

KOSMETIKA

& Wellness

září - říjen 2024

111 Kč, předplatné 101 Kč / 7 €

Kůže bez kazu

Mladistvé
vlasy

Bodyguard
svěžesti



„Distribuce kosmetiky je velká zodpovědnost,“
říká zakladatelka společnosti ALMAF Beauty
Ing. Alexandra Fričová.

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



DR. BELTER 
C O S M E T I C
GreenTec Concept

DR. BELTER® FLEECOVÉ MASKY

Dokonalé uvolnění a intenzivní ošetření pleti dosáhneme, když použijeme masku. Jsou ideální volbou pro profesionální i domácí použití. Efektivně a za krátkou dobu působení dodají pokožce vydatnou hydrataci a potřebné živiny. Tyto masky jsou praktické, skladné a vejdou se vám do každého zavazadla či kabelky.

FRESH HARMONY BOTANICAL MASKA je z biobavlny a obalový sáček je z PP monomateriálu, takže se dá recyklovat. Má certifikát COSMOS ORGANIC a skutečně bere ohled na životní prostředí.

Maska lehká jako peříčko v sobě snoubí ingredience, jako je kyselina hyaluronová, aloe vera, extrakt z aceroly, pupečníku asijského a japonské kamélie. Pleť se stává hladší a svěžší.

Jako bonus maska obsahuje navíc 2ml esence, které můžete použít na krk, dekolt či ruce.

AQUASILK HYDRATAČNÍ OŠETŘENÍ je ideálním produktem pro domácí použití nebo na cesty. Hýčkejte se tímto nádherným rituálem krásy, který se skládá ze tří kroků.

1. Peelingová rukavice s obsahem AHA kyselin
2. Quick-lift fleecová maska s kyselinou hyaluronovou, aloe vera a zeleným čajem
3. AquaSilk hydratační sérum s kyselinou hyaluronovou, rostlinnými extrakty a vitaminy A, C, E.

Maska je určena pro všechny typy pleti, liftingový efekt okamžitě vypíná, intenzivně hydratuje a vyživuje, zlepšuje kožní reliéf, preventivně působí proti mimickým vráskám.

TIP šéfkosmetičky

Bc. Veroniky Hanáčkové:

Pro rychlé zklidnění, hydrataci a ochlazení pokožky po mikroehličkovaní, slunění nebo na zmírnění pocitů horka doporučuji naši **NOVINKU masku HYDRO MIRACLE NMF**. Báječně chladí a okamžitě zklidňuje a hydratuje podrážděnou pleť. Inovativní receptura spojuje biomimetické hydratační faktory a kyselinu hyaluronovou pro maximální a citlivou hydrataci kůže. Instant Polymer Matrix na bázi mořských řas pleť viditelně a doslova zázračně vyhlazuje.



www.belter.cz

Kosmetická zpovědnice

Příjemných způsobů relaxace je mnoho a každý si najde ten svůj podle momentálního rozpoložení. Někoho uklidní pohled do zeleně, sledování splávku u řeky, sbírání hub, čtení zamilovaného románu (každý si může dosadit podle svého gusta), ale určitě se nespětu, když budu tvrdit, že mezi nejoblíbenější druh (ne)činnosti patří kosmetické ošetření.



Natáhnout se pohodlně na měkké lehátko a za zvuku uklidňující hudby se nechat hýčkat rukama odbornice. Chvilku nám možná ještě krouží hlavou zneklidňující myšlenky, jestli pracovní úkol stihneme zítra dodělat, jestli má rodina doma něco k jídlu, jestli děti vyvenčily psa, jestli... Ale náhle je hlava čistá, vnímáme jen vůně různých vodiček a krémů a příjemné doteky na obličejí.

Pak jsou dvě možnosti: síla okamžiku nás tak udolá, že se ponoříme do spánku. Je nám pak sice líto a trochu stydno, že jsme většinu úkonů zaspaly, ale kosmetičky tvrdí, že spánkem klientka potvrzuje, že je opravdu dokonale uvolněná. Pak je druhá možnost: i když to není po profesní stránce správné a měly bychom si ošetření vychutnávat v tichu, začneme si s kosmetičkou povídat. Nejdříve jen zlehka, potom možná i trochu víc. Někdy dokonce dojde i na velmi vážná témata, která člověk nemá chuť sdílet ani se svou rodinou. Na oplátku třeba vyslechne, co trápí paní kosmetičku. Mnohé z nás mají tu „svou“ už léta, a i když se vídají jen jednou měsíčně, považují ji za spřízněnou duši. A z téhle zpovědnice odcházejí rozjasněné ve tváři i na duši.

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

Hana Profousová

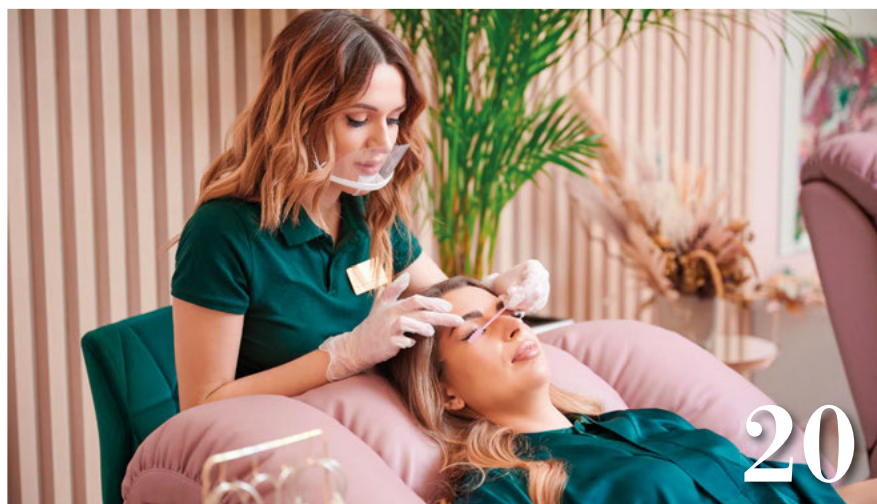
Z vašich dopisů

Děkuji vám za kosmetické tipy, které si ráda ve vašem časopise prohlížím a seznamuji se s novinkami. Laik se alespoň zorientuje, co je na trhu k dostání. A myslím, že se rády poučí i odbornice, protože množství produktů a značek neustále narůstá a není možné obsáhnout všechno. Říkala mi kdysi moje paní kosmetička, že za svou praxi se setkala už s tolika novinkami, o kterých si myslela, že se už nic lepšího nedá vymyslet – a za pár měsíců se objevilo něco ještě mnohem lepšího! A tento trend je podle mě nyní ještě rychlejší. Moje babička si kdysi vystačila s vrcholem luxusu – mandlovým krémem. Ta by dnes koukala!

Lenka

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 MYDLENÍM K HUBNUTÍ
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 MED V JOGURTU
= KLÍČ KE ZDRAVÉ MIKROBIOTĚ
NOVINKY ZE SVĚTA

9 BEZ JEHEL A SKALPELU
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 DAŇ ZA DOVOLENOU
LETNÍ ZÁŽITKY PLNÉ SLUNCE, MOŘSKÉ VODY
I KOUPÁNÍ V BAZÉNECH DOKÁŽOU PŘINĚST
SPOUSTU RADOSTI, ALE ZÁROVEŇ ZANECHAJÍ
I NECHTĚNÉ STOPY NA KŮŽI A PROMĚNÍ
LUXUSNÍ ÚČES V NOČNÍ MŮRU

16 ČISTÁ KRÁSA PRO TRPĚLIVÉ
- ORGANICKÁ PLEŤOVÁ KOSMETIKA
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO
SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ
PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

18 DĚŠÍ VÁS PŘÍPADNÁ KONTROLA,
KTERÁ SE CHYSTÁ DO VAŠEHO
SALONU?
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ
Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH
A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

20 VYSTUPE SE SVÝM SALONEM Z DAVU:
4 TIPY, JAK ZAUJMOUT KLIENTY
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO
PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ
SALON

22 NA VÝPLNĚ A BOTOX JEDINĚ K LÉKAŘI
DOPŘÁT SI OMLAZENÍ, AŽ UŽ APLIKACÍ DERMÁLNÍCH
VÝPLNÍ, NEBO BOTULOTOXINU, NENÍ ŽÁDNÝ HŘÍCH. JE
VŠAK VELMI DŮLEŽITÉ ROZMYSLET SI, KAM NA TAKOVÝ
ZÁKROK JÍT A KOMU SVĚŘIT SVŮJ OBLIČEJ

26 BODYGUARD SVĚŽESTI
NÁROČNÉ LETNÍ OBDOBÍ, PŘEMÍRA SLUNÍČKA,
VĚTRU I KLIMATIZACE NAŠI POKOŽKU VYSUŠOVALO
A NAMÁHALO. PRÁVĚ NASTAL ČAS DODAT JÍ
HYDRATACI. NEJLÉPE TO UMÍ KYSELINA HYALURONOVÁ

30 MAKEOVER, JAKÝ SVĚT NEVIDĚL
MAKEOVER JE ZMĚNA – BYTU, WEBOVÝCH STRÁNEK,
PRODEJNÍ ZNAČKY NEBO VZHLEDU. UŽ SE NÁM NELÍBÍ,
JAK VYPADÁME, CHCEME TO ZMĚNIT A CÍTIT SE LÉPE

32 TVÁŘ POD MASKOU
OBLIČEJOVÉ MASKY FUNGUJÍ JAKO BÁJEČNÉ
ŽIVOTABUDIČE PRO PLEŤ TVÁŘE. VLASOVÉ MASKY PAK
OŠETŘÍ VYČERPANÉ VLASY

35 BÝT PROFESIONÁLNÍ VIZÁŽISTKOU?
NA TO NENÍ NIKDY POZDĚ!
RADÍ MARKÉTA DAVIDOVICH, ŘEDITELKA MAKE-UP
INSTITUTE PRAGUE

36 CHCETE MÍT DOVOLENOU PO CELÝ ROK?
SNADNÁ ODPOVĚĎ NA TUTO OTÁZKU ZNÍ:
CHOĎTE DO KOSMETICKÉHO SALONU! PRAVIDELNÁ
OŠETŘENÍ DOKÁŽOU ODSTRAŇOVAT ZNÁMKY
ÚNAVY I PŮSOBNÍ GRAVITACE A UDRŽET TAK PLEŤ
DLOUHODOBĚ MLADISTVOU

37 NOVINKY A ZMĚNY V UNII KOSMETIČEK
PO NEDÁVNÉM OBDOBÍ STAGNACE SE TATO
ORGANIZACE VRACÍ, ABY OBNOVILA ROLI PILÍŘE
PODPORY PRO PROFESIONÁLY V KOSMETICKÉM OBORU
A PŘIDRUŽENÝCH OBLASTECH



- 38 MLADISTVÉ VLASY**
PO LÉTĚ BÝVAJÍ VLASY SUCHÉ, LÁMAVÉ, BEZ LESKU A NĚKDY ZAČÍNÁJÍ I VÍC VYPADÁVAT. JAK JE ZREGENEROVAT?

DOKONALÉ TĚLO

- 40 PROTIVNÍCI PŘIJATELNÝCH TVARŮ**
JAK SE UDRŽET V KONDICI, NEDOVOLIT TĚLU OCHABOVAT, TUČNĚT, TO JE TÉMA, KTERÉ ZAJÍMÁ SKORO KAŽDĚHO
- 43 POVZBUZOVÁK ZDRAVÍ**
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE
- 46 BYSTRÝ MOZEK A JAK SI HO UCHOVAT!**
VĚK JE POUZE ČÍSLO, DŮLEŽITÉ JE, JAK SE ČLOVĚK CÍTÍ. NĚKDY JAKO DVACÍTKA, JINDY JAKO STAŘENKA. ALE JAK SE VLASTNĚ STAŘENKA CÍTÍ?
- 48 KŮŽE BEZ KAZU**
JIZVY NÁM MŮŽOU VSTOUPIT DO ŽIVOTA, AŤ SE NÁM TO LÍBÍ, NEBO NE. SAMOZŘEJMĚ, ŽE O NĚ NIKDO NESTOJÍ, ALE KDYŽ UŽ NENÍ ZBYTÍ, JE POTŘEBA SE S NIMI NĚJAK ROZUMNĚ VYPOŘÁDAT.

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 50 JAKÁ JE VAŠE GENETICKÁ VÝBAVA?**
HÁJÍTE KILA NAVÍC, CELULITIDU, NEBO ŠPATNOU PAMĚŤ TÍM, ŽE JSTE JE ZDĚDILI PO RODIČÍCH? NEBUĎTE KE SVÝM PŘEDKŮM NESPRAVEDLIVÍ. VE SKUTEČNOSTI SE VĚTŠINA GENETICKÝCH PREDISPOZIC DÁ ZMĚNIT

- 52 SLOŽITOSTI ŽENSKÉHO ORGANISMU**
ŽENSKÉ TĚLO SE BĚHEM ŽIVOTA POTÝKÁ S HORMONÁLNÍMI VÝKYVY NAPŘÍKLAD BĚHEM TĚHOTENSTVÍ ČI MENOPAUZY, A I V JINÝCH OBDOBÍCH MŮŽE BÝT OSLABENO, PROTO JE TŘEBA POSKYTNOUT MU NEZBYTNOU VÝŽIVU V PODOBĚ VYVÁŽENÉHO POMĚRU VITAMINŮ A MINERÁLŮ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 54 VYLISOVANÉ PRO KRÁSU**
OLEJ, KTERÝ POUŽÍVÁME V KUCHYNI I V KOUPELNĚ A MÍVÁME HO I V DOMÁCÍ LÉKÁRNIČCE, JE SPJATÝ S HISTORIÍ CIVILIZACE
- 56 STARODÁVNÁ CESTA KRÁSY DO PROvence**
K JEDNODUCHÉMU ŠTĚSTÍ I KRÁSE NEMŮŽE ČLOVĚK BÝT SNAD BLÍŽE NEŽ V SRDCI PROvence, KDE SI VE SPA HOTELU CRILLON-LE-BRAVE MŮŽETE DOPŘÁT UNIKÁTNÍ OŠETŘENÍ
- 60 ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (5)**
ODPRADÁVNA JE ZNÁMOU SKUTEČNOSTÍ, ŽE RŮZNÉ DRUHY ZELENINY MAJÍ VELMI PŘÍZNIVÝ VLIV NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. PŮSOBÍ PŘEDEVŠÍM JAKO POTRAVINY S DIETICKÝMI ÚČINKY
- 62 ČEŠI A SEX: SPOUSTA PROBLÉMŮ, ALE SPOKOJENOST**
SEX JE U NÁS UŽ DLOUHO PŘEDMĚTEM VĚDECKÉHO BĚDÁNÍ. ZATÍM NAPOSLEDY ZKOUMALI ODBORNÍCI SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ ČESKÉ POPULACE V LETECH 1993-2013
- 64 VZHŮRU DO AKCE!**
MOZAIKA VÝŽIVY



Denisa Jasinská

Konvička na pleť

Hydratace je zásadním klíčem k zachování krásy a vitality pleti. Pleť proto musíme dostatečně zalévat, i když letní vedra pominula. „Dehydratace se netýká jen suché pleti. Nedostatek vlhkosti může pociťovat i smíšená nebo mastná pokožka, které vlivem věku, UV záření a dalších aspektů už nejsou schopny si v takové míře udržet pružnost a lesk. Objevují se vrásky a šupinky, kůže je suchá, mnohdy drsná a často jsou na ní popraskané žilky, způsobené střídáním teplot a používáním nevhodných kosmetických přípravků,“ konstatuje Denisa Jasinská. A jak tedy vybírat hydratační přípravky? „Ženy často dělají chybu, když ve snaze vylepšit stav suché pokožky

opakovaně nanášejí na pleť vrstvy hutných mastných krémů, což následně způsobuje ucpávání pórů,“ varuje zakladatelka české kosmetické značky Essenté. „A pamatujte také na základní pravidlo, že vše, co se za den na pokožku nanese, se musí před spánkem odstranit kvalitním odličovacím přípravkem a poté nahradit účinným nočním krémem. Pro větší efekt je možné použít i sérum.“

Nemyslím si, že krása je vyhrazena jen pro mladé. Myslím, že ženy dnes chtějí vypadat dobře, nechtějí vypadat mladě. Chtějí se dobře cítit, a ne se chovat jako teenagerky.

Elle Macpherson, modelka

Mydlením k hubnutí

Exfoliační mýdlo Thermes Marins de Saint Malo s hubnoucím efektem je skvělým pomocníkem pro tvarování postavy. Je obohacené o látky, které působí na zdraví pokožky a její pevnost. Kombinace řas a výtažků z moře má silný exfoliační účinek, který pomáhá odlupovat odumřelé kožní buňky, a zároveň během masáže stimuluje problematické partie. Zbavíte se tak celulitidy, protože prokrvíte problematické partie a rozproudíte lymfu.



Smažte vrání stopy!

Vráskám se s postupujícím věkem nevyhne nikdo. Jako jedny z prvních se objevují takzvané vrání stopy nacházející se kolem očí, které vznikají mhouřením očí, pobytem na slunci, stresem nebo zanedbáváním péče o pleť. Říká se jim sice vrásky od smíchu, ale stejně se jich rády zbavíme. Ideální metodou je použití botulotoxinu. Zárok, který probíhá ambulantně, spočívá v injekční aplikaci látky do místa s výskytem vrásek. Účinek nastupuje ihned, výsledky lze zachovat až po dobu šesti měsíců. Potom lze ošetření opakovat.

ÚSPĚCH JE V HLAVĚ

**Inspirace
Mgr. Ladislava
Kavana, GERnétic**



JAK POSTUPOVAT PŘI PRODEJI, ABY SE DAŘILO

Často slyším z úst kosmetiček: „Prodej se mi nedaří, jak postupovat, aby se dařilo?“ Stačí si uvědomit několik málo zásad a jimi se řídit:

Pracujte s přípravky, u kterých jste přesvědčena o jejich kvalitě, které jste si sama vyzkoušela.

Mějte pozitivní přístup k prodeji. Pokud si myslíte, že si klientka nic nekoupí, tak si opravdu nic nekoupí.

Komunikujte cíleně. Čas, který klientka stráví na lehátku, využijte k přípravě na následný prodej.

Ujistěte se, že opravdu víte, proč klientka přišla do salonu – zákaznice si kupuje svůj cíl (pleť bez vrásek, vypadat mladší, zeštíhlení...). Bez domácí péče to nejde.

Prodávejte výsledek (užitek), produkt je prostředníkem k dosažení výsledku.

Uvědomte si, že klientce škodíte, pokud chce dosáhnout zlepšení nebo jen dlouhodobě pečovat o pokožku a neodnese si ze salonu žádný produkt pro domácí péči!

Neřešte za klientku cenu. Přesvědčte sama sebe, že cena není příliš vysoká. Za cenu se neomlouvajte.

Mějte vybrané přípravky na skladě. Když vidí zákaznice ihned po ošetření výsledek, má chuť nakupovat. Nenechte klientku vychladnout.

Vystavte na místě, kde klientka platí, dva kosmetické přípravky, na jejichž prodej již při ošetření cílíte. Jeden si s největší pravděpodobností koupí.

Zapamatujte si: Rozhodnutí o koupi silně ovlivňuje nálada zákaznice. Umění prodávat je uměním vytvoření nálady!

Je to jen v hlavě.

CELLU M6 ALLIANCE®

ZDRAVÍ, KRÁSA & RELAXACE

- 5,2 cm
ZEŠTÍHLENÍ PASU*

+ 80%
Kyseliny
HYALURONOVÉ**

VAŠE BUŇKY MAJÍ SKRYTOU SÍLU PROBUĎTE JE.

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

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

Výsledky endermologie® tělo po 3 ošetřeních***

Výsledky endermologie® tvář po 1 ošetření!

endermologie.com
kpmedical.cz



@lpgendermologie



LPG endermologie



Groupe LPG

LPG

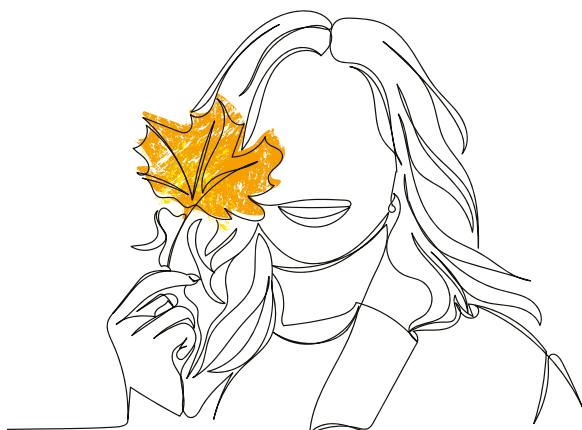
**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

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

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Med v jogurtu = klíč ke zdravé mikrobiotě

Přidání medu do jogurtu pomáhá nejen uspokojit chuť na cukr zdravým způsobem, ale tento zvyk může navíc podpořit dobré zdraví střev. Vědci z Illinois zjistili, že med pomáhá podporovat přítomnost probiotik ve střevě. Podle studie přidání jedné polévkové lžice medu na 170gramovou porci jogurtu má probiotické účinky a podporuje navíc přežití probiotik ve střevě, a to zejména kmenu „Bifidobacterium animalis“. Kombinace řeckého jogurtu a medu je zvláště běžná jako součást středomořské stravy. „Zajímala nás tato oblíbená kombinace běžná zejména v řecké stravě a její vliv na gastrointestinální zdraví,“ uvedla v tiskové zprávě Hannah Holscher, profesorka z University of Illinois. Testovány byly čtyři druhy jogurtů nejprve in vitro při simulacích orálního, žaludečního a střevního trávení a posléze proběhl další experiment na 60 dospělých účastnících. Všichni po dobu dvou týdnů konzumovali dva různé produkty: jogurt s medem a pasterizovaný jogurt bez sladidla. V těchto dvou skupinách byla sledována střevní pohoda účastníků, vzorky stolice a trávení. A jaké byly výsledky? Med podporoval probiotické obohacení střev, ale je důležité si současně uvědomit, že nadměrná konzumace medu by negovala zdravotní přínosy kvůli nadměrné spotřebě cukru. Pro připomenutí: některé fermentované potraviny a nápoje jako kefir, miso, kombucha a kimchi patří mezi další účinné způsoby, jak podpořit konzumaci probiotik, a tím i zdraví střev.



Testosteronová náplast pro ženy

V současné době neexistuje žádná klinicky schválená náplast pro dodávání testosteronu pro ženy trpící nepříznivými symptomy menopauzy (např. ztráta libida). Schváleny jsou pouze náplasti dodávající estrogen v kombinaci s progesteronem. Anglická univerzita zahájila první klinickou studii na podzim roku 2023 a nyní pracuje na náplasti dodávající testosteron, který pomůže kompenzovat nízkou sexuální touhu. Vědci se domnívají, že tato inovace by mohla změnit životy žen po menopauze, které nevidí zlepšení po hormonální substituční léčbě. Testosteron, který je přirozeně produkován v malých množstvích u žen, pomáhá udržovat svalovou hmotu, hustotu kostí, kognitivní funkce a libido. Testosteronové krémy a gely již existují, ale obsahují dávky testosteronu určené pro muže. To představuje rizika, zvláště když víme, že příliš velká dávka může u žen způsobit nárůst hmotnosti, akné a zvýšený růst chloupků. „Díky již ověřené technologii můžeme použít naši novou náplast k odstranění potíží z každodenního života žen,“ říká David Haddleton, profesor chemie na University of Warwick.

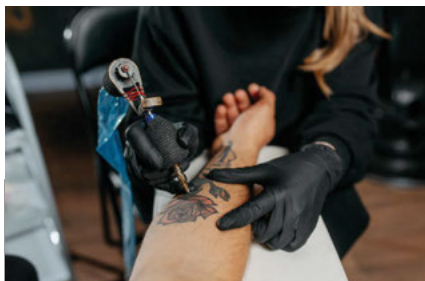
Aktivita zvyšuje produkci neuronů

Nová australská studie provedená na starších lidech odhaluje, že intenzivní fyzická aktivita chrání mozek a může z dlouhodobého hlediska zlepšit mozkové funkce, a to i po pěti letech po ukončení tréninku. „Provozování sportovní aktivity uvolňuje psychoaktivní molekuly, jako jsou endorfiny, které můžou ovlivnit náladu a bolesti,“ uvádí se ve zprávě Nadace pro výzkum mozku. Proto vědci z University of Queensland v Austrálii studovali účinek dlouhodobého cvičení na mozek starších lidí.

Zjistili, že HFFT (high frequency focus training), tedy koncentrovaný trénink s vysokou frekvencí, stimuluje mozkové funkce po dobu pěti let. Výzkumníci teorii zkoumali po dobu šesti měsíců na skupině 151 účastníků ve věku 65 až 85 let, které rozdělili do tří cvičebních skupin, aby změřili dopad tří úrovní intenzity. První skupina prováděla především cvičení týkající se motorických funkcí, rovnováhy a strečinku. U druhé skupiny byla intenzita střední: účastníci cvičili rychlou chůzi na rotopedu a poslední provedli čtyři cykly běhu na rotopedu s téměř maximálním úsilím. „Překvapivě měli oproti ostatním stále zlepšené kognitivní schopnosti, i když ve cvičeních nepokračovali,“ říká emeritní profesor Perry Bartlett z Queensland Brain Institute a autor studie. Skenování magnetickou rezonancí této skupiny skutečně ukázalo strukturální změny a změny konektivity v hipokampu, oblasti odpovědné za učení a paměť. „Objevíli jsme také krevní biomarkery, které se měnily v souvislosti s kognitivními zlepšeními,“ řekl Dr. Daniel Blackmore, spoluautor studie. Vědci již dříve objevili, že cvičení stimuluje růstový hormon, který vede ke zvýšení produkce neuronů v hipocampu. Na základě výsledků se odborníci domnívají, že další výzkum by mohl vyhodnotit různé typy cvičení, které by mohly být začleněny do péče o starší dospělá.

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

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



Odstranění obrázků

Někdy se v euforii necháme tetovat, ale po nějaké době svého rozhodnutí litujeme. Jak se nechtěné ozdoby zbavit? Efektivní pomoc nabízí přenosný laser KJU Q-Switched, který využívá nejnovější technologie pro optimální přenos laserové energie. Kombinací dvou vlnových délek (1064 a 532 nm) s vysokým peakovým výkonem a velmi krátkým pulsem umožňuje provádět ošetření rychle, bezbolestně a zcela bezpečně. Pigment se jeho působením roztříští na mikročástičky, které jsou postupně odplaveny lymfatickým systémem. Počet ošetření závisí na typu tetování, jeho barvě, hloubce a hustotě pigmentu. Výsledek je ovlivněn i umístěním a stářím tetování i věkem pacienta.



Bez jehel a skalpelu

Třífázové ošetření OxyGeneo představuje omlazující a relaxační kyslíkovou terapii bez jehel a skalpelu. Jeho výsledkem bude oživená, zpevněná, sjednocená a omlazená pokožka bez nedokonalostí. Touto zcela neinvazivní cestou se odstraní vrásky a jemné linky, zpevní se kontury obličeje, zmenší se póry, redukuje se pigmentace, akné a žilky, pleť se vyživí a hydratuje.

Rozjasněte tvář!

Jedním z oblíbených omlazovacích zákroků je mezoterapie, při níž se injekčně vpravuje do pokožky směs s obsahem vitaminů, aminokyselin, minerálů nebo kyselina hyaluronová. Ta má schopnost vázat na sebe velké množství vody, postará se o lepší hydrataci pokožky a přispívá tak k jejímu rozjasněnému vzhledu.

vitamin C

omlazující & projasňující

KLINICKY PROKÁZANÁ ÚČINNOST

Denní péče po dobu 4 týdnů // Sebehodnocení / Laboratorní měření // 25 žen

Zanechává pokožku **100%** hydratovanou
 Zanechává pleť s mladistvým leskem **95%**
 Okamžité zpevnění po aplikaci **95%**
 Pokožka je po pravidelném používání viditelně pevnější a pružnější **100%**
 Zanechává pokožku svěží a jemnou **100%**
 Zanechává pleti sjednocený tón **86%**
 Zlepšuje vzhled barevných nedokonalostí (tmavé skvrny, změny barvy atd.) **71%**
 Snižuje výskyt vrásek a mimických linek o **76%**

Snížení objemu a počtu vrásek **-9% & -14%**
 Zvýšení elasticity **+9%**
 Zvýšení pevnosti **+16%**



Požádejte o individuální termín školení

Renata Moravcová
 Certifikovaná školitelka
 Yellow Rose Professional cosmetics®

www.charde.cz
 Tel: 723 559 210



ZJISTĚTE VÍC

DAŇ ZA DOVOLENOU



Vendula Presserová, Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Letní zážitky plné slunce, mořské vody i koupání v bazénech dokážou přinést spoustu radosti, ale zároveň zanechají i nechtěné stopy na kůži a promění luxusní účes v noční můru. Ted' přišel čas na nápravu.

Je tu návrat do reality všedních dnů. Stačí pohled do zrcadla a některé z nás objeví pigmentové skvrny, další najdou nové vrásky. Opálení bledne spíš rychle než pomalu a je jasné, že musíme něco udělat i se svými vlasy. Viníkem je intenzivní sluneční záření odlišné od všeho, na co je pleť zvyklá z domova. K tomu se přidal chlór z bazénů a mořská voda. Časté máchání ve vodě mohlo narušit ochranný film pokožky i vlasovou kutikulu. Dobře zvolená kosmetika a zdravé návyky vás dostanou zpátky do formy.

Hydratace

Pokud lidskému tělu chybí tekutiny, zásobuje přednostně životně důležité orgány. Organismus pak na konec fronty na vodu postaví kůži a vlasy. Není divu, že pleť je suchá, loupe se, vlasy se lámou. Proto se zaměřte na hydratační přípravky: tělová mléka, pleťové krémy, hydratační tonika a pleťové vody. Vyberte hydratační šampony působící do hloubky, masky a kondicionéry. Také zkuste včlenit do své rutiny oleje. Například arganový, kokosový nebo jojobový pomáhají zadržovat vlhkost a dodávají pleť zářivost, účesu lesk. Často až zázračně působí obličejové i vlasové masky. Výhodné je zařadit do pitného režimu přírodní minerálky, ty doplňují nejen tekutinu, ale i pro pokožku a vlasy tolik potřebné minerální látky.

Výživa zevnitř

Na vzhledu se samozřejmě projeví i jídelníček. Významnými látkami pro pružnost kůže a kondici kštice jsou bílkoviny, omega-3 mastné kyseliny, vitaminy A, B, C, D a E, zinek, železo a hořčík. Kde je hledat? Ovesné vločky, želatina, ořechy, dýňová semínka, droždí, pivo, batáty, hovězí maso (hlavně kližka), tuhy, ideálně tučné ryby, např. losos nebo makrela, saláty s olivovým olejem, to jsou hlavní hvězdy jídelníčku, který vám pomůže dát vše do pořádku. Pozor na extrémní diety typu nízkokalorická, nízkotučná či nízkoproteinová, ty ošidí celé tělo o potřebné složky stravy a na půvabu se to rychle projeví. Napravit škody pomáhají i potravinové doplňky přímo zacílené na posílení kondice pleti, vlasů a nehtů.

Pigmentové skvrny

Kromě krásných vzpomínek na horké dny nám sluníčko často zanechává i nežádoucí dárky v podobě pigmentových skvrn. Ty se nejčastěji objevují na obličejí, opticky přidávají roky navíc a mohou tak negativně ovlivnit jak vzhled, tak i sebevědomí. Proč? A jak se jich zbavit?

Lidská kůže produkuje pigment melanin, díky němuž má přirozenou barvu. Někdy se však melanin v pleti vytváří nerovnoměrně, a to způsobuje vznik nevzhledných tmavých skvrn. Nejčastějším důvodem bývá působení slunečních paprsků a UV záření na pleť. Zmírnit nechtěné pigmentace nebo je zcela odstranit dokáže speciální kosmetika. Navržená je tak, aby pomáhala redukovat nechtěné pigmentace. Nejčastěji využívá



Řada Elseve Hyaluron Plump pro dehydratované vlasy přispívá k pružnosti a lesku. L'Oréal Paris, ceny produktů 89 až 189 Kč



Multifunkční bronzující pudr Hyper Bronze dodává přirozený, sluncem políbený vzhled, Yves Saint Laurent, 1180 Kč



Hojivá síla ceramidů v nové řadě Miraculous Recovery najde mezery v kutikule a zajistí hloubkovou hydrataci a ozdravení vlasů, John Frieda, ceny produktů 277 až 438 Kč



Jako zesvětlující kúra slouží bodový korektor, Ziaja MED, 169 Kč

PODLE STUDIE ZAHRNUJÍCÍ 48 000 ÚČASTNÍKŮ Z 34 ZEMÍ TRPÍ KAŽDÝ DRUHÝ ČLOVĚK NA SVĚTĚ NĚKTEROU Z PORUCH PIGMENTACE. TYTO STAVY MAJÍ TĚŽKÉ DOPADY NA DUŠEVNÍ POHODU. PACIENTI VYPOVÍDAJÍ, ŽE SE CÍTÍ MĚNĚCENNÍ, VÍCE DISKRIMINOVANÍ A DOKONCE I „ŠPINAVÍ“.



Omlazující sérum proti pigmentovým skvrnám Cellular Luminous630®, Nivea, 800 Kč



Mléko prodlužující opálení zabraňuje loupání kůže, Nivea, 310 Kč



Ovesná řada Botanic Therapy Oat Delicacy zklidňuje, hydratuje a chrání pokožku i vlasy. Garnier, šampon a kondicionér à 94 Kč

následující látky: vitamin C, silný antioxidant, který pomáhá zesvětlovat tmavé skvrny a sjednocovat tón pleti. Zároveň chrání pokožku před poškozením volnými radikály. Účinným bojovníkem proti pigmentovým skvrnám je také niacinamid (vitamin B3). Tato složka pomáhá snižovat produkci melaninu, což vede k postupnému zesvětlování pigmentových skvrn. Zároveň zlepšuje

texturu pleti a posiluje její bariérovou funkci. Stranou nezůstává ani kyselina glykolová: patří mezi AHA kyseliny a působí jako exfoliant, který odstraňuje odumřelé kožní buňky, čímž podporuje obnovu pleti a redukci pigmentových skvrn. Dále se můžete setkat s kyselinou kojovou, přírodní složkou odvozenou z hub, která inhibuje produkci melaninu a má bělicí účinky. Z rostlin, konkrétně



Středně krycí make-up Scincare Foundation snižuje viditelnost skvrn, pleť vyhlazuje, hydratuje a chrání. Sandstone, 1110 Kč



Zklidňující sprej s rostlinným extraktem taniamelem, který stimuluje produkci pigmentu, Piz Buin, 529 Kč



Vitaminový revitalizační booster, který obsahuje vitaminy C, B3 a retinal, nabízí dokonalou hydrataci pleti, Essenté, 1150 Kč



Projasňující Vitamine C Eclat – sérum s blahodárnými účinky na texturu pleti a pigmentové skvrny, Payot, 1220 Kč



SUN mléko prodlužující opálení s D-panthenolem, Ziaja, 159 Kč



Zklidňující hydratační „maximalizátor“ opálení z řady péče poté, Lancaster, 730 Kč

medvědice lékařské, se pak extrahuje arbutin. Ten účinně zesvětluje pigmentové skvrny tím, že inhibuje aktivitu tyrosinázy, enzymu zodpovědného za produkci melaninu. V neposlední řadě jsou pak připraveny pomáhat retinoidy: tyto deriváty vitamínu A stimulují obnovu buněk a snižují výskyt hyperpigmentace.

Kosmetika proti pigmentovým skvrnám je efektivní způsob, jak zlepšit vzhled pleti a snížit viditelnost tmavých skvrn, pokud je správně a pravidelně používána. Pokud na ně nestačí zcela, je tu pak ještě další možnost: krycí make-up a BB nebo CC krémy.

Zpomalte blednutí

Zacházejte opatrně s peelingem! Odstraní odumřelé buňky, podpoří obnovu dalších. Je ideální před opalováním, po dovolené s ním nějaký čas počkejte. Po každé sprše použijte přípravky po opalování: vyživují pokožku, fixují bronz. U sprchy se ještě zastavme: voda by měla být vlažná, horká voda pokožku vysušuje. Používejte kosmetiku pro citlivou pokožku. Opálení totiž promění normální kůži v senzitivní. Opálení podtrhnou samoopalovací přípravky. Jsou bezpečnější než samotné UV záření a pleti dodají letní vzhled. Dekorativní kosmetika, především

bronzery, také podpoří sluncem políbený dojem, který umocní i betakaroten v jídle a doplňky stravy.

Nechte si zkontrolovat znaménka

Před létem, ale i v jeho průběhu, případně kdykoliv během roku, kdy objevíte podezřelé znaménko, neotálejte a navštivte dermatologa. „Pravidelný screening znamének dermatologem může pomoci odhalit rakovinu kůže v její nejranější fázi a včasné odhalení rakoviny kůže vám dává velkou šanci na její úspěšnou léčbu,“ radí dermatoložka MUDr. Jana Krabcová, Ph.D., z Kliniky YES VISAGE. A kdy zpozornět? Zejména v případě změny tvaru, velikosti či barvy znamének. Znaménko může začít svědit, bolet nebo pálit. Vhodná je i kontrola nového znaménka či nehojící se léze. Není však třeba začít hned panikařit, nemusí jít o nic vážného. Ovšem pro klid na duši je dobré, aby vše posoudil dermatolog.



 **SOTHYS**
PARIS

DX Glow

Přírodní ochrana pleti
před negativními vlivy
vnějšího prostředí.

Prozářenější pleť
pro **100 %**
spokojených
uživatelů.*

INZERCE

NOVÝ
KOMPLETNÍ PROGRAM
PRO OCHRANU PLETI,
OBNOVU JEJÍ ROVNOVÁHY
A DOKONALÉ ROZZÁŘENÍ.

* PROCENTO SPOKOJENOSTI BYLO MĚŘENO
NA 20 DOBROVOLNÍCÍCH PO JEDNOM OŠETŘENÍ.



www.sothys.cz

EXKLUZIVNĚ V SALONECH KRÁSY A SPA



DISTRIBUCE KOSMETIKY JE VELKÁ ZODPOVĚDNOST

Distribuce profesionální kosmetiky hraje klíčovou roli v kosmetickém průmyslu a přináší několik výhod a přínosů pro kosmetické salony a jejich majitele.

„Mezinárodní společnost ALMAF Beauty je spolehlivým partnerem ve světě krásy již desítky let. Na českém trhu máme hodně zvukných i méně zvukných kosmetických značek s výborným servisem. Bohužel setkáváme se i s takzvanými podvodníky a milovníky kopírování,“ říká zakladatelka společnosti ALMAF Beauty Ing. Alexandra Fričová.

Co vše za úspěšnou distribucí stojí?

Distribuce profesionální kosmetiky hraje klíčovou roli v kosmetickém průmyslu a přináší několik výhod a přínosů. Svět je sice dnes

v mnohém otevřený a objednáte si již skoro cokoli, kdekoliv, ale spolupráce s distributorem ve světě kosmetiky je sázka na jistotu, že pracujete s kvalitním produktem. V mnohém vám ulehčí při denní rutině legislativy kolem produktů a vy se můžete plně věnovat svým klientům. Snažila jsem se vypsat ty nejdůležitější přínosy, které vám při výběru kosmetiky a distributora pomohou.

1. DOSTUPNOST PRODUKTŮ

Distributoři zajišťují, že kosmetické produkty jsou dostupné široké veřejnosti přes kosmetické salony nebo kliniky. Spolupracují se světovými výrobci a kosmetičkami, aby zajistili, že produkty budou včas doručeny do salonu, maloobchodů nebo jejich e-shopů.

2. LOGISTIKA A SKLADOVÁNÍ

Distributoři mají často specializované skladovací prostory a lo-

gistická zázemí, která umožňují skladování velkého množství produktů a jejich efektivní distribuci. Zahrnuje to i dodržování správných podmínek skladování, aby byla zajištěna kvalita produktů. „V našem skladě to vypadá jako v dobře organizovaném mraveništi,“ směje se Alexandra.

3. MARKETING A PROPAGACE

V ALMAF Beauty najdete velice mladý a doslova zapálený tým. Podílíme se na marketingových aktivitách a propagaci produktů, které distribuujeme. Jsou to vyhlášené propagační akce, kongres pro kosmetičky, předváděcí dny a školení pro maloobchodníky a kosmetičky.

4. ZNALOST TRHU

Distributoři často mají hluboké znalosti o místním trhu, včetně preferencí spotřebitelů a trendů. Všechny podněty pečlivě sumarizujeme, a tím poskytneme cennou zpětnou vazbu výrobcům o tom, co zákazníci chtějí a jaké produkty jsou nejuspěšnější.



5. ROZŠÍŘENÍ PŮSOBNOSTI ZNAČKY

Prostřednictvím distributorů mohou výrobci rozšířit dosah své značky na nové trhy a země. ALMAF Beauty má silné a zavedené obchodní vztahy, které pomáhají rychleji a efektivněji uvést novinku na český a slovenský trh.

6. SLUŽBY ZÁKAZNÍKŮM

Jako distributor můžeme poskytovat podporu a služby zákazníkům, včetně řešení reklamací, vrácení zboží a poskytování informací o produktech v našem jazyce. Tím pomáháme budovat důvěru a loajalitu zákazníků.

7. EFEKTIVNÍ SPRÁVA ZÁSOB

Díky nám mohou maloobchodníci a salony efektivněji spravovat své zásoby, protože často nabízíme flexibilní možnost objednávek a doručení v menších množstvích. To snižuje potřebu velkého skladování na straně salonu a nižší náklady na dopravu. Celkově vzato, distributor kosmetiky je nezbytným článkem v hodnotovém řetězci kosmetického průmyslu, protože spojuje výrobce s maloobchodníky a koncovými zákazníky, což usnadňuje dostupnost produktů na trhu a podporuje růst a úspěch značek.

V našem portfoliu najdete vysoce kvalitní a úspěšné značky kosmetiky **PHYRIS** a **Dr. Grandel**, které patří k nejoblíbenějším při výběru kosmetiky do salonu, díky svým uceleným rituálům, produktům na domácí péči, ale hlavně servisu, který poskytujeme a nebojíme se podle potřeby aktualizovat a zdokonalovat. Začátkem roku jsme vsadili na spolupráci s rodinnou značkou **MANSARD**, která se stala velice rychle oblíbenou a prodává se pouze přes kosmetické salony. Systém V.I.P. klubu Mansard kosmetiček mě velice nadchnul. Kvalitní francouzské produkty, bezkonkurenční přístrojové ošetření BLOVISAGE s viditelnými účinky pro omlazení pleti, a to vše za přijatelnou lidskou cenu.

Vlajkovou lodí naší společnosti je Klinika krásy PHYRIS v Praze. Slouží jako školicí středisko pro kosmetičky, estetické lékaře a obchodníky. Najdete tady kompletní kosmetické služby včetně všech produktů z našeho portfolia, pořádají se tu pravidelná školení a zde se také všichni setkáváme. Prostě takový kosmetický ráj!

Nakonec vše zakončíme dekorativní kosmetikou ARABESQUE, přesně stavěnou pro dámy, které o svoji pleť pečují a chtějí ji i díky dekorativní kosmetice zanechat zdravou, svěží a bez pupínků.

V České republice je velice široký výběr kvalitních distributorů a já osobně děkuji a fandím každému, kdo se na tuhle vzrušující cestu vydá a přinese našim ženám kvalitní kosmetiku i ze zahraničí.

ALMAF Beauty s.r.o., Na Zájezdu 16, Praha 10-Vinohrady,
www.alfmaf.cz

ČISTÁ KRÁSA PRO TRPĚLIVÉ – ORGANICKÁ PLEŤOVÁ KOSMETIKA



Zatímco u označení kosmetiky jako „veganské“ nebo označení „cruelty free“ – tedy bez testování na zvířatech (dnes je toto označení zakázané jako zavádějící) je nám smysl víceméně jasný, jednoznačně definovat označení „Clean Beauty“ – čistá krása – už tak jednoduché není. Co se jím vůbec myslí?

Pokud máte podezření, že „Clean Beauty“ vymysleli marketéři, pak máte pravdu. Nechtěli tím zavést novou oficiální kosmetickou kategorii, ale chtěli spíše ujistit spotřebitele o tom, že výrobci používají přírodní produkty s minimalistickým složením, tedy úmyslně nízkým počtem použitých ingrediencí a bez kontroverzních látek – tedy i těch, u kterých nebyla prokázána škodlivost a jsou povolené, ale z různých důvodů vyvolávají nedůvěru a obavy.

Popularita přírodní a organické kosmetiky, včetně ekologicky šetrných výrobků je relativně vysoká, část populace ji vyhledává, ale vyznat se v té spoustě označení a certifikátů není úplně snadné a při výběru se logicky ptáme, co to vlastně je ta **přírodní nebo organická nebo certifikovaná kosmetika a jak se liší od té tradiční?**

Rozdílů je víc a nejsou jen ve složení nebo typu přípravků, ale i v individuálních potřebách pokožky. **Tradiční** – chcete-li konvenční – kosmetika pravidelně obsahuje syntetické složky, jako jsou parabeny, silikony, sulfáty, umělá barviva a vůně, které mohou rychle zlepšit vzhled pleti nebo vlasů, a pak účinné látky, jako jsou retinoidy, kyselina hyaluronová a peptidy, které jsou dobře prozkoumané a mohou mít výrazné klinické účinky, jako je zlepšení pružnosti pleti, redukce vrásek nebo zpevnění pleti.

Naproti tomu **přírodní a organická kosmetika** používá přírodní složky, jako jsou rostlinné oleje, esenciální oleje, extrakty z bylin a květin, které prokazatelně a prospěšně působí na pleť, ale jejich účinky mohou být pomalejší a šetrnější, a tak **vytoužené výsledky vyžadují dlouhodobou trpělivost a soustavnost**. Obsahují jiné typy konzervantů, které mohou přitom mít vliv na kratší trvanlivost pro-



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

duktů. Organické produkty se vyrábějí z rostlin pěstovaných bez pesticidů, což je důležité pro ekologicky zaměřené uživatele.

Výsledky má tradiční kosmetika většinou rychlejší a zřetelnější také díky koncentracím účinných složek a syntetických pomocných látek, které zlepšují vstřebávání a účinnost. Přípravky na přírodním základě mohou být pomalejší a také šetrnější s menším rizikem alergií. Jejich dlouhodobé používání snižuje pravděpodobnost podráždění nebo dysbalance a může tak vést k zdravější pokožce.

Obě varianty tak poskytují rozdílnou úroveň bezpečí a pravděpodobnosti vedlejších účinků. Pravdou je, že jsou syntetické

složky často a důkladně testovány na bezpečnost, ale jejich dlouhodobé účinky jsou stále předmětem diskusí. Stoprocentní jistotu vám nedá ani jedna ani druhá skupina. Ta závisí na individuální toleranci vašeho organismu k používaným látkám.

Z hlediska ekologie pak může výroba konvenční kosmetiky (včetně obalů) mít na životní prostředí škodlivější dopad, než je tomu u přírodní kosmetiky, i když v posledních letech si výrobci ekologie a udržitelnost pečlivě hlídají.

Naše zkušenosti říkají, že návštěvnice kosmetických salonů dávají přednost tradičním kosmetickým přípravkům. Přitom právě o nich se nedá říct, že by jim chyběla trpělivost. Řada z nich salon navštěvuje pravidelně a celoživotně. Ale na druhou stranu ekologicky a přírodně zaměřené ženy spíše nemají ve zvyku salony navštěvovat a svoje výrobky hledají jinde.

Rozhodnutí mezi těmito dvěma typy kosmetiky by tedy mělo být a zhusta také opravdu je založeno na osobních hodnotách, na typu pleti a konkrétních cílech péče o pleť.

Jak bezpečně poznat „přírodní“ kosmetiku?

Stejně jako výraz „Clean Beauty“ ani „přírodní kosmetika“ nemá jednoznačnou oficiální definici. Přesto od roku 2016 existuje mezinárodní standard ISO 16128, který pomáhá výrobcům definovat přírodní nebo organické ingredience. Nepoznáte ho podle žádného oficiálního loga, ale možná toto označení najdete na etiketě v podobě označení „NOI“ (Natural Origin Index), který určuje podíl přírodních látek v receptuře.

Proto, abychom ale poznali kvalitu a bezpečnost přípravků jako zásadní ukazatel jejich kvality, tak si výrobci obstarávají ještě další – uznávané certifikace. Ty vydávají certifikační organizace a laboratoře a liší se svou působností podle zemí, některé jsou uznávané po celém světě, jiné jen v Evropě nebo USA.

Po celé Evropě působí asi nejnámější organizace pro všechny ekologické produkty, včetně kosmetiky – ECOCERT. Jinou evropskou organizací je COSMOS, který vydává certifikáty pro organickou a přírodní kosmetiku. Vedle třeba německé BDIH nebo italské ICEA můžeme najít americké USDA pro organické produkty nebo NSF/ANSI 305 založené na mezinárodních standardech.

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



DĚSÍ VÁS PŘÍPADNÁ KONTROLA, KTERÁ SE CHYSTÁ DO VAŠEHO SALONU?

Mnoho podnikatelů má obavy, když přijde kontrola, ať je předem ohlášená, nebo přijde dokonce bez ohlášení. Jak postupovat, jaké dokumenty mít připravené, jaká oprávnění kontrola má a na co máte právo vy jako podnikatel?

Kontrolní orgány se řídí obecně Zákonem o kontrole, ale mohou se také řídit jednotlivými ustanoveními v jednotlivých zákonech. Pravidelná kontrola by měla být vždy **ohlášená**, tzn., že budete o kontrole informováni předem. Kontrolní orgán má ale také možnost **neohlášené kontroly**, a to v případě podezření na porušení zákona ze strany podnikatele. V tomto případě se předem ohlašovat nemusí a může přijít bez předchozího upozornění.

Jaké dokumenty by měl mít podnikatel připravené?

Dobrá zpráva je, že podnikatel nemusí mít většinu požadovaných dokumentů při kontrole v provozovně. Dokumenty může mít uložené například v sídle společnosti a dodat je kontrole na vyžádání. Vždy je lepší se s kontrolním orgánem při kontrole domluvit, jaké dokumenty budou vyžadovat, a nepředávat je kontrole, i když je máte na provozovně. Proč? Většinou kontrola nechodí každý den a přijde i jednou za několik let, a ne všechny dokumenty, které máte v provozovně, musí být aktuální. Doporučuje se nejdříve dokumenty zkontrolovat např. se svým právníkem a účetním. A až poté je doručit kontrolnímu orgánu. Kontrolní orgán se s podnikatelem obvykle domluví na termínu návštěvy na příslušném úřadě.

Jaké dokumenty má povinnost podnikatel v oboru kosmetických a kadeřnických služeb mít vždy v provozovně? Vždy je nezbytné mít **schválený provozní řád** pro každou činnost a pro každý přístroj, který je v salonu používán. Provozní řád musí být vždy umístěn tak, aby si ho mohl zákazník nebo kontrolní orgán přečíst. Nezapomeňte mít také vždy **označenou provozovnu**, kde budou nejen základní identifikační údaje, ale také odpovědná osoba a otevírací doba. V provozovně musí být vždy někdo, kdo je schopen komunikovat v českém jazyce.



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

Nezapomínejte ani na povinnosti plynoucí ze zákona o ochraně spotřebitele. Podle tohoto zákona musíte mít **ceník služeb i ceník produktů**, se kterým se klient může před objednávkou služby nebo zakoupením produktu seznámit. Z hlediska informačních povinností musí mít podnikatel také vždy zveřejněný **reklamační řád, informace o GDPR a informace o mimosoudním řešení sporů**. Plnění těchto povinností kontroluje obvykle Česká obchodní inspekce.

A jaká práva máte vy jako podnikatel, když vám přijde kontrola?

Každý kontrolor vám musí předložit **průkaz totožnosti** a vy si můžete ověřit, že je kontrolor skutečně z příslušného úřadu. Můžete se **účastnit všech kontrolních úkonů**. Můžete požadovat, aby byla kontrolujícím **zachována mlčenlivost** o všem, co se během kontroly dozvěděl. A máte samozřejmě právo obdržet po provedené kontrole **protokol a písemně se k němu vyjádřit**. Pokud s něčím v protokolu nesouhlasíte, vždy to písemně uveďte do protokolu.

Podnikatel se určitě nemusí případné kontroly obávat, pokud plní základní podnikatelské povinnosti. Vždy je nejlepší přistupovat ke kontrole s chladnou hlavou, být příjemný a vsířicný. Kontroloři jsou také lidé. Samozřejmě je ale také vhodné znát svá práva a možnosti, jak se s kontrolou co nejlépe vypořádat.

VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI

BALANCE

PROFESIONÁLNÍ OŠETŘENÍ PROBLEMATICKÉ PLETI



#VagheggiTopSalon

VAGHEGGI TOP SALON

Vaše zkušenosti nás inspirují!

„Na Vagheggi mě zaujala nádherná struktura, konzistence a složení produktů. Obsáhlost a komplexnost péče o pleť i tělo. Opalovací produkty nemají konkurenci, jsou opravdu špičkou na trhu. Dále i rozsáhlý a velmi pestrý výběr skin care linií umožňuje skutečně podrobně cílit na určitý druh a problematiku pleti.“

Dokonalý servis a školení pod vedením úžasné a energické paní Soni Laurové. Její osobitý přístup je velmi motivující. Jsem naprosto unesená profesionalitou a komplexností školení Vagheggi.

Mou oblíbenou řadou je Lime. Viditelné výsledky hned po prvním ošetření, krásně sjednocená a rozzářená pleť. Linie Balance má také viditelné výsledky v boji s problematickou pletí. Všechny linie Vagheggi jsou něčím výjimečné. Dávají prostor cíleně řešit problematiku dané pleti.

Vagheggi bych doporučila všem, kdo chtějí být ve světě kosmetiky úspěšní. Vagheggi jde kupředu s vývojem textur, účinných látek a poslouchá potřebu klienta. Má vše do detailu zpracované s krásou a precizností Itálii. Jeho přesah s udržitelností je dalším bonusem a známkou vysoké kvality této profesionální kosmetiky. Spojení Vagheggi a firmy Spilka je jistotou férovosti a velkorysosti, které na kosmetickém trhu nemá v dnešní době obdoby.“

Kateřina Abrahamová

Salon Krásná Jsi

Kateřina Abrahamová
Nám. Marie Poštové 854
26601 Beroun
katka@krasnajsi.cz
+420 724 573 095
www.krasnajsi.cz





VYSTUPTÉ SE SVÝM SALONEM Z DAVU: 4 TIPY, JAK ZAUJMOUT KLIENTY

V dnešním konkurenčním prostředí, kde se kosmetické a kadeřnické salony neustále snaží zlepšovat své služby, je zásadní, aby váš salon vynikal. Jak ale dosáhnout toho, aby si zákazníci vybrali právě vás, a ne konkurenci? Odpověď tkví v jedinečné zákaznické zkušenosti, která zanechá nezapomenutelný dojem.

Například podle zprávy Harris Interactive, jedné ze společností, která se zabývá průzkumem trhu a chováním zákazníků, vyplynulo, že 60 % zákazníků je ochotno zaplatit více za lepší služby. Naopak 86 % lidí přestane spolupracovat s firmou kvůli špatné zákaznické zkušenosti a servisu a 89 % spotřebitelů začne používat konkurenční produkty a služby, pokud jsou s vašimi služ-

bami nespokojeni. Tato čísla jednoznačně ukazují, jak zásadní je zajistit, aby váš salon poskytoval výjimečné služby, které nejen udrží stávající klientelu, ale přitáhne i nové zákazníky.

1. Podívejte se na své služby zvenčí, jako byste byli svůj klient

Kreativita často přichází ve chvílích, kdy se pokusíme vidět věci jinými očima. Pokud uvažujete o tom, jak zlepšit služby ve svém salonu, zkuste se na situaci podívat z pohledu někoho jiného. Jak by váš oblíbený kosmetický odborník vylepšil zážitek, který svým zákazníkům nabízíte?

Myslete na to, že když hodnotíme situaci někoho jiného, nejsme zatíženi svými vlastními zkušenostmi, obavami či předsudky. To nám umožňuje přicházet s kreativními a inovativními řešeními, která by nás možná jinak nenapadla.

Při přemýšlení nad tím, jak zlepšit zákaznickou zkušenost, se často ocitneme v zajetí našich vlastních zvyklostí. Pohled zvenčí vám umožní uvolnit se od předchozích zkušeností a přijít s originálními nápady, které váš salon posunou kupředu.

2. Inspirace z jiných odvětví

Nemusíte hledat inspiraci pouze ve světě kosmetiky a kadeřnictví. Skvělé nápady mohou přijít z úplně jiných odvětví, jako je například pohostinství.

Restaurace a hotely mají mnoho společného s vaším podnikáním a jejich úspěch často spočívá v detailech, které vytvářejí celkový zážitek zákazníka. Všimli jste si někdy, že ne vždy mají nejlepší hodnocení na internetu ta nejluxusnější místa? Je to proto, že nejvíce záleží na tom, jak se v nich hosté cítí od začátku do konce.

Zkuste si vybrat restauraci, která je známá svým přístupem k zákazníkům, a analyzujte celý proces – od prvního kontaktu přes rezervaci až po samotný zážitek v restauraci. Jaké prvky byste mohli přenést do svého salonu?

Proč byste to měli dělat?

Základníci nikdy nevnímají kvalitu služeb jen z jednoho aspektu (např. pouze samotné ošetření), ale hodnotí celkový dojem. Pochopení toho, jak jiné odvětví vytváří špičkovou zákaznickou zkušenost, vám může pomoci objevit nové cesty, jak oslovit vaše klienty a vytvořit pro ně nezapomenutelný zážitek.

3. Vyhnete se slepým uličkám

Mnozí z vás se mohou ocitnout v situaci, kdy se váš podnik dostal do slepé uličky, a není to nic neobvyklého. To znamená, že jste dospěli do bodu, kde už nevíte, jak dál zlepšovat vaše služby, nebo cítíte, že vám ubývají zákazníci. A řešením opravdu není přidání další služby do nabídky nebo přidání další značky, se kterou budete pracovat. Je



RADIM ANDĚL

marketingový poradce, marketingový ředitel
SOTHYS PARIS ČR

www.mujuksesnysalon.cz

důležité si uvědomit, že kreativita a inovace přicházejí ve chvílích, kdy si uděláme čas přemýšlet a zkoumat nové možnosti a v denním shonu na to velmi často zapomínáme.

Tím, že si vyhradíte čas na kreativitu, můžete objevit způsoby, jak třeba lépe využívat potenciál svojí značky na maximum, stejně jako nové příležitosti pro zlepšení zákaznické zkušenosti. Udržování kroku s konkurencí vyžaduje nejen tvrdou práci, ale i chytré nápady a strategické myšlení.

4. Učte se od nejlepších

Jedním z nejlepších způsobů, jak získat nové nápady, je učit se od těch, kteří jsou v oboru úspěšní. Nemluvíme o bezhlavém kopírování, ale o inspiraci. Zkuste se u nás nebo i v zahraničí objednat do jiného vysoce hodnoceného salonu inkognito a sledujte, jak pracují. Co dělají jinak? Jaké detaily v jejich přístupu byste mohli zavést u sebe?

Úspěch není náhoda. Nejlepší salony dosahují svých výsledků díky pečlivému plánování a inovativním přístupům. Když se učíte od těch nejlepších, máte možnost vidět, jaké techniky, přístup a způsob komunikace skutečně fungují, a následně je můžete přizpůsobit potřebám vašeho salonu.

Bud'te jiní, bud'te nezapomenutelní

Vyčnívat z davu v dnešním světě není snadné, ale právě to je klíčem k úspěchu vašeho salonu. Zaměřte se na to, co vaši zákazníci opravdu chtějí a proč vám za služby platí (ne na to, co si vy myslíte, že asi chtějí), a pak jim to nabídněte s přidanou hodnotou. Vaším cílem by mělo být, aby každý zákazník odcházel s pocitem, že zažil něco výjimečného.

Tento přístup vám pomůže nejen získat nové klienty, ale také udržet ty stávající. Nezapomeňte, že v kosmetickém průmyslu není prostor pro stagnaci – neustálé zlepšování a inovace jsou základem úspěchu. A pamatujte, že statistiky mluví jasně – zákaznická zkušenost je rozhodující pro úspěch vašeho salonu.

NA VÝPLNĚ A BOTOX JEDINĚ K LÉKAŘI

Zuzana Heralová, Foto: archiv MUDr. Jarešové



MUDR. LUCIE JAREŠOVÁ

Dnešní kult mládí a krásy nám nemilosrdně diktuje, jak bychom měli vypadat. Stokrát si člověk může říkat, že mu nepodlehne, protože jsou důležitější věci než vzhled. Jenže odolat tlaku není vždy jednoduché, navíc když jsou různé estetické zákroky čím dál dostupnější.

Dopřát si omlazení, ať už aplikací dermálních výplní nebo botulotoxinu, není žádný hřích. Je však velmi důležité rozmyslet si, kam na takový zákrok jít a komu svěřit svůj obličej. Ne vždy totiž může být výsledek takový, jaký jste si vysnili.

Jsou to hlavně média a sociální sítě, jako je TikTok, Instagram a další platformy, kde se to jen hemží modelkami a influencerkami, co se snaží zastavit čas. V těsném závěsu za nimi jsou známé tváře showbyznysu. Člověk tak může lehce nabýt dojmu, že pokud nevypadá v padesáti na třicet, je s ním něco špatně. Vylepšit svůj vzhled je samozřejmě v pořádku, ale vyplátí se dobře si promyslet, jaký zákrok si nechat provést a kde. Estetická ošetření jsou díky moderním technologiím, postupům i slevovým portálům čím dál dostupnější, ale bohužel to neznamená, že se pokaždé povedou. Ne vždy je totiž provádějí pouze odborníci na slovo vzatí.

Nepleťte si pojmy

Omlazující procedury jsou velmi širokým pojmem a rozdíly mezi kosmetickým ošetřením v salonu a estetickým zákrokem v ordinaci dermatologa jsou velké. Jde zejména o úroveň odbornosti, typ prováděných procedur, použitých materiálů a vybavení, ale i rozsah možných výsledků a rizik.

Klasická kosmetická ošetření v salonech se zaměřují na povrchovou úpravu pleti a estetické zlepšení bez hlubšího zásahu do kůže. Během nich se používají především kosmetické přípravky, jako jsou krémy, séra, masky a esence. Vybavení zahrnuje přístroje pro základní péči o pleť, výsledky jsou většinou dočasné a povrchové, zaměřené na zlepšení vzhledu pleti, její hydrataci a jemnost a také rizika bývají minimální. Pokud

už dojde ke komplikacím, jde zpravidla o podráždění pleti. Oproti tomu estetické zákroky zahrnují ošetření, která mohou pronikat do hlubších vrstev kůže. „Jde například o injekční aplikace botulotoxinu či dermálních výplní, chemické látky pro peeling a další omlazující ošetření. Tyto zákroky se zpravidla zaměřují na řešení specifických problémů, jako jsou vrásky, jizvy, pigmentace nebo ztráta pevnosti a kontur obličeje. Výsledky jsou pak výraznější a efekt trvá delší dobu. Na druhou stranu je tu i vyšší riziko nežádoucích reakcí. Z toho důvodu je naprosto nezbytné, aby tyto zákroky prováděl pouze lékař s odpovídajícím vzděláním a praxí, který může pracovat s produkty a technologiemi, jež jsou regulovány a vyžadují odbornou aplikaci,“ vysvětluje dermatoložka MUDr. Lucie Jarešová, vedoucí lékařka z kliniky DermaMedEst.

Vybírejte pečlivě

„Stejně jako se liší jednotlivé typy omlazujících zákroků, jsou velké rozdíly v tom, kdo je může poskytovat. Jenže tím, jak jednoduše ve své podstatě ‚píchání‘ botoxu nebo výplní vypadá, mívá mnoho ‚odborníků‘ pocit, že si může dovolit tyto služby nabízet klientům. Navíc na internetu jsou dnes dostupné spousty různých výplňových materiálů, jejichž původ je přinejmenším podivný. Často nemívají ani žádné certifikáty o testování. Mnohé z nich bývají dokonce napodobeninami produktů známých značek. Jenže to samozřejmě klienti neví,“ upozorňuje doktorka Jarešová a dodává, že přední výrobci dermálních výplní nabízejí produkty, jež se mezi sebou liší opravdu minimálně. Všechny jejich výrobky navíc nesou mezinárodní certifikáty, jako je například FDA nebo CE.

Praxe je bohužel taková, že estetické zákroky nabízejí i pracoviště a lidé, kteří k nim nemají vůbec žádné oprávnění, chybí jim příslušné vzdělání a praxe. „Setkala jsem se s tím, že na klinikách estetické chirurgie působí sice lékaři, ale bez odpovídající specializace či atestace, bez zkušeností, bez kurzů,“ konstatuje MUDr. Jarešová. V poslední době své služby nabízejí také „kosmetoložky“, což jsou ženy zpravidla z Ruska či Ukrajiny, které slibují omlazující procedury pomocí botulotoxinu či

dermálních výplní sice za nižší ceny, ale pochybné kvality a v podmínkách, které nejsou zdaleka bezpečné. O jejich lékařském vzdělání nemluvě. „Je jasné, že lidé chtějí ušetřit a dopřát si mladší vzhled za nižší ceny, ale v tomto případě se šetřit opravdu nevyplatí. Může to totiž vést k vážným zdravotním rizikům a komplikacím, které mohou mít trvalé následky. Apeluji proto na každého, koho zláká výhodná cena, aby si nejprve prověřil, komu se svěřuje do péče,“ radí MUDr. Lucie Jarešová.

Rizika neprofesionálních zákroků

Podstoupení estetického zákroku u nequalifikované osoby, například v domácích podmínkách nebo u kosmetičky bez lékařského vzdělání, může mít vážné důsledky. Mezi nejčastější rizika špatně aplikovaných injekcí patří infekce, alergické reakce, asymetrie a boule v obličeji, jizvy, poškození nervů, cév nebo jiných důležitých struktur či problémy se zrakem. Ke komplikacím může samozřejmě dojít v určité míře vždy, ale pokud zákrok provádí zkušený lékař, riziko je minimální. Pokud nastane komplikace, musí být rychle řešena. Někteří lékaři bohužel tyto komplikace řešit neumí.

Jak poznat dobrého odborníka

Říká se, že zkušenost je nepřenosná, ale je určitě vhodné si zjistit nějaké reference a doporučení od lidí, kteří mají s estetickými zákroky vlastní zkušenosti. Hledejte mezi svými známými nebo na internetu, kde bývají hodnocení k dispozici. Lékaři za sebou mají roky specializovaného vzdělání a praxe, což dokládá jejich diplom a další certifikáty o vzdělávání. Dobrý odborník by si vás měl také nejprve pozvat na konzultaci a probrat s vámi nejen vaše představy, ale doporučit vám i ošetření, jež odpovídá potřebám vaší pokožky a věku.

Renomované kliniky dodržují přísné hygienické normy a standardy bezpečnosti. Lékaři jsou vázání etickými pravidly a právními předpisy, které chrání pacienty. To znamená, že ještě než se přistoupí k vlastnímu zákroku, podepíšete souhlas s tím, co vás čeká, a také, že berete na vědomí možná rizika. V případě komplikací pak máte právo na odpovídající lékařskou péči. U neprofesionálních poskytovatelů však tato ochrana často neexistuje, což může vést k tomu, že zůstanete bez pomoci, pokud se objeví problémy. Leccos napoví už samotné prostředí, kde lékař působí. Zárukou kvality je moderní praxe s letitou zkušeností. Dejte také na svoji intuici, přece jen, jde o vaše zdraví, které máte jen jedno.



Připravte svou pleť na podzim s chemickými peelingsy AGELUMINA od TEN Science

Podzim je ideální čas na obnovu a regeneraci pleti po letních měsících. Laboratoře **TEN Science** představují inovativní řadu chemických peelingsů **AGELUMINA**, které využívají novou generaci ovocných kyselin. Tyto kyseliny jsou speciálně vyvinuté tak, aby viditelně redukovaly vrásky, pigmentové skvrny, akné, postakné a jizvy, a to vše bez stresu pro pleť.

Peelingsy AGELUMINA jsou vhodné pro všechny věkové kategorie a typy pleti, včetně citlivé. Díky své jemnosti a účinnosti poskytují hlubokou exfoliaci, aniž by způsobovaly podráždění. Tento unikátní přístup zaručuje, že vaše pleť bude nejen hladká a zářivá, ale také zdravá a revitalizovaná.

Proč zvolit AGELUMINA od TEN Science?

- **Nová generace kyselin:** Moderní složení zajišťuje efektivní výsledky s minimálním rizikem podráždění.
- **Bezpečné pro citlivou pleť:** Jemné složení je vhodné i pro ty, kteří mají citlivou pleť.
- **Široké spektrum účinků:** Redukce vrásek, pigmentových skvrn, akné a jizev.
- **Komplexní péče:** Vhodné pro všechny typy pleti a věkové kategorie.

Připravte svou pleť na chladnější měsíce s chemickými peelingsy AGELUMINA a zažijte hladší, jasnější a mladistvější pleť. Nechte se hýčkat luxusními produkty, které přináší společnost **NOMÉ Beauty** – váš exkluzivní distributor prémiové kosmetiky na českém trhu.

Pro více informací navštivte naše stránky www.nomebeauty.cz a dopřejte své pleti to nejlepší s AGELUMINA od TEN Science!

ORGANICKÉ EXOZOMY DERMOAROMA JSOU BEZPEČNÉ, SCHVÁLENÉ A CERTIFIKOVANÉ

MEZOKOKTEJLY S EXOZOMY OD DERMOAROMA ITALY

Proč jsou exozomy od DERMOAROMA unikátní a čím se liší od exozomů jiných značek?

- DERMOAROMA nevyužívá lidské exozomy a neobsahují genetický materiál. Není u nich riziko přenosu genetického materiálu na člověka a předání predispozice k různým onemocněním (rakovina, obezita, diabetes atd.).
- rostlinné exozomy nemají silné stimulační účinky a neobsahují růstové faktory.
- Technologie **AMPLEX Plus PURASOMES!** Patentovaná vědecká technologie čištění přípravků. Jedná se o jediné bezpečné organické exozomy.
- Přípravky mají **14 světových patentů!**
- **20 miliard** exozomů a **20 růstových faktorů** v jedné 5ml lahvičce. Jedná se o nejucelenější přípravek bohatý na růstové faktory a exozomy na trhu.
- Povoleno 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.

Unikátní přípravky, které nemají ve světě obdoby!



DERMOAROMA PURASOMES SKIN GLOW COMPLEX SGC100+

- 20 billion Exosomes
- 200 mg Growth Factors
- 50 mg HMW HA (1100-1400kDA)
- 50 mg LMW HA (80-100kDA)
- Amino acids
- Concentrated Stable
- Vitamin C derivative
- 3 Antioxidant
- Peptides

Indikace:

- chronostárnutí
- fotostárnutí
- různé druhy hyperpigmentace
- dodání zářivého vzhledu pleti
- pružnost pleti
- hydratace pleti
- výživa pleti
- omlazení a antioxidační ochrana pleti

Purasomes SGC 100+ obsahuje jedinečnou kombinaci aktivních složek, zesvětlujících látek a silných antioxidantů, které zajišťují bezchybnou pleť. Kmenové buňky granátového jablka odebrané uprostřed období zrání obohacují přípravek o antioxidanty a pomáhají dosáhnout maximálního zesvětlujícího účinku.

DERMOAROMA Purasomes NC 150+ Nutri Complex

je určen pro pleť poškozenou chronostárnutím. Přípravek přeprogramuje buňky a zlepšuje jejich funkci až na úroveň mladistvé pleti.

- 20 billion Exosomes
- 200 mg Growth Factors
- 75 mg HMW HA (1100-1400kDA)
- 75 mg LMW HA (80-100kDA)
- PDRN
- 23 Amino Acids
- 10 Vitamins
- 6 CoEnzymes

Indikace:

- chronostárnutí
- ztráta liftingu pokožky
- anti-age procedury
- tmavé kruhy pod očima
- rozšířené póry
- změny způsobené vlivem gravitace
- mdlá pleť
- vrásky
- aktivní regenerace poškozených buněk
- synergický účinek nutričních složek
- posílení obnovy buněk



HAIR & SCALP COMPLEX

Vysoce specifický účinek na vlasové folikuly. Zabraňuje vypadávání vlasů, má epigenetický účinek, obnovuje normální funkci vlasových folikulů.

- 200 mg Growth Factors
- 20 billion Exosomes
- 25 mg HMW HA (1100-1400kDA)
- 25mg LMW HA (80-100kDA)
- 7 peptides
- 8 Vitamins
- Phyto-Peptidic Fractions



Indikace:

- stimulace vlasových folikulů
- podpora růstu nových vlasů
- zpomalení procesu vypadávání vlasů
- alopecie
- posílení a obnova vlasů
- zlepšení struktury vlasů
- pevnější a odolnější vůči poškození
- prevence rychlého šedivění

Univerzální ošetření pro všechny typy a stavy pleti!



● Aktivní hydratace. Kyselina hyaluronová má silné hygroscopické účinky. Vyplňuje mezibuněčný prostor mezi kolagenovými vlákny a zabraňuje ztrátě vody.

● Zlepšuje tón pleti. Exozomy a růstové faktory stimulují utváření nových cév, což vede k lepšímu oxyličení a zásobení pokožky živinami, a tím i ke zlepšení jejího stavu a vzhledu.

● Obnovení minerální rovnováhy buněk, stimulace syntézy bílkovin v dermis.

● Stimulace buněčného růstu. Stimulace mladých a zralých fibroblastů a obnova buněk.

● Zpevnění pokožky. Stimulace tvorby hlavních složek mezibuněčné hmoty.

● Obrana buněk. Pokles produkce kyslíkových radikálů.

● Regenerace elastinových vláken. Působí na gen, který inhibuje je elastázu, posiluje pružnost tkání.

Více informací:

www.beautygroup.cz

@dermoaroma.czsk

BEAUTYGROUP COMPANY s.r.o.

Vinohradská 85, 120 00 Praha 2

+420 723 355 882

BODYGUARD SVĚŽESTI

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Náročné letní období, přemíra sluníčka, větru i klimatizace naši pokožku vysušovalo a namáhalo. Právě nastal čas ji začít náležitě rozmazlovat. Co jí udělá nejlépe? Dodáme-li jí hydrataci. A která látka to umí nejlépe? Kyselina hyaluronová!

Kyselina hyaluronová je látka, která se běžně vyskytuje v našem těle, s přibývajícím věkem ale její objem rapidně klesá. Protože na sebe v pokožce váže vodu, má tento pokles za následek vznik vrásek a dalších projevů stárnutí. Chceme-li je oddálit, je dobré pleť „krmit“ vně i zevnitř.

Zázračná houba

Kyselina hyaluronová má fascinující schopnost nasát do sebe až tisícinásobné množství vody v porovnání s její vlastní hmotností. Je to vlastně taková houba, která zabezpečuje hydrataci tkání, pružnou pokožku, pohyb bez bolesti i dobré fungování mozku. Tento složitý cukr si naše tělo vyrábí samo, s přibývajícím věkem ho ale produkuje čím dál méně. „Je to velká škoda, protože má opravdu mnoho benefitů. Vyplňuje mezibuněčné prostory v pokožce, nachází se v kloubním mazu, ve sliznicích, ale i ve svalcích, v kostech, plicích, mozku, ledvinách a očích. Díky ní je pokožka svěží, napnutá, jsme ohební, pohyb nás nebolí, máme chuť na milování a když se řízeme, rána se nám zahojí,“ vysvětluje Katarina Demetriou z Pharma MKL.

S čím pomůže kyselina hyaluronová?

Podpoří hydrataci a regeneraci pleti
Zredukuje jemné vrásky
Zpomaluje stárnutí pleti, podporuje její mladistvý vzhled
Stimuluje přirozenou tvorbu kolagenu
Urychlí hojení a obnovu kožních buněk
Přispěje k vypnutí pleti a její větší elasticitě
Zpevní polámané vlasy a posílí klouby

Zdraví a krása z kyseliny

Kyselina hyaluronová je pro tělo přirozená látka, bývá proto velmi dobře snášena a riziko alergických reakcí je minimální. V těle se vyskytuje

např. v kůži nebo kloubech.

Má mimořádnou schopnost vázat na sebe vodu,

a to dokonce až tisícinásobek své hmotnosti!

Pokožku umí účinně zklidnit a zregenerovat,

pozitivní vliv má např. i na hojení ran a jizev.

S přibývajícím věkem její hladina v těle klesá.

Pokožka se stává sušší a méně pružná.

Pro své univerzální vlastnosti bývá

často využívána i v medicíně.

Okolo čtyřicátého roku života klesne produkce kyseliny hyaluronové v našem těle na polovinu a už tehdy nám jím vyrobený objem nestačí. Po šedesátce pak je její vlastní produkce tak nízká, že tělu chybí přibližně 90 procent potřebného množství

JEDINÝ GRAM KYSELINY HYALURONOVÉ DOKÁŽE PŘITÁHNOUT AŽ ŠEST LITRŮ VODY, COŽ Z NÍ DĚLÁ PERFEKTNÍ HYDRATAČNÍ SLOŽKU.

molekul této vzácné kyseliny. Projevuje se to celkovým stárnutím a uvadáním těla, onemocněním kloubů, vysycháním pokožky a mnoha dalšími problémy.

Tělo pružné díky kyselině

Pokud nechceme chřadnout, je potřeba tělu kyselinu hyaluronovou dodávat z externího zdroje. Nabídnout prostředky, které tělu dodají tuto potřebnou látku, je cílem výzkumu mnoha kos-

Synonymum hydratace

Kyselina hyaluronová se v kosmetickém světě stala synonymem hydratace a mladistvého vzhledu. Jde o jednu z nejpobulárnějších anti-agingových složek, která je navíc velmi dobře vědecky prozkoumaná. Co o ní ještě nevíte?

Pro tělo přirozená látka: Kyselina hyaluronová se vyskytuje v lidském těle naprosto přirozeně. Najdeme ji v kloubech, šlachách nebo očním sklivci, zhruba 50 % celkového obsahu je však soustředěno v kůži. Zhruba do 25. roku života si tělo kyselinu hyaluronovou tvoří samo. Pak ale nastává její neustálé odbourávání, takže už ve 40 letech máme pouze polovinu původních zásob.

Magnet na vlhkost: Jedním z hlavních důvodů, proč kosmetický průmysl kyselinu hyaluronovou miluje, je její neuvěřitelná schopnost vázat vodu. Jediný gram dokáže přitáhnout až šest litrů vody, což z ní dělá perfektní hydratační složku.

Více tváří hyaluronu: Kyselina hyaluronová v kosmetických přípravcích není vždy stejná. Nízkomolekulární forma obsahuje malé molekuly, které pronikají do hlubších vrstev pokožky, kde zlepšují uchování vody a soudržnost buněk a působí zde dlouhodobě. Vysokomolekulární forma s většími molekulami váže vlhkost na povrchu pokožky a zajišťuje okamžitý efekt – pleť viditelně vypíná a vyhlazuje. Ideální je, pokud produkty obsahují pokročilou formu kyseliny hyaluronové s oběma typy molekul.

Pro každý typ pleti: V lidském těle se vyskytuje přirozeně, proto je kyselina hyaluronová vhodná pro péči o každý typ pleti včetně citlivé nebo aknézní.

Výhody pro vlasy: Ačkoliv máme kyselinu hyaluronovou spojenou především s anti-agingovou kosmetikou, přináší velké výhody i vlasům. Především suché nebo kudrnaté vlasy můžou těžit z její schopnosti udržovat vlhkost a výsledkem je jejich větší hebkost a pružnost.

metických a farmaceutických společností. A výsledky tomu odpovídají. Dnes jsou vědci velmi úspěšní v úsilí začlenit tuto kyselinu do složení mnoha produktů péče o pleť. Najdeme ji v krémech, sérech, pleťových vodách, ale také ve formě doplňků stravy jako kapsle nebo v tekutém stavu pro vnitřní použití. Právě tento způsob zajistí tělu velkou vstřebatelnost látky. Molekuly kyseliny jsou totiž dost velké, proto pokud jsou součástí pleťové kosmetiky, dokážou zajistit její dostatek pouze ve vrchní vrstvě kůže.



Hyaluronové hydratační pleťové sérum působí jako prevence proti tvorbě vrásek a celkovému stárnutí buněk, Blendea, 455 Kč

Díky obsahu kyseliny hyaluronové a extraktu z opuncie, která také vyniká schopností vázat velké množství vody, šampon Hyaluron 2 intenzivně hydratuje suché a lámavé vlasy, Alcina, 350 Kč



Nutrikosmetická kyselina hyaluronová v kapslích je 100% přírodní produkt bez lepku, který zpomaluje stárnutí pleti, příznivě působí na všechny buňky v těle, které jsou tvořeny převážně vodou, Blendea, 209 Kč

IFTingové hyaluronové sérum Jane Scrivner Bioluronic Buzz funguje jako jemný „přírodní botox“, pleti dodává vydatnou dávku hydratace, vitaminů a minerálů, Jane Scrivner, 1059 Kč



Hyaluronové sérum The One Hyaluron Serum pomáhá obnovovat elastin a kolagen a zlepšovat tak pevnost i pružnost pleti.

Působí i proti volným radikálům a chrání pleť před negativními vnějšími vlivy, Asombroso, 889 Kč



Hyalurmed čirá kyselina hyaluronová, bioaktivní molekulární kyselina na pití s vysokým podílem účinné látky, je 100% vstřebatelná a ihned po požití je podle

individuálních potřeb těla distribuována do kůže, kostí, kloubů a svalové tkáně, Pharma MKL, 1342 Kč

Astrid Hydro X-Cell hydratační super sérum obsahuje 96 % složek přírodního původu, pleti dodává okamžitou hydrataci a pomáhá ji uzamknout pro dlouhotrvající výsledky, Astrid, 199,90 Kč



Tělový balzám se 100% kyselinou hyaluronovou a vitaminem C hydratuje, vyhlazuje a zjemňuje pokožku těla, SynCare, 476 Kč



Hydro X-Cell oční gel krém s 97 % složek přírodního původu pomáhá proti otokům a tmavým kruhům pod očima. Obsahuje 100% přírodní buněčnou vodu ze spiruliny, kyselinu hyaluronovou, fytoceramidy a kofein, Astrid, 199,90 Kč



Intenzivní ampulková kúra obsahuje dva typy ampulí, s Hyaluronem 2.0 a vitaminem C, a během deseti dní se postará o zpevnění, vitalizaci a rozžáření pokožky, Alcina, 550 Kč

STŘÍDÁNÍ PÉČE O PLEŤ PODLE ROČNÍHO OBDOBÍ



Čištění pleti ráno i večer je pro krásnou a zdravou pleť důležité v každém ročním období

„S příchodem podzimu nastává ideální čas přehodnotit svou letní rutinu péče o pleť a připravit pokožku na chladnější měsíce, aby pokožka zůstala zdravá a chráněná i v méně příznivých podmínkách,“ říká Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERnétic. Lehké letní produkty je dobré nahradit výživnějšími a hutnějšími krémy, které dodají pleti potřebnou hydrataci a ochranu. Delší večery jsou pak skvělou příležitostí k zařazení intenzivnější péče a využití účinků speciálních sér a masek.

Čištění pleti je základem

Opálená barva pleti pomalu mizí, a proto začínáme používat větší množství líčidel a make-upu. Začněte tedy výběrem čistících přípravků, které dokonale odstraní líčidla i nečistoty, čistící gely nahradte příjemnými emulzemi a mléky. Skvělé je například čistící mléko Glyco, které uvolňuje nečistoty i z hloubky pórů, krásně pokožku zvláční, a navíc ji do hloubky vyživuje. Dokonale odličí i oční stíny a řasenku, a tak se ani nemusíte zabývat výběrem odličovače očí.

Po odličení je důležité pleť nejen dočistit, ale také ji stimulovat a oživit. To se podaří pomocí výtažků z bylinek, které mají velmi blahodárné účinky. Skvělou volbou je tonikum Fibro, které obsahuje celou paletu přírodních výtažků, jako je lipový květ, heřmánek, ženšen, vilín a okurku. Tyto složky pleť rozjasní a zároveň podpoří rychlejší vstřebávání dalších účinných látek z následně nanášených krémů.

Výběr kvalitních sér a krémů GERnétic se vyplatí

Pro kosmetické gurmány doporučuji aplikovat speciální sérum Mito Spécial+. Tento vysoce účinný produkt s antioxidanty a peptidovým komplexem pomáhá vypnout pleť a chrání ji před tvorbou vrásek způsobených volnými radikály, které vznikají vlivem slunečního záření. Vaše pleť tak bude vypadat velmi svěže a mladistvě.

Noční krém vybírejte hutný a hluboce výživný. Takový krém vám pomůže na pleti napravit „letní hříchy“. I když nejste fanouškem mastnějších přípravků, věřte, že pleť si určitou dávku lipidů žádá. Právě ty totiž pomáhají uzamknout vlhkost v buňkách, čímž pleť zjemní a zanechají ji hebkou. Nemusíte se bát přílišného promaštění, stačí jen malé množství krému o velikosti většího hrášku, které jemně rozetřete po obličejí, krku a dekoltu a necháte vsřebat. Doporučuji vyzkoušet osvědčený krém Synchrono, který si ženy oblíbily natolik, že se k němu stále vra-

cejí. Tento krém pokožku nejen hluboce regeneruje, vyživuje, harmonizuje, ale také pomáhá redukovat změny způsobené sluncem, jako je spálení, mdlý vzhled či hluboké vrásky.

Pro svou denní péči vybírejte krémy s polomastnou konzistencí. Chrání pokožku před vysušením, ale i před škodlivinami z okolního prostředí, posilují kožní bariéru, zklidňují a zlepšují její celkový vzhled. Ideálním společníkem pro chladné měsíce je krém Symbiose, který vytvoří ochrannou bariéru před větrem, chladem a mrazem, chrání před UV zářením a zabraňuje dehydrataci pokožky.

Obohaťte svou péči o pleť také koncentrovanými séry v ampulích. Kosmetické ampule, plné aktivních složek, si uchovávají přírodní vlastnosti ingrediencí a přinášejí dlouhodobé a efektivní výsledky. Díky přesnému dávkování a jednoduché aplikaci jsou velmi oblíbené a žádané. Pokud toužíte po okamžitém liftingu, ampulky Tenseur Flash splní vaše očekávání na jedničku. Nezapomínejte aplikovat také hydratační nebo regenerační masku alespoň jednou týdně.

Celé vaše tělo si zaslouží péči

Péče o pleť nekončí u obličeje, vaše tělo si po létě plném slunění a koupání zaslouží opravdovou pozornost. Dopřejte mu jemný peeling, výživný olej nebo hydratační mléko, které pokožku zklidní a regeneruje. Pro extra péči můžete navštívit kosmetický salon GERnétic a dopřát si speciální regenerační zábal z mořských řas. Vaše pokožka vás odmění svěžím a zářivým vzhledem i v chladných měsících.

S těmito jednoduchými kroky připravíte svou pleť i pokožku celého těla na chladnější období a zajistíte, že bude i nadále zdravá, krásná a odolná vůči nepříznivým vlivům počasí.

Francouzskou kosmetiku GERnétic zakoupíte v Česku a na Slovensku **na e-shopu GERnétic** a v kosmetických salonech. Proškolené kosmetičky a odborné poradkyně doporučí vhodné přípravky do domácí péče a nabídnou salonní péči o obličej a celé tělo na míru vaší pokožce.



www.gernetic.cz



www.gernetic.sk

MAKEOVER, JAKÝ SVĚT NEVIDĚL

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

Makeover je změna. Mluvit lze třeba o makeoveru bytu, webových stránek, prodejní značky nebo, a to nás v tomto článku bude zajímat, o makeoveru člověka. Třebaže může jít i o velice hlubinnou záležitost, zasahující při celostním rozvoji kompletní osobnosti, většinou chápeme makeover jako změnu vzhledu. Už se nám nelíbí, jak vypadáme, chceme to změnit a cítit se lépe.

Rozhodneme-li se výrazněji změnit svůj vzhled, začínáme tradičně změnou účesu, oblečení včetně doplňků, začneme používat jinou kosmetiku a parfém, nezapomeneme ani na manikúru a pedikúru, dietu a spánkový režim. A můžeme se měnit a měnit, více či méně invazivními způsoby, až do takové podoby, kterou nám současné vymoženosti vědy dovolí.

Velkou devízou člověka je jeho představivost. Díky ní si můžeme v duchu představovat, jaké by to bylo, kdyby... Kdybychom třeba vypadali jinak. Dnes k tomuto fantazijnímu světu přibyl ještě svět virtuální, kde se naše představivost vyřádí ještě lépe. A mnohé firmy již sílu virtuální reality zdatně využívají.

Nejdřív virtuálně, pak teprve doopravdy

Virtuální zrcadlo nabízí na svých webových stránkách například známá americká kosmetická firma Mary Kay. Společnost založená v roce 1963 prodává své produkty prostřednictvím



přímého prodeje svými kosmetickými poradkyněmi a rozhodně je odhodlaná i nadále držet svůj prst na tepu doby. Její MirrorMe aplikace vám umožňuje vyzkoušet si, jak budou vašemu obličejí slušet konkrétní krémy, rtěnky, řasenky či tužky na obočí – to vše v různých barvách, intenzitách a stylech úpravy. Malovat se před virtuálním zrcadlem je úžasně snadné a zábavné. Zkrátka dovolíte aplikaci, aby si váš obličej vyfotila a pak už jen před kamerou zkusíte nabízené výrobky. Výsledný dojem je docela realistický. Kamera snímá prostor kolem vás a kopíruje vaše pohyby jako opravdové zrcadlo. Zažíváte podobný pocit jako při skutečném makeoveru, aniž byste do své zkušenosti museli cokoli investovat. Slušivou kosmetiku si pak samozřejmě ihned můžete, ale nemusíte, online objednat.

Jakousi přípravkou na tento dospělácký virtuální makeover jsou online makeover hry, cílené především na děvčata školou povinná. Bavíte se v nich tak, že pomáháte hlavní hrdince stát se zářivou hvězdou tím, že ji co nejlépe připravíte pro různé situace – oblékáte a malujete ji pro letní zábavu na pláži nebo třeba na luxusní večerní párty ve velkém stylu. Odměnou za vaše úsilí vám pak je vítězství nad jinou takovou hrdinkou a umělý potlesk. Není to až tak vzdálené od světa dospělých, že? Problém je, že na rozdíl od virtuálního zrcadla, které se snaží o co největší autenticitu, obličej vaší zářivé hvězdy je tvář panenky z dílny Walta Disneyho – a v reálném světě takto lidi nevypadají.

Osvědčená estetická chirurgie

Ideál krásy je právě proto nazýván ideálem, že jej nelze nikdy zcela dosáhnout. Můžeme se mu však snažit co nejvíce přiblížit, a odstartovat tak svůj vlastní naprosto reálný makeover. Jednou z cest, kterou se v touze po změně vzhledu můžeme vydat, je využití estetické chirurgie. Mezi oblíbené zákroky patří liposukce, úprava prsou či úprava očních víček. Pokud zákrok není indikován lékařem, hradí si jej klient sám a rovněž si sám volí takovou soukromou kliniku, která podle jeho názoru odvede nejlepší práci. Tyto kliniky se samozřejmě snaží svým klientům vycházet co nejvíce vstříc, přičemž obrovskou roli hraje využití těch nejmodernějších technologií. Využívány jsou zde moderní skenery, propracované lasery, chirurgové mají možnost vyzkoušet si nejdříve celý zákrok nanečisto na počítači – a na scénu nastupuje i nejnovější zázrak v podobě rychle se vyvíjející technologie 3D tisku.

Vytiskněte se!

Moderní technologie dnes obecně směřují ke stále vyššímu stupni individualizace služeb neboli, jinak řečeno, nenabízí univerzální produkt pro všechny, ale řešení šité konkrétnímu člověku přesně na míru. 3D tisk je pak v tomto směru naprostým vrcholem. Veškeré virtuální hrátky s realitou ne-

chává šmahem za sebou v prachu dějin. Proč byste měli ztrácet čas zkoušením jednotlivých výrobků, když digitální skener vám bude moct tělo zanalyzovat sám a 3D tiskárna jakýkoli fyzický produkt vytisknout přímo na míru a vždy čerstvý? A když říkáme jakýkoli, myslíme tím skutečně jakýkoli. Nejde jen o dekorativní kosmetiku, jako jsou rtěnky či make-up, ale i pečující krémy a séra obsahující takové ingredience a jejich poměr, jaký je podle analýzy vaší pleti pro vás nevhodnější. Tyto služby si samozřejmě budete moct zajistit online, podobným způsobem, jakým dnes funguje virtuální zrcadlo. Pro aplikaci takto vytvořených kosmetických produktů vám firma zajistí i na míru vyrobené pomůcky, například pro aplikaci umělých řas.

Již dnes se firmy zároveň snaží vyvinout ještě chytřejší hračky – domácí aplikátory, které přímo u vás doma nejdříve naskenují a poté pomocí 3D technologie i aplikují kosmetiku na váš obličej, přičemž se dokonale přizpůsobí vašemu aktuálnímu stavu. Pro představu uvedme třeba pleťovou masku, která po přiložení dokonale přilne na váš obličej, nebo chytré náplasti, které si přiložíte na akné a ony se už postarají o to, aby aktivní látky doputovaly přesně tam, kam mají. Dalším pozitivním efektem, který si výrobci od 3D tisku slibují, je snížení množství odpadu, ať již z obalového materiálu, nebo kosmetiky samotné – na druhou stranu je třeba zapracovat na tom, aby i náplně do 3D tiskáren představovaly přirozeně odbouratelný, k prostředí šetrný materiál. Benefitem může být i snížení nebo úplné odstranění testování kosmetických přípravků na zvířatech.

Budou z nás chameleoni?

Samostatnou kapitolou jsou pak mladičké technologie biořisku a 4D tisku, které můžou úroveň našeho makeoveru posunout opět do zcela jiné dimenze. Obě technologie pracují rovněž s 3D tiskárnami, při biořisku je ale používána náplň tvořená živými buňkami a při 4D tisku pak materiály, které se po dokončení tisku mohou v závislosti na okolních podmínkách v čase měnit, podobně jako známé filmové transformery. Představte si pro pobavení, jak byste si takto mohli pohrávat třeba s dnes oblíbeným tetováním! Kdo ví, třeba byste mohli měnit barvu v závislosti na okolní teplotě jako nějaký chameleon. A když se to tak vezme, chameleon je to právě slovo, přicházející v souvislosti s nejmodernějšími technologiemi a makeoverem člověku na mysl. Zdá se totiž, že vývoj se u nás obecně ubírá směrem k co největší vnějškové pestrosti, aniž bychom se k čemukoli chtěli zavazovat natrvalo. S dnes vyvíjenými špičkovými technologiemi budeme moct procházet makeoverem, kdykoli se nám zachce a (zdánlivě) bez trvalých následků. Uvidíme ovšem, jak rychle – a jestli vůbec – se dnešní slibné nápady podaří uvést do praxe, nebo zda zůstanou v říši vědeckofantastických příběhů.

TVÁŘ POD MASKOU

Vendula Presserová, Hana Profousová,
Foto: archiv firem a Shutterstock



Obličejové masky fungují jako báječné životabudiče pro pleť tváře. Vlasové masky pak ošetří vyčerpané vlasy.

Naše pleť i vlasy čelí neustálým vnějším vlivům moderního světa a zvýšená péče o pleť i vlasy se stává nezbytností, nikoli luxusem. S běžným krémem a šampónem si už nevystačíme. Jedním z nejefektivnějších způsobů, jak udržet pokožku a kštici v kondici, je začlenění pleťových a vlasových masek do pravidelné péče.

Zamaskujte se!

Hledáte cestu k jasné, zářivé, pružné pleti? Vykročte po ní s maskou na tváři! Tyto koncentrované kosmetické zázraky dodají pleti látky, které běžná péče nemusí vždy poskytnout v dostatečném množství. Bývají navrženy tak, aby poskytovaly vysokou koncentraci aktivních složek během relativně krátké doby. Například hydratační maska může obsahovat několikanásobně vyšší množství kyseliny hyaluronové než běžný denní krém. Ve srovnání s krémy a séry, které jsou určeny k pravidelnému udržování pleti, masky se zaměřují na okamžitou obnovu a řešení specifických problémů, jako je suchost, una-

vená pleť nebo ztráta elasticity. Chystáte se na rande a chcete vypadat svěže? Sáhnete po hydratační masce. Trápí vás akné? I v tomto případě maska pomůže, raději ji ale aplikujte s několikahodinovým předstihem. Je totiž zapotřebí počítat s možným podrážděním. Zatímco výživné a hydratační by pleť neměly iritovat, hloubkově čistící může způsobit dočasné začervenání.

Jdeme do hloubky

Pleťové masky často pronikají do hlubších vrstev pokožky, kde mohou působit na buněčné úrovni, dostanou se na místa, kde je to nejvíce potřeba. Například čistící masky s jílem nebo aktivním uhlím pronikají do pórů, odstraňují nečistoty a maz, což běžné čistící prostředky nemůžou dostatečně efektivně zajistit. To je důvod, proč jsou masky ideální volbou pro hloubkové čištění nebo intenzivní hydrataci. Mezi hlavní výhody se počítají rychlé a viditelné výsledky: poskytují okamžité zlepšení, ať už jde o hydrataci, zářivost pleti nebo obnovu vlasů. Výsledky jsou často viditelné ihned po použití.

Není maska jako maska

Existuje několik typů, z nichž každá je určena pro specifické potřeby pokožky.

Zvlhčení, vláčnost

Hydratační masky jsou bohaté na složky, jako je kyselina hyaluronová, glycerin či aloe vera. Jsou ideální pro suchou a dehydratovanou pleť, kterou rychle osvěží a dodají jí potřebnou vlhkost. Okamžitě pleť rozjasní, prozáří. Pravidelné používání této masky může v dlouhodobém horizontu pomoci předcházet známkám stárnutí a udržet pleť pružnou a hladkou.

Čištění pleti

Čistící masky jsou formulovány tak, aby hloubkově čistily póry a odstraňovaly přebytečný maz, nečistoty a odumřelé buňky. Jsou obzvláště vhodné pro mastnou a aknézní pleť. Aktivní složky, jako je jíl, aktivní uhlí nebo kyselina salicylová, pomáhají regulovat produkci mazu a zanechávají pleť matnou a svěží.

Výživné a regenerační

Masky bohaté na vitaminy, antioxidanty a přírodní oleje představují skvělou volbu pro pleť, která potřebuje regeneraci. Pomáhají obnovit poškozenou kožní bariéru, zlepšují pružnost a chrání pleť před volnými radikály. Pravidelné používání může výrazně zlepšit vzhled unavené a zralé pleti.

Co chybí krému

Proč nestačí krém? Protože existují složky, které jsou příliš silné nebo nestabilní pro dlouhodobé použití v denních krémech, ale mohou být účinně a bezpečně použity v pleťových maskách. AHA a BHA kyseliny (Alfa-hydroxy kyseliny a Beta-hydroxy

kyseliny), jako jsou kyselina glykolová, mléčná a salicylová, jsou v maskách často používány ve vyšších koncentracích. Tyto kyseliny pomáhají odstraňovat odumřelé kožní buňky a podporují obnovu pleti. V krémech jsou obvykle přítomny v nižších koncentracích, aby se předešlo podráždění při denním použití. Jednorázové masky umožňují použití vyšší koncentrace, což vede k intenzivnějšímu účinku během kratší doby.

Aktivní uhlí je silně absorbující složka, která je v maskách používána pro hloubkové čištění pórů a odstranění nečistot a toxinů z pleti. V krémech by aktivní uhlí mohlo být příliš vysušující, protože by mohlo narušit přirozenou lipidovou bariéru pleti, pokud by se používalo denně. Masky s aktivním uhlím jsou navrženy pro příležitostné použití, což umožňuje hluboké čištění bez rizika dlouhodobého vysušení.

Hloubkově čistící jíly jako kaolin nebo bentonit jsou účinné při absorpci přebytečného mazu a čištění pórů. V pleťových maskách působí jíly rychle a efektivně, odstraňují nečistoty a stahují póry. Použití jílu v denních krémech by však mohlo vést k příliš silnému vysušení pleti. A to dlouhodobě rozhodně nechceme.

A je tu další zajímavá látka: enzymy. Ovocné enzymy, například papain (papája) nebo bromelain (ananas), se v pleťových maskách používají k jemnému odstranění odumřelých kožních buněk a podpoře regenerace pleti. Tyto enzymy mohou být v maskách ve vyšší koncentraci, protože jsou určeny k rychlému působení během několika minut. V krémech by vyšší koncentrace enzymů mohla škodit, zvláště při denním používání.

Retinoidy, jako je retinol, jsou populární pro své účinky proti stárnutí, ale při vyšších koncentracích si řada žen stěžuje na podráždění nebo suchost pleti. V maskách však mohou být použity ve vyšší koncentraci pro intenzivní účinek, zatímco krémy vždy obsahují nižší, bezpečné dávky retinoidů.

Některé masky obsahují kyslík nebo oxid uhličitý, ty podporují okysličení a detoxikaci pleti. Tento typ složek je většinou nestabilní pro dlouhodobé použití v krémech a vyžaduje rychlou aplikaci a působení, což je možné pouze u masek.

Hned i později

Pleťové a vlasové masky jsou vynikajícím doplňkem běžné kosmetické rutiny, který může výrazně zlepšit zdraví a vzhled pleti i vlasů. Vyšší koncentrace účinných látek a obsah složek, které jsou pro denní krémy příliš silné nebo nestabilní, umožní bleskově dosáhnout viditelných výsledků, při pravidelném používání pomůžou cítit se a vypadat lépe dlouhodobě. Nezapomeňte však, že klíčem k úspěchu je pravidelnost a správný výběr produktů, které odpovídají vašemu typu pleti a vlasů.



Intenzivní kolagenová maska pro výživu a hydrataci. Nejsilnějšími hráči v ní jsou kolagen a vitamin E, Essenté, 170 Kč



Vyživující pleťová maska Love Nature Up-Loved s banánovým květem přináší hydrataci, výživu a zklidnění, Oriflame, 150 Kč



Zpevňující a revitalizující textilní maska Bioretinol je napuštěna sérem obohaceným o bakuchiol, který nabízí silný protivráskový a revitalizující efekt, Astrid, 69 Kč



Intenzivní hydratační maska uchovává zásoby vody a podporuje okamžitou hydrataci pleti, Yves Rocher, 499 Kč



Zklidňující a čistící maska na obličej s kaolinem pro obnovu rovnováhy všech typů pleti, Astrali, 668 Kč



Anti-Fatigue maska na unavenou pleť zajistí okamžitou relaxaci a viditelné vypnutí, Orlane, 1403 Kč



Koncentrovaná vyhlazující maska Argan s arganovým olejem dá do pořádku poškozené a suché vlasy, Ziaja, 100 Kč



Čistící pleťová a tělová maska Zelený jíl s revitalizujícími účinky pro smíšenou, mastnou a aknézní pleť, Saloos, 172 Kč



Růžový jíl hloubkově čistí, detoxikuje a regeneruje pleť, Purity Vision, 219 Kč

Čistící bahenní maska Detox Mud Mask odstraňuje nečistoty a škodlivé látky z namáhané pokožky, je vhodná zejména pro pokožku mastnou, smíšenou a náchylnou k tvorbě pigmentových skvrn, Exuviance, 1269 Kč



Gelová maska pro podporu hydratace a zklidnění pleti proniká do hloubky a posiluje kožní bariéru, Simpl Therapy, 615 Kč



Maska Hydra-Gold se žlutohnědými řasami a mořskou vodou je opravdovou hydratační lázní a dlouhodobě revitalizuje a regeneruje pokožku, Thermes Marins de Saint Malo, 875 Kč





BÝT PROFESIONÁLNÍ VIZÁŽISTKOU? NA TO NENÍ NIKDY POZDĚ!

Markéta Davidovich, ředitelka MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

Foto: archiv MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

Možná si říkáte, že své dívčí sny už jste propásla a nezbývá než se kochat krásnými stránkami v módních časopisech, skromně si číst rady a triky kosmetických guru a svoji fantazii držet na uzdě...

Tak moment, nadechněte se zhluboka, opravdu se nevidíte v jiném světě? Třeba v takovém, kde vás každý den fascinuje vaše práce, kde se trendy líčení z posledních přehlídek stávají vaším denním chlebem, kde potkáváte kreativní lidi a kde se cítíte být sama sebou... Pokud vás tato představa nadchla a vnesla do vaší tváře potutelný úsměv spokojenosti, je ten správný čas se plně otevřít oboru, který vás bude skutečně bavit a zároveň úspěšně živit.

Vítejte ve světě vizážistiky!

Tato práce má jasnou filozofii, díky své kreativitě totiž děláte lidi krásnějšími. „Mnoho klientek se během líčení otevírá a sděluje vám své osobní úspěchy i pády, někdy se cítím jako psychologka,“ říká s úsměvem vizážistka Petra, která se oboru věnuje už přes pět let.

Prakticky ani na začátku kariéry ještě nemusíte vědět, kterému směru se chcete přesně věnovat. Sama se můžete postupem času rozhodnout, jestli se spíše zaměříte na osobní klientelu a budete se tak věnovat svatebnímu líčení, plesům či poradenství, nebo objevíte svůj talent v módní branži, kde budete lícit módní přehlídky, editoriały pro časopisy, TV reklamy či filmy a další.

Co vás může brzdít v nastartování úspěšné kariéry? Nedostatek kontaktů, omezené vybavení (více štětců než make-upu), chabé portfolio fotografií ruku v ruce s poloprázdným webem, nulová strategie v sebezprezentaci před klientem.

Najít správnou klientelu

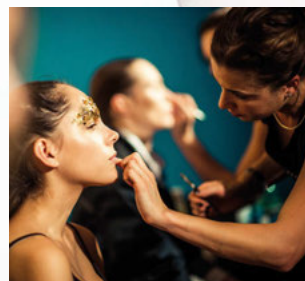
Jedním ze způsobů, jak se seznámit s profesionálním líčením, je navštívit kurzy vizážistiky. Vybírejte ale pečlivě. Na dnešním trhu existuje velké množství různých kurzů, které nabízejí, že vás naučí líčení, a slibují hvězdné cíle! Špatným výběrem kurzu můžete ztratit čas a hlavně peníze, které jsou důležitou počáteční investicí pro získání vědomostí. Proto se snažte, než vkročíte do dveří, ořukat kurz ze všech stran, a to nejlépe referencemi a osobními zkušenostmi absolventů.

Kam bychom vás nasměrovali už dnes?

Rovnou na adresu Korunní 52, kde se nachází zatím nejlepší počín na vizážistické scéně u nás – Make-Up Institute Prague. Kdo ještě neví, jde o největší a nejmodernější vzdělávací instituci na českém trhu. Servíruje se zde unikátní nabídka zcela koncepčních kurzů, mezi lektory najdete pouze přední vizážisty, kteří se aktivně podílejí na stránkách v módním oboru. Jako student/ka pracujete jak vzájemně na sobě ze začátku kurzu, ať se naučíte zákaznický servis, ale převážnou část na modelkách, ať máte dostatek praxe. V Make-Up Institute využíváte každou minutu k tomu, abyste líčením zlepšili svůj potenciál, nechybí zde fotografický ateliér a prostorné učebny. Navíc máte všechno po ruce, v rámci Institute komplexu funguje obchod s vizážistickými potřebami. Najdete tam vše od palet, očních stínů, make-up kufrů, make-up knih až po štetce předních vizážistických značek. A takovým bonusem, který vám může být jediné přínosem, je chytré propojení s vizážistickou agenturou, která se o absolventy Make-up Institute stará.

Studovat můžete „na plný úvazek“, ale pokud tolik času nemáte, nevadí. Kurzy můžete volit podle svých možností – nejdříve začněte základním či rekvalifikačním a ty pokročilé procházejte podle stavu financí, času a chuti. Neefektivnější variantou pro ty, kteří jsou rozhodnutí věnovat se vizážistice naplno, je MASTER BEAUTY. Skvělý praktický mix dovedností pro každého, kdo se chce make-upu začít věnovat. Jako student se stanete činným pozorovatelem a poté odborníkem na nejrůznější make-up oblasti jako např.: nepostradatelný beauty make-up, specifické svatební a společenské líčení, foto make-up, vlasový styling a líčení zralé pleti. Objevíte efekty líčení přímo na focení a kameru. V průběhu kurzu si tyto důležité techniky, triky a vizuální citění natrénujete a začnete pracovat na svém osobitém stylu. Věnujeme se také marketingu a tipům do podnikání. Vše je sestaveno tak, aby si každý absolvent kurzu mohl

zvolit specializaci, která ho nejvíce zajímá, a následně se jí s úspěchem profesionálně věnovat. V ceně kurzu je zahrnuto portfolio neboli série profesionálních fotografií, kterými se prezentujete před svými klienty, a kompletní vybavení po dobu kurzu (profesionální líčidla, štětce, potřeby pro vlasový styling).





CHCETE MÍT DOVOLENOU PO CELÝ ROK?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Snadná odpověď na tuto nesnadnou otázku zní: chodte do kosmetického salonu! Pravidelná ošetření dokážou odstraňovat známky únavy i působení gravitace a udržet tak pleť dlouhodobě mladistvou. Nepodceňujeme ale ani význam relaxace na lůžku pod rukama šikovné kosmetičky.

Na kosmetiku nechodím, nemám na to čas. Mám dost kvalitních krémů a sér, nepotřebuju navštěvovat salony. Také tyto věty slyšíte? Nebo je samy říkáte? O hodně se připravujete. Domácí péče je samozřejmě důležitá, ale měla by být součástí péče odbornice. Potvrdí to jistě všechny (všichni), kdo si dopřávají pravidelnou kosmetickou péči, jejíž součástí je čištění pokožky, odborně provedená masáž a aplikace masky podle momentální potřeby pleti. Vaše stálá kosmetička zná potřeby vaší pokožky a případné kožní problémy. Za její péči se vám obličej odmění čistou, hladkou a rozjasněnou pleť. Navíc je v praxi prokázáno, že i pouhá informace o návštěvě v salonu – zapsaná v diáři, v mobilu nebo v paměti – nám dokáže zvednout náladu. A potom hodinka na lehátku s vypnutým mobilem, s příjemnou hudbou, s laskavými, ale účinnými doteky odbornice dokáže zázraky.

Jehly ne!

Možná tomu nevěříte, ale za mladistvým vzhledem nemusí vždy stát korektivní dermatologie nebo plastická operace. Vděčit za ně můžeme pravidelným návštěvám v salonu. Ostatně většina z nich už je dnes vybavena i moderními technologiemi. Možná už ten „svůj“ máte dávno vybraný a na každou návštěvu se těšíte. „Vaše“ kosmetička je nejen milá a vstřícná, ale vždy vám dobře poradí.

Pokud kosmetický salon teprve vybíráte, buďte opatrné. O tom, čím se při výběru řídit, bylo v našem časopise napsáno už hodně článků. Snad jen pro připomenutí: Jdete-li na první návštěvu, zpozorněte, jestliže vám paní kosmetička bude nabízet aplikaci botulotoxinu, obličejových výplní nebo invazivní mezoterapii (injekční vpravování účinných koktejlů do podkoží). Myslete na to, že jehlu smí použít pouze lékař nebo lékařka a že zdánlivě výhodná cena by se mohla následně změnit v noční můru při každém pohledu do zrcadla.

„Měkčí“ zákroky

Samozřejmě není třeba se bát neinvazivních zákroků, které lze v rámci kosmetické péče absolvovat, jako je například aquaforéza (neinvazivní mezoterapie), přístrojová stimulace LPG, radiofrekvenční omlazení, kryolipolýza formující postavu nebo lymfodrenáž ruční či přístrojová. Kosmetička by se ale před i nejnepříjemnějším ošetřením měla zeptat na váš zdravotní stav.

Kdo smí dělat ošetření?

Zaškolený personál: relaxační, zkrášlující, anti-agingové procedury, akupunktura, masážní, modulační a hubnoucí programy.

Lékař a zdravotní personál: přístroje, u nichž je nutná vstupní konzultace s lékařem; obsluhu pak může zajistit kromě lékaře i odborný zdravotní personál.

Lékař: výkonné kosmetické a lékařské přístroje (např. lasery).



NOVINKY A ZMĚNY V UNII KOSMETIČEK

Alena Petřová, prezidentka Unie kosmetiček ČR,

Foto: Karla Bradáčová

Unie kosmetiček, která již 36 let zastupuje odborníky z oblasti krásy a kosmetiky, byla jako nezisková organizace vždy symbolem prestiže a profesní hrdosti.

Unie kosmetiček ČR prochází zásadní revitalizací a opět se stává nezbytným partnerem na vaší profesní cestě. Vaše názory a potřeby jsou pro nás naprosto zásadní. Rádi bychom slyšeli, co vám ve vaší praxi chybí a jak vám můžeme být nápomocni. Unie kosmetiček je zde pro vás – vy jste jejím srdcem! Abychom usnadnili komunikaci a sdílení informací, založili jsme skupiny na Facebooku a Instagramu. Tyto platformy vám poskytnou aktuální informace a možnost propojit se s kolegyněmi z oboru. Veškeré kontakty na nás naleznete na našich webových stránkách www.uniek.cz.

Bliží se veletrh For Beauty, který proběhne 4. a 5. října v Praze. Na této významné akci bude mít Unie kosmetiček svůj stánek, kde vám rádi představíme naši činnost, plány do budoucna a výhody členství. Stávající členky Unie kosmetiček mají vstupenku na veletrh zdarma, kterou obdrží přímo na svou e-mailovou adresu.

Těšíme se na setkání s vámi, na sdílení zkušeností a na to, že vám osobně představíme vše, co Unie kosmetiček může nabídnout.

Přijďte se za námi podívat, ať už jste dlouholetou členkou, nebo teprve zvažujete vstup do naší organizace. Neváhejte a připojte se k nám! Společně můžeme tvořit lepší budoucnost pro všechny profesionály v kosmetickém oboru.

Co pro vás připravujeme?

- **Exkluzivní členské akce:** Díky novým partnerstvím jsme pro vás zajistili slevy na nejmodernější kosmetické vybavení a přístroje.
- **Relaxaci a duševní pohodu:** Ve spolupráci s našimi partnery nabízíme wellness balíčky, které vám pomohou načerpat novou energii.
- **Odborné vzdělávání:** Připravujeme online školení zaměřená na nejnovější kosmetické techniky a víkendové pobyty, kde se budete moci nejen vzdělávat, ale i relaxovat a sdílet zážitky s kolegyněmi. Na těchto pobytech nebudou chybět ani společné aktivity, jako je grilování.

Srdečně vás zveme na prestižní kongres, který se uskuteční 11. října 2024. Zde se setkáte s odborníky z dermatologie, plastické chirurgie a dalších příbuzných oborů. Kongres nabídne jedinečné příležitosti ke spolupráci, exkluzivní catering, pamětní certifikáty a tombolu s hodnotnými cenami. Zakończíme ho afterparty s DJ, kde budete moci oslavit své úspěchy a navázat nové kontakty.



UNIE
KOSMETIČEK

Běžná cena Congress of Beauty je 3 490 Kč.

Pro aktivní registrované členy Unie
kosmetiček je zvýhodněná cena 2 900 Kč.

Registrujte se do Unie kosmetiček,
zúčastňujte se skvělých akcí a čerpejte
společně s námi spousty výhod.

Pro registraci využijte
QR kód nebo napište
pro další informace.



UNIE
KOSMETIČEK

CONGRESS OF BEAUTY 2024

Srdečně vás zveme na kosmetický congress!

11. října v 9:00

Pivnice Na Štokách
Jihlavská 1820, 396 01 Humpolec

MLADISTVÉ VLASY

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Po létě – a letos bylo opravdu horké – sčítáme škody: kolik nám přibylo pigmentových skvrn, kde se objevily vrásky od mhouření očí před sluncem a bez úhony nevyjdou ani vlasy. Bývají suché, lámavé, bez lesku a někdy začínají i víc vypadávat. Jak je zregenerovat?

Je na čase poskytnout vlasům správnou péči, aby se obnovila jejich rovnováha. Z naší vlasové mozaiky si jistě vyberete to, co vaše hlava potřebuje a co jí navrátí krásu.

„Správná“ kosmetika

Používejte vlasovou kosmetiku určenou pro váš typ vlasů. Kromě šamponu a kondicionéru dopřejte jednou týdně svým kadeřím masku, která vlasy posílí a zregeneruje. Zvolte kvalitní přípravky, ideálně stejné značky, a dbejte nejen na šetrné mytí, ale také rozčesávání, při kterém postupujte od konečků po kořínky – obzvlášť u dlouhých vlasů.

Pomoc z apatyky

Jestliže důvěřujete bylinám, můžete po nich sáhnout i při péči o vlasy. Nemusíte kvůli tomu ani běhat po louce, stačí navštívit lékárnu a poradit se s odborníky. Vhodný je třeba lopuch jako masážní prostředek pro růst vlasů a při nadměrné tvorbě kožního mazu kopřiva. Heřmáněk se hodí pro spláchnutí světlých nebo barvených vlasů, lesk tmavých vlasů podpoří výluh ze sušeného kořene čekanky.

Chraňte je!

Vlasy trpí, když jsou vystaveny nepříznivým vlivům, které mají neblahý vliv na jejich kvalitu – ať už jde o mráz, prudké sluneční paprsky, slanou či chlorovanou vodu, ale také extrémní teploty při fénování či kulmování. Pokuste se tedy negativní dopad co nejvíce minimalizovat. Ve vodě používejte koupací čepici, v chladných zimních měsících vlasy chraňte čepicí (ale v interiéru ji nezapomeňte naopak sundat) a v létě kloboukem nebo kšiltovkou. Pokud jde o úpravu účesu, vyhněte se přístrojům, které využívají extrémních teplot.

Kvalitní jídelníček

Na sílu, kvalitu a lesk vlasů má vliv i to, co jíte. Prospějete jim konzumací zelených potravin jako špenát, brokolice nebo fazolky – jsou totiž zdrojem vitamínu A a C, železa a vápníku. Lámavosti vlasů a jejich padání zamezuje také hořčík, který lze najít například v luštěninách nebo ořechách. Růst urychluje vitamin D obsažený třeba v rybách, jako je losos nebo sardinky. Kvalitu vlasů podporují i bílkoviny. Některé potraviny lze používat i zevně – můžete si připravit domácí kúru z panenského olivového oleje, který vyživí poškozené konečky. Přidat se dá také rozmačkané avokádo či med.

Dopřejte si masáž hlavy

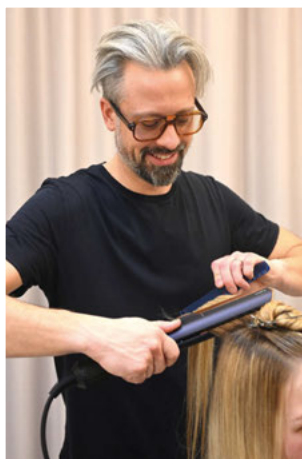
Jemná masáž vlasové pokožky je nejen příjemná, ale také velmi prospěšná záležitost – prokrvení zabraňuje padání vlasů a stimuluje jejich růst. A kromě toho uvolňuje napětí a stres. Vyzkoušejte jemné krouživé pohyby bříšky prstů anebo poklepávání. Masírovat hlavu si můžete sami (například před mytím hlavy, ale i na sucho), anebo se svěřit do rukou profesionálů – řada masážních salonů nabízí služby, jako je indická masáž vlasové pokožky či masáž Shiatsu. A už jste slyšely o „vlasové józe“? Jde o jógové ásany svíčka nebo pozice králíka, díky nimž se lépe prokrvuje pokožka hlavy.

Maskujte je!

Vlasy uvítají regeneraci v podobě vlasové masky – jednou nebo dvakrát týdně. Naneste ji na umyté a ručníkem vysušené vlasy po celé délce, zabalte do ručníku a nechte působit cca 10 minut. Pak důkladně smyjte. Funkci masky může zastat i vlasové sérum, které se aplikuje podle potřeby buď ke kořínkům vlasů, nebo na jejich konečky.

Pár kapek oleje

Sluncem vysušenou kštici oživí také vlasový olej. Ač se to na první pohled nezdá, vzhled vlasů může výrazně vylepšit a přitom je nezatíží, naopak jim dodá lesk a plnější vzhled. Použít se může před mytím jako ochrana vlasů, nebo nanést po umytí pro větší lesk.



HLADKÉ A PŘITOM NADÝCHANÉ

Novým hitem ve světě vlasového stylingu je vysoušecí žehlička Dyson Airstrait, která narovná vlasy za mokra až do sucha jen díky vzduchu. Zjednodušuje tak vysoušení a zároveň zachovává zdraví vlasů, jelikož k jejich narovnání nepotřebuje extrémní teploty. Použití je přitom stejně jednoduché jako u klasické žehličky – stačí pramen vlasů umístit mezi ramena přístroje a přejíždět pomalu od kořínků ke konečkům. Rozdíl je v tom, že v ramelech nejsou horké desky, ale pod úhlem 45° jimi proudí vysokotlaký proud vzduchu, který vlasy narovná během sušení. Výsledkem je hladký účes s menším poškozením a lámáním, vlasy navíc zůstávají hladké a současně jsou nadýchané. Použití nižších teplot a obnovení vazeb vlasů z mokrého stavu znamená, že jejich vnitřní struktura je chráněná, takže mohou odrážet víc světla a dosáhnout lesklého vzhledu. „Po žehlení běžnou žehličkou jsou vlasy úplně placaté a chybí jim přirozený objem. Po použití vysoušecí žehličky jsou krásně hladké a stále působí zdravým dojmem. Je to úplně nový rozměr hladkých vlasů a přitom je to až překvapivě snadné, speciálně při domácím použití,“ popisuje kadeřník Martin Loužecký.

Nemastný tvarující stylingový jííl Neu Styling Clay dodává vlasům texturu příjemnou na dotek a zároveň fixaci, Neuma, 840 Kč



Vlasové sérum Hairize Lab pomáhá účinně předcházet nadměrnému vypadávání vlasů a pomáhá rychlejšímu dorůstání vlasů vypadávých, Hairize 1562 Kč



Hydratační maska Color Wow Money Mask dodává vlasům hydrataci a lesk, Color Wow, 1200 Kč

Kondicionér Syoss Oleo Intense s japonskými oleji vlasy rozzáří, vyživí, ale nezatíží, Syoss, 109 Kč



Stylingová pěna na ochranu proti horkému vzduchu z fény podporuje snadnou tvarovatelnost účesu, Marlies Möller, 799 Kč



Hydratační maska Strand Strengthening Reconstructive poskytuje suchým vlasům hydrataci, Kristin Ess, 353 Kč

Šampon Kaaral 360 Be Liss s olivovým olejem zkrotí nepoddajné vlasy a vyživí je do hloubky, Viviane, 345 Kč



Oplachová péče Glycolic Gloss Glossing obohacená o kyselinu glykolovou vlasům zabezpečí dlouhotrvající lesk, Elseve, 249,90 Kč

Kondicionér Flawless Waves pro kudrnaté a vlnité vlasy s aminokyselinovým komplexem pomáhá posílit každý vlas a chrání jeho vnitřní strukturu, TRESemmé, 199 Kč



Vitaminová kúra Blendea Hair Vitality obsahuje účinnou směs vitaminů, minerálů a aminokyselin, které působí dobře na vlasy i na pokožku hlavy, Blendea, 349 Kč



Kapsle VitcoHair obsahují 15 účinných složek (pivovarské kvasnice, hydrolyzovaný kolagen, L-methionin či L-cystin ad.), vlasům dodají pevnost a hydrataci, VitcoHair, 739 Kč



Stylingový gel Tea Tree Lemon Sage Thickening Blowout Gel pro dodání objemu vlasům poskytuje lehkou fixaci a chrání je před poškozením teplem, Myone, 788 Kč



PROTIVNÍCI PŘIJATELNÝCH TVARŮ

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Jak se udržet v kondici, nedovolit tělu ochabovat, tučňět a lajdačit, to je téma, které zajímá skoro každého. Všichni totiž dobře známe své slabiny. Naštěstí existují metody navracející tělu ladné křivky

Bohužel nám klacky pod nohy háže i genetika, styl života, návyky i zlovyky a také mnoho dalších okolností: zdraví, prostředí, v němž žijeme, i docela prostá pohodlnost.

Bez práce to nikdy nepůjde

Kůže s léty nezadržitelně ochabuje, povoluje se i držení těla. Existuje mnoho zaručených receptů, jak se vyhnout zubu času a důsledkům našich zlovyků a pohodlnosti. Ale udržet se ve formě, to rozhodně není jen řeč o dietách a vyčerpávajícím tvrdém cvičení v posilovně. Na výsledky má vliv především dlouhodobá sebekázeň a pravidelná dávka přiměřeného pohybu. Existuje celá pleiáda užitečných pomocníků vyvinutých pro snadnější dosažení vysněných cílů. Neinvasivní a invazivní metody, které nabízejí salony krásy i estetická chirurgie, si poradí skoro se vším. Proč by tedy nepomohly se zvládnutím čtyř nejchoulostivějších partií těla, které nás nejvíc trápí.

Co nám pomůže?

Radiofrekvence, neinvasivní liposukce, fokusovaný ultrazvuk nebo kavitace, zábaly, masáže – to vše se dá využít k tomu, aby tělo zůstávalo v potřebné kondici a udrželo si požadovaný vzhled co nejdéle. Působí se jimi na kritická místa a tukové buňky se s jejich pomocí mají možnost vytratit po anglicku. Podporují tvorbu kolagenu a elastinu, díky kterým je pokožka vypnutější a pružnější. Výhodou je skutečnost, že se tak dá působit i na partie, odkud se tuk prostě nevyběhá a nevyčívá. A jejich přínos ocení ti, co vědí, že cvičení nikdy holdovat nebudou.

■ **Wrapování.** Na „contour wrap“ se používají speciální obinadla, která jsou napuštěná minerálním roztokem – např. bahnem z Mrtvého moře. Zábál dokáže tělo detoxikovat, zpevnit kůži a zvýšit její elasticitu. Ovlivní se tak vzhled stehna a břicha.

■ **Zábaly s využitím mořských řas, skořice, tymiánu a dalších složek.** Tvaruje se tak objem těla v konkrétních partiích. Jednotlivé složky působí hřejivě, zrychlí metabolismus, tělo se zbaví toxických zplodin a zadržené vody. Zmírňují se případné otoky.

■ **Peeling celého těla spojený s regenerací a detoxikací.** Používá se sůl, třtinový cukr, (podobně působí i např. návštěva Hammamu, tedy turecké lázně). Kůže se zbaví odumřelých buněk, prokrví a regeneruje. Doporučuje se jako příprava na opalování, posiluje krevní oběh a tok lymfy. Zjemňuje a vyhlazuje pokožku. U tělových kúr je peeling často součástí ošetření.

■ **Pneuvnen a lymfoven.** Přístroje v podobě mohutných nohavic využívají tlakových vln. Ovlivní pohyb lymfy a umožní drenáž dolních končetin, břicha, boků, hýždí a pasu a také paží. Odvede se zadržovaná voda, tělo se postupně dostane do lepší kondice a zeštíhlí. Zpočátku by se mělo ošetření opakovat i několikrát týdně.

■ **Radiofrekvence a ultrazvuk.** Působí na hlouběji uložené vrstvy tuku řízenými dávkami ultrazvukových a radiofrekvenčních vln. Ovlivní hlubší části tukové tkáně, kterou cvičením málokdy zasáhneme. Zlepší se i elasticita pokožky, zmírní projevy celulitidy. Přístroj se může podílet na modelaci celého těla, břicha, boků, stehna, paží a zad.

■ **Estetická rázová vlna.** Používala se zejména v ortopedii, dnes se využívá i v estetické medicíně. Ovlivní procesy stárnutí v měkkých tkáních, působí na celulitidu, zlepšení krevního zásobení a na metabolismus v dané oblasti, stimuluje odbourávání tuků. Podporuje i remodeling kolagenu a elastinu. Kůže se zpevní a svaly se posilují jako u fyzického cvičení. Hodí se pro ošetření stehna, boků a hýždí a povoleného nadloktí.

■ **Lipomassage.** Při tvarování postavy aktivuje lipolýzu (štěpení a uvolňování tuků) v tukových buňkách. Může účinně formovat postavu – odbourávat tuk na problémových partiích, aktivizovat povolenou kůži a zpevnit ji. Masáž hlavicí přístroje, do které se podtlakem nasává kožní řasa, umožní kontrolovat intenzitu ošetření. Může působit hlouběji v podkoží (lokální tuk, celulitida) nebo pokožku zpevní a vyhladí. Ovlivní se tak tukové buňky, pojivové tkáně, cévní i lymfatický systém účinněji než ručně provedenou masáží. Podpoří se ochablé podkožní vazivo, celý organismus se regeneruje.

Tam kde jemné neinvasivní postupy nepomáhají, se dá samozřejmě sáhnout i po ještě těžším kalibru. **Liposukcí** se dnes díky propracovaným metodám a jemným nástrojům dají tvarovat poměrně rozsáhlé partie těla – tedy ne jen boky nebo zadeček, ale i vzhled kolen (silná kolena jsou bolestí mnoha žen), kotníků, povolené vnitřní strany stehna, paže nebo tuk ukládaný na ramenou a v týle. Tam někdy vytváří nepěknou zásobu a při velkém přebytku může časem připomínat hrb.

Ujídač půvabu – paže

Bývaly pevné a pěkně okrouhlé. S postupujícím časem ale svaly na pažích oslabují, kůže začne poklesávat a povolovat. Velká část této partie se pomalu a nenápadně mění na zásobu nevzhledné třaslavé hmoty. Na vystříženě šaty bez rukávů či ramínek je v takovém případě rozumnější úplně zapomenout, a i tílko v horkých dnech nikomu na šarmu nepřidá.

■ Pro prevenci povolování svalů a kůže na pažích je potřeba začít včas cvičit. Pomáhají vždy osvědčené a spolehlivé kliky, při kterých se posilují i prsní svaly a může dojít i k výraznému zlepšení vzhledu dekoltu.

■ Kdo si na kliky netroufá, může začít prostým zvedáním malých činek nebo i PET lahví naplněných vodou.

■ Dobrý efekt může podpořit vhodně zvolená liposukce. Dají se tak zlikvidovat tukové nadbytky ze tří oblastí paží. V jejich zadní části, tedy v místě nad trojhlavým svalem, v oblasti mezi prsy a pažemi (tukový polštářek je patrný při upažení) a také v oblasti přiléhající k přední a zadní části podpažní jamky. Zárok neovlivní tvorbu svalů na pažích, ale dokáže je vymodelovat a zeštíhlet.

Ach, ten dekolt!

Partie, která přitahuje pohledy. Ale jestliže začne kůže na těle ochabovat, tvary ztratí bývalou plnost a obdiv se může rychle vytratit. Cvičení a návštěvy kosmetických salonů samozřejmě mohou nežádoucí změny zpomalit, skutečně radikální zásah však přinese jen skalpel. Často se pro dosažení optimálního tvaru používá kombinace řady různých zákroků.

■ Modelace prsů vložním implantátů je vhodná pro menší povolující prsa. Do prostoru, který vznikl uvolněním kůže, se umístí vhodný implantát. Větší objem kůže vypne a poprsí bude plnější.

■ Modelace a odstranění přebytečné kůže. Posunem a následným odstraněním přebytečné kůže je možné vymodelovat pevnější tvary prsů, které získají kompaktnější tvar.

A co pozadí?

Velikost a tvar zadečku jsou pro hodnocení postavy u většiny žen víc než důležité. Platí čím menší, tím lepší, i když se názor na tuto část ženské postavy v průběhu posledních let přece jen trochu mění. Požadovaná neviditelnost poněkud ustupuje okrouhlým a samozřejmě pevným zadečkům. V Latinské Americe se nejkrásnější ženy bez dokonale tvarovaného pozadí vůbec neobejdou a velmi často jim k tomu pomáhá estetický chirurg. U nás míváme většinou dost starostí s tím, co díky přírodě máme. Nadbytky tuku na vnější straně stehen i boků opticky velikost pozadí zkreslují – jeví se širší, než ve skutečnosti je. Co s tím?

Tady opravdu pomůže jen radikální zákrok. Kdo si přeje ubrat objem, většinou sáhne po liposukci. K dokonalému tvarování může přispět gluteoplastika, což je souhrnný název pro několik typů estetických výkonů – ať už se jedná o zvětšení, zmenšení nebo modelaci hýždí, často je to kombinace několika výkonů,

VŠECHNY METODY INVAZIVNÍHO I NEINVAZIVNÍHO ZRYCHLENÉHO FORMOVÁNÍ POSTAVY VYŽADUJÍ DŮSLEDNÉ DODRŽOVÁNÍ PITNÉHO REŽIMU.

kde ani liposukce neschází. V posledních letech je o tento typ tvarování postavy stále větší zájem.

■ **Modelace odsáváním tuku** se využívá pro partie na bocích, odstranit tuk přímo z hýždí je potřeba provádět s velkou opatrností. Příliš velký úbytek tuku by mohl vést k povolení celé partie včetně kožních nadbytků. Zlepšit vzhled po nepovedeném zákroku bývá ještě složitější.

■ **Modelace přidáním tuku nebo implantátu.** I liposukcí vytvarované a vylepšené zadečky se dají ještě doplnit použitím vlastního tuku tam, kde se jej naopak nedostávalo. Odsátý tuk z boků nebo zevních stehen se aplikuje zpět do podkožního tuku na hýždích, ovšem doplňovaný objem se musí jemně rozptýlit do celé hýžděvé oblasti – podkožního tuku i svalu, aby nové vytvarování vypadalo přirozeně. Komplikací je ale skutečnost, že se velká část implantovaného tuku v poměrně krátké době vstřebává a pro požadovaný efekt se zákrok musí opakovat.

■ **Brazilským liftem** hýždí se označuje metoda, kdy se odsaje tuk z horní části hýždí a boků a ihned se aplikuje do pozadí. Někdy se používá i silikonový implantát. Podobá se implantaci při zvětšování prsů. Při zvětšování horní části hýždí se kožní řez provádí v horní části rýhy mezi hýžděmi a implantát se vkládá mezi vrstvy velkého hýžděvého svalu nebo mezi velký a střední hýžděvý sval. Výhodou je okamžitý efekt a relativně velký dosažený objem při jednom zákroku. Nevýhodou jsou rizika spojená se zavedením cizího tělesa a také riziko posunu implantátu. Implantáty se však většinou ukládají do míst, kde si na nich majitelka nebude sedět – nejčastěji slouží k vyplnění „vklleslin“ po stranách hýždí.

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová,
Foto: archiv firem a Shutterstock



Jak si udržet dobrý zrak

„Příliš oči zatěžujeme, nosíme nevhodné brýle, nechodíme na preventivní prohlídky, málo mrkáme, šetříme na slunečních brýlích, máme špatnou životosprávu, nedbáme na hygienu očí,“ vyjmenovává MUDr. Lucie Valešová, primárka Oční kliniky NeoVize Praha, čím nejvíce v současnosti škodíme svému zraku. Zdraví očí negativně ovlivňují i některé nemoci,

například cukrovka způsobuje diabetickou retinopatii, při níž dochází k poškození sítnice. Pro oči je tedy důležitá celková kondice, přiměřená tělesná váha a vyvarování se civilizačním chorobám, jako je diabetes, obezita, vysoký tlak. Proto je dobré pravidelně sportovat, vyhýbat se kouření a nadměrnému požívání alkoholu a vsadit na vyvážený jídelníček.



Jak posílit imunitu na podzim?

Podzimní období s sebou přináší chladnější počasí a kratší dny, což má negativní vliv na naši imunitu. Jídlem a vhodně zvolenými doplňky stravy však můžeme imunitní systém významně podpořit. Na co konkrétně se ve svém podzimním jídelníčku zaměřit a proč? „Určitě je dobré hlídat si dostatek vitaminů ve stravě, důležitý je zejména vitamin C,“ radí nutriční terapeutka Kristýna Kubíková z české značky doplňků stravy Blande. Kromě céčka, které představuje významný antioxidant bojující proti volným radikálům, je vhodné podpořit imunitní systém i dostatečným přísunem vitamínu D. Naši imunitu zcela zásadně ovlivňuje také stav jater a střev. Odborníci a vědecké studie potvrzují, že až 80 % imunity ovlivňují právě střeva. Správný mikrobiom můžete podpořit pravidelným užíváním probiotik. Kondici jater lze s příchodem podzimu výrazně posílit třeba kurkumou nebo ostropestřcem.

Povzbuzovák zdraví

Antioxidanty jsou molekuly schopné neutralizovat volné radikály – nestabilní částice, které mohou poškodit buňky a přispět k rozvoji mnoha onemocnění. Volné radikály vznikají zcela přirozeně v těle při metabolismu, ale jejich produkce může být zvýšená i vlivem vnějších faktorů, jako je znečištění ovzduší, kouření nebo nadměrné slunění. Antioxidanty jsou zásadní pro boj proti volným radikálům a oxidativnímu stresu spojeným s řadou chronických onemocnění. Mezi jejich bohaté zdroje patří ovoce (borůvky, jahody, maliny), zelenina (špenát, kapusta, brokolice), ořechy a semena (mandle, vlašské ořechy), celozrnné obiloviny (hnědá rýže, celozrnné pečivo) nebo některé nápoje (zelený čaj, červené víno).



Péče o rovnováhu mikrobioty

Střeva kromě své základní funkce trávení a absorpce živin do těla zajišťují i řadu dalších zásadních činností. Jsou například největším imunitním orgánem v těle – nachází se v nich až 70 % imunitních buněk. Jejich prostřednictvím střeva ovlivňují v podstatě veškeré systémy našeho těla. Základ fungující mikrobioty představuje primárně zdravý životní styl. Podstatná je pravidelná fyzická aktivita, která udržuje tělo ve formě a pomáhá rozpochybovat činnost střev a podpořit tak správné trávení. Pozitivní vliv má také pobyt venku na čerstvém vzduchu, minimalizace stresu a kvalitní spánkový režim. Stěžejním faktorem je pestrá a vyvážená strava, která by měla obsahovat potraviny bohaté na vlákninu, jako je zelenina, ovoce, luštěniny a obiloviny. Vhodné jsou také fermentované potraviny obsahující tělu prospěšné mikroorganismy, např. kysané mléčné výrobky, kvašená zelenina, tempeh a zdravější zdroje tuků. Nevhodná je naopak přílišná konzumace průmyslově zpracovaných potravin. Ideální pro střeva není ani příliš častá konzumace bílého pečiva. Vhodnou součástí péče o střevní mikrobiotu je doplňování probiotik a prebiotik formou doplňků stravy.





PŘEDSTAVUJEME



COSMECEUTICALS OD BIOTEC ITALIA PRO KRÁSU VAŠÍ PLETI

PŘIROZENÁ POHODA A KRÁSA

V čem tkví tajemství kvality přípravků Renlive? V použití dermofunkčních a rostlinných účinných látek, a to ve velmi vysokých koncentracích. Tímto způsobem řada Renlive zaručuje maximální účinnost pro okamžité a trvalé výsledky. Kosmetická řada Renlive je výsledkem přímé spolupráce mezi dermatology, chemiky a kosmetology v návaznosti na nejnovější výzkum v oblasti biologie a fyziologie kůže.

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY PRO PÉČI O PLEŤ

Řada Renlive je plodem výzkumu společnosti Biotec Italia. Přípravky Renlive jsou inovativní, přírodní a jsou speciálně navrženy pro efektivní péči o nedokonalosti pokožky. Renlive především znamená zvláštní pozornost věnovanou výběru surovin, které jsou podrobovány bezpočtu testů čistoty

a účinnosti. Všechny produkty Renlive jsou hypoalergenní, respektují fyziologii pokožky a v oblasti péče o pleť nastavují nová měřítká: jsou bezpečné, dermatologicky testované a neobsahují senzibilizující nebo škodlivé látky, jako jsou minerální oleje, ropné deriváty, silikony, vazelína a parafíny.

BEZPEČNÉ SLOŽKY A ZACÍLENÍ NA KVALITU

Kosmetika Renlive se vyrábí přímo v naší společnosti a je balena v malých šaržích. Tím je zajištěna čerstvost a bezpečnost složek. Všechny kosmetické přípravky Renlive se navíc vyrábějí ve sterilním prostředí a většina produktů je balena do airless obalů. Tímto způsobem je přípravek chráněn před kontaminací a hladina konzervačních látek je udržována na minimální úrovni. Výzkum, vývoj a výroba řady Renlive jsou v souladu s normami UNI EN ISO 9001.

ŘADA FLUOR4

Řada Fluor4 se zaměřuje na okysličování pleti. Přítomnost perfluorokarbonu umožňuje pokožce dýchat na optimální úrovni a lépe reagovat na znečištěné prostředí. Zlepšení vitality pokožky je dosaženo zvýšením hladiny kyslíku.

ŘADA RIGENERA

Řada Rigenera díky svému exkluzivnímu složení pomáhá posilovat, regenerovat a vyživovat pokožku, zanechává ji zářivou a dodává jí plnější vzhled. Zabraňuje stárnutí jak přirozeně genetickému, tak způsobenému vnějšími faktory, jehož výsledkem je předčasné stárnutí pokožky.



ŘADA DRY SENSITIVE

Obsahuje aktivní složky se zklidňujícím účinkem, které jsou schopné edukovat citlivou pokožku, aby byla méně reaktivní, a tudíž odolnější vůči vnějším vlivům a znečištění životního prostředí.



ŘADA COMBINATION

Tyto přípravky jsou vyvinuty pro mastnou a smíšenou pleť. Obsahují specifické funkční složky, které čistí a hydratují nejsvrchnější vrstvy pokožky a pomáhají potlačit růst bakterií a zpevnit pleť. Zvláštní pozornost je věnována čištění: jemný čistící přípravek snižuje riziko zpětné reakce, která by dále zvýšila produkci kožního mazu.

ŘADA FLEXI

Řada Flexi se skládá z hybridních receptur vytvořených tak, aby se dokonale přizpůsobily potřebám všech typů pleti. Představuje základní prémiový nástroj na posílení výsledků dosažených produkty jiné řady.

PŘEDSTAVUJEME INOVATIVNÍ AKTIVNÍ LÁTKU: PERFLUOROKARBON

VOLNÉ RADIKÁLY. Zvyšuje zásobování pokožky energií, zlepšuje buněčnou interakci a podporuje strukturální rekonstrukci kožní tkáně.

AKNÉ. Snižuje podráždění a zánět, zabraňuje opětovnému výskytu akné, otevírá póry, aby mohly dýchat, a zlepšuje obnovu kožních buněk.

ZOTAVENÍ LÉZÍ. Vysoké hladiny kyslíku a dalších složek regenerují pokožku a zlepšují její kvalitu.

STÁRNUTÍ A VRÁSKY. Během několika týdnů používání se úroveň hydratace pokožky zvýšila o více než 40 % a došlo k redukci vrásek.

Perfluorokarbon najdete v naší řadě Fluor4.

PRODUKTY RENLIVE COSMECEUTICALS DOPORUČUJEME VŠEM PROFESIONÁLŮM V KOSMETICKÉM I ESTETICKÉM OBORU.

Viditelné výsledky, kombinovatelné profesionální protokoly, a především také možnost kombinace s mnoha moderními přístrojovými technologiemi vás naprosto nadchne.

Jste profesionál v kosmetickém oboru?
Požádejte o zaslání vzorků
Renlive Cosmeceuticals zdarma.

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

BYSTRÝ MOZEK A JAK SI HO UCHOVAT!

Alena Klenot, Foto: Shutterstock



Před měsícem jsem oslavila další narozeniny 20+, už ani nepočítám, kolik plusů jsem přidala, ale jak se říká – věk je pouze číslo, důležité je, jak se člověk cítí. Někdy jako dvacítká, jindy jako stařenka. Ale jak se vlastně ta stařenka cítí? Nebyla jsem v jejích letech, ale zažila jsem svou dvacítku.

To, jak se cítíme, má hodně společného s tím, jak žijeme a co děláme, ale hlavně – jak jsem četla v jednom vědeckém časopise, s námi pěkně mává mozek a jeho dopamin, serotonin, endorfin a oxytocin. A čím víc máme těchto „hodných“ hormonů, tím lépe se cítíme, máme víc energie a lépe vypadáme!

Jelikož stále zkoumám, jak si udržet vitalitu a zdraví, stále se vracím k doplňkům, které jsou důležité k obohacení naší stravy, protože naše tělo potřebuje pomoc, aby se

buňky mohly obnovovat a dělit v silné buňky. Musíme tomu pomoci jednak zdravou stravou, takzvanými mozkovými potravinami, jako jsou mandle, vlašské ořechy, vajíčka, špenát, houby shiitake a další.

ABYCHOM SE CÍTILY A FUNGOVALY JEŠTĚ LÉPE, K TOMU NÁM NAPOMÁHAJÍ SPRÁVNĚ VYBRANÉ POTRAVINOVÉ DOPLŇKY.

Jak nám pomáhají anti-agingové doplňky

Omega-3 kyseliny

Především DHA a EPA, které jsou obsaženy v rybím tuku, jsou nezbytné pro zdraví a funkčnost štítné žlázy produkující nejdůležitější hormon inzulin, který má velký vliv na náš mozek. Pomáhají rovněž při odstranění infekcí v těle, což je důležité k boji proti Alzheimerově chorobě.

Kurkuma

Antioxidant, který zabráňuje infekcím, dále nervové degeneraci a též působí efektivně proti demenci.

Resveratrol

Je obsažen v červeném víně, ale abychom dostali potřebné množství, musíme ho použít koncentrovaný jako vitamin. Pomáhá k prokrvení mozku a zabraňuje volným radikálům poškodit zdravé buňky.

Vitamin D

Musí být kombinovaný s vitaminem K2, aby ho tělo mohlo vstřebat. Jeho nedostatek způsobuje degeneraci buněk a zvyšuje riziko vzniku demence.

Koenzym Q10

Pomáhá při oxidaci buněk a ochraňuje mozkové buňky před degenerací ve starším věku.

Fosfatidylserin

Udržuje strukturu mozku a pomáhá zlepšit paměť.

Ginkgo biloba

Výzkum potvrzuje, že je schopný zlepšit a podpořit procesy, které probíhají v mozku, zvláště při prevenci Alzheimerovy choroby. Další průzkum stále probíhá, měl by potvrdit přesně, jaké množství je nutné k léčbě této nemoci.

MOZKOVÉ VLNY A JEJICH VLIV NA MYŠLENÍ, PAMĚŤ A ROZHODOVÁNÍ

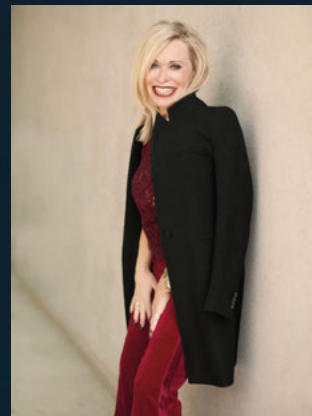
Meditace a myšlenky o něčem a o někom jiném, než jsme my sami, jsou podpořeny v meditačním procesu a pomáhají našemu myšlení se soustředit na daný problém či osobu.

Tyto myšlenky podporují také tzv. Alfa vlny, které jsou úzce spojeny s relaxací, kreativním myšlením a uspořádáním paměti. Pravidelné meditování podporuje a reguluje kognitivní funkce mozku.

Je mnoho metod, jak podpořit soustředění a bystré myšlení a odstranění tzv. mlhy v mozku, na kterou si starší lidé stěžují. Nemohou se soustředit, vzpomenout si na něco a zapomínají základní věci.

Vědci se zabývají tím, jak vytvořit a zaznamenat zvukové vlny na podporu tzv. neurofeedbacku (cvičení mozkových funkcí); to je zvuková frekvence, kdy mozek může dosáhnout optimální úrovně myšlení a zároveň relaxovat po namáhavé mozkové práci.

Všichni máme zkušenost, že když jsme přetažení, tak si ani nemůžeme hned odpočinout, musíme změnit činnost. Jestliže pracujeme hodiny a hodiny u počítače, nejlepší odpočinek je pohyb. A to je právě základem výzkumu, jak zvýšit soustředění a zároveň dosáhnout relaxace, která povede k oživení činnosti mozku a načerpání nových sil.

**ALENA KLENOT**

naše slavná rodačka, která se prosadila jako dvorní vizážistka největších hvězd v Hollywoodu, učí ženy nestárnout. Na toto téma pořádá semináře a píše knihy o anti-agingu. Žije střídavě v České republice a ve Velké Británii.

Důležitým prvkem, jak dosáhnout lepší koncentraci, je spánek, ale měl by to být spánek hluboký s tzv. Delta vlnami, které pomohou k detoxikaci mozku, konsolidace myšlení a uspořádání paměti.

Zmíněné zvukové vlny vědci používají při odstranění nespavosti přirozenou cestou, bez chemických přípravků (léky na spaní).

Dalšími pomůckami při podpoře činnosti mozku jsou různé hry – křížovky a hádanky, učení se novým dovednostem a znalostem. I kdyby šlo jen o naučení se nové činnosti jako háčkování, pletení nebo jen naučení se nové písničky, což jsou věci, na které jsme zapomněli v moderní době sociálních medií.

Velmi důležitý je hlavně pohyb, chůze, plavání. Jakýkoliv pohyb 3x týdně alespoň hodinu, kdy se zpoříme a vynaložíme větší úsilí, náš tep se zvýší alespoň o 50 procent než při normální činnosti.

Dále je potřebná zdravá výživa, o té neustále hovoříme, žádné smažené potraviny, cukr a chemické doplňky potravy. Musíme číst nálepky na produktech, které konzumujeme, znát jejich zdroj a kvalitu.

Hovořím o věcech celkem nenáročných, v každodenním životě dosažitelných, a přesto mnoho z nás trpí civilizačními nemocemi, jako je cukrovka, srdeční choroby a mozkové mrtvice.

Pokrok není zadarmo, stejně tak jako v životě, všechno má svou cenu a tu každý musí zaplatit.

KŮŽE BEZ KAZU

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock



Jizvy nám můžou vstoupit do života, ať se nám to líbí, nebo ne. Necháávají je po sobě větší úrazy, nutné operace, císařský řez, ale i dermatologické zákroky nebo zásahy plastického chirurga. Samozřejmě, že o ně nikdo nestojí, ale když už není zbytí, je potřeba se s nimi nějak rozumně vypořádat. Aby nás netrápily. Aby nebyly příliš nápadné. A aby neobtěžovaly.

Jizva je tkáň, která zaceluje poraněné místo v kůži. Je potřeba vždy počítat s tím, že vede několika vrstvami tkání z hloubky až na povrch kůže. Drobná plošná poranění se dokáží většinou zahojit bez jizvení, bývají jen nějaký čas citlivější na UV záření a kůže může mít přechodně i trochu jinou barvu. Horší je to s jizvami, které nám zůstávají po kontaktu se skalpelem, laserem nebo po popáleninách.

Každá je jiná

I větší, ale dobře zhojená jizva, by měla být světlá a po čase nenápadně splynout se svým okolím. Neměla by působit žádné obtíže, jako je tuhost okolní tkáně, bolest nebo nepřijemný tah. Řez se na kůži časem zobrazí jako tenká světlá čárka.

Horší je to s takovými jizvami, které způsobují viditelnou změnu struktury kůže, propadají se pod okolí a vytvářejí důlky. Tak se chovají jizvičky po akné. Jsou to atrofické jizvy a jejich vyhlazení není úplně snadné. Dají se ošetřit laserem, může pomoci i frakční laser. Opačně se chovají jizvy hypertrofické, tedy ty, které vystupují nad okolní reliéf kůže. I s nimi se dá pracovat, aby se jejich nápadnost co nejvíce potlačila. Největší komplikace způsobují jizvy keloidní, velký strašák při jakémkoli zranění či zákroku zejména na hrudníku a na uších. Tam se tvoří nejčastěji. Dojde k nim tak, že při hojení jizvy vzniká příliš mnoho kolagenních vláken. Jizva je pak vystouplá, barevně nápadná a má někdy tendenci se neustále zvětšovat.

Jak s nimi zacházet?

Jizvy potřebují citlivou péči, aby hojení proběhlo tak, jak má, a jizvení po sobě nenechalo nápadné stopy. Nejprve o každou větší jizvu pečují lékaři, jakmile ale vyjmou stehy, nastává práce pro „majitele“.

Zjizvené kůži nesvědčí napínání, protože by se jizva mohla rozšířit. Je tedy nezbytné se po nějaký čas vyhnout zvedání těžkých předmětů, sportu. Nevhodné je těsné oblečení, které může kůži dráždit.

Po vyjmutí stehů se již dá jizva lehounce masírovat, lékař poradí jak. Zvýší se tak šance na dobrý výsledek hojení.

Hojící se kůže nesmí být vystavena slunečnímu záření, protože by mohla výrazně a trvale pigmentovat. „To je důležité zejména u jakýchkoli jizev na obličeji, v dekoltu nebo na hřbetech rukou,“ říká MUDr. Miloslava Moskalyková, dermatoložka Centra laserové a estetické dermatologie Praha-Uhřetěves. „Proto se také doporučuje raději odkládat všechny plánované estetické zákroky až na dobu podzimu a zimy, kdy už pokožce nehrozí velké oslunění. I tak je ale potřeba ohroženou pleť chránit krémy s vysokým UV faktorem.“

Jako součást péče o jizvy a prevence komplikací je potřeba vybrat si vhodný krém na jizvy – zklidní, podpoří obnovu tkáně, chrání a zlepšuje efekt masáží. Udrží jizvy měkké a vláčné. Dá se používat, jakmile se jizva uzavře a vysuší.

Jizva bývá potížitka

Hluboké rány na kůži, zejména po větších operacích, se na rozdíl od povrchových poranění hojí dlouho. Než se vše vrátí k normálu, je potřeba, aby se zhojily i struktury hluboko v ráně. I když je na povrchu vše zacelené, pod povrchem kůže ještě stále probíhá proces hojení. Čím byly řezy hlubší, tím vzniká větší pravděpodobnost, že vedle kůže byla poškozena i nervová vlákna. To se může někdy projevovat pocitem pálení nebo i vyslovené bolesti. Často také i dlouho po zhojení jizvy může rána svědit. Tak se projevuje stimulace nervů v okolní tkáni a povzbuzuje se jejich správné fungování. Pomůže masáž krémem na jizvy, ale nepřijemné pocity zmizí, až se nervová vlákna zahojí a srostou.

Masáž jizvy

Jizva má během hojení tendenci se stahovat a tuhnout. Pokud se vytvoří srůsty mezi jizvou a okolními vrstvami kůže, přestane se správně přenášet tlak v kůži, což způsobí bolest nebo pnutí v okolí jizvy. Aby jizva zůstala měkká a pohyblivá, je vhodné ji lehce masírovat a posouvat. Jizvu stlačte na několik sekund prstem. Tím se odkrví a okolní kůže lehce zbělá. Poté prst oddalte a jizva se zpětně prokrví. Promasírujte celou délku jizvy. Používejte ale mírný tlak, masáž nesmí bolet.

Jizvy jsou zpočátku růžové nebo i červené. Zraněná tkáň se regeneruje, okolo ní se vytvářejí krevní cévky, které ji vyživují a podporují tvorbu nových buněk. Zarudnutí by mělo postupně ustoupit. Když se vzhled jizvy i několik měsíců nelepší, neškodí vyhledat lékaře a pokusit se najít nejlepší způsob dalšího ošetření. Můžou to být třeba silikonové náplasti, intenzivní pulzní světlo IPL nebo ošetření laserem.

Velkým nepřitelem konečného vzhledu jizev může být infekce. Pokud se rána hojí rychle, je to dobrá cesta k nenápadným jizvám. Jestliže se ale hojení protahuje kvůli zánětu, výsledná jizva pak bývá větší.

Hojení rány a tvorba jizvy závisí na mnoha faktorech a je do jisté míry individuální, a jak už to tak bývá, každému pomůže něco jiného, neexistuje univerzální recept. Je také potřeba počítat s tím, že v případě vážných onemocnění, při poruchách imunity, cukrovce, depresi atd., je hojení ran vždy obtížnější a zdlohavější.



JAKÁ JE VAŠE GENETICKÁ VÝBAVA?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Hájíte kila navíc, celulitidu nebo špatnou paměť tím, že jste je zdělili po rodičích? Nebud'te ke svým předkům nespravedliví. Ve skutečnosti se většina genetických predispozic dá změnit. Geny sice určují mnohé, ale ve výsledku závisí hlavně na tom, jak s tím, co nám bylo dáno do vínku, pracujeme. Jak na to? Tím se zabývá relativně mladý vědní obor zvaný epigenetika.

Epigenetika je věda zabývající se jevy, které aktivně ovlivňují genetickou výbavu. Každý člověk má určité predispozice a záleží pouze na něm, zda je promění v realitu, či nikoliv. Genetické predispozice totiž lze ovlivňovat a flexibilně s nimi pracovat.

Z generace na generaci

„Genetika a epigenetika jsou obory studující dědičnost, tuto problematiku však zkoumají z trochu jiného úhlu pohledu. Genetika se obecně zaměřuje na analýzu lidského genomu, což zahrnuje studium genů a jejich funkcí, mutací a způsobů, jakým se geny dědí z generace na generaci. Epigenetika je rozšiřující

podobor, který na jasně definovaný genetický kód pohlíží jako na dynamicky se vyvíjející a ovlivnitelnou součást naší DNA. Epigenetika studuje změny v genové expresi, které nejsou způsobeny změnami v sekvenci DNA, ale jsou ovlivněny faktory, jako je životní styl, strava, stres a environmentální expozice,“ vysvětluje Ing. et Ing. Barbora Procházková, PhD., genetička a vedoucí vědeckého týmu ve společnosti Chromozoom.

Zapnuté a vypnuté

Lidské tělo aktivně využívá pouze 70 % genů. Vědci předpokládají, že některé ze zbylých třiceti procent genomu budou v budoucnosti aktivovány, jiné nikoliv. To, jaké geny jsou zrovna aktivní a jaké ne, se může měnit i v průběhu našeho života.

Aktivita genů je odrazem našeho aktuálního stavu i vlivů vnějšího okolí. V každé fázi života je tělo vystaveno trochu jiným výzvám a očekáváním, a proto se i skupiny aktivních a pasivních genů proměňují. Vždy ale hraje roli načasování – pokud dojde k aktivaci těch nesprávných v nevhodný čas, může to vyústit v oslabení psychické a fyzické odolnosti. To už je jen krůček k závažnějším zdravotním komplikacím a onemocněním.

Hubnutí po epigeneticku

Zní vám to moc složité? Jistě, vždyť to také složité je. I tak ale nám jen částečné pochopení této problematiky může přinést užitek. Dozvíme se například, že epigenetickou příčinu můžeme hledat i ve schopnosti hubnout. Geny totiž ovlivňují, jak rychle a efektivně lidský metabolismus dokáže pracovat. Pokud tedy člověk aktivuje své geny nevhodně, může pro něj být shazování nežádoucích kil opravdu náročným procesem, který nepřináší kýžené výsledky.

Epigenetika ale ovlivňuje i závažnější onemocnění, jejichž léčba se neobejde bez léků a pravidelné medicíny. Špatná aktivace genetické výbavy stojí například za projevy Alzheimerovy choroby nebo za vznikem diabetu, který je způsoben špatnou funkcí hormonu inzulín.

Spaní po dědečkovi

Aktivaci konkrétních epigenetických procesů ovlivňují hlavně každodenní návyky a životní styl. Jedním z faktorů, který dokáže genetickou výbavu ovlivnit, je vyvážená strava. Potraviny bohaté na kyselinu listovou či vitamín B12 spouští v našem těle obranné procesy, které efektivně potlačují záněty a projev rizikových predispozic, které jsme možná zdědili. Pokud je ovšem náš jídelníček plný přidaného cukru a umělých dochucovadel, zaděláváme si na vážný problém.

Vedle kvalitní stravy, dostatečného denního pohybu a psychické pohody je třeba myslet i na dlouhý a kvalitní spánek. „Spánek má celkem čtyři fáze. Tou nejdůležitější je takzvaná non-REM fáze, jejíž součástí je i hluboký spánek. Přibližně třicet minut od usnutí dochází k velmi důležitým procesům regenerace, obnovy a relaxace. Tato fáze je skutečně důležitá a prospěšná nejen pro naši DNA, ale pro tělo celkově. Bohužel přibližně 10 až 30 procent populace se do hlubokého spánku vůbec nedostane, jelikož trpí spánkovými poruchami,“ vysvětluje odbornice.

Genetička dodává, že některé z těchto poruch mohou být dědičného charakteru, nicméně ve většině případů je na vině právě nezdravý životní styl. „Genetické testování je efektivním způsobem, jak člověk může skutečně porozumět svému tělu a vnitřním procesům, které následně ovlivňují jeho každodenní fungování. Přestože je životní styl zásadním faktorem a příčinou mnohých komplikací, geny i v tomto ohledu mohou sehrát určitou roli. Na základě těchto informací poté člověk může správnými návyky a vhodným chováním nastavit své epigenetické procesy tak, aby se dědičná predispozice neměla šanci vůbec projevit,“ dodává genetička.

Jak umlčet geny

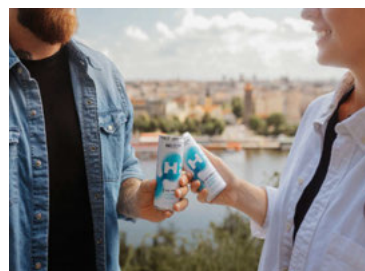
Naše geny ale ovlivňuje i okolí, ve kterém se pohybujeme. Například z jedné studie lékařské fakulty při Harvardově univerzitě vyplynulo, že genetická výbava teenagerů, kterým se v raných letech jejich života nedostávalo dostatečné mateřské péče, vykazovala epigenetické změny, které vedly k vyššímu sklonu k depresivním a úzkostným stavům.

Pouze přibližně pět procent nemocí je způsobeno mutacemi v jediném genu (tzv. monogenní choroby). Zbývajících 95 % onemocnění je výsledkem vzájemného působení mezi genetickými predispozicemi a environmentálními faktory, jako jsou strava, životní styl a psychický stav.

Co to v praxi znamená? Že i malá změna ke zdravějšímu životu se může zásadně odrazit na kvalitě života. Je jednoduché svěst veškeré naše fyzické či psychické problémy na rodiče, po kterých jsme predispozice zdědili. Přestože naši DNA změnit nemůžeme, správným chováním a přístupem je v naší moci rozhodnout, jakým genům dáme prostor, a které naopak umlčíme.

H2 VIBE
STYLE

SPOJENÍ SVĚTA VODÍKU A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



Společnost H2 Global Group představuje novou značku H2 VIBE, která spojuje inovace v oblasti vodíkových technologií s mladou a svěží energií. Značka symbolizuje nejen pozitivní energii a nadšení, ale také pevné spojení světa vodíku a zdravého životního stylu.

Hlavním produktem nové značky H2 VIBE je bezpochyby H2 Premium Vodíková voda. „Má dokazatelné pozitivní účinky na naše zdraví. Vodík je nejefektivnější antioxidant, který prokazatelně pomáhá proti oxidačnímu stresu, což je společný jmenovatel většiny civilizačních nemocí, včetně onemocnění spojených s demencí, jako je Alzheimerova choroba, na jejíž výzkum se zaměřuji dlouhodobě,“ vysvětluje světoznámý japonský vědec a guru společnosti H2 Global Group prof. Shigeo Ohta. „Kromě toho má schopnost snižovat zánětlivé reakce a pozitivně cílit na mechanismy v lidském těle, které podporují správný buněčný metabolismus. Díky těmto vlastnostem můžeme úspěšně bojovat s cukrovkou, metabolickým syndromem nebo obezitou,“ dodává Shigeo Ohta.



SLOŽITOSTI ŽENSKÉHO ORGANISMU

Hana Profousová,
Foto: archiv firem a Shutterstock

Ženské tělo se během života potýká s hormonálními výkyvy, například během těhotenství či menopauzy, a i v jiných obdobích může být oslabeno, proto je třeba poskytnout mu nezbytnou výživu v podobě vyváženého poměru vitaminů a minerálů.

Vitaminy a minerální látky představují jakési pohonné látky, které zajišťují optimální fungování imunitního systému, metabolismu, reprodukčního systému či hormonů. Úměrně tomu, jak se zvyšuje počet svíček na narozeninovém dortu, narůstá také potřeba víc se zabývat doplňováním těchto látek. Základním předpokladem je vyvážená strava bohatá na potraviny, které ve větší míře obsahují vitaminy pro ženy klíčové. Jedná se zejména o železo, vápník a vitaminy K, D a B, opomíjet by se ale neměly ani mnohé další.

Málokdo ovšem zvládá doplňovat vitaminy pouze ze stravy, proto je vhodné zařadit do denní rutiny kvalitní doplňky stravy.

Které vitaminy jsou důležité pro správné fungování ženského těla

Vitamin D

Ženy mají v porovnání s muži větší sklon ke snižování hustoty kostí, k němuž postupně dochází od 30. roku života a nejvíce pak v období menopauzy. Děčko je pomocníkem nejen k zajištění silných kostí tím, že napomáhá správné absorpci vápníku, ale důležitou roli sehrává rovněž ve správném fungování imunitního systému, psychiky a nepostradatelný je i pro srdce a oběhový systém. Produkci vitamínu D lze zvýšit vystavením se slunečním paprskům. Ve stravě jej nejvíce doplníme konzumací mléčných výrobků, vaječných žloutků, tučných ryb, batátů či ovesných vloček.

Vitamin A

Dobrý zrak, zdravá a pružná pokožka a správná funkce imunitního systému – to má na starosti áčko. Dále přispívá ke zdraví zubů a měkkých tkání. Chcete-li je pravidelně doplňovat, obohaťte svou stravu o mrkev, játra, žlutozelenou zeleninu a ovoce, tedy například o meruňky, špenát, brokolici nebo mango.

Vitamin E

Pro jeho doplnění jsou optimální ořšky, hrozny, borůvky nebo slunečnicová semínka, protože jsou bohaté také na vitamin K, který působí v těle silně protizánětlivě, chrání buňky před volnými radikály, předchází kornatění tepen a pomáhá posílit paměť.

Vitaminy skupiny B

Tato skupina vitamínů ovlivňuje mnohé, od kvality spánku přes produkci některých transmiterů nervové soustavy až po správný vývoj plodu v těhotenství (v tomto případě je zejména zapotřebí vitamínu B9 neboli kyseliny listové). Důležitý je také vitamin B7, v kosmetice uváděný jako biotin, který je často nazýván vitaminem krásy a prospívá zejména růstu kvalitních vlasů a nehtů. Běčka se nalézají ve vejcích, oříchách, klíčcích, mase, rybách, játrech nebo luštěninách.

Vitamin C

Důležitost tohoto vitamínu spočívá u žen zejména v podpoře regenerace tkání a zdraví imunitního systému. Je rovněž nepostradatelný pro tvorbu kolagenu, a tedy pevnou a pružnou pokožku. Céčko podporuje tvorbu hormonů, detoxikaci či hojení ran a značně zlepšuje vstřebávání železa. Přirozeně se vyskytuje v citrusových plodech, brokolici, jahodách, kysaném zelí či rakytníku.

Vápník

Vápník je důležitý minerál pro zdraví kostí, zubů, srdce, svalů a nervů. Do těla ho dostaneme s mléčnými výrobky, semeny (mák, chia, sezam), s rybami, listovou zeleninou (kapusta, brokolice, špenát), luštěninami, ořechy (hlavně mandle).

Železo

Mezi látkami potřebnými pro správné fungování ženského těla nesmí chybět železo. Ženy jsou totiž zvláště v důsledku krvácení během menstruace náchylné k jeho nedostatku, a jelikož si ho tělo nedokáže vyrobit samo, musíme mu ho dodávat. Železo má schopnost vázat na sebe kyslík a prostřednictvím červených krvinek jím zásobovat celý organismus. Dbejte proto o jeho doplňování konzumací červeného masa, vnitřností a vajec v kombinaci s citrusy, angreštem či rybízem, protože vitamin C v nich obsažený podporuje vstřebávání železa.



Daily Female je multikomplex s 29 účinnými látkami pro ženy, Chromozoom, 490 Kč

Doplněk stravy Wellosophy pokryje široké spektrum makroživin. Jeden sáček denně zajistí veškeré potřebné látky pro správné fungování organismu, Oriflame, 1000 Kč





VYLISOVANÉ PRO KRÁSU

Eva Hirschová, Foto: archiv



Švestkový olej má protizánětlivé vlastnosti výrazně potlačující podráždění pleti, Saloos, 219 Kč



Affirmative -superfood obsahuje olej meruňkový, jojobový, z moringa, červené maliny, acai, granátového jablka a rakytníku, dodává pleti lepší elasticitu, Jane Scrivner, 877 Kč

Olej, který používáme v kuchyni i v koupelně a míváme ho i v domácí lékárnice, je spjatý s historií civilizace. Znali ho ve starém Egyptě, Řecku, Číně, Indii... Přesto vyznat se v různých druzích této kapaliny není lehké.

A to vůbec nemusíme zabírat celou paletu olejů. I když vynecháme ty, které slouží jako palivo, mazivo, zkrátka ty pro průmysl, a zaměříme se jen na ty chutné, voňavé a léčivé, je to věda. U sporáku si ovšem chemii opakovat nestíháme, molekuly a vazby nás nezajímají, musíme vystačit se základním rozlišením: který olej kdy použít (což je v oblasti výživy často sporné) a hlavně s chutí. Ta je totiž pro gastronomii jedno z nejdůležitějších kritérií.

Rafinace není prosté slovo

Oleje od sebe nerozlišujeme jen podle toho, z čeho jsou získávány, ale i podle způsobu jejich zpracování. Rafinované oleje procházejí chemickým a tepelným zpracováním, které zahrnuje čištění, bělení a deodoraci. Mají proto delší trvanlivost, ale na druhé straně neutrální chuť a vůni. Jsou stabilnější při vysokých teplotách, takže se dobře hodí pro smažení a pečení. Díky odstranění nečistot a volných mastných kyselin jsou také méně náchylné k oxidaci a žluknutí.

Nerafinované, za studena lisované oleje neprocházejí chemickým zpracováním, takže si zachovávají přirozené živiny, vitaminy a antioxidanty a mají výraznější chuť a vůni. Jsou však méně stabilní při vysokých teplotách, a proto se lépe hodí k užití za studena, například v salátech.

Slunečnicový versus řepkový?

Slunečnicový olej je spolu s řepkovým nejčastěji používaným olejem v českých kuchyních. Získává se lisováním ze slunečnicových semen. Jeho složení závisí do značné míry na vyšlechtěné variantě slunečnice. Vyrábí se několik typů slunečnicového oleje, například s vysokým obsahem kyseliny linolové či kyseliny olejové nebo se středním obsahem kyseliny olejové. Na profil nenasycených mastných kyselin má silný vliv genetika a podnebí. Olej rafinovaný i lisovaný za studena má neutrální chuť a vůni. Je bohatý na vitamin E, je to silný antioxidant.

Řepkový olej má zhruba stejné fyzikální a chuťové charakteristiky. Jeho největším plusem je obsah omega-3 nenasycených mastných kyselin, kterých máme na rozdíl od „sesterských“ omega-6 ve stravě málo. Podle studií publikovaných v odborných časopisech pravidelná konzumace přiměřeného množství řepkového oleje dokonce snižuje hladinu LDL (zlého) cholesterolu. Experti na výživu tak řepkový olej považují za jeden z nevhodnějších jak ve studené, tak i v teplé kuchyni.

Panáč na lačno

Olivový olej je kapitola sama pro sebe. Jeho dlouhá historie (v krétské vesnici Ano Vouves nedaleko Chanii existuje olivovník, který zřejmě „pamatuje“ Kristovo narození) i množství jeho různých současných druhů je téma na knihy. Pokud se chcete v Řecku, Španělsku nebo Itálii s domorodcem, nejlépe pěstitelům olivovníků šfavnatě pohádat, velebte olejovou produkci jiné země. Někdy stačí i jiný kraj. Kréfané vám rozhodně řeknou, že třeba na Thassosu by olej od místního farmáře nevzali ani zadarmo. Olivový olej totiž i nezkušený degustátor pozná od jiných a ten zkušený podle barvy, vůně a chuti určí jeho původ a charakter mnohem přesněji.

Olivové oleje se obecně dělí na panenské, rafinované a směsi obou skupin. Panenské (virgin) oleje, v to se počítá i olej nejvyšší kvality – extra virgin, jsou lisované z celých oliv za stude-

na. Do salátů a vůbec pro studenou kuchyni je ideální výrazně chutnající extra virgin olivový olej, který je také nejdražší. Na tepelnou úpravu se proto nejen z cenových důvodů hodí „obyčejný“ olivový olej, většinou směs panenského s rafinovaným. Příznivé účinky olivového oleje na organismus dokládají tisícileté zkušenosti středomořských národů i mnohé studie. Například klinická studie PREDIMED Trusted Source ukázala nižší míru kardiovaskulárních problémů u lidí, kteří dodržují středomořskou dietu s využíváním extra panenského olivového oleje. Jeho složení s vysokým obsahem mononenasycených tuků, vitamínu E a dalších antioxidantů má pozitivní vliv také na mozek a paměť, pomáhá snížit zánětlivé procesy v těle, příznivě působí na metabolismus a trávicí systém. Na Krétě, kde žije velké množství dlouhověkých, vám ochotně sdělí svůj jednoduchý recept na dlouhé a zdravé stáří: každý den ráno na lačno panák olivového oleje.

Krása chce mazat

Stejnou radu dostanete od krétských krasavic. Ty užívají olivový olej zevnitř i zvenku a tvrdí, že jejich zářivá perfektně hydratovaná pleť i silné lesklé vlasy jsou výsledkem této jednoduché pravidelné péče. Kosmetičtí odborníci tyto empirické poznatky potvrdí, i když připomenou, že vynikající služby krásy poskytnou i mnohé další za studena lisované oleje. „Kvalitní přírodní oleje jsou plné blahodárných živin pro naši pleť. Vytvářejí přirozený ochranný film a podporují dlouhodobou hydrataci. Skvěle působí na vrásky, akné a jsou šetrnou péčí i při ekzému nebo začervenání. Možná překvapí, že jsou vhodné pro všechny typy pleti,“ říká Jiří Harašta, majitel české firmy Saloos. A dodává: „Rostlinné oleje vznikají nejjemnější metodou zpracování jader, lisováním za studena. Díky tomu, že přírodní suroviny nabitě aktivními látkami neprocházejí žádnou, a to ani tepelnou úpravou, ponechají si je všechny v plné síle. A právě mimořádná čistota olejů přináší intenzivnější regeneraci než běžný pleťový krém. Extra porce potřebných živin přirozeně proniká do hlubokých vrstev pokožky, kde nastartuje revitalizační procesy.“

Velmi oblíbený je v současnosti také konopný olej. Konopí seté, pocházející ze střední Asie, patří ke stejné čeledi jako marihuana, ale má odlišnou biologickou strukturu. Obsahuje jen velmi málo THC (méně než 0,3 %) a nemá žádné psychoaktivní vlastnosti. Kromě nenasycených mastných kyselin zahrnuje také antioxidanty, jako je vitamin E nebo beta-karoten, a dále pak látky jako chlorofyl, vápník, síra, hořčík, draslík, fosfor, zinek či železo. Je účinný v boji proti akné, pigmentovým skvrnám, ekzémům, zklidňuje podrážděnou červenou pokožku a zmiřuje její vysušování. I to je důvod, proč je s oblibou využíván v kosmetických přípravcích. Právě konopný olej, podobně jako kokosový, olivový a mnohé další dokládá univerzálnost olejů. V gastronomii, medicíně i kosmetice jsou blahodárné a oblažující.

Jak nám oleje poslouží

Avokádový olej – stimuluje obnovu buněk a regeneraci pokožky. Změkčuje ztvrdlou kůži a pomáhá při lupence a neurodermatitidě. Obsahuje vitaminy A, E, D, lecitin a také řadu minerálů. Má přirozený UV-faktor 2 až 4.

Brutnákový olej – vhodný k péči o problematickou pokožku, která má sklon k přesušování a praskání. Obsahuje velké množství vícenasycené mastné kyseliny gama-linoleové. Díky tomu je vhodný pro kůži postiženou ekzémy, lupénkou nebo alergií. Má hojivé a regenerační účinky.

Olej z černého kmínu – je nazýván také černé zlato faraonů. V kosmetice se příliš nepoužívá a doporučuje se k vnitřnímu užívání. Podporuje trávicí systém, má antibakteriální účinky, detoxikuje a působí diureticky. Urychluje hojení ran, podporuje obnovu buněk a posiluje imunitní systém. V asijské a orientální medicíně se po staletí používá při bronchitidě, senné rýmě, průjmech, nadýmání, kožních ekzémech a kopřivce.

Dýňový olej – typický suvenýr ze Štýrska, nejen skvěle chutná, ale doporučuje se jako zdroj přírodního zinku, pomáhá růstu nehtů a jejich zpevnění. Vyživuje nehtové lůžko a tvoří výborný základ vlasových zábalů proti padání vlasů a k ošetření namáhaných a poškozených vlasů. Má také utišující a revitalizační účinky.

Olej z kukuřičných a pšeničných klíčků – je zdrojem koenzymu Q10. Má regenerační a hojivé účinky, změkčuje kůži, omezuje tvorbu prasklin, ošetřuje a chrání zanícenou a aknézní pleť. Dále se doporučuje k ošetření dásní a zubů při parodontóze.

Pupalkový olej – regeneruje popálenou a zanícenou pokožku. Napomáhá při hojení ran, lupénky, atopického ekzému a dermatitidy. Je bohatým zdrojem bioaktivních látek, které podporují srdeční činnost, posilují imunitní systém a funkce dýchacího a trávicího ústrojí. Jeho užívání tlumí příznaky premenstruačního syndromu a klimakteria. Doporučuje se také jako doplněk při redukčních dietách.

Šípkový olej – má vynikající regenerační, péstící a hojivé účinky. Je bohatým zdrojem vitamínu A. Vyhlazuje drobné vrásky, reguluje tvorbu kožního mazu a zklidňuje záněty.

Kokosový olej – pro svou chuť se uplatňuje v asijské kuchyni i v cukrářství, výborný je také pro hydrataci pokožky. Pleť regeneruje po opalování i chrání před mrazem. Vyživuje nehty, vlasy i rty. Působí antibakteriálně při kvasinkových zánětech, a navíc tělu dodává energii místo glukózy, na které jsou kvasinky přímo závislé.



STARODÁVNÁ CESTA KRÁSY DO PROVENCE

Štěpánka Strouhalová, Foto: Crillon-le-Brave

K jednoduchému štěstí i kráse nemůže člověk být snad blíže než v srdci Provence, kde si ve SPA hotelu Crillon-le-Brave můžete dopřát unikátní ošetření s ojedinělou technikou Kobido a kosmetikou Tata Harper, které zahrnují účinné metody pro dosažení mladistvého vzhledu a celkové pohody.

Milujete provensálské vesnice rozesté na kopcích typické krajiny mezi levandulovými lány? Země pod horkým sluncem vyzáruje přírodní sílu a kouzlí s nekonečnou fantazií jako na malířském plátně. Musíte se vydat po klikatých silničkách mezi vinicemi, cypřiši a olivovníky a ve zpomaleném provensálském rytmu si vychutnávat jedinečné zážitky! Třeba přírodní ošetření s výsledkem stejně intenzivním jako okouzlení pohádkovou krajinou.

Vesnice a hotel v jednom

Jakmile vás úzká silnice dovede na nejvyšší bod sluncem rozpáleného Crillon-le-Brave, najdete typické jihofrancouzské kouzlo v podobě neobyčejné vesnice a hotelu v jednom. Tato rarita, pětihvězdičkový hotel Crillon-le-Brave, postupně proměnil staré kamenné domy v komplex, který nemá na světě obdoby.

V labyrintu kamenných uliček najdete devět různých příbytků z 18. století, kde se nachází 34 luxusních pokojů, apartmá a také špičkové SPA. Každý kout tohoto jedinečného místa připomíná starou provensálskou architekturu, kde se vše nenásilně mísí s moderní rafinovaností. To vše vyvolává pocit, jako byste se vrátili zpět v čase.

A to vás čeká i na vaší vyhlazené tváři po ošetření ve Spa des Écuries, které se nachází ve starých kamenných stájích. Vše je dokonale přírodní, stejně jako výjimečné prostředí okolí hotelu, které vyzývá ke zpomalení tempa, opětovnému spojení s přírodou a znovunabytí životní rovnováhy. A to nemluvíme o zdejší jedinečné terapii!

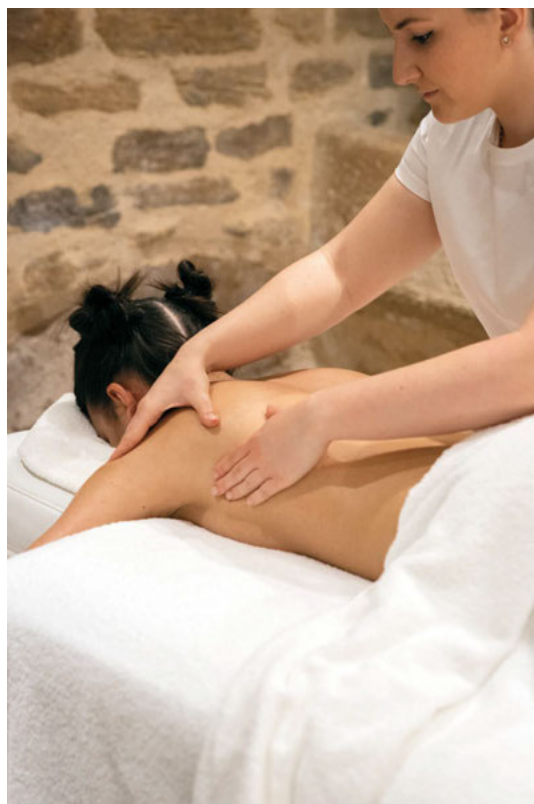
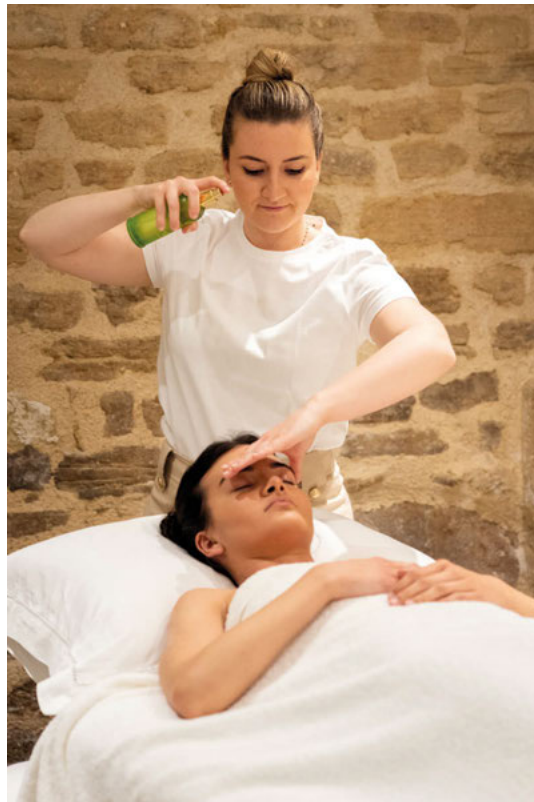
Botanické ingredience

Terapeutka Eva mi vybrala komplexní hloubkové ošetření obličeje inspirované Kobido masáží. Tato tradiční japonská technika s 500letou historií (do češtiny se překládá jako „starodávná cesta krásy“) není jen obyčejná masáž obličeje, ale komplexní procedura, která je považována za jeden z neefektivnějších a nekomplexnějších způsobů péče o pleť. Fantastická procedura, kombinující tradiční japonské metody s moderním porozuměním anatomie a fyziologie kůže.

Lázně navíc pracují s kosmetikou Tata Harper, pojmenovanou po její tvůrkyni, americké inovátorce v oblasti přírodní kosmetiky bez syntetických chemikálií. Tata Harper využívá vysoce výkonné botanické ingredience a kombinuje nejnovější vědecké poznatky s čistě přírodními složkami. Terapeutka na začátku ošetření (první krok péče) použije aromaterapeutický elixír Unwind, který umožní hlubokou relaxaci během ošetření. Dvojí čištění je další nezbytný krok. Přesvědčení značky Tata Harper totiž je, že dobré čištění umožní lepší pronikání následných produktů, a tedy viditelnější výsledky. Začínáme s „Nourishing Oil Cleanser“, který nejenže odstraňuje make-up, ale také čistí všechna znečištění nahromaděná během dne. Následuje druhé čištění, kde Eva použila „Softening Cleanser“, jemný jako obláček, který čistí pleť bez podráždění. K exfoliaci terapeutka použila „Regenerating Cleanser“, který se přizpůsobí všem typům pleti díky obsaženým AHA a BHA kyselinám.

Australské květiny

„Hydrating Floral Essence“, tedy květinová voda s kyselinou hyaluronovou a růžovou vodou, mi pak hluboce hydratuje pleť, než přijde na řadu liftingový balzám, akupresura očí a „zvěšující“ masáž rtů: Eva použila produkt „Boosted Contouring Eye Balm“. Tento krok umožňuje masáž „nejtenčích“





části obličeje a aplikace tohoto vzácného balzámu bojuje proti unavenému vzhledu, ale také chrání tyto oblasti během aplikace masky. A nakonec není nic lepšího než aplikace masky, která regeneruje pleť a vrací jí zářivost. Eva použila „Hydrating Floral Mask“, květinovou masku se 6 kyselinami AHA a australskými květinami, která je ideální pro rehydrataci, osvěžení, uklidnění a zvětšení objemu pleti.

Při jednotlivých krocích terapeutka zároveň využívá různé techniky Kobido, včetně vibrací, tlaku, vyhlazování a hnětení, což způsobuje také lymfatickou drenáž na podporu odvodu toxinů, pomáhá zpevnit a vyhladit pokožku, zvyšuje průtok krve a odstraňuje napětí svalů v obličeji. Zahřívací část masáže zahrnuje jemné tlaky pěstmi, které přejíždějí po pokožce od středu obočí směrem ke spánkům a od dolní části brady ke klíčním kostem. Pro vyhlazení kontur obličeje Eva provádí kruhové masáže podél krku a jemným štipáním pokožky od spodní části brady až k uším postupně zpevňuje kontury obličeje. Poté se zaměřuje na horní část obličeje: dlaněmi jemně vypíná pokožku čela směrem k spánkům a působí tlak mezi obočím pro uvolnění napětí ve svalech. Poté se věnuje dolní části obličeje: intenzivně masíruje líce pěstí a dělá jemné kruhové pohyby kolem rtů pro zmírnění jemných linií.

Pro regeneraci těla i ducha

Masáž kolem očí začíná jemným vypínáním pokožky od vnitřního koutku oka směrem k spánkům a následné dlouhé pohyby od spodní části obličeje směrem nahoru a od středu k vnějšímu okraji obličeje, takže pokožku vypíná a zmírňuje stres. Nakonec následuje LED maska s infračervenými paprsky, jejichž vlnová délka hluboce stimuluje buňky dermis a epidermis. Během působení masky končí dokonalé blaho péčí o nohy. A poté už jen závěrečná rutinní péče o obličej: Eva použila „Concentrated Brightening Essence“, „pre-serum“, které sjednocuje tón pleti a zvyšuje pronikání následných produktů. Poté aplikuje na okolí očí „Elixir Vita Eye Serum“ a „Elixir Vitae Serum“ na celý obličej, dekolť a krk. Produkty jsou z řady, která je účinná proti již viditelným problémům pleti (vrásky, pigmentové skvrny, snížená pevnost pleti). Na závěr Eva zakončila dokonalý rituál hedvábným krémem „Crème Riche“ pro ještě výraznější hydratační účinek.

Ať už hledáte útek od shonu všedního dne, nebo toužíte po regeneraci duše i těla, Crillon-le-Brave má ve svém provenzálském kouzelném košíku vše. Luxus klidu a krásu přírody, výjimečně kvalitní služby zdejšího SPA, historickou autenticitu i moderní vybavení.

14.
ROČNÍK



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!

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.


we make media

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

PentaHospitals

Zlatý partner



www.projektcrab.cz

Mnohočetný myelom patří mezi onemocnění, jejichž léčba prodělala v posledních 20 letech obrovský pokrok. Důsledkem je jeho proměna v chronické onemocnění, se kterým se ve většině případů dá žít řadu let v dobré kvalitě života.

Jedná se o krevní nádorové onemocnění, které bez včasného zahájení příslušné léčby může vést k trvalému poškození organismu, nebo dokonce úmrtí nemocného, což je v dnešní době zcela zbytečné.

Vhodná kombinace laboratorních testů a zobrazovacího vyšetření by dnes měla vést k časně diagnóze, a tím i zlepšení prognózy onemocnění.

V případě výskytu obtíží proto neodkládejte návštěvu svého lékaře. Jenom tak můžete napomoci k časně diagnostice této nemoci, a tím zlepšit i výsledky její léčby.

Navštivte svého praktického lékaře včas!

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

 **Česká
myelomová
skupina**

VE SPOLUPRÁCI S



PARTNEŘI PROJEKTU







ZELENINA PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (5)

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock

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

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

Květák **(*Brassica oleracea* convar. *botrytis*)**

Květák nebo lidově karfiol je oblíbená košťálová jednoletá zelenina z čeledi brukvovitých, kterou člověk získal vyšlechtěním divoké brukve zelné (stejně jako např. kedluben, zelí či kapustu). Na rozdíl od jiných druhů košťálové zeleniny se v případě květáku konzumuje především jeho květenství. Hlava květáku je tvořena mnoha neotevřenými květy. Protože listy květáku blokují sluneční světlo, v květech se nemůže vyvinout žádný barevný chlorofyl a zůstávají bílé.

Za místo jeho původu bývá označován Kypr a nejstarší záznamy o jeho existenci pocházejí ze šestého století př. n. l. O tisíc let později, kdy stále ještě rostl na Kypru divoce, byl znám v Anglii pod názvem „kyperský salát“. Židovský cestovatel italského původu zaznamenal v roce 1593, že květák i zelí rostly na Kypru ve velkém množství. J. Gerard v Herbáři z roku 1597 nazývá květák „kvetoucím zelným salátem“. Maurský učenec žijící ve dvanáctém století ve Španělsku popsal tři odrůdy květáku dovezené ze Sýrie, kde byla tato zelenina známa a Arabové šlechtěna již více než tisíc let. V roce 1699 byl John Evelyn přesvědčen, že nejlepší semena květáku pocházejí z oblasti Aleppo nedaleko města Halab v severní Sýrii. Pěstitelské metody se zlepšily po roce 1700 a koncem 18. století byl květák žádanou zeleninou v celé Evropě.

Květák je nízkokalorickou potravinou. Jeho typickou chuť dodávají tzv. hořčičné glykosidy (glukosinoláty), které se řadí mezi sekundární metabolity rostlin a mají řadu pozitivních účinků na zdraví, např. snižují riziko některých druhů rakoviny a jsou účinné proti bakteriím. Květák je obzvlášť bohatý na vitamin C, kyselinu listovou, draslík, fosfor, vápník a hořčík, a navíc obsahuje stopové prvky zinek, měď, jód a fluor.

Pro minimální obsah sacharidů, nízkokaloričnost a močopudnost je ideální potravinou pro redukční dietu. Jeho léčivé působení na sliznici tlustého střeva je nejlepší prevencí rakoviny, zvláště u mužů. Květák je důležitý pro růst buněk a jejich obnovu, podporuje krevtvorbu a působí na snižování krevního tlaku. Pečuje o vysoký obsah živin ve všech tělesných buňkách. Posiluje imunitní systém a preventivně působí proti infekcím.

Hrách setý **(*Pisum sativum*)**



Hrách setý je jednoletá, popínavá rostlina se sbíhavými a proslými listy z čeledi bobovitých. Kvete od dubna do října. Lodyha rostliny je poléhavá a dlouhá až dva metry. Kořen je silný, kulový a větvený. Listy jsou sudozpeřené s úponky a palisty na bázi řapíků. Květenství je hrozen rostoucí z úzlabí řapíků. Květ

je pětičlenný, má srostlý zelený kalich a bílou nebo fialovou korunu. Plody jsou lusky, obsahují dužnatá semena zvaná hrášky. Nezralé hrášky či celé lusky se používají jako zelenina (hrášek), zralá semena (hrách) jako luštěnina.

Hrách je rostlina původem ze Středomoří. Nejstarší záznamy se týkají typů s hladkou pokožkou a pocházejí ze středozezemních a evropských vykopávek z období okolo 7000 let př. n. l. Řekové a Římané ho pěstovali a jedli ve velkém a právě o Římanech se tvrdí, že jej přinesli do Británie. Za vlády Alžběty I. byl hrách drahou vybranou lahůdkou pro dámské jazýčky, dováženou až z Holandska. V Anglii se „hrachový pudink“, připravovaný ze sušeného hrachu, másla a vajec, tradičně podával k vepřovému a uzenému masu. Tento pokrm měl v té době všestranné použití. Hrách se jedl sušený nebo mletý až do 16. století, kdy italská zahradaři vyšlechtili měkké odrůdy k vaření a k syrové konzumaci. Až do středověku byl hrách považován za kouzelný prostředek proti zlým duchům a až dodnes jako lék na plodnost.

Jedinečností hrachu pro naše zdraví je spojení hořčičku s nukleovými kyselinami a bohatství vlákniny. Hořčík je v hrachu obsažen ve vysoké koncentraci. Zelený hrášek obsahuje nadprůměrné množství provitaminu A, železa a vitamínů skupiny B (B1, B2, B3). Ve větším množství obsahuje také minerální látky, zvláště fosfor a draslík, ale i vápník a vzácnou měď.

Hrách vykazuje vysokou, biologicky zvlášť aktivní kombinaci bílkovin a nukleových kyselin. Naše tělesná a mentální svěžest a zdraví se udržují vždy ze vzájemného působení těchto biolátek. Vysoký obsah vlákniny působí detoxikačně, snižuje hladinu cholesterolu a krevních tuků a odstraňuje zácpu. Hrách působí anabolicky (podporuje růst svalů) při sportu a cvičení. Posiluje vlasy a vazivové tkáně, zlepšuje vidění a zbavuje tělo jedovatých látek.

Okurka setá (*Cucumis sativus*)

Okurka setá je pnoucí se nebo plazivá jednoletá bylina z čeledi tykvovitých s jednoduchými tenkými úpony. Stonky bývají mírně chlupaté, u některých druhů dřevnatější. Listy jsou střídavé, řapíkaté, celistvé nebo dlaniťe laločnaté, celokrajné nebo s pilovitým okrajem. Květy jsou jednotlivé nebo ve svazečcích a jsou opylovány hmyzem, zejména včelami. Plod je dužnatý a nepukavý, elipsoidní, obvejčitý nebo vřetenovitý, na povrchu hladký, hrbokatý, nebo řídce až hustě pokrytý dužnatými ostny, lysý, nebo chlupatý.

Tato bylina pochází z Asie, ale v současné době se již v přírodě divoce rostoucí rostliny téměř nevyskytují. Jako salátová zelenina



na se okurka pěstuje již mnoho století. První záznamy o pěstování okurek v nejstarších známých zahradách světa pocházejí z Mezopotámie z doby 2000 let př. n. l., o tisíc let později byla pěstována i v Indii. Římané v prvním století n. l. pěstovali okurky v koších nebo krabicích upevněných na otočném kole, aby mohli měnit pozici rostlin otáčejících se za sluncem. V chladných dnech přemísťovali Římané nádoby s okurkami do zvláštních domů nazývaných „specularia“.

Mořeplavci a objevitelé přinesli později okurky do celého světa. Do Nového světa byla okurka dovezena Kolumbem. Existující zprávy o pěstování okurek na Haiti v roce 1494, v roce 1609 byla okurka pěstována anglickými osadníky ve Virginii. U nás zdomácněly v středověku, v 16. století. Původně byly všechny odrůdy okurek nahořklé a podávaly se vařené, zalité olejem, octem a medem.

V 19. století byly okurky zcela běžnou součástí polévek, přidávaly se k dušeným masům a do zeleninových směsí. Dnes se pěstují na celém světě. Rozeznáváme více než 40 druhů okurek.

Okurky jsou zdraví prospěšné bohatstvím vody (tvoří až 95 % váhy), v níž jsou rozpuštěny účinné látky ve fyziologicky ideální formě. Jsou bohaté na vitamin C, B1, B2, B3 a na minerální látky. Důležitou biolátkou je enzym erepsin, který štěpí bílkoviny, zabíjí bakterie a parazitičké červy, a navíc čistí střeva. Okurky pomáhají při potížích močového měchýře a ledvin, při zánětech žaludku a působí detoxikačně. Konzumace okurkové šťávy pomáhá proti otokům rukou a nohou. Bohatství kyseliny křemičité posiluje kůži, vlasy a tkáně. Vysoký obsah vitamínu E chrání buňky před volnými radikály. Okurky zlepšují využitelnost bílkovin, napomáhají ke snižování tělesné hmotnosti. Okurková šťáva mírní a léčí následky slunečního úpalu. Okurky patří mezi nejlepší přípravky čistící pleť. Masky z okurkových plátků přináší kůži na obličej vlhkost, výsledkem je svěží pleť. Plátky okurky na očích je zbavují suchosti, otoků a zánětů.



ČEŠI A SEX: SPOUSTA PROBLÉMŮ, ALE SPOKOJENOST

Eva Hirschová, Foto: Shutterstock

Sex je u nás už dlouho předmětem vědeckého bádání. První univerzitní sexuologický ústav na světě vznikl v Praze už v roce 1935. Jeho přednostou se stal zakladatel české sexuologické školy prof. MUDr. Josef Hynie, DrSc. Jeho následovníci, prof. PhDr. Petr Weiss, Ph.D., a doc. MUDr. Jaroslav Zvěřina, CSc., ze Sexuologického ústavu 1. LF UK a VFN v Praze v letech 1993–2013 v ojedinělém kontinuálním výzkumu zkoumali sexuální chování české populace.

Na další pokračování tohoto výzkumu se však tehdy nepodařilo sehnat peníze. Sexuální život Čechů, kdy s pohlavním životem začínají, jaké místo má v jejich hodnotovém žebříčku, jaké jsou jejich problémy – to vše zůstalo po celou dekádu zahalené. Společenské klima se ovšem od té doby dost změnilo, digitalizace ovládla nejen pracovní, ale i soukromý život Čechů, postoje i názory lidí v nemalé míře ovlivnila také epidemie covidu... Jak se to vše projevilo v našich ložnicích?

Podle reprezentativního průzkumu CZECHSEX, který respektuje také mezinárodní doporučení metodiky, mladí lidé nezačínají se sexem o moc dřív než jejich rodiče a prarodiče. Dřív ale začínají masturbovat a sledovat pornografii. „Trend směrem k dřívějšímu nástupu masturbace je patrný zejména u žen, kde se v nejmladší věkové kohortě snižuje

na 13,38 let. Oproti tomu ženy v nejstarší věkové kohortě (66 až 75 let) začínaly masturbovat průměrně ve 20,33 letech,“ konstatuje Mgr. Kateřina Klapilová, Ph.D., vedoucí Centra pro sexuální zdraví a intervence Národního ústavu duševního zdraví a hlavní metodik průzkumu CZECHSEX. „Stejně tak se napříč věkovými kohortami snižuje i věk prvního sledování pornografie. V nejmladší věkové kohortě (18–25 let) je to mezi ženami průměrně ve 14,52 letech, u mužů v 14,18, zatímco v nejstarší věkové kohortě (65–75) začínaly ženy sledovat pornografii průměrně ve 31,75 letech a muži v 28,41 letech.“

Online nejen seznámení

Spojení sexu a internetu se ukazuje nejen v oblasti pornografie. Ačkoliv stále se třetina lidí seznamuje přes přátele, v práci nebo ve škole (20 %) či v rámci společenských aktivit (17,5 %), přibližně 13 procent párů se seznámí online. Rizika takového seznamování jsou zřejmá a veřejnosti celkem známá, přesto se mnozí pouštějí do mnohem divočejších online aktivit. Například s live sexem, tedy živým videopřenosem pornografie na internetu, má zkušenost 12 % mužů a 4 % žen. Se sextingem, zasíláním nahých fotografií, má alespoň jednu v životě zkušenost 30 procent mužů i žen.

Spokojenost s málem

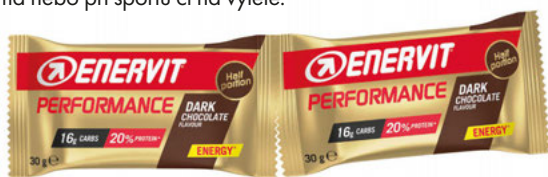
Data pro průzkum byla nasbírána jak osobním dotazováním, tak online formou. Respondenti byli vybíráni na základě kvót (pohlaví, věk, vzdělání, místa a velikosti bydliště). Celkem bylo sesbíráno 2009 odpovědí osobním dotazováním a 4660 odpovědí online. I když se budou dál analyzovat data z jednotlivých oblastí výzkumu, zveřejňovat odborné články a příští rok se plánuje vydání souhrnné publikace v češtině s detailní analýzou sexuálního chování, zdraví a well-beingu obyvatel ČR, jeden závěr po první prezentaci výsledků výzkumu se nabízí: sexuální život Čechů není bez problémů (nějaká ze sexuálních potíží se v průběhu života po dobu alespoň několika měsíců objevila u cca 60 procent žen a 55 % mužů), mnozí se v sexu setkali s násilím (k sexuálním aktivitám je někdy v životě donuceno 16,8 % žen a 4,9 % mužů) a vůbec se lidé sexu věnují méně často než v roce 2013 (průměrná frekvence v celé české populaci je méně než jednou měsíčně), avšak většina napříč věkovými kategoriemi je za posledních 12 měsíců se svým sexuálním životem spíše spokojena.

VZHŮRU DO AKCE!

Ač psychologové i psychiatři varují před tímto trendem stále častěji a silnějšími hlasy, výkonnost se po nás požaduje v zaměstnání, ve škole, ve volném čase a často i doma. Dostát tomuto imperativu není vždy snadné. I proto se na trhu objevují nové výrobky, které mohou pomoci požadovaný výkon podat i dokázat se po něm uvolnit.

Energie na práci i na cesty

Rychlý přísun energie přestavuje tyčinka Enervit Performance. Je rozdělená na dvě praktické porce a pomůže zvládnout rušná rána, útlum po odpolední pauze, zkrátka zafunguje vždycky, když je třeba doplnit síly. Její chuť a „výkonnost“ oceníte jak v práci, tak i doma nebo při sportu či na výletě.



Sypání s ptáčky



První vlastní Mixit cereálie Peep Peep obsahují o 50 % méně cukru než podobné produkty. Bílý cukr je navíc nahrazený datlovým sirupem. Na výběr jsou od začátku ve dvou variantách – kakaové a vanilkové, obě mají složení v biokvalitě. Tyto dětské cereálie jsou extra křupavé a mají lákavý tvar malých ptáčků. Mixit si s jejich zdravou recepturou hrál více než rok a výsledkem je snídaně, kterou budou děti vyžadovat a rodiče ji budou bez výčitek sypat do misek i sobě.

Káva pro každý den

Flirt je káva pro každého, kdo s filtrovanou kávou rád flirtuje, i pro toho, kdo s ní má vážný vztah. „Nabídka našich káv se neustále mění tak, jak se mění sezony v pěstitelských zemích. Velká skupina zákazníků chce doma mít super kávu, ale nechce hledat. Nemají potřebu zkoušet nové kávy, ale chtějí se spolehnout, že jim vždycky bude chutnat. A přesně pro ty jsme vymysleli Flirt,“ vysvětluje Jaroslav Tuček, zakladatel doubleshotu, co vedlo pražírnu k představení vůbec první směsi pro filtrovanou kávu.



Zdravější alternativa

Alternativou k přeslazeným lísko-oříškovým pomazánkám plným nezdravých tuků a cukrů může být například poctivý ořechový krém české značky Šufan. Firma tyto krémy a směsi vyrábí už šest let a klade přitom důraz na čerstvost a kvalitu surovin i ruční postupy. Lahodná čokoládová pomazánka z pražených lískových ořechů a 62% čokolády dochucená špetkou himálajské soli se hodí jak na ozdobení dortů a dezertů, tak i do sníadaňové kaše nebo jako pomazánka na pečivo.



Bio i relaxace

K relaxaci nutné po každodenním vypětí a stresu přispěje šálek bio-čaje s výmluvným názvem Sunday Morning od Native Way. Mixem bylinek, jako je máta peprná, měsíček lékařský a esence maliníku a jahodníku s příjemnou vůní a bohatou chutí, se ale můžete zklidnit a dát do pohody i v pondělí večer nebo ve středu po páte. Čaj Sunday Morning byl oceněn titulem Biopotravina roku 2022, bylinky, z nichž je složený, jsou pěstované ekologicky a sklizené ručně, což zaručuje jejich nejvyšší kvalitu. V nabídce Native Way najdete i další vybrané čaje, bio koření, bylinné soli s různými příchutěmi a semínka, která si můžete zasadit a stát se tak na chvíli farmářem.



Nápoj vytrvalců

Nesyčený izotonický ovocný nápoj s osvěžující citrusovou příchutí Tiger ISO BLASTER Yellow Splash je perfektním společníkem při sportování. Díky obsahu vitaminů B6 a B12, kofeinu a sodíku dodává potřebnou energii a hydrataci při vytrvalostních aktivitách. Během nich se totiž tělo nadměrně potí a ztrácí tak s vodou i důležité látky – ionty, zajišťující komunikaci mezi svaly, srdcem a mozkem. Jejich nedostatek se spolu se ztrátou vody může projevit bolestí hlavy či svalů a nedostatkem energie.



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:

SAMETOVÝ KRÉM S HIMANTHALÍÍ OD ZNAČKY THERMES MARINS DE SAINT MALO

Značka Thermes Marins de Saint Malo je definována dlouhými desetiletími zkušeností v oblasti zdraví, fitness, krásy a pohody. **V letošním roce slaví 60 let.** Filozofie wellness, která přesně ví, co chce. Decentně luxusní mořská kosmetika s viditelnými a prokazatelnými účinky, ultra-smyslná přírodní kosmetika bez parabenů a minerálních olejů.

Inovativní kosmetika

Roky vědeckého výzkumu mořského prostředí vedly k objevu aktivní složky, extraktu z ústřic s prokázanými vlastnostmi proti stárnutí. Tato mezinárodní inovace je základem naší řady Global Anti-Aging.

Ekologicky odpovědná

V produktech jsou obsaženy účinné látky, které prošly přísným výběrem, a čistě přírodní složky z mořských a rostlinných zdrojů v optimálních koncentracích, které mají viditelnou i prokazatelnou účinnost.



MARINE & CLEAN FORMULA

Ultra-senzorická kosmetika

Velká pozornost je věnována texturám produktů, aby byly inovativní, sofistikované a jemně parfémované pro větší harmonii a potěšení.

Kosmetika Thermes Marins de Saint-Malo
(cosmetics-thermesmarins.cz)



Kosmetika & Wellness vše o kráse, zdraví a estetice

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

Bud'te
v obraze
jen za
605 Kč!



PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Jak vést úspěšný salon (pokračování seriálu)

Věda a technologie v kosmetickém oboru

Kolagen nás podrží

Poradna AKO: Co by si měl podnikatel zkontrolovat

před koncem roku

Zelenina pro zdraví a krásu

Čajové pohlazení

Další číslo vyjde

21. listopadu 2024

KOSMETIKA
& Wellness

Kosmetika & Wellness

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

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

PhDr. Eva Hirschová
Martina Hošková
Vendula Presserová
Štěpánka Strouhalová

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 19. září 2024

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti



VITALNISENIOR.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

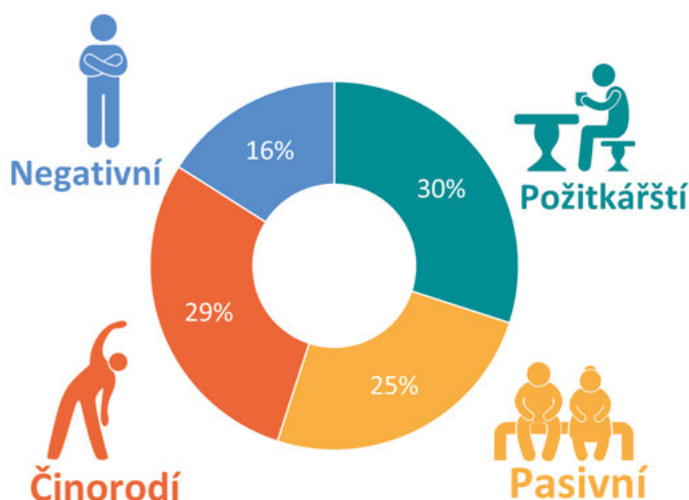
Podíl seniorů v populaci se zvyšuje a bude nadále zvyšovat. Ve věku 55 let mají muži před sebou v průměru více než 22 a ženy více než 27 let života. A většinu této doby prožijí v dobrém zdraví a významná část i v relativně dobré „ekonomické kondici“.

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“

vitální senior
Vítanou ke spokojenosti!

Witla a mladá na Facebook!

Domů | Přílohy | Zábavní | Cestování | Konec světa | Zábava | Vánoce | Školení | Že žijete | Jihla 50+ | Nově!

Fungují vám játra správně? Problémy odhalí včasné vyšetření
LEONKA VÁRKA | 20.10.2021

Játra jsou pro náš organismus naprosto nezastupitelná. Zajišťují detoxikaci organismu, vstřebávají živiny a mají klíčovou roli v metabolismu sacharidů, tuků i bílkovin. V neposlední řadě jsou důležitá i pro naši imunitu – vytvářejí totiž bílky, které pomáhají imunitnímu systému bojovat s infekcemi.

O játrech je známo, že jsou jediným orgánem v lidském těle, který se umí regenerovat. To ale neznamená, že z nemoci nevymizí. Neustále jsou totiž podléhají pacientů přetěžování se se zhoršováním jejich funkce. Diagnostika

Kdy je na čas jít k lékaři? | [Článek...](#)

Tvoření na dlouhé zimní večery aneb jak zabavit celou rodinu
MONIKA VEJNÍKOVÁ | 18.10.2021

Zabavit celou rodinu v nepříjemném období zimních měsíců, kdy se lidé rádi scházejí doma, není snadný úkol. Šikovně vybrané hry a činnosti mohou být skvělým řešením, kterého se mohou zúčastnit všichni členové domácnosti od nejmenších dětí až po starší lidi.

Sám se rády inspirovaly například, když šel zprávy sledovat je o kvalitě života na chvilku, vybrané věci mohou být skvělým řešením, které vám ulehčí život v domácnosti, pokud z mnoha vhodných věcí může být kombinováno. Zapište si nějakou radu, protože v něm máte vše. [Článek...](#)

DÁREK plný krásy a inspirace
položili jsme časopis

WIKIČKAČKA
WIKIČKAČKA

WIKIČKAČKA
WIKIČKAČKA

press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

RETAILNEWS

Ročník XI, 9/2021
79 Kč / 4,90 €

Zákazník preferuje menší balení kvalitního masa

Oživení ekonomiky probíhá podle očekávání

Regály nahradily tablety

Teplotní řetězec nejlépe ohlídá automatizovaný monitoring

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

retailnews.cz

KOSMETIKA & Wellness

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

Vyplatí se vzdělávání kosmetiček?

Cena není lék na covid

Klíč ke krásným křivkám

Bodyguardi PŮVABU

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

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

