

KOSMETIKA

červenec - srpen 2024
111 Kč, předplatné 101 Kč / 7 €

&Wellness

Kůže odhalí,
co cítíme

Slunce je nejlepší
vizážista

Pleť, po jaké
toužíte

„Natinuel mluví řečí kůže a uchovává mládí buněk,“
říká Marcela Baldas, která stojí v čele společnosti
v České republice.

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



9 772533 408004

04

14.
ROČNÍK



HLEDÁ SE  **SESTRA**
SYMPATIE

Nejedná se o klasickou soutěž krásy.

My hledáme výjimečnou sestru! Mottem celého projektu je: „Krása má mnoho podob!“
A jaká by měla Sestra sympatie být? Především **sympatická** a **srdečná**, **empatická** a **stylová**.
Splňujete tyto předpoklady? Pak se budeme těšit právě na vás!

HARMONOGRAM SOUTĚŽE

1. 6. – 30. 10. 2024	REGISTRACE
1. 12. 2024 – 30. 1. 2025	HLASOVÁNÍ VEŘEJNOSTI o postup 12 soutěžících do finále online na stránce www.sestrasympatie.cz
1. 2. 2025	ZVEŘEJNĚNÍ 12 FINALISTEK na internetových stránkách www.sestrasympatie.cz a FB
2. 3. 2025	MEETING FINALISTEK
7. 3. 2025	FINÁLE v rámci 13. reprezentačního plesu sester – Sestry na sál!, palác Žofín, Praha

Pokud se na vás vztahuje zákon č. 96/2004 Sb., o nelékařských zdravotnických povoláních, a zároveň máte buď občanství České republiky, nebo vykonáváte nelékařské zdravotnické povolání na území České republiky alespoň 3 roky, pak můžete být právě vy tou, kterou hledáme – nejsympatičtější Sestrou sympatie!

Registrace probíhá **od 1. června 2024 do 30. října 2024** na webových stránkách
www.sestrasympatie.cz

Chcete znát více informací a nenalezla jste je na webu? Kontaktujte nás na info@sestrasympatie.cz nebo na telefonním čísle 777 478 111.

Carpe diem!

Jaro bylo mrazivé. Léto je příliš horké. Zítra je svatá Anna, což znamená chladna zrána. A brzy jsou tady Vánoce... Podobné řeči mě vždy rozesmtní. Kam ten spěch? Patřím totiž mezi zaryté optimisty, kteří si (skoro) na všem dokážou najít něco pěkného (válka sem samozřejmě nepatří), a pokud je to možné, snažím se řídit radou „Tady a teď“. Tedy netrápit se nad minulostí, kterou už nezměním, a nebát se budoucností, kterou neovlivním.



Latinské rčení Carpe diem – Užívej dne, které použil poprvé římský básník Horatius, nic neztratilo ze své aktuálnosti. A můžeme ho klidně aplikovat i do oblastí, které se náš časopis věnuje: při pohledu na staré fotky se rozněžňujeme, jak jsme byly štíhlé (a to jsme si myslely, že jsme tlusté!) a vyhlazené. A totéž si – až na pár šťastných výjimek, kterých se věk a gravitace jakoby netýkají – budeme za pár let myslet o fotkách, které jsme pořídily dnes.

Užívejme si proto, co to jde! A nezapomínejme, že krása, půvab, přitažlivost, atraktivita – říkejte tomu, jak chcete – je do značné míry otázkou našeho přístupu. V poslední době se ozývají hlasy volající po starém dobrém stárnutí. Nic proti tomu. Ať si každý stárne, jak chce. Starat se ale o sebe a známky povadlosti odsouvat na pozdější dobu není žádný boj. Je to jenom snaha cítit se ve svém těle co nejlépe. A ten pocit si každý může najít podle svých představ.

Přeju léto krásné, zamračené, horké, deštivé, bouřlivé, klidné, rozlitané, hektické! Hlavně takové, na které budete v dobrém vzpomínat!

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

Hana Profousová

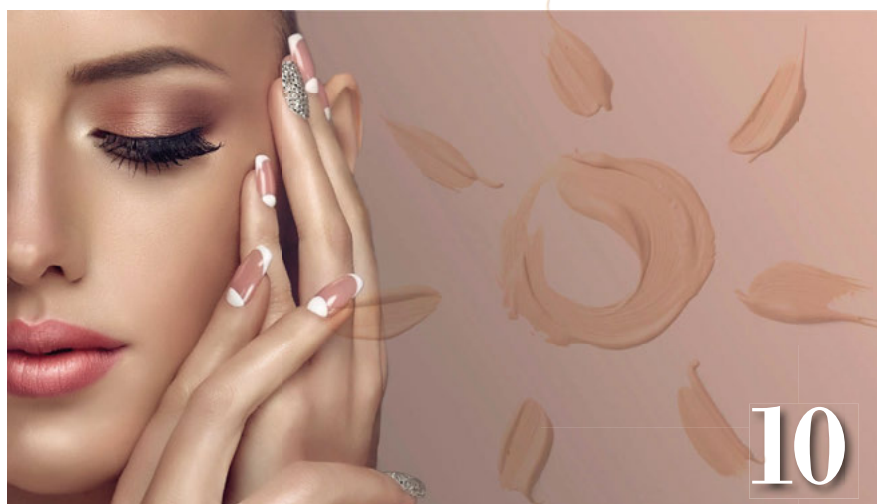
Z vašich dopisů

Ta úleva, když člověk po náročném týdnu ulehne na kosmetické lehátko! Kdo nezažil, nepochopí, jaká je to rozkoš nechat se hýčkat rukama odbornice. Musím se přiznat, že jsem sama kosmetička a těžko si vybírám, u koho tuto relaxaci podstoupím. Jsem profesionálně deformovaná a většinou hned po příchodu do salonu hodnotím, co se mi líbí a co ne – a pak si ošetření pořádně neužiju. Také jsem zjistila, že je lepší nepřiznávat, že jsem ze stejného oboru. Často se místo uvolněné atmosféry objeví u kosmetičky, zejména když je hodně mladá, obavy, že ji budu posuzovat a hodnotit, jak v mých očích uspěje. Od té doby, co chodím „v utajení“, si kosmetiku užívám. Kolegyně, určitě to znáte, zubaři se také bojí zubařů!

Renata

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 KŮŽE ODHALÍ, CO CÍTÍME
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 OPRAVDU MŮŽEME OMLÁDNOUT?
NOVINKY ZE SVĚTA

9 LÉČBA MRAZEM
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 SLUNCE JE NEJLEPŠÍ VIZÁŽISTA
JAK SI PORADIT S LÍČENÍM V LÉTĚ? MĚLO BY BÝT ÚSPORNÉ, A PŘESTO PŘÍTAŽLIVÉ, TAKOVÉ, ABY ZDŮRAZNILO BARVU OPÁLENÉ PLETI A PŘIROZENÝ, SVĚŽÍ PŮVAB

14 BLAHOPŘEJEME!
KDYŽ SE ZMÍNÍ PLASTICKÁ CHIRURGIE, VĚTŠINĚ LIDÍ NASKOČÍ JMÉNO JAN MĚŠTÁK. ZA SEBOU MÁ DLOUHOLETOU ÚSPĚŠNOU KARIÉRU A V SRPNU OSLAVÍ ŽIVOTNÍ JUBILEUM

16 KRÁSNÁ PLEŤ NENÍ NÁHODA
ROZHOVOR S MARCELOU BALDAS, KTERÁ STOJÍ V ČELE SPOLEČNOSTI NATINUEL V ČESKÉ REPUBLICĚ, O NOVÉ KATEGORII KOSMETICKÝCH PRODUKTŮ NAZVANÝCH BIOCEUTIKA

20 MARŽE, PŘIRÁŽKA, RABAT A ZISK ANEB JAK SI UDRŽET ZDRAVÉ PODNIKÁNÍ A NEZTRATIT SE V POJMECH
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

22 PLEŤ, PO JAKÉ TOUŽÍTE
GALVANICKÁ ŽEHLIČKA NA PRINCIPU VYSOKOFREKVENČNÍ ENERGIE BYLA DŘÍVE DOSTUPNÁ HLAVNĚ V KOSMETICKÝCH SALONECH, ALE NYNÍ SI EFEKTIVNÍ OŠETŘENÍ I S DALŠÍMI VÝHODAMI MULTIFUNKČNÍHO ZAŘÍZENÍ RE-MERGE MŮŽETE DOPŘÁT I DOMA

25 VELKÉ MALÉ MENU (V KOSMETICKÉM SALONU A SPA)
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

28 CHYTRÉ HRAČIČKY
BEZ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ BY BYLO OBTÍŽNÉ NEBO I ZCELA NEMOŽNÉ MONITOROVAT A OVLIVŇOVAT SVÉ ZDRAVÍ A PŮVAB S TAKOVOU PŘESNOSTÍ A ÚČINNOSTÍ, JAK JE TO DNES BĚŽNÉ

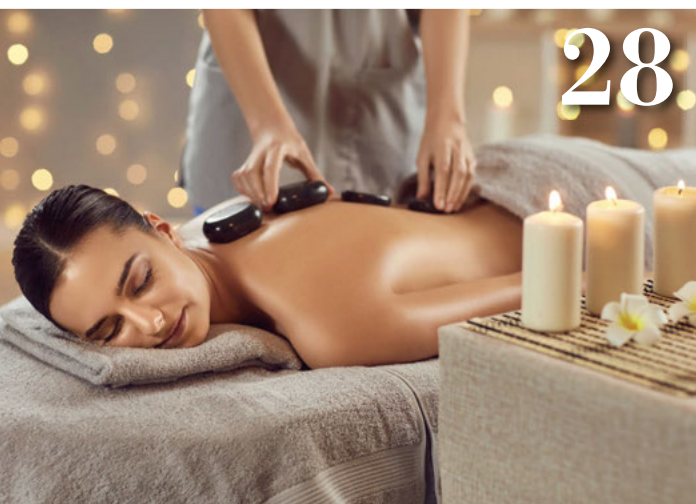
32 AŽ JE LÉTO VOŇAVÉ!
DEODORANTY A ANTIPERSPIRANTY JSOU DŮLEŽITÝMI POMOČNÍKY V OSOBNÍ HYGIENĚ CELÝ ROK, ALE JEJICH VÝZNAM VZRŮSTÁ HLAVNĚ V TEPLÉM POČASÍ. ŽIVOT ZLEPŠUJÍ NEJEN NÁM, ALE I NAŠEMU OKOLÍ

33 CO BY MĚL VĚDĚT O BOZP I TEN NEJMENŠÍ PODNIKATEL, TEDY I KOSMETIČKA NEBO MASÉR
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADERŇICKÝCH OBORŮ ČR

36 NOVÉ OBOROVÉ PROFESNÍ STANDARDY SCHVÁLENY
PRACOVNÍ SKUPINA ODBORNÍKŮ POD VEDENÍM NÁRODNÍHO PEDAGOGICKÉHO INSTITUTU A MINISTERSTVA ŠKOLSTVÍ A TĚLOVÝCHOVY SE PODÍLELA NA REVIZI PROFESNÍCH STANDARDŮ NSK PRO OBORY PEDIKÚRA, KOSMETICKÉ SLUŽBY A MANIKÚRA

37 JAK POZNAT DOBRÉHO VIZÁŽISTU?
RADÍ MARKÉTA DAVIDOVICH, ŘEDITELKA MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

38 ZAHALTE SE DO SAMETU
LÉTO, TO ZNAMENÁ KOUPÁNÍ, CESTOVÁNÍ, OPALOVÁNÍ A – DEPIFACE



- 39 KRÁSA – ZDRAVÍ – REGENERACE**
POLARIZOVANÉ SVĚTLO BIOPTRON LÉČÍ ŠIROKÉ SPEKTRUM KOSMETICKÝCH I ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ, A TO DÍKY STIMULACI KREVNÍHO OBĚHU, ZMÍRNĚNÍ ZÁNĚTŮ A REGENERACI TKÁNÍ
- 40 VLASY NA DOVOLENÉ**
LÉTO PATŘÍ SLUNCI. NAŠE VLASY SE NA NĚJ ALE VŮBEC NETĚŠÍ! BUDOU KREPATÉ, POLÁMANÉ, VYŠISOVANÉ? ZACHRAŇTE JE POMOCÍ SPECIÁLNÍ LETNÍ KOSMETIKY!

DOKONALÉ TĚLO

- 44 ZASTAVME ČAS, ANEBY ASPŇ ZPOMALME STÁRNUTÍ!**
KDYŽ SE OBJEVÍ PRVNÍ VRÁSKY A PO NICH DALŠÍ PŘÍZNAKY, SNAŽÍME SE PROCES STÁRNUTÍ ZASTAVIT. POSLEDNÍ LÉTA SE HLEDÁNÍM „LÉKŮ“ PROTI STÁRNUTÍ INTENZIVNĚ ZABÝVÁ VĚDA
- 46 MŮŽE BÝT OPALOVÁNÍ ZDRAVÉ?**
VYHNOUT SE ZÁSAHU PAPRSKŮ NENÍ PŘI NORMÁLNÍM ZPŮSOBU ŽIVOTA MOŽNÉ. MYSLĚME TEDY NA ZÁSADY SPRÁVNÉHO OPALOVÁNÍ, AŽ NA PODZIM NEMUSÍME ŘEŠIT „LETNÍ“ ŠKODY

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 48 NOVÉ PERSPEKTIVY V LÉČBĚ**
ODBĚR A VYUŽITÍ PUPEČNÍKOVÉ KRVE JE V SOUČASNÉ DOBĚ TĚMĚŘ BĚŽNOU PRAXÍ, ALE VÝZKUM TOHOTO PROCESU STÁLE ROZŠÍŘUJE OBZORY V OBLASTI LÉKAŘSTVÍ A REGENERAČNÍ MEDICÍNY, KTERÉ BY VEDLY K ÚČINNĚJŠÍM, RYCHLEJŠÍM A ŠETRNĚJŠÍM LÉČEBNÝM METODÁM

- 50 KDYŽ UDEŘÍ VEDRA**
V LÉTĚ MÁ BÝT PŘÍJEMNĚ TEPLA, MÁME SI UŽÍVAT SLUNÍČKA A VŠECH AKTIVIT, KTERÉ TOTO OBDOBÍ PŘINÁŠÍ. JENŽE NĚCO SE POKAZILO A MY STÁLE ČASTĚJI ZAŽÍVÁME NĚKOLIKADENNÍ VEDRA S TROPICKÝMI TEPLOTAMI, NA KTERÉ NAŠ STŘEDOEVROPSKÝ ORGANISMUS NENÍ STAVĚNÝ
- 52 JAK NA TO!**
KRÁSNÁ DOVOLENÁ SE RYCHLE MŮŽE ZMĚNIT V ZDRAVOTNÍ HRŮZOSTRAŠNÝ SEN. STEJNĚ JAKO SE TO STALO NA OSTROVĚ MAURICIUS NAŠÍ SPOLUPRACOVNÍCI ALENĚ KLENOT
- 53 ATOPICKÝ EKZÉM BIOLOGICKY**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 54 MYSLETE NA MOZEK**
DÍKY PAMĚTI MÁME VZPOMÍNKY NA DŮLEŽITÉ OKAMŽIKY, MŮŽEME SE UČIT NOVÝM DOVEDNOSTEM, ZÍSKÁVAT ZKUŠENOSTI, FORMOVAT SVOJI OSOBNOST

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 56 PÁR LŽIČEK KRÁSY**
KTERÉ POTRAVINY PODTRHNOU VÁŠ PŮVAB? CO JÍST, ABYSTE MĚLA SAMETOVOU PLEŤ, LESKLÉ VLASY A PEVNÉ NEHTY? JAKÉ DOBRŮTY ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU, ABYSTE SE RADOVALA Z VÁŠNIVÉHO SEXU
- 59 JAKÉ VÁM BUDOU SLUŠET?**
PROČ NĚKOGO BRÝLE ROZZÁŘÍ A NA JINÉM VYPADAJÍ POMĚRNĚ NEZAJÍMAVĚ? LÉPE DOPADNE TEN, KDO SE PŘI JEJICH VÝBĚRU ŘÍDÍ TYPOLOGIÍ SVÉHO OBLIČEJE. VHODNĚ ZVOLENÉ BRÝLE TOTIŽ DOKÁŽÍ OPTICKY PODTRHNOUT PŘEDNOSTI, A NAOPAK KOMPENZOVAT DROBNÉ NEDOSTATKY
- 60 ZA ZDRAVÍM, ROMANTIKOU A SPORTEM**
ODPOČINEK, KLID, WELLNESS A POHODU V LÁZNÍCH SI RÁDI DOPŘEJÍ VŠICHNI. I TI, CO BĚHEM ROKU INTENZIVNĚ SPORTUJÍ. ZVYŠUJE SE POČET AMATÉRSKÝCH GOLFIŠTŮ, JE JASNÉ, ŽE TVOŘÍ STÁLE POČETNĚJŠÍ KLIENTELU LÁZEŇSKÝCH DOMŮ

- 62 ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (4)**
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY ZELENINY MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETETICKÝMI ÚČINKY
- 64 PRO VÁŠ „ZPŮSOB LÉTA“**
MOZAIKA VÝŽIVY



Hormetický stres pro krásu

„Věda kráčí neustále dopředu a populace se bude dožívat stále vyššího věku. Jde ale především o to, abychom si stáří užívali, dobře vypadali a hlavně se cítili skvěle,“ říká výživová poradkyně Gabriela Peacock. Tajemstvím dlouhověkosti je podle ní hormetický stres (hormeze = posílit z řečtiny). „Je to zdravý stres, který v těle způsobuje samoobnovovací procesy, což je klíč k dlouhověkosti. Takový stres lze vyvolat např. teplotními rozdíly, jako je otužování či saunování nebo silovým cvičením. Svalová hmota je nutná, aby správně fungoval metabolismus. A důležité jsou také doplňky stravy podporující dlouhověkost.“



Gabriela Peacock

Kůže odhalí, co cítíme

Kůže je odrazem naší vnitřní pohody, odhaluje, co cítíme. Ať už se jedná o vyrážku vyvolanou stresem, úzkost vyvolávající husí kůži nebo zářivou radost – spojení mezi ní a mozkem je zřejmé. Znamená to, že řídí i stav naší pokožky? Touto otázkou se zabývá neurokosmetika. Z jejich výsledků vyplývá, že psychika a krásu pleti mají společného víc, než jsme si mysleli. Jejím cílem je pochopit a kosmeticky využít interakce a souvislosti „uvnitř i vně“, s nimiž jsme denně konfrontováni a které ovlivňují náš stav. Prostředkem takové komunikace jsou např. peptidy, jejichž úkolem je zastavit nebo stimulovat určité procesy v kůži a v mozku. A podobných kosmetických ingrediencí je mnohem víc. Na základě neurovědeckých studií se vyvíjejí produkty schopné komunikovat s kůží i mozkem tím, že vyvolávají pocity, jako je potěšení nebo pohoda. Smyslová stimulace tak nejen zvedne náladu, ale slibuje i nový rozměr péče v boji proti stárnutí.

Z tajů čínské medicíny

Gua Sha je technika tradiční čínské medicíny, která spočívá v masáži obličeje a krku kamenem. Používá se i dnes v kosmetických rituálech, protože má pro pleť mnoho výhod. Masírováním touto pomůckou se stimuluje krevní oběh, který podporuje přísun kyslíku a živin do kožních buněk. Nastartuje se tak tvorba kolagenu a elastinu, dvou proteinů, udržujících pevnost a pružnost pokožky. Zároveň jsou odváděny toxiny a tekutiny nahromaděné v tkáních, čímž se snižují otoky a tmavé kruhy pod očima.



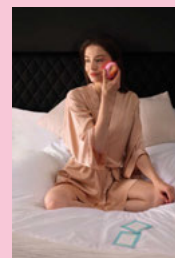
Krásu je prvek relativní. Nachází se v oku toho, kdo krásu vnímá.

André Maurois



2 minuty pro krásu

Nástroj pro hloubkovou hydrataci FOREO UFO3, který vyživuje pokožku a působí hluboko v dermis, je kombinací čtyř technologií: LED terapie, která představuje šetrný, neinvazivní a účinný způsob omlazení pleti, jejímž výsledkem je mladistvý, zářivý a revitalizovaný vzhled. Jeho součástí je celé spektrum LED světél, z nichž každé má vlastní vlnovou délku a zaměřuje se na různé potřeby pleti. Sonický přístroj dále kombinuje termoterapii, kryoterapii a T-sonické pulzace. Recept, jak mít pružnou, hladkou a zářivou pleť každý den, spočívá v tomto drobném přístroji, který urychluje účinky pleťových masek, hloubkově hydratuje, masíruje a revitalizuje pleť během pouhých dvou minut.



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

Arthur Schopenhauer

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic

USMĚJTE SE

Poprvé nejlépe ihned ráno, když se na sebe podíváte do zrcadla. Vaše práce je náročná a očekává se od vás, že mimo skvělé kosmetické péče budete rozdávat i pozitivní energii. Usmíváte se víc, protože to, co děláte, vás baví. Klientky se vůči vám

většinou chovají podle vzorce sdílená bolest – poloviční bolest. Pokuste se to obrátit. Sdílená radost – dvojnásobná radost. Pozitivní energie dobře působí na vaše klienty, budou se u vás cítit příjemně, lépe se jim bude dařit dosahovat i výsledků v kosmetické péči. I vám bude líp. Jsem si jistý, že každý den najdete alespoň několik důvodů k úsměvu. Zkuste se usmívat tři týdny. Stane se to příjemným zvykem.



CELLU M6 ALLIANCE®

ZDRAVÍ, KRÁSA & RELAXACE

- 5,2 cm
ZEŠTÍHLENÍ PASU*

+ 80%
Kyseliny
HYALURONOVÉ**

VAŠE BUŇKY MAJÍ SKRYTOU SÍLU PROBUĎTE JE.

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

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


Výsledky endermologie® tělo po 3 ošetřeních***


Výsledky endermologie® tvář po 1 ošetření!

endermologie.com
kpmedical.cz



 @lpgendermologie

 LPG endermologie

 Groupe LPG

LPG®

**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

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

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

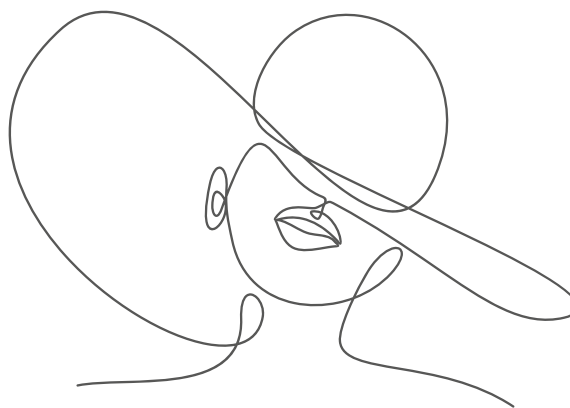
Opravdu můžeme omládnout?

Tým anglických vědců vyvinul novou techniku pro omlazení kožních buněk. Umožňuje zvrátit jejich stárnutí o 30 let, což představuje revoluci pro regenerativní medicínu. Výzkumníci z Babraham Institute v Cambridge vyvinuli techniku pro přeprogramování kožních buněk. Testy provedené na myších způsobily, že se buňky začaly chovat, jako by byly mnohem mladší.

Vědci chtěli najít způsob, jak zlepšit schopnost starých myší hojit kožní poškození. „Přeprogramované“ buňky vybraných myší dokázaly produkovat více kolagenu, což umožnilo rychlejší hojení ran ve srovnání s myšmi, jejichž buňky neprošly podobnou terapií. Navíc stav ledvin a kůže těchto starých, geneticky modifikovaných myší, byl identický jako u mladších myší. Vědci také nepozorovali metabolické změny související s věkem, které lze obvykle najít v krvi starších jedinců. „Naše chápání stárnutí na molekulární úrovni za poslední desetiletí velmi pokročilo. Prokázali jsme, že buňky lze omlazovat, aniž by ztratily svou funkci. Skutečnost, že jsme také pozorovali zvrácení ukazatelů stárnutí v genech spojených s nemocemi, je zvláště slibná pro budoucnost v oblasti regenerace,“ řekl Dr. Diljeet Gill z Babrahamského institutu.

Oxidační stres a stárnutí

Podle mnoha studií oxidační stres hraje hlavní roli při vnitřních i vnějších mechanismech stárnutí. Může být způsoben UV zářením, znečišťujícími látkami v ovzduší i potravě. Oxidační stres se projevuje produkcí molekul nazývaných reaktivní formy kyslíku, které jsou vedlejším produktem buněčného metabolismu. Tyto nestabilní molekuly snadno reagují s jinými buňkami a mohou změnit jejich strukturu, oslabit jejich odolnost a způsobují tak poškození DNA, proteinů, lipidů (zejména buněčných membrán) a snižují i odolnost kůže. Pleť zmatní, ztrácí pevnost, objevují se vrásky a urychluje se proces stárnutí pokožky. Světová zdravotnická organizace odhaduje, že 99 % populace je v současnosti vystaveno znečištěnému ovzduší. Společnost Robertet Health & Beauty použila výtažky z listů Yerba mate, aby čelila vlivu městského znečištění na pokožku a vyvinula přípravek Ulti 'Mate. Přírodní aktivní složka udržuje antioxidační kapacitu pokožky na vysoké úrovni a pomáhá pokožku chránit před vnějším znečištěním. Klinická studie prověřila patentovanou technologii v reálných podmínkách a měřila antioxidační aktivitu pokožky na skupině 10 žen v průměrném věku 37 let během projížďky Paříží v otevřeném autobusu. Polovina účastnic aplikovala na obličej 1% sérum Ulti 'Mate, zatímco druhá polovina nanasla placebo. Antioxidační kapacita jejich pokožky byla měřena inovativní metodou s použitím technologie PAOT, vyvinuté Evropským institutem pro antioxidanty. Studie potvrdila, že Ulti 'Mate pomáhá posilovat přirozenou obranyschopnost pokožky a vytváří tak bariéru proti kožním problémům spojeným se znečištěním v životním prostředí.



Transformace pokožky s růstovým faktorem

Považujete strie za nezvratné poškození pokožky? Dnešní věda si dokáže poradit i s touto svízelnou a dosud těžko řešitelnou otázkou. Četné studie naznačují, že fibroblasty při vzniku strií hrají klíčovou roli. Díky nadměrnému namáhání kůže v těhotenství či rychlému růstu v období puberty pokožka nestačí dostatečně rychle doplňovat kolagen, elastin a další vlákna, která podporují strukturu pokožky. Buňky epidermis se totiž cyklicky (přibližně každých 21 dní) regenerují, což umožňuje pokožce zachovat si hladký a pevný vzhled. Při stárnutí pokožka produkuje méně kolagenu, kvůli tomu je tenčí, povolená a vrásčitá. Již dnes se využívají různé přístrojové techniky, které dokáží snížit viditelnost strií stimulací fibroblastů tak, aby se vrátily k normálnímu metabolismu kolagenu a elastinu. K dosažení tohoto cíle vědci nyní vytvořili jednoduše aplikovatelný přípravek Tasmanol s obsahem růstového faktoru rostlinného původu (TGF- β), který dokáže stimulovat syntézu několika vrstev pokožky do hloubky. Účinná rostlinná složka z listů Tasmania Lanceoleta dodává aktivní sloučeninu polygodial, která má silné regenerační vlastnosti. Ve studii na lidské kůži se striemi se prokázalo, že Tasmanol významně stimuluje produkci TGF- β a zvyšuje produkci pro-kolagenu a elastinu. Klinická studie byla provedena na 30 ženách s aplikací 2% oleje Tasmanol versus placebo. Výsledkem bylo zvýšení hustoty dermis a zvětšení její tloušťky a viditelné snížení výskytu strií i zlepšení pevnosti pokožky. Díky svému silnému působení na pokožku tak přípravek podle odborníků dokáže významně redukovat strie i známky stárnutí.

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

Hana Profousová

Foto: archiv kliniky Mediestetik

4x20 minut

EMFACE je procedura, která bez použití jehel ošetřuje současně jak pokožku obličeje, tak jeho svaly včetně pojivových tkání. Vyhlazuje tak vrásky, zlepšuje pevnost pleti a remodeluje povadlé kontury obličeje. Přístroj ošetřuje tři zóny současně – čelo a obě tváře. Na tyto partie jsou připojeny aplikátory, které vyzařují synchronizovanou radiofrekvenční a magnetickou energii. Během čtyř dvacetiminutových sezení (naplánovaných s odstupem 5 až 14 dnů) radiofrekvence zlepšuje pokožku zahříváním dermis a zvýšením hladiny kolagenových a elastinových vláken. Elektromagnetické vlny obnovují a pozvedávají tkáň obličeje selektivním stahováním svalů a zvyšováním hustoty a kvality svalové struktury.

Léčba mrazem

Celulitida nejvíce ohrožuje ty části těla, kde svaly nedostatečně nebo špatně pracují, tedy břicho, zadeček nebo stehna. Právě na tyto partie zabírá Coolsculpting, neinvazivní bezbolestná procedura, která zpevňuje pokožku, ale také zeštíhluje. „Přístroj Coolsculpting Zeltiq pomáhá tvarovat problémové oblasti, s nimiž často nepomůže cvičení ani dieta, pomocí cíleného mrazení tukových buněk. Výhodou je, že tukové buňky, které jsou při tomto ošetření zlikvidovány, jsou odstraněny navždy. Velká většina pacientů je spokojena už po jediném ošetření, proceduru tedy není třeba opakovat, ačkoliv je to možné, pokud má pacient zájem o ještě výraznější výsledek,“ vysvětluje dermatoložka MUDr. Dominika Slezáková z pražské kliniky Mediestetik. Viditelný efekt procedury přichází bezprostředně po ošetření, v příštích týdnech se rozvíjí a plného efektu je dosaženo po třech měsících. Zákrok je totiž vyvinut a testován tak, aby tělu nezpůsobil větší zátěž, a období tří měsíců je pro přirozený a bezproblémový nástup výsledků nejideálnější.



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 Chardé

Renata Moravcová
www.charde.cz

ZJISTĚTE VÍC →





SLUNCE JE NEJLEPŠÍ VIZÁŽISTA

Vendula Presserová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Jak si poradit s líčením v létě? Mělo by být úsporné, a přesto přitažlivé, takové, aby zdůraznilo barvu opálené pleti a přirozený, svěží půvab.

V horkých letních dnech si užíváme slunečních paprsků, ať už trávíme dovolenou u moře, v horách nebo u rybníka. S teplem a vlhkostí však přichází i výzva, jak udržet make-up svěží. Tedy, pokud se vůbec rozhodneme líčit.

Na horskou túru patrně použijeme pouze opalovací krém s dostatečně vysokým faktorem, líčení přijde na řadu až pro večer v horské chatě. Ani při poznávání památek to nebudeme s líčením přehánět. Je zbytečné riskovat, že nám pot bude brázdřit nános tónovacího krému černými cestičkami s pigmentem z řasanky.

Hlavní doporučení proto zní: přes den nechte vyznít přirozenému vzhledu. S náročnějším líčením si pohrajte až pro společenské večery. Pojďme se podívat na několik tipů a triků, jak v létě zazářít a zároveň si zachovat lehkost, svěžest a přirozenost, jak nejlépe zdůraznit kouzlo opálené pleti.

Hydratace je základ

Během léta je klíčové nezapomínat na hydrataci. Pijte dostatek vody a používejte hydratační krémy a séra. Dobře hydratovaná pleť je základem krásného líčení, protože make-up na ní lépe drží a vypadá přirozeněji.

UV ochrana

Sluneční ochrana by měla být nedílnou součástí letní líčící rutiny. Používejte krémy s SPF a pokud možno volte make-up produkty, které obsahují ochranu proti slunečnímu záření. Ochraňte tak svou pleť před škodlivými UV paprsky a předčasným stárnutím.

Sexy obočí

Klíčovým prvkem letního vzhledu je výrazné obočí ve slušivém tvaru, který vychází z přirozeně daných oblouků. Jeho kouzlo funguje v moři i na pláži, v lese i na horských vrcholech. Samozřejmě pouze v případě, že je dokonale upravené. Doporučujeme nechat si před dovolenou upravit obočí u vizážistky, v salonu nebo brow baru. Je dobré začít vytrháním neposlušných chloupků zejména na spodní straně oblouku, tím se přesně definuje tvar. Pozor ale: žádné tenké linky, v módě je širší, husté obočí. Dál můžete vybírat z řady dlouhotrvajících procedur, které vás zbaví nutnosti upravovat během dovolené své obočí každý den.

Barvení obočí je vhodné pro ty, kteří mají světlé obočí nebo chtějí zvýraznit svůj přirozený tvar. Existují různé metody barvení, včetně použití permanentních nebo semipermanentních barev. Barvení lze provádět doma nebo v salonu.

Microblading je semipermanentní metoda tetování obočí, při které se do pokožky aplikuje pigment jemnými jehlami. Tento postup může vydržet až rok. Microblading vyžaduje zkušeného odborníka a je finančně náročnější. Pozor, i permanentní úprava obočí by měla působit přirozeně!

Pudrové obočí (Ombre Brows) je další semipermanentní metoda, při které se pigment aplikuje ve formě drobných teček, což vytváří měkčí a přirozenější vzhled než tradiční tetování. Tato metoda je méně bolestivá než microblading, s přibližně stejnou výdrží.

Laminace obočí je procedura, při níž se chloupky obočí narovnávají a fixují ve správném tvaru speciálním roztokem. Tento postup poskytuje upravený vzhled a zkotří neposedné obočí. Laminace může vydržet až 6 týdnů.

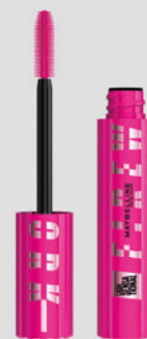
Dolíčení: Tužky, pera a stíny na obočí poslouží pro denní líčení. Můžou být použity k vytvoření jemných a přirozených tahů, které napodobují chloupky obočí a kopírují a zdůrazňují jeho přirozený tvar. Tento způsob je jednoduchý a umožňuje rychlé úpravy.



Bronzující pudr Soleil Bronze lze využít pro zvýraznění očí, lících kostí i ramenou, Orlane, 1015 Kč



Zvláčňující rtěnka Natural Touch Lipstick, Naj Oleari, 490 Kč



Řasenka Firework vytvoří nápadně dlouhé, bezchybně natočené řasy, Maybelline, 261 Kč



Lisovaný minerální make-up, Annabelle Minerals, 599 Kč, (náhradní náplň 539 Kč)



Hydratační rozjasňující novinka Lumi Glotion rozzáří bronzovým trpytem tvář i ramena, L'Oréal Paris, 389 Kč



Voděodolná tužka na obočí s hedvábným pudrem zaručí výrazné, přitom maximálně přirozené obočí, RefectoCil, 495 Kč



Voděodolná řasenka Volume Nature Plus pro přirozený objem řas je vhodná i pro alergiky, Sandstone, 600 Kč



Viper & Snail Lasting BB Cream SPF 50 má vysoké krycí schopnosti a účinně chrání pokožku před UVA a UVB zářením, Asian Club, 899 Kč



Krémový bronzer Luminous Silk Bronzer vytváří líčení evokující krásu Středomoří, Giorgio Armani Beauty, 1750 Kč

S lehkostí

Jak vypadá make-up pro celou tvář? Než sáhnete po tónovacím krému, dejte pokožce „napít“. Hydratujte ji tonerem, díky tonizaci pak nenasaje část make-upu a nezanechá na povrchu suchou krustu. V létě je klíčové zvolit lehčí variantu make-upu, která nebude zatěžovat pleť. Místo těžkých krycích make-upů

sáhnete po BB nebo CC krému, které sjednotí pleť a dodají jí potřebnou hydrataci. Pokud preferujete silnější krytí, zkuste jemný minerální make-up: je lehký, pokožku nezatěžuje a nehrozí, že se bude usazovat v pórech. Během dne místo make-upu používejte krém s ochranným faktorem a nechte vyníkat přirozenému vzhledu obličeje.

Na co si voda nepřijde?

Voděodolné produkty jsou vaši nejlepší přátelé. Ve větrech se potíme, máčíme při koupání. Proto je dobré investovat do voděodolné řasenky. Tímto způsobem si zajistíte, že barva zůstane na řasách i v těch nejteplejších večerech. Přes den zvažte, zda je nutné řasenku vůbec použít.

Bronzer

Je to skvělý způsob, jak dodat pleti letní šmrnc, jas, zářivost, jak zdůraznit opálení. Naneste ho na místa, kde by vás přirozeně opálilo slunce – především na lícní kosti a bradu a také na ramena. Pro přirozený efekt použijte velký štětec a bronzer jemně rozetřete.

Rozjasňovač

Pokožce propůjčí svěží vzhled, jde o ideální produkt pro letní líčení. Naneste ho nahoru na lícní kosti, pod obočí, na špičku nosu a nad horní ret. Světlo odrážející částechy v rozjasňovači dodá pleti nádherný lesk.

Malé opáčko

Letní líčení by mělo být lehké, svěží a přirozené. Méně je někdy více a to platí v létě dvojnásob. Experimentujte s barvami, které vám dodají svěžest a mladistvý vzhled, a nebojte se zkoušet nové voděodolné produkty. Tak budete vypadat skvěle po celý den, ať už trávíte čas na pláži, ve městě nebo na zahradní párty, a večer pak doslova zazáříte!

Tvářenka a stíny

Pro letní líčení se hodí svěží a jemné odstíny. Zkuste růžové, korálové nebo broskvové tóny pro tvářenku a oční stíny. Tyto barvy dodají vzhledu mladistvost a svěžest. Na rty volte lehké a hydratační rtěnky nebo lesky v podobných jemných tónech.

Fixace make-upu

V letním horku je důležité, aby make-up vydržel celý den. Použijte fixační sprej, který líčení zafixuje a prodlouží jeho výdrž. Existují i mlhy s osvěžujícím účinkem, které vaši pleť během dne příjemně osvěží.

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

4.-5. 10. 2024

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

PARTNER



ZÁŠTITA



ORGANIZÁTOR



MÍSTO KONÁNÍ



PARTNER PVA EXPO PRAHA



Karolína Malíšová

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE



BLAHOPŘEJEME!

Hana Profousová, Foto: archiv doc. Jana Měšřáka

Když se zmíní plastická chirurgie, většině lidí naskočí jméno Jan Měšřák. Za sebou má dlouholetou úspěšnou kariéru. A v srpnu oslaví životní jubileum. Sám se učil u odborníků a mnoho odborníků vchoval. I díky němu má česká estetická chirurgie ve světě tak skvělou pověst. Jako našemu milému a vždy vstřícnému spolupracovníkovi mu přejeme hodně zdraví a pohody do dalších let!

Rukama docenta Jana Měšřáka prošlo mnoho žen i mužů, jimž vrátil mladistvý vzhled nebo zvedl sebevědomí. Bylo ale také dost těch, které odmítli, protože dospěl k závěru, že vylepšení nepotřebují. Zpočátku k němu spíš tajně chodily slavné osobnosti, takže se veřejnost o jeho práci příliš mnoho nedozvěděla. Situace se ale změnila. Dnes mezi námi žije mnoho „obyčejných“ lidí, kteří se chlubí, že mají facelift nebo „nos“ od Měšřáka. I když se věnoval celému spektru estetických zákroků, právě jeho úpravy nosu jsou pověstné.

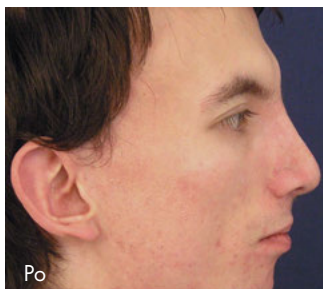
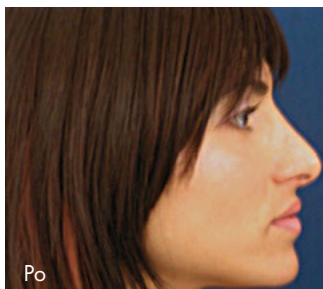
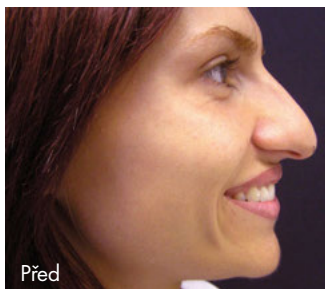
„Ne nadarmo se říká, že nos zaujímá mezi kosmetickými vadami výjimečné postavení. Je dominantou každého obličejce. Jeho tvar je integrální součástí toho, jak jedinec vnímá svou tvář. Jakékoli nápadnější změny jeho tvaru a velikosti mohou vyvolat škodolibou pozornost a posměch okolí a být příčinou velkých duševních útrap. Jen málokterý člověk, který je nositelem normálního nosu co do tvaru a velikosti, může pochopit někoho, komu nadělil osud nos v některém směru extravagantní. A právě úkolem plastického chirurga je napravit vadu

nosu, zbavit jeho nositele nápadné odlišnosti a posílit tak i jeho sebevědomí a sebeuspokojení ze sebe sama,“ říká legenda plastických chirurgů, zakladatel Kliniky plastické chirurgie Esthé a emeritní přednosta Kliniky plastické chirurgie Nemocnice Na Bulovce doc. MUDr. Jan Měšřák, CSc.

Pan docent se svěruje, že někdy je až neuvěřitelné, jaké šťastné emocionální projevy doprovázejí první seznámení se s novým tvarem nosu po sejmutí sádky. Úspěšně provedená rhinoplastika s pozitivní změnou „image“ může mít mnohdy dalekosáhlejší následky, než si pacient vůbec uvědomuje. Celkové zlepšení psychického stavu přináší zcela výjimečný posun i v profesní kariéře operovaného. Tuto skutečnost potvrzují příběhy ze života fotomodelek, modelek, hereček, dívek ze soutěží Miss nebo všech dalších žen, jimž zákrok změnil život k lepšímu. „Neexistuje žádná jiná operace, která by zvedla sebevědomí a kvalitu života, jako úspěšně provedená operace nosu,“ dodává pan docent Měšřák. Může si být proto jistý, že existují stovky žen (možná si pan docent vede přesnější statistiku), které na něj vděčně myslí při pohledu do zrcadla. A jistě se v duchu připojují k našemu přání.



doc. MUDr. Jan Měšřák, CSc.



VAGHEGGI

PHYTOSMETICI



REHYDRA

OBNOVA HYDROLIPIDICKÉHO FILMU

DISTRIBUCE

SPIILKA, spol. s r.o.
Nad Bezednou 255,
252 61 Dobrovíz u Prahy
www.spilka.cz
info@vagheggi.cz



NÁŠ TÝM

Obchodní zástupce
Severní Čechy
Věra Svobodová
tel. +420 775 738 918
vera.svobodova@spilka.cz

Obchodní zástupce
Morava a Slezsko
Lenka Buršíková
tel. +420 775 738 912
lenka.bursikova@spilka.cz

Obchodní zástupce pro jižní Čechy
Národní školitelka:
Soňa Laurová
tel. +420 775 738 917
sona.laurova@spilka.cz

KRÁSNÁ PLEŤ NENÍ NÁHODA aneb KDYŽ ZNAČKA, S NÍŽ PRACUJETE, MLUVÍ ŘEČÍ KŮŽE

„Už od počátku výroby v roce 2010 rozhodl na základě vědeckých výzkumů, klinických studií a patentů výrobce nejenom o názvu značky Natinuel, nové kategorii kosmetických produktů, které definoval jako bioceutika (biologicky aktivní s dynamikou podobnou jako u léčiv), ale především o komunikaci s kosmetičkami a jejich klienty. Na základě toho zavedl základní komunikační linku: Natinuel mluví řečí kůže a uchovává mládí buněk.“ Právě o tom jsme hovořili s Marcelou Baldas, která stojí v čele společnosti v České republice.

Co to v praxi znamená?

Znamená to, že základem je respektování toho, že jsme živočišný druh a nejsme kytičky, pracujeme tedy s kůží tak, aby to bylo logické. Neustále se objevují látky, které nějak zaujmou, někdy méně, někdy více. Marketing, pokud se látka zpopularizuje, je až toxický. Například před lety to byly kmenové buňky. Co se o nich popsalo papíru a nasdílelo informací! Fakt je ten, že rostlinné kmenové buňky v pěkném přípravku mohou pleť pohladit, hydratovat, ale z hlediska omlazení neudělají vůbec nic. Není to možné právě proto, že jsme živočišný druh. Správný postup je mít udržovanou ECM a podporovat diferenciaci kmenových buněk. Teď zřejmě nastává obdobná situace s exosomy. Každý je nabízí, ale pokud jde o rostlinný exosom a není navázaný na další látku nebo použitý při mikroehličkování, neudělá na kůži, co se omlazení týká, nic.

Mikroehličkování je stále velice populární, je u tohoto ošetření něco nového?

Mikroehličkujeme od roku 2016, takže od něho pomalu ustupujeme, tedy od mechanické práce. Přestože ohromujeme



Marcela Baldas

efekty, a to podotýkám především stavem po ošetření – žádné estetické kazky, nikdo od nás nechodí jako „rajče“ –, nahrazujeme metodu s použitím pera stále více biologickým microneedlingem, který představuje v principu hodně komfortní masáž a obzvláště v létě je to příjemnější metoda než ta s dermálním perem.

Nabízíte nová ošetření?

Už přes rok „jedeme“ v systému RxCarboxy, kterou se snaží konkurence napodobovat. Jednu část ošetření tvoří fyzikální jev „Bohrův efekt“, nazývaný často jako karboxová terapie, díky jehož využití lze okysličovat pleť, což pleť potřebuje a projeví se u ní viditelné projasnění. Naše ošetření RxCarboxy je ale plně

revitalizační, biostimulační a protektivní, a navíc má revoluční přidanou hodnotu. Opakovaným působením vrací neaktivní buňky zpět do hry a do fáze, kdy je opět můžeme rozpohybovat. Zjednodušeně: toto multifunkční ošetření si umí poradit i s mimickými vráskami a zároveň stimuluje tvorbu vlastního kolagenu v pokožce. A kromě toho, že je nezaměnitelné s žádnou carboxy terapií od konkurence, je maximálně příjemné a vhodné pro každého.

V případě starší pleti, kde je neaktivních buněk hodně, je nutné chodit častěji?

Není. Předávkovat tímto ošetřením nelze, takže kdo si chce užívat častěji, může, nicméně ke zmíněnému biochemickému dlouhodobému efektu dojde, i když se absoluje v režimu 4–6 týdnů a používá

ošetření. A rovnou podotýkám, že domácí přípravky se u značky Natinuel používají pouze právě u paní kosmetičky v rámci kosmetického ošetření.

Máte nějaké další novinky?

Představte si miliony kapiček místo jehliček, jak omlazují a liftnují vaši pleť během komfortní masáže. Unikátní efekt biologického mikrojehličkování si vyžádal svůj vlastní slogan. Je to hit salonů, jehož základem je speciální exosomální přípravek. Slogan jsem vymyslela za pochodu při zkoušení letních protokolů depigmentace, která nám moc hezky funguje u větších pigmentací, slitých celistvých, takzvaných těhotenských masek (vznikají jako hormonální hyperpigmentace během těhotenství) a dá se kombinovat s exosomálním ošetřením.

PŘEDSTAVTE SI MILIONY KAPIČEK MÍSTO JEHLIČEK, JAK OMLAZUJÍ VAŠI PLEŤ BĚHEM KOMFORTNÍ MASÁŽE.

se konkrétně na tento popsany jev. Doma účinek podpoří krém Genage nebo Exohyal, jež podpoří práci, kterou odvedeme salonním ošetřením.

Máte pro kosmetičky hledající novou značku nějakou radu?

Ano, při práci na lehátku by kosmetička – a to by měli vědět i klienti – neměla pracovat se stejnými přípravky, které se prodávají na ošetření v domácím prostředí. Kosmetička by měla mít k dispozici více přípravků s větším dosahem a rozsahem při ošetřování pleti, ať už se jedná o anti-aging, ošetření citlivé pleti nebo akné. Neměla by míchat různé značky a samozřejmě přípravky na doma, který si klientka zakoupí, by měl navazovat na

Možná ještě takový tip pro kosmetičky: Jděte se podívat tam, kde se máte školit, nebo si chcete zaplatit kurz. Hodně vám to napoví. Kultura prostředí, lidé, a především informace, za které nemusíte platit, ale má vám je poskytnout každá moderní značka v rámci prezentace zdarma. A hlavně byste měli mít možnost vidět ukázkou ošetření a porovnat efekt s tím, co se ukazuje na sítích nebo v časopisech. U nás si můžete být jisti, že výsledky nezkrslujeme.

Pro ukázky prezentace značky nás kontaktujte e-mail: info@natinuel.cz nebo zavolejte a rezervujte si své místo na tel. číslo 774 990 690. Rádi vám představíme možnosti a efektivitu molekulárních bioceutik italské výroby a veškeré benefity, které nabízíme. Nezávazně, zdarma.



Ukázka práce
- Kateřina Pálková, Katka Beauty



Ukázka práce
- Yveta Škodová, Luví Studio



Ukázka práce
- Štěpánka Snižková, Stefi Institut



Ukázka práce
- Yveta Škodová, Luví Studio



Ukázka práce
- Kateřina Pálková, Katka Beauty

CARELIKA
PROFESSIONAL SKIN CARE

mesmerie
PUISSANCE DE LA BEAUTÉ

JAK SE VYZNAT VE SPLETI TVRZENÍ KOSMETICKÝCH ZNAČEK

Díl 2.

Bc. Linda Kubová, lektorka a obsahová specialista Derma Institut

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. Tvrzení jsou založená na efektech, kterých se dosahuje pomocí kombinace aktivních látek a způsobu zapracování. A přitom nám každá značka tvrdí něco jiného.

Často kladené otázky

Jak vím, jaké tonikum použít?

Podle aktivních látek, které v něm jsou přítomny + co mi píše výrobce. Modernější tonika mohou také pomoci dalším látkám proniknout do pleti, tudíž jsou vhodná v rámci kosmetického ošetření pro zvýšení účinnosti dalších produktů. V domácí péči to nezbytné není, pokud na pleti vše funguje tak, jak má a klientka je spokojená.

Co je cílem?

Redukce nepříjemných projevů na pleti (svědění, pálení, pach)
Obnovení rovnováhy poškozené pleti (dehydratovaná, zánětlivá ad.)

Obnovení rovnováhy náchylné pleti (suchá, mastná, aknézní, vyrovnání pH, prevence množení bakterií ad.)

Prevence možného zhoršení stavu vlivem vnějších faktorů, věkem, prostředím ad.

Záleží pro dosažení výše zmíněných efektů na formě? Je sérum účinnější než esence? Je alginátová maska efektivnější pro penetraci produktů než biocelulózová?

Opět záleží na aktivních složkách a zamýšleném použití.

Rozdíl mezi esencí, tonikem a sérem

Základní rozdíl mezi esencí, tonikem a sérem je poměr aktivních ingrediencí, ale pamatujte, že všeho existují výjimky.

Tonika jsou nezákladnější ze zmíněné trojice, většinou mají hlavně dočistit pleť, vyrovnat pH a podpořit funkci dalších produktů. Esence jsou nabitě humektanty, což jsou látky, které přitahují vlhkost. Jelikož esence bývají velmi „vodnaté“, mají humektanty co přitahovat, tudíž esence jsou zejména vhodné pro dodání potřebné hydratace pleti. Také zpomalují vypařování vody a transepidermální vypařování vody (TEWL).

Séra jsou „hutnější“ esence, obsahují méně (nebo žádné) humektanty a spíše se zaměřují na předání aktivních látek cílených na problém či prevenci. Opět tedy volíme podle zamýšleného účinku, ale některá hydratační tonika by mohla klidně být pojmenována esence. Některé esence mohou být séra. Záleží vždy na aktivních látkách a textuře produktu. A výrobce i distributor si produkt můžou nazvat jakkoli.

Masky

Alginátová maska zároveň s benefity aktivních látek dělá jemnou kompresi obličej, je tedy velmi účinná i pro otoky a konturaci obličej.

Jíllová maska je efektivnější v redukci mazu, což je dáno jílem – kaolinem.

Gelové masky zároveň chladí a dají se použít s profesionálními přístroji, krémové bývají více vyživující.

Plátýnkové masky jsou takové efektivnější sérum, které nám na pleti vydrží cca 15–20 minut dle použití masky, je proto prodloužená doba vstřebávání základního séra.

Biocelulózové masky jsou efektivnější než plátýnkové, jelikož přilnou do každé minivrásky i mikropóru na pleti a aktivní látky se vstřebávají po větší ploše i přímo tam, kde jsou nejvíce potřeba – v ústí pórů a vráskách. Biocelulóza se také používá ve zdravotnictví pro urychlení hojícího procesu např. při popáleninách.

Shrnutí: Záleží na aktivních látkách, které produkt obsahuje, a na zamýšleném efektu, jakého chceme dosáhnout. Opět se zde vrátíme k tomu, že je nezbytné znát složení produktu



Aplikace enzymatické carboxy masky – pro okysličení a exfoliaci



Aplikace jílové masky – pro regulaci tvorby mazu



Aplikace biocelulózové masky – pro regeneraci a zklidnění pleti



Nabírání produktu z ampulek pro neinvazivní mezoterapii



Tonizace pomocí tamponků



Správný poměr vody a alginátové masky je zásadní pro správnou konzistenci



Aplikace gelové masky s okvětními plátky růže – pro regeneraci a redukcí projevů stárnutí



Multimasking neboli aplikace různých masek na určité oblasti dle potřeb pleti



Gommage – velmi účinný peeling na pomezí enzymatického a mechanického

a aspoň základně se vyznat v tom, co je humektant, nebo například co dělají aktivní i neaktivní látky v produktech.

Ochrana pleti před vnějšími vlivy (UV záření, smog, vítr, déšť, prach...)

Tato kategorie může zahrnovat základní krémy, SPF ochranu, ale i tonika, séra, masky a jakýkoli jiný produkt, který vás napadne! Proč? Protože ochranu proti UV záření dělají určité látky, jež se většinou nejlépe uchovávají a zpracovávají do krémové konzistence. Není náhodou, že SPF sprejů je tak málo – je těžké zpracovat je do stabilní polohy. Například ale ochranu proti UV záření přenesené zajišťují i antioxidanty, specifitěji řečeno pomáhají předcházet negativním dopadům (či mitigují již vzniklé dopady) UV záření. Antioxidanty mohou být v jakémkoli produktu – jsou to látky jako vitamin C a E, glutathione, koenzym Q10, kyselina ferulová ad. A ty mohou být v séru, esenci, spreji, masce... kdekoli.

Postup při výběru

Při výběru produktů, ať už pro profesionální kosmetiku, či domácí rutinu, je nezbytné vzít v potaz osobní preference, typ a stav pleti klientky. Vaše kosmetická značka může mít prášek vhodný pro kuperózní pleť, ale žádné mléko či gel. Produkty mohou být jednofunkční (např. odstranění nečistot), nebo vícefunkční (např. odstranění nečistot a obnovení rovnováhy náchylné pleti – vyrovnání pH). Nejjednodušší radou pro vyznání se v tomto chaosu je si pořádně přečíst popis na produktu, školicí materiály od vašeho distributora a popřípadě si zajít na kurz specializovaný na aktivní látky. Vše začíná a končí u složení produktu, a i když vám výrobce nesdělí přesná procenta všech látek v produktu, alespoň základní orientace je nezbytná pro cílený výběr správných kosmetických produktů.

www.beautyakademie.cz

MARŽE, PŘIRÁŽKA, RABAT A ZISK ANEŽB JAK SI UDRŽET ZDRAVÉ PODNIKÁNÍ A NEZTRATIT SE V POJMECH

Svět salonů krásy samozřejmě znamená také svět obchodu, který se točí kolem peněz, obrátů, zisků nebo slev.

Pokud se vám někdy zamotaly hlavy při diskusi o maržích, přírážkách nebo rabatech, zdaleka nejste sami. Pravidelně se setkávám s tím, že nejen majitelé salonů, ale často ani sami zástupci distributorů kosmetických značek v pojmech nemají úplně jasno a potenciální klienty uvádějí v omyl, např. při uvádění marží u svých produktů. Pojďme si tedy rozdíl vysvětlit co nejjednodušeji a srozumitelně a trochu při tom počítat.

Přirážka: Když si přihodíte

Představte si, že jako majitel salonu nakupujete např. pleťový krém za 1000 Kč. Chcete na něm rozumně vydělat, a tak si k nákupní ceně přihodíte třeba 40 %. Co to znamená?

Přirážka je procentuální navýšení prodejní ceny vůči nákupní ceně. Takže pokud si k 1000 Kč přirazíte 40 %, bude vaše prodejní cena 1400 Kč.

Jak to spočítáte? Jednoduše vezměte nákupní cenu a vynásobte ji x 1, (procentuální vyjádření přírážky).

V našem případě tedy: $1000 \times 1,40 = 1400$ Kč.

**ČASTO ANI ZÁSTUPCI
DISTRIBUTORŮ
KOSMETICKÝCH ZNAČEK
NEMAJÍ V POJMECH
ÚPLNĚ JASNO.**



RADIM ANDĚL

marketingový poradce, marketingový ředitel
SOTHYS PARIS ČR

www.mujuksesnysalon.cz

Přirážka je skvělá věc a rychlé řešení, pokud přesně víte, o kolik procent navýšit cenu, aby se vám obchod vyplatil.

Marže: Kolik % vám zůstane v kapse

Marže vám naopak ukazuje, kolik procent z prodejní ceny jste vydělali.

Zůstaneme u našeho krému. Prodáváte jej za 1400 Kč a nákupní cena byla 1000 Kč. Jaká je vaše marže?

Procento z prodejní ceny, které vám zůstane, vypočítáte tak, že vezmete rozdíl mezi prodejní a nákupní cenou, vydělíte jej prodejní cenou a vynásobíte x100.

V našem případě je rozdíl mezi prodejní a nákupní cenou 400 Kč (1400 Kč - 1000 Kč).

Takže, kolik procent je 400 Kč z prodejní ceny 1400 Kč? Ano, správně, je to zaokrouhleně 28,6 %. ($400/1400 \times 100$). Vaše marže je tedy 28,6 %.

Abychom nezapomněli, ještě se sluší uvést příklad, jak si vypočítat prodejní cenu, pokud znáte nákupní cenu a chcete dodržovat marži, kterou si přesně stanovíte. Rovnice bude

v tomto případě vypadat takto: Prodejní cena = nákupní cena / 1 - 0, (procentuální vyjádření marže). V našem případě, pokud budeme chtít dodržet marži z příkladu 28,6 %, bude výpočet $1000 / 0,714 = 1400$ Kč (přičemž číslo 0,714 = 1 - 0,286).

Pamatujte si: Marže je v % vyjádření vždy menší než obchodní přírážka, ale velmi často se právě s obchodní přírážkou zaměňuje.

Marže je důležitá, protože vám pomůže pochopit, kolik procent z prodejní ceny skutečně vyděláváte, a hlavně, kolik maximálně % případné slevy si můžete dovolit poskytnout, aniž byste se dostali pod nákupní cenu.

A tady velký pozor. Pokud totiž zaměníte přírážku za marži a řeknete si, že z krému máte 40 % do kapsy, a proto můžete z prodejní ceny klidně odečíst 40% slevu, aniž byste prodělali, je to velký omyl... $1400 \text{ Kč} - 40\% = 840 \text{ Kč}$! Takto jednoduše a mrknutím oka byste v tomto případě přišli o 160 Kč, protože byste prodali levněji, než jste nakoupili.

Zisk: Kolik peněz jste vydělali

Jistě jste si všimli, že marže se vyjadřuje v procentech, ne v korunách. **Na korunové vyjádření toho, co vám z prodeje zůstane**, máme jiné slovo – zisk. Pokud tedy náš zmiňovaný krém prodáváte za 1400 Kč a máte na něm 28,6 % marži, zůstane vám $1400 \times 28,6 / 100 = 400$ Kč hrubého zisku.

Rabat: Když chcete být štedří

Často se do diskusí o výdělků míchá ještě další slovo – rabat. „Jaký na tom máš rabat?“

„Máme na tom vysoký rabat.“

„Kolik máme z prodeje rabat?“

Použití slova rabat v tomto kontextu je ale další chyba a nechte se tím zmást. Slovo rabat pochází z italského rabatto a znamená srážka...

Rabat je jednoduše řečeno sleva.

Správné použití slova rabat je tedy:

„Dáte mi na ten výrobek nějaký rabat?“

Nebo „Nabízíme na to rabat 20 %.“

Například: Prodáváte náš zmiňovaný krém za 1400 Kč, ale chcete zvýšit prodej, tak klientům nabídnete např. akci, že pokud si koupí 2 krémy, tak na ten druhý budou mít rabat 20 %. To znamená, že jim z druhého krému poskytnete slevu 280 Kč.

Rabaty jsou někdy skvělým nástrojem, jak zaujmout a motivovat klienty, ale je velmi důležité je používat výjimečně a s rozvahou, aby nepřesáhly váš zisk.

V názvosloví jsme si snad tedy udělali jasno, ale jeden úkol ještě zbývá: To nakoupené a správně naceněné zboží někomu prodat. Abyste totiž mohli ty marže, přírážky a zisky vůbec počítat, musí vaše nabídka klienty zaujmout. Musíte je přesvědčit, že je lepší než v konkurenčních salonech nebo v parfumeriích. A dotyčný pak musí říct: „Ano, to chci, kupuji.“ A právě postupy, jak to udělat, vám prozradím na mých seminářích, nebo při osobních konzultacích, pro které mě můžete kontaktovat přes stránky www.mujuksesnysalon.cz nebo www.sothys.cz.

Abyste nemuseli tolik počítat, zde je tabulka pro jednoduchý přehled mezi obchodní přírážkou a marží:

OBCHODNÍ PŘÍRÁŽKA A MARŽE

Když je vaše obchodní přírážka %	Pak vaše marže je %
150	60
120	54,55
100	50
95	48,72
90	47,36
85	45,94
80	44,44
75	42,85
70	41,17
66	40,00
65	39,39
60	37,5
55	35,48
50	33,33
45	31
40	28,57
35	25,92
30	23,1
25	20
20	16,66
10	9,1

PLEŤ, PO JAKÉ TOUŽÍTE

Štěpánka Strouhalová, Foto: archiv Reclar

Světlem krásy hýbe trend, o kterém jste už možná slyšely: galvanická žehlička na principu vysokofrekvenční energie. Dříve byla dostupná hlavně v kosmetických salonech, ale nyní si efektivní ošetření i s dalšími výhodami multifunkčního zařízení RE-Merge můžete dopřát i doma.

Toužíte po vypnuté, zpevněné a rozjasněné pleti, ale bojíte se skalpelu, jehliček či bolesti a také značných a opakovaných výdajů na kosmetických klinikách nebo v salonech? Pak je pro vás galvanická žehlička nepřekonatelným kosmetickým pomocníkem, který vám pomůže udržet pleť v kondici po celý život. Na trhu existuje řada technologií, které se tváří jako inovativní, ale ne všechny jsou skutečně účinné. Vyzkoušela jsem galvanickou žehličku RE-Merge jihokorejské značky Reclar, která vyvolala ohlas svými okamžitými viditelnými účinky. Inteligentní přístroj přináší výsledky v krátké době: sjednocený tón pleti, jemnější texturu, zpevnění pokožky a je vhodným řešením také v případě povadlé kůže, hlubších i jemnějších vrásek, matné pleti i barevných změn.

Jak funguje chytrý RE-Merge

Inovativní přístroj RE-Merge kombinuje ty nejlepší technologie, které vám pomůžou dosáhnout kvalitních výsledků blížících se metodám používaným na estetických klinikách. Kombinuje vysokofrekvenční energii, mikroproud, terapii LED světlem



i elektroporaci, a tím se zařazuje mezi nejúčinnější neinvazivní alternativy. Tepelná stimulace s vysokofrekvenční energií 1 MHz generovanou 36 elektrodami pokrytými 24karátovým zlatem jde až do nehlubších vrstev podkoží a následkem toho dochází ke zpevnění a vyživení pleti v hlubokých vrstvách. Vysokofrekvenční energie povzbudí všechny vitální funkce pokožky, čímž se postupně zlepšuje elasticita kůže, zmenšují se póry, sjednotí se tón pleti, a především se zvětší hustota pokožky, což ve výsledku způsobí lifting a mladistvý vzhled.

Energie, která se přenáší hluboko do tukové vrstvy, navíc podporuje rozklad nežádoucích tuků, které způsobují třeba dvojitou bradu. Technologie mikroproudu dlouhodobě podporuje zdravý vývoj kolagenu, ale také stimuluje obličejové svaly. A díky další použité technologii, tzv. elektroporaci, dochází k dočasnému otevření mezibuněčného prostoru. Póry v membráně buněk tak umožní zapracovat koktejl vysoce účinných látek obsažených v kontaktním boostingovém séru, které je nutné aplikovat na hlavní elektrody přístroje, aby dobře přilnuly ke kůži a působily v plném rozsahu. Kontaktní gel, ať už je jakýkoliv, je naprosto nezbytný, abyste zabránily riziku drobného popálení pokožky. Gel 8Pepta Boosting Gel Cream, kterým firma doplňuje svoje zařízení, je navržený tak, aby spolu se žehličkou přinášel optimální regenerační výsledky. Obsahuje účinnou směs peptidů, niacinamidu a adenosinu pro zlepšení elasticity, hydratace a celkového zdraví pokožky. Pro maximální výsledky lze používat dvakrát denně, ráno a večer, tedy i bez přístroje, který lze aplikovat jen jednou za 24 hodin.

Luminoterapie – základ úspěchu

Re-Merge využívá prospěšnou energii LED světla v různých vlnových délkách, což je další klíčová technologie pro dosažení viditelných výsledků: červené světlo aktivuje mikrocirkulaci krve v obličejí, odvádí toxiny, stimuluje tvorbu kolagenu, a tím působí na vyhlazení vrásek. Fialové světlo slouží k regeneraci buněk a udržuje zdravé vrstvy pokožky, zelené světlo pro změnu zlepšuje mdlý vzhled pleti a dodává jí zářivější a jednotnější tón.

Diagnostika na míru

Pokožka každého z nás se liší, a to v závislosti na jejím typu (zda je suchá, smíšená nebo mastná). Inovativní zařízení Re-Merge proto navíc nabízí funkci automatické diagnostiky pleti,

RECLAR



Objevte tajemství mladistvé pleti z Jižní Koreje

Revoluční technologie péče o pleť, která kombinuje galvanickou terapii s léčivými účinky světla. Tato inovativní žehlička, přímo z kolébky kosmetických zázraků – Jižní Koreje, vám pomůže dosáhnout hladké a zářivé pleti. Zažijte viditelné výsledky již po prvních použitíh a dejte sbohem jemným vráskám, pigmentovým skvrnám a unavené pleti.

Cesta k dokonalému vzhledu začíná na www.reclar.com

při které přístroj zvolí optimální energetický výdej a vhodný světelný mód LED světla. Poté automaticky upraví mikroproud, aby plně vyhovoval typu a stavu pokožky.

Chytrá péče vám zajistí maximální účinnost i diagnostiku o měření stavu pleti zvukově (anglicky), jako kdybyste byli v péči kosmetičky. Existuje však i manuální mód s pětistupňovou stupnicí energie a světla LED, kterou můžete upravit. Nebyla jsem si jistá, a tak jsem pro začátek nechala rozhodnout přístroj za sebe, ale když jsem si vyzkoušela různé funkce, odvážila jsem se k vlastnímu řešení. Vyšší intenzita energie rovná se větší výkon, což zajišťuje více energie pronikající do hlubších vrstev pokožky, a tím pádem efektivnější výsledky. V manuálním módu se doporučuje nejprve otestovat zařízení počínaje jedničkou a postupovat nahoru. Moje hrubší pleť přesto hned od počátku „jela“ v bezpečné zóně na trojku s červeným světlem a užívala si příslib rychlého vyhlazení vrásek a vyrýsování oválu obličeje. Přístroj po nanesení gelu příjemně zahříval pokožku a jemné vibrace současně uvolňovaly mé ztuhlé rýsy. Pleť po desetiminutové seanci vypadala jako do růžova vyspaná a dobře napapaná!

Kdy je aplikace optimální

Stačí jednou denně po dobu maximálně 10 minut (5 minut na levé a 5 minut na pravé straně obličeje). S masáží je vhodné začít na vrchu obličeje a pokračovat směrem dolů podle následujícího pořadí: čelo, oblast kolem očí, tváře, záhyby nosu až po linii čelistí. Jednoduše naneste sérum a pomalou jemnou masáží ta-

hem dopředu a dozadu si nažehlíte krásný ovál jako na žehlicím prkně. Není lepší okamžik, než si večer vyšetřit posledních deset minut a poté nechat působit sérum nabité koktejlem účinných látek po celou noc. Byla jsem překvapená, jak se pleť okamžitě vypnula, a tak jsem si příští den kúru vyzkoušela jako okamžitý boosting před slavnostní událostí. Moje nová zářivá aura nezůstala bez povšimnutí. „Co jsi se sebou prosím tě provedla,“ vyzvíдалa kolegyně, která zírala na mou zářivě lesklou a vypnutou pokožku, poté co mě před pár dny zažila s matnou pleť s unavenými rýsy po uzávěrci. Okamžité působení ovšem nemá dlouhé trvání a skutečný viditelný výsledek se objeví až po 28 dnech. To je zhruba období, které pleť potřebuje pro přirozenou obnovu buněk. Ale už po čtrnácti dnech jsem pozorovala hladší partie kolem očí i v oblasti nosoretních rýh a horního rtu i viditelně pevnější pleť se zmenšenými póry, které jsou svízelným problémem mé smíšené pokožky. A do skříňky jsem také vrátila svého každodenního společníka – make-up na maskování barevných nedokonalostí.

Jak si správně vybrat?

Výběr správného přístroje proti vráskám není jednoduchý a nelze ho brát na lehkou váhu. Při výběru je důležité posoudit jeho technologii, technické parametry, patenty a také výsledky na trhu. Re-Merge Reclar je vědecky testované zařízení, které od svého uvedení na trh překonává rekordy v oblíbenosti. Investice se vám mnohonásobně vrátí v podobě krásného, zdravého a mladistvého vzhledu, za který vám vaše pleť poděkuje.



VELKÉ MALÉ MENU

(V KOSMETICKÉM SALONU A SPA)



Nabídkové menu ošetření v kosmetickém salonu nebo v lázních – to je disciplína sama o sobě. Napoví o takovém místě mnohé a zásadně může ovlivnit jeho návštěvnost. Umístěné na webových stránkách rozhoduje o tom, zda se nový klient rozhodne službu využít, v tištěné podobě dotváří celkový dojem z podniku a pomáhá s výběrem ošetření.

To, na co dnes můžeme nejčastěji narazit, jsou předlouhé seznamy všech možných kosmetických úkonů, které nabízejí zřejmou otázku: tohle je fakt všechno, co tu umí? Zvláštní kategorie jsou menu začínající „Mikromasáží očního okolí“ (nic proti ní) jako vrcholném úkonu přítomné kosmetičky. Opravdu je vhodné dělat z odborného pracoviště asijské bistro, kde si podle čísel vybereme v poledne oběd jako v automatu?

Po otevření českého trhu v roce 1989 obrovsky narostl sortiment nabízeného zboží a ne každý se v něm dokázal rychle orientovat. Někdo mohl pociťovat až znechucení a vzpomínal na snadné rozhodování, kdy v regálu ležely na výběr dva druhy zubní pasty. Podobný zmatek může dnes vyvolat nepřehledné, dlouhé menu stejně, jako je tomu v restauraci, kdy se nemůžeme rozhodnout, na co máme vlastně chuť.

Menu samo o sobě nenahradí kompletní ceník jednotlivých úkonů, které je možné kombinovat na základě individuálního doporučení se základním ošetřením. Jeho úkol je jinde.

Menu by mělo být spíše inspirací než seznamem. Mělo by naznačovat směry, kudy se s klientkou můžete vydat, protože péče o ni bude stejně vysoce individuální. Bude ilustrovat specifické zaměření salonu nebo spa, jeho jedinečnost a výlučnost. Tu může určovat typové určení výkonů, teritoriální původ, poměr mixu zdraví – krása – relax – korekce – prémiová péče – kvalitní standard anebo převažující charakter materiálu a ošetření.

Chybět by neměla specialita, signaturní úkon, který nedělá nikdo jiný a který by měl vzbudit zájem nebo dokonce zvědavost a touhu po vyzkoušení. Moje doporučení



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

tedy zní: zaměřte se na výčet hlavních typů ošetření, pamatujte na atraktivní, ale jednoduché a zřejmé názvy a přidejte velice krátký popis. Pamatujte na kvalitní grafické zpracování a přehlednost.

Přeji všem, aby místo chaosu a paniky zažívali jen klid, důvěru a úžasné chvíle relaxu a pohody v kosmetickém salonu nebo spa s péčí inspirovanou základním menu a vybranou přesně pro ně na míru.

BEAUTYGROUP
by DR. HORBACHOVA

UNIKÁTNÍ ZNAČKA A PŘÍPRAVKY!

MEZOKOKTEJLY A KRÉM GF20 BOOST OD DERMOAROMA ITALY

■ Jedná se o jediné bezpečné organické exozomy.

■ DERMOAROMA nevyužívá lidské exozomy, a to znamená, že Exozomy DERMOAROMA neobsahují genetický materiál. Není u nich riziko přenosu genetického materiálu na člověka a předání predispozice k různým onemocněním (rakovina, obezita, diabetes atd.).

■ Na rozdíl od rostlinných exozomů, které nemají silné stimulační účinky a neobsahují růstové faktory, poskytují úžasné výsledky.

■ Technologie AMPLEX Plus PURASOMES! Patentovaná vědecká technologie čištění přípravků.

■ Přípravky mají 14 světových patentů.

■ 20 miliard exozomů v jedné 5ml lahvičce.

■ Povoleny k použití v kosmetologii a medicíně v Evropě a Americe.

■ Jediné organické exozomy, které mají certifikaci FDA a CE.

■ Široce používány na klinikách v Americe a v Evropě.

■ Proto se vždy ptejte, jaké exozomy vám aplikují. Pokud jsou to rostlinné exozomy, jsou slabé a nedosahují viditelných výsledků. Pokud jsou to lidské exozomy, vystavujete se riziku získání onemocnění, která jste neměli.

Organické exozomy DERMOAROMA jsou bezpečné, schválené a certifikované.

Ponořte se do kosmetologie budoucnosti a inovací s naší unikátní značkou DERMOAROMA! Vás a vaše klienty čekají jedinečná složení, aktivní složky s exozomy a neuvěřitelné výsledky! Unikátní přípravky, které nemají ve světě obdoby!

Pro ty, kteří chtějí podrobněji studovat vědecké publikace použité při patentování produktu a porovnávání exozomů s jinými, stejně jako důkazy jejich bezpečnosti, poskytujeme výňatky z těchto publikací. Níže naleznete odkazy a odpovědi na často kladené otázky.

Purasomes je „kombinace 20 miliard exozomů v jejich nejčistší formě a 20 nejúčinnějších růstových faktorů získaných z hovězího kolostra“. Je takové množství exozomů a zdroj, z něhož byly získány, běžné i u jiných obdobných přípravků?

Ne, není to běžné. Jedná se o jedinečný přípravek chráněný několika patenty technologie Amplex+.

Jedná se o nejucelenější přípravek bohatý na růstové faktory a exozomy na trhu.

Čím dalším se tento nový přípravek odlišuje od dalších podobných výrobků?

Čistou formou exozomů, které nejsou lidského původu, ani nejsou získány ze zvířecí tkáně.



Rostlinné buňky produkují nanovezikuly, které se nazývají exozomům podobné a jejichž obsahem jsou enzymy, vitaminy a další látky odpovědné za ochranu rostlin před patogeny, ale neobsahují růstové faktory a nehrají roli v proliferaci a regeneraci lidských buněk a tkání.

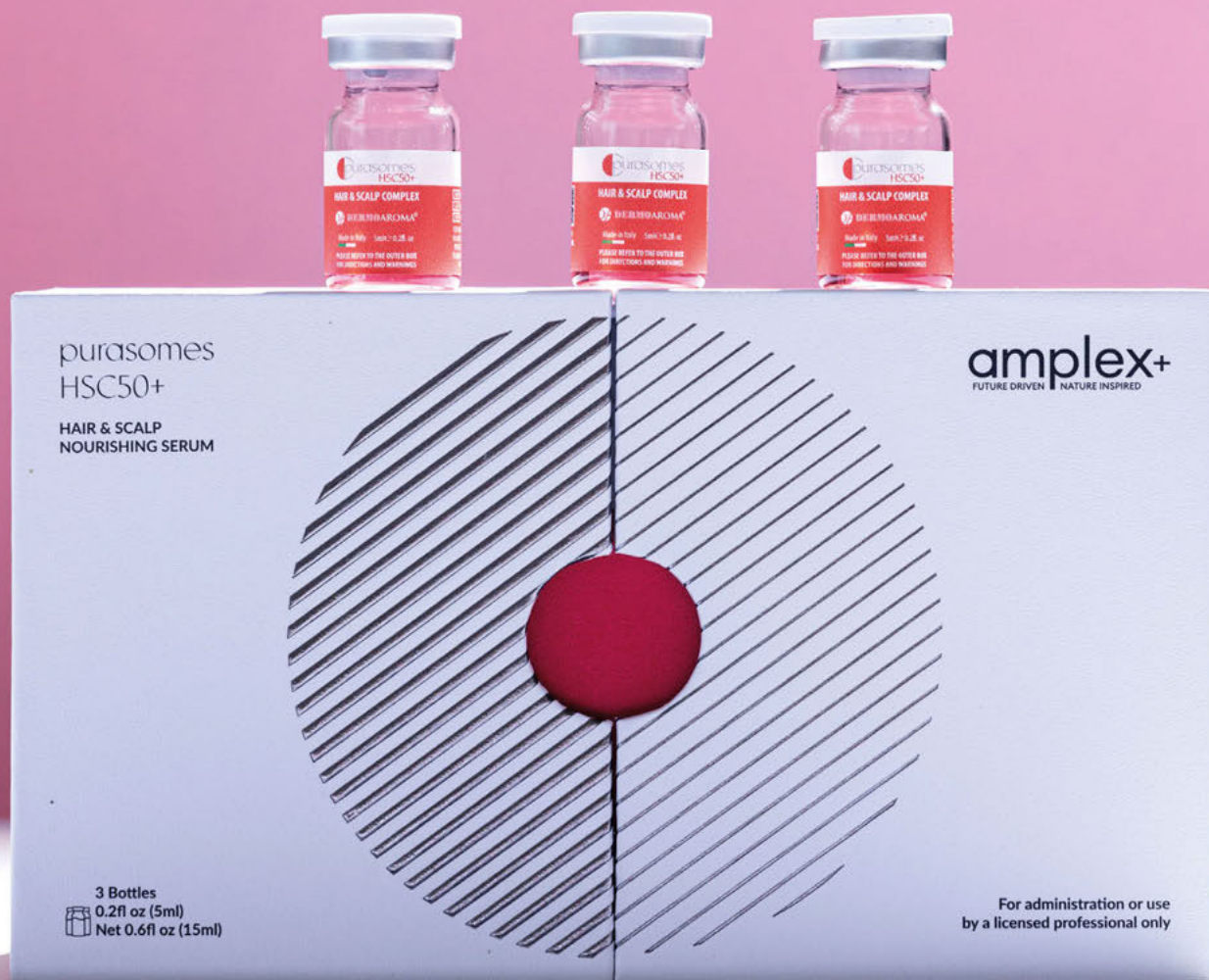
Technologie Amplex+ je nejpřirozenější a nejbezpečnější na trhu, neboť kolostrum, na němž je založena, je první „zprávou“, kterou matka vysílá novorozenému mláděti. Růstové faktory získané z hovězího kolostra jsou navíc velmi podobné odpovídajícím lidským růstovým faktorům (v některých případech dosahuje podobnost více než 90 %), neboť vznikají v prvotních fázích fylogeneze.

Tato kombinace (20 miliard exozomů a 20 růstových faktorů) je klíčová pro tři nové přípravky, které značka představila. Jak exozomy fungují a jak

umožňují dosáhnout stejně dobrých účinků při ošetření a prevenci nedostatků pleti, při oživení unavené pleti a v boji s vypadáváním vlasů?

Exozomy v jednotlivých přípravcích působí díky různým molekulám, které přepravují na místo jejich působení. V některých případech působí růstové faktory například při regeneraci pleti (KGF, EGF, FGF, VEGF) nebo v boji s vypadáváním vlasů (IGF-1). Jindy působí proteiny samotných exozomů, například při ošetření skvrn na pleti.

Rostlinné buňky produkují nanovezikuly, které se nazývají exozomům podobné (Suharta S. et al., Plant-derived exosome-like nanoparticles: A concise review on its extraction methods, content, bioactivities, and potential as functional food ingredient. J. Food Science. 2021, 86(7): 2838-2850)



BEAUTYGROUP COMPANY, s.r.o.

Vinohradská 1193/85 Praha 2, Tel: +420 608 350 288



CHYTRÉ HRAČIČKY

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

Základní touhou člověka je touha po štěstí. A protože, jak dobře víme, štěstí je jenom muška zlatá, máme pocit, že nám pravidelně uniká, a tak hledáme cesty, jak jej opět polapit. Wellness technologie jsou jedním z nástrojů, které nám na cestě za co nejšťastnějším prožitím našeho života můžou výrazně pomoci. Jsou vyvíjeny proto, aby pomáhaly pečovat o naše blaho fyzické a psychické.

Bez wellness technologií by bylo obtížné nebo i zcela nemožné monitorovat a ovlivňovat své zdraví s takovou přesností a účinností. Všelijaké moderní „hračičky“ přetvářejí kdysi luxusní prvky péče o člověka v nízkoprahová a přitom jednotlivým lidem na míru šitá řešení. Velice oblíbená jsou nenápadná a chytrá zařízení, která si všude nosíme s sebou – takzvaná wearables. Možná neznáte tento anglický termín, ale když se řekne chytrý fitness náramek či hodinky, hned budete vědět. Stejně tak do této kategorie patří i chytré prsteny a součásti oděvu, tkaniny.

Jako bájný Golem

Mají-li wearables ožít, potřebují jako bájný pražský golem svůj šém – v jejich případě odpovídající mobilní aplikaci. Jakmile dojde k propojení, začnou neúnavně a bez přestání sledovat požadované údaje ohledně naší fyzické aktivity či spánku, například kolik kroků jsme dnes ušli, jestli už nesedíme příliš dlouho nebo jestli byl náš spánek dostatečně dlouhý a hluboký. V horším případě nás tento objektivní pohled do zrcadla začne postupně obtěžovat a wearables nenápadně přestaneme nosit, v tom dobrém případě nás pravdivé údaje budou motivovat k zdravějšímu životnímu stylu.

Ruku v ruce s rozvojem wearables běží i rozvoj telemedicíny. Tato forma zdravotní péče umožňuje pacientům konzultovat s lékaři a obecně zdravotníky, aniž by vytáhli paty z domu. Dostavit se osobně do ordinace bývá totiž často problematické, ať už se jedná o bolavého seniora, člověka s postižením nebo zaneprázdněné rodiče, kteří proto mnohdy raději své zdravotní potíže neřeší vůbec. Elektronické recepty, sdílení digitálních zdravotních záznamů, videohovor nebo zdravotní aplikace jsou v tomto případě dobrou alternativou k přehlížení problému. V rámci péče na dálku, ale i v různých pečujících institucích, jsou wearables využívána k monitorování životních funkcí klientů, většinou seniorů. Chytré aplikace pak umožňují připojení i dalších zdrojů dat, jako jsou chytré teploměry, tonometry, chytré postele či váhy a mnohé další.

Přetrvávajícím problémem mnoha lidí v zemích západního světa je nadměrná tělesná hmotnost a z ní vyplývající obtíže. Ano, existují chytré technologie, které vám dokáží zjistit, kolik má vaše tělo svalů a tuku, a z těchto údajů vypočítat příjem potravy potřebný ke zdravému zhubnutí na požadovanou váhu. Stále se však jedná o velké a drahé přístroje, za nimiž si musíte dojet na specializované pracoviště. V budoucnu by jistě lidé uvítali další šikovný náramek s jednoduchou obsluhou – wearable, který by nám, klidně s pomocí vystudované nutriční specialistiky, pomohl s nastavením a následným dodržováním principů zdravé výživy nebo s regulací hmotnosti.

V rukou profesionálů

Stále více a více lidí si uvědomuje, a zážitek s covidovou epidemií tento vývoj extrémně urychlil, jak je důležité vzít péči o své štěstí do vlastních rukou a pečovat o sebe tak, abychom prožili nejen dlouhý, ale i spokojený život. Toto převzetí odpovědnosti za stav svého těla a duše ale v žádném případě neznamená, že bychom se měli zříct služeb profesionálů ovládajících svůj obor do větší hloubky. Jídlo, které jíme, doplňky stravy, které užíváme, relaxace, kterou si dopřáváme, pohyb, kterému se věnujeme, péče o vzhled v každém věku, a dokonce i způsob, jakým navrhujeme své domovy – to vše a mnohé další je wellness a s tím vším se můžeme obrátit na odborníky.

Do kategorie wellness technologií rozhodně patří přístroje sloužící k vylepšování našeho vzhledu, a tím pádem k podpoře našeho sebevědomí a pohody. Z obrovského množství technologií vhodných pro využití v profesionálních salonech jmenujme například přístroje pro tvarování postavy, technologie pro odstranění nežádoucích chloupků, pro omlazení pleti, přístroje pro elektrostimulaci svalů, technologie kryoterapie využívající nízké teploty k formování postavy či k podpoře hojení tkání nebo třeba již zmiňované přístroje pro diagnostiku stavu našeho těla.

Inteligentní systém v salonech

Velice užitečné mohou být pro profesionální salony inteligentní systémy pro rezervace a správu salonu. Tyto aplikace umožňují snadnou komunikaci s klienty i sledování skladových zásob, a tak šetří profesionálův čas a zlepšují zážitek klienta. Překvapit své zákazníky můžete umocněním jejich zážitku prostřednictvím virtuální reality, kterou lze využít třeba k relaxaci klienta během procedury. Uvolnit napětí pomůžou i masážní křesla vybavená pokročilou technologií s volbou individuálního nastavení. Je důležité vybrat technologie, které nejen posílí služby nabízené salonem, ale budou zároveň odpovídat potřebám a očekáváním klientely.

Na co si dát pozor? Při využívání wellness technologií je důležité zajistit bezpečnost a ochranu osobních údajů. Salony by měly mít odpovídající bezpečnostní opatření a dodržovat předpisy týkající se ochrany dat. Při zavádění wellness technologií je důležité zajistit, aby byl personál řádně proškolen a uměl přednostně chytrých řešení bezpečně a účinně využít ve prospěch jednotlivých klientů. Volba technologií by měla být založena i na tom, jaký dopad mají na životní prostředí, neboť i toto hledisko je součástí celostního wellness přístupu a pro mnohé klienty se může stát oním jazýčkem na vahách, který se při jejich rozhodování, kam vložit své peníze, převáží právě ve prospěch vašeho salonu.

Budoucnost patří 3D tisku

Technologie 3D tisku je naprosto fascinující, úžasná záležitost, která v součinnosti s vývojem dalších oblastí digitálního světa může v budoucnu nevídaným způsobem proměnit tvář celého světa. Téma je to rozsáhlé, zmiňme se pro tentokrát jen letmo o využití této technologie v medicíně. Princip 3D tiskáren spočívá v tom, že na základě naprogramovaného designu se kladou na sebe postupně jednotlivé vrstvy materiálů.

Už tato myšlenka byla svého času převratná, dnes však ta pravá zábava přichází v okamžiku, kdy si uvědomíme, že tímto materiálem nemusí být pouze plasty. Již dnes vyrábí i náš český Prusa Research speciální materiály vhodné pro zdravotnictví, například ortodontii. Nově se na scéně objevuje takzvaný 3D biotisk, prozatím ve fázi vývoje. Biotiskárny, namísto vrstvení materiálů, jako jsou plasty či keramika, pracují s vrstvami biomateriálu včetně živých buněk a vytvářejí složité struktury, jako jsou cévy nebo kožní tkáň. Jen si to představte! Pomocí 3D biotisku bychom si mohli nechat vytisknout novou kůži či funkční orgány a vyřešit problém transplantace. Australští vědci přišli nedávno s novým nápadem, a to s hadovitým robotem, který by náhradní tkáň dokázal tisknout přímo v lidském těle. Je zřejmé, že pro obor estetické medicíny by biotisk znamenal neuvěřitelný převrat – mnozí pánové i dámy by si možnost vylepšit si své tělo tímto způsobem rozhodně nenechali ujít.

LETNÍ DOBRODRUŽSTVÍ A PÉČE O OBLIČEJ A TĚLO



Anti-age opalovací krém Melano 50+ s fotostabilním UV faktorem aktivně ochraňuje citlivou pokožku před spálením a podrážděním slunečními paprsky a před předčasným stárnutím kůže. Vaše pleť si zachovává zdraví a svěžest, hydrataci, vrásky se neprohlubují, pleť předčasně nestárne. I po delším pobytu na slunci zůstává pleť v dobré kondici

„Léto je časem mnoha nezapomenutelných zážitků a možností, kdy se vydáváme na dovolené, výlety a užíváme si krásné počasí. Ale slunce, vítr, slaná voda, prach a pot mohou mít nepříznivý vliv na naši pokožku a vlasy. Proto je důležité přizpůsobit denní péči právě dané situaci a udržet pokožku zdravou a svěží i do dalších dnů,“ říká Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic.

Sluníte se, koupete v moři, bazénu, trávíte většinu dne venku? Pozor na předčasné stárnutí pokožky a vznik vrásek! Sluneční paprsky, sůl a chlór jsou nemilosrdné a dokážou ji rychle a nenávratně poškodit. Zařadte do svých denních rituálů specifické produkty, které předčasnému stárnutí zabrání a udrží pokožku v dobré kondici. Používejte kvalitní opalovací krém, aplikujte minimálně 15 minut před odchodem na pláž či k bazénu a jeho aplikaci opakujte každé dvě hodiny nebo po každém koupání či nadměrném pocení. Nezapomeňte na oblasti, které často přehlízíme, jako jsou uši, zadní část krku a nártý.

Doporučujeme vyzkoušet léty prověřené opalovací krémy nejvyšší kvality od kosmetiky GERnétic z řady Melano, které nejenže chrání před slunečními paprsky, ale zároveň pokožku hydratují, vyživují, zvláčňují a eliminují tak nepříjemné následky slunění. Nechcete-li po návratu z dovolené sčítat velké množství vrásek, nevystavujte obličej přímému slunci a chraňte se kloboukem nebo kšiltovkou. Z řady Melano doporučujeme na ochranu jemné pleti obličej krém Melano 15 (SPF 15, střední ochrana), který cíleně ochraňuje před poškozením volnými radikály a vznikem pigmentových skvrn. Velmi dobře se roztírá, umožňuje nalíčení, neštípe do očí.

#Après Soleil

Po návratu z pláže okamžitě osprchujte celé tělo sladkou vodou, aby se z pokožky odstranily nečistoty, sůl a písek i zbytky opalovacích přípravků. Naneste hydratační tělové mléko Lait Corps Douceur, které zklidní a zvláční pokožku a zamezí nepříjemnému šupení. Pokud jste to s opalováním přece jen trochu přehnali a pokožka je červená a podrážděná, aplikujte zklidňující, chladivý a hojivý gel Gel Après Soleil. Přinese okamžitou úlevu a rychle obnoví komfortní pocit. Věnujte zvláštní péči pleti obličej. Po dokonalém čištění a odstranění zbytků opalovacích přípravků vklepejte bříšky prstů hydratační sérum a regenerační krém. Reparační a hydratační sérum s kyselinou hyaluronovou Cells Life a regenerační krém Synchro budou tou pravou kombinací, která zabrání poškození pleti a udrží ji hebkou a svěží.

I v létě na hory

Dáváte-li přednost dovolené v horách, nezapomeňte, že slunce může být v těchto místech velmi silné. Snadno a rychle se spálíte i v chladnějších dnech. Používejte opalovací krém s vysokým SPF a pravidelně jeho aplikaci opakujte, i když je chladnější počasí.

Melano 50+ (SPF 50+, velmi vysoká ochrana) zajistí maximální možnou ochranu. Vyživuje a reparuje pleť do hloubky, zlepšuje její pružnost a pevnost, chrání před oxidačním stresem. Urychluje obnovu buněk a podporuje hojení. Melano 50+ je hypoalergení, obsahuje kvalitní UV filtry nové generace s dlouhou stabilitou, které neobsahují nanočástice, neucpávají a nedráždí pleť. Prodlužují opálení a zabraňují poškození kůže sluncem.

Chraňte pleť obličej i před vysušením větrem a aplikujte každý večer hydratační masku Hydra Ger. Důkladná hydratace zamezí podráždění a poškození, pleť hezky zvláční a zjemní. Po horských túrách je vhodné ošetřit celé tělo aktivními krémy, které odplaví únavu a odstraní svalovou bolest. Krém Gerthéropi rychle uvolní svalové napětí, obnoví váš komfort a umožní druhý den absolvovat další túru bez bolesti.

Výlety na hrady a zámky

Při výletech po hradech a zámcích se můžete pohybovat v prašném prostředí, proto by součástí péče měla být i dokonalá očista. Čisticí mléko Glyco citlivě uvolní všechny nečistoty, rozpustí make-up a líčidla včetně řasenky. Vhodné je použít i jemný peeling pročišťující pleť opravdu do hloubky. Vyzkoušejte přípravek Nettoyant Gommant Marin. Brusné složky v tomto přípravku jsou kulaté a měkké, což umožňuje dokonalé odstranění odumřelých buněk, aniž by dráždily pleť. Přípravek dodá pleti dávku potřebných minerálních látek, které pleť osvěží a projasní. Nezapomeňte na důkladnou sprchu celého těla, protože prach proniká i přes oděv a pokožce nesvědčí ani zaschlý pot. Dokonalou očistu umožní tělový peeling Nettoyant Gommant Marin Corps. Příjemný pocit navodí jeho svěží vůně a následná aplikace tělového mléka Lait Corps Douceur.

Pro krásné vlasy

Vlasům a vlasové pokožce dopřejte v létě dvakrát týdně regenerační kúru buněčným stimulatorem Cuticul Extra Plus. Vyživuje vlasové kořínky, lehce prokrvuje a stimuluje vlasovou pokožku, zamezuje výpadu vlasů. Udržuje jejich dobrou kvalitu. Nečistoty z vlasů šetrně odstraní šamponem Medul.

Dodržováním odpovídající péče pomůžete pokožce celého těla i obličej rychle se zotavit a zůstat zdravá a zářivá i po náročných dnech strávených venku.

Francouzskou kosmetiku GERnétic zakoupíte na novém 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.

www.gernetic.cz , www.gernetic.sk

AŽ JE LÉTO VOŇAVÉ!

Hana Profousová,
Foto: archiv firem a Shutterstock

Deodoranty a antiperspiranty jsou důležitými pomocníky v osobní hygieně celý rok, ale jejich význam vzrůstá hlavně v teplém počasí. Život zlepšují nejen nám, ale i našemu okolí.

I když se nám to občas v přeplněném dopravním prostředku nechce věřit, přesto je fakt, že se v jejich používání zlepšujeme. Překvapivě ne vždy ale víme, jak se tyto prostředky, sloužící k boji proti tělesnému zápachu, od sebe liší. Zatímco deodoranty maskují zápach, antiperspiranty omezují samotné pocení. Pojdme se podívat na hlavní rozdíly v jejich použití.

Už 136 let

Produkty proti pocení jsou tu s námi už déle než sto třicet let. Světlo světa jako první spatřil deodorant, který byl vyvinut a patentován v roce 1888 v USA. Výrobek nazvaný „Mum“ měl krémovou konzistenci a aplikoval se prsty do podpaží. Následovalo několik inovací a vylepšení, které vedly až ke vzniku prvního antiperspirantu. Na trh byl uveden v roce 1903 pod názvem „Everdry“. Tento produkt s obsahem hliníkové soli pomáhal snižovat pocení, a tím i tělesný zápach.

Znáte rozdíl?

Přes svoji dlouhou existenci se oba deo produkty často zaměňují, což má vliv i na jejich nesprávné použití. Deodoranty slouží primárně k neutralizaci zápachu těla. Neobsahují složky, které by fyzicky blokovaly pocení, ale mohou obsahovat antibakteriální látky zabírající množení bakterií zodpovědných za vznik zápachu. Deodoranty bývají obohaceny o vonné esence, které zlepšují pocit svěžesti.

Antiperspiranty v sobě mají složky, které se snaží dočasně zablokovat potní žlázy, a tím snížit množství vylučovaného potu. Nabízejí řešení pro ty, kdo se potýkají s nadměrným pocením, a můžou být vhodnější pro sport nebo jinou náročnější fyzickou aktivitu.

Vliv na lidské zdraví

Nejasnosti panují i v tom, zda je použití antiperspirantů a deodorantů bezpečné. Zejména na internetu koluje řada informací o tom, že deo přípravky mají negativní vliv na lidské zdraví, a dokonce, že můžou způsobovat vznik rakoviny. Jaká je skutečnost? Dosud neexistuje žádná relevantní studie, která by prokázala souvislost mezi používáním těchto přípravků a touto vážnou nemocí. Nezávislý vědecký Výbor pro bezpečnost spotřebitelů Scientific Committee on Consumer Safety vydal v roce 2019 prohlášení o bezpečnosti hliníkových solí. Používání antiperspirantů a deodorantů tak zůstává především otázkou životního stylu a osobního postoje.

Spreje, nebo kuličky?

Nejběžnější formáty, ve kterých jsou deo produkty k dispozici, zahrnují spreje, roll-ony a tuhé krémy. Nejvyhledávanější jsou spreje, které se snadno aplikují. Na druhém místě jsou krémy, tvoří souvislou vrstvu na kůži, což může být ideální pro dlouhodobou ochranu. Nejméně příznivců mají roll-ony, lidově nazývané „kulička“.



CO BY MĚL VĚDĚT O BOZP I TEN NEJMENŠÍ PODNIKATEL, TEDY I KOSMETIČKA NEBO MASÉR

Určitě jste slyšeli zkratku BOZP nebo vám někdo volal a nabízel tuto službu. Jak je to tedy se zpracováním dokumentace BOZP, kterých podnikatelů se tato povinnost týká?

V základu každý podnikatel musí plnit povinnosti plynoucí z BOZP – Bezpečnost a Ochrany Zdraví při Práci. Je ale rozdíl mezi podnikatelem se zaměstnanci, nebo bez nich. I ten nejmenší podnikatel musí plnit povinnosti plynoucí z BOZP, ale je to pro něj výrazně jednodušší, nemusí mít totiž zpracovanou kompletní dokumentaci. V tomto článku se soustředíme na podnikatele, který nemá zaměstnance, např. tedy kosmetičku nebo maséra, kteří si pronajímají provozovnu a pracují v ní sami na své vlastní IČO, nebo mají schválenou provozovnu ve svém vlastním domě.

Co to tedy BOZP vlastně je?

Podnikatel má povinnost minimalizovat vznik potencionálních nebezpečí na pracovišti, a to jak pro zaměstnance, tak **pro ostatní fyzické osoby (klientky, zákazníci, spolupracující osoby atd.), které se mohou pohybovat na pracovišti nebo v blízkosti pracoviště.**

Často si podnikatelé myslí, že BOZP musí řešit jen kvůli úřadům a případným kontrolám. Povinnosti plynoucí z BOZP neřešíme ale jen kvůli kontrole, ale také kvůli své ochraně, např. v případě pojistné události. Pokud nebudete mít povinnosti plynoucí z BOZP v pořádku, tak pojišťovna nemusí v případě pojistné události plnit nebo může plnění zkrátit. Takže BOZP není jen o úřadech, ale i o vlastní bezpečnosti a ochraně.

Jaké povinnosti tedy musí plnit i ten nejmenší podnikatel?

Prostor musí mít zkolaudovaný na druh podnikání, který tam vykonává. Každý podnikatel by tedy měl mít k dispozici tzv. kolaudační rozhodnutí, které bude vydáno pro činnost provozovny péče o tělo nebo podobné činnosti. Na vše **musíte mít platné revize** a musíte je pravidelně opakovat. Jaké revize musíte mít, záleží na tom, jaká máte v provozovně zařízení, takže např. elektrozařízení (kosmetické přístroje, mikrovlnka, myčka, prodlužovačky atd.), plynový kotel, elektroinstalace, hasičí přístroje a další. Na vše výše zmíněné musíte mít pravidelné revize.



ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ,
Asociace kosmetických a kadeřnických oborů ČR, z.s.,
www.akocr.cz, Foto: Lenka Hatašová

Se vším musí **být seznámená/ný a musí vše pravidelně kontrolovat.** Musíte mít k dispozici např. návody k přístrojům, bezpečnostní listy k dezinfekcím atd.

Prostor musí být **vybavený minimálně 1 hasičím přístrojem.** Tyto povinnosti platí bez rozdílu pro podnikatele bez zaměstnanců i se zaměstnanci.

Jaké jsou tedy rozdíly mezi podnikateli se zaměstnanci, nebo bez nich?

Základní rozdíl je ve zpracování dokumentace. Znamená to, že podnikatel bez zaměstnanců nemusí mít kompletní dokumentaci jako podnikatel se zaměstnanci, ale musí mít zpracované zejména tzv. vyhodnocení rizik, musí soustavně vyhledávat nebezpečné činitele a procesy pracovního prostředí a pracovních podmínek, zjišťovat jejich příčiny a zdroje. Na základě toho musí vyhledávat a hodnotit rizika, přijímat a realizovat opatření k jejich odstranění. Pokud nejde rizika odstranit, tak je nutné o rizicích vést dokumentaci. S těmito riziky je OSVČ povinná seznámit všechny osoby, které budou těmito riziky ohroženy.

Kdo může BOZP zpracovat?

Může to být speciální firma, ale můžete to být i vy sami. Záleží jen na vás, jak se na to cítíte.

Určitě si tedy zkontrolujte vše tak, ať je vaše podnikání klidné a ničím nerušené.

laboratoires

MANCARD

paris



BIO VISAGE, krása přímo z Paříže!

Multifunkční přístrojové ošetření pleti. Okamžité výsledky. Přírodní alternativa liftingu obličeje. Klinicky prokázané výsledky.

Rodinná francouzská společnost **MANSARD PARIS** a mezinárodní společnost **ALMAF Beauty** uvedla na začátku roku zcela inovovaný kosmetický přístroj BIO VISAGE. Navázala tak na dlouholetou úspěšnou spolupráci s kosmetičkami na českém a slovenském trhu krásy.

PROČ MANSARD BIO VISAGE?

Přístroj Mansard Bio Visage používá různé parametry mikroproudu s různým nastavením pro detoxikační a liftingovou fázi. Pro **detoxikační fázi** je cílem stimulace buněčné aktivity, vyloučení toxinu, čištění pleti a lymfodrenáž. Pro **zpevňující fázi** Mansard navrhl proudy tak, aby zlepšovaly tonus a hustotu pleti.

Většina mikroproudových zařízení nabízí pouze opakující se proudy. Zvolená frekvence a intenzita zůstává stejná po celou dobu ošetření. Tělo má tendenci se přizpůsobit, takže se většina ošetření stává neúčinnou. To u Mansard Bio Visage neplatí a díky 13 různým mikroproudům s různými modulacemi poskytuje v celém průběhu ošetření účinnou stimulaci.

JAKÝ JE HLAVNÍ BENEFIT PRO KLIENTA?

Celkově můžeme říct, že **lifting a zpevnění pleti** je viditelné po prvním ošetření, zaručená je nechirurgická korekce obličeje. Doporučujeme přístrojové ošetření jako před- a pooperační péči po plastických operacích nebo výplních. Dalším významným benefitem je **zvýšení hydratace o 300 %**, z čehož profituje přecitlivělá pleť s kuperózou, dokonce **můžeme ošetřit růžovku**. Nicméně je třeba zmínit také možnost **ošetření hyperpigmentace pleti**, včetně stárnutí způsobeného fotoreakcí pleti. Klienti nejvíce milují krok detoxikace, kde bezbolestně ošetříte problematickou pleť s akné a její následky. Jedinečné ošetření **BIO VISAGE** pomáhá **detoxikovat,**

vyživovat a zpevňovat pleť díky kombinaci přírodních rostlinných extraktů a elektrických proudů. Je to pohodlné, neinvazivní a bezbolestné ošetření s prvky masáže. Během ošetření se obnovuje buněčná aktivita, zvyšuje se hladina kyslíku a obnovují se funkce pokožky.

KDE SE MŮŽU OBJEDNAT?

Dokonale proškolená kosmetička vás provede celým 60minutovým rituálem MANSARD BIO VISAGE a vy si nejenom odpočnete, ale také viditelně omládnete. Opakované návštěvy zvyšují efekt z ošetření. V současné době můžu doporučit kliniku a salony v Praze, Ústí nad Labem, Bučovicích na Moravě, Bratislavě, Trenčíně, Bojnicích. Jsme otevření spolupráci s novými salony, které stále přibývají.

Kontakt: Klinika krásy PHYRIS,
www.alfamf.cz, tel: 720 409 668.



JAK POZNAT DOBRÉHO VIZÁŽISTU

Markéta Davidovích, ředitelka MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE,

Foto: archiv MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE



MARKÉTA DAVIDOVÍCH

Každá žena má jednou za čas příležitost, na kterou si přeje být dokonale připravená. Ať už se jedná o svatbu, ples, večírek, rande, společenskou událost či pracovní koktejl s kolegy a klienty. Vhodné líčení je pro takovou příležitost stejně klíčové, jako jsou vlasy, nehty a oblečení.

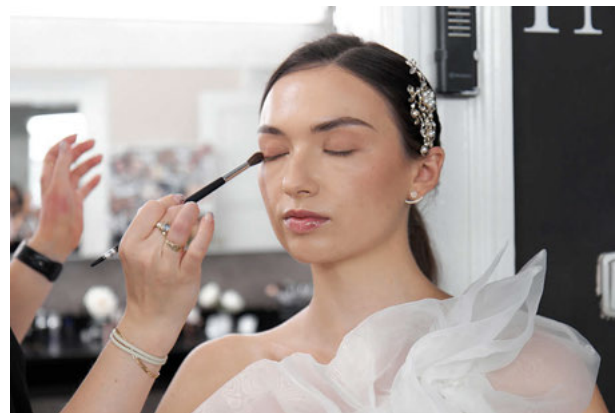
V České republice si to uvědomuje velmi malé procento žen. Většina dam dá přednost investici do účesu a už si neuvědomuje, jak lze výsledný vzhled nesprávným líčením naprosto zničit. Ve srovnání se zahraničím, kde jsou profesionální vizážisté vnímáni jako neoddělitelná součást společenských událostí, je využití vizážistů na českém trhu zcela do očí bijící. Musíme však uznat, že se rok od roku tato situace mění a snad již brzy se bude profesionální make-up považovat za stejně nezbytný jako kadeřnicí vyfoukaný účes. Protože stejně jako si nikdy vy sama vlasy nevyfoukáte, nevyžehlíte, nevyčesáte tak dokonale, jako když to udělá zkušená kadeřnice, to samé je s líčením.

Faktem je, že převážná většina žen se líčit neumí. Neumí si zvolit vhodné barvy a neumí produkty správně aplikovat. Výsled-



kem je často líčení, které mnohdy dotyčné více ubližuje, než by pomáhalo. Proto je potřeba se svěřit do rukou profesionála.

Na trhu existuje velká řada vizážistů. Vy jako klient dáte většinou na doporučení svých blízkých, pomůže brouzdání na internetu, čtení



diskusí a podobně. Je těžké se v práci vizážistů orientovat. Každý neumí rozlišit mezi dobrým a špatným make-upem, mezi přemrštěnými cenami ve srovnání s umem dotyčného vizážisty. Své služby nabízí řada lidí, kteří se považují za „vizážisty“. Pokud nejste z oboru, je pro vás těžké vědět, zda je ten konkrétní vizážista dobrý.

Jak poznat profesionála

Profesionála poznáte podle prvního kontaktu, ať už telefonicky, či emailem. Zeptá se vás, na jakou příležitost bude líčení, zda nemáte nějaké problémy, alergie, jaké budete mít šaty a účes. Často se také zeptá, jak se líčíte. Zjišťuje si tak, jak moc jste zvyklá vidět svůj obličej nalíčený. Většina dam si neumí vytvořit kouřové oči. Pokud vizážistce řeknete, že si přejete černé, kouřové oči, výsledek může vypadat často jinak, než si představujete. Každý má jinou představu intenzity tmavé. Vaše „kouřové“ oči tak mohou být ve srovnání s představou vizážistky

jen jemné stínování oka. Pokud si například dáma, která se líčí minimálně, přeje na ples kroužkové líčení, může být výsledné líčení pro ni naprosto šokující. Proto je dobré svou představu co nejlépe popsat, ideálně se domluvit na zkoušce líčení nebo lze konzultovat i přes fotografie. Najděte fotografie, na kterých se vám líčení líbí, a vizážista se naladí na stejnou notu. Je vhodné zaslat i svoji fotografii, protože ne každé líčení je vhodné a bude sloužit každému typu obličeji. A to právě by měl profesionální vizážista vědět a umět vysvětlit, popřípadě najít řešení, jak vás nalíčit podobným stylem, abyste byla spokojena.

Jako Sharon Stone?

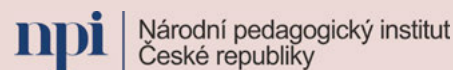
Existují různé typy očí – zapadlé, vypouklé, převislé... Nemusí se vám hodit například líčení na fotografii herečky Sharon Stone, kterou si na zkoušku přinesete. Důležité je si specifikovat konkrétní líčení. To jsou vhodné kroky, ale neznamená to, že byste to museli podstupovat pokaždé, když si líčení přejete. Ne

vždy je čas na přípravu a musíte se třeba den ze dne připravit na firemní večírek, na kterém chcete být neodolatelná.

Dalším ukazatelem je i značka štětců a líčidel, které vizážista používá. Většina na svém profilu nebo webu uvádí, s čím pracuje, a vy si tak můžete udělat obrázek. Určitě rozhoduje i čistota produktů. Pokud k vám vizážista přijede a nemáte dobrý pocit z toho, jak vypadá, zdají se vám špinavé štětce, máte plné právo líčení odmítnout.

Mnoho vizážistů si ve svém instagramovém profilu zvolilo video či osobní fotografii, můžete se tak s nimi setkat dříve, než si jej pozvete na líčení. A to, jakou estetiku vyznává daná vizážistka na sobě, předznamenává, jakou krásu bude tvořit.

A pokud byste nemohla vhodnou make-up artistku najít, neváhejte kontaktovat MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE. V naší databázi máme široké spektrum mua všech dovedností a ručíme za jejich přístup a profesionalitu.



NOVÉ OBOROVÉ PROFESNÍ STANDARDY SCHVÁLENY

Ing. Monika Kubová Dvořáková, Asociace kosmetických a kadeřnických oborů ČR, z.s.

Pracovní skupina odborníků se v minulých měsících podílela pod vedením NPI ČR (Národního pedagogického institutu) a MŠMT (Ministerstva školství a tělovýchovy) na revizi profesních standardů NSK pro obory pedikúra, kosmetické služby a manikúra.

Proč jsou pro naše obory kvalitní profesní standardy důležité? Jsou podkladem pro konání profesních zkoušek NSK a hodnotí znalosti uchazečů o vstup do našich oborů. Věříme, že zkvalitnění obsahu profesních standardů zvýší kvalitu uchazečů o povolání ve výše zmíněných oborech a celkově tím odborné znalosti provozovatelů služeb.

Pracovní skupina ve složení Ing. Jana Rudelová, Ing. Monika Kubová Dvořáková, Mgr. Jitka Horáková, Monika Rambousková Štefcová, Michaela Kobzová Hallerová, Jaroslava Jurčíková, Renata Tesařová, Jana Růžová Rejlová pracovala několik měsíců intenzivně na návrhu změn profesních standardů, které byly z větší

přijaty. Tímto děkujeme celé pracovní skupině za čas, úsilí a přístup a zástupcům MŠMT a NPI za možnost revizi provést.

Jsme rádi, že vám můžeme oznámit, že dne 28. května 2024 byly zveřejněny nové PROFESNÍ STANDARDY pro tyto obory:
Manikér a nehtový designér/manikérka a nehtová designérka (69-024-H)
Pedikér a nehtový designér/pedikérka a nehtová designérka (69-025-H)
Kosmetik/čka (69-030-M)

Vzhledem k tomu, že se jedná o výrazné úpravy v obsahu profesní zkoušky, tak NPI umožnilo autorizovaným osobám ochrannou lhůtu 4 měsíců pro pedikúru a manikúru a 5 měsíců pro kosmetiku tak, aby měly dostatečný prostor upravit své vzdělávací plány.

Kde najdete nové profesní standardy? Na www.narodnikvalifikace.cz.

ZAHALTE SE DO SAMETU

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Léto, to znamená koupání, cestování, opalování a – depilace. V teplém počasí už toho moc z těla nezakryjeme. A zůstat zarostlé, jak to předvádějí některé celebrity, na to nemáme (zatím) odvalu. A upřímně řečeno, úplný návrat zarostlých žen se už sotva vrátí. A tak depilujeme a epilujeme...

Začneme tím, jestli už je vám naprosto jasný rozdíl mezi depilací a epilací. Depilace znamená odstranění té části chloupků, která je na povrchu kůže, epilace představuje jejich likvidaci i s kořínky. Chloupky si většinou navzdory našim snahám bezohledně rostou dál, ale možnosti, jak se jich zbavit, také rostou.

Pinzetou, nebo světlem?

Úplně nejjednodušší je zbavit se chloupků na obličeji pinzetou. Na podpaží se mnohým z nás osvědčuje holítko. Jemnější metodu nabízí depilační krém nebo epilační voskové pásky. Velkou oblibu si získala i depilace cukrová.



Moderní technologie ale samozřejmě pronikly i do této oblasti. Výrobci epilátorů slibují, že při pravidelném používání této mašinky chloupky postupně slábnou, až zcela zmizí. Funguje tak, že intenzivní světelné impulzy zasahují pod povrchem pokožky melanin ve folikulu chloupků, a tím narušují jejich růst. Teplo, které impulzy vzniká, zahřívá navíc vlasovou cibulku a chloupky následně samovolně vypadávají. Na stejném principu a se stejnými výsledky pracuje také IPL epilátor.

Mocný paprsek

Zatímco předchozími prostředky se můžeme ošetřit doma, na laserovou epilaci si musíme zajít do kosmetického salonu nebo na kliniku estetické dermatologie. Při této metodě je světlo z la-



serového paprsku pohlceno melaninem, tedy pigmentovým barvivem. Paprsek míří přímo do cibulky chloupku, kterou tepelně zničí. Dojde tak k poškození chloupku a zastaví se jeho růst. Laser ale působí jen na chloupky, které jsou ve fázi aktivního růstu. Proto je nutné zákrok zhruba pětikrát opakovat, aby se odstranily veškeré chloupky. Výsledek této epilace pak vydrží až několik let. Když se chloupky nakonec zase objeví, většinou jsou velmi slabé a světlé. Ošetření je vhodné pro všechny fototypy.

Nejllepších výsledků dosahují technologie trvalé epilace u lidí se světlou barvou pleti a s hrubými a tmavými chloupky. Laser bývá vybavený dvěma hlavicemi. Malá se používá na ošetření menších ploch, velká nabízí pohodlnou epilaci větších partií.

Peeling, nebo scrub?

Exfoliace, tedy odstranění odumřelých buněk z kůže peelingem nebo scrubem je základním krokem v beauty rutině. Důležité je nezapomínat na dekolt, krk a záda. Myslet je potřeba i na ruce, budou pak mimořádně hebké. Pokožka se obnovuje zhruba každých 28 dní. Regenerační procesy můžeme urychlit právě exfoliací. Pomůže odstranit odumřelé kožní buňky, které někdy způsobují, že pokožka je matná a zašedlá.

Podobně jako lidé někdy tápou při rozlišování epilace a depilace, stejně je to s peelingem a scrubem. Obě jsou to ošetření, které by měly předcházet před odstraňováním chloupků, a hlavně před opalováním, abychom se vyhnuly pigmentovým skvrnám.

Peeling má gelovou konzistenci, je jemnější a odumřelé buňky a nečistoty z pokožky odstraňuje jejich rozpuštěním. Scrub je drsnější a výkonnější, může obsahovat mořskou sůl nebo drť z lastur ústřic či mušlí. Účinek obou metod je přibližně stejný: pokožku zanechávají jemnou, zářivou a hydratovanou. Obě lze použít na tělo i obličej.



KRÁSA – ZDRAVÍ – REGENERACE

Hana Profousová, Foto: Zepter

Polarizované světlo léčí široké spektrum kosmetických i zdravotních problémů, a to díky stimulaci krevního oběhu, zmírnění zánětů a regeneraci tkání.

Praxe prokázala, že terapie světlem Bioptron má víceúčelové použití. Přístroj je klinicky testovaný a certifikovaný k hojení ran a tlumení bolesti. Vhodný je k léčbě např. pooperačních či porúrazových stavů, k rehabilitaci, tlumí bolesti způsobené artritidou, odstraňuje bolesti zad a krku. Vedle regenerace pokožky světlo Bioptron podporuje také imunitní systém. Je vítaným pomocníkem při léčbě dýchacích virových onemocnění.

Pro zdravou pokožku

Při ozařování povrchu pokožky zdravotnickým přístrojem Bioptron proniká energie z vydávaného světla do kůže a do tkání nacházejících se pod ní. Dochází tak k biologické odpovědi, tzv. fotobiostimulaci vyvolávající různé blahodárné reakce.

Přístroj slouží také k léčení dermatologických onemocnění a kožních problémů u dospělých i dětí. Osvědčuje se v léčbě akné. Světlo proniká pomocí rovnoměrných dávek modrého a červeného světla hluboko do pokožky a cíleně ničí bakterie, které ho způsobují. Příznivě působí i na jizvy, které po akné zůstávají.

Domácí omlazování

Tato zcela neinvazivní technika představuje rovněž jeden z nejbezpečnějších postupů v oblasti krásy a kosmetické dermatologie. Polarizované světlo systému Bioptron je osvědčeným pomocníkem pro redukci jemných linek a vrásek, zmírnění ztráty pevnosti a pružnosti, pokožce navrácí mladistvý vzhled. Má stimulační účinky na fibroblasty, tedy buňky nacházející se v pokožce, a podporuje tvorbu kolagenu a elastinu. Stačí deset minut denně světelné terapie a po dvou týdnech se dostaví první výsledky.



Navíc už není nutné pro dosažení pozitivních přínosů navštěvovat pouze kosmetické salony nebo kliniky. Ruční přístroj s nízkou hmotností umožňuje léčbu i péči provádět v pohodlí doma. Ošetření je vhodné pro všechny typy pleti a nejsou známé žádné vedlejší účinky.

Výhody přístroje Bioptron švýcarské značky Zepter byly oceněny nejen mnoha uživateli a lékařskými odborníky. Na Evropském kongresu estetičky a anti-agingové medicíny v Paříži byl zvolen nejlepším omlazovacím zařízením.

Jak světlo léčí

Polarizované světlo Bioptron proniká do tkání a stimuluje imunitní systém k rychlejšímu a účinnějšímu hojení. Použít ho lze na:

- rány po úrazech
- popáleniny
- rány po operacích
- bércové vředy
- otlačení, proleženiny
- artritické bolesti
- ztuhlost kloubů
- svalově skeletální bolesti
- opary
- onemocnění dásní
- akné
- ekzém
- psoriázu
- atopickou dermatitidu
- kožní infekce
- omlazení pokožky

VLASY NA DOVOLENÉ

Vendula Presserová, Foto: archiv firem

Léto patří slunci. Naše vlasy se na něj ale vůbec netěší! Budou krepaté, polámané, vyšisované? Zachraňte je pomocí speciální letní kosmetiky!

S vyššími teplotami stoupají i nároky na péči o vlasy, především na ochranu před UV zářením a před vysušením. Slunce přitom není jediným pachatelem, který na naši kštici útočí. Mezi škůdce můžeme započítat i časté máčení ve slané vodě, chlór z bazénů i zapaření.

Sluneční útok

Sluneční paprsky kštici neprospívají, to víme dobře. Co konkrétně se ale děje s vlasy, když jsou vystavené UV záření, nám objasní MUDr. Alžběta Smetanová z Perfect Clinic Dermatology: „UVB záření je zodpovědné především za ztrátu vlasových proteinů a UVA záření za barevné změny. Vlasy obsahují aminokyseliny citlivé na sluneční záření. To jim škodí, vzniká fotochemická degradace a tvoří se volné radikály. Nepříznivý vliv poškozují vlasové proteiny, zejména keratin. Vlas se tím oslabí, ztratí lesk, může vyblednout, třepí se a láme.“

Dermatoložka dále upozorňuje na to, že nesmíme zapomenout ani na kůži na hlavě, nejvíce ohrožená jsou místa bez vlasů, ale i pěšinky v husté kštici. „Pokožku hlavy je třeba také chránit před silným slunečním zářením. I v této lokalitě mohou vznikat kožní nádory. Na trhu dnes máme široké spektrum nemastících sprejů do vlasů a na pokožku hlavy s SPF filtry, nejlepší ochranou je však pokrývka hlavy.“

Bude ze mě blondýna

Proč vlasy vyšisují? Proč krepatí ve vlhku a po slunění se lámou? To jsou další otázky, na které jsme našli odborné odpovědi: „Vlasy se na slunci mohou vyšisovat, protože UV záření rozkládá melanin, pigment, který jim dodává barvu, což vede k jejich zesvětlení. Vedle sluníčka působí u moře i vlhký vzduch. Proniká do vlasového stvolu a je absorbován do kůry, to způsobuje bobtnání tmavných proteinů. Vlas se kroucí a ohýbá,“ popisuje lékařka. Na druhé straně vysoké teploty vlasy vysušují, jeden extrém střídá druhý a přináší další potíže: lámavost. „Po slunění se vlasy lámou, protože vinou UV záření v nich probíhají chemické procesy, které zvyšují poréznost vlasových vláken, způsobují ztrátu mechanické pevnosti a snižují elasticitu. To vše vlasy činí křehčími a náchylnějšími k mechanickému poškození,“ říká dermatoložka.

Dobrý sluha, zlý pán

Tím sluhou a pánem je voda. „Mořská voda působí na vlasy smíšeně: obsahuje minerály, které mohou mít prospěšné účinky, jako je posílení vlasů a podpora jejich růstu. Avšak sůl v mořské vodě může vlasy vysušovat, dělat je křehkými a způsobovat jejich lámání. Mořská voda může přechodně působit dobře na vlasovou pokožku, jelikož ji vysuší, odmastí a zbaví lupů. Dlouhodobě to však může pokožku spíše přesušit, a naopak lupy způsobovat,“ konstatuje dr. Smetanová.

Na dovolené často střídáme koupání v bazénu s plaváním v moři. Řadě blondýnek se stalo, že chlorovaná voda z bazénu proměnila jejich zářivou blond barvu ve vodnickou zeleň. Čím to? Paní doktorka to ví: „Chlór z bazénů vlasy vysušuje, oslabuje jejich strukturu a může způsobit jejich lámání a krepatění. Také může reagovat s barvami na vlasy, což vede k nežádoucím změnám odstínu, například nazelenalému nádechu u světlých vlasů. Dobré je vlasy před i po koupání dobře opláchnout čistou vodou a používat po koupání kvalitní vlasovou kosmetiku.“

My dodáváme, že jedinečnou ochranou je koupací čepice.

Náprava škod

K právě probraným problémům, k opakovanému namáčení, pobytu na pláži pod sluncem a ve vlhku se přidává další ohrožení: sušení. Je dobré vlasy nechat schout volně, na vzduchu. To ale nevytvoří účes na večeri či párty. Každá žena se chce líbit, proto přibaluje do kufru fén, kulmu, žehličku. „Opakované namáčení, mytí a sušení vlasů může vést k jejich vysušení, lámání a ztrátě přirozené ochranné lipidové vrstvy vlasů. K nápravě škod je důležité používat kvalitní šampony, kondicionéry a vlasové masky. Nemýt si vlasy moc často. Omezit fénování příliš horkým vzduchem či časté používání kulmy. Chránit hlavu před slunečními paprsky ochrannými spreji a ještě lépe kloboukem. Pokud hledáte způsob, jak posílit růst a zdraví vlasů, můžete je podpořit vlasovou mezoterapií, mikrožehličkováním či vysokovýkonovou LED fototerapií. Dále pak doplnit vitaminy a minerály, zejména železo, selen, zinek, biotin a vitamin D,“ doporučuje MUDr. Alžběta Smetanová.



Shaping Heat Spray chrání před teplem stylingových nástrojů. Pomůže s fixací účesu, vlasů provoní, Maria Nila, 636 Kč



Řada Nutritive: vše pro výživu vlasových vláken, kořínků i pokožky, Kérastase, od 506 Kč



Skladný Multistylér Air Wand poskytne bezpečnou službu fénu, žehličky i kulmy, BaByliss, od 3999 Kč

Kondicionér Gliss vlasy posiluje a poskytuje ochranu proti teplu až do 230 °C, Schwarzkopf, 155 Kč



Regenerační kondicionér z řady Biotin Repair brání poškozením sluncem i žehličkou, TRESemmé, 199 Kč



Bezoplachové Intense Plex sérum vyživí a ochrání poškozené vlasy, Syoss, od 200 Kč

Čisticí šampon z řady Elseve Hyaluron Pure řeší mastičí se vlasy a nedostatečnou hydrataci, L'Oréal Paris, 119 Kč



Lehký krém zvýrazňuje přirozený vzhled kudrnatých a vlnitých pramenů, omezuje frizz, Neuma, 812 Kč



Antioxidační micelární šampon je ideální po koupání v bazénech a slané vodě, Ziaja, 109 Kč

Ochranný suchý olej s UV filtrem. Při aplikaci na vlhké vlasy dosáhnete anti-frizz efektu, Paul Mitchell, 943 Kč



Regenerační řada Blonde+ Repair revitalizuje blond vlasy, napravuje poškození, ochranná péče před mytím, 439 Kč, šampon a kondicionér. John Frieda, à 279 Kč

EBERLIN BIOCOSMETICS – PARTNER PROFESIONÁLŮ

Španělská značka Eberlin Biocosmetics představuje jedinečný koncept kosmetické péče o pleť, určený pro profesionální použití v kosmetickém salonu a estetickém centru. Společnost byla založena v roce 1984 ve Španělsku a má za sebou již 40 let výzkumu a vývoje kosmetických produktů. V České republice a na Slovensku má Eberlin zastoupení již 4 roky.

Filozofií společnosti Eberlin je použití přírodních látek v kombinaci s čistými přírodními extrakty a velmi koncentrovanými biologicky aktivními látkami. Společnost Eberlin Biocosmetics má jako jedna z mála kosmetických společností vlastní laboratoře, ve kterých se zabývá výzkumem a vývojem moderních přírodních kosmetických produktů, a právě díky těmto vlastním laboratořím můžeme velice pružně reagovat na moderní kosmetické trendy.

Naše kosmetické produkty tak vždy splňují veškerá očekávání profesionálů i zákazníků týkající se účinku působení na pleť a tělo. Použití velice kvalitních a koncentrovaných látek je v tomto případě zárukou pro viditelné výsledky, které zcela předčí vaše očekávání a představy. Podívejte se, co vše vám může tato profesionální kosmetika nabídnout.

KOMPLEXNÍ PÉČE O PLEŤ

Kosmetiku Eberlin Biocosmetics vám doporučujeme pro okamžité zlepšení jakéhokoliv stavu pleti, ať už se jedná o pleť suchou, nebo mastnou, problematickou, s rosaceou, vráskami nebo jakoukoliv jinou problematikou. Již po prvním použití dochází k vyrovnání pH pokožky a začíná tak naše cesta za krásou pleti. Díky vyvážené synergii účinných složek, jako jsou vitaminy, kolagen a elastin, pozorujeme zlepšení stavu pleti. Mimořádně rozsáhlá nabídka profesionálních produktů zahrnuje mnoho řad péče o pleť, které vám umožňují poskytnout vašim klientům opravdu personalizovanou kosmetickou péči na té nejvyšší úrovni.

- 18 řad péče o pleť
- chemické peelinky
- séra a SkinPen pro microneedling



KOMPLEXNÍ PÉČE O POKOŽKU TĚLA

Inovativní řada kosmetické péče vychází vstříc požadavkům moderní doby na štíhlé a pevné tělo. Obsažené účinné látky působí na spalování tuků, zlepšení stavu celulitidy, zmenšení otoků a zlepšení mikrocirkulace v pokožce. Zeštíhľující a zpevňující anticelulitidní procedury stimuluji lipolýzu, tvorbu kolagenu a produkci kyseliny hyaluronové. Již během dvou týdnů aplikace přípravků můžete pozorovat vyhlazení pokožky a omezení projevu celulitidy. Kosmetické produkty z této řady můžeme doporučit, zejména pokud vás trápí:

- celulitida
- lokální tukové zásoby
- strie
- ochablá pokožka



**Jste profesionál
v kosmetickém sektoru?
Požádejte o zaslání vzorků
kosmetiky Eberlin zdarma.**

www.bodycareclinic.cz
obchod@bodycareclinic.cz
Tel: +420 608 004 321

NUTRICOSMETICS

Laboratoře EBERLIN BIOCOSMETICS vyvinuly tuto moderní řadu potravinových doplňků pro dosažení vnitřní rovnováhy a pro udržení krásy těla uvnitř i na povrchu. Je důležité si uvědomit, že pokud nás trápí nějaký vnější problém pokožky, jako je například akné nebo celulitida, tak bez spolupráce s vnitřním prostředím těla se zlepšení dostaví jen s obtížemi. Komplex pitných ampulí odráží požadavky na moderní výživu a je složen z přírodních složek, jako jsou enzymy, vitamíny, minerály a aminokyseliny. Každá produktová řada NUTRICOSMETICS vám poskytuje:

- Přírodní ingredience
- Receptury podložené vědeckými důkazy
- Pitné ampule se snadným použitím a s příjemnou chutí a vůní
- Důraz na moderní složení bez lepku a laktózy



**SPOLEČNOST EBERLIN
BIOCOSMETICS MŮŽE DÍKY
VLASTNÍM LABORATOŘÍM
PRUŽNĚ REAGOVAT NA
MODERNÍ TRENDY.**

ZASTAVME ČAS, anebo aspoň ZPOMALME STÁRNUTÍ!

Eva Hirschová, Foto: archiv firem a Shutterstock



„Žít znamená stárnout,“ říká jedna z moudrostí, kterých na téma neúprosného působení zubu času byly vysloveny tisíce. Stárneme od okamžiku, kdy se poprvé na tomto světě nadechneme. Když se objeví první vrásky a po nich další a další příznaky, snažíme se proces stárnutí zastavit, nebo aspoň zpomalit. Poslední léta se hledáním „léků“ proti stárnutí intenzivně zabývá věda.

Samostatný obor, anti-aging medicína, vznikl v USA v roce 1992. Za třicet let prošel dlouhou cestu. Víme, že nemocem souvisejícím se stárnutím lze předcházet, medicína se učí používat kmenové buňky, speciální aktivátory genů dlouhověkosti a genetické inženýrství. Na pracovištích zabývajících se anti-agingem je možné exaktně stanovit biologický věk, namíchat bio-identickou hormonální léčbu přímo na míru a zregenerovat buňky zevnitř pomocí mito organel, exosomů a kmenových buněk.

Klíč k dlouhověkosti

Nová studie provedená švédskými a norskými vědci se na stárnutí podívala právě od buněk. Zabývala se délkou tzv. telomer, jakýchsi ochranných „čepiček“ na konci řetězce DNA, která

nese genetickou informaci. Pokaždé, když se buňka dělí, telomery se zkracují. Když jsou zcela opotřebované, vlákno DNA se rozplete a buňka odumře. Délka telomer je uznávána a běžně používaná metoda, která určuje, jak dlouho bude trvat, než buňka odumře.

Ve studii KiSel-10, označované také jako Klíč k dlouhověkosti, byly 443 švédskými mužům a ženám ve věku 70 až 87 let denně po dobu čtyř let podávány doplňky stravy se selenem a koenzymem Q10, nebo placebo. Po dokončení studie byly mezi těmito dvěma skupinami zaznamenány významné rozdíly v důležitých zdravotních ukazatelích. Telomery účastníků užívajících doplňky stravy byly delší než těch ve skupině, která dostávala placebo. Jinými slovy – doplňky stravy se selenem a koenzymem Q10 odsunuly dobu odumírání buněk.

„My, lidé současnosti, jsme vystaveni rychlejšímu stárnutí. Jeho tempo podporují kromě dalších veličin oxidační stres a zánětlivé procesy v těle, zvlášť pokud máme nízkou hladinu selenu a koenzymu Q10. Jestliže lidé s nízkou hladinou těchto mikroživin – a jejich nedostatkem trpí nemalá část populace v Evropě i na světě – budou tyto látky systematicky doplňovat, může to proces stárnutí zpomalit,“ říká Urban Alehagen, hlavní autor

studie, profesor kardiologie na univerzitě ve švédském Linköpingu. Na tuto studii navázalo mnoho dalších a vždy prokázaly vztah mezi příjmem Q10 a selenem a biologickým věkem. „Ještě po deseti letech po ukončení studie měla skupina užívající doplňky se selenem a koenzymem Q10 výsledky lepší než ta, která brala placebo. Také v dotazníku o kvalitě života vykazovali účastníci první skupiny větší spokojenost, byli méně často hospitalizováni, cítili se vitálnější než kontrolní skupina,“ doplnil na své pražské přednášce profesor Alehagen. A jako poslední argument a pádnou tečku za prezentací pozoruhodných výsledků studie promítl fotografii své matky. Do objektivu se uprostřed závějí vesele směje dáma v pěřovém overalu na sněžném skútru, která užívá selen a Q10 už třináct let. Na snímku je jí sto dva let.

Modré zóny životního stylu

Sta a více let se ovšem dožívají i lidé, které z užívání doplňků stravy těžko podezírat. Hodně se jich ve zdraví a vitalitě takto vysokého věku dožije v takzvaných modrých zónách. Za nejvhodnější místo pro dosažení vysokého věku platila Okinawa. Na ostrově 360 kilometrů vzdáleném jižně od Japonska se nachází největší světová populace stoletých. Další „centra dlouhověkosti“ jsou podle National Geographic Sardinie, Loma Linda v Kalifornii, poloostrov Nicoya v Kostarice, řecký ostrov Ikaria poblíž Turecka. Společný jmenovatel, pod který lze shrnout zřejmé příčiny dlouhého, aktivního života obyvatel těchto různorodých míst, je: zdravý životní styl. I umělá inteligence na dotaz, jak dosáhnout dlouhověkosti, říká: „Pro dosažení dlouhověkosti je důležité se zaměřit na zdravý životní styl, který zahrnuje vyváženou stravu, pravidelné cvičení, dostatečný spánek, omezení stresu a vyhýbání se škodlivým návykům, jako je kouření nebo nadměrná konzumace alkoholu. Také je důležité udržovat sociální vazby a mít pozitivní životní postoj.“

Optimisté žijí déle

Téma anti-aging je jedním z hlavních také v alpském lázeňském resortu Park Igls Medical Spa. Při pobytu v hotelu s velkorysou zahradou s bazénem, saunami a dalšími wellness zařízeními, ať už přijedete na pobyt pro zvýšení imunity, detoxikační, Menopauza fit či Neuro fit nebo jen tak relaxovat, určitě na některé z přednášek uslyšíte myšlenku, že důležité je nejen dožít se vysokého věku, ale cítit se i s mnoha křížky na zádech mladý. Podle zdejší psycholožky dr. Melanie Robertson déle žijí a lépe stárnou optimisté. Mají dostatek psychických i sociálních nástrojů na podporu svého zdraví i minimalizování nepříznivých psychických následků nemoci, zvládají efektivněji stres, díky svému pohledu na svět se těší větší sociální podpoře a využívají efektivnější strategie, jak se vyrovnat se zdravotními riziky. „Pochopitelně, že i ten neoptimističtější člověk občas narazí

na hranici temnoty. Důležité je pochopit, že nejde o to myslet pozitivně vždy a v každé situaci. Optimismus je brát překážky a výzvy realisticky a osvojit si schopnost vidět naději a východiska. Chce to pochopitelně čas a trénink, ale optimismus je dovednost, můžete se ho naučit a bude to rozhodně mít kladný vliv na vaše zdraví a váš život.“

Vrásky nemusí dělat vrásky

I když pro mnohé aktivní seniory plně platí, že věk je jen číslo, je také pravda, že i duševně a fyzicky čilý zdravý člověk známky působení času na své tváři a těle nezapře. Také proto je často anti-aging spojován s estetickou dermatologií a plastickou chirurgií. Žádné, byť super účinné krémy, žádný lifting sice samy o sobě jiskru v očích a energii k životu nezajistí, ale péče o sebe a o svůj vzhled patří nepochybně k arzenálu zbraní proti předčasnému stárnutí.

Kosmetické firmy hledají stále nové účinné látky, které by vrásky, nejtýpčtější dermatologický projev stáří, potlačily.

Novinkou značky Nivea je například Expertní duální sérum Q10, které využívá účinky již zmíněného koenzymu Q10. Jeho inovativnost spočívá v tom, že potlačuje i dosud nezmiňovaný zdroj vrásek – cukr. Nadbytek cukru totiž může ovlivnit strukturu pleti. Může za to proces zvaný glykace, při němž dochází k poškození vláken kolagenu a elastinu v pleti, a tím ke vzniku vrásek. Z jiného úhlu útočí na vrásky korejská kosmetika, známá také jako k-beauty. Využívá u nás neznámé přírodní látky, jako je například hlemýžďí sliz nebo včelí jed, bylinky známé spíš z kuchyně jako pupečník asijský nebo zelený čaj. Omlazující krém pro navrácení elasticity pleti Bor-Tox Peptide Cream vyhlazuje a zpevňuje pleť, na níž se objeví první známky stárnutí, pomáhá v ní vytvářet nová kolagenová vlákna. Podobně Peptide 9 Volume Tox Cream redukuje vrásky, stimuluje přirozenou tvorbu kolagenu a zároveň ho do pleti doplňuje.

Krémů proti vráskám, pigmentovým skvrnám i ztrátě tonusu v pokožce jsou tisíce. Velké množství různých anti-aging zámků nabízejí také kosmetické salony a stále se rozšiřují a zdokonalují metody estetické medicíny. Znamé úsloví říká: Proti věku není léku, ale přesto se člověk může snažit užít co nejdéle fit a mladý duchem.

„Vědci studují mnoho teorií stárnutí,“ říká MUDr. Monika Golková, průkopnice české anti-aging medicíny a zakladatelka úspěšné Anti-Aging kliniky A2C. „V současné době máme dvě hlavní skupiny teorií: 1. strukturální poškození organismu a 2. genetické vloh, které předurčují náš osud. Ale i proti genetice lze bojovat a i v pokročilém věku můžeme vypadat skvěle, být zdraví, plní energie a cítit se skvěle.“

MŮŽE BÝT OPALOVÁNÍ ZDRAVÉ?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



Ačkoliv se varování před sluníčkem vždy s příchodem horkých letních dnů množí, pravda je, že zásahu paprsků není možné se při normálním způsobu života úplně vyhnout. Mysleme tedy na zásady správného opalování, ať na podzim nemusíme řešit „letní“ škody.

Všichni dobře známe staré moudro, že kam nechodí slunce, tam chodí lékař. „Slunce přispívá k psychické pohodě, syntéze vitamínu D a dobrému nastavení cirkadiálního rytmu,“ potvrzuje tuto pravdu dermatoložka MUDr. Gabriela Kičmerová z Galen Clinic, ale jedním dechem dodává: „Opalování ale pro naši kůži zdravé není.“ Ostatně ani naši předci to nemysleli tak, že by se celé hodiny slunili u rybníka nebo u moře. Na to nebyl absolutně čas, žili úplně jiným životním stylem. My čas máme a většinou ho v létě chceme trávit u vody. Pokud si ale chceme zachovat zdravou kůži, musíme se slunci vystavovat s rozumem. Tady je pár notoricky známých – a přesto mnohdy nedodržovaných – rad.

Sledovat UV index

UV index je stupnice užívaná při měření slunečního ultrafialového záření a podle ní by měla být volena vhodná ochrana lidského organismu před škodlivými účinky tohoto záření. Čím vyšší je UV index, tím je vyšší pravděpodobnost spálení kůže. Jeho hodnota se běžně uvádí v předpovědi počasí. Pokud ale nemáte možnost ho zjistit, pamatujte si: Pobytu na slunci byste se měli vyvarovat přes poledne, kdy je UV index nejvyšší, což je v čase od 11 do 14 hodin.

Mazat, mazat, mazat!

Používání ochranných krémů by mělo být každodenní samozřejmostí nejen v létě, ale i v zimě. Zcela zásadní je používat dostatečné množství opalovacích přípravků a nezapomínat na místa, jako jsou rty, uši, kštice. Jelikož se v létě se víc potíme, otíráme či koupeme, je důležité nezapomínat během dne na replikaci ochranných krémů.

Co nám říká SPF?

SPF je zkratka pro sun protection factor. Prozrazuje nám, kolikrát se po použití daného krému prodlouží možná doba pobytu na sluníčku, než se naše kůže spálí. Pokud se pokožka bez použití krému spálí po 10 minutách, s krémem SPF 50 se spálí za 500 minut. „Svým pacientům doporučuji používat nejvyšší stupeň ochrany, a to SPF 50+. Zvyšují tím pravděpodobnost ochrany kůže před nežádoucími účinky UV záření. Většina lidí totiž aplikuje nedostatečné množství přípravku, a pokud použijí ještě nižší faktor, pravděpodobnost poškození kůže se zvyšuje,“ varuje doktorka Kičmerová.

Chemický, nebo minerální filtr?

Nelze jednoznačně říct, který je lepší. Jen je třeba počítat s tím, že produkty obsahující pouze chemický filtr je nutné aplikovat s dostatečným, alespoň dvacetiminutovým předstihem. Naproti tomu minerální filtr funguje ihned po nanesení, proto se používá hlavně v opalovacích přípravcích pro děti. V dnešní době existuje řada produktů s tzv. hybridním filtrem, což znamená, že jsou v produktu obsaženy oba typy.

Jakou opalovací kosmetiku zvolit?

Zda si vyberete krém, mléko či olej, je zcela na vás. Záleží, jaká konzistence vám vyhovuje. Každopádně opalovací kosmetika by měla chránit kůži před oběma typy záření. „UVA záření způsobuje stárnutí kůže, úbytek kolagenu a elastinu. UVB může způsobit mutaci genu buněk a může vést ke vzniku kožních nádorů,“ vysvětluje dermatoložka.

Myslet na hydrataci

Kromě rozumného slunění a kvalitní opalovací kosmetiky je dobré myslet i na hydrataci pokožky, a to nejen dostatečným pitným režimem, ale i regeneračními krémy speciálně vytvořenými pro sluncem namáhanou pokožku. Jednou za rok je rovněž dobré nechat si v ordinaci dermatologa preventivně zkontrolovat znaménka.

KIA JEDE NA VLNÁCH UDRŽITELNOSTI, POMOCI A OSVĚTY



Udržitelnost představuje jedno z nejzásadnějších témat současnosti. Pro značku Kia tato výzva znamená pouze kompletní přechod k elektromobilitě do roku 2035, ale i závazek dosáhnout do roku 2045 uhlíkové neutrality napříč celým podnikáním firmy od logistiky přes výrobu vozidel, jejich provoz až po recyklaci a likvidaci odpadu.

Udržitelnost je i o recyklaci a využívání udržitelných materiálů. Ve svých aktuálních modelech Kia například používá materiál stovek PET lahví a starých rybářských sítí. Ty získává i díky své intenzivní spolupráci s neziskovou organizací The Ocean Clean-up, jež se snaží vyřešit problém plastového odpadu zamořujícího světové oceány.

Relax na vodě

Automobilka spolupracuje s celou řadou organizací a podporuje množství udržitelných programů a aktivit i na jednotlivých trzích, kde působí. To platí rovněž o České republice. Jedním ze zajímavých projektů, který má inspirovat ekologicky smýšlející lidi k aktivnímu pohybu, je oficiální partnerství s Wake Portem, největším areálem vodních sportů ve střední Evropě, jenž se nachází v prostředí Proboštských jezer u Brandýsa nad Labem.

Návštěvníci zde mohou využít tři vodní vleky pro vodní lyžování a wakeboarding, velký pětisloupový vlek s překážkami, dva malé dvousloupové vleky pro začátečníky a děti nebo promenádní molo s úvazištěm pro lodě. Díky spolupráci s automobilkou Kia zde byly vybudovány dva nové dobíjecí body. Wake Port navíc nabízí majitelům automobilů značky Kia hodinu zapůjčení paddleboardu zdarma a všem návštěvníkům možnost bezpečného uložení cenností a dobití elektroniky v uzamykatelných boxech.

Udržitelný Toulcův dvůr

Další inspirující projekty reagující na změny klimatu, které si zaslouží podpořit, hledá Kia Czech od roku 2023 v rámci celorepublikové soutěže Adapterra Awards. Tu vyhlašuje Nadace Partnerství ve spolupráci s Integra Consulting pod záštitou ministra životního prostředí a místopředsedkyně Senátu. V rámci partnerství je udělována cena Kia za Soulad člověka s přírodou, a to projektu, jenž nejlépe reprezentuje naplnění hodnot a cílů společnosti v oblasti udržitelnosti. Prvním držitelem ocenění se stal projekt Hospodaření s vodou v Toulcově dvoře, který zmírňuje nepříznivé dopady sucha, podporuje biodiverzitu a současně plní rekreační a vzdělávací funkci.

Podpora handicapovaných dětí

Pro Kia Czech však pojem sociální odpovědnost zdaleka nekončí pouze u udržitelnosti a ochrany životního prostředí. Jako neméně důležitou vnímá i sociální oblast. Už od roku 2009 česká pobočka automobilky spolupracuje s Nadací Naše dítě, která již od roku 1993 pomáhá týraným, opuštěným a handicapovaným dětem. Právě před deseti lety začal fungovat program Já a Kia pomáháme dětem, v jehož rámci automobilka věnuje poměrnou částku z každého nově prodaného vozu na pomoc handicapovaným dětem.

Od roku 2017 Kia směřuje svou podporu na děti s poruchami autistického spektra a s mozkovou obrnou a rovněž jednotlivým organizacím, které o tyto děti v Česku pečují. Od roku 2009 věnovala prostřednictvím Nadace Naše dítě českým rodinám téměř pět milionů korun a jen vloni dosáhla tato podpora rekordních 571 200 korun.

V neposlední řadě Kia pomáhá i zachraňovat životy. Ve spolupráci s organizací mladých lékařů Loono zařadila do své roadshow zdravotní osvětu. Stovky lidí, kteří každý rok navštíví prezentaci značky Kia v jednotlivých městech, mají příležitost se v poučit, jak se starat o své zdraví nebo jak postupovat při poskytování první pomoci.



NOVÉ PERSPEKTIVY V LÉČBĚ A REGENERACI

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



Odběr a využití pupečnickové krve je v současné době téměř běžnou praxí, ale výzkum tohoto procesu stále rozšiřuje obzory v oblasti lékařství a regenerační medicíny, které by vedly k účinnějším, rychlejším a šetrnějším léčebným metodám. Takto získané kmenové buňky intenzivně studují vědci a lékaři z celého světa, kteří hledají nové možnosti jejich využití.

Kmenové buňky lze získat z více částí lidského těla. Jednou z nejméně invazivních možností je odběr a uchování při narození dítěte (říká se jim také perinatální kmenové buňky). Tyto buňky jsou nejmladší, nejsou ovlivněny životním stylem, překonanými či probíhajícími chorobami. Oproti kmenovým buňkám, které lze získat během dalšího života, tak mají mnohé výhody.

Otevírají se nové možnosti

Množství klinických studií po celém světě ověřuje použití pupečnickové krve, tkáně pupečníku a placenty při mnoha onemocněních. Jejich dosavadní výsledky a praktické využití pupečnickové krve potvrzují její spolehlivost a efektivitu v různých oblastech medicíny. Léčba expandovanou pupečnickovou krví představuje inovativní přístup, který kombinuje rychlost hojení s vysokou účinností. Vzhledem k různorodým výzkumným směrům a perspektivám využití kmenových buněk z pupečnickové krve a placenty zůstává tato oblast jedním z nejvýznamnějších témat v moderní medicíně. Odborníci se shodují na tom, že důkladný výzkum a inovace v této oblasti mohou otevřít nové možnosti pro léčbu a regeneraci lidského těla. Je ale důležité si uvědomit, že využití pupečnickové krve je stále výzkumnou oblastí a ne všechny aplikace jsou již klinicky ověřené. Před jakýmkoli rozhodnutím ohledně pupečnickové krve je vhodné konzultovat se zdravotním odborníkem a zvážit aktuální stav výzkumu a léčby.

Kmenové buňky v centru pozornosti

Kmenové buňky z pupečnickové krve jsou v centru pozornosti medicíny kvůli svým jedinečným vlastnostem. Mají tu výhodu, že jsou mladé, neovlivněné životním stylem a nemocemi, kterými člověk prochází svým životem, co znásobuje jejich schopnosti. Mají schopnost přeměnit se na různé typy buněk a unikátní regenerační potenciál. Můžou regenerovat poškozené tkáně a obnovovat buňky, které se opotřebovávají. Navíc jsou schopné tlumit zánětlivé procesy v poškozených tkáních, což napomáhá tělu k regeneraci a léčbě.

Perinatální kmenové buňky lze získat z pupečnickové krve, tkáně pupečníku a placenty. Tyto tkáně po porodu ztrácejí svou funkci a často bohužel končí nevyužitě jako biologický odpad. Jejich odběr a uskladnění představuje jednoduchý, neinvazivní a bezpečný způsob uchování více typů kmenových buněk.

Placenta – slibný zdroj

Uplýnulo více než 40 let, co medicína úspěšně poprvé použila k transplantaci kmenové buňky izolované z kostní dřeně. Významným mezníkem v oblasti léčení závažných onemocnění byl rok 1978 a zjištění, že vhodným zdrojem kmenových buněk je pupečnicková krev. Následovalo dalších deset let intenzivních výzkumů, než byla pupečnicková krev použita k transplantaci. Úspěšnost tohoto postupu potvrzuje fakt, že od té doby bylo po celém světě provedeno více než 60 000 transplantací pupečnickové krve.

Pokrok se však nezastavil. Vědci hledají další zdroje kmenových buněk a jak naznačují poslední výzkumy, velký potenciál má i donedávna nepovšimnutá tkáň placenty. Vzhledem k tomu, že placenta je přesně mezistupněm mezi dítětem a matkou, má výjimečné imunomodulační vlastnosti, které jsou velmi žádané zejména v budoucí možné léčbě autoimunitních onemocnění. Také proto, že průměrná placenta váží 500 g, získáváme mnohem větší počet buněk, které můžou být v budoucnu použity k léčbě pacienta.

Potenciál je obrovský

V současnosti probíhá více než dvacet studií používajících kmenové buňky z placenty a očekávání v medicíně jsou velká. Regenerační schopnosti těchto buněk byly potvrzeny na klinických zkouškách při léčbě dětské mozkové obrny, mozkové mrtvice, infarktu myokardu, poškození míchy, jaterní cirhózy i při obnově kostních a chrupavčitých tkání. Tlumí i funkci imunitního systému, což výrazně pomáhá při zmírnění komplikací po transplantaci krvetvorných kmenových buněk a jiných orgánů. Jsou také účinné při léčbě autoimunitních onemocnění, jako jsou revmatoidní artritida, roztroušená skleróza a Crohnova choroba.

Testuje se i využití kmenových buněk z placenty při léčbě kardiovaskulárních onemocnění jako ischemie nebo arterioskleróza. Potenciál kmenových buněk z placenty je obrovský a zůstává jen otázkou času, kdy vědecké zkoumání přinese jejich další pozitivní příspěvek k zachování a obnově zdraví.

Perspektivní využití v léčbě

Kmenové buňky v léčbě nemocí: Kmenové buňky z pupečnickové krve mají schopnost diferencovat se na různé typy buněk, což je činí cenným zdrojem pro léčbu nemocí. Studie zkoumají jejich využití při léčbě leukémie, srdečních onemocnění, cukrovky, mozkových obrn, určitých typů poruch autistického spektra, typů ischemických poranění mozku a dalších onemocnění.

Terapie regenerace tkání a anti-stárnutí: Kmenové buňky z pupečnickové krve se také zkoumají v oblasti regenerativní medicíny a anti-stárnutí. Tyto terapie mají potenciál zlepšit kvalitu života pacientů, zejména v oblasti neurodegenerativních onemocnění, oftalmologie, ortopedických problémů a endokrinních poruch.

Kombinovaná terapie: Zkoumá se také možnost kombinovat kmenové buňky z pupečnickové krve s jinými léčebnými metodami, jako je genová terapie a imunoterapie. Tato kombinace může poskytnout efektivnější léčbu.

KDYŽ UDEŘÍ VEDRA

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

V létě má být příjemně teplo, máme si užívat sluníčka a všech aktivit, které toto období přináší. Jenže něco se pokazilo a my stále častěji zažíváme několikadenní vedra s tropickými teplotami, na které náš středoevropský organismus není stavěný.

Vysoké teploty snášíme poměrně špatně. Nemáme srst, nejsme adaptovaní. Na termoregulaci nám musí stačit pouze pocení. Jsou-li ale vedra provázená i vyšší vlhkostí, pocení jako termoregulace nefunguje a dochází k přehřátí organismu, které při teplotách nad 39 nebo 40 °C může být smrtelné. Méně výkonnou termoregulaci i v lepších podmínkách mají malé děti a senioři, diabetici, lidé obézní, dialyzovaní pacienti a mnozí další. Ve vedru se ovšem necítí komfortně ani lidé zcela zdraví. Je to zátěž nejen pro srdce nebo plíce, ale i pro lidský mozek. Není možné se soustředit, jsme malátní, unavení, nervózní a podráždění. Řada vědeckých studií potvrdila, že vyšší teploty můžou rovněž přispět k projevům násilí a agrese. Na výkyvy teplot, na horké dny v našich zeměpisných šířkách nezvyklé, zkrátka na „klimatickou změnu“ si ovšem musíme zvykat a přizpůsobit se.

Rub a líc klimatizace

První krok je vyhýbat se slunci. Na celý den zatažené rolety, na zavřené okenice známé z jižních zemí přistoupí nakonec i velký milovník světla, noc je takto přece jen snesitelnější. Trochu pomůžou i různé ventilátory, které v místnosti vykouzlí vánek. Radikální, finančně i technicky náročnější, ale stále častější a oblíbenější řešení je klimatizace. Ochladí perfektně, má ovšem i stinné stránky. Náhlé změny teplot můžou zvýšit riziko srdečních onemocnění, nízká vlhkost vzduchu v klimatizovaných místnostech pak zase může způsobovat dehydrataci a dráždění dýchacích cest. Největší její nebezpečí představují náhlé změny teplot, které můžou mít charakter šoku. Organismus může reagovat poklesem imunity. Navíc vysušená nosní sliznice se stává náchylnější k virům. Častý příznak je nachlazení z klimatizace. Rýmu, která může vést až k následnému zánětu dutin, bolesti v krku zná mnoho řidičů. Je to následek přechodu z vychlazeného auta na rozpálenou silnici. Lékaři v těchto případech doporučují zvýšit konzumaci vitamínu C, pít teplé bylinné čaje a zkusit inhalace se solí. Náhlé změny

tělesné teploty zatěžují také srdce a krevní oběh. Tento stres může zvýšit riziko srdečního infarktu a mrtvice, zejména u lidí s již existujícími srdečními chorobami. „V létě by si ale lidé trpící hypertenzí měli dát pozor na přechody ze silně klimatizovaných místností do venkovního horka, které můžou způsobit nebezpečné výkyvy krevního tlaku,“ říká prof. MUDr. Michal Vrablík, garant projektu Srdce v hlavě. „Ideální rozdíl mezi teplotou uvnitř a venku by neměl být větší než 5 °C.“

Pozor na led

Jestliže pocení je jedinou přirozenou formou ochlazování organismu, je i laikovi jasné, že pitný režim má prvořadý význam. Kolik bychom ovšem měli v létě denně vypít tekutin? Záleží na hmotnosti, fyzické aktivitě, pracovní náplni, teplotě vzduchu apod. Tekutiny ztrácíme nejen pocením a vylučováním, ale třeba i vydechováním. „Obecné pravidlo uvádí, že zdravý člověk by měl konzumovat minimálně 0,5 litru tekutin na každých 15 kg své váhy. Kdo váží 60 kg, měl by denně přijmout zhruba 2 litry tekutin. Toto pravidlo je však jen orientační, a to především v létě, kdy ztrácíme mnohem víc tekutin. Říká se, že za každý vypocení kilogram bychom měli přijmout jeden litr tekutin,“ vysvětluje MUDr. Jana Ježková, vedoucí asistenční služby zdravotní pojišťovny OZP.

Léto je pro mnohé spojené s posezením na zahrádce restaurace nebo na terase se sklenicí chladného drinku. Alkoholické nápoje jako pivo, víno nebo míchané drinky však ve vedru nejsou opravdu vhodné, již tak zatíženému organismu „nakládají“ další práci. Je dobré dát si pozor i na led v nápojích. A to nejen v hygienicky rizikových zemích, kde je kvalita použité vody nejistá. Mnoha cestovateli ověřená zkušenost je, že na žízeň v tropických podmínkách nejlépe fungují vlažné nápoje. „I během léta by nápoje, které si dopřáváme, měly mít teplotu alespoň okolo 16 °C. Jsou vhodnější než ledově vychlazené, které osvěží jen krátkodobě a tělo je musí nejprve ohřát na svou teplotu, což zpomaluje hydrataci,“ radí MUDr. Jana Ježková.

Dalším typem nápojů, které si v letních měsících často dopřáváme a které jsou pro naše tělo rozhodně přínosnější než míchané alkoholické drinky, jsou různá smoothies. „Rozmixované ovoce,

V horku vypotíme spoustu pro organismus důležitých látek. Dodají je potravinové doplňky



Chladicí triko je ideální při sportu...



Štítek chrání oči před sluncem

Chladicí triko bez rukávů E.COOLINE má speciální antibakteriální povrch, zápachu se není třeba bát



zelenina a případně i další ingredience však mohou tvořit velmi vydatný a na cukry bohatý nápoj. Člověk tak může tímto způsobem přijmout až nepřírozeně vysoké množství cukru a celkově i kalorií," upozorňuje RNDr. Michaela Bebová, biochemička, odbornice na metabolismus a chemické procesy v těle. Ideální a hlavní složkou pitného režimu je tedy voda. Ve vedru nebo v situacích, kdy zvýšeným pocením organismus vylučuje i mnoho dalších látek, je vhodné doplnit ztrátu tekutin rovněž minerálkami.

Pohyb ráno a večer

Doplňování důležitých látek ztracených potem dobře znají sportovci, a nejen ti profesionální a výkonnostní. Stačí si o dovolené naplánovat cyklistický výšlap a už je dobré, zvláště když počásí „přeje“, naplnit láhev nějakým iontovým nápojem. A samozřejmě plánovat tak, aby v největším horku byla třeba koupací pauza a cesta lesem. „V nejteplejších částech dne, typicky mezi 10. a 16. hodinou, se cvičení systematicky vyhýbáme. Riziko tepelně podmíněných onemocnění se významně snižuje, když si vyhradíme pro sportovní aktivity ranní nebo večerní hodiny," doporučuje RNDr. Pavel Suchánek, odborník na výživu při sportu, výzkumný pracovník a expert Aqua Life institutu. „Čím vyšší teplota okolního prostředí, tím větší ztráty tekutin a elektrolytů z organismu, které mají vliv na náš výkon a celkové zdraví," připomíná. Sportovcům, a nejen jim radí: „Před, během i po fyzické aktivitě proto pijeme dostatek vody, přírodních minerálek nebo sportovních nápojů s obsahem potřebných minerálních látek v čele se sodíkem, draslíkem, hořčíkem a chloridy, které nám pomůžou udržovat v těle

hydrataci a elektrolytickou rovnováhu. A pozor, doplňování tekutin a minerálních látek je neméně důležité, i pokud sportujeme ve vodě – voda, ve které se mácháme, se nepočítá.“

S hlavou přikrytou

V prevenci přehřátí hraje důležitou roli také nošení vhodného oblečení. Mělo by být prodyšné, aby odpařování potu bylo snadné, a světlé, aby co nejméně absorbovalo sluneční záření. Pro sport je ideální funkční oděv určený pro letní sezonu, upravený materiálově i střihově pro dostatečné ochlazování.

Nejen sportovcům, ale všem, kdo ve vedrech musí pobývat mimo klimatizované prostory a přitom normálně fungovat, je určeno chladicí oblečení E.COOLINE. Je lehké a skladné. Stačí mít s sebou jen trochu vody. Po pár vteřinách namáčení vlákno uvnitř oblečení vodu pohltné a nepustí ven, na povrchu je úplně suché. Voda aktivuje proces ochlazování a pocitově ochladí až o 12 °C! Na rozdíl od klimatizace jsou tyto oděvy klimaticky neutrální. K dispozici jsou chladicí vesty, trička, kalhoty, návleky na paže, nohy i lýtka a samozřejmě čepice, šátky.

Na pokrývku hlavy totiž není radno zapomínat. S častějšími vedry se do módy vrací i slunečníky, bez kterých dámy v předminulém století nevyšly ven. Na rozdíl od čepic nebo klobouků neničí účes, a hlavně hlava může „dýchat“. A pro současné potřeby jsou tzv. deštníky proti slunci pěkně „vytuněné“ – mají dokonce ochranu proti UV záření.

JAK NA TO!

Alena Klenot, Foto: archiv

Krásná dovolená se rychle může změnit v zdravotní hrůzostrašný sen. Stejně jako se to stalo mně na ostrově Mauricius, kde jsem údajně měla rýmu z klimatizace, která se po návratu do Londýna změnila v silný kašel a bolesti hlavy, na které netrpím.

Musela jsem na pohotovost, jelikož ani po třech týdnech se můj stav nezlepšil. Tam mi nasadili antibiotika, což byla záchrana. Ale pozor, doktor vám už většinou neřekne, že když je užíváte, neměla byste pít čaj s citronem ani jíst ovoce a zeleninu s vysokým obsahem vitamínu C, protože to zabraňuje působnosti některých antibiotik. A naopak byste měla brát probiotika, protože antibiotika ničí veškeré bakterie, i ty, které nám ve střevech prospívají. Dalším velice prospěšným ovocem je banán, který napomáhá proti problémům se žaludkem nebo průjmům a je bohatý na draslík a jiné vitaminy prospěšné při léčbě s antibiotiky.

Z toho plyne poučení, že při užívání nového léku je dobré si udělat vlastní průzkum, které potraviny nebo další léky můžou ovlivnit působení léku nového. Pamatuji doby, kdy jsem přišla k doktorovi a on či ona měli zájem si s vámi pohovořit o problémech. Dnes jsme pouhé číslo v databázi.

Jelikož cestuji a žiji po celém světě, můžu porovnat zdravotní péči mnoha zemí. Čím déle se pohybuji po Evropě, tím více oceňuji

A JEŠTĚ NĚCO O KREVNÍM ROZBORU, CO VÁM MOŽNÁ DOKTOR NEVYSVĚTLÍ

Když máte vždy vysoké hodnoty v těchto skupinách:

HbA1c – znamená to záněty v těle, možnost cukrovky a špatná funkce sleziny

Lymfocyty – bakteriální nebo virové infekce, toxiny, záněty, v nejhrošším případě rakovinové buňky

Bilirubin – nechte si zkontrolovat játra a štítnou žlázu

CPR – reaktivní proteiny, možnost zánětu, problémy se srdcem, bakteriální a virová onemocnění

Homocystein – zkontrolujte vitamin B

Eozinofily – infekce v těle z důvodu alergií, astma, a může to být i infekce způsobená parazity.



ALENA KLENOT

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.

české zdravotnictví. V Londýně vás doktor často ani nevidí, můžete se objednat na telefonické poradenství, v nejhrošších případech vás laskavě doporučí do nemocnice na ambulanci nebo musíte čekat týdny na osobní schůzku (to jen tak pro zajímavost).

Ale zpět k našemu tématu, jak sami musíme dbát o své zdraví a jak musíme být expertem v případě nemoci.

Výzkumy potvrzují, že vitamin D je velice důležitý, ale mnoho z nás neví, že musí být kombinovaný s vitamínem K2, aby se mohl vsáknout a cíleně pomáhal hlavně našim kostem. Další velice důležitý minerál je hořčík, avšak ne každý hořčíkový doplněk je dobrý na všechno.

Hořčík – citrate pomáhá na žaludeční problém a zácpu

Hořčík – glycinate je vhodný pro lepší spánek

Hořčík – L-threonate je účinný pro zdraví mozku

Hořčík – taurate se doporučuje pro zdraví srdce

Hořčík – malate dodává více energie

Prebiotika a probiotika

Víte přesně, co jsou prebiotika a probiotika? Neustále se o nich hovoří, ale když se zeptám svých klientů, nedokážou odpovědět.

Prebiotika jsou potraviny s vysokým obsahem buničiny a jsou potravou pro **probiotika**, která jsou obsažena v potravinách bohatých na živé mikroorganismy, prospěšné pro naši mikroflóru. Jak jsme již zmínili v minulosti, střeva jsou velice úzce propojená s naším mozkem. Zní to divně, ale je to tak, čím lepší střevní flóra, tím menší šance na Alzheimerovu chorobu – velice jednoduše řečeno!

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

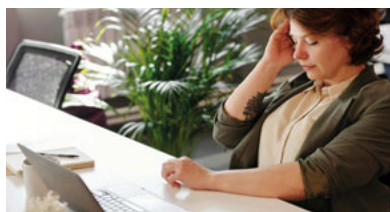
Hana Profousová,
Foto: archiv firem a Shutterstock

V létě pozor na nezdravá jídla!

Léto, to znamená dovolená, společenské akce a grilování. Na večírcích si častěji dopřáváme i nezdravé jídlo a pití. Někdy je výsledkem jen pár kilo navíc, ale tento typ stravy se někdy podepíše i na našem zdraví. Zejména pro játra může představovat zdravotní riziko. Játra filtrují všechny látky, které přijímáme, a pokud je „krmíme“ nezdravými potravinami plnými špatných tuků, alkoholem nebo sycenými nápoji s rafinovanými cukry, může být zátěž pro tento důležitý orgán někdy příliš velká. Při ztukovatění jater se obecně doporučuje tzv. středomořská dieta, jejímž základem je dostatek čerstvé zeleniny, vlákniny, kvalitních tuků, libového masa a ryb. Tento typ stravy také obsahuje minimální podíl průmyslově zpracovaných látek. Pokud jde o alkohol, ideální je se mu vyhnout nebo alespoň dodržovat doporučené množství. Za bezpečné se považuje 30 g čistého alkoholu denně, což jsou např. 2 malá piva, 2 dcl vína nebo 2 malé skleničky lihovin, přičemž toto množství je nižší u žen než u mužů.



Trápí vás rozmazané vidění?



Problém může působit několik faktorů. Některé z nich jsou závažné, jiné lze odstranit velmi snadno. Důležité je, abyste zakročili brzy a tento problém neignorovali. Jedním z nich jsou poruchy očí (krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus). V tomto případě je důležité navštívit očního lékaře, který předepíše správné dioptrické brýle nebo kontaktní čočky. I oči jsou orgán, který se dokáže snadno unavit, např. dlouhým díváním do modrofialového světla obrazovek. K vysoké námaze očí dochází i během letních měsíců, kdy se oko dívá do silného a přímého slunečního záření. Je proto důležité nosit sluneční brýle s vysokým UV filtrem. Dopřejte očím odpočinek, pomoci mohou také umělé slzy, kterými si nadměrně namáhané oči můžete zvlhčovat. Oko se tak cítí méně unavené a rozmazané vidění vás bude obcházet.

Atopický ekzém biologicky

Atopická dermatitida se podle odborníků v populaci vyskytuje minimálně u dvou procent obyvatel, mezi dětmi dokonce kolem pěti procent. Celkové číslo ale bude velmi pravděpodobně vyšší, údaje nezahrnují pacienty s velmi mírným průběhem této nemoci. Možnosti léčby atopického ekzému jsou široké a odvíjejí se od závažnosti onemocnění. Počínaje využitím dermatologických léků, krémů a kožních přípravků, fototerapie a konvenční terapie za použití například cyklosporinu až po biologickou léčbu v případech, když předcházející nestačí. Za vrchol v současné terapii atopické dermatitidy se považuje léčba tzv. inhibitory JAK (Janus kináz) používaných v léčbě chronických zánětlivých onemocnění.



Mýty o pitném režimu

Při jídle nepijte – ředíte tím trávicí šťávy a pokrm tak nemůže být dobře stráven:

Pít bychom měli nejen během, ale také před a po jídle. Trávení tak podpoříme hned na počátku, kdy díky dostatku tekutin produkujeme dostatek slin. V žaludku pak řidší prostředí trávení prospívá.


PET láhve jsou pro naše zdraví rizikové a nápoje v nich můžeme uchovávat jen krátkodobě: PET lahve jsou vyráběny za přísných a čistých podmínek za účelem obalování potravin. Nepředstavují riziko pro náš zažívací trakt ani jiné kontaktní tkáně.

Káva odvodňuje: Už nějakou dobu víme, že v umírněném množství káva během dne nemá dehydratační účinky. Pokud konzumujeme max. 3–4 šálky kvalitní kávy denně, na hydrataci to zásadní vliv nemá. Do pitného režimu bychom ale kávu započítávat neměli.

Sportovní iontové nápoje jsou plné chemie: Sportovní iontový nápoj je funkčním nápojem, který je vyráběn za účelem doplnění tekutin, iontů a energie. Cukry jsou zde v různých formách proto, aby zajistily postupné doplnění energie v průběhu déletrvajících fyzické zátěže.

Ochucené nealko pivo je běžná limonáda, kterou můžou pít i děti: I nealkoholická piva ve většině případů alkohol v mírném množství obsahují, proto do jídelníčku dítěte v žádném případě nepatří. Problém však není jen ve složení, ale především ve vnímání alkoholických nápojů dětmi.





Hana Profousová, Foto: Shutterstock

MYSLETE NA MOZEK

Díky paměti máme vzpomínky na důležité okamžiky, můžeme se učit novým dovednostem, získávat zkušenosti, formovat svoji osobnost. Tento cenný dar mozku ale není zadarmo. Musíme mu poskytnout všechno, co potřebuje, aby byl „silný“.

Každý pátý dospělý má závažné potíže s duševním zdravím, ale 83 procent lidí splňujících kritéria psychické poruchy není léčeno. Duševní zdraví přitom může ovlivnit také paměť, nicméně ta se dá podobně jako jiné kognitivní i fyzické funkce trénovat a rozvíjet. „Pro dobré fungování mozku je zcela zásadní udržování mentální aktivity. Jedním z klíčových faktorů, které pomáhají v pozdějším věku zachovávat duševní funkce a zpomalovat úbytek kognitivních schopností, je udržování a rozvíjení sociálních vazeb. Důležitý je i dostatek spánku, nezbytného pro konsolidaci paměti, tedy přeměnu krátkodobé paměti na dlouhodobou. Neméně významnou roli hraje také zdravá životospráva – složení stravy včetně pitného režimu,“

Glutamát je klíčový pro mechanismy podílející se na paměti a učení. Jeho tvorbu podporují například mléčné výrobky, maso, luštěniny, ořechy, vaječný bílek.

Serotonin má vliv na náladu, paměť a spánek. Jeho produkci napomůžou vejce, mořské ryby, avokádo, tofu, luštěniny, ovesné vločky, banány, mléčné výrobky aj.

Dopamin je hlavním neurotransmiterem pro vznik motivace, emocí a potěšení, ale může také ovlivňovat náladu a paměť. Produkci dopaminu podporují ořechy a semena, dále luštěniny a celozrnné obiloviny, ovoce a zelenina.

Acetylcholin se podílí na regulaci paměti a pozornosti, zprostředkovává také přenos vzruchu nutný k pohybu. Z jídel, která podporují jeho produkci, jsou to především tučné mořské ryby, arašidy, sója, košťálová zelenina nebo citrusy.

řiká neurovědkyně PhDr. RNDr. Tereza Nekovářová, Ph.D., která se věnuje mimo jiné neurofyzologii paměti.

Paměť v dobré kondici

„Paměť není pevně danou a neměnnou součástí našeho mentálního života, je to dovednost, kterou můžeme aktivně ovlivňovat a zlepšovat. Zdravé návyky mají pozitivní vliv nejen na naše fyzické zdraví, ale i na psychiku a paměť,“ zdůrazňuje spolupracovnice Aqualife Institutu Mgr. Zuzana Doučková. Kromě dodržování optimálního pitného režimu je nutné mozek dobře „živit“. Výhradním palivem mozku je glukóza. Neznamená to ale, že potřebuje sladkosti. Vystačí si s cukrem přirozeně obsaženým v potravinách bohatých na sacharidy, jako jsou celozrnné obiloviny, ovesné vločky, zelenina nebo luštěniny. Tyto potraviny mají nižší glykemický index, a vytvářejí tak stabilní hladinu glukózy v krvi, což dělá mozku dobře. Nevynechávejte proto přílohy, nehladovte a jezte pravidelně, jen tak svému mozku dopřejete potřebný přísun cukru.

Mozkové stavební prvky

Hlavními stavebními prvky mozku a nervových buněk jsou esenciální mastné kyseliny obsažené v tucích. Naopak strava bohatá na nasycené a transmastné kyseliny může poškozovat mozkové buňky, snižovat psychickou aktivitu, tlumit reflexy a smysly. Stejně nebezpečná je i strava s velmi nízkým obsahem tuku (diety, hladovění), která zvyšuje depresivní a úzkostné stavy a brání mozku optimálně fungovat. Tukům se proto nevyhýbejte, jen si vyberte jejich zdravější zdroje.

Na tvorbu neurotransmiterů, látek regulujících paměť, emoce, spánek a celkově psychiku, může mít vliv také konzumace bílkovin. Mezi nejdůležitější neurotransmitery ovlivňující funkci mozku patří glutamát, serotonin, dopamin a acetylcholin. Mezi další „stravu“ pozitivně ovlivňující činnost mozku se řadí vitaminy skupiny B, minerální látky (vápník a hořčík).

„MOZEK FUNGUJE PODOBNĚ JAKO SVALY V TĚLE – CO NEPOUŽÍVÁME, TO ZTRÁCÍ NA SVÉ SÍLE.“

Mgr. Douchová, psychologka a nutriční poradkyně

5 tipů, jak trénovat paměť

Pro trénink paměti nemusíte dělat žádná speciální cvičení, vystačíte si s běžnými činnostmi. Například až půjdete na nákup, napište si na papírek, co potřebujete nakoupit, a věnujte zapamatování seznamu minutu. V obchodě si pak zkuste vybavit seznam bez čtení z papírku, ten mějte u sebe jen pro kontrolu.

Až půjdete příště nakoupit, opět si napište seznam, ale tentokrát si jednotlivé položky spojte do jednoduchého příběhu, čím absurdnějšího, tím lépe. Zapište co nejvíce svoje smysly, humor, emoce – věci ze seznamu se pak lépe vybaví. Vybavení nákupního seznamu touto formou je efektivnější, než když se seznam učíte nazpaměť. A můžete soutěžit třeba v rámci rodiny, kdo si zapamatuje nejvíce položek.

Stejně tak trénujte paměť spojováním do příběhu jednotlivých položek na „to do“ listu, nebo když si potřebujete zapamatovat stručné body na prezentaci, zkoušku, důležitou schůzku apod.

Ještěli máte problém myslet na pravidelný pitný režim, místo upomínky v mobilu si zkuste vzpomenout, že se máte napít vždy ve spojení s nějakou konkrétní činností, například když se zvednete od stolu. Zapište tak mozek, a ještě mu doplňte potřebné tekutiny.

Další skvělou technikou, jak trénovat paměť, je hraní si a učení novým věcem. Děti se takto učí zpočátku všemu – trénují svou paměť zábavnou formou. Luštěte křížovky, hrajte různé hry, učte se cizí jazyk nebo nějakou novou dovednost, čtěte knihy, skládejte básničky, kreslete, učte se nové písničky. Je vlastně jedno, co přesně děláte, důležité je, že pravidelně trénujete mozek a aktivně používáte svoji paměť.

Mozek náleží k energeticky náročným orgánům a pro tvorbu jeho energie je klíčový kyslík. Jeho dostatek zlepšuje paměť, koncentraci, pozornost, spánek, zklidňuje a stabilizuje nervový systém a podporuje dobrou náladu. Nejlepší cestou, jak okysličit tělo, je přirozený pohyb na čerstvém vzduchu, který zároveň zvyšuje odolnost vůči stresu a uvolňuje endorfiny, a také obyčejné dýchání. Vlivem stresu je často dýchání povrchné a mělké, nezajišťuje dostatečný přísun kyslíku do mozku. Proto je dobré dělat si během dne krátké pauzy a vědomě dýchat do celého trupu.

Jakou máme paměť?

Senzorická paměť (ultrakrátkodobá) slouží k uchování smyslových dat a trvá jen desetiny sekund až několik málo sekund, podle typu smyslového vnímání (zrak, sluch, hmat, čich nebo chuť), než jsou důležité informace převedeny do krátkodobé paměti.

Krátkodobá paměť je značně závislá na pozornosti. Někdy se hovoří o „magickém“ čísle 7 (plus minus 2 položky) jako o kapacitě krátkodobé paměti, kterou ale můžeme zvyšovat spojováním informací do smysluplných celků. Tento typ paměti si můžeme představit jako paměť na telefonní číslo. Když nám ho někdo nadiktuje, zapamatujeme si ho, než si ho zapíšeme. Pokud nás ale někdo mezi tím osloví a soustředíme se na něco jiného, okamžitě toto číslo zapomeneme. Krátkodobá paměť tvoří naši vědomou přítomnost, nicméně naše znalosti a kontextuální informace pocházejí z dlouhodobé paměti, která s krátkodobou pamětí neustále interaguje.

Dlouhodobá paměť umožňuje uchovávat ohromné množství informací až po dobu desítek let, někdy i celý život. Rozlišujeme ji na deklarativní a nedeklarativní. Paměť deklarativní (explicitní, uvědomovaná) může být sémantická (pro faktické informace) a epizodická, autobiografická (pro osobní vzpomínky). Paměť nedeklarativní (implicitní, neuvědomovaná) zahrnuje paměť pro motorické dovednosti, jednoduché návyky nebo různé typy podmiňování.

Paměť může být narušena v různých fázích paměťového procesu (kódování, uložení, vybavení) a porucha paměti může být celková, nebo časově ohraničená. Některé poruchy paměti se vztahují k neschopnosti vybavit si minulé události (retrogradní amnézie), ale při narušení hipokampu se objevuje neschopnost ukládat dlouhodobě nové vzpomínky (anterogradní amnézie).

A close-up portrait of a woman with brown hair styled in an updo, holding a large slice of grapefruit over her face. She has green eyes, gold and red eye makeup, and red lipstick. The background is a solid light green. The text is overlaid on the grapefruit slice.

PÁR LŽIČEK KRÁSY

Vendula Presserová,
Foto: Shutterstock

Které potraviny podtrhnou váš půvab? Co jíst, abyste měla sametovou pleť, lesklé vlasy a pevné nehty? Jaké dobroty zařadit do jídelníčku, abyste se radovala z vášnivého sexu?

Krása i láska procházejí žaludkem. Vlastně jsou to spojené nádoby. Správná strava nejen podporuje naše celkové zdraví, ale také výrazně ovlivňuje vzhled naší pleti, vlasů a nehtů, celkový půvab, přitažlivost. Zní to jako samozřejmost, jde však hlavně o to, uvést teorii do praxe, do všednodenního života. A to se každému nedaří.

Řada z nás hlídá ve svém jídelníčku hlavně kalorie. Ze seznamu potravin tím pádem automaticky škrtneme některé položky, ale přitom si neuvědomujeme, že přísný redukční režim se může podepsat na našem vzhledu i negativně. Pleť i vlasům bude něco chybět. Třeba tuky.

Chcete zářit krásou? Přinášíme vám přehled potravin, které by neměly scházet ve vašem jídelníčku. Na druhé straně nabízíme zamýšlení nad tím, co půvabu škodí. A jako bonus přidáváme gastronomickou sedmičku lásky.

Sametová pleť

VITAMINY A TUKY

K dosažení krásné, hladké a zářivé pleti je důležité zaměřit se na potraviny bohaté na antioxidanty, vitaminy a zdravé tuky.

DROBNÉ OVOCE

Jahody, borůvky, maliny, černý rybíz i jiné bobuloviny jsou nabitě antioxidanty, které zpomalují stárnutí pleti. Obsahují například vitamin C, který spouští prospěšnou řetězovou reakci: chrání buňky před poškozením a dále podporuje tvorbu kolagenu. Ten udržuje pevnou a pružnou pleť a velmi ho vítají i klouby.

OŘECHY A SEMÍNKY

Kategorie potravin, které jednoznačně vyvracejí nesmyslné tvrzení, že co je zdravé, není dobré. Mandle, vlašské i jiné ořechy jsou zdrojem vitamínu E, který chrání pleť před UV zářením. Jak ořechy, tak i nejrůznější semínka jsou přímo nabitá dalšími benefity. Vesměs jsou bohatá na zdravé tuky, obsahují omega-3 mastné kyseliny. Ty pomáhají udržovat pleť hydratovanou a snižují záněty včetně zánětů v pokožce (akné). Například sezamová semínka obsahují jak tuky prospěšné pro srdce a kondici kůže, tak i bílkoviny a vitamin E (chrání buňky před poškozením volnými radikály), B1 (thiamin), B3 (niacin), vápník, železo, hořčík a fosfor. Slunečnicová semínka jim zdatně sekundují a stojí za to upozornit, že v nich objevíme i kyselinu listovou.

ZAKYŠANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY

Jogurty, kefír, probiotické nápoje jsou tak výjimečnou potravinou, že bychom si je měli dopřávat denně. Obsahují probiotika, která podporují zdravou střevní mikroflóru. Ta je velmi důležitá pro celé tělo a silně ovlivňuje i kůži. Probiotika pomáhají redukovat záněty a díky tomu můžou zlepšit stav pleti náchylné k akné.

MED

Dar od včelíček je přírodní zázrak, který může výrazně prospět našemu půvabu. Díky svým hydratačním, antibakteriálním a výživným vlastnostem pomáhá udržovat pleť hydratovanou, jemnou a zářivou. Pomáhá proti akné. Obsahuje antioxidanty, enzymy a další živiny, které vyživují pleť i vlasy. Na druhé straně, přestože jde o přírodní sladidlo, obsahuje vysoké množství cukru. Nadměrná konzumace cukru může negativně ovlivnit pleť i celkové zdraví.

AVOKÁDO

Ovoce bohaté na zdravé mononenasyčené tuky, které udržují pleť hydratovanou a pružnou, obsahuje i vitaminy E a C, silné antioxidanty chránící pokožku před poškozením volnými radikály.

Náš tip: Rozmačkejte avokádo, promíchejte ho s jogurtem a špetkou majonézy, přidejte nasekané krabí tyčinky (ještě lépe krevety), dochuťte solí, citrosem a malou špetkou cukru. Podávejte s celozrnným toastem, který opečete v troubě, pokapaný pár kapkami olivového oleje. Nemáte rádi mořské plody? Vyměňte je za sušená rajčata.

Lesklé vlasy

Stalo se vám, že spolu s kily odešla po redukční dietě i kvalita vlasů? Pro krásné, zdravé, pružné a lesklé vlasy je potřebný dostatek bílkovin, vitaminů, minerálů a také tuků. Tak co nám chybí v ledničce?

LOSOS

Ryba bohatá na omega-3 mastné kyseliny, které podporují zdraví vlasové pokožky, a tím i růst silných a lesklých vlasů. Dále obsahuje biotin a vitamin D, které též podporují jejich růst.

ŠPENÁT

Omyl s desetinou čárkou, který uváděl ve špenátu vysoký obsah železa, byl už dávno odhalen. Přesto v této listové zelenině spousta železa ještě zbyla. Jde o prvek nezbytný pro zdravé vlasové folikuly. Kromě toho špenát nabízí vitaminy A a C, které podporují tvorbu mazu, přirozeného kondicionéru vlasů. Podobné vlastnosti má i brokolice.

HOVĚZÍ MASO, JÁTRA

Když jsme zmínili železo, je třeba upozornit i na hovězí maso a veškerá játra, potraviny, které jsou tím nejkompexnějším zdrojem železa. Bez něj budeme trpět nedostatkem červených krvinek, budou nám padat vlasy, pleť bude bledá a barvu ztratí také rty.

VEJCE

Vynikající zdroj bílkovin a biotinu, které jsou klíčové pro růst vlasů. Vajíčka poskytují také vitamin B12, ten zlepšuje pevnost a zdraví vlasových vláken.

OVESNÉ VLOČKY

Nejen koně mají po ovsu nádhernou hřívu! Ovesné vločky bohaté na železo, zinek a omega-3 mastné kyseliny celkově prospívají vzhledu a kvalitě kůže.

Pevné nehty

Také pro pevné a zdravé nehty je důležitý dostatek vitaminů, minerálů a bílkovin. Budeme konkrétní:

MRKEV

Tato kořenová zelenina je bohatá na vitamin nezbytný pro růst a pevnost nehtů. Obsahuje beta-karoten, který pomáhá udržovat nehty pevné a zdravé (kromě toho chrání kůži před UV paprsky).

ČERVENÉ MASO

Skvělý zdroj železa, klíčového prvku pro pevné a zdravé nehty. Obsahuje také zinek, který podporuje růst nehtů a zabraňuje jejich lámání.

MLÉČNÉ VÝROBKY

Bez vápníku by se neobešly kosti ani nehty. Mléčné produkty i mléko samotné jsou skvělým zdrojem tohoto prvku, navíc obsahují vitamin D, který pomáhá tělu vápník vstřebávat.

Afrodiziaka

Některým potravinám se přisuzuje mimořádné působení. Podněcují touhu, posilují sexuální výkonnost. Něco na tom bude: afrodiziakální potraviny napomáhají k prokrvení, podporují tvorbu serotoninu, a tím vytvářejí vstřícnou náladu, vyvolávají produkci dopaminu, hormonu, který přispívá k posílení libida. Není sice změřeno, kolik řapíků celeru by muži museli schroupat, aby zabral srovnatelně s modrou tabletkou, co ale můžeme zaručit, je fakt, že si na afrodiziakách pochutnáte.

GRANÁTOVÉ JABLKO

Jakým ovocem svedla Eva Adama k hříchu? Samozřejmě jablkem, a to bylo vzhledem k historicky geografickým faktům pravděpodobně granátové. Za jeho pověstí stojí vysoký obsah fytoestrogenů.

Náš tip: Granátová semínka se hodí k sektu, ozdobit jimi lze dezerty včetně zmrzliny.

SEKT

Perlivé víno, sekt, pravé šampaňské. Bublínky přinášejí zejména potřebné uvolnění a slavnostní, výjimečnou náladu, alkohol navíc zlepšuje prokrvení orgánů. Samozřejmě se to nesmí přehnat, aby romantika nevzala za své.

Náš tip: K šampaňskému patří jahody. Není to náhoda a nejde jen o chuť. Jahody totiž mají vysoký obsah zinku a ten podporuje potenci.

CELER

Bulvový i řapíkatý, oba jsou plné vitaminů a minerálů. Jako podporu mužné síly pojídali celer pánové už ve starověkých kulturách, v Egyptě, v Řecku. Ostatně do antiky nás zavede i fakt, že celá skupina potravin posilujících potenci převzala jméno od řecké bohyně Afrodity.

Náš tip: Vynikající, jednoduchý salát pro touhu i pro krásu. Bulvový celer nakrájejte na velmi tenké hranolky a uvařte je na skus v mírně osolené vodě s mlékem (1:1). Scedte a promíchejte s majonézou smíchanou s jogurtem, dochuťte citronem a špetkou cukru. Můžete přidat i nakrájený řapíkatý celer.

CHŘEST

Byl by ideální potravina jak pro sexuální výkonnost, tak pro vzhled a zdraví. Jen kdyby nebyl tak drahý. Odhlédneme-li však od ceny, musíme asparagus officinalis, chřest lékařský jen a jen chválit. Je plný vitaminů a minerálů, má minimum kalorií, 100 g se vejde do stovky kJ.

Pokud si vše shrneme dohromady, vyjde nám jednoduchá rovnice: **Krása + zdraví = dobře vybraná kosmetika + správné jídlo + zdravý životní styl.**

KREVETY

Mořské plody jsou považovány za účinný stimulant. Eroticky naladí jak muže, tak ženy.

Vedle krevet si dopřejte ústřice, mají ze všech mořských plodů největší sílu.

CHILLI PAPRIČKY

Pálivost roztahuje cévy, po pálivém jídle vám nejen zčervenají tváře, ale prokrví se i orgány v těle.

ČOKOLÁDA

Říká se, že je sladká jako láska. V mozku vyvolává podobné procesy jako samotná zamilovanost, provokuje tvorbu stejných hormonů.

Náš tip: Místo cukru nechejte v kávě rozpuštit pár čtverečků čokolády.

Odvrácená strana jídelníčku

Které potraviny škodí krásě? Pokud je konzumujete s mírou, tak vlastně žádné. S čím se to ale nesmí přehánět?

CUKR A SLADKOSTI

Nadměrná konzumace cukru může vést k zánětům a poškození kolagenu a elastinu. Důsledky? Předčasné stárnutí pleti a ztráta její pevnosti a pružnosti. Cukr také může přispívat k rozvoji akné a dalších kožních problémů.

RAFINOVANÉ SACHARIDY

Potraviny jako bílý chléb, bílá rýže a těstoviny mají vysoký glykemický index, který může způsobit rychlé zvýšení hladiny cukru v krvi a následně zánětlivé reakce. Tyto potraviny mohou podporovat i akné a další kožní problémy.

SMAŽENÉ A TUČNÉ JÍDLA

Smažené potraviny a pokrmy s vysokým obsahem nezdravých tuků mohou způsobit ucpaní pórů a zhoršení akné. Není radno přehánět to se salámy, bučkem či hranolky a tatarkou. Odplatou bude nezdravá pleť a další, závažnější zdravotní problémy. To ale neznamená, že bychom si jednou za čas nemohli dopřát řízek.

ALKOHOL

Nadměrná, častá konzumace alkoholu může dehydratovat pleť, což vede k suchosti, vráskám a ztrátě elasticity. Alkohol ve velkém množství také může způsobovat záněty a zarudnutí pleti. Umírněné pití má naštěstí opačný efekt. Například resveratrol ve víně je považovaný za antioxidant zpomalující stárnutí, pivo je skvělým zdrojem několika vitaminů z řady B.

SLANÉ POTRAVINY

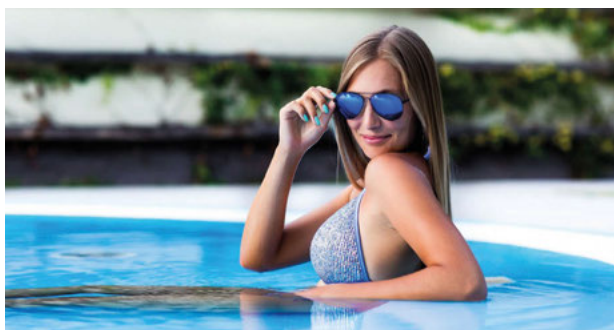
Příliš mnoho soli zaviní zadržování vody v těle. Otoky? Nafouklý vzhled? To nechcete! Nadměrný příjem soli může také zhoršit vzhled pleti a vysušovat ji.



JAKÉ VÁM BUDOU SLUŠET?

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Proč někoho brýle rozzáří a na jiném vypadají poměrně nezajímavě? Lépe dopadne ten, kdo se při jejich výběru řídí typologií svého obličeje. Vhodně zvolené brýle totiž dokáží opticky podtrhnout přednosti, a naopak kompenzovat drobné nedostatky.



Při výběru správného tvaru vyjdeme z toho, jaký máme tvar obličeje: hranatý, kulatý, oválný nebo srdcovitý? „Kdybychom vzali jedny jediné vybrané brýle a nasadili je na různé tvarované tváře, na každé by vypadaly jinak,“ podotýká Klára Kašparová, DiS., diplomovaná oční optička. „Jednomu by slušely, jiný by v nich vypadal nevýrazně a u dalšího by bohužel zdůraznily asymetrie, které spíše toužíme zakrýt.“

Hranatý tvar obličeje

Hranatý obličej s ostřejšími liniemi, zhruba stejně širokým čelem, lícními kostmi a bradou vynikne v brýlích oválných. Zjemní se tak ostřejší hrany a docílí se jemnějších proporcí. Kromě tvaru oválného je možné zvolit i kulatější a retro brýle. Nemusíte se bát experimentovat a vybrat si i netradiční tvar a barvu. Můžete si dovolit výrazné, barevné a mohutné obruby.

Kulatý tvar obličeje

Tento obličej je zhruba stejně široký jako dlouhý. Proto je třeba docílit toho, aby vypadal užší a delší. Zvládnou to brýle s úzkými rámy, hranatějšími okraji anebo také obdélníkový tvar obrouček.



Zeštíhlit kulatý obličej lze brýlemi s výraznější horní obrubou. Vyhněte se kulatým obroučkám, které váš obličej ještě více zakulatí.

Oválný tvar obličeje

Má trochu širší lícní kosti a směrem k čelu a bradě se zužuje. Tento typ obličeje se považuje za ideální, protože je symetrický. Brýle se pro něho proto vybírají snadno. Ideální budou podlouhlé a oblé obruby s detaily na hranicích, které upoutají pozornost.



Srdcovitý tvar obličeje

Tento typ je nejširší v oblasti čela, směrem dolů k čelisti se zužuje a přechází do špičaté brady. Slušet mu budou vzdušné obloučky, které nejsou příliš výrazné. Se zmenšením čela pomůžou lehké a oblé rámy.

Esplanade Spa & Golf Resort
v Mariánských Lázních

ZA ZDRAVÍM, ROMANTIKOU A SPORTEM

Hana Profousová, Foto: Esplanade Spa & Golf Resort

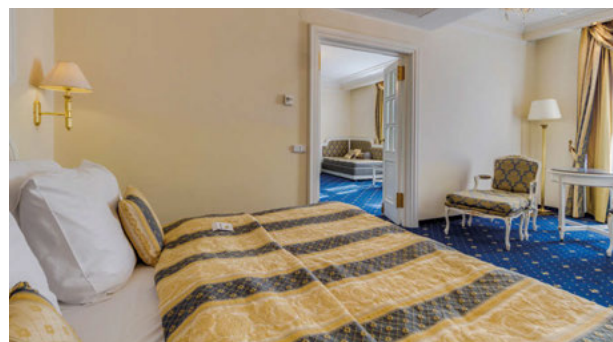
Jedete na dovolenou do lázní? Dnes už to ani zdaleka neznamená, že vás něco musí nutně bolet. Odpočinek, klid, wellness a pohodu si rádi dopřejí všichni. I ti, co během roku intenzivně sportují. A protože se zvyšuje počet amatérských golfistů, je jasné, že tvoří stále početnější klientelu lázeňských domů.

A proč nespojit příjemné s užitečným? Užít si na greenu i při lázeňských procedurách! Takovou možnost nabízí Esplanade Spa & Golf Resort v Mariánských Lázních. Luxusní ubytování a péče o relaxaci se zde spojuje s rozsáhlým vybavením pro golf.

Perličky i mořské řasy

Výstavní Hotel Esplanade Spa & Golf Resort byl dostavěn v roce 1911, takže už sto třináct let láká širokou nabídkou léčebných procedur zaměřených nejen na relaxaci, ale také na hubnutí a zdravotní či jiné problémy.

Bazén s výhledem do okolní krajiny i saunu a páru doplňuje v centru množství tradičních i méně obvyklých kúr: uvolňující klasické a podvodní masáže, parafinové či slatinné zábaly. Vy-



Luxusní vybavení a individuálně nastavitelná klimatizace v pokojích jsou samozřejmostí, stejně jako prostorné mramorové koupelny s hydromasážními vanami a sprchovými kouty



Hotelová sauna láká na romantické prostředí

užít lze také elektrolyčbu, perličkové koupele a speciální kúry, jako je hydrojet, floating, presojet, thermojet. Přímo v hotelu sídlí salon thajských masáží s terapeutkami přímo z Thajska.

Nezbytnou součástí péče o klienty jsou služby kosmetického salonu, kde si hosté mohou užít omlazující a antistresové účinky kosmetických programů. Ocení jistě i speciální ošetření, mezi nimiž najdou např. anticelulitidní zábaly z mořských řas, detoxikační bahenní zábal, zpevňující zábal a revitalizační zábal medově-mléčný.

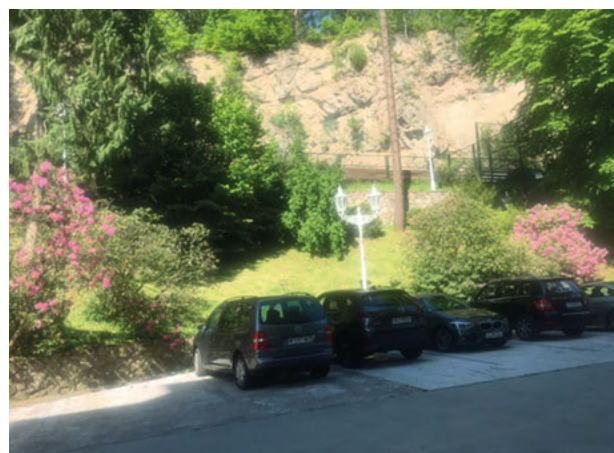


Slavná Zpívající fontána v Mariánských Lázních láká návštěvníky na Kolonádu ve dne i v noci

Pravé místo pro golfové nadšence

Pobyt by nebyl dokonalý, kdyby nezahrnoval gastronomické zážitky. O ty se stará hotelová restaurace King Edward VII. Jméno nese po britském panovníkovi, který celkem devětkrát Mariánské Lázně navštívil. Skvělé posezení s labužnickým zážitkem poskytuje i celoročně provozovaná zimní terasa s krásným výhledem na město. V létě je navíc otevřena letní terasa.

Příjemným zpestřením pobytu v lázních je golf. Hotel Esplanade dává dokonce ve svém plném označení jasně najevo, že je sportovně relaxační. A právě golfisté v něm najdou skvělé zázemí. Přímo v hotelovém areálu je k dispozici golfový simulátor FULL SWING PRO2 widescreen, Pitch & Putt tréninkové hřiště a devět venkovních putting greenů. Vedle toho mohou hosté využít služeb profesionálního golfového trenéra, zajištění greenfee a dopravy na golfová hřiště. Nejbližší je golfové hřiště Royal Golf Club Mariánské Lázně a driving range. Dalších sedm 18jamkových golfových hřišť je vzdáleno maximálně 30 až 45 minut jízdy autem.



Hotel shlížející z jedné strany na Mariánské Lázně nabízí na straně druhé pohled do přírody

Péče (nejen) pro zamilované

Hotel svou polohou v blízkosti lázeňského centra a zároveň v klidu vlastního přírodního areálu poskytuje vhodné prostředí nejen pro chvíle odpočinku, ale také pro pořádání významných společenských akcí. Ať už jde o obchodní setkání, firemní prezentace, prostor pro tiskové konference, workshopy, semináře nebo rauty a konference, připraveny jsou nejen reprezentativní interiéry, ale i potřebná technika a přirozeně i catering.

Mezi výjimečnými událostmi hodnými oslav v exkluzivním prostředí zcela jistě dominují svatby. Rozsáhlé zkušenosti s pořádáním skromnějších i velkolepých svatebních hostin vedly hotel k rozvinutí programu, který se novomanželským pářům zvláště pečlivě věnuje. Příkladem jsou novomanželská apartmá. Jejich elegance přímo vybízí k prožití romantických chvil na líbáncích nebo svatebních cestách. Nevšední atmosféru může dotvořit květinové aranžmá z čerstvých květin nebo dekorace z okvětních lístků růží. Líbáncům je také věnován speciální pobytový balíček.



ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (4)

Ing. František Kovács, CSc.

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

Brokolice (*Brassica oleracea* var. *italica*)

Brokolice je jednoletá nebo víceletá rostlina z čeledi brukvovitých, která je druhem kapusty a příbuzná květáku. Pěstuje se pro dužnaté stonky s růžicemi. Nejčastěji bývá zelená, ale jsou i odrůdy fialové a žluté. Pochází z východního Středomoří. První pěstители brokolice byli staří Římané. O tehdejších odrůdách se zmiňuje ve svých spisech Plinius v prvním století n. l. Z Itálie se brokolice šířila na sever Evropy. Tato zajímavá zelenina byla dovezena do Francie v období Kateřiny Medicejské v roce 1560. V Anglii se objevila v 18. století. Později se rozšířila do ostatních částí Evropy.

Brokolice je bohatá na vitamin C, beta-karoten (provitamin vitamínu A) a vlákniny. Má mimořádně vysoký obsah draslíku, který působí pozitivně na odvodňování a snižování krevního tlaku. Dále obsahuje vitamin B1, kyselinu listovou (vitamin B9) a vitamin B2. Z minerálních látek kromě draslíku ještě vápník, fosfor a síru. Preventivně působí proti infekcím, zlepšuje trávení a odstraňuje zácpu. Podporuje metabolismus sacharidů a bílkovin. Posiluje práci svalů (důležité pro sport a přívržence fitness). Povzbuzuje imunitní systém a pomáhá proti neklidu, podrážděnosti a poru-

chám spánku. Posiluje srdce a krevní oběh, intenzivně působí proti onemocnění střev. Podporuje krvevorbou, zásobuje buňky kyslíkem. Mírní menstruační bolesti u žen.

Brokolici je třeba rychle zkonzumovat, protože růžice již během tří dnů, zvláště za teplejšího počasí, žloutnou a poupata se otevírají. V naší kuchyni je rok od roku oblíbenější. Dá se dobře kuchyňsky připravovat, je zdravá, navíc díky zmrazenému zboží celoročně dostupná, a navíc i po zmrazení obsahuje všechny důležité živiny. Osvědčuje se jako ideální příloha k mnoha pokrmům, zejména k masu, přidáváme ji do polévek i zeleninových pokrmů, rizot atd., ze syrové připravujeme salát. Chceme-li dokonale využít živin brokolice, měli bychom ji kombinovat se zeleninou obsahující biotin, jsou to např. rajčata, avokádo nebo špenát. Spolu s vitamínem B12 (např. se sázeným vejcem) se tak zvýší využití bílkovin.



Špenát setý je druh jedlé krytosemenné rostliny z čeledi laskavcovitých. Jedná se o důležitou jednoletou listovou zeleninu. Za oblast původu špenátu je považována jihozápadní Asie. Jako první jej pěstovali Peršané, od 7. století byl pěstován v Číně. Přes Sýrii a Arábii se dostal do severní Afriky, odkud přichází kolem roku 1100 do Španělska, kam jej přivezli Maurové, a dále se pak šířil po Evropě. První recepty, v nichž se používá, jsou dochovány

v kuchařské knize z roku 1390. Povědomí o neobyčejně vysokém obsahu železa začíná v roce 1870 u dr. E. von Wolfa. Jím zveřejněné údaje nikdo neověřoval až do roku 1937, kdy vyšlo najevo, že obsah železa je desetkrát menší, než tvrdil, protože se spletl o desetinné místo. Údajný článek s chybou se však nepodařilo dohledat a možná jde jen o legendu.

Ve špenátu jsou obsaženy karotenoidy (i beta-karoten), a to ve vysokých koncentracích. Obsahuje také lutein, směs vitaminů skupiny B, ve vyvážené formě měď, karotenový pigment, který působí antioxidačně. Zelenina obsahuje mnoho vitamínu C a K. Je významným zdrojem sodíku, draslíku, vápníku, fosforu, manganu a hořčíku. Navzdory všeobecnému mínění není špenát zvlášť bohatý na železo. Vzhledem k vysokému obsahu vitamínu K (fytochinon) osoby, které užívají prostředky na ředění krve, si musí dávat na jeho konzumaci větší pozor.

Špenát patří mezi naše nejcennější zeleniny. Chrání všechny sliznice v těle a aktivuje metabolismus sacharidů. Uklidňuje nervy a posiluje mozek. Zahání únavu a apatii, vyvolává veselou náladu. Podporuje činnost svalstva a srdce, posiluje imunitní systém. Povzbuzuje tvorbu životodárných hormonů a pomáhá při vetchozrakosti a šerosleposti. Stimuluje libido, schopnost orgasmu a potenci. Aktivuje stavbu kostí, upevňuje zuby. Odvodňuje tělo a pomáhá při odučňovacích kúrách. Pečuje o zdravou a pružnou kůži, hezké vlasy a nehty.

Brambor obecný (*Solanum tuberosum*)

Brambor obecný, též brambor hlíznatý, v běžné řeči jen brambor, nebo také brambora, ale nejčastěji v množném čísle brambory, je víceletá rostlina z čeledi lilkovité. Je pěstovaná jako jednoleťatá plodina. Brambora je hlíza, tvořící podzemní část lodyhy lilku hlíznatého. Je zásobním orgánem rostliny, v němž se shromažďují nejrůznější látky, především důležitý produkt fotosyntézy – škrob (polysacharid).

Brambory se začaly pěstovat v 5. tisíciletí před n. l. v Chile a Peru a od té doby byly vyšlechtěny stovky odrůd. Španělé přivezli brambory do Evropy v 16. století a do Anglie je údajně dovezl roku 1563 Sir John Hawkins. Jejich pěstování se rozšířilo až po roce 1586, kdy jich Sir Francis Drake přivezl větší množství z války se Španěly v karibské oblasti.

V roce 1773 francouzský vědec Antoine-Augustin Parmentier napsal pojednání velebící brambory jako potravinu. Sám byl totiž předtím válečným zajatcem v Rusku, kde brambory jedl. Vyvažoval polévky, kterými krmil podvyživené. První začal připravovat „hranolky“, které se podávaly při večeři na počest Benjamina



Franklina. Na toho však příliš velký dojem neudělaly, a tak až Thomas Jefferson zavedl bramborové hranolky do Ameriky na slavnostní stůl v Bílém domě. Parmentier seznámil s vůni bramborových květů Ludvíka VI., o němž se říká, že jeden nosil v knoflíkové dírci. Marie Antoinetta je nosila ve vlasech, čímž se dostaly do módy. Skutečný hospodářský význam získaly brambory až v polovině 18. stol., když se především v Německu začaly pěstovat jako hospodářská plodina. Do Čech se dostaly v polovině 18. stol., pěstování se však rozšířilo teprve v 19. století.

Běžné konzumní brambory obsahují přibližně 24 % sušiny, z toho zhruba 75 % tvoří škrob (amylosa a amylopektin) a okolo 2 % rozpustné cukry. Bílkoviny tvoří okolo 5–10 % sušiny a tuky okolo 0,4 % sušiny. Brambory dále obsahují významné množství kyseliny citrónové, polyfenoly, minerální látky (hořčík, železo, zinek, měď, mangan, fosfor, jód, nikl, vápník, draslík aj.) a vitaminy C, B1, B2, B3 a K. Obsah vitamínu C kolísá v závislosti na době a způsobu uskladnění brambor. Právě obsah vitamínu C a schopnost brambor uchovávat ho činí z brambor tzv. ochrannou potravinu proti kurdějím.

Brambory jsou nízkokalorická, na živiny a škrob bohatá potravina, přitom jedna z nejvyšstrannějších. Regulují hospodaření vodou v těle, stimuluji přepravu všech živin do buněk, vytvářejí kostní tkáň, posilují svaly, srdce a krevní oběh. Aktivují celou látkovou přeměnu, stimuluji růst (důležité pro děti) a povzbuzují tvorbu hormonů. Regulují trávení a odstraňují zácpu, přispívají k mentální svěžesti, zahánějí únavu a posilují vazivové tkáně.

Velmi hodnotné rostlinné bílkoviny brambor jsou v kombinaci s živočišnou bílkovinou z tvarohu vajec nebo sýra nejlepší náhradou masa. Na rozdíl od většiny mas však nezvyšují hodnoty tuku v krvi. Životně důležité minerální látky a stopové prvky jsou u brambor uloženy těsně pod vrchní vrstvou slupky. Špatně si tedy počíná ten, kdo nepoužívá úsporné škrabky a silně brambory loupe. Rané brambory a brambory vařené ve slupce, jež se slupkou také konzumujeme, neškrábeme, ani neloupeme.

Nezralé brambory, resp. jejich zelené části obsahují rostlinný jed glykoalkaloid solanin, který odolává vysokým teplotám a nerozkládá se ani při vaření, pečení a mikrovlnném ohřevu. Proto příliš naklíčené či zelené brambory nikdy nepoužíváme k přípravě pokrmů!

PRO VÁŠ „ZPŮSOB LÉTA“

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

Léto si žádá přizpůsobit jídelníček i pitný režim klimatu, teplotě, ale i naší aktivitě. Grilovačky a all inclusive dovolené útočí na linii, horské výstupy, cyklistická putování nebo sjíždění řek zase potřebují dostatečný přísun energie. Přinášíme tipy, ze kterých si můžete vybrat.

Klobásy

– grilovací rychlovka

Pro zapřísáhlé masožravce jsou rychlou grilovací variantou klobásy. Novinkou letošní sezony jsou například pikantní klobásy Merguez z hovězího a jehněčího masa. Mezi stálý sortiment se zařadila i vinná klobása na gril. Má jemnou chuť, hotová je během chvilky a díky bezpečnému složení si na ní můžou pochutnat i lidé, kteří drží bezlepkovou dietu.



HOT steak z květáku

Grilování, tak oblíbené u Čechů, se může obejít bez masa. Skvělý „steak“ lze připravit například z květáku. Hlávku květáku nakrájejte na tlusté proužky podobné steaku, potřete olivovým olejem z obou stran, osolte, opepřete a dejte na gril. Pro skvělou pikantní kouřovou chuť přidejte čipotle omáčku z uzených chalapeños papriček od Živiny, která steak, nejen ten z květáku, pořádně rozpálí.



Mojito nebo Margarita s 0 % alkoholu

Léto s proslulými dny a teplými večery láká k uspořádání pikniku s přáteli nebo rodinné setkání či grilovačku na terase a zahrádce. Výborným společníkem se určitě stanou míchané drinky Relax Vol.NO s 0 % alkoholu. Tato novinka se šňavatou chutí obsahuje totiž 20 % ovocné složky. Vybrat si lze hned z pěti osvědčených koktejlových příchutí: mint mojito, orange spritz, mango mule, peach bellini nebo lime margarita. Můžete si ji dopřát i tehdy, když řídíte, nebo se vyhýbáte alkoholu z jiných důvodů.



Víceúčelová pomazánka

Na výlet, jako svačinka nebo i jako polotovar v chalupářské kuchyni se uplatní vege pomazánky Druid. Jejich základem není sója, jak tomu u tohoto typu pomazánek bývá běžné, ale luštěniny, které nejen zasýtí, ale také prospívají zdraví. Jsou vhodné pro vegany i vegetariány, neobsahují palmový olej a v nabídce je najdete ve čtyřech atraktivních příchutích – jarní zeleninovou, fazolovou, s pohankou a žampiony a zeleninový tataráček. Lze je natírat na chléb nebo pečivo, můžete jimi dochucovat omáčky i polévky a výborné jsou k plnění pirohů a slaných koláčů, nebo jako dip k čerstvé zelenině.



Zauzený solný květ z ostrova Mallorca

V oblasti chráněného přírodního parku Salinas d'Es Trenc na ostrově Mallorca vzniká díky neopakovatelnému mikroklimatu jedna z nejkvalitnějších solí na světě. Panenská mallorská sůl je 100% přírodní, nerafinovaná a oproti běžné mořské soli obsahuje až 20x více hořčičku. Sbírá se od května do září, kdy jsou podmínky kolem zdejších solných kanálů ideální: ranní mlhy, hřejivé slunce a osvěžující vítr na povrchu salin tvoří solné krystalky, jakýsi tenký solný led. Ten se ručně sbírá do proutěných košů a pak se na slunci nechává uschnout, čímž vznikají typické vločky, kterým se říká solný květ. Mallorská sůl Flor de Sal d'Es Trenc, „uzený“ solný květ, se vyrábí šetrným studeným zauzením, kouřem z bukového dřeva. Skvěle se hodí na grilované pokrmů a na zjemnění polévek a do marinád.



Očištění s čajem

Po velkém hodování se necítíte zrovna nejlíp? Potřebujete očistit játra, žlučník i žaludek? Malá rodinná farma Herba-Roja vytvořila novou sestavu osmi bylinných čajů, z nichž si každý určitě vybere ten svůj. Všechny jsou namíchané z bylin, které si na bylinkové farmě Herba-Roja pěstují od semínka podle zásad ekologického a BIO zemědělství přímo pod horou Blaník ve Středočeském kraji. „Receptury čajů jsme vymýšleli podle našich zkušeností, potřeb zákazníků a klientů a za pomoci našeho oblíbeného a prověřeného herbáře od Marie Treben. Každá čajová směs je originál a nikde jinde takovou nekoupíte,“ prozradila spoluzakladatelka bylinkové farmy Herba-Roja Karolína Josková.



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:

VLASOVOU KOSMETIKU KAARAL

Pro vlasy odbarvované, suché, citlivé a namáhané, pro vlasy vyčerpané a fyzicky namáhané kartáčováním, fénováním nebo žehlením je skvělým pomocníkem Hydra šampon a Hydra kondicionér PURIFY.

Ostružinový ocet obsažený v obou produktech působí jako silný antioxidant. Rýžové mléko a mandlový olej regeneruje strukturu vlasů, dodává jim vlhkost, výživu pro zdravý růst, ochranu, zklidňuje a chrání před mechanickým poškozením. Antiseptické účinky umožňují šampon i kondicionér efektivně používat na pokožku s vysokou citlivostí a různými druhy poškození kůže (odřeniny, řezy, pooperační rány). Vlasy jsou lesklé, měkké na dotek. Vypadají silně a zdravě. Působí antistaticky.

Řada Purify představuje intenzivní přírodní péči o různé typy vlasů

Komplexní řada profesionální vlasové péče přirozeným způsobem dokáže odpovědět na jakýkoliv vlasový požadavek. Šampony a kondicionéry Purify od značky Kaaral jsou vyrobeny inovativní a moderní technologií, jejichž účinnost je garanto-



vána vysokou kvalitou speciálně vybraných přírodních složek. Produkty řady Purify navozují příjemný pocit čistoty a svěžesti. Vynikají regeneračními, ochrannými, zklidňujícími, protizánětlivými, antiseptickými a aromaterapeutickými účinky.

www.viviane.cz/e-shop/vlasova-kosmetika/purify

Budte
v obraze
jen za
605 Kč!

Kosmetika & Wellness vše o kráse, zdraví a estetice

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



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 Petrová

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 111 Kč,
roční předplatné 605 Kč včetně DPH,
mimo ČR 42 eur (7 eur za 1 výtisk)

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

Distribuce

PNS, a. s.

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

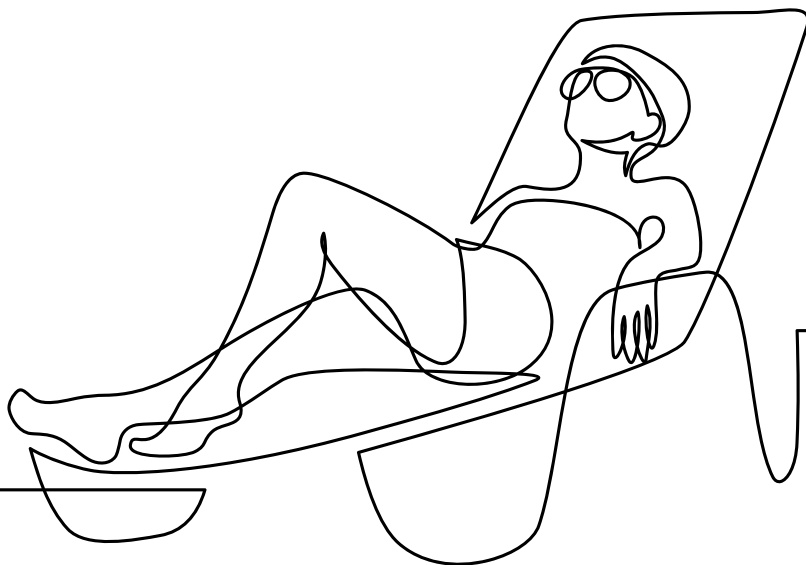
Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 25. července 2024

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085



PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Odstraňujeme letní škody

Jak si vybrat masáž

Poradna pro kosmetické salony

Krásnou postavu chceme i po létě

Jak vést úspěšný salon (pokračování seriálu)

Věda a technologie v kosmetickém oboru

Další číslo vyjde

19. září 2024

vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



VITALISENIOR.CZ PŘINÁŠÍ INFORMACE Z NÁSLEDUJÍCÍCH OBLASTÍ

- zdraví
- služby
- výživa
- peníze
- recepty
- bydlení
- cestování
- zábava
- a mnoha dalších (nápady, jak využít volný čas, tipy pro vnoučata, taneční kurzy, přednášky, kurzy vaření, kurzy práce s počítačem a mnoho dalších témat)

SENIORŮ: DOSUD OPOMÍJENÁ CÍLOVÁ SKUPINA SE I V ČESKÉ REPUBLICE HLÁŠÍ O SVÉ MÍSTO NA TRHU

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

Naše motto zní: Vitalitou ke spokojenosti

Posláním portálu [vitalnisenior.cz](http://www.vitalnisenior.cz) je soustředit v jednom kliku informace a nabídku služeb a produktů pro cílovou skupinu 55+. Cílem je reflektovat zájmy a životní styl této cílové skupiny.

Portál [vitalnisenior.cz](http://www.vitalnisenior.cz) tak představuje to pravé místo pro společnosti, které chtějí oslovit tuto cílovou skupinu. Nenechte si ujít příležitost prezentovat své značky, produkty nebo služby na rostoucím trhu generace 55+.

CÍLOVÁ SKUPINA PRE-SENIORŮ A SENIORŮ SE PŘEDSTAVUJE

Podíl seniorů v populaci se zvyšuje a bude nadále zvyšovat. Ve věku 55 let mají muži před sebou v průměru více než 22 a ženy více než 27 let života. A většinu této doby prožijí v dobrém zdraví a významná část i v relativně dobré „ekonomické kondici“.

Charakteristické vlastnosti cílové skupiny pre-seniorů:

- 64 % pre-seniorů se chce učit něčemu novému a dozvídat se nové věci
- 29 % si užívá více volného času
- 49 % budoucích seniorů deklaruje, že má na důchod nasporeno
- 50 % chce žít naplno – tady a teď
- 50 % plánuje v důchodu cestovat
- 75 % si přeje, aby je ostatní brali jako sobě rovné

Zdroj: Agentura Ipsos, studie „Pre-seniors 2016“

Segmentace pre-seniorů – populace ve věku 55–65 let



Zdroj: Agentura Ipsos, studie „Pre-seniors 2016“



press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

