

# KOSMETIKA

červenec - srpen 2025  
111 Kč, předplatné 101 Kč / 7 €

&Wellness

Pravá krása  
je udržitelná

Neprozdávejte  
svůj věk!

Wellness,  
nebo spa?

Letní  
vlasové  
výzvy

Mládí jako  
vyšití



„Exosomy jsou AI v kosmetice,“  
říká Marcela Baldas, ambasádorka  
značky NATINUEL

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



# 15. ROČNÍK



HLEDÁ SE

# SESTRA SYMPATIE

**Nejedná se o klasickou soutěž krásy.**

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

## HARMONOGRAM SOUTĚŽE

<b>1. 6. – 30. 10. 2025</b>	REGISTRACE
<b>1. 12. 2025 – 30. 1. 2026</b>	HLASOVÁNÍ VEŘEJNOSTI o postupu 12 soutěžících do finále online na stránce <a href="http://www.sestrasympatie.cz">www.sestrasympatie.cz</a>
<b>1. 2. 2026</b>	ZVEŘEJNĚNÍ 12 FINALISTEK na internetových stránkách <a href="http://www.sestrasympatie.cz">www.sestrasympatie.cz</a> a na FB
<b>8. 3. 2026</b>	MEETING FINALISTEK
<b>13. 3. 2026</b>	FINÁLE v rámci 14. reprezentačního plesu sester Sestry na sál!

Pokud se na vás vztahuje zákon č. 96/2004 Sb., o nelékařských zdravotnických povoláních, a zároveň buď máte 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 2025 do 30. října 2025** na webových stránkách  
**[www.sestrasympatie.cz](http://www.sestrasympatie.cz)**

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

## Vítejte v RI!

Sociální sítě se kolem nás zatahují. Odevšud na nás vyskakují upravené fotky s titulkem, že „Takto vypadá hvězda XY zcela nenalíčená“. No, věřily byste tomu? Já musím strávit před zrcadlem hezkých pár minut, aby mě okolí vůbec poznalo, a tato VIP dáma před nás předstoupí jen tak, úplně přirozená. Je to k vzteku.



Kdo ví, jak na to, už nepotřebuje žádné odborníky ani další pomůcky: na fotce v mobilu se každá žena během krátké chvílky může změnit v krasavici, jakou nikdy nebyla a možná nikdy nebude. Ale co na tom, iluze je to dokonalá. Vždyť už se stejně potkáváme skoro jenom virtuálně!

Umělá inteligence na nás útočí ze všech stran, jen pořád ještě nevíme, jestli to v budoucnosti bude naše záchrana, nebo záhuba (přece jenom máme ty „čapkovské“ zkušenosti). Musím si ale trochu postěžovat, že se mnou vůbec nekamarádí. Tuhle jsem jí samožersky zadala své jméno, abych se o sobě něco dozvěděla, a ona mi oznámila, že tato osoba neexistuje. Trochu jsem se lekla, ale pak jsem jí omluvila: každý se někdy mýlí. A tak i když vím, že AI ví všechno a ve všem nám poradí, nechci úplně opustit RI, tedy reálnou inteligenci, zkrátka reálný svět, kde se lidé fyzicky potkávají a mluví spolu z očí do očí.

*Hana Profousová*

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

## Z vašich dopisů

Chci si udržet mladistvý vzhled, zajímají mě proto možnosti neinvazivního omlazení. Ve vašem časopise jsem se před nějakou dobou dočetla o přístroji Dermapen a konečně jsem se odhodlala ho vyzkoušet. Po první terapii můžu konstatovat, že byla poměrně intenzivní (absolvovala jsem ji bez anestetického krému), ale rychlá a výsledek byl ihned viditelný. Věřím, že bude po několika ošetřeních ještě efektivnější. Půjdu proto určitě několikrát, jak to terapeut doporučoval.

Jitka

**SLEDUJTE  
NAŠI STRÁNKU  
NA FACEBOOKU  
A INSTAGRAMU**





**6 MLÁDÍ JAKO VYŠITĚ**  
ESTETICKÉ STRÍPKY

**8 VYUŽITÍ HORMONŮ PRO LÉČBU**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**9 LASEROVÁ REVOLUCE**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10 SLUNCE JE VÁŠ MAKE-UP ARTIST**  
O VZHLED PLETI SE O DOVOLENÉ Z VELKÉ ČÁSTI POSTARAJÍ  
SLUNEČNÍ PAPSRY. ZVLÁŠŤ POKUD JEJICH KOUZLA PODPOŘÍME  
PÉČÍ I OCHRANOU

**13 TRENDY ROKU 2025**  
JAK BÝT CELÝ ROK TRENDY A UDRŽET SI SVĚŽÍ VZHLED? ODPOVĚĎ  
JE JEDNODUCHÁ: ZACHOVEJTE SI PŘIROZENOST, VYHNĚTE SE  
ZBYTEČNĚ VELKÝM VRSTVÁM MAKE-UPU

**14 EXOSOMY JSOU AI V KOSMETICE**  
S MARCELOU BALDAS SE BAVÍME NEJEN O ITALSKÉ ZNAČCE  
NATINUEL, KTEROU V ROCE 2011 ZAČALA DOVÁŽET DO ČESKA  
A NA SLOVENSKO, ALE TAKÉ O PROJEKTU SKIN IN – VZDĚLÁVACÍ  
PLATFORMĚ PRO KOSMETIČKY, KTERÁ ZAHRNÚJE I ŠKOLU PRO  
POKROČILÉ ODBORNÍKY V OBORU

**16 10 FINANČNÍCH PRAVIDEL, KTERÁ BY MĚL ZNÁT  
KAŽDÝ MAJITEL SALONU**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA  
ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

**18 JAK ÚSPĚŠNĚ PŘEJÍT NA JINOU ZNAČKU**  
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ  
MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI  
PŘES 40 LET

**24 ZMĚNY PRO PODNIKATELE TÝKAJÍCÍ SE  
PROVOZNÍCH ŘÁDŮ, KTERÉ AKTUÁLNĚ  
SCHVALUJE PARLAMENT ČR – CO PRO  
NÁS BUDE NOVELIZACE ZNAMENAT?**  
RADA ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ  
Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH  
A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

**28 7DENNÍ BIOHACKING PROGRAM:  
JAK VYPADAT O 10 LET MLADŠÍ**  
PLÁN, JAK VYPADAT MLADŠÍ ZA 7 DNÍ OD  
ODBORNICE NA ANTI-AGING ALENY KLENOT

**32 PRAVÁ KRÁSA JE UDRŽITELNÁ**  
DOBROU ZPRÁVOU JE, ŽE SI MŮŽEME VYBÍRAT  
ZE SPOUSTY KOSMETICKÝCH A WELLNESS  
PRODUKTŮ, KTERÉ NÁM NABÍZEJÍ KRÁSU  
I SKVĚLÝ POCIT SOULADU S PŘÍRODOU

**34 REVOLUCE V RUKOU ESTETICKÝCH  
EXPERTŮ**  
REPORTÁŽ Z KONGRESU AMWC V MONAKU,  
JEDNÉ Z NEJVĚTŠÍCH A NEJVLIVNĚJŠÍCH  
SVĚTOVÝCH AKCÍ V OBLASTI ESTETICKÉ  
MEDICÍNY A MEDICÍNY PROTI STÁRNUTÍ

**36 NAPIJTE SE ELIXÍRU MLÁDÍ!**  
ZŮSTAT VĚČNĚ MLADÁ – TO JE SEN  
MNOHA ŽEN (A NEJEN ŽEN). I KDYŽ PRO  
TO PODNIKÁME MNOHÉ, STEJNĚ VÍME, ŽE  
MLÁDÍ JE JEN ČÁST NAŠEHO ŽIVOTA. TO ALE  
NEZNAMENÁ, ŽE TO VZDÁME

**38 NEPROZRAZUJTE SVŮJ VĚK!**  
NEPEČOVANÝ VRÁŠČITÝ KRK A DEKOLT  
SNADNO PROZRADÍ SKUTEČNÝ VĚK  
MAJITELKY, KTERÝ TAK PEČLIVĚ ODHÁNÍME  
DRAHOU KOSMETICKOU PÉČÍ NA OBLIČEJI



- 41 LETNÍ VLASOVÉ VÝZVY**  
LÉTO JE NEJOBLÍBENĚJŠÍ ROČNÍ OBDOBÍ PLNÉ DOVOLENÝCH A LETNÍCH RADOVÁNEK. VLASŮM ALE DÁVÁ OBČAS „ZABRAT“. KDYŽ SE O NĚ BUDEME DOBRĚ STARAT, NEMUSÍME O NĚ MÍT STRACH

## DOKONALÉ TĚLO

- 44 PRO PERFEKTNÍ VÝSLEDEK**  
ROZHODLY JSTE SE PRO PLASTICKOU OPERACI? MĚJTE NA PAMĚTI, ŽE JE NEJEN DŮLEŽITÉ SI DOBRĚ VYBRAT ODBORNÍKA A ZAŘÍZENÍ, V NĚMŽ ZÁKROK PODSTOUPÍTE, ALE ZÁLEŽÍ TAKÉ NA KVALITĚ POOPERAČNÍ PĚČE

## VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 48 JAK ZLEPŠIT KVALITU ŽIVOTA**  
Z MÉDIÍ NA NÁS VYSKAKUJÍ REKLAMY NA INKONTINENČNÍ POMŮCKY NEBO POTRAVINOVÉ DOPLŇKY S RADOU, ŽE SE MÁME ZBAVIT OSTYCHU TENTO INTIMNÍ PROBLÉM ŘEŠIT. EXISTUJÍ ALE I JINÉ MOŽNOSTI

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 50 LÉTO V PLNÉM PROUDU**  
MOŽNÁ MÁTE PŘED DOVOLENOU, NEBO JSTE SE Z NÍ UŽ VRÁTILI. NENÍ ALE DŮVOD KE SMUTKU, POŘÁD JEŠTĚ JSOU TU VÍKENDY, DLOUHÉ TEPLÉ VEČERY, KDY SI MŮŽEME TOTO OBDOBÍ UŽÍVAT PLNÝMI DOUŠKY. PŘINÁŠÍME PÁR TIPŮ, KTERÉ MŮŽOU PŘÍSPĚT K VAŠÍ POHODĚ

- 53 PŘEHLÍŽENÉ RIZIKO**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

- 56 KDE STAROSTI ODPLOUVAJÍ V TERMÁLNÍ VODĚ**  
RAKOUSKÁ SPOLKOVÁ ZEMĚ BURGENLAND JE ROZMĚRY MALÁ. VLÁDNE TU KLIDNÝ PŮVAB, KTERÝ TEPRVE ČEKÁ NA OBJEVENÍ. ASI TO ALE NEBUDE DLOUHO TRVAT! V HEKTICKÝCH ČASECH RYCHLE STOUPÁ CENA VŠEHO, CO JE „SLOW“

- 58 AI A PSYCHOLOGIE: HROZBA, NEBO POMOCNÍK?**  
TECHNOLOGICKÝ POKROK NEÚPROSNĚ PRONIKÁ DO VŠECH ASPEKTŮ NAŠEHO ŽIVOTA, A PSYCHOLOGICKÁ POMOC NENÍ VÝJIMKOU. SLIBUJE RYCHLÉ RADY A POSTUPY PŘI ŘEŠENÍ PSYCHICKÝCH PROBLÉMŮ. JAK SE NA TUTO NOVINKU DÍVAJÍ PSYCHOLOGOVÉ?

- 59 JAK SI VYBRAT TEN PRAVÝ LETNÍ RELAX**  
NĚKDY POTŘEBUJEME JEN NA CHVÍLI VYPNOUT A NECHAT SE HÝČKAT, JINDY ZASE DŮKLADNÝ RESTART, KTERÝ NÁS POSTAVÍ ZPÁTKY NA NOHY. PŘÁVĚ OD TOHO JSOU TU SPA PROCEDURY A WELLNESS POBYTY

- 60 ZMRZLINA JE EMOCE**  
BAREVNÝ KOPEČEK V KORNOUTU NÁS PŘÍJEMNĚ LETNĚ NALADÍ. TATO VĚTŠINOU LIDÍ MILOVANÁ POUCHOUTKA TOTIŽ STIMULUJE UVOLŇOVÁNÍ DOPAMINU – NEUROCHEMICKÉ LÁTKY SPOJENÉ S POCITEM POTĚŠENÍ

- 62 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (4)**  
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI

- 64 PITÍ PRO ZDRAVÍ, RELAXACI NEBO K POVZBUZENÍ**  
MOZAIKA VÝŽIVY



„Ve společnosti Codex věříme, že kůže – střevo – mozek jsou vzájemně propojené a že řešení pro pokožku nové generace budou zahrnovat nejen topické přípravky, ale také doplňky stravy, životní styl a duševní zdraví.“

Barbara Paldus, ředitelka společnosti Codex Beauty



### Mládí jako vyšití

S přibývajícím věkem potřebuje pokožka zvláštní péči, aby si zachovala zářivý a svěží vzhled. Užívání speciálních krémů bohužel v drtivé většině případů k vymizení vrásek nevede, je proto třeba zaměřit se na spolehlivější metody. Jednou z nich je mezolifting – minimálně invazivní lifting a zpevnění pokožky mezonitěmi. Metodu, při

níž je možné účinně omladit svůj vzhled, je možné podstoupit i preventivně. Výborných výsledků může být dosaženo například při prevenci poklesu tkání obličeje, krku a dalších částí těla. Ideální věk, ve kterém lze začít, je zhruba 35 let. Nitě se do kůže aplikují mikro-jehličkami po nanesení anestetického krému, jedná se tedy o téměř bezbolestný zákrok s nulovou potřebou rekonvalescence. Po zavedení mezonití, které se v kůži přibližně za půl roku plně rozloží, se začne vytvářet nová kolagenová vrstva, která přetrvává až po dobu tří let. Pro prodloužení účinku je pak ideální aplikaci opakovat. „Pomocí mezonití lze zpevnit nejen pokožku obličeje, ale i krku, dekoltu, rukou a paží,“ dodává MUDr. Halyna Markin, z pražského centra krásy a zdraví Markin.

„Všechno má svou krásu, ale ne každý ji vidí.“

Andy Warhol



Denisa Jasinská

### § antioxidanty pleť rozkvetne

„Oxidace probíhající v těle přispívá ke vzniku mnoha chorob i stárnutí. Je to velmi zjednodušeně řečeno proces, při kterém se tzv. volné radikály, nestabilní molekuly, hromadí v těle a napadají přilehlé tkáně, které poškozují. Můžou za rozvoj civilizačních chorob, za stárnutí tělesných orgánů i zhoršený stav pokožky. Jsou například zodpovědné i za úbytek kolagenu, výskyt vrásek nebo zvýšenou pigmentaci,“ vysvětluje Denisa Jasinská z české kosmetické společnosti Essenté. Volné radikály se tvoří při metabolických procesech v těle a další vznikají jako důsledek působení znečištěného okolního prostředí, výfukových plynů, chemikálií nebo třeba silného slunečního záření. K jejich výskytu přispívá nezdravé jídlo, užívání některých léků a také dlouhodobý stres. A jak se jim bránit? Především snahou o zdravý životní styl, pobytem v čistém prostředí, klidnějším životem. A zároveň tím, že se spolehne na antioxidanty, které dokážou zdravé buňky před volnými radikály ubránit a ochránit. Mezi známé antioxidanty patří například vitaminy C, E, betakaroten, koenzym Q10 a také selen. Při působení na pleť se ukázalo jako nejefektivnější kombinovat vnitřní užívání antioxidantů (konzumace zdravých potravin, především zeleniny, ovoce a vlákniny, bohatých na antioxidanty) s vnějším, které spočívá v používání kvalitních kosmetických přípravků obsahujících látky s antioxidačními účinky.

**KDO CHCE, HLEDÁ ZPŮSOBY, KDO NECHCE, HLEDÁ DŮVODY**



Tento výrok krásně vystihuje lidskou motivaci a přístup k řešení problémů.

### **KDO CHCE, MÁ:**

**Proaktivní přístup:** Lidé, kteří opravdu chtějí dosáhnout svého cíle, jsou ochotni investovat čas a energii do hledání řešení.

**Kreativitu:** Tito jedinci často přicházejí s inovativními nápady a způsoby, jak překonat překážky.

**Vytrvalost:** Nezastaví se před první překážkou, ale pokračují dál, dokud nenajdou cestu k úspěchu.

### **KDO NECHCE, MÁ:**

**Pasivní přístup:** Lidé, kteří nejsou skutečně motivováni, často hledají výmluvy, proč něco nejde nebo kdo za to může.

**Strach z neúspěchu:** Ti, kteří si nevěří, se snaží vyhnout riziku.

**Nedostatek zájmu:** Pokud člověk nemá skutečný zájem o dosažení cíle, snadno najde důvody, proč se o to nepokusit.

Zamyslete se nad svým přístupem k životním výzvám. Hledáte důvody, nebo způsoby? Úspěch je v hlavě.

HEALTH | BEAUTY | WELLNESS

# CELLU M6 INFINITY®

ZESÍLENÁ ENDERMOLOGIE®

**AKTIVUJTE SVOU  
PROMĚNU**  
OMLAZENÍ, ZEŠTÍHLENÍ,  
ZÁŘIVÝ VZHLED

## ZEŠTÍHLENÍ

**-5,8 CM**

OBVOD PASU\*

## VYHLAZENÍ

**93%**

LÉČBA  
CELULITIDY\*

## ELASTICITA

**+93%**

ZPEVNĚNÍ  
POKOŽKY\*\*

## ODVODNĚNÍ

**+50%**

POCIT TĚŽKÝCH  
NOHOU\*\*\*



[kpmedical.cz](http://kpmedical.cz)  
[endermologie.com](http://endermologie.com)  
[lpg-group.com](http://lpg-group.com)

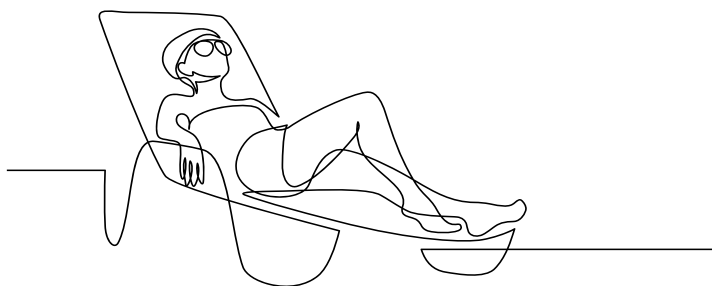


**INNER POWER.  
BETTER LIFE.**

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

## Vláknina jako zbraň!

Glykaci pomáhá předcházet podle odborníků vláknina. Komplexní sacharid, který není v těle stráven, se nachází především v ovoci, zelenině, luštěninách a celozrnných výrobcích. Řada studií prokázala její přínosy v boji proti obezitě a prevenci nemocí souvisejících se stářím, jako je cukrovka, kardiovaskulární onemocnění a některé typy rakoviny. Vláknina zpomaluje vstřebávání sacharidů, čímž pomáhá kontrolovat a snižovat hladinu glukózy v krvi. Studie také ukázaly korelaci mezi příjmem vlákniny a nízkými hladinami glykování. V kombinaci s nízkoglykemickou dietou představuje dietní vláknina vynikající způsob, jak podporovat zdravé stárnutí. Protože západní strava je chudá na vlákninu, doporučují odborníci zvýšit její příjem, především konzumací luštěnin a celozrnných výrobků. Přípravek AGE Breaker, patentovaný nutriční doplněk založený na rozmarýnové kyselině, uznávají specialisté na stárnutí po celém světě pro jeho vlastnosti zvrátit účinky glykace.



## Berberin proti oxidačnímu stresu

Italští specialisté představili nové bioaktivní složky proti stárnutí způsobené poškozením DNA a oxidačním stresem. Berberin byl nedávno prokázán jako látka, která prodlužuje život a zmírňuje předčasné buněčné stárnutí. Spolu s další hlavní bioaktivní složkou – čínským kořenem rhizoma coptidis (RC) – má prospěšné účinky na onemocnění související se stárnutím, jako je zvýšený cholesterol, hyperglykémie a hypertenze. Důkazy naznačují, že berberin a RC mohou mít farmaceutický potenciál v boji proti stárnutí a onemocněním souvisejícím se stárnutím prostřednictvím aktivace AMPK a antioxidantů.

## Stárnutí, cukr a glykace

Dr. Christophe de Jaeger z Paříže, specialista v oblasti tzv. glykování (AGEs), vzbudil pozornost tvrzením, že glykace je jednou z hlavních příčin stárnutí. Vzniká fixací cukrů na proteiny v organismu, což vytváří toxické sloučeniny a způsobuje buněčné stárnutí. Glykace se zvláště podílí na metabolických poruchách, stárnutí pleti a kognitivním úpadku. V kožních buňkách podporuje ztuhlost a ztrátu elasticity v důsledku hromadění v pojivové tkáni a vyvolává změny, které vedou k poškození kožní tkáně. Je také zapojena do nechtěné pigmentace spojené s fotostárnutím: UVA záření vede k tvorbě reaktivních kyslíkových derivátů, které oslabují antioxidační obranné systémy buněk. Akumulace AGEs v pleti se vyskytuje výrazně u diabetiků, ale přibývá také během stárnutí. Tato akumulace AGEs je spojena s výraznějšími změnami kůže jako například seborická keratóza, teleangiektázie a hluboké vrásky. Metabolický syndrom, zvýšený cholesterol a zvýšený BMI přispívají k nadměrnému glykování, snížené antioxidační aktivitě, s AGEs jsou také spojeny zánětlivé procesy vedoucí k chronickým onemocněním.

## Využití hormonů pro léčbu

Odborníci zabývající se hormonální léčbou naznačují, že hormony mohou mít terapeutický potenciál pro léčbu a prevenci známek stárnutí, jako jsou vrásky a šedivění vlasů. Dosud byla klinická aplikace hormonů omezena na topické retinoidy a estrogen, využívaný k řešení vedlejších účinků menopauzy. Výzkum se zaměřil na novou třídu hormonů: vědci analyzovali klíčové hormony – jako růstový hormon, estrogeny a melatonin, který se ukazuje jako nový zajímavý kandidát díky svým antioxidačním vlastnostem a regulaci mitochondriálního metabolismu. Další hormony, včetně -melanocyte a oxytocinu, vykazují slibné účinky, zejména při poškození způsobeném UV zářením.

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

Hana Profousová, archiv ARTMEDICA

## Otevřete oči!

K nejčastěji prováděným estetickým zákrokům patří operace horních víček. Důvodem, proč ji lidé podstupují, není pouze vylepšení vzhledu. Do ordinací je často přivádějí i zdravotní problémy. Převis horního víčka může vytvářet tlak na oči, zužovat zorné pole nebo vyvolávat pocit únavy, která může přerůst v bolest hlavy. Zájemci o „otevření“ očí můžou vyzkoušet kromě klasické operace skalpelem i méně invazivní způsob přístrojem Plexr. „Jedná se o moderní metodu, která využívá plazmovou technologii k šetrnému odstranění přebytečné kůže na horních či dolních víčkách. Plexr je plazmový generátor, který ionizuje plyny mezi pokožkou a přístrojem, tím dochází k tvorbě plazmy a odpaření nežádoucí tkáně. Také stimuluje tvorbu kolagenu a celkově zpevňuje oční okolí. Zárok je bezbolestný díky aplikaci anestetického krému nebo znečítlivující injekce na místo, které bude ošetřováno. Korekci víček pomocí Plexru volíme většinou u pacientů mladších, s méně povislými víčky,“ popisuje MUDr. Anna Varsami z oční kliniky Gemini.

## Laserová revoluce

Nejnovější generace estetického laseru ALMA HARMONY představuje revoluci v neinvazivní péči o pleť. Přístroj umožňuje:

- bezpečná a účinná ošetření i v letních měsících, díky pokročilému chlazení a selektivnímu působení na cílové struktury,
- ošetření pigmentací, rozšířených cévek, akné i prvních známek stárnutí pleti bez nutnosti rekonvalescence,
- a to vše s okamžitým liftingovým efektem a minimálními omezeními po zákroku.

„Naši vizí je nabízet klientkám jen to nejlepší a nejúčinnější, co svět estetické medicíny přináší, ALMA HARMONY tuto filozofii ztělesňuje,“ komentovala uvedení do provozu MUDr. Kateřina Adamcová, majitelka a hlavní lékařka kliniky ARTMEDICA.



MUDr. KATEŘINA ADAMCOVÁ

## Rejulift Kinesio - Tejpování v péči o obličej

 **YELLOW ROSE**  
PROFESSIONAL COSMETICS



**NOVINKA**



**Požádejte o více informací nebo individuální termín školení**

Renata Moravcová  
Certifikovaná školitelka  
Yellow Rose Professional cosmetics®  
www.charde.cz  
Tel.: 723 559 210

**ZJISTĚTE VÍC**



INFORMACE O ŠKOLENÍ



# SLUNCE JE VÁŠ MAKE-UP ARTIST

Vendula Presserová, Foto: archiv firem a Shutterstock

**O vzhled pleti se o dovolené z velké části postarají sluneční paprsky. Zvlášť pokud jejich kouzla podpoříme péčí i ochranou. Během dnů vsadíme na přirozený půvab, samotný make-up pak necháme rozeznit za letních společenských večerů.**

Letní měsíce přinášejí specifické nároky na pleť i na samotné líčení. Vyšší teploty, UV záření a zvýšená potivost mohou narušit kožní bariéru, dehydratovat pleť a zároveň ovlivnit trvanlivost make-upu. Klíčové proto je, aby byla pleť dobře ošetřená, vyživená, hydratovaná, chráněná a před aplikací dekorativní kosmetiky správně připravená.

## Dostatek vláhy

O dovolené často projíždíme vyprahlou krajinou Středomoří či afrického pobřeží. Vnímejte svou pleť podobně jako okolní půdu bez deště, rostliny bez stínu, trávu bez zeleně. Potřebuje „zalít“ stejně jako rajčata na italských zahrádkách. Díky dostatečné hydrataci – jak zevnitř tak zvenčí – pleť pak lépe odolá útokům intenzivního slunečního záření, vysokým teplotám. „Dostatečná hydratace je opravdu základem, bez kterého se pleť obličej ani kůže celého těla neobejde. Dodáme ji nejen pitným režimem, ale také použitím vhodných kosmetických přípravků,“ připomíná Monika Petrásková, jedna z našich nejlepších kosmetických odbornic. „Ideální jsou lehká hydratační tonika s aktivními látkami, jako je niacinamid či panthenol, které pleť zklidní, zjemní její texturu a připraví ji na další péči. Následně je důležité hydrataci uzamknout lehkým pleťovým olejem, aby se ze svrchních vrstev neodpařila.

## Letní mantra: Ochrana

Používání ochranných krémů je už naprostou samozřejmostí. Denní krém s SPF (podle počasí, ideálně alespoň SPF 30) ochrání nejen před stárnutím pleti, ale i před pigmentovými skvrnami, které se v létě objevují častěji.

**Co je dobré vědět:** Kombinace antioxidantů (např. vitamínu C) a SPF v ranní péči zvyšuje ochranu proti volným radikálům.

## Líčení

Velký kus práce za nás odvádějí sluneční paprsky. Sjednocují tón pleti, vytěsňují ze hry make-upy a pudry. Přes den se jich

snadno vzdáváme. Nechceme, aby je smývaly mořské vlny, ani aby vrstvu krému během prohlídky Knóssu brázdily potůčky potu. Večer už můžeme trošku přidat.

## Báze: letní must-have

Báze pod make-up neboli primer je často podceňovaným, ale velmi důležitým krokem – v létě zvlášť. Správně zvolená báze pleť zmatní, vyhladí a prodlouží výdrž make-upu. „Primery se lépe vážou na dobře připravenou pleť,“ konstatuje kosmetička. „V letním období doporučuji volit podkladové báze bez silikonů. Pleť zbytečně nezatežují a neomezují její přirozenou prodyšnost. Tyto báze pomáhají sjednotit pleť a prodloužit výdrž make-upu, aniž by vytvářely nepropustný film.“

**Co je dobré vědět:** Kvalitní silikon-free báze dnes nabízí například rostlinné složení s aloe vera, skvalanem nebo přírodními polymery.

Pro mastnou pleť hledejte báze s obsahem kyseliny salicylové, niacinamidu nebo speciálních matujících mikroperel.

Pro suchou nebo zralou pleť doporučujeme hydratační báze s kyselinou hyaluronovou a glycerinem.

Rozjasňující báze jsou ideální pro mdlou nebo unavenou pleť – dodají jí letní „glow“ i bez slunce.

## Make-up: lehké krytí, přirozený efekt

„Při výběru samotného make-upu je vhodné sáhnout po lehčích, nekomedogenních texturách – ideálně BB krémech nebo tónovaných hydratačních krémech s SPF, které respektují přirozenou strukturu pokožky. Pokud potřebujete vyšší krytí, jsou skvělé minerální make-upy,“ radí Monika Petrásková.

BB nebo CC krémy sjednotí tón, hydratují a často obsahují SPF. Tónované hydratační krémy (Tinted moisturizers) ideálně poslouží pro přirozený vzhled bez „masky“. Pokud je potřeba vyšší krytí, sáhněte po lehkém make-upu s dlouhou výdrží. Bývá označený jako long-wear nebo sweat-resistant. Na mastnější pleti bude i ten nejlehčí make-up vypadat lépe, pokud ho lehce zapudrujete transparentním pudrem, hlavně v T-zóně.

**Co je dobré vědět:** Pleť (nejen) obličej se opálí, ztmavne i o několik odstínů. Mějte to na paměti při koupi tónovacích krémů a make-upů před odletem na dovolenou.

## Bronzer: velké tajemství letní krásy

Bronzer se v létě stává králem líčení. Dokáže vytvořit efekt zdravé, zářivé a odpočaté pleti během pár tahů štětce. „Bronzer je v létě velmi oblíbeným produktem – nejen pro dodání barvy, ale i pro modelaci obličeje. V návaznosti na současné trendy, jako je ‚butter skin‘, doporučuji vybírat bronzery s jemně matným až saténovým finišem, které vytvářejí efekt zdravě opálené pleti bez nadměrného lesku,“ doporučuje odbornice. „Nanášej se lehce na oblasti přirozeně osvětlené sluncem: horní část čela podél linie vlasů, lícní kosti (směrem ke spánkům), hřbet nosu a lehce i na střed brady. K večernímu líčení pak i na ramena a dekolé. Pro přirozený vzhled je klíčová práce s rozmazáním přechodů a použití vhodného štětce.“

**Co je dobré vědět:** Krémové bronzery působí přirozeněji, ale u mastné pleti se můžou obtížněji udržet – zde lépe poslouží kompaktní verze. Volte teplé odstíny s jemným třpytem pro rozjasnění. Pozor na příliš tmavý odstín, ten může vytvořit nepřirozený kontrast.

## Tvářenka a rozjasňovač

Tvářenka i rozjasňovač ve vzájemné souhře dodají obličej svěžest i po probdělé noci nebo celodenním pobytu na slunci. Ideální jsou krémové nebo tekuté tvářenky, které se krásně zapracují do pleti a drží i bez pudru. Letošním prázdninám dominují šifavnaté odstíny meruňkové, broskvové nebo korálové.

Jak pracovat s rozjasňovačem? Aplikujte ho na lícní kosti, pod obočí a do vnitřních koutků očí.

**Co je dobré vědět:** Pokud na dovolenou balíte co nejušporněji, může tvářenku zastoupit dobře rozetřená špetka rtěnky a rozjasňovač pak nahradí pečující olej nebo světlý odstín očních stínů s jemným třpytem.

## Nezbytnosti pro líčení

Zatímco většinu líčidel přes den nepoužíváme vůbec nebo velmi úsporně, pro rtěnku to neplatí. Díky ní bude i „nahá“ tvář vypadat perfektně nalíčená. Zvlášť pokud se jejím spojencem stane dokonale upravené obočí. Létu svědčí tmavší odstíny s teplým podtónem.

A co řasenka? Ano, nebo ne? Naše odpověď zní: Raději ne. Pokud ano, tak voděodolná (waterproof).

# FOR BEAUTY

## COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

# 24.–25. 10. 2025

## PVA EXPO PRAHA v Letňanech

### www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER  
MAKE-UP  
INSTITUTE  
PRAHA

PARTNEŘI  
MISS  
CZECH  
REPUBLIC

ASOCIACE  
KOSMETIČEK  
A KOSMETIČEK  
ČESKA

ZÁŠTITA  
UNIE  
KOSMETIČEK

MÍSTO KONÁNÍ  
PVA  
EXPO PRAHA

PARTNEŘI PVA EXPO PRAHA  
shopex.cz

ABF  
CATERING

PARTNER PRO ENERGETIKU  
pkv Enmon

OFICIÁLNÍ VOZY  
SKODA

Veronica Biasiol  
Miss Grand Czech Republic 2024

MAKE-UP  
INSTITUTE  
PRAHA | TOMAS  
ARSOV



Posledním krokem bude fixace – ať už pomocí lehkého transparentního pudru nebo moderních fixačních sprejů, které osvěží tvář a zároveň za-fixují make-up. Existují i spreje s SPF, které lze použít v průběhu dne přes make-up.

Nezapomínejte na nehty. Pečlivá manikúra i pedikúra a citlivě zvolený odstín laku napíšou tečku za větou vašeho outfitu a posunou váš celkový vzhled o level výš.

**Co je dobré vědět:** Skvělou volbou před odjezdem na dovolenou je návštěva brow baru, kde vám upraví a nabarví obočí. To vám ušetří práci s každodenním líčením.



Extra bio arganový olej je ideální péčí o přesušenou pokožku se sklony k zarudnutí. Náš tip: naneste pár kapek oleje přes make-up na lícní kosti. Vytvoříte tak dokonalé rozzářené efekty, Saloos, 313 Kč



Hydratační tonikum s niacinamidem a hydratačním komplexem Aqua Dew přináší okamžité osvěžení a hydrataci bez zatížení, Omorfia, 770 Kč

Ultra lehký fluid Hydro Protect SPF 50+ chrání pokožku před poškozením sluncem. Barevné pigmenty zajistí rozjasněnou pleť, nahradí lehký make-up, Eucerin, 650 Kč



Sérum Luminous630 Skin Glow s Thiamidolem®, niacinamidem a aloe vera, ideální pro letní péči, zanechá pleť hydratovanou, rozjasněnou a hebkou, Nivea, 400 Kč



Krémová tvářenka Blush Balm a krémový bronzer Sculpt Balm spojují dekorativní efekt s výživou pleti a balením v udržitelném bambusovém pouzdře, Annabelle Minerals, à 459 Kč

BB krém pro suchou, normální a citlivou pleť kombinuje komplexní péči a ochranu SPF 15 s nápravou nedokonalostí, Ziaja, 129 Kč



Krémová kontura Shape Up a rozjasňovač Glow Up vám pomůžou vytvarovat požadované kontury a zvýraznit místa, která mají být vidět, GOSH, Shape Up/Glow Up, každá varianta ve dvou odstínech, 439 Kč



Nový tónovací sérový make-up Skin Idôle 3 Serum Supertint přidá letnímu vzhledu zářivý finiš, Lancôme, 1144 Kč



Glow Palette sestavená ze čtyř zlatavých odstínů propůjčí tváři přesně takový jas jako sluneční paprsky. Využijete ji jako rozjasňovač, bronzer, tvářenku i oční stíny, GOSH, 599 Kč

Lehkost, dlouhotrvající výdrž, matný efekt a hebká textura, to je tekutý Super Stay Teddy Tint na rty. Líčení odolá rozmazání i obtisknutí, lze využít i jako tvářenku, Maybelline New York, 309 Kč



# TRENDY ROKU 2025

Foto: archiv MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE



**Jak být celý rok trendy a udržet si svěží vzhled? Odpověď je jednoduchá: zachovejte si přirozenost, vyhněte se zbytečně velkým vrstvám make-upu.**

Barvou letošního roku se stala Mocha Mousse neboli barva inspirovaná kakaovými boby a texturou šlehačky. Že je vám to trochu povědomé? Tato barva doslova evokuje éru 90. let.

## Jak toho docílit?

Zářivá a zdravá pleť je základ. Více než plně krycí make-upy vsadte spíše na správnou péči a make-up volte raději lehký, který případně můžete vrstvit. Nezapomeňte také na SPF ochranu, zabráníte tak stárnutí pleti a pigmentovým skvrnám. Zejména teď v letních měsících, kdy je slunce velmi intenzivní.

## Výběr korektoru

V první řadě je opět péče. Kůže kolem očí je nejcitlivější a je potřeba ji pořádně hydratovat. Pokud po probuzení máte opuchlé oči, polštářky pod oči vždycky pomůžou. Nechte je klidně přes noc v lednici a ráno si je aplikujte. Poté naneste oční krém, který doporučujeme nechat chvíli působit, než budete nanášet korektor. Odstín korektoru volte spíše s lehce růžovým podtónem. Docílíte tak neutralizaci tmavých kruhů pod očima. Stačí jen o půl tón světlejší, než je make-up, a oční okolí bude vypadat projasněně a svěže. Pudr stačí nanést jen lehce tam, kde se nejvíce lesknete, pro fixaci make-upu. Dalším krokem je tvářenka. Nebojte se výraznějších tónů, vyzkoušejte malinové nebo borůvkové odstíny. Docílíte tak romantického svěžího vzhledu. Můžete si dovolit



**MARKÉTA DAVIDOVÍKOVÁ,**  
ředitelka MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

i experimentovat a použít svou oblíbenou rtěnku jako tvářenku. Skvělé multifunkční líčidlo je například krémová tvářenka od

## Experiment s grafickými linkami

Pokud se nebojíte experimentovat, tak grafické linky jsou přesně pro vás, navíc v období festivalů a dalších letních akcí se můžete odvázet a popustit uzdu vaší kreativitě. Pastelové barvy přímo volají LÉTO. Řasy pak stačí lehce zvýraznit vaší oblíbenou řasenkou. Nezapomeňte však na kleštičky na řasy, docílíte tak efektu otevřenějšího pohledu. Co se týče obočí, bohatě vám stačí zafixovat ho gelem na obočí, skvělý fixátor obočí je například od značky Kryolan, popřípadě můžete obočí lehce dokreslit tužkou na obočí. Doporučujeme použít tužku, která je velmi tenká a z její druhé strany je kartáček. Tužka bude přesně kopírovat chloupky vašeho obočí. Poté tužku lehce rozetřete kartáčkem. Obočí tak bude působit hustějším a nadýchanějším dojmem. Svůj look završíte rtěnkou, ať už je to barva do červena nebo malinová, zkuste ji nanést po celých rtech a po okrajích ji jemně rozmazat prstem. Vaše rty tak budou vypadat plnější. K dosažení šifvanatějšího efektu naneste přes rtěnku průhledný lesk na rty.

## Chcete znát názor profesionála?

Hledáte někoho, kdo by vám ukázal, jak se správně nalíčit, chcete znát názor profesionála, který by vám řekl, co by vám konkrétně sedělo? Jaký vybrat make-up, styl líčení, který by vám seděl apod.? V Make-up Institute Prague máme kurzy zaměřené nejen pro profesionály, ale i pro osoby, které chtějí umět líčit samy sebe. Můžete se třeba domluvit s partou kamarádek a jít jako parta, nebo si maminka s dcerou můžou užít super beauty den. Samozřejmě nabízíme i možnost VIP kurzů, kde se vám lektor věnuje individuálně a proberete s ním vše od péče o pleť až po denní a večerní líčení, popřípadě si lze i rovnou zakoupit produkty v obchůdku, který Institut má, a dovybavit si tak taštičku o profi produkty, které používají i špičkoví make-up artisté. Kurzy probíhají už nejen v Praze, ale nově i v Brně. Na stránkách [www.makeupinstitute.cz](http://www.makeupinstitute.cz) se dozvíte víc.

# EXOSOMY

## JSOU AI V KOSMETICE,

### ŘÍKÁ MARCELA BALDAS, AMBASADORKA ZNAČKY NATINUEL



**Vy pečujete už roky o bývalou první dámu Dagmar Havlovou a také o herečku Adélu Gondíkovou. Používají exosomy?**

Dagmar je **má drahá přítelkyně s dokonalou genetikou**. Pečovat o ni je radost, stejně jako o Adélku. Je také úžasná, **disciplinovaná**. Snažíme se dodržovat pravidelnost a mít ošetření vždy na míru. Ona se na mě spolehne a já pro ni ráda připravím to nejlepší. Říká, že jí stačí výsledek, details znát nepotřebuje – **chodí si odpocínout. Obě dvě exosomy milují.**

**Povídáme si s Marcelou Baldas, která si nezakládá na titulech, i když jich má hned několik, včetně těch ze zahraničí. Pro ni je stěžejní především její kosmetická praxe a dovednosti, které předává dál. Dnes se budeme bavit nejen o italské značce Natinuel, kterou v roce 2011 začala dovážet do Česka a na Slovensko, ale také o projektu Skin IN – vzdělávací platformě pro kosmetičky, která zahrnuje i školu pro pokročilé odborníky v oboru.**

#### **I Exosomy jsou AI v kosmetice – jak to myslíte?**

Bylo to první, co mě napadlo, když jsem připravovala úvodní kurz na téma exosomy. A zůstalo mi to i jako marketingové heslo: **„Naše exosomy jsou AI v kosmetice.“**

Exosomy – alespoň ty, se kterými pracujeme – fungují jako **biologická „umělá inteligence“**, ale ne digitální, nýbrž **buňková**. Přenášejí informace ve formě mikroRNA, proteinů a růstových faktorů a umožňují buňkám reagovat přesně podle aktuálního stavu pleti.

#### **I Proč jsou tak výjimečné?**

Exosomy „čtou“ potřeby pleti:

- Pokud je poškozená nebo vyčerpaná, upřednostní **regeneraci a opravu**.
- Pokud je v dobré kondici, aktivují **biostimulaci, tvorbu kolagenu a omlazení**.
- Nepůsobí tedy naslepo – **přizpůsobují se stavu pokožky**, podobně jako umělá inteligence reaguje na vstupní data.

#### **I Tvrdíte, že právě ty vaše jsou tak výjimečné.**

**Znamená to, že ostatní exosomy takto nefungují?**

To neříkám. Ale **jen ty naše mají klinická vyhodnocení** a jsou pěstované speciální metodou, díky které mají **extrémně kvalitní biologickou nálož**.

### I A které tedy fungují a které ne?

Exosomy nejsou jen trend – **jsou budoucností kosmetiky**. Bude je muset zavést každý výrobce profesionálních přípravků. Pracuje se s nimi nejen v kosmetice, ale i při léčbě alopecie a dalších stavů. Více než 90 % přípravků na trhu obsahuje **rostlinné exosomy**, které sice nejsou kompatibilní s naší kůží, ale umí krásně **transportovat látky** do epidermis. I ty používáme ve výuce. Neumí být aktivní v dermis, protože rostliny nemají dermis. Rostlinný exosom tak neovlivní skutečně biochemii kůže. Skutečně **regenerační a biostimulační efekt** mají **exosomy živočišného původu**, které mají **afinitu k lidské kůži**. A jak říkám kosmetičkám s nadsázkou: „My nejsme kytičky, ale zvířátka.“

### I Takže odkud se berou ty kompatibilní?

Na trhu najdete i exosomy **vepřové, hovězí, rybí nebo mléčné**. Bohužel i **lidské** – zejména v korejské kosmetice, kde to legislativa umožňuje. V EU je ale použití lidských exosomů v kosmetice zakázané. Takže kosmetičky, pozor! Mám ráda mléčné i rostlinné v různých postupech spojených s hydratací a na omlazování používám **unikátní exosomy z mezenchymálních buněk kuřecích vajec** – mají **klinické testy bezpečnosti i účinnosti**. Mají také díky patentovanému výrobnímu postupu **nejvyšší biologickou aktivitu**.

### I Může při jejich použití dojít k něčemu... nepěknému?

Myslíte jako že začnete kvokat? Vtipné! Ale nebojte se – jde o **buňky z vajec**, nikoliv ze zvířat. Jsou ve stavu „0“ – vědí, že patří k savcům, ale nejsou ještě určené k žádné konkrétní funkci. A právě to je činí tak cennými. Navíc vše podléhá přísné evropské legislativě.

### I A co na to ochránci zvířat?

Žádné zvíře netrpí. Osobně nejsem zastáncem marketingu „netestováno na zvířatech“ – **v EU je testování na zvířatech zakázáno**, pokud se jedná o kosmetiku. Pokud je produkt vyroben v EU, je to automaticky garantováno legislativou.

### I Korejská kosmetika je dnes velký trend. Jak ji vnímáte?

Vyrábějí tam **kvalitní a efektivní produkty**, ale mají **jinou legislativu**. Proto je třeba si informace vždy ověřit – jak kosmetička, tak klientka.

### I A co tolik oblíbené spikule?

Trendují. **Nejsem jejich fanouškem**. Jsou to nosi-



če, ale u nás v Natinuel pracujeme **od začátku s molekulární biotechnikou**, kde je **propustnost zajištěná díky velikosti molekul a nosičům v samotné receptuře**. Spikule považuji za **zbytečně agresivní**. Bolí to, dráždí pleť. Ano, efekt mají – ale ten máme i my, bez podráždění. A to považuji za zázrak dnešní kosmetiky. Klientka má efekt i oblíbenou masáž.

### I Abychom nezapomněli – čeho se týká váš Skin IN projekt?

Skin IN je **můj srdeční projekt**, který vznikl z potřeby nabídnout kosmetičkám něco víc než jen běžná školení. V roce 2011 nic podobného nebylo. Je to **platforma pro vzdělávání v moderní kosmetologii**, která se neustále vyvíjí. Klademe důraz na **vědecký základ, praxi a individualitu každého salonu**. Neškolíme metodu „kopíruj a vlož“, ale učíme kosmetičky chápat **logiku ošetření, účinky účinných látek, epigenetiku, a především práci s pokožkou tak, jaká opravdu je** – tedy živý, inteligentní orgán.

V kurzech pro pokročilé kosmetičky kombinujeme **biotechnologie, sofistikované postupy, přístroje i epigenetické produkty**. Přitom ale zůstáváme **věrní filozofii šetrného přístupu k pleť**, bez invazivních nebo destruktivních zásahů. Používáme přípravky, jejichž kvalitu je třeba si osahat. Poznáte okamžitě rozdíl.

Součástí projektu jsou nejen **kurzy a školení**, ale také **výzkum, vlastní metodiky, online vzdělávání a další**.

Věřím, že budoucnost kosmetiky je v **profesionalitě, vzdělávání a individuálním přístupu** – a právě to chceme skrze Skin IN nabídnout.

### I Co chystáte nového?

**26. září pořádáme kosmetickou konferenci v Praze** s přednáškou Dr. Guida Capparého – odborníka na regenerativní medicínu, kterého naše kosmetičky milují.

Doplní ho i má oblíbená biochemička **Vendula Fichelová** se zásadní přednáškou pro každou kosmetičku. Těším se na přednášku z epigenetiky: „**Stárnutí je volba.**“

Přihlásit se můžete na [mbcare@email.cz](mailto:mbcare@email.cz).



# 10 FINANČNÍCH PRAVIDEL, KTERÁ BY MĚL ZNÁT KAŽDÝ MAJITEL SALONU

**Přechod od pozice kosmetičky k roli majitelky salonu představuje zásadní změnu myšlení. Nestačí být pouze skvělý v odborných dovednostech. Cestou k úspěchu je zvládnutí řízení vašich financí.**

Mnoho majitelek kosmetických salonů prošlo podobnou cestou. Po letech praxe jako zaměstnankyně, kdy hlavní náplní práce byla kvalitní péče o klientky a poskytování kvalitních ošetření, přišlo rozhodnutí otevřít si vlastní salon. Motivace byla jasná: využít odborné znalosti a zkušenosti k vybudování prosperujícího podnikání. Jenže realita je jiná. Mezi dokonalým anti-age ošetřením a úspěšným salonem je obrovský rozdíl. A nejčastěji právě nakládání s penězi je tím, co rozhodne, jestli váš salon bude prosperovat, nebo skončí v červených číslech.

## **1. Obrat není to samé jako zisk**

Možná je fajn slyšet, že váš salon má měsíčně tržbu 100 000 korun. Ale co když vám po zaplacení všech účtů zbyde jen 10 000? To už tak skvěle nezní, že?

Zisk se počítá jednoduše:

$Zisk = Tržby - \text{náklady na materiál} - \text{provozní náklady}$

Tržby jsou jen jedním z čísel. Důležité je, kolik vám skutečně zbude. Můžete mít obrat jako velký salon, ale pokud máte vysoké náklady, zisk může být menší než u salonu s polovičními tržbami.

## **2. Oddělte osobní a firemní finance**

Váš salon není vaše osobní pokladna. Jednou z nejčastějších chyb je, když si majitelka bere peníze ze salonu podle aktuální potřeby. Dnes na dovolenou, zítra na nové šaty, pozítří na kroužky pro děti.

Místo toho si stanovte pevný měsíční plat, který si budete vyplácet. A podle něj si naplánujte své osobní výdaje. Pokud si budete brát peníze chaoticky, vytvoříte si problém nejen s daněmi, ale hlavně omezíte možnosti rozvoje salonu.

## **3. Ne každá rada je dobrá rada**

Všichni kolem vás mají názor na to, jak máte vést svůj salon. Rodiče, kamarádky, někdy vám budou radit dokonce i klientky. Ale pozor! Pokud se nikdy nepohybovali v kosmetickém oboru a salonech, jejich rady mohou být spíš škodlivé než užitečné.

Raději investujte do poradenství od lidí, kteří rozumí kosmetickému podnikání. Rozdíl mezi dobře míněnou radou od kamarádky a od odborníka na podnikání v salonech je často rozdíl mezi úspěchem a neúspěchem.

#### 4. Naučte se číst svá čísla

„Na to mám přece účetní,“ říkají kosmetičky často. Ale účetní vám připraví pouze výkazy, rozhodnout se podle nich musíte vy. Pokud nerozumíte svým číslům, je to, jako byste řídily auto se zavázanýma očima.

Pravidelně sledujte:

- Kolik peněz skutečně máte k dispozici (nejen na účtu)
- Které typy služeb vám vydělávají nejvíc
- Kolik vás stojí získat novou klientku
- Kolik průměrně utratí jedna klientka za návštěvu

Vaše čísla vám řeknou pravdu o tom, jak si váš salon skutečně vede.

## ÚSPĚŠNÝ KOSMETICKÝ SALON POTŘEBUJE DVĚ VĚCI, SKVĚLOU KOSMETIČKU A CHYTROU PODNIKATELKU. V IDEÁLNÍM PŘÍPADĚ OBOJÍ V JEDNÉ OSOBE.

#### 5. Držte se kosmetiky

Jste kosmetička, ne obchodník se vším možným. Občas jsou vidět majitelky salonů, které současně provozují salon, prodávají čistící prostředky MLM, produkty na hubnutí, vykládají karty a ještě k tomu dělají rekvalifikace. Výsledek? Nic z toho s velkou pravděpodobností nedělají pořádně.

Nejdříve perfektně zvládněte kosmetické služby a využijte potenciál svých značek na maximum, získajte stálé klientky a pak teprve přemýšlejte o nějakém rozšíření. Lepší být nejlepší v jedné věci než průměrná ve čtyřech.

#### 6. Více peněz nevyřeší všechny problémy

Když salon není v dobré kondici, první nápad je sehnat více peněz. Půjčku, úvěr nebo prostě více klientek. Ale pokud máte špatně nastavené ceny nebo nevíte, kam peníze odcházejí, více peněz problém jen odloží.

Než si půjčíte, položte si otázku: „Víte přesně, na co ty peníze použijete a jak vám pomohou vydělat víc, než kolik vás budou stát?“



**RADIM ANDĚL**  
marketingový poradce,  
ředitel pro rozvoj a vzdělávání SOTHYS PARIS ČR  
[www.mujuksesnysalon.cz](http://www.mujuksesnysalon.cz)

#### 7. Více klientek taky není vždy řešení

Stejně jako s penězi, více klientek automaticky neznamená větší zisk. Pokud děláte ošetření za 1200 korun, ale vaše náklady jsou 800 korun, pak každá další klientka vám přinese jen 400 korun. A pokud budete muset kvůli nim přijmout další kosmetičku nebo platit víc za nájem, můžete na tom být ve finále paradoxně hůř. Radši se zaměřte na to, aby stávající klientky chodily častěji a utrácely víc za návštěvu.

#### 8. Investujte do svého růstu

Váš salon je odraz vás. Pokud se nerozvíjíte vy, nerozvíjí se ani salon. Ale nemyslím jen nové techniky ošetření, myslím i to, jak se naučit lépe podnikat nebo vést tým.

Kurzy managementu, komunikace, základy marketingu – to všechno vám pomůže salon lépe řídit. A každá koruna, kterou do svého vzdělání investujete, se vám vrátí v podobě lepších výsledků.

#### 9. Vytvořte si finanční rezervu

Život přináší neočekávané situace. Odchod klíčové zaměstnankyně, vlastní zdravotní problémy, výpadek příjmů kvůli neplánované rekonstrukci... Všechno tohle se může stát. Pokud nemáte stranou peníze alespoň na tři měsíce provozu, žijete na hraně. Tyto peníze nejsou na dovolenou ani na nové vybavení, jsou jen na přežití, když se něco pokazí.

#### 10. Sledujte výsledky a učte se z nich

Podnikání funguje na principu akce a reakce. Když zvýšíte cenu ošetření, co se stane s počtem klientek? Přidáte novou službu, zvýší se zisk? Změníte otevírací dobu, přijdou noví zákazníci? Každé rozhodnutí by mělo mít měřitelný výsledek. A podle těchto výsledků se pak rozhodujete do budoucna. Dělejte víc z toho, co funguje, a přestaňte dělat to, co nefunguje. Zní to jednoduše, ale většina majitelů to nedělá.

Úspěšný kosmetický salon potřebuje dvě věci, skvělou kosmetičku a chytrou podnikatelku. V ideálním případě obojí v jedné osobě. Finanční stránka podnikání se dá naučit stejně jako nové ošetření. Chce to jen čas, trpělivost a ochotu se učit. A věřte, že čas, který věnujete pochopení financí, bude jednou z nejlepších investic, kterou kdy uděláte.

# JAK ÚSPĚŠNĚ PŘEJÍT NA JINOU ZNAČKU

**Součástí práce naší firmy jsou nabídky programů dvou profesionálních kosmetických značek, které vozíme z Itálie a Francie, a spolupráce s novými klienty. Přitom každý den řešíme, komu nejlépe je nabídnout, abychom měli čas soustředit se na ty nejperspektivnější z nich, a přitom dokázali všem, i těm zavedeným, stále poskytovat servis špičkových služeb.**

Přitom (také každý den) potkáváme kosmetičky nebo manažery, kteří mají strach ze změny, nemohou a nechťejí svoje služby rozšiřovat anebo začít pracovat s jiným materiálem a jinými postupy. Jim bychom chtěli poradit, jak odbourat strach a obavy, a JAK ÚSPĚŠNĚ PŘEJÍT NA JINOU ZNAČKU.

Předně se dobře zamyslete nad důvody, které by toto rozhodnutí podpořily. Asi stěží to budete dělat jenom proto, že se nová značka bude představovat jako ztělesnění nejnovějších trendů nebo posledních vědeckých objevů a jejím jediným argumentem je nízká cena. Budete spíš hledat sortiment, který co nejlépe odpovídá profilu vašich klientek. Vy svou klientelu znáte nejlépe a pro ni a podle ní byste se měli rozhodovat.

Toto rozhodnutí určitě ovlivní i vaše zkušenosti s tím, s čím jste pracovali doteď. Pokud máte pocit, že kvalita značky nebo její směřování už dávno neodpovídá tomu, co jste znala na začátku vaší spolupráce, pak je čas na zamýšlení. A pokud si vynucuje vysoké provozní náklady a vám nabízí jen nízkou marži, pak je čas na srovnání. Někdy vám napomůže i vlastní klientela – pokud začne mluvit o některé specificky zaměřené kosmetice: vegan-ské, o čistě bylinné fytkosmetice, dermokosmetice nebo směru „clean beauty“, případně o přístrojovém ošetření.

My doporučujeme ještě před samotným rozhodnutím **absolvovat školení nebo prezentaci** nové značky a zevrubně se seznámit s její filozofií, která vám může takzvaně sednout, ale také nemusí. Součástí by měla být možnost vyzkoušet si ošetření, podívat se třeba i na specifickou značkovou masáž a seznámit se s celým sortimentem. Jedině tak získáte přehled o tom, jaké jsou možnosti nabídky. Většina značek vám dnes prostřednictvím distributorů nabídne školení nebo prezentaci na vysoké úrovni, metodické manuály nebo i startovací sady bez závazku toho, že byste se musela okamžitě rozhodnout. Vaší investicí bude váš čas, který by se vám ale měl stokrát vrátit, když víte, k jak závažnému kroku se chystáte.

Mým dalším doporučením je **otestovat značku** na sobě a na svých nejloajálnějších (5–10) klientkách. Můžete jim nabídnout třeba promo ošetření zdarma nebo velkou slevu a požádat je o jejich názor a jejich dojem z nové péče. Produkty si vyzkoušejte i sama – musíte věřit tomu, co nabízíte.

Pokud jste již k rozhodnutí dospěla, pak nespěchejte. Samotná **změna by měla být postupná** a nesnažte se o nějaký velký převrat. Naopak – doprodejte starší produkty, nevyhazujte je. Novou značku zaveďte paralelně vedle té stávající. Pokud máte možnost dvou a více kabin, pak vedle nové kosmetiky dále nabízejte ještě původní, dokud vám



**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

materiál bude stačit. Některé klientky možná budou staré značce dál dávat přednost a toto jejich přání byste měla respektovat.

Samostatné téma je způsob, **jak změnu nejlépe oznámit svým zákaznicím**. Každopádně si připravte vysvětlení, proč novou značku vůbec zavádíte a jaké dodatečné výhody zákaznicím přináší. Ty výhody mohou být zřejmé, ale někdy mohou potřebovat vysvětlit (třeba jsou k pokažce daleko šetrnější, efekt procedur může nastupovat dříve nebo držet výsledky déle, sortiment má silnější certifikace apod.).

Udělejte z toho událost! Můžete rozeslat oznámení typu „Zavádíme xy kosmetiku – přijďte si vyzkoušet nové rituály krásy s dárkem“. Promo balíčky a dárky na doma včetně mnoha vzorků celý přechod velmi urychlí a distributor by vám s tím měl umět pomoci. Ostatně většina z nich nabízí i výhodné zaváděcí podmínky při zahájení spolupráce. Získejte o distributorovi reference, poptejte se, jak dodává vaší konkurenci a zda drží sliby, které dává. Budete s ním spolupracovat dlouho a vy potřebujete spolehlivého obchodního partnera, který vás nenechá na holičkách při první příležitosti.

**A ještě jeden tip na závěr, jak předejít tomu, aby se klientky necitily zrazené a přechod byl hladší a přirozenější. Zkušené kosmetičky používají tuto větu: „Neříkám, že stará značka byla špatná – říkám, že tahle je ještě lepší.“**

# VAGHEGGI

1975 - 2025 |

PHYTOCOSMETICI



Slunce bez viny.  
Krása bez dopadu.  
Solární péče, která chrání oceán i vás.



Sluneční řadu Summer paradise a další výrobky pro domácí péči naleznete výhradně v profesionálních salonech Vagheggi.

[www.vagheggi.cz](http://www.vagheggi.cz) | [vagheggi@spilka.cz](mailto:vagheggi@spilka.cz)  



## JAK SE ÚČINNĚ CHRÁNIT PROTI SLUNCI?

**Začněte tím, co vaše pleť opravdu potřebuje. S rostoucím indexem UVA/UVB záření a úrovní oxidačního stresu vyžaduje pokožka vícevrstvou fotoprotektivní ochranu. Ta tedy musí pleť nejen chránit, ale i vyživovat či hydratovat. Značka GIGI Laboratories přináší sluneční péči pro všechny typy pleti, která se přizpůsobuje jejím konkrétním potřebám.**

Sluneční záření patří mezi hlavní vnější faktory stárnutí pokožky. Ochranné produkty by tak měly nabídnout víc než jen štít proti spálení – měly by být příjemné na nošení, účinné, pečující a respektovat typ pleti. Řada SUN CARE od GIGI Laboratories přináší čtyři cílené produkty, které kombinují moderní UV filtry s pečujícími látkami.

## Ochrana a hydratace v jednom

Advanced Protection Moisturizer SPF 30 (Dry Skin) je určen pro suchou pleť se sklonek k pnutí. Vyživuje, zklidňuje a díky kyselině hyaluronové a antioxidantům pomáhá udržet pleť pružnou a sjednocenou. Chrání i na buněčné úrovni, kdy její aktivní složky zabraňují předčasnému stárnutí pleti a chrání proti poškození DNA. Obsahuje hydratační látky jako kyselinu hyaluronovou a antioxidanty, které pomáhají udržet pleť pružnou, vláčnou a sjednocenou.

## Lehkost bez lesku

Ti, co mají mastnou či aknézní pleť, se běžným opalovacím krémům vyhýbají kvůli jejich hutnosti. Proto je tu varianta Advanced Protection Moisturizer SPF 30 (Oily Skin), jehož lehká textura nemastí, nezatěžuje a pomáhá udržet pleť matnou i během horkých dní, a to bez kompromisu v ochraně.

## Praktická ochrana kdykoliv

Defense Spray SPF 50 je univerzální a praktický, zejména když jste venku, ať už jde o sport, práci v terénu nebo dny strávené u vody. Díky sprejové formě se snadno aplikuje a aktivní složky pomáhají udržet pleť déle zdravou, pružnou a jednotnou. Díky neдрáždivému složení bez parfemace je vhodný pro použití po neinvazivních ošetřeních. To znamená méně pigmentace, jemnější textura a celkově mladistvější vzhled.



## Nosíte make-up, ale SPF vám ho rozpouští?

Pro citlivou, smíšenou nebo aknézní pleť je vhodný Ultra Light Facial Sunscreen SPF 50. Hypoalergenní krém, který se nesráží pod líčením, zklidňuje pokožku a díky antioxidantům chrání před předčasným stárnutím i vznikem pigmentací. Kombinuje jak chemické, tak fyzikální filtry, zklidňuje a snižuje nepříjemný pocit pnutí při pobytu na slunci. GIGI sází na personalizaci ochrany. Každý produkt respektuje specifické potřeby pleti a přináší ochranu i péči v jednom, aby pleť byla zdravá, pružná a sjednocená.

**Zažijte GIGI naživo! Přihlaste se na konferenci 25. září 2025 a buďte mezi prvními, kdo poznají nové produkty a technologie v akci, přímo od mezinárodní školitelky.**

**Sledujte  
@gigicosmetics.cz  
pro víc informací.**

**Na konferenci se můžete přihlásit na:**



# ARKANA

## KOSMETIKA REGENERATIVNÍ MEDICÍNY NOVĚ V ČESKÉ REPUBLICE

**Nemusíte měnit svou kosmetickou značku, rozšířte svou profesionální péči o nejmodernější přístupy – exosomy, spikule, neurokosmetiku, PRP like terapii, Lactobionic acid a nejnovější generace chemických peelingu.**

Kosmetičtí specialisté se stále častěji setkávají se stavy problematické pleti, které hraničí s medicínským řešením, stejně tak přicházejí do salonů klienti po léčbě nebo při léčbě dermatologa. Kosmetická značka ARKANA patří do kategorie tzv. regenerativní medicíny, setkáte se s ní nejen v kosmetických salonech na celém světě, ale také na estetických klinikách a dermatologických centrech.

Kosmetika regenerativní medicíny ARKANA nemá za cíl tzv. relaxační odpočinkovou péči, ale soustředí se na funkční kosmetiku. Historie značky ARKANA začala v roce 2013 uvedením LACTOBIONIC THERAPY, následovala PRP LIKE THERAPY, CANNABIS NEUROCOSMETICS oncocosmetics, EXOSOMES, ARCHITECS a SPICULE. Aktuálně nabízí ARKANA více než 80 formulí, 18 kosmetických řad, 30 mezinárodních distributorů, 35 profesionálních protokolů, 24 patentovaných složek.

Produkty ARKANA získávají mezinárodní ocenění po celém světě – Acne QS Hacker-LNE Innovation 2018, Neuro NANA&GABA Cream-LNE Innovation 2019, GABA Cream-LNE Innovation 2018, Bo2Look-LNE Innovation, PRP-LNE Innovation, Transform HA Filler-LNE Innovation, Carbo V-Reconstructor-Winner of Glamour Glammies 2021.

### Jaká nejúčinnější ošetření s ARKANOU získáte?

PRP THERAPY založenou na W3 peptidech inspirované Nobelovou cenou 2021 s výzkumem celulárních signálních receptorů.

NEUROCOSMETICS ovlivňuje nervový systém.

ARKANA dermoformula neobsahuje umělá aditiva, petroleum deriváty, iritační detergenty a parabeny.

Ke každému protokolu získává specializované centrum kompletní marketingové podklady včetně video instrukcí.

ARKANA je novým konceptem profesionální péče, který splní požadavky nejnáročnějších profesionálů a klientů.

Získejte více informací na seminářích, termíny naleznete na [www.beautyakademie.cz](http://www.beautyakademie.cz).

Distributor v ČR: Derma institut s. r. o.

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

Přihlášky na semináře: [www.beautyakademie.cz](http://www.beautyakademie.cz)



ARKANA

ADVANCED BEAUTY CARE

# NEURO GABA THERAPY

Neuropeels s okamžitým účinkem

udržuje a reguluje  
pevné svalstvo

podporuje syntézu kolagenu  
a kyseliny hyaluronové

zajišťuje celkovou  
relaxaci a uvolnění



PŘED



PO 1 OŠETŘENÍ



# ZMĚNY PRO PODNIKATELE

TÝKAJÍCÍ SE PROVOZNÍCH ŘÁDŮ,  
KTERÉ AKTUÁLNĚ SCHVALUJE PARLAMENT ČR  
– CO PRO NÁS BUDE NOVELIZACE ZNAMENAT?



V roce 2024 schválila vláda ČR **změnu zákona o ochraně veřejného zdraví**, která se týká některých povinností podnikatelů v beauty službách, které patří mezi činnosti epidemiologicky závažné. Teprve v letošním roce prošly změny, které schválila vláda, Poslanecká sněmovna a aktuálně míří do Senátu (stav k 15. 6. 2025). Zatím tyto změny tedy nevstoupily v platnost a čeká se na ukončení legislativního procesu. Pokud se chcete na tyto změny připravit s předstihem, přinášíme vám jejich přehled.

Aktuálně platí pro každého podnikatele, který podniká v rámci živností epidemiologicky závažných, tedy provádí např. kosmetické služby, kadeřnictví, masérské služby, pedikúru, manikúru,



ASOCIACE  
KOSMETICKÝCH  
A KADEŘNICKÝCH  
OBORŮ

ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ,  
Asociace kosmetických a kadeřnických oborů ČR, z.s.,  
[www.akocr.cz](http://www.akocr.cz), Foto: Radek Hensley

činností, při kterých je porušována integrita lidské kůže, a další, POVINNOST vypracovat provozní řád, předložit ho ke schválení místně příslušné Krajské hygienické stanici. Podnikatel v těchto živnostech může začít provádět činnost až po schválení Krajskou hygienickou stanicí. **Novela zákona má snížit byrokratickou zátěž podnikatelů a podnikatel již nebude mít povinnost předkládat zpracovaný provozní řád Krajské hygienické stanici před začátkem činnosti a čekat na jeho schválení. POZOR ALE: neznamená to, že podnikatelé provozní řád nebudou muset mít. Nadále bude platit povinnost mít provozní řád zpracovaný pro každou provozovnu nebo mobilní činnost a na vyžádání ho předložit orgánu ochrany veřejného zdraví, tedy Krajské hygienické stanici, např. při kontrole.**

Většina podnikatelů v beauty službách připravovanou změnu vítá. **Jaké ale může mít tato změna úskalí?** V současnosti musí všechny činnosti, přístroje, postupy a další mít podnikatel v beauty službách schválené před začátkem své činnosti, tzn. může mít určitou míru jistoty, že vše, co v provozu provádí a je to obsahem schváleného provozního řádu, tak je oprávněn provádět, např. že přístroj, kterým vykonává péči, spadá do oprávnění, které jsou obsahem živnostenských oprávnění podnikatele. V budoucnu bude

moci sice podnikatel začít činnost vykonávat ihned po ohlášení živnosti a zpracování provozního řádu. Nebude muset předkládat provozní řád Krajské hygienické stanici před začátkem činnosti. **ALE Krajská hygienická stanice si bude moci v rámci kontrolní činnosti zpracovaný provozní řád vyžádat.** Pokud bude provozní řád obsahovat činnosti, přístroje nebo postupy, které nespádají pod oprávnění, které podnikatel má v rámci své živnosti, tak bude moci činnosti, na které nemá podnikatel oprávnění, Krajská hygienická stanice zakázat. Podnikatel se tak může dostat do situace, kdy si zakoupí materiál pro aplikaci nebo si koupí přístroj, který bude používat, a kontrola z Krajské hygienické stanice vyhodnotí použití takového materiálu nebo přístroje jako nespádající pod činnosti, které může podnikatel vykonávat, a podnikatel nadále sporné činnosti nebude moci vykonávat.

Novela zákona stanovuje také **novou povinnost pro podnikatele v našich oborech**, a to nejpozději v den zahájení činnosti písemně oznámit příslušnému orgánu ochrany veřejného zdraví, tj. Krajské hygienické stanici, den zahájení činnosti, její předmět, rozsah a umístění provozoven, významnou změnu v předmětu nebo rozsahu činnosti nejpozději v den této změ-

ny, jakož i den ukončení provozu činnosti. Právnická osoba v oznámení dále uvede obchodní firmu, sídlo a právní formu; fyzická osoba oprávněná k podnikání podle zvláštních právních předpisů dále uvede obchodní firmu nebo jméno, příjmení, IČO a bydliště.

Na ukončení legislativního procesu si budeme muset ještě chvíli počkat, ale je dobré se na změnu připravit.



Kongres



ASOCIACE  
KOSMETICKÝCH  
A KADEŘNICKÝCH  
OBORŮ

# Krása a podnikání: Inovace, zdraví a podpora

## SPOLU SILNĚJŠÍ



**3. 10. 2025** | Grandior Hotel Prague  
Na Poříčí 1052/42, 110 00 Florenc

# PHYRIS

Cesta krásy

**103%** více  
elasticity



## BLOSSOM

*Omlazení. Sjednocení. Věčné mládí.*

Zažijte jedinečné kosmetické rituály v partnerských salonech PHYRIS

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

# PHYRIS CESTA KRÁSY BLOSSOM

## KDYKOLI CHCETE ROZKVĚST

**BLOSSOM RITUÁL** k vám domů i do salonu

**Omlazení. Sjednocení. Věčné mládí.**

**BLOSSOM rituál** je moderní **anti-aging ošetření**, které využívá sílu květinových extraktů a účinných látek k **omlazení, zpevnění a regeneraci pleti**. Jeho cílem je zlepšení elasticity, redukce vrásek a sjednocení tónu pleti, což vede k **mladistvému a zářivému vzhledu**. Pro nadčasovou krásu a věčné mládí.

## KLINICKÁ STUDIE POTVRDILA AŽ O 103 % VYŠŠÍ ELASTICITU PLETI.

**Proč si dopřát BLOSSOM rituál  
a pro koho je vhodný?**

Tento rituál je vhodný pro **všechny typy a stavy pleti**, zejména pro ty, kteří zaznamenávají známky stárnutí: ztrátu elasticity, jemné vrásky nebo povolené kontury obličeje. **Hlavní účinná látka – NIACINAMID** – spolu s výtažky z **pivoňky, topolovky růžové a japonské kamélie** stimuluje buněčnou regeneraci a navrácí pleti pružnost.

**Objevte sílu  
květinové krásy s BLOSSOM**

Kosmetické ošetření **Blossom by PHYRIS** je smysluplným rituálem, který spojuje luxusní péči s viditelnými výsledky. Květinové aktivní látky revitalizují pokožku a dodávají jí hebkost, jas a mladistvou pevnost.

Každý krok je navržen tak, aby harmonizoval tělo i mysl od úvodního čištění přes účinný vyhlazující **peeling s AHA kyselinami** až po relaxační zpevňující masáž **a intenzivní masku s hydratačním a zpevňujícím účinkem**.



**KATEŘINA NEHYBOVÁ**  
brand manager PHYRIS

**Začíná to SOMI – aktivací krásy**

Nejllepší cesta za krásou začíná SOMI. Nový RITUÁL podporuje aktivátor **SOMI**, který připravuje pokožku na maximální vstřebání účinných látek. Blossom SOMI působí jako podklad pro krásu – aktivuje pleť již od prvního dotyku a pomáhá jí rozkvést zevnitř. Jeho použití doporučujeme také pro domácí péči spolu s Blossom krémem.

**PÉČE: VNÍMEJTE JI!**

Moderní textury, jemné květinové vůně a silné účinné látky vytvářejí výjimečný zážitek z péče. Produkty jsou dermatologicky testované, vysoce účinné, a přesto šetrné i k citlivé pleti.

**Účinek: okamžitě viditelný rozdíl**

- Zlepšení elasticity o 103 % potvrzené klinickou studií
- Redukce jemných vrásek
- Sjednocený tón pleti
- Zářivý, mladistvý vzhled

**ZÁŽITEK: DOPŘEJTE SI HO!**

**PHYRIS Blossom** je víc než ošetření – je to cesta k sobě. Každý dotek, každá vůně, každá fáze působí na všechny smysly. Zážitek z květinového rituálu umocní relaxační atmosféra salonu a profesionální péče **kosmetiček PHYRIS** v našich **partnerských salonech a SPA**.

S námi můžete rozkvést kdykoli v roce a dopřát si sílu květin, vědecký přístup a okamžitý účinek v jediném rituálu.

**Proto vám doporučuji Blossom novou linii od PHYRIS.**

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



# 7DENNÍ BIOHACKING PROGRAM: JAK VYPADAT O 10 LET MLADŠÍ

Připravila jsem pro vás plán, jak vypadat mladší o 10 let. Všechno nemusíte dělat každý den, ale je dobré tyto prvky zařadit do běžného životního stylu. Když se budete mými radami řídit, uvidíte, že zázraky se dějí!

## DEN 1:

### Detox a lymfatická očista

**CÍL:** Snížení otoků, zlepšení pleti, nastartování metabolismu.

**Ráno:**

Vypijte sklenici teplé vody s citronem a špetkou růžové soli  
20minutová chůze na slunci (spouští tvorbu kolagenu a synchronizuje biorytmy)

Suché kartáčování těla + jemná masáž obličeje

**Doplňky stravy:**

Kvercetin (quercetin = přírodní barvivo) + bromelain (enzym)  
Liposomální glutathion nebo NAC

**Večer:**

Sauna nebo horká koupel s epsomskou solí  
Nejíst 3 hodiny před spaním

## DEN 2:

### Kolagen a pleťový lesk

**CÍL:** Hydratace, podpora tvorby kolagenu, zářivá pleť

**Ráno:**

Kolagenový prášek (mořský kolagen) do kávy nebo smoothie

**Péče o pleť:**

Sérum s vitamínem C + krém s peptidy a kyselinou hyaluronovou

**Večer:**

Ledové válečkování obličeje (3 až 5 minut)

Nanést retinolový krém

### Vhodný jídelníček

Strava by měla obsahovat např.: vývar, lehký salát, rukolu, ořechy, ryby, fermentovanou zeleninu (kysané zelí, kimchi), pokrmy s kvalitními tuky (losos, olivový olej), vlákninu (chia, len), proteinová jídla (alespoň 35–40 g bílkovin).

**DEN 3:****Hormony a zdravá střeva**

**CÍL:** Vyvážení hormonů a omlazení prostřednictvím trávení

**Ráno:**

Maca prášek nebo čaj reishi  
5 minut hlubokého dýchání pro stimulaci parasymptiku (vegetativního nervstva)

**Doplňky stravy:**

DIM + kalcium D-glukarát (pro detox estro-  
genu)

**Večer:**

Ricinový obklad na oblast jater  
Přidejte adaptogeny ašvaganda nebo maca

**DEN 4:****Zpevnění těla  
a formování obličeje**

**CÍL:** Lifting pleti, uvolnění napětí, anti-aging

**Ráno:**

Chůze na bosu, strečink (15–20 minut)  
Studená sprcha (20–30 sekund)

**Poledne:**

Silový trénink nebo jóga (20–30 minut)

**Večer:**

Suché kartáčování těla před sprchou pro akti-  
vací lymfy  
Hořčík před spaním (glycinát)

**DEN 5:****Energie buněk a duševní svěžest**

**CÍL:** Nastartování mitochondrií, mentální jas-  
nost

**Ráno:**

Káva s MCT olejem a kolagenem  
Tanec nebo skákání na trampolíně (15 minut)

**Doplňky:**

Koenzym Q10, PQQ, NMN nebo Urolithin A

**Večer:**

Digitální detox + brýle blokující modré světlo  
Deník: Napište tři věci, které na sobě milujete

**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, v USA a ve Velké Británii.

**DEN 6:****Regenerace  
+ hluboký spánek**

**CÍL:** Oprava pleti a těla přes noc

**Ráno:**

Voda s citronem a okurkou  
Zelené smoothie se spirulinou

**Pleťová péče:**

Liftingová domácí maska  
(vaječný bílek + aloe vera)

**Večer:**

Spánek alespoň 8 hodin  
ve tmě a chladu

**Doporučený  
nákupní seznam**

- ✓ Mořský kolagen
- ✓ Quercetin + bromelain
- ✓ Liposomální glutathion  
nebo NAC
- ✓ DIM + Calcium D  
-glukarát
- ✓ Krém s peptidy
- ✓ Sérum s vitamínem C
- ✓ LED maska na obličej
- ✓ Ricinový olej  
+ látkový zábal
- ✓ Hořčík glycinát

**DEN 7:****Záře + krása zevnitř**

**CÍL:** Vděčnost, radost, zářivý vzhled

**Ráno:**

Procházka s afirmacemi do zrcadla (např. „Každý den zářím zdravím  
a krásou“)

Rozjasňující pleťový krém (např. s niacinamidem a peptidy)

**Poledne:**

Lymfatická masáž obličeje  
Kokosová voda + chlorofyl kapky

**Večer:**

Koupele s růžovým olejem a svíčkami  
Napište si nový záměr: „Zářím mládím a zdravím každý den“

# SPRÁVNÉ ODLIČOVÁNÍ – PRVNÍ KROK KE KRÁSE



Čistota pleti je pro zdraví a pocit vysokého komfortu nesmírně důležitá. Kvalitní odličovače a další čisticí přípravky by měly být součástí kosmetické výbavy každé ženy.

**Každá z nás touží po pleti, která je zdravá, krásně hebká a zářivá. „Ať už jsme milovnice přirozeného vzhledu, nebo se rády líčíme, klíčem k dokonalé pleti**

**je každodenní péče – a ta začíná u jednoho často opomíjeného kroku – odličování,” říká Alena Kimlová, emeritní kosmetička GERnétic.**

Možná se to zdá jako maličkost, ale právě správné odstranění make-upu, nečistot a přebytečného mazu je zásadní pro to, aby naše pokožka mohla volně dýchat, regenerovat a zůstávala svěží. Bohužel, mnoho žen odličování podceňuje, odbývá ho, nebo ho provádí nesprávně – a výsledkem pak mohou být ucpané póry, podráždění, ale i rychlejší projevy stárnutí. Proto se vyplatí věnovat odličování chvílku navíc. Kvalitní odličovací přípravek zvolený podle typu pleti, jemné pohyby bez tření a následná péče hydratačním nebo regeneračním krémem – to je malý večerní rituál, který se vám bohatě vrátí v podobě krásné a zdravě vypadající pleti.

## Jaký máte typ pleti?

- Suchá – napjatá, šupinatá, bez lesku, matná
- Mastná – lesklá, s rozšířenými póry, se sklony k akné
- Smíšená – kombinace mastné T-zóny (čelo, nos, brada) a suchých tváří
- Citlivá – rychle reaguje na kosmetiku, zarudnutí, pálení

Prvním krokem odličování je odstranění líčidel z očí a rtů. Speciální odličovací přípravek naneste v dostatečném množství na tampon. Tampon nesmí být suchý, dráždil by jemnou pokožku kolem očí. Lehce přiložte na oči, nechte chvílku působit a jemně seřete. Opakujte tak dlouho, dokud nezůstane tampon čistý. Pokud zůstane zbytek líčidel pod očima, použijte k jejich odstranění vatovou tyčinku zvlhčenou odličovacím přípravkem. Stejným způsobem odstraňte i zbytky rtěnky ze rtů. *„Velmi dobrou zkušenost při odličování mám s micelární vodou Démaquillant Douceur. Specifické micely se chovají jako magnety, které k sobě přitáhnou a nabalí na sebe všechny nečistoty. Rychle a kvalitně odličí i úpornou voděodolnou řasenku,“* doporučuje **Šárka Stará, hlavní kosmetička GERnétic.**

Po odličení očí a rtů přejděte na čištění pleti. Čisticí gel, pěnu nebo mléko naneste na pokožku, lehce rozetřete, nechte chvílku působit, aby se make-up uvolnil. Pak pleť seřete kosmetickým ubrouskem a dočistěte tonikem zvlhčenými tamponky. Opět postupujte tak dlouho, dokud nebudou tamponky či kosmetické ubrousky zcela čisté. K této rutině použijte čisticí mléko Glyco. Šetrně rozpouští make-up, uvolňuje nečistoty i z hloubky pórů a zároveň pokožku zvláčňuje a vyživuje nově se rodící buňky. Glyco lze využít na všechny typy pleti. Pokožku můžete dočistit i peelingem, který zároveň odstraní odumřelé buňky a pleť projasní. Při práci s peelingem postupujte jemnými krouživými pohyby od dekoltu vzhůru, peeling odstraňte mokrou žínkou, která zachytí brusné částičky přípravku. Vybírejte peeling s jemnou a kulatou brusnou složkou, která nedráždí. U suchých a citlivých pletí provádějte peeling opravdu citlivě a maximálně 1krát týdně. U mastné a smíšené pleti můžete častěji. Oblíbeným peelingovým přípravkem je Nettoyant Gommant Marin. Peelingová složka je tak jemná, že jí lze použít i na pokožku

kolem očí. Celkový komfort péče zvyšuje i velmi příjemná a svěží mořská vůně tohoto produktu.

Mnoho žen pociťuje po odličení potřebu opláchnout pokožku ještě vodou. Teprve pak mají pocit opravdové čistoty. To je samozřejmě možné. Jen nezapomeňte po osušení pleť ošetřit tonizační vodou, která odstraní případný chlór, upraví fyziologické pH a poskytuje první dávku hydratace. Zároveň funguje jako „brána“ pro aktivní látky – připravuje pleť na lepší vstřebání sér a nočních krémů. Velkým pomocníkem v tomto kroku bude tonikum Fibro nebo Sebo Ger plně bylinných výtažků. Vyváží a zklidní pokožku, připraví ji na noční fyziologické funkce. Budete pociťovat dokonalejší komfortní pocit.

Po odličení dopřejte své pleti kvalitní noční péči v podobě výživného krému nebo dalších specifických přípravků podle její potřeby. Pro intenzivní hydrataci a regeneraci vyzkoušejte sérum Cells Life s kyselinou hyaluronovou, peptidy a rozpustným kolagenem.

Skvělou volbou je také regenerační krém Synchrono. Obsahuje výtažky z ušlechtilých olejů, pšeničných klíčků a komplex aminokyselin a stopových prvků – to vše tvoří skutečný elixír mládí pro vaši pleť.

## A ještě pár slov na závěr

Dodržujte správnou odličovací techniku a odličovací rituál nikdy nevynechávejte. S pleť zacházejte jemně, zvláště kolem očí, kde je pokožka jemná a velmi citlivá. Nepoužívejte nevhodné agresivní produkty s alkoholem. Zachovávejte čistotu všech pomůcek, které používáte, a nesdílejte je ani s nejlepší kamarádkou.

Dopřejte si každý večer pár minut péče – vaše pleť zůstane svěží a mladistvá a podtrhne váš ženský půvab.

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

## SPOLUPRACUJTE S NÁMI

Chcete dosahovat vynikajících výsledků v péči o pleť, rozvíjet se profesně a mít spokojené klienty/ky? S naší kosmetikou to zvládnete. Dohodněte si termín a vyzkoušejte ukázkové salonní ošetření GERnétic. Více na: QR kód s odkazem na <https://www.gernetic.cz/spolupracujte-s-nami/>





# PRAVÁ KRÁSA JE UDRŽITELNÁ

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

**Tobě to dneska ale sluší! Pět slov, která dovedou potěšit. Když se pak ale dozvíme, že cenou za naši krásu je zničení deštného pralesa, mateřské mléko obsahující mikroplasty, nebo třeba umírání korálových útesů, naše radost většinou poněkud opadne. Dobrou zprávou je, že si můžeme vybírat, a existuje spousta kosmetických a wellness produktů, které nám nabízejí obojí – krásu i skvělý pocit souladu s přírodou.**

Stále více si uvědomujeme, že lidská krása a zdraví jsou neoddělitelně propojené se zdravím naší planety. Dříve jasné hranice mezi wellness a krásou se rozplývají, protože usilujeme o změnu nejen vnějšího vzhledu, ale i vnitřní pohody. Dnes už je přitom jasné, že nejde o krátkodobý módní trend, ale o zásadní změnu způsobu, jakým jsou produkty vyráběny, užívány a nakonec likvidovány. S narůstajícím počtem zákazníků, kteří vyhledávají značky nabízející větší transparentnost a odpovědnost, je dnes prakticky nemožné, aby se firma nějakou aktivitou zaměřenou na udržitelnost nepochlubila.

## Jak vypadá udržitelná kráska?

Prodává se v obalech, které jsou recyklovatelné, biologicky odbouratelné nebo lze obsah opakovaně doplňovat. Při koupi produktu máme k dispozici jeho složení, přičemž důraz je kladen na použití místních a přírodních surovin. Stále palčivějším se stává problém hospodaření s vodou, udržitelná kráska tedy

vodou šetří. A šetří se i energií, třeba tím, že výrobci upřednostňují nízkoteplotní výrobní metody.

Svým způsobem k udržitelnosti přispívají i nejmodernější technologie. Umělá inteligence zajistí složení produktů přímo na míru konkrétního zákazníka, čímž snižuje odpad, neboť zákazník dostane přesně to, co potřebuje, a tedy vše i spotřebuje. Využití digitálního blockchainu neboli jakési internetové knihy transakcí vám umožní vysledovat cestu produktu od začátku až do konce – dozvíte se, odkud přesně pocházejí všechny použité suroviny a kudy cestovaly, až po konečný prodej výrobku vám. Virtuální realita se svou nabídkou vyzkoušet si výrobek, aniž byste jej měli k dispozici ve fyzické podobě, snižuje spotřebu vzorků a opět tak minimalizuje odpad.

Jak to vypadá v praxi? Pojďme krátce nahlédnout do kuchyně dvou známých značek, v jejichž případě tvrzení „udržitelnost máme ve své DNA“ není vůbec žádné klišé.

## Jak to dělá Weleda

Weleda je nadnárodní společnost s kořeny a sídlem ve Švýcarsku. Jejím spoluzakladatelem byl rakouský filozof Rudolf Steiner, z jehož myšlenek vychází filozofie firmy dodnes. Steiner stál také u zrodu ekologického biodynamického zemědělství, přičemž vždy usiloval o to vidět věci v jejich celistvosti a současně s rozvojem člověka pracovat i na rozvoji jeho okolí.

Proto se třeba už v roce 2011 Weleda zavázala, že svou činností neohrozí jediný strom z deštného pralesa. Vedení si totiž uvědomilo, že vlivem krátkozraké snahy dosáhnout rychlého zisku jsou kvůli novým plantážím populární palmy olejné káceny obrovské lesní plochy. Na samotném palmovém oleji není nic špatného, proto jej Weleda používá i nadále, avšak pouze z udržitelných zdrojů, konkrétně ze speciálních plantáží v Brazílii, kvůli kterým se stromy kácet nemusely.

V souladu s celkovou firemní filozofií jsou ve Weledě přesvědčeni, že nejlepší péči o pokožku nám poskytnou přírodní ingredience. Více než 80 % používaných surovin rostlinného a živočišného původu pochází z certifikovaného ekologického zemědělství. Mimo jiné využívá firma svých vlastních osm zahrad, ve kterých podporuje biologickou rozmanitost. Na jednu z nich se můžete zajít podívat třeba do německého města Schwäbisch Gmünd, kde na vlastní oči uvidíte, jak se pěstují rostliny podle Steinerových zásad biodynamického zemědělství. Na 23 hektarech čtverečních zde najdete tisíc druhů rostlin, z toho jen 140 Weleda využívá pro výrobu. Plevel zde není vnímán jako škůdce, ale společník, který plní svůj vlastní účel.

V roce 2021 slavila Weleda sté narozeniny a při této příležitosti získala poprvé každoročně obnovovaný mezinárodní

certifikát B Corp (z anglického Beneficial Corporation – prospěšná společnost). Nezisková organizace B Lab, která jej uděluje, byla založena v USA roku 2006 a necertifikuje výrobky, ale celou společnost a hodnoty, kterými se řídí. Podnikání jako poselství společného dobra – to je základní vize B Lab. Zisk zůstává důležitým cílem, ale nikdy ho nesmíme dosáhnout na úkor lidí, zvířat nebo životního prostředí. V současnosti je na světě více než 4000 B Corp certifikovaných společností, které zastupují více než 150 průmyslových odvětví v 77 zemích.

## A jak to dělá Manufaktura

Manufaktura je ryze česká značka založená roku 1991, která si zakládá na lokálnosti, originálních přírodních ingrediencích, účinných a šetrných recepturách a respektu k přírodě a udržitelnosti. Na samém počátku byl malý úspěšný obchůdek s lidovými řemesly, která se majitelé snažili udržet.

Firma si naprostou většinu své kosmetiky sama vyvíjí a vyrábí, například z českého piva a chmelových výtažků, karlovarské vřidelní soli, vína a výtažků z révy vinné, merunek, švestek a jiného ovoce a bylin typických pro naši krajinu.

Manufaktura spolupracuje s lokálními pěstiteli a sama si sbírá sedmikrásky do své kosmetiky. V sortimentu jsou i doplňky pro domácí lázně: čaje a svíčky z jižní Moravy, sirupy z Jizerských hor, porcelánové nádoby z Dubí, kartáčky z Pelhřimova, dárkové krabice z Přerova atd. Spolupracuje převážně s českými dodavateli obalů a obecně s obaly šetří. Využívá obaly z papíru, PET, skla a dalších snadno recyklovatelných materiálů. Lahvičky vyrábí z nejkvalitnějšího plastu, který lze opakovaně recyklovat. Bílé obsahují 25 % recyklátu, transparentní lahvičky dokonce 50 procent. Každý rok se díky tomu podaří ušetřit cca 10 tun plastu.

Receptury značky Manufaktura jsou založeny především na přírodních ingrediencích – tato kosmetika jich obsahuje 97 až 99,5 %. Většina produktů je VEGAN. Z živočišných produktů se využívá med, včelí vosk a lanolin. Mnohaleté zkušenosti s vlastní výrobou a prodejem ve vlastní obchodní síti umožňují firmě udržitelné plánování, díky kterému prý prodá vše, co vyrobí, čímž předchází likvidaci neprodaných zásob.

Manufaktura minimalizuje objem zbytečných tiskovin. Nevyužívá tištěné letáky ani katalogy, spoléhá se na proškolený personál nebo webové stránky. Firma elektronizuje – ukončila tisk faktur, výplatních pásek a dalších dokumentů. Aktuálně nabízí i možnost nečištění papírových účtenek a pokud je v prodejnách tiskne, pak na ekologicky přívětivější papír.

# OMLAZUJÍCÍ REVOLUCE V RUKOU ESTETICKÝCH EXPERTŮ

Štěpánka Strouhalová

Foto: archiv



**Kongres AMWC v Monaku je jeden z největších a nejvlivnějších světových konferencí v oblasti estetické medicíny a medicíny proti stárnutí a existuje nyní již v deseti verzích po celém světě od Japonska až po Brazílii.**

Od svého založení v roce 2003 je tento mítink nepřehlédnutelným místem setkávání předních světových odborníků a každoročně poskytuje akademickou výměnu a informace o nejnovějších vědeckých poznatcích, stejně tak jako nejlepší inovace ze strany výrobců více než 1000 prestižních značek na 350 výstavních stáncích. To vše s účastí kolem 17 000 odborníků ze 140 zemí. Projděme si kongresové centrum a zastavme se u několika zajímavostí z mnoha, které tu byly představeny.

## Terapeutická revoluce s neočekávaným dopadem

Dr. Steven Dayan, plastický chirurg ze Spojených států amerických, přinesl překvapivé zprávy o léčbě GLP-1, která podle něj zásadně změní svět estetické medicíny. „Jsme svědky revoluce v medicíně s možná nejvýznamnějším dopadem, jaký kdy farmaceutický prostředek na lidstvo měl,“ prohlásil odvážně. Velká část obyvatelstva západního světa trpí nadváhou nebo obezitou, s mírou výskytu až 70 % zejména v USA a Evropě. Lidé dnes díky terapii takzvaného analogu GLP-1 (glukagonu podobný peptid-1) můžou dosáhnout vý-



razného úbytku hmotnosti, zlepšení metabolického zdraví, lepší nálady a zvýšené produktivity. Jak terapie funguje? GLP-1 reguluje produkci inzulínu a glukagonu slinivkou břišní, zpomaluje tak vyprazdňování žaludku a zvyšuje pocit sytosti, což pomáhá při hubnutí. Léky na bázi GLP-1 existují již více než deset let a byly primárně používány při léčbě diabetu 2. typu. Při léčbě obezity se začaly využívat teprve nedávno. Nyní nabízejí dvě farmaceutické společnosti novou generaci těchto „analogů GLP-1“, jejichž účinky na hubnutí jsou mimořádné. Hlavním cílem injekčně aplikovaného preparátu je „obelstít“ organismus, aby věřil, že má více GLP-1, než má ve skutečnosti. Problém výrazného zhubnutí je, že ve výsledku dochází kvůli úbytku tuku ke vzniku vrásek a ochablosti přebývající kůže. Čtvrtina kosmetických chirurgů v průzkumu Americké akademie pro plastickou a rekonstrukční chirurgii (AAFPRS) proto očekává, že poptávka po neinvazivních ošetřeních (např. výplních, zpevnění kůže) i operací tvarování těla (např. abdominoplastika) související s GLP-1 v budoucích letech výrazně poroste.

## Evoluce v osobním přístupu

Dr. Theodora Mantzourani z Velké Británie, specialista na medicínu proti stárnutí, představila teorii další převratné novinky roku 2025 - „digitální dvojče“. S použitím umělé inteligence vznikl jedinečný koncept, který se skládá ze dvou entit: jedinec, který existuje v reálném světě, a jeho druhá simulovaná entita v digitální podobě. Takové dvojče představuje ve skutečnosti přesný počítačový model člověka vytvořený s pomocí dat z jeho biomedicínských analýz, který lze využít k přesnějším diagnózám a předpovědi možných budoucích zdravotních obtíží. S pomocí tohoto digitálního simulátoru může lékař testovat různé terapeutické scénáře dříve, než zvolí nejvhodnější reálnou léčbu pacienta. Metodu společně vyvinuli odborníci na počítačové modelování, experimentální výzkum a klinickou praxi s cílem využít inovativní technologii ke zlepšení zdravého stárnutí a dlouhověkosti. Lze jej využít například při návrhu přesné výživy, která odpovídá určitému metabolickému typu, jak u kojenců, tak i u dospělých. Lze také „vypočítat“ určité ukazatele rakoviny a použít je k identifikaci prekarcinogenních stavů, návrhu kombinované léčby i k získání přesné terapeutické strategie pro pacienty s již diagnostikovanou rakovinou. Tento vysoce detailní a personalizovaný program digitální simulace tak významně obohacuje léčebné nástroje a otevírá nové perspektivy při podpoře dlouhověkosti.

## Dopad klimatických změn na zdraví

Gastroenterolog Peter C. Konturek z Německa označil změny klimatu za hlavní zdravotní hrozbu 21. století. Předběžné studie naznačují, že extrémní klimatické jevy, zejména vysoké teploty a zhoršující se životní prostředí, mohou urychlovat proces stárnutí. Podle odhadů Světové zdravotnické organizace (WHO) lze jed-

no ze čtyř úmrtí v roce 2023 připsat environmentálním příčinám. Klimatická krize ovlivňuje různé zdravotní problémy, včetně respiračních, kardiovaskulárních, metabolických, gastrointestinálních, ledvinových a urogenitálních onemocnění, stejně jako neurologických a psychologických stavů, infekčních a kožních chorob a závažných nádorových onemocnění. Extrémní klimatické jevy patří také mezi nové latentní faktory u neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova nebo Parkinsonova choroba. Dr. Konturek zdůraznil, že snížený přístup ke kvalitním potravinám a zvýšená konzumace průmyslově zpracovaných potravin mají především významný dopad na zažívací trakt. Klimatické změny totiž negativně ovlivňují složení střevní mikroflóry, která trpí sníženou diverzitou a poklesem prospěšných probiotických bakterií, zatímco se zvyšuje podíl potenciálně patogenních bakterií. Tyto změny mohou zvýšit propustnost střevní bariéry a zvýšit riziko zánětlivých a alergických onemocnění. Narušení složení střevní mikroflóry může navíc negativně ovlivnit komunikaci mezi mikrobiomem a mozkem, známou jako osa mikrobiota-střevo-mozek. To může vést k duševním poruchám, jako jsou deprese a úzkosti, nebo ke zvýšení rizika funkčních poruch střev, např. syndrom dráždivého tračníku. Změny ve střevním mikrobiomu, vyvolané změnou klimatu (střevní dysbióza), mohou být významným faktorem vedoucím k rozvoji chronických zánětlivých onemocnění a rakoviny. Podle odborníka je účinnou ochrannou strategií dostatečný přísun probiotik. Zelenina, ovoce, jogurty, sýry a fermentované nápoje jako kefir či kombucha patří mezi jejich přirozené zdroje.

## Přirozená krása harmonického obličeje

Dr. Rodolfo Gonzalez, plastický chirurg z Mexika, zdůraznil harmonickou krásu obličeje a potřebu přirozených zásahů, které jsou na kongresu často přetřásanou otázkou. V posledních letech přitahuje stále větší pozornost kvůli extrémním trendům, jež se množí na sociálních sítích, zejména u nejmladších pacientů, kteří žádají nepřiměřené úpravy podle „trendu“. Na rozdíl od umělých modelů jako vytvořených umělou inteligencí se mezi lékaři stále více prosazuje snaha o přirozenost a harmonický obličej. Soustředí se na dosažení individuální krásy každého pacienta s jeho osobitostí a jedinečnou fyziologií. Klíčem k tomuto vzhledu je nalezení rovnováhy, vyhýbání se přehnaným úpravám a pomíjivým trendům s předností autentické a udržitelné estetiky. Přestože je každý pacient jedinečný, účinná harmonizace obličeje často spočívá v použití základních technik, jako jsou injekční výplně, botox a miniinvazivní zásahy. Jak říká Dr. Gonzalez, stačí správně ošetřit specifické oblasti, jako jsou lícní kosti, obočí, brada, rty a nos, tak, aby každý zásah zdůraznil vnitřní krásu harmonického obličeje. Každé ošetření se tak stává svědectvím jedinečné krásy každého člověka, bohaté svou rozmanitostí a přirozeností.

A woman with long dark hair, wearing a bright yellow, long-sleeved, floor-length dress with ruffles and a large, wide-brimmed yellow straw hat, stands in a field of purple lavender flowers. She is seen from behind, holding the brim of her hat with both hands. The background is a soft, hazy sunset or sunrise sky.

# NAPIJTE SE ELIXÍRU MLÁDÍ!

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

**Zůstat věčně mladá – to je sen mnoha žen (a nejen žen). I když pro to podnikáme mnohé: pořizujeme si kvalitní kosmetiku, chodíme na různá ošetření a vyšetření, stejně ale víme, že mládí je jen část našeho života. To však neznamená, že to vzdáme.**

Délka života lidí se ve vyspělých zemích stále prodlužuje, jde ale o to, abychom si ho vychutnávaly v dobré kondici. Anti-agingová medicína, relativně nová lékařská specializace, dokáže mnohé, ale musíme jí trochu pomoci. Tou pomocí je souhrn

různých kroků a hlavně optimistický pohled na svět, i když to není v současné době právě lehké. Ale kdy bylo?

## Aby zub „nehlodal“

Co dělat, abychom „zubu času“ jeho „hlodání“ co nejméně ztížili? Jak být co nejdéle duševně i fyzicky v kondici? Recept na „elixír mládí“ není žádná alchymie. Profesor MUDr. Pavel Kalvach, CSc., FEAN radí: „Snažme se zpomalit stárnutí mozku činnostmi, které brzdí rozvoj jeho aterosklerózy a zajišťují dob-



rou výkonnost krevního oběhu. Pomáhá sportovat, předcházet obezitě, včas si léčit cukrovku i případné vysoké hladiny krevních tuků a vést aktivní život.“

Svaly jsou pro prodlužování biologické mladosti stejně důležité jako mozek. Pohyb je ideální povzbuzující lék, protože přináší hormony štěstí – endorfiny. Nemusíte hned kupovat drahé pomůcky, nezákladnější a nejpřirozenější pohybovou aktivitou je chůze, která je ideální prevencí mnoha chorob.

## Chodte do posilovny paměti

Pro získání dobré kondice je nutné trénovat nejen svaly, ale také paměť. A s jejím pravidelným procvičováním je dobré začít co nejdřív. „Mozek má totiž celou řadu omezení ve svém výkonu,“ vysvětluje Ing. Dana Steinová, předsedkyně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. „Především je naprogramován k tomu, aby zajistil naše přežití v případě ohrožení života. Aby toto své základní poslání mohl beze zbytku splnit, nesmí být přehlacen informacemi. Navíc jsme vybaveni velmi malou kapacitou krátkodobé paměti, která je pro úspěšné zpracování informací zcela zásadní. Vývoj mozku je ukončen zhruba kolem 25. roku života a od té doby se jeho funkčnost začíná zhoršovat. Za cvičení paměti se dá považovat hlasité čtení, sčítání, odčítání, sudoku i křížovky.“

## Už starý Hippokrates...

Hippokratova rada „Nechť je strava tvým lékem“ je sice stará skoro dva a půl tisíce let, ale stále platí. Vhodný jídelníček a pitný režim jsou prevencí řady nemocí a přirozeným „omlazovačem“. Nejen antioxidanty nebo vitaminy a minerály v kosmetických krémech působí proti vráskám. Cereálie, zelenina, ovoce, rostlinné oleje, ořechy atd. ještě účinněji chrání proti „korozi času“. Nemusíte hned přísahat na zelený ječmen, snídat ovesnou nebo pohankovou kaši a zavrhnout, co vám chutná. Důležité je také, aby jídlo přinášelo radost.

## Technická kontrola

Stárnou ovšem nejen svaly a mozek, ale také smysly. S věkem se zhoršuje sluch, slábne čich i zrak. Typickou nemocí seniorského věku je šedý zákal (katarakta), který lze úspěšně odstranit. „Při operaci šedého zákalu je nutné odstranit z oka zakalenou čočku a nahradit ji čočkou umělou. Laser umožňuje úspěšně operovat i kataraktu ve velmi pokročilém stádiu,“ vysvětluje docentka Šárka Skorkovská, primářka Oční kliniky NeoVize v Brně. S ostatními „poruchami“ (zhoršený sluch apod.) je nutné chodit na pravidelné lékařské kontroly.

## Krása mládí

Anti-agingová kosmetika a různé omlazovací procedury se stávají objektem výzkumů v laboratořích na celém světě. „Estetická medicína má dnes k dispozici řadu metod, kterými lze potlačit a zmírnit známky stárnutí,“ konstatuje MUDr. Markéta Majerová, vedoucí lékařka dermatologického centra Medicom Clinic. „Projevem stárnutí nejsou jen vrásky, ale také pigmentové skvrny, popraskané žilky, zkrátka nejednotnost pleťi nebo pokleslé kontury. Ideální je proto spojit při ošetření několik různých metod.“

## Vysmějte se věku

Zákroky estetické dermatologie i kosmetické přípravky mohou přispět k tomu, abychom pro zub času byli „tvrdým oříškem“, ale ty nejúčinnější „anti-aging ingredience“ máme každý ve svých rukou. „Stáří není nemoc,“ říká přední česká gerontoložka MUDr. Iva Holmerová, PhD. „Každý stárne podle svého programu zakódovaného v genech, ale také podle způsobu života. Rezervy mládí vydrží do čtyřicítky. Kdo chce co nejdéle zůstat aktivní, měl by na tom cíleně pracovat. Pohybovat se, udržovat svou sexualitu, přiměřeně a racionálně jíst, naplňovat pitný režim a v neposlední řadě mít uspokojivé rodinné i přátelské vztahy a pozitivní přístup k životu. Humor a smích jsou účinné léky proti stáří.“



# NEPROZRAZUJTE SVŮJ VĚK!

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Zatímco nedat obličej denní dávku pleťového krému se považuje téměř za smrtelný hřích, pro krk a dekolt toto zlaté pravidlo jako by neplatilo. Proč? Předpokládáme, že to není potřeba? Není to pravda. Nepečovaný vráscitý krk a dekolt snadno prozradí skutečný věk majitelky, který tak pečlivě odháníme drahou kosmetickou péčí na obličej.

Kůže na krku a v dekoltu je tenká a jemná, proto je tak náchylná ke všem viditelným projevům stárnutí, vráskám a ochablosti. Dekolt ve vystřížených šatech nebo v plavkách pak může být smutným odrazem letitého zanedbávání. Ani dokonalé push-up plavky nezamaskují, že je kůže na exponovaném místě hrubá a plná tmavých skvrn.

## Chyby se mstí

Kvalitu a celkový vzhled pleti ovlivňuje genetická výbava po předcích, ale pozor, důležité jsou i vnější vlivy a samozřejmě péče, kterou jednotlivé partie našeho těla pravidelně nebo i nepravidelně obděláme. Přesušená, dehydrovaná pokožka paradoxu nikdy nedělá a jestliže máme v rodině dědičně „želví krky“, je potřeba se včas zaměřit na prevenci. Co pleti škodí?

**Liknavost.** Ošetřit kůži krku a dekoltu není až tak velká práce. Obličej a jeho nedostatky máme pod kontrolou, jenže i krk bude stále častěji vyžadovat jemnou masáž a kvalitní krém. Stejně tak i dekolt. Jemné osušení po sprše, tělové mléko, troška krému – je to tak moc?

**UV záření.** Víme, že si s ním nemáme zahrávat, protože je jedním z důležitých původců předčasného stárnutí, nepříjemných pigmentových skvrn a vrásek. Ano, někdo snáší slunce dobře, jiný ne. V jaké míře se projeví důsledky dlouhodobého opalování, určí naše kondice a odolnost, ale také vhodné použití přípravků s UV filtrem při slunění nebo jen pohybu na přímém slunci.

## Kosmetická samoobsluha

Je to úplně jednoduché. Dekolt a krk potřebuje pravidelně ošetřovat stejně jako obličej. Odličovače, séra s retinolem, krémy na den i noc, to vše by nemělo končit u čelistních kostí, ale při aplikaci budeme pokračovat stále dál dolů přes krk do dekoltu. Vyhne se zbytečné dehydrataci a vysoušení tenké kůže, která se pak nebude tak ochotně skládat do vrásek. Zejména v létě je možné sáhnout i po tekutém rozjasňovači nebo po bronzeru, které dekolt ošetří, chrání a zlepší jeho vzhled. Není na škodu občas použít i peeling, abychom dodali vadnoucí pleti jas, ale tady pozor! Příliš častý a hrubý peeling může pokožku nepříjemně podráždit. Nikdo nestojí o červené skvrny na krku nebo ve výstřihu. Naopak to, čím šetřit není potřeba, jsou zpevňující krémy na krk a dekolt. Pomáhají minimalizovat povolování kůže a podpoří její jemné vypnutí.

Dekolt je samozřejmě žádoucí a prospěšné pravidelně při použití krému i masírovat: Nejprve přejeďte plochou dlaní od jednoho ramene k druhému. Další postup masážních pohybů směřuje zdola ke krku. Opakování tohoto masážního cvičení rozproudí lymfu a dekolt prokrví. Na tuto péči stačí denně několik minut, ale kondici pleti to může hodně zlepšit.

## Co doma nezvládneme

Pečlivá domácí péče je pro mladistvý vzhled samozřejmost, bonusem je ale pravidelná péče kosmetičky, která při ošetření vybere nejvhodnější péči, většinou kombinaci pleťové masky a masáže. V některých případech je ale žádoucí vyhledat pomoc na korektivní dermatologii, kde doporučí speciální postupy, které stárnoucí a ochabující kůži zejména v dekoltu podstatně vylepší. **Je však potřeba počítat s tím, že po radikálnějších zákrokech bude pokožka vyžadovat ještě intenzivnější ochranu před UV zářením.**

**Mezoterapie** – k dosažení opravdu viditelných výsledků je potřeba několika sezení. Aplikace kyseliny hyaluronové pomocí mnoha jemných vpichů ultratenkými jehličkami do středních vrstev kůže. Podpoří se tak tvorba kolagenu, kůže se vypíná a vyrovnávají se středně hluboké vrásky. Kyselina hyaluronová je schopná na sebe vázat vodu, brání dehydrataci a zpevní pokožku.

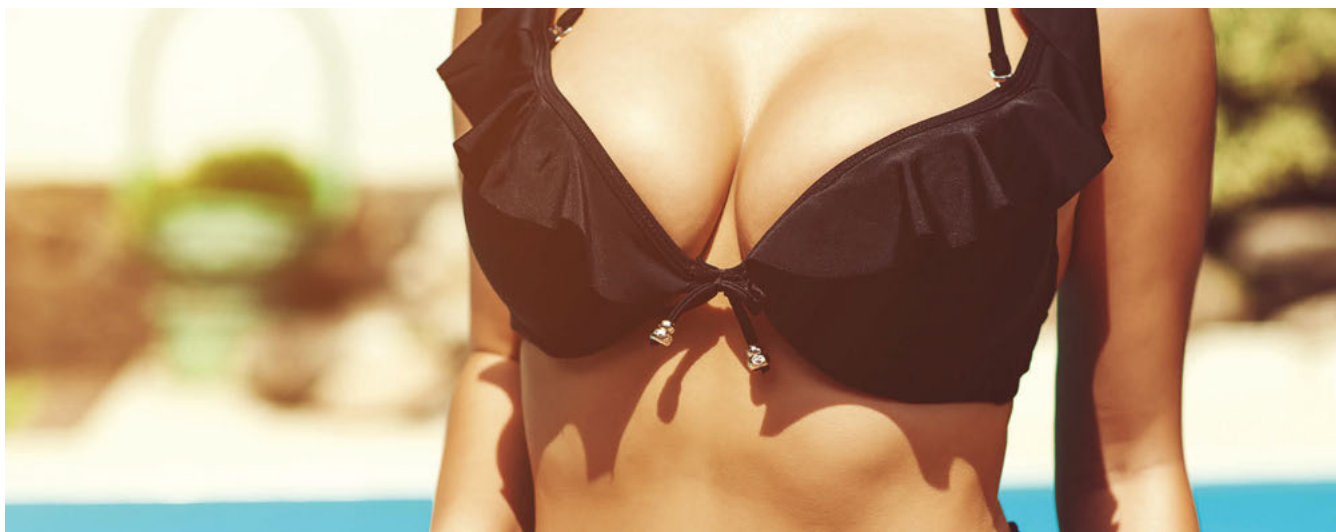
**Chemický peeling** – jeden z osvědčených kroků používaných k ošetření obličej, ale velmi často i pro krk a dekolt. Odoloučí se při něm povrchové odumřelé buňky kůže, její vzhled se rozjasní a vypadá pak mladší. Úspěšně se dají likvidovat již vzniklé pigmentace. Nejčastěji se používá koncentrovaná kyselina glykolová, která se nanáší v tenké vrstvě na ošetřovanou partii. Kůže je barevně sjednocená, jemnější a mladší. Po ošetření je ale nezbytné chránit pleť před UV zářením, na které bude citlivější.

**Fotorejuvenace** – neinvazivní revitalizace kolagenních a elastických vláken. Pleť bude hladší, vypjatější, zlepšuje se povrchová textura, redukuje se nerovnosti a jemné vrásky. Stimuluje regenerační procesy ve vazivové tkáni, které probíhají ještě tři měsíce po ukončení terapie. Při ošetření se intenzivně prohřívá pleť. Pro lepší výsledek je třeba několik ošetření.

**Hydrolifting** – podporuje zesílenou hydrataci pokožky a zvyšuje elasticitu jejího povrchu. Využívá se při něm kyselina hyaluronová, která dokáže vázat až 30krát více vody, než je velikost její molekuly. Provádí se tenkou jehličkou, následuje laserové ošetření.

**Frakční lasery** – nabízejí možnost omlazení zejména pro zhrubělou, pigmentovanou pokožku. Laserové paprsky pronikají do hlubší vrstvy kůže v mikrobodech. Pokožka se naruší a následně prochází procesem hojení. Odstraní se tak jemné drobné vrásky, pleť je vypnutější a získá mladistvější vzhled. Zlepší se i tonus kůže. Během ošetření je cítit šípání, ale kůže se průběžně chladí. Do týdne dojde k vyhojení drobných stroupků. V závislosti na věku a stupni poškození kůže je možné ošetření po individuálně dlouhé době opakovat.

**Ulithera** – jedná se o intenzivní ultrazvukový zákrok v hloubce podpůrné tkáně tzv. SMAS, která se vypíná při chirurgickém faceliftu. Zpevní se tak hlubší vrstvy pokožky s kolagenními vlákny. Ošetření udržuje pevný a vypnutý povrch dekoltu. Zákrok je možné provádět i v letních měsících.



**Tekuté nitě Ellanse** – je nová biorevitalizační výplň, která pracuje jako biologická výztuha: tvorbou nového kolagenu uvnitř výplně se pokožka zpevní a zvýší se její pružnost. Vráť suché a povolené kůži dekoltu pevnost revitalizací kolagenních a elastických vláken, koriguje pigmentace. Pleť je po zákroku hladší, vypjatější, zlepšuje se povrchová textura.

**Radiesse výplně** – poslouží výrazně k vyplnění podélných rýh na krku, ale i v dekoltu, podporují tvorbu kolagenu. Výplňový gel vytvoří v místě aplikace síť, která působí jako výztuha. V ní pak prorůstají nová kolagenní vlákna, která se postupně tvoří ještě dalších 12 měsíců. Efekt je viditelný ihned po zákroku, pokožka je pevnější a elastičtější. Ošetření probíhá v místním znecitlivění.

## A co plastika?

Nikdo nemá kouzelnou hůlku, kterou by se dal zlepšit vzhled jedním mávnutím a bez problémů. Estetická chirurgie ale může napravit hodně. Pomocí několika typů operací je možné ošetřit

a omladit v případě potřeby jen dolní část obličeje, nebo ošetření krku a podbradku spojit s celkovým liftingem. To, jak velký rozsah úprav obličeji prospěje, nejlépe vyhodnotí zkušený lékař. Závisí to nejen na míře poškození, ale i na věku klientky.

V oblasti brady a krku se zejména u starších žen (i mužů) pod bradou objevuje povolená kůže, která vytváří nevzhlednou a nepřehlédnutelnou kožní řasu, většinou bez tukového polštářku. Tento estetický nedostatek se dá zmírnit odstraněním nadbytku kůže z drobného řezu ve vrásce pod bradou. Je-li spojený s nadbytkem tuku, často vzniká dvojitá brada. Tou trpí nejen starší, ale i mladší lidé. Tady pomůže cíleně provedená liposukce. Je však potřeba určit, zda její vznik ovlivňuje povolená kůže obličeje, nebo spíše povolené svalstvo krku. Podle toho je pak možné vybrat nejúčinnější řešení a postup. Operace podbradku vždy zlepšuje kontury obličeje a dodá mu mladistvější a štíhlejší vzhled.

Problémem zejména vyššího věku může být i nadměrně vrásčitý krk. Operací je možné vypnout pokožku odstraněním nadbytků kůže i tuku a zpevnit plochý sval krku. Výsledkem bude celkově pevnější vzhled krku.

Zákroky v dolní části obličeje, ať už to je samostatná operace podbradku a krku, nebo jen krku, mohou poměrně výrazně zlepšit vzhled, kontury brady a krku budou výraznější. Postupující změny způsobené stárnutím se tak ale nezastaví. Daleko trvalejší efekt zajistí kombinace ošetření, celkový facelift společně s korekcí ostatních problematických míst. Rekonvalescence je v tomto případě náročnější.

Ošetření jakékoli partie těla vyžaduje vytrvalost a pravidelnost. Ale ani důkladná prevence není samospasitelná, každý organismus stárne a jeho vzhled se časem zhoršuje. Kdo se s tím nechce smířit, bude muset čas od času vyhledat speciální pomoc. Možností je celá řada a čím dříve se v nich zorientujeme, tím déle nám mladistvá kondice vydrží.

### Noční specialitka

Poloha při spaní ovlivní to, jak moc „pomačkaný“ nebo vyhlazený dekolt ráno bude. Spaní na zádech vrásky nepodporuje, ale málokdo tak vydrží celou noc. Právě pro noční převalovače vznikla v Holandsku protivrásková podprsenka „dekoletka“, která brání tvoření vrásek v dekoltu. Speciální tvar, který připomíná spíše malý projmutý polštářek, udržuje během noci prsy na svém místě, takže se zvláště při spaní na boku nemačkají. Brání také tvorbě svislých vrásek mezi nimi, které žádá kosmetika nevyhladí.



# LETNÍ VLASOVÉ VÝZVY

Hana Profousová  
Foto: archiv firem a Shutterstock

**Léto je nejoblíbenější roční období plné dovolených a letních radovánek. Vlasům ale dává občas „zabrat“. Když se o ně budeme dobře starat, nemusíme mít z poškození strach.**

Dopřejte svým vlasům dovolenou, stejnou, jako potřebujeme i my. Jejich „přání“ se ale občas kříží s našimi letními plány. Sluneční paprsky, slaná voda nebo koupání v bazénu jsou pro naši duši balzámem, ale pro vlasy mohou představovat zátěž. Problematické pro ně mohou být i vysoké teploty, vlhkost nebo chlor z bazénů. Vysušení, lámavost a ztráta lesku – to jsou problémy, se kterými se v tomto období často potýkáme. Naštěstí existují produkty, které vlasy posílí, dodají jim výživu a ochranu, pomůžou i se stylingem nejen během horkých letních dnů.

## Co ovlivňuje kvalitu vlasů

Kvalita vlasů je samozřejmě ovlivněna genetikou, hormony, ale i naším životním stylem. Dostatek spánku, vyvážená strava a psychická pohoda hrají klíčovou roli, stejně tak je důležité, jakými přípravky a nástroji vlasy upravujeme. Dosáhnout toho, aby zářily, byly pevné, silné a zároveň pružné a aby zvládly každé počasí i aktivitu, není tak těžké, jak by se na první pohled

zdálo. Stačí dodržovat pár pravidel a mít správné produkty. Většinou problémů s vlasy, jako je nadměrné vypadávání, lupy, krepatění nebo roztržené konečky, můžete předcházet sami a poradíte si s nimi i doma.

## Mytí je základ

Zdraví vlasů nezáleží jen na kvalitních produktech, ale důležitá je i správná technika mytí a sušení. Důkladné vymytí šamponu a šetrné vysoušení mohou zásadně ovlivnit jejich kvalitu. Důležité je pravidelné mytí hlavy, kdy z pokožky i z vlasů odstraníte veškeré nečistoty a přebytečný maz. Snažte se vlasy důkladně oplachovat, nepřehánět to s množstvím šamponu a vždy si myjte vlasy dvakrát po sobě. Vynechte také drbání hlavy ručníkem a vsadte raději na správné fénování. Není třeba se při tom obávat poškození vlasů. Moderní přístroje o vlasy naopak pečují. Totéž platí i pro styling, stačí se řídit jednoduchými postupy, nezapomínat, že teplota při žehlení vlasů by neměla přesahovat 185 stupňů a že bychom je měly před úpravou i po ní správně ošetřit. Naopak dobré je myslet na to, že během vysoušení a upravování účesu by neměla chybět dávka pečujících záporných iontů, které vlasy uhladí. Hledejte proto produkty s ionizátorem.

## Péče, která vlasy ochrání

Prvním krokem je správná **domácí péče**. Pečujte o ně adekvátní vlasovou kosmetikou určenou právě pro váš typ vlasů. S výběrem by vám měl poradit kadeřník, který vaše vlasy dobře zná. Obecně se vyplatí vyhýbat produktům s obsahem chemických složek. Pro nápravu poškozených vlasů volte spíše šetrné přírodní produkty, které respektují přirozené pH vlasů i pokožky hlavy.

**Ochrana před slunečními paprsky** je letní nezbytností. UV záření totiž může vlasy vysušit a poškodit. Používejte proto ochranné produkty s UV filtrem a noste klobouk nebo šátek, který je ochrání.

**Dopřejte vlasům hloubkovou hydrataci.** Stejně jako pokožka, i vlasy potřebují v létě hydrataci. Používejte proto hydratační šampony a kondicionéry a pravidelně aplikujte vlasové masky nebo séra, které jim dodají potřebnou vláhu. Vlasové sérum aplikujte pravidelně a nechte ho ve vlasech působit co nejdéle.

Nezapomínejte ani na dostatečný **pitný režim**.

I **pravidelná péče u kadeřníka** pomůže. Dopřát si tu můžete např. hloubkovou regeneraci, která kadeře posílí. Vlasoví odborníci kúru namíchají na míru přesně podle potřeb vlasů a výsledkem bude jejich okamžitá proměna a vyživení.

**Chraňte vlasy při koupání.** Chlorovaná a slaná voda umí vlasy vysušit. Před koupáním na ně naneste ochranný olej nebo kondicionér a po koupání je důkladně opláchněte čistou vodou.

**Jednoduchý styling** je v létě základ a platí pravidlo „méně je více“. Vlasy zbytečně nezatěžujte a zkuste ležerní účesy, např. volné copy nebo plážové vlny.

**Chraňte vlasy před mechanickým poškozením.** Před použitím fénu, kulmy nebo žehličky na vlasy vždy použijte tepelnou ochranu. Bez tohoto přípravku by ztratily svou přirozenou vláhu a začaly se horkem lámat.

**Premýšlejte nad tím, co jíte.** Nezapomínejte, že krása vlasů vychází zevnitř. Do jídelníčku proto zařaďte potraviny bohaté na vitaminy, minerály a omega-3 mastné kyseliny, které najdete v ořechách, avokádech, lososech nebo lněných semínkách. Růst a bohatost kštiny můžete podpořit potravinovými doplňky např. s methioninem.



**L-methionin – esenciální aminokyselina pro zdraví vlasů, Blendea, 399 Kč**

„L-methionin je esenciální aminokyselina, která hraje klíčovou roli ve zdraví vlasů. Jako doplněk stravy přispívá k tvorbě keratinu, hlavního stavebního proteinu vlasů, což podporuje jejich pevnost a odolnost. L-methionin obsahuje síru, která zlepšuje strukturu vlasových vláken, čímž snižuje lámavost a zvyšuje lesk. Kromě toho má antioxidační vlastnosti, které chrání vlasy před škodlivými vlivy prostředí, jako je UV záření nebo znečištění. Dlouhodobé užívání může podpořit růst zdravějších a silnějších vlasů,“ potvrzuje nutriční terapeutka Mgr. Kristýna Kubíková.



## Jaké jsou nejčastější příčiny poškozených vlasů?

- Dlouhodobý stres
- Špatná strava s nedostatkem důležitých minerálů a vitaminů
- Hormonální nerovnováha



Kartáč The Ultimate Detangler Extra Gentle je jemnější variantou oblíbeného kartáče Ultimate Detangler, je speciálně vyvinutý pro velmi jemné, oslabené nebo chemicky ošetřené vlasy, včetně kudrnatých a vlnitých, Tangle Teezer, 411 Kč



Šampon Lavyl Hair vlasy i pokožku hlavy regeneruje a vyživuje. Obsahuje výtažky z levandule lékařské, známé zklidňujícím a hojivým efektem, a z rozmarýnu lékařského, který má antiseptické, protizánětlivé a antimikrobiální účinky. Rybíz červený je bohatý na vitaminy a pomáhá chránit pokožku, dále šampon obsahuje např. olej z plodů vavřínu kubenového a lecitin, Lavyl Cosmetics, 929 Kč



Growth Booster šampon působí účinně proti vypadávání vlasů, ELSEVE, 229 Kč



Pěnové tužidlo chrání vlasy při tepelné úpravě, takže je můžete bez výčitek fénovat, kulmovat i žehlit. Složení s vitaminem B3 a panthenolem navíc poskytuje vlasům potřebnou výživu, aby byly pružné a zdravě lesklé, Nivea, 119 Kč



Bezoplachová maska Goddess vlasy zpevňuje a chrání před polámaním, navíc účinně blokuje usazování nečistot a zachovává tak účesu lehkost a vzdušnost, Pulse of Beauty, 1040 Kč



Šampon Intensive Repair je určený pro vlasy, které jsou slabé a poškozené, pomáhá je zesílit a zacelí roztržené konečky, Satinique, 430 Kč



Bezoplachové sérum Vitamino Color Spectrum je termoochranné až do 230 °C a chrání i barvu, obsahuje UV filtr, hydratuje, vyživuje a zabraňuje krepatění ve vlhkém prostředí, L'Oréal, 340 Kč

Automatická kulma z řady Philips 9000 je vybavena technologií SenseIQ, která hlídá teplotu vlasů a chrání je před přehříváním, aby se zachoval jejich lesk a pružnost. Do vlasů se navíc při každém použití uvolní dávka pečujících negativních iontů, Philips, 5799 Kč



Stylingový přípravek Aloe Boost s Aloe Vera a Niacinamidem pomáhá udržet vlasy hydratované i během teplých letních dní, Taft, 146 Kč



Re Neu suchý šampon obsahuje rýžový škrob, který absorbuje mastnotu a nečistoty, a rostlinnou celulózu podporující objem a lehkost, Neuma, 839 Kč

## Proč padají?

Výzkumníci z L'Oréal Paris zjistili, že vypadávání vlasů je doprovázeno ztluštěním obalu kolem vlasového kořínku v důsledku hromadění a tuhnutí kolagenu. Ztvrdlý obal brání mikrocirkulaci živin k vlasům. Nedostatečně vyživovaný, miniaturizovaný folikul produkuje tenčí, oslabené vlasové vlákno. V důsledku toho vlasy vypadávají. Vědecky se prokázalo, že vypadávání vlasů vrcholí na podzim a v zimě, nicméně vnitřní a vnější stres je jedním z klíčových faktorů, které padání vlasů způsobují.

# PRO PERFEKTNÍ VÝSLEDEK

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



**Už na udržení vašeho mladistvého vzhledu nestačí kosmetická péče? Rozhodly jste se pro plastickou operaci? Mějte na paměti, že je nejen důležité si dobře vybrat odborníka a zařízení, v němž zákrok podstoupíte, ale záleží také na kvalitě pooperační péče.**

Aby zkrášlující zákrok splnil naše očekávání, nestačí se jen spolehnout na dobrou práci plastického chirurga. Hodně zmůžeme i domácí péčí. Jak bude hojení probíhat a jak dlouho bude trvat, to záleží na mnoha faktorech. Už před operací je proto dobré vědět, jak má pooperační stav vypadat, jakou vyžaduje péči, jak nejlépe potlačit symptomy, jako je bolest, otok a zánět, a jaké komplikace by se mohly vyskytnout.

## **Ať sem nechodí slunce!**

Zatímco jindy platí, že kam nechodí slunce, tam chodí lékař, u operací je tomu naopak: tam, kde působil lékař, nemělo by přijít slunce. Týká se to nejen operací, kde by mohlo prodloužit hojení a negativně ovlivnit vzhled jizev, ale i laserových zákroků, chemických peelinguů apod., protože by mohlo napáchat škody v podobě pigmentových skvrn. A protože paprskům není vždy možné se vyhnout stoprocentně, je nutno používat prostředky s vysokým ochranným faktorem.

## **Poaplikační péče**

Po většině operací je doporučeno ležet na lůžku nebo polosedět (po úpravě víček), klid by měl být dodržen v požadované délce. Nedoporučuje se cvičení, solárium ani sauna. Pijte dostatečné množství tekutin k prevenci dehydratace, která s sebou přináší možnost nesprávného působení anestetik a riziko trombózy. Analgetika neužívejte preventivně, ale až po nástupu nepříjemné bolesti. Dodržování správné poaplikační péče po zákrocích estetické medicíny je klíčové pro dosažení nejlepších výsledků a minimalizaci rizika komplikací.

## Co (ne)dělat po zákroku

### APLIKACE BOTULOTOXINU

- Nepředklánějte se a nelehejte si min. 4 hodiny.
- Nemněte a nemasírujte ošetřovanou oblast, aby se preparát nerozšířil do okolních svalů.
- Po dobu 24 hodin se vyvarujte intenzivní fyzické aktivity a cvičení.
- Po dobu 48 hodin se vyhněte přímému slunci, sauně a soláriu.
- Po dobu 48 hodin po aplikaci necestujte letadlem.

### MEZOTERAPIE

- Nedotýkejte se ošetřeného místa.
- Alespoň 6 hodin po aplikaci na ošetřené místo nenanášejte make-up.
- Vyhněte se přímému slunečnímu záření a extrémním teplotám (sauna, solárium) min. 5 dní po ošetření.
- 24 hodin se vyhýbejte fyzicky náročným aktivitám.

### INJEKČNÍ VÝPLNĚ

- Nedotýkejte se ošetřeného místa.
- Min. 5 dní se vyhýbejte přímému slunečnímu záření.
- Neabsolvujte masáž, kosmetické ošetření a návštěvu zubního lékaře následujících 7 dní.
- Alespoň 8 hodin po aplikaci na ošetřené místo nenanášejte make-up.
- Po augmentaci rtů min. hodinu nejezte a nepijte.
- Vyhýbejte se těžké fyzické námaze a extrémním teplotám (sauna, solárium, kryo) 2–3 dny.

### NIŤOVÝ LIFTING

- Spěte na zádech s hlavou ve zvýšené poloze 3–5 nocí.
- Po 24 hodinách lze ošetřenou pleť opatrně umýt.
- Po dobu alespoň 1 týdne pleť nemasírujte, nedřete a vyvarujte se přílišných dotyků.
- Min. 3 týdny po zákroku se vyhněte pobytu na přímém slunci, vynechte saunování i solárium.
- 3–4 týdny se vyhýbejte fyzicky náročným aktivitám, nepodstupujte dentální zákroky, vynechte masáže obličeje i další estetické zákroky.

### CHEMICKÝ PEELING

- Vyhněte se fyzicky náročným aktivitám alespoň den po ošetření.
- Nepodstupujte epilaci a depilaci týden od ošetření.
- Min. 3 dny po zákroku se vyhněte pobytu na přímém slunci, vynechte saunování i solárium.
- Kůži nestrhávejte, neloupejte a neškrábejte.

### LIPOSUKCE

- Na odsávané oblasti nepřikládejte ledové obklady ani teplé zábaly.
- Spát je možné v jakékoli poloze.
- Sportovní aktivity a nadměrná fyzická zátěž jsou nevhodné po celou dobu nošení kompresivního prádla. Výjimkou je chůze, která nevádí ani po liposukci v oblasti dolních končetin.
- První dny po zákroku se omývejte žínkou mimo vlastní ranky; sprchování ošetřené oblasti je vhodné nejdříve po 4 dnech.
- Kompresivní prádlo se nosí trvale po určenou dobu, odkládá se jen na cca 20 minut denně na osobní hygienu.

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

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

**Krátké  
objednací  
lhůty !!!**

**Plastická chirurgie**  
**MUDr. Svatopluk Svoboda**

 **mob.: 606 284 909**

 **tel.: 321 727 674**

 **tel.: 724 107 104**

 **www.sanatorium-kolin.cz**





# WONDER AXON

## – OFICIÁLNĚ NEJLEPŠÍ TECHNOLOGIE NA FORMOVÁNÍ POSTAVY NA SVĚTĚ

Oceněno na prestižním veletrhu AMWC Monaco 2025.

Získejte pevnější postavu, zřetelnější kontury a viditelnou redukci tuku. WONDER AXON je nejvýkonnější zařízení svého druhu, které spojuje špičkové technologie pro efektivní formování těla bez nutnosti fyzické námahy.

**Až 60 000 svalových kontrakcí za 25 minut** aktivuje hluboké svalové struktury a přirozeně stimuluje odbourávání tukových zásob. Výsledky, kterých běžně dosáhnete po hodinách v posilovně, jsou nyní dostupné během několika málo návštěv, přičemž jednotlivá sezení trvají pouhých 25 minut.

### Tři technologie. Jeden přístroj. Maximální účinek.

WONDER AXON kombinuje:

- **Elektromagnetickou stimulaci**
- **Neurostimulaci svalových vláken**
- **Radiofrekvenční energii**

### Co můžete očekávat:

- Zpevnění a formování postavy
- Redukci tuku a obvodu v problémových partiích
- Viditelné zpevnění břicha, hýždí, paží i steh
- Vylepšení kontur a pružnosti pokožky
- Výrazné zlepšení vzhledu celulitidy
- Neinvazivní efekt pozvednutí hýždí

Technologie působí v šesti zónách současně: břicho, boky, hýždě, stehna (přední/zadní) a paže. Je ideální volbou pro každého, kdo chce zlepšit vzhled své postavy bez bolesti, bez rekonvalescence a bez kompromisů.

Jedním z největších hitů posledních let je lifting hýždí – a právě v této oblasti WONDER AXON přináší revoluci. Viditelný efekt již po několika návštěvách.

### Estetická budoucnost je tady.

WONDER AXON redefinuje možnosti formování postavy – pohodlně, efektivně a s výsledky, které překvapí i ty nejnáročnější.

Pro více informací nás kontaktujte.

**Výhradní distributor Wonder Technology  
pro Českou a Slovenskou republiku  
je společnost**

**Body & Care Clinic s.r.o.**  
**www.bodycareclinic.cz**  
pristroje@bodycareclinic.cz  
Tel.: +420 608 654 699





# JAK ZLEPŠIT KVALITU ŽIVOTA

Hana Profousová  
Foto: archiv a Shutterstock

**Z médií na nás ze všech stran vyskakují reklamy na inkontinenční pomůcky nebo potravinové doplňky s radou, že se máme zbavit ostychu tento intimní problém řešit. Existují ale dlouhodobější – medicínské – možnosti, které nás této nepříjemnosti můžou zbavit navždy nebo alespoň nadlouho.**

Inkontinence neohrožuje život, ale významně snižuje jeho kvalitu. Její psychosociální dopad je velmi závažný, jedná se o citlivou a intimní problematiku, která často rozvrátí životní styl. Mnozí postižení přestanou chodit do společnosti nebo dokonce do práce, zůstávají raději doma a o svém problému někdy nehovoří ani se svými partnery. To je hlavní důvod, proč se raději obrátí k „měkčím“ pomůckám a nevyhledají odbornou pomoc. Přitom lékaři jsou v dnešní době schopni kombinací léčebných postupů zvýšit kvalitu života téměř všem pacientům s močovou inkontinencí.

## Dno neprodýcháte!

Inkontinence může ženy trápit i v mladším věku, hlavně v těhotenství nebo po porodu, nejčastěji ale přichází v době klimakteria. To přináší ženám mnoho změn, o kterých se často mluví. Méně se ale diskutuje o něčem zcela zásadním – o zdraví pánevního dna. Právě v tomto období dochází ke změnám, které můžou vést k inkontinenci, pocitu tíhy v podbřišku či dokonce prolapsům (sestupům) pánevních orgánů. Přitom péče o pánevní dno je základem ženského zdraví, nejen v menopauze.

„Lidé často hledají složitá, až ‚vesmírná‘ řešení svých potíží a přitom selhávají v tom nejdůležitějším – v péči o své tělo od základů. Pánevní dno je třeba chápat jako to, co skutečně je – skupinu kosterních svalů,“ vysvětluje PhDr. Ingrid Palaščíková Špringrová, Ph.D., fyzioterapeutka specializující se na urologicko-gynekologicko-anorektální fyzioterapii, a dodává: „Stejně jako si nikdo nemyslí, že prodýcháním posílí biceps, nedává smysl si myslet, že prodýcháte pánevní dno.“

## Méně mýtů, více faktů

Pánevní dno tvoří tři vrstvy svalů. První, povrchová, souvisí s funkcí svěračů a její nevhodné „posilování“ – například přerušování močení – může narušit přirozené mechanismy vyprazdňování. Druhá vrstva má převážně opornou funkci a aktivně ji vědomě posilovat nelze. Třetí a nejhlubší vrstva je ta, která by nás měla nejvíce zajímat – poskytuje oporu orgánům, jako je močový měchýř, děloha, střeva i konečník, a je klíčová pro správnou funkci celého trupu.



PhDr. INGRID PALAŠČÍKOVÁ ŠPRINGROVÁ, Ph.D.  
Fyzioterapeutka

Jedním z vážných důsledků oslabení hluboké vrstvy pánevního dna je prolaps – tedy sestup orgánů. Mezi hlavní příčiny patří nejen hormonální změny v menopauze, ale i chronický kašel, zvedání těžkých břemen, špatné pohybové stereotypy a dlouhodobé přetěžování těla. Léčba prolapsu se odvíjí podle jeho stupně a může zahrnovat cílené cvičení, fyzioterapii, použití pesarů či v krajních případech chirurgické řešení.

## Cvičení ano, ale správně

„Hlavně nepanikařte. Proč byste měla vypadat jako v patnácti? To je přece nesmysl. Život nekončí – dělejte, co vás baví! Ale odborně a s respektem k tělu,“ radí lékařka. „Pánevní dno je kosterní sval. Stejně jako posilujete jiné svaly, i tady je třeba



MUDr. MARTIN NĚMEC,  
urogynekolog a porodník

zapojit cílený trénink – ideálně se zátěží vlastního těla. Vidím ženy, jak běhají. Pro kardiovaskulární zdraví je to skvělé, ale na svalovou hmotu to nestačí. A pokud už vás trápí únik moči, tak možná ani nedoběhnete. Není potřeba se smířit s inkontinenčními vložkami – nechte se vyšetřit, najdete příčinu a naučte se správně cvičit.“

Co skutečně pomáhá, je cílené cvičení hluboké vrstvy pánevního dna, nejlépe pod vedením specializovaného fyzioterapeuta, který rozumí funkční anatomii, umí ženy vyšetřit vaginálně, ultrazvukem a následně připravit funkční, rekondiční a kondiční trénink podle symptomů a potřeb. Nespolehejte na univerzální rady z internetu. Skutečné posilování vyžaduje systematickou práci – stejně jako každé cvičení.

## Co trápí ženy v klimakteriu

„Nejčastějšími symptomy jsou návaly, změny nálad a pokles libida, suchost vaginální sliznice, snížená kvalita spánku, obezita. Tyto symptomy ženy pocítují,“ vysvětluje MUDr. Martin Němec, urogynekolog a porodník, primář certifikovaného Centra pro léčbu endometriózy a bolestí pánevního dna z Nemocnice ve Frýdku-Místku. „Dále se začínají postupně odvápnovat kosti a zvyšuje se riziko vzniku infarktu snížením koncentrace estrogenů v krvi. Tyto změny na sobě žena nepocítuje. A právě vlivem snížení hladiny estrogenů v krvi dochází k poklesu orgánů a močové inkontinenci. Pojivové tkáně začínají ochabovat a vznikají tyto obtíže. U mnoha žen se však vyskytnou již mnohem dříve, než do klimakteria přijdou.“

Pro ženu, která má zachované svaly pánevního dna a je ochotná cvičit, je fyzioterapie první volbou. Efektivita se podle zkušenosti odborníků pohybuje v rozmezí 50 až 80 procent za 3–6 měsíců. Pokud žena nemá na fyzioterapii prostor, nebo v jejím okolí není nikdo, kdo by ji uměl správně provést, je na místě doporučení operačního řešení problému. Stejně tak u žen, které podstoupily fyzioterapii, ale efekt léčby není dostatečný. Operační léčba dosahuje až 95% úspěšnosti.

# LÉTO V PLNÉM PROUDU

Hana Profousová, Foto: archiv firem



**Možná máte před dovolenou, nebo jste se z ní už vrátili. Není ale důvod ke smutku, pořád ještě jsou tu víkendy, dlouhé teplé večery, kdy si můžete toto období užívat plnými doušky. Přinášíme pár tipů, které můžou přispět k vaší pohodě.**



## Mokré plavky dolů!

Nošení mokrých plavek po delší dobu představuje podceňované, ale časté riziko pro vznik gynekologických a urologických problémů. Bezprostředně po koupání je proto vhodné převléknout se do suchého. Syntetické plavkové materiály nejsou prodyšné a když zůstanou mokré, zvyšuje se riziko podráždění, opruzenin a zapaření.

Plavky Lisca, 2199 Kč

Víceúčelová ochranná emulze s UV filtrem SPF 50+ Artistry Skin Nutrition™ funguje jako chytrý štít. Chrání pleť před UVA i UVB zářením, modrým i infračerveným světlem a zároveň nabízí silnou antioxidační podporu díky kombinaci rostlinných složek od granátového jablka přes extrakt z květů listopadky zahradní, bílá chia semínka, až po pupečník asijský. Klíčovou roli hraje také patentovaný Prevent Complex, který obsahuje extrakt ze sedmikrásky chudobky, ostružiníku, aceroly a třešně plné vitamínu C, Artistry, 1370 Kč



## Letní péče o pleť v 5 krocích

Třebaže v létě můžeme v některé oblasti trochu polevit (každý si jistě najde tu svou), v péči o pleť to neplatí. Letní měsíce jsou pro ni výzvou: víc slunce, tepla, potu... Přesto chceme vypadat upraveně a zářivě. Platí proto, že krásná pokožka si vyžaduje pět hlavních kroků: důkladné čištění, hlubkovou hydrataci, výživu na den i noc, ochranu před UV zářením a péči pro celé tělo.

Vše potřebné najdete v Summer Beauty Boxu, který obsahuje: mycí emulzi s AHA kyselinami, ochranný krém SPF 50, výživný hydratační krém, hyaluronový booster a hedvábný tělový olej, Essenté, 2547 Kč

## ANTIPERSPIRANT, NEBO DEODORANT?

„Antiperspiranty působí přímo na potní žlázy, kdy dočasně zužují jejich vývody, a tím efektivně omezují pocení. Naproti tomu deodoranty nijak netlumí tvorbu potu, ale díky antibakteriálním složkám a parfemaci neutralizují nepříjemný pach,“ vysvětluje Zuzana Gavendová, odborná konzultantka značky Dove, a dodává: „Deodoranty neobsahují alkohol ani hliníkové soli a jejich složení je jednodušší. Cílem není zamezení potu, ale zabránění jeho rozkladu na pokožce, čímž se omezuje tvorba zápachu. I proto mezi přírodními přípravky najdete vždy jen deodoranty, nikoli funkční antiperspiranty.“ Pokud tedy míříte do horkého podnebí, na sportovní akci nebo plánujete túru, antiperspirant bude tou správnou volbou. Naopak do klimatizovaného hotelu, na městský výlet nebo v zimním období vám postačí i jemný deodorant.



### Může se hodit

**Tuhý nebo krémový deodorant nemusíte před letem dávat do sáčku na tekutiny.** Bezpečnostní pravidla letišť považují tyto formy za pevné, a tedy mimo limitované tekutiny.

**Pokud se holíte těsně před cestou, sáhněte po produktu bez alkoholu.**

Díky obsahu pro-ceramidů pomáhá zklidnit podrážděnou pokožku, posiluje její přirozenou ochrannou bariéru a podporuje regeneraci. Zároveň ji udržuje hydratovanou a chrání před vysušením. To oceníte zejména na cestách, kdy není čas ani prostor řešit zarudnutí, štipání nebo jiné nepříjemné reakce.

**Deodorant lze využít i v jiných partiích:**

Lehce jím přetřete vnitřní strany stehen proti odření při chůzi v šatech.

Můžete ho použít jako rychlou pomoc proti odření od batohu nebo popruhů.

Tuhý antiperspirant nanesený na nártý může pomoci zabránit puchýřům v sandálech nebo teniskách.

**V horku skladujte deodorant správně.** Tuhý deodorant nebo sprej nenechávejte na přímém slunci (např. v autě nebo ve stanu) – hrozí změna konzistence nebo tlaková nehoda.

**Používejte deodorant na suchou a čistou pokožku.** Zvýšíte tím jeho účinnost a snížíte riziko podráždění. V extrémních podmínkách, kdy není přístup ke sprše, pomůže rychlé otření vlhkým ubrouskem před nanesením.

**Vlastní tělesný pach často necítíme stejně intenzivně jako naše okolí. Tento jev, známý jako čichová únava, znamená, že můžeme působit méně svěže, aniž bychom si to uvědomili – a to ovlivňuje jak první dojem, tak každodenní pohodu.**



### Chraňme oči!

Slunce, sucho, prach i chlorovaná voda – letní měsíce znamenají pro oči i jejich citlivé okolí zvýšenou zátěž. Pokožku chráníme opalovacím krémem, oblast kolem očí ale často zanedbáváme. Přitom právě oční okolí vyžaduje speciální péči. Důležitá je pro něj hydratace, kterou poskytnou produkty s kyselinou hyaluronovou, ceramidy, niacinamidem, peptidy, vitamínem C nebo skvalenem. Mazat si ale tuto partii stejným opalovacím krémem jako zbytek těla není vhodné.

Dobré je také vyvarovat se krémů s látkami, které by mohly oči podráždit (např. retinol).

**Po bujarém večírku nebo probdělé noci se může hodit After party oční krém Leon, Lavy Cosmetics, 1600 Kč**

## ATOPICI, POZOR!

Péče o pokožku v létě je důležitá pro každého, ale u lidí s atopickým ekzémem je zcela zásadní. Jejich kůže, i když je zrovna zhojená, zůstává trvale suchá, citlivá a náchylná k podráždění. Oproti běžné pokožce má narušenou ochrannou kožní bariéru. To vede k vyššímu riziku zánětu, které se v létě násobí. Proto je důležité, aby lidé s atopickou dermatitidou znali správné postupy, jak pokožku chránit. Základem je správná fotoprotekce. Patří sem nejen používání opalovacích přípravků s fyzikálními filtry, ale i mechanická ochrana a důležité je nezapomínat na promazávání pokožky emolienciem. V létě se osvědčuje pro atopiky jednoduché pravidlo: stínit, chladit a nezapomínat kůži promazávat.

## Nohy v bavlne

V létě toho zpravidla nachodíme víc než po zbytek roku. Když se začnou nohy bránit, je dobré je ošetřit, aby byl váš krok lehký.



**Na otlaky a ztvrdlou kůži na nohou platí Pedik ve formě balzámu.** Základem je bambucké máslo a včelí vosk s lanolinem, které vydatně promastí a změkčí zbytnělou kůži. Vitamin E urychlí hojivé procesy a regeneraci kůže v místech jejího popraskání, ALPA, 62 Kč

**Rychlou úlevu při pocitu těžkých nohou přinášejí výtažky z kaštanu, které prospívají žilnímu systému. Potíží vás zbaví kaštanový gel.** Vyvolá příjemný, mírně stahující pocit, dokáže zlepšit prokrvení a působí protizánětlivě. Po túře, dlouhém stání nebo v horku vám masáž kaštanovým gelem prospěje i tehdy, když máte žilní systém v pořádku, ALPA, 55 Kč



After Sun Soothing & Cooling Lotion dlouhodobě hydratuje, zvláčňuje, zanechává svěží a zklidněnou pokožku. Udržuje opálený vzhled pokožky, Piz Buin, 495 Kč



Nejdete zrovna na pláž nebo k rybníku? Nevadí, stejně se musíte chránit, sluníčko svítí (skoro) všude. Ochranný krém v tyčince Clear sun stick s SPF 50 se pohodlně vejde do kabelky a je vhodný k použití na obličej a další partie jako např. uši a rty atd., Vagheggi, 850 Kč



Cedrová hydratační maska nabízí výživu pro sluncem vysušené vlasy – hloubkově hydratuje, obnovuje jejich lesk i pružnost, White Orchid, 1090 Kč

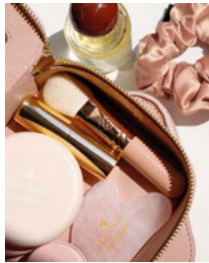


Opalovací krém Sun Cream SPF50+ na tvář i tělo nabízí velmi vysokou ochranu před škodlivým působením slunečního záření, Astrali, 724 Kč



Veganský tuhý šampon WOODSTOCK s brokolicovým olejem a spirulinou pění jako běžný šampon a po jeho použití není třeba kondicionér. Je lehký, praktický na cesty a jeho složení potěší každého milovníka zdravé kosmetiky: žádné silikonu, jen funkční přírodní ingredience, Florentine, 351 Kč

Cestovní kosmetická taštička je navržena tak, aby byla stylovým a funkčním společníkem při každé příležitosti, Annabelle Minerals, 249 Kč



Chladivé tělové mléko po opalování zklidňuje a hydratuje pokožku, Sothys, 1120 Kč



RADA LÉKAŘKY



Chcete být opálené nejen v létě, ale po celý rok? Zkuste samoopalovací pěnu Summer Revived. Získáte s ní bronzový odstín bez nežádoucích oranžových tónů, navíc pěna pokožku hydratuje, Dove, 210 Kč

Bronzující kompaktní pudr Soleil Bronze dodá tváři lehounké, zcela přirozené působící opálení, jehož intenzitu je možné libovolně regulovat, Orlane, 1015 Kč



Bezpečný štít proti slunci nabízí SynCare ZINCI SUN. Ochranná formule je určena pro velmi citlivou pleť se sklonek k hyperpigmentacím, SynCare, 491 Kč



Trávíte dovolenou v tuzemsku? Nevadí, tropickou náladu si můžete vytvořit v koupelně se sprchovým gelem Tropical Sunrise s vůní tropického ovoce, Nivea, 152 Kč



Minerální make-up a sérum s SPF 20 s kyselinou hyaluronovou a vitamínem C pečuje o pleť, maskuje nedokonalosti a vyrovnává její tón. Zanechává ji hydratovanou, vyživenou a bezchybně nalíčenou, UOGA UOGA, 965 Kč



„V létě obecně věnujeme péči o kůži větší pozornost. Přejeme si, aby naše pokožka byla po celé léto sametově hladká, bez chloupků a zdravě vypadající. Řešíme, jak zabránit vzniku podráždění nebo zarůstajících chloupků po použití klasické žiletky nebo vosku. Pokud vám nevyhovuje žiletka, vosk ani klasický strojek na epilaci, doporučuji vyzkoušet metodu IPL. Tato technologie odstraňuje chloupky intenzivním pulzním světlem, dá se používat v pohodlí doma a zbaví vás naprostě většiny chloupků až na rok v kuse. Já sama mám doma epilátor Philips Lumea 9900, jehož efekt jsem testovala několik měsíců. Oceňuji, že odstranění chloupků vůbec nebolí, a také to, že první výsledky jsou vidět už po třech použitích, tedy po šesti týdnech. Epilátor se dá teoreticky bez problému používat celoročně, ale v létě je třeba zohlednit sílu slunečního záření a opalování. Pokožka může být po IPL ošetření náchylnější ke vzniku hyperpigmentací, proto je důležité ji nejméně 48 hodin po něm chránit oděvem nebo SPF 50+. Ochrana před sluníčkem by ale měla být samozřejmě součástí letní rutiny i bez používání IPL.“

# CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová  
Foto: archiv firem a Shutterstock

## Jak rozhybat prsty

Na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy dosáhli vědci významného posunu v oblasti rekonstrukce nervů na paži. Tento objev má potenciál zásadně ovlivnit klinickou praxi. Studie představuje nový přístup k náhradě nervových štěpů, který by mohl zlepšit výsledky léčby pacientů s poraněním vřetenního nervu. Jde o nejsilnější nerv na paži a jeho poranění se projevuje poruchou hybnosti zápěstí a prstů. Poškození tohoto nervu doprovází až 20 % zlomenin střední části pažní kosti, které představují zhruba tři procenta všech zlomenin. Nový přístup rekonstrukce spočívá ve využití nervu zajišťujícího citlivost zadní strany paže a předloktí z postižené končetiny jako alternativního zdroje štěpu. Objev by mohl mít významný dopad na klinickou praxi, protože umožňuje rekonstrukci některých poranění vřetenního nervu z jednoho operačního přístupu bez nutnosti odběru nervu z dolní končetiny jako dříve.



## Maminky si zaslouží být hýčkány

V období těhotenství a mateřství prochází ženské tělo velkými proměnami, a proto potřebuje jemnou a účinnou péči, která jej podpoří, zklidní a posílí. Patří mezi ně i přírodní kosmetika Weleda, která nabízí maminkám produkty, v nichž se skrývá síla přírody a hluboké porozumění tomu, co tělo skutečně potřebuje. Těhotenský pésticí olej na strie pomáhá předcházet vzniku strií a zároveň pečuje o pokožku tam, kde se už objevily. Spojení jemného mandlového oleje s olejem z pšeničných klíčků a extraktem z arniky pokožku vyživuje, zvyšuje její pružnost a zanechává ji sametově hebkou. Lehká textura se krásně vstřebává a praktická pumpička usnadňuje nanášení. Účinky oleje potvrzují i dermatologické testy – při pravidelném používání je pokožka viditelně hladší a pevnější. Dopřejte si chvíli pro sebe a proměňte péči o své tělo v něžný rituál, který vás bude provázet po celé těhotenství i v období po porodu.



## Přehlížené riziko

Cukrovka není pouze metabolické onemocnění – její skryté komplikace mohou vést až ke ztrátě zraku. Diabetická retinopatie, tedy poškození sítnice v důsledku dlouhodobě zvýšené hladiny cukru v krvi, patří mezi nejčastější příčiny slepoty u lidí v produktivním věku v Evropě. Odborníci přitom varují, že jde o jednu z nejzávažnějších, ale zároveň nejčastěji přehlížených komplikací diabetu. Jedním z nejzávažnějších aspektů diabetické retinopatie je její tichý průběh – změny na sítnici často neprovázejí žádné zjevné symptomy. Novou nadějí pro její včasný záchyt je umělá inteligence, která se začíná využívat i v oftalmologii, kde může přispět ke zlepšení péče o pacienty s diabetem – umožňuje efektivní a pravidelný screening velkého množství diabetiků, a tím zajišťuje včasný záchyt diabetické retinopatie. Díky tomu se k oftalmologovi dostanou včas ti pacienti, kteří oční péči skutečně potřebují, ještě dříve, než dojde k nevratnému poškození zraku.



## Hypertenze: tichý nepřítel

Tento „tichý zabiják“ je jedním z největších ohrožení pro zdraví, protože jeho příznaky se dlouho vůbec neprojeví. Až po letech se mohou dostavit vážné následky, jako je infarkt, mrtvice nebo poškození ledvin. I když dědičná tendence hraje svou roli, u 90 % pacientů je vysoký krevní tlak důsledkem nezdravého životního stylu. Zbývajících 10 % pacientů má vysoký tlak spojený s jiným onemocněním. O hypertenzi se tak dá hovořit jako o civilizačním onemocnění, protože za vysoký tlak může například kouření, obezita, nadměrné požívání alkoholu, nadměrné solení, stres, nedostatek spánku a málo pohybu. Pro včasné odhalení vysokého krevního tlaku a správné nastavení léčby je zásadní jeho přesné měření. Jen tak lze včas zachytit problém nebo vyladit už nasazenou terapii. Ani domácí měření by se nemělo brát na lehkou váhu – ideálně by mělo probíhat v klidném, nehlukném prostředí, po alespoň pěti minutách odpočinku. Tlak se měří vsedě, na levé ruce opřené ve výšce srdce, a to třikrát po sobě. Výsledkem, který se počítá, je průměr druhého a třetího měření.



## SAUNOVÁNÍ NENÍ JEN O NAHOTĚ!

**Mnoho lidí si stále spojuje saunování výhradně s nahotou. Ve skutečnosti ale moderní saunová kultura nabízí mnohem víc a Saunový svět v Aquapalace Praha je toho dokonalým příkladem. Je to krásné a klidné místo, kde hlavní roli hraje relaxace, zdraví, komfort a odpočinek – a kde se každý návštěvník bude cítit dobře, bez ohledu na své zkušenosti se saunováním.**

### Relaxace na prvním místě

Saunování spočívá především v péči o sebe, v relaxaci a ve chvíli klidu. Saunový svět Aquapalace Praha nabízí mnohem víc než jen sauny – je to komplexní wellness zážitek, který vám umožní zpomalit, načerpat síly a udělat něco dobrého pro své tělo i mysl.

V rozlehlém areálu Aquapalace Praha, kde se nachází největší saunový svět v České republice, najdete v krásném a moderním zázemí kromě různých typů saun a prohříváren řadu speciálních sprch i ochlazovacích bazénků. Prostor je rozdělen do 4 zón – Finská sauna, Římské lázně, venkovní část se Zemní a Srubovou baňou a nejnovější Japonská

část s odpočívárnou a Zenovou saunou. Pro dokonalou relaxaci a uvolnění jsou k dispozici vířivky a odpočinková zóna s lehátky. Navíc se v Saunovém světě konají pravidelné saunové ceremoniály pro dospělé i děti pod taktovkou nejlepších českých saunerů. Každý si zde přijde na své – ať už hledá hlubokou relaxaci, uvolnění svalů nebo podporu imunity.

**SAUNOVÝ SVĚT AQUAPALACE PRAHA  
NABÍZÍ MNOHEM VÍC NEŽ JEN SAUNY –  
JE TO KOMPLEXNÍ WELLNESS ZÁŽITEK,  
KTERÝ VÁM UMOŽNÍ ZPOMALIT,  
NAČERPAT SÍLY A UDĚLAT NĚCO  
DOBRÉHO PRO SVÉ TĚLO I MYSL.**

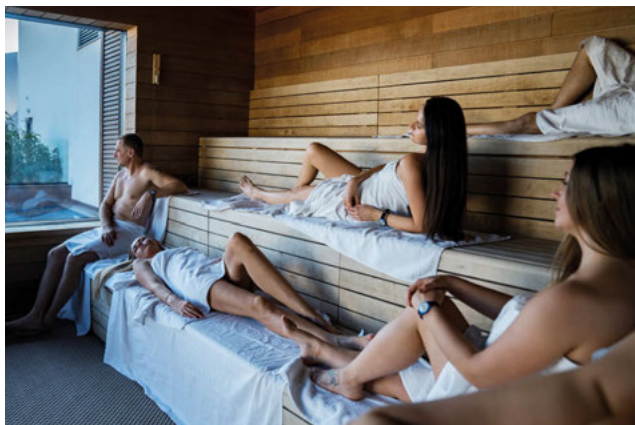


### Gastronomie jako součást zážitku

Po saunování je vhodné si kromě odpočinku dopřát i lehké a kvalitní občerstvení, nově je součástí Saunového světa Aquapalace Praha také Restaurant Revontuli (finsky polární záře) se svým jedinečným designem a menu, které bylo inspirováno světovými kuchyněmi a nabízí i speciality tradiční finské gastronomie. Můžete si zde dopřát lehké jídlo, saláty, smoothie nebo zdravé nápoje. Jde o ideální způsob, jak prodloužit svůj relaxační zážitek a nabrat energii.

### Péče o tělo i mysl

Jako nedílná součást saunového rituálu jsou v Saunovém světě Aquapalace Praha nabízeny také peelingové procedury, které šetrně zbavují pokožku odumřelých buněk a zanechávají ji hebkou a hloubkově revitalizovanou. K dispozici jsou rovněž vířivky, které uvolní namožené svaly a poskytnou okamžitý pocit klidu a pohody. Kombinace saunových ceremoniálů, příjemného prostředí s krásnými bylinnými vůněmi a přítomnost zkušených saunerů pak zprostředkuje téměř rituální zážitek.



## V LÉTĚ I V ZIMĚ MÁ VENKOVNÍ RELAXACE SVÉ KOUZLO – KOMBINACE TEPLÉ VODY A SVĚŽÍ VZDUCH NABÍZÍ NEZAPOMENUTELNÝ ZÁŽITEK A DOKONALÝ RELAX V OBJETÍ PŘÍRODY.



### Relaxace pod širým nebem

Unikátní atmosféru dotváří i venkovní relaxační zóny, kde si můžete po sauně odpočinout ve vířivkách či na lehátku, nadechnout se čerstvého vzduchu a zchladit tělo ve venkovním bazénu nebo sprše. V létě i v zimě má venkovní relaxace své kouzlo – kombinace teplé vody a svěží vzduch nabízí nezapomenutelný zážitek a dokonalý relax v objetí přírody.

### Komfort a hygiena = samozřejmost

Pro maximální pohodlí návštěvníků jsou k dispozici prostěradla, župany, ručníky a dostatek sprch, které jsou rozmístěné po celém areálu. Čistota a hygiena jsou zde na vysoké úrovni, což přispívá k celkovému pocitu bezpečí a komfortu. Ať už jste zvyklí chodit do sauny pravidelně, nebo to bude vaše první návštěva, budete se zde cítit vítané a příjemně.

Vyzkoušejte Saunový svět v Aquapalace Praha a přesvědčte se sami, že saunování může být příjemné, kultivované a přístupné opravdu každému.

Více informací a aktuální nabídku ceremoniálů či program najdete na [www.aquapalace.cz](http://www.aquapalace.cz).

# KDE STAROSTI ODPLOUVAJÍ V TERMÁLNÍ VODĚ

Eva Hirschová, Foto: Reiters Reserve



**Rakouská spolková země Burgenland je rozměry malá. Nejsou tu Alpy ani rušná města a její trochu ospalý, klidný půvab teprve čeká na objevení. Asi to ale nebude dlouho trvat! V hektických časech rychle stoupá cena všeho, co je „slow“.**

„Země hradů“, jak lze přeložit název této spolkové země hraničící s Maďarskem, je součástí Rakouska až od roku 1921. Za starověku toto území Římané včlenili do své provincie Pannonie a později, až do dvacátých let minulého století tu vládli uherští králové. Smlouvy ze St. Germain a Trianonu po 1. světové válce přinutily Maďarsko postoupit Rakousku tuhle ze severu rovinatou oblast s Nezdiderským jezerem i její jih s mírnými zelenými kopci. Pro krajinu vinic a termální vody se hledalo vhodné jméno, které by odráželo její charakter a zároveň se distancovalo od její maďarské minulosti. Název „Burgenland“ inspirovaly početné hrady.

## Ráj termálů

I když hrady, jako je třeba středověký Schlaining vypínající se vysoko nad údolím Tau-chental, lákají stále k návštěvě, silnější přitažlivost pro dnešního, stálým tlakem na výkon vyčerpaného člověka, mají lázně. Burgenland je rájem termálních lázní. Proslulých míst, kde společně působení přírody, jejich léčivých pramenů a moderních wellness metod vrací sílu a energii tělu i duši, je tu hodně. Bad Tatzmannsdorf na rakousko-maďarských hranicích patří však k těm nejvyhledávanějším.

Malé lázeňské městečko se nachází přibližně 10 kilometrů jižně od Bernstein. O blahodárných účincích zdejších pramenů se přesvědčili už staří Římané. Dnes se tu koupelemi v termální vodě, pitnými kúrami a rašelinou léčí především kardiovaskulární choroby a chronická a degenerativní onemocnění pohybového aparátu. A vedle příznivého působení na nemoci těla tu uprostřed přírody, v zeleni, pookřívá i duše.

## Japonské wellness

Za lesy na obzoru pomalu zapadá slunce a jeho poslední paprsky nasvěcují okolí přírodního infinity jezírka, které nemá vyvýšení a voda v něm plynule přechází jakoby do nekonečna. Pohodlná dřevěná lehátka, spíš manželské postele s naznačenými nebesy, místo nichž je skutečná obloha, jsou roztroušená po trávníku pode mnou. Tu bukolickou scenérii totiž pozoruji přes prosklenou stěnu panoramatické sauny v Keshō-Spa. „Japonské wellness“, lázně Keshō (čti Kenšó) vybudované v tradičním japonském stylu jsou nejnovější přírůstek wellness centra hotelu Reiters Supreme v Tatzmannsdorfu.



## Lázně po japonsku

Tradiční japonské wellness představují hlavně koupele v onsen (horké prameny). Onsen mají tisíciletou historii a vznikly díky vulkanické aktivitě. V těchto přírodních geotermálních lázních s léčivými účinky se Japonci koupou v minerální vodě s výhledem do přírody. V sento (veřejné lázně), rovněž tradičních japonských koupelích, se voda ohřívá u měle, nacházejí se hlavně ve městech. Z masáže je pro Japonsko typická masáž shiatsu, využívající tlak na akupresurní body k uvolnění napětí a zlepšení krevního oběhu. Moderním trendem je tzv. lesní koupání (Shinrin-yoku), což je vědomé ponoření se do přírodního prostředí, jakási „koupel myslí“, které pomáhá snížit stres a zlepšit psychickou pohodu.

„Kenshō označuje v zenovém buddhismu počáteční moment osvícení, kdy člověk zažije vnitřní probuzení a náhled do skutečné povahy své mysli. Když jsme začali budovat naše wellness centrum, přesně toto byl náš cíl – vytvořit místo, kde si naši hosté odpočinou, načerpají energii a znovu objeví svou sílu. Skutečný klid totiž začíná uvnitř, kdy se můžete soustředit jen na sebe, nechat všechny starosti za dveřmi a ponořit se do svého vnitřního já,“ říká Karl Reiter, majitel hotelu Reiters Supreme. „Ohlasy našich hostů potvrzují, že opravdu vznikl prostor, kde do vás pronikne naprostá pokojnost. Design totiž respektuje filozofii zenu, rovnováhy Jin a Jang, a vytváří tak harmonii mezi člověkem a přírodou. V interiéru dominují přírodní materiály, zejména dřevo, a obrovské prosklené plochy propojují interiér s okolní krajinou, takže i během saunování nebo pobytu v bazénech můžete vnímat krásu přírody.“

Vybíhám z vyhřáté sauny a po pár krocích se ponořuji do chladné vody přírodního jezírka, které obtáčí půlkruhovou budovu sauny. Plavu pomalu, pozoruji blížící se soumrak a každým tempem jako bych se vzdalovala od malicherných problémů, které z téhle vodní perspektivy opravdu nezasluhují, abych se jimi trápila.

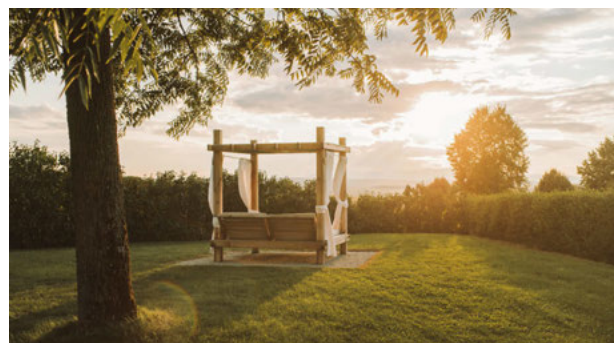
## Odpočinek pro každého

„Při vymýšlení Kenshō-Spa jsme se inspirovali japonským přístupem k vodním plochám, které v sobě mají hloubku, což navozuje pocit svobody,“ vysvětluje Karl Reiter. Japonsko se svým zen buddhismem, se svými rituály, je ale jen jednou součástí filozofie dokonalého odpočinku pro každého, na které stojí resort Reiters Reserve v Bad Tatzmannsdorfu. Jeho součástí jsou například golfová hřiště, mistrovské osmnáctijamkové a cvičná devítka Lichtenwald, včetně obrovských cvičných ploch. Milovníkům jízdy na koni je k dispozici velká jízdárna s dvaceti lipicány a poníky pro děti, zahrát si je tu možné tenis na antuce i v kryté hale. Cyklistické stezky lze objevovat na vypůjčených elektrokolech...

Největší soukromý lázeňský areál v Evropě se rozkládá na více než 9000 m<sup>2</sup> a nabízí 12 vnitřních, venkovních i vyhlášených termálních bazénů a luxusní wellness svět s desítkou saun.

## Wellness pro celou rodinu

Za pár dnů, kdy každý den aspoň dvacet minut strávíte v některém z termálních bazénů, zaznamenáte působení vody bohaté na sodík, hydrogenuhličitan a chlorid, až 38 °C teplé vytékající z hloubky 896 metrů nejen na stříbrném náramku (ten nezapomeňte sundat, zčerná), ale i na bolavých kloubech. Ráno si můžete dát v chladnějším vnitřním termálním bazénu aqua-gymnastiku se Scillou a před večerí se po výletu, józe, tenisu nebo golfu povalovat v 38 °C teplém venkovním termálu s mnoha vířivkami.



Program v hotelu Reiters Supreme je pestrý, nabitý aktivitami, ale aspoň část z nich mohou využít i ti, kteří se do Reiters Reserve vydali na dovolenou s dětmi. „Všimli jsme si, že je mnoho rodin, které spolu chtějí trávit dovolenou mezigeneračně, a tak jsme vytvořili resort, který má dva komplexy. Čtyřhvězdičkový Reiters Finest Family je dokonalým místem pro rodiny s dětmi a pětihvězdičkový Reiters Supreme je určen pouze pro dospělé hosty a nabízí klid a prvotřídní wellness. Oba světy jsou propojené chodbou. To znamená, že rodina může být stále pohromadě, ale každý má možnost dopřát si to, co potřebuje a po čem touží,“ vysvětluje neobvyklý ale velmi „praktický“ koncept Reiters Reserve Karl Reiter.

Ve čtyřhvězdičkovém hotelu Finest Family si mohou být rodiče jisti, že zde najdou vše potřebné, aby se jejich děti nenukly, a zároveň se i tady mohou věnovat i vlastním zájmům. Najdete tady tři bazény s atrakcemi, herní koutky, pagodu s vlastním divadlem a kinem, venkovní hřiště a program pro teenagery, což je ideální pro rodiny s dětmi různého věku. Nabídka „all inclusive“ zahrnuje celodenní stravu včetně všech nápojů a samozřejmě hlídání a program pro děti všech věkových skupin. Dětský klub je otevřen denně a o děti se stará tým profesionálně vyškolených vychovatelů. Rodiče nebo prarodiče si tak mohou bez starosti o děti užít termální bazény, wellness nebo třeba ájurvédskou masáž v „dospělém světě“ Reiters Supreme.



# AI A PSYCHOLOGIE: HROZBA, NEBO POMOCNÍK?

Hana Profousová, Foto: archiv

**Technologický pokrok neúprosně proniká do všech aspektů našeho života, a psychologická pomoc není výjimkou. Aplikace využívající umělou inteligenci, jako je například Chatmind, slibují rychlé rady a postupy při řešení psychických problémů. Jak se na tuto novinku dívají odborníci?**

AI nástroj může oslovit ty, kteří se ostýchají vyhledat lidskou pomoc. Nicméně osobní konzultace s odborníkem-terapeutem má přínos větší. Dalším klíčovým faktorem využívání AI psychologa je správné kladení otázek. Podle odborníků by umělá inteligence neměla být vnímána jako univerzální řešení všech problémů. Lidská interakce je nenahraditelná v uspokojování emočních potřeb a řešení komplexních situací. „AI stále nemůže nahradit člověka a jeho nejlepší vlastnosti, jako je empatie a ‚šestý smysl‘. Na druhou stranu systémy umělé inteligence často obsahují varovné mechanismy, které chrání uživatele více, než si lidé myslí. Potenciál AI vidím spíše pozitivně, a to i jako pomoc pro

lékaře a terapeuty,“ říká Lubomír Novohradský, kouč osobního rozvoje a zakladatel projektu Autentická výzva.

Kdy tedy bezpodmínečně vyhledat odbornou pomoc od lidského terapeuta? V okamžiku, kdy existují jasné signály, že AI nestačí; těmi jsou pocity úzkosti, myšlenky na sebevraždu nebo sociální izolace. V takových případech by umělá inteligence měla sama doporučit vyhledání odborné lidské pomoci, což moderní AI systémy často dělají. Obsahují záchranné prvky, které zadavatele odkážou na profesionála.

V současné době se názory odborníků na využití AI v psychologii různí. Zatímco někteří vidí v umělé inteligenci užitečný nástroj pro počáteční orientaci a pro ty, kteří se ostýchají lidského kontaktu, na druhé straně převládá shoda na tom, že lidskou empatii, intuici a schopnost reagovat na neverbální signály AI v dohledné době nenahradí. Vážné psychické problémy by vždy měly být řešeny kvalifikovaným odborníkem.

# JAK SI VYBRAT TEN PRAVÝ LETNÍ RELAX

Hana Profousová, Foto: archiv firem

**Někdy potřebujeme jen na chvíli vypnout a nechat se hýčkat, jindy zase důkladný restart, který nás postaví zpátky na nohy. Právě od toho jsou tu spa procedury a wellness pobyty. Dva zdánlivě podobné pojmy, mezi nimiž je ale podstatný rozdíl. Víte, který je pro vás ten pravý?**

Slovo „spa“ pochází z latinského Sanus Per Aquam, tedy „léčit skrze vodu“, a původně označovalo vodoléčbu. Už ve starověkém Římě se tak nazývaly horké prameny, u kterých vznikaly bazény pro unavené legionáře, aby se zde po bitvách regenerovali.

„Dnes pod pojmem spa rozumíme především jednotlivé relaxační nebo léčebné procedury, které pečují o naše tělo. Naopak ‚wellness‘ je širší koncept zaměřený na celkovou péči o tělo, mysl a zdravý životní styl. Nejde jen o masáž nebo koupel, ale o komplexní přístup k odpočinku,“ vysvětluje rozdíl Lukáš Václavěk z portálu Spa.cz.

Jak si tedy správně vybrat? Stačí si položit jednoduchou otázku: Chci aktivně pečovat o své zdraví, nebo si jen odpočinout a nechat se rozmazlovat?

## Wellness: Když chcete spojit aktivní odpočinek s relaxem

Pokud si pod ideálním víkendem představíte lehký pohyb, procházky, možná jógu, a pak zasloužený odpočinek ve vířivce nebo sauně, pak je pro vás wellness tou pravou volbou. Wellness totiž neznamená jen „válení se“. Je to promyšlený koncept, který propojuje péči o tělo i mysl.

Vedle relaxačních zón často najdete fitness centra, bazény, možnost masáží a nabídku zdravého stravování. Wellness pobyty jsou tak skvělou volbou pro všechny, kteří chtějí spojit příjemné s užitečným a odjet domů nejen odpočatí, ale i plní nové energie. Navíc je dnes mnoho wellness hotelů uzpůsobeno i pro rodiny s dětmi, takže si na své přijdou jak rodiče toužící po relaxu, tak i děti, které se zabaví v dětských bazénech.

## Spa: Když potřebujete okamžitě vypnout a nechat se hýčkat

Jsou ale chvíle, kdy už člověk nemá energii ani na krátkou procházku, natož na sport. Vše, po čem toužíte, je na chvíli vypnout, ulevit bolavým zádům, zbavit se napětí a prostě si dopřát odpočinek. A právě od toho je tu spa. Stačí si vybrat konkrétní proceduru – ať už jemnou masáž, voňavý zábal, peeling nebo relax ve vířivce – a nechat se unášet na vlně klidu. Spa je ideální volba pro všechny, kdo potřebují rychlou regeneraci, uvolnění a okamžitou dávku nové energie.

## Co je lepší?

Záleží na tom, co od této činnosti očekáváte. Nejde říct, že jedno či druhé je lepší. Spa a wellness se skvěle doplňují. Důležité je naslouchat svému tělu a mysli a vybrat to, co právě potřebují.



## TECHNOLOGIE, KTERÁ OŽIVÁ A POBAVÍ

**Máte doma malé milovníky dinosaurů? Monumentální obratlovci, které znáte z knížek a filmů, teď doslova ožívají přímo před očima! Od léta je ve všech DinoParcích v ČR k vidění chodící robotický Stegosaurus. Přijďte se ponořit do světa druhohor a zažijte nezapomenutelné dobrodružství.**

Projektanti z Machine Planet po několikaleté usilovné práci přišli s unikátní technologickou novinkou – věrnou robotickou replikou mláděte stegosaura. Výsledkem je interaktivní exponát s pohyblivou hlavou, ocasem, zvukovými efekty, vlastním chlazením a napájením. Robotické mládě se umí pohybovat rychlostí až 12 km/h!

### DinoRanger – živý průvodce světem dinosaurů

Robotického dinosaura doprovází také DinoRanger – postava, která propojuje technologii s příběhem. Pro malé návštěvníky je to ošetřovatel a ochránce dinosaura, pro starší pak zábavný a vzdělávací průvodce, který robota animuje a ovládá. Tento interaktivní prvek dělá z návštěvy nejen vizuální zážitek, ale i poutavou edukativní cestu.

### O DinoParku

DinoPark přináší už více než 20 let zábavu, dobrodružství a vzdělání dětem i dospělým. V České republice provozuje největší síť zábavních parků – v Plzni, Praze, Liberci, Vyškově a v Doubravě u Ostravy. Nabízí modely dinosaurů v životní velikosti, 3D kino, DinoHurikán, paleontologické hřiště, DinoGrill, DinoCafe, DinoShop a mnoho dalších atrakcí pro celou rodinu.

Více informací  
na [www.dinopark.cz](http://www.dinopark.cz).



# ZMRZLINA JE EMOCE

Eva Hirschová, Foto: archiv Crème de la Crème

**Líznutí do žlutého, růžového nebo třeba světle zeleného kopečku v kornoutu nás příjemně letně naladí. Tato většinou lidí milovaná barevná pochoutka totiž stimuluje uvolňování dopaminu – neurochemické látky spojené s pocitem potěšení. Nejenže v ústech krásně chladí, sladce chutná, ale také vyvolává i sladké emoce.**

Zmrzlina není potravina, jejímž účelem je zasytit, dodat organismu živiny, ale pochutina, kterou si dáváme pro potěšení, radost, jako odměnu a zážitek. Patří mezi tzv. „comfort food“. Tento termín se poprvé objevil v roce 1966 v americkém deníku Palm Beach Post, kde byl definován jako „jídlo, které je spojeno s bezpečím dětských dnů“. Zmrzka, ať nám teče mezi prsty z kornoutu, vychutnáváme si ji z načančaného poháru s parapíčkem v cukrárně nebo ji vytahujeme z mrazáku doma, totiž i podle psychologických studií zahání stres a vyvolává dobrou náladu.

## Zmrzlá historie ve zkratce

Počátky zmrzliny najdeme už ve starověku. Egypťané a Řekové si pochutnávali na ovocných šťávách chlazených ledem. Nejstarší známá zmrzlina ale pochází z Číny kolem roku 200 př. n.

l. a byla vyrobena z ledu, rýže a mléka. Čínští císaři z dynastie Tang míchali mléko s káfram a následně ho zmrazili. Různé varianty zmrzlých mléčných nápojů měli také Indové, Arabové, Peršané nebo Mongolové. Marco Polo údajně přivezl recepty na zmrzlinu do Evropy ve 13. století. První skutečná zmrzlina, jak ji známe dnes, vznikla ale až kolem roku 1550, kdy Blasius Villafranca z Říma vyrobil zmraženou krémovou směs pomocí ledu prosypaného solí. V roce 1686 otevřel Francesco Procopio di Cultelli v Paříži první kavárnu, kde se prodávala zmrzlina. V 18. století se začala prodávat na pařížských ulicích a vznikly první zmrzlinové salony. V Anglii se zmrzlina stala populární díky italským a francouzským kuchařům, kteří ji přinesli do Londýna. Ve Vídni se první kavárna nabízející zmrzlinu objevila v roce 1732.

Tovární masová velkovýroba zmrzliny má prapočátek ve 40. letech 19. století, kdy si dva vynálezci nechali patentovat mechanický strojek na míchání zmrzliny. Ve 20. století se díky tomu zmrzlina „zdemokratizovala“ a z luxusní lahůdky pro horních deset tisíc se stala běžně dostupnou pochoutkou, která hlavně v teplém období roku zaplňuje mrazáky domácností. Jen v České republice se ročně zkonsumují přibližně tři litry zmrzliny na osobu, což odpovídá asi 34 milionům litrů balené zmrzliny.

## Návrat zmrzlinářů

Nejspíš i proto, že výrobci chrlí obrovské, až zahlcující množství nejrůznějších druhů zmrzliny a mražící pulty supermarketů nabízejí desítky značek tuzemských i zahraničních, se lidé stejně jako u jiných produktů, a nejen potravinářských, vracejí k řemeslné výrobě. Chtějí kvalitní a bezpečné suroviny, poctivost, dalo by se říci pocit doteku lidské ruky. Na těchto „základech“ postavil už před deseti lety Honza Hochsteiger, řečený též pan Zmrzlinka, svou společnost Crème de la Crème. Zmrzlinářem se „vyučil“ v Itálii. Za poznáním základů řemesla, které tehdy bylo spíš koníčkem, absolvoval kursy u slavných „galetatierů“. Po návratu do Prahy hledal podnik, pro který by mohl vyrábět zmrzlinu z přírodních, kvalitních surovin. Paradoxně o ni však tehdy nebyl zájem,



„Muzeum musí být zábavné i poučné, proto jsme zřídili sekci věnovanou technologii chlazení a funkční model zmrzlinového stroje v řezu. Část expozice je interaktivní – několik zmrzlinových strojů si mohou návštěvníci sami spustit, aby viděli, jak stroje, které psaly dějiny zmrzlinářského oboru, pracují,“ říká tvůrce muzea, zmrzlinář a sběratel Honza Hochsteiger.

a tak si v roce 2015 pronajal malý prostor a začal vyrábět a prodávat sám. „Dařilo se nám vlastně od začátku, lidé ocenili kvalitu naší zmrzliny i nevšední příchutě, které jsme podle vlastní receptury brzy začali vyrábět,“ vzpomíná na začátky. „První zmrzlina, kterou jsem vytvořil ještě před vznikem Crème de la Crème, někdy v roce 2002, byla mrkvová. Tento experiment znamenal začátek cesty k dnešním 60 druhům zmrzliny. Do letoška jsem vytvořil receptury a vyrobil 320 různých druhů zmrzliny.“



V prostorách Zmrzlinového salonu Crème de la Crème je zmrzlinové muzeum. Nabízí více než 200 historických exponátů, dvě výroby zmrzliny – historickou zasazenou kolem roku 1910 a řemeslnou moderní. Nejcennější poklady jsou české výrobky zmrzliny Frigera, které nejsou vystaveny v žádném jiném muzeu na světě. Nejstarší exponáty jsou barokní knihy s recepty na zmrzlinu – kniha Françoise Massialotta je z roku 1693, v originálním a původním stavu.

Přestože se jeho společnost profesionalizovala, zakládá si stále na řemeslné výrobě. K výrobě používá historické vertikální stroje SED od Carpigiani, které jsou desítky let staré. K nejprodávanější pistáciové a dalším základním druhům zmrzlin přibýly veganské nebo zdravější „low-carb“ zmrzliny. Úspěch slaví i zmrzliny sezonní. Letošní léto je tu třeba ve znamení zmrzliny, která chutná jako prázdniny. „Malina s ginem a tonikem. Osvěžující, lehce drzá, s jemnou hořkostí, která zůstává na jazyku jako vzpomínka na něco, co se nestihlo stát. Zmrzlina pro ty, kdo se nebojí neobvyklých spojení,“ říká pan Zmrzlinka. Další červencová specialita – sicilský pomeranč s aperolem – připomene plážový bar na sklonku horkého dne. „Není to jen citrus, není to jen alkohol. Je to letní večer, který si lze doslova vychutnat,“ připomíná zmrzlinář znovu, že ve složení zmrzliny je nejen 18–22 % cukru, 6–10 % tuků a 35–45 % sušiny, ale tajnou ingrediencí, kterou si ji může ozdobit místo toppingu či šlehačky každý sám, jsou jeho vlastní emoce a vzpomínky.



### Narozeniny

Zmrzlina může být vyrobena k jakékoliv události.

# KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (4)

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock



**Koření již dlouhá léta doprovází člověka na jeho cestě. Lidstvo používá koření od pradávna: v léčení, v kulturních záležitostech i v kuchyni. V současné době nastává renesance koření a světový trh chrlí množství jednoduchých druhů, i těch dříve užívaných lokálně, a množství kořenících směsí.**

Koření nemá samo o sobě výživnou hodnotu, ale je nutnou složkou potravy, protože jí dodává lákavou vůni, pikantní chuť, podporuje trávení, ale má i konzervační, nebo dokonce léčivé účinky. Všechny druhy známého koření byly vlastně používány nejdříve jako léčiva. Dokonce jim byla přisuzována moc přímo zázračná, používaly se k čarování i k obětování bohům. Konečně, k léčení lehčích onemocnění se používá koření dodnes, zejména v lidovém léčitelství, dostává se ale i do výroby léků (zázvor, kurkuma, skořice aj.).

Ve čtvrtém dílu našeho seriálu se opět zaměříme na vybrané druhy exotického koření, které je možné pořídit i v našich obchodech. Z poměrně většího počtu tohoto koření jsme vybrali ty, které patří mezi důležité, mnohostranně používané a zároveň vykazují výrazné léčivé vlastnosti:

## Vanilovník plocholistý (*Vanilla planifolia*)

Vanilovník (česky též vanilkovník nebo vanilka) plocholistý, je epifytická liánovitá orchidej z čeledi vstavačovitých. Má dužnatou, lysou, válcovitou, popínavou lodyhu až několik metrů dlouhou. Květy jsou žlutobílé až zelenkavé, relativně malé, bez výrazné vůně. Uvnitř květu je jediná tyčinka, která nemá volný pyl (brylka). Tento druh orchideje je hmyzosprašný, ale jediným opylovačem jsou včely rodu *Melipona*, vyskytují se pouze v tropických oblastech Jižní Ameriky (v domovině vanilky). Proto je na plantážích v jiných oblastech bezpodmínečně nutné umělé opylování. Plodem je tobolka o průměru do 1 cm a délce 15 až 30 cm, zpočátku zelená, ve zralosti hnědá, vyplněná při zralosti tmavohnědou, mazlavou, intenzivně vonící hmotou, obsahující velké množství velice drobných, černých semen. Tyto

tobolky (nikoliv lusky) jsou po náležité úpravě vzácným kořením. Vanilovník se rozmnožuje vegetativně, zakořeněnými osními řízků a lodyhami.

Kultura vanilky je velmi stará. Vanilku znali již Aztékové dlouho před příchodem Evropanů. Nepoužívali toto koření ve všední den, nýbrž jen při zvláštních příležitostech a vzdávali jí hold svým panovníkům. Jeden španělský dobyvatel informoval roku 1520, že aztécký panovník Montezuma podával nápoj z čokolády a vanilky. Vanilka kořenila „nápoj bohů“ tchocolatl.

Vanilka byla do roku 1846 výlučnou záležitostí Mexičanů. Ačkoli se řízků vanilky dostaly až na Jávu a na ostrov Réunion, nedošlo k rozšíření této kultury, protože chyběli přirození opylovači. Když byla v roce 1841 objevena metoda, jak vanilovník opylovat uměle ručně, což praktikují Mexičané i dnes, mohly být tyto rostliny pěstovány i v jiných zemích (Paraguay, Madagaskar, Indonésie, Tahiti, Portoriko, Réunion). Do Evropy vanilku přivezli Španělé spolu s kakaovými boby, kde byla od konce 16. století používána zprvu především do čokoládového nápoje hlavně ve Španělsku a Itálii. Do ostatních zemí byla zavedena mnohem později.

Nejdůležitější obsahovou látkou vanilky je aromatický fenolický aldehyd vanilin, který je odpovědný za příjemnou vůni a sladkou chuť tohoto koření. Vzniká až během úpravy (fermentace). Vzhledem k vysoké ceně přírodního koření je vyráběn jako náhrada také synteticky, je však proti přírodnímu aromatu, které obsahuje mnoho desítek dalších organických látek, méně lahodný a má ostřejší chuť. Vanilkový lusk dále obsahuje sliz, třísloviny, ester kyseliny skořicové, kyseliny (salicylovou, vanilinovou, benzoovou, octovou), cukry a malé množství heliotropinu. V minulosti se vanilka používala i v oficiálním lékařství, a to v předkolumbovských dobách ve Střední Americe. Staří Toltékové a Aztékové věřili, že posiluje srdce, odstraňuje únavu, zahání strach a celkově dodává sílu a zdraví a je též afrodiziakem, zvláště ve spojení s kakaem. Později v Evropě se vanilka používala jako prostředek proti horečce. Dnes ji už s výjimkou některých přírodních léčitelů medicína nepoužívá.

Pravá vanilka má neopakovatelné skvělé aroma, nesrovnatelné se syntetickým vanilinem. V současné době se používá v potravinářském průmyslu a v kuchyni jako přísada do sladkých pokrmů, především moučnicků, pochutin, jako je zmrzlina, čokoláda a výrobky z ní, pudinky, tvarohy apod. Výjimečně i do slaných – bílá masa, humr. Je také součástí řady nealkoholických i alkoholických nápojů.

Hlavním průmyslovým odběratelem vanilky jsou firmy Pepsi-Cola Corp. a Coca-Cola Corp., které ji používají k ochucování svých hlavních produktů, Pepsi-Coly a Coca Coly. Její roční spotřeba těmito firmami se pohybuje kolem 40 tun. Přechod na použití syntetického vanilinu v roce 1985 při zavedení tzv. nové koly („New Coke“) firmou Coca-Cola způsobil dokonce takový pád cen vanilky, že téměř došlo k hospodářskému krachu Malgašské republiky na Madagaskaru. Po nepříznivém přijetí tohoto nápoje spotřebiteli se firma vrátila ke klasické receptuře, což opět oživilo obchod s vanilkou, a v roce 2002 dokonce zavedla nový druh „Vanilla Coke“, s vyšším podílem vanilkové esence. Další uplatnění nachází extrakt z vanilky při přípravě voňavek a parfémů.

## Pepřovník černý (*Piper nigrum L.*)

Pepřovník černý je tropická, stálezelená ovívivá liána z čeledi pepřovníkovité, jejíž nedozrálé plody se používají jako koření – pepř. Je jedním z mnoha druhů velice rozsáhlého rodu pepřovníků. Keř dorůstá až do výšky 6–7 m. Kmen je uzlovitý, ohebný se vzdušnými kořeny. Listy jsou řapíkaté, široce podlouhle vejčité. Pepřovník kvete třikrát do roka, jeho klasy bývají 8–10 cm dlouhé, převislé. Roste až 60 let a nejlepšího výnosu dosahuje mezi 8. a 15. rokem, kdy hojně plodí drobné bobulky, z nichž různým způsobem zrání a ošetření vychází pepř černý, zelený, červený i bílý. Všechny typy pepře pocházejí z jedné rostliny, pouze se sklízají v jinou dobu a zpracovávají jiným způsobem. Pepřovník černý pochází z Indie, zejména z Malabarského pobřeží a Kéraly. Odtud se rozšířil do řady tropických zemí, hlavně do jihovýchodní Asie i Jižní a Střední Ameriky.

Pepř je jedním z nejstarších a také hospodářsky nejvýznamnějších koření. Od nepaměti byl používán jako kultovní předmět a léčivý prostředek. Je zmiňován ve staroindických spisech, Alexandr Veliký ho přivezl do Řecka. Římané si ho velmi cenili a používali ho ve velkém množství. Ve středověku byl používán ještě častěji než v dnešní době. Pepř byl důležitým obchodním artiklem a města, hlavně Benátky a Janov, nahromadily v pozdním středověku díky obchodování s pepřem ohromné bohatství. Dnes je pepř nejdůležitějším kořením a činí kolem 30 % světového obchodu s kořením. Největší



světoví pěstitelé jsou Vietnam, Indie, Indonésie, Srí Lanka, Filipíny, Brazílie. Podle původu se hodnotí kvalita pepře.

Pepř obsahuje ostře chutnající silici s velkým množstvím alkaloidu piperin, který dráždí sliznici a podporuje trávení. Důležitý je i obsah seskviterpenů, jako je  $\alpha$ - a  $\beta$ -karyofenol a humulen, a fenylpropanoidů. Dále obsahuje flavonoidy, trísloviny, glykosidy, vitamin A, B6, E a C, vápník, fosfor, mangan, sodík, draslík, zinek a železo. Vyniká obsahem antioxidantů, čímž brání vzniku závažnějších chorob. Působí močopudně a kladně ovlivňuje metabolismus. Zásoba draslíku přispívá k regulaci krevního tlaku a díky povzbuzení slinění a tvorby žaludečních šťáv podporuje látkovou výměnu a trávení. Vysoký obsah vitamínu K pomáhá ke zpevnění a regeneraci kostí i svalové hmoty. Podněcuje pocení, vyplavuje z těla škodlivé látky, a tak napomáhá při léčení chřipky, nachlazení či horečnatých stavů. Stimuluje srdeční činnost, přispívá k rozpadu tukových buněk. V kombinaci s kurkumou a kokosovým olejem se zvyšují jeho antiseptické účinky i prohřívání organismu. Dokonce i tlumí bolest. Pepř dráždí nervová zakončení v nose, což vyvolává kýchní.

Jako koření se pepř používá čerstvý, sušený i naložený, vcelku, drcený i mletý k dochucení slaných pokrmů. Pomáhá konzervovat a udržet potraviny déle čerstvé, proto se skvěle hodí při úpravě masa, zvěřiny nebo při zabijačkách. Ochutí i ozdobí máslo, zmrzlinu nebo dezert, spojení s mlékem zmírňuje jeho štiplavost. Používají ho všechny kuchyně světa.

V kuchyni rozeznáváme pepř černý, bílý a zelený. Černý vévodí kuchyním celého světa, bývá součástí směsi koření a je to koření denní potřeby – pro polévky, masitá jídla, zeleninové, vaječné omáčky. Využívá ho potravinářský průmysl, hotová jídla, saláty, uzeniny, konzervy. Nejjemnější bílý pepř nachází své uplatnění především v salátech, kořenitých tvarohových pokrmech, světlých omáčkách a rybích chodech. Zelený pepř doznává stále širší obliby. Čerstvý se sice hůře shání, ovšem naprosto skvěle působí v každé polévce, dušeném masu či omáčce. Často se užívá ke zvěřině či pod jehněčí pečení a dokonalejší je taktéž naložený ve slaném nálevu s octem. Velmi chutný je i v čočce. A ti největší fajnšmekři nesmí vynechat ani famózní jahody se zeleným pepřem.

# PITÍ PRO ZDRAVÍ, RELAXACI NEBO K POVZBUZENÍ

**Dodržování pitného režimu je v létě pro pohodu organismu zásadní. Nezaškodí ale, když ke dvěma litrům vody (doporučuje se 30 až 45 ml vody na každý kilogram tělesné hmotnosti) přidáte ještě nějaké další tekutiny s různými benefity.**

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

## Energie pro každé ráno

Fixi Coffee je kávová dílna se sídlem v Táboře. Specializuje se na pražení kvalitní kávy a výrobu dárkových edic a sad. Originální dárek pro jakoukoliv příležitost představuje 250g balení dvou druhů kávy Dávka energie. Pozitivní – 100% arabika



s jemnou a vyváženou chutí – je ideální pro klidná rána a Ranní – směs 70 % arabiky a 30 % robusty – poskytne silnější „nakopnutí“ pro start do nového dne.

## Přiliv soustředění a pohody

Stejně jako káva „dobíjí baterky“ i matcha. Tahle zelená japonská superhrdinka obsahuje kofein a navíc L-theanin, který navozuje pocit relaxace. Na výrobu ovesného nápoje Oat Matcha použil jeho výrobce Mixit certifikovanou organic matchu z vyhlášeného japonského regionu Uji, která je produkcí tohoto čaje proslulá. Nápoj skvěle zafunguje jako letní osvěžení na ledu, ale i teplé povzbuzení, třeba v podobě Matcha Latte.



hlášeného japonského regionu Uji, která je produkcí tohoto čaje proslulá. Nápoj skvěle zafunguje jako letní osvěžení na ledu, ale i teplé povzbuzení, třeba v podobě Matcha Latte.

## Cesta do nebe

V Anglii se říká, že cesta do nebe vede kolem čajové konvice. U značky Madn Tea to určitě platí. Směsi čajů, bylin, ovoce a dalších funkčních ingrediencí jsou wellness elixýry míchané ručně a s láskou. Čerpá z dávné tradice indických rituálů čaje, sahá pro inspiraci až do děství své zakladatelky Nainy Madan a receptur její rodiny. Krásné barevné dózy Madn Tea ukrývají



čajové rituály v široké paletě chutí a podporují rovnováhu organismu během celého dne. Od ranní obnovy (kolekce Restore) přes podporu trávení (Digest) až po večerní zklidnění (Breath).

## Espresso s chutí dezertu

Kávu doma i na cestách si můžete užít díky kompaktnímu, snadno přenosnému a ovladatelnému kávovaru Cafissimo pure plus. Vedle široké stálé nabídky kapslí pravidelně překvapuje své zákazníky zajímavými limitovanými edicemi. Ta letní připomíná chutí dezertů. S limitovanou edicí Cafissimo Espresso White Choc & Raspberry si můžete vychutnat aromatické espresso ochucené bílou čokoládou s ovocnými tóny



malin. Lahodná voňavá vanilková příchut' v Cafissimo Espresso Vanilka dokonale doplňuje bohatou aromatickou chuť espressa. Je ideální volbou pro chvíle, kdy si chcete dopřát povzbuzení a zároveň iluzi něčeho sladkého.

## Exotické osvěžení

Kombinace pomeranče, kokosového nápoje a kávy byla vloni hitem. Velké oblíbené se těšila i jednodušší varianta s tonikem. Na přání zákazníků se drinky vracejí i v tomto létě. Orange Coconut Espresso je ledový nápoj, který spojuje espresso, kokosový nápoj Alpro barista a kvalitní pomerančový sirup, Orange Espresso Tonic kombinuje espresso, pomerančový sirup a tonik. Oba drinky se podávají na ledu.



## Medicinální víno podle Hildegardy

Okřehek je drobná zelená rostlinka, kterou můžeme vidět na hladině rybníků. Evropská komise tuto nenápadnou, novou zeleninu, zvanou také vodní čočka, schválila jako superpotravinu. Okřehek totiž díky zeaxantinu a luteinu odplavuje



je chemické nečistoty a podporuje tak regeneraci organismu. Obsahuje až 45 % bílkovin, je také plný vlákniny, vitaminů (včetně vzácného B12), minerálů a zdravých omega-3 mastných kyselin. Pokud si ho nebudete sami sbírat, můžete si ho koupit jako okřehekové medicinální víno podle starobylé receptury abatýše sv. Hildegardy z Bingenu. Alkohol v tomto případě slouží jako účinný nosič, který pomáhá extrahovat a vsřebávat cenné látky z okřešku mnohem efektivněji než běžné vodní výluhy. Používá se proto i k detoxikaci po užívání antibiotik nebo po dlouhodobé léčbě chemoterapií.

# 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:



## LIMITED EDITION S PŘÍCHUTÍ LEMON, GRAPEFRUIT A ORANGE

Léto a prázdniny jsou tady. Je čas relaxovat a bavit se. Jak si ale léto, ať už doma nebo u vody, užít naplno a udělat ho opravdu nezapomenutelným?

Horké dny si žádají chutné a osvěžující nápoje. Šťavnatá limitovaná edice Waterdrop® Microdrinks přichází právě včas a přináší osvěžující citrusové příchutě Lemon, Grapefruit a Orange. Tyto microdrinky se stanou těmi nejlepšími společníky na každou letní party, piknik a pobyt u vody. Microdrink s příchutí citronu vám přinese svěžest a energii, grapefruit vám dodá vitamíny a pomeranč vám zaručí sladkou a šťavnatou chuť, která vás ráno rozzáří.

Dopřejte si všechny chutě léta jedním douškem! Vyzkoušejte příchutě ze šťavnaté limitované edice a léto může začít. Každá kostka obsahuje výtažky z pravých citrusů.



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



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

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

Bud'te  
v obraze  
jen za  
605 Kč!

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

**Vydavatel**

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

**Šéfredaktorka**

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

**Stálí spolupracovníci**

PhDr. Eva Hirschová  
Martina Hošková  
Vendula Presserová  
Štěpánka Strouhalová

**Korektorka**

Jindra Zahradníková

**Obchodní oddělení**

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

**Grafické zpracování**

Daniela Petrová

**Fotografie**

Radek Hensley

**Tisk**

Grafotechna Plus s. r. o.

**Administrace webu:**

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

**Objednávka předplatného**

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

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

**Distribuce**

PNS, a. s.

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

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 25. července 2025

**Registrační číslo**

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085



**Chyby v péči o pleť**

**Krásné a přirozené: takové obočí dělá microblading**

**Léto odešlo... Co nám zanechalo?**

**Koření pro zdraví i krásu**

**Jak vést kosmetický salon, aby byl úspěšný**

**Marketing v salonu**

**Další číslo vyjde**

**19. září 2025**

# 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](http://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 naspořeno
- 50 % chce žít naplno – tady a teď
- 50 % plánuje v důchodu cestovat
- 75 % si přeje, aby je ostatní brali jako sobě rovné

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

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



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



press 21

www.press21.cz

S námi  
neminete cíl!

