

KOSMETIKA

březen - duben 2024

111 Kč, předplatné 101 Kč / 7 €

&Wellness

Nanoomlazení

R. Anděl:
Odborník
na úspěšné
salony

Rozsviňte se!

Symbol
přitažlivosti

AI pro krásu

Proč
nehubnu?

„Wonder Face přináší estetickou revoluci,“
říká Alena Jírů z Body & Care Clinic

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





DR.BELTER »intensa®« masky, intenzivní péče, kterou vidíte a cítíte

Šéfkosmetička DR.BELTER® doporučuje ...

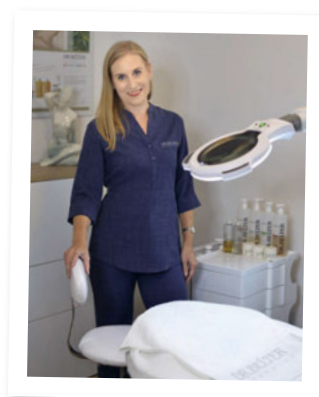
Pleťové masky jsou tak trochu kosmetický zázrak. Na rozdíl od běžných pečujících přípravků mají koncentrovanější složení, působí do hloubky a účinek se projeví takřka ihned.

Profesionální kosmetické ošetření si bez masky nelze představit a ani doma bychom na ně neměli zapomínat. Masky podpoří přirozenou krásu pleti, dodají jí hebkost, jas, výživu, hydrataci nebo jí jen jednoduše dopřejí relaxaci.

Kosmetika DR.BELTER klade na pleťové masky velký důraz. Linie intensa® masky zahrnuje různé formy určené i k intenzivnímu ošetření.

**Vybrat si můžete
ze široké nabídky
masek:**

10 druhů krémových masek
7 druhů alginátových masek
6 druhů vlizelínových masek
4 Shake it! masky
7 druhů speciálních masek



Shake it! masky – Shake it! masky jsou práškové produkty s okamžitým efektem. V šejkru se smíchá prášek s vodou a během několika sekund vytvoří hydratačně-křemovou jemnou pěnu, kterou lze využít jako masku nebo jako speciální masážní médium. Obsahují výjimečné textury, mají příjemnou vůni a okouzující efekt.

Liftingová maska s belizomy – Skvělá liftingová maska pro suchou a zralou pleť regeneruje a hydratuje do hloubky. Vlizečinná maska s kolagenem se aplikuje na obličej, oči a krk. Účinné látky a vitamínový komplex, obsažený v ampulce, jsou aktivovány Sensitive Crystal gelem.

MaxiGlow Express hydratační maska – Rychlá hydratační maska, která během 5 minut rozzáří pleť. Krémová maska na bázi řas obsahuje kyselinu hyaluronovou, řebříček a Liftonin®-Xpress. Viditelně vyhlazuje a dodává pleti hydrataci, zdravý a svěží vzhled a zároveň zjemňuje póry.

TIP šéfkosmetičky Bc. Veroniky Hanáčkové

Pro domácí ošetření bych doporučila masku AquaSilk. Hydratační ošetření AquaSilk je jednoduchá a účinná péče o pleť. Vaše pleť je vypnutá a rozzářená za 15 minut. Já ji používám vždy, když se chystám do divadla, na večírek nebo jen, když chci vypadat a cítit se hezky.



At' žije kult mládí!

Pořád někde čtu nebo poslouchám, že naší společnosti vládne kult mládí a že to není zdravý přístup k životu. A často pozoruju, jak veřejnost odsuzuje snahu mnohých žen nepoddat se věku ani gravitaci a odstraňovat známky stárnutí. V jejich okolí se šíří, že se nedokážou smířit se stářím, že to přehánějí a vypadají směšně. (Tady musím udělat vsuvku a tento fakt potvrdit. Netýká se ale zdaleka dam „určitého“ věku. Když vidím slečny s „kačeřími“ rty a „košťaty“ řas, přiznám se, že je mi jich spíš líto.)



Pokud jde o tzv. kult mládí, řekněme si upřímně: kdo si přeje vypadat staře, unaveně a zanedbaně? Pochopitelně, i taková lidé se vyskytují, kterým je to úplně jedno... Pokud jsou přitom šťastní, proč ne! Ale dbát o sebe a přírodě občas trochu pomoci, to není jistě odsouzeníhodné. Ostatně bych se vsadila, že mnohé z odsuzovatelek (muži se takovými problémy zpravidla nezabývají, pokud nejsou z oboru a nekritizují nekvalitní práci svých kolegyní nebo kolegů) bývají samy také vylepšené, protože taková je dnes doba! A když ty možnosti jsou, proč je nevyužít?

Vám, které držíte náš časopis v ruce nebo si ho čtete v elektronické podobě, to ale nemusím zdůrazňovat. Buď v oboru pracujete, nebo jste klientky kosmetických salonů a dobře znáte ten pocit, když vám někdo hádá o hodně méně a když se cítíte skvěle. Zlaté kosmetické (a dermatologické) ručičky nám zvyšují sebevědomí a proti tomu přece nelze nic namítat.

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

Hana Profousová

Z vašich dopisů

Musím se zmínit o jedné věci, která mě dost trápí. Kosmetika je nejčastěji francouzská, ale francouzsky u nás hovoří nepříliš vysoké procento obyvatel. Je to škoda, protože je to jazyk zvukomalebný. Co mě ale mrzí ještě víc, že osoby, které s francouzskou kosmetikou přicházejí pracovně do styku, si velice často nedají práci, aby si zjistily, jak se daný produkt správně čte. Myslím, že by správnou výslovnost klientky a klienti ocenili, i když je to i pro ně „španělská vesnice“.

Lenka

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 AI PRO KRÁSU
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 HUBNĚTE S PROBIOTIKY!
NOVINKY ZE SVĚTA

9 DOMÁCÍ MIKROJEHLIČKOVÁNÍ
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 ROZSVIŤTE SE!
BYLO K VÁM DNES ZRCADLO NEMILOSRDNÉ?
ODRÁŽELO POVADLOU PLETĚ BEZ JASU A JISKRY?
KOSMETIKA JE PŘIPRAVENA VÁM POSLOUŽIT

14 ODBORNÍK NA ÚSPĚŠNÉ SALONY
ČLÁNKY RADIMA ANDĚLA NA TÉMA JAK
S ÚSPĚCHEM VÉST SALON, SE TĚŠÍ VELKÉ OBLIBĚ.
JISTĚ PROTO UVÍTÁTE, KDYŽ MARKETINGOVÝ
PORADCE PROZRADÍ NĚCO O SOBĚ

**16 5 HLAVNÍCH DŮVODŮ, PROČ SE
MAJITELŮM SALONŮ NEDAŘÍ – II. ČÁST**
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO
PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ
SALON

**20 JAK SE ZBAVIT ODPOVĚDNOSTI
V KOSMETICKÉM SALONU**
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU
PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPIPKA, KTERÝ PRACUJE
V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

22 OMLAZENÍ: 3 V 1
REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ EXHILA OD BIOTEC ITALIA
V BODY CARE CLINIC

26 ZLATÝ ELIXÍR MLÁDÍ
VŠICHNI TOUŽÍME PO ZÁŘIVÉ PLETI. CO BY JI MOHLO
LÉPE ROZZÁŘIT NEŽ ZLATO? PROTO SE TENTO VZÁCNÝ
KOV STAL CENĚNÝM POKLADEM I V KOSMETICKÉM
PRŮMYSLU

27 MARKETING PRO VIZÁŽISTKY
ZAČÍNÁJÍCÍM VIZÁŽISTKÁM RADÍ MARKÉTA
DAVIDOVICH, ŘEDITELKA MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

**30 BIOHACKING: „OPTIMALIZACE“
DĚLKY ŽIVOTA**
NOVÝ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ S CÍLEM PRODLOUŽENÍ
VĚKU ZA POMOCI ZNALOSTI SLOŽITÉHO KOMPLEXU
ZDRAVÉHO STYLU ŽIVOTA A VYSPĚLÝCH TECHNOLOGIÍ

32 NANOOMLAZENÍ
MOŽNOSTI „ODEPÁNÍ“ PÁR LET VĚKU NABÍZÍ
OŠETŘENÍ NANO CELLCARE, KTERÉ AKTIVUJE HOJIVÉ
PROCESY A BUŇKÁM POSKYTUJE POTŘEBNOU VÝŽIVU

**33 ČESKÁ OBCHODNÍ INSPEKCE MŮŽE
KONTROLOVAT I SLUŽBY V SALONECH**
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ
Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH
OBORŮ ČR

34 JARNÍ VLASOVÉ ODHALENÍ
PO ZIMĚ, SUCHÉM VZDUCHU A STŘÍDÁNÍ TEPLOT
BÝVÁ NAŠE HRÍVA UNAVENÁ, VYSUŠENÁ, BEZ LESKU
A ZPLIHLÁ Z ČEPIČE; PROBERME JI SPRÁVNOU PĚČÍ

**36 VELKOLEPÝ ZÁPAS ANEB
DLOUHOVĚKOST DNES**
JAKÝ JE VÝZNAM VÝZKUMU VĚDY A JEJÍ APLIKACE DO
ŽIVOTA V BOJI PROTI STÁRNUTÍ

38 ZMĚNY VE VEDENÍ UNIE KOSMETIČEK



DOKONALÉ TĚLO

40 PROČ NEHUBNU?

S BLÍŽÍCÍM SE JARNÍM A LETNÍM ODHALOVÁNÍM SE STUPŇUJE NAŠE SNAHA PO DOSAŽENÍ ŠTÍHLÉ POSTAVY. NĚKDY SI AŽ ZOUFÁME: CO DĚLÁM ŠPATNĚ, ŽE VÁHA NE A NE JÍT DOLŮ?

44 GENETIKA STÁRNUTÍ

NAŠE PLEŤ JE CELOROČNĚ VYSTAVENA VLIVŮM, KTERÉ JÍ NE VŽDY SVĚDČÍ. A KROMĚ TOHO ZA TO, JAK ZACHOVALE V URČITÉM VĚKU VYPADÁME, MŮŽE DĚDIČNOST

VŠE PR/O ZDRAVÍ

46 CHOĎTE DO POSILOVNY IMUNITY!

PŘEKONALI JSTE ZIMU BEZ JEDINÉ RÝMY NEBO VIRÓZY? GRATULUJEME, POKUD JE TO OTÁZKA SOUSTAVNÉ PÉČE O ZDRAVÍ, A NE JEN ŠTĚSTÍ, ŽE JSTE SE NENAKAZILI

48 TAJEMSTVÍ ŽENSKÉ SÍLY

PÁNEVNÍ DNO PATŘÍ K ČASTO OPOMÍJENÝM ČÁSTEM NAŠEHO TĚLA, PŘITOM V SOBĚ SKRÝVÁ KLÍČ K NAŠÍ VITALITĚ, SEXUALITĚ A ŽIVOTNÍMU POTENCIÁLU

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

50 GUA ZNAMENÁ ŠKRÁBAT

GUASHA JE V TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ OBLÍBENÁ TECHNIKA MASÁŽE. POUŽÍVAJÍ SE PŘI NÍ RŮZNÉ VZÁCNÉ KAMENY, KTERÉ PODLE PŘÍRODNÍHO LÉČITELSTVÍ NESOU KONCENTROVANOU ENERGII MATKY ZEMĚ

52 VODA JE LÉK

ORGANISMUS KOJENCE TVOŘÍ Z PĚTASEDMDESÁTI PROCENT VODA. I KDYŽ SE JEJÍ OBJEM V TĚLE POSTUPNĚ SNIŽUJE, DOSTATEČNĚ ZÁSOBENÍ VODOU JE DŮLEŽITÉ V KAŽDÉM VĚKU – PRO ZDRAVÍ I KRÁSU

54 ELIXÍR KRÁSY Z VYSOKÉ NADMOŘSKÉ VÝŠKY

NĚKTERÉ ALPSKÉ BYLINY DOKÁŽÍ POSÍLIT POKOŽKU STEJNÝMI MOLEKULAMI, KTERÉ JIM POMÁHAJÍ PŘEŽÍT V NÁROČNÝCH VYSOKOHORSKÝCH PODMÍNKÁCH

56 NEALKO JE IN MOZAICA VÝŽIVY

57 MŮŽOU JÁTRA BOLET?

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

58 OD BOOMERŮ PO GENERACI ALFA

O GENERAČNÍCH ROZDÍLECH SE MLUVÍ ČASTO. LIDÉ PROŽÍVAJÍCÍ SVŮJ ŽIVOT VE STEJNÉM OBDOBÍ MAJÍ TOTIŽ PODOBNÉ ZÁŽITKY A Z NICH VYPLÝVAJÍCÍ HODNOTY A CHOVÁNÍ. VELICE ZAJÍMAVÉ JE, JAK SE PODLE ROKU NAROZENÍ LIŠÍ NÁŠ VZTAH K MODERNÍM TECHNOLOGIÍM

61 NASLOUČEJTE MĚNÍCÍM SE POTŘEBÁM TĚLA

JE DŮLEŽITÉ ZNÁT SVŮJ CYKLUS, VNÍMAT POTŘEBY SVĚHO TĚLA PŘIZPŮSOBIT MU I JEDNOTLIVÉ AKTIVITY V PRŮBĚHU MĚSÍCE

62 MAMUTÍ KOST, NEBO ZLATO?

OD PRAVĚKÝCH ČASŮ LIDÉ NOSILI KLENOTY JAKO DŮKAZ MOCI NEBO NÁBOŽENSKÝCH PŘESVĚDČENÍ, V MODERNÍ DOBĚ SE STALY NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ SEBEVYJÁDRĚNÍ A ODRAZEM STYLU

64 ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (2)

ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY ZELENINY MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY

AI pro krásu

Krém Intense Retinal je plný všech dosud známých anti-agingových ingrediencí. Jejich ideální poměr propočítala umělá inteligence tak, aby byl co nejefektivnější pro co nejširší spektrum lidí. V jednom jediném produktu najdete: retinal, 24karátové zlato, koenzym Q10, kyselinu hyaluronovou, glycerin, kolagen, vitaminy C a E, panthenol, extrakt z aloe, hroznových jadérek a zeleného čaje.



Okno do duše

To, jak bude naše pokožka vypadat, záleží na péči, kterou jí věnujeme. A to, jak dobře budou kosmetické prostředky účinné, závisí na prvním kroku: na čištění. Pro všechny typy pleti včetně citlivé se může hodit dvoufázový přírodní odličovač Okno do duše, který zajistí dokonalé odlišení všech nečistot.

Krásu je otevřený doporučující dopis, který pro vás již předem získává srdce druhých.

Arthur Schopenhauer



Přivolávání jara

Hydratační tónovací emulze pro rozzářenou pleť má povzbuzující bazalkovo-jahodové aroma. Její neutrální odstín se hodí ke všem odstínům pleti. Výtažek z bazalky má na pokožku hydratační a antioxidační účinky a extrakt z jahod zase napomáhá k revitalizaci pleti.

„Horká voda na pleť nepatří ani v létě, natož pak v zimě, kdy je pleť obecně citlivější a náchylnější k podráždění.

Stejně tak není ideální používat horkou vodu pro mytí vlasů,“ varuje Aneta Adamčíková, zakladatelka přírodní kosmetiky Biorythme.

Symbol přitažlivosti

Světový boom plastické chirurgie neztrácí nic na své síle a v zahraniční konkurenci si dobře vede i česká estetická medicína, která má ostatně dlouholetou tradici. V Československu coby první zemi na světě byla plastická chirurgie v roce 1939 uznána jako samostatný medicínský obor. Dostala se tak na špičkovou úroveň o generaci dříve než ve většině rozvinutých zemí. A svůj vysoký standard drží dodnes i díky inovativním zákrokům. Mezi módní směry pro letošní rok se dostalo mimo jiné i zvěšování pozadí. „Kulaté, pevné pozadí se stává symbolem přitažlivosti dnešní doby a tento trend se dostává i do Česka. Tvar a velikost hýždí lze do jisté míry tvarovat usilovným cvičením. Důležitým faktorem je však i genetická dispozice, kterou ovlivnit nelze. Stejně jako je tomu u psou, k augmentaci hýždí slouží silikonové implantáty. Liší se od sebe velikostí i tvarem tak, aby výsledný efekt odpovídal přání klientky,“ popisuje Petros Christodoulou, plastický chirurg kliniky Medicom Clinic.

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic

DŮVĚŘUJTE SAMI SOBĚ

Mnoho lidí má pocit, že žijeme v naprosto šílené době, a strach se stal jejich trvalým průvodcem. Mají obavy z chorob, nedostatku energie, nehod, nejisté budoucnosti. Ze strachu, co by se mohlo stát, a touze po jistotě jsme ochotni vyměnit svobodu za diktaturu popisovanou např. spisovatelem Georgem Orwellem. Dlouhodobý strach vyvolává i psychosomatická onemocnění. Mozek nedokáže rozlišit, zda jde opravdu o ohrožení života, a nastá-

ví „autopilota“ na program bojů nebo úteč. A to je problém, protože většinou neutíkáme a nebojujeme, a tak se látky, které připravují tělo na okamžitý výkon, nedostanou z těla ven. Zůstává zrychlená srdeční činnost a zmobilizované zdroje energie. To, co nám dříve mohlo zachránit život, nás dnes může zničit. Je nejvyšší čas začít myslet jinak a vyměnit strach za důvěru v sebe, protože naše okolí je pouze zrcadlem nás samotných. Zaměřte se na věci, které ve svém životě opravdu chcete mít. Řiďte si sami svůj život a určitě vám bude lépe. Přemýšlejte o tom. Je to jen v hlavě.



CELLU M6 ALLIANCE®

ZDRAVÍ, KRÁSA & RELAXACE

- 5,2 cm
ZEŠTÍHLENÍ PASU*

+ 80%
Kyseliny
HYALURONOVÉ**

VAŠE BUŇKY MAJÍ SKRYTOU SÍLU PROBUĎTE JE.

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

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


Výsledky endermologie® tělo po 3 ošetřeních***


Výsledky endermologie® tvář po 1 ošetření!

endermologie.com
kpmedical.cz



 @lpgendermologie

 LPG endermologie

 Groupe LPG

LPG

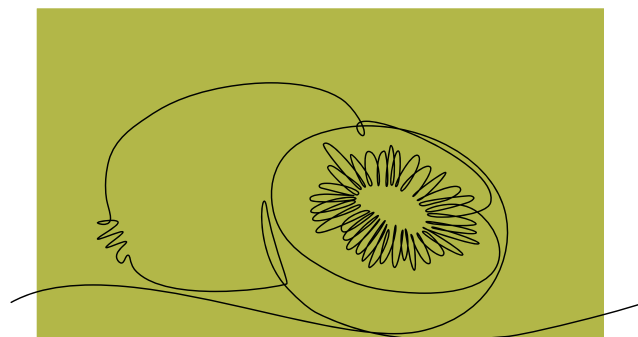
**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

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

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Hubněte s probiotiky!

Pokud máte zájem zhubnout a zůstat štíhlí, měli byste zavést do stravy více fermentovaných potravin bohatých na probiotika. Jsou spojovány s různými zdravotními přínosy, včetně imunity, zdravého srdce a trávení, a nacházejí se v jogurtech a kefiru, kimchi, tempeh, kysaném zelí či nápoji kombucha. Nejnovější výzkumy přinášejí důkazy, že zdravý mikrobiom také podporuje hubnutí: příjem probiotik může vést ke snížení hmotnosti během 12 týdnů v kombinaci s dalšími návyky zdravého životního stylu, jako je pravidelná fyzická aktivita a lehčí strava. Další recenze se zabývala vztahem mezi obezitou a střevním mikrobiomem. Bylo například zjištěno, že konzumace probiotik povzbuzuje tělo k tomu, aby se více zbavovalo tukové stolice, místo aby si ji udržovalo, tím snižuje schopnost těla absorbovat tuk z potravy. Jiná studie zaměřená na probiotický kmen *Lactobacillus rhamnosus* zjistila, že užíváním dvou kapslí denně po dobu 24 týdnů zhubly ženy s obezitou víc než muži. Další recenze naznačuje, že konzumace probiotik může pozitivně změnit stav střevní mikroflóry tak, že podporuje hubnutí, reguluje chuť k jídlu a energetický výdej. Dobrou zprávou je, že prospěšné bakterie, jako jsou laktobacily nebo bifidobakterie, můžete snadno podpořit probiotickými doplňky. Lidé s vyšším indexem tělesné hmotnosti (BMI) měli ve výzkumech obvykle sníženou diverzitu ve svém střevním mikrobiomu, proto je důležitá pestrá strava bohatá na vlákninu. Zavedení probiotických potravin do stravy může pomoci při hubnutí, ale vždy musíte upřednostňovat pravidelné cvičení a zdravou a vyváženou stravu. Jogurty, jedna z „nejklasičtějších“ probiotických potravin na trhu, pozitivně ovlivňují váš střevní mikrobiom tím, že zvyšují populaci dobrých bakterií. Vyzkoušejte na začátek každý den malou miskou jogurtu s ovocem. A podobně jako u jogurtu bylo zjištěno, že i sýr pozitivně ovlivňuje střeva. Dejte si ale pozor na tučné varianty a dejte přednost třeba cottage nebo nivě.



Kiwi jako posilovač nálady

Nedávný výzkum americké University of Otago prokázal, že kiwi, bohatý zdroj vitamínu C, může rychle zlepšit náladu a vitalitu. Studie, které se zúčastnilo 155 dospělých, užívala denně buď doplněk vitamínu C, placebo, nebo dvě kiwi. Poté účastníci uvedli svou vitalitu, náladu, kvalitu spánku a fyzickou aktivitu. Bylo zjištěno, že „chlupaté“ ovoce zlepšilo vitalitu a náladu už za čtyři dny. Spoluautor profesor Tamlin Conner z katedry psychologie říká, že zjištění poskytují lidem hmatatelný a dostupný způsob, jak zlepšit svou duševní pohodu. „Pro lidi je skvělé vědět, že malé změny v jejich stravě mohou změnit to, jak se cítí.“ Příjem céčka je spojován se zlepšením nálady, vitality, pohody a nižšími depresemi, zatímco jeho nedostatek naopak s vyšší depresí a kognitivními poruchami. Vědci zjistili, že dvě kiwi denně zlepšila vitalitu a náladu během čtyř dnů a dosáhla vrcholu kolem 14–16 dne. Umělý vitamin C na druhé straně mírně zlepšil náladu až od 12. dne.

Může půst snížit zánět?

Vědci z University of Cambridge objevili nový mechanismus, kterým půst může snížit zánět – potenciálně škodlivý důsledek aktivity imunitního systému, který je u kořenů mnoha chronických onemocnění. Zánět je přirozenou reakcí našeho těla na různá poškození a spouští proces, který pomáhá chránit naše tělo. Výzkumný tým popisuje, jak půst zvyšuje hladiny chemické látky v krvi známé jako kyselina arachidonová, která inhibuje zánět. Je obecně známé, že naše strava – zejména ta vysoce kalorická západní – může zvýšit riziko nemocí včetně obezity, cukrovky 2. typu a srdečních onemocnění spojených s chronickým zánětem v těle. V posledních letech se ukázalo, že zejména jeden zánět – NLRP3 – stojí u vzniku řady závažných onemocnění (obezita a ateroskleróza), ale také u nemocí, jako je Alzheimerova a Parkinsonova choroba. Tým vedený profesorem Bryantem studoval krevní vzorky skupiny 21 dobrovolníků, kteří požili jídlo o obsahu 500 kcal a poté 24 hodin hladověli. Tým zjistil, že omezení příjmu kalorií zvýšilo hladiny lipidů známého jako kyselina arachidonová snižující aktivitu zánětu NLRP3. „Poskytuje to potenciální vysvětlení toho, jak nás změna našeho stravování – zejména půst – chrání před zánětem, který je základem mnoha civilizačních nemocí,“ vysvětlil profesor Bryant a naznačil, že pravidelný půst by mohl být účinnou strategií, jak zlepšit celkové zdraví populace.

Jak se zbavit buclatých tváří

Ošetřením laserWAVE, kombinujícím laser a radiofrekvenci, je možné za pár minut vymodelovat obličej. Technologie pracuje na principu vystřelování laserových paprsků do hlubších vrstev kůže. Díky tomu se aktivují obnovovací pochody v kůži, a hlavně zvýšená tvorba kolagenu. Jednotlivé tepelné impulsy okamžitě a viditelně vypínají pleť a je možné redukovat objem v tvářích nebo podbradku, vypne se oční okolí, redukuje se vrásky, zjemní nosoretní rýhy, zlepši se textura tváře.

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

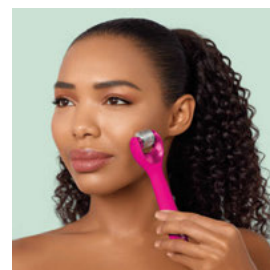
Hana Profousová, Foto: archiv firem

Domácí mikrojehlíčkování

Masážní váleček MicroNeedle s mikrojehlíčkami nabízí domácí obdobu jedné z nevyhledávanějších kosmetických procedur. Sonický přístroj značky Geske je k dostání ve dvou velikostech: MicroNeedle Roller Face&Body na celé tělo a menší verze MicroNeedle Roller Face, která je díky drobnější velikosti lépe využitelná pro drobné záhyby obličeje. Přístroj má tři různé nástavce; mikrojehlíčky, hlavici pro zchlazení a růženín pro masáže. Mikrojehlíčkování (microneedling) je velmi účinná metoda, při níž se stimuluje kolagen a navodí se omlazující procesy v kůži. Je efektivní pro omlazení a zpevnění pleti, vyhlazení jemných vrásek, účinná při léčbě jizev, strií, akné, hyperpigmentace i rozacei. Při ošetření dochází ke kolmým mikrovpichům do pokožky, jimiž do velké hloubky pronikají vyživující a omlazující látky.

ŘEŠÍ TAK:

- rozzáření pleti
- barevné sjednocení pleti
- vyhlazení povrchu pokožky
- váčky pod očima
- jemné vrásky



YELLOW ROSE
PROFESSIONAL COSMETICS

ŠKOLENÍ MIKROJEHLIČKOVÁNÍ

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

NOVINKA



Dermatologicky testováno a klinicky ověřená účinnost.

TERMÍNY ŠKOLENÍ:



www.charde.cz/mikrojehlíčkovani

Rozsviňte se!

Vendula Presserová, Foto: archiv firem



Bylo k vám dnes zrcadlo nemilosrdné? Odráželo povadlou pleť bez jasu a jiskry? Rychle mu ukažte, zač je toho loket! Kosmetika je připravena vám posloužit doslova zázračně!

Krásná, zářivá pleť je snem mnoha žen a přiblížení k tomuto cíli našťastí není nemožné. Dekorativní kosmetika se stane vaším spojencem a pomůže vám dosáhnout rozjasněného vzhledu, který budí dojem mládí a zdraví. Sama o sobě však dokáže odvést jen polovinu práce. Než řekneme B, musíme říct A!

Pleť potřebuje být na líčení dobře připravená. Pokud by totiž byla vysušená, vsákla by příliš mnoho hydratačních složek z make-upu, a i ten nejlepší by pak působil matně, drotil by se, protože na povrchu by zůstaly především pigmenty. Na druhé straně mastný, nevyčištěný povrch kůže by bránil rovnoměrnému, sjednocenému vzhledu a mohl by tónující krém stahovat do map a rýh.

Příprava pleti

Každý skvělý make-up začíná správnou přípravou pleti, která se dá přirovnat k přípravě malířského plátna na vytvoření obrazu. Začněte čistou pleť. Použijte čisticí mléko nebo micelární vodu k odstranění nečistot. Teprve potom aplikujte hydratační krém nebo primer, který vyhladí povrch pleti a zvýší trvanlivost make-upu, zároveň zvýrazní svěžest pleti. Vyberte si produkty s lehkou texturou, které pokožku vyživí a připraví na následující kroky. Zároveň ji budou dobře hydratovat. Díky tomu pak nebude „hladová“ a nevysaje důležitou část make-upu.

Stále ještě pracujeme na základu: Správný základový make-up je klíčovým prvkem vytvoření svítící pleti. Volba lehkého a hydratačního tónujícího make-upu nebo BB krému pomůže sjednotit tón a vytvoří přirozený vzhled. Vyhněte se těžkým a matným produktům, které mohou působit mdlým dojmem.

Utajené nedokonalosti

Zakryjte kruhy pod očima, začervenání, pupínky. Poslouží vám k tomu rozjasňovač v pleťovém tónu, vždy světlejší než následující make-up, nebo světlý odstín krycího krému. Použijte ho na všechna problematická místa ještě před samotným make-upem. Na řadu přichází základový make-up: Zvolte tekutý nebo krémový, který odpovídá vašemu odstínu pleti. Počítejte s tím, že v zimě bývá pleť světlejší, na léto budete potřebovat tmavší odstín.

Rozjasnění tváře

Dekorativní kosmetika nabízí širokou škálu produktů pro rozjasnění. Highlightery jsou v dnešní době velmi populární. Dodají pleti přirozený lesk a vytvoří iluzi omlazení. Stanou se tak součástí modelace tváře, která spočívá ve vizuálním potlačení partií, s nimiž nejste spokojená, a naopak ke zdůraznění vašich předností. Jak na to? Pro modelaci obličeje můžete použít světlejší odstín make-upu pod očima, na střed čela, nosu a brady. Tímto způsobem zdůrazníte střed obličeje. Pro konturování lze využít konturovací paletu nebo tmavší odstíny make-upu. Aplikujte je na spodní část tváří, pod lící kosti, po obvodu čela a na stranách nosu. Tmavší odstín po stranách obličeje tvář opticky zeštíhlí, podobně jako nenápadná tvářenka v tmavším odstínu jemně aplikovaná pod lící kosti. Konturování nakonec dotáhne bronzer nanesený na lící kosti. Tvář rozzáří, jas podpoří také svěží tvářenka.

Bezva finta

Opatrně pracujte s pudrem, mohl by zmařit veškerou práci s make-upem, bronzerem a tvářenkou. Fixační pudr použijte opatrně pouze pod oči, přispěje k tomu, že se vám nerozmaže řasenka. Pro rozzáření je dobré na závěr líčení vklepat do oblasti lících kostí pár kapek pleťového oleje.

Oslnivé oči

Neodmyslitelnou součástí celkového make-upu je nalíčení očí. Základem je zvýrazněné upravené obočí a řasenka. Použití světlých stínů na oční víčka a nadočnicový oblouk nebo rozjasňujících tužek v očních koutcích dokáže otevřít pohled a dodat celkový dojem svěžesti.



Denní Liftactiv Collagen Specialist díky peptidům koriguje degradaci kolagenových vláken a rozzáří obličej, Vichy, 1149 Kč



Krém Illumenia působí jako rozjasňovač, přitom pleť zpevňuje a vyhlazuje. Obsahuje zlaté mikropigmenty, které pokožku rozzáří, Syncare, 1869 Kč



Paletka očních stínů z kolekce Cozy Star, Naj Oleari, 800 Kč



Více než 300 druhů peptidů, látek, které se přirozeně vyskytují v pokožce a zajišťují její pružnost a pěkný vzhled, se setkává v Rénergie H.P.N. 300-Peptide Cream, Lancôme, 2670 Kč



Peptide Relax Lift, sérum pro pevnou, zářivou a hladkou pleť, Phyris, 1020 Kč



Neocenitelný základ pro zářivé líčení: Set Skin Food make-up Glow Effect s trojicí produktů pro ochranu, hydrataci i kouzelný lesk pleti a rtů, Weleda, 599 Kč

INZERCE



DERMAOXY KYSLÍKOVÁ TERAPIE ORIGINÁLNÍ DÁNSKÁ TECHNOLOGIE

Inovativní metoda omlazení pleti,
hydratace na buňkové úrovni a redukce vrásek.

Ošetření **DermaOXY** vzniklo s cílem dosáhnout rychlé výsledky úplně neinvazivním a bezbolestným způsobem. Koncentrované aktivní složky ve formě séra se zapracovávají 95% kyslíkem do hlubokých vrstev kůže, díky čemuž jsou první efekty viditelné ihned po zákroku. Tento zákrok je neinvazivní, kosmetickou a bezbolestnou alternativou k invazivním procedurám. Ošetření umožňuje vyplnění drobných vrásek, hlubokou hydrataci pokožky, vyhlazení oblasti kolem očí a rtů, stejně jako zlepšení kontur obličeje.

DermaOXY je nejpoblábnějším zákrokem kyslíkové terapie OXY, vybíraným nejen nejlepšími klinikami na světě, ale také doporučeným mnoha hvězdami, celebritami, lékaři a kosmetičkami.



Odlište se od své konkurence! Jak na to?

Díky kyslíkové terapii dermaOXY to dokážete a svým klientům nabídnete:

- 💧 vyplnění a vyhlazení vrásek
- 💧 vyhlazení očního okolí
- 💧 vyplnění rtů
- 💧 zlepšení struktury pokožky
- 💧 hlubková hydratace
- 💧 zlepšení napětí a flexibility
- 💧 rozjasnění pleti
- 💧 bez kontraindikací

Tyto výsledky dosáhnete v kombinaci přístroje DermaOXY a speciálně navržených sér určených výhradně na ošetření kyslíkové terapie DermaOXY. DermaOXY je skvělá volba pro váš salon a vaše klientky.





Make-up Skin Augmenting Serum Foundation z kolekce **All eyes on You** kombinuje výhody séra a krytí podkladové báze, Douglas, 649 Kč



Podkladová báze se sérem Future Glow™ spojuje make-up, péči a SPF ochranu, Artistry, 1430 Kč



Hydratační pudrový rozjasňovač s 3D efektem v odstínu Prosecco Fizz, RMS beauty, 1050 Kč



Tónující True Match na pleť pečuje jako sérum a kryje jako make-up, L'Oréal Paris, 459 Kč



Highlighter Make It Glow je univerzální rozjasňovač se zářivým perleťovým povrchem, Sephora Collection, 390 Kč



Rozjasňující čistící pěna s AHA kyselinami s jahodovo-bazalkovou vůní pomáhá zlepšovat strukturu pleti; hydratační a antioxidační účinky zaručí rozzářenou a jemnou pleť, Sothys, 715 Kč

Velké finále: rty

Dokonalý make-up by samozřejmě neměl zapomínat na rty. Rtěnka nebo lesk na rty dodá vzhledu dokonalý závěr. Zvolte odstíny, které doplňují váš tón pleti a celkový make-up, intenzitu, která nekonkuruje očím. Obvykle se traduje, že čím výraznější oči, tím nenápadnější má být rtěnka. A naopak.

Fixace make-upu

Pro udržení rozjasněného vzhledu po celý den je dobré použít fixační sprej. Tento produkt nejen prodlouží trvanlivost make-upu, ale také zajišťuje svěžest a hydrataci.

Rozjasnění pleti s dekorativní kosmetikou nespočívá v přílišném používání produktů, ale v umění zdůraznit přirozený půvab. Experimentujte s různými technikami a produkty, abyste objevily ty, které nejlépe podtrhnou vaši jedinečnou krásu. Vaše pleť si zaslouží být nádherná a dekorativní kosmetika vám pomůže tohoto cíle dosáhnout.

Letošní trendy

Jednodušší kosmetická rutina, beauty produkty, které o pleť současně i pečují, či extra ženské styly líčení, to jsou některé z trendů ve světě líčení a pleťové kosmetiky pro rok 2024. Oblibu si ovšem udrží i nude líčení, jehož základem je dokonale rozzářená, přirozeně krásná a zdravá pleť. Svět dekorativní kosmetiky už na podzim minulého roku opanovaly extra ženské styly, které se inspirovaly filmovým hitem Barbie a využívají především paletu růžových odstínů. Na popularitě neztrácejí ani tvářenky, ty se dokonce podle trendu zvaného „draping blush“ nanášejí od lícnicích kostí až po začátek čela kolem spánků. S tvářenkou, růžovými odstíny a ženskostí pracuje i romantický coquette make-up. „Perfektně rozpracovaná tvářenka v růžovém odstínu dodá živost tváři, která se po zimě ještě nestihla opálit. Kromě ní se coquette make-up soustředí také na rty, které radí barevně sladit k barvě tvářenky. Ale spíše lehčeji, aby se vytvořil barevný nádech, nikoliv klasicky ostře ohraničené rty. Ve finále se pak rty přetřou leskem,“ popisuje Markéta Davidovíh, ředitelka Make-Up Institute Prague.

Pokud růžovým tónům neholdujete a preferujete přirozený „nude“ make-up, žádný strach, i ten frčí. „Perfektní přirozený make-up potřebuje vyživenou, hydratovanou pokožku, aby skvěle seděl, nedrolil se a také aby dlouho vydržel,“ vysvětluje Hristina Georgievska, profesionální make-up artistka, a dodává, že „největším a rychlým pomocníkem pro vytvoření perfektního make-upu je kvalitní báze pod make-up. Dokáže opravdu zázraky, v okamžiku připraví pleť, sjednotí ji, poradí si i s rozšířenými póry a také ji dokonale rozzáří.“

SOTHYS

PARIS

NOVÁ ŘADA
SLUNEČNÍ PÉČE

Efektivní
ochrana
pro zachování
mládí vaší
pleti.



SOTHYS SE STAL
PARTNEREM
ORGANIZACE TĚNAKA,

SPOLEČENSKY ODPOVĚDNÉ
SPOLEČNOSTI,
KTERÁ SE PODÍLÍ NA OBNOVĚ
EKOSYSTÉMŮ KORÁLOVÝCH ÚTESŮ.



www.sothys.com PHOTOS: JF VERGANTI - MARIUS DZIERZAWSKI - QUARDIANI
02/2024 - SOTHYS PARIS, SAS/ LAU CAPITAL DE 2.500.000€
SIEGE SOCIALE: 10 RUE DE LAURENTIEUX - 75008 PARIS
SIEGE SOCIAL: 102 RUE DE LAURENTIEUX - 75008 PARIS
MODEL PHOTO RETOUCHEE.

www.sothys.cz

EXKLUZIVNĚ POUZE V PARTNERSKÝCH SALONECH KRÁSY A SPA

ODBORNÍK NA ÚSPĚŠNÉ SALONY

Hana Profousová, Foto: archiv Radima Anděla

Už více než pět let vám Radim Anděl v našem časopise radí, jak s úspěchem vést salon. Jeho příspěvky se těší velké oblibě, protože přinášejí užitečné rady ze života kosmetických salonů. Jistě proto uvítáte, když nám marketingový poradce prozradí něco o sobě.

Muž v kosmetické branži není běžný – je stále spíš výjimka. Jak jste se k tomuto oboru dostal?

Můj životní příběh je jako mozaika zájmů a příležitostí. Odjakživa mě bavila kosmetika, krása, styl a design, přesto moje první dvě zaměstnání začínala ve světě investic a ekonomiky. Osvěžující obrat nastal po revoluci, když jsem se seznámil s tehdy začínajícím kosmetickým MLM. Věděl jsem, že to není cesta, po které chci jít navždy, ale zamíloval jsem si přímý prodej a interakci s klienty. Byla to vynikající škola asertivity, prodejních dovedností a vlastně i zákaznického servisu. Pak přišel zlom. Během dvanácti let ve společnosti, která dovážela několik kosmetických značek, z nichž jednu jsme dodávali salonům, jsem poprvé začal vnímat, co obnáší jejich provoz a potřeby a starosti kosmetiček. Tato pracovní etapa mi navíc nabídla možnost absolvovat několik vizážistických kurzů nejen v Čechách, ale hlavně jsem měl velké štěstí a příležitost učit se přímo u firemních vizážistů jednotlivých značek v zahraničí. Současná práce i moje veškeré pracovní i soukromé aktivity ohledně edukace a osvěty v podnikání a marketingu kosmetických salonů začala před šestnácti lety. Opět zahrála roli náhoda a štěstí na správné lidi. Díky nim mě tehdy oslovila paní Mgr. Taťána Zajarošová, jestli bych neměl zájem pracovat pro zastoupení profesionální značky Sothys Paris.

Jste uznávaný teoretik; působil jste někdy v praxi – jako poskytovatel kosmetických služeb?

Pokud se ptáte, zda jsem někdy poskytoval služby ve svém vlastním salonu či zda jsem byl oficiálně zaměstnán v salonu a poskytoval služby platícím klientům, odpověď zní ne. Existovalo však období, kdy jsem si na svých známých a na základě jejich doporučení i dalších osobách zkoušel službu

se vším všudy. Měl jsem důkladné znalosti všech procedur značky Sothys, včetně masážních technik. V průběhu času jsem dokonce absolvoval rekvalifikační kurz na masérské služby, které jsem nějaký čas poskytoval ve svém volném čase. Aktuálně mám stále aktivní živnostenský list jak pro kosmetické, tak masérské služby. Ne proto, že bych se chtěl touto prací přímo živit, ale především pro praktické znalosti o poskytovaných službách, abych mohl přesně rozumět všem aspektům a výzvám této práce. Toto pochopení je pro poradenství klíčové a jsem si vědom, že poskytování vysoce kvalitních kosmetických služeb vyžaduje jak fyzickou, tak psychickou odolnost. To se nakonec odráží i v mém mottu, které je vidět v logu nebo na webových stránkách: „Lepší než více pracovat, je chytrě vydělávat“.

Jste zakladatelem projektu Můj úspěšný salon; jak dlouho projekt existuje a co se podle vás za tuto dobu v praxi kosmetických salonů změnilo nebo zlepšilo?

Projekt existuje asi jedenáct let a předtím to bylo více než rok a půl sbírání informací, testování a zpracování základních materiálů. A co se změnilo? Řekl bych, že se celkově zvedá úroveň salonů z pohledu interiérů, vybavení a prezentace. Rozhodně se k lepšímu posunul prodej domácí péče, kterému výrazně pomohlo covidové období. Byl to v té době v podstatě jediný způsob, jak mít nějakou tržbu a jak salony mohly přežít. K tomu se ruku v ruce přidala nutnost salonů být v online prostoru a ráketově se změnila a zlepšila také online komunikace.

Co se mi zdá naopak o něco horší, je jakýsi postupný trend, kdy se z oboru lehce začíná vytrácet určitá profesionální čest, ctizádost, ochota obětovat část svého pohodlí a obecně postoj k práci. A to především u kosmetiček, které jsou v salonech zaměstnané. Vezmeme-li v úvahu, že situace jen kopíruje obecné postoje a přístup v naší společnosti, vlastně to není překvapení. Lidé si velmi rychle zvykli více brát a méně dávat. Rozhodně ale tento názor nechci paušalizovat a jistě se to netýká všech. Často se také zapomíná, že dopracovat se k úspěšnému salonu je celý proces, ale lidé se stále častěji snaží hledat spíše zkratky a snadná řešení.

Co vás přivedlo k nápadu, aby systém Můj úspěšný salon vznikl?

Když se to pokusím shrnout do jedné věty, chtěl jsem vytvořit marketingový systém pro majitele salonů a spa, které tlačí čas, nedostatek financí a potřebných dovedností, které se nikde neucí. Neboli prvotním záměrem bylo najít způsob, jak pomoci kosmetičkám správně se prezentovat a zaujmout, aby měly co nejdříve dostatečný počet klientů a začaly vydělávat. A to i bez toho, aniž by musely mít velký rozpočet. A protože tady v Čechách úplně chyběly jakékoliv informace tohoto typu, tak přinést návod, jak si procesy v salonu správně nastavit, jak správně komunikovat s klienty, jak umět správně nabídnout a prodat služby nebo produkty a jak si správně vytvořit řád a rozdělit kompetence, pokud má salon zaměstnance. Tomu odpovídá i rozdělení a témata mých seminářů:

1. Základní, o tom, jak rychle a správně salon rozjet, nebo jak dostat salon ze stagnace.
2. Nadstavbový, zaměřený hlavně na prodej se spoustou konkrétních tipů i s praktickými cvičeními.
3. Tajemství úspěšného týmu, pro majitele salonů se zaměstnanci.

Podle mých zkušeností podobných odborníků nabízejících marketingovou pomoc není mnoho. Nebo jste si již stihl vychovat nějaké následovníky?

Přímé následovníky úplně ne, ale jsem rád, že jsem inspiroval další lidi a distributory kosmetických značek, aby se těmito tématy začali alespoň částečně zabývat a šířit osvětu mezi svými odběrateli. Dnes máme na našem malém trhu nepochopitelně přes sto salonních značek a pokud chce kosmetička v dnešní konkurenci uspět a prosadit se, tak velmi rychle zjistí, že poskytovat jen kvalitní ošetření už zdaleka nestačí.

Ovládáte dokonale marketing kosmetického salonu. Pokud byste se svými radami sám řídil při provozování vlastního salonu, byl byste stoprocentně úspěšný, nebo existují jisté proměnné okolnosti, které by vás mohly zaskočit?

Rozhodně by fungoval systém a obecná pravidla pro úspěšné podnikání v salonu, ty jsou stále stejné. Mění se pouze nástroje, možnosti, mentalita klientů, a především lidský faktor v salonech. Pokud bych měl v salonu zaměstnance, tak jsem přesvědčen, že právě oni a jejich přístup by byla ta hlavní proměnná, která by zásadně ovlivnila konečný výsledek.

Když jsme spolu před pár lety dělali první podcasty, říkal jste, že marketing se v dostatečné míře na kosmetických školách nebo v kosmetických učilištích stále ještě neučí. Platí to i v současné době?

Z mé zkušenosti bohužel platí. Lepší školy, kde se žákům opravdu věnují, jim poskytnou slušné základy nutné pro to, aby mohli kosmetické služby vůbec začít dělat. Pro úspěšnou praxi je ale



Radim Anděl

Zakladatel projektu Můj úspěšný salon
Marketingový ředitel SOTHYS PARIS ČR

také důležité, aby absolventi škol alespoň tušili, co je v tomto podnikání čeká, měli povědomí o podnikatelském plánu, ekonomických základech, základních marketingových zákonitostech nebo komunikačních dovednostech. Na to osnovy stále dostatečně nepamatují.

Jak často přicházíte do styku s adresáty svých rad, tedy s kosmetičkami? A jaké jsou jejich ohlasy na vaše rady?

S kosmetičkami pracujícími se značkou Sothys jsem v kontaktu samozřejmě téměř denně.

Podle mých záznamů těch ostatních kosmetiček prošlo mými semináři už několik stovek. Víím, že většina z nich mě dále sleduje a některé mě kontaktují se zájmem o další osobní konzultace pro jejich konkrétní potřeby. Vždy mám ohromnou radost, když se z doslechu nebo přímo od těch, které se snaží mými radami řídit, dozvím, že jim opravdu pomohly zásadně zlepšit jejich podnikání.

5 HLAVNÍCH DŮVODŮ, PROČ SE MAJITELŮM SALONŮ NEDAŘÍ

V minulém článku jsem zmínil první dva nejčastější důvody, které majitele salonů brzdí v úspěchu, totiž absenci jakéhokoliv marketingu a nedodržování plánů. Dnes se podíváme na zbylé tři důvody, proč se majitelům salonů nedaří.

3. důvod: Nejsou v marketingu důslední

Je to zvláštní, ale u marketingových aktivit jsou lidé z nějakého důvodu nemile překvapeni a frustrovaní tím, když udělají první krok nějaké marketingové strategie a ona okamžitě nefunguje přesně tak, jak chtěli a očekávali. Přitom v jiných oblastech života se s podobnými věcmi setkáváme velmi často, ale vůbec se nad nimi nepozastavujeme, ani o nich nepřemýšlíme, protože je bereme jako naprosto přirozenou věc.

Byli byste překvapeni, kdybyste nasypali pouze samotnou zrnkovou kávu do vašeho přístroje na espresso a nic by se nestalo? Jistě že ne. Víte, že kávovar musíte napřed zapnout, nalít vodu do nádržky, nasypat kávu, zvolit správný program a zmáčknout příslušné tlačítko. Funguje to, pouze když následujete přesně tyto kroky.

Stejně to je s marketingovými strategiemi. Je to systém. Vždy existuje více částí, které umožňují celému systému fungovat, a vy musíte **postupně** aplikovat každou část, aby vše šlapalo správně tak, jak má.

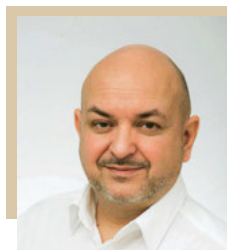
Systém funguje, ale musíte jej nechat fungovat!

4. důvod: Nemají marketingový plán

Úspěch se nikdy nepříhoda jen tak náhodou. Nikdy. Musíte mít plán. Pokud nevíte, kam jdete, nenajdete tam ani cestu. A ani nemůžete dosáhnout úspěchu, to je téměř jisté.

Váš plán bude něco jako dobrá mapa cesty, která vás doveče k vašim cílům. Nebojte se, nepotřebujete žádné speciální dovednosti, abyste si udělali plán, který vám bude fungovat. Jenom vás to bude stát nějaký čas, předsevzetí a energii. Sednout si a přemýšlet o tom, jak moc chcete, aby se vám dařilo. A také, jakou strategii zvolíte jako první, aby se začaly dít změny.

Jistě se setkáte i s kosmetičkami a terapeutky, kteří říkají, že nechtějí plánovat, protože třeba pak mohou změnit názor nebo neví, jaká bude situace atd. To není dobrý přístup. Vždy se můžete rozhodnout pozměnit váš plán. Možná budete chtít váš



RADIM ANDĚL

marketingový poradce,
marketingový ředitel
SOTHYS PARIS ČR

www.mujustesnyalon.cz

plán zvýšit nebo snížit nebo si zvolíte úplně jiný cíl. Ale pokud nemáte vůbec žádný plán, nikdy se nikam nedostanete.

5. důvod: Odkládají práci na marketingu svého salonu

Otálení je dalším častým důvodem, proč lidé neuspějí.

„Udělám to až zítra“ – touto větou přicházíte o více peněz, než si chcete připustit. Otálení často vychází ze strachu. Pokud se něčeho bojíte, odložíte to na později, abyste se s tím nemuseli potýkat nyní. Většina vašich strachů je pouze ve vaší hlavě a tím, že jste něco odložili na později, jste to jen zhoršili.

Buďte k sobě upřímní a nevymýšlejte množství důvodů, proč něco nemůžete udělat, prostě si přiznejte, že to jen udělat nechcete.

Další chybou je, že se snažíte, aby vše bylo naprosto perfektní, než s něčím začnete. Možná jste se sami přistihli, když jste hledali výmluvu jako:

Nemám ještě sepsanou nabídku, takže nemůžu mail poslat.

Nevím, ve kterém měsíci by bylo nejlepší začít, takže počkám.

Nevím přesně, jak to mám udělat.

Takže, co když není vše perfektní?

To je úplně v pořádku, je mnohem důležitější udělat alespoň něco, než čekat, až bude vše perfektně připraveno. Protože to se nikdy nestane.

Udělejte to nejlepší, co můžete. Dejte věcem impuls a udělejte první krok, i když nebude vše bez chyb. Časem mi potvrdíte, že je až neuvěřitelné, jak se díky tomu dají do pohybu i ostatní věci, u kterých jste to ani nečekali.

Váhání a odsouvání akce je zhoubné pro vaše podnikání.

Na nic nečekejte.

Udělejte to ještě dnes!

PHYRIS

FOREST RITUAL



ZAŽIJTE JEDINEČNÉ KOSMETICKÉ RITUÁLY V PARTNERSKÝCH
SALONECH PHYRIS

Výhradní zastoupení značky: www.almaf.cz

OCHRANA PLETI PŘED SLUNEČNÍM ZÁŘENÍM: KLÍČ KE ZDRAVÍ A KRÁSE



Opalovací krém Melano 50+ od GERnétic s velmi vysokou anti-age ochranou je určený pro všechny typy pleti, především pro pokožku s nízkou pigmentací, mléčně bílou, citlivou a senzitivní. Lze použít na tělo i obličej.

„V salonu se setkávám často s otázkou, jak ochránit pokožku před neblahými následky slunečního záření,“ říká Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic.

Sluneční záření přináší nejen radost a energii, ale i rizika pro naši pokožku, včetně předčasného stárnutí, pigmentových skvrn a zvýšeného rizika vzniku rakoviny kůže. Jen pokožka v dobré kondici a odpovědně chráněná může nepříznivým vnějším vlivům kvalitně odolávat. Proto je klíčové přijmout preventivní opatření a naučit se, jak efektivně o pleť pečovat a správně se chránit.

Věnujte pleť hydratační kúru

Během zimních měsíců pleť trpí zvýšeným odpařováním vody. Dehydrovaná pleť se projevuje suchostí, pnutí, často i podrážděním a červenáním. Intenzivní hydratační kúra rychle obnoví optimální množství vody v pleť a zbaví vás nepříjemných projevů. Aplikujte pět dnů po sobě jdoucích kvalitní hydratační masku HYDRA GER s homarinem a kyselinou aleuritickou. Po jejím odstranění naneste vždy několik kapek séra CELLS LIFE. Pleť bude dokonale hydratovaná, vláčná a hebká. Hydratační kúru zopakujte, kdykoliv budete pociťovat nepříjemnou suchost pleť.

Kvalitní výživný noční krém je zárukou vyvážených funkcí pokožky

Sáhněte po opravdu kvalitním regeneračním nočním krému. Dostatek výživných látek vyváží buněčné funkce a zvýší celkovou obranyschopnost pleť. Regenerační krém SYNCHRO obsahuje výtažky z pěti ušlechtilých olejů, pšeničných klíčků, alantoinu, komplex vitamínů skupiny A, C, E, H, B, stopové prvky, aminokyseliny a mnoho dalších účinných složek, které poskytnou pleť dokonalý komfort, zamezí povadnutí pleť, vzniku nových vrásek a prohloubení těch stávajících. Patříte-li do skupiny 50+, pak sáhněte po krému CYTOBI, který je koncipován pro zralý typ pleť a kromě velkého množství výživných látek dodá pokožce i řadu aminokyselin důležitých pro buněčnou obnovu a omlazení.

Ochrana pleť před slunečními paprsky musí být součástí ranního rituálu

Je všeobecně známo, že sluneční paprsky způsobují předčasné stárnutí kůže, jsou příčinou vzniku vrásek a povadnutí pleť. Proto je důležité do ranního pečujícího rituálu zařadit aplikaci ochranného denního krému s UV faktory. Pokud se nebudete pohybovat venku dlouhou dobu, postačí běžný krém s UV faktorem 5–7. Ale pozor, máte-li sklon k nepravidelné pigmentaci, ke vzniku tmavých skvrn a ploch, vyměňte během slunných měsíců běžný denní krém za efektivnější ochranu. MELANO 15 je přípravek s vyšším UV faktorem, který intenzivně chrání proti poškození slunečními paprsky a je přímo koncipovaný proti vzniku neestetických tmavých skvrn. Není komedogenní, neucpává póry, nešítpe do očí a umožňuje běžné nalíčení. Bude se o vaši pleť velmi dobře starat. S ochranou proti nepravidelné pigmentaci vám pomůže i přípravek

CRÈME ÉCLAIRCISSANTE, který tlumí produkci pigmentů, projasňuje a hluboce hydratuje pleť. Aplikujte v malém množství na celý obličej, krk a dekolt pravidelně každý večer. Doporučujeme použít i na hřbety rukou, kde se pigmentové flíčky velmi často tvoří.

Při slunění nezapomínejte na ochranu pokožky celého těla

Volte opalovací přípravky příslušné k vašemu typu a podmínkám, ve kterých se budete pohybovat. Řiďte se jednoduchým pravidlem: čím světlejší typ pokožky, delší pobyt na sluníčku a intenzivní záření u bazénu, u moře nebo na horách, tím je třeba použít vyšší ochranný faktor. Skvělé jsou opalovací přípravky, které kromě ochranného faktoru obsahují i účinné složky pro zvláčnění a hydrataci pokožky, a tak pomáhají potlačit neblahé účinky slunečního záření.

Vyzkoušejte opalovací řadu Melano od kosmetiky GERnétic

MELANO 30

SPF 30, vysoká ochrana

Opalovací mléko Melano 30 je určeno pro světlou citlivou pokožku, která se opaluje, ale snadno se spálí. Zabráňuje vysoušení pokožky slunečním zářením, zánětům kůže, ekzémům, zarudnutí, podráždění a popsaskání. Poskytuje vysokou ochranu proti slunečnímu záření.

MELANO 50+

SPF 50+, velmi vysoká anti-age ochrana

Opalovací krém na obličej i tělo Melano 50+ je mimořádně účinný přípravek jemné, krémové textury vhodný pro ochranu obličej a těla pro velmi citlivou, intolerantní a mléčně bílou pokožku. Posiluje bariérovou vrstvu a zlepšuje pružnost. Hydratuje, urychluje buněčnou obnovu a hojení. Poskytuje velmi vysokou ochranu proti slunečnímu záření.

Při dodržování pravidel bezpečného opalování a odpovědné péči zůstane vaše pleť i během jarních a letních měsíců krásná, zdravá a svěží.

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

Pro radost a inspiraci poslouchejte PODCASTY Na vlnách krásy GERnétic na Spotify. Doporučujeme novou epizodu: Epizoda #20: Fotostárnutí a ochrana před (jarním) sluníčkem



JAK SE...

...ZBAVIT ODPOVĚDNOSTI V KOSMETICKÉM SALONU

Dostáváme mzdu za množství odvedené práce, nebo za to, jak velkou odpovědnost v práci máme? Většina lidí je přesvědčená, že za to první a že jejich odpovědnost za to, co dělají, s tím nemá co dělat. Opak je pravdou, a proto je tolik lidí nespokojeno se svojí výplatou. Nechtějí totiž za nic zodpovídat.

Ale nejsou sami. Žijeme v době, která se podobá sportovnímu zápasu v přehazování odpovědnosti na spoluhráče. Banky (úvěr jen proti záruce podepsané krví), auto na parkovišti, kabát v šatně (za odložené věci neručíme), gastronomie (vařící káva jen na vaše vlastní nebezpečí), zdravotnictví (podepište souhlas s tím, že možná umřete), prodejci všemožné techniky (mikrovlnná trouba není určená na sušení živých koček). Pojišťovny a právníci mají žně a mistři ve zbavení se zodpovědnosti (politici?) jsou ti nejúspěšnější.

Je to trochu paradox, vždyť současně zažíváme silnou vlnu proklamací a povinného prokazování odpovědnosti firm a institucí za společenskou, environmentální, udržitelnou, globální a vesmírnou budoucnost. Je to lícoměrnost, snaha státu zbavit se zodpovědnosti, nebo naopak výraz jeho péče?

A jak je to u vás, milé kosmetičky? Obávám se, že určitou část rizika jako podnikatelky vždy ponese a jako zaměstnané členky týmu tu část odpovědnosti, kterou od zaměstnavatele převzmete. **Nám jde o to, abychom rizika minimalizovali. Jak na to?**

Pro dobu, kdy začínáte, řešíte řadu předpisů, kterým musíte vyhovět. Vlastní vzdělání, případně garanta, kolaudací prostor, provozní řád a hygienu... je toho řada. **Doporučuji připravit si nebo obstarat kompletní checklist a podle něj postupovat.** Dodržováním těchto základních pravidel předejdete pozdějším nepříjemným následkům.

Charakter práce kosmetičky se blíží zdravotnickým výkonům, i když je nenahrazuje a ani netvrdí, že by toho byl schopný. Nicméně je faktem, že jste závislé na vlastní praxi a schopnostech, spolehlivosti vybavení a používaného materiálu a na problémech, které s klienty řešíte, a pokud do hry vstupuje tolik faktorů, vždy se může něco pokazit.

U výrobků, resp. jejich působení na výkon, se to zdá nejjednodušší. V případě nežádoucí reakce oznámíte problém výrobcí nebo distributorovi, který má povinnost kvalitu výrobku přezkoumat. Jde o tzv. **hlášení cosmetovigilance**, kdy prodávajícímu hlásíte údaje poškozeného a popíšete problém. Můžete připojit např. snímek pokožky nebo lékařskou zprávu. Výrobek až do přezkoumání, popř. vyžádání, by měl zůstat u vás. Pamatujte si ale, že prodávající v každém případě trvá na profesionálním zaškolení a na **správných pracovních postupech**. Při posuzování „škody“ tedy hraje roli i to, zda byl výrobek správně vybrán pro daný typ a stav pleti a správně použitý. Dodržujte doporučené postupy a kombinace výrobků. Máte na to diplom.



MIROSLAV SPILKA

Pracuje v kosmetické distribuci přes 40 let, jen pro francouzskou společnost Payot Paris více než 30 let.
info@spilka.cz
m.spilka@spilka.cz

Pro některé procedury, zejména přístrojové nebo řadu tělových procedur jsou vytvářené celé **dotazníky pro klienta**, které mají za cíl odhalit rizikové faktory, které jsou kontraindikovány pro konkrétní procedury a mohou vyústit až k odmítnutí výkonu. Jejich součástí je téměř vždy i kvalifikované poučení klienta o možném riziku, a který by vám měl svým podpisem potvrdit souhlas s ošetřením na vlastní nebezpečí.

A jako deštník je vždy doporučení spolehlivého **pojištění rizik**, které byste svou činností mohli způsobit třetím osobám, především klientům. Stoprocentně se asi všemu nedá vyhnout, ale protože s rizikem roste odměna, pořád je v kosmetickém průmyslu tolik odvážlivců, kteří si je na sebe rádi vezmou.

Shrnutí na závěr:

- Mějte v pořádku předepsané náležitosti pro provoz salonu, vytvořte si jejich checklist.
- Vyžadujte u dodavatelů materiálu formulář Hlášení cosmetovigilance a použijte ho.
- Mějte k dispozici všechny doklady ke kosmetickým přístrojům vč. certifikace.
- Používejte tištěné dotazníky k náročnějším procedurám a nechte si klientem potvrdit souhlas.
- Pojistěte se na odpovědnost vůči třetím osobám.

NAŠI PARTNEŘI PO CELÉM SVĚTĚ MILUJÍ POCIT BÝT GURU KRÁSY



Erica Furlan, Export manager
Vagheggi s.p.a.

Přinášíme rozhovor s Ericou Furlan, která italskou značku VAGHEGGI PHYTOCOSMETICI nedávno představila v Brně a v Praze a která si renomé získala v oboru fyto kosmetiky.

Letos do Česka přijde možná až 50 nových kosmetických značek, které si budou hledat své místo na trhu. Kupní síla obyvatelstva se, doufejme, opět vrátí k růstu a s tím poroste úměrně i chuť výrobců ukousnout si svůj díl z pomyslného koláče.

I V Česku jste se značkou VAGHEGGI začínala loni v listopadu. Jaká bude vaše strategie a jak se případně bude lišit od okolních zemí?

Zaměřujeme se na potřeby kosmetiček a podpora jejich práce je pro nás nejdůležitější součástí úspěchu. Náš sortiment představuje řešení na klíč pro kosmetické salony pro jejich úspěch – jak uspět s make-upem, profesionálním ošetřením pleti se spolehlivými výsledky, s velkým sortimentem maloobchodních produktů pro řešení všech potřeb zákazníků, s wellness a spa produkty pro well-being a s hi-tech přístroji, to vše jako unikátní komplexní řešení. Své partnery si vybíráme kvůli stejné vizi a profesionalitě a po celé Evropě je to velmi podobné.

I První vlna covidu zasáhla Itálii tvrději než některé jiné evropské země a my jsme s hrůzou sledovali boj zdravotníků, uzavřené hranice... Jak to vaše společnost vnímala a prožívala? Co se od té doby změnilo?

Covid zasáhl Itálii ve velmi dramatické a mimořádné situaci. Na druhé straně u nás ve VAGHEGGI se výroba nepřerušila ani během lockdownu, ovšem se speciálními zdravotními a bezpečnostními opatřeními, aby se zabránilo nákaze. Na tu dobu ve VAGHEGGI jsem vzpomínala jako na boj proti všeobecné bezradnosti, vytvořili jsme webináře pro všechny naše zákazníky v mnoha jazycích pro B2B a B2C publikum, podporovali jsme

prodej přímo z našeho skladu, darovali jsme produkty nemocnicím a sestráům. Nyní můžeme říci, že jsme změnili flexibilitu na pracovišti, způsob, jak podporovat naše celosvětové partnery pomocí video tutoriálů, webinářů a velmi úsporného procesu získávání všech informací a školení. Ale nejdůležitější je stejně naše současná energie a vůle prosadit naše sny.

I Na které aktuální trendy, které můžeme letos v oblasti profesionální péče sledovat, je VAGHEGGI nejlépe připravený? Jaká bude vaše reakce na tyto trendy? A jaký další vývoj zde lze očekávat?

Ve VAGHEGGI vždy velmi pozorně sledujeme trendy na trhu, ostatně naše know-how se vyvíjí už 49 let. V současné době spouštíme náš nový tělový koncept Body line. Ten navazuje na trend „skinifikace těla“, který bude v příštích letech sílit. Vývoj této nové řady dodržuje pár klíčových principů:

- Silikony a další látky, které jsou potenciálně nebezpečné pro oceány, molekuly, které již nejsou nezbytné pro stabilitu receptur, jsme nahradili jinými – rostlinnými – surovinami.
- Aktivní složky získáváme udržitelnými metodami (řasa Jania je kultivovaná v bioreaktoru) nebo ekologickými extrakčními metodami (růžový pepřovec balzámový a olej z Tasmánie pocházejí z upcyklace).
- Používáme recyklovatelné obaly.

I Čím jsou charakteristické kosmetické salony a lázně VAGHEGGI v zemích, kam dodáváte svůj sortiment? Dnes je velmi těžké se odlišit a vyniknout. Firmy hledají inspiraci po celém světě. Jak na to jdete vy?

VAGHEGGI je jedinečná značka, velmi moderní a se zvláštním důrazem na udržitelnost týkající se složek, balení a životního prostředí. Naši partneři po celém světě milují toto poselství, milují pocit být guru krásy, protože jim předáváme celé naše know-how.

OMLAZENÍ: 3 V 1

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

PŘED



Modelka Alice před ošetřením

PO



Alice právě absolvovala přístrojovou proceduru Exhila od Biotec Italia

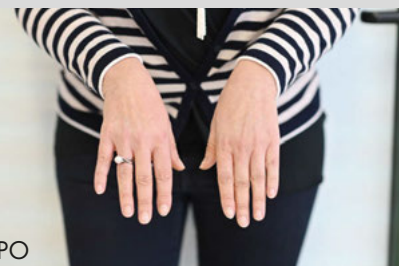
Do Body Care Clinic jsme se zajeli podívat na zcela neinvazivní a vysoce účinné ošetření EXHILA od BIOTEC ITALIA. Spojuje v sobě mikrodermabrazí – sonoporaci – okysličení.

Na základě konzultace doporučuje kosmetička Daniela osmačtyřicetileté modelce Alici s viditelnými známkami stárnutí přístrojovou proceduru Exhila od Biotec Italia, což je spojení mikrodermabrazie, sonoporace a okysličení pleti. Toto ošetření je vhodné téměř pro všechny typy pleti, zejména tu s vráskami, pigmentacemi, pro hrubou nebo stárnoucí pokožku. V kombinaci s účinnými séry značky Renlive Cosmeceuticals představuje vynikající anti-agingovou neinvazivní proceduru. Optimální je absolvovat ji jednou měsíčně.



PŘED

Přístroj se dá úspěšně použít také na hřbety rukou

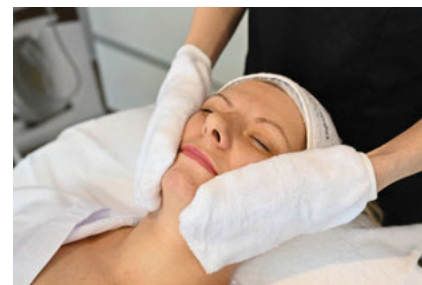


PO

Na hřbetech rukou je možné pracovat s větší intenzitou než na obličejí



Kosmetička Daniela po prozkoumání pleti Alice navrhuje anti-agingové ošetření: přístrojovou proceduru Exhila od Biotec Italia, což je mikrodermabrazie, sonoporace a okysličení pleti v jednom. Při proceduře bude pracovat také s kosmetickými produkty Renlive od Biotec Italia.



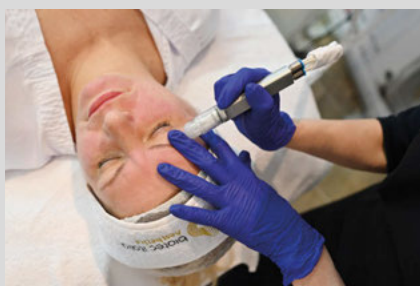
Celková příprava pleti před přístrojovou procedurou je velmi důležitá, protože pleť musí být dokonale čistá. Pracujeme s profesionálním produktem Spray Mist Skin Cleanser, což je účinný a osvěžující sprej pro odlíčení pleti, který dokonale odstraní všechny nečistoty a make-up. Chrání hydrolipidovou vrstvu pokožky a nenarušuje její pH. Aktivní látky rostlinného původu působí v dokonalé synergii a účinně a jemně čistí pokožku.



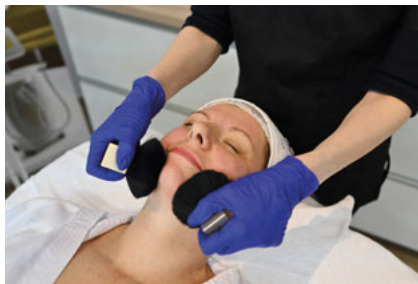
1. Dále použijeme lotion Hydrotone obsahující směs zvlhčujících látek rostlinného původu se schopností udržet pleť optimálně hydratovanou. Pečuje o horní vrstvu pokožky, která je často suchá, dehydratovaná a podrážděná vápencem běžně obsaženým v kohoutkové vodě. Produkt obnovuje optimální pH pokožky. Po použití Hydrotone je vhodné nadbytečnou vlhkost osušit ubrouskem, protože pleť musí být před mikrodermabrazí nejen čistá, ale i suchá.



2. Přístrojová mikrodermabrazie Exhila zbaví pokožku odumřelých kožních buněk, je vynikající i pro jizvičky po akné, pigmentové skvrny a pro celkovou revitalizaci pokožky. Doporučuje se 1 x měsíčně. Je také vynikající jako přípravná procedura před laserem, fotorejuvenací, chemickým peelingem a dalšími estetickými procedurami, protože je pak dosaženo mnohem lepších výsledků. Důležité je pokožku dostatečně napnout, aby byla procedura pro klientku komfortní. Přístroj Exhila pracuje se syntetickými diamantovými částičkami, které jsou pod tlakem vsříkávány na pokožku a použité jsou obratem odsávány do separační nádoby.



3. Nejčastější partie, na které se přístrojová mikrodermabrazie používá, jsou obličej, krk, dekolt a hřbety rukou, ale přístrojovou proceduru Exhila můžeme aplikovat také na záda nebo hýždě. Pokožka během procedury může být začervenalá, což je zcela normální.



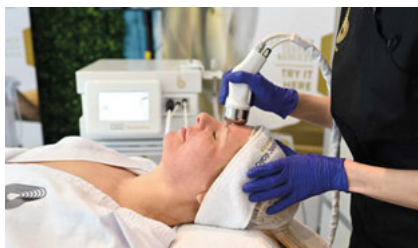
4. Očištění pokožky po mikrodermabrazí Daniela provádí jemnými štětci kabuki a z pleti tak odstraní všechna zbývající zrnka mikrodermabrazie.



5. Dalším krokem procedury je sonoporace, což je nejučinnější metoda pro transport aktivních látek přímo k buňkám. Je tedy potřeba si pleť na sonoporaci připravit: použitá Pure Hyaluronate Water od Renlive je hyaluronová voda se silně hydratačním a zklidňujícím účinkem. Obsahuje stabilizovaný pH hydrosolný roztok obohacený o stopové prvky. Kyselina hyaluronová dodává elasticitu a pružnost pokožce, reguluje vrásky a je schopna zadržet velké množství vody v pleti.



6. Nyní kosmetička aplikuje na pleť aktivní sérum pro stárnoucí pleť. NeoAge od Renlive má inovativní složení určené ke stimulaci a revitalizaci pokožky. Je ideální pro redukci vrásek, unavenou, oslabenou a křehkou pleť, také pro pleť poškozenou sluncem a velmi dehydratovanou.



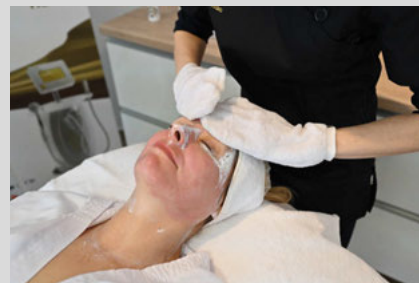
7. Následuje sonoporace, která probíhá zároveň s okysličením pleti. Použití nízkofrekvenčního ultrazvuku je účinná metoda, která usnadňuje pronikání aktivních látek do buněk. Dodávaný kyslík má obsah vyšší než 90 % a je schopen obnovit a zlepšit mikrocirkulaci a reaktivovat metabolismus pokožky. Kyslíková terapie může také podpořit aktivitu fibroblastů a tvorbu nového kolagenu i nových elastických vláken. Pleť je pak krásně vyživená a aktivovaná.



8. Po mikrodermabrazii aplikuje kosmetička zklidňující M Mask od Renlive, což je minerální maska s výraznými zklidňujícími vlastnostmi. Maska se nechává působit 15 až 20 minut podle potřeby.



9. Během působení masky provádí Daniela ošetření na hřbetech rukou, což je oblast náchylná k tvorbě pigmentací a často jsou to právě ruce, které klienty trápí nejvíce. Na těchto partiích je možné pracovat s větší intenzitou než na obličeji.



10. Po uplynutí 20 minut, kdy už maska zcela zaschla, se jemně odstraní pomocí otefluky, tedy vlhkých a teplých žinek nebo rukavic. A pleť opět tonizujeme pomocí Pure Hyaluronate Water.



11. Jako závěrečný krém volí kosmetička Fluor4 Face Cream od Renlive, což je krém na pleť s anti-agingovým účinkem, který zlepšuje hydrataci a okysličení pleti, stimuluje tvorbu kolagenu, redukuje vrásky. Po procedurách typu mikrodermabrazie je nezbytné také použití ochranného krému s SPF 40.

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

www.bodycareclinic.cz
obchod@bodycareclinic.cz
Tel: +420 608 967 078



WONDER FACE

PŘICHÁZÍ ESTETICKÁ REVOLUCE – WONDER FACE

Představujeme revoluční estetickou technologii pro radikální omlazení obličeje.

O tom, proč se jedná o naprostou estetickou revoluci, jsme si povídali s exkluzivní distributorkou pro Českou a Slovenskou republiku paní Alenou Jírů ze společnosti Body & Care Clinic.

V čem je podle vás WONDER FACE tak mimořádný, že si zaslouží označení ESTETICKÁ REVOLUCE?

Jedná se o naprostou a zcela mimořádnou novinku od společnosti WONDER TECHNOLOGY, kterou jsme s napětím očekávali a nemohli jsme se jí už dočkat. Koneckonců jsem loni oslavila 50 roků, takže jistě chápete, že jsem se na WONDER FACE těšila i z osobních důvodů. Úspěch přístrojů pro modelaci těla od stejné společnosti byl zcela mimořádný a přístroje i technologie WONDER sbírají ta nejprestižnější ocenění na všech světových výstavách, takže jsme my,

naši obchodní partneři i klienti právem očekávali naprostou bombu. Již vývoj přístroje WONDER FACE a první prezentované výsledky, které jsme měli možnost sledovat, ukazovaly, že to bude převratná záležitost. Nicméně, když k nám WONDER FACE konečně dorazil a měli jsme možnost ho otestovat, na rovinu říkám, že jsme si z něj opravdu všichni sedli na zadek!

V čem tedy spočívá ten opravdový ZÁZRAK WONDER FACE?

WONDER FACE je revoluční technologie pro omlazení a zpevnění obličeje. Tato mimořádná technologie je určena pro neinvazivní lifting obličeje a navrácí pleti dříve ztracené svalstvo, a tím pádem



Před a po, 2 procedury, program lifting Wonder Face, žena 70 let

logicky také pevnost a jasnou definici obličejových kontur. WONDER FACE kombinuje synchronizovanou monopolární radiofrekvenci s neuromuskulárními emisemi. Tato kombinace při obličejových procedurách WONDER FACE vám nabízí několik výhod:

- Hluboké omlazení obličeje: Radiofrekvence vytváří teplo v hlubších vrstvách pokožky, což podporuje tvorbu kolagenu a elastinu.
- Svalová stimulace: Neuromuskulární technologie stimuluje obličejové svaly, což může pomoci tónovat a zlepšit kontury obličeje.
- Zlepšená cirkulace: Teplo generované radiofrekvencí může zvýšit krevní oběh v ošetřované oblasti, což vede k zářivější a lépe vypadající pleti.
- Neinvazivní procedura: Zcela neinvazivní, bezbolestná a příjemná procedura bez jakékoliv nutnosti rekonvalescence.
- Viditelné výsledky: Jemnější, pevnější a omlazená pokožka po procedurách s neuromuskulární technologií a radiofrekvencí.

Kolik procedur je potřeba a kdy jsou viditelné výsledky?

Na přiložených fotografiích vidíte naše dosažené výsledky před a po – zpravidla jedné či dvou procedurách WONDER FACE. Výsledky jsou jasně viditelné a pro nás ohromující. Vždyť se jedná o krátké 25minutové, a navíc neinvazivní procedury! Nicméně doporučujeme balíček osmi procedur pro ideální dosažený výsledek. Zde je ale ovšem potřeba si říct, že představu o ideálním výsledku má každý z nás úplně jinou. Mám k tomu svoje oblíbené motto: Míra zklamání pramení z míry očekávání. Tedy jestliže nestojím nohama na zemi a moje představa je, že po jedné 25minutové proceduře budu z reálných 50 vypadat na 20, no tak asi je všem jasné, že tohoto není možné dosáhnout.

Vy osobně jste již WONDE FACE podstoupila?

Samozřejmě, není to snad vidět? Ale bez legrace. Na tento přístroj jsme dlouho čekali, takže jsem si ho vyzkoušela jako první. Aktuálně mám za sebou doporučený balíček osmi procedur,

jsem velice spokojena a budu na WONDER FACE chodit pravidelně. Já osobně nemám žádné invazivní zákroky, nejsem ani příznivce výplní či botoxu, což ale neznamená, že tyto moderní metody zatracuji, pouze mám před nimi osobní respekt. Zde by mělo platit všeho s mírou. Jsem velkou zastánkyní WELL-AGINGU a opravdu věřím, že největší roli hraje prevence, tedy pravidelná a kvalitní kosmetická péče a neinvazivní procedury. Mám dvě dcery a ráda bych jim byla příkladem toho, že nemusíme být všechny stejné a že pěkný a zdravý obličej neznamená, že budeme vypadat všechny jako z dílny jednoho plastického chirurga. Nerada bych, aby se mě jednou vnučata lekla.

Kdo může přístroj provozovat a jak náročná je to investice?

WONDER FACE je kosmetický přístroj a je tedy určen do kosmetických salonů a estetických center. Jak jsme již našim obchodním partnerům u přístrojů na tělo WONDER TECHNOLOGY ukázali, návratnost přístroje je velice rychlá. Záleží, zda již máte zaběhlý provoz, nebo jste se nadchli pro WONDER a provozu nově otevíráte. Návratnost je kolem tří měsíců. Takový profesionální přístroj s podobnými parametry na trhu neexistuje. Díky vynikajícím výsledkům, které přístroje WONDER dosahují, máte zaručenou sezonu celý rok. Ostatně pokud jste profesionál v estetickém oboru, můžete nás kontaktovat pro předvedení přístroje a přesvědčit se „na vlastní kůži“.

Na stránkách www.wonder-technology.cz najdete podrobné informace o všech přístrojích WONDER TECHNOLOGY.

Alena Jírů
www.bodycareclinic.cz
pristroje@bodycareclinic.cz



Před a po, 1 procedura, program lifting Wonder Face, žena 45 let

ZLATÝ ELIXÍR MLÁDÍ

Hana Profousová, Foto: Di Angelo Cosmetics



Při ošetření Intense Gold Treatment se obličej pokryje plátky 24karátového zlata

Všichni toužíme po zářivé pleti. Co by ji mohlo lépe rozzářit než zlato? Proto se tento vzácný kov stal cenným pokladem i v kosmetickém průmyslu.

Zlatá péče o pleť byla populární už před tisíci lety, moderní technologie dnes nabízejí stále sofistikovanější možnosti jeho uplatnění v kosmetice. Jednou z nich je luxusní zkrášlující procedura Intense Gold Treatment. Obličej, ale i ruce rozzáří ošetření, při němž se aplikuje po důkladném očištění pleti anti-agingové zlaté sérum s kyselinou hyaluronovu, kolagenem a vitaminy. „Na místa potřená sérem se pokladou plátky 24karátového zlata – po jednom plátku na tváře, půlku plátku na čelo a půlku

na bradu a nechají se 10 minut působit. Posléze se na ně opět aplikuje sérum a krouživou masáží, asi sedm minut, se vpraví do pokožky, kde jeho mikročástičky odrážejí světlo, takže ji dokonale rozzáří a opticky vyhladí,“ vysvětluje Marcela Lehká z pražského salonu Koslema.

Hlavní přínos spočívá v tom, že zlato v pleti podporuje buněčnou obnovu. Působí jako katalyzátor pro obnovu buněk, což znamená, že zrychluje regeneraci poškozených buněk. Dalším benefitem je, že podporuje tvorbu kolagenu, který je klíčový pro pevnost a pružnost pokožky. Aktivací kolagenových buněk získá pokožka větší pevnost a pružnost.

Tyto jeho vlastnosti mají vynikající efekt pro omlazení pleti. Zlaté sérum a zlatá maska mají schopnost pronikat hluboko do pokožky, kde bojují proti volným radikálům a pomáhají tak vyhladit jemné linky a vrásky.

Zlatá péče zlepšuje kromě benefitů ve vzhledu i kuperózu a mírní zarudnutí pleti. Má antibakteriální účinky, takže pomáhá i při akné. Není známá žádná kontraindikace. Pro dosažení maximálních výsledků se doporučuje absolvovat tuto zlatou péči jednou za měsíc.



Zlaté plátky se na obličejích začínou roztrhávat, až se zcela rozmělní a vznikne „zlatá kašička“

**ZLATÁ PÉČE ZLEPŠUJE
KROMĚ BENEFITŮ
VE VZHLEDU
I KUPERÓZU A MÍRNĚ
ZARUDNUTÍ PLETI.**

MARKETING PRO VIZÁŽISTKY VIZITKY

Ukončila jste právě kurz vizážistky a nevíte, odkud začít? Vrátila jste se po delší době opět do oblasti líčení? Nejste spokojená se svou pozicí a ráda byste se posunula v kariéře vizážistky dopředu? Pokud jste se našla v jedné z těchto otázek, právě pro vás je tento příspěvek, který pro náš časopis připravila Markéta Davidovich, ředitelka MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE. Markéta vede v každém kurzu tzv. Marketing pro vizážistky. Kurz, kde se budoucí vizážistky dozví, jak správně naložit a prodat své nabyté vědomosti z kurzu.

Foto: archiv autorky

Úspěch podnikání závisí na dobré organizaci a zvláště marketingu. V dnešní době existuje na trhu velká vrstva průměrných vizážistů, kteří se vizážistikou živí celkem obstojně, a vedle nich existuje skupinka velmi talentovaných vizážistů, kteří však jen tak tak vyjdou každý měsíc a většinou musí mít ještě jednu práci, aby mohli vůbec fungovat.

Vše začíná a končí u marketingu. Tak začněme pěkně od základu:

Marketing nespočívá v tom, kolik peněz investujete. Naopak. V dnešní době je zcela normální, že roční rozpočet na marketing není vyšší než 5 % z vašeho ročního příjmu. V tomto rozpočtu jsou zahrnuty položky, jako jsou vizitky, doména, webová stránka, investice do facebookové a instagramové reklamy, náklady za focení a inzerce do časopisů.

Potom, co jsme si udělali jasno v tom, co je marketing, pojďme k věci. Zaměříme se na publicitu neboli promo v minimálních nákladech, protože je jasné, že na počátku vaší kariéry příjmy nejsou pravidelné, proto je lepší být ušetřen velkých výdajů. Začneme vizitkami.

Vizitky jsou důležité, zejména pokud se zaměřujete na osobní klientelu (svatby, společenské akce).

Na vizitce by mělo být:

JMÉNO: doporučuji používat bez titulu jako Mgr., Ing. apod. Plno vizážistek začíná s make-upem po ukončení předešlé kariéry, kde byly zvyklé titul používat. V make-up branži vám titul v ničem nepomůže, naopak si myslím, že je paradoxně i kontraproduktivní. Nedoporučuji používat ani přezdívky apod. Používejte své jméno.

PROFESE: pokud máte ukončený make-up rekvalifikační kurz, doporučuji uvádět označení „MAKE-UP ARTIST“, ne vizážistka.

E-MAIL: pozor na správný e-mail. Často se ve svých marketingových lekcích v Make-Up Institute Prague potkávám s tím, že vdané vizážistky stále používají své příjmení za svobodna v rámci e-mailové komunikace. Je to velmi matoucí pro klienta a také neprofesionální. Používejte při veškeré komunikaci své aktuální příjmení. Pokud chcete být profesionální, udělejte si speciální e-mail jen na pracovní záležitosti. Je velmi užitečné mít v rámci e-mailu podpis, kde je uvedeno vaše telefonní číslo, IČO, Instagram, abyste byla hned „zkontaktovatelná“.



TELEFON, WEBOVÁ STRÁNKA nebo **INSTAGRAM:** na vizitce by měl být uveden zdroj vašich prací, fotografií. Pokud nemáte web, což nepovažuji za nutnost, naprosto dostačující je aktivní instagramový profil.

TECHNIKY, KTERÉ OVLÁDÁTE: využijte vizitku ke svému promu. Ukažte, co umíte, vypište techniky, které ovládáte. Na trhu je mnoho vizážistek, samouků vs. absolventek rekvalifikačních programů, které ovládají i techniky, jako je svatební líčení, foto make-up, líčení zralé pleti. Napište, co umíte! Doporučuji svým absolventkám využít zadní stranu vizitky a vypsát různým fontem, barvami techniky, které ovládají.

Na to, zda umístit fotografie na vizitce, se názory různí. Někteří říkají, že po určité době se vizuál okouká a už se vám nemusí líbit. Také neznamená, že když se fotografie líbí vám, bude se líbit vašim klientům, může je to odradit. Já si myslím, že fotografie není nutná. Ale je dobré mít tam nějaký symbol make-upu (např. ilustraci, štetce, rozprsk barvy... cokoliv, co poukazuje na ženskost a kreativitu). Vizitka by měla být originální, poutavá, netypická. V dnešní době si lze zvolit i zajímavý materiál, jako je plast, mít vizitky různého tvaru (kulaté), barevné a jednoduše nepřehlédnutelné.

Dávejte vizitku každému, koho potkáte, a každé z vašich zákaznic. Zjednoduší to situaci, až bude opět potřebovat vaše služby, nebo vás může doporučit kamarádkám. Dejte více vizitek svým blízkým, aby je mohli rozdávat, což nás přivádí k další kapitole, ale to až v dalším čísle.

Koho marketing a tipy zajímá, doporučuji zhlédnout Marketing pro vizážistky online na www.makeupinstituteprague.cz. Kurz je zdarma a mým cílem bylo motivovat vizážistky a zvyšovat úroveň make-up scény na českém trhu.

DERMOAROMA PEELING SYSTEM – PEELINGY NOVÉ GENERACE

Pokud chcete pracovat bezpečně, ale přesto dosahovat skvělých výsledků, pak je peeling Dermoaroma Peeling System určen právě vám!

Peelings značky Dermoaroma jsou velmi oblíbené a ve své praxi je hojně využívají lékaři a kosmetoložky v USA. Oblíbily si je také známé osobnosti a celebrity.

Dermoaroma Peeling System je patentovaný a vyznačuje se jedinečnou vynikající technologií, kterou nepoužívá žádná jiná značka.

Dermoaroma Peeling System nabízí 5 druhů peelingu se speciálním složením. Receptury vznikaly s ohledem na účinné vlastnosti kyselin ve vysokých koncentracích, aby bylo dosaženo maximálních výsledků. Peelings jsou určeny k řešení hlavních problémů s pleť: stárnutí, pigmentace, remodelace pokožky, lifting, postakné a zúžení pórů a vyrovnání povrchu pokožky.

Žádný univerzální voják neexistuje / Pátý element se ještě nenašel! Mějte na paměti, že pokud vám někdo tvrdí, že všechny problémy s pleť vyřešíte jediným „univerzálním“ peelingem – je to mýtus a marketingová strategie! Neexistuje žádný univerzální peeling, který by stejně dobře řešil všechny kožní problémy a splnil všechno, co si klient přeje a po čem touží! Koneckonců víme, že každá kyselina má silné a slabé vlastnosti, a tyto vlastnosti používají výrobci v pracovních koncentracích k vytvoření jedinečných peelingsových přípravků. Jediný peeling nemůže obsahovat všechny kyseliny v „čisté“ formě, protože nejsou navzájem kompatibilní. Některé kyseliny spolu reagují, a tak spolu nemohou být v jedné lahvičce. Proto každý peeling obsahuje specifickou sadu kyselin, má svou vlastní jedinečnou silnou stránku a řeší jeden hlavní specifický problém s pleť. Ostatní účinky budou jen slabé a nehrají velkou roli.

Používá se speciální patentovaný systém inkapsulace. Každá kyselina je uzavřena ve speciální lipidové kapsli, díky které:

- je chráněná před vzájemným působením ostatních kyselin;
- proniká do pokožky hlouběji a ve větších koncentracích, a přitom ji nepoškozuje;
- molekuly kyseliny se cestou v rohové vrstvě a epidermis nezastaví (nerozptýlí) a ve správné koncentraci se dostanou až k cíli.



Kyseliny se z lipidových kapslí pomalu uvolňují hluboko v pokožce a působí až **6 hodin!** Při takovémto rovnoměrném a pomalém uvolňování kyselin není pokožka vystavena najednou velkému stresu. Na rozdíl od jiných peelingů kyseliny naopak působí jemně a dlouhodobě ve vysoké koncentraci, aniž by docházelo k poškození pokožky.

Dermaaroma Peeling System slučuje neslučitelné! Díky špičkovým technologiím a lipozomálním kapslím máme v jednom peelingu **35% TCA** a 8% kyselinu retinovou!

Je možné vytvářet peelingové programy na míru vašim klientům. Účinnost všech peelingů Dermaaroma je **možné posílit přípravkem CELL RENEW (35% TCA)**. To znamená, že lékař nebo kosmetolog může namíchat silnější peeling v závislosti na zvoleném protokolu a s ohledem na stav pleti klienta. Je to velmi **pohodlné, úsporné, zajímavé a efektivní**.

Peelingy Dermaaroma Peeling System jsou bezpečné, jednoduché a velmi účinné. Vykazují úžasné výsledky a nenásleduje po nich náročná rehabilitace charakteristická výrazným olupováním, hyperémií a traumatizací. Jejich použití je naprosto bezpečné!

Mohou se použít v rámci speciálních protokolů: „mesopeel“ a „tekutý laser“ s použitím organických exozomů. Výsledky těchto programů jsou neuvěřitelné!

Značka nabízí také produkty k přípravě před peelingem, peelingový protokol a pečující krém po peelingu s patentovanými organickými exozomy.

Peelingy jsou v prodeji pouze pro profesionály a nejsou volně dostupné! A to je pro nás všechny velmi důležité.

Klienti, kteří je vyzkoušeli a pocítili jejich účinek na své pleti, se již k jiným peelingům nechtějí vracet.

Držte krok s novými technologiemi a pokrokem! Dejte sbohem minulosti, protože vývoj v kosmetickém průmyslu jde neustále kupředu. Buďte vždy o krok napřed před konkurencí!

Vaši klienti touhou po rozvoji a dalším vzdělávání jistě ocení. Budou vám vděční za kvalitu a bezpečnost a budou se k vám na procedury vracet, stejně jako se naši klienti vracejí k nám.

V čem jsou peelingy Dermaaroma lepší než jiné peelingy na trhu?

Nic podobného na trhu neexistuje.

Existuje 5 druhů peelingů:

Cell Renew – fotostárnutí a chronostárnutí, postakné, strie

Kyselina trichloroctová – 35 %

Kyselina salicylová – 5 %

Kyselina glykolová – 70 %

pH 1



Radiance – zesvětlení a odstranění hyperpigmentace

Kyselina glykolová – 5 %

Kyselina azelaová – 10 %

Azeloglycin – 1 %

Resorcin – 2 %

Resveratrol

Glutathion

pH 1,5



Restructa – stimulace dermální matrix

Kyselina mléčná – 10 %

Kyselina mandlová – 10 %

Kyselina pyrohroznová – 2 %

Bakuchiol

Dimethylaminoethanol (DMAE)

pH 2,5



Juvena – antiaging, fotostárnutí i chronostárnutí, lifting

TCA – 35 %

Kyselina glykolová – 5 %

Kyselina fytová – 10 %

PDRN (Sodium DNA)

Kyselina retinolová – 6 %

pH 2,5



Intima – na intimní partii

Kyselina trichloroctová – 8 %

Resorcin – 1 %

pH 1,5



www.beautybroup.cz

BEAUTYGROUP COMPANY s.r.o.

Vinohradská 85, 120 00 Praha 2

+420 723 355 882



BIOHACKING: „OPTIMALIZACE“ DÉLKY ŽIVOTA

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Nový přístup ke zdraví, jehož cílem je prodloužení věku s pomocí znalosti složitého komplexu zdravého stylu života a vyspělých technologií, je cílem této nové metody. S použitím počítačové terminologie znamená v podstatě „hacknout“, tedy nakopnout své zdraví k dlouhověkosti!

Biohacking je inovativní a průlomová metoda, která se zaměřuje na zlepšení zdraví, fyzické výkonnosti a celkové pohody. Zahrnuje řadu technik, jako je dieta, výživa, cvičení a změny životního stylu na podporu dlouhověkosti. Co tedy může biohacking udělat pro zpomalení procesu stárnutí?

Žít do 180 let!

Podle Američana Davea Aspreye, bohatého podnikatele a počítačového vědce, který se rozhodl své tělo zdravě „manipulovat“, se nový směr opírá o široké moderní znalosti z oblasti výživy, životního stylu a mnoha dat jako znalost srdeční frekvence, hladina cukru v krvi nebo spánkový rytmus. Vyhodnocení dat pak vede k doporučení úpravy tempa a stylu života. Cílem je dožít se 180 let! Guérolé Addor, lékař a biohacker,

specialista na medicínu dlouhověkosti, vysvětluje: „Chci jen optimalizovat své roky života z kvalitativního hlediska. Každé ráno se řídím stejným rituálem: sklenice filtrované vody s elektrolyty, meditace pod červeným světlem, studená sprcha a vyhodnocení dat z náramku, který měří kvalitu mého spánku.“

Přestože je stárnutí přirozený proces, kterému se nelze vyhnout, podle biohackerů existují účinné způsoby, jak stárnutí zpomalit. Metoda znamená především hlubší pochopení toho, jak funguje lidské tělo, a proto navrhuje dělat změny, které mu nějakým způsobem prospějí. Může pomoci žít déle tím, že řeší určité aspekty stárnutí, jako je zánět, produkce hormonů či regenerace buněk. Jíst vyváženou stravu a pravidelně cvičit pomůže udržet tělo silné. Zapojení do činností, které podporují duševní stimulaci, jako je čtení nebo hraní her, může pomoci odvrátit kognitivní pokles související s věkem. Další praktické kroky jako optimalizace spánkové rutiny, světelná terapie pro zlepšení nálady, využití chladu k aktivaci hnědých tukových buněk, to vše při použití diagnostik a aplikací pro sledování zdravotních výsledků může vést k významným výsledkům. A s takovou všestrannou prevencí zdraví souvisí i finanční aspekt, který znamená úsporu související s léčbou vážných nemocí.

10 cest k delšímu životu

VÝŽIVA

Zdravá a vyvážená strava je jednou z nejdůležitějších věcí, které můžete pro své tělo udělat. Konzumace čerstvých a průmyslově nezpracovaných potravin poskytuje tělu správné živiny, které potřebuje k optimálnímu fungování. Potraviny bohaté na živiny (ovoce a zelenina) pomáhají tělu podporovat přirozené procesy hojení a zpomalovat degradaci související s věkem. Je třeba se vyhnout zpracovaným potravinám, protože do těla přivádějí nezdravé toxiny. Zaměřte se na lehce stravitelné bílkoviny, co nejvíce omezujte cukr a ujistěte se, že přijímáte dostatek omega-3 mastných kyselin ze zdrojů, jako jsou tučné ryby. Zdravé tuky, jako je olivový olej nebo avokádo, také hrají důležitou roli. A v neposlední řadě i fermentované potraviny obsahující probiotika, která mohou zlepšit zdraví střev – ty jsou zásadní složkou biohackingu.

CVIČENÍ

Pravidelné cvičení je nezbytné pro celkové zdraví a dlouhověkost. Pomáhá udržovat srdce silné, snižuje hladinu stresu, posiluje kosti a svaly, zlepšuje duševní náladu a podporuje trávení. Zkuste začlenit do své každodenní rutiny nějaký druh fyzické aktivity, ať už je to chůze, běh, jízda na kole, plavání, posilování – cokoliv, co vám nejlépe vyhovuje.

HYDRATACE

Zůstat hydratovaný je klíčem ke správné funkci těla a optimálnímu výkonu. Ujistěte se, že během dne pijete dostatek vody. Pokud vás čistá voda neláká, přidejte pro chuť nějaké čerstvé ovoce nebo zeleninu (okurky či citron).

SPÁNEK

Dostatek kvalitního spánku je životně důležitý pro fyzickou i duševní pohodu. Spěte 7 až 9 hodin v tmavém a tichém prostředí bez rušivých vlivů.

MEDITACE

Cvičení mysli a těla, jako je jóga, tai chi nebo meditace, může pomoci snížit hladinu stresu, zlepšit soustředění, zvýšit hladinu energie a podpořit pocity relaxace.

ZVLÁDÁNÍ STRESU

Naučit se zvládat stres je nezbytné pro dlouhý a zdravý život. Udělejte si čas na aktivity, které do vaší každodenní rutiny přinášejí radost a relaxaci – čtení knihy, procházka v přírodě, výstava či horká koupel se svíčkami – cokoliv, co vám nejlépe vyhovuje.

SÍLA MOZKU

Cvičení mozku učením, hádankami, křížovkami, paměťovými hrami a dalšími aktivitami udrží vaši mysl bystrou, i když stárnete.

SOCIÁLNÍ VAZBY

Lidský kontakt je dalším zásadním faktorem pro zdravou dlouhověkost. Udělejte si čas na přátele a rodinu, запиšte se do klubů nebo organizací se společnými zájmy a aktivně pracujte na budování smysluplných vztahů. Pomáhá to podporovat pocity štěstí a spokojenosti, což zase může snížit hladinu stresu, zvýšit sebevědomí a podpořit celkovou pohodu.

VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY

Doplnění důležitých vitaminů, minerálů i přírodních přípravků z oblasti „superfood“ pomůže doplnit určité dietní nedostatky a poskytnout tělu důležitou podporu.

DIAGNOSTIKA

Technologie, jako jsou chytré hodinky, mohou být skvělými nástroji, které vám pomáhají dodržovat zdravotní cíle. S aplikacemi můžete sledovat svůj jídelníček, spánek či duševní stav.

Biohacking má potenciál prodloužit očekávanou délku života, ale není to zázračný lék. Vyžaduje to oddanost a znalost těla, aby byl účinný. Může to chvíli trvat, ale pokud se to naučíte, přínosy mohou být dlouhodobé a mimořádně přínosné. Mnoho prvních uživatelů je z jejich dosavadních výsledků nadšeno!

NANOOMLAZENÍ

Hana Profousová, Foto: NANO HEALTHCARE

Možnosti „odepsání“ pár let věku se neustále rozšiřují. Dalším přírůstkem do této rodiny je Nano CellCare. Jde o metodu, která přináší přirozenou revitalizaci a omlazení buněk. Aktivuje hojivé procesy a buňkám poskytuje potřebnou výživu až na úroveň svalů. To má pozitivní účinky nejen v oblasti krásy, ale také při prevenci a léčbě různých zdravotních problémů.

Kde lze nanoošetření také s úspěchem použít

- bolesti svalů a kloubů
 - migréna
 - chronická bolest
- onemocnění plic a dýchacích cest
- kožní problémy (ekzémy, bérkové vředy)
- pouhazové stavy a operační jizvy a rány
 - únava, stres a nespavost
 - nemoci srdce a cév
- problémy s pohybovým aparátem
 - oslabení imunitního systému
 - hormonální dysbalance
 - chronické záněty
- osteoartritida a kloubní problémy

Zkrášlující kosmetická ošetření jsou obvykle dočasným a povrchovým řešením. Nano CellCare jde dále: pomáhá tělu regenerovat a omlazovat pokožku na buněčné úrovni s dlouhodobým efektem. Přitom je zcela bezbolestné a neinvazivní.

Při technologii Nano CellCare se využívají patrony (cartridge) s minerály ze soli z Mrtvého moře v kombinaci s vitamínem C a kyselinou hyaluronovou. Doplňuje se tak nedostatek přírod-



Při technologii Nano CellCare se využívají patrony s minerály ze soli z Mrtvého moře v kombinaci s vitamínem C a kyselinou hyaluronovou



Koncovka přístroje se postupně přikládá na celý obličej

ních esenciálních látek, které aktivují a dlouhodobě podporují samoléčebnou schopnost těla. Ošetření dokáže vyživit buňky až na úroveň svalů a kloubů. Nedostatek kyseliny hyaluronové způsobený stárnutím nebo opožděnou produkcí se tak doplní na předchozí úroveň, současně se podpoří tvorba elastinu a kolagenu, což má pozitivní účinek v boji proti vráskám. Na zdravější úroveň se zároveň dostává celý imunitní systém, takže lze zabránit budoucím problémům.

V závislosti na věku, genech a predispozicích lze při jednom ošetření týdně dosáhnout omlazení pleti o 8 až 12 let, a to za pouhých 6 měsíců. Následná ošetření pak lze naplánovat jednou za měsíc nebo jednou za 2 měsíce, aby byla vylepšená úroveň udržena.

POZITIVNÍ VÝSLEDKY JSOU VIDITELNÉ PŘEDEVŠÍM V TĚCHTO PŘÍPADECH: VRÁSKY, SNÍŽENÁ HYDRATACE, PROBLEMATICKÁ PLEŤ, PIGMENTOVÉ SKVRNY, HORMONÁLNÍ DYSBALANCE.

Při snaze o dosažení optimálních výsledků naráží mnohdy konvenční medicína na své limity, což může vést k oslabení imunitního systému, příznakům stárnutí a celkové únavě lidského organismu. Nanoošetření není léčebný prostředek, neléčí záněty, zranění ani jiné zdravotní problémy. Praxe ale ukazuje, že je s úspěchem možné kombinovat ho s mnoha lékařskými, medicínskými i alternativními terapiemi.

Při technologii NANO CellCare se pracuje s přírodními složkami, které dodávají tělu sílu k regeneraci. Ošetření je zcela neinvazivní bez porušení integrity kůže, takže s přístrojem mohou pracovat po zaškolení i kosmetičky.

ČESKÁ OBCHODNÍ INSPEKCE MŮŽE KONTROLOVAT I SLUŽBY V SALONECH

ČOI – Česká obchodní inspekce je úřad, který kontroluje dodržování práv spotřebitelů, tedy i zákazníků kosmetických, kadeřnických a dalších služeb. ČOI může kontrolovat, zda prodej zboží a služeb odpovídá zákonu o ochraně spotřebitele. ANO, i poskytnutí služeb podléhá možné kontrole ČOI.

Kontrola sice nemůže kontrolovat, zda služba byla poskytnuta správně, ale může kontrolovat, že podnikatel **splnil všechny povinnosti plynoucí z informační povinnosti podnikatele**, tzn. že prokazatelně zákazníka informoval o všem, co stanoví **zákon o ochraně spotřebitele**.

S jakými povinnostmi by se měl každý podnikatel vypořádat?

Seznámit zákazníka **s cenami služeb před poskytnutím služby nebo prodejem zboží**, podnikatel nemůže sdělit cenu služby ani zboží až po poskytnutí služby nebo prodeji zboží, ale musí ji sdělit vždy předem.

Seznámit zákazníka **s možnostmi platby** – zda může platit např. v hotovosti, kartou nebo třeba stravenkami.

Podat zákazníkovi informace **o způsobu použití a nebezpečích** prodávaného zboží nebo poskytované služby (např. by tedy měl sdělit zákazníkovi, že bude po službě červený a má se vyvarovat některých aktivit, jako je třeba sauna nebo bazén, pokud službu využije).

Pokud podnikatel požaduje **zálohu**, tak o tom musí zákazníka informovat předem.

Podnikatel musí seznámit zákazníka **s postupem uplatnění a řešení reklamace**, pokud je zákazník se službou nespokojen. Zákazník má právo zboží i službu reklamovat i s odstupem času.

Podnikatel musí informovat zákazníka **o mimosoudním řešení sporů** (ADR).



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

Jakým způsobem podnikatel splní informační povinnosti, je jen na něm. Nejčastěji se v praxi využívají **obchodní podmínky**, kde podnikatel uvede vše, o čem by měl informovat svého zákazníka podle zákona, ale může tam popsat i ostatní práva a povinnosti. Pokud znění obchodních podmínek neodporuje zákonu, tak je platné. Současně se doporučuje, aby o obchodních podmínkách prokazatelně informoval zákazníka, např. na webových stránkách nebo v tištěném materiálu v provozovně.

A jak taková kontrola z České obchodní inspekce může vypadat v případě kontroly služeb, které poskytujete?

Kontrola může proběhnout i bez ohlášení, a to v provozní době, která je uvedena na provozovně. Nezapomeňte, že během provozní doby musí být v provozovně přítomen někdo, kdo je schopen s kontrolou jednat, a to v českém jazyce. Kontrola může provést tzv. kontrolní nákup. Nakoupit může zboží, ale i podstoupit službu. Pokud zakoupí produkt, tak po prokázání své identifikace může zboží vrátit a podnikatel má povinnost vrátit kupní cenu. Pokud zakoupí službu a využije ji, tak podnikatel vracet uhrazenou částku za tuto službu nemusí. Po provedení kontrolního nákupu se obvykle kontrola prokáže služebním průkazem (platnost tohoto průkazu si může podnikatel ověřit). Kontrola může také zkontrolovat, zda máte ceník zboží a služeb vystavený tak, aby se s ním mohl zákazník seznámit před zakoupením služby nebo zboží. Nezapomeňte mít také připravený reklamační řád a informace o mimosoudním řešení sporů. Pokud se kontrola týká konkrétní reklamace, musíte kontrole předložit nejen reklamační protokol, který je správně vyplněný, ale také vyjádření k reklamaci. Vyjádřit k reklamaci se musí podnikatel vždy do 30 dní.

Z těchto povinností není vyjmut ani ten nejmenší podnikatel, takže určitě nespolehejte na to, že když si třeba jen pronajímáte místnost v salonu na pár dní v týdnu, tak se vás plnění informační povinnosti a případná kontrola ČOI netýká. Může se týkat každého podnikatele, i toho nejmenšího.

JARNÍ VLASOVÉ ODHALENÍ

Hana Profousová, Foto: archiv firem



Šampon Moisture & Shine s rýžovou vodou dodá vlasům hloubkovou hydrataci a lesk, Schauma, 87 Kč



Bezoplachový balzám ve spreji se zastudena lisovaným avokádovým olejem vlasům vrátí zdravý a přirozený vzhled, Nature Box, 153 Kč

Oleo Conditioner Intense obnovuje přerušené vlasové vazby a odstraňuje lámavost vlasů, SYOSS, 108 Kč



Lak na vlasy Flawless Volume dodá účesu objem a přirozený lesk, zamezí krepatění vlasů, TRESemmé, 229,90 Kč



Maska na vlasy obsahuje vyvážený poměr zvláčňujících a hydratačních látek a proteinů, takže zlepšuje stav a vzhled vlasů, Anwen, 199 Kč



Mléko ve spreji Anti-Hair Loss Lotion Iraltone pro podporu růstu vlasů omezuje jejich akutní vypadávání, Tarsio, 1019 Kč



Vyživující bezoplachová péče Neu Repair® Leave-In Treatment dodává vlasům bohatou dávku živin díky kombinaci extraktů z kokosu, shikakai a tamarindu, Neuma, 840 Kč



Nepěňivá fénovací emulze propůjčuje vlasům lehké zpevnění a vyhlazuje jejich strukturu, Alcina, 300 Kč

Po zimě, suchém vzduchu a střídání teplot bývá naše hříva unavená, vysušená, bez lesku a zplihlá z čepice. Proberme ji správnou péčí.

V první řadě bychom se měly objednat do kadeřnictví, kde nás zbaví vysušených konečků zastřížením a pokožku hlavy občerství příjemnou masáží. Ne že by neexistovaly kvalitní přípravky pro domácí péči, ale rady odborníka nás kromě toho můžou správně nasměrovat – a třeba k tomu na hlavě vykouzlí „jarní“ účes, kterým přivítáme slunné dny.

Jedťe na zelenou

Ke zlepšení kvality vlasů po zimě nám pomůže nejen návštěva kadeřnického salonu a výběr vhodné vlasové kosmetiky, ale také úprava jídelníčku. Jedťe na zelenou, tedy zařadte co nejvíce tmavě zelené zeleniny, luštěniny, ořechy, mořské ryby, vejce, mléko, mléčné výrobky a citrusy. Naše tělo – a tedy i vlasy – potřebují vitaminy. Po zimě jim chybí A, C, D a H, nutné pro růst vlasů i posílení vlasové struktury. Pro zlepšení péče můžeme přidat také vhodné potravinové doplňky.

To je základ a stejně důležitý je i další krok: správná péče. Šampon a kondicionér si pořídíme podle toho, jestli máme vlasy: suché, barvené, vlnité, krepaté, lámavé, poškozené, nebo jestli potřebujeme nabrat větší objem či lesk. A vyživující maskou, která posiluje poškozené vlasy, snižuje riziko lámání, minimalizuje krepatění a zanechává vlasy hebké, rozhodně nic nezkazíme.

Hlazení po hlavě

Jarní pravidlo č. 1 říká: přestaňte si mýt vlasy každý den. Nošení čepic během zimního období způsobilo, že se naše vlasy mastily mnohem častěji, než je obvyklé. Jejich příliš časté mytí je první zásadní věc, které je může vysušit a způsobit jejich lámání, kterou byste měli ve své rutině změnit. Oleje přirozeně produkované naší vlasovou pokožkou pomáhají udržovat vlasy hydratované a silné. Optimální je mýt si je dvakrát týdně nebo ještě jinak: přizpůsobte četnost mytí podle toho, co nejlépe vyhovuje vašemu typu vlasů.

Masáž hlavy je jednoduchý způsob, jak podpořit prokrvení vlasové pokožky. Nejlépe si ji užijete v kadeřnickém salonu, ale hlavu si můžete masírovat i kdykoliv během dne na sucho. Pokud se vám vlasy rychle mastí, je lepší provádět ji před nebo

při mytí hlavy. Hlazení po hlavě je prospěšné nejen pro celkový stav vlasů, ale také je to skvělý způsob, jak se zbavit stresu (zejména, když vám ji dělá druhá osoba).

Masky ze spižírny

Možná vás kartáč plný vlasů vyvede z míry, ale jejich vypadávání je na jaře přirozený jev. Nejen vlasy, ale také vlasové buňky a vlasová pokožka potřebují intenzivní kúru, nejlépe pomocí hydratačních masek a regenerujících peelingů.

Další nezbytná součást péče – masky – vyživují vlasy do hloubky, dodají jim vitaminy a podpoří jejich růst. Jejich nabídka je opravdu široká. Jestliže si z nějakého důvodu přesto nemůžete nebo nechcete vybrat v prodejně, vyrobte si ji doma. Ve spižírně a v ledničce najdete několik produktů, které můžou zmírnit poškození vlasů. Zkusit můžete masku z vaječného žloutku a olivového oleje. Pivní zábál pomůže opravit poškozené vlasové folikuly. A med (s olivovým olejem, žloutkem a tvarohem) zase odstraní suchost pokožky hlavy. Aby byly kadeře v kondici, je možné zkusit jiný domácí recept našich babiček: vlasy po umytí oplachovat odvarem z heřmánku nebo kopřiv. Nesmí být ale horký, optimální je teplota lidského těla.

ALMAF BEAUTY AKADEMIE online

ALMAF Beauty

Unikátní vzdělávací program
pro kosmetičky a příbuzné obory



Doplňkové studium pro kosmetičky

- aktivní přednášky
- produktové novinky
- zajímaví lektori a mentoři

Přednášky **online** z pohodlí vašeho salonu. Studujte naživo nebo z archivu, kdykoliv máte čas a chuť se vzdělávat.

Závěrečný ceremoniál
a předání certifikátu
absolventům

**KOSMETICKÝ KONGRES
PRAHA | 13. 9. 2024**

Registruj se na www.almaf.cz



VELKOLEPÝ ZÁPAS ANEB DLOUHOVĚKOST DNES

Alena Klenot, Foto: Shutterstock

V minulém čísle jsme hovořili o výzkumu vědy a její aplikace do života. Velkou nadějí máme téměř na dohled. Přesto si však všichni, kdo s obrovskou silou zvanou boj proti stárnutí, což je většina vědců zabývajících se touto tematikou, musí poradit ve světě, kde většinu lékařů ani nenapadne přemýšlet nad příčinou stárnutí, natož aby ji léčili.

Z toho důvodu my sami spolu s vědci, kteří dodávají mnoho podnětů z výzkumu, musíme existující teorie a život prodlužující technologie i poznatky, které už máme, aplikovat právě teď, bez ohledu na to, kde žijeme, jak jsme staří a kolik vyděláváme! Je jen důležité stanovit si směr, kterým se chceme vydat, protože každý ho máme jiný i jiné problémy a různé zdravotní cíle.

Snažím se vám přinášet jednotlivé poznatky, které ovlivňují dlouhověkost a zdravý životní styl. Nebudu se již zmiňovat o tom, že pohyb a cvičení by mely být samozřejmě stejně jako osobní hygiena.

Půst by měl být dodržován alespoň jednou týdně. Existuje mnoho výzkumů, které tvrdí, že jedna jediná věc, která je jistá a která přinese zaručeně déle trvající zdraví, je omezení množství potravin v pravidelných cyklech. **ODCHÁZET OD STOLU NENASYCENÝ** je cílem mnoha vědců, kteří tvrdí, že 24hodinovým půstem nastartují léčbu různých chorob, jako je např. cukrovka a dna.

Suplementy a jejich důležitost při omezení příjmu kalorií

Jedním z nejdůležitějších potravinových doplňků je hořčík (magnesium), mnoho lidí ho má nedostatek. Je to prvek, bez kterého by tělo nemohlo udržovat důležité funkce v těle, jako je podpora svalů, nervového ústrojí, mozku a produkce energie v těle.

Máme několik druhů magnesia, záleží na přidané složce dalších prvků, které spolu vytvářejí kombinaci podporující právě tyto funkce. Jeho nedostatek se neprojevuje hned, až po dlouhodobém nedostatku tohoto minerálu se dostaví riziko vysokého tlaku, nemoci srdce, cukrovka 2. stupně a osteoporóza.

Druhy magnesia

Magnesium – malate, pomáhá udržovat svaly v kondici, zabraňuje křečím

Magnesium – taurate, zajišťuje podporu funkce srdce

Magnesium – glycinate, dodává organismu sílu

Magnesium – citrate, napomáhá absorpci a stravitelnosti potravy

Magnesium-l-threonate – napomáhá funkci mozku

Hořčík je tedy velice důležitý minerál, jeho konzumace je blahodárná na funkci mnoha orgánů našeho těla. Denní dávka 200–225 mg je optimální bez rizika předávkování, které by mohlo mít vedlejší účinky. Prostudujte si příbalový leták a kupujte produkty, které obsahují doporučené množství v jedné dávce.



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.

Nepoužívejte vápníkové tablety, studia ukazují, že chemicky vytvořený vápník je škodlivý, jelikož tělo při dodání tohoto suplementu přestává vytvářet svůj vlastní a vsřebávání chemického vápníku do těla je téměř nemožné!

Také bych chtěla zmínit, že právě volba suplementu je důležitá. Denní rutina, pravidelné užívání vitaminů A, B, C a D (který obsahuje vitamin K2) je důležité na podporu mnoha funkcí buněk, zvláště jejich množení a častost, jak se obnovují.

Samozřejmě různorodá strava, která obsahuje zeleninu, maso, vejce, fermentované potraviny jako kysané zelí, je zdrojem přírodních živin. Ovoce by se mělo jíst pouze před obědem, jelikož má velké množství cukru, třebaže fruktózy, což je jednoduchý cukr, ale je to přesto cukr.

A ještě jednu radu na závěr: namáčejte si ořechy před konzumací, oloupejte tmavé slupky a pak si je v troubě opražte. Tmavé slupky, například mandlí, mají nežádoucí látky a nejsou zdravé. Ořechy příroda chrání tímto zabarvením, aby nebyly konzumovány zvířaty a byl zajištěn jejich růst (jsou to semena rostlin).

ZMĚNY VE VEDENÍ UNIE KOSMETIČEK



Anna Menzelová stála v čele Unie kosmetiček 20 let jako viceprezidentka a 16 let ji vedla jako prezidentka. Nyní se rozhodla již nekandidovat.

Naší čestné prezidentce paní Anně Menzelové děkujeme za mnohaletou práci, nesporný přínos a vášeň, kterou věnovala naší Unii. Svou odbornou a vysoce profesionální činností vy-



Slovo paní prezidentky

Během třiceti šesti let, kdy jsem pracovala pro Unii kosmetiček, jsem potkala mnoho profesionálních kolegů a kolegyně, stejně nadšených a pracujících s láskou v naší profesi. Po-dařilo se nám společně se vzdělávat, informovat a obohacovat se znalostmi oboru. Byly to krásné a nezapomenutelné chvíle. Děkuji týmu řídicí rady Unie kosmetiček za skvělou letitou spolupráci. V létě jsem členům řídicího výboru oznámila své rozhodnutí a do konce roku postupně také ukončili svou činnost ve vedení. Zůstává mi zájem a láska k tomuto krásnému oboru. Unie kosmetiček byla pro mne srdeční záležitostí. Velké poděkování patří Aničce, mé dceři, která svým příchodem povznesla Unii na vysokou úroveň a věnovala členům Unie kosmetiček svůj čas a schopnosti. I nyní je novému vedení nápomocná a nadále zůstává v řídicím výboru. Ani já neopouštím kosmetický svět, budu ráda pomáhat radou a zkušenostmi a s vámi se setkávat na akcích jako čestná prezidentka. Novému týmu přeji skvělý profesní start, inovativní posun a stejně nadšení.

Anna Menzelová

budovala dobré jméno Unie kosmetiček. K její velké oblibě přispělo porozumění a lidský přístup. Jsme velice rádi, že zůstává i nadále naší součástí.

Budeme se snažit v její práci pokračovat a rozvíjet to, o co se snažila, aby byla Unie skutečnou oporou kosmetiček. Třicet šest let působnosti Unie je důkazem toho, že toto sdružení se snaží pomáhat a odborně vzdělávat kosmetičky. Je nám rovněž potěšením, že paní Anna Menzelová ml. se bude i nadále věnovat Unii kosmetiček. Její další angažovanost nám přináší jistotu kontinuity a odborného vedení s mnohaletými zkušenostmi.



Členové Unie kosmetiček se mohou těšit na bohatý program a inovace, které pro ně připravujeme. Jsme odhodlaní přinést do naší profese nové přístupy a příležitosti, které budou prospěšné pro každého, kdo se k nám připojí.

Připravujeme novinky nejen v oblasti kosmetických trendů, ale chceme se také zaměřit na odborné semináře, které pomůžou našim členům v jejich profesionálním úspěšném podnikání. Rádi bychom se také věnovali pohodě a odpočinku. Díky novým obchodním partnerům připravujeme relaxační pobyty formou zvýhodněných balíčků. Budeme také pořádat víkendové pobyty s odpočinkovým programem a výměnou zkušeností z oboru.

Chystáme zajímavý a významný kongres zaměřený na odborné přednášky, např. dermatologa, týkající se problematiky akné a kožních onemocnění, psychologu a plastického chirurga. Nebude chybět ani marketing. Věříme, že všechna témata a přednášky budou pro účastníky velkým přínosem. Kongres se bude konat v exkluzivních prostorách v samotném srdci Vysočiny. Samozřejmě budou výborné cateringové pochoutky. Jediné, co můžeme dále prozradit je, že kongres bude moderovat Honza Musil.

Členové řídicího výboru Unie kosmetiček
www.uniek.cz



Me

řešení pro každé tělo

Díky pochopení faktorů, které vyvolávají změny siluety, vyvinula společnost mesoestetic® novou řadu body care produktů pro vaši individuální léčbu.

Synergická kombinace receptur, textur a aplikačních systémů navržených pro dosažení maximálních výsledků.

Distributor pro Českou republiku EVLA laser s.r.o.
 Michaela Stříbrná / stribrna@evla.cz / +420 734 265 651

Distributor pro Slovenskou republiku FELYMA, spol. s r. o.,
 RNDr. Zdenka Zupková / zupkova@felyma.sk / +421 905 920 240

www.evla.cz



www.felymalaser.com



PROČ NEHUBNU?

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock



S blížícím se jarním a letním odhalováním se stupňuje naše snaha po dosažení štíhlé postavy. Někdy si až zoufáme: co dělám špatně, že váha ne a ne jít dolů? A celulitida nemizí!

Teorii snižování váhy obvykle známe – důležitá je zdravá strava a pohyb. Skutečně změnit svůj životní styl se ale podaří jen menšině. Větší procento se dál užírá pouhými myšlenkami, nebo se naopak do hubnutí „vrhne po hlavě“ a elán brzy ztratí. Jakých chyb se lidé při snaze o lepší stravovací návyky a pohyb dopouštějí?

Dieta pomůže jen na startu

Oblíbené diety a půsty mohou dobře posloužit jednorázově, k nastartování metabolismu nebo detoxikaci těla. Nikdy by se ale neměly střídát rychle za sebou nebo držet dlouhodobě. Princip všech diet je totiž vždy stejný. Snižovaný příjem energie a vyloučení některé ze základních složek stravy tělo překvapí, takže na krátko reaguje zrychleným spalováním. Po čase si ale zvykne, hubnutí ustane a kvůli „nouzi“ začne ukládat zásoby. V tu chvíli převážně ženy panikaří a hledají další „zaručenou“ dietu. Ve skutečnosti ale tělo strádá. „Začít hubnutí dietou nebo půstem není špatně, ovšem nic se nemá přehánět. Stačí pár dní. Ale když se pak vrátíte ke svému starému jídelníčku, čekaňte tzv. jo-jo efekt. Co jste shodili, opět naberete

a k tomu možná ještě nějaké kilo navíc. Jediná cesta, jak si nastartovaný metabolismus udržet, je zvolit si trvalý vyvážený jídelníček, bohatý na všechny živiny, vitamíny a minerály, při kterém nebudete mít hlad a uspokojí se i vaše chuť. Pomocť může nutriční specialista – mnohdy stačí i nepatrné změny v denním stravování a kila jdou dolů,“ radí hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Pohyb musí být pravidelný

Touha po rychlém hubnutí je pro člověka typická. Ale pokud kila nabíral měsíce a roky, měl by si uvědomit, že je neshodí za pár dní. Zdravý úbytek se rovná půl až jednomu kilu týdně. A měl by to být výsledek kombinace správného stravování a pravidelného pohybu. Pohybové aktivity jsou stejně důležité jako samo stravování. Bez nich se člověku snižuje svalová a kosterní hmota i obranyschopnost. Svaly obecně spalují více kalorií než tuk a zrychlují metabolismus, takže díky pohybu jde i hubnutí lépe. Zkuste zařadit každodenní procházky svižným tempem, zapsat se na lekce jógy, protáhnout se pár cviky u televize nebo plavat. U pohybu se počítá především pravidelnost – tedy ujit každý den jeden kilometr je lepší, než sporadicky vyrazit na horskou túru. Pokud si na pravidelný pohyb zvyknete, máte vyhráno. Už po šesti týdnech se stane zábavou, na kterou se budete těšit! Získáte nejen lepší kondici a postavu, ale i svěží mysl a dobrou náladu.



Zeštíhlující gelový koncentrát prokrvuje a zpevňuje pokožku, redukuje projevy celulitidy zejména díky kofeinu a výtažkům z břechťanu, Elancyl, 1598 Kč

V intenzivním oleji na celulitidu hlavní roli hraje kofein, který stimuluje krevní oběh a napomáhá štěpení a odbourávání tuků, a výtažek z citronové trávy pomáhající s prokrvením, Caltha, 430 Kč



Zeštíhlující a zpevňující krém na tělo pro zmenšení objemu problémových partií a regeneraci pokožky Firming Cream zeštíhluje, zpevňuje pokožku, redukuje projevy celulitidy, působí na vyprazdňování tukových polštářků. Přispívá k rychlejšímu odvodu odpadních látek, podporuje přirozenou drenáž a zároveň vyživuje pokožku, Astrali, 1208 Kč



Anti-celulitní gel je složený ze čtyř synergicky se potencujících složek, které podporují krevní oběh a stimuluji metabolismus buněk. Má velmi rychlý nástup účinku, nemastnou a velmi dobře vstřebatelnou texturu, Neobotanics, 897 Kč



Masážní pomůcka pro domácí prostředí byla navržena fyzioterapeuty a vychází z uznávané masážní techniky pro redukcii celulitidy „palpate and roll“, Elancyl, součást sady Elancyl

Inteligentní osobní váha FitScale W4 BT informuje nejen o tělesné hmotnosti, ale také o podílu vody a tělesného tuku, TrueLife, 1290 Kč



S bolestmi si nezačínajte

Ráno, kdy se člověk budí s menšími bolestmi, které trvale přehlíží, dnes znají už i třicátníci. V takovém stavu je složité těšit se z pohybu, a tak lidé raději nedělají nic. Místo aby si zdravou aktivitou od bolesti pomohli, spouští začarovaný kruh pasivity a silicích problémů. „Probudte se o deset minut dřív a protáhněte si hlavní partie – primárně nohy a záda. Široký výběr cviků lze bez problémů načerpat z videí na internetu. Pokud i po deseti dnech cítíte limitující bolest, navštivte fyzioterapeuta, který bolavá místa protáhne a naučí vás tři až čtyři cviky. Důležitá je správnost jejich provedení a pravidelnost, pak stačí na kompenzaci sedavého zaměstnání či jednostranných aktivit deset minut denně kvalitního cvičení. Když toto dodržíte, pocítíte zlepšení stavu a chuť do dalších aktivit. V tu chvíli je vhodné zařadit třikrát týdně jakékoli kardio cvičení, které nás bude bavit a udržovat ve formě, například běh, skupinové cvičení nebo posilování,“ doporučuje odbornice.

Raději zvolna

První dny cvičení bývají náročné, tělo přivyká nové zátěži a člověk bývá unavený. Je ale třeba vydržet, tato fáze netrvá dlouho. Zato je rozhodující. Když si vybereme pro nás zajímavou pohybovou aktivitu, tím spíš to zvládneme. „Intenzitu pohybu zbytečně rychle nenavyšujte. Dopřejte si čas. Úplným začátečníkům stačí každý den dvacetiminutová procházka kolem domu, jóga, pilates, boxování do pytle. Klíčové je alespoň dvakrát denně se zadýchat a zpotit, i kdyby to měla být jen cesta do a z práce. Po několika týdnech zjistíte, že se vám u chůze dobře přemýšlí nebo jen mozkově relaxuje, a budete mít chuť aktivitu sami natahovat. Přidat můžete indiánskou chůzi, až zvládnete celou trasu uběhnout,“ popisuje fyzioterapeutka.

Posilujte od středu těla

Mnoho lidí se začátkem nového roku v rámci předsevzetí rozhodne navštívit fitness centrum. Bez předchozích zkušeností by se ale měli svěřit do péče osobního trenéra. Cvičení na strojích se totiž obvykle zaměřuje na posílení vždy jen jedné svalové skupiny, což vyhovuje pokročilým sportovcům. Začátečníci by měli cílit na komplexnost pohybu a zapojení všech svalových skupin. Ten, kdo se cvičením začíná, málokdy udrží správnou výchozí polohu pro cviky, zapomíná na strečink, nedokáže zapojit střed těla, a tím ani nemůže zvládnout techniku cviku. Zprvu by se proto měl zaměřit na cviky pro vybudování pevného a funkčního jádra – aktivovat stabilizátory pánve, hluboké svaly břicha, dolní fixátory lopatek, pánevní dno, krátké svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře. S tím může pomoci fyzioterapeut nebo osobní trenér – navazující posilování v těžších pozicích pak bude efektivnější a šetrnější k celému tělu.

Hlídejte tep a spalujte tuky

Aby se začaly spalovat tuky místo cukrů, je třeba být aktivní minimálně 20 minut a jít rychleji (cca 6 km za hodinu a víc) nebo cvičit tak, aby se člověk zadýchal. Po aktivitě by měla tepová frekvence velmi rychle (řádově v několika málo minutách) spadnout na výchozí tepovou frekvenci. U mladých lidí je to v klidu 60 tepů za minutu a krevní tlak 120/90. Starší ročníky se musí řídit svou běžnou frekvencí a krevním tlakem, který v mnoha případech korigují léky. „Tepovou frekvenci už dnes běžně ukazují fitness náramky a chytré hodinky. Pro cvičení si může každý vypočítat optimální tep příkladem 220 minus věk. Pokud nemáme hodinky, které tep ukazují, můžeme udržovat takové orientační tempo, při kterém jsme zadýchání, ale můžeme ještě při chůzi či běhu mluvit s parťákem,“ doplňuje Iva Bílková.

Konopím na celulitidu

Vědci přišli na to, že hlavní příčinou obtíží s rozvojem celulitidy je porucha tzv. mikrocirkulace tělesných tekutin (krve, tkáňové tekutiny, lymfy) v podkožní tukové tkáni. Kvůli tomu se postupně rozvíjí porucha látkové výměny a „plíživý“ zánět, který postupně přetváří stavbu podkožní tkáně a kůži dává charakteristický tvar pomerančové kůry. Na problematiku celulitidy neexistuje jednoduché a rychlé řešení, vhodný je komplexní přístup jak k prevenci, tak i k léčbě, zahrnující mimo jiné i manuální či přístrojovou lymfodrenáž, kompresní prádlo, úpravu pohybové aktivity a dodržování zásad zdravého životního stylu. Žádná rychlá „zázračná“ pilulka nebo mastička bohužel na celulitidu nefunguje. Součástí komplexního terapeutického přístupu bývají i přírodní prostředky nejčastěji charakteru fototerapie, a to jak lokální, tak i celkové. Průlomem je zjištění, že vybrané kanabinoidy z konopí snižují vedle dalších účinků tvorbu tzv. prozánětlivých cytokinů, tedy látek odpovědných za vznik lokálních zánětů v organismu. Na základě toho byla vyvinuta řada podpůrných kosmetických produktů kombinující extrakty z léčivých bylin bohatých na protizánětlivé flavonoidy a CBD (cannabidiol). Tyto látky byly doplněny kofeinem a karnitinem, cílícím na lipolýzu, tj. odbourávání podkožního tuku, a esenciálními oleji ze zázvoru, cypřiše a citronu. Díky tomuto komplexnímu inovativnímu složení působí produkt nejen na podporu odbourání tukových buněk a zpevnění vazivových tkání, ale zejména na samotnou příčinu problému.


Cadenza[®]

Dopřejte si i v práci

kvalitu, pohodlí a styl



Vyberte si z naší široké nabídky kalhot z přírodních i směsových materiálů

www.cadenza.cz





GENETIKA STÁRNUTÍ

Hana Profousová, Foto: Chromozoom

Naše pleť je celoročně vystavena vlivům, které jí ne vždy svědčí. A kromě toho za to, jak zachovale v určitém věku vypadáme, může dědičnost.

Mladá a zdravá pokožka produkuje velké množství kolagenu, elastinu i glykosaminoglykanů, které jí dodávají pevnost, elasticitu i hydrataci. Postupem času však těchto látek v těle přirozeně ubývá. „Po dvacátém roce života následně člověk s každým rokem produkuje o jedno procento kolagenu méně. Výsledkem je, že se kůže stává tenčí, povolena a křehčí. U lidí s určitými genetickými predispozicemi se proces stárnutí kůže odehrává buď dříve, nebo rychleji. To mohou ještě zhoršit určité faktory životního prostředí, které narušují strukturu kůže a poškozují DNA v buňkách,“ vysvětluje genetička Ing. et Ing. Barbora Procházková, Ph.D., vedoucí vědeckého týmu Chromozoom.

Zákeřné záření

Sluníčko milujeme a v pošmourných dnech se ho nemůžeme dočkat. Jenže! Předčasné stárnutí pleti je do velké míry způsobeno právě častým vystavováním pokožky slunečnímu záření. Vnější stárnutí je dáno především ultrafialovým zářením, které se člení do tří kategorií podle vlnové délky sestupně na UVA, UVB a UVC, přičemž právě záření typu UVB je zodpovědné za stárnutí kůže a také nádorové bujení. Řada z nás přitom stále žije v zažitém mýtu, že dostatečnou ochranu představují už opalovací krémy s nízkým SPF.

„Vyšší SPF faktor v krémech znamená lepší ochranu proti UVB záření, tedy spálení. Nezapomínejme ale ani na UVA záření, které je odpovědné za stárnutí pleti a první vrásky. Omezení jeho působení na kůži pomocí krémů je v boji proti stárnutí naprosto zásadní,“ upozorňuje doc. Monika Arenbergerová z Dermatovenerologické kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.

Kůže si hříchy pamatuje

V případě, že je pokožka vystavena dlouhodobému slunečnímu záření bez adekvátní ochrany, může docházet k nevyrovnanému rozložení melaninu a vzniku tmavých pigmentových skvrn na obličej, krku, rukou a dalších částech těla. „Při slunečním záření začnou pigmentové buňky – melanocyty – produkovat více pigmentu melaninu, který působí jako přirozená kožní bariéra proti UV záření. Nadměrné vystavování slunci však může tento proces narušit a vyvolat hyperpigmentaci. Produkci pigmentu v melanocytech řídí melanokortinový receptor, jehož funkce závisí na genu MC1R. A zde hraje roli právě naše genetiky. Varianty tohoto genu totiž určují, jakou barvu pleti máme, a tím pádem i jak dobře se opalujeme a zda jsme více či méně náchylní ke spálení a tvorbě pigmentových skvrn. Roli hraje také stáří. S rostoucím věkem se počet buněk v pokožce produkujících melanin přirozeně snižuje, ale zbývající melanocyty se zvětšují a jejich rozmístění je více lokalizované. Tyto fyziologické změny vysvětlují vyšší výskyt stařeckých skvrn u osob po čtyřicátém roce života,“ upřesňuje Ing. et Ing. Barbora Procházková, Ph.D.



Za co můžou geny

Na viditelné známky stárnutí pleti mají vliv nejen vnější faktory, jako je životní styl a prostředí, ale také faktory vnitřní, které jsou podmíněny našimi geny. Někteří lidé mají genetické predispozice k nižší tvorbě kolagenu a elastinu, což může vést k rychlejší ztrátě pevnosti a pružnosti pokožky.

„V procesu stárnutí pleti existuje hned několik klíčových genů. Například varianty v genech MMP1 a MMP3 ovlivňují degradaci kolagenu a kožní struktury, zatímco STXBP5L gen se podílí na ochabování kůže a tvorbě vrásek. Jedinci s těmito genetickými variantami jsou náchylnější k tvorbě vrásek a jejich kůže je citlivější k vnějším faktorům, jako je špatná strava, nedostatek spánku, kouření nebo špatná péče o pleť,“ objasňuje Barbora Procházková, která se podílela na vývoji DNA testu Chromozoom Beauty: „DNA test dokáže odhalit nejen predispozice k tvorbě vrásek nebo pigmentových skvrn. Umí také zjistit sklon ke kožním imunitním poruchám, jako je psoriáza, vitiligo nebo atopická dermatitida, případně predispozici ke striím, celulitidě nebo křečovým žilám.“

Zkuste aktivní látky!

Nejdůležitější je pokožku důkladně hydratovat a regenerovat. „Ve složení kosmetických prostředků se vyplatí hledat i takzvané antioxidanty, jejichž nejčastějším zástupcem je vitamin E a C,“ radí MUDr. Katarína Tříšková, korektivní dermatoložka Medicom Clinic. Právě séra s vitamínem C můžou zabránit vzniku pigmentových skvrn, zvrátit poškození způsobené sluncem a stimulovat produkci nového kolagenu.

Další účinnou látku představují deriváty vitamínu A, tedy retinoidy. Mezi ty se řadí také retinol, který se nejčastěji vyskytuje ve formě nočního séra či krému. Ten patří mezi neúčinnější léčebné přípravky v boji proti stárnutí pleti, protože redukuje drobné linky a vrásky, předchází fotostárnutí, zlepšuje texturu pokožky a zabraňuje také tvorbě akné.

CHOĎTE DO POSILOVNY IMUNITY!

Hana Profousová, Foto: archiv

Překonali jste zimu bez jediné rýmy nebo virózy? Gratulujeme, pokud je to otázka soustavné péče o zdraví, a ne jen štěstí, že jste se nenakazili.

Imunita je základním pilířem lidského zdraví. Stav tohoto složitého mechanismu, který člověka chrání před infekčním onemocněním, a to virovým i bakteriálním, záleží na naší celkové kondici, výživě, kvalitě spánku, míře fyzické námahy, stresu i špatných návycích. „Díky imunitě člověk odolává milionům ataků škodlivých organismů každý den, aniž by si toho všiml. S přílišnou zátěží se ale komplexní ochrana vzájemně propojených orgánů, tkání a buněk oslabí a mohou se objevit první poruchy a onemocnění. Klasickými příznaky oslabené imunity jsou opakující se nachlazení po celý rok, časté nemoci dutiny ústní, stomatitida, dlouho se hojící zánětlivé rány, ustavičné problémy s trávicím ústrojím, ospalost, ale i nespavost,“ konstatuje Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Čím víc je lidský organismus ohrožen, tím víc zdrojů využívá imunitní systém, aby zajistil jeho životaschopnost. Pak ale tyto zdroje chybí jinde v těle, což se může dít například do nadměrně suché kůže, do bolesti svalů a kloubů, nechuti k jídlu, návaly horka nebo potíže se soustředěním. To všechno jsou signály těla zatíženého oslabenou imunitou.

Céčkem do těla!

Na to, jak se člověk cítí, na jeho mysl i vzhled má vliv především dostatek přijímaných vitaminů a minerálů. Proti infekčním a virovým nákazám je zvlášť důležitý vitamin C – působí jako antioxidant, chrání tělo před rozvojem infekcí, podporuje krvetvorbu a povzbuzuje unavený organismus. Brání tělo před volnými radikály poškozujícími buňky, pomáhá vyrovnávat oxidační stres, a tím posiluje obranu proti chronickým nemocem. Každá infekce v našem těle céčko spotřebovává, proto je nezbytné ho doplňovat.

Doplňky stravy s tímto vitaminem jsou všeobecně známé. Méně už laická veřejnost ví o možnosti nitrožilního podání, při němž tekutý vitamin postupně odkapává do těla. Preventivní kúry se doporučují kdykoliv v průběhu celého roku, ale především pak v obdobích se zvýšeným výskytem onemocnění, jako je jaro či podzim. Kromě okamžitého posílení imunity působí tato terapie na elasticitu kůže, tvorbu kolagenu a redukcí vrásek. Pozitivně ovlivňuje

zdraví celého pohybového ústrojí –
správný stav kostí, chrupavek, zubů nebo sliznic.

Prožeňte lymfu!

Jako „elixír mládí“ působí lymfatická masáž: pomáhá oddálit projevy stárnutí a eliminuje žilní onemocnění. Lymfu tvoří čirá tekutina obsahující odpadní látky buněčného metabolismu, viry, bakterie, ale i prospěšné živiny, vitaminy, tuky, sacharidy a hlavně lymfocyty – druh bílých krvinek, díky kterým se lymfa podílí na imunitě organismu. „Lymfodrenáž je speciální fyzioterapeutická technika manuálního nebo přístrojového působení na lymfatické uzliny, lymfatické cévy a lymfu v mezibuněčném prostoru, která normalizuje lymfatický tok. Podporuje krevní oběh, posiluje imunitu, snižuje hmotnost a zlepšuje stav pokožky. Zvyšuje odplavení toxických látek z těla, přispívá k celkové vitalitě a regeneraci organismu, i proto ji lze preventivně doporučit jako součást zdravého životního stylu,“ doporučuje odbornice.

Nahřejte se!

Ošetření teplem je dlouhodobě známá fyzioterapeutická metoda, která se používá při svalových obtížích a rehabilitacích. Sauna poskytuje relaxaci celému organismu, zlepšuje dýchání i funkci kardiovaskulárního systému. Pravidelné saunování má pozitivní vliv na snížení svalového napětí, takže působí kladně na bolesti pohybového aparátu a migrenózní stavy. Mezi další pozitivní patří zvýšená produkce endorfinů, a tedy zlepšení psychické pohody nebo také posílení imunitního systému. Postupné zahřívání při saunování pomáhá bojovat proti nachlazení a chronickým onemocněním. Zlepšuje se prokrvení a dýchací rytmus se stabilizuje.

Ochlaďte se!

Pravidelné otužování učí tělo zvykat si na krátkodobý stres způsobený náhlou změnou teploty, adaptovat se a postupně snižovat produkci škodlivého stresového hormonu kortizolu, který stojí za větší náchylností k onemocněním. „Pokud je stres krátkodobý a v menší dávce, tělo se naučí lépe jej zvládat, což má vliv na celkové zocelení organismu. Pravidelné otužování tak vede k posílení imunity a odolnosti. Výhodné zúžení cév v reakci na chlad je však časově omezené, při delším pobytu v chladu se cévy opět roztáhnou a naopak zvýší pravděpodobnost nachlazení,“ varuje fyzioterapeutka. Nic by se proto nemělo přehánět, s ochlazováním je třeba začít postupně a nejlépe tak, aby to člověku bylo příjemné. Nestihli jste to před zimou? Nevadí, tento rok to můžete napravit.

**NITROŽILNÍ TERAPIE VITAMINEM C
KROMĚ OKAMŽITÉHO POSÍLENÍ IMUNITY
PŮSOBÍ NA ELASTICITU KŮŽE, TVORBU
KOLAGENU A REDUKCI VRÁSEK.**

TAJEMSTVÍ ŽENSKÉ SÍLY

Hana Profousová, Foto: Nemocnice Brandýs a Shutterstock



Pánevní dno patří k často opomíjeným částem našeho těla, přitom v sobě skrývá klíč k naší vitalitě, sexualitě a životnímu potenciálu. Podle odborníků je nejen branou k našim intimním prožitkům, ale i zásadním prvkem pro naše celkové zdraví a pohodu.

Na začátek trochu anatomie: Pánevní dno tvoří několik vrstev svalů, včetně těch hlubokých, které mu dávají jeho charakteristickou sílu a pružnost. Jeho správné nastavení je klíčové pro schopnost kontrolovat své tělesné funkce, prožívat intenzivní sexuální zážitky a zároveň udržovat tělo a mysl v harmonii.

Dveře k radosti

V dnešní době jsme často tak zaměřené na vzhled svého obličeje, že zapomínáme na ostatní důležité části těla. „Zapomínáme, jak důležité je udržovat pánevní dno v optimálním stavu, což může mít výrazný dopad na ženské zdraví a naše sebevědomí,“ zdůrazňuje Tereza Berounská, lektorka jógy a specialista na psychologii během těhotenství ze studia White Sage Therapy.

Pro ženy má pánevní dno obzvlášť důležitý význam. Je spojeno s naší vnitřní energií, ženskostí a celkovou vitalitou. Silné a pružné pánevní dno nám otevírá dveře k naší ženské síle, pohyblivosti a radosti z našeho těla.

Ještě důležitější je si uvědomit, že pánevní dno hraje významnou roli i v plodnosti, může být klíčovým prvkem pro ženy, které touží po mateřství. Jeho síla a pružnost jsou důležité nejen pro intimní prožitky, ale také pro zdravý reprodukční systém.

Klíč k plodnosti

Pánevní dno má zásadní vliv na reprodukční zdraví žen. Silné a zdravé svaly pánevního dna jsou klíčové pro podporu plodnosti a těhotenství. Tyto svaly mají důležitou úlohu při udržování dělohy a vaječníků ve správné pozici a pomáhají regulovat tok krve do pánevní oblasti. Navíc, správná funkce pánevního dna může zlepšit intimitu a pohodlí během pohlavního styku, což může přispět k úspěšnému početí.

„Je tedy klíčové, abychom se staraly o své pánevní dno a zahrnovaly ho do své péče. Pravidelné cvičení, správný dech a odborná podpora mohou pomoci ženám udržet optimální stav pánevního dna, a tím řešit problémy, ať už s oslabeným, nebo naopak s napjatým pánevním dnem,“ vysvětluje Tereza Berounská.

Oslabené vs. napjaté

Oslabené pánevní dno je častým problémem, který může postihnout ženy zejména po těhotenství a porodu. Tyto životní události přinášejí zvýšený tlak na pánevní dno, což může vést k oslabení svalů a snížení jejich pružnosti. Kromě problémů s inkontinencí mohou ženy také pociťovat nejistotu v oblasti pánevního dna, to může negativně ovlivnit jejich celkovou pohodu a sebevědomí. Tento stav může napravit speciální cvičení a terapeutické postupy.

Problém může ale působit i příliš napjaté pánevní dno; někdy to vede k bolestem a nepohodlí. Důvody mohou být různé –

od nadměrného cvičení až po dlouhodobé držení napětí ve stresových situacích. Napjaté pánevní dno tak může ovlivnit nejen naše fyzické tělo, ale také naši emoční pohodu, protože je propojené s nervovou soustavou a energetickým tokem těla.



Posaďte se, prosím!

Inkontinence je velmi rozšířenou poruchou, kterou ženy v mnoha případech řeší samy namísto vyhledání odborné pomoci. Vysoce účinnou metodu tohoto problému, a tedy posílení svalů pánevního dna, nabízí speciální křeslo Emsella. Při sezení na něm dochází k tisícům kontrakcí, tedy k elektromagnetické stimulaci svalů, což je mnohem efektivnější než samotné cvičení pro obnovení neuromuskulární kontroly svalů pánevního dna. Výsledky jsou patrné již po prvních sezeních. Terapie trvá zhruba půl hodiny a probíhá v běžném oblečení. Pacientka pociťuje pouze jemné brnění a kontrakce svalů pánevního dna. Vzhledem k elektromagnetickému působení má toto ošetření i svá omezení. Nelze ho aplikovat u pacientek s kardiostimulátory, kovovými implantáty, v těhotenství nebo při onkologických onemocněních.

GUA ZNAMENÁ ŠKRÁBAT

Eva Hirschová, Foto: archiv autorky



Zakladatelka značky Siel Beauty Marcela Eller při ošetrování pleti, ve kterém jde i o duši

Guasha je v tradiční čínské medicíně oblíbená technika masáže. Používají se při ní různé vzácné kameny, které podle přírodního léčitelství nesou koncentrovanou energii matky Země. V posledních letech je tato metoda velmi populární při odstraňování vrásek a jako prevence stárnutí.

Masáž Guasha má z těla „vyškrábat“ nemoc, ozdravit organismus, dodat mu novou energii. Kosmetička Marcela Eller, zakladatelka značky Siel Beauty, autorka prvního podcastu o přírodní kosmetice a kosmetických službách Ruce od krému, hlava v pejru a školitelka kosmetiky, se však mého čela, tváří i dekoltu dotýká jako něžný vánek. K roztírání krásně vonícího olejového Skin Elixiru britské značky přírodní kosmetiky Jane Scrivner nepoužívá kámen nefrit, jak to většinou dělají terapeuti tradiční čínské medicíny, ale tenkou destičku z jadeitu. Je to kámen uklidňující, symbol čistoty, který přináší vyrovnanost, harmonii a vnitřní klid.

Krása propojená

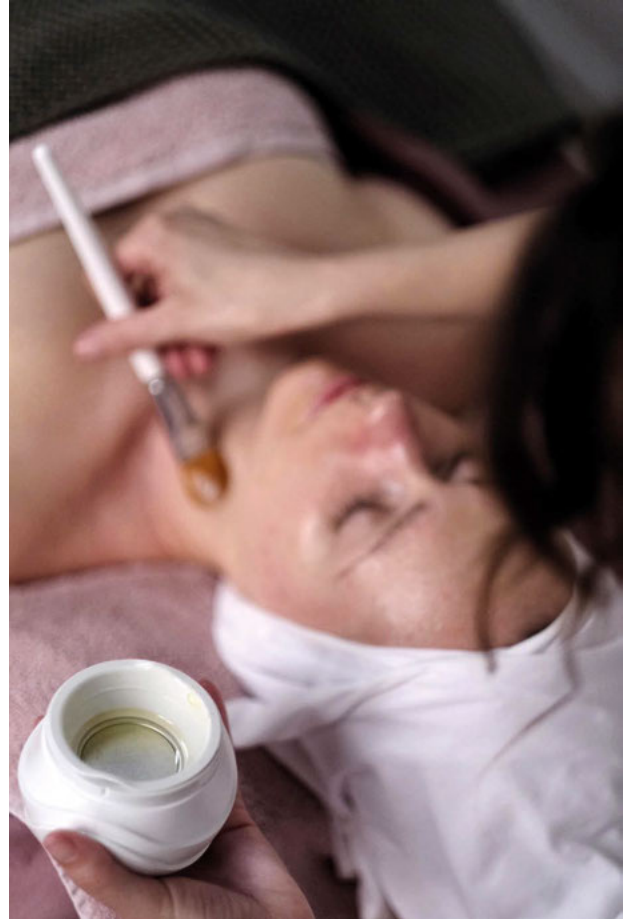
„Kosmetické ošetření guasha je velmi jemné. Cílem je zasáhnout tenounké kapiláry těsně pod povrchem pokožky, povzbudit lymfatický systém, rozproudit tok lymfy, uvolnit případné překážky,“ vysvětluje. Já si „kamenné hlazení“ velmi užívám. Na vyhřátém lehátku, zabalená jako miminko, úplně zapomínám na čas. Jsem jen tady a teď. I to je ale součástí ošetření, nejde jen o kůži, ale také o duši. Všechno přece souvisí se vším. Jako kosmetička i jako školitelka Marcela Eller dává proto velký důraz na to, aby se klientka cítila dobře, aby prostředí, světlo, tichá relaxační hudba, vůně podpořily harmonizační anti-age rituál.

Ekzém jako motiv

Marcela Eller je chodící reklamou své značky. Má zcela bezchybnou pleť a při setkání jí hádám maximálně třicítku. Má ale doma ve Znojmě dvě děti, za sebou i epizodu vyhoření a čtvrtý křížek ji čeká už za dva roky. Je vystudovaná zdravotní sestra, pracovala docela dlouho v kosmetickém školicím středisku. K přírodní kosmetice ji dovedla až nemoc – kontaktní dermatitida. „Věřila jsem, že kosmetika je absolutně bezpečná a ta přírodní jen málo účinná. Jenže se mi před několika lety objevila ošklivá vyrážka. Nemohla jsem umýt nádobí, nalíčit se, navonět se parfémem... Zkoušela jsem leccos a snažila se ji potlačit bez kortikoidů. Tak jsem začala studovat přírodní kosmetiku a ekodrogerii. Vyřazení běžných detergentů, mýdel, pracích prášků, ale i odličovadel, krémů a líčidel zafungovalo. Ekzému jsem se zbavila a kosmetiku, která mi pomohla a kterou jsem si zamílovala, jsem začala prodávat na e-shopu, používám ji ve svém salonu a pořádám školení o práci s ní pro kosmetičky.“

Pečovat o sebe není ztráta času

Siel v názvu značky Siel beauty je z afrikánštiny a znamená krásu duše. Naše technologická a digitální civilizace totiž zapomíná, že duše a tělo jsou navzájem propojené, neoddělitelné. Marcela Eller proto na svém Instagramu neřeší jen krémy, aktivní látky v kosmetice nebo co dělat s mastnou pleť, ale i psychiku. Stres, negativní myšlení nebo úzkost se na pleť projevují stejně rychle jako choroby těla. „Dokonalost není to, o co



usilujeme. Opravdová krása se skládá z mnoha nedokonalostí,“ říká v jednom ze svých příspěvků a v dalších připomíná, že se nemusíme nebo spíš nesmíme cítit provinile, když řekneme „ne“, když si dáme pauzu, když nastavíme hranice, když upřednostníme samy sebe, když si řekneme o pomoc...

Její instagram i podcasty jsou v tomhle vlastně pokračováním ošetření. Na jeho závěr totiž Marcela (a měla by to tak dělat každá kosmetička) doporučí domácí péči – tu praktickou s přípravky na každodenní čištění, exfoliaci, hydrataci, vyživení a ochranu, ale i tu duševní.

„Docela často slyším tvrzení, že přírodní kosmetika nefunguje, že kosmetičky chtějí pracovat s přístroji a nabízet účinnou anti-age péči,“ dodává Marcela Eller. „Moje osobní i profesionální zkušenost je jiná. Podle mě přírodní kosmetika není EZO a jen pro ženy, které neřeší stárnutí pleti a na kosmetiku si jdou pouze pro relax a pozitivní energii. Kvalitní přírodní kosmetika může obsahovat spoustu opravdu účinných látek, které ale neškodí. Jde o to, vybrat si správně pro svůj typ a také trpělivě a pravidelně pleť ošetřovat. Pečovat o sebe, věnovat se sobě, odpočívat není rozhodně ztráta času.“

VODA JE LÉK

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

Organismus kojence tvoří z pětasedmdesáti procent voda. I když se její objem v těle postupně snižuje, dostatečné zásobení vodou je důležité v každém věku. Pro zdraví i pro krásu. Vodu organismus potřebuje nejen zevnitř, ale blahodárně působí i zvenčí.

Japonsko je nyní v Evropě populární nejen díky svým technologickým zázrakům, zahradám nebo gastronomii, ale také pro svou léčbu vodou. Japonská vodní terapie obnáší pití několika sklenic teplé vody každé ráno, hned po probuzení. Tato praxe je mnohým známá třeba z jógy nebo z čínské medicíny a její příznivé účinky na podpoření metabolismu uznávají i mnozí lékaři.

Vodní terapie

Japonci ale tuto terapii dodržují se svou typickou precizností. Podle nich je nutné vypít čtyři až pět šálků, tedy asi 160 ml vody o pokojové teplotě na lačný žaludek hned po probuzení, ještě před čištěním zubů, a něco dalšího jíst nebo pít až po 45 minutách. Každé jídlo je pak třeba jíst jen 15 minut a alespoň dvě hodiny čekat, než do žaludku a střev pošlete cokoli jiného. Touto vodní terapií prováděnou velmi striktně po různě dlouhou dobu lze podle přívrženců této metody nejen vyčistit trávicí systém, vylepšit střevní potíže, ale vyřešit i závažné zdravotní problémy. Zácpu údajně odstraní za 10 dnů, vysoký krevní tlak za 30 dní, cukrovku 2. typu za 30 dní...

I když o těchto efektech neexistují žádné důkazy, odborníci se shodují, že opak, tedy nedostatečný příjem tekutin může způsobovat nejen zažívací problémy, ale také únavu, bolesti hlavy a pokles nálad. Správný pitný režim pomáhá například i podle akademické medicíny s úpravou hmotnosti, což je důležité jak při léčbě vysokého tlaku, tak i diabetu. „Nedílnou součástí každého redukčního režimu by měl

Léčba nemocným, odpočinek zdravým

Dnes je v Čechách a na Moravě přes 30 lázeňských měst, a přestože jejich hlavní cíl je léčba a rekonvalescence, téměř všechna stojí za návštěvu i těch, kteří hledají „jen“ odpočinek a relaxaci. Ať už se specializují na léčbu nemocí pohybového, dýchacího nebo zažívacího ústrojí, všechny nabízejí koupele.

Perličkové, uhličitě nebo koupele s přísadami celkově zklidňují, regenerují, harmonizují nebo prokrvují, zbavují stresu, uvolňují napětí svalů, zkrátka prospívají.

Kneippování a Kneippův chodník patří k velmi starým léčebným metodám a dnešní balneologové ji stále více uznávají: jsou téměř nutnou součástí lázeňských a wellness zařízení po celé Evropě. V Kneippově chodníku střídavě procházíte vodou o teplotě 40 až 42 °C a studenou minerální vodou teplou 10 až 16 °C. Kúra je účinná při bolestech hlavy, syndromu chladných nohou, u počínajících křečových žil, pro uvolnění kotníků a kloubů nohou, ale střídání horké a ledové vody se osvědčuje i při trávících nebo nervových obtížích.

Skotské střiky jsou ještě radikálnější. Vedle střídání teplé (38–42 °C) a studené vody (10–16 °C) na tělo působí i masáž vodním proudem z trysky pod tlakem 3 atm ze vzdálenosti 3 až 4 metrů. Začíná se střikem vodou teplou po dobu 30 sekund, následuje střik studený 5 až 10 sekund. Střídání se opakuje několikrát, nejprve v oblasti horních a dolních končetin, pak trupu a břicha zepředu i zezadu. Procedura se zakončuje studeným střikem. Pokud překonáte první šok a vydržíte, je odměnou dobře prokrvená kůže a vědomí, že tato silně povzbudivá, dráždivá procedura zvyšuje odolnost, podporuje metabolismus, upravuje vegetativní a funkční poruchy, stimuluje imunitní systém a nabíjí člověka energií.

Podvodní masáž se rovněž počítá mezi hydroterapeutické procedury. Odehrává se ve vodě teplé 35 až 38 °C. Masér tryskou směřuje proud vody na jednotlivé části těla. Její účinek spočívá zejména v kombinaci koupele ve vodě, jejíž teplota je zhruba stejná nebo nepatrně vyšší než teplota tělesná, dále v pohybu ve vodě uvolňujícího svaly, v prokrvení kůže a zejména v samotném masírování. Stimuluje lymfatický systém, zlepšuje pohyblivost kloubů a ulevuje od bolestí pohybového aparátu. Je účinnější než klasická masáž díky tomu, že využívá více možností (tedy teplotu a vodu), a proto obvykle trvá jen 15 minut. I za tuto krátkou dobu ale pocítíte příjemné uvolnění a mírnou únavu.

být dostatečný příjem tekutin. Větší výdej energie za účelem snížení tělesné hmotnosti vede k tvorbě většího množství odpadů z metabolických pochodů – tělo je nutné víc zavodnit, aby se těchto zplodin mohlo snadněji zbavit,” vysvětluje odborný konzultant Aqualife Institutu v oblasti nutriční péče RNDr. Pavel Suchánek.

Lázně pro vodní i jiné radovánky

Západní medicína si ovšem pod pojmem „hydroterapie“ představuje většinou něco jiného než džbán s vodou. Koupele jsou léčebnou metodou používanou už ve starověku. Platón ve svém popisu ideálního státu sice ještě povoloval teplé koupele pouze starým a nemocným lidem, ale už od 5. století př. n. l. se na vulkanickém území Řecka a jeho přilehlých ostrovech začalo užívat léčebných koupelí v minerálních a termálních vodách všeobecně.

V dalších stoletích jsou ale vodní radovánky zapomenuty. Voda se neuzívá k léčbě ani k hygieně. Ve středověku se lidé běžně moc nekoupali a léčilo se spíš pouštěním žilou. Význam vodě vrátil až novověk. Lázně se na počátku 18. století stávají nejen centry zdraví, ale i místy rušného společenského života, kde je třeba „být viděn“. Po procedurách se tu smetánka z kruhů aristokracie, významní politici, umělci i bohatí bankéři, průmyslníci a obchodníci s manželkami a milenkami promenují po kolonádách a parcích s fontánami a večery tráví na plesech, koncertech a divadelních představeních.

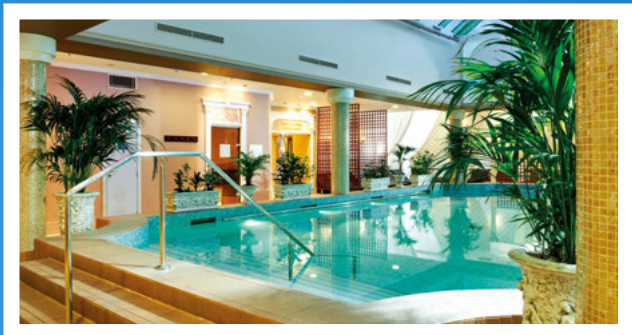
Plavání je radost

Nejběžnější aktivita ve vodě – plavání – bývá také v lázních, ale i v ordinacích lékařů předepisována jako léčba pro diabetiky, pacienty s artrózou atd. Je to totiž vhodná pohybová aktivita téměř pro každého: šetří klouby a učí správné dýchání, podporuje spalování tuků, stimuluje metabolismus a zpevňuje svaly. Málokdy se ale zdůrazňuje pozitivní vliv plavání na mysl: půlhodina pohybu ve vodě, bez zátěže gravitace pomáhá utlumit neodbytné myšlenky. Zafunguje i to, že ve vodě, ať už sladké nebo slané, nemáte na dosah svůj telefon. Plavání se tak stává formou meditace. Nutí plavce zaměřit se na správné dýchání a jeho koordinaci s pohybem paží a nohou, a tím se aktivuje přirozený antistresový mechanismus. V těle se vytváří serotonin – neurotransmiter známý také jako „hormon dobré nálady“ a odbourává kortizol, hormon spojený s negativními stresujícími emocemi. „Přímý kontakt s vodou, to je pro tělo radost. Už samotný vstup do vody má naprosto blahodárné účinky. Člověk neví, proč se mu vyloudí úsměv na tváři. Ale je to tak nějak způsobeno tím, že voda očistí a odplaví všechny případné negativní myšlenky a člověk pak z bazénu odchází spokojený,“ říká instruktorka plavání a majitelka Baby Clubu Juklík Štěpánka Štrougalová.

ROZMAZLOVÁNÍ URČENÉ PRO ŽENY

I Finové by se divili, jak je náš Saunový svět pestrý! Najdete v něm 19 různých prohříváren, určených pro příjemné, luxusní i netradiční saunování. Nyní se nabídka ještě rozšířila: Aquapalace Praha nabízí Sauna Ladies Evening neboli saunování pouze pro ženy.

Máte chuť užít si večer pro sebe, pouze ve společnosti žen, hodit starosti za hlavu a dopřát si nerušený odpočinek? Chcete zavřít oči, vnímat jen opojné vůně esenciálních olejů a nechat se hýčkat? To vše si můžete dopřát v krásném prostředí Saunového světa v Aquapalace Praha.



Každou středu od 18 do 23 hodin si můžete sama nebo s vašimi kamarádkami či kolegyněmi přijít odpočinout od každodenních starostí a dopřát si zaslouženou dávku relaxace, v soukromí bez mužských pohledů a ve společnosti podobně smýšlejících žen. Výhradně pro dámskou společnost bude vždy připravena blahodárná ZEN sauna a Bylinná sauna včetně speciálních saunových ceremoniálů.

Přijďte si užít saunové středy pro ženy, kde vás čeká luxusní péče v podobě bylinných peelingů a obličejových masek. To vše v moderním prostředí největšího Saunového světa v České republice.

Ostatní prostory Saunového světa Aquapalace Praha budou i nadále k dispozici jak pro ženy, tak muže.

Více informací najdete na www.aquapalace.cz

ELIXÍR KRÁSY Z VYSOKÉ NADMOŘSKÉ VÝŠKY

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Protěž, hořec, rozrazil, horský narcis, rhodiola, to jsou některé alpské byliny, které dokáží posílit pokožku stejnými molekulami, které jim pomáhají přežít v náročných vysokohorských podmínkách.

Vysokohorské rostliny jsou pro kosmetiku tak zajímavé, protože se dokáží vyvíjet v extrémních přírodních podmínkách: ve vysoké nadmořské výšce, studeném sněhu, větru, UV záření, suchu a vlhkosti. Příroda je vybavila odolností a schopností dokonale se přizpůsobit. Rostliny vystavené takovému stresu mají neuvěřitelné adaptogenní

schopnosti a díky tomu si vyvinuly molekuly bohaté na antioxidační složky, jako jsou polyfenoly antokyany, flavonoidy, taniny, ale i minerální soli. Četné vědecké výzkumy prokázaly, že tyto látky podporují odolnost pokožky tváří v tvář vnějším agresím odpovědným za záněty a oxidační stres. Proto se staly vyhledávanou složkou receptur velmi účinných přípravků proti stárnutí i wellness procedur nabízených v některých špičkových SPA, zejména v horských regionech. Po ošetření je pleť odolnější a méně náchylná k zarudnutí, nedokonalostem, pigmentovým skvrnám, dehydrataci, a tudíž lépe vybavena proti známčkám stárnutí.

Narcis žlutý (*Narcissus pseudonarcissus*)

Roste až do výše 2000 metrů nad mořem. Extrakt z jeho cibule obsahuje četné alkaloidy včetně narcicladinu, který má stahující účinek, čímž odstraňuje roztažené póry.

Pokožka se pak zdá napnutější a hladší.

Narcisový olej zase aktivně bojuje proti pigmentovým skvrnám a stárnutí.



Protěž (*Leontopodium alpinum*)

Tato hvězda alpských ledovců z čeledi Asteraceae, chráněný druh, jehož sběr je zakázán, je bohatá na polyfenolové flavonoidy. Roste na vápencových půdách mezi 1800 a 3000 metry nad mořem a vlnité chloupky jejích okvětních lístků obsahují tisíce malých vzduchových bublinek, které je chrání před suchem, mrazem a škodlivým UV zářením. Mimořádná antioxidační síla je lepší než u retinolu nebo vitamínu E a její výtažky jsou mimořádně účinné pro zralou, citlivou a dehydratovanou pleť.



Rhodiola (*Rhodiola rosea*)

Velmi odolná rostlina z čeledi Crassulaceae žije na skalnatých svazích nebo útesech, od 1000 m do 4000 m. Její kořeny využívané po tisíciletí obsahují organické kyseliny, flavonoidy, třísloviny a fenolické glykosidy. A v jejích oddenčích najdeme také vzácný esenciální olej složený z monoterpenů. Stejně jako protěž i rhodiola posiluje odolnost pokožky vůči agresivním vlivům prostředí a obnovuje elasticitu pokožky, která po ošetření s výtažky z rhodioly získává hladší a sametovější vzhled. Kromě kosmetického použití je rhodiola využívána v boji proti depresím, protože v mozku zvyšuje obsah serotoninu a dopaminu. Proto byla po staletí užívána na Sibiři v náročných klimatických podmínkách.



Všedobr horský (*Peucedanum ostruthium*)

Je opravdu všedobrá bylina. Tato zvláštní po celeru vonící rostlina z čeledi Apiaceae oceňuje vlhké půdy středohorských Alp, mezi 1400 a 2800 metry. V kosmetologii je její kořen využíván jak pro své dezinfekční, hojivé a protizánětlivé účinky, ale uklidňuje, zjemňuje a revitalizuje také suchou a podrážděnou pokožku.

Mezi další účinné a v našich podmínkách dostupnější rostliny patří třeba i jedle bělokorá, horský pelyněk, třezalka, jitrocel, tužebník, kontryhel alpský či černý bez, které lze využít při kosmetických ošetřeních, např. masáži těla sáčky s obsahem bylin. Do váčků z gázy můžete vložit směs různých bylin nasbíraných začátkem léta, sáčky namočíte v horkém hroznovém oleji, aby se během masáže uvolnily prospěšné vlastnosti rostlin, a můžete se pustit do nekonečně relaxující masáže celého těla.

Na návštěvě vysokohorské zahrady

Botanická alpská zahrada ve švýcarském Champex-Lac v srdci Walliských Alp, která se nachází v 1500 metrech nadmořské výšky, nabízí unikátní příležitost prohlédnout si kolekci 4500 švýcarských alpských rostlin. „Chodím tam pravidelně studovat všechny odrůdy, abych pochopil, jak rostliny dokáží odolávat náročným podmínkám a proč žijí na určitých místech,“ vysvětluje Alexandre Flueckiger, zakladatel kosmetické značky Alpeor se 100% obsahem švýcarských alpských rostlin. „Právě při jejich pozorování a studiu čerpám inspiraci z inteligence přírody, kterou pak přenáším do našich receptur,“ pokračuje nadšenec, který se při vývoji svých produktů spoléhá na vědecký tým, jemuž říká „hledací mláď“. Alpeor je vyhledávaná značka především mezi špičkovými švýcarskými Wellness centry a SPA.

NEALKO JE IN

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

Ve spotřebě alkoholu jsme stále na předních místech světového žebříčku. Pyšnit se tím určitě nemůžeme, a nejen proto, že to dnes není „trendy“. Naštěstí trh nabízí stále víc zdravých nápojů, kterými lze ty organismu neprospívající nahradit.

Energie samurajů

Matcha je nápoj, který se stal symbolem klidné energie, síly a japonské tradice. Byl tajnou zbraní samurajů, dodával jim energii, navozoval intenzivní soustředění a zklidňoval mysl. Proměna z nejkřehčích, speciálně zastiňovaných čajových lístků do jemného zeleného prášku je jedním z nejnáročnějších výrobních postupů na světě. Jeho účinky můžete vyzkoušet na sobě, třeba proti jarní únavě. Matcha Konnichiwa BIO je vhodná jako ingredience při vaření, pečení, přípravě koktejlů nebo smoothie.

Matcha Konnichiwa BIO, 285 Kč



Na zdraví z Levandulového údolí

Máta patří v tradiční medicíně k nejvyužívanějším bylinám. Její síla spočívá ve schopnosti detoxikovat trávicí soustavu, a tím posiluje imunitu a zlepšuje také stav kůže, vlasů i nehtů. BIO mátový sirup z Levandulového údolí v Chodouni pomáhá odstraňovat křeče, povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, působí protizánětlivě a proti nadýmání. Kromě střevního mikrobiomu podporuje funkci žaludku, jater, slinivky břišní a žlučníku. Skvělým pomocníkem je také při problémech s nespavostí, se stresem a bolestmi hlavy. Hodí se stejně jako další bio sirupy z Levandulového údolí k přípravě ledových čajů, limonád, šťáv a různých drinků. BIO mátový sirup, 249 Kč.



Párty s bublinkami i bez alkoholu

Ať se rozhodnete alkohol vyloučit v období jarního detoxu nebo z jakéhokoli jiného důvodu, nemějte obavy, že budete muset zůstat o vodě. Setkání s přáteli i večery ve dvou skvěle doplní dobře vychlazené bublinky Bohemia Sekt v nealkoholické podobě. Nealkoholický sekt se vyrovná svým alkoholickým variantám ve všech ohledech – chutí, vůni, lákavými odstíny i příjemným perlením. Za jeho harmonicky vyváženou chuť stojí šetrný způsob odebrání alkoholu ve vakuu, při kterém zůstávají nejlépe uchovány vínu vlastní aromatické látky. Je k dostání v bílé i v rosé variantě.

Nealkoholický Bohemia Sekt, 149 Kč



Zdravé mlsání

Maca neboli řeřicha peruánská je superpotravinou. Pro Inky byla posvátná a přisuzovali jí příznivý vliv na kondici. I dnes se obvykle užívá pro udržení zdraví, pro vytrvalost při fyzickém i duševním výkonu či podporu plodnosti a vitality. A mnohé vědecké studie potvrzují její přínos pro celý organismus. Chutná nasládle, a také proto se stala základem BIO Maca Choco Latte od Nupreme. V jeho složení vedle prášku z hlízy řeřicha peruánské najdete lahodný kakaový prášek, kokosový cukr a skořici. Dohromady tyto ingredience tvoří lahodnou kombinaci, která zaujme i gurmány. V případě BIO Maca Choco Latte si navíc zamlsáte zdravě tak, abyste potěšili své tělo i duši. Příprava nápoje zabere jen chvilku, stačí přidat mléko nebo jeho rostlinnou alternativu. BIO Maca Choco Latte, 149 Kč



Bylinky osvěží

Nová řada čajů Lipton Herbs of the World nabízí širokou paletu bylinných směsí přinášejících chvíle relaxace s vůněmi exotických dálek nebo silou rostlin z našich luk a lesů. Například kombinace lípy a malin dává čaji svěží chuť a lipový květ uvolňuje stres, redukuje problémy s trávením, jeho účinky oceníte při močových i ledvinových potížích. Skvěle funguje i při bolestech v krku a kašli. Čaje Lipton potěší i tím, že jednotlivé sáčky jsou vyráběné z rostlinného kompostovatelného materiálu a papírové krabičky nejsou baleny do zbytečných plastových obalů. Lipton Lípa s malinami, 59,90 Kč.



Kombucha místo piva

Kvašený nápoj kombucha si získává stále větší oblibu. S Chmelovou kombuchou si možná tenhle zdravý mok získá i zatvrzelé pivaře. Chmelová kombucha vznikla jako výsledek spojení tří českých značek: Loklok, pivovar Obora a Suchý únor. Kombucha 2.0, jak svému pokročilému nápoji v Lokloku říkají, může být začátkem cesty ke zdraví. „Výzkum stále jasněji ukazuje, že zdraví začíná ve střevech, u rovnovážného mikrobiomu,“ říká výkonný ředitel Lokloku Michal Ďurínik.



CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová,
Foto: archiv firem a Shutterstock

Nebojte se zubaře

Představa návštěvy zubního lékaře často vyvolává nervozitu a strach z bolesti. Tato obava je do značné míry zbytečná. „Ve 21. století již samozřejmě máme prostředky, jak pacientovi celý zákrok maximálně zpříjemnit a ušetřit ho jak bolestí, tak i úzkostí. Mezi oblíbené možnosti patří například analgosedace. Pozor, nepleťte si ji s narkózou. Analgosedace je určena těm pacientům, kteří mají ze zákroku opravdu velké obavy. Podává se například ve formě tablety – klient se během chvíle dostane do stavu, ve kterém nevnímá podněty okolí, opadá z něj stres, a tudíž je přístupnější ošetření, která se v následujících chvílích budou odehrávat,“ vysvětluje zubní lékař Alexander Schill, zakladatel pražské Schill Dental Clinic. Na rozdíl od celkové narkózy je pacient stále při vědomí a se zubařem spolupracuje.



Můžou játra bolet?

Bolest není typickým časným příznakem jaterních onemocnění. Naopak, většina jaterních onemocnění má nenápadný nástup provázený nespecifickými příznaky (únava, nechutenství, pocit bříšího diskomfortu, úbytek hmotnosti). „Pokud se nejedná o akutní onemocnění typu hepatitid, kdy se vedle celkových příznaků podobných chřipce poměrně záhy projeví žloutenka, většina lidí si onemocnění jater dlouho nevšimne,“ upozorňuje praktický lékař MUDr. Michal Lazák. Při vyšetřování jater se používá kombinace různých diagnostických metod, mezi něž patří krevní testy, ultrazukové vyšetření, CT nebo magnetická rezonance, případně jaterní biopsie. Játra mají jedinečnou schopnost regenerace a mnoho onemocnění lze zvládnout, pokud jsou zachycena včas. Proto jsou důležité pravidelné preventivní prohlídky.



Chytré potraviny a prevence onemocnění

Nesprávné stravovací návyky a s nimi související nedostatek některých mikroživin jsou známým rizikovým faktorem civilizačních onemocnění. „Západní“ dieta se za poslední roky radikálně změnila. Vyrůstá konzumace vysoce zpracovaných potravin s velkým obsahem přidaných cukrů, tuků, soli či „éček“ a zároveň nízkým obsahem vlákniny a vitaminů. Odpovědí na tyto problémy je hledání vhodných plodin, jejich šlechtění a moderní technologie pěstování. Projekt biotechnologického centra, který vznikl díky spolupráci 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, Vysoké školy chemicko-technologické, České zemědělské univerzity v Praze a Mikrobiologického ústavu Akademie věd ČR, se zaměřuje na využití inovativních biotechnologií v zemědělství, potravinářství, laboratorní diagnostice, biomedicinském výzkumu i klinické medicíně. „Spojení odborníků zvýší efektivitu a kvalitu výzkumu v oblasti chytrých potravin a pomůže řešit nejpálčivější příčiny současného stavu, včetně prodloužení kvalitního života,“ vysvětluje profesor Libor Vítek z Ústavu lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. LF UK a VFN.

Srdce v ohrožení

Ačkoliv se zdá, že jde o neuvěřitelně odolný orgán, skutečnost je taková, že nemoci srdce a cév jsou celosvětově nejčastější příčinou úmrtí. Obzvláště velký pozor by si na své srdce měli dávat lidé s diabetem 2. typu, u nichž je riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění až trojnásobně vyšší. Významným faktorem je vysoká hladina cukru v krvi, která může poškodit cévní stěnu. To potom zvyšuje rychlost procesu aterosklerózy, který může nakonec vést k zúžení cév a následně ke snížení průtoku krve. Při léčbě diabetu 2. typu je klíčová změna životního stylu, včetně zahrnutí zdravé stravy a pravidelného pohybu. Dalším důležitým prvkem je užívání léků, které pomáhají regulovat hladinu glukózy v krvi. Součástí může být také nasazení léků na bázi hormonu nazývaného „glukagonu podobný peptid“, tzv. GLP-1, který se přirozeně vyskytuje v těle. „Hormon GLP-1 hraje klíčovou roli při regulaci hladiny cukru v krvi. Když jíme, tělo produkuje GLP-1, který na jedné straně způsobuje uvolňování inzulínu pomáhajícího snižovat hladinu cukru v krvi a na druhé straně potlačuje chuť k jídlu,“ vysvětluje prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D., vedoucí lékař Diabetologického centra VFN a předseda České diabetologické společnosti.





OD BOOMERŮ PO GENERACI ALFA

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

O generačních rozdílech se mluví často. Lidé prožívající svůj život ve stejném období mají totiž podobné zážitky a z nich vyplývající hodnoty a chování. Velice zajímavé je, jak se podle roku narození liší náš vztah k moderním technologiím. Počínaje dnes již postaršími boomery až po nejmladší, přirozeně digitální generaci, pokaždé si znovu a z trochu odlišné perspektivy klademe stejnou otázku: K čemu mi to bude?

Boomers: ročník 1946–1964

Po druhé světové válce byli lidé nadšení, že konečně nastal mír a můžou si oddechnout od válečných hrůz. Mnozí věřili, že již navždy – že lidstvo dostalo tak strašlivou lekci, že ji už nikdy nebude chtít opakovat. Všichni hleděli s nadějí do šťastné budoucnosti, zakládali rodiny a přiváděli na svět spoustu dětí. Nastal všeobecný „baby boom“, a pokud jste se i vy narodili v této době, patříte ke generaci takzvaných boomers.

Nejstarším boomerům bude brzy 80 let. V mládí patřili mezi avantgardu, když si začali domů pořizovat první domácí po-

NEJSTARŠÍM BOOMERŮM BUDE BRZY 80 LET. V MLÁDÍ PATŘILI MEZI AVANTGARDU, DNES SE UŽ DO NÁKUPU TECHNOLOGIÍ NEHRNOU

čítače. Dnes se již do nákupu nových technologií příliš nehrnou, i když na internetu brouzdají často. Tato generace si váží bezpečí, jistoty a jednoduchosti. Není překvapením, že ve svém věku se boomeri zajímají především o témata spojená s finančním zajištěním na stáří a zdravotní péčí. A právě zde vstupují na scénu moderní technologie se svým řešením. Boomeri hledají pomoc v podobě produktů, které jim umožní trávit stáří v klidu a pohodlí domácího prostředí. Využívají moderní přístroje monitorující jejich životní funkce, detektory pádu, SOS tlačítka, chytré dávkovače prášků – což vše může v rámci chytré domácnosti být připojeno na internet, a tedy jištěno dohledem druhých osob.

INZERCE

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

5.–6. 4. 2024

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER

MAKE UP
INSTITUTE
PRAGUE

PARTNEŘI

petra měchurova
HAIR DESIGN

ASOCIACE
KOSMETIČEK
& KADEŘNÍČEK
V ČR

ZÁŠTITA

UNIE
KOSMETIČEK

ORGANIZÁTOR

MBF

MÍSTO KONÁNÍ

PVA
EXPO PRAHA

PARTNER PVA EXPO PRAHA

shopex.cz

Karolína Malíšová

MAKE UP
INSTITUTE
PRAGUE

petra měchurova
HAIR DESIGN



Generace X: ročník 1965–1979

Tato generace nemá ráda nálepky, proto to tajemné X v jejím názvu. Pokud k ní patříte, jste příslušníky takzvané sandwichové generace, máte rodinu, staráte se o své staré rodiče a splácíte hypotéku. Technologie vnímáte jako způsob, jak zvládnout více věcí, pomáhat stárnoucím rodičům a zůstat ve spojení s dětmi. Rádi si děláte věci po svém, což má své kořeny i v tom, jak jste trávili své dětství – na ulici s klíčem na krku, protože vaši rodiče byli v práci. Jste rozkročení mezi dvěma světy, analogovým dětstvím a digitální dospělostí, které v sobě propojujete. Nenechali jste se omezit kulturními normami minulosti a mysleli jste si, že můžete mít všechno. Pak jste spadli zpátky na zem a začali zkoumat otázku wellness a „work-life balance“ neboli rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem.

V životě jste coby příslušníci generace X zažili spoustu změn. Postupně jste přešli od poslechu gramofonových desek k CD, MP3 a nakonec streamu na Spotify. Od listování objemným papírovým katalogem k projíždění stránek Amazonu. Od fronty v bance k peněžním převodům jedním kliknutím na mobilu a kryptoměnám. Od hromadného aerobiku ve vydýchané tělocvičně k online fitness videím. Hubnutí je pro vás nejvyšší prioritou v oblasti péče o zdraví a rádi při něm využíváte moderní pomůcky jako například AppleWatch.

Generace Y: ročník 1980–1996

Používání písmen v názvech se ujalo, po generaci X následuje tedy logicky Y. Její příslušníky můžete znát i pod názvem mileniálové, neboť v době jejich narození jsme se hodně soustřeďovali na blížící se příchod nového tisíciletí. V roce 2000 byli mileniálové většinou teenageři, a právě v období svého dospívání začali používat sociální sítě a smartphony. Pokud patříte k této generaci, jste prostřednictvím těchto technologií propojeni s celým světem, což vám přináší spoustu informací. Díky tomu jste komunikativní a přístupní široké škále řešení jednoho problému, zároveň se však nenecháte jen tak lehce ošálit a velmi si ceníte osobního přístupu.

Mileniálové jsou díky svým chytrým telefonům a odpovědnému přístupu k smysluplné práci k dosažení 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Tento záprah se snaží vyvážit časem věnovaným rodině a péči o své zdraví. Wellness je každodenní součástí jejich života. Experti tvrdí, že díky zdravému životnímu stylu (a péči o svou pleť) vypadají příslušníci této generace často výrazně mladší, nežli ve skutečnosti jsou. Moderní technologie využívají mileniálové k tomu, aby v otázkách wellness získali další užitečné informace a techniky, za které jsou ochotni utratit významnou část svého rozpočtu. Podobně jako generace předchozí, i oni rádi používají přístroje sledující jejich pokroky, například zlepšující se kvalitu spánku, dodržování zásad zdravé výživy či pravidelný pohyb.

Generace Z: ročník 1997–2009

Od všech předchozích generací se tato odlišuje tím, že její příslušníci se do světa plně propojeného sociálními sítěmi a přilepeného k smartphonům rovnou narodili. Svět bez sociálních sítí tato generace už nezažila – v tom se liší od mileniálů, kteří se s nimi setkali až v dospívání. Průměrný „zetkař“ dostal svůj první chytrý telefon v deseti letech. Tato generace prochází životem s mobilem v ruce a svou komunikaci přenesla právě sem. Jejich světem je Snapchat, Instagram či YouTube. Oceňují pohodlí, rychlá a snadná řešení i technologie jako takové – nejsou pro ně již pouhým nástrojem, ale organickou součástí života. Někteří v online světě odstartovali a úspěšně vedou svou kompletní pracovní kariéru.

Prostřednictvím technologií si generace Z hraje, komunikuje, učí se i pracuje. Obsahem sociálních sítí jsou výrazně ovlivňováni už od malička a touží co nejvíce napodobit své tamější vzory. Na rozdíl od zdravím posedlých mileniálů podléhají snadno online trendům bez ohledu na jejich škodlivost, nešťastným příkladem je dnes mezi školáky tak rozšířené vapování. Někteří online influenceři propagují extrémní životní postoje a tělesný vzhled. I díky tomu je generace Z ochotná k radikálnějším úpravám svého vzhledu pomocí make-upu, tetování, výplní či plastické chirurgie.

Generace Alfa: ročník 2010–doteď

V této chvíli nejmladší generace na světě je na digitální svět napojena totálně, což ještě urychlily dlouhé covidové lockdowny. Její příslušníci se okamžitě setkávají s tématy, která dosud přicházela až v mnohem pozdějším věku, jako například klimatická změna, politika, sociální spravedlnost či gender problematika – a samozřejmě všudypřítomná reklama. Pokud se vám podaří oslovit alfu v jejím digitálním světě, když je ještě malá a tvárná, můžete ovlivnit celý její následující život. Influenceři a tvůrci digitálního obsahu mají nad touto generací obrovskou moc, většinou jde o příslušníky předchozí generace Z či rovnou jejich vrstevníky. Většina dětí z generace Alfa by si ráda koupila stejný produkt, jaký užívá jejich oblíbený influencer.

Alfy jsou ještě děti. Rozšířená a virtuální realita je pro ně běžnou záležitostí. Od dětství se setkávají i s umělou inteligencí. Běžně překračují hranici mezi virtuálním a realitou a rádi tyto dvě zkušenosti propojují. Objevují se první technologie nabízející smíšenou realitu, jako například letos v únoru na americký trh uvedený headset Apple Vision Pro, nabízený jako první prostorový operační systém, v němž si mimo jiné můžete volit, jak hluboce se chcete do virtuální reality ponořit. Doufejme, že se do ní nevnouříme až příliš a Alfy budou mít šanci svá pohotová a akční řešení uplatnit i mimo svět online her.



NASLOUCHEJTE MĚNÍCÍM SE POTŘEBÁM TĚLA

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Menstruace je přirozenou součástí života každé zdravé ženy v produktivním věku. Je důležité svůj cyklus znát, vnímat potřeby svého těla a přizpůsobit mu i jednotlivé aktivity v průběhu měsíce. Právě to přispívá k celkové pohodě a vitalitě.

Přestože si menstruaci spojujeme s nepříjemnými projevy, je to zároveň prostředek, který nás učí naslouchat svému tělu. Často skloňovaný pojem mindfulness se dá vztáhnout i na vědomé prožívání menstruačního cyklu. Všímavost k vlastním pocitům a vnímání potřeb svého těla pomáhá prožívat jeho různé fáze v co největší harmonii a pohodě.

Menstruační cyklus je u každé ženy velice individuální. U některé trvá 21 dní, u jiné zase 35 dní. Liší se i intenzitou krvácení a bolestí. Pro všechny ale platí, že se zdravý cyklus dělí do čtyř fází, v nichž se mění hladina hormonů.

Jezte „železné“ potraviny

Cyklus začíná prvním dnem menstruace, která se projevuje krvácením. V prvních dnech je vhodné vynechat náročné aktivity, a pokud je to možné, věnovat se víc odpočinku. Je prokázáno, že pokud si žena nenajde čas na oddech, mívá průběh menstruace bolestivější, než když odpočívá. Ideální je relaxaci spojit s teplým zábalom břicha, který může bolest zmírnit.

Čím je menstruace silnější, tím se žena může cítit unavenější, a to kvůli nedostatku železa, kterého v těle silným krvácením ubývá. Proto je v těchto dnech důležité zařadit do jídelníčku potraviny bohaté na tento prvek – především maso, ořišky a luštěniny. Kromě železa je vhodné doplnit i hořčík, který může pomáhat proti menstruačním bolestem.

Rodí se vajíčko

Po menstruační fázi nastává takzvaná folikulární fáze, která trvá zhruba deset až čtrnáct dní. Při ní je žena většinou plná síly

a energie. V této fázi totiž dozrává nové vajíčko, což podněcuje tvorbu estrogenu. Je to období, kdy mají ženy chuť pustit se do nových projektů, sportovat a bavit se. Dozrálé vajíčko se uvolňuje, a tím začíná nová fáze – ovulace. Trvá v řádu hodin (24 až 48 hod.). K této fázi se vážou i plodné dny. Pokud se žena snaží otěhotnět, je vhodné v této době zvýšit příjem vitaminů skupiny B, kam se řadí i kyselina listová, která podporuje buněčné dělení a zdravý vývoj plodu.

Při PMS relaxujte

Poslední fází cyklu je takzvaná luteální fáze, s níž je spojený i pojem PMS, tedy premenstruační syndrom. Řada žen se v těchto dnech cítí nesvá. Proč tomu tak je? Především kvůli nerovnováze dvou důležitých hormonů – estrogenu a progesteronu. Ta může způsobovat nepříjemné fyzické stavy, kdy se žena cítí nafouklá, má migrény a na pleť se jí objevuje akné. Nerovnováha hormonů v těle ženy se může projevovat i zhoršeným psychickým stavem, který je doprovázený výkyvy nálad, plachtivostí, podrážděností a třeba i menší chutí na sex.

Ve dnech před menstruací je opět důležité najít si čas na odpočinek a nepřepínat se. Příznivé účinky mohou mít bylinkové čaje, které symptomy PMS odeženou a zároveň tělo připraví na menstruaci.

Kdy navštívit lékaře

Pokud bolesti i přes změnu stravy a režimu neustále přetrvávají, je vhodné navštívit gynekologa nebo gynekoložku. Platí to i v případě, že je cyklus nepravidelný a krvácení se objevuje několikrát do měsíce, trvá déle, než by mělo, nebo naopak několik týdnů nepřichází vůbec. Tyto problémy mohou být způsobeny hormonálními změnami. Ovlivňuje je například aktuální zdravotní stav, špatná životospráva, častý stres nebo velké životní změny. Proto je důležité do jídelníčku zařadit zdraví prospěšné potraviny, omezit kouření a alkohol, více se hýbat, naučit se vědomě pracovat se stresem a nenechat se jím pohlít.

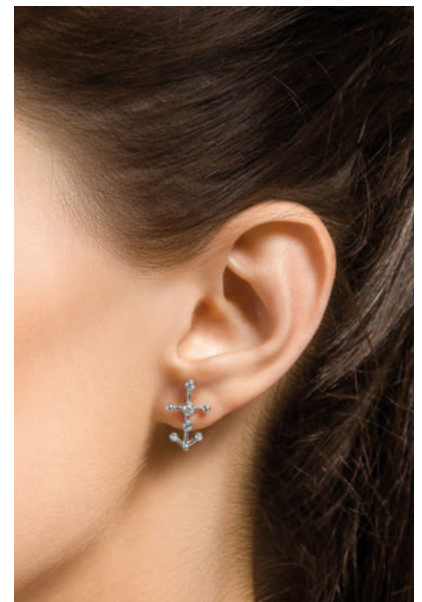


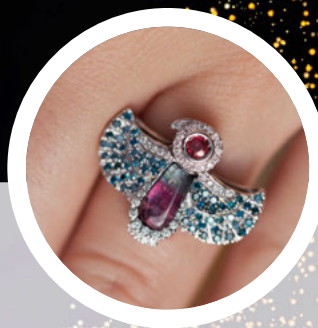
MAMUTÍ KOST, NEBO ZLATO?

Hana Profousová, Foto: USHL a archiv Anny Kristyny Sion

Šperky nás zdobí, vylepšují náš vzhled, zvyšují nám sebevědomí... zkrátka provázejí lidstvo už tisíce let. Od pravěkých časů, kdy lidé nosili klenoty jako důkaz moci nebo náboženských přesvědčení, až po moderní dobu, kdy se staly nedílnou součástí sebevyjádření a odrazem stylu.

Jedním z nejpůvodnějších druhů šperků jsou prsteny. Důkazem může být dosud nejstarší nalezený prsten, který pochází z doby před 21 tisíci lety a je vyroben z mamutí kosti. Pokud čekáte jeho nález někde na území Afriky nebo Blízkého východu, budete možná překvapeni. Archeologové jej totiž našli v obci Pavlov, nedaleko Dolních Věstonic. Prsteny v historii nebyly pouze ozdobou, ale měly rovněž různé symbolické významy. Například ve starém Římě znamenaly zlaté prsteny moc a bohatství, zatímco železný prsten na levé ruce symbolizoval manželství. Levnější železné varianty údajně nosili lidé doma, zlaté pak na veřejnosti. Prsteny a jejich význam se dostaly i do starověké mytologie. Například v jedné z pověstí musel titán Prométheus i po svém osvobození nosit těžký prsten s kouskem kamene ze skály, ke které byl přikován. Podle mytologie pak lidé od té doby nosí prsteny s kamenem na památku hrdinova činu.





Zdobí a pomáhají

Osobité šperky Anny Kristyny Sion slaví úspěchy nejen doma, ale i v cizině. Její návrhy jsou nadčasové, nepodléhají módním trendům a vzhledem k tomu, že pracuje hlavně se zlatem a drahými kameny, neztrácejí hodnotu. Největší úspěch zaznamenala v roce 2017, kdy byla oslovena, aby vyrobila korunku pro Miss Supranational Thailand. Její díla nosí i známé osobnosti, jednou z nich je např. Alena Šeredová. Mezi vyhledávané šperky patří „prsten s tajnou zprávou“. „Je vyráběn na přání klienta a tvoří ho například vzkaz, jméno nebo symboly. Uznejte, kdo by netoužil po šperku s tajným vzkazem? Navíc takový bude na světě pouze jeden. A to ten váš,“ říká designérka. Oblíbení jsou i její andělíčky s iniciálami budoucího majitele. Náušnice „Angeles“ nejen zdobí, ale také pomáhají, protože výtěžek z prodeje jde na podporu nadačního fondu BeCharity.

Ozdobená mumie

Náušnice mají také bohatou historii, která sahá až do starověkého Egypta, do Sumeru či Mongolska. Přestože dnes jsou především záležitostí žen, v minulosti nebyly cizí ani mužům. Náušnice patrně nosila už královna Kleopatra, charakteristicky protáhlé ušní lalůčky jako údajný následek nošení těžkých náušnic zdobí také vyobrazení Buddhy. „Propíchnutí dírky, mimo jiné v ušním lalůčku, patří mezi vůbec nejstarší formy úpravy lidského těla sloužící k dekorativním účelům,“ vysvětluje Dominika Šřovíčková, spoluzakladatelka české šperkařské značky USHI. To nepřímo potvrzuje také nález řady precizně opracovaných náušnic ze zeleného jadeitu, které podle vědců vznikly v období před přibližně osmi tisíci lety na území dnešního Mongolska. Ostatně, uši měla propíchnuté i slavná mumie muže Ötziho, žijícího kolem roku 3300 před naším letopočtem, nalezená v Alpách.

Náhrdelník ze šneků

Náhrdelníky byly a stále jsou jedním z nejoblíbenějších šperků. Důkazem je nejstarší nalezený klenot vůbec, kterým byla právě ozdoba šije. Archeologové náhrdelník z třiatřiceti šnečích ulit objevili v jeskyni Bizmoune v Maroku a jeho stáří odhadují na 150 tisíc let. V historii byly náhrdelníky, zdobené drahými kameny a symboly pro ochranu a štěstí, často spojovány s bohatstvím a sociálním statutem. Bohatí a vysoce postavení lidé byli se svými šperky často pohřbíváni, aby si svůj status zachovali i v životě po životě. To je typické pro slavné objevy v hrobkách egyptských faraonů nebo významných osob ve staré Číně. I dnes jsou náhrdelníky všeobecně oblíbené pro jejich krásu, schopnost doplňovat různé styly oblečení nebo vyjadřovat osobní postoje a deklarovat status.

Módní trendy se sice pravidelně mění, ale klasika zůstává. Kromě stále oblíbeného stříbra a zlata – žlutého nebo bílého – se prosazuje také chirurgická ocel nebo platina. A jednoduchý solitér, tedy kroužek s nádherně broušeným briliantem, potěší jistě každou ženu. Vždyť přece diamanty jsou věčné!

ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (2)

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock

Jídlo drží tělo a duši pohromadě, říká stará lidová moudrost. V posledních desetiletích ovšem tato moudrost v bohatých průmyslových zemích už neplatí. Mnoho lidí trpí chorobami způsobenými výživou nebo nadváhou a zkracuje si nevhodnými stravovacími návyky život. Přitom naplňovat heslo „Zdravě jíst a zdravě žít“ není vůbec složité. Vhodně naaranžovaná výloha obchodu se zeleninou ukazuje, jak rozmanitá a pestrá v podobách a druzích zelenina je.

V druhém dílu našeho seriálu se opět zaměříme na vybrané tuzemské druhy zeleniny. Z jejich poměrně většího počtu jsme vybrali ty, které patří mezi důležité, mnohostranně používané a zároveň vykazují výrazné léčivé vlastnosti:

Česnek kuchyňský (*Allium sativum*)

Česnek kuchyňský, též česnek setý, je druh celosvětově známého koření z čeledi amarylkovitých. Jedná se o víceletou bylinu se silně aromatickými cibulemi, pěstovanou jako jednoletka. Cibule se dělí na několik dužnatých stroužků, které jsou kryty společným obalem bílé až purpurové barvy. Stonek je na průřezu oblý, asi do poloviny krytý pochvami listů. Listy jsou jednoduché, přisedlé, s listovými pochvami. Květy jsou oboupohlavné. Květenství je podepřeno toulcem, který brzy opadá. V květenství jsou skoro vždy přítomny pacibulky sloužící k vegetativnímu rozmnožování.

Česnek pochází ze západní Asie. S jeho pěstováním začali již staří Egypťané a mnoho století se tato voňavá bylina pěstuje také v Indii a Číně. Pověsti o jeho léčitelských schopnostech potvrdila i moderní medicína. Při stavbě egyptských pyramid byly otrokům pravidelně podávány stroužky česneku, které měly zabránit rozšíření různých infekcí. Řecký lékař Hippokrates

předpisoval česnek proti zácpě, otokům a nádorům na děložce. Pythagoras nazval česnek králem koření. Ve středověku se paličky nebo celé copy česneku vyvěšovaly přede dveře, aby zaháněly upíry.

Cibule česneku obsahuje mnoho účinných látek, včetně éterického oleje allicinu, jednoho z neúčinnějších rostlinných antibiotik, který je složený z různých polysulfidů. Dokáže blokovat enzymy dodávající infekčním organismům schopnost napadat a poškozovat tkáň. Základní složkou allicinu je dialylsulfid (60 %). Když cibulku česneku rozmačkáte nebo rozžvýkáte, rozkládá se aminokyselina alliin (jedna z jejích složek) působením enzymu alliinázy za přítomnosti kyslíku ze vzduchu na allicin, chemickou látku odpovědnou za charakteristickou vůni i léčivé účinky česneku. Cibule česneku obsahuje ještě antibakteriálně působící nesíraté látky garlicin a skordinin, dále kyseliny křemičitou a fytovou, alkaloidy, jód a vitaminy K, B1 a C. Tepelná úprava potlačuje tvorbu allicinu a vyřazuje i jiné léčivé látky.



Česnek má silné protivirové, protibakteriální a protiplísňové účinky, osvědčil se také při střevních a žaludečních obtížích a při bodnutí hmyzem. Užívá se při zvýšeném krevním tlaku a arterioskleróze, při srdečních a střevních obtížích. V krevním oběhu rozproudí přeměnu látkovou, zlepšuje prokrvování, podporuje hubnutí, zvyšuje schopnost koncentrace, zpomaluje proces stárnutí.

Při zpracování stroužky česneku buď prolisujeme, nebo nadobro posekáme. V kuchyni se používá celá rostlina. Nať do nálevů pro nakládání zeleniny a hub, do marinád apod., stroužky k přípravě snad všech pokrmů s výjimkou sladkých. Česnek lze

používat i sušený, mimoto jako česnekovou sůl, pastu, česnekové máslo či olej. Je nezbytný při přípravě skopového a mletého masa, domácích klobás, karbanátků, omáček a majonéz.



Paprika (Capsicum)

Paprika je rod rostlin z čeledi lilkovitých. Jsou to převážně keře, někdy i malé stromy s jednoduchými střídavými listy a pravidelnými pětičetnými květy, které jsou opylované hmyzem. Plodem je dužnatá bobule, běžně nazývaná lusk. Semena v přírodě rozšiřují ptáci. Podle upotřebení rozeznáváme papriky zeleninové (konzumuje se dužnaté oplodí) a kořeninové (sem patří i chilli papričky, feferonky). Podle typu rozeznáváme papriky velkoplodé, širokoplodé (rajčatové), dlouhoplodé a drobnoplodé. Plody mají rozmanitou barvu – od bílé, žlutobílé, žluté, zelené, tmavě zelené, oranžové červené až po tmavě červenou. Zelené papriky jsou nedozrálé červené nebo žluté plody.

Rod zahrnuje více než 40 druhů a pochází z tropické a subtropické Ameriky. Papriky mají dlouhou kulturní historii, sahající tisíce let do minulosti. Předpokládá se, že jako první byly vyšlechtěny pálivé papriky, jejichž semena byla nalezena v lidských sídlech na území Mexika datovaných do 7. tisíciletí před n. l. Také Aztékové papriky často pěstovali. Jedná se o jednu z plodin objevených v Novém světě Kolumbem, který se domníval, že našel v té době velmi drahý černý pepř. Španělští a portugalská dobytáři je rozšířili po celém světě. Sladká paprika byla dovezena do Španělska v roce 1493, do Anglie se dostala roku 1548 a do střední Evropy po roce 1585.

Pálivost paprik je způsobena obsahem specifických alkaloidů, známých jako kapsaicinoidy. Nejúčinnější, tedy nejpálivější z nich je kapsaicin, nonivamid a dihydrokapsaicin. Ze zdravotního hlediska je důležitý kapsaicin, který zvyšuje viskozitu krve a zbavuje nás tak symptomů studených rukou a nohou, pocitů závratí, obtíží krevního oběhu, působí preventivně také proti záchvatům migrény. Papriky mají vysoký obsah vitamínu C, E, B6 a A. Jsou bohaté na žlutá až červená barviva ze skupiny karotenoidů.

Papriky jsou vynikající léčivou zeleninou. Mírní bolest žil, křečových žil a hemoroidů, posilují srdce a sliznice v těle, zlepšují vidění, aktivují látkovou přeměnu v buňkách a metabolismus

bílkovin. Upevňují vazivové tkáně, zvyšují aktivitu žláz a libido, zlepšují schopnost soustředění. Z hlediska výživy je nejlepší používat papriky syrové, nejlépe ve formě salátů.

Čočka jedlá (Lens culinaris)

Čočka jedlá, též čočka kuchyňská, je jednoletá rostlina z čeledi bobovitých. Tato luštěnina původem z Přední Asie se pěstuje pro svoje semena. Dosahuje výšky asi 40 cm a z bělavých a fialových květů se vyvíjejí lusky se 2 až 3 semeny. Má bohaté větvení, které jí dodává keříčkovitý vzhled. Jednotlivé druhy čočky se od sebe liší jak velikostí semen, tak jejich barvou, která může být žlutá, oranžová, hnědočervená, zelená či černá.

Čočka je součástí lidské potravy již od neolitu. Ve zbytcích neolitického osídlení na Středním Východě byla nalezena zuhelnatělá semena z roku 7000 př. n. l. a předpokládá se, že byla zavedena do kultury dlouho předtím. Okolo roku 2200 př. n. l. se čočka objevuje v egyptských hrobkách a nacházíme o ní zmínky také v Bibli.

Čočka obsahuje velkou dávku vlákniny, která je velmi důležitá pro náš organismus. Je plná vitamínů, a to C, A, B (B3, B5, B6 a B9) a E. Obsahuje dále kyselinu listovou, vápník, fosfor, železo, měď, selen, hořčík, zinek, chrom a molybden.

Mezi pozitivní účinky čočky patří čištění střev, zlepšení metabolismu tuků, redukce váhy. Tím, že pročišťuje střeva, zvyšuje množství užitečných střevních bakterií, které podporují trávení, čistí krev a snižují úroveň škodlivého cholesterolu LDL. Pomáhá stabilizovat krevní tlak. Působí protizánětlivě a pomáhá zvláště při revmatoidní artritidě. Snižuje riziko rakoviny. Díky obsaženým fytoestrogenům ulevuje při příznacích menopauzy, jako jsou návaly horka a noční pocení. Posiluje nervy a výkon mozku, odvádí tekutiny z těla. Pomáhá při chorobách ledvin a močového měchýře. Pomáhá omlazovat vazivové tkáně, aktivuje libido, zvyšuje schopnost orgasmu a potenci. Uvařenou čočku lze přikládat zevně na různé otoky a zduřenin. Odvar z čočky s olejem a solí lze použít při zácpě. Obzvlášť je čočka užitečná pro těhotné, neboť pomáhá při rozvoji mozku plodu.





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Jaké je ideální předletní ošetření?

V péči robotů... aneb pohled do budoucnosti

Rady pro vedení úspěšného salonu

Léto je za dveřmi: jste připraveny?

Thalassoterapie ladí hormony

Reportáž z AMWC

– velké kosmetické události v Monaku

**Další číslo vyjde
23. května 2024**

KOSMETIKA
& Wellness

Kosmetika & Wellness

**Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu**

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

PhDr. Eva Hirschová
Martina Hošková
Vendula Presserová
Štěpánka Strouhalová

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

Daniela Winklerová

Fotografie

Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

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

Objednávka předplatného

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

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

Distribuce

PNS, a. s.

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 21. března 2024

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK.

6 ČÍSEL ZA 605 Kč VČETNĚ DPH. CENA 1 VÝTISKU JE 101 Kč (V BĚŽNÉM PRODEJI 111 Kč).

100%
PŘÍRODNÍ ČISTIČ
21. STOLETÍ

PRVNÍCH
10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS
DOSTANE DÁREK:

T-E-O je čistě přírodní čistící koncentrát, který má jedinečné vlastnosti:

- Čistí všechny povrchy: podlahy, sanitu, keramiku, nábytek, nádobí, dětské hračky, a dokonce v silně zředěném stavu i ovoce a zeleninu.
- Hustý koncentrát se prodává v malém balení a doma si ho lze naředit podle potřeby.
- Jde o silný přírodní antioxidant.
- Je neškodný pro člověka i pro zvířata.
- Snižuje krátkodobé i dlouhodobé mikrobiální a bílkovinné znečištění až o 99 %.
- Znemožňuje bakteriím další reprodukci.
- Má pozitivní vliv na lidský organismus.
- Nezanedává množství zbytečných obalů.
- Obaly jsou vyrobené z recyklovaného a dále recyklovatelného materiálu. Jsou bezpečné k transportu, jak pro dospělé, tak i pro děti.
- Obaly lze opakovaně používat.

Koncentrát odstraňuje veškeré bílkovinné znečištění, přírodním způsobem dezinfikuje, na povrchu vytváří jemný mikrofilm a ošetřované plochy obnovuje. Ideální je proto na čištění kosmetických lůžek a kašních křesel.



Z pohledu infekce je to nekompromisní nepřítel patogenů. Většinu z nich okamžitě rozpustí. Trvale Ekologicky Odbouratelný, tedy T-E-O, je složený pouze z bylinných olejů a minerálních solí, především mořské. Testy prokázaly odbouratelnost 98 procent do 28 dnů.

Další zajímavostí prostředku T-E-O je, že v první fázi umývání je to čistící s vysokým přírodním antibakteriálním účinkem, který po navázání nečistot a smícháním s odpadovou vodou oxiduje a mění se na kvalitní hnojivo pro kořenový systém rostlin, keřů a stromů.

V praxi to znamená, že po umytí podlahy lze vodou zalít zelené rostliny na zahradě.

Je mimořádně vhodný pro mytí podlah a povrchů ve firmách a domácnostech, kde se odpad čistí v biologických čistíčkách odpadních vod a je potřebné dokládat ESG.

Více informací na: www.t-e-o.cz.

Budte
v obraze
jen za
605 Kč!

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

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





press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

