začíná hloubkovým očištěním, aby se odstranily nečistoty a pokožka se připravila na intenzivní účinky produktů Vinésime. Srdcem ošetření je aplikace koncentrovaného séra obsahujícího silné aktivní složky z vinné révy. Tyto složky hloubkově vyživují pokožku a stimuluji regeneraci buněk. Revitalizační masáž jemným hnětáním a pevnými stisky podpořila pronikání aktivních látek a stimulaci krevního oběhu. Jemná cílená technika mi navíc propůjčila pocit hluboké relaxace. Pro posílení účinků ošetření kosmetička nanáší zpevňující masku nasycenou sérem s kyselinou hyaluronovou. Tato maska z gázy na jedno použití poskytuje okamžitý pocit pevnosti a zároveň intenzivně hydratuje pokožku. Ošetření končí aplikací krému, který patří mezi vlajkové produkty Vinésime – regeneračního krému s vitamínem C. Stimuluje obnovu buněk, redukuje pigmentové skvrny a poskytuje optimální hydrataci. Fantastické ošetření s koktejlem noblesních ingrediencí a pocitem opojení z krásně pěstěné pokožky „chutná“ jako to nejlepší burgundské.



# CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová,  
Foto: archiv firem a Shutterstock



## Turistika ovlivňuje naši imunitu

Zařadit turistiku do dovolené nebo víkendů je skvělý nápad. Nemusí jít rovnou o výstup na Sněžku nebo jinou horu. I několik nenáročných kilometrů s mírným převýšením, které zvládnou i děti, má blahodárné účinky na tělo a mysl. Chůze je velmi prospěšná a pro člověka je nejpřirozenějším pohybem. Je to aktivita vhodná nejen v každém věku a svědčí nejen naší kondici, ale i psychice. A kdo má psychiku v pořádku, ten je méně náchylný na případná onemocnění. V přírodě jsme vystaveni slunečním paprskům, které pronikají do organismu, kde se podílejí na chemických procesech, jejich výsledkem je jeden ze základních kamenů imunity – vitamin D. Děčko dokáže chránit před rozvinutím závažného onemocnění, proto je mimořádně důležité. V dostatečném množství ho ale umí tělo vytvářet jen v létě, v ostatních ročních obdobích je dobré užívat výživové doplňky, např. v podobě tabletek čistého beta glukanu.



MUDr. Pavel  
Stodůlka

## Nahradí AI oční lékaře?

Oční chirurgie je jedním z nejrychleji se rozvíjejících medicínských oborů na světě. K jejímu rozvoji přispívá i umělá inteligence. Lékaři už ji během své práce využívají, prozatím jako „pomocníka“, v budoucnu by ale část jejich práce mohla převzít. „V oblasti zdravotnictví bude vždy potřeba lidských zdrojů k poskytování péče, diagnostice a léčbě pacientů. Nicméně i do zdravotnictví umělá inteligence zasáhne zásadním způsobem: v blízké budoucnosti budou některé rutinní zákroky provádět roboti,“ tvrdí Pavel Stodůlka, světově uznávaný oční chirurg a přednosta sítě očních klinik Gemini. Z očního vyšetření dokáží lékaři diagnostikovat nejen onemocnění přímo související se zrakem, ale i závažné nemoci. Mezi ně patří například cukrovka, onemocnění štítné žlázy, nemoci srdce nebo ledvin. Umělá inteligence umí tato onemocnění odhalit skenem sítnice během několika vteřin.



## Proč jsou rostlinné proteiny důležité

Rostlinné proteiny jsou důležité pro tvorbu svalové tkáně a enzymů. Nacházejí se v rostlinách, luštěninách, obilovinách a výrobcích z nich (tofu, tempeh, seitan, ořechová másla, semínkové krekry, cizrnový hummus, směs na čočkové karbanátky, hrachová mouka). Existuje i rychlejší způsob, jak tyto cenné proteiny zařadit do jídelníčku, a to formou proteinových prášků. Díky nim ho můžete obohatit o cenné bílkoviny. Rostlinné proteiny pomůžou navíc zahnat chuť na sladké a podpoří proces hubnutí. Rostlinné proteinové prášky však mohou přinést benefity i skupinám lidí, kteří:

- vyznávají zdravý životní styl a hlídají si množství makroživin
- chtějí navýšit příjem bílkovin bez nadměrného zatížení trávení konzumací masa
- mají zájem zhubnout tuk a udržet si svalovou hmotu
- rádi by snížili množství živočišných produktů se zachováním příjmu bílkovin
- potřebují mít po ruce dobře stravitelný, ale sytý nápoj bez cukru a přídavných látek
- potřebují svá smoothie a koktejly obohatit o protein

## Těhotenství bez bolavých kloubů

Období těhotenství přináší řadu tělesných změn. Rychlý nárůst hmotnosti se může podepsat i na přetížení kloubů nosného skeletu – a následkem toho se pak objevují bolesti kyčlí, kolennou, hlezna či chodidel. Po narození miminka zase novopečené maminky své děťátko často zvedají, nosí na ruce, klekají si k němu... V důsledku jednostranného zatížení je potom často trápí bolestivá kolena a zápěstí. Je proto důležité tělu dodat kolagen, který udržuje svaly, šlachy, kosti i chrupavky dostatečně pevné a odolné zátěži, např. ve formě potravinových doplňků.



# JEZME A PIJME, ABYCHOM ZŮSTALI ZDRAVÍ

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

**Slavné Hippokratovo „Jídlo budiž tvým lékem“ platí po tisíceletí a kdykoliv, ale když léto vystřídají podzimní plísňovky a kdekdo kýchá a kašle, je žhavě aktuální. Pro dospělé i pro děti.**

## Hezky česky po indicku

Značka České ghíčko vznikla před pěti lety. Z trhu a festivalů se čistý máselný tuk nejvyšší kvality hojně užívají v indické kuchyni i tradiční indické medicíně, která ho považuje za elixír života, vyráběný původně v malé firmě dvou kamarádek, dostal na pulty kamenných obchodů i známých e-shopů. Obsahuje totiž řadu prospěšných látek včetně vitaminů A, D, E a K a také antioxidantů. Zlepšuje trávení a činnost střev a působí protizánětlivě. Navíc neobsahuje mléčnou bílkovinu, což ocení lidé s intolerancí kaseinu a laktózy. Nahradíte jím veškeré tuky využívané při pečení a své uplatnění najde i ve studené kuchyni – můžete si ho totiž s klidem namazat na krajíc chleba.

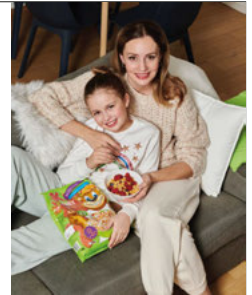
České ghíčko, od 239,90 Kč



## Zdravá snídaně

Snídaně je základem pro úspěšný a zdravý start do nového dne. Podle mnoha expertů pomáhá rozběhnout metabolismus a snižovat množství jídla snědeného v pozdějších hodinách. Důležité ovšem je, aby byla zdravá, pestrá a vyvážená. Děti, které mají menší kapacitu žaludku, jsou ve vývinu a potřebují jíst častěji, by rozhodně snídani neměly vynechávat. KUBÍK pro ně představuje zdravou a chutnou novinku – CHOCO BALLS, CHOCO COOKIES, HONEY RINGS a CINI SQUARES. Čtyři druhy cereálií s celozrnnou moukou, s důležitými vitaminy a minerály jsou bez palmového oleje a glukózo-fruktózoového sirupu.

Cereální snídaně, Kubík, 64 Kč



## Když není čas vařit

V situacích, kdy na pořádný oběd nebo večeři není čas, je dobrým řešením hotové jídlo od Bonduelle – Good Lunch. Není třeba ho skladovat v lednici, můžete ho mít v šuplíku nebo v batůžku, podávat se dá teplé i studené. Jde o hotové a dochucené jídlo s vyváženou směsí luštěnin, obilovin a zeleniny se špetkou koření a kapkou extra panenského olivového oleje, které je k dostání již ve čtyřech různých variantách. Poslední novinka této produktové řady, Good Lunch s rýží, doplňuje oblíbené varianty Good Lunch s bulgurem, Good Lunch s quinoou a Good Lunch se špaldou. Good Lunch, Bonduelle, od 69 Kč



## Bez cukru

Omezování nebo dokonce vyloučení cukru je dnes velký trend. Oblíbené sirupy Yo bez cukru přinášejí na trh další dvě příchutě, které dokonce získaly ocenění Volba spotřebitelů – Nejlepší novinka 2023 v kategorii Sirupy. Vyzkoušíte neodolatelnou kombinaci Citronu & Limekty, nebo klasickou příchutí Pomeranče? Jsou vyrobeny z toho nejlepšího ovoce, které je šetrně zpracováno bez přidání chemických konzervantů a umělých barviv. Odlehčenou variantu Yo bez cukru si můžete vychutnat také v příchutích Malina a Bezový květ. Všechny čtyři příchutě sirupů Yo bez cukru jsou k dostání v 0,7l láhvi za 94,90Kč



## Do školy i do práce

Ve stylové lahvi Toma džusu, jež v roce 2015 získala ocenění Nejkrásnější láhev světa, se skrývá ovocné osvěžení v sedmi příchutích – jablko, pomeranč, multivitamin, hruška, jahoda, pomeranč & mango & maracuja a nově také broskev. Praktické balení se hodí do školy i do práce.

Láhev o objemu 1 l, 42,90 Kč



## Sladké posílení imunity

Místo cukru osladte jídlo svým potomkům Čekankovým slazením pro děti. Obsahuje o 95 % méně cukru a o 45 % méně kalorií než jiná sladidla. Můžete ho využít i při pečení, čekankový sirup je dokonce schopný částečně nahradit i pokrmový tuk. Přírodní čekankový sirup vyrobený patentovanou metodou z kořene čekanky vyniká také mimořádně vysokým obsahem prospěšné vlákniny, neobsahuje lepek, laktózu, konzervanty, aroma, sladidla ani přidané cukry, má také velmi pozitivní probiotické účinky a podílí se na posílení imunitního systému, což uvítá nejen rodič. Čekankové slazení pro děti, 199 Kč





# OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK.

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

## PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:

VOUCHER V HODNOTĚ  
500 KČ NA NÁKUP  
SLUNEČNÍCH  
NEBO DIOPTRICKÝCH  
BRÝLÍ A KONTAKTNÍCH  
ČOČEK U ALENSA.CZ.

Odhodláváte se k vyzkoušení kontaktních čoček? Zajímáte se o nejnovější trendy a rádi byste si jedny takové brýle sami pořídili? Ať už dáváte přednost klasickým modelům, nebo spíš extravagantním, v optikách Alensa (Lazarská 8, Praha nebo Masarykova 32, Brno) nebo na [www.alensa.cz](http://www.alensa.cz) najdete širokou nabídku kvalitních brýlí za skvělé ceny. Zejména mezi značkami Crullé, Marisio nebo Kimikado najdete parťáka na každodenní nošení, ale i extravagantní módní doplněk.

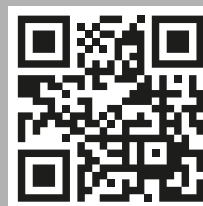
V optikách můžete využít i měření zraku zdarma. O váš zrak se postarají na [www.alensa.cz](http://www.alensa.cz), kde najdete až 17 tisíc modelů slunečních a dioptrických brýlí i 99 % možných kombinací kontaktních čoček s dodáním do druhého dne.

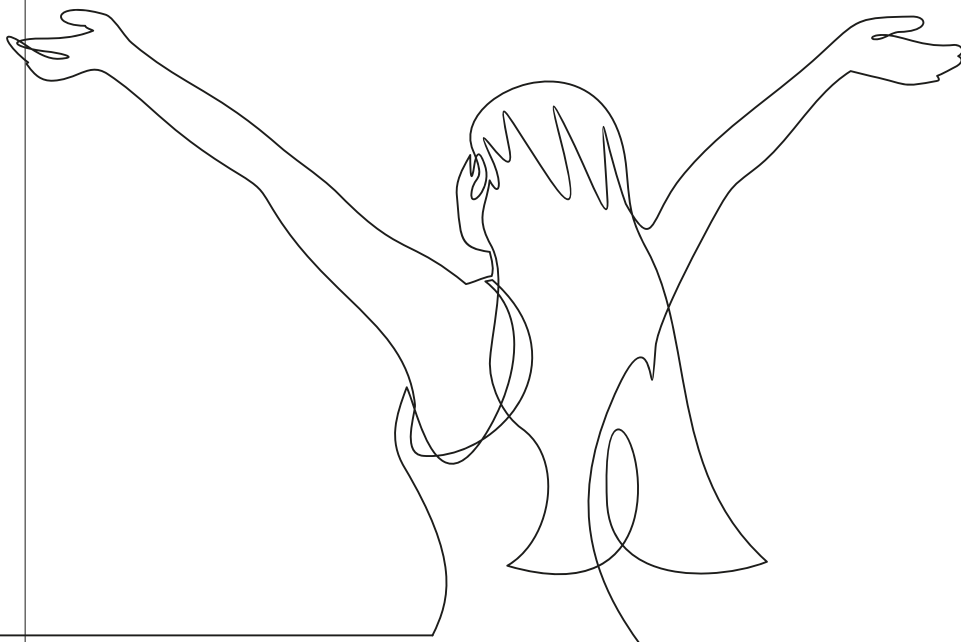


Bud'te  
v obraze  
jen za  
594 Kč!

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

Objednávejte na [www.kosmetika-wellness.cz](http://www.kosmetika-wellness.cz)  
nebo na [info@kosmetika-wellness.cz](mailto:info@kosmetika-wellness.cz)





## PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

**Jak vést úspěšný salon**  
**Kosmetické triky: jednoduché, ale účinné**  
**Vyspěte se do krásy**

**Marketing v kosmetickém salonu**  
**Jak oddálit stárnutí**  
**Technologie pro moderní salon**

**Další číslo vyjde**  
**23. listopadu 2023**

**Kosmetika & Wellness**  
Časopis o kráse, zdraví,  
estetice a životním stylu

#### **Vydavatel**

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

#### **Šéfredaktorka**

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

#### **Stálí spolupracovníci**

PhDr. Eva Hirschová  
Martina Hošková  
Štěpánka Strouhalová  
PhDr. Milana Šimáčková

#### **Korektorka**

Jindra Zahradníková

#### **Obchodní oddělení**

Lucie Cabáková  
tel.: + 420 773 112 334  
e-mail: cabakova@press21.cz

#### **Grafické zpracování**

Daniela Winklerová

#### **Fotografie**

Radek Hensley

#### **Tisk**

Grafotechna Plus s. r. o.

#### **Administrace webu:**

Ing. Michael Klán  
tel.: +420 720 704 199  
e-mail: info@press21.cz

#### **Objednávka předplatného**

cena 1 výtisku je 109 Kč,  
roční předplatné 594 Kč včetně DPH,  
mimo ČR 42 eur (7 eur za 1 výtisk)

Předplatné zajišťuje SEND Předplatné  
Ve Žlíbku 1800/77,  
193 00 Praha 9  
tel.: 225 985 225  
e-mail: kosmetika@send.cz

#### **Distribuce**

PNS, a. s.

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 22. září 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](http://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](mailto:info@wemakemedia.cz)



# SESTRA SYMPATIE

# vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



[www.vitalnisenior.cz](http://www.vitalnisenior.cz) je web nejen pro seniory

*Senior není ten starý, ale ten zkušený...*

Posláním portálu [vitalnisenior.cz](http://www.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](http://www.vitalnisenior.cz) je nejefektivnější cesta, jak nabídnout informace, produkty a služby určené pro uspokojování potřeb této rostoucí cílové skupiny lidí.

**Kontakt:**

**press21**

**Press21 s. r. o.**

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

**vitální senior**  
Vítanou ke spokojenosti!

Článek: **Fungují vám játra správně? Problémy odhalí včasné vyšetření**

**DÁREK** plný krásy a inspirace  
*parafarmaceutický časopis*

Článek: **Tvoření na dlouhé zimní večery aneb jak zabavit celou rodinu**

press 21

www.press21.cz

*S námi neminete cíl!*

**RETAILNEWS**

Ročník XI, 9/2021  
79 Kč / 4,90 €

**Zákazník preferuje menší balení kvalitního masa**

**Obžvi ekonomiky probíhá podle očekávání**

**Regály nahradily tablety**

**Teplotní řetězec nejlepší ohlídá automatizovaný monitoring**

**„Aktuálně je u nás každá čtvrtá platba realizována mobilem nebo jiným nositelným zařízením,“ říká Michal Černý, generální ředitel Mastercard pro Českou republiku a Slovensko.**

**KOSMETIKA & Wellness**

březen-dušen 2021  
89 Kč, předplatné 79 Kč / 6 €

**Vyplatí se vzdělávání kosmetiček?**

**Cena není lék na covid**

**Klíč ke krásným křivkám**

**Bodyguardi PŮVABU**

**„Zdraví člověka a smysl pro humor či humor samotný je pro lékaře dobrým pomocníkem,“ říká MUDr. Kateřina Cajthamlová**

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

