

# KOSMETIKA

květen - červen 2024

111 Kč, předplatné 101 Kč / 7 €

& Wellness

Nalepte  
si mládí!

V péči  
robotů

Jak se vyznat  
ve spleti názvů

Proč  
stárneme?

„Nabízíme výrobky nejvyšší kvality, které byly vyvinuty s využitím nejmodernějších technologií,“ říká Dr. Inna Horbachová, která stojí v čele společnosti BEAUTYGROUP

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



**DR. BELTER**  
C O S M E T I C

GreenTec Concept®

Nová linie »SUN«

[GreenTec® ochrana proti slunci & anti-aging]



## Chráníte sebe i přírodu

Opalovací kosmetika a péče po opalování nové linie »sun« neobsahuje složky jako oktokrylen a benzofenon a chrání tím korálové útesy a podmořský svět.

3D Protect ochranný komplex chrání kůži díky:

1. UVA a UVB ochranným filtrům
2. minerálním reflektujícím pigmentům
3. komplexu biologické ochrany buněk



Novou linii »sun«  
najdete zde



## Nepřetržitě půvabné

Vadí vám moc, že ten váš má míň vlasů a do svařovce už má taky trochu daleko (pokud jím vůbec někdy byl)? Opustíte ho kvůli tomu? Pravděpodobně ne. Ostatně – ruku na srdce – i on by možná měl důvod ke stížnostem: až na pár výjimek už taky nevypadáme jako před pěti, deseti, dvaceti... lety. Ale s partnerem nás drží při sobě něco trochu jiného než někdejší sex appeal. A určitě to není jenom zvyk.



Důvody rozchodů a rozvodů bývají všelijaké, ale málokdy za to může nedokonalá postava.

Takže už doufám víme, že když se necháváme vylepšit, není to vůbec kvůli tomu, aby nás partner neopustil. Jestliže to má v úmyslu, nezastaví ho ani naše nová prsa či „odvrášená“ tvář.

Upravujeme se a necháváme upravovat hlavně kvůli sobě, kvůli svému dobrému pocitu, kvůli lepšímu sebevědomí. Nemusíme hned pospíchat na kliniku, stačí pravidelná kosmetická péče. A vůbec největším přínosem je jistě fakt, že si na kosmetickém lůžku nádherně odpočineme. S vůněmi vodiček, sér a krémů odplouvají všední starosti...

Netrapte se, když přijдете domů z kosmetického salonu nebo z kadeřnictví a manžel nebo přítel si nevšimnou, jak máte krásně vyhlazenou a rozzářenou pleť, dokonalý účes. Není to nevšimavost. Je to určitě potvrzení toho, že jste pro ně půvabné nepřetržitě.

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

*Hana Profousová*

## Z vašich dopisů

V minulém čísle mě zaujal článek o biohackingu. Zní to zajímavě, ale vlastně nevím, jestli bych se chtěla dožít 180 let, jak slibuje zmiňovaný francouzský lékař. Popis jeho běžných činností po ránu (sklenice filtrované vody s elektrolyty, meditace pod červeným světlem, studená sprcha a vyhodnocení dat z náramku, který měří kvalitu spánku) na mě působí tak vědecky, že bych měla strach vybočit z daných kolejí, abych celý proces dlouhodobosti nenávratně nepoškodila.

Alena

**SLEDUJTE  
NAŠI STRÁNKU  
NA FACEBOOKU  
A INSTAGRAMU**





**6 PROČ STÁRNEME?**  
ESTETICKÉ STŘÍPKY

**8 KETODIETA JAKO PREVENCE STÁRNUTÍ**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**9 INTENZIVNÍ, ALE ŠETRNÝ**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10 NOČNÍ SMĚNA**  
ZATÍMCO SPÍTE, PEČUJÍCÍ KOSMETIKA SE POSTARÁ O TO, ABY SÍLU NABRALA I VAŠE PLEŤ. NOČNÍ REŽIM PÉČE UMOŽŇUJE POKOŽCE DOKONALOU REGENERACI

**20 VYDATNÁ PORCE HYDRATACE**  
TĚŽKO SE VYBÍRÁ OBDOBÍ, KTERÉ BY NAŠI POKOŽKU VÍCE NEBO MĚNĚ NEZATĚŽOVALO. VHODNÁ PÉČE SE JÍ PROTO HODÍ VŽDY. POKUD MÁTE POCIT, ŽE UŽ SI NEVYSTAČÍTE JEN S KOSMETICKÝMI PRODUKTY, MŮŽETE VSADIT NA MODERNÍ TECHNOLOGIE

**21 JAK SI ZAJISTIT PRÁCI I V „OKURKOVÉ SEZONĚ“**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

**26 ČÍSLA V KOSMETICKÉM SALONU**  
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

**28 „UČIM SE KAŽDÝ DEN“**  
MARGITA SKŘENKOVÁ PATŘÍ MEZI NAŠE NEJKREATIVNĚJŠÍ A NEJODVÁŽNĚJŠÍ MAKE-UP ARTISTY. MNOHO LET LÍČILA V TÝMU S NEJLEPŠÍMI SVĚTOVÝMI VIZÁŽISTY NA FASHION WEEKU V NEW YORKU

**30 POZOR NA KONTRAINDIKACE V KOSMETICKÉ PÉČI!**  
MUDR. JULIA BENEŠOVSKÁ OBJASŇUJE, KDY JE NUTNÉ VYLOUČIT URČITOU KOSMETICKOU PÉČI

**32 ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ PODLE NEJNOVĚJŠÍCH TRENDŮ**  
DUBNOVÝ KONGRES AMWC V MONAKU NABÍDL ODBORNÉ I ŠIRŠÍ VEŘEJNOSTI ZPRÁVU, ŽE INVAZIVNÍ PROCEDURY, KTERÉ JSOU SVOU POVAHOU ŠKODLIVÉ, BY MĚLY BÝT ODLOŽENY NA CO NEJDÉLE

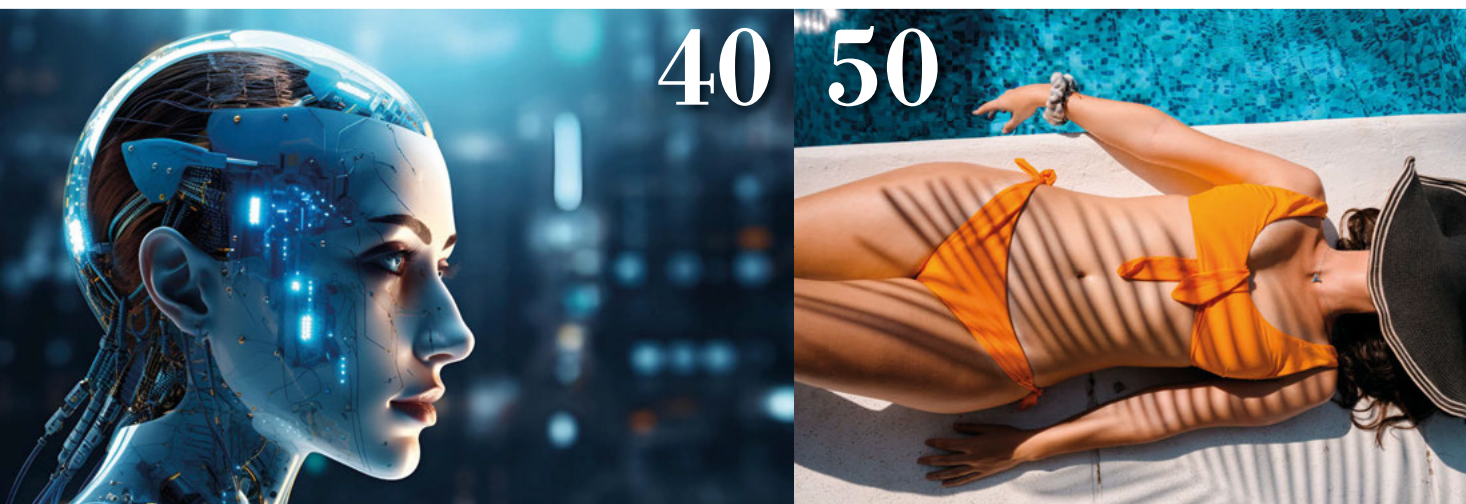
**34 JAK VYTVOŘIT PORTFOLIO VIZÁŽISTY?**  
ZAČÍNÁJÍCÍM VIZÁŽISTKÁM RADÍ MARKÉTA DAVIDOVICH, ŘEDITELKA MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

**35 NALEPTE SI MLÁDÍ!**  
MÁTE STRACH Z JEHEL, O RADIKÁLNĚJŠÍM OMLAZENÍ SKALPELEM ANI NEUVAŽUJETE? V TAKOVÉM PŘÍPADĚ BY VÁM MOHLA VYHOVOVAT ZCELA NEINVAZIVNÍ A PŘIROZENÁ METODA ODSTRANĚNÍ VRÁSEK: KOSMETICKÉ TEJPOVÁNÍ

**36 ZA CO NESE ODPOVĚDNOST KOSMETIČKA A ZA CO DISTRIBUTOR ZNAČKY?**  
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

**38 NA VINĚ JSOU BAKTERIE, NIKOLI SLADKOSTI**  
VZHLEDEM K TOMU, ŽE OBEZITA JE DŮSLEDKEM NARUŠENÉHO METABOLISMU, JE NA MÍSTĚ SI PŘIPOMENOUT MECHANISMUS, JENŽ SLOUŽÍ K UDRŽOVÁNÍ VYROVNANÉ HLADINY CUKRU V KRVÍ

**40 V PÉČI ROBOTŮ**  
VZNIKÁ NOVÝ SVĚT UMĚLÉ INTELIGENCE, KTERÁ ROBOTŮM UMOŽŇUJE SE UČIT A PŘIZPŮSOBOVAT SE ZMĚNÁM. JEJICH SCHOPNOSTI JSOU TEDY VELICE UNIVERZÁLNÍ A VÝJIMKOU NENÍ ANI OBLAST PÉČE O ČLOVĚKA



- 42 VŠECHNO, CO CHCETE VĚDĚT O VLASECH A NA CO JSTE SE BÁLY ZEPTAT**  
VLASY STEJNĚ JAKO POKOŽKA HLAVY ODRÁŽEJÍ CELKOVÝ ŽIVOTNÍ STYL, ŽIVOTOSPRÁVU I STRES. JSTE S JEJICH STAVEM SPOKOJENÉ? POKUD NE, ZAMYSLETE SE, JESTLI O NĚ SPRÁVNĚ PEČUJETE

## DOKONALÉ TĚLO

- 45 CHCI BÝT KRÁSNĚJŠÍ!**  
ODBORNÍCI Z OBORU PLASTICKÉ CHIRURGIE SE SHODUJÍ, ŽE IDEÁLNÍM ČASEM PRO ABSOLVOVÁNÍ NĚJAKÉHO NÁROČNĚJŠÍHO ZÁKROKU JE PODZIM. TEN JE NAŠTĚSTÍ JEŠTĚ DALEKO, MÁME PROTO DOSTATEK ČASU ZVÁŽIT, CO BYCHOM NA SOBĚ CHTĚLY VYLEPŠIT. A TAKÉ KDE ZÁKROK PODSTOUPIT
- 46 RUKU V RUCE**  
HORNÍ KONČETINY JSOU ČASTO OPOMÍJENÉ OBLASTI NAŠEHO TĚLA. DO TÉ DOBY, NEŽ NÁS ZASKOČÍ PIGMENTOVÉ SKVRNY NA HRBETECH RUKOU A POVISLÁ KŮŽE NA PAŽÍCH. NEČEKEJTE TAK DLOUHO!
- 50 MALÁ LETNÍ PŘÍPRAVKA**  
OBDOBÍ PLNÉ SLUNCE, ZÁŘIVÝCH BAREV, OPOJNÝCH VŮNÍ A NEKONEČNÉ ZÁBAVY JE ZA DVEŘMI. JAK SE NA LETNÍ SEZONU PŘIPRAVIT, ABY VAŠE DOVOLENÁ NEBO PRÁZDNINY PROBĚHLY BEZ JEDINÉHO MRÁČKU?

## VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 54 Z NŮŠÍ BABEK KOŘENÁŘEK DO VĚDECKÝCH LABORATOŘÍ**  
NAŠE BABIČKY NESBÍRALY BYLINKY PO LOUKÁCH A LESÍCH JEN PROTO, ABY JIMI LÉČILY NEDUHY NEBO PRO VYLEPŠENÍ JÍDEL. OJIAKŽIVA SE VĚDĚLO, ŽE NĚKTERÉ ROSTLINY PŮSOBÍ TAKÉ NA KRÁSU

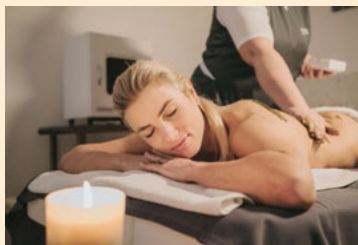
- 55 NEHZOZÍ VÁM PREDIABETES?**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 56 KRÁSA Z MOŘSKÉ VODY**  
THALASSOTERAPIE JE VYNIKAJÍCÍ ZPŮSOB, JAK SI VYLEPŠIT FORMU A ZÁROVEŇ SI UŽÍVAT MOŘE. OPRAVDOVÝ WELL-BEING, JEHOŽ PŘEDNOSTI JSOU ZNÁMY UŽ OD STAROVĚKU
- 58 VYBRAT SI A VYCHUTNAT – TO JE HÓCHŠÓBROVAT**  
V POHOŘÍ NOCKBERGE MŮŽETE OCHUTNAT TO NEJLEPŠÍ, CO NABÍZEJÍ DVĚ RAKOUSKÉ SPOLKOVÉ ZEMĚ. JE TU NÁDHERNÁ A NEZKAŽENÁ PŘÍRODA, DESÍTKY KILOMETRŮ LESŮ A VODA VE TŘECH ZDEJŠÍCH JEZERECH JE ČISTOČISTÁ
- 61 JAK SE NEZNEMOŽNIT?**  
ZNÁTE TY NEPŘÍJEMNÉ POCITY, KTERÉ NA VÁS DOLEHNOU, KDYŽ NEDODRŽÍTE SPOLEČENSKÁ PRAVIDLA?
- 62 ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (3)**  
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY ZELENINY MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETICKÝMI ÚČINKY
- 64 ZDRAVÍ VE SPIŽI A LEDNICE**  
MOZAICA VÝŽIVY

**Zabalte se!**

Jednou z možností, jak získat přitažlivé křivky, jsou zábaly. Bahenní ošetření 3 v 1 od [comfort zone] nabízí v 1. kroku exfoliaci a přípravu pokožky pro lepší vstřebávání aktivních složek. Druhý krok přináší odstranění toxinů, stimulaci metabolismu a obnovu vitality. Třetí dokončuje proces tvarování a zeštíhlení stimulační spalování tuků. Při léčbě bahnem se aktivuje syntéza kolagenu. Biopsie prokázaly následně zlepšení celulitidy. Zároveň bylo zjištěno snížení chronického zánětu a otoků a ukládání lipidů. Vyplývá z toho, že kosmetické využití bahenních zábalů je bezpečná neinvazivní léčba pro zlepšení biochemických a strukturálních změn typických pro celulitidu.



MVDR. Jiří Pantůček

**Proč stárneme?**

Telomery jsou opakující se úseky DNA na koncích chromozomů, které chrání naše genetické informace během procesu dělení buněk. Při každém jejich dělení se telomery mírně zkrátí, což je přirozený proces související se stárnutím buněk. Když telomery dosáhnou určité minimální délky, buňka již nemůže správně fungovat, začíná stárnout nebo umírá. „Jedná se vlastně o mechanismus biologických hodin, které ovlivňují stárnutí a dlouhověkost organismů. Délka telomer může být ovlivněna různými faktory, včetně životního stylu, stresu a genetiky. Stručně řečeno se tedy jedná o koncové části, které se nacházejí na každém vlákně DNA a chrání naše chromozomy podobně jako plastové čepičky na konci tkaniček u bot, které brání jejich roztržení,“ vysvětluje toto stárnutí dr. Jiří Pantůček ze společnosti Topvet.

## Celulitidu odborníci vysvětlují jako špatnou komunikaci mezi buňkami. Pro zajímavost: nikdy se celulitida nevyskytne v obličeji.

Nová řada exosomálních krémů na domácí použití zahrnuje novinku z rukou kosmetiček. LUXUSNÍ NOVINKA s jemnou vůní bez alergenů. Exo hyal cream, 50 ml, 2162 Kč

Evolučně vyspělý krém, který zařídí zpevnění a silnou expresi kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové.

Klíčové látky:

- Palmitoyl tripeptide-38
- Kyselina karnosová
- Bio-pulzované exosomy
- Kyselina hyaluronová s různými molekulárními hmotnostmi

**Krásu uvnitř i navenek**

„Na krásu se můžeme dívat z mnoha pohledů, ale já ji vnímám spíš jako celek,“ prozrazuje modelka a influencerka Miss Earth 2015 Karolína Mališová. „Myslím si, že když je člověk krásný uvnitř, tak to z něj vyzařuje i navenek. A když bych to vzala ještě z druhého pohledu, tak za mne vyhrává určitě přirozená krása. Nemám nic proti plastickým operacím ani výplním, ale myslím si, že by se to nemělo přehánět. Nad každým zásahem do těla je dobré přemýšlet, vzít v potaz všechna pro a proti a popřemýšlet nad tím, jestli třeba zrovna ten trošku křivý nos nebude naší předností a neučiní z nás jedinečnou bytost. Vždyť nemůžeme být všechny stejné – s rovným nosem. To je podle mě ta opravdová krása: že jsme každá něčím jiná.“

## Ten, kdo si zachová schopnost rozpoznat krásu, nikdy nezestárne.

Franz Kafka

**ÚSPĚCH JE V HLAVĚ**

**Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic**

### NALADĚTE SI MYŠLENÍ ANEB JAK TRÉNOVAT MOZEK, ABY VNÍMAL PŘÍJEMNÉ

Evoluce nás vybavila tak, že jsme mnohem lepší v analýze nepříznivých událostí a zapomínáme na úspěchy a radost. Je to pochopitelné, kdo se z chyb nepoučil, nepřezil. Pokud se ale příliš zabýváme nepříjemnými událostmi, vzniká špatná nálada, deprese, úzkosti.

Jak ale překonat nastavení mozku, který přednostně analyzuje to špatné, a naučit ho víc přemýšlet o tom, co se podařilo? Vyzkou-

šejte malé cvičení. Každý večer si vzpomenete alespoň na jednu věc, která se vám ten den povedla a proč. Může to být jakákoliv drobnost. Důležité je, aby vzpomínka včetně důvodu byla zaznamenána formou zápisu – do notýsku, deníčku, počítače nebo mobilu. Zpočátku to nepůjde a bude se vám to zdát divné, postupně naučíte váš mozek vnímat úspěch a vědomě si tyto věci vychutnávat.

Budete šťastnější a spokojenější. Lépe se vám bude dařit po duševní i fyzické stránce. 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](http://endermologie.com)  
[kpmedical.cz](http://kpmedical.cz)



@lpgendermologie

LPG endermologie

Groupe LPG

**LPG®**

**INNER POWER.  
BETTER LIFE.**

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

## Ketodieta jako prevence stárnutí

Ketodieta si získává stále větší popularitu, protože posiluje schopnost těla přeměňovat tuk na energii a hubnout. Držet se této diety ale není snadné. To je důvod, proč vědci zkoumají potravinové doplňky s exogenními ketony, které pomůžou držet se obvyklé stravy. Zároveň snižují chuť k jídlu. Doplňky však zlepšují i sportovní výkon a mezi další hlavní výhody ketonových doplňků patří zlepšení ochrany proti zánětlivým organismům a duševního zdraví. Ketóza (zvýšené hladiny ketolátů v krvi) může podle několika nedávných vědeckých studií totiž vyvolat neuroprotektivní účinky. Stav organismu vyvolané ketózou tak mohou vést k celkovému zlepšení zdravotního stavu a oddálit jak stárnutí, tak rozvoj souvisejících onemocnění. Doplňky, jako jsou ketonové soli a estery ketonů, mohou podle výzkumů oddálit nástup nemocí souvisejících s věkem a nejčastějších neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba a skleróza, stejně jako zhoršené funkce učení a paměti. Ze zdravotního hlediska jsou tedy tyto prostředky nejen bezpečné, ale také zdraví prospěšné.



### Chemiker/in Pharmazeut/in (Teilzeit möglich)

Suchen Sie einen vielseitigen, anspruchsvollen Job als Rezeptentwickler/in in der Schweiz?

#### Ihr Aufgabenbereich:

- Entwicklung von projektbezogenen Pflegekosmetik-Rezepturen
- Mithilfe im Labor

#### Unsere Anforderungen:

- Ausbildung in diesem Bereich
- Erfahrung in der Rezepturenentwicklung
- belastbar, teamfähig
- sehr gute Deutschkenntnisse
- Interesse an Kosmetik

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung mit Foto und Lohnvorstellung an: [info@trybol.ch](mailto:info@trybol.ch)

Trybol AG ▪ [www.trybol.ch](http://www.trybol.ch)  
8212 Neuhausen ▪ Schweiz

## Jaké doplňky berou vědci?

Výživové doplňky představují multimiliardový průmysl. Na rozdíl od farmaceutických společností však výrobci těchto produktů nemusí dokazovat, že jejich produkty jsou účinné, ale pouze že jsou bezpečné. Vybrali jsme pět ověřených mezi vědci z celého světa.

**Kurkuma.** Simon Bishop, lektor veřejného zdraví a primární péče, Bangor University: „Mletý kořen kurkumy užívám jako doplněk stravy asi dva roky. Přibývající důkazy naznačují, že kurkumin, látka v ní obsažená, může chránit před řadou onemocnění, včetně revmatoidní artritidy, kardiovaskulárních onemocnění, demence a některých druhů rakoviny. Kurkumu užívám každé ráno spolu s prvním šálkem kávy – další zvyk, který mi může pomoci žít o něco déle.“

**Vitamin D.** Graeme Close, profesor fyziologie, Liverpool John Moores University: „Vitamin D je zvláštní v tom, že je syntetizován v našem těle slunečním zářením, takže lidé, kteří žijí v chladných zemích nebo tráví hodně času uvnitř, jsou ohroženi jeho nedostatkem. Protože žiji ve Velké Británii, kde je sluneční světlo v období od října do dubna vzácné a neobsahuje dostatek UVB záření, doplňuji dávkou 50 mikrogramů denně po celou zimu.“

**Probiotika.** Justin Roberts, docent sportovní medicíny, Anglia Ruskin University: „Mít různé prospěšné střevní bakterie je důležité pro fyzické i duševní zdraví. Rovnováhu bakteriálních druhů však může narušit špatná strava, fyzická neaktivita a častý stres. Existuje množství výzkumů podporujících používání probiotik pro obecné zdravotní přínosy, včetně zlepšení zdraví střev, posílení imunity a snížení cholesterolu. Jedním ze způsobů, jak podpořit zdraví střev, je konzumace dietních probiotik (živých bakterií a kvasinek), jako je jogurt, kefir, kombucha a kvašené potraviny.“

**Omega 3.** Haleh Moravej, docent v nutriční medicíně, Manchester Metropolitan University: „Omega 3 je mastná kyselina, která se vyskytuje v mnoha formách, z nichž dvě jsou velmi důležité pro vývoj mozku a duševní zdraví: EPA a DHA. Tyto druhy se vyskytují především v rybách a zdravý dospělý by měl přijmout minimálně 250–500 mg denně. Vědecké důkazy, jak omega 3 zlepšuje funkci mozku, předchází poruchám nálady a pomáhá předcházet Alzheimerově chorobě, jsou ohromující. Můj jídelníček v průběhu semestru není dost bohatý na omega 3, jak bych si přál, a tak užívám jednu tobolku o obsahu 1200 mg denně.“

**Skutečné potraviny.** Tim Spector, profesor genetické epidemiologie, King's College London:

„V mnoha případech existují důkazy, že výživné látky působí přirozeně, pokud jsou užívány jako potraviny, ale neexistuje žádný dobrý důkaz, že jsou účinné, když jsou podávány ve formě tablet. Proč užívat doplňky stravy, když vše, co potřebujete, můžete získat ze zdravé stravy, kterou nám přináší příroda? Dříve jsem bral doplňky stravy, ale před šesti lety jsem změnil názor. Místo užívání drahých a neúčinných syntetických produktů bychom měli získávat všechny živiny a vitaminy, které potřebujeme, z pestrého výběru kvalitních čerstvých potravin.“

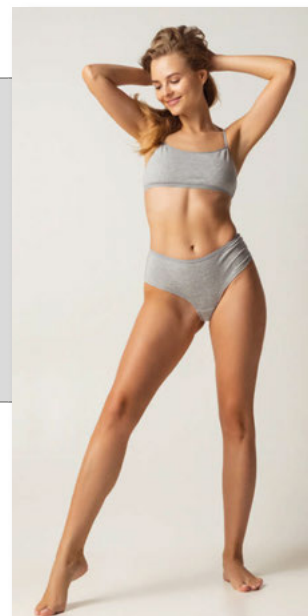


**Možnosti, které nám dnes nabízejí moderní technologie, byly dřív naprosto nepředstavitelné. V současné době můžeme stárnutí účinně (a navíc bezbolestně) pozdržet neinvazivními a miniinvazivními zákroky.**

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

### Intenzivní, ale šetrný

Přístroj Endospheres Evolution je určený pro řešení celulitidy intenzivní, ale šetrnou lymfatickou masáží. Dokáže tvarovat siluetu, vyhladit a zpevnit pokožku, stimulovat svaly a aktivovat krevní oběh. Zařízení využívá technologii kompresní mikrovibrace, vybaveno je 3 hlavicemi – pro citlivou pokožku, pro intenzivní ošetření a zeštíhlení břicha.



### Omládněte o 10 let

Oblíbený neinvazivní lifting hollywoodských hvězd 4D Matrix Lifting – kombinace dvou technologií Thermo Anti-Age CPT a Ultimate Lifting prováděných ihned po sobě – bojuje proti vráskám, stárnutí pokožky, povadlosti pleti a ochablosti kontur. Zárok funguje na principu energie vysílané do hlubokých vrstev kůže. Zvýšená teplota aktivuje a stimuluje fibroblasty – buňky produkující kolagen. K vzniku prvních nových vláken dochází cca za 4 týdny po ošetření. Tvorba nového kolagenu dále probíhá po dobu až 12 měsíců, efekt omlazení je viditelný po dobu až deseti let.

#### OŠETŘENÍ:

- zpevňuje kontury
- zlepšuje texturu celé tváře, krku a dekoltu
- redukuje vrásky a vyhlazuje pleť
- zmenšuje podbradek
- zjemňuje nosoretní rýhy
- omlazuje krk a dekolt.

Y E L L O W R O S E P R O F E S S I O N A L M E S O C O C K T A I L S

## Exo-Booster

KOMPLEX KMENOVÝCH BUNĚK PHYTO-STEM CELL & OLIGOPEPTIDU MĚDI

Vysoce účinná Exosomová biotechnologie v boji proti stárnutí pro neinjekční Mezoterapii & Elektroporaci

**NOVINKA**



**YELLOW ROSE**  
PROFESSIONAL COSMETICS



Doporučuje přední expertka na mezokoktejl  
a majitelka firmy Charde

Renata Moravcová  
www.charde.cz

**ZJISTĚTE VÍC** →





# NOČNÍ SMĚNA

Vendula Presserová, Foto: archiv firem a Shutterstock

**Zatímco budete spát a nabírat síly, příslušná pečující kosmetika se postará o to, aby sílu nabrala i vaše pleť. Noční režim péče umožňuje pokožce dokonalou regeneraci během spánku. Děje se tak v době, kdy k procesu obnovy dochází i přirozeně. Krémy a séra tak podporují a umocňují přirozenou noční aktivitu kůže.**

Zatímco se vám budou zdát krásné sny, noční krémy a séra budou pracovat na vaší kráse. Než je ale na obličej a dekolt nanese, musíte pleť na ošetření připravit.

## Večerní rutina

Hlavním krokem je pečlivé čištění. Odstraňte veškeré nečistoty a make-up z pokožky. Používejte čisticí produkty s jemným složením, které respektují přirozenou rovnováhu pleti. Mezi oblíbené přípravky patří micelární vody, olejové čisticí gely nebo krémy. Tyto produkty jsou efektivní a šetrné k pokožce a zanechávají ji svěží a čistou.

Stimulující noční Therapy krém obsahuje lamelární vodní gel, díky němu se AHA kyseliny (glykolová, mléčná a citronová) snadno uvolňují do pokožky, podporují exfoliaci a stimulují tvorbu kolagenu a elastinu, Essenté, 940 Kč



Noční sérum s retinolem Revitalift Laser Pure Retinol vyhlazuje všechny typy vrásek včetně hlubokých, L'Oréal Paris, 419 Kč



Australský veganský obnovující noční krém s hydratačním působením navrčí pleti pevnost a zanechává ji vypnutou, Sukin, 388 Kč



Noční gelová péče Hyaluronic Aloe Night Jelly doprává pleti péči díky kyselině hyaluronové, výtažkům z bio aloe vera a arganovému oleji, Garnier, 169 Kč



Sérum Pure Vitamin C z řady Revitalift Clinical pomáhá už při prvních známkách stárnutí, L'Oréal Paris, 499 Kč



Noční krém The One Night Cream prospěje každé pleti. O to, aby nebyla povadlá, se stará vitamin E, ceramidy, lecitin, kolagen a další látky, Asombroso by Osmany Laffita, 989 Kč



Energizujícímu dvoufázovému odličovači očí a make-upu neodolají ani extra voděodolná řasenka a intenzivní líčidla, Nivea, 170 Kč



Účinná kombinace makadamiového oleje, bambuckého másla a panthenolu se postará o hydrataci a regeneraci zralější pleti během noci, Nivea, 250 Kč



Krémový odličovač Skin Nutrition Artistry dokonale připraví obličej na noční péči, aniž by narušil její ochrannou bariéru, 650 Kč, Amway



Últralehký noční hydratační Hyaluron-Filler + 3x EFFECT pro péči o první vrásky s kyselinou hyaluronovou a glycerinem, Eucerin, 1175 Kč



Rénergie Yeux H.C.F. Triple Serum je vysoce účinným omlazujícím koncentrátem pro oční okolí, Lancôme, 1450 Kč



Čistící gel na stažení pórů se zmatňujícím účinkem pro mastnou a smíšenou pleť, Astrali, 620 Kč



## Charakteristika péče

Noční kosmetické přípravky jsou navrženy tak, aby maximalizovaly regenerační procesy pokožky během spánku. Výběr vhodného nočního krému nebo séra je klíčový a musí sedět vašemu typu pleti a odpovídat věku. Co je třeba hledat ve složení?

**Hydratační látky:** Důležité je dodat pokožce dostatečnou hydrataci, která zabraňuje vysušení a pomáhá zachovat pružnost. Používejte produkty, které obsahují například kyselinu hyaluronovou a glycerin nebo ceramidy.

**Aktivní látky:** Noční přípravky obsahují aktivní složky, například retinol. Ten je výsadou právě nočního ošetření pleti, protože interakce se slunečními paprsky by mohla napáchat škody. V noci ale působí zcela bezpečně, pomáhá stimulovat obnovu pleti a přináší silný omlazující efekt. Další položkou na seznamu budou vitaminy či antioxidanty, které podporují obnovu pokožky a bojují proti známkám stárnutí. Důležitý je zejména vitamin C. Vyniká svými rozjasňujícími a sjednocujícími vlastnostmi, a proto je vhodný na mdlou a unavenou pleť.

**Exfoliační látky:** Některé noční přípravky obsahují jemné exfoliační látky, které pomáhají odstraňovat odumřelé kožní buňky a podporují regeneraci.

**Reparativní složky:** Látky jako peptidy nebo ceramidy jsou často přidávány pro podporu opravy buněk a obnovení ochranné bariéry pokožky.

## Specifická péče

Pokud máte problémy, jako jsou akné, pigmentové skvrny nebo citlivost, vyberte si kosmetiku zaměřenou přímo na řešení těchto konkrétních potíží. Existuje široká škála nočních krémů, sér a masek, které obsahují specifické složky, jako jsou kyselina salicylová, již zmíněný vitamin C, niacinamid nebo zklidňující extrakty z rostlin.

### Přírodní kosmetika

V posledních letech stoupá popularita přírodní a organické péče o pleť. Mnoho značek nabízí noční produkty s přírodními složkami, které jsou šetrné k pokožce a zároveň účinné. Vyberte si ty, které jsou označeny spolehlivou certifikací, jsou i vyrobeny z certifikovaných organických surovin a neobsahují syntetické látky, parabeny nebo sulfáty. Takové přípravky pomáhají udržovat rovnováhu pleti a minimalizují možné podráždění. Přesto i v případě přírodních produktů je na místě opatrnost. Rozhodně nejsou vyloučeny možné alergie na některou rostlinu. Také je na místě hlídat datum spotřeby

a patřičné uložení. Je to podobné jako s jídlem – krém bez konzervantů se rychleji kazí.

## Věk ženy a noční péče

S věkem se mění potřeby pokožky, což samozřejmě ovlivňuje i výběr noční péče.

**Mladší věk:** Mladší ženy a dívky často potřebují hydrataci a prevenci proti prvním známkám stárnutí. Některé ji patrně doplní speciálním ošetřením proti akné. Rozhodně je však ještě čas na silnou anti age péči.

**Střední věk:** Ženy ve středním věku hledají produkty, které bojují proti objevujícím se známkám stárnutí, jako jsou jemné linky a vrásky.

**Pokročilý věk:** S postupujícím věkem se zvyšuje potřeba intenzivnější péče, která obnovuje hustotu a pevnost pokožky i její pružnost. Na místě je zaměřit se na hlubší vrásky a ochabující kontury.

V každém věku je důležité vybrat vhodné produkty, které budou efektivně odpovídat aktuálním potřebám pokožky. Nedá se nic dělat, možná je třeba opustit oblíbený krém a nahradit ho silnějším kalibrem.

## Chyby, kterým se vyhnout

Nedostatečné odstranění make-upu a nečistot může způsobit ucpaní pórů a přispět k vzniku akné, zánětů či dalších problémů s pleť. Také produkty příliš těžké, mastné nebo hutné mohou ucpat póry a vést k problematické pleť. Pleť bez vláhy vadne jako nezalitá kytka, proto pozor na nedostatečnou hydrataci. Potíže může způsobit i špatná volba kosmetiky. Některé složky, jako jsou parfémované látky či agresivní chemikálie, mohou podráždit citlivou pokožku a způsobit nepříjemné reakce. Pravidelnost je dalším důležitým bodem. Namazat si obličej jednou za týden a dekolt jednou za měsíc prostě nestačí. Noční péče o pleť by měla být pravidelnou a nedílnou součástí každodenní rutiny. Kupujte jen produkty, které přesně odpovídají potřebám vaší pleti. Nezapomeňte také na kvalitní spánek, zdravou stravu a dostatek hydratace, které jsou pro zdravou a krásnou pokožku neméně důležité.

# VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI

## NOVÝ TALENT A PARTNER

*Když vstoupíte do kosmetického salonu, potkáte různé talenty, jedinečná složení, technologie nejnovější generace, ale především profesionály schopné podpořit vaši osobní krásu na místě a v čase, který je věnován pouze vám. Jednu takovou profesionálku a první kosmetický salon Vagheggi v České republice, paní Zoru Číhalovou, jsme pro vás vyzpovídali.*

### Mohla byste nám popsat svou cestu světem profesionální kosmetiky a jak jste dosáhla toho, že vlastníte svůj kosmetický salon?

Od mládí mě fascinovala krása a její propojení se vším kolem nás. Krása pro mě byla nejen estetickou záležitostí, ale také formou vyjádření osobnosti. Věděla jsem, že k tomu potřebuji neustálé vzdělávání a inspiraci od mistrů v oboru, jako jsou italské kosmetičky odborníci, kteří mi velmi pomohli v těžkém začátku. Měla jsem tu možnost získávat nové znalosti a dovednosti prostřednictvím školení a certifikací na zahraničních setkáních. Tato zkušenost mě posílila a připravila pevné základy vlastního profesionálního salonu. Postupně jsem do mé nabídky začlenila širokou škálu služeb včetně permanentního make-upu, laserové terapie, mezoterapie, korejské přírodní kosmetiky, vizáže a profesionálního líčení.

### Co vás motivovalo vyhledat produkty Vagheggi pro váš salon?

Mou pozornost na značku Vagheggi obrátila školitelka Soňa Laurová, se kterou jsem již v minulosti spolupracovala. S jemným přístupem mi přiblížila výhody této značky a dala mi prostor, abych si o ní udělala vlastní názor. Brzy jsem objevila, že Vagheggi disponuje všemi potřebnými certifikáty, které jsou pro profesionální salonní kosmetiku nezbytné, její nabídka zahrnuje širokou škálu efektivních kosmetických procedur, vynikající domácí péči s luxusními texturami a unikátními vůněmi, solární a tělovou péči a profesionální make-up. Dále je podpořena pokročilou přístrojovou technologií, která se zaměřuje nejen na péči o pleť, ale také o tělo. Vagheggi tak představuje kompletní sortiment, který je nezbytný pro každý kvalitní kosmetický salon.

### Jak začlenění výrobků Vagheggi zlepšilo vaši nabídku a zkušenosti klientů?

Produkty Vagheggi jsou jednoznačně komplexní a vysoce funkční, poskytují vynikající výsledky a variabilitu. Jejich domácí péče je dokonale zpracovaná a nabízí možnosti neustálého inovování. Velkou spokojenost si získala u mé stálé klientely nejen díky pleťovým ošetřením, ale zejména díky propojení s domácí péčí a make-upem, který exceluje v texturách a barevných variantách. V našem salonu jsme již uspořádali tři dny věnované make-upu a plánujeme další akce, jako je Cosmetics day, zaměřený na pleťovou kosmetiku a diagnostiku pleti. Dále se chystám uspořádat můj historicky první seminář zaměřený na vnitřní krásu ve smyslu propojení kosmetiky s rozvojem osobnosti.

### Jak byste popsala kvalitu a nabídku produktů Vagheggi ve srovnání s jinými značkami, se kterými jste spolupracovala?

Kvalita je naprosto bezchybná, a to překvapivě i v základní péči. Například hydratační řada Rehydra nejen hydratuje, ale současně poskytuje i silnou protivráskovou péči. Vyšší řady jsou skvěle koncipované, funkční a myslím si, že nabízejí velmi příjemný poměr cena-výkon. Rozhodně doporučuji je všechny vyzkoušet v praxi a poznat na vlastní kůži jejich účinky.

### Můžete se podělit o nějaké výjimečné úspěchy nebo zpětnou vazbu od klientů od zavedení produktů Vagheggi do vašeho salonu?

Úspěchy vidím denně v mém salonu, zejména v mé práci s kosmetikou a make-upem. Co mě však těší nejvíce, jsou večerní zprávy od stálých

klientů, ve kterých mi sdělují, že ještě nikdy neměli lepší krémy. Tato zpětná vazba mě motivuje a inspiruje.

### Co cítíte jako přednost ve spolupráci s námi jako distributorem a jak vám toto partnerství pomohlo ve vašem podnikání?

Společnost Spilka je dlouhodobě velmi úspěšná na trhu. Její přirozenost, silné postavení ve všech oblastech a profesionalita mě příjemně překvapily. Cítím z ní především pocit partnerství, což je pro nás v kosmetickém odvětví klíčové nejen pro kvalitní práci, ale i pro osobní rozvoj, který je neustálým zdrojem inspirace.

### Co byste poradila ostatním majitelům salonů, kteří uvažují o začlenění produktů Vagheggi do své nabídky?

Určitě není třeba se obávat, plně důvěřovat italské kvalitě a komplexnosti značky Vagheggi. Ve spojení s distributorem, jako je firma Spilka, můžete vytvořit stabilní, úspěšný a sebevědomý salon. Prvním krokem může být například zavedení kvalitního make-upu Vagheggi do vašeho salonu, což jsem osobně udělala jako první, protože mi podobný produkt na trhu chyběl. Tímto krokem se mi otevřel nový obzor a následně testování celé řady pleťové kosmetiky, které mě přesvědčilo o její kvalitě a dalo mi vnitřní spokojenost, kterou tato značka přináší.

### A konečně, jaké jsou vaše budoucí plány a cíle pro váš salon a jak do těchto plánů zapadá značka Vagheggi?

Moje budoucí plány pro salon jsou plně očekávány a stabilní práce. Chci i nadále poskytovat svým zákazníkům špičkovou péči a inovativní služby. V této cestě mně produkty Vagheggi slouží jako nepostradatelný nástroj. Plánuji dále rozšiřovat svou nabídku ošetření a procedur, které jsou podpořeny touto skvělou značkou. Věřím, že naše spojení mi umožní nejen posílit moji pozici na trhu, ale především poskytne mým klientům ještě účinnější a efektivnější péči o jejich krásu a zdraví. S velkým nadšením se těším na budoucnost, která je plná možností a příležitostí a jsem vděčná, že mohu spolupracovat s takovým partnerem, jakým je italská značka Vagheggi.



**Zora Číhalová**  
Zora Cosmetics, Pod Holednou 25, 637 00 Brno  
+420 720 028 181 | info@zoracosmetics.cz  
www.zoracosmetics.cz



Distribuce: SPILKA, spol. s r.o. | vagheggi@spilka.cz | www.vagheggi.cz

# EVOLUCE KRÁSY

## – OD ODBORNÉHO VZDĚLÁVÁNÍ K HLAVNÍM TRENDŮM, INOVACÍM, GLOBÁLNÍM PERSPEKTIVÁM A MEZINÁRODNÍM PARTNERSTVÍM

**Společnost BEAUTYGROUP je známá vysokou profesionální úrovní svého školicího střediska a širokou nabídkou inovativních kosmetických značek. Máme velkou radost, že si o úspěšné kosmetologické škole a distribuci světových značek můžeme popovídat s Dr. Innou Horbachovou, ženou, která stojí v jejím čele.**

**Společnost BEAUTYGROUP je známá jako distributor předních světových značek. Můžete nám o nich v krátkosti něco povědět?**

Jsme velmi pyšní na to, že distribuujeme přední světové značky, jako je izraelská GIGI LABORATORIES, italské značky Dermoaroma a RHEA, španělská pHformula a švýcarská značka MEDER BEAUTY. Nedávno jsme také podepsali smlouvu o distribuci produktů přední korejské farmakologické společnosti PHARMA RESEARCH a budeme zastupovat jejich světoznámou značku REJURAN.

**To je působivý seznam. Jaké výhody přináší produkty těchto značek vašim klientům?**

Každá z nich nabízí výrobky té nejvyšší kvality, které byly vyvinuty s využitím nejmodernějších technologií a ingrediencí.

Produkty GIGI LABORATORIES skvěle fungují při řešení problémů s akné, stárnutím pleti, pigmentací a jako peptidová terapie.

Dermoaroma nabízí inovativní peelings Peeling System, které jediné byly oceněny na veletrhu kosmetické medicíny v Monaku v březnu 2024, kam jsme byli pozváni. Jedná se o peelings nové generace. Naše kosmetoložky a lékaři je již úspěšně používají při své práci a dosahují s nimi neuvěřitelných výsledků. Mluvila jsem o nich v minulém čísle časopisu. Mají také širokou nabídku aktivních mezokoktejlů používaných při mikrojehličkování a mezoterapii (více než 30 druhů) a také jediné na mezinárodním trhu patentované organické exosomy (čtrnáct patentů).

RHEA COSMETICS je veganská kosmetika a nabízí inovativní řešení péče o pleť i tělo, relaxační přípravky, SPF a širokou škálu nejnovějších ochranných přípravků na ochranu před sluncem a přípravků po opalování. Jejich výrobky využívají neurosenzorické složky. Mimoto mají také speciální řadu přípravků vhodných pro přístrojové technologie. Přijďte si je vyzkoušet do našeho showroomu. Jsem si jistá, že vás zaujmou.

MEDER zaujímá vedoucí postavení v péči o pleť trpící rozaceou, citlivou pleť, péči v těhotenství, a nabízí přípravky na konturování obličeje, přípravky pro klienty se sklonem k otokům, přípravky na obnovu mikrobiomu, obnovu kožní bariéry a intenzivní hydrataci.



Dr. Inna Horbachová

pHformula je známá svými přípravky pro boj s pigmentací, prostředky na citlivou a problematickou pleť, různými celoročními peelingsy a řadou preparátů na mezoterapii.

Značka Rejuran je něco jako „Apple“ ve světě kosmetiky, medicíny a farmakologie. Jedná se o přední korejskou farmakologickou společnost, která vyrábí léky pro pacienty s onkologickým onemocněním a další důležité léky. Na asijském a americkém kontinentu je již velmi populární, zatímco v Evropě začíná trh s kosmetikou oficiální cestou teprve dobývat. Dalo by se toho o ní napsat opravdu hodně a její jméno brzy uslyšíte všude kolem sebe. Ráda ji představím v příštím čísle.

Naším cílem je nabídnout zákazníkům to nejlepší, co jim pomůže dosáhnout krásy a zdraví.

### Má BEAUTYGROUP nějaké potíže nebo problémy?

Jako každá jiná firma se samozřejmě i BEAUTYGROUP někdy potýká s problémy. Mohou nastat potíže související s dodávkami zboží, konkurencí na trhu, změnami v legislativě nebo hospodářskými faktory. Je ale důležité si uvědomit, že zvládnutí problémů je nedílnou součástí rozvoje každého úspěšného podniku. Problémů a těžkostí se nebojíme, řešíme je a odstraňujeme.

Jako kosmetologická škola a vzdělávací centrum pro profesionály v kosmetickém průmyslu se potýkáme s problémem – nedostatečnou kvalitou základního vzdělání. V poslední době se stalo běžným standardem nabízet online i offline kurzy, které nespĺňují základní standardy. Jenže bez znalosti základů si kvalifikaci zvýšit nemůžete. Po absolvování takových kurzů nemají bohužel zdaleka všichni potřebné znalosti, což ztěžuje poskytování kvalitního školení pro práci s aktivními profesionálními přípravky, které nabízíme, retinoidy, kyselinovými peelingsy, exosomy, polynukleotidy a práci s pokožkou trpící různými kožními problémy (akné, pigmentace, narušená bariéra pokožky). Uvědomujeme si, že k efektivnímu používání všech našich značkových řad jsou kvalitní základní znalosti naprosto nezbytné, a proto v naší kosmetologické škole aktivně pracujeme na zlepšení tohoto aspektu. Všechny vzniklé problémy se BEAUTYGROUP snaží účinně řešit tím, že se neustále vyvíjí a zlepšuje své procesy.

### Proč si myslíte, že je vaše kosmetologická škola jedna z nejlepších?

Naše kosmetologická škola je skutečně jednou z nejlepších v České republice. Naši studenti získávají vysoce kvalitní vzdělání a učí se pracovat s nejmodernějšími metodami a technologiemi v oboru kosmetologie jako exosomy, polynukleotidy, retinoidy, peptidy.

### Jaké služby nabízejí po absolvování kurzů vaši studenti?

Naši absolventi se specializují na práci s kyselinami a peelingsy nové generace, na nastavení správné domácí péče při různých kožních problémech, jako je akné, pigmentace, rozacea nebo předčasné stárnutí pleti, a pracují s mikrojehlíčkováním a různými přístrojovými technikami. Naši studenti mají neuvěřitelné výsledky a jsou úspěšnější v oboru. Po absolventech naší školy je díky jejich profesionalitě a dovednostem velká poptávka ze strany zaměstnavatelů v salonech a na klinikách.

### Víme, že se BEAUTYGROUP aktivně účastní kongresů a sama je pro profesionály ze světa kosmetiky pořádá, stejně jako prezentace, masterclass a test drive kurzy. Můžete nám o nich povědět něco víc?

Ano, vzdělávací akce pro naše partnery organizujeme neustále. Pořádáme mezinárodní kongresy, na kterých vystupují lékaři, odborníci z kosmetického průmyslu a přední lektori z různých zemí. Ve školícím centru BEAUTYGROUP se každý týden konají školení a praktické workshopy v malých skupinách na témata jako akné, pigmentace a rozacea, stejně jako mistrovské kurzy mikrojehlíčkování, školení o různých typech peelingsů a exozomech, procedurách „mesopeel“ a „tekutý laser“. Naši partneři se také jezdí školit do různých zemí nejen v rámci Evropy, ale i za její hranice.

### Jaké má BEAUTYGROUP plány na letošní rok a co se již podařilo uskutečnit?

Na letošní rok máme naplánovanou řadu významných akcí. V květnu se bude konat kongres pHformula, v září mezinárodní kongres GIGI Laboratories, v říjnu přijde na řadu Dermoaroma a v listopadu kongres Rejuran. Pořádáme také ško-

Foto výsledků Jaroslava Pelekh

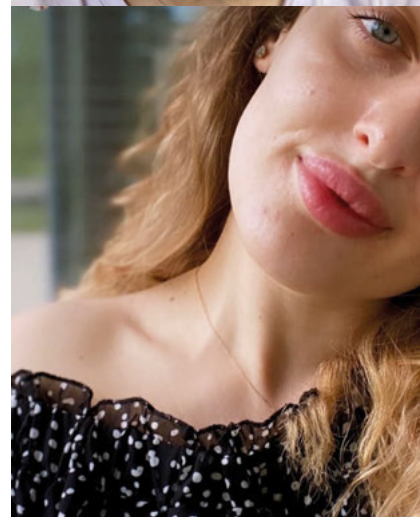
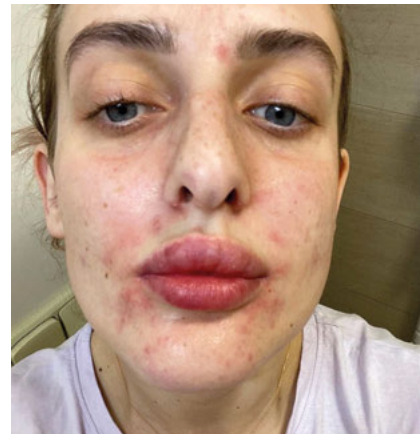
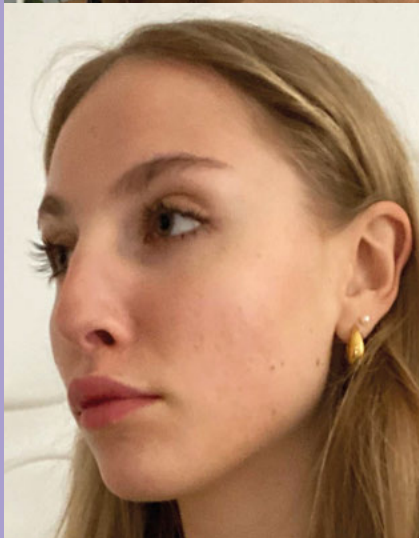


Foto výsledků Anna Masosin



Foto výsledků burtova.aesthetics



lení a prohlídky podniků v zemích, kde se naše značky vyrábějí. V červnu například navštívíme továrnu DERMOAROMA na Sicílii a na podzim absolvují naši nejlepší odborníci základní školení o značce Reju-ran v jihokorejském Soulu. Čeká nás také cesta do Barcelony na školení pHformula.

### Co plánuje BEAUTYGROUP do budoucna?

Neustále se snažíme zlepšovat své služby a rozšiřovat sortiment výrobků. Do budoucna plánujeme nadále rozšiřovat naši distri-

buční síť a také pracovat na vývoji nových vzdělávacích programů a technologií, abychom si udrželi vedoucí postavení na kosmetologickém trhu.

**To zní úžasně! Děkuji vám za zajímavý rozhovor a podrobné odpovědi. Přejeme společnosti BEAUTYGROUP další úspěchy a rozvoj.**

Foto výsledků Saša Petrovci, salon Inovace



Foto výsledků Saša Petrovci, salon Inovace



Děkujeme za možnost sdílet náš příběh a pochlubit se plány do budoucna. Jsme pyšní na to, že můžeme být součástí kosmetického průmyslu a pomáhat našim klientům cítit se skvěle.

www.BEAUTYGROUP.cz

@beautygroup.cz

**BEAUTYGROUP COMPANY s.r.o.**

Vinohradská 85

120 00 Praha 2





**mesoprotech®**  
**- široké spektrum SPF**

**PHOTON**

Inovativní řada produktů, která poskytuje kompletní ochranu před různými druhy viditelného i neviditelného slunečního záření, které dopadá na pokožku: UVA, UVB, modré světlo (HEV) a infračervené záření (I R).

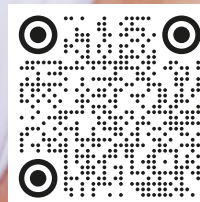
Specifické textury a účinné látky, které se přizpůsobí různým typům pokožky. Fotoprotekce nejnovější generace pro nejnáročnější odborníky na péči o pleť.

**the element for skincare experts**

Distributor pro Českou republiku EVLA laser s.r.o.  
www.evla.cz



**mesoesthetic®**  
**committed to the planet**  
Recycled or monomaterial packaging.  
Formulas that respect  
the marine ecosystem\*  
\*ISO 10253, ISO 14669, ISO 11348-3



CARELIKA  
PROFESSIONAL SKIN CARE

mesmerie  
PUISSANCE DE LA BEAUTÉ

# JAK SE VYZNAT VE SPLETI TVRZENÍ KOSMETICKÝCH ZNAČEK

## díl 1.

**Kosmetický průmysl nabízí mnoho produktů pro čištění, zklidnění, regeneraci, posílení, ochranu – vše pro dosažení celkového zlepšení stavu pleti. Profesionálních kosmetických značek je na českém trhu přes 150 a každá slibuje skvělé výsledky. Tvzení jsou založená na efektech, kterých se dosahuje pomocí kombinace aktivních látek a způsobu zapracování. A přitom nám každá značka tvrdí něco jiného.**

Bc. Linda Kubová, event manažerka Derma institut

Mastnou pleť čistit pomocí pěnivých prostředků, micelární vodu pouze na oči, tonizovat stále a stále dokola, jílové masky pouze na mastnější pleť... Jak se v tom všem vyznat a komu věřit? Ve spolupráci s Beauty akademií, kosmetickou školou akreditovanou Ministerstvem školství a autorizovanou Ministerstvem zdravotnictví, jsme připravili materiál, který by měl posloužit k snadnější orientaci v této problematice.

**Funkčnost produktů lze rozdělit přibližně do těchto kategorií:**

- odstranění nečistot, mazu, mikroorganismů, korneocytů (olupujících se buněk) a dalších nežádoucích substancí (zbytky make-upu, kosmetických produktů, SPF ad.)
- redukce nepříjemných projevů na pleti (svědění, pálení, pach)
- obnovení rovnováhy poškozené pleti (dehydratovaná, záneřlivá ad.)
- obnovení rovnováhy náchylné pleti (suchá, mastná, aknézní, vyrovnání pH, prevence množení bakterií ad.)
- prevence možného zhoršení stavu vlivem vnějších faktorů, věkem, prostředím ad.
- ochrana pleti před vnějšími vlivy (UV záření, smog, vítr, déšť, prach ad.)
- vyvolání příjemného pocitu (vůně, textura, pocit) – ZCELA na osobní preferenci, citlivější jedinci se jím mohou radě-

ji vyhnout (což neznamená, že jde o něco toxického či závadného, je to osobní preference).

### Co nevyčteme z obalu

Občas se setkáme s generalizujícími tvrzeními, např. krémy hydratují a oleje vyživují, gelové textury patří na mastnější pleť a hutnější na suchou. Některé krémy se vstřebají, některé nám zanechají povlak. Zde záleží na formulaci produktu, což ovlivňuje rozdílnost, vstřebávání i následný efekt a pocit na pleti. Kosmetička toto z obalu nedokáže ve většině případů vyčíst. Jak tedy máme vědět, na co jaký produkt je?

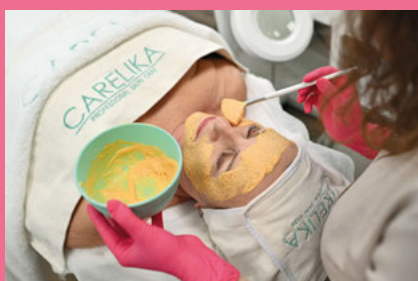
### Často kladené otázky

#### Je rozdíl mezi micelární vodou, olejovým odličovačem, gelovým, pěnovým, balzámem?

Víceméně ne. Určitě jste slyšeli o mýtu, že make-up či SPF ochranu musíte odstranit olejovým odličovačem, ideálně v tzv. double cleansingu neboli dvojitém čištění, kde jako první použijete produkt na olejové bázi, aby „pochytil“ veškeré látky na bázi oleje, a poté dočistíte čímkoli dalším. To je mýtus. Jako přirovnání lze použít mastnou pánev a Jar. Je v Jaru něco „olejnatého“? Není, ale pánev dokáže odmastit díky látkám – surfaktantům. Ty dokáží pochytat všechny látky, ať už na bázi vody či oleje. Co si z toho vzít? Na odlíčení použijí jakýkoli produkt, který mně či klientce vyhovuje: prášek, micelární vodu, mléko, gel... Jde spíše o osobní preferenci, o další aktivní látky v produktu, určení podle typu a stavu pleti apod. Dvojitě čištění se používá spíše pro dvojitou kontrolu, zda jsme ho udělali na poprvé pořádně.

#### Je nezbytné použít poté tonikum?

Jednoduchá odpověď = není. Složitější odpověď = záleží na typu a stavu pleti. Používání tonik vychází z historie kosmetiky, kdy většina čističů byla formulována do zásadité části pH šká-



ly. To mohlo vést k iritaci, suchosti, šupinatění i výsevům akné. Výzkum nás od těchto dob posunul jinam, odličovače přesunul ke kyslejšímu pH, kde je naší kůži nejlépe. Dnes tedy tonikum 100% nezbytné není. Použití závisí na výhodách, které od tonika chceme čerpat.

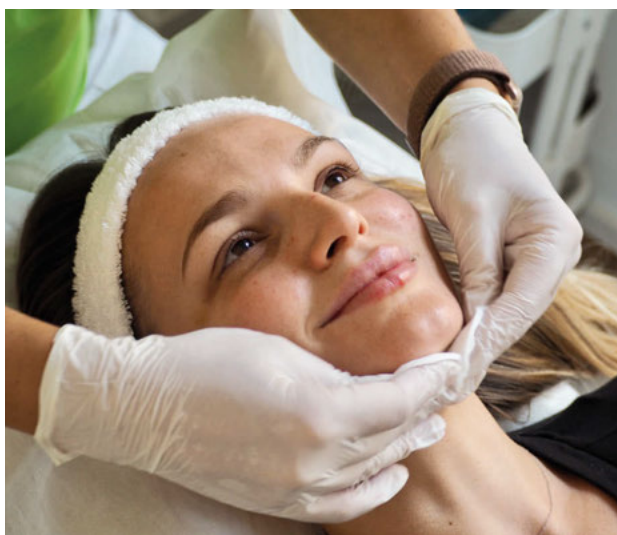
- dočištění – nejlepší je otřít pleť tampónkem s tonikem
- využití aktivních látek v toniku – nanést rovnou na obličej konečky prstů a zaklepat
- vyrovnání pH – důležité pro zánětlivé stavy a pleť se sklonek k akné – tampónek je opět nejlepší přítel
- čištění pórů – dočasný efekt tonika, kdy stáhne ústí póru – z dlouhodobého hlediska není dobré pro pleť – prsty či tampónek. /Dokončení příště/

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

**CO  
SLÝCHÁTE  
V REKLAMĚ,  
A UŽ DÁVNO  
NEPLATÍ.**

# VYDATNÁ PORCE HYDRATACE

Hana Profousová, Foto: My Best Care



**Vlastně se těžko vybírá období, které by naši pokožku více nebo méně nezatěžovalo. V létě jsou to vysoké teploty a sluneční svit, v zimě zase mráz a klimatizovaný vzduch. Vhodná péče se jí proto hodí vždy. Pokud máte pocit, že už si nevystačíte jen s kosmetickými produkty, můžete vsadit na moderní technologie.**

Může to být třeba aquapeeling, inovativní a pro své skvělé výsledky stále oblíbenější neinvazivní přístrojové ošetření pleti. Odstraní se při něm přebytečný maz, odumřelé kožní buňky a zlepší se i akné. Současně je do pokožky zapracováno sérum, které se postará o dlouhotrvající hydrataci a také vyhlazení jemných vrásek.

„Aquapeeling má oproti klasickému peelingu dvojnásobný efekt a je k pleti výrazně šetrnější než peeling chemický,“ říká zakladatelka kliniky estetické medicíny My Best Care Mgr. Pavlína Vlasáková a vysvětluje, jak toto ošetření probíhá: „Vedle mléčných a ovocných kyselin, které pomáhají odstraňovat odumřelé buňky, obsahují certifikovaná séra také mořskou vodu a rostlinné extrakty, které pokožku vydatně hydratují. Díky použití sofistikované otočné hlavice je navíc proveden i peeling fyzický.“

Pro dosažení maximální účinnosti je vhodné absolvovat tři ošetření během jednoho měsíce, následně jednou za čtvrt roku. Pak je pleť svěží, přirozeně rozzářená a dostatečně hydratovaná. Zákrok není bolestivý, nezabere příliš mnoho času a je vhodný pro všechny, dokonce i pro těhotné a kojící ženy.

## Jaké další procedury můžete vyzkoušet?

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

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

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

**Plazmaterapie** – injekční vpravení vlastní krve upravené v centrifuze. Tento postup pomáhá předcházet zánětům a významně podporuje regeneraci pleti, čímž potlačuje tvorbu jizviček. Po aplikaci je pleť přirozeně jasná a mladistvá.



# JAK SI ZAJISTIT PRÁCI I V „OKURKOVÉ SEZONĚ“

**Pro mnohé majitele kosmetických salonů může tzv. „okurková sezona“ představovat významnou výzvu. Pro někoho je to období na začátku roku, ovšem pro drtivou většinu salonů jsou to spíše letní měsíce. Každopádně období, kdy klesá zájem o služby nebo v salonu máte ještě volnou kapacitu, si vyžaduje kreativní přístupy k získání nových klientů.**

Jednou z vůbec neúspěšnějších a mnohokrát ověřených strategií, kterou doporučuji kosmetičkám na svých seminářích nebo konzultacích, je využití různých typů dárkových karet. Tento přístup nejenže pomáhá udržet stálý zájem o vaše služby, ale zároveň posiluje vztahy se stávajícími klienty.

Akce s dárkovými kartami by měly být naplánovány dostatečně dlouho před slabším obdobím, například na přelomu jara a léta, ale s platností nejdéle do konce srpna. Pamatujte, že čím kratší dobu totiž mají klienti na využití jakékoliv akce, tím lépe akce funguje.

Oslovte své **nejlepší klienty** s nabídkou několika dárkových karet zdarma, které mohou věnovat jako pozornost svým blízkým, obchodním partnerům nebo kolegům, u kterých se dá předpokládat, že by v budoucnu mohli využívat vaše služby. Tento způsob je výhodný pro všechny strany – vaši klienti ušetří peníze za milou pozornost a zároveň rozšiřují povědomí o vašem salonu, příjemci dárkových karet pak mohou využít zajímavou nabídku, nebo dokonce získat ošetření zdarma, a vy budete maximálně spokojeni, protože tak můžete získat nové a stálé zákazníky.

Je však důležité, aby dárkové karty splňovaly určité náležitosti a měly specifický design.

V průběhu let jsem s kosmetičkami testoval několik typů karet, nicméně u všech platí, že pro jejich maximální efekt je důležité k nim také přiložit vysvětlující dopis, který několikanásobně zvýší jejich atraktivitu a zároveň ukáže možnosti a postup jejich využití.



**RADIM ANDĚL**

marketingový poradce, marketingový ředitel  
SOTHYS PARIS ČR

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

Dárkové karty nabízejí řadu výhod. Za prvé, stávající klienti je vnímají jako hodnotné a zajímavé, což vám nabízí další možnosti, jak je využívat častěji i při jiných příležitostech. Za druhé, každý klient má někoho, komu chce udělat radost, komu něco dluží, nebo vám chce jen pomoci a dárková karta může být ideálním řešením, které zvyšuje viditelnost vašeho salonu a zároveň přináší radost obdarovaným. Neboli může přilákat nové zákazníky, kteří by jinak o vašich službách možná ani nevěděli. A konečně, jedná se o vynikající marketingový nástroj, který vede k šíření dobrého jména vašeho salonu doporučením – nejefektivnější formou reklamy.

Přemýšlejte o dárkových kartách nejen jako o způsobu, jak zvýšit zisk vašeho salonu, ale také jako o nástroji pro budování vztahů s klienty a jejich blízkými a známými. Využívejte každou příležitost, kdy může někdo prezentovat vaše služby v nejlepším možném světle, což vám zásadně pomůže budovat si nejen vaše dobré jméno, ale zároveň zvyšovat prestiž vašeho salonu.

Pokud chcete získat i další důležité informace ke kartám, šablonám dopisů a návod, jak v tomto případě nejlépe postupovat a z nástroje vytěžit maximum, kontaktujte mě na stránkách [www.mujustesnyalon.cz](http://www.mujustesnyalon.cz), nebo přes [facebook.com/mujustesnyalon](https://www.facebook.com/mujustesnyalon).

# TECHNOLOGIE A WELLNESS



Tělové mléko Lait Corps Douceur aplikujte po sprše, nebo v případě velmi suché pokožky po koupeli s koupelovou solí Sels de Bain. Lehkými tahy aplikujte na celé tělo a nechte vstřebat.

**V dnešním světě se technologie stávají stále častěji součástí našich životů a hrají klíčovou roli při formování společnosti a kultury. Mobilní telefony, chytrá zařízení a internet nám umožňují být stále online, zpracovávat informace rychleji a efektivněji a udržovat spojení s lidmi po celém světě. Technologie mají tendenci zlepšovat efektivitu, produktivitu a pohodlí života lidí a mají široké uplatnění v různých oblastech, včetně zdravotnictví, vzdělávání, průmyslu, komunikaci, zábavě atd. Nicméně, tento neustálý tok informací a nepřetržitá digitální stimulace může často vést ke stresu, úzkosti, únavě a pocitu vyhoření.**

„V dnešní době technologického pokroku a rychlého tempa života je wellness nezbytným prvkem vyváženého životního stylu,“ říká **Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic, a pokračuje:** „Zdá se, že čím více jsme propojeni se světem technologií, tím více potřebujeme najít způsoby, jak se odpojit a starat se o svou fyzickou, mentální a emocionální spokojenost. Zde nastupuje wellness jako prostředek k navrácení rovnováhy do našich životů.“

## Wellness rituály pro každý den

Wellness neznamená jen cvičení a zdravou stravu, je to celkový přístup k péči o sebe samého. Vytvořte si pravidelné domácí wellness rituály, které vám pomohou relaxovat a odpočívat bez použití elektroniky, naslouchejte svému tělu a začněte postupně vkládat odpočinek do svého každodenního života. Vyzkoušejte například večerní, hluboce relaxační koupel s koupelovou solí **Sels de Bain**, vychutnejte si její vůni, která působí na zklidnění mysli, vnímejte uvolnění svalového napětí a hebkost pokožky po koupeli. Vaše pokožka ocení i množství minerálních látek, které se během koupele vstřebávají, a odmění se vám svou svěžestí a pevností.

Celý večerní wellness rituál můžete zakončit aplikací hydratačního tělového mléka **Lait Corps Douceur**, které pokožku zjemní a zahálí do něžné vůně. Obohatte večerní rituál aplikací energizující obličejové masky **Masque Marin**. Dodá pleť koktejl důležitých látek získaných z mořských surovin, projasní, oživí a vypne pleť. Liftingový efekt masky budete pozorovat ještě několik dní po aplikaci. Synergie tělové i obličejové péče vaši relaxaci ještě prohloubí.

Zařadíte-li do svého wellness programu i pohybové aktivity, pak neváhejte do sportovní tašky přibalit i speciální relaxační krém **Gerthérapí**. Mnohé účinné složky působí na rychlejší odstranění únavy po tělesné námaze, rozvolnění svalového na-

pětí, oleje z makadamie a hroznových jadérek dokonale zvláčňují pokožku. Rostlinný kofein a výtažky z vlčího máku pomohou krásně formovat siluetu.

## Celotělové zábaly pro hlubokou relaxaci

Neváhejte čas od času svěřit své tělo odborníkům a profesionálkám v kosmetických salonech. Vychutnejte si harmonickou a hluboce relaxační péči při celotělových zábalách, specifických masážích či nanášení blahodárných olejů, které vám nabízejí péče GERnétic. Vyzkoušejte například celotělový zábal z mořských řas **Marine Essence**, který působí na ozdravení a detoxikaci celého těla. Nechte se hýčkat 100% přírodním výživným a regeneračním záballem **Vegetal**. Pomáhá výrazně zlepšit texturu kůže, udržuje ji dlouhodobě v dobré kondici.

Užijte si harmonický a relaxační zážitek při aplikaci blahodárných olejů **Huile de Beauté**, nebo **Huile de Massage** na celé tělo. Ponořte se do naprostého uvolnění a vnímejte vůni citronové trávy, rozmarýnu a levandule. Celotělové procedury doplňují i skvělé účinky éterických olejů, které vyvažují fyzické i emocionální stavy.

Integrace wellness do životního stylu má celou řadu pozitivních účinků. Zvyšuje fyzickou kondici, působí preventivně proti různým chorobám, únavě, vyhoření. Snižuje úroveň stresu, úzkosti, deprese, zlepšuje spánek. Vede k celkovému zlepšení kvality života, cítíme se energičtější, motivovanější a spokojenější se svým životem.

Moderní technologie nelze z našeho života zcela vyřadit. Klíčem je však uvědomělé používání a nalezení rovnováhy mezi digitálním světem a skutečným životem. S vhodným přístupem mohou technologie a wellness společně vytvořit harmonický životní styl, který nám umožní žít šťastněji, zdravěji a vyváženěji.

**Francouzskou kosmetiku GERnétic zakoupíte na e-shopu GERnétic a v kosmetických salonech po celém Česku i na Slovensku. Proškolené kosmetičky doporučí vhodné přípravky do domácí péče a nabídnou salonní péči o obličej a celé tělo. Seznam salonů na [www.gernetic.cz](http://www.gernetic.cz) a [www.gernetic.sk](http://www.gernetic.sk)**



# PHYRIS

Cesta krásy

s **hydro - boost**  
pro **maximální hydrataci pleti**



## AQUActive

*Hydratace. Aktivace. Svěžest.*

ZAŽIJTE JEDINEČNÉ KOSMETICKÉ RITUÁLY V PARTNERSKÝCH SALONECH PHYRIS

Výhradní zastoupení značky: [www.alfaf.cz](http://www.alfaf.cz)



# VYDEJTE SE NA CESTU KRÁSY s ošetřením AQUActive od PHYRIS

**PHYRIS CESTA KRÁSY** je jedinečnou kombinací chytře navrženého konceptu ošetření s výsledky a smyslného, luxusního SPA rituálu. Kosmetické ošetření **AQUActive** podporuje pokožku osvědčenými účinnými látkami. Obsahuje aktivní látku **HYALURON** v mnoha různých formách. Jako inovovaná řada poskytuje hydratační a zpevňující účinky. Dlouhodobě udržuje, zvlhčuje a celkově zlepšuje hydrataci pleti.

## Nejlepší cesta za krásou začíná se SOMI

Rády bychom upozornily na tuto novinku. Unikátní a jedinečný podkladový primer sprej s účinnou látkou mikrohyaluron **AQUActive SOMI** dokonale připraví pokožku tak, aby následné pečující produkty mohly plně rozvinout svůj účinek. Aktivační sprej používáme během kosmetického ošetření a zákazníci mohou pokračovat v podpoře hydratace v domácím prostředí. Kombinace SOMI a sladěných produktů péče AQUActive je pro PHYRIS exkluzivní, jedinečná a zaručuje příjemný, osvěžující rituál krásy s výsledky.

## Hydroboost pro dokonale hydratovanou pleť

Pro maximální, okamžitou hlubkovou hydrataci a dlouhodobou hydrataci ve všech vrstvách pleti přináší PHYRIS ucelenou kolekci hydratačních produktů. Dostatečná hydratace je základem pro správné fungování všech procesů v pleti a zpomaluje stárnutí pokožky. „Zvlášť v teplých měsících bychom vnější i vnitřní hydrataci měly denně podporovat,“ doporučuje Kateřina z kliniky krásy PHYRIS.

## Účinek: Přesvědčte se sami!

Náš výzkum a vývoj v Německu plus dlouholeté zkušenosti PHYRIS kosmetiček jsou zárukou účinného kosmetického zážitku.

## Péče: Vnímejte ji!

Moderní a jedinečné textury zaručují mimořádný zážitek z péče. Kosmetika PHYRIS poskytuje maximální možné koncentrace, je velice dobře tolerovaná, bezpečná a cenově dostupná.

## Zážitek: Objevte ho!

Harmonická kombinace vysoce aktivních látek a lehké vodní svěží vůně dělá z AQUActive zážitek. Střídání tepla a chladu díky masážním pomůckám umocní zážitek z celého ošetření. Pleť zákazníka je dokonale hydratovaná, zrelaxovaná a působí svěžím mladým dojmem.

## AQUActive – zažijte svůj rituál krásy, kde cítíte a vidíte výsledky.

Jsmo naprosto ohromeny účinností této kosmetické řady ve spojení s relaxačním kosmetickým ošetřením. Profesionálně zaškolené kosmetičky a terapeutky PHYRIS nabízejí ošetření AQUActive napříč celou Českou a Slovenskou republikou. Nenechte si ujít cestu krásy s PHYRIS a připravte svou pleť na léto.



Kateřina Nehybová,  
Brand manager PHYRIS,  
a Alexandra Fričová,  
majitelka společnosti  
Foto: Lenka Hatašová

# ČÍSLA V KOSMETICKÉM SALONU

**Přes třicet let klademe kosmetičkám stejnou otázku: „Jak jste spokojeny s návštěvností salonu? Chodí vám zákazníci?“ A třicet let slyšíme stejné odpovědi: „V porovnání s loňským rokem chodí méně často, je to čím dál horší.“ Pokud bychom tedy měli vycházet z této informace, za třicet let by salony byly prakticky vylištěné a lehátka potažená pavučinou.**

Podívejme se tedy společně na to, jak je to doopravdy. **Pocit, který ze své práce někdy máme, totiž neodpovídá skutečnosti.** V době, kdy spousta salonů začínala, byly velmi populární přednášky a materiály věnované náboru nových zákaznic, způsobům, jak si vybudovat klientelu, jak si získat jejich věrnost. Dnes, když podobný kurz nabídneme, všichni odpovídají, že mají plno, že nepotřebují další zákaznice.

**Doporučujeme jim jednoduché počty, pokud chtějí zjistit, kolik stálých návštěvníků salon skutečně potřebuje.** Musí se jen rozhodnout, kolik zákaznic v průměru ošetří za den, kolik dní v týdnu budou pracovat a jak často v průměru klientky salon navštěvují. Potřebný počet klientek základny pak spočítáme z jednoduché rovnice:

$\emptyset$  počet zákaznic za den  $\times$  počet dní v týdnu  $\times$   $\emptyset$  počet týdnů mezi jednotlivými návštěvami.

K tomu bychom měli ještě přidat rezervu za odhlášené klientky a za přirozený úbytek (stěhování, věk, nespokojenost...). Pokud zjistíte, že se tento scénář nenaplnuje, pak je opravdu potřeba doplnit návštěvníky a spustit některý z doporučených programů pro jejich získání. V opačném případě ale není třeba panikařit.

**Počet návštěv je ale jen východiskem a nutným předpokladem k tržbám.** Tady je už třeba zpozornět a pravidelně si hlídat průměrnou útratu za jednu návštěvu. Stačí vydělit měsíční tržbu počtem zákaznic za měsíc. Pokud se toto číslo snižuje, je čas upravit nabídku a hledat nový recept.

**V průběhu roku se čísla samozřejmě mohou lišit podle sezony.** Typicky letní čas dovolených může vzbuzovat dojem, že naše podnikání je na ústupu. Tady se nabízí řada řešení. Můžete samozřejmě odjet na dovolenou tak jako převážná většina vašich zákaznic. Můžete tento čas ale také využít k přestavbě salonu, vymalování, obměně sortimentu nebo návštěvám kurzů a workshopů potřebných pro vaši práci. Ideální čas ke změnám je právě léto, kdy je frekvence návštěv nižší a vy tak můžete v relativním klidu vyzkoušet nový model nabízených služeb.



## 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

Nedejte opět jen na to, co vám vaše klientky říkají nebo co si z jejich návštěv pamatujete. **Spočítejte si, která ošetření, jaký materiál nejčastěji používáte nebo které výrobky nejčastěji prodáváte.** Udělejte si takový vlastní přehled TOP 10 kúr a TOP 10 prodávaných přípravků a na ty se soustředte. Počítejte ale dvakrát. Jednou podle množství (počet ošetření, počet prodaných kusů) a jednou podle celkové tržby. Oba žebříčky se budou nejspíš lišit, některých služeb poskytnete víc, protože jsou levnější, ale utržíte za ně relativně málo. Naopak méně časté služby vám mohou přinést ve výsledku mnohem více peněz do pokladny.

Nedejte tedy na dojmy, ale pracujte s pojmy! Nic vám neřekne upřímněji, jak na tom jste, než holá čísla. Neošálí vás.



# 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 nejpopulárnějším zákrokem kyslíkové terapie OXY, vybíraným nejen nejlepšími klinikami na světě, ale také doporučovaným 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 | hlubková hydratace            |
| vyhlazení očního okolí      | zlepšení napětí a flexibility |
| vyplnění rtů                | rozjasnění pleti              |
| zlepšení struktury pokožky  | 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.

# „Učím se každý den“

Hana Profousová, Foto: archiv Margity Skřenkové



**Margita Skřenková patří mezi naše nejkreativnější a nejdovážnější make-up artisty. Mnoho let líčila v týmu s nejlepšími světovými vizážisty na Fashion Weeku v New Yorku.**

Umělkyně s více než dvacetiletou praxí pracuje pro významné reklamní a fotografické produkce v tuzemsku i zahraničí a její díla se pravidelně objevují na stránkách předních lifestyleových časopisů.

**I Hodně žen sní o tom, že se stane make-up artistkou. Jak se ale stát jednou z nejlepších a nejvyhledávanějších, jako se to podařilo vám?**

U mě to bylo tedy opravdu krok po kroku, v podstatě se z koníčku stala profese. Začínala jsem jako náctiletá jen ze zvědavosti kurzem líčení jedné prestižní francouzské make-up školy. Hned jsem tomu propadla a už mě to nepustilo. Make-upu jsem se věnovala i při studiu na gymnáziu a na vysoké škole. Řekněme, že ke konci bakalářského studia jsem už víc pracovala v oblasti fashion a focení, než studovala. Za těch víc než dvacet let jsem si opravdu prošla všemi pomyslnými schůdky na cestě k vrcholu. Tam tedy ještě zdaleka nejsem, myslím, že umělecké obory se takto nedají ani hodnotit. U nich je podle mě důležitější ta cesta: praxe, sbírání zkušeností, umět se nechat vést a inspirovat, také inspiraci vědomě vyhledávat, zkoušet nové věci, ať už produkty, nebo techniky. Já se učím a jsem fascinovaná pořád, každý den.

**I Dnes jste vzorem pro mnohé začínající mua. Kdo naopak inspiroval vás?**

Tenkrát to bylo jednoznačně MTV a videoklipy Madonny, Michaela Jacksona, George Michaela, 90. léta a éra topmodelek, módní časopisy, návrháři a jejich kolekce, které dřív opravdu vynikaly originalitou.

**I Účastníte se jedné z nejprestižnějších událostí – Fashion Weeku v New Yorku. Jak se člověku taková věc podaří?**

Měla jsem velké štěstí, protože si mě kosmetická firma Maybelline před třinácti lety vybrala jako svého make-up ambasadora pro Českou a Slovenskou republiku a s touto funkcí přišla i nabídka účastnit se Fashion Weeku v New Yorku jako make-up artist.

**I Jste vizážistka a současně vlasová stylistka: z vašich rukou tedy vyjde na molo po této stránce modelka dokonale připravená?**

Mohla by, ale takhle to úplně nefunguje. Na přehlídkách a většinou i na fashion focení je make-up artista a také hair stylistka zvlášť. Myslím, že takto je to dobře rozloženo, a to z mnoha důvodů. Soustředíte se jen na jednu oblast, hlavně když máte více modelek. A taky s sebou netaháte tolik věcí. Ale hlavně, a to především, mě sice moc baví upravovat i vlasy a myslím, že jsem lepší hairstylista než kterýkoliv kadeřník, ale kadeřník nejsem. A vždy je super mít v práci po boku naprosto stoprocentního odborníka.

**I Jsou styl a tempo práce v Americe nebo jinde ve světě srovnatelné s podobnými akcemi u nás?**

Jak se to vezme. Záleží na konkrétní akci. Jestli bych měla srovnávat fashion weeky, tak řekněme, že je to podobné.

**I Nestresuje vás shon a rychlé tempo práce, které na podobných akcích panuje?**

Stresuje, ale já se umím zatnout a nepanikařit. Dokážu se vnitřně zklidnit na práci, ale potom jsem většinou dost unavená. Ta hektická energie mě vysává. Ne stres z práce nebo z líčení. Líčení mě naopak velmi uklidňuje.

**I Je nějaký výrazný rozdíl v líčení módních přehlídek u nás a ve světě?**

Jedině v přípravě před akcí a ve vytváření týmu. Myslím tím, že u nás je za přehlídkou většinou sponzorsky nějaká firma, která ne vždy má jako leadera někoho natolik zkušeného. A když ano, tak málokdy si může vybrat celý tým, se kterým chce spolupracovat. Myslím ale, že supervizor, který look ladí i s návrhářovou představou, společně s hairstylistou a případně i stylistou, je nutný. Když je možnost i make-up try, to znamená zkoušky líčení i pár dní dopředu, je to vždy ideální.

**I Co byste poradila těm, které by rády šly ve vašich stopách? Na co se zaměřit? Co naopak nedělat?**

Líčit, líčit, koukat se na zahraniční fashion výstupy. Instagram a líčení beauty influencerek nemá s fashion nic společného.

Také naslouchat zkušenějším, být k dispozici, sebrat hozenou rukavici hned. Ne vždy je vše o penězích, důležitější je zkušenost a možnost „být u toho“. Všechna práce, všechny projekty nás můžou něčemu naučit. Třeba i tomu, že tohle nebo tímto stylem pracovat nechceme. Hlavně prostě mít pro tu práci zápal a drive.

### **I Může se tuto práci naučit každý, nebo je podmínkou smysl pro estetiku a výtvarno?**

Rozhodně estetika a výtvarno jsou hlavní podmínkou. Práce dělá mistra, ale když máte na věc jen jeden pohled a jeden styl, tak s tím bohužel dlouho nevystačíte. Je důležité si uvědomit, že váš i sebelepší úmysl být originální nemusí nutně sloužit estetice klienta, fotografickému projektu či představě klienta.

### **I „Líčila“ jste už jako malá panenky?**

Panenko ne, ale na základní škole jsem „předělávala“ spolužačky.

### **I Vizážisté jsou i muži. Pozorujete rozdíl v mužském a ženském přístupu v této profesi?**

Myslím, že nějak obecně to říct nejde. Za dobrou nebo špatně odvedenou práci bych nehledala gender. Spíš možná zkušenosti a ono zmiňované estetické citění.

### **I Co máte na své práci nejraději?**

Proces líčení, barvy a jejich bezmezná odstíny, struktury produktů, tvoření. A pestrost typů práce. Ale já si to tak i vybrala. Někdo se orientuje jen na natáčení reklam, někdo zůstává v televizi, někdo dělá filmy, někdo jen fashion a influencerství. Já tak nějak přičichla ke všemu, kromě filmu. Zatím.

### **I Jak se za dobu vašeho působení měnilo líčení a jaký je současný trend a technika líčení?**

Změnilo se toho hodně. Určitě je teď o mnoho více možností koupě všemožných produktů. Co se týká technik nebo trendů, ty se teď mění každý týden. Co ale podle mě zůstane napořád, je hezky jemně sjednocená projasněná pleť, žádné zbytečné vrstvy a pudrové rozjasňovače, které na pleť jen sedí, upravené obočí – žádné černé čáry od začátku do konce, natočené a zvýrazněné řasy řasenkou (doufám, že umělým permanentním řasám brzo odzvoní), trochu tvářenky (ne hnědooranžové fleky) a jemný lesk nebo klidně i výrazná rtěnka, ale umně rozstínovaná (ne hnědá konturka centimetr nad přirozenou konturou rtů).

### **I Jste profesionálně deformovaná a trpíte, když vidíte ženu špatně nebo přehnaně nalíčenou?**

Řekla bych, že profesionálně deformovaná nejsem, ale když vidím přehnaně nalíčenou ženu, které to opravdu nesvědčí, tak se spíš tak v duchu zasměju. Ale proti gustu... Nakonec je to každého věc, jak se prezentuje. Co ale dokážu naopak ocenit, je originální líčení u mladých holek. Baví mě vidět někoho, kdo se nebojí a má svůj specifický styl. Ta uniformita v make-upu, ale i v oblékání, kdy všechna děvčata chtějí vypadat úplně stejně, mi nepřípadá inspirativní.



### **I Co si myslíte o současném trendu výrazného zvětšování rtů, rýsování obočí? Už jste to trochu nakousla...**

Setkávám se s tím poslední dobou skoro na každém rohu, i každý den v práci. Vadí mi stylizace do něčoho, kým nejsem. Chápu, že když mi už věkem padají víčka, nechám si je upravit. Rozumím tomu, že každá žena chce vypadat hezky a v mladším provedení, než zrovna je. Dávám přednost tomu pracovat s tím, co mám. Já sama chodím na jemný botox tak dvakrát za rok, ale já mám už nárok. Nevidím nic přirozeného ani hezkého na dvacetiletých holkách, které mají většinou bohužel špatně zvětšené rty, vyliftované obočí apod. Když už do

něčeho podobného chci jít, tak jen s opravdovým odborníkem, který by z vás neměl udělat někoho jiného, jen hezčí verzi vás.

### **I Bez čeho se při vlastním líčení neobejdete?**

Bez korektoru, kleštiček na řasy, řasenky, zbarvovacího gelu na obočí a mastné tvářenky. Ale kdybych si musela vybrat jen jednu věc, tak to bude asi korektor, se zbytekem bych si poradila jinak.

### **I Poradíte našim čtenářkám, jak zachránit situaci, když ráno zaspí a na důležité schůzce chtějí vypadat atraktivně?**

Mám asi jedinou radu. Rtěnka. Ta zachrání vše. Hlavně ji můžete použít i místo tvářenky, popřípadě i jako stín na oči.

### **I Čemu by se při líčení měly vyhnout ženy „určitého“ věku?**

Třpytkám, extra krycímu make-upu, černé tužce a stínům.

# POZOR NA KONTRAINDIKACE V KOSMETICKÉ PÉČI!

MUDr. Julia Benešová, Foto: archiv autorky



MUDr. Julia Benešová

**Kontraindikace je v lékařství stav nebo faktor, který je důvodem k vyloučení určitého lékařského výkonu, medikace, vyšetření apod. V případě kosmetičky to znamená vyloučení určité kosmetické péče. Jednoduše řečeno pro kosmetičku kontraindikace znamená již existující zdravotní stav, který by vaši klientku mohl ohrozit, pokud by bylo provedeno kosmetické ošetření.**

Existují dva druhy běžných kontraindikací: absolutní a relativní. Pro lepší pochopení si obě rozebereme na příkladech.

**Absolutní kontraindikace** platí za každých podmínek. Například kosmetickou péči nesmíte provádět, pokud klientka má jakýkoliv projevy herpetického onemocnění. Stejně jako osoba s anafylaktickým typem alergické reakce na určitou látku by nikdy tuto látku neměla dostat. Výrazně vysoká horečka by vám zabránila v provedení masáže, protože by to tělesnou teplotu ještě zvýšilo.

**Relativní kontraindikace** se týká situace, kdy kosmetička může provádět kosmetickou péči na základě doporučení lékaře, ale je potřeba upravit některé používané techniky, které se vztahují ke stavu klienta, například použitím mírnějšího tlaku při masáži.

**Z vlastní zkušenosti bych doporučila**, abyste se ujistili, že děláte pro klienta to nejlepší, co můžete, a abyste u svých klientů identifikovali jakékoli kontraindikace. Je dobré vždy požádat zákazníky o vyplnění dotazníku při prvním sezení a nadále průběžně aktualizovat anamnézu klientky.

## Příklady kontraindikací

**Virové, bakteriální a plísňové infekce:** Důležité je si pamatovat, že jakýkoli druh infekce je pro vás jako poskytovatele kosmetické péče potenciálně nebezpečný. Mnoho virů a bakterií se přenáší vzduchem, což může vést k tomu, že se nakazíte nejenom vy sama, ale můžete se stát i zdrojem infekce pro další klientky. Částice plísní by se také mohly dostat na přístroje a povrchy v salonu, to by mělo za následek další šíření infekce. Jako kosmetička byste se měla vždy ujistit, že váš pracovní prostor a vybavení jsou sterilní.

Je logické v rámci opatření a pro minimalizaci rizika šíření jakéhokoliv druhu infekce odložit kosmetickou péči na dobu nezbyt-

ně nutnou pro zotavení klientky. To stejné pravidlo platí, i pokud jste nemocná vy sama.

**Nediagnostikované boule nebo otoky:** Pokud si v průběhu kosmetické péče všimnete jakýchkoli boulí nebo otoků na obličeji nebo krku, je dobře se na ně zeptat. Jestliže si klientka není vědoma příčiny problému, je důležité ji odkázat na praktického lékaře. Podobné projevy mohou být (a obvykle jsou) neškodné. Někdy však mohou být příznakem vážného zdravotního stavu a důvodem k zahájení léčby.

**Kožní onemocnění:** Často se na sociálních sítích, jako jsou Instagram, Facebook apod., setkávám s tendencí podceňovat kožní onemocnění a roli, kterou sehrávají kožní lékaři v jejich léčbě. Pamatujte si, že veškerá kožní onemocnění, jako je akné, rosacea, atopický ekzém, psoriáza (lupénka), již zmíněné kožní projevy herpes viru a mnoho dalších, patří výhradně do rukou dermatologa (a často i mezioborového týmu lékařů). Jakékoliv kosmetické ošetření by mohlo zhoršit stav vašeho klienta a našeho pacienta. Pokud vaše klientka trpí nějakým kožním onemocněním, požádejte ji, aby se před provedením kosmetické péče poradila s lékařem.

**Rakovina:** Onkologické onemocnění a probíhající terapie je absolutní kontraindikací pro většinu kosmetických ošetření.

**Čerstvé jizvy:** Místní kontraindikace znamená, že jizvy mladší než 6 měsíců by mohly zabránit kosmetickým procedurám nebo je omezit tím, že se budou postižené oblasti vyhybat. Čerstvé jizvy by neměly být vystaveny žádnému nepřiměřenému stresu, který může nastat v důsledku některých kosmetických ošetření, jako je čištění obličeje, mikrodermabrazie a masáže. Poškozená kůže by měla dostat čas na zahojení, protože narušení postižené oblasti by mohlo stav zhoršit. Staré jizvy by měly být také prohlédnuty, a pokud je vidět nějaké zarudnutí, neměli byste místo ošetřovat.

**Nedávno konzumované alkohol/drogy - včetně některých léků na předpis:** Drogy a alkohol významně ovlivňují krevní tlak a srdeční frekvenci. Osoba pod vlivem nelegálních i legálních látek se také může chovat neslušně a potenciálně představovat nebezpečí pro své okolí. Není také schopna poskytnout souhlas s ošetřením, takže je třeba se vyhnout jakékoli kosmetické péči.

**Záněť spojivek:** Sem bych ale přiřadila veškeré záněty v oblasti očního okolí a samozřejmě i záněty očí, stav způsobený infekcemi nebo alergiemi. Obvykle se sám vyřeší během několika týdnů, ale může být vysoce nakažlivý. Mohlo by to představovat riziko pro vás i pro ostatní klienty ošetřované ve vašem salonu. Mnoho kosmetických ošetření zahrnuje kontakt kůže na

## Důležitá abeceda

V rámci kožních nádorů je nesmírně důležité si pamatovat **melanom** kritéria jeho primární diagnostiky. Pamatujte si, že jakékoliv podezřelé znamínko se dá zhodnotit podle varovných příznaků ABCDE.

**A** – Asymmetry (asymetrie)

– pigmentová skvrna není symetrická.

**B** – (border irregularity) – okraje skvrny jsou nerovné, vroubkaté nebo nejasně ohraničené.

**C** – Color variegation (barevná pestrost)

– skvrna vykazuje různé odstíny barev pokožky, hnědé a černé. Bílá, červená nebo modrá barva pigmentové skvrny bývá znepokojivým nálezem.

**D** – Diameter (průměr)

– jakýkoliv růst skvrny si zasluhuje vyšetření.

**E** – Evolution (vývoj)

– pigmentová skvrna se mění v čase.

V případech přítomnosti varovných příznaků neváhejte odeslat klientku na vyšetření dermatologem.

kůži kolem obličeje, jako je ošetření obličeje, prodlužování řas, microblading apod. Tyto typy péče by mohly podpořit šíření infekce a zhoršení zdravotního stavu klientky. V tomto případě byste měli kosmetickou péči odložit do zotavení klientky.

Mezi další kontraindikace patří těhotenství, problémy se zády, zlomeniny kostí, křečové žíly, abscesy zubů, krvácení do obličeje, nedávné krvácení, klaustrofobie, nedávné poranění hlavy nebo krku, horečka a další infekční onemocnění, např. AIDS.

## Další důležité informace

Všichni vaši klienti by měli být posouzeni **individuálně** a ti, kteří trpí vážným onemocněním, by měli **být informováni o rizicích**, která s sebou přináší určitá kosmetická ošetření, případně by si měli vyžádat lékařské posouzení.

Dobrym způsobem, jak zhodnotit své klienty, by bylo požádat je, aby před provedením péče vyplnili **klientskou záznamovou kartu/dotazník**.

Nemůžete se však spoléhat na to, že každý jednotlivý zákazník vám sdělí svůj zdravotní stav. Někteří z nich si možná neuvědomují, že by jejich stav mohl ovlivnit způsob, jakým má být jejich kosmetická péče prováděna, a proto je nenapadne se o tom zmiňovat. Takže doporučuji se vždy aktivně ptát a vysvětlovat benefity a rizika plánovaných kosmetických procedur.



# ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ PODLE NEJNOVĚJŠÍCH TRENDŮ

Štěpánka Strouhalová, Foto: autorka

**Břežnový 22. ročník kongresu AMWC v Monaku získal po více než dvou desetiletích pozici zásadního katalyzátoru v oblasti. Nabízí univerzální platformu v oblasti estetické anti-agingové medicíny, jejímž prostřednictvím se setkává světová lékařská špička, aby posunovala dále laťku této lékařské domény. Odborné i širší veřejnosti současně předala zásadní zprávu, že invazivní procedury, které jsou svou povahou škodlivé, by měly být odloženy na co nejdéle.**

S průměrnou účastí zhruba 17 000 odborníků ze 130 zemí a více než 350 vystavovatelí je AMWC v Monaku největším kongresem ve světě v oblasti estetické a anti-agingové medicíny. Každý rok spojuje specialisty z celého světa (estetičtí lékaři, dermatologové, plastičtí chirurgové atd.), kteří si prostřednictvím této cenné platformy vyměňují zkušenosti a inovace s hlavním cílem představit bezpečné a účinné postupy.

## Jak se ubránit tyranii vzhledu

Již druhým rokem také kongres přivedl na scénu novou generaci lékařů, kteří prezentovali svůj průlomový výzkum, letos například léčby jizev na obličeji a těle, nová technická řešení komplikací rhinoplastiky či výroby chrupavky „biotiskem“. Jak mimo jiné zdůraznila na úvodní konferenci Catherine Decuyper, ve světě, kde mohou módní trendy snadno zamlžit přísnou lékařskou praxi a etiku, je důležité zdůraz-

ňovat spolehlivé metody odvozené z výzkumu a vědy. „Dáváme přednost vědecké přesnosti před marketingovými triky, podporujeme výzkum a nabízíme naší komunitě privilegovaný přístup k nejnovějším a ověřeným znalostem v oboru,“ zdůraznila spoluzakladatelka AMWC. Jak dále upozornila, díky banalizaci na sociálních sítích se estetická medicína zařadila do kategorie módního průmyslu a trendů, které zaplavují Instagram nebo TikTok. Vzhledem k tomuto znepokojujícímu jevu, který se zdá směřovat k uniformitě a „klonování“ jednotlivců, AMWC přijal i zajímavou filozofickou perspektivu a představil francouzského filozofa Raphaëla Enthovena, aby osvětlil tento fenomén prostřednictvím přednášky „Tyranie vzhledu“.

## Genetika: stárnutí je v našich rukou

Dr. Claude Dalle, vědecký ředitel AMWC, specialista v oblasti anti-agingu, poodhalil problematiku stárnutí z genetického hlediska. Věda dnes vyvrací zavedené přesvědčení, že z genetického hlediska má naše zdraví a stárnutí nezvratný osud, a dnešní postupy umožňují identifikovat přímo geny, které jsou spojeny s určitými onemocněními. „Existuje mnoho způsobů, jak vytvářet zdravou nebo naopak riskantní situaci pro organismus a orientovat tak své geny k dobrým či špatným projevům. Stravovací návyky, spánek a stres jsou zásadními faktory. To znamená, že kontrola nad naším stárnutím je v našich rukou a závisí na našich každodenních návycích,“ podtrhl doktor Dalle. Genetická terapie se bude nepochybně stále více prosazovat



v medicíně naší budoucnosti. V posledních letech genetické „nůžky“ umožnily odstranění vadného genu a nahrazení genem se správnou informací. Tato technika známá jako CRISPR/Cas9 byla objevena francouzskou vědkyní Emmanuelle Charpentier, za niž byla v roce 2020 oceněna Nobelovou cenou za chemii. Díky genetickým testům dostupným v některých zemích je nyní možné také detekovat určité prvky v genomu jedinců, které je předurčují k možnému riziku (například kardiovaskulární, metabolické poruchy, rakoviny či cukrovky typu II). „Genetika tak slibuje velké pokroky v oblasti prevence tím, že umožňuje jít k podstatě patologií a umožňuje daleko předvídat, což je velice vzdálené od dnešní medicíny. Čeká nás úplná změna paradigmatu. Na druhé straně dodnes nemáme vyřešeno, jak ovlivnit vzhled člověka skrze genetiku. V této oblasti máme naštěstí stále estetiku,“ dodal vědecký ředitel kongresu.

### Trend: lehké minizásahy

Doktor Thierry Besins, vědecký ředitel AMWC v oblasti plastické chirurgie, podtrhl v úvodu, že i když nemůžeme zastavit čas ani ve skutečnosti omládnout, anti-agingová medicína může pomoci zpomalit fyziologické stárnutí, zatímco plastická chirurgie a estetická medicína zachovat nebo znovu získat mladistvější vzhled. Zdůraznil, že určujícími faktory ve vnímání věku jsou hlavně proporce, linie a obrysy obličeje a samozřejmě kvalita kůže a zubů. Estetická prevence tedy spočívá v péči o kvalitu pokožky a změkčení „tvrdých“ úhlů a stínů obličeje, jako jsou oční prohlubně, tmavé kruhy, nosoretní rýhy atd. Obnovení mladistvějších kontur a udržování mladistvé pokožky (hladká, zářivá) lékařskými technikami by podle chirurga mělo začít dostatečně brzy, aby se zachoval mladistvý kapitál pokožky. A to umožní i oddálit výraznou invazivní léčbu (plastickou chirurgii). „Tohoto cíle můžeme dosáhnout s pomocí moderních metod, stejně jako to dělají všechny ostatní specializace. Dokonce můžeme snít o budoucnosti, kde prevence a miniinvazivní techniky sníží nebo dokonce nahradí většinu chirurgických zákroků,“ podtrhl.

### V nižších patrech obličeje

Zavedení vypínacích nití do praxe (zejména trvalých) je podle lékaře nepochybně revolucí desetiletí, protože umožňují bez

## 22. ROČNÍK AMWC NABÍDL ŠIROKOU PERSPEKTIVU, JAK ODOLÁVAT ÚČINKŮM STÁRNUTÍ S MAXIMÁLNÍ PRIORITY DODRŽOVÁNÍ ZÁSAD ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU A NEAGRESIVNÍ LÉČBY.

chirurgického zákroku opravit povolování tkání a udržovat je na svém místě i v pokročilejším věku. Upozornil také, že je potřeba dávat větší pozor na aplikaci injekčních výplní, jejichž akumulace v průběhu let není bez vedlejších účinků a má tendenci pozměnit rysy obličeje. Podle chirurga totiž stárnutí není vždy charakterizováno ztrátou objemu, ale jedná se ve skutečnosti především o sklouznutí objemu do „nižších pater obličeje“. Zákroky typu minifacelift nebo vypínací vlákna tak můžou původní objem vrátit na své místo bez dodatečných výplní.

Je důležité také dbát o problematickou oblast krku, který i v dnešní době stále představuje obtížnou partii při omlazování. Kromě kvality kůže stárnutí krku ovlivňuje jeho anatomie: zakřivení páteře a délka krku, šířka čelisti, pozice brady. Jednou z hlavních příčin povolení krku je také to, že s věkem dochází k anatomickému snížení výšky krku a vzdálenosti mezi hrudníkem a bradou, což způsobuje nadbytečnou kůži (krocání krk). „Baletky obvykle nevykazují téměř žádné známky stárnutí na krku, je tedy jasné, že hlavním faktorem při prevenci stárnutí je udržování ideálního držení těla. Držte záda rovně, ramena nízko, natáhněte krk nahoru, jako by hlava visela na nitce,“ radí odborník. A dodává, že dnešní generace, která po celý život používala počítače a chytré telefony, trpí „toxickým“ držením těla a zažívá zrychlené stárnutí krku.



# JAK VYTVOŘIT PORTFOLIO VIZÁŽISTY?

**Stát se vizážistkou neboli make-up artistou může být naplňující a lukrativní kariérou. Nicméně začátky mohou být náročné, jelikož mnoho klientů bude chtít vidět vaši práci předtím, než si vás na líčení vůbec najmou. Vytvoření portfolia, které ji bude důstojně reprezentovat, je proto prvním krokem, jak se dostat k lépe placeným zakázkám a vytvářet si tak úspěšnou kariéru vizážisty.**

**Markéta Davidovich**, ředitelka MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE, se podělila o své tipy v rámci budování portfolia.

**1.**

Začněte s kamarádkami a rodinou. Požádejte kamarádky a členy rodiny, abyste si mohla trénovat líčení a postupně si tak tvořit portfolio. Než si dáte jakoukoliv fotografii do svého portfolia, vyžádejte si souhlas modelky.

Výběr vašich modelek, tváří, na nichž bude vaše líčení v portfoliu, je klíčové. Vybírejte si zajímavé obličejce, které jsou fotogenické. Ne na každý typ obličejce se hodí každé líčení. V portfoliu by měly být zastoupeny všechny typy obličejů různého věku. Vybírejte si blondýnky, zrzky, černovlásky, mladé slečny i starší dámy, na nichž ukážete kouzla svého umění. Určitě je vhodné mít i líčení na pánském obličejí. Zajímavé je na jednom typu obličejce ukázat dva styly líčení, aby váš budoucí klient viděl, co umíte.

Jak si budete budovat klientelu a budete mít více fotek, postupně si je budete v portfoliu nahrazovat. Zároveň i vy samy budete schopny zhodnotit své zlepšení.

**2.**

Kontaktujte fotografy. Snažte se vybrat fotografa podle jeho práce, abyste viděla, co umí. Mladí fotografové hledají často vizážistky pro to, aby si společně budovali portfolia. Vy líčíte zadarmo, fotograf fotí zadarmo. Vzájemně si tak pomůžete. Tento druh spolupráce se jmenuje T.F.P. (z angličtiny time for photo / čas za fotku) a je pro vás do začátku skvělý, jelikož budete sbírat zkušenosti a podklady do portfolia. Nezapomeňte se vždy s fotografem domluvit, aby vám fotografie dodal. Často se stává, že fotograf má určitou vizi, která se však nemusí shodovat s vaší. Pokud máte ve svém líčení určitý záměr, který fotograf nevidí, požádejte jej, zda by vám mohl vaše líčení vyfotografovat tak, jak si přejete vy, jelikož líčíte zadarmo a hlavním cílem je mít reprezentativní fotografie do portfolia.

**3.**

Zaměřte se na nevěsty. Svatby jsou finančně náročné a mnoho nevěst se v dnešní ekonomické situaci snaží náklady na svatbu snižovat. Kontaktujte místní půjčovny šatů, svatební agentury a nabídněte své vizážistické služby za fotografie nevěsty. Je důležité mít s sebou své portfolio, abyste mohly případným zájemkyním ukázat svou práci.



**4.**

Zkuste i střední školy. Začíná plesová sezona? Pokud ano, umístěte své vizitky, letáky do škol, půjčoven šatů, kde se mladé slečny před plesem vyskytují, a nabídněte jim líčení zdarma. Stačí, aby vám slíbily, že si je můžete v šatech v kombinaci s vaším líčením vyfotit. Zároveň kamarádkám řeknou, kdo je líčil. Doporučení je tou nejlepší reklamou, kterou můžete mít.

**5.**

Pracujte na svém Instagramu! Instagramový profil je pro kariéru nutný. Skrze tuto platformu ukazujete své umění, získáváte kontakty. Je to ideální forma prezentace vašich prací, videí, reels. Pokud nevíte, jak správně fotit a natáčet své práce na telefonu a následně s nimi pracovat, věle doporučuji kurz DIGITAL BEAUTY v Make-Up Institute Prague. Je to technický kurz, kde se s fotografem učíte fotit a střihat videa.

**6.**

Budte součástí komunit. Doporučuji registrovat se na facebooku do skupin: MAKE-UP ARTIST PRAGUE a MAKE-UP JOBS. Získáte tam recenze, možnost nákupu secondhand produktů, i vy zde můžete prodat, získat pracovní nabídku či napojení na fotografa apod.

**7.**

Hlavně nesedte doma a na nic nečekejte. Tato branže je o tom potkávat se, tvořit, být zapojena do projektů, být aktivní. Každá pracovní zkušenost vás posune dál, ať je placená, nebo ne.

# NALEPTE SI MLÁDÍ!

Hana Profousová, Foto: Beautytape

**Máte strach z jehel, o radikálnějším omlazení skalpelem ani neuvažujete? V takovém případě by vám mohla vyhovovat zcela neinvazivní a přirozená metoda odstranění vrásek: kosmetické tejpování.**

Ve světě krásy se objevil nový trend: kosmetické tejpování. Toto neinvazivní kosmetické řešení je ideální pro ty, kteří chtějí zvýraznit svou přirozenou krásu a dosáhnout mladistvé a zářivé pleti bez pomoci moderních technologií. Metoda známá také jako beauty face taping nebo face taping už dobyla mnoho zemí a nyní se na výsluní začíná dostávat i u nás. Její popularita roste, protože stále víc lidí hledá neinvazivní způsoby, jak zlepšit svůj vzhled.

## Podpora obličeje

Kineziologické tejpování používané k urychlení léčby zranění a zmírnění bolesti má ve světě dlouhou tradici. Jeho počátky najdeme v 70. letech minulého století v Japonsku. V České republice se objevilo o dvacet let později. Jde o aplikaci tenké strečové pásky na konkrétní oblast těla, které poskytuje podporu a zlepšuje funkci a prokrvení svalů, kůže, podkoží, šlach a vazů. Všechny tyto výhody se týkají i pokožky obličeje a krku,



Tejpovací pásky CureTape jsou vyrobeny z vysoce kvalitní bavlny, neobsahují latex a jsou 100% hypoalergenní



Tejpy snižují výskyt vrásek a jemných linek, lze je nosit po celý den nebo přes noc

i tato oblast potřebuje „podporu“. Bylo proto jen otázkou času, kdy se objeví kosmetické tejp.

Technika kineziologického kosmetického tejpování, tedy tejpování obličeje, spočívá v aplikaci tenké, pružné pásky. Pomáhá zvednout a napnout pokožku, zlepšit její tonus a redukovat vrásky.

Pro kosmetické tejpování je nutné používat pouze tejpky k tomu určené, protože neobsahují chemická barviva. Pásky Cure Tape@Beauty jsou vyrobeny z kvalitní přírodní bavlny s optimálním poměrem elastických vláken, které umožňují pokožce dýchat, ale zároveň ji prokrvují, okysličují a stimulují proudění lymfy, což přispívá k produkci kolagenu. Tejpy rovněž aktivují svalová vlákna uložená pod kůží a podkožím. Díky správnému způsobu aplikace nemají tendenci kůži vytahovat.

## Okamžitý efekt omlazení

„Kouzlu tejpování jsem doslova propadla,“ říká Markéta Ježková, která beauty face školí. „Tejpy mám u sebe vždy a všude, jsou součástí mé kosmetické taštičky i na výletech či dovolených. Za pár hodin pleť vyhladí, hluboké vrásky zjemní a jemné odstraní. Jejich aplikace je snadná a přináší okamžité výsledky. Navíc je neinvazivní, bez použití chemikálií nebo léků.“

Použití je velmi jednoduché: páska se nalepí na požadované místo na obličeji nebo dekoltu a nechá se působit. Ideální je aplikace na noc, kdy zatímco spíte, elastické kineziologické pásky napomáhají průtoku lymfy a krve, podporují schopnost regenerace a zajišťují liftingový efekt. Po jejich sejmutí je patrný efekt omlazení jak samotné pleti, tak i výrazu obličeje. Tejpy jsou vhodné pro všechny typy pleti včetně citlivé, urychlují hojení akné nebo jizev.

Tento proces zpevnění a vyhlazení pokožky je sice pomalejší než použití výplní, botoxu nebo nití, ale při pravidelném používání zůstávají výsledky viditelné mnohem déle. Kosmetické tejpky lze naopak vhodně použít po kosmetických procedurách nebo liposukčním ošetření, kdy pomáhají s odstraněním lymfatické tekutiny pro rychlejší zotavení.

# ZA CO NESE ODPOVĚDNOST KOSMETIČKA A ZA CO DISTRIBUTOR ZNAČKY?

Zjednodušeně je za vše odpovědná kosmetička, která provádí péči. Proto se při výběru kosmetických produktů do svého salonu věnujte nejen účinnosti, balení nebo vůni, ale také se informujte, zda produkty, které jste si vybraly, splňují zákonné povinnosti, zejména to, že je možné je používat v České republice. To, že se produkt v ČR prodává, nemusí znamenat to, že je pro prodej v ČR schválen a splňuje všechny náležitosti.

Projděme si jednotlivé povinnosti vztahující se ke kosmetickým produktům, které používáte v péči o své klienty. I v tomto případě platí, že je vhodné si vše, co vám distributor o produktech sdělí, ověřit. Při případné kontrole nesete odpovědnost zejména vy, která aplikujete produkt na konečného spotřebitele, tedy klienta kosmetického salonu.

Jako první si vždy ověřte, že produkt, který vás zajímá, **je kosmetickým produktem. Není léčivem nebo zdravotnickým prostředkem.** Jak to můžete zjistit? Každý produkt, který je schválen pro použití v Evropské unii jako kosmetický produkt a lze ho tedy aplikovat zevně na kůži, musí být registrován v evropském registru kosmetických produktů **CPNP – celoevropském systému registrace kosmetických produktů**. Bohužel do tohoto systému mají přístup pouze státní orgány, jako je KHS atd., ale každý produkt má v tomto systému své unikátní číslo, které by vám měl distributor značky na požádání sdělit. Doporučuje se také nechat si od distributora vystavit potvrzení, že produkty, které od něj odebíráte, jsou kosmetickými produkty a jsou registrovány v CPNP. V rámci živnosti **lze používat a prodávat pouze kosmetické produkty zapsané v CPNP**. Pokud je produkt schválen jako léčivo nebo zdravotnický prostředek, tak ho může využívat pouze **lékař a výhradně ve zdravotnickém zařízení**. V žádném případě takový produkt nelze používat v kosmetickém salonu, a to ani pokud je kosmetička zdravotní sestrou nebo lékařem. Za neoprávněné používání takových produktů podnikatelem v rámci živnosti, které jsou určeny pouze pro použití v rámci zdravotních služeb, hrozí sankce až do výše 1 milionu Kč.

**Jak je to s označením produktů?** Ano, i za to odpovídáte vy jako kosmetička. Zákon říká, že za označení produktu ručí celý distribuční řetězec. To znamená,



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

že pokud bude probíhat kontrola ve vaší provozovně, tak za správné označení produktů zodpovídáte vy. **Co by tedy na etiketě kosmetického produktu nemělo chybět?** Jméno nebo název a adresa odpovědné osoby (tzn. výrobce nebo distributora), může být uvedeno i zkratkou, pokud zkratka umožňuje určit tuto osobu a její adresu. Obsah balení vyjádřené v hmotnosti nebo objemu, výjimkou jsou vzorky do 5 gramů nebo mililitrů, bezplatných vzorků a balení na jedno použití. Datum minimální trvanlivosti, buď uvedením data, nebo počtu měsíců se symbolem otevřeného kelímku (u produktů s minimální trvanlivostí delší než 30 měsíců). Musí být také uvedeno upozornění týkající se použití a funkce kosmetického přípravku, pokud není zřejmá z jeho obchodní úpravy. A zkontrolujte, že je uvedeno i číslo šarže. Nezbytností je také seznam přísad, tzv. Ingredients (INCI). Výjimkou je, pokud je obal výrobku příliš malý, potom místo popisu přímo na produktu může být uveden symbol otevřené knihy a informace k produktu přiložené např. na letáku.

Novela zákona o ochraně spotřebitele umožňuje mít návod v českém jazyce v elektronické podobě, ale pokud si ho klient vyžádá, tak je nezbytné ho také vytisknout. Je tedy vhodné mít návod v českém jazyce k dispozici i v tištěné podobě.

Abychom měli povinnosti kompletní, tak u každého produktu, který máte vystavený v provozovně a nabízáte ho svým klientům, musí být také uvedena cena produktu.

**Nezapomeňte si tedy vše výše uvedené u kosmetických produktů, které používáte ve své profesionální práci nebo je prodáváte svým klientům, zkontrolovat. Odpovědnost za případná pochybení je na vás.**

SKIN INSTITUTE  
BY NATINUEL

# POZVÁNKA NA ZAJÍMAVOU AKCI

**Zveme kosmetičky na zážitkový kurz, kde se naučí omlazovat efektivně a okamžitě kosmetickým liftingem nahrazujícím mikro Jehličkování.**

BIOCEUTIKA UVÁDĚJÍ KOMPLEXNÍ KONCEPT MIKROJEHLIČKOVÁNÍ, MIKRONEEDLINGU, A TO S DERMÁLNÍM PEREM, NEBO BEZ DERMÁLNÍHO PERA nazývaného také BIOMICRONEEDLINGEM.

Budte jedny z prvních, kdo v Česku nabídne tuto unikátní **neinvasivní alternativu ke klasickému microneedlingu**, která se aplikuje bez použití jehel, ale se stejným efektem a okamžitě do viditelné krásy během komfortní péče bez nepříjemných pocitů a červenání!

RXCARBOXY exosomální mezoterapie je zcela nový typ kosmetické intenzivní péče na vědeckém základě, která okamžitě regeneruje dermis, biostimuluje, okysličuje a obnovuje vrchní struktury kůže během jednoho ošetření.

Patentovaná použitá technologie vrací okamžitě neaktivní buňky zpět do hry, tedy do stavu, kdy mohou být opět stimulovány.

**PŘEDSTAVTE SI, ŽE MILIONY KAPÍČEK MÍSTO JEHLIČEK OKAMŽITĚ A TRVALE OMLAZUJÍ VAŠI PLEŤ BĚHEM KOMFORTNÍ MASÁŽE!**

Na rozdíl od materiálů vyráběných mimo EU je náš evropský systém péče o pleť prověřený a na základě výzkumu, kdy konkrétní EXOSOMY již opakovaně získaly Nobelovu cenu. Používáme je bioceutickým postupem bez mechanického narušení integrity kůže jemnou a komfortní kosmetickou cestou.

Bioceutický microneedling mluví řečí kůže, oproti tomu mořské řasy nebo houby tak efektivního omlazení v kůži dosáhnout nemohou.

Italský systém biomicroneedlingu je také komplexní a investičně výhodnější jak pro kosmetičku, tak pro klientku.



Značka Natinuel používá výhradní a unikátní technologie a je komplexní řadou přípravků pro profesionály jako jediná na českém a slovenském trhu. Neslibuje nic, co nemůže poskytnout. Krásná pleť není náhoda. Vědecká skupina ověřeného výrobce molekulárních bioceutik přišla s naprostou novou dimenzí salonního anti-agingu.

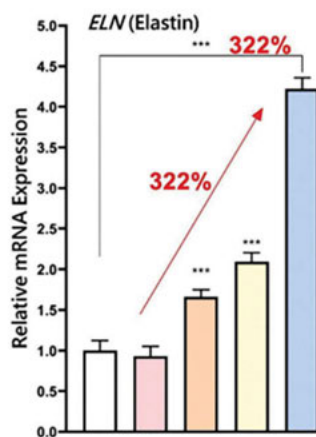
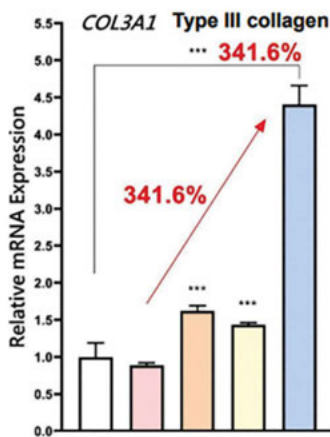
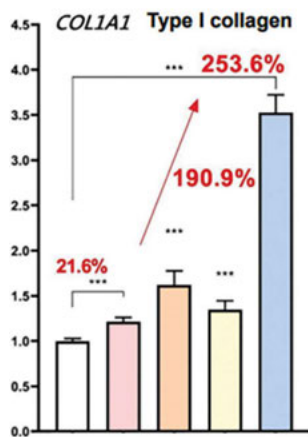


Vše se dozvíte v kurzu, který poskytuje SKIN INSTITUTE by Natinuel, Kodaňská 73, Praha 10-Vršovice.

Ať je vaše SKIN IN! Konzultovat nebo se objednat na školení můžete na telefonních číslech 774 990 690 nebo 775 551 117, nebo napište pro více informací na email [info@natinuel.cz](mailto:info@natinuel.cz).

S láskou poskytováno klientkám autorizovaných salonů Natinuel v cenové relaci 1500–2800 Kč podle typu pleť, věku a spotřebovaného materiálu.

**Klíčové jsou látky, které mluví řečí kůže!**  
**Bezbolestná komfortní aplikace**  
**Vyrobena v Itálii**  
[www.natinuel.cz](http://www.natinuel.cz)





# NA VINĚ JSOU BAKTERIE, NIKOLI SLADKOSTI

Alena Klenot, Foto: Shutterstock

**Vzhledem k tomu, že obezita je důsledkem narušeného metabolismu, je na místě si připomenout mechanismus, jenž slouží k udržování vyrovnané hladiny cukru v krvi.**

Klíčovou úlohu přitom hraje inzulín, který už známe jako jeden z nejdůležitějších hormonů v těle: tvoří se ve slinivce a zajišťuje transport glukózy z krve do buněk. Dává buňkám signál, že dorazila zásilka energie, a pomáhá jim si ji vyzvednout.

Normální zdravé buňky jsou vybaveny množstvím receptorů, které jim umožňují na inzulín reagovat. Jestliže jsou ale nepřetržitě vystaveny vysoké hladině inzulínu, hlásí jeho dodávku

glukózy – jak tomu bývá u lidí, kteří holdují sacharidům a rafinovanému cukru –, přizpůsobí se snížením počtu inzulínových receptorů na svém povrchu. Vypnou, obrazně řečeno, zvonky u některých dveří, takže se inzulín nedozvoní tak snadno. Citlivost buněk na inzulín klesá, stávají se vůči němu rezistentními. Přestup glukózy do buněk začíná váznout a glukóza se nebezpečně hromadí v krvi. Jako mnoho jiných hormonálních procesů je i tento regulován negativní zpětnou vazbou. **PROTOŽE GLYKÉMIÍ JE TŘEBA SNÍŽIT**, slinivka dostane pokyn, aby se o to postarala vyloučením většího množství inzulínu, a příkaz poslušně splní. Zvýší produkci inzulínu natolik, aby mohla glukóza do buněk vstupovat. Začíná tak začarovaný kruh, který obvykle vyústí v cukrovku druhého typu.

MŮŽEME DOKONCE ŘÍCT, ŽE DLOUHOLETÁ NEKOMPENZOVANÁ CUKROVKA PODSTATNĚ PŘÍSPÍVÁ I KE VZNIKU ALZHEIMEROVY NEMOCI.

Přestože lidé s cukrovkou mají obvykle problémy s nadváhou, chodí mezi námi i lidé, kteří jsou poměrně štíhlí, ale bez ohledu na váhu mají narušenou regulaci glykémie, která souvisí s řetězovou reakcí, do níž se výrazně zapojuje inzulin, tedy hormon. Tímto zasahuje negativně i do funkcí jiných hormonů, čímž rozvrací celý hormonální systém.

Má též vliv na vzrůst zánětlivých procesů v těle a zapřičiňuje koncentraci důležitých neuropřenašečů, jakými jsou serotonin, noradrenalin, Gaba nebo dopamin, a látek potřebných k jejich syntéze, například vitamin B.

## JE PROKÁZÁNO, ŽE ZATÍMCO STŘEVNÍ MIKROBIOTA ŠTÍHLÝCH LIDÍ PŘIPOMÍNÁ SVOU ROZMANITOSTÍ DEŠŤOVÝ PRALES, U OBÉZNÍCH LIDÍ BÝVÁ MIKROBIÁLNÍ SPOLEČENSTVÍ STŘEVA MNOHEM CHUDŠÍ.

Dnes již známe úlohu inzulinové rezistence při tvorbě známých plaků, které se nacházejí u pacientů s Alzheimerovou nemocí. Pokud jde o správnou činnost mozku, je důležitá regulace krevní glukózy. VÝZKUM PROKÁZAL, ŽE REGULACE STÁLÉ HLADINY CUKRU v krvi pomáhá lidskému tělu udržovat střevní bakterie v rovnováze. Zde je další důkaz, že mozek je velice úzce spojen se střevní flórou.

KLASICKÁ MEDICÍNA NIC PODOBNÉHO NEZNÁ, zatím jsme nenašli způsob, jak inzulinovou rezistenci účinně snížit. V zásadě vycházíme z toho, že obezita je důsledkem západní stravy obsahující rafinované cukry a průmyslově zpracované tuky. MUSÍME SE SPÍŠE ZABÝVAT PRŮZKUMEM NARUŠENÝCH STŘEVNÍCH BAKTERIÍ, které mají vliv nejen na trávení, ale významně se zapojují i do našeho metabolismu. Tyto bakterie též ovlivňují metabolické děje při regulování hormonů zodpovědných za pocit hladu a sytosti, na nich záleží, zda jsme náchylní k tloustnutí, nebo ne. SPRÁVNÁ VÝŽIVA JIŽ V RANÉM



**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.

VĚKU URČUJE RŮST NAŠICH TUKOVÝCH BUNĚK. ČÍM VÍCE JICH VYTVOŘÍME V MLÁDÍ, TÍM VĚTŠÍ NÁCHYLNOST NA OBEZITU A NEMOCI MOZKU SE POZDĚJI DOSTAVÍ.

Je prokázáno, že zatímco střevní mikrobiota štíhlých lidí připomíná svou rozmanitostí dešťový prales, u obézních lidí bývá mikrobiální společenství střeva mnohem chudší. Dříve jsme si mysleli, že obezita = kalorický příjem, dnes víme, jak důležitou roli hraje v energetické bilanci mikrobiom. Již nevystačíme s touto jednoduchou matematikou. Jestliže hostíme nadbytek bakterií, které dokážou vytěžit z potravy maximum energie, budeme tím pádem pravděpodobně potřebovat méně potravy, což se projeví na naší postavě a krevním cukru.

Méně je více, pestrá strava je základem, pohyb je pohonem a stimulací metabolismu, střevní flóra je úzce spojena s mozkem, takže si sami udělejte analýzu, jak chcete žít a jak dlouho s plně funkčními orgány a hormony. Vše je na nás, medicína nás pouze udrží při životě. Jde o to jakém...

Tělo je fantastický přístroj, který je možné nastartovat, kdykoliv mu dáme správné pokyny. Nemůžeme vrátit čas, ale můžeme jít vpřed s jiným pohonem, který dokáže změnit funkce k lepšímu. Není to lehké, ale kdyby bylo, dělal by to každý!



## V PÉČI ROBOTŮ

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

**Víte, které české slovo je ve světě nejznámější? Ano, je to „robot“. Vymyslel ho Josef Čapek, když se s ním Karel Čapek radil, jak pojmenovat umělé dělníky ve své nové hře a slovo „laboři“ se mu nelíbilo.**

Na počátku tedy bylo slovo, stejně jako v biblickém příběhu o stvoření světa. A nový svět dnes opravdu vzniká, svět robotů a umělé inteligence, která jim umožňuje se učit a přizpůsobovat se změnám. Jejich schopností jsou tedy velice univerzální a výjimkou není ani oblast péče o člověka.

### Polkni prášek

O tom, že starých lidí přibývá a zajistit seniorům péči je čím dál složitější, se u nás hovoří neustále. Rozebírají se různá řešení a jednou z variant je i myšlenka zapojit do jejich každodenního života také roboty. Dokonce už mají svou vlastní kategorii – říká se jim *pečující roboti*. Jejich hlavním úkolem je si s lidmi povídat a dělat jim společnost. Velmi důležitý je proto jejich obličej: musí vypadat přátelsky a vzbuzovat důvěru. Pečující robot

umí udržovat oční kontakt, rozumí lidské řeči a dokáže správně odpovídat. Jak se ale v praxi ukázalo, někdy není vůbec potřeba, aby to všechno zvládal perfektně. Staří lidé jsou totiž k jeho chybám a pomalejším reakcím velmi tolerantní, mnohdy si z toho i dělají legraci a říkají, že oni přece už také špatně mluví a slyší.

Pečující roboti by prý ani neměli vypadat úplně stejně jako lidé, protože to v nás vzbuzuje divný pocit. Jestliže ale na první pohled poznáme, že jde o robota, budeme příjemně překvapeni, že s námi dokáže mluvit, a pokud se s ním budeme setkávat opakovaně, jako zmiňované stařenky a staříčci, postupně si k němu vytvoříme i citovou vazbu.

Potřebné podmínky k vyvíjení pečujících robotů jsou dnes zejména v Japonsku, které má druhý nejvyšší podíl obyvatel starších 65 let na světě a současně je na dostatečné technologické výši, aby taková řešení vyvíjelo. Seniorům či nemocným by tiito roboti mohli připomínat jídlo a léky, případně jim je vydat, měřit teplotu a tep, navázat videohovor s rodinou nebo lékařem po-



mocí kamery a obrazovky, které mají na sobě, či zajišťovat základní úklid. Především však je úkolem pečujících robotů s lidmi mluvit a dělat jim kdykoli společnost.

## Robo-plyšák

Základní fakt, který musíme u robotů mít stále na paměti, je, že jsou vždy vyráběni k určitému účelu, kterému perfektně odpovídá jejich vybavení. S postupujícím vývojem můžeme tedy očekávat extrémně pestrou nabídku robotů různé velikosti, vzhledu a schopností. Vývoj chytrých robotů, již nikoli pouze průmyslových, dnes probíhá na mnoha místech a kapku po kapce se slévá v jednu velkou řeku, robotický business je zkrátka v kurzu.

Japonská automobilka Nissan například pro svá auta vyvinula přátelsky vypadajícího huňatého robota Iruyo, který rodičům pohlídá a zabaví děti na zadních sedadlech, zatímco oni se soustředí na řízení. Iruyo funguje v páru: větší robo-plyšák sedí vzadu s dětmi, jeho menší bráška má své místo na palubní desce v zorném poli rodiče. Roboti dokáží sledovat své lidské společenství a reagovat na jejich slovní signály i výrazy ve tváři. Co si pod tím máme v praxi představit? Rodič za volantem například prohlásí „Jsem tady“ a robo-plyšák vzadu začne dětem zpívat písničku, mávat jim svými ručičkami a uklidňovat je. Jakmile pozná, že dítě usnulo, předá tuto zprávu svému parťákovvi vpředu a ten pak zavře své přátelské kulaté oči také, čímž informuje rodiče za volantem.

## Usmívající se hlava

Jiná japonská firma, Mitsubishi Heavy Industries, zas nabízí svým zákazníkům robota, který se jim postará o domácnost v době jejich nepřítomnosti. Wakamaru je lidsky vypadající, metr vysoký robot a podle svého výrobce představuje začátek období, kdy budou lidé a roboti existovat vedle sebe. A pokud chceme žít vedle sebe, musíme se spolu především umět domluvit, porozumět si – což nás opět přivádí k významu obličejů a výrazů tváře. Proto například výzkumníci Kolumbijské univerzity v New Yorku vyvinuli robota, který dokáže předem (o vteřinu dříve) rozpoznat, že se chystáte usmát, a reaguje tak rychle, že se usmíváte současně. Robot dostal jméno Emo a je to zatím pouze hlava na podstavci. V očích má kamery s vysokým rozlišením a v sobě umělou inteligenci napodobující fungování lidského mozku. Umí tak vyhodnocovat lidskou tvář i vymýšlet, jak vytvořit vhodný výraz na svém obličejí. Lidské výrazy studoval Emo na YouTube na videích lidí, sledováním sama sebe na živém kamerovém přenosu pak trénoval, jak bude jeho obličej vypadat při použití konkrétních motorků pohybujiících umělými svaly. Asi jako když si člověk před zrcadlem nacvičí, jak to

působí, když se nějakým způsobem usmívá, a pak to používá, i když se nevidí.

Roboti, kteří budou umět během konverzace „přirozeně“ reagovat na své lidské protějšky, budou pak velice vhodné pro rozmanité pracovní pozice, třeba jako recepční u vchodu do budovy nebo prodavači v obchodě. Svého lidsky vypadajícího neboli humanoidního robota vyvíjí i známá Tesla, jejímž nejnovějším výtvozem je Optimus Gen 2.

## Rychlí a precizní: to jsou beauty-bots

Péči o svůj vzhled trávíme v životě hodně času. I toho si výrobci robotů povšimli a začali přemýšlet, jak se do oblasti wellness a kosmetiky zapojit – prostřednictvím k tomu určených beauty-botů. Komu se to podaří, ten si může gratulovat, dnes se prý jedná o více než desetkrát větší trh nežli klasický trh robotů průmyslových. Proč by nám chytrí beauty-boti nemohli holiť nohy? Upravovat obočí, rozstírat po těle krém či na obličej nanášet pleťovou masku? Už se na tom pracuje. Každý, kdo něco takového bude nabízet, musí ovšem nejdříve do detailu vyřešit bezpečnost klienta.

V americkém San Franciscu již dnes funguje firma Clockwork, startup nabízející možnost nechat si namalovat nehty robotem. Celý proces probíhá v budce podobné těm, v nichž se můžete sami vyfotografovat. Svě bot-budky umísťuje firma do bytových komplexů, kancelářských budov, kampusů a nákupních center. Každý měsíc takto zprovozňují dvě až tři nové. Prodejním heslem, na které lákají zákazníky, je slogan „10 nehtů, 10 minut, 10 babek“. A jenom na vysvětlenou, těma babkama samozřejmě nemyslí své klientky, ale dolary.

Další společností, která se vydala cestou využití chytrých beauty-botů v oboru zdobení nehtů, je Nimble Beauty, která nabízí takového robota pro domácí použití. Klíčem je tu opět vybavení robota umělou inteligencí, bez níž by to nešlo – robot by uměl pouze dokonale opakovat naprosto stejný předem naprogramovaný postup. Chytrý robot ale dokáže rozpoznat různé nehty a přizpůsobit se jim. Díky umělé inteligenci je schopen se i učit a časem se jeho výkon tedy zlepšuje.

Příkladem piplavé práce, která vyžaduje nejvyšší přesnost, je prodlužování řas. Kompletní aplikace nových umělých řas může lidskému profesionálovi trvat až dvě hodiny. Robot kalifornské firmy LUUM to zvládne ani ne za hodinu. Názory na to, zda tato robotická konkurence salonům prospěje, se různí. Je však zcela možné, že toto nové dobrodružství do nich přiláká nové zákazníky, kteří pak zatouží i po péči nefalšovaného člověka, která duši víc prospěje.

# VŠECHNO, CO CHCETE VĚDĚT O VLASECH... ... A NA CO JSTE SE BÁLY ZEPTAT

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

**Jsou korunou krásy a často i zrcadlem zdraví. Vlasy stejně jako pokožka hlavy odrážejí celkový životní styl, životosprávu i stres. Jste s jejich stavem spokojené? Pokud ne, zamyslete se, jestli o ně správně pečujete.**

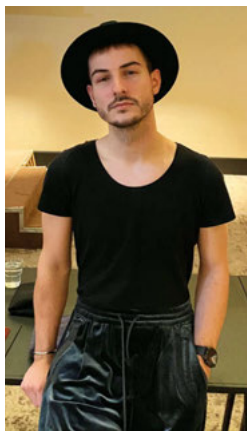
Chceme-li se pyšnit krásnou hřívou, nesmíme zapomínat ani na místo, odkud roste – na pokožku hlavy. I ona má svůj vlastní mikrobiom. Znamená to, že na ní žijí nejrůznější bakterie, které se starají o její zdraví. Když se ale přemnoží, nastává problém. Pokožka může být citlivější, náchylná k podráždění nebo se na ní mohou tvořit lupy. Tyto problémy uberou na kvalitě vlasů, které se začnou ztenčovat, řídnout a padat. Těmto nepříjemnostem předejdeme prevencí.

## Vlasová poradna

Jistě si myslíte, že o vlasové péči víte úplně všechno. Odborník vás možná vyvede z omylu: vlasový stylist **Jakub Čejchan** ze salonu Red varuje před nejčastějšími chybami, jichž se na vlasech dopouštíme, kterých bývá někdy svědkem.

### Špatná technika mytí vlasů.

Myjte vlasy jemně a moc je nedrhňte, šampon pěňte pouze na pokožce hlavy, neaplikujte ho na celou délku vlasů. Není pravda, že stačí vlasy umýt pouze jednou a že čím více šamponu použijí, tím více pěny mi vznikne. Vlasy myjeme 2x proto, že při prvním mytí myjeme největší nečistoty, jako je například prach a stylingové nánosy. Při druhém mytí se už vytvoří bohatá pěna a smyje se menší nečistoty. Šampon otevírá kutikulu (povrch vlasu) a vlasy jsou náchylnější k poškození. Proto je po šamponu potřeba vždy aplikovat kondicionér. Pokud ho nepoužijí, nechávají kutikulu otevřenou a vlasy ztrácejí hydrataci a protein. Jsou pak daleko náchylnější k zacuchání. Jestliže z nějakého důvodu nechcete



používat oplachující kondicionér, může ho nahradit leave-in kondicionér – bezoplachová péče, která vlas dokáže uzavřít a ochránit i před horkým vzduchem fénu.

**Jak vlasy foukat.** Vždy po směru růstu. Budou-li se foukat v různých směrech, kutikula se opět otevře a vlasy budou znovu náchylné ke ztrátě vitality. Kvalitní štětinatý kartáč bude velkým pomocníkem při uhlazování vlasů během foukání. Vlasy vyfoukané pomocí kartáče jsou mnohem odolnější proti poškození. Je také potřeba zdůraznit, že vlasy je dobré foukat po umytí vždy, jinak se ve vlhkém prostředí vlasové pokožky vytváří prostor pro zrod roztočů apod.

**Nadužívání suchého šamponu.** Tento produkt má z velké části pudrový základ, který dokáže absorbovat maz. Nicméně pokud na pokožce působí delší dobu, vytvoří na ní prostředí, které jí nevyhovuje: je zadušená a začne reagovat. Vlasová pokožka je totiž citlivější než pleť, proto reaguje již na sebemenší nerovnováhu. Někdy jsou následky takové, že se kůže začne rychleji promašřovat nebo odlupovat, aby překonala „predátora“, který jí brání v normální funkci.

## Test elasticity

Tento test nám pomůže při výběru správné péče. Provádí se na mokřích vlasech. Vezměte 2 až 3 vlasy, omotejte je kolem prstů a zkuste je lehce natáhnout. Pokud se vlasy:

- natáhnou o 30 % a vrátí se zpět do původního stavu, jsou v pořádku a nepotřebují žádnou výživu.
- kladou odpor a nechťejí se natáhnout, chybí jim hydratace.
- přetrhnou, chybí jim kriticky hydratace.
- natáhnou se o víc jak 30 %, chybí jim protein.
- natáhnou o víc jak 30 % a vrátí se do zatočeného stavu, chybí jim kriticky protein.



Pravidlo suchého šamponu zní: nenechávat déle než 12 hodin. Pokud si ho ráno aplikují do vlasů, tak večer už je potřeba je umýt.

**Časté mytí.** Vlasům neškodí časté mytí, máte-li správně zvolené produkty. Jestliže se vám nadměrně mastí, je potřeba udržovat kůži čistou, aby se na ní neprojevil další problém. Z čisté a zdravé pokožky hlavy rostou zdravé vlasy.

**Teplota vody.** Vlasové pokožce je příjemnější vlažná voda, která prokrví pokožku a k vlasovým cibulkám se dostane víc živin pro tvorbu nových vlasů. Horká voda může naopak kůži podráždit nebo rovnou spálit. Dokonce i samotným vlasům je příjemnější vlažná nebo dokonce ledová voda. Po ledové vodě je kutikula vlasů uzavřenější.

**Příliš dlouho utažený culík.** Při opravdu pevném stažení vlasů v gumičce se kůže napne a velmi špatně v ní proudí krev. Když k vlasovým kořínkům neprotéká krev, přestanou fungovat a vlasy z cibulky vypadnou. Nejvíce náchylné kořinky jsou kolem obličeje, za ušima a na krku. Vlasová linie postupuje směrem dozadu a vlasy již znovu nenarostou. Potřebujete-li vlasy sepnout, sepněte je skřipcem nebo si udělejte lehce utažený cop. Máte-li vlasy náchylné k zničení, dbejte na výběr gumičky – ideální jsou takové, co připomínají telefonní drát. Jestliže zažíváte po sundání gumičky pocit, že vás bolí pokožka, je to znamení, že jste měla příliš dlouho utažený culík.

**Používání vlasových produktů.** Vlasy mají jiné potřeby u hlavy a jiné v délkách. Proto není optimální používat šampon a kondicionér ze stejné řady. Když jsou vlasy chemicky zničené, je potřeba dodat jak hydrataci, tak protein. Kombinovat proto kondicionér a masku. Hydratační kondicionér a proteinovou masku nebo obráceně, proteinový kondicionér a hydratační masku. Proteinové řady produktů se označují jako produkty reparační, rekonstrukční, posilující, zpevňující, pro melírované a odbarvované vlasy. Hydratační řady se označují jako moisturizing, hydrating, smoothing, na suché vlasy, na kudrnaté vlasy. Některé produkty jsou kombinované a mají v sobě jak protein, tak hydrataci. Jsou určeny pro opravdu zničené vlasy.

**Potřeby vlasů.** V průběhu času se potřeby vlasu mění. Pokud je nějakou dobu „proteinujete“, je možné, že nastane chvíle, kdy vlas už nebude chtít víc proteinu. Začne krepatět, víc elektrizovat a možná se i lámat – prostě vyschne. V takovém okamžiku je potřeba změnit řadu na víc hydratační. Pokud budu mít naopak ve vlasech až příliš hydratace, budou vlasy opravdu velmi těžké, budou plihnout a možná se začnou i víc mastit. (Příčin vzniku nadměrného maštění je ale opravdu hodně a není to primárně špatně zvolená řada produktu.) Může se stát, že u hlavy jsou vlasy víc hydratované, ale v délkách jsou stále suché. Proto nasadíme proteinový šampon a hydratační kondicionér.



MUDr. Šárka Slavíková

## Aby se vlasy probraly

**Co dělat, když nám náhle začnou padat vlasy víc, než je běžné? Zeptali jsme se MUDr. Šárky Slavíkové z pražské kliniky estetické a laserové medicíny My Best Care.**

V první řadě je dobré zaměřit se na stravu bohatou na vitaminy, dopřát si odpočinek a kvalitní spánek a přidat produkty z lékárny. Obsahovat by měly selen, zinek, biotin a metionin, tedy prvky podporující růst vlasů. Vlasy zasytí, takže se proberou a začnou růst. Součástí může být také vnitřní péče, díky níž se vitaminy snáze dostanou k vlasovým cibulkám.

Velmi dobré výsledky nabízí injekční vpravení výživných koktejlů neboli kombinovaných vitamino-peptidových preparátů, které obsahují kmenové buňky schopné stimulovat růst vlasů. Vlasová matrix si z nich vezme kmenové buňky a nastartuje se.

Další možností je aplikace vlastní plazmy obsahující růstové faktory a kmenové buňky, které podporují vlasový růst. Toto ošetření je optimální u zdravých lidí, protože je vytvořené z vlastních zdrojů, tedy přímo na míru. Při plazmaterapii se odebere krev, připraví se z ní čistá plazma, která se aplikuje do vlasové pokožky. Většinou se použije kolem pěti mililitrů produktu. Nejde o zákrok úplně příjemný, ale ledováním ošetřované oblasti se dá vydržet. Obě tyto metody je ideální podstoupit pětikrát s měsíčním odstupem. V případě potřeby je lze po čase znovu opakovat. První výsledky po těchto stimulacích jsou viditelné zhruba za tři měsíce: vlasy se zahustí a zpevní.

Výhodou plazmaterapie je, že díky protizánětlivému efektu vyléčí i vlasové záněty – lupy nebo seboroickou dermatitidu – tím, že se vyhojí pokožka. Kvalita kůže se celkově vylepší.

Tyto postupy je vhodné doplnit o kosmetické produkty, které se buď použijí při mytí vlasů, nebo se dermaperem vmasírují do pokožky.



Revitalizační šampon na barvené vlasy, který pomůže udržet barvu několik týdnů, TRESemmé, 199,90 Kč

Vlasový kondicionér Densifique vlasy ošetří a vyživí, Kérastase, 650 Kč



Kondicionér Revitalise Colour ochrání barvu díky tomu, že obsahuje vyživující ibišek a zároveň UV filtr, TRESemmé, 199,90 Kč

Balzám Glycolic Gloss obohacený o kyselinu glykolovou uzavírá vlasové kutikuly a vlasům dodává dlouhotrvající lesk, Elseve, 229,90 Kč



Regenerační kondicionér CHI KERATIN obsahuje přírodní složky jako arganový a jojobový olej, hedvábní a zejména keratin. Díky tomuto složení budou vlasy ideálně hydratované, CHI, 235 Kč



Šampon pro mastnou pokožku hlavy s lupy působí jako doplněk při léčbě akutního vypadávání, Iraltone 599 Kč



Kapsle Vitco Hair doplní péči o vlasy, mají čisté přírodní složení a obsahují 15 účinných složek jako např. pivovarské kvasnice, hydrolyzovaný kolagen, výtažek z přesličky rolní a kopřivy, Vitco, 739 Kč



Matcha infused oil byl vyvinut pro revitalizaci vlasů a jejich ochranu před působením vnějších vlivů. Je bohatý na esenciální mastné kyseliny, které dodají účesu bohatou dávku hydratace, a také na antioxidanty chránící před působením škodlivin, oolaboo, 890 Kč



Hydratační maska nabízí výživu pro suché vlasy a nezatěžuje je, Kristin Ess, 289 Kč

# CHCI BÝT KRÁSNĚJŠÍ!

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

**Odborníci z oboru plastické chirurgie se shodují, že ideálním časem pro absolvování nějakého náročnějšího zákroku je podzim. Ten je našťastí ještě daleko, máme proto dostatek času zvážit, co bychom na sobě chtěly vylepšit. A také kde zákrok podstoupit.**

Plastické operace už dávno nejsou výsadou slavných a bohatých. Pro zákrok z estetických nebo zdravotních důvodů se rozhoduje čím dál tím víc lidí. Není to jenom tím, že se operace staly finančně dostupnějšími a lze si je finančně rozložit. Určitě tomu napomáhá také pokrok v oboru, který umožňuje použití inovativních materiálů a postupů nabízejících kratší dobu rekonvalescence. Pokud zvažujete, že byste letos chtěli podstoupit plastickou operaci, je potřeba se na to řádně připravit.

## Než se objednáte

Ještě než se na konkrétní kliniku objednáte, je nutné projít si zkušenosti jednotlivých lékařů, podívat se na informace o zákroku a přečíst si reference klientů. A potom se obrátit na renomovanou kliniku, která zajistí péči zkušených lékařů. V tomto případě šetření opravdu není na místě. „Nejdůležitějším faktorem výběru je bezpečnost pacientů. Volte kliniku s dlouhou tradicí, dobrým akademickým zázemím, tu, která nechce za každou cenu prodat co nejvíce operací,“ radí MUDr. Ondřej Měšťák z kliniky Esthé. „Důležité je také estetické vnímání lékařů a jejich výsledky. To si nejlépe ověříte podle fotek před a po zákroku na webových stránkách nebo Instagramu kliniky. Stejně jako paci-

entky mají i lékaři své estetické vnímání a je třeba, aby se v tomto ohledu shodli. V neposlední řadě je důležité, jaký dojem na vás lékař udělá při konzultaci,“ dodává plastický chirurg.

## Sladění představ

Jedním z nejzákladnějších parametrů úspěchu je sladění představ pacienta a lékaře. Lékař tak při konzultaci musí zjistit, co si pacient přeje a co ho udělá šťastným. A zvážit, jestli přání a představu dokáže a nebo chce vyplnit. „Základním cílem naší práce je, aby se pacienti cítili lépe ve svých vlastních tělech. Při konzultaci jim tedy musíme vysvětlit, jakého výsledku jsme schopni zvolenými technikami dosáhnout,“ vysvětluje docent Měšťák.

## Co je plasticky „in“?

Velké oblibě se i nadále těší úpravy prsou. Nové technologie navíc umožňují pokročilé metody jejich tvarování, využití kombinace implantátů, přenosu tukové tkáně nebo tzv. vnitřní podpírky, což je zákrok, při němž se dosahuje optimálního výsledku pomocí stehů nebo sítěk, jimiž se zpevňuje prsní tkáň. To vše vede k přirozenějšímu vzhledu.

V popředí zájmu stojí také úpravy horních i dolních víček, plastiky nosu, facelifting a konturing, tedy tvarování těla. Kromě velkých chirurgických zákroků roste obliba miniinvasivních zákroků, které jsou součástí omlazovacího procesu. „V kurzu jsou pre-juvenace, baby botox nebo Barbie botox, který pomáhá opticky zmenšit ramena a prodloužit krk,“ uzavírá odborník.

# RUKU V RUCE

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

**Horní končetiny jsou často opomíjené oblasti našeho těla. Do té doby, než nás zaskočí pigmentové skvrny na hřbetech rukou a povislá kůže na pažích. Nečekejte tak dlouho!**

Paže a ruce, od ramen po konečky prstů, podléhají stejně výraznému procesu stárnutí jako obličej či krk. Péče o tyto části těla by proto měla být nedílnou součástí našeho každodenního rituálu. Nabízíme konkrétní rady a osvědčené postupy, jak je udržet krásné, pružné a mladistvé.

## Hydratace

Podobně jako u obličeje platí, že jednou z klíčových potřeb je pravidelná hydratace. Používejte kvalitní hydratační krémy, které obsahují látky, jako jsou glycerin, kyselina hyaluronová, kolagen nebo vazelína. Dodávají pokožce potřebnou vlhkost, tím ji udržují pružnou. Výživu pokožky pak dokážou posílit i přírodní oleje. Na pořadu dne jsou ovšem nejen krémy. Čas od času dopřejte rukám také zvláčňující a vyživující masky.

## Zbavte se nepotřebného

Exfoliace je důležitým krokem také v ošetření rukou. Pokud odstraníte odumřelé buňky, jejich místo pohodlněji zaujmou ty nové. Peeling tak pomáhá odhalit novou, zdravou pokožku a zlepšuje absorpci hydratačních produktů. Můžete používat jemné přípravky s kyselinou salicylovou nebo ovocnými kyselinami. Nezapomínejte ale na to, že peeling je dobrý sluha, ale zlý pán. Nesmí se to s ním přehnat. Jednou maximálně dvakrát týdně, to je správná rutina.

## Ochranný štít

Ochrana před slunečním zářením je stále opakovanou mantrou. Že jsou sluneční paprsky jedním z hlavních faktorů, které přispívají ke stárnutí pokožky, to všichni dobře víme. V praxi však na ruce dost často zapomínáme. Je třeba je chránit před slunečním zářením širokospektrálním opalovacím krémem s vysokým faktorem SPF. Aplikace by měla být pravidelná a opakovaná. Například na výletech ho mějte stále u sebe a nátěr opakujte po každém

umytí rukou. Pokožku před poškozením volnými radikály chrání silný antioxidant vitamin C. Zároveň stimuluje tvorbu kolagenu. Pravidelné používání produktů s tímto vitamínem pomáhá zvýšit jas pokožky a snižuje výskyt pigmentových skvrn.

## Rukavice nejen do mrazu

Gumové rukavice při úklidu jsou pro nás samozřejmostí. Stejně tak oblékáme pracovní rukavice, když jdeme okopávat rajčata nebo sázet okurky. Uvědomujeme si ale dostatečně, že venkovní rukavice nás chrání nejen před úklidovou chemií, před nečistotami na záhoncích nebo před zimou, ale také před slunečním zářením? Díky nim předcházíme tvorbě pigmentových skvrn. Na kolo jsou skvělé cyklistické rukavice, do auta rukavice pro řidiče. Těžko budeme hledat lepší materiál, než jsou speciálně vyvinuté sportovní materiály, a hlavně přírodní kůže. Například kozinka je tenká, ruce se v rukavičkách nepotí a bonusem je úžasná elegance.

## Možnosti estetické medicíny

Za účinný způsob, jak odstranit pigmentaci, jizvy nebo zlepšit celkovou kvalitu kůže na rukou a pažích, lze považovat laserové omlazení. Laser dokáže mimo jiné stimulovat tvorbu kolagenu, což může pomoci zvýšit pevnost a elasticitu kůže. Podobně účinkuje i aplikace kyseliny hyaluronové na ruce, aby se vyplnily výrazné vrásky a zlepšila se celková textura povrchu.

Chemické peelings jsou další možností pro omlazení pokožky rukou a paží. Už jsme zmínili, že tento postup pomáhá odstranit odumřelé buňky a podporuje růst nových, což může vést k hladší a mladší pokožce. Na klinikách se používají silnější, agresivnější látky, které by v rukou laika mohly napáchat víc škody než užitku. Vyšší koncentrace ovocných kyselin vedou až k tomu, že se povrchová vrstva kůže sloupne. Na jejím místě se pak vytvoří nová, omlazená.

Trápí vás pigmentace? Těm, kteří trpí hyperpigmentací na rukou, pomůže ošetření IPL (intenzivně pulzní světlo). Jde o velmi účinné řešení s rychlým efektem.

Před jakýmkoli zákrokem je vhodná konzultace s odborníkem, který posoudí individuální potřeby a navrhne nejvhodnější řešení. Je také důležité mít realistická očekávání ohledně výsledků



Krém na ruce a nehty se zlatem a kaviárem ruce rozjasní, Eveline Cosmetics, 54 Kč

Olivový olej krém na ruce zpružňuje pokožku a snižuje lámání nehtů, Ziaja, 65 Kč



Indulona, verze Zklidňující zázrak pečuje o suché ruce, Indulona, 69 Kč



Krém na ruce z řady tělové péče s výtažky z meruňkových jader, Douglas Naturals, 119 Kč

Koupelové perly na ruce a nehty s mořskou solí pro komplexní péči, Hebe Professional, 61 Kč

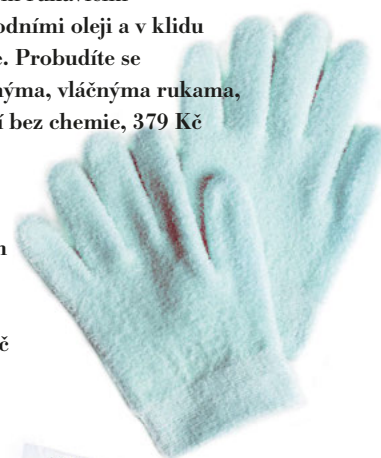


Tangerine tease, kolekce pro milovnice šťavnatých odstínů, Essie, 229 Kč



Krém na ruce proti pigmentovým skvrnám Luminous, Nivea, 240 Kč

Svěřte své ruce hydratačním gelovým rukavicím s přírodními oleji a v klidu usněte. Probudíte se s jemnými, vláčnými rukama, Zdraví bez chemie, 379 Kč



Ochranné sérum Silky Gloves funguje jako hedvábné rukavice, Alessandro, 430 Kč

Balzám na nehty zvláčňuje kůžičku, zpevňuje nehty, zabraňuje vzniku záďer, Saloos, 90 Kč



Umělé nalepovací nehty xPRESS/ON vydrží až dva týdny, O.P.I, 440 Kč



Kolagenový drink Jalupro posiluje elasticitu kůže i nehty, Jalu-Expert, 1500 Kč



a pochopit možná rizika spojená s každým ošetřením. To se týká i následujícího zákroku.

## Zázrak psaný skalpelem

Chirurgické řešení povolených paží je někdy jediným řešením, které dokáže zbavit problému s povadlými pažemi. Jak zákrok probíhá a jaká je rekonvalescence? Na otázku odpovídá MUDr. Ivan Justan, Ph.D., z mezinárodní sítě klinik estetických inovací Mediestetik: „Chirurgické odstranění nadbytečné kůže na pažích neboli brachioplastika probíhá v celkové narkóze. Chirurg při něm odstraní přebytečnou kůži včetně podkoží a vytáhne povislou kůži nahoru. Zákrok je prakticky vždy potřeba zkombinovat s odsátím přebytečného tuku, tedy liposukcí paží. Následná rekonvalescence se liší v závislosti na rozsahu

zákroku a individuálních faktorech pacienta. Po brachioplastice je nutné nosit přibližně šest týdnů kompresní prádlo, aby se minimalizoval otok a lépe hojila rána. Pacienti by také měli omezit fyzickou aktivitu a dodržovat klidový režim.“

## Pověstná třešnička na dortu

Onou třešničkou jsou v případě rukou upravené nehty. Pečlivá manikúra a bezchybný lak promění vaše ruce v sexy prvek celkového looku. Můžete navštívit salon nebo vše zvládnout doma. Zvládnete to sama? Pak nezapomeňte na tři důležité kroky: při manikúře neodstraňujte kůžičku, pouze ji zatlačte. Dále pamatujte, že pod barevný lak patří base coat, tedy podkladový lak. A do třetice: po barevném laku následuje top coat, vrchní lak, který chrání ten barevný, prodlouží jeho trvanlivost a přidá mu na lesku.

# CO JE CELULITIDA A PROČ SE VLASTNĚ OBJEVUJE?

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

Existuje několik faktorů, které přispívají k vzniku celulitidy: celulitida se vytváří, když se tukové buňky shromažďují pod kůží a vytvářejí tuhé vazivo. Toto vazivo táhne kůži dolů a vytváří nerovnosti. Dalším faktorem jsou poruchy lymfatického systému, který je zodpovědný za odvádění odpadních látek a tekutin z těla. Pokud je lymfatický systém narušený, může docházet ke zvýšené retenci tekutin a toxických látek v tkáních, což také přispívá k tvorbě celulitidy. Dalším faktorem je genetická predispozice, která také může hrát roli při vzniku celulitidy. Hormonální nerovnováha může také přispívat k oslabení elastických vláken v kůži a zvýšené retenci tekutin. No a v neposlední řadě je důležitým faktorem životní styl: sedavý způsob života, nedostatek pohybu, špatná strava, nadměrná konzumace alkoholu a kouření.

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

## ■ Souvisí celulitida také s procesem stárnutí?

Bohužel s věkem se struktura kůže postupně mění, což může také výrazně ovlivnit vzhled

**Eberlin Biocosmetics,  
akční set pro pokožku  
s celulitidou**



celulitidy. Dochází k úbytku kolagenu a elastinu v kůži, a to vede ke ztrátě elasticity. I když nelze proces stárnutí zcela zastavit, lze však pomocí správné péče o pokožku minimalizovat výskyt a viditelnost celulitidy.

## ■ Existují nějaké nové technologie pro odstranění celulitidy?

I když úplné odstranění celulitidy může být obtížné, existuje řada moderních technologií, které mohou pomoci zlepšit její vzhled. Přístroje, se kterými máme dobré zkušenosti a které můžeme doporučit, jsou:

**1. Adipologie** – Revoluční patentovaná technologie LFU, což je ultrazvuk o nízké frekvenci. Redukuje objem lokalizovaného tuku, který odolává dietám a cvičení, zpevňuje tkáň, a tím pádem také významně redukuje celulitidu. Adipologie také definuje kontury těla a vrací jim pevnost. [www.adipologie.cz](http://www.adipologie.cz)

**2. Wonder Technology** – Tento přístroj má speciální program na celulitidu, který pomáhá snižovat vzhled celulitidy a zlepšovat tvar těla. V nabídce je několik druhů přístrojů. [www.wonder-technology.cz](http://www.wonder-technology.cz)

**3. Biotec Italia** – Společnost nabízí zcela unikátní platformu, ve které můžete dokonce kombinovat pomocí různých aplikátorů více technologií a sestavit tak klientovi zcela unikátní program pro řešení celulitidy a modelaci kontur



těla. Technologie ENDOLASE, SUB RF a SONOBEAT můžete dokonce zakupovat postupně, podle svých potřeb a možností. [www.bodycareclinic.cz](http://www.bodycareclinic.cz)

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

Existuje mnoho přípravků dostupných na trhu, které jsou určeny k boji proti celulitidě. Při výběru doporučujeme vybírat takové, které obsahují aktivní složky, jako je kofein, zelený čaj, břechtan a methyl-nikotinát. Velmi účinné přípravky právě s takovýmto moderním složením najdete v nabídce **Eberlin Biocosmetics**, konkrétně v řadě produktů péče o tělo **SLIMMING & FIRMING**. Tyto přípravky jsou dostupné jak v profesionální, tak v domácí péči a jsou velmi oblíbené, protože mají opravdu silný účinek a viditelný efekt. Doporučujeme začít intenzivní sálonní kúrou a pokračovat vhodnou domácí péčí na míru, kterou vám sestaví profesionál v kosmetickém centru.



Biotec Italia,  
Elite-Sonobeat,  
Eva Decastelo

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

V **Eberlin Biocosmetics** víme, že **vnější krása je uvnitř zrozená**. Každý vnitřní problém se zrcadlí na naší pokožce. Vždyť kůže je naším největším orgánem. Proto je opravdu důležité zapojit do boje s celulitidou i stravu, protože zdravá a vyvážená potrava bohatá na ovoce, zeleninu, celozrnné produkty, libové bílkoviny a zdravé tuky může přispět k udržení zdravého stavu kůže a snížení zánětu v těle. Omezování příjmu rafinovaných cukrů, transmastných kyselin a vysoce zpracovaných potravin může také pomoci minimalizovat vzhled celulitidy. Pitný režim, zdravá strava, fyzická aktivita, masáže – to



Adipologie, Bára Motlová

jsou jednoduché a osvědčené recepty, jak zatočit s dolíčky, a nezapomeňte, že vše by mělo být v synergii. Z potravinových doplňků rozhodně doporučujeme řadu **NUTRICOSMETICS** od **Eberlin Biocosmetics**, ve které najdete pitné kúry určené přímo pro boj s celulitidou, s kvalitním přírodním složením. Budeme vám držet palce a pokud se vám nedaří vyhrát nad celulitidou, obraťte se na profesionály v estetickém oboru.

Alena Jířů  
Body & Care Clinic s.r.o.

### Pozvánka na školení BODY SPECIALIST Eberlin Biocosmetics

Chcete si rozšířit portfolio svých služeb o tolik žádané hubnoucí a modelační procedury a zábaly? Doporučujeme právě školení Body Specialist! Exkluzivní a vysoce účinné tělové procedury jsou vhodné zejména pro klientky s celulitidou, lokalizovaným ukládáním tuku a otoky. Také se dozvíte, jaké pitné kúry můžete klientce doporučit pro zlepšení problematiky stavu pleti i pokožky těla. Všechna školení obsahují teoretickou i praktickou část včetně materiálu. Přímou na školení si můžete zakoupit kompletní materiál pro provedení ošetření. Školení je vhodné pro profesionály v kosmetickém oboru.

Na školení se můžete objednat na uvedených kontaktech:  
Tel.: +420 608 004 321  
[obchod@bodycareclinic.cz](mailto:obchod@bodycareclinic.cz), [www.bodycareclinic.cz](http://www.bodycareclinic.cz)



# MALÁ LETNÍ PŘÍPRAVKA

Hana Profousová, Foto: archiv firem

**Období plné slunce, zářivých barev, opojných vůní a nekonečné zábavy je za dveřmi. Už se nemůžeme dočkat horkých dnů u vody, vlahých nocí pod hvězdami, nových setkání a příjemných chvil s rodinou a přáteli. Jak se na letní sezonu připravit, aby vaše dovolená nebo prázdniny proběhly bez jediného mráčku?**

Opálená kůže je stále atraktivní, dámy s paraplíčky asi už navždy patří minulosti. Na začátku ale musíme udělat malé bububu: pamatujte si, že kůže nezapomíná a že sluneční paprsky stojí za vznikem většiny vrásek. Proto je potřeba se dostatečně chránit, a to u moře, na horách, na zahrádce, u rybníka – zkrát-

ka všude, kde vás paprsky dostihnou. A teď se můžeme v klidu začít chystat na dovolenou i prázdniny.

## Dobrý sluha, zlý pán

Každý rok se rady, jak se zdravě opalovat, opakují, a přesto každé léto na pláži i ve městě potkáte lidi se spálenými rameny a loupajícím se nosem. Tím ale problémy s pokožkou během slunných dní jen začínají. Zdá se sice, že takové spálení je záležitost na pár dní, kdy to trochu bolí, ale za chvíli se sloupete nebo rovnou ztmavnete a jakoby se nic nestalo. Tak to ale bohužel není. „Kůže si každé nadměrné vystavení slunci pamatuje a čím častěji jí tohle provedete, tím rychleji vám to vrátí. Ať už pigmentovými skvrnami, rychleji vznikajícími vráskami nebo sluneční alergií. Anebo ještě hůř. Sluneční záření poškozuje kůži i hluboko uvnitř, což okem nějakou dobu nevidíte, ale po čase se to může projevit i zhoubným nádorem,“ varuje MUDr. Dominika Slezáková z pražské kliniky Mediestetik.

Fakt, že slunce je dobrý sluha, ale zlý pán, platí stoprocentně. Přináší nám dva velké benefity: dodává vitamin D a má pozitivní vliv na naši psychiku. Sluneční světlo ale produkuje ultrafialové záření, což má naši pokožku negativní dopad. Proto je potřeba se před ním chránit, abychom v budoucnu nemuseli řešit nepříjemné následky své neobezřetnosti. Nemusí jít hned o rakovinu kůže, ale určitě si nechceme přivést z dovolené krásky, proti nimž jinak během roku usilovně zasahujeme.

## Opálení z tuby

To nejmenší, co můžeme udělat pro největší orgán našeho těla, který představuje štít chránící nás před vnějšími vlivy (tedy i před škodlivostí ultrafialového záření), je používat SPF krém nejen v létě, ale nejlépe celoročně. „Dobrou službu nám prokážou ochranné krémy proti sluníčku, které mají zároveň samoopalovací funkci. Molekula dihydroxyacetonu po kontaktu s kůží na vzduchu změní barvu dohněda. Je to chemická reakce, která se odehrává na úrovni rohové vrstvy. Všem bych doporučila spíše než opálení ze slunce opálení z tuby,“ radí prof. MUDr. Monika Arenbergerová, Ph.D., z Dermatovenerologické kliniky ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady. Důležité také je mazat se krémy dostatečně, každé dvě hodiny nebo vždy po koupání, a na žádnou část těla nezapomenout.

## JAKMILE JE TĚLO VYSTAVENO SLUNEČNÍMU SVITU, ZAČNE KŮŽE PRODUKOVAT OCHRANNÝ PIGMENT. OPÁLENÍ JE TEDY POUZE OBRANNOU REAKCÍ NAŠICH BUNĚK, ABY NEDOŠLO K FOTOPOŠKOZENÍ KŮŽE.

Další nutnou letní pomůckou jsou sluneční brýle, které nejsou pouze módním doplňkem vetknutým elegantně do vlasů. A vlasy nám poděkují za pokrývku hlavy. Paprsky se k tělu také lépe dostanou, když před opalováním odstraníme peelingem odumřelé kožní buňky.

## Pleť napojte!

Správná hydratace pleti před i po pobytu na slunci zabraňuje jejímu vysušení. Předejít její dehydrataci tak lze nejen dostatečným pitným režimem a správným jídelníčkem, ale také vhodnou kosmetickou péčí. „Aby byla pokožka na sluneční paprsky dobře připravena, dobrým pomocníkem může být mezoterapie, při níž pleť dostává speciální koktejl na bázi kyseliny hyaluronové obohacený o vitamíny, aminokyseliny, minerály a koenzymy potřebné pro komplexní regeneraci pokožky. Je také skvělým pomocníkem v boji proti pigmentovým skvrnám či předčasnému stárnutí kůže,“ radí doktorka Slezáková.

Možná ještě před odjezdem za letními zážitky stihnete zahnat celulitidu nebo zformovat a zpevnit své tělo některou neinvazivní metodou. Z přístrojových ošetření to může být třeba LPG nebo EndoSpheres, technologie založené na kompresních a vibračních účincích na tkáň. Stejně výsledky nabízí Icoone, přístroj vybavený čtyřmi hlavicemi pro masáže a remodelaci ošetřovaných partií.



## SLUNEČNÍ PŘÁTELE



Hydratační opalovací gelový krém hydratuje pokožku a chrání ji před poškozením chlórem nebo slanou vodou, Piz Buin, 599 Kč



Opalovací tyčinka s pelyňkem a kamélií v praktickém cestovním balení se vejde do každé kabelky, koreankosmetika, 455 Kč



Hydratační mléko má chladivý efekt a zklidňuje pokožku po slunění, Lavera, 319 Kč



Tělový tonizační a hydratační krém BODY STRATEGIST je díky lehké a dobře vstřebatelné textuře vhodný k užívání v teplém letním období, [comfort zone], 1660 Kč



Suchý olej na opalování Coconut Love poskytuje pokožce ochranu před 3 hlavními typy slunečního záření: UVA, UVB a infračervené záření, Astrid, 269,90 Kč

Aby vám pohodu nerušil nepříjemný hmyz, mějte po ruce repelent se zvýšeným obsahem účinných látek, Predator Repellent Forte, 179 Kč



Super beta-karoten obsahuje 7 aktivních látek pro ještě krásnější opálení. Je důležitý pro ochranu očí i pokožky při letním slunění a současně prodlužuje stálost zabarvení kůže, VITAR, 121 Kč



Praktický cestovní kit na opalování oceníte zejména při cestách letadlem, Miracle Clinic, 840 Kč



Lehké a rychle se vstřebávající pre-sérum a peeling Clearly Corrective Re-Texturizing Daily Triple-Acid Peel je vhodné aplikovat před opalováním, Kiehl', 1100 Kč



Samoopalovací sprej na tvář i tělo s urychlovačem opálení zajistí přirozené a stejnoměrné ztmavnutí bez účinků slunečního záření, Astrid, 169,90 Kč



Opalovací krém SPF 50+ na tvář i tělo s velmi vysokou ochranou před škodlivým působením slunečního záření, Astrali, 832 Kč



B21 Extraordinaire sérum proti pigmentovým skvrnám neutralizuje faktory, které vedou ke vzniku pigmentových skvrn, Orlane, 3970 Kč



Tělový peeling Sea Salt Draining Scrub s mořskou solí vyhlazuje pokožku a zvyšuje účinky následné péče, Orlane, 1268 Kč



Rozjasňující bronzer 10 Santa Fé, Sothys, 1260 Kč



Ochranný krém SPF 30 poskytuje vysokou ochranu, a navíc má matující efekt, Essenté, 640 Kč



Samoopalovací mléko Body Love Care & Visible Glow ve dvou odstínech pro světlejší a tmavší pleť postupně zajistí bronzovou pokožku, aniž byste se musela vystavovat slunci, Dove, 181,90 Kč

Kuličkový deodorant Summer Happiness Fresh, Nivea, 135 Kč



Mléčný scrub odstraní odumřelé buňky a pleť zanechá vyživenou a zářivou, Greenwave, 1625 Kč



Tyčinka na ochranu proti slunci chrání citlivá místa nejvíce náchylná ke spálení, díky rostlinným olejům a máslu a jeho voděodolnému složení se udrží na pokožce dlouhou dobu, Vagheggi, 820 Kč

## Tajemné zaklínadlo SPF

SPF, tedy Sun Protection Factor, je číslo udávající, jak jsme na slunci chráněni. „Obecně platí, že čím je pokožka tmavší, tím více má pigmentu, tím vyšší je její SPF a tím později bude reagovat zarudnutím,“ vysvětluje Denisa Jasinská, zakladatelka české kosmetické značky Essenté.

„Vyzkoušet si můžete následující test: Vystavte pleť slunci (ne mezi 11. a 14. hodinou, kdy se obecně nedoporučuje vystavovat pokožku slunečnímu záření) a počkejte, až zareaguje začervenáním. Pokud se tak stane po šesti minutách a vy následně použijete krém s SPF 50, vynásobíte SPF 50 x 6 minutami, což je 300 minut (5 hodin), po které vás bude chránit. Zároveň bychom ale měli myslet i na to, že na slunci bychom měli být maximálně dvě hodiny vcelku,“ doporučuje odbornice.

# CO PROZRADÍ LIDSKÝ POT?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

**Léto s sebou kromě příjemných věcí přináší i jednu méně příjemnou – pocení. Pocení ale není samoúčelné. Ochladuje naše tělo a chrání pokožku, takže plní důležitou funkci. Přemýšleli jste ale někdy nad tím, proč je pot někdy cítit po ovoci, jindy po cibuli, někdy je mírný a jindy nesnesitelný? Pocení napoví, kdy jsme v psychické nepohodě, a také je často indikátorem vážného onemocnění.**

Čekají vás těžké zkoušky ve škole, veřejné vystoupení nebo nepříjemné obchodní jednání? To všechno jsou stresující situace, které se projeví mimo jiné vlhkými koláči potu v podpaží. „Ve stresu se aktivuje nervový systém, vyplaví se hormony adrenalin a kortizol a naše tělo se dostane do stavu ‚bojuj, nebo uteč‘. Tato reakce přirozeně stimuluje potní žlázy, aby se během psychické zátěže organismus ochladil a udržel si zdravou tělesnou teplotu,“ vysvětluje proces gynekolog a sexuolog MUDr. Pavel Turčan, Ph.D. Zajímavostí je fakt, že stresový pot je mnohem více cítit. Má totiž odlišné složení, které je bohaté na bílkoviny, tuky a jiný druh bakterií. Jejich rozklad pak způsobuje velmi intenzivní zápach.

## Stres nám nevoní

Stejně velkým problémem je, když se koupete v potu i v běžných situacích. V tomto případě se jedná o hyperhidrózu neboli nadměrné pocení. Může být důsledkem mnoha faktorů – někdy je na vině vedlejší účinek léků, které užíváte, jindy je to kvůli obezitě, dlouhodobému stresu, hormonálním výkyvům nebo také z důvodu metabolického onemocnění. Jak s problémem zatočit? Pokud lékaři vyvrátili přítomnost závažného onemocnění, můžete zkusit zlepšit pitný režim (pít čistou vodu v dostatečném množství), omezit kofein, alkohol, kouření, kořeněné pokrmy a nosit oděvy z prodyšných materiálů. Pokud nic z uvedeného nepomůže, je dobré poradit se s lékařem.

## Návaly horka v klimakteriu

Pocení v důsledku klimakteria, známé také jako návaly horka, je bohužel běžným příznakem menopauzy. V těle ženy totiž probíhají bouřlivé hormonální změny, vlivem kterých dochází k poklesu produkce estrogenu. To následně vede k narušení přirozené schopnosti těla regulovat teplotu a žena se tak v noci probouzí zpocená. Také během dne zažívá četné situace, kdy

ji zničehonic oblije vlna horka a celá se orosí. „Zbavit se návalů horka během klimakteria se bohužel zcela nedá. Jedná se o přirozený proces v organismu. Určitě však ženy můžou tyto projevy samy účinně mírnit a korigovat je tak, aby byly snesitelné,“ konstatuje doktor Turčan. „Ženám doporučuji pohyb na čerstvém vzduchu s cílem vybudovat si vytrvalost a snášet fyzickou zátěž. Skvěle se osvědčily také přírodní preparáty s mateří kašičkou a sójou, které pomáhají nepříjemné příznaky klimakteria tlumit.“

## Nadměrné pocení varuje

Zvýšené pocení však může být též varovným signálem nejrůznějších onemocnění. Třeba lidé trpící kardiovaskulárním onemocněním ho můžou pocítovat v důsledku reakce těla na zvýšenou námahu srdce. S větším množstvím potu se potýkají i lidé s rozkolísanou hladinou cukru či přímo diabetici. Zajímavostí je, že pot diabetiků může mít mírně nasládlý až ovocný zápach. Je to způsobeno tím, že se tělo snaží zbavit přebytečného cukru. Přílišné pocení také může být indikátorem problémů s nadměrnou funkcí štítné žlázy, která svou přílišnou aktivitou zvyšuje produkci tepla v těle. To se pak následně více potí, aby se ochladilo a udrželo organismus v normálním rozmezí tělesné teploty.



# Z NŮŠÍ BABEK KOŘENÁŘEK DO VĚDECKÝCH LABORATOŘÍ

Eva Hirschová, Foto: archiv

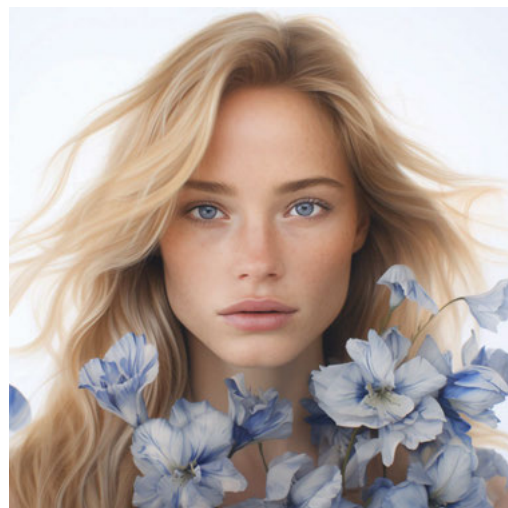
**Naše babičky sbíraly bylinky po loukách a lesích nejen proto, aby jimi léčily neduhy nebo pro vylepšení jídel. Odjakživa se vědělo, že některé rostliny působí také na krásu.**

„U nás je teď nesmírně populární tradiční čínská medicína nebo indická ajurveda a bylinné přípravky, se kterými pracuji, jsou považovány za zázračné. Nechci snižovat hodnotu rostlin pocházejících z Asie či z Latinské Ameriky, mnohé jsou výborné a jejich bohatství je dobré využívat i u nás. Současně jsem však přesvědčen o tom, že bychom neměli přehlížet tradiční bohatství českých a středoevropských léčivých bylin,“ říká Doc. Ing. Petr Kaštánek, PhD., český vědec, ředitel a zakladatel výzkumné laboratoře EcoFuel Laboratories, která se specializuje na celý řetězec výzkumu a využití přírodních bioaktivních látek.

## Na poli krásy

České luhy a háje jsou bohatý zdroj kosmetických surovin. Například popenec, komonice nebo černý bez jsou nenápadní, skoro zapomenutí, a přitom u nás hojně se vyskytující „siláci“, kteří dokážou na „poli krásy“ udělat spoustu práce. Účinky různých rostlin mohou působit synergicky, tedy se vzájemně podporovat, ale také se rušit. Z generace na generaci předávané zkušenosti babek kořenářek se v laboratořích EcoFuel Laboratories a BIOCEN Laboratories zkoumají a prověřují sofistikovanými vědeckými metodami. V rámci velkého výzkumného projektu Plantactives se tu před několika lety ve spolupráci s Botanickým ústavem Akademie věd a Vysokou školou

chemicko-technologickou zaměřili na tradiční české léčivé bylinky obsahující flavonoidy. Výtažky z takových rostlin mají mimo jiná pozitivní pro organismus také velký potenciál při léčbě kožních chorob, působí antioxidantně, antimikrobiálně, podporují mikrocirkulaci či regulují záněty. Pro použití v pre-



parátech působících proti celulitidě, které na základě výzkumů laboratoře vyvinuly, pěstují organickým způsobem ve vlastních zahradách více než dvacet druhů bylin – „přírodních flavonoidů“ jako třeba komonice, ožanku, popenec či kostival.

## Kosatec s houbami

Další projekt laboratoří stojí na květině známé pro svou vůni v kosmetice, přesněji v parfumářství – na kosatci. Vedle toho, že extrakt z nádherně barevných kosatců krásně a svěže voní, je i velmi biologicky aktivní. Jednu z největších sbírek kosatců na světě má v Průhonické botanické zahradě Botanický ústav AV ČR. Pro výzkum docenta Kaštánka a jeho spolupracovníků poskytl asi 1800 odrůd, z nichž vědci vybrali přes 180 a ty detailně analyzovali na obsah bioaktivních látek. „Ze zkoumaných odrůd jsme vybrali tři, které nejlépe splňovaly naše požadavky. Výzkum trval pět let a ve spolupráci s experty z VŠCHT jsme zjistili, že účinné látky získané z extraktů kosatců jsou schopny narušovat bakteriální komunikaci, která mimo jiné vede k rozšíření zánětu.

V současné době se tyto látky získávají z několikahektarové „plantáže“ kosatců, kde se pěstují metodami, na kterých se podíleli odborníci z Botanického ústavu, a to ekologicky a udržitelně. Navíc tyto postupy rostlině dovolují zvýšit množství produkovaných účinných látek, tzv. sekundárních metabolitů. Ke kosatcům se totiž přidávají speciální mikroskopické houby, které žijí symbioticky s jejich kořínky. Biologická aktivita extraktu je v takto pěstovaných květinách v některých případech vyšší i více než stonásobně. Využívají tu i jiné rostliny – gardenii, janebu, magnolii... Ne květy, kořeny nebo listy, jak to kdysi dělávaly babky kořenářky, ale například jako poslední novinka, modré sérum ANTI-WRINKLE SKIN REJUVENATOR #1, extrakty z kmenových buněk meduňky a koulenky srdcolité. „Příroda poskytuje neskutečné množství zdrojů,“ konstatuje doc. Petr Kaštánek. „Díky nejmodernějším technologiím, se kterými pracujeme, jsme schopni v rostlinách odhalit látky, o jejichž účincích se dosud nevědělo.“

# CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová,  
Foto: archiv firem a Shutterstock



Místopředseda Výboru pro zdravotnictví Poslanecké sněmovny PharmDr. Petr Fík

## Nehrozí vám prediabetes?

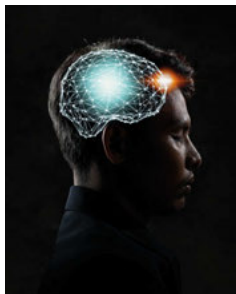
Prudce rostoucí výskyt obezity a s ní spojené cukrovky 2. typu představuje naléhavý zdravotní i socioekonomický problém. Zatímco před necelým půlstoletím trpělo nadváhou nebo obezitou 20 % lidí a diabetem 4 %, dnes má vyšší hmotnost více než 60 % lidí a s cukrovkou se léčí každý desátý obyvatel naší republiky. V Česku je nyní více než milion diabetiků 2. typu a každý rok přibývá až 60 tisíc nových pacientů, přičemž se jedná pouze o ty, u nichž bylo toto onemocnění diagnostikováno. „Máme další desítky tisíc těch, kteří o své diagnóze nevědí, a statisíce lidí s prediabetem, což je stav, kdy je hladina glukózy v krvi vyšší než obvykle, ale ještě nedosahuje takové úrovně, aby mohla být klasifikována jako diabetes. A právě na tuto fázi je třeba se v rámci prevence zaměřit,“ doporučuje poslanec PharmDr. Petr Fík, místopředseda Výboru pro zdravotnictví Poslanecké sněmovny.



s prediabetem, což je stav, kdy je hladina glukózy v krvi vyšší než obvykle, ale ještě nedosahuje takové úrovně, aby mohla být klasifikována jako diabetes. A právě na tuto fázi je třeba se v rámci prevence zaměřit,“ doporučuje poslanec PharmDr. Petr Fík, místopředseda Výboru pro zdravotnictví Poslanecké sněmovny.

## Nemoc s plíživým začátkem

Mnoho lidí stále považuje ztrátu paměti za nepříjemný, ale přirozený důsledek stárnutí. Pravdou je, že Alzheimerova nemoc obvykle postupuje pomalu a její příznaky mohou být zpočátku mírné a s běžným stárnutím snadno zaměnitelné. Tato mylná představa však přispívá k nízkému počtu diagnostikovaných případů. „Nemoc je často obtížně rozpoznatelná, změny v mozku přitom někdy začínají už patnáct až dvacet let před jejími projevy,“ konstatuje prof. MUDr. Jakub Hort, Ph.D., neurolog z FN Motol. Diagnostika tohoto onemocnění je tedy složitá a časově náročný proces a obvykle zahrnuje komplexní posouzení klinických příznaků, neuropsychologických testů a zobrazovacích metod, jako je magnetická rezonance nebo CT. Neexistuje ale žádný jednoduchý test, který by jednoznačně potvrdil přítomnost této nemoci. Může proto trvat několik měsíců nebo dokonce let, než se s jistotou potvrdí, zda se jedná o Alzheimerovu nemoc, nebo jinou formu demence.



Ph.D., neurolog z FN Motol. Diagnostika tohoto onemocnění je tedy složitá a časově náročný proces a obvykle zahrnuje komplexní posouzení klinických příznaků, neuropsychologických testů a zobrazovacích metod, jako je magnetická rezonance nebo CT. Neexistuje ale žádný jednoduchý test, který by jednoznačně potvrdil přítomnost této nemoci. Může proto trvat několik měsíců nebo dokonce let, než se s jistotou potvrdí, zda se jedná o Alzheimerovu nemoc, nebo jinou formu demence.

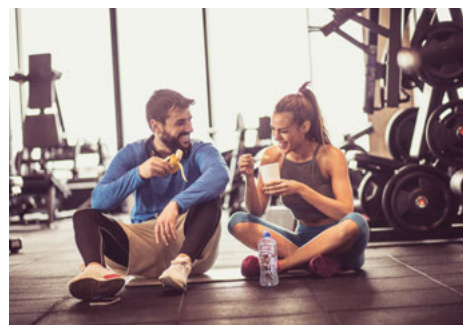
## Pět pravidel pro kvalitní spánek

Spánek je velmi důležitý pro správné fungování mozku a celého těla. Během spánku probíhají zásadní procesy: regenerace buněk, tvorba nových synapsí mezi nervovými buňkami a vyplavování odpadních látek, které se nahromadily během dne. Kromě toho hraje klíčovou roli v učení a paměti. Jeho nedostatek může mít negativní vliv na naše kognitivní funkce, včetně pozornosti, koncentrace a rozhodování. Pro dosažení kvalitního spánku je důležité mít pravidelný spánkový režim a dodržovat zdravé návyky spánku.



## Mrkejte!

Aniž si to uvědomujeme, často hledíme na obrazovku nebo na monitor tak soustředěně, že zapomeneme mrkat. Mrkání je přitom velmi důležité pro zdraví očí. Rozprostírá slzný film po povrchu oka a napomáhá odvodu slz do slzných cest. Slzné žlázy produkují denně asi jeden mililitr slz. Slzný film má důležité funkce – je prvním optickým rozhraním oka, omývá i chrání rohovku a spojivku, navíc má antibakteriální efekt. Příčin nestability či snížené tvorby slzného filmu je řada. Například u žen jsou častým důvodem hormonální změny. Ženy, které užívají hormonální antikoncepci, mohou trpět příznaky suchosti očí, a proto mrkají až o třetinu častěji než muži,“ popsal Pavel Stodůlka.



## Muži víc cvičí, ženy jedí zdravěji

Mít štíhlou postavu – to je přání většiny lidí. K jeho dosažení vedou dvě hlavní cesty: pohyb a zdravý životní styl. Obecně platí, že pohyb je mnohem bližší mužům, kteří mu věnují průměrně 3,6 hodiny týdně. Ženy v průměru věnují sportovním nebo rekreačním aktivitám asi 3,2 hodiny týdně. Průzkumy ale potvrdily, že ženy muže naopak předčí ve spotřebě ovoce a zeleniny. Přibližně pětina z nich si ovoce dopřeje dvakrát i vícekrát denně. V takové míře jej konzumuje jen 12 % mužů. „Klíčové je nesnažit se do své životosprávy zavádět všechny drastické změny najednou. Našemu tělu trvá i několik měsíců, než se zvládne přizpůsobit novému režimu, ať už se jedná o vegetariánství, nebo třeba keto dietu.“

# KRÁSA Z MOŘSKÉ VODY

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

**Dobít baterky energie, cítit se dobře na těle i na duchu a najít klíče ke zdravému životnímu stylu... Thalassoterapie je vynikající způsob vylepšit si formu a zároveň si užívat moře! Opravdový well-being, jehož přednosti jsou známy již od starověku.**

Hlavní roli v této léčbě hraje mořská voda. Thalassoterapie (z řeckého thalassa therapia: mořská léčba) znamená kombinované využití výhod mořského prostředí (vzduchu, vody, řas i bahna) k terapeutickým účelům, a to pod lékařským dohledem. Tyto procedury, praktikované převážně u moře, přinášejí relaxaci, okysličení tkání, nebo dokonce odstranění toxinů, celulitidy a odlehčení těžkým nohám. Ale pomáhají i při bolestech zad, degenerativním revmatismu a některých dermatologických problémech.

## Je libo řasy, nebo bahno?

Moře je živé prostředí, které obsahuje všechny ionty nezbytné pro správné fungování našeho těla. Díky přítomnosti fytoplanktonu obsahuje také velice aktivní antivirové a antibakteriální přírodní látky. Voda používaná v léčebných bazénech i pro individuální procedury je přímo dopravovaná z moře potrubím do lázní. Tam se používá k různým procedurám jako perličková koupel, hydromasážní vana, sprcha, fúzní masáž, trysková sprcha či hydrojet.

Zábaly z mořských řas mají mnoho výhod, protože obsahují to nejlepší z mořské vody – až 50 000krát koncentrovanější přítomnost většiny stopových prvků přítomných v mořské vodě! Řasy mají výjimečnou schopnost koncentrovat bohatství minerálů a stopových prvků moře a mají někdy až stotisíckrát silnější schopnost posilovat, revitalizovat a harmonizovat organismus.

## Působení moře a paprsků

Používání mořské vody pro léčebné a preventivní účely má dávnou tradici a byli to nejdříve Egypťané a Řekové, kteří jako první rozpoznali terapeutické vlastnosti mořské vody. „Moře smývá neduhy všech lidí,“ radil řecký filozof a básník Euripides (420 př. n. l.). A řecký historik Herodotos tvrdil, že „terapie sluncem a mořskou vodou jsou nezbytné při léčení většiny nemocí a zvláště ženských neduhů.“ V římských dobách termální lázně vzkvétaly, otroci pili mořskou vodu svařenou s vínem, aby získali sílu, zatímco Kleopatra se natírala mořským bahnem z Mrtvého moře, aby si pěstila hedvábnou pokožku. Po staletí mnoho lékařů po celém světě vyzdvihovalo vlastností mořské vody. Ale novodobá thalassoterapie vznikla až ve Francii, když ji poprvé popsal v roce 1865 doktor Joseph La Bonnardière ve své práci Úvod do thalassoterapie. Ale to už v roce 1847 vytvořila mademoiselle Hirsch v Sète první lázně, které kombinovaly při léčbě současné působení slunečních paprsků a moře.

## Těžké nohy i hubnutí

Tato metoda vyčistí pokožku a zásobí ji základními minerály. Používá se prášek z řas smíchaný s mořskou vodou: natře se na tělo, které se pak zabalí do fólie a nahřívací deky. Póry se rozšíří, aby umožnily pronikání stopových prvků a minerálů, které „dobijí“ nejen pokožku, ale prostoupí i do celého těla. Bahenní zábaly mají totiž i analgetické a protizánětlivé vlastnosti zmírňující revmatické nebo kloubní bolesti.

Mořské bahno je bohaté na hořčík, vápník, sulfidy a vitaminy. Smíchané s mořskou vodou jemně pročišťuje tělo a je doslova lapačem toxinů. Fyziologicky působí svou schopností zadržovat vodu a teplo, ale také jako transportní médium některých jeho stopových prvků do kůže. Zatímco epidermis absorbuje složky přítomné v bahně, působením tepla se toxiny, které dusí tělo, uvolňují prostřednictvím pórů.

Dnešní specializovaná centra nabízejí kromě různých thalassoterapeutických procedur také doplňková ošetření v závislosti na požadovaném terapeutickém cíli. Při ošetření „těžkých nohou“ se využívá navíc například kryoterapie a presoterapie; léčba zad může zahrnovat fyzioterapii a osteopatii či protahovací cvičení v bazénu s mořskou vodou. Thalassoterapie se úspěšně využívá i při hubnutí, a proto takovou kúru obvykle doprovází vhodná dieta a fyzické aktivity.



## Moře, nebo oceán?

Atlantik nebo Středomoří, každý region má svá specifika. Na pobřeží Atlantiku je vzduch velmi jodizovaný a povzbuzující, bohatý na stopové prvky. Proto je vhodné si při terapiích navíc dopřát dlouhé procházky u moře. Bohatší sluneční svit ve Středomoří pro změnu přispívá k uvolnění a relaxaci. Ale vlastnosti mořské vody jsou všude stejné: pro procedury se zahřívá na teplotu mezi 37 °C až 40 °C. Tato teplota umožňuje pokožce maximálně vsřebávat stopové prvky (vápník, draslík, hořčík atd.) a minerální soli.

Pro plné využití výhod thalassoterapie a dosažení optimálních výsledků musí léčba mořem trvat nejméně čtyři až šest dní. Jeho účinky na imunitní systém přetrvávají dlouho po ošetření. odborníci doporučují například terapii před zimou nebo obdobími plnými aktivit a zátěží, aby organismus lépe odolával nákazům a únavě. Pokud jde o zeštíhlující kúry, často představují „spouštěč“ pro osvojení si nových návyků v dlouhodobém horizontu. A jak se během takové terapie cítíte? Thalassoterapie

pomáhá zmírnit napětí a nahromaděnou únavu, na začátku pobytu hodně spíte... a zotavujete se! A v posledních dnech péče nacházíte novou energii díky minerálům a stopovým prvkům, kterými se tělo nabilo.

## Nová pokožka i tělo

Ve francouzských thalassoterapeutických centrech, která se nacházejí od Bretaně až po Azurové pobřeží, si lázeňský návštěvník vybírá z velmi rozmanité péče a přidává procedury à la carte. Mezi centra specializovaná na krásu patří například lázně Thalazur Bandol v idylickém prostředí Středozemního moře. Jsou vybaveny nejnovější technologií, jako jsou vyhřívána plovoucí zábalová lůžka, hydrojet kabiny nebo například thalassoterapeutické kabiny. A nabízí i novou léčbu proti stárnutí, která kombinuje regenerační a remodelační ošetření obličejové a těla (se značkou Carita) s ošetřeními thalassoterapií. Celkem dvacet procedur, abyste prožili jedinečný smyslový zážitek, zlepšili kvalitu pokožky a znovu získali pevné tělo.

# VYHRAZENO PRO ŽENY

## – KAŽDOU STŘEDU OD 18. HODINY – VYBRANÉ SAUNY

**Máte chuť užít si saunování 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 na vás čeká v krásném prostředí Saunového světa v Aquapalace Praha.**

Každou středu od 18 do 23 hodin si můžete sama nebo se svými 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. Užít si můžete také luxusní péči v podobě bylinných peelingů a obličejových masek. Více informací najdete na [www.aquapalace.cz](http://www.aquapalace.cz)



### ZAŽIJTE MAGICKÝ DOTEK PŘÍRODY!

V Saunovém světě Aquapalace Praha proběhne ve dnech 21. až 23. června Banyafestival. Mezinárodní festival přírodních banya procedur předvede netradiční saunování, luční masáže, metličkové procedury, horké kádě a další léčivé procedury. Chybět nebudou meditace s mistry ani bohatý doprovodný program s VIP hosty. Mezinárodní porota vybere v soutěži nejlepšího banya mastera pro rok 2024.

Přijďte se podívat na skutečné saunamistry v oblasti metličkových či bylinných ceremoniálů!

Pořádá Česká banya asociace z.s. a Aquapalace Praha



**Turracher Höhe, obec v širokém sedle uprostřed geologicky nejstaršího rakouského horského pásma, není žádné mondénní středisko. Je tu jen pár hotelů, penzionů a apartmánových chat. Žádné bary a nákupní ulice. Alpský průmysk v nadmořské výšce 1763 metrů s jezerem Turrach, jehož středem vede hranice mezi dvěma rakouskými spolkovými zeměmi – Štýrskem a Korutany, je přesto (nebo spíš právě proto) ideální prázdninový cíl.**

Tady v pohoří Nockberge můžete vychutnávat to nejlepší, co nabízí obě rakouské spolkové země. Je tu nádherná a nezkažená příroda, desítky kilometrů lesů a voda ve třech zdejších jezerech je čistočistá.

## Ranní koupel pro zimomřivé

Ranní plavání v jezeru Turrach, kdy se okolní dvoutisícovky růžově zabarvují vycházejícím sluncem, vás „nakopne“, rozproudí energii a zároveň hmatatelně propojí s přírodou. Meditační zážitek! Přestože v zimě se teplota vody pohybuje kolem 2 °C a ani v horkém létě nepřekročí 20 °C, může si ho před snídaní celoročně dopřát i hodně zimomřivý plavec. Vizionářští majitelé rodinného hotelu Hochschober tu už v roce 1995, v době, kdy slovo ekologie snad nikdo neznal, jako světovou raritu zřídili See-Bad, bazén v jezeře ohraničený pontony z oceli celoročně vyhříváný odpadním teplem na 30 °C. Tahle unikátní pětadvacítka v jezeře je asi největší atrakcí světa vody, tepla a relaxace – Kristall Spa. I znalec a návštěvník wellness hotelů v Rakousku, Německu nebo

Itálii před zdejšími 5000 m<sup>2</sup> velkým wellness areálem smeká. Vedle See-Bad jsou k relaxaci s výhledem na hory k dispozici také tři „outdoorové“ vířivky vyhřáté na 38 °C. Ve Světě vody však samozřejmě nemůže chybět ani vnitřní bazén, kde se každý den ráno cvičí aquagymnastika, a bazén pro rodiny s dětmi. V létě ale asi není o plavání pod střechou velký zájem. Rušno zato je venku na alpské pláži Nocky Mountains. Půjčit si tu totiž lze čluny, vodní kola a další vybavení pro vodní sporty a hlavně – odevšad se koukáte na „noky“, jak místní říkají svým horám: Königstuhl (2336), Kilnprein (2408), Kornock (2193), Rinsennock (2334), Schoberriegel (2208), Gruft (2232) a nejvyšší Eisenhut (2441).

## Pěšky i na kole za limbami

Výšlap na některou z hor Národního parku Nockberge (nebo i pro zdatné chodce přechod přes sedm vrcholů na ten nejvyšší Eisenhut) bude určitě jeden z bodů programu dovolené. Aby si horskou turistiku mohli dovolit i senioři, rodiny s dětmi a jen příležitostní sportovci, usnadní túru lanovka na „domácí horu“ Kornock. Ta je v provozu v zimní i letní sezoně. Do výšky 2008 metrů zájemce v létě vyveze také lanovka Panoramabahn. Milovníci adrenalinu pak mohou sjet dolů po letní sáňkařské dráze dlouhé asi 1100 metrů. Adrenalin nepochybně stoupne i při drsných sjezdech na horských kolech. Nock Bike region ale nabízí trasy pro všechny stupně dovedností, pro horská kola i e-biky. Například vyjížďka kolem tří jezer – od jezera Turrach k Zelenému a Černému jezeru je spíš pohodová a vedle sportovního zážitku přináší i možnost zblízka a na vlastní kůži poznat zdejší přírodu. Typická je tu hlavně borovice limba, v pohoří Nockberge je totiž největší limbový

les v Rakousku. Dnes je vzácně se vyskytující limba přísně chráněná. Její kvalitní dřevo ovšem předci používali na výrobu postelí. Podle tradiční medicíny má totiž jeho vůně uspávací účinky. Když po túře limbovým lesem padnete do postele, jste „v limbu“ okamžitě. Na horských chatách můžete limbu i ochutnat. Místní specialitou je likér Zirbenschnaps (Zirbe = borovice limba), který se vyrábí z mladých ručně natrhaných šišek.

## Ve Světě tepla

Hýčkat tělo i duši, uvolnit svaly i mysl je cíl každého wellness pobytu. V hotelu Hochschober mají hosté, z velké části „štamgasti“, jinde nevídané možnosti k jeho naplnění. Třeba ve Světě tepla. Patří do něj množství útulných odpočíváren, parní lázeň, infrakabina a několik saun. Ty mezi milovníky pravého finského saunování nejoblíbenější jsou Jezerní nebo Panorama sauna. Z obou vede přímý vstup do jezera Turrach. Na nedokonalé a „umělé“ ochlazování ve sprchách, obvyklé i v dobrých wellness centrech, můžete klidně zapomenout. Ponořit se po vyhřátí v potříně do chladné vody bez chloru a jiné chemie, a ještě k tomu se kochat výhledy na „noky“, spojí člověka s jeho prapůvodními přírodními kořeny.

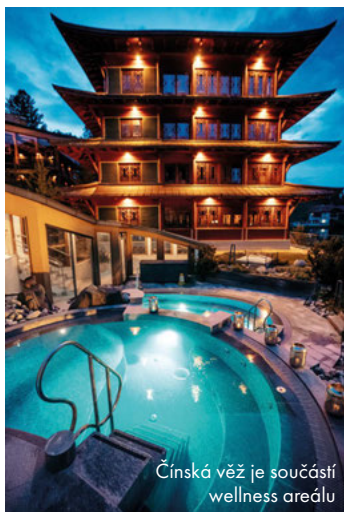
Do Světa tepla se počítá také hammam. Ten zdejší je možná „turečtější“ než leckde v Turecku, kde tyhle orientální lázně a celá jejich kultura vznikly. V Orientu sloužily hammamy především k rituální koupeli, ale také k očistě poutníků cestujících v karavanách od prachu pouště. V zemích, jako je Turecko, Jordánsko, Sýrie a další státy Blízkého Východu, kde má hammam silnou tradici, je i místem odpočinku, setkávání s přáteli, kde se zbaví „nánosů špíny“ nejen tělo, ale i duše. Po svých cestách po Orientu se Barbara a Peter Leeb, druhá generace majitelů

## I ZNALEC A PILNÝ NÁVŠTĚVNÍK WELLNESS HOTELŮ V RAKOUSKU, NĚMECKU NEBO ITÁLII PŘED 5000 M<sup>2</sup> VELKÝM WELLNESS AREÁLEM HOTELU HOCHSCHOBER SMEKÁ.

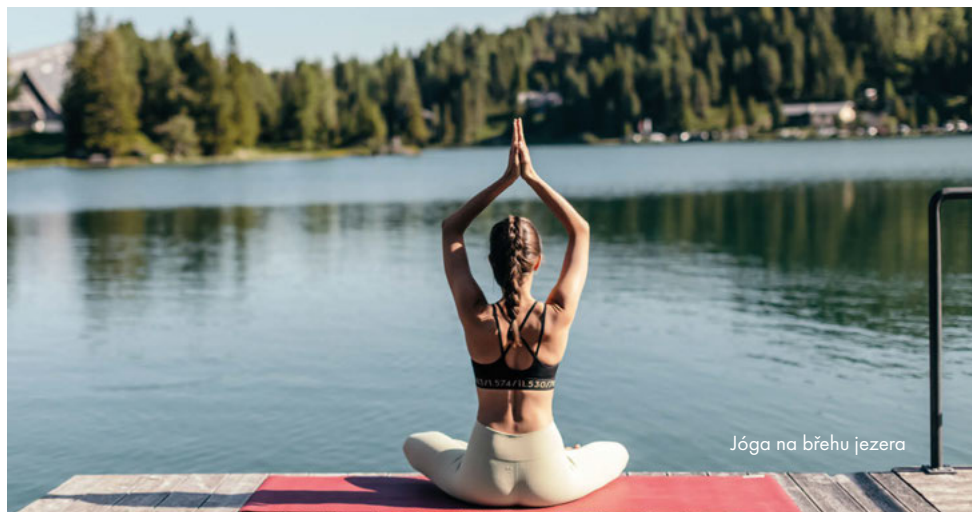
hotelu Hochschober, rozhodli přenést orientální lázně do Alp. Věrná kopie toho nejlepšího z padesátky hammamů, které navštívili, funguje pro hosty hotelu od roku 1998. Autentické tu jsou i všechny detaily, jako jsou typické dřeváky, kostkovaný „ručník“ pestemal, do kterého se v hammamu zahaluje nahota, mramorová vyhřívaná plošina, a měděné konvičky na polévání... Když vás „mistr hammamu“ tellak od špičky hlavy až po patu zabalí do oblaku mýdlové pěny, kterou vykouzlí z lněného pytlíku, a pak drhne, masíruje a omývá, zbaví vás zároveň s peelingem staré kůže i neodbytných myšlenek na nesplněné úkoly a křečí z nestíhání.

## Šálek čaje v Čínské věži

Každý ovšem zklidnění mysli a pokoj duše nachází jinde. Voda ani teplo neúčinkují na všechny. Možná proto je v Hochschoberu součástí wellness i Čínská věž. Když ji člověk přijíždějící do Turracher Höhe ze Štýrska od Murrau poprvé na vzdáleném konci jezera spatří, má dojem, že se mu zdá. Co dělá pagoda v Alpách? Odpověď najde, když do jejího interiéru, který je architektonicky



Čínská věž je součástí wellness areálu



Jóga na břehu jezera

stejně autentický jako exteriér, vstoupí. Na terapie tradiční čínské medicíny se hosté hotelu musí objednat, ale k účasti na čajovém obřadu v nejvyšším patře věže stačí jen přihlásit se na recepci. Šálek čaje si tu také můžete kdykoliv připravit sami. A pak ho pomalu v pohodlném křesle upíjet u obrovského okna s výhledem na jezero a hory, které ho obkružují. Čas se v takových chvílích jakoby zastaví a kdyby lékaři tradiční čínské medicíny místo zkoumání jazyka měřili tlak, určitě by u vás zaznamenali pokles.

Pokud vám ale meditace, pití čaje a tradiční čínská medicína vůbec nesedí, je v hotelu Hochschober skvělá „zašívárna“, kde je ticho, teplo, útulno. Ve čtenářském salonu Wortreich se několikrát v měsíci ve světlém prostoru plném polic s knihami konají autorská čtení, setkání se zajímavými spisovateli, workshopy. Ve vedlejší místnosti u velkého krbu jsou křesla, do nichž se můžete zabořit a začíst se do své či z regálu vypůjčené knížky (mají i české) a francouzskými okny občas pozorovat, jak hladinu jezera bičuje déšť. Jedna z největších výhod wellness dovolené v hotelu Hochschober totiž je, že špatné počasí nevadí. Nudit se tu člověk nemůže ani při čtyři dny trvajícím orkánu.

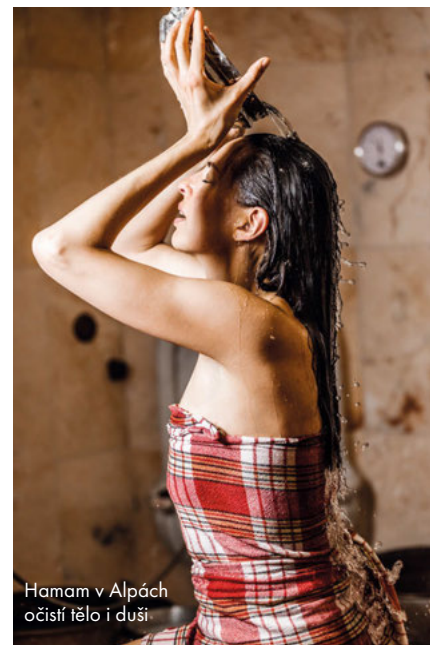
## Požítkaři u stolu

K wellness dovolené patří také tělu svědčící jídlo. Vyváženou, regionální a sezonní kuchyni se Hochschober může chlubit už dlouhé roky. Už od roku 2013 se například v menu objevují veganské pokrmy, každý den je v něm ryba, zeleninový, ale i dezertní bufet je přepestrý. Letošní novinkou je stravování podle

## FILOZOFIE “HÓCHŠÓBROVÁNÍ, ZNAMENÁ NESNAŽIT SE STIHNOUT VŠECHNY WELLNESS MOŽNOSTI, ALE VYBRAT SI TY PRO SEBE NEJLEPŠÍ A TY SI UŽÍT.

zásad intervalového půstu. Stravování v rytmu 16:8 je stále populárnější. Metoda, kdy se tělu 8 hodin dodává potrava a 16 hodin se trávicí ústrojí nechá odpočívat, má řadu příznivců. Zavést tento způsob stravování do hotelových služeb vyžaduje změnit tradiční přístup, a hlavně vidět spokojenost hosta jako absolutní prioritu. Od letošní letní sezony hosté, kteří se k tomuto rytmu stravování předem přihlásí, snídají až mezi 10. a 11. hodinou. Lehký lunch z poledního bufetu si mohou dopřát spolu s ostatními mezi 12.30 a 15.00 a včasná lehké večeře se podává mezi 16.30 a 18.00 hod. „Jsme přesvědčeni, že ‚intervalové požitkářství‘ osloví i hosty, kteří do hotelů naší kategorie nejezdili,“ říká Karin Leeb, spoluzakladatelka hotelu. „Naši filozofii wellness vystihuje slovo HOCHSCHOBERN (hóchšóbrování),“ vysvětluje. „Nejde o to absolvovat všechny wellness možnosti, které poskytujeme, ale zvolit ty pro sebe nejlepší a taky si je pořádně vychutnat.“

Ranní koupel ve vyhříváném  
See Bad je mystický zážitek



Hamam v Alpách  
očistí tělo i duši

# JAK SE NEZNEMOŽNIT?

Hana Profousová, Foto: Ploom

## Znáte ty nepříjemné pocity, které na vás dolehnou, když nedodržíte společenská pravidla?

Některých přešlapů se dopustíme velmi snadno a pak se nestačíme divit následkům, které vyvolají. Můžou i ovlivnit, jak nás budou ostatní vnímat. Zde je pět společenských faux pas, kterým je lepší se vyhnout.

### Umění aktivně naslouchat

Každý člověk má rád příjemný rozhovor, během něhož může také projevit svůj názor, probudit v druhých emoce nebo inspirovat ostatní svými myšlenkami. Z komunikace by se však nikdy neměl stát monolog jen jedné strany. V jednostranném projevu je snadné se ztratit, a když dlouhým povídáním o sobě či svých tématech neumožníte protějšku prakticky ani promluvit, je to nezdvorné. Stejně tak je nežádoucí ztratit se ve svých myšlenkách a nevěnovat náležitou pozornost tomu, co říkají ostatní. Raději se soustřeďte na rozhovor a projeďte zájem. Umění aktivního naslouchání je zásadní, pokud chcete při konverzaci zanechat příznivý dojem. Většina vztahů, ať osobních nebo pracovních, funguje jedině tehdy, pokud si navzájem rovnocenně nasloucháte. Toužíte-li na někoho zapůsobit, naslouchejte mu, vnímejte pozorně, co říká, a dejte mu to najevo.

### Nevhodný dress code

Správně zvoleným oblečením podle posledních trendů můžete v lepším případě ohromit. V tom opačném může ale nevhodně zvolený outfit způsobit nepříjemné pocity obou stran. Extravaganční oděv na událost, kde se očekává formálnost, může působit nepatřičně a snadno je chápán jako projev nerespektu k hostiteli nebo k samotné události. I když jsou dnes pravidla výrazně volnější než v dobách, kdy termín dress code vznikl, pamatujte si, že bývá většinou stanoven s určitým záměrem a jeho dodržením vyjadřujete úctu k ostatním hostům a akci samotné.

### Virtuální dění

Mobilní telefony jsou dnes nedílnou součástí života a ne každý se bez nich dokáže delší dobu obejít. Proto je jejich správné používání ve společnosti stále důležitější. Vyhněte se praktikám, jakými jsou hlasité hovory na veřejnosti, ignorace ostatních kvůli telefonování nebo neustálému sledování např. sociálních sítí. Nadměrné používání mobilu na pracovních schůzkách nebo společenských akcích, tedy větší zájem o virtuální dění než o to skutečné, může působit velice neucivě. Stejně tak ignorace zázkazu používání mobilu nebo focení na nejrůznějších místech. Zkuste si pravidelně „naordinovat detox“, odložte svůj mobilní telefon a užijte si volné chvíle naplno.

### Etiketa stolování

Stolování zahrnuje širokou škálu pravidel a konverzací, které pomáhají vytvořit příjemnou atmosféru při společném stravování. Způsob, jak se ke stolu obléknete a jak se při stolování chováte, má dopad na celkový dojem, jakým působíte na ostatní. U stolu je kromě jiného třeba dodržet načasování servírování. Včasné nebo naopak pozdější servírování může způsobit nepříjemnosti a diskomfort hostů. Používání správného příboru by nám mělo být vštěpováno už od dětství. Kultivované stolování vyžaduje také schopnost komunikace, zejména výběr vhodných, nekontroverzních témat. Na formálních akcích má pak etiketa stolování svá vlastní pravidla, na která je kladen velký důraz, i když tak jako u dress codu dnes nejsou pravidla tak sešněrovaná jako v dobách minulých. O to důležitější je respektovat těch několik málo skutečně základních, která se z dobrých důvodů dochovala dodnes.

### Kouření = citlivé téma

Kouření je citlivým tématem, které zasahuje do veřejného prostoru, a tak se netýká jen kuřáků samotných. Jasným signálem je nepřítomnost popelníků. Obvykle nejde o nepozornost, ale o sdělení, že se na daném místě nekouří. Neohleduplné kouření v blízkosti nekuřáků vede k jejich nepříjemným pocitům a cítí se obtěžováni. Naštěstí současná věda a technika přináší řešení i pro ty, kdo si chtějí zakouřit, aniž by obtěžovali své okolí. Díky použití nejmodernějších metod se tabák nepřipaluje, takže nevzniká nepříjemný zápach.

# ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (3)

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.**

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

## Hlávkové zelí (*Brassica oleracea* var. *capitata*)

Hlávkové zelí je košťálová zelenina z čeledi brukvovitých. Je to dvouletá bylina, pěstovaná jako jednoletá, ze které sklízíme listy i celé hlávky. Po mnoho století byla pěstována ve východním Středomoří a Malé Asii. Římané, kteří označovali zelí za kapičky Jupiterova potu, si vážili divoce rostoucího i pěstovaného zelí. Považovali ho za téměř všelék a mimo jiné ho používali i ke zmírnění příznaků opilosti. V průběhu staletí bylo vyšlechtěno mnoho odrůd: odrůdy tolerantní k vyšším teplotám v jižní Evropě na rozdíl od otužilých odrůd, které pocházejí od Keltů a Skandinávců. Bílé zelí bylo známo již před rokem 814. V německé literatuře nalezneme zmínku o červeném zelí z roku 1150.

Zelí pro své všestranné využití v kuchyni, jednoduchou úpravu, dlouhou skladovatelnost, ať už uchováváním celých hlávek

v chladu nebo konzervováním tak, že se naložilo se solí a kmínem a nechalo vykvasit, se záhy stalo základní složkou potrawy. Z jemně nakrájeného hlávkového zelí, které bylo zkvašeno za pomoci bakterií mléčného kvašení, vznikalo zelí kysané nebo také kyselé či kvašené.

Kysané zelí se skladovalo ve velkém množství už ve sklepích starých Řeků a Římanů a v 16. století bylo tak oblíbené, že si vysloužilo název „všelék“. Mělo svůj význam i v mořeplavbě – například bez něj by možná tehdy nebyla objevena Amerika, neboť právě kysané zelí to bylo, jež napěchováno v sudech provázelo Kryštofa Kolumba na jeho plavbách a chránilo námořníky před tolik obávanými kurdějemi.

I kapitán Cook si s sebou na cesty brával zásoby kysaného zelí, které díky obsahu vitamínu C pomáhalo zabránit kurdějím. Německé námořnictvo v tom pokračovalo dokonce i v dobách, kdy to britské přešlo na citrony. V chudých venkovských oblastech patřilo kysané zelí k nejvýznamnějším dodavatelům živin za chladných, dlouhých zim. I nám se v podzimních a zimních měsících vyplatí sáhnout po kysaném zelí. Je optimální surovinou pro zdravou stravu, protože dlouhodobě zasytí a je bohaté na vitamíny.

Mimořádně významný v kysaném zelí je podíl vitamínu B12, který je nezbytný pro duševní svěžest, náladu, odolnost proti stresu, mozkovou a nervovou soustavu, metabolismus bílkovin, tvorbu červených krvinek, pro růst a obnovu buněk, stavbu kostí, využití tuků pro svaly (zvláště pro neustále namáhaný sval srdeční). Kysané zelí má vysoký obsah vitamínu C (pro imunitní systém a produkci hormonů), pyridoxinu (vitamínu B6, bez kterého by zůstaly nevyužity bílkoviny, nejdůležitější živiny vůbec) a kyseliny pantotenové (vitamín B5 pro buněčnou energii a barevnou stálost vlasů). Obsahuje niacin (vitamín B3 pro energii buněk, celko-



vý metabolismus, přeměnu látkovou v mozku, pozitivní náladu), vitamin K, minerály jako draslík, vápník, fosfor, síra, hořčík či fluor. Kysané zelí přispívá k obnově vazivových tkání.

## Miřík celer (*Apium graveolens*)

Miřík celer je dvouletá bylina z čeledi miříkovité. Je to kořenová zelenina, která se pěstuje ve třech druzích: celer bulvový či hlíznatý nebo kořenový (především pro bulvu, ale dají se použít i jeho listy a dokonce i semena), celer řapíkatý (nevytváří hlízu, jeho silné řapíky se bělí a používají jako jemná zelenina) a celer listový (s množstvím jemných listových výhonků).



Celer se pěstuje na celém světě jako zelenina, koření i léčivo. Byl vyšlechtěn z původně plané rostliny. O celeru se ve svých básních zmiňuje už Homér, ale znali jej už ve starém Egyptě. Řekové a Římané znali i odrůdy naťové a řapíkové. Tehdy byl celer symbolem smutku a smrti. Byl zasvěcen bohům podsvětí, pojídán na pohřebních hostinách a ve věncích pokládán na hroby. Ve středověku ho zahradníci pěstovali do polévek, pod hovězí pečení či do salátu. V Evropě se začal pěstovat až po třicetileté válce. U nás se jeho pěstování rozšířilo v 17. a 18. století.

V celeru je vysoký podíl éterických olejů, které mu propůjčují chuť a vůni a obohacují zeleninu, aby během růstu odpuzovala bakterie, plísně a jiné přírodní škůdce. Éterické oleje celeru jsou ostré, působí také na sliznice (v ústech, nosohltanu a žaludku) a ve střevech antibakteriálně a antimykoticky. Celer obsahuje ještě bílkoviny, puriny, glycidy, apiin, cholin, vitamin B1, B2, B12, PP, C a z minerálních látek především vápník, sodík, draslík, hořčík a fosfor.

Celer působí antibakteriálně v ledvinách, močovém měchýři a močových cestách, léčí záněty a oběže močového měchýře. Zlepšuje peristaltiku, zbavuje střeva ochablosti a zácpy. Odvodňuje organismus a pomáhá při hubnutí. Aktivuje metabolismus sacharidů. Posiluje nervy a mozek, zmírňuje nervové poruchy a dodává důležité živiny pro zdravou kůži, oči, vlasy a játra. Všechny tyto vlastnosti celeru využívá lidové léčitelství.



## Rajče jedlé (*Solanum lycopersicum*)

Rajče jedlé, též lilek rajče je vytrvalá rostlina bylinného charakteru, pěstovaná jako jednoletka. Patří do čeledi lilkovitých. Plodem je bobule zvaná rajče, původně rajské jablko, proto se řadí mezi plodovou zeleninu, ale existují spekulace, že rajče je ovoce. Není příliš náročné, dobře odolává chladu, lze ho proto pěstovat i v mírném podnebí, kde ovšem dosahuje menšího vzrůstu. Oblíbené je tedy i na českých zahrádkách. Pěstuje se v mnoha druzích a odrůdách a odlišuje se barvou, tvarem plodu, velikostí a také chutí. Rajčata mohou být masitá, velkoplodá, keříčková, třešňová, příp. koktejlová, ale i oválná (vejčitá až soudkovitá).

Rajčata pocházejí ze subtropického pásma Jižní Ameriky. V Peru je indiáni pěstovali v 5. století před n. l. Po objevení Ameriky byla dovezena do Evropy. Původně se zde pěstovala jako okrasná rostlina, protože plod se pokládal za jedovatý. Jejich kultivace jako zeleniny se rozšířila až v 18. stol. ve Francii a Německu, později v Anglii a postupně i u nás. Dnes obzvlášť prospívají v jihoevropských zemích.

Zralá rajčata jsou bohatá na beta-karoten (provitamin vitaminu A) a vitamin C. Dále obsahují lykopeny (propůjčují rajčatům jejich červenou barvu), biotin (vitamin skupiny B), niacin (vitamin B3), chrom, draslík a zinek. Z více než 90 % je tvoří voda, cca 5 % sacharidů a 2,5 % bílkovin. Mají vysoký podíl vlákniny, naopak tuk neobsahují téměř žádný. Nezralé (zelené) plody rajčat mohou způsobit otravu organismu. Lodyhy a listy jsou jedovaté!

Rajčata prospívají zdraví. Posilují vnitřní buněčnou strukturu, podporují metabolismus v buňkách, chrání a posilují sliznice v celém těle. Preventivně působí proti infekcím, pomáhají při tvorbě zdravé kůže. Povzbuzují mozek a nervy, pomáhají při chronické únavě. Zlepšují náladu a podporují spánek, omlazují buňky, posilují srdce. Odvodňují a působí močopudně, pomáhají při stavbě nových vaziv. Povzbuzují tvorbu hormonů a odstraňují poruchy trávení a zácpu.

Od června až do října se můžeme těšit na naše rajčata pěstovaná ve volné půdě. Jinak jsou čerstvá rajčata díky skleníkovému hospodářství a dovozu na trhu po celý rok. Celoroční zeleninou se stala i díky konzervaci, sušení a zmrazování. Po celý rok máme k dispozici i produkty z nich vyrobené: rajčatový protlak, šťávu, kečup, relish, čatni.

# ZDRAVÍ VE SPÍŽI A V LEDNIČCE

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

**Pochutnat si, zamlsat, ale i uhasit žízeň či doplnit energii je dnes možné i zdravě. Výrobci potravin, sladkostí i nápojů vlivem zvyšujícího se zájmu spotřebitelů o zdravý životní styl vymýšlejí novinky, které mají řadu zdravotních benefitů.**

## Dort v hrnečku

Mug cake, doslova přeloženo jako „dort do hrnečku“, představuje skvělou možnost vtipného dezertu nebo sladké a zároveň nutričně vyvážené snídaně. Voňavý čerstvý dortík jako z cukrárny si jednoduše vykouzlíte v mikrovlnce. Přípravy usnadní Mug cake Kakao&Kokos od Big Boy. Stačí ve větším hrnku smíchat hotovou směs s vodou, vložit na necelé tři minuty do mikrovlnky a nechat odstát. Lahodný dortík je nabitý výživnými surovinami, jako je celozrnná špaldová a mandlová mouka, kakao či kokosový cukr.



## Kombucha je hit

Aktuálním hitem na poli zdravých nápojů je kombucha. Jde o kvašený, lehce perlivý nápoj, který vzniká fermentací černého nebo zeleného čaje. Obsažené probiotické kultury mají vliv na správné fungování zažívacího traktu a zdraví prospěšné antioxidanty přispívají k ochraně buněk. F. H. Prager, specialista na výrobu kombuchy a řemeslných ciderů, má ve svém portfoliu dvě příchutě: Original a Yerba Maté, které nedávno doplnily novinky Prager's Kombucha Matcha a Prager's Kombucha Rooibos. Pro výrobu Prager's Kombucha Original se používá pouze prémiový zelený čaj.



## Bezpečný kofein

Káva má řadu pozitivních účinků, ale také ty negativní. Existují ovšem zdroje kofeinu, které přinesou povzbuzení, ale neohrožují konzumenta předávkováním a jeho důsledky, nezvyšují tlak, nepůsobují třes rukou atd. Zdravý a bezpečný zdroj kofeinu představuje nápoj Supercoffee od české značky Blendea. Jedná se o směs adaptogenní kávy obsahující funkční houby (Reishi, Chaga, Hericium), probiotickou vlákninu, kořen čekanky obecné i cejlonskou skořici podporující příjemnou chuť a vůni nápoje. Zásadou svého složení Supercoffee posiluje imunitu a uzdravuje trávení. Díky kávovému nápoji Supercoffee, který obsahuje směs organických instantních káv Arabica a Robusta, můžete konzumovat svou oblíbenou kávu bezpečně.



## Dobijte baterky drinkem

Podpořit síly pro fyzickou aktivitu, koncentraci mozku i celkovou imunitu organismu slibují nápoje Fua Fua v sedmi různých příchutích představujících více než 30 druhů ovoce,



superpotravin a výtažků z ovoce. Jejich receptura využívá osvědčené účinky ovoce a superpotravin, jako jsou borůvky, matcha, banány, citrusy, modrá spirulina, acerola nebo zázvor a kurkuma. Tyto nápoje jsou 100% přírodní, s vysokým obsahem vlákniny a vitamínu C z ovoce. V jednom sáčku Fua Fua se ukrývá jedna dávka ovoce, ekvivalent 100 g čerstvých plodů v různých kombinacích.

## Čokoláda s houbami

Nezvyklé spojení čokolády a medicínálních hub představuje nejnovější přírůstek v rodině bean to bar čokolád Aluna, hořká 60% čokoláda s funkční dřevní houbou Hericium – korálovec ježatý. Hericium, oblíbené jak v tradiční medicíně, tak v moderní klinické, je tu ještě umocněné kvalitní BIO čokoládou. Další novinkou je Aluna – bílá 40% čokoláda s hlívou ústřičnou. V tomto případě v Pražské čokoládě využili kakaové máslo, výborný nosič prospěšných látek, a spojili ho s blahodárnou hlívou ústřičnou.



## To pravé ořechové...

Ořechová másla nejsou jen ta „klasická americká“ arašídová. Olomoucký výrobce Šufan přináší už od roku 2014 do českých spíží tu nejvyšší možnou ořechovou kvalitu. Suroviny jako mandle, kešu či lískové oříšky vykupují od farmářů sami, aby měli zaručenou kontrolu nad jejich kvalitou. Díky vlastní pražičce mají 100% dohled i nad výrobním procesem a výsledek jejich poctivého snažení – ořechové, čokoládové a další dobroty – zkrátka nejde přestat jíst.





# 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).

## PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:

### NÁPOJ SUPERGREENS

Chcete udělat něco pro své zdraví, zvažujete detoxikaci organismu? Jděte na to chytře a zdravě: zařaďte do své každodenní ranní rutiny nápoj Supergreens s novou příchutí mango. Jaké složky Supergreens obsahuje a co záhy udělá s vaším zdravím?

Supergreens obsahuje **4 bio zelené superpotravin**: zelený ječmen (30 %), mladou pšenici (30 %), spirulinu (15 %), chlorellu (5 %). To vše se špetkou máty peprné (5 %). A jak Supergreens dostat do těla? Každé ráno jednoduše smíchejte jednu čajovou lžičku směsi s 200 ml studené vody, džusu nebo smoothie a tento nápoj ideálně nalačno a nejlépe hned vypijte.

Pravidelným pitím nápoje Supergreens podpoříte **zdravé trávení, posílíte imunitu** a pocítíte **přívál nové energie**. Chlorella pomůže předejít nepříjemným stavům až chronické únavy, podpoří činnost jater a pročistí organismus. Spirulina upraví hladinu cukru v krvi, omezí chuť k jídlu, usnadní trávení a zapůsobí proti nadýmání. Mladá pšenice a zelený ječmen zase dodají tělu potřebné **vitaminy a minerály**, povzbudí organismus a podpoří jeho přirozenou obranyschopnost. Nápoj neobsahuje laktózu, lepek ani žádnou chemii.



**Nastartujte svůj den s nápojem Supergreens!**

**Více o produktu se dozvíte na [www.blendea.cz](http://www.blendea.cz)**



Budte  
v obraze  
jen za  
605 Kč!

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

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





## PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

**Vyznáte se ve spleti kosmetických názvů?**

**Jak technologie pomáhají v salonu**

**Jíme zdravě, proto jsme štíhlé**

**Jak vést úspěšný salon (pokračování seriálu)**

**Zdraví a věda jdou ruku v ruce**

**Úsporné, a přesto přitažlivé letní líčení**

**Další číslo vyjde**

**25. července 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.

Redakci 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 23. května 2024

#### **Registrační číslo**

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085



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

- Mnohočetný myelom patří mezi onemocnění, jejichž léčba prodělala v posledních 20 letech obrovský pokrok. Důsledkem je jeho proměna v chronické onemocnění, se kterým se ve většině případů dá žít řadu let v dobré kvalitě života.
- Jedná se o krevní nádorové onemocnění, které bez včasného zahájení příslušné léčby může vést k trvalému poškození organismu nebo dokonce úmrtí nemocného, což je v dnešní době zcela zbytečné.
- Vhodná kombinace laboratorních testů a zobrazovacího vyšetření by dnes měla vést k časně diagnóze a tím i zlepšení prognózy onemocnění.
- V případě výskytu uvedených obtíží proto neodkládejte návštěvu svého lékaře. Jenom tak můžete napomoci k časně diagnostice této nemoci a tím zlepšit i výsledky její léčby.

**Navštivte svého praktického lékaře včas!**



### hyperCalcemie

vysoká koncentrace vápníku  
v krvi při zvýšeném  
odbourávání kostní hmoty



### Renální insuficience

porucha funkce ledvin



### Anemie

nedostatek červených  
krvinek



### Bone lesions

kostní ložiska

- Řešitelé a odborná garance projektu: **MUDr. Jan Straub** a **prof. MUDr. Vladimír Maisnar, Ph.D., MBA**

**sanofi**

PARTNEŘI PROJEKTU

**CMG** Česká  
myelomová  
skupina

VE SPOLUPRÁCI S

# Kia Stonic. Akční model SPIN.

Atraktivní crossover s výhodným financováním.



Movement that inspires

Měsíčně za  
**3 790 Kč**

Vydejte se na nová dobrodružství s Kia Stonic. Akční model SPIN s bohatou výbavou včetně vyhřívání předních sedadel a volantu, 16" kol, zadní parkovací kamery a senzorů. Nyní výhodné financování s měsíční splátkou 3 790 Kč.

Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub> (WLTP). Kia Stonic: 5,1–6,8 l/100 km, 116–139 g/km. Reprezentativní příklad financování Stonic 1.2 DPI 62kW SPIN s financováním Kia Select; pořizovací cena 419 980 Kč vč. DPH, výše úvěru 251 988 Kč, akontace 40 % (167 992 Kč); pevná výpůjční úroková sazba 3,99 % p. a., RPSN 10,37 % p. a.; měsíční (1.–47.) splátka úvěru 2 833 Kč bez pojištění, měsíční (48.) splátka úvěru 151 193 Kč bez pojištění, měsíční splátka pojištění HAV 689 Kč, POV 251 Kč; poplatek za poskytnutí úvěru 2 940 Kč; délka úvěru 48 měsíců. Celková částka k uhrazení (jistina, úrok, hav. pojištění, pov. ručení, poplatek): 332 404 Kč, pojištění sjednáno u pojišťovny UNIQA. Nabídka platí do 30. 6. 2024. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte [www.kia.com](http://www.kia.com).