

# KOSMETIKA

září - říjen 2025

111 Kč, předplatné 101 Kč / 7 €


&Wellness

Bez řezů, jizev  
a narkózy

Náprava  
letních škod

Léčba  
dřevem

Perfektní  
řasy



„V kosmetice není důležitý jen výsledek.  
Ale i to, kdo s vámi jde cestou k němu,“  
říká Alexandra Fričová, zakladatelka  
společnosti ALMAF Beauty.

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



**vitální senior** Průběh a sled na Facebook

Vítanou ke spokojenosti

Domů | Bydlení | Zdraví | Cestování | Kariéra | Zábava | Vzdělávání | Recepty | Ze světa | Jdeš si | Soutěže

**Fungují vám játra správně? Problémy odhalí vlasné vylučování**

**DÁREK** plný krásy a inspirace pro váš časopis

**TVŮŘENÍ NA DLOUHÉ ŽIVOTNÍ VEŘEJNÝ ANEB JAK ZABAVIT CELOU RODINU**

press 21

www.press21.cz

S námi neminete cíl!

**RETAILNEWS**

Ročník XI, 9/2021  
79 Kč / 4,90 €

Zákazník preferuje menší balení kvalitního masa

Oživení ekonomiky probíhá podle očekávání

Reguly nahradí tabule

Teplotní řetězec nejlépe ohlídá automatizovaný monitoring

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

retailnews.cz

**KOSMETIKA & Wellness**

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

Vyplatí se vzdělávání kosmetiček?

Cena není lék na covid

Klíč ke krásným křivkám

**Bodyguardi PŮVABU**

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

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



## Genocida přirozenosti

„Tlak na dokonalý vzhled žen je genocidou přirozenosti,“ prohlásila Jamie Lee Curtis (67). Přiznala, že sama ve velmi mladém věku podstoupila úpravu vzhledu kvůli negativní poznámce kameramana, a nyní toho lituje. „Kosmetický průmysl působí na celé generace žen, které se kvůli němu znetvořily,“ prohlásila rozhořčeně. Na protest proti tomuto jevu nechává své vlasy přirozeně šedivět a stárne přirozeně.



Na hollywoodský výkřik můžeme odpovědět starým českým „Proti gustu žádný dišputát“. Kdo chce tyto služby využít, ať si je dopřeje. Kdo nechce, ať se jim vyhne. Zároveň ale cítím potřebu zvednout vlajku odporu: z toho, že – jak tvrdí americká herečka – byly vyhlazeny dvě celé generace přirozeného lidského vzhledu, nelze vinit kosmetický průmysl. Ten spolu s estetickou dermatologií a plastickou chirurgií nám naopak dává možnost odstranit estetické nedostatky, zvýšit si sebevědomí a uchovat si mladistvý vzhled po výrazně delší dobu, než tomu bylo dříve. Že to někdo přežene, to je jiná věc. Extrémisté existovali vždy, jen neměli tolik možností k úpravám svého těla jako dnes. Ostatně myslím, že stejně škodlivé jsou přehnané „virtuální“ úpravy vzhledu, které umožňují (prakticky každému a jednoduše) moderní technologie. Jen se bojím doby, až se lidé přestanou úplně stýkat naživo, protože se budou obávat, že by svým skutečným zjevem nikoho neoslbnili.

My, co víme, jak s kosmetikou výhodně spolupracovat, takové starosti nemusíme mít!

*Hana Profousová*

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

## Z vašich dopisů

V minulém čísle vašeho časopisu jsem si přečetla, že odborníci na estetickou medicínu volají po přirozené kráse harmonického obličje. I když nejsem odbornice, mám stejný názor. Proč dívky a mladé ženy propadají v poslední době čím dál tím víc touze mít „nafouklé“ rty? Opravdu se to někomu líbí? Upřímně řečeno, je mi takto upravených žen spíš líto, tuší, jak směšně s „kačřími“ rty vypadají? Opravdu by nemohli dermatologové, kteří tyto zásahy provádějí, zájemcům příliš radikální úpravu rozmluvit?

Adéla

**SLEDUJTE  
NAŠI STRÁNKU  
NA FACEBOOKU  
A INSTAGRAMU**





**6 KRÉM S KVANTOVOU TECHNOLOGIÍ  
ESTETICKÉ STRÍPKY**

**8 PERLY POMÁHAJÍ HUBNOUT  
NOVINKY ZE SVĚTA**

**9 3 MINUTY, KTERÉ ZMĚNÍ VÁŠ DEN  
RESTART MLÁDÍ**

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**10 NÁPRAVA LETNÍCH ŠKOD**  
LÉTU ODZVONILO A MNOHÉ Z NÁS SE SNAŽÍ VRÁTIT POKOŽKU DO STAVU, V JAKÉM SE NACHÁZELA, NEŽ JSME JI NEMILOSRDNĚ VYSTAVILY SLUNEČNÍM PAPSŔKŮM

**13 CO SI KONTROLOVAT U KOSMETICKÝCH  
PŘÍPRAVKŮ, SE KTERÝMI PRACUJETE  
V SALONU?**  
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

**16 NÁROKY BUDOU STOUPAT. PŘIPRAVTE SE!**  
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPIJKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

**20 PŘESTAŇTE HONIT NOVÉ ZÁKAZNÍKY.  
ZLATO UŽ MÁTE VE SVÉM DIÁŘI**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

**22 EXOSOMY V ESTETICKÉ MEDICÍNĚ**  
JAKÁ JE INDIKACE, ÚČINKY A BEZPEČNOST TĚCHTO LÁTEK? ZEPTALI JSME SE NA NÁZOR MUDR. GABRIELY KIČMEROVÉ, DERMATOLOŽKY Z GALEN CLINIC

**26 ÚPRAVY ŘAS LAMINACÍ**  
PROBÍHAJÍ ZA POMOCI LAMINAČNÍCH PRODUKTŮ, KROKU JEDNA, KTERÝM NARUŠUJEME VAZBY V ŘASE A UVOLŇUJEME JEJÍ TVAR, A KROKU DVA, KTERÝM VAZBY V ŘASE OPĚTOVNĚ SPOJUJEME DO NOVÉHO, POŽADOVANÉHO TVARU

**28 NEJVĚTŠÍ CHYBY SALONŮ**  
POHLED ZUZANY ŠKORÍKOVÉ, MYSTERY SHOPPERKY, NA DETAILS, KTERÉ ROZHODUJÍ O ZÁŽITKU

**30 CÍL JE PŘIROZENÁ KRÁSA**  
PŘESTOŽE NEJSOUČASNĚJŠÍ TRENDY PŘINÁŠEJÍ RŮZNÉ DIVOČINY, PRO MNOHÉ ZŮSTÁVÁ A ZŮSTANE HLAVNÍM KRITÉRIEM ÚPRAVY OBOČÍ PŘIROZENOST

**32 PLESOVÝ MAKE-UP 2025**  
MAKE-UP PRO VELKOU UDÁLOST BY MĚL VYSTIHNOUT VAŠI OSOBNOST A VYDRŽET AŽ DO POSLEDNÍHO TANCE. JAK BUDE VYPADAT LETOŠNÍ SLAVNOSTNÍ LOOK?

**34 ZACHRAŇTE VLASY!**  
VÝMĚNA VLASŮ JE BĚŽNÝ PROCES, PŘESTO NÁS JEJICH ŘÍDNUJÍCÍ DOKÁŽE ROZHODIT. DOBRÉ JE PORADIT SE S KADEŘNICÍ, TRICHOLOGEM NEBO S KOŽNÍM LÉKAŘEM. A SVÉ HRŔIVĚ VĚNOVAT PŘÍSLUŠNOU PĚČI

**36 OZVĚNY LÉTA**  
ČAS LETNÍCH RADOVÁNEK SKONČIL. PŘINESL SPOUSTU RADOSTÍ, ALE MOŽNÁ I PÁR ČERNÝCH TEČEK. NĚKDY DOSLOVA

**39 LÉČBA DŘEVEM**  
PODEPSALY SE NA VAŠÍ POSTAVĚ LETNÍ RADOVÁNKY – ZMRZLINKY, ŠLEHAČKOVÉ ZÁKUSKY...? S DEKY NAVÍC JE LEPŠÍ ZAHÁJIT BOJ DŘÍVE, NEŽ SE PROMĚNÍ V KILA. JEDNU Z MOŽNOSTÍ NABÍZÍ MADEROTERAPIE



- 40 NENÍ TISK JAKO TISK**  
OBJEV JOHANNESSE GUTTENBERGA BYL VE SVĚ DOBĚ PŘEVRTNÝ A SPOLU S DALŠÍMI JEVY ZNAMENAL POČÁTEK NOVOVĚKU. DNES OBDOBŇ SPOLĚČENSKÝ ZLOM PROŽÍVÁME OPĚT, A OPĚT SE NA HLAVNÍ SCĚNU PROPRACOVAL TISK

## DOKONALÉ TĚLO

- 42 CO TRÁPÍ ŽENY PO PORODU**  
NEOBVYKLÝ ZÁPŔAH, NEJISTOTA A NEZNÁMÉ SITUACE JSOU ZDROJEM TRÁPENÍ. A KDYŽ SE PŘIDÁ I NESPOKOJENOST SE VZHLEDEM VLASTNÍHO TĚLA, OCITÁ SE MATKA V HLUBOKÉ TŮNI NENÁLADY
- 45 NEMOCI Z POČÍTAČE**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVIINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

## VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 48 UTRÁCÍTE ZA BRÝLE A KONTAKTNÍ ČOČKY?**  
BRÝLE SE SICE UŽ DÁVNO STALY MÓDNÍ ZÁLEŽITOSTÍ, ALE JSOU SITUACE, KDY BYCHOM SE BEZ NICH RADĚJI OBEŠLI. STAČÍ SI VYBRAT VHODNÉ ŘEŠENÍ
- 50 PŘESNĚ, ŠETRNĚ A BEZ REKONVALESCENCE**  
KŘEČOVÉ ŽÍLY NEJSOU JEN PROBLÉMEM STARŠÍCH LIDÍ. OBJEVIT SE MŮŽOU UŽ KOLEM 20. ROKU ŽIVOTA A POSTIHUJÍ PŘEDEVŠÍM ŽENY. VELKOU ROLI HRAJE GENETIKA A POVOLÁNÍ VYŽADUJÍCÍ DLOUHODOBĚ STÁNÍ

- 52 KDYŽ IMUNITNÍ SYSTÉM REAGUJE NADMĚRNĚ**  
V NAŠEM TĚLE NEUSTÁLE VZNIKAJÍ ZÁNĚTY VŠEHO DRUHU, ALE NÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM SI S NIMI PORADÍ. NĚKDY LÉPE, JINDY HŮŘE, ZÁLEŽÍ NA VĚKU A NAŠÍ KONDICI

## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 54 BŘICHO – STŘEDOBOD ZDRAVÍ**  
REPORTÁŽ Z WELLNESS V ALPSKÉM MĚSTEČKU IGLS, KDE SE LIDEM VRACÍ ZDRAVÍ A POHODA
- 58 OSTROVNÍ VÝŽIVOVÁ REVOLUCE?**  
U STARŠÍCH LIDÍ NA OSTROVĚ KITAVA V PAPII-NOVĚ GUINEJI NENÍ STÁŘÍ SYNONYMEM BOLESTI A NEMOCÍ, JAK TOMU NĚKDY BÝVÁ V NAŠÍ ZÁPADNÍ SPOLĚČNOSTI, ALE SPÍŠE KLIDNĚ A POŽEHNANĚ OBDOBÍ, TĚMĚŘ BEZ NEMOCÍ
- 60 JAK BÝT STÁLE FIT**  
STÁRNUTÍ SE NEVYHNEME, ALE JDE O TO ZŮSTAT I VE VYŠŠÍM VĚKU V DOBRÉM FYZICKÉM A DUŠEVNÍM STAVU
- 61 PROČ NESTAČÍ JEN RYCHLÁ SPRCHA?**  
AČ SE TO TAK NEMUSÍ NA PRVNÍ POHLED JEVI, POKOŽKA JE ALE PŘI KONTAKTU S VODNÍM PROSTŘEDÍM VE WELLNESS ZAŘÍZENÍCH VYSTAVENA NÁROČNĚJŠÍM PODMÍNKÁM. SLANÁ NEBO CHEMICKY OŠETŘENÁ VODA PRO NI PŘEDSTAVUJÍ ZÁTĚŽ, NA KTEROU MNOHO LIDÍ NEREAGUJE SPRÁVNOU PĚČÍ
- 62 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (5)**  
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI
- 64 LABUŽNÍKEM BEZ HŘICHU**  
MOZAICA VÝŽIVY



## Zastavte čas!

Stárneme přibližně od 25. roku věku, kdy se v pleti přestává tvořit dostatek kolagenu. Pleť kvůli tomu vypadá povadle, bez života, neprospívá jí ani gravitace – a tvoří se hlubší nosoretní rýhy. Jak zpomalit proces, který úplně zastavit nejde, a i během zralého věku vypadat skvěle? Můžeme se např. obrátit k přírodě: mořská řada

Anti Age Global – Pure Mer značky Thermes Marins de Saint Malo v sobě kombinuje pět látek, které fungují jako posilovač mladosti. Dodávají sílu a energii do míst, která by jako první mohla prozradit skutečný věk. Tedy do míst, kde se tvoří vrásky, pleť vypadá zašedle nebo se na ní naopak objevují pigmentové skvrny.

## Studie ukazuje, že lidé častěji připisují společensky žádanou vlastnost – morálku, altruismus, vřelost, dokonce i vyšší inteligenci či lepší duševní zdraví – atraktivním mužům a ženám.

Doc. PhDr. Laura Janáčková, psycholožka



### Jak působí niacinamid

Niacinamid je forma vitamínu B3, která má mnoho prospěšných účinků na pleť. V kosmetických produktech se nachází v menších molekulách, takže snáze proniká do epidermis a působí přesně tam, kde má. Tělo si ho umí vytvořit z niacinu, tedy vitamínu B3, s věkem se ale tato schopnost snižuje. Niacinamid v epidermis slouží k obnově pokožky, působí protizánětlivě. Stimuluje tvorbu kolagenu a elastinu, kyseliny hyaluronové, zklidňuje podrážděnou pokožku, potlačuje začervenání kůže. Díky antibakteriálním účinkům předchází vzniku akné. Podporuje tvorbu a funkci ceramidů, které posilují kožní bariéru a mají za úkol udržet vodu v pleti, aby byla hydratovaná a svěží. Jakmile má ceramidů pokožka nedostatek, strádá a tvoří se na ní vrásky. Kromě toho je niacinamid přírodním antioxidantem, bojuje s volnými radikály.



### Krém s kvantovou technologií

Trápí vás vrásky a unavená, zašedlá a povadající pleť? Můžete zkusit krém, který získal prestižní zahraniční ocenění, hlavní cenu a titul „nejinovativnější anti-aging krém“ v soutěži Global Beauty and Wellness Awards v New Yorku. Krém Gemma Prevent české značky Lavy Cosmetics byl vyvinutý pro citlivou pleť žen a mužů od středního věku. Má mimořádné regenerační a hydratační účinky a umí vyživit pokožku ve třech jejích vrstvách. Navrací jí pružnost, původní strukturu a barevné sjednocení. Pomáhá vyhlazovat vrásky tím, že podporuje aktivní tvorbu kolagenu, elastinu a peptidů. Technologie, která je v krému použita, stojí na účinných látkách kombinujících objevy z oblasti biologie a kvantové fyziky. Získává z použitých surovin tzv. nanoefektory, což jsou velmi

### Úspěch je v hlavě

Inspirace  
Mgr. Ladislava  
Kavana,  
GERnétic



### NEUSNĚTE NA VAVŘÍNECH – ZLEPŠUJTE SE

Zvyšování kvality námi poskytovaného servisu je v dnešním konkurenčním prostředí „zkráslujících a relaxačních služeb“ klíčové pro udržení spokojených zákazníků, jejich loajalitu a je investicí do budoucnosti našeho úspěšného podnikání v kosmetickém oboru. Jak toho dosáhneme?

Neustále se vzděláváme v technických, trendech, produktech a hlavně v poznání lidského těla jako celku.

Použijeme kvalitní kosmetické produkty, které jsou bezpečné a účinné, stejně jako nezapomeňme doporučit jejich užívání v domácí péči. Jen tak klient dosáhne očekávaných výsledků.

Poskytujeme péči v prostorách, kde se zákazník bude cítit dobře, dodržujeme přísné hygienické standardy. Dívejme se na náš prostor očima klienta.

Dělejme svou práci s radostí a nadšením. Nezatěžujme klienty našimi problémy a starostmi.

Naslouchejme svým klientům, přizpůsobme nabízené služby jejich individuálním potřebám. Přemýšlejme, jak se cítí.

Ověřujme spokojenost klientů, nebojme se kritiky. Zpětnou vazbu využijme k neustálému zlepšování se, tu kladnou pak ke své propagaci.

**Úspěch je v hlavě.**

malé části původních surovin (měří pouhý jeden až dva nanometry). Ty v sobě nesou informace jednotlivých surovin, které se přetvářejí hluboko do těla, kde působí velmi rychle a dlouhodobě.

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)

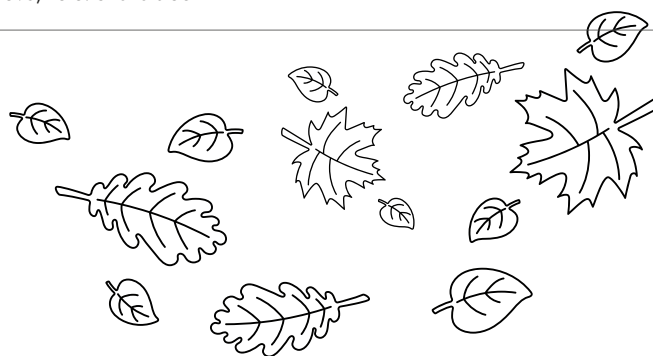


**INNER POWER.  
BETTER LIFE.**

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

## Péče o pleť z Indonésie

V Indonésii si ženy udržují zdraví a krásu pomocí koření a bylinných nápojů. Tato praxe pochází z tradice kmene Anak Dalam v provincii Jambi. Kmen po staletí využívá přírodní ingredience k ošetření kožních onemocnění a udržování zdravé pleti, a jejich znalosti byly nedávno předmětem studií. Výzkumná organizace RISTOJA zjistila, že tato komunita používá v rámci kosmetických ošetření 64 různých druhů rostlin. Mezi nejvýznamnější patří *Toona sinensis*, *Curcuma heyneana*, *Curcuma zedoaria*, *Curcuma longa* a *Kaempferia rotunda*. Rostlina *Toona sinensis*, která obsahuje vysoké procento kvercetinu, je v boji proti stárnutí obzvláště účinná a studie ukazují, že má nejvyšší potenciál díky silným výsledkům jak *in vitro*, tak *in vivo*. *Curcuma longa*, která byla podrobena nejrozsáhlejšímu výzkumu, ukazuje také velmi slibné účinky. Zaměření na přírodní suroviny odráží tradiční indonéský přístup v péči o pleť, kde se kromě vnější aplikace rostlin a koření využívají i bylinné nápoje pro vnitřní péči. Ženy z kmene Anak Dalam během svatebních obřadů používají drcené směsi kořenů, aby zjemnily pokožku a předešly jejímu stárnutí. Tyto tradice a zvyklosti, zakořeněné v hluboké minulosti, přinášejí nový pohled na zdraví a krásu pleti v dnešní uspěchané době. Na rozdíl od moderní průmyslové kosmetiky, která obsahuje mnoho chemických látek, se tradiční kosmetika spoléhá na surové přírodní produkty. Tradiční znalosti tak nabízejí nové možnosti pro vědu a kosmetický průmysl a zároveň podporují návrat k přírodním a udržitelným metodám péče o tělo.



## Perly pomáhají hubnout

Čínští vědci vyvinuli rostlinné mikroperly na bázi polyfenolů z extraktu zeleného čaje, které v trávicím traktu zachycují tuk, což pomáhá hubnutí bez vedlejších účinků. Na rozdíl od některých současných léků jsou tyto perly bezpečné, bez chuti a snadno se míchají do běžných potravin. Po prvních výzkumech na potkanech nyní probíhají klinické zkoušky na lidech. Předběžné výsledky z těchto testů na potkanech, kteří byli krmeni dietou s vysokým obsahem tuku, ukazují, že tento přístup k hubnutí může být bezpečnější a dostupnější než chirurgické zákroky žaludku nebo farmaceutika. Potkani při výzkumu vykázali ztrátu hmotnosti o 17,02 %, doprovázenou snížením tukové tkáně, zmírněním poškození jater a nižšími hladinami tuků v krvi. Mikroperly tvořené polyfenoly ze zeleného čaje, dietní vlákninou (alginát) a D-tokoferolem účinně zachycují a vylučují široké spektrum derivátů dietních tuků ve střevě. Mikroperly mechanicky zachycují emulgované tukové kapičky ve střevním traktu a usnadňují vstřebávání tuků řízené různými molekulárními interakcemi. „Naše práce poskytuje základ pro nové dietní strategie boje proti obezitě,“ uvedla Yue Wu, postgraduální studentka na univerzitě v S'-čchuanu. Výsledky práce týmu byly představeny na kongresu ACS Fall 2025 Digital Meeting, pořádaném společností American Chemical Society.

## Maso chrání proti rakovině

Studie, která byla publikována v časopise *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, zjistila, že živočišné bílkoviny nejsou spojeny s předčasnou smrtí a mohou dokonce snížit riziko rakoviny. Na základě analýzy dat Národního průzkumu zdraví a výživy (NHANES III) téměř 16 000 dospělých ve věku od 19 let vědci zkoumali, kolik živočišných a rostlinných bílkovin obvykle lidé konzumují a zda jejich výživa mohla mít souvislost s rizikem úmrtí na srdeční choroby, rakovinu nebo jiné choroby. A nenašli žádné zvýšené riziko úmrtí spojené s vyšší konzumací živočišných bílkovin. Naopak, data ukázala mírné, ale ne významné snížení úmrtnosti související s rakovinou u osob, které jedly více živočišných bílkovin. „Existuje mnoho nejasností ohledně bílkovin – kolik jich jíst, jaký typ a co to znamená pro dlouhodobé zdraví,“ vysvětluje vedoucí výzkumu profesor Stuart Phillips, vedoucí Katedry kineziologie na McMaster University. Do analýzy byly zahrnuty jak rostlinné, tak živočišné bílkoviny a výsledky zůstaly beze změny, což naznačuje, že rostlinné bílkoviny mají minimální dopad na úmrtnost na rakovinu, zatímco živočišné bílkoviny mohou nabízet malý ochranný efekt. Hlavní výzkumník Yanni Papanikolaou, prezident *Nutritional Strategies*, ve studii podtrhl, že jak potraviny s živočišnými, tak i rostlinnými bílkovinami mají v našem jídelníčku nezastupitelnou roli a podporují zdraví a dlouhověkost.

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

Hana Profousová, Foto: archiv firem



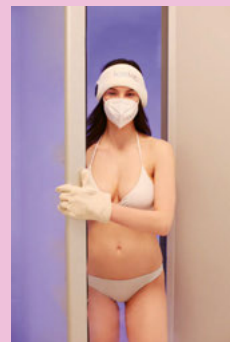
### Malé, ale účinné

Potřebujete omladit, aniž byste musela podstupovat facelift nebo jiné miniinvazivní ošetření? Vyzkoušejte mikro Jehličkování, které využívá koktejl kmenových buněk, exozomů a růstových faktorů.

„Unikátní na této proceduře je to, že se dá použít na celý obličej, ale i na jeho části,“ vysvětluje kosmetička Pavla Šídllová. „Přístroj lze využívat i po plastické operaci na odstranění posledních vrásek.“ Díky přesnému dávkování dokáže expertka „ušít“ frekvenci a sílu procedury na míru, takže má vždy přesný zásah a skvělý výsledek. Procedura je určena ženám, které chtějí vypadat mladší, mají problémy s pigmentovými skvrnami, trápí je povadlá pleť, nerovnoměrnosti pokožky ad.

### 3 minuty, které změni váš den

V dnešní uspěchané době hledáme rychlé a účinné způsoby, jak načerpat energii, zbavit se únavy a podpořit své zdraví. Jednou z nejmodernějších metod regenerace, která si získává stále více příznivců, je kryoterapie – pobyt v extrémně nízkých teplotách. Stačí pouhé tři minuty a tělo se probudí k novému životu. Teplota v kryokomoře, kam člověk vstoupí na cca tři minuty, se pohybuje kolem minus 87 °C, což bohatě stačí k aktivaci regeneračních procesů bez extrémního šoku pro organismus. Kryoterapie není bolestivá a má celou řadu zdravotních benefitů. Extrémní chlad aktivuje v těle přirozené obranné mechanismy: zúžení cév, snížení zánětů a zvýšení produkce endorfinů, tzv. hormonů štěstí. Po opuštění se cévy opět rozšiřují, což přináší lepší prokrvení a detoxikaci organismu.



YELLOW ROSE PROFESSIONAL MESOCOCKTAILS

**YELLOW ROSE**  
PROFESSIONAL COSMETICS

NOVINKA

## MesoCocktails Lips

Pokročilá péče o rty a kontury rtů s mikro Jehličkováním. Kombinovaný účinek 2 mezokoktejlů pro hydrataci, objem, konturování a protivrásková péče rtů a oblasti kolem rtů.



Požádejte o více informací  
nebo individuální termín školení

Renata Moravcová  
Majitelka firmy Chardé  
a Certifikovaná školitelka  
Tel.: 723 559 210



ZJISTĚTE VÍC



INFORMACE O ŠKOLENÍ

HYDRATACE // OBJEM // KONTUROVÁNÍ

www.charde.cz



# NÁPRAVA LETNÍCH ŠKOD

Vendula Presserová,  
Foto: archiv firem

**Létu odzvonilo, začala škola, práce, běžné povinnosti... Čas se nedá vrátit, ale vrátit bychom určitě chtěly pokožku do stavu, v jakém se nacházela, než jsme ji nemilosrdně vystavily slunečním paprskům. Nebo možná ne, ale nějaká poskvrnka na kráse se stejně objevila?**

Vzpomínky blednou stejně jako naše kůže a nyní se začínáme věnovat nechtěným suvenýrům z dovolené. Naše pokožka byla během léta vystavena celé řadě zátěžových faktorů – intenzivnímu UV záření, slané mořské vodě, chloru z bazénů, ale i klimatizaci nebo suchému vzduchu při cestování letadlem. Přestože se po dovolené často cítíme nabití energií, naše pleť si odnáší méně vítané stopy. Pigmentové skvrny, dehydratace, rychle mizící opálení nebo ztráta elasticity pleti jsou typickými pozůstatky léta. Co se v pleti během horkých měsíců skutečně stalo a jak jí můžeme pomoci?

## CO SE STALO?

### Pigmentace a nerovnoměrný tón

Při expozici slunci se aktivují melanocyty, buňky produkující pigment melanin. Ten nás chrání před UV zářením, ale pokud je jeho tvorba nepravidelná, vznikají tmavší skvrny. Navíc intenzivní sluneční proměny i normální kůži v senzitivní.

### Spálení od sluníčka

Stačí polevit v ostražitosti, nenamazat se na výletě nebo to přehnat s pobytem na pláži, když vane větrík a chladí tak příjemně. Do hotelového pokoje se pak vracíme s barvou čerstvě uvařeného raka. Bolest, teplota, později loupání a mapy spálenin. Kůže nám nedaruje, že jsme ji neochránili.

### Dehydratace a oslabená kožní bariéra

Slunce, horký vzduch, klimatizace i chlorovaná voda narušují hydrolipidový film pokožky. Pleť pak ztrácí schopnost udržet si vlhkost, je napjatá, vysušená a náchylnější k podráždění.



Pudrový C.E. Skin Transforming Bronzer dodá pleti dlouhotrvající bronzový nádech, Lancôme, 1890 Kč



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



Doplňek stravy s kyselinou hyaluronovou hydratuje pokožku, tkáň a celý organismus směrem zevnitř ven. Dostane se všude tam, kam už krémy nedosáhnou, Hyaluron N-Medical, 1458 Kč



Bio zklidňující pleťové sérum s levandulí a kyselinou hyaluronovou představuje intenzivní péči pro citlivou, podrážděnou či unavenou pleť. Zklidní pokožku i mysl, Saloos, 308 Kč



Vyživující tělové mléko Summer Dream s okouzující vůní připomene proslulěné letní dny, Summer Dream, 195 Kč



Intenzivní bioaktivní sérum na pigmentové skvrny využívá rostlinné síly aktivních látek s klinicky ověřenými účinky; zesvětluje tmavé skvrny, sjednocuje tón pleti, 317 Kč



Pleťové sérum s vitamínem C má dlouhodobý účinek; chrání před volnými radikály, stimuluje tvorbu kolagenu a sjednocuje tón pleti, Green idea, 298 Kč



Denní UV Fluid Derma Skin Clear SPF 50+ se okamžitě vstřebá, nemastí a chrání před sluncem i vznikem nových nedokonalostí, Nivea, 320 Kč



Maliny, levandule, vanilka... Vzpomínky na léto doplní semišový akord pro eleganci a smyslnost. Výsledek? Harmonická, výrazná a nezaměnitelná vůně Burberry Goddess Parfum, Burberry, od 980 Kč

### Mořská voda – prospěch i zátěž

Mořská voda obsahuje minerály (hořčík, sodík, vápník, draslík, jód), které pomáhají zklidňovat podrážděnou pokožku, působí lehce antisepticky a můžou podpořit hojení drobných poranění. Problém nastává, když sůl zůstane na pokožce příliš dlouho. Její krystalky vážou vodu, čímž zvyšují dehydrataci, podráždění a pocit pnutí. Pokud jsme se po koupání v moři kůži vždy neopláchni sladkou vodou, můžeme si následky přivést až domů. Červené skvrny a vysušená pleť – k tomu se mořská sůl hlásí jako spoluviník.

### Oxidační stres a stárnutí

UV záření stimuluje tvorbu volných radikálů, které poškozují kolagenová a elastinová vlákna. Důsledkem je ztráta pevnosti, jemné vrásky a unavený vzhled.

### Pobyt v letadle – neviditelný stresor

Dlouhé lety působí na pokožku stejně vysušujícím efektem jako horké slunce. V kabině je velmi nízká vlhkost vzduchu, která urychluje odpařování vody z pleti. Po přistání bývá pleť napjatá, matná, může se objevovat zarudnutí nebo drobné šupinky. Nedostatek pohybu a cirkulace navíc podporuje vznik otoků, zejména kolem očí. Proto se doporučuje během letu používat hydratační sérum nebo lehký krém, osvěžující mlhu a pravidelně pít čistou vodu.

## CO NÁS ZACHRÁNÍ?

Všechny uvedené problémy se sčítají, kombinují, překrývají. Nepříjemné následky zmírní komplexní soubor opatření.

### Kosmetika pro citlivou pleť

Rada číslo jedna zní: Používejte kosmetiku pro citlivou pokožku, protože působení slunce promění i normální kůži v senzitivní.

### Opatrně s exfoliací

Zkušené lvice pláží před dovolenou aplikovaly peeling pokožky. Je ideální před opalováním, po dovolené s ním ale nějaký čas počkejte. Místo intenzivního peelingu je na místě jemné čištění. Vhodné jsou čistící gely nebo micelární vody bez alkoholu, ideálně s obsahem hydratačních složek (glycerin, panthenol).

### Hydratace jako základ

Hydratace by měla být zásadním krokem k obnově komfortu pokožky. Ideální jsou séra s kyselinou hyaluronovou, která zvlhčí povrch i hlubší vrstvy. Skvěle funguje i glycerin, panthenol, aloe vera nebo urea.

### Oprava bariéry

Pokud je kožní bariéra narušená, hydratační složky samy nestačí. Pomůžou látky obnovující ochranný film pokožky: krémy s ceramidy, skvalanem či bambuckým máslem.

### Pružnost

K péči přidejte přípravky s přírodními oleji. Podpoří obnovu kolagenu, zmírní suchost a „šustivost“ pleti obličej i kůže na celém těle. Olejíčky můžete aplikovat přímo nebo je nakapat do koupele.

### Rozjasnění a sjednocení

Pro zesvětlení pigmentových skvrn se doporučují séra a krémy s vitamínem C, niacinamidem, kyselinou tranexamovou nebo jemnými AHA kyselinami (mléčná, mandlová). Ty podporují rovnoměrný tón a stimuluje obnovu pleti.

### Antioxidanty proti vráskám

Pro ochranu kolagenu a elastinu je vhodné sáhnout po látkách s antioxidačním účinkem – vitamin E, resveratrol, zelený čaj, koenzym Q10 nebo extrakty z hroznů neutralizují volné radikály a působí jako prevence předčasného stárnutí.

### Následky spálení

První pomoc a počáteční hojení máme už za sebou, teď je třeba poradit si s dlouhodobými následky. První týdny po spálení rozhodně zapomeňte na exfoliaci. Po ustoupení akutního spálení lze postupně začít používat jemná rozjasňující séra. Výborná je aloe vera a zklidňující oleje.

### Nezapomínejte na SPF

Ultrafialové záření působí celoročně. Každodenní ochrana je nezbytná, aby se pigmentové skvrny nevracely a pleť zůstala zdravá.

### Optický klam

Svou práci odvede i dekorativní kosmetika. S pomocí bronzerů, tvářenek a vhodného odstínu make-upu vytvoříte vzhled přímo letně okouzující.

### Vůně vrátí čas

Rozmazlete se vůněmi, které vám připomenou letní pohodu. Můžou mít formu sprchového gelu, tělového mléka či parfému. A nejlépe vše dohromady.

### Péče o tělo i vlasy a nehty

Kůži na celém těle do optimální kondice vrátí tělová mléka a másla s obsahem ury, bambuckého másla, aloe vera nebo přírodních olejů (kokosový, arganový ap.). Vyšisovaným, lámavým vlasům prospějí regenerační masky s keratinem, arganovým olejem nebo proteiny. Odborná péče je rozhodně na místě.

# CO SI KONTROLOVAT U KOSMETICKÝCH PŘÍPRAVKŮ, SE KTERÝMI PRACUJETE V SALONU?

**Nestačí produkt jen zakoupit na českém e-shopu nebo u ověřeného prodejce. Musíte přípravky, které používáte ve svých salonech, kontrolovat, zda splňují zákonné požadavky.**

V poslední době se hodně skloňují zakázané složky v kosmetice, gelech na nehty nebo šamponech. Profesionálové v beauty službách **mají povinnost si ověřovat, zda je produkt, který aplikují na klienta, bezpečný, zdravotně nezávadný, neobsahuje zakázané složky nebo vyšší koncentraci složek, u kterých je koncentrace omezena.**

Právní předpisy, které **stanovují základní požadavky na kosmetické produkty**, které jsou používány v provozovnách péče o tělo, jsou zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví v aktuálním znění, Nařízení vlády č. 278/2008 o obsahových náplních živností s novelizací od 1. 1. 2025 a Nařízení Evropského parlamentu a rady ES č. 1223/2009 o kosmetických přípravcích.

## I Co je povinen si podnikatel v beauty službách kontrolovat?

Jste masér, kosmetička nebo nehtová designérka? Jste odpovědní za to, že používáte pouze **bezpečné, zdravotně nezávadné kosmetické produkty**. V případě kontroly, např. KHS, může být vyžadován doklad o tom, že je kosmetický přípravek bezpečný a je možno ho používat v péči o tělo.

Nařízení vlády č. 278/2008 o obsahových náplních živností stanovuje, že osoba vykonávající kosmetické služby může používat **pouze kosmetické přípravky, nesmí tedy používat produkty, které jsou schválené jako léčivo nebo zdravotnický prostředek.**

Zákon č. 258/2000Sb o ochraně veřejného zdraví v aktuálním znění stanovuje, že všechny kosmetické přípravky používané k výkonu činností epidemiologicky závažných musí odpovídat požadavkům upraveným přímo použitelným předpisem Evropské unie, to znamená, že všechny kosmetické produkty uváděné na trh v Evropské unii musí být **notifikovány v evropském portálu pro notifikaci kosmetických produktů CPNP**. Každý podnikatel v beauty službách má povinnost si zkontrolovat, že každý kosmetický přípravek, který používá, splňuje všechny požadavky.



ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ,

Asociace kosmetických  
a kadeřnických oborů ČR, z.s.,

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

Foto: Radek Hensley

## I Jak je nejjednodušší povinnost dodržet?

Běžný podnikatel bohužel nemůže nahlížet do evropského portálu pro notifikaci kosmetických produktů CPNP, tam mají přístup pouze vybrané úřady. Doporučuji si vždy vyžádat od distributora kosmetické značky, se kterou pracujete, potvrzení, že kosmetické produkty, které používáte, splňují všechny právní požadavky. Každý kosmetický produkt, který je notifikován v evropském portálu pro notifikaci CPNP, má své unikátní číslo, které by vám měl distributor sdělit, které dokazuje, že je produkt bezpečný a je možno ho používat v rámci služeb péče o tělo. Čísla kosmetických produktů můžete při případné kontrole, např. Krajské hygienické stanice, předložit jako doklad. **Pokud kosmetický produkt, který používáte, není zapsán v CPNP, tak ho nesmíte v rámci profesionálních služeb péče o tělo používat.**

## I I v čase může dojít ke změně v povolených složkách kosmetických produktů

Pokud příslušné orgány EU vyhodnotí, že není určitá složka kosmetického produktu bezpečná, jako se to stalo aktuálně např. u složky TPO, která se vyskytuje např. v gelech na nehty, tak může složku kosmetického produktu zakázat nebo omezit koncentraci složky. Výrobci a distributoři kosmetických značek by měli tyto změny sledovat a upozornit své odběratele na případné změny. Většinou k těmto změnám nedochází ze dne na den, ale je dán určitý čas na stažení kosmetických produktů, které obsahují zakázanou složku nebo koncentraci určité látky. Pokud chcete mít přehled i vy, je vhodné sledovat také platformu EU [www.coslaw.eu](http://www.coslaw.eu), kde se zveřejňují změny ve složkách kosmetických produktů, které jsou v EU omezovány.

Nezapomínejte tedy na to, že máte povinnost si ověřovat, že všechny kosmetické produkty, které používáte ve svém salonu, splňují povinnosti stanovené právními předpisy, tedy zejména registraci na portále CPNP.

# JSME PRŮVODCE PODNIKÁNÍM

**Začínala sama, s balíčky a telefonem v ruce. Dnes je z ní respektovaná podnikatelka a žena, která změnila způsob, jak se dělá profesionální kosmetika. Její společnost ALMAF Beauty je pro mnohé salony jistotou, inspirací i zdrojem znalostí. O cestě ze Slovenska do Prahy, o podnikání ve světě, kde konkurence nikdy nespí, i o ženské síle v byznysu jsme si povídali s Ing. Alexandrou Fričovou, MBA.**

**Kdybyste měla shrnout ALMAF Beauty jednou větou – co by to bylo?**

ALMAF Beauty je víc než kosmetika. Jsme průvodce podnikáním v krásném, ale náročném světě péče o pleť. Věřím, že pokud má někdo vášeň a chuť růst, zaslouží si partnera, který ho na té cestě podpoří. A přesně tím se snažíme být.

**Kdy jste si poprvé řekla, že chcete podnikat sama?**

Myšlenka dozrávala postupně. Po letech práce v jiných firmách, včetně farmaceutických, jsem cítila, že mám dost zkušeností i odvahy. Přelom nastal v letech 2011 a 2012, kdy jsem založila vlastní firmu ALMAF Beauty. Původně jsem měla malý sklad, kancelář a telefon. Osobně jsem telefonovala klientkám, balila zboží, školila, jezdila na veletrhy. Všechno jsem dělala sama, někdy s partnerem, který se postupně stal neocenitelnou součástí firmy. Dnes už jsme samozřejmě větší, máme tým, školitele, odborníky, zástupce. Ale filozofie zůstává: individuální přístup, odbornost, férovost.

Z odborného hlediska je PHYRIS německá profesionální kosmetika s více než 75 lety vývoje, zastoupená ve více než 60 zemích světa na pěti kontinentech. Neustále investuje do výzkumu a inovací, což dokazují i prestižní mezinárodní ocenění, která opakovaně získává – třeba BSB Innovation Prize za nejnovativnější produkt, ocenění za nejlepší aktivní složku nebo opakovaná vítězství v anketách Beauty Forum Reader's Choice Award v kategoriích SPA, Wellness a klasická péče.

**Jak vznikl název ALMAF Beauty?**

Je to kombinace mého jména a slova „beauty“. Chtěla jsem, aby firma nesla můj osobní otisk. Aby bylo zřejmé, že je za tím konkrétní člověk, ne anonymní firma. Od začátku to pro mě nebyl jen byznys. Chtěla jsem vytvořit něco, co bude lidem pomáhat růst. Co bude mít duši.

**V čem je ALMAF Beauty jiná než ostatní distributoři kosmetiky?**

Řekla bych, že v přístupu. Není to jen o objednávkách a fakturách. My jsme partner. Pomáháme s výběrem produktů, se školením, s marketingem, s webem, s propagačními materiály. Klientky školíme, vzděláváme, podporujeme i v podnikání. Každý salon má svého obchodního zástupce, který ho zná, sleduje, pomáhá mu. A především: víme, kdo jsou naše klientky. Známe jejich jména, jejich příběhy. A to se v tabulkách nedočtete. Není to anonymní vztah. A to je dnes vzácné.

**Vaše motto zní: „Na krásu nejste sama“. Je to víc než slogan, že?**

Přesně tak. Je to poselství. Kosmetičky jsou často na všechno samy – podnikání, klientky, komunikace, investice... A my říkáme: nemusíš být sama. Jsme tu, když si nevíš rady. Když chceš změnu. Když máš sen a nevíš, jak ho zrealizovat. Kosmetika je o péči. A i kosmetičky si zaslouží, aby se někdo staral o ně.

**Vaše značka je postavená na třech pilířích: produkty, vzdělávání a podpora. Můžete je blíže popsát?**

Produkty jsou základ. Nabízíme exkluzivní značky jako PHYRIS, Dr. Grandel nebo Mansard Paris – všechny mají vysoký standard, viditelné výsledky a silnou filozofii. Vzdělávání je naše vášeň. Pořádáme školení, workshopy, webináře, kosmetický kongres, máme Letní školu. Věříme, že jen informovaná kosmetička může růst. A podpora? To je každodenní práce. Pomoc s cenotvorbou, marketingem, webem, grafikou... Vše, co salony potřebují, aby mohly dělat svou práci naplno.

**Asi není tajemstvím, že ALMAF Beauty stojí i za jednou každoroční respektovanou událostí v oboru, prozradíte, která to je?**

Je to Kosmetický kongres Praha. Je pro mě vždy oslavou celého oboru – krásy, know-how, kreativity i sesterství mezi profesionálkami. Letos bude ale výjimečný. Slavíme jubilejní ročník, a proto jsme ho chtěli udělat opravdu nezapomenutelný. Bude to největší a nejvýraznější

kongres, jaký jsme doposud uspořádali – a to nejen díky programu, ale i místu konání. Letos se poprvé přesouváme do nově otevřeného prostoru FLY VISTA MÁJ v centru Prahy, který nabízí dechberoucí 360° výhled na město, stylové prostředí a skvělou atmosféru.

### Jaký bude program této velké akce?

Program jsme sestavili tak, aby každá kosmetička, terapeutka i lékař našli témata, která je opravdu obohatí – od estetiky, dermatologie, reálných kauz až po motivaci a podnikání. Mezi řečníky bude např. MUDr. Ondřej Měšák, MUDr. Lucie Rajská, Biochemická Vendy nebo Petr Zach z DermapenWorld. Nechybí ani inspirativní osobnosti jako Martin Staněk, které osloví i lidsky, nejen profesně. Ať už si odnesete novou techniku, kontakt, nebo jen pocit, že to, co děláte, má smysl – jsem přesvědčená, že tenhle den vás posune.

## ALEXANDRA FRIČOVÁ: V KOSMETICE NENÍ DŮLEŽITÝ JEN VÝSLEDEK. ALE I TO, KDO S VÁMI JDE CESTOU K NĚMU.

### Značky, které zastupujete – PHYRIS, Dr. Grandel, Mansard Paris – mají hodně silnou identitu. Podle čeho jste je vybírala?

Intuitivně, ale s respektem. PHYRIS miluju, protože má hloubku, třífázový koncept péče a skvělý vědecký základ. Dr. Grandel je legenda – průkopník ampulí, který spojuje farmaceutickou preciznost a okamžitý efekt. A Mansard? To je francouzský šarm a klubová exkluzivita. Každá značka musí rezonovat nejen se mnou, ale i s filozofií ALMAF Beauty – kvalita, výsledky a lidskost.

### PHYRIS je pro vás srdeční záležitostí, je to značka, se kterou jste začínala. Čím si podle vás tahle značka získala tak výjimečné postavení nejen u vás, ale i u kosmetiček po celém světě?

PHYRIS je skutečně moje srdcovka. Je to značka, která má duši, promyšlený koncept a hlubokou filozofii krásy. Kosmetičky si ji zamilují často už při prvním kontaktu – nejen kvůli účinnosti, ale kvůli celému smyslovému zážitku, který s sebou každé ošetření přináší. PHYRIS pracuje s vůněmi, texturami, příjemnou aplikací i s principem takzvané „cesty krásy“. Je to rituál, při kterém klientka na chvíli úplně vypne a odevzdá se péči. Pro kosmetičku je to zase značka, která funguje, má hlavu a patu a zároveň jí dává možnost tvořit vlastní styl a rukopis.

### Co ještě na PHYRIS oceňují klientky a kosmetičky?

To nejdůležitější: PHYRIS nikdy nebyla jen o krémech. Její jedinečný třífázový systém péče s aktivací pleti pomocí SOMI koncentrátů umož-



ňuje maximální efektivitu – protože správně připravená pleť přijímá aktivní látky úplně jinak. Zákaznice ten rozdíl cítí i vidí. A to je důvod, proč kosmetičky, které jednou začnou s PHYRIS pracovat, u ní zůstávají. Nejen kvůli výsledkům, ale kvůli pocitu, že pracují s něčím opravdu výjimečným. PHYRIS není kosmetika – je to systém a promyšlená péče.

### Konkurence v kosmetice je obrovská. Co vám pomohlo uspět?

Důslednost, osobní přístup a schopnost reagovat na potřeby trhu. A taky to, že jsme nikdy původně nechtěli být „největší“. Raději budujeme něco kvalitního, co má smysl. Inspirujeme ostatní, a ano, často nás kopírují – ale originál zůstává jen jeden.

### Jak vnímáte roli žen v kosmetickém byznysu dnes?

Jako obrovskou příležitost. Kosmetičky dnes nejsou jen pečovatelky – jsou majitelky salonů, podnikatelky, odbornice. A my jim chceme pomáhat růst, věřit si, být vidět. Chci, aby každá žena věděla, že nemusí být sama – že i v podnikání může mít po boku spolehlivého parťáka.

### Co byste poradila ženě, která zvažuje podnikání v kosmetice?

Ať to zkusí. Ať se nebojí, že není dokonalá. Podnikání je cesta – s chybami, pády, ale i radostí a svobodou. A hlavně: ať ví, že na to nemusí být sama. Proto jsme tu. Proto ALMAF.

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

# NÁROKY BUDOU STOUPAT. PŘIPRAVTE SE!

**U nás doma se traduje, že až se vnoučata zeptají maminky, kde je babička, odpověď bude znít: v posilovně. Dnešní padesátnice a starší svůj život prožívají skutečně velmi aktivně, mají mnohem víc dostupných informací o svém zdraví a o tom, jak se o sebe správně starat, jak se správně stravovat a udržovat. Snaží se žít nejen déle, ale také zlepšit kvalitu svého života.**

Trend **lepšího stárnutí** upřednostňuje prevenci, wellness a celostní přístup ke zdraví, kam se počítá zdravé stravování, pravidelné cvičení, každodenní domácí péče o pleť a pravidelná profesionální péče o pleť.

Nejviditelnějším příkladem tohoto přístupu (i když extrémním a diskutabilním) je Bryan Johnson, americký podnikatel. Investuje do technologií a postupů zaměřených na převrácení stárnutí a snaží se znovu získat vitalitu, kterou měl, když mu bylo 18 let. Tato snaha o lepší stárnutí odráží rostoucí touhu zachovat mládí a tomu odpovídající vzhled po celý život. 54 procent spotřebitelů si péči proti stárnutí pleti spojuje se zlepšením celkové pohody.\*

Proto potřebujete technologie, které splňují **vysoké nároky na efektivitu péče**, jež na projevy stárnutí bude působit. Zdá se, že klientky toho od vás očekávají mnohem víc než kdykoliv předtím. A chtějí se o tom přesvědčit, chtějí důkazy: informace o klíčových ingrediencích, o výsledcích klinických testů, fotografie před a po – to všechno se ukazuje jako nezbytné, pokud chcete prokázat a potvrdit sílu vámi používaných kosmetických přípravků péče o pleť. Předáváte tyto informace svým návštěvnicím?

To vše jde na první pohled paradoxně proti dalšímu trendu „**Skin Minimalism**“: jednoduchých, krátkých, a přesto maximálně účinných postupů. Proto vidíme tolik ultra hybridních (2, 3, 4 v 1) produktů, které spojují různá použití a výhody v jednom jediném výrobku.

## Máte přehled o věku svých klientek?

Udělali jste si někdy ve vašem salonu přehled o věku vašich klientek? Žádný odhad. Poctivou tabulku s počty klientek podle ročníků. Přemýšleli jste někdy o tom, jak přizpůsobit nabídku péče podle věku a zaměření klientek?

Dnes máme v české populaci kolem 2,5 mil. žen ve věku mezi 35 a 80 lety věku. Říká se, že jen polovina z nich navštívila kosmetický salon alespoň jednou v životě a jen jedna pětina z nich tam chodí pravidelně – to je něco přes půl milionu. Nejsilnější skupinou zákazníků s nejvyšší kupní silou je skupina žen ve věku mezi 35 a 64 lety (450 tis. pravidelných zákaznic). Po pětadesátce se frekvence návštěv již snižuje, ale stále je to prý něco kolem 60 tis. klientek.



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

Anti-aging péče proti stárnutí představuje vrchol kosmetické nabídky bez ohledu na segment nebo distribuci každé značky. Dnes hovoříme o **prémiumizaci anti-aging péče** – je prezentována, a opravdu jí je, jako špičková luxusní péče, kde je pozornost věnována každému detailu. Zacházíte s ní stejně? Zvláštní pozornost je věnována každému detailu – od prezentace v salonu, na sociálních sítích, v nabídkových materiálech až po obaly: zlaté prvky v luxusním provedení přitom nezapomínají na ekologii. Použití textury útočí na všechny vaše smysly a často je doprovázejí různé masážní pomůcky. Některé výrobky lze dokonce přirovnat k výjimečným uměleckým dílům a jejich ceny dosahují nových výšin.

Budte připraveni nejen na nové požadavky svých klientek, ale také na to, že jejich nároky budou stoupat. Vyberte z mnoha možností na trhu ty technologie, které splní přání vaší klientely, které budou sice přibývat roky, ale která podnikne všechny kroky k tomu, aby zpomalila nebo dokonce zvrátila běh času a prožila svou další část života kvalitně a spokojeně. Spolu s nimi se pak třeba sejďte v posilovně.

\*Euromonitor

– Health & Beauty Trends 2024

1975/2025

# 50

*Padesát let odhodlání  
a vášně v profesionální  
fytkosmetice.*

To je pro nás klíčová hodnota. Od roku 2021 jsme se vydali cestou modernizace: od výběru ingrediencí, které se nyní řídí zásadami upcyklace (obnovy a zhodnocování zdrojů), až po zavedení udržitelných obalů a přístupu Clean Beauty. Vše je navrženo tak, aby bylo součástí ohleduplného ekosystému. Přírodě toho tolik dlužíme a musí se to stát nejen prohlášením o záměru, ale i způsobem bytí, praktikovaným v našich každodenních rozhodnutích. Protože krása by měla konat jen dobro.

**Kdo stojí za společností Vagheggi Phytocosmetici?**

Seznamte se s **Valerií Cavalcante**, generální ředitelkou společnosti Vagheggi.

**Začneme od začátku - protože letos Vagheggi slaví 50. výročí, jaký je váš příběh?**

Vagheggi se zrodila z příběhu lásky mezi Made in Italy a fytkosmetikou - trvalého pouta, které umožnilo naší značce růst díky recepturám vyvinutým výhradně v laboratořích v našem sídle v Nantu (VI), v úzké spolupráci s vysoce kvalifikovanými odborníky a s plnou kontrolou celého dodavatelského řetězce.

**"Fytkosmetika" má přesný význam - jak vybíráte suroviny?**

Vždy jsme kladli velký důraz na suroviny, které se sklízí pouze ve specifických obdobích, kdy jsou jejich účinné látky na vrcholu. To vyžaduje značné investice, ale pro nás je to neoddiskutovatelná zásada.

**A jak zásadní je pro vaši značku udržitelnost?**



**Letos slavíte 50. výročí - co je klíčem k vašemu úspěchu?**

V průběhu let se podařilo uvést v život mnoho významných projektů, ale víme, že skutečná síla této značky spočívá ve světě, který se kolem ní rozrostl - v lidech, kteří nám dali důvěru, kteří nás provázeli těmito desetiletími neustálých inovací, kteří naši značku přenesli po Itálii i po celém světě, kteří o nás mluvili a vybrali si nás. Jsou skutečnými hvězdami velkého příběhu Vagheggi.

## DEN S VAGHEGGI pro profesionály



**Hledáte kosmetickou značku pro váš salon, nebo jste jen zvědavá?**

Seznamte se s italskou profesionální kosmetikou Vagheggi Phytocosmetici.

Vyzkoušejte si na vlastní kůži profesionální ošetření pleti pod vedením naší národní trenérky Soni Laurové a seznamte se s celou nabídkou pro kosmetické salony.

Těšíme se na setkání plné informací, zaujetí, humoru, luxusu a krásy.

PROFI PÉČE

MAKE-UP

PŘÍSTROJE

DOMÁCÍ PÉČE

PONDĚLÍ

**10.11.2025**

10:00 - 16:00

ŠKOLICÍ CENTRUM VAGHEGGI  
Nad Bezednou 255  
252 61 Dobrovíz u Prahy

REGISTRACE  
[WWW.SKOLENIVAGHEGGI.CZ](http://WWW.SKOLENIVAGHEGGI.CZ)



Seminář je ZDARMA.

[www.vagheggi.cz](http://www.vagheggi.cz)  
[vagheggi@spilka.cz](mailto:vagheggi@spilka.cz)  
+420 775 738 917



# OD ZÁNĚTU K SVOBODĚ

## 5 PRODUKTŮ, KTERÉ ZKLIDNÍ I TEN NEJAGRESIVNĚJŠÍ EKZÉM



**Znáte ten pocit, když se usmějete a vaše pleť se napne jako papír? Podrbete se a pod nehty vám zůstanou šupinky? Nová dermokosmetická řada PRS7 Clear od GIGI Laboratories díky stříbrným iontům a dalším inovativním látkám mírní projevy ekzému, lupénky, seborey i dalších kožních onemocnění.**

Tyto kožní potíže často ovlivňují fyzickou i emocionální pohodu. PRS7 Clear vychází z aktuálního vědeckého výzkumu a využívá stříbrné ionty známé svými účinky již od starověku. V produktech GIGI tlumí zánět a bojují proti mikrobům. Každým použitím se účinek prohlubuje, na pohled i na pocit.

### Zklidněte rozbouřenou rosaceu

Zklidňující „hasič“ pro tváře, které horkem či stresem náhle vzplanou – to je Rosa Care. Nedráždí, aktivní látky z korkového dubu a kokosu vytvářejí ochranný štít proti zánětu a přírodní bioflavonoid troxerutin posiluje cévní stěny, aby byla pokožka odolnější. Rozlučte se tak konečně s podrážděnou a zarudlou pokožkou.

### Seborea pod kontrolou, pleť v rovnováze

Sebo Care mírní mastnotu, svědění i podráždění seboroické dermatitidy. Bisabolol a aloe vera pomáhají hned ulevit od pnutí, síra pak pokožku změkčuje a brání množení mikrobů. Svědění ustoupí, ložiska jsou míň patrná a vy můžete vyrazit na kávu bez přemýšlení, jestli si někdo všiml šupinek.

### Úleva od lupénky i ekzému

Pomoc při lupénce, atopické dermatitidě i ichtyóze? Pso Care pomáhá zmírňovat její příznaky i v pokročilém stadiu. Jako multifunkční všeučel obnoví suchou pokožku a tiší podráždění, zmírňuje pnutí i svědění v postižených oblastech. Urea změkčuje ztvrdlá ložiska, ceramidy a oxid zinečnatý posilují bariéru proti dalšímu zhoršení. Pokožka zůstává déle klidná, až byste téměř zapomněli, že vás něco trápilo.

### Pokud vás trápí zarudnutí

Na stále červené tváře a citlivost pomůže Redness Care, který tiší pocity pálení či šípání. Hypoalergenní, ultra jemné složení obnovuje strukturu pokožky pomocí hydroxyprolisilanu, komplexu aminokyselin, který podporuje regeneraci. Sjednocuje tón pleti a zklidňuje podráždění do úplného pohodlí ve vlastní kůži.

### Krása i ochrana v jednom

Tint & Protect Serum SPF 30 přirozeně sjednocuje tón pleti, chrání před UV zářením a pečuje o zcitlivělou pleť po agresivních kosmetických procedurách.



Tiší podráždění a redukuje zarudnutí díky extraktu z Centella asiatica. Koenzym Q10 jakoby restartuje buňky, aby se dobře regenerovaly. Pleť zůstane nezatížená a bez lesku i v horkých letních dnech.

Af už pečujete o klienty, nebo hledáte péči pro sebe, řada PRS7 Clear vrací pokožce komfort a vám chuť žít naplno – klidně i s odpoledním skokem do bazénu bez stresu, co to udělá s vaší pleť. Poprvé ji představíme na GIGI Konferenci 2025, kde ji uvidíte v akci a získáte tipy pro práci s citlivou pleť.

Pro víc informací sledujte na Instagramu [@gigicosmetics.cz](https://www.instagram.com/gigicosmetics.cz), ať vám nic neunikne.





# PŘESTAŇTE HONIT NOVÉ ZÁKAZNÍKY. ZLATO UŽ MÁTE VE SVÉM DIÁŘI

**Každý den jako profesionálky v salonech usilujete o jediné. Mít plný diář a prosperující salon. Při honbě za tímto cílem však mnoho kosmetiček směřuje veškerou energii i rozpočet jen k získávání stále nových klientů.**

Jsou maximálně aktivní a inzerují na sociálních sítích, vymýšlejí různé akce nebo stále rozšiřují nabídku služeb a doufají v pravidelný přísun nových tváří do svých salonů. Pravda je ale taková, že cesta k udržitelnému úspěchu a vyšším ziskům nevede přes nové služby, nákup drahých přístrojů nebo reklamní kampaně. Vede přes zhodnocení toho, co už máte, vašich stávajících klientek a vašich vlastních schopností.

## Děravý kbelík jménem (ne)lojalita klientek

Pojďme si říct, jak bohužel často vypadá cesta nových klientů do salonů, kterou potvrzují i konkrétní statistická data ze sektoru služeb. Říkají, že pokud dnes získáte deset nových klientek na jejich první návštěvu, na druhou se vrátí pouze čtyři. To znamená, že jste právě přišli o 60 % z nich. Než dojde na třetí návštěvu, ztratíte dalších 50 % ze zbývajících. Po šesti návštěvách vám tak z původních deseti nových klientek může zůstat pouze jediná.

Možná si teď říkáte, že se to vašeho salonu netýká, že máte lepší retenci (poměr vracejících se klientů). Ale ruku na srdce, znáte svá přesná čísla? Většina podnikatelek je totiž ve skutečnosti nezná. A to je jádro problému. Nemůžete zlepšit nebo opravit něco, o čem nevíte, že nefunguje. I když jsou vaše čísla o něco lepší, trend bude pravděpodobně podobný. Váš salon roste pomalu, protože si neudržíte tolik klientek, kolik byste mohly.

Zaměřujete se neustále na získávání nových tváří, zatímco vaše stávající klientky vám potichu odtékají jako voda z děravého kbelíku. Věděly jste, že získání nové klientky je minimálně pětikrát dražší než udržení té stávající? Jednoduše hon za stále novými zákazníky je nejen vyčerpávající, ale také velmi neekonomický.

## Změna začíná ve vaší hlavě

Ať už pracujete sama na sebe, nebo vedete tým kosmetiček, klíč k transformaci vašeho byznysu leží ve změně myšlení.

Pokud jste samostatná kosmetička, jste majitelka, marketingová ředitelka a kosmetická profesionálka v jedné osobě. Vaše práce nekončí starostí o pleť klientky. Právě naopak. V momentě, kdy klientka odchází, vaše role se mění z kosmetičky na manažerku. Přestaňte se vnímat jen jako „ta, co dělá kosmetiku“ a přijměte roli podnikatelky, která aktivně buduje a zhodnocuje svůj nejcennější majetek, svou klientskou databázi.

Pokud vedete salon se zaměstnanci, vaším hlavním úkolem není být tou nejlepší a nejvytíženější kosmetičkou v týmu. Vaším posláním je být lídrem, který dokáže svůj tým vzdělávat, motivovat a vést k vyšší produktivitě. Ziskovost vašeho salonu je přímým odrazem schopností a angažovanosti vašich lidí. Investice do jejich růstu je nejrychlejší cestou k růstu celého vašeho podniku.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE ZÍSKÁNÍ NOVÉ KLIENTKY JE MINIMÁLNĚ PĚTKRÁT DRAŽŠÍ NEŽ UDRŽENÍ TĚ STÁVAJÍCÍ?

### Tři klíče k odemknutí skrytého potenciálu

Nepotřebujete žádné složité strategie. Stačí se zaměřit na tři klíčové oblasti, které můžete změnit hned a které vám přinesou okamžité výsledky.

#### ZVYŠTE HODNOTU KAŽDÉ JEDNÉ NÁVŠTĚVY

Každá hodina strávená s klientkou má svůj finanční strop. Vaším cílem je tento strop systematicky zvyšovat. Nejde o nátlakový prodej, ale o mistrovskou konzultaci a nabídku řešení. To přirozeně zahrnuje jak ošetření v salonu, tak doporučení následné péče. Nenabídnout správnou domácí péči je v podstatě nedokončená práce. Snižuje to efektivitu vašeho ošetření a podryvá vaši autoritu profesionála. Když klientce odborně vysvětlíte, jaký přínos bude mít doplňková služba (např. oční kúra) nebo hodnotnější procedura (intenzivní obličejová kúra) pro její cíle, neprodáváte, ale vzděláváte a budujete důvěru. Tím nejen zvyšujete okamžitý příjem, ale především posilujete svou pozici nenahraditelného odborníka.



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

Vytvářejte balíčky a programy péče se zvýhodněním. Klientky milují pocit, že dostávají promyšlené řešení a výhodnou nabídku. Je to psychologicky mnohem přijatelnější než nabízet každou službu zvlášť.

Domácí péče je předpis, ne nabídka. Jste profesionálka a klientka od vás očekává doporučení. Když lékař předepíše lék, pacient ho bere. Když vy po ošetření doporučíte konkrétní sérum, neděláte nabídku, ale dáváte profesionální předpis pro udržení výsledků.

Toto je ta nejjednodušší, a přesto nejvíce opomíjená strategie finanční stability.

#### OBJEDNEJTE KLIENTKU HNED NA DALŠÍ NÁVŠTĚVU

Pravidelná návštěva je součástí dlouhodobého plánu péče o pleť. Tím, že aktivně plánujete další termín (např. formou balíčků nebo programů péče), dáváte klientce najevo, že přemýšlíte dopředu a berete její výsledky vážně. Z psychologického hlediska to upevňuje vztah a buduje návyk. Z byznysového pohledu je to pro vás předvídatelný příjem.

Počítejte: kdyby 50 vašich stálých klientek přišlo o jedinou návštěvu ročně navíc (při průměrné útratě 2000 Kč), máte v kapse o 100 000 Kč více. Bez jediné koruny investované do reklamy nebo akce. Zkuste si tento výpočet udělat s vašimi čísly. Výsledek vás překvapí.

#### PŘEMĚŇUJTE SPOKOJENOST NA DOPORUČENÍ

Jak dobře víme, nadšená klientka, která zažije skvělý servis a vidí výsledky, se stane vaší nejlepší reklamou. Aktivně ji ale v ten pravý čas a správným způsobem požádejte o doporučení. Většina z nich to ráda udělá, ale nespolehejte na to, že si samy od sebe vzpomenou. Můžete pro ni i pro nově přichozí klientku připravit odměnu. Jak s doporučením pracovat, vám rád prozradím třeba v Sothys Academy.

Pamatujte, že skutečný růst salonu nezačíná sháněním stále nových lidí. Začíná u vás, u změny vašeho myšlení a využití skrytého potenciálu, který už máte ve své databázi.

# EXOSOMY V ESTETICKÉ MEDICÍNĚ

Foto: Shutterstock a archiv

**Exosomy jsou látky, o kterých se v poslední době hodně píše a hovoří. Jaká je jejich indikace, účinky a bezpečnost? Zeptali jsme se na názor MUDr. Gabriely Kičmerové, dermatoložky z Galen Clinic.**

Exosomy jsou mikroskopické vezikuly uvolňované buňkami, které přenášejí bioaktivní látky, jako jsou proteiny, lipidy a nukleové kyseliny mezi jednotlivými buňkami. Když se dostanou k cílové buňce, jejich obsah může ovlivnit genovou expresi a chování dané buňky.

V estetické medicíně a kosmetologii se dostávají do popředí zájmu pro svůj potenciál regenerovat pokožku. Exosomy jsou přínosné v anti-age medicíně, protože zlepšují elasticitu, redukuje jemné vrásky a pleť i hydratují. Mimo to urychlují remodelaci dermis, takže se dají využít na hypotrofické jizvy, které často vznikají jako postaknézní proces. Další indikací jsou hyperpigmentace, protože mají schopnost potlačit melanogenní aktivitu a v neposlední řadě nachází své místo v postprocedurální péči, protože zkracují dobu rekonvalescence, ať už po laseru, microneedlingu nebo peelingu.

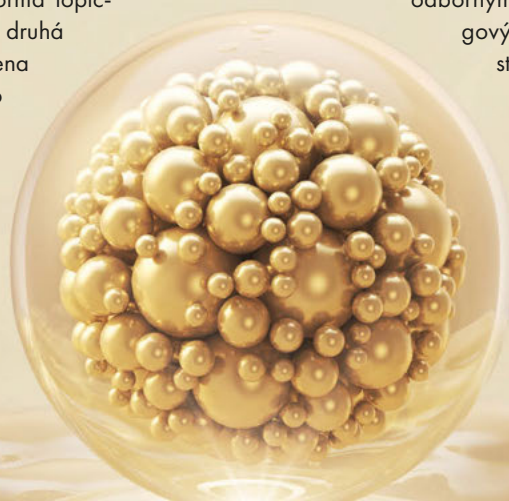
Existují dvě možnosti použití, první je forma topická v sérové nebo krémové formulaci a druhá je forma injekční, která je prozatím řazena jako off-label metoda. Zdá se to jako zázračný produkt, ale z mého pohledu vidím jeden malý háček, a tím je bezpečnost. Dostupné (nekomerční) studie ukazují, že exosomy mohou být relativně bezpečné, pokud jsou dobře charakterizované a zbavené buněčných zbytků a patogenů. Proto je nutné pracovat jen s opravdu kvalitními a ověřenými, certifikovanými produkty.

Jak se takové exosomy vlastně získávají? Nejčastějším zdrojem jsou mezenchymální kmenové buňky, které mají původ z tukové tkáně nebo pupečnickové krve. Existují také přírodní, rostlinné exosomy (z rýže, zeleného čaje, ženšenu), ty mají ale jinou biologickou aktivitu než ty lidské, jejich efekt je především antioxidační a protizánětlivý, nemají schopnost regenerovat tkáň, mají ale jednodušší legislativu, proto je řada firem prodává.



Dermatoložka  
MUDr. Gabriela Kičmerová

Získávání, čištění a úprava exosomů je poměrně složitý proces, proto doporučuji se vyvarovat levných produktů, protože hrozí riziko granulomů, infekcí nebo imunních reakcí. Pro bezpečné používání injekční formou, ať už mezoterapií nebo microneedlingem, si budeme muset ještě chvíli počkat, protože zatím nejsou dostupné studie ani oficiální schválení odbornými společnostmi. Pozor na častý marketingový tah prodejců, kteří chtějí nalákat na množství exosomů v mililitru; takový údaj je zcela nepřesný, protože se jen těžko standardizuje biologická aktivita mikroskopických vezikul. Pro kosmetickou praxi je důležité chápat exosomy jako slibný doplněk regeneračních a anti-age procedur, nikoliv jako zázračné řešení. Do budoucna lze očekávat další vývoj v jejich standardizaci, bezpečnosti a klinickém ověření, což určí jejich reálný význam v estetické medicíně a kosmetologii.



## NOVÁ KOSMECEUTICKÁ ŘADA



INTENZIVNÍ  
HYDRATACE

MLADISTVÝ  
VZHLED

ZKLIDNĚNÍ  
PRO PLEŤ S ROSACEOU

CÍLENÁ PÉČE  
PRO DOSPĚLOU  
AKNÓZNÍ PLEŤ

CÍLENÁ PÉČE  
PRO MLADOU  
AKNÓZNÍ PLEŤ

Ampule  
PRO DERMOBOOSTER  
7 dní k dokonalejší pleti!

OBJEVTE SVŮJ OSOBNÍ  
PROGRAM KRÁSY



# SÍLA KRÁSNÝCH VLASŮ



Péče o vlasy s produkty GERnétic není jen otázkou estetiky, ale především zdraví vlasové pokožky i samotných vlasů. Jedinečné přípravky Medul, Cuticul Extra Plus a Calming Capi pro péči o vlasy dodají vlasům hebkost, sílu a přirozený lesk, zároveň jim navrátí pocit plného zdraví. Působí proti třepení konečků, lámavosti a suchosti, účinně předcházejí vzniku lupů i nepříjemnému svědění pokožky hlavy.

**Vlasy hrají v celkovém vzhledu zásadní roli – často mnohem větší, než si uvědomujeme. Jsou klíčovým detailem, který dotváří náš celkový styl. Vlasy jsou často to první, čeho si ostatní všimnou. „Můžete mít perfektně sladěný outfit, krásný make-up a stylové doplňky, ale pokud budou vaše vlasy působit neupraveně, celkový dojem nebude příliš příznivý. Naopak zdravé, lesklé a upravené vlasy dokážou i jednoduchý outfit povýšit na elegantní a sebevědomý look,“ říká Alena Kimlová, emeritní kosmetička GERnétic.**

Připomeňme si některé aspekty, které jsou pro vzhled, množství a kvalitu vlasů důležité: významnou roli hraje genetika, díky které máme vlasy rovné, vlnité nebo kudrnaté, světlé či tmavé. Genetika též ovlivňuje množství vlasů či sklon k jejich vypadávání a řídnutí. Předpokladem krásných a zdravých vlasů je dobře vyživená vlasová pokožka, která zajišťuje přísun živin potřebných pro správný vývoj vlasového folikulu (cibulky), z něhož vlas vyrůstá. Vlasové pokožce prospívá i dobré prokrvení, které umožní okysličení a předávání živin mezi jednotlivými buňkami. Věnujte proto vlasové pokožce během umývání krátkou masáž břišky prstů, nikoli nehty, které by mohly způsobit drobné trhlinky.

Zdravé, silné a lesklé vlasy jsou též výsledkem každodenní péče, která začíná výběrem kvalitních přípravků. Každý vlas potřebuje výživu, ochranu a šetrné zacházení. Buďte proto obezřetní při výběru produktů, kterými si vlasy i vlasovou pokožku ošetřujete. Vynikající zkušenosti jsou s přípravky MEDUL a CUTICUL EXTRA PLUS od francouzské kosmetické značky GERnétic. Šampon Medul velmi šetrně, ale důkladně odstraní nečistoty z vlasů i vlasové pokožky, zároveň vlasovou pokožku posiluje a intenzivně vyživuje vlasové cibulky. Regenerační sérum Cuticul Extra Plus posiluje vlasové cibulky, podporuje vlasový růst, účinně předchází třepení a vypadávání vlasů, zamezuje tvorbě lupů, ekzémům.

## Zklidňující sérum na vlasovou pokožku – novinka od GERnétic

„Bohužel se stále častěji setkáváme s různými problémy vlasové pokožky, a to jak u žen, tak i u mužů. Svědění a zarudnutí pokožky hlavy může mít celou řadu příčin. Nejčastěji se jedná o reakci na chemické látky obsažené v barvách na vlasy, zvýšenou míru stresu nebo různá kožní onemocnění, jako je ekzém, seborea či lupénka. Významnou roli může hrát také přemnožení kvasinky *Malassezia (Pityrosporum) ovale*, která je běžnou součástí kožní mikroflóry, ale za určitých podmínek způsobuje tvorbu lupů a podráždění. Přetrvávající svědění často vede ke škrábání, což může způsobit drobné trhlinky, narušení kožní bariéry a následně zánětlivé reakce,“ zdůrazňuje **Šárka Stará, hlavní kosmetička GERnétic.**

Pokud vás trápí citlivá nebo podrážděná pokožka hlavy, může být skvělým řešením nový, pečlivě vyvinutý přípravek **CALMING CAPI**. Tento produkt přináší okamžitou úlevu pokožce, která reaguje zarudnutím, svěděním, pálením nebo nepříjemným pocitem pnutí. Calming Capi byl vytvořen s využitím moderní biotechnologie a představuje zcela novou úroveň přírodní dermatokosmetiky zaměřené na zklidnění a regeneraci pokožky hlavy.

Klíčovou roli hrají tzv. zelené peptidy – aktivní látky, které stimuluji přirozené regenerační procesy v pokožce, podporují hojení drobných poranění a napomáhají obnovit její ochrannou bariéru. O okamžité zklidnění se stará čistý mentol a menthyl PCA, které pokožce dodávají chladivý a lehce anestetický efekt. Zároveň pomáhají udržovat optimální hydrataci zadržováním vody přímo v kožních buňkách. Formulaci dále obohacuje čerimoja – výtažek z tropického ovoce s vysokým obsahem vitamínu A, sodíku a draslíku. Tato složka přirozeně tlumí zánětlivé reakce, přispívá ke zklidnění pokožky a obnovuje její rovnováhu. Nechybí ani beta-karoten, který působí jako prekurzor vitamínu A a podporuje zdraví a regeneraci pokožky hlavy. Sérum přináší komplexní péči, která kombinuje vědecky podložené účinky s přírodní silou aktivních látek. Je ideální volbou pro každého, kdo hledá rychlou úlevu, dlouhodobé zklidnění a celkové zlepšení stavu vlasové pokožky. Už po první aplikaci pocítíte úlevu a mnohem větší komfort. Nemusíte se obávat nepříjemného pálení ani zamaštění vlasů. Účes lze po vstřebání séra běžně upravit. Zklidňující sérum Calming Capi můžete používat i jako podpůrnou péči při léčbě problému doporučené lékařem.

## Ještě pár dobrých rad nakonec

Chraňte vlasy před prudkým slunečním zářením, které narušuje folikuly a strukturu vlasu, vysušuje, rozkládá pigment a způsobuje lámavost. Před fénováním nechte vlasy zčásti uschnout, zabráníte tak tepelnému šoku. Při sušení vlasů preferujte i nižší teploty. Horký vzduch způsobuje poškození kutikuly, snižuje hydrataci, vlasy ztrácí elasticitu a hebkost. Férování zakončete studeným vzduchem, dodáte tím vlasům krásný lesk.

[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. Dohodte si termín a vyzkoušejte ukázkové salonní ošetření GERnétic. Více na: QR kód s odkazem na <https://www.gernetic.cz/spolupracujte-s-nami/>





# ÚPRAVA ŘAS LAMINACÍ

Lada Österreicherová, Foto: archiv autorky



**Laminace řas, lash lifting, lash filler, trvalá na řasy a spousta dalších názvů. Jaký je v nich rozdíl? Možná budete překvapeni, v principu žádný. Vždy se jedná o natočení řas klienta s dlouhodobým účinkem.**

Za pomoci laminačních produktů, konkrétně kroku jedna, kterým narušujeme vazby v řase a uvolňujeme její tvar, a kroku dva, kterým vazby v řase opětovně spojujeme do nového, požadovaného tvaru. A v neposlední řadě natáčky, která nám ten požadovaný tvar definuje. Základní chemické složení produktů používaných již na retro trvalou řas zůstalo stejné. Tyto chemické látky jsou totiž jediné, které jsou schopny odvést v lidské řase námi požadované změny. Vývojem se u nich změnila pouze koncentrace účinných látek a přibýly vyživující složky. Již tedy řasy pouze nenatáčíme, ale rovnou využíváme chemického na-

rušení, které jim způsobíme. Jak? Pro náš prospěch. Do hloubky řasy aplikujeme výživu, kterou bychom za normálních okolností tak hluboko neměli šanci aplikovat. Revoluce výrazně nastala v používaných natáčkách. Od papírových jednorázových válečků jsme přešli na opakovaně použitelné silikonové natáčky několika tvarů a velikostí.

Doposud jsme byli zvyklí řasy napevno nalepit na zvolenou natáčku a potom aplikovat laminační kroky jedna, dva, a to pouze na určitou část řas. Vždy jsme vynechali kořínky a konečky řas, následně jsme aplikovali barvu a popřípadě výživu. Každá značka produktů na laminaci řas má svůj specifický protokol a pracovní postupy.

## Co se pro nás mění?

Moderní techniky v laminaci řas k nám proudí z Asie. Odtud vycházejí i jejich specifické názvy jako např. Asijská, Korejská, Pudrová metoda, Metoda bez lepení a další. Nejprve je potřeba si uvědomit, jaké rozdíly jsou mezi klienty z Asie a evropskými klienty. Klienti u nás, v srdci Evropy, mají rozmanité tvary očí a různou sílu řas. Asijské řasy mají odlišnou strukturu: řasy jsou silnější, odolnější a méně náchylné k případnému chemickému spálení. Laminačním produktům trvá delší dobu, než proniknou do kůry řasy a odvedou požadovanou práci. Dále typický a pro službu laminace řas náročný je tvar oka, kde je potřeba volit specifický tvar natáčky, aby řasy byly hezky natočeny a zároveň nebyly pro zákazníka obtěžující. Dokážete

si představit, jak moc nepříjemné může být narážení řas do nadočnicového oblouku při každém mrknutí? Zároveň díky síle řas je obtížné je nalepit hned na začátku na natáčku, jak jsme zvyklé my. Proto naše asijské kolegyně postupně vypilovaly postup, kdy řasy zpracují laminačním krokem jedna ještě před jejich umístěním na natáčku. Pokud je řasa již zpracovaná, je poddajná a lépe ji umístíme na natáčku a následně krokem dva zafixujeme do požadovaného tvaru. Používají se k tomu pomocné produkty, například pudr, který zahušťuje tekuté laminační produkty, aby při aplikaci těsně k oční linii nezateklo cokoli do očí. V současné době u nás nastal boom tohoto postupu a je brán jako efektivnější a nejlepší. V určitých situacích to však není úplně pravda.

## Klady a zápory

Již nemusíme přemýšlet, jak vysoko a jak nízko aplikujeme na řasy první krok laminačního přípravku. Řasy prvním krokem zpracováváme celé, od kořínku po koneček. V tomto bodě je důležité brát na zřetel časovou náročnost působení laminace v jednotlivých částech řasy, kde koneček je nejslabší a kořínek nejsilnější částí řasy. Při zpracování celé řasy je potom důležité zvolit správný tvar natáčky, aby nedošlo k jejich přetočení. Výhodou je, že si hravě vystačíme i jen s jedním tvarem natáčky v různých velikostech.

S ohledem na rozdílné struktury řas našich klientů je potřeba věnovat zvýšenou pozornost času působení prvního kroku a zvolit vhodnou koncentraci používaných laminačních produktů.



**BC. LADA ÖSTERREICHEROVÁ**

on-line školitelka laminace řas

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

## Tipy pro perfektní řasy

Každý postup práce při poskytování služby laminace řas je jiný a každý má svá pozitiva a negativa. Vždy je důležité se nenechat strhnout davem, informovat se o důvodu změn a o jejich správné implementaci do našich stávajících pracovních postupů. Není potřeba se vzdávat všech kroků v našich zavedených protokolech laminace řas, našich zvyků v postupech doposud.

Za velice důležité považuji vzít si z každého možného postupu maximum pozitivního, vyvarovat se technologických a procesních chyb a zejména správně určit správný postup pro konkrétního klienta. Pak můžeme dostat jen bezchybný výsledek laminace řas, krásně natočené a vyživené řasy. Za nejdůležitější přece považujeme spokojeného klienta, který se k nám rovnou objedná na další termín služby laminace řas.

## MÝTY A FAKTA

**Mýtus** – Korejská metoda je šetrnější a korejské přípravky zdravější.

**Fakt** – S ohledem na zpracování řasy v celé délce je bezpečnější používat laminační produkty jemnější, s nižší koncentrací účinných látek. Ovšem i s těmito produkty můžeme řasy spálit. Na proceduru nepoužíváme korejskou kosmetiku, jedná se pouze o název pracovního postupu služby laminace řas.

**Mýtus** – Klientovi vydrží řasy natočené delší dobu.

**Fakt** – Každý člověk má svou specifickou rychlost růstu vlasů, nehtů, a nejnak je to i s délkou životního cyklu řasy. V průměru jsou viditelné změny odrostu laminovaných řas přibližně

po měsíci. Tím, že laminujeme řasy celé, může se efekt zdát výraznější a dlouhodobější. Stejněho efektu je však možné dosáhnout i při naší klasické metodě při vhodném zvolení tvaru natáčky a aplikací laminačních produktů pouze na určitou část řasy tak, jak jsme byli zvyklí doposud.

**Mýtus** – Moderní metody urychlují službu laminace řas.

**Fakt** – Sice nám odpadlo časově náročnější prvotní lepení řas na natáčku, avšak tuto časovou dotaci nám zodpovědně vezme zpět delší působení šetrnějších laminačních produktů. V praxi se nám tak doba působení prvního kroku může ze stávajících 6 minut prodloužit i na minut dvacet.

# NEJVĚTŠÍ CHYBY SALONŮ

## POHLED MYSTERY SHOPPERKY NA DETAILS, KTERÉ ROZHODUJÍ O ZÁŽITKU.

Zuzana Penc Škoríková, Foto: Shutterstock a archiv

Během let, která působím v tomto krásném světě Beauty & Wellness, jsem navštívila stovky salonů, klinik a wellness center. Někdy jako ředitelka či strategická konzultantka, jindy jako školitelka – a velmi často jako mystery shopperka, která sleduje služby očima běžné zákaznice. Ne proto, abych hledala chyby. Ale protože věřím v sílu detailů – a v obrovský potenciál žen, které dělají tuto práci srdcem. Právě ty nejmenší věci často rozhodnou o tom, jestli se z běžného ošetření stane výjimečný zážitek – a z jednorázové návštěvy dlouhodobý vztah. Podívejme se spolu na čtyři klíčové fáze, které formují klientčin zážitek. Ne proto, abyste se cítily nepříjemně – ale abyste se inspirovaly. Protože i malá změna může mít velký efekt.

### 1. JEŠTĚ PŘEDTÍM, NEŽ KLIENTKA PŘIJDE:

**Vaše první šance zaujmout**

**Dobrá zkušenost nezačíná až ve dveřích. Začíná už ve chvíli, kdy vás klientka objeví online nebo se o vás dozví z doporučení.**

Je vaše nabídka jasně a profesionálně prezentovaná?  
Je váš ceník srozumitelný – nejen pro vás, ale i pro nové klientky?

Jsou rezervace snadné, s připomínkovými SMS zprávami?

Informujete při rezervaci jasně o podmínkách zrušení?

Tohle nejsou jen technické drobnosti. Jsou to projevy vašeho systému, postoje a profesionality. A vytvářejí dojem ještě před tím, než klientka vstoupí do salonu.

### 2. KDYŽ KLIENTKA VSTOUPÍ:

**Rozhodující sekundy atmosféry**

**Představte si, že klientka otevře dveře a její tělo si v tu chvíli řekne: „Tady chci být.“**

Jak působí první dojem ze salonu, recepce a uniformy?

Je prostor čistý, upravený a harmonický? Nebo bliká žárovka a chybí hudba?

Cítí vůni typickou pro váš prostor, nebo spíš jídlo z kuchyňky?

Přivítáte ji úsměvem, pohledem a vřelým slovem?

Vyplňujete konzultační formulář s respektem k jejím potřebám?

Nabízíte jen vodu, nebo má na výběr i jiné možnosti?

Tohle není nadstandard. To je základ profesionálního prostředí, které říká:

**JSTE VÍTANÁ. JSTE DŮLEŽITÁ.**

### 3. BĚHEM PROCEDURY:

**Když ruce mluví víc než slova**

**Právě tady se ukazuje rozdíl mezi obyčejnou službou a výjimečným zážitkem.**

Probíhá konzultace na míru? Ptáte se a nasloucháte?

Znáte, co klientka používá doma, co jí funguje a co ne?

Má možnost vybrat si hudbu podle nálady?

Dodržujete soukromí a opouštíte kabinu, aby si v klidu lehla na lehátko?

Je procedura skutečně zen zónou – nebo je slyšet bouchání skříňky, hovory z chodby a manipulace s produkty?

Pracujete s nahřátými ručníky, nebo jen s tampony a houbičkami?

A co během masky? Dopřejete jí ticho, masáž – nebo si jdete dát pauzičku?

To, co klientka vnímá, není dokonalost. Je to přítomnost, profesionalita a vědomý dotek.

### 4. PO PROCEDUŘE:

**Místo, kde se nejčastěji ztrácí byznys**

**Tady se to láme. Tady se rozhoduje, zda se z vás stane odbornice, ke které se bude klientka vracet, nebo jen „sympatická kosmetička“, kterou navštívila jednou.**

Dostane od vás doporučení na konkrétní produkt, který opravdu vyřeší její potřebu?

Pokud uděláte skvělou proceduru, ale večer se odliší nevhodným gelem nebo použije nesprávný krém, výsledek mizí.

**Pamatujte:**

**Až 70 % úspěchu pleti závisí na domácí péči.**

A právě proto je vaší profesionální povinností doporučit jí konkrétní produkt, další krok, kúru či termín. Bez toho jí dáváte zážitek – ale ne výsledek.

**A co se děje často po proceduře? Ticho.**

**A to je promarněná příležitost.**



#### ZUZANA PENC ŠKORÍKOVÁ

Expertka v oblasti Beauty & Wellness s více než 20 lety zkušeností ve vedoucích pozicích pro renomované značky. Díky bohatým zkušenostem nabízí specializovaná firemní školení, mystery shopping a poradenství, která pomáhají zvyšovat kvalitu služeb a zisk již existujících Beauty & Wellness provozů, a poskytuje know-how při zakládání nových projektů.

[www.zuzanaskorikova.com](http://www.zuzanaskorikova.com)

FB: skorikovazuzana

@zuzana\_skorikova

Zavolejte jí za pár dní. Zeptejte se, jak se její pleť chová, zda správně používá zakoupený krém. Připomeňte jí, kdy je ideální pokračovat nebo obnovit kúru. Možná máte pocit, že by to působilo jako „otravování“ – ale ve skutečnosti tím ukazujete péči a profesionalitu. Právě tam se tvoří důvěra a dlouhodobý vztah.

**Závěr: Nejste jen kosmetička. Jste průvodkyně, opora, expertka.**

To, co děláte, má mnohem větší hodnotu, než si možná uvědomujete. Vaše ruce, klidná přítomnost a smysl pro detail – to všechno je léčivé. A i když se vám někdy zdá, že děláte „jen běžnou proceduru“, ve skutečnosti ženám dáváte oporu, sebevědomí a prostor pro jejich vlastní hodnotu.

Pokud jste se v něčem poznala – není to kritika. Je to pozvání. Pozvání k jemnému posunu, který pocítí nejen vaše klientka, ale i vy sama.

**Chcete se podívat na svůj salon novými očima?**

Jako mystery shopperka navštěvuji Beauty & Wellness provozů. Ne proto, abych někoho soudila, ale protože věřím v sílu zrcadla – které ukáže, co funguje a co může fungovat ještě lépe.

Nezapomínejte:

Klientka vám často neřekne, co jí nevyhovuje. Řekne to své sestře, kamarádce, kadeřnici... Ale vám? Mlčení.

A právě v tom mlčení se ztrácejí návraty.

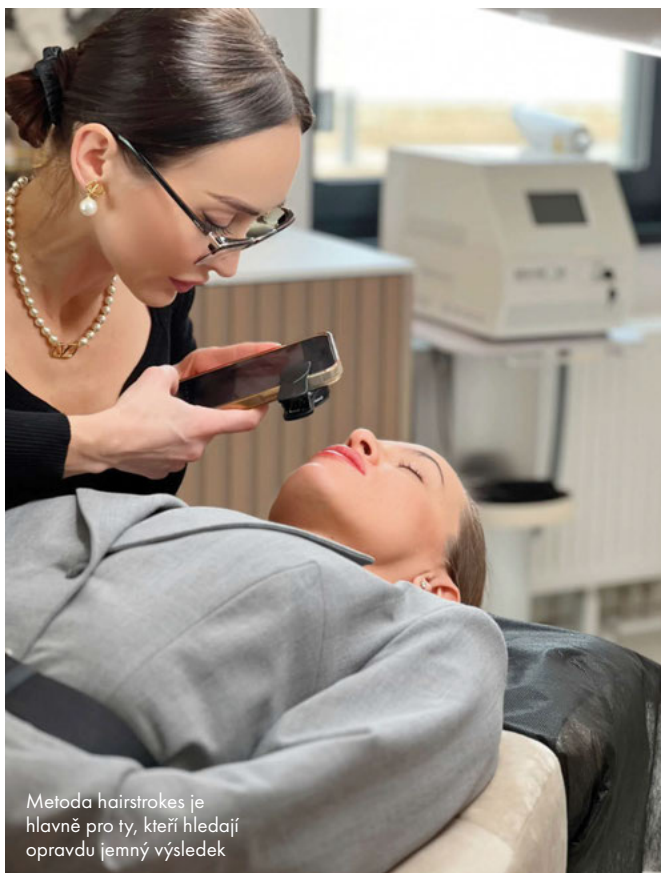
Věřím, že i tento článek je pro vás takovým zrcadlem. Pomůže vám uvědomit si čtyři klíčové fáze klientčina zážitku – a odlišit se kvalitou, atmosférou a profesionalitou. Protože když tvoříte vědomě, s přítomností a láskou – už jste výjimečné.

**Ve svých videokurzech a školeních** sdílím otevřeně své know-how a nabízím konkrétní návody, jak tyto změny zavést – s lehkostí a bez ztráty authenticity.



# CÍL JE PŘIROZENÁ KRÁSA

Eva Hirschová, Foto: archiv Eriky Marčákové



Metoda hairstrokes je hlavně pro ty, kteří hledají opravdu jemný výsledek

**Výrazné, dobře tvarované obočí, které vypadá zcela přirozeně, přišlo do módy už před patnácti lety. Přestože ale nejsoučasnější trendy přinášejí i různé divočiny jako třeba návrat tenkého obočí à la Marlene Dietrich, modré, žluté a třpytivé oblouky nebo obočí uprostřed s vyholenou mezerou, pro mnohé zůstává a zůstane hlavní kritérium krásy přirozenost.**

Výhodou módy dramatického tenkého obočí, které nosily naše praprababičky v době charlestonu ve dvacátých a třicátých letech 20. století, bylo, že téměř vytrhané chloupky se celkem snadno domalovaly tužkou. Vytvořit z nepravidelného, mini lysinkami sem tam přerušovaného oblouku přirozeně husté a pěkně upravené obočí je práce pro zkušenou kosmetičku, doma si „brow bar“ neuděláte. Možným řešením je permanentní make-up. „Z mé praxe jednoznačně vyplývá, že právě o permanentní make-up obočí je největší zájem. Obočí totiž výrazně ovlivňuje celkový výraz obličeje a jeho úprava dokáže doslova rozjasnit tvář, dodat symetrii a mladistvý vzhled,“ říká Erika Marčáková, která patří mezi špičkové specialistky na permanentní make-up (PMU). Je držitelkou několika prestižních ocenění – 1. místa v národní soutěži v Česku, 2. místa v mezinárodní soutěži v Dubaji. Jako porotkyně působí také v mezinárodních soutěžích a své zkušenosti předává dalším profesionálům jako zakladatelka studia a akademie EM Beauty. Specializuje se na hairstrokes.

## Hairstrokes bez řezání

Hair stroking je jedna z technik permanentního make-upu obočí, která vytváří přirozeně vypadající chloupky pomocí tetovacího strojku. „Technika hairstrokes vychází z přirozené kresby jednotlivých chloupků tak, abyste co nejdříve napodobila vzhled skutečného obočí. Jedná se o modernější, šetrnější a přesnější alternativu k microbladingu, který se na rozdíl od hairstrokes provádí čepelkou a pokožku doslova řeže,“ vysvětluje Erika. „Tato metoda je určena hlavně těm, kteří hledají opravdu jemný, realistický výsledek bez narušení pokožky řezem a pigment je do kůže uložen rovnoměrněji. Hairstrokes umožňuje větší kontrolu nad hloubkou, tlakem i směrem tahu, tím se výrazně minimalizuje riziko zjištění pokožky, které je právě u microbladingu poměrně časté, hlavně pokud je aplikováno nesprávně. Přínos hairstrokes vidím hlavně v tom, že klientce umožní mít krásné a přirozené obočí bez umělého efektu. Působí více prostorově, což se právě hodí klientkám, které mají řídké nebo nepravidelné obočí. Jde sice o techniku, která vyžaduje preciznost, cit a individuální přístup, ale výsledek za to opravdu stojí.“

## Jít za svým snem

Erika se koncem osmdesátých let narodila v československém Prešově, v Česku žije od roku 2012. Vystudovala nejen střední uměleckou školu se zaměřením na maskérství, ale absolvovala i vysokoškolské zdravotnické vzdělání. Její životní kredo je: „Nikdy se na cestě za svým snem nevzdávej!“ A tak nedávno s podporou svého partnera, plzeňského stavitele Michala Fictuma, otevřela v Plzni EM Beauty Lounge. „Salon EM Beauty není jen pro slavné a úspěšné. Moje služby nejčastěji vyhledávají ženy po čtyřicítce,“ konstatuje Erika Marčáková. Vedle kosmetické péče, permanentního make-upu obočí, rtů a očních linek nabízí i „zdravotní, přesněji preventivní zubní péči“ – dentální hygienu. Erika totiž sama dentální hygienu na Prešovské univerzitě vystudovala. „Původně jsem salon zakládala hlavně se specializací na permanentní make-up a vzdělávací akademii v této oblasti. Dentální hygiena nebyla součástí plánu, ale když se naskytla možnost spolupráce s odbornicí Klárou Novou, přišlo mi to jako skvělé doplnění,“ přiznává. „Sama mám v oboru dentální hygieny vzdělání, takže mi to bylo blízké a dnes jsem opravdu ráda, že můžeme klientům nabídnout nejen estetickou péči, ale i tu preventivně zdravotní, ve které se orientuji a mám potřebné znalosti.“

## Každý den upravená

Krása a zdraví totiž spolu úzce souvisejí. Podle Eriky jedno bez druhého nikdy nepůsobí celistvě. Zdravá pleť, upravené zuby, hydratované rty nebo jasný pohled jsou přirozenými znaky krásy, které nelze nahradit líčením. Na druhé straně ale permanentní make-up může přirozenost krásně podtrhnout. Ostatně zdobení těla pigmenty není nic nového. Používalo se už ve starověku. Kořeny permanentního make-upu jsou i ve zdobení tváří domorodých kmenů.



„Permanentní make-up dnes už nespočívá jen v estetice, ale v pocitu jistoty, svobody a sebevědomí. Zatímco dříve bylo zdobení těla spojeno s rituály, postavením ve společnosti nebo ochranou, dnes PMU pomáhá ženám, a dokonce i mužům, cítit se dobře ve vlastní kůži. Vnímám ho jako podporu, která může pomoci s asymetrií, jizvami, alopecií, tedy vypadáváním vlasů,“ vypočítává Erika. „Výborně ovšem poslouží i těm ženám, které se každý den snaží vypadat upraveně, ale nemají na to čas. PMU jim dává možnost vypadat dobře hned po probuzení. Je to takový malý zázrak dnešní doby.“



Obočí vytvořené  
metodou hairstrokes

# PLESOVÝ MAKE-UP 2025

Petra Vojtová, Make-up Institute Prague

**Nazdobené sály, šumící šampaňské a nádherné šaty, přesně tohle kouzlo mají plesy. A právě v takové chvíli chcete být tou nejzářivější verzí sebe sama. Plesový make-up by měl vystihnout vaši osobnost a vydržet až do posledního tance. Jak vypadá letošní slavnostní look? Přinášíme návod krok za krokem i profesionální tipy, které běžně zůstávají jen za backstage oponou.**

## Příprava pleti = klíč k dlouhotrvajícímu líčení

Bez dokonale připravené pleti nevykne žádný make-up. Právě v tomto bodě začíná rozdíl mezi běžným a profesionálním výsledkem. Důkladná, ale šetrná exfoliace den předem odstraní suché šupinky a sjednotí texturu pleti. Následuje hydratace, ideálně pomocí pleťového krému nebo hydratační esence, která pleť udržuje hydratovanou a zanechá ji hebkou a pružnou. Krok vedle neuděláme ani s krémem na oční okolí nebo s eyepatches pod oči, které jsou velmi účinné na ranní „oteklé“ oči. Nezapomínáme ani na rty, kam bychom měli aplikovat hydratační balzám na rty. Nejdůležitějším a zároveň závěrečným krokem ve skincare je SPF, které je opravdovou nutností každého člověka. A když máme pleť krásně hydratovanou a rozzářenou, přichází na řadu báze pod make-up, která nám pomůže k delší výdrží make-upu.

Na trhu je velká škála bází pod make-up, pojďme si ve zkratce vyjmenovat ty nejdůležitější: **báze na projasnění** – dodá přirozený glow a zdravotnost pokožky. **Matující báze** je vhodná pro pleť, která mívá tendenci se více mastit, **vyhlazující** bázi použijeme u zralé pleti nebo u pleti problematické a **zeleně zbarvená báze** je ideální pro pleť, která trpí na začervenání.

## Oči – jemná dramatickost, která vydrží

Líčení očí hraje na plesech hlavní roli. Letos jsou v kurzu měkké kouřové stíny v teplých hnědých, bronzových, švestkových a vínových tonech. Pastelové odstíny s perleťovým finišem a matné a metalické kombinace. Důležité je sáhnout po voděodolné bázi pod

oční stíny zajišťující, že barvy zůstanou syté a nerozmazané po celý večer. Tekuté linky, které zaschnou do matného finišu a voděodolná řasenka jsou samozřejmostí. Umělé řasy zůstávají oblíbeným doplňkem. Ideální jsou s tenkým páskem a ručně vázané trsy, které umožňují přirozený efekt a pohodlné nošení. Kvalitní lepidlo je stejně důležité jako samotné řasy, protože zajistí bezproblémové držení i po celovečerním tanci.

### Make-up a konturování aneb lehké vrstvení a glow efekt

Letošní trend roku klade důraz na přirozeně působící pleť bez velkých vrstev, ale stále perfektně sjednocenou. Volí se středně krycí make-upy s dlouhou výdrží, ideálně se semi-matným nebo přirozeně lesklým finišem. Aplikace probíhá v tenkých vrstvách a fixuje se jemným sytkým pudrem, aby výsledek zůstal pružný a nesedl do textury pleti. Do hry se vrací krémové tvářenky a tekuté rozjasňovače. Skleněná, projasněná pleť je hitem večera zejména pod světly tanečního parketu. U tvářenky platí pravidlo více je méně, abychom nevypadaly jako „Marfušky“. Konturování má být spíše měkké tónování než ostré linie. Cílem je vizuální harmonie celého obličeje.

### Glazed lips i dlouhadržící elegance

Rty by měly ladit se zbytkem looku. Pokud jsou oči dominantní, zvolte přirozený lesklý efekt tzv. glazed lips. Vhodná je konturka v přirozeném odstínu rtů a jemný lesk. Pokud jsou oči jemné, naopak můžete zvolit výrazné rty v nestárnoucí rudé nebo švestkové barvě. Ať už zvolíte jakýkoliv odstín, klíčem je výdrž. K té nám pomáhá nejprve vyplnit rty konturkou a až poté aplikovat rtěnku. Vedle nešlápnete ani s dlouhotrvajícími rtěnkami. Výsledkem jsou rty, které zůstanou syté a krásné i po večeri a několika tancích.

Zvláštní pozornost si zaslouží i dekolt, ramena či nohy, pokud zvolíte šaty bez rukávů či s rozparkem. Produkty s jemným leskem dodají pokožce zdravý efekt a opticky ji vyhladí.

Zajímá vás, jak všechny tyto techniky a triky propojit dohromady a zvládnout kompletní plesové líčení i doma? Přihlaste se na kurz **CONTOURING**, který se koná každý měsíc v Make-up Institute Prague. Během kurzu se studenti naučí nejen techniky slavnostního líčení, ale i jak přistupovat ke každému obličejí individuálně, volit správné produkty a přizpůsobit make-up různým typům pleti. „Kurz je určen pro mírně pokročilé a přinese vám nejen nové dovednosti, ale i příjemnou atmosféru a spoustu zákulisních tipů,“ dodává Markéta Davidoví, ředitelka Make-up Institute Prague.

# FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

24.–25. 10. 2025

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

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

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP  
INSTITUTE  
PRAGUE

PARTNEŘI

MISS  
CZECH  
REPUBLIC



ZÁŠTITA

UNIE  
KOSMETIČEK

MÍSTO KONÁNÍ

PVA  
EXPO PRAHA

PARTNEŘI PVA EXPO PRAHA

shopex.cz

IBF  
CATERING

PARTNER PRO ENERGETIKU

pkv Enmon

OFICIÁLNÍ VOZY

SKODA

Veronica Biasiol  
Miss Grand Czech Republic 2024

MAKE-UP  
INSTITUTE  
PRAGUE | TOMAS  
ARSOV



# ZACHRAŇTE VLASY!

Hana Profousová, Foto: archiv firem

**I když chápeme, že výměna vlasů je běžný proces, přesto nás jejich řídnutí dokáže rozhodit. Dobré je poradit se s trichologem nebo s kožním lékařem. A své hřívě věnovat příslušnou péči.**

Vypadávání vlasů je přirozená součást jejich života. Za den jich ztratíme až kolem stovky a v některých ročních obdobích to může být dokonce i víc. Není ale důvod děsit se! Pořídte si příslušné přípravky omezující výpad vlasů a nasadte potravinové doplňky, nejlépe s methioninem, aminexilem a aminokyselina-  
mi, které tvoří základ keratinového proteinu.

## Fáze růstu a klidu

„Vlasy se neustále obnovují, řídí se takzvanými cykly. Střídají se fáze růstu a fáze klidu, kdy vypadávají, nebo rostou. Každý vlas je vlastně v jiné fázi, tudíž každý vypadne v jinou dobu a v jiný čas. Cykly jednotlivých folikulů jsou na sobě nezávislé, nedochází tedy k masivnímu vypadávání vlasů. V některých situacích se však může objevit zvýšené vypadávání a řídnutí vlasů. Tento proces vzniká v důsledku narušení vlasového cyklu či zánětu poškozujícího vlasové folikuly. Dalším důvodem výpadku může být dědičná, případně získaná anomálie vlasového stvolu,“ vysvětluje Petra Vavrušková, odbornice na vlasy a vlasovou pokožku, spolumajitelka vlasového salonu Vavruškovi a zároveň prezidentka Asociace zaměstnavatelů kadeřníků.

Pokud si ale všimnete, že nastala výraznější změna a vypadaných vlasů stále přibývá, je lepší vyhledat odbornou pomoc. Příčinou mohou být například hormonální změny, období menopauzy, onemocnění štítné žlázy či jiné endokrinní poruchy, užívání některých léků, drastické diety, stres jako horečky, porod, chirurgická operace, hladovění, náhlé vynechání hormonální antikoncepce. Tehdy je dobré navštívit kožního lékaře, který provede diagnostiku vlasů a vlasové pokožky. Pokud odhalí příčinu, je možné problém řešit.



## Péče zvenku i zevnitř

Předtím ale je dobré požádat o radu svou kadeřnici nebo svého kadeřníka. Jednak vaše vlasy dobře zná, a kromě toho některé salony jsou vybaveny kamerou, která vlas mnohonásobně zvětší, takže je možné problém analyzovat. A může následovat příslušná léčba – na dermatologii nebo v kosmetickém salonu. Na výpad vlasů platí např. mezoterapie, při níž se do pokožky vpravují výživné koktejly, nebo kryoterapie – ošetření tekutým dusíkem.

Hodně toho pro svou hřívu můžeme udělat i doma. Kromě kvalitních prostředků pomůžou masáže prokrvující pokožku, peeling vlasové části hlavy a v první řadě správné mytí hlavy (teplou, nikoliv horkou vodou).

Pravidelná hygiena je samozřejmě důležitým faktorem k získání zdravých vlasů, ale je vhodné o ně pečovat také zevnitř. Zdravý životní styl je pro kadeře velmi důležitý. Základním stavebním kamenem vlasů je keratin, který ovlivňuje jejich kvalitu, hustotu, lesk a celkový vzhled. „Aby fungoval tak, jak má, je nutné ho živit proteiny, které do těla přijímáme stravou. Proto by v našem jídelníčku neměly chybět potraviny bohaté na bílkoviny jako například maso, vejce, sójové výrobky či luštěniny,“ radí



Termoaktivní péče Ciment Thermique obnovuje strukturu vlasů, takže jsou pevné a pružné, Kérastase, 782 Kč



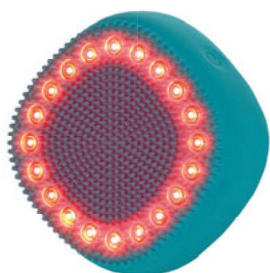
Maska Nutri Shine Kérastase Resistance je vhodná pro poškozené vlasy, které regeneruje a dodá jim potřebnou výživu, Alcina, 520 Kč



Šampon Layl Hair podporuje kvalitu vlasů i vlasových kořínků, které regeneruje a vyživuje, Layl Cosmetics, 929 Kč



Expresní kondicionér GLISS Full Hair Wonder vlasy regeneruje, Schwarzkopf 199,90 Kč



LED technologie zabudovaná v masážním přístroji FAQ™ 301 využívá přirozenou buněčnou energii k revitalizaci vlasových folikulů a posílení vlasového vlákna; stimuluje růst vlasů, Foreo, 7900 Kč



Bezoplachové sérum Vitamino Color Spectrum, L'Oréal Professionnel, 590 Kč



Řada Anti-Hair Fall pomáhá redukovat vypadávání vlasů způsobené lámáním, Satinique, 524 Kč

Parfémovaná mlha na vlasy Paradoxe Hair Mist obsahuje arganový olej a rýžový ocet, Prada, 1299 Kč



Čistící tekutý peeling Scalp Purifying Charming odstraňuje nečistoty, přebytečný maz a lupy a navrácí pokožce přirozenou rovnováhu, Aromase, 545 Kč



Vlasový olej Smooth Strength Rosemary Oil obsahující ricinový a mandlový olej nabízí intenzivní výživu od kořínků po koncečky vlasů, NEQI, 259 Kč

Sérum Olaplex No. 0.5 Scalp Longevity Treatment obsahuje extrakt laktobacilů pro rovnováhu kožního mikrobiomu a esenciální vitaminy jako panthenol a niacinamid, Olaplex, 1118 Kč



Zklidňující vlasové sérum Calming Capi okamžitě tulejuje podrážděné pokožce hlavy. Aktivní složky zmírňují zarudnutí, svědění, redukují výpad vlasů, lupy i ekzémy, chrání proti volným radikálům. Přípravek lze kombinovat s lékařskou léčbou, GERnétic, 920 Kč

odborná konzultantka lékáren BENU PharmDr. Ivana Lánová. Kromě toho je potřeba tělu dodat i dostatečné množství vitamínů a minerálů, buď v potravě, nebo v potravinových doplňcích, hlavně železo a vitamin C (maso, vnitřnosti, obiloviny, brokolice, listová zelenina, luštěniny). Pro jeho správné vstřebávání je nutný dostatek vitamínu C. Důležitý je také selen a zinek, které najdeme v mléku a mléčných výrobcích, mase, rybách, obilovinách, ořechách, česneku, pórků, cibuli.

# OZVĚNY LÉTA

Hana Profousová

Foto: archiv firem

**Čas letních zážitků skončil. Přinesl spoustu radostí, ale možná i pár černých teček. Někdy doslova. Řešte tyto (snad) malé problémy – buď za pomoci kosmetičky, dermatologického pracoviště nebo domácí péči. Tady je hrst tipů.**

Jako by nestačilo, že skončil čas dlouhých slunečních dní a teplých večerů, že jsou před námi plískanice a zima, navíc musíme často čelit problémům, které nám to krásné léto přineslo. Také máte pleť sice opálenou, ale poněkud sušší, sem tam je na ní pigmentová skvrna?



Bronzovou barvu nám dodalo sluníčko. Udržet si ji delší dobu nám pomůže Super beta-karoten s měsíčkem a sedmikráskou. Kromě těchto výtažků z bylin obsahuje biotin, selen, vitamin C a E, takže navíc podporuje celkovou odolnost a vitalitu, Vitar, 118 Kč

MediCare White Action je speciální krém pro trvalé zesvětlení pigmentací, vzniklých následkem slunění. Pigmentové skvrny často způsobuje hormonální nerovnováha, ale na jejich tvorbě se můžou podílet také léky, a často se vyskytují na jizvami narušené aknézní pokožce.

Krém s obsahem kyseliny azelaové kombinuje depigmentační účinky s celkovým projasněním a liftingem pleti. Lze ho aplikovat i jako masku, SynCare, 609 Kč



Trápí vás černé tečky třeba na nose? Zbavit se jich můžete s pomocí harmonizujícího tonika s extraktem z vrbové kůry s vysokým obsahem kyseliny salicylové, Biorythme, 349 Kč

After sun shampoo shower gel je vyvinutý k mytí vlasů a očištění pokožky po opalování. Jemně čistí a pokožku nedráždí, vlasy zanechává hebké, Vagheggi, 700 Kč



Wellosophy peelingová pleťová maska se semínky senny pomáhá sjednotit tón, šetrně odstraňuje odumřelé kožní buňky a dodá pleti energii, Oriflame, 560 Kč



## PIGMENTOVÉ SKVRNY SE BĚŽNĚ OBJEVUJÍ NA TĚLE S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM.



Crème Éclaircissante – zesvětluje krém brzdí produkci kožních pigmentů. Pokožku barevně vyvažuje a sjednotí. Působí zároveň intenzivním antiradikálovým účinkem a má vynikající hydratační schopnost, GERnétic, 1908 Kč

Balzám s lehkou texturou oživí vysušené rty, hydratuje je, vyživuje a zdůrazní jejich přirozený lesk, Labello, 155 Kč



Když nosíme v létě sluneční brýle, oči stejně někdy trpí přemírou světla. Do pohody je může vrátit oční krém Cucumber Slice, který rozjasňuje unavené kruhy pod očima a díky vysokému obsahu antioxidantů skvěle funguje i jako produkt pro zdravé stárnutí. Kombinace oleje z opuncie a oleje z okurkových semínek účinně posiluje jemnou pokožku v okolí očí, Djusie, 1115 Kč



Nohy toho v létě naběhaly víc než v jiných měsících. Dopřejme jim péči, aby nám dále dobře sloužily. Pěna na nohy s manukou přirozeným způsobem stimuluje kůži. Je určena k intenzivní regeneraci suché, rozpraskané a poraněné pokožky nohou, Green Idea, 278 Kč



Bio Zlatý Jojobový olej obsahující vitamin E, minerály a mastné kyseliny intenzivně regeneruje a hloubkově hydratuje pleť, aniž by ji zatěžoval. Jeho lehká textura je vhodná i pro mastnou a problematickou pleť – reguluje tvorbu kožního mazu. Je šetrný k pleť a nenarušuje její rovnováhu, PURITY VISION®, 249 Kč



Jak si přechod z prázdnin do běžného tempa užít bez stresu a s vnitřní lehkostí? První pomoc můžete nosit v kabelce: inhalační tyčinku proti stresu. Směs 100% přírodních éterických olejů – levandule, citronu a petitgrainu – harmonizuje mysl, uvolňuje napětí a pomáhá znovu najít rovnováhu, ať už stojíte v ranní zácpě, chystáte se na důležitou schůzku nebo čekáte na třídní schůzky, Nobilis Tilia, 219 Kč

Tělové mléko Flawless Tone sjednocuje tón pleti a redukuje viditelnost tmavých skvrn díky GlutaGlow komplexu, kyselině hyaluronové a glycerinu, Vaseline, 317 Kč



Nutrilite™ Beauty Powder Drink s osvěžující grepovou příchutí podpoří nejen zdraví pleti, ale i celkovou vitalitu. Doplněk stravy vyživuje zevnitř díky pečlivě vyváženému složení. Jedna denní dávka, rozpustná ve sklenici vody a ukrytá v praktickém sáčku na cesty, dodává tělu živiny, které přispívají k zdravému vzhledu pleti a zároveň pomáhají snižovat každodenní únavu, Nutrilite, 1150 Kč





Noční krém Herla Hydra Plants kombinuje sílu kyseliny hyaluronové s výtažky z malin, jablek, broskví, kiwi, papáji a jahod. Bohaté rostlinné máslo, cenné oleje a certifikovaná složka Aquaxyl™ hloubkově hydratují, vyživují a pomáhají udržet vláhu v pokožce. Pleť je ráno plná energie, hebká na dotek a chráněná před známkami stárnutí, Hebe, 576 Kč



Jemná čistící pěna pleť nejen důkladně vyčistí, ale zároveň ji intenzivně hydratuje a zklidňuje. Obsahuje nízkomolekulární a oligo kyselinu hyaluronovou, které – na rozdíl od běžné kyseliny hyaluronové – pronikají hlouběji do pokožky a poskytují jí intenzivní hydrataci. Díky vyššímu obsahu glycerinu si pleť udržuje pružnost a vláčnost. Obsažená aloe vera je přírodním SOS pro pleť – zklidňuje podráždění, podporuje regeneraci a dodává jí zdravý vzhled, Essenté, 290 Kč

Micelární voda Derma Skin Clear pleť dokonale vyčistí, ale neporuší její přirozenou rovnováhu. Díky kombinaci 5% séra a komplexu aminokyselin čistí do hloubky – bez tření, bez mastného filmu. Tekuté exfolianty známé také jako PHA nabízejí jemnou exfoliaci vhodnou i pro citlivou pleť. Kyselina salicylová pokožku hloubkově vyčistí, odstraní přebytečný maz a uvolní ucpané póry. Niacinamid následně zklidňuje podráždění, redukuje začervenání a viditelnost pórů, navíc brání ztrátě hydratace pleti, NIVEA, 217 Kč



## PŘESTOŽE JSOU MATEŘSKÁ ZNAMÉNKA Z 95 % NEZHOUBNÉHO CHARAKTERU, JE VHODNÉ JE PRAVIDELNĚ KONTROLOVAT.



Ampule Pro DermoBooster představují 7denní intenzivní kúru s vysoce účinnými molekulami, která cíleně řeší dehydrataci, stárnutí, rosaceu i akné a viditelně zlepšuje stav pleti, Sothys, 1410 Kč



Sérum B21 Extraordinaire proti pigmentovým skvrnám eliminuje viditelné známky stárnutí, přenastavuje totiž buněčné procesy tak, aby pleť stárnula co nejpomaleji. Účinné látky snižují hladinu melaninu, redukují nedostatky pleti a neutralizují faktory, které vedou ke vzniku pigmentových skvrn. Sérum dlouhodobě stimuluje aktivitu v pleti na buněčné úrovni, která vede k vyplnění pokožky, omlazení a rozjasnění. Působí na všechny typy tmavých skvrn, Orlane, 3451 Kč

Ochranný a korekční krém proti tmavým skvrnám s SPF 50 je lehký, nelepivý krém na obličej a tělo, který díky širokospektrálnímu SPF, silné směsi niacinamidu a vitamínu E redukuje výskyt existujících tmavých skvrn, Mixa, 319,90 Kč



Expertní sérum proti pigmentovým skvrnám Luminous630® účinkuje od prvního dne a viditelné výsledky je možné pozorovat už po 7 dnech používání, NIVEA, 770 Kč

# LÉČBA DŘEVEM

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

**Podepsaly se na vaší postavě letní radovánky – zmrzlinky, šlehačkové zákusky, ovocné poháry, grilování? S deky navíc je lepší zahájit boj dřívě, než se promění v kila. Jednu z možností nabízí maderoterapie.**

Maderoterapie patří mezi techniky podporující tvarování postavy. Samozřejmě, že nejlépeším způsobem, jak dosáhnout a udržet si pevnou postavu s pěknými křivkami a hladkou pokožkou bez celulitidy, je zdravý životní styl založený na kvalitní a vyvážené stravě a každodenním pohybu. Nápomocné ale mohou být i další činnosti a aktivity viditelně zlepšující vzhled pokožky.

## Maderoterapie se nedoporučuje (nebo až po konzultaci s lékařem) při těchto stavech:

dermatitida, kožní onemocnění  
čerstvé rány, popáleniny  
trombóza, otoky  
křečové žíly  
srdeční onemocnění  
akutní infekční onemocnění  
probíhající zánět v těle  
onemocnění srážlivosti krve  
hypertenze, cukrovka  
těhotenství a kojení  
onkologická onemocnění

## Dovoz z Kolumbie

Anticelulitidní technika zvaná maderoterapie je speciální masáž zaměřená na zlepšení vzhledu a funkce kůže. Víc se o této proceduře, odstraňující mimo jiné nepěknou „pomarančovou kůži“, začalo více mluvit až v 90. letech minulého století. Ve skutečnosti jde o starou masážní techniku. Do současné podoby ji přetvořili kolumbijské terapeuti, kteří vyšli vstříc touze po dokonalém těle à la Jižní Amerika. Právě z této země přišel trend úzkého pasu a kulatých hýždí.

Název pochází ze španělského „madero“, což znamená dřevo, protože se při tomto druhu masáže používají různé tvarované dřevěné nástroje. Spojením se slovem terapie vznikla masáž dřevem nebo léčba dřevem.

## Válečky, baňky, zvony...

Při této metodě se využívá široký arzenál anatomicky tvarovaných dřevěných nástrojů a pomůcek (válečky s rýhovaným povrchem, ploché stěrky, kartáče s dřevěnými výstupky, baňky, zvony apod.), které se díky různé velikosti a tvaru přizpůsobí každé části těla.

Jak ošetření probíhá? Dřevěným nástrojem se vyvíjí tlak na problémové partie, tedy zejména stehna, hýždě, břicho a paže. Intenzita maderoterapie se podpoří masážními krémy a oleji (např. skořicovým pro lepší prokrvení podkoží) určenými k redukci celulitidy. Dynamická masáž zahrnuje opakované rytmické pohyby dřevěnými pomůckami. Ošetřovaná oblast se tak prokrví, zrychlí se látková výměna, stimuluje se lymfa. Výsledkem je odstranění nebo zmírnění nerovností v podkoží a vyhlazení pokožky. Rozprouděný metabolismus „probudí“ lymfatický systém a ten podpoří vylučování odpadních látek a toxinů z těla. Díky použití hlavního materiálu, kterým je dřevo, je terapie výjimečná i tím, že je stoprocentně přírodní a hypoalergenní. Zároveň je dřevu přisuzována v mnoha tradičních medicínách a filozofiích léčivá síla.

Zvolit si lze i maderoterapii obličeje, která má antistresové účinky, prokrvuje pokožku a pozvedá kontury obličeje.

Efekt je už po jednom ošetření patrný, ale nelze očekávat, že jde o likvidaci celulitidy jednou provždy. Aby byly účinky trvalé, doporučuje se absolvovat nejdříve 5 až 15 ošetření trvajících cca 50 minut ideálně dvakrát týdně, potom udržovací masáž jednou do měsíce. Zřetelnější výsledky by měly být patrné po 5 až 6 procedurách.

## Účinky pravidelného ošetření maderoterapií

zmírnění projevů celulitidy  
vyhlazení a vypnutí pokožky  
stimulace lymfatického systému  
podpora přirozené detoxikace organismu  
uvolnění svalů  
snížení otoků končetin  
urychlení látkové výměny  
zlepšení nálady, snížení psychického napětí  
pozvednutí kontur obličeje



# NENÍ TISK JAKO TISK

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

**Ze školy si možná pamatujete jméno vynálezce knihtisku Johannese Guttenberga. Jeho objev byl ve své době převratný a spolu s dalšími jevy znamenal počátek nové historické epochy - novověku. Dnes obdobný společenský zlom prožíváme opět, a opět se na hlavní scénu propracoval tisk, třebaže v takové podobě, že Guttenberg by se asi hodně divil. Ano, mluvíme zde o prostorovém 3D tisku. A jak jej můžeme využít v oblasti kosmetiky a wellness? To teprve začínáme zjišťovat.**

Oficiální dějiny 3D tisku začínají v roce 1986, kdy si Američan Charles Hull nechal patentovat svou technologii. Myšlen-

ka byla stručně řečeno asi taková: Když si něco tiskneme na papír, potřebujeme mít v počítači předlohu a v tiskárně náplň. Co kdybychom to udělali úplně stejně, ale předloha bude trojrozměrná a náplň jiná? Pak si budeme moct vytisknout doslova cokoli! Samozřejmě po vyřešení otravných detailů, na které cestou budeme narážet.

## Tiskárny, kam se podíváš

Prostorový tisk je natolik všestranný, že je těžké vyjmenovat vše, co už dnes umí. S jeho vývojem navíc jednotlivá omezení postupně odpadají a odborníci z různých oborů přicházejí se stále novými nápady na jeho využití. Nejviditelnější pro běžného člo-

věka jsou asi domácí 3D tiskárny, které na špičkové úrovni vyrábí i česká firma Prusa Research. Chcete-li se podívat, co všechno si lidi na svých domácích Prusa tiskárnách po celém světě tisknou, koukněte na [printables.com](https://printables.com), kde svá dílka tvůrci sdílejí. Některé předlohy jsou zde i volně ke stažení a kdokoli si je tak může doma vytisknout. Další takovou platformou, kde lze najít inspiraci pro vlastní 3D tvorbu, je Thingiverse – největší na světě.

Prvním „seriózním“ oborem, který po nové technologii lačně sáhnul, byl automobilový a letecký průmysl společně s průmyslem vesmírným a zbrojním. 3D tisk se zde dnes využívá při výrobě dílů, které jsou lehké a přizpůsobené specifickým požadavkům. V architektuře 3D tisk pomáhá s tvorbou detailních modelů budov a urbanistických plánů, obří tiskárny už dokonce vytiskly i celý dům. Ve vzdělávání slouží 3D tisk jako nástroj pro výuku, díky možnosti vyrobit si potřebné učební pomůcky. V umění vznikl úplně nový směr, který je předmětem vášnivých diskusí mezi umělci „tradičními“ a „digitálními“. Potravinářství začíná experimentovat s tiskem potravin a jejich složek – to budou hubnoucí dietáři jásat!

Průmysl využíval 3D tisk zpočátku převážně k pohodlné výrobě prototypů. Tato technologie je totiž natolik odlišná od všeho dosavadního, že trvalo nějakou chvíli, než ji velké firmy dokázaly do svých stávajících výrobních postupů zapojit, což se už ale nyní děje. Možnosti tvarování jsou totiž v 3D tisku prakticky neomezené a na rozdíl od obrábění nezbude téměř žádný odpadní materiál. Experimentovat se teď bude hlavně s různými typy materiálu a velikostí tiskáren.

## Nové možnosti v medicíně... a wellness

V moderní personalizované medicíně, kde je veškerá léčba šitá na míru konkrétnímu pacientovi, byl 3D tisk přivítán s nadšením. Velmi se zde osvědčuje při výrobě protéz či implantátů. Lékař nejdříve vytvoří digitální model pro konkrétního pacienta na základě počítačové tomografie nebo magnetické rezonance a následně certifikovaný výrobce daný předmět vytiskne na 3D tiskárně. Materiálem bývá titan či keramika.

Bez přehánění fantastické možnosti nám pak slibuje technologie biotisku, která na rozdíl od běžného 3D tisku používá jako materiál živé buňky. V budoucnu bychom tak mohli vyřešit problém transplantací. Byl by konec dlouhým seznamům zoufalých čekatelů, protože bychom si daný orgán na požádání mohli vytisknout! Současně se zde ukazuje velká perspektiva i pro plastickou chirurgii.

Revolucí by mohl projít celý náš systém podávání léků. 3D tiskárny umí už dnes vytisknout přívětivější tvary tablet pro děti. V budoucnu by navíc léky mohly být připravovány vždy pouze

v případě potřeby a konkrétnímu pacientovi na míru – lékař by vše zadal do počítače a v lékárně 3D tiskárna vytiskla. A jakmile budeme umět tisknout personalizované tablety, otevírá se zde nekonečné pole možností pro tisk potravinových doplňků.

Další oblastí, kde se můžeme těšit na fantastické novinky, jsou wearables, neboli chytré náramky a podobně. Jejich nová generace bude vypadat úplně jinak a na těle si jí ani nevšimnete. Už dnes vědci 3D tiskem vyrobili „elektronickou kůži“, která sleduje vaši kondici, a dokonce komunikuje s mozkem. Možnosti 3D nanotiskáren jsou úplně samostatnou kapitolou. Díky nim si budeme schopni vyrobit malinkaté nanosenzory či nanoroboty – a způsoby jejich využití jsou opět v podstatě nekonečné. Máme se na co těšit.

## A co na to kosmetika?

Využití prostorového tisku v kosmetickém průmyslu je zatím v plenkách, ale i tak už je na co koukat. Stejně jako v klasické průmyslové výrobě, i zde se 3D tisk nejprve osvědčil při výrobě prototypů a vzorků nových produktů, protože umožňuje rychlejší a levnější vývoj. Kosmetické značky si nechtějí nechat ujet vlak, a tak dnes zkoumají, jak co nejlépe využít výhod nové technologie i při výrobě obalů, aplikátorů a vlastních produktů. 3D tisk jim totiž na jedné straně může peníze ušetřit, díky menšímu plýtvání materiálem a nižší ceně za dopravu, a na druhé straně, díky větší kreativní svobodě či produktům šitým zákazníkovi na míru, jim může peníze přinést.

Každá firma se s novou technologií vypořádává po svém. Francouzský L'Oréal, který je svým zaměřením na vědu známý, si už v roce 2018 založil vlastní firemní divizi na podporu rozvoje 3D tisku. A protože toho zároveň opravdu hodně ví o lidské kůži, není až takovým překvapením, že v roce 2024 společnost představila úžasnou novinku – svůj vlastní model lidské kůže určený k testování kosmetických produktů vyrobený pomocí 3D biotisku. A to není vše, L'Oréal dnes také vyvíjí personalizované náplasti pro přenos účinných látek na kůži. A jako poctu pro svou značku parfémů Viktor & Rolf byly vyrobeny s využitím 3D tisku originální luxusní obaly pro patnáct kusů jejich nejoblíbenějšího parfému Flowerbomb. Tyto umělecké kousky byly vytištěny z pryskyřice, vyleštěny, ručně sestaveny, dostaly pokování z růžového zlata – a nakonec byly prodány v ceně 2500 dolarů za kus.

Abychom nezůstali jen u jedné firmy, jmenujme ještě jednu francouzskou značku – Chanel. Ta prodává už od roku 2017 řasenku pro extrémní objem Le Volume Révolution, jejíž kartáček je vytištěn technologií 3D tisku a jehož tvaru jinou technologií výroby nelze dosáhnout. Jednalo se tehdy v kosmetickém oboru o vůbec první masovou výrobu takového výrobku na světě.



# CO TRÁPÍ ŽENY PO PORODU

Milana Šimáčková  
Foto: Shutterstock

**Miminko lehce oddechuje a – chválabohu – spí. Teď si může trochu oddechnout i jeho novopečená matka. Idylka? Ne tak úplně. I v takových vzácných chvílích klidu totiž v mozku matky číhá temný kolotoč starostí. A aby se roztočil rychleji, stačí se projít okolo zrcadla.**

Čerstvé maminky jsou neustále zaměstnané. I když je celá nejbližší rodina z nového člena nadšená a i babičky podají pomocnou ruku, hlavní starosti zůstávají na matce. Vzniká dřív nepoznaný stres, podpořený nedostatkem potřebného spánku a hormonálními změnami v těle. Mnoho šestinedělek se tak ocitá místo euforie v oblasti psychické nepohody. Existuje zná-

mý termín – poporodní blues, strašidlo novopečených rodičů. Neobvyklý zápřah, nejistota a neznámé situace jsou velkým zdrojem trápení. A když se přidá i nespokojenost se vzhledem vlastního těla, ocitá se matka v hluboké tůni nenálady, kterou nejbližší často nechápou.

## Kde je problém? Skoro všude

Miminko je zdravé a krásné a celkem v pohodě je i matka. Co víc si přát – svět je zářivý a jeho krása nepomíjí... Tedy než se podíváme do zrcadla. Unavená tvář s kruhy pod očima z nevyspaní, překvapivě baculaté proporce, vlasy, co se nedávají kro-

tit. V mediích se občas objevují celebrity s čerstvým miminkem v náručí, krásně upravené, štíhlé a rozesmáté. Jenže to, co vidíme doma, je docela jiný obraz. Kdo by neměl pocit, že tu něco nehraje? Tělo by se přece po porodu mělo okamžitě a rychle vracet do „původního stavu“!

I když se dnešní ženy už rozhodně nesmíří se zbytečnými kilogramy nabranými „po dětech“, na které se rády vylouvaly už jejich matky a babičky, tělo brzy po porodu má zkrátka do ideálu většinou poněkud daleko. I poměrně štíhlé laňky si všimnou změn – mění se velikost a tvar prsů, v kondici není ani břicho, které se potýká s roztažením břišní stěny, elasticita kůže je jiná a strie na břicho a bocích ne a ne zmizet. Navíc se zhorší kvalita vlasů a nehtů, někdy přetrvávají pigmentové skvrny, které měly s koncem těhotenství zmizet.

**Problém 1. Váha:** tak to je opravdu ošemetná věc. Každá matka nechá v porodnici přibližně 7 kg – váha klesne o hmotnost miminka, placenty, plodové vody a další zadržované vody v těle. Zdálo by se, že je to docela dost, ale záleží i na tom, kolik žena během těhotenství nabrala. Čím

víc to bylo, tím hůř. Věk, celkový zdravotní stav, typ porodu a pochopitelně i genetická dispozice hrají svou roli. Někdo zhubne rychle, jiným to bude bohužel trochu trvat. Proto je v prvních týdnech po porodu lepší v zájmu duševního zdraví na osobní váhu ani nestoupat! Není radno si moc „sladit“ život, ale o dietách je teď opravdu zbytečné přemýšlet. Raději tak ještě začít i s kočárkem chodit na příjemné procházky a přes den příliš nepolehávat.

**Problém 2. Cvičení:** všechno má svůj čas. Procházky a cviky na posílení pánevního dna (Kegelovy cviky) hodně pomůžou k snadnějšímu návratu do rytmu ženám, které byly před porodem aktivní. Mohly by motivovat k větší aktivitě i pohodlnější peciválky. Samozřejmě není rozumné se přepínat! Zátěž se má přidávat opatrně a pomalu, i při posilování pánevního dna je důležité vyhýbat se cvikům s vysokým tlakem na břišní stěnu, jako jsou sklapovačky nebo zvedání těžkých břemen. Pohyb a cvičení podporuje zotavení, reguluje hmotnost a zvyšuje psychickou energii. Po porodu císařským řezem se doporučuje se cvičením vyčkat zhruba až tři měsíce, ideálně po konzultaci s lékařem a vymizení jakýchkoli potíží.

**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**



**Problém 3. Diastáza – rozestup břišních svalů:** jedná se o jeden z nejnepříjemnějších problémů žen po porodu. Vzniká oslabením pojivové tkáně mezi přímými břišními svaly. V těhotenství vytlačuje rostoucí děloha břišní svaly do stran a natahuje pojivovou tkáň. Ta by se měla do několika měsíců po porodu zase upravit, ale ne vždy k tomu dojde. Ženy pak s nelibostí pozorují, že mají vyklenuté břicho jako v počátečních měsících těhotenství. V takovém případě je potřeba situaci řešit. Může poradit gynekolog nebo fyzioterapeut, ovšem pozor na dobře míněné rady okolí. Nejčastěji doporučované sklapovačky na posílení břicha v tomto případě můžou spíš uškodit. Neřešená diastáza dokáže způsobit řadu zdravotních problémů, bolesti páteře a kloubů i další poruchy, jako je např. inkontinence. Diastáza se dá řešit speciálními cvičeními pod dohledem odborníka, ale i plastickou operací. Lékaři ovšem tento zákrok doporučují až v době, kdy žena neplánuje další těhotenství.

**Problém 4. Pigmentace:** na čele a tvářích nebo také v okolí rtů se v těhotenství vzhledem k nerovnováze hormonů progesteronu a estrogeneru může objevit hyperpigmentace kůže. Ta by měla podle všech prognóz po porodu zmizet. Někdy je ale tento proces velmi pomalý a tmavé skvrny se k zesvětlování rozhodně nemají. Při kontaktu se sluncem se navíc ještě zvýrazní. V takovém případě je nezbytné vyhledat dermatologa, samoléčení bývá neúspěšné. Odstranění skvrn je zdlouhavé a obtížné, využívají se různé speciální metody jako chemický peeling, IPL, laser nebo jejich kombinace. Samozřejmě je ochrana před UV zářením, protože kůže si svůj sklon k nadměrné tvorbě pigmentací může zopakovat.

**Problém 5. Strie a celulitida:** kůže je během těhotenství nadměrně zatížená. Je sice dostatečně elastická, aby se dokázala vrátit do původního tvaru, ale tento proces může být zdlouhavý, zvlášť když se na prsech, bocích a břiše vytvořily strie. Vznikly díky rychlému natažení tenké kůže, kdy v ní popraskají elastická vlákna. Pomocť můžou krémy s retinoidy nebo s kyselinou hyaluronovou k regeneraci pokožky. Úplně nevymizí, proto je tak důležitá prevence – masírování kůže, zvláčňování pokožky na nejohroženějších místech. Ty už vzniklé časem zesvětlají a dostávají nenápadný perleťový odstín.

Obdobnou vzhledovou komplikací je celulitida. I tady platí preventivní doporučení víc než následné odstranění škod. Dostatek tekutin, vitaminy v jídelníčku, pohyb a přísnější kontrola váhy. Rovněž v případě celulitidy můžou být pomocníkem lymfatické masáže, lymfodrenáž a pohyb jako plavání, jízda na kole, rotopedu nebo cvičení na míčích či s elastickou gumou.

**Problém 6. Vlasy a nehty:** v období šestinedělí a následujících měsících po porodu je běžné nadměrné vypadávání vlasů (telogeni effluvium) způsobené poklesem hladiny těhotenských

hormonů (estrogeny a progesteron). Pro podporu růstu a kvality vlasů se doporučuje vyvážená strava, železo a vitaminy skupiny B. Optimální jsou kvalitní šampony a vlasová séra, nošení volnějších účesů. Zvýšené vypadávání vlasů se projevuje 3–6 měsíců po porodu. Jestliže tento stav přetrvává dlouhodobě, je vhodné konzultovat s lékařem. Ten může doporučit vitaminy a minerály, které přispívají k udržení dobré kondice vlasů, nehtů a pokožky. Efektivní jsou i šampony a séra obsahující kofein, který podporuje vlasové kořínky. Pro podporu pevnosti nehtů se doporučuje zinek a selen a také zpevňující laky na nehty.

## Co dodá kondici postavě a radost duši

**Lymfodrenáž** (ruční nebo přístrojová) – podpoří metabolismus a zrychluje pohyb lymfy. Zpevňuje a zbavuje pocitů oteklosti.

**Radiofrekvence** – kůže ztratila tonus a pevnost, proč ji nezpevnit. Ošetření vypne povislou kůži, podpoří spalování tuků a působí i na celulitidu. Je to procedura relaxační a bezbolestná, která pomůže napravit pokleslé sebevědomí a dodá pocit, že nic není ztraceno.

**Plavání** – jeden z nejpřirozenějších pohybů. Po ukončení šestinedělí a konzultaci s gynekologem ženám nic nebrání k návratu k přirozenému pohybu. Plaváním se protahují všechny svaly, nevyčerpává se tělo, a i cvičení ve vodě je snadnější a příjemnější.

**LPG** – ošetření přístrojem vybaveným motorizovanými válečky, které svým působením stimulují produkci kolagenu, zpevňují kůži, odstraňují tukové zásoby, oživují krevní a lymfatický systém.

**Masáže** – je jich celá řada a můžeme si vybrat např. mezi medovou, vonnými oleji, lávovými kameny, uleví se jak zádům, tak i psychice.

**Návrat života jako předtím** – návštěvy kadeřnice, pedikérky nebo manikérky jsou signálem, že se svět točí dál, i když máme miminko. Upravený vzhled posiluje sebevědomí, dodává jistotu a usnadňuje návrat do normálu. Vše se dá zvládnout, třeba i s několika kily navíc a s nevyspáním. Zvlášť, když je před námi nový cíl.

# CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová  
Foto: archiv firem a Shutterstock

## Nemoci z počítače

V souvislosti s využíváním moderních technologií roste počet lidí trpících digitálními nemocemi. Mezi ty nejčastější patří syndrom suchého oka, myšitida, mobilový loket nebo tabletové rameno. Nemoci digitálního věku nejvíc ohrožují lidi v kancelářích, postihují ale už i školáky.

**Myšitida:** Syndrom karpálního tunelu patří k nejčastějším nemocem z povolání. Nepříjemné pocity a občasná brnění v zápěstí zná téměř každý z nich. Onemocnění karpálního tunelu vzniká při dlouhém přetěžování zápěstí a ruky. Průměrný věk pacientů je mezi 45 až 50 lety, výjimkou nejsou ani dvacátníci. Dnes se řadí mezi digitální nemoci.

**Syndrom suchého oka:** Zarudnutí, pálení a řezání očí, únava očí, světlolpachost, zhoršené vidění, někdy i bolest hlavy – takové jsou příznaky syndromu suchého oka. Na jeho vznik má vliv zejména pobyt v klimatizovaných prostorách a práce s počítačem, mobilním telefonem nebo tabletem, kdy oči rychleji osychají.

**Obrýlené děti:** Na počítačích tráví dospělí, ale i děti několik hodin denně. Lidské oko ale není na takový způsob zátěže vývojově přizpůsobeno. Z důvodu zátěže očních svalů se může při dlouhodobém používání počítače rychleji projevit vetchozrakost, skryté malé refrakční vady oka nebo šilhání. V posledních letech vlivem sledování monitorů dramaticky klesá věk pacientů s krátkozrakostí.

**Mobilový loket:** S prací na počítači a křehčivým svíráním myši jsou spojeny také bolesti lokte. Vznikají především dlouhodobou prací s počítačovou myší nebo na klávesnici, kdy používáme šlachy, které ohýbají a natahují prsty.

**Tabletové rameno:** Většina uživatelů je zvyklá sedět s chytrým telefonem či tabletem na klíně a mít ostře skloněnou hlavu, což není pro člověka přirozená poloha. Dochází v ní k utiskování nervu v hrudníku, který dráždí ramenní kloub. Tabletové rameno doprovází pocity napětí v oblasti ramene, limitující bolest v rameni při zvedání paže nad hlavu, například při česání.

Spánek je něco, co bereme jako samozřejmost, dokud ne-

začne selhávat. Dlouhé usínání, věčné převalování a rána bez energie dnes zažívá spousta lidí. Ať už za tím stojí stres, modré světlo, které potlačuje tvorbu melatoninu – hormonu spánku – nebo jen přetížená mysl, jedno je jisté: tělo si kvalitní spánek zaslouží. Někdy přitom pomůže i zdánlivě nenápadná věc – třeba přírodní BCP kapky neboli beta-karyofylen. Jde o přírodní sloučeninu, která se vyskytuje například v černém pepři, hřebíčku nebo konopí. Nejde o žádné psychoaktivní látky – BCP neovlivňuje vědomí, nemá omamně účinky ani nenarušuje běžné fungování. Na rozdíl od známějšího CBD, které také působí na spánek a nervovou soustavu, se BCP váže přímo na specifické receptory a působí velmi cíleně. Navíc se přirozeně dobře vstřebává, a často nevyžaduje kombinaci s jinými látkami. Nejde o usnutí nebo sedativum, spíš o jemné naladění těla do klidového režimu. Potravinový doplněk působí především na CB2 receptory v těle, které se nacházejí mimo mozek – v imunitním systému, trávicím traktu nebo nervové soustavě. Jejich aktivace vede ke snížení stresové reakce, tlumení zánětů a celkovému zklidnění organismu.



## Máte záložní plán?

Dnešní třicátníci se orientují na kariéru, hledají svobodu a své místo ve světě, více se zajímají o prevenci i duševní pohodu. Přesto jedno téma zůstává stranou – reprodukční zdraví. Stále běžnějším problémem se tak

stává neplodnost. V Česku se s ní potýká přibližně každý pátý pár. A příčinou není jen odkládání rodičovství do vyššího věku, ale i faktory jako nedostatek pohybu, kouření nebo nevhodná strava. U žen po 35. roce života výrazně klesá kvalita vajíček, což snižuje šance na početí a zvyšuje riziko genetických poruch. U mužů se kvalita spermií začíná zhoršovat přibližně po čtyřicítce. „Je běžné, že lidé přicházejí na první vyšetření až ve chvíli, kdy se jim početí delší dobu nedaří. Často je pak výsledky překvapí,“ konstatuje MUDr. Tomáš Čepelák, primář pražské pobočky kliniky reprodukční medicíny Unica. Dnes je však možné ověřit si plodnost, ještě než se objeví případné problémy. Jde o tzv. fertility check.

Vyšetření zabere maximálně půl hodiny. U žen probíhá formou krevního odběru, na jehož základě se stanovuje hladina hormonu AMH (Anti-Müllerianový hormon), popřípadě hormonální profil. AMH pomáhá určit tzv. ovariální rezervu, tedy kolik vajíček ve vaječnicích ještě ženě zbývá. U mužů se provádí spermioqram, který hodnotí počet, pohyblivost a morfologii spermií. Výsledky jsou k dispozici během několika pracovních dnů a vždy je doprovází porada s odborníkem. Jednou z následných možností je zmrazování vajíček pro ty, kteří aktuálně dítě neplánují nebo nemají partnera. Zmrazení vajíček v mladším věku navíc zvyšuje pravděpodobnost úspěšného početí a dává lidem větší volnost v rozhodování o tom, kdy a za jakých podmínek chtějí založit rodinu.



# 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





# UTRÁCÍTE ZA BRÝLE A KONTAKTNÍ ČOČKY?

Hana Profousová  
Foto: archiv a Shutterstock

**Brýle se sice už dávno staly z otravné pomůcky módní záležitostí, ale jsou situace, kdy bychom se bez nich raději obešli. Taková možnost existuje a odložit je můžeme nejen při sportu. Stačí si vybrat vhodné řešení.**

Brýle nebo kontaktní čočky v očích pomůžou lidem s krátkozrakostí, dalekozrakostí či astigmatismem, ale dovedou i nepříjemně komplikovat život. A navíc tyto korekční pomůcky lezou do peněz. Proto stále víc lidí řeší svou refrakční vadu laserovou operací, která dokáže dioptrie odstranit. Ačkoliv se zdá, že náklady na kvalitní operaci očí jsou vysoké, z dlouhodobého hlediska se tato investice vyplatí. Při rozložení částky do dvaceti let vychází zákrok na 200 Kč měsíčně. To je o poznání méně než náklady spojené s pravidelným používáním čoček a brýlí.

## Čočky vyjdou nejdraž

Typů kontaktních čoček existuje celá řada. Liší se v různých aspektech. Podle očních lékařů jsou z hygienického hlediska nejvhodnější jednorázové, protože riziko vzniku infekce je u nich nejnižší. Navíc se hodí i pro uživatele, kteří nosí čočky jen občas. „Ráno se nasadí, večer vyhodí, není třeba roztok, pouzdro, zkrátka nic. Jsou ideální také pro sport,“ doporučuje optička Bendová, vedoucí optiky OptoVize Praha. Tyto jednodenní kontaktní čočky ovšem v přepočtu na den nošení vycházejí nejnákladněji. Balení po 30 kusech (výdrž je tedy 15 dní) lze zakoupit v oční optice od 700 do

1000 Kč. O něco levněji vyjdou 14denní čočky. Balení po šesti kusech (vydrží 6 týdnů) stojí 900 až 1000 Kč. Měsíční čočky po šesti kusech v balení (vydrží tři měsíce) lze zakoupit za 700–1500 Kč. Pokud člověk vidí špatně na blízko i na dálku, a tím pádem potřebuje multifokální čočky, vyjde balení se šesti kusy od 1500 do 2000 korun. U všech typů čoček kromě jednodenních je nutné počítat se skladováním a pořídit pouzdro i speciální roztok. A pokud člověk trpí kromě krátkozrakosti či dalekozrakosti také astigmatismem, musí si připlatit za speciální torické kontaktní čočky, které tuto vadu korigují. A ty se pohybují v ještě vyšších cenových relacích.

## Když jsou brýle jediným řešením

Trvalé nošení kontaktních čoček ovšem oční lékaři nedoporučují. Proto by je uživatelé měli alespoň občas kombinovat s dioptrickými brýlemi. Mnoha lidem navíc čočky nevyhovují, ať už kvůli aplikaci, dráždění oka, alergií či z jiných důvodů. Proto jsou pro ně brýle jediným řešením. Ale i tento způsob korekce zraku představuje zásah do rozpočtu. „U výdajů za brýle vždy rozhoduje dioptrická hodnota. Podle toho se doporučuje obruba, tvar, velikost i vhodná čočka, její materiál, povrchové úpravy, tenčení plus vše, co chce zákazník, aby čočka splňovala,“ uvádí optička Pavla Bendová a dodává, že obruby se mohou pohybovat od 2500 do 10 000 korun v závislosti na materiálu. Titanové obruby jsou odolnější a lehčí, ale také dražší. Rozhoduje také výrobce: značkovou obrubu lze pořídit od 5000 do 10 000 korun. Další položkou jsou skla, která mohou

být v rozmezí od 1500 do 13 000 korun. Standardní zakázka s kvalitní obrubou a jednoohniskovými skly s nejlepšími úpravami se podle optičky pohybují od 5000 do 8000 korun. Za multifokální skla je ovšem nutné si připlatit – zde už je obvyklá cena od 9000 do 13 000 plus obruba.

## Sluneční, sportovní, plavecké

„Co se týká četnosti výměny brýlí, je to různé. Obvyklým důvodem, proč si lidé pořizují nové brýle, je změna dioptrií a způsob, jak zákazník zachází s obrubou. Módní trendy podle mého názoru nejsou rozhodujícím faktorem. Nejčastěji si lidé chodí měnit brýle po dvou až třech letech. Buď nastane změna dioptrií, anebo chtějí zkrátka nové,“ popisuje zkušenosti z praxe Pavla Bendová.

Dále je zapotřebí připočíst náklady na speciální dioptrické sluneční brýle, které zejména v letních měsících, ale i v zimě v horských oblastech chrání zrak před škodlivým UV zářením. Cyklisté, běžci a další sportovci pak potřebují dioptrické sportovní brýle, milovníci koupání a plavci si připlatí za speciální

# EXISTUJE MNOHO DŮVODŮ, PROČ SE BRÝLÍ A KONTAKTNÍCH ČOČEK JEDNOU PROVŽDY ZBAVIT.

plavecké brýle s dioptriemi. Všechny tyto typy brýlí jsou v dioptrické variantě mnohem dražší než v té klasické. A navíc při aktivním způsobu života často dochází k poškození či rozbití brýlí. To vše jsou mimořádné výdaje, které mohou představovat v průměru tisíce korun každý rok.

## Čím dříve, tím lépe

Nákup brýlí, čoček a roztoků zkrátka v dlouhodobém horizontu znamená pro lidi s krátkozrakostí, dalekozrakostí, ale také astigmatismem permanentní celoživotní náklady, které navíc ruku v ruce s inflací neustále vzrůstají. Oproti tomu je operace očí jednorázovým výdajem, který dokáže navrátit ostrý zrak a současně s vadou odstranit i závislost na korekčních pomůckách.

Laserové odstranění dioptrií s doživotní zárukou stojí okolo 24 000 Kč za jedno oko včetně předoperačního vyšetření a pooperační péče. Laserové operace lze podstoupit přibližně



MUDR. JANA MIKŠOVSKÁ,  
lékařka Oční kliniky NeoVize Praha

do 40 či 45 let – závisí na individuálním posouzení očního lékaře. Proto čím dříve k operaci dojde, tím více pacient ušetří. Odborníci doporučují jako nejvhodnější dobu pro zákrok ranou dospělost. „Řídíme se hlavně tím, aby dioptrická vada zastavila kritický silný růst – ten bývá nejvyšší ve školním a pozdním školním věku. Když je vada trochu stabilní, je ideální čas, kdy můžeme operovat. V současnosti to bývá okolo 18 let,“ vysvětluje MUDr. Jana Mikšovská, lékařka Oční kliniky NeoVize Praha.

## Jde to i na splátky

Zlepšení zraku má dlouhodobý efekt. Když jde na operaci mladý člověk okolo 20 let, který používá jednodenní kontaktní čočky a k tomu si pořídí každé tři roky nové brýle, může se mu investice vrátit už do tří let. Laserovou operaci lze zakoupit i na splátky bez navýšení. Za jedno oko činí akontace například u metody NeoLASIK HD 5000 korun a měsíční splátka je pak 1558 Kč po dobu jednoho roku. V některých případech, například kvůli vysokému počtu dioptrií či tenké rohovce, není možné laserovou operaci provést. Pro tyto případy existuje řešení v podobě fakických nitroočních čoček EVO ICL, které se vkládají před přirozenou čočku. Cena se pohybuje od 31 700 korun za oko.

## Nejde jen o peníze...

Finance ovšem jsou pouze jednou z mnoha motivací, proč lidé podstupují operaci očí. Nejčastěji se chtějí zbavit brýlí a čoček, protože jim překáží při každodenních aktivitách, při sportu, během cestování i koupání. Častým problémem je i zamlžování v zimě při přechodu z exteriéru do interiéru, při pobytu v sauně anebo během vaření, kdy stoupající pára snižuje viditelnost skrz brýle na minimum. Existuje zkrátka mnoho důvodů, proč se brýlí a kontaktních čoček jednou provždy zbavit. A čím dříve toto rozhodnutí padne, tím déle se může člověk radovat z volnosti, kterou mu ostrý zrak přináší.

# PŘESNĚ, ŠETRNĚ A BEZ REKONVALESCENCE

Hana Profousová, Foto: archiv MB Žilní a Shutterstock

**Křečové žíly nejsou jen problémem starších lidí. Objevit se můžou už kolem 20. roku života a postihují především ženy. Velkou roli hraje i genetika, lidé, kteří mají varixy v rodině, mají vyšší riziko jejich vzniku.**

Další významnou skupinou jsou osoby, jejichž povolání vyžaduje dlouhodobé stání, například kadeřnice, zdravotníci, prodavači nebo pracovníci v gastronomii. U těchto profesí dochází k dlouhodobému přetěžování žilního systému dolních končetin, což může vést k rozvoji potíží už v mladším věku. Rizikovým faktorem pro vznik varixů je i velká statická zátěž, například u sportovců nebo pracovníků na stavbách. Včasná léčba postiženého žilního systému může zabránit zhoršování obtíží a předejít i závažnějším komplikacím v budoucnu.

## Bolesti nohou a otoky

„Podle statistik se varixy častěji objevují u žen, což souvisí zejména s hormonálními změnami a těhotenstvím,“ uvádí **MUDr.**

**Matěj Mucha**, internista, angiolog a flebolog s více než desetiletou praxí v cévní medicíně.

„Nejčastěji pacienti přicházejí ze zdravotních důvodů: trápí je bolest nohou, otoky a pocit těžkých nohou, který se často zhoršuje ke konci dne nebo po delším stání. Tyto obtíže můžou výrazně ovlivnit kvalitu jejich života, omezovat je v běžných činnostech



Výkon probíhá pod  
– ultrazvukovou kontrolou



**MUDr. MATĚJ MUCHA,**  
internista, angiolog a flebolog

i ve volnočasových aktivitách. Většina lidí se rozhodne k návštěvě lékaře až ve chvíli, kdy jsou příznaky natolik výrazné, že je nelze přehlížet. Menší část pacientů řeší problematiku spíše z estetického hlediska, obvykle se jedná o mladší ženy, kterým viditelné varixy nebo metličkové žilky vadí na vzhledu nohou, i když zatím nepocítují větší zdravotní potíže,“ vysvětluje MUDr. Matěj Mucha z MB žilní.

## Bez řezů, jizev a narkózy

Moderní miniinvasivní metody využívají tepelnou energii, chemické techniky i jejich kombinace. Zákroky se provádějí ambulantně, tedy bez nutnosti celkové anestezie. Podle použité metody je někdy třeba lokálního znecitlivění, u některých postupů není nutné ani to. Základní je vždy veden pouze tenkou jehlou bez řezů a bez jizev.

„Protože jsme úzce specializovaní na cévní systém, dokážeme přesně porozumět poruše, kterou pacient trpí, a na základě toho zvolit optimální metodu. To, že výkon provádí angiolog pod přímou ultrazvukovou kontrolou, není v Česku běžným standardem, a přitom to zásadně zvyšuje přesnost i bezpečnost,“ říká Matěj Mucha, který získal vzdělání v cévní medicíně v Německu.

„Endovenózní terapie probíhá pod ultrazvukovou kontrolou, hluboká žíla se neodstraňuje, ale odbourává se přirozeně or-



ganismem. Hrozí tedy méně komplikací, jako je neuropatie, hematomy nebo zjizvení," popisuje doktor Mucha. „Každý pohyb špičky jehly sledujeme v reálném čase na monitoru, což nám umožňuje doslova milimetrovou a naprosto přesně cílenou práci. Výsledkem

jsou minimální až nulové kolaterální škody, tedy žádné poranění okolních tkání. Ošetření je tedy mimořádně šetrné.“

## Po zákroku domů

Nejčastější používanou metodou je laserový katetr EVLT. Pacient je celou dobu zákroku, který trvá 45 až 90 minut, při vědomí, komunikuje s lékařem a případně nepohodlí okamžitě hlásí. Zhruba hodinu po výkonu se může vrátit domů s minimální bolestivostí. Rekonvalescence je prakticky nulová, lidé s administrativní profesí se můžou vrátit do práce následující den.

Internistický přístup podle MUDr. Muchy navíc umožňuje vnímat pacienta komplexně, nejen jako nositele lokálního problému na noze, ale odhalit i případná další onemocnění nebo zdánlivě nesouvisející obtíže, které můžou s cévním systémem souviset.

## Vlastní zkušenost

„Pracuji jako kadeřník, což je profese, kterou problém křečových žil kvůli dlouhodobému stání často postihuje. Zatímco běžnější je jít na operaci v trochu pozdějším věku, já jsem ji absolvoval už ve 24 letech, protože jsem měl žíly opravdu ve strašném stavu. Hledal jsem na internetu, kde bych mohl zákrok podstoupit, a rozhodl jsem se pro metodu laserového katetru EVLT. Můžu říct, že moje zkušenost s panem doktorem Matějem Muchou byla výborná. Byl velmi pečlivý, věnoval mi hodně času už při konzultaci, ale také při kontrole hned den po zákroku. Celý proces proběhl bezproblémově, z kliniky jsem odcházel po svých už pár hodin po operaci. Jsem rok po zákroku a nemůžu si výsledek vynachválit – pan doktor odvedl skvělou práci.“

Daniel Black,  
Daniel Black Salon





# KDYŽ IMUNITNÍ SYSTÉM REAGUJE NADMĚRNĚ

Foto: archiv a Shutterstock

**V našem těle neustále vznikají záněty všeho druhu, ale náš imunitní systém si s nimi poradí. Někdy lépe, jindy hůře, záleží na věku a naší kondici.**

Biohacking je moderní slovo vyjadřující použití moderních metod, které aplikujeme na jednotlivé části těla s cílem zlepšit jejich stav. Chceme dosáhnout optimálních výsledků, pozastavit biologický čas, cítit se mladší a energičtější. V tom nám brání právě záněty.

## **Co je zánět kloubů a proč vzniká?**

Zánětlivé onemocnění kloubů (artritida) je stav, kdy dochází k podráždění a otoku kloubní výstelky, což vede k bolestem, ztuhlosti a omezenému rozsahu pohybu. Může být způsobeno různými faktory – od autoimunitních onemocnění (např. revmatoidní artritida) přes opotřebenění kloubní chrupavky (osteoartróza) až po mechanické přetížení, úrazy nebo infekce. K zánětu dochází tehdy, když imunitní systém reaguje nadměrně a vysílá do oblasti kloubu obranné buňky a látky, které mají pomoci, ale zároveň způsobují bolest a poškození tkáně.

## **DALŠÍ TIPY PRO ZDRAVÉ KLOUBY**

**Udržujte zdravou váhu:** Nadměrná hmotnost zatěžuje zejména kolena a kyčle.

**Pravidelný pohyb:** Lehká aktivita jako chůze, plavání nebo jóga udržuje klouby pohyblivé.

**Hydratace:** Kloubní chrupavka obsahuje velké množství vody – nedostatek tekutin zhoršuje její pružnost.

**Vyhýbejte se nadměrnému cukru a průmyslově zpracovaným potravinám:** můžou podporovat zánět.

**MEZI NEJČASTĚJŠÍ PŘÍZNAKY PATŘÍ:**

- Bolest kloubů, zejména při pohybu nebo v noci.
- Otok a zarudnutí v oblasti kloubu.
- Ztuhlost po ránu nebo po delším sezení.
- Pocit tepla v postiženém místě.

Pokud zánět přetrvává dlouhodobě, může dojít k trvalému poškození chrupavky a kostní tkáně, proto je důležitá prevence i včasná léčba.

**Význam vitaminů a minerálů pro zdraví kloubů**

Správná výživa hraje zásadní roli při udržování pružnosti chrupavky, pevnosti kostí a normální funkce svalů. Některé vitaminy a minerály mají výrazné protizánětlivé účinky a podporují regeneraci kloubních struktur.

**Vitamin C (kyselina askorbová)**

**Účinky:** Podporuje tvorbu kolagenu, který je základní stavební složkou chrupavky a vazů. Silný antioxidant – pomáhá chránit kloubní tkáň před poškozením volnými radikály.

**Potravinové zdroje:** Citrusové plody, kiwi, červená paprika, brokolice, jahody.

**Vitamin D**

**Účinky:** Reguluje vstřebávání vápníku a fosforu, čímž přispívá k pevnosti kostí. Nedostatek vitaminu D může vést k oslabení kostí a větší náchylnosti k zánětům.

**Potravinové zdroje:** Tučné ryby (losos, makrela, sardinky), vaječné žloutky, obohacené mléčné výrobky, sluneční záření.

**Vitamin K2**

**Účinky:** Spolupracuje s vitaminem D na správném ukládání vápníku do kostí, zabraňuje jeho ukládání do cév. Může přispívat k ochraně chrupavky před degenerací.

**Potravinové zdroje:** Fermentované potraviny (kimči, japonský pokrm natto, kysané zelí), sýry, vaječné žloutky.

**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.

**Omega-3 mastné kyseliny**

**Účinky:** Silné přírodní protizánětlivé látky – snižují produkci prozánětlivých cytokinů. U lidí s artritidou mohou zmírňovat bolest a otoky.

**Potravinové zdroje:** Losos, makrela, lněná semínka, chia semínka, vlašské ořechy.

**Zinek**

**Účinky:** Podporuje regeneraci tkání a imunitní systém. Pomáhá chránit klouby před oxidačním stresem.

**Potravinové zdroje:** Dýňová semínka, hovězí maso, cizrna, ořechy.

**Kolagen**

**Účinky:** Kolagen je hlavní strukturální bílkovina v chrupavce, šlachách a vazech. Pravidelný příjem může zlepšit pružnost kloubů a snížit bolestivost při artróze.

**Potravinové zdroje:** Vývary z kostí, želatina, kolagenové doplňky.

**SHRNUTÍ:**

Zánět kloubů je nepříjemný a často chronický problém, ale správná kombinace stravy, vitaminů, minerálů a zdravého životního stylu může výrazně zlepšit jejich stav a zpomalit opotřebení. Vitamin C, D, K2, omega-3 mastné kyseliny, zinek a kolagen patří mezi klíčové živiny, které podporují zdraví kloubů a snižují riziko zánětů.



# BŘICHO – STŘEDOBOD ZDRAVÍ

Eva Hirschová Foto: archiv Centra zdraví Park Igls



**Civilizace je nemocná, o tom už není pochyb. Nemocní jsme i my. Poruchy imunity, alergie, pálení žáhy a reflux, dráždivý tračník, obezita, migréna, poruchy spánku a mnoho dalších chorob, poruch a syndromů, které nás sužují, je označováno přívlastkem „civilizační“. Musíme se „vrátit zpátky na stromy“, abychom byli zdraví?**

## Sedmero zdravého spánku

1. Postel je místo pro spaní a sex. Pokud nemůžete spát, vstaňte a dělejte něco smysluplného, co vám dovolí ráno říct, že jste měli dobrou noc.
2. Problémy neřešte v posteli. Příklad „Ráno je moudřejší večera“ má sto procentně pravdu.
3. Věnujte pozornost „spánkovému prostředí“, tma, ticho, teplota 14–18 °C a vlastní rituály se osvědčují.
4. Vynechte před spaním alkohol a kofeinové nápoje (stimulují nervy ještě 12 hodin po vypití).
5. Hlavní jídlo dne jezte ráno nebo v poledne, ne večer. Mezi posledním jídlem dne a prvním toho následujícího by měl být interval 12 hod.
6. Večer pijte málo. Hlavní část pitného režimu si nechte na první polovinu dne.
7. Vyhněte se v noci modrému světlu, neusínejte u televize, vaše postel vás očekává.

Do typicky alpského městečka Igls obklopeného horami, kousek nad Innsbruckem, jsme dorazili přesně tak, abychom stihli večeri. Ta se tady koná jako ve správných lázních už v 18.00. Na pozdní jídlo jako ve Španělsku nebo v Itálii si tady nepotrpí. K první večeri jsem v rámci svého krátkého, spíš „poznávacího“ než léčebného, očištného pobytu dostala dva šálky bylinkového čaje. Mohla jsem si vybrat z velkého množství relaxačních, redukci váhy podporujících nebo uklidňujících infuzí. Vypila jsem si je v klidném „salonu“ u krbu, v Park Igls se k jídlu nepije. V jídelně mi pak servírka ke dvěma plátkům křupavého výborného zdejšího knäckebrotu dala na vybranou ze seznamu „proteiny“. Zavrhla jsem krůtí pomazánku i jedno vejce na mnoho způsobů a zvolila jsem „filet z pstruha“. Přinesla umělecky vyvedený talíř s dvěma asi centimetr širokými proužky uzeného pstruha ozdobenými spirálkou mrkve a mikrogreens. Takhle jsem „večeřela“ (a podobně snídala i obědvala) čtyři dny. Bylo to chuťově vynikající, skutečné fine dining, ale v minimalistických porcích. Hlad jsem za celý pobyt fakt neměla a ani mlsná mě nedonutila hřešit,

## Pravidla tradiční i nová

Lékař Dr. Franz Xaver Mayr (1857–1965) je u nás prakticky neznámý, přestože pár let působil v Karlových Varech. V Rakousku se ovšem těší nemalé popularitě. Jeho striktní postní kúra tu až do konce 80. let dvacátého století pomáhala řešit především problémy zažívání. V Centru zdraví Park Igls praktikují Moderní Mayrovu medicínu, která už ví, že existuje mikrobiom, a má mnoha studii potvrzeno, že stav střev ovlivňuje mozek, srdce, psychiku...

V rodném městečku F. X. Mayra, ve štyrském Gröbmingu, pracuje International Society of Mayr Doctors. Absolventi lékařských fakult zde můžou v postgraduálním vzdělávání studovat mayrovskou terapii a poté získat diplom Rakouské lékařské asociace. V Rakousku je to uznávaná léčba a mnohé privátní zdravotní pojišťovny ji svým klientům proplácejí. I dnes totiž platí, že pročištění a odlehčení trávicího systému přinese organismu řadu benefitů. V Centru zdraví Park Igls, kde všichni lékaři jsou absolventi postgraduálního vzdělávání v International Society of Mayr Doctors, připojili k tradiční Mayrově léčbě další zásady: dodržovat pitný režim (při léčebné očistné kúře by měl každý denně vypít litr vody na 20 kg), jíst pomalu, každé sousto řádně rozmělnit, během jídla nepít, hýbat se – pohyb totiž zvyšuje úspěšnost terapie, poznat sám sebe a „detoxikovat duši“.

## Cvičení pro metabolismus

V okénku mezi masáží, zábalem, cvičením, lekcí nordic walking nebo aquajoggingem absolvují stejně jako všichni klienti Centra zdraví Park Igls, ať sem přijeli s nějakým zdravotním problémem nebo jen na „preventivní pobyt“, každodenní Kneippovu kúru. Tři „procházky“ bazénkem se studenou vodou střídané vždy pětiminutovým máčením nohou skoro až po kolena v horké vodě zaberou asi půlhodinku. Následuje odpočinek na lehátku s termoforem na břicho. Že je Kneippova kúra dobrá pro předcházení křečovým žilám, jsem už v lázních slyšela, tady jsem se dozvěděla, že má protizánětlivé účinky, a fakt, že rozproudí krev i lymfu, příznivě ovlivňuje také metabolismus. Další „trávení podporující“ procedura mě překvapila v ordinaci lékaře. Manuální masáž břicha byla součástí tradiční Mayrové medicíny už před stoletím a převzali ji v Park Igls. Abdominální masáž učí člověka dýchat do břicha, okysličuje tkáň trávicích orgánů, posiluje proudění krve v oblastech břicha, zlepšuje tok lymfy a aktivuje střevní peristaltiku.

## Přeprogramovat hlavu

Nejžádanější pobytové programy v Park Igls vycházejí z aktuálních potřeb klientů. „Pobytový program Detox Intensiv patří k nejvyhledávanějším,“ říká Andrea Gnägi, ředitelka Centra zdraví Park Igls. „Je to jistě také proto, že vede k trvalému snížení hmotnosti. Zdravotní stav hostů se výrazně zlepšil už během pobytu a díky změnám v organismu pocítují příliv energie. Samozřejmě stravovací doporučení i nový životní styl musí dodržovat i po návratu domů. Mezi našimi klienty je velké procento těch, kteří se rok co rok vracejí, aby se v novém stylu stravování a života utvrdili.“

Mají-li být všechny výsledky pobytu trvalé, je nutné hlavně změnit „naprogramování“ v hlavě. Psycholožka Melanie Robertson má v Park Igls hodně práce. „Žijeme v době, která na nás klade stále větší nároky, jsme vystaveni tlaku povinností, očekávání a přívalu informací. V tom všem

často zapomínáme na sebe a přehlízíme vlastní potřeby,“ konstatuje. „Zdravý egoismus není sobeckost. Zahrnuje jasné stanovení hranic v pracovním i osobním životě, což pomáhá předejít stresu, přetížení a vyhoření. Tento přístup podporuje nejen naši psychickou pohodu, ale zlepšuje i kvalitu vztahů s okolím. Je důležité si uvědomit, že péče o sebe není luxus, ale nutnost.“

## Tělo ví, jak spát

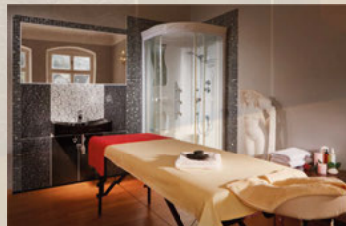
Na večerní přednášce doktorky Robertson o spánku jsem nemohla chybět. Potíže se spánkem přiznává 10 až 20 procent obyvatel industrializovaných zemí. Lidé spí stále méně, v roce 1960 spánek zabíral o 1,5 hodiny více než dnes. Nejčastěji mají problémy se spánkem ženy nad 45 let. Z celé zajímavé přednášky doktorky mě nejvíc zaujalo pár vět v jejím závěru: „Nejsem fanyinka chytrých hodinek, které nás informují o kvalitě našeho spánku, zaznamenávají různé jeho fáze atd. K čemu nám to je? Čím víc se zabýváme spaním, tím hůř spíme. Není ani tak důležité, kolik hodin jsme spali, jak dlouho trvalo, než jsme zabrali, kolikrát za noc jsme se probudili... Probouzet se je normální. Jenže my v obavě, jak budeme ráno nevyspalí, neusneme úzkostí. Kdybychom dokázali po tom, co si dojdeme na záchod nebo se napijeme, zase si klidně lehnout, uživali si pohodlí své postele, hebkost polštářů, příjemného tepla a uměli ‚vypnout‘ hlavu, tělo by si poradilo. Tělo ví, jak spát. Důležité totiž není to, co nám ráno hodinky poví, ale to, jak se opravdu cítíme.“

## Dovolená v lázních? V dnešní době nic neobvyklého

Modernizace lázeňských resortů a obohacení o wellness zázemí s sebou přineslo i rozšíření mezi klientskou základnu. V dnešní době už nejsou lázně doménou pouze starší generace, ale čím dál častěji se stávají útočištěm i pro rodiny s dětmi. Ratolesti si najdou bohaté vyžití a rodiče si zase dopřejí zasloužený relax při některé z procedur. Co vše pro rodiny nabízí například Spa Resort Libverda?

Dovolenou v tuzemsku si oblíbily tři čtvrtiny Čechů. Návštěva lázeňských resortů je už běžnou záležitostí i mezi mladšími hosty. Změnilo se ovšem národnostní zastoupení. I lázně totiž nyní „okupují“ mnohem více Češi. Resorty u nás v posledních letech prošly zásadní modernizací a rozšířením o wellness procedury. Stávají se pro to útočištěm nejen pacientů léčících si nejrůznější tělesné neduhy, tak i klientů vyhledávajících vhodné místo pro prodloužený víkend s možností jednak odpočinku, ale zároveň aktivního vyžití pro děti.

To potvrzuje i obchodní a marketingová ředitelka Spa Resortu Libverda Eva Olšová: „V našich lázních je s ratolestmi možné navštívit privátní vírivku se saunou anebo wellness centrum s bazénem, kde je možný i soukromý pronájem za přijatelné peníze. K dispozici jsou též moderní venkovní hřiště s fitness a dřevěnými prvky, tenisové kurty, minigolf, volejbal, a jiné míčové sporty. Je tedy jen na rodičích, jak pobyt pojmu a jak vyváží procedury a rodinný čas.“ Pokud jsou děti ještě hodně malé a vyžadují neustálý dohled, je ideálním řešením navštívit lázně i s prarodiči nebo jinými rodinnými příslušníky a o hlídání se postřídat.



Více informací najdete  
na [www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)



# PODZIMNÍ RELAXACE V AQUAPALACE PRAHA – NECHTE SE HÝČKAT!



Podzimní dny jsou jako stvořené k odpočinku a zaslouženému hýčkání. V Aquapalace Praha na vás čeká jedinečná atmosféra, která vás doslova obejmě svou pohodou. Ve **Vodním světě** navštivte Palác relaxu, kde si můžete vychutnat klidnou plavbu a nechat se unášet **pomalou řekou**, která se klikatí celým areálem. Dopřejte si chvíli v **teplých whirlpoelech** nebo se uvolněte v **kaskádovitých vířivkách**, jejichž bublající proudy jemně masírují tělo a zbavují napětí. Zkrátka dokonale recept na regeneraci během sychravých dní.

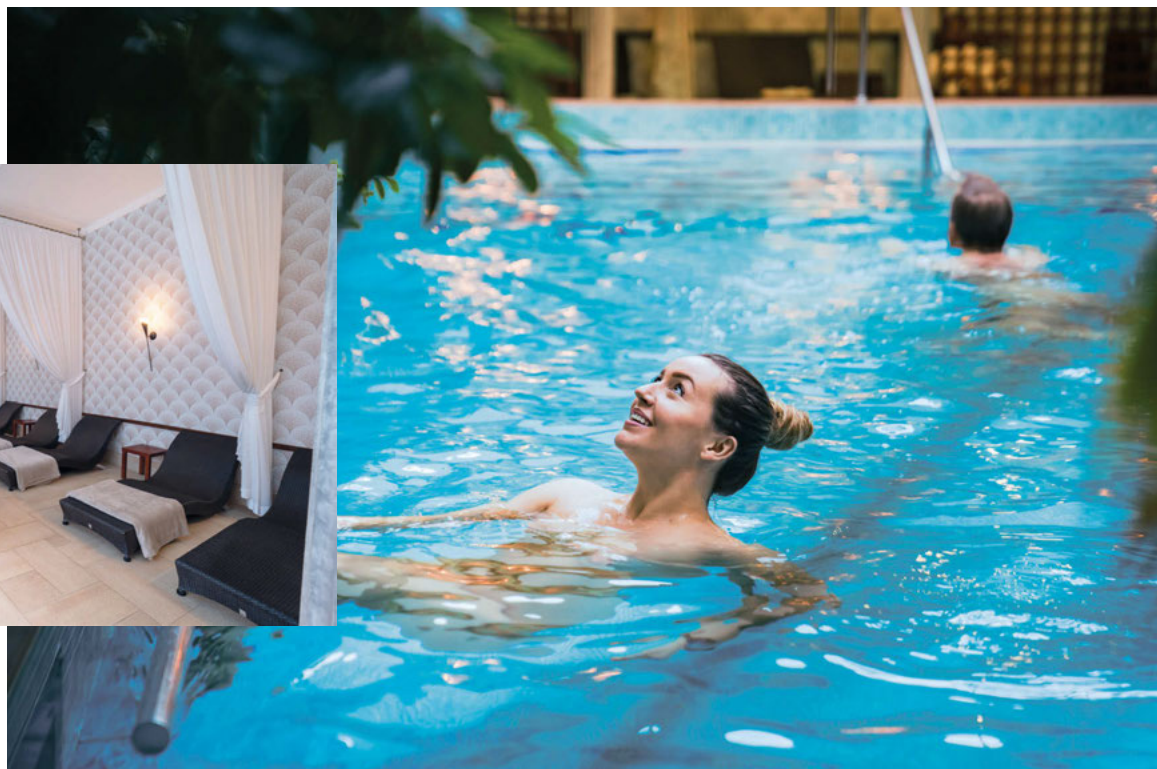


A pokud toužíte po absolutní relaxaci, zamiřte do **Saunového světa**, největšího v České republice. Čeká tu na vás **19 různých saun a prohříváren** – od jemně vyhřátých prostor až po intenzivně horké kabiny, kde se vaše tělo i mysl dokonale uvolní. Třešničkou na dortu je originální **restaurace Revontuli**, která nabízí menu inspirované světovými kuchyněmi a zároveň speciality tradiční finské gastronomie. To vše si můžete vychutnat v autentickém a moderním prostředí restaurace.

Pokud navštívíte **Spa & Wellness**, které je rovněž součástí komplexu Aquapalace Praha, načerpáte novou energii díky špičkové péči v podobě relaxačních masáží, zkrášlujících rituálů, kosmetiky, manikúry, pedikúry, lymfodrenáže a dalších tělových procedur. Užijte si romantiku a odpočinek v plně vybaveném soukromém Spa s vířivkou a saunou. Nebo se nechte unést orientálními procedurami **Hamam** s parní lázní, vyhříváním mramorovým stolem a tradičním peelingem. Nechte se hýčkat a dopřejte si odpočinek, jaký si zasloužíte!

Aquapalace Praha je místem, kde se podzim mění v radost. Přijďte si odpočinout, načerpat novou energii a užít si jedinečný svět relaxace!

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





# OSTROVNÍ VÝŽIVOVÁ REVOLUCE?

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

**U starších lidí na ostrově Kitava v Papui-Nové Guineji není stáří synonymem bolesti a nemocí, jak tomu někdy bývá v naší západní společnosti, ale spíše klidné a požehnané období, téměř bez nemocí. Tajemství dlouhověkosti se nezdá být tak složité, jak bychom si mohli myslet...**

Když Dr. Staffan Lindeberg podnikl cestu na ostrov Kitava v Papui-Nové Guineji, nepředpokládal, že tam objeví tajemství, které může změnit život stovkám milionů nemocných. Kitavané totiž neznají obezitu, cukrovku, vysoký krevní tlak, mrtvici, osteoporózu, ani autoimunitní onemocnění či artrózu a rakovinu. Tyto nemoci tady neexistují, lidé tu umírají stářím až dlouho po osmdesátce!

## Strava bez cukrů, mléka a obilovin

Profesor Willet z Harvardovy univerzity tvrdí, že většina moderních nemocí souvisí s výživou. Pokud tedy strava způsobuje nemoci, může být logicky také nejlepším lékem. Obyvatelé ostrova nekonzumují cukr, mléčné výrobky, obiloviny ani alkohol! Dieta chudá na cukr a bohatá na zdravé tuky slibuje mnoho: například syndrom „dráždivého tračníku“ se dá zcela uzdravit po šesti měsících ostrovní „bezlepkové“ diety. Pro ochranu očí s makulární degenerací (DMLA) není nic účinnějšího než dieta bohatá na barevnou zeleninu (zelí, dýně, mrkev, mangold, sladké brambory, rajčata, špenát) a vaječné žloutky.

## Mládež bez akné!

Podle studie, která na ostrově trvala přibližně 27 měsíců a zahrnovala přes 1000 mladých lidí ve věku 15 až 25 let, nebyl na ostrově zaznamenán žádný případ akné. Hlavním důvodem zdravé pokožky byla konzumace místních čerstvých potravin, jako je ovoce a zelenina (zejména celer, zelí, řepa a kokos), hlízy (mrkev, sladké brambory a pastinák) a ryby.

## Zdravěji bez mléka

Ostrované neznají kravské mléko, a tím snižují riziko vzniku rakoviny. Mléko od krav totiž obsahuje růstové faktory, které mohou podpořit rozvoj některých rakovinových buněk nebo osteoporózy. Na rozdíl od toho, co se nám snaží všítit mléčný průmysl, mléko před touto nemocí nechrání, je tomu dokonce naopak. Země jako Čína nebo Japonsko, jehož obyvatelé konzumují velmi málo kravského mléka, patří také mezi ty, které nejméně trpí osteoporózou. A mezi další onemocnění, které lze snadno léčit vypuštěním mléčných výrobků ze stravy, patří i artróza. Ta totiž vzniká ze zánětů způsobených překyslením organismu, jehož příčinou jsou ve velké míře mléčné výrobky.

## Je paleo strava klíčem k lepšímu zdraví?

Strava ostrovanů je příkladem výživy prehistorické stravy lovců a sběračů, tedy strava dnes známá jako paleo. To ale neznamená, že musí být stejná pro každého. Tento typ diety se výrazně liší podle ročních období, a především geografických oblastí. Je snadno pochopitelné, že tradiční strava Inuitů, kteří čelí zimám trvajícím přes šest měsíců, se bude značně lišit od ostrovní stravy obyvatelů Kitavy. Ve všech těchto případech ale existují společní jmenovatelé stravy.

## Ohromující moc léčivých rostlin

### **Proti vzniku a množení rakovinných buněk:**

živiny obsažené v kurkuminu (kurkuma), lněných semínkách, brokolici a zázvoru.

### **Proti artróze:** kurkuma.

**Infekce močových cest:** brusinky, ibišek nebo odvary z lapacha (protizánětlivý strom z Amazonie).

**Obezita a cukrovka:** pro potlačení chuti k jídlu se používá Gymnema lesní (Liána dorůstající délky až 8 m, která pohází z Indie a je součástí tradiční ájurvédské medicíny. Mezi indickými bylinami je známá jako zabíječ cukru).

**Problémy s prostatou a močovým ústrojím:** kombinace kořenu kopřivy s plody Saw Palmetta (druh palmy, jenž využívali indiáni už před stovkami let pro podporu zdraví, především při problémech s močovou a reprodukční soustavou, s prostatou, ke zlepšení celkového zdravotního stavu nebo jako přírodní afrodiziakum).

## Paleo potraviny

Dieta má za cíl návrat k základům zdravého stravování. Jejím hlavním základem je co nejvíce se přiblížit stravovacím návykům lidí z doby paleolitu, a vychází z předpokladu, že lidské tělo není přizpůsobené moderní, zejména průmyslové stravě.

Doporučené potraviny jsou především surové produkty, které mohli lidé v době paleolitu nalézt v přírodě a okamžitě konzumovat: ovoce, bobule a zelenina. Také zdroje průmyslově neupravených sacharidů, jako jsou brambory, sladké brambory, maniok a všechny druhy hlíz, ale také rýže a pohanka, semena, ořechy a kvalitní tuky (olivový olej, máslo, kokosový olej atd.) a avokádo, jsou vhodnou součástí jídelníčku. Jíst je možné i tepelně upravené libové maso jako kuřecí, ale také jiné druhy masa. Ideální je upřednostnit zvířinu nebo zvířata chovaná na pastvinách a v domácích či místních chovech. Doporučují se hlavně ryby jako losos, tuňák nebo makrela, které jsou bohaté na esenciální mastné kyseliny (omega-3). Ochucovat lze solí, pepřem, bylinkami i jablečným octem.

## Zakázané potraviny

Zpracované potraviny a průmyslové potraviny, produkty odvozené z obilovin jako těstoviny, obiloviny jako pšenice, ječmen, oves, ale i luštěniny jako hrách, čočka, fazole, arašidy, nejsou doporučeny. Nevhodný je rafinovaný cukr, cukrovinky, mléčné výrobky (mléko, sýry, jogurty a máslo).

# JAK BÝT STÁLE FIT

Hana Profousová, Foto: archiv



**Stárnutí se nevyhneme, ale jde o to zůstat i ve vyšším věku v dobrém fyzickém a duševním stavu. Jak si uchovat vitalitu a dobrou kondici?**

Tělo je naším přítelem na celý život, proto je dobré mu věnovat zvláštní péči a pozornost. Někdo sportuje a žije zdravým životním stylem už od mladého věku, někdo si k němu najde cestu až s příchodem prvních zdravotních problémů. Ovšem i v pokročilém věku má smysl snažit se o zlepšení fyzické kondice, snížení rizika mnoha chronických onemocnění, posílení svalů, zlepšení nálady i celkového zdravotního stavu.

## Strava v hlavní roli

Správné stravování hraje významnou a nezastupitelnou roli v životě lidí všech věkových skupin, ale v pokročilém věku zasluhuje složení našeho jídelníčku ještě o něco větší pozornost. „V průběhu stárnutí se totiž mění potřeby těla a dochází k výrazným změnám metabolismu a využití určitých živin. Může být proto obtížnější absorbovat určité vitamíny a minerály. Strava by tedy měla být opravdu pestrá, energeticky dostatečná, s vyváženým obsahem sacharidů, bílkovin, tuků a s dostatkem vlákniny, vitamínů, minerálů včetně stopových prvků. Doporučována je často středomořská strava,“ radí odborná konzultantka BENU lékáren PharmDr. Ivana Lánová.

Základem zdraví je samozřejmě i dostatečná hydratace. S věkem většinou klesá citlivost na žízeň, tedy potřeba pít, což může velmi snadno vést až k dehydrataci, která způsobuje slabost, zmatenost a může zapříčinit dokonce až závratě. Proto je dobré mít sklenku s nápojem stále po ruce.

## Posilování svalů i mozku

Zapomínat bychom neměli ani na pohyb, i když donutit se k němu nebývá vždy snadné. Statistiky ovšem potvrzují, že stále více seniorů sportuje. „Pravidelná fyzická aktivita podporuje uchování přirozeného zdraví a fungování srdce i cév, pomáhá snižovat stres, přispívá ke zlepšení nálady a má pozitivní vliv i na svaly a klouby. Při nedostatku pohybu člověk může upadat do pasivity a stávat se sociálně izolovaným, což může vyústit až v depresi. Není potřeba dosahovat velkých sportovních výkonů, ale především jde o udržení mobility, která ovlivňuje soběstačnost při provádění běžných denních činností,“ radí odbornice.

Zastavit nás ovšem můžou bolesti pohybového aparátu. „S věkem se tvorba kolagenu v těle zpomaluje. Jeho nedostatek může vést k poškození kloubní chrupavky, což se obvykle projevuje bolestivostí kloubů a může vyústit až ve vznik osteoartrózy. Kolagen doplňujeme stravou, můžeme si pomoci i vhodnou kloubní výživou. Bohatým zdrojem kolagenu v rámci stravy jsou maso, mořské plody, tučné ryby, mléčné výrobky, vejce, ořechy nebo semínka,“ radí Ivana Lánová.

I paměť se s přibývajícím věkem obvykle zhoršuje. Proti tomuto problému lze bojovat zdravým životním stylem a tréninkem mozku. Mozek, podobně jako i svaly v lidském těle, časem ochabuje a slábne. Je proto dobré paměť trénovat pomocí křížovek, sudoku, hlavolamů a učením se nových věcí, např. cizích jazyků. Nedílnou součástí života je také společenský život, tedy stýkání se s jinými lidmi. Ten, kdo žije osamocně, se s přibývajícím roky vyrovnává hůře, než ten, kdo je obklopen rodinou a přáteli.



# PROČ NESTAČÍ JEN RYCHLÁ SPRCHA?

Hana Profousová, Foto: Spaculture

**Návštěvy bazénů a vířivek jsou v Česku oblíbenou součástí volného času po celý rok. Ať už jde o sport, relaxaci nebo rodinný odpočinek, voda je pro nás synonymem zdraví a pohody. Ač se to tak nemusí na první pohled jevit, pokožka je ale při kontaktu s vodním prostředím ve wellness zařízeních vystavena náročnějším podmínkám. Slaná nebo chemicky ošetřená voda představují pro kůži zátěž, na kterou mnoho lidí nereaguje správnou péčí.**

Chlor, který se v bazénech používá už desítky let, zůstává i dnes neúčinnějším prostředkem, jak udržet vodu hygienicky čistou a chránit ji před bakteriemi a kontaminací. Jeho přítomnost je tedy nezbytná. Na druhé straně má ale i svá mírná úskalí: Během procesu dezinfekce vody vznikají látky (chloraminy), které můžou u citlivější pokožky vyvolat pocit suchosti nebo lehké podráždění. Většinou jde o přechodný jev, který lze řešit vhodnou kosmetikou.

## Češi a sprcha po koupání

Na téma péče o pokožku po koupání byl v dubnu 2025 realizován průzkum mezi 467 uživateli bazénů a vířivek. Výsledky jsou výmluvné. Jen **třetina respondentů považuje důkladnou sprchu po koupání za samozřejmost**. Zbylé dvě třetiny péči buď odbývají, nebo se spokojí s běžným sprchovým gelem. Průzkum také ukázal, že u velké části veřejnosti přetrvává mýtus, že „běžná sprcha stačí“. Mnoho lidí se domnívá, že stačí rychlé opláchnutí, přestože chlor na kůži zůstává a může působit i po opuštění bazénu. Běžná kosmetika navíc často jen překryje jeho pach



parfemací, aniž by jej skutečně neutralizovala. Data jasně ukázala, že správná rutina po koupání je u nás spíše výjimkou než pravidlem. Kontakt s chemicky ošetřenou vodou vede k narušení kožního mikrobiomu i přirozené bariéry, která chrání tělo před vnějšími vlivy. Pokud se pokožka neošetří, může být suchá, napjatá a citlivější.

## Trendy v péči po koupání

Zatímco dříve se téma sprchy po koupání vnímalo spíše jako samozřejmá součást hygieny, dnes se z něj stává samostatná oblast péče o pokožku. Na trhu se objevují specializované produkty, které reagují na potřeby pravidelných návštěvníků bazénů a vířivek. Příkladem je česká značka Spaculture, která představila první funkční sprchové krémy vyvinuté přímo pro tuto situaci. Řada After pokožku aktivně zbavuje chlorového oděru a zároveň ji díky směsi čtyř přírodních olejů napomáhá rehydratovat a navrácet vláčnost. Produkty jsou certifikovány i pro citlivou pokožku dětí, takže je ocení celá rodina. Jde tak o zcela novou kategorii funkční péče, která propojuje wellness filozofii s hygienou. Pobyť v bazénu nebo vířivce nekončí posledním tempem, ale až ve sprše. Pokud chceme, aby čas strávený ve vodě měl jen pozitivní dopady, je potřeba pokožce věnovat pár minut péče navíc. Stejně jako je pro nás samozřejmě chránit pleť před sluncem, měli bychom si osvojit i rutinu po koupání. Je to jednoduchý krok, který se dlouhodobě projeví na zdraví, pohodlí i komfortu naší kůže.

### Správná rutina po koupání by měla zahrnovat:

**Důkladnou sprchu** – nejen symbolické opláchnutí, ale opravdu pečlivé smytí zbytků chemie a nečistot.

**Použití vhodného přípravku** – běžný sprchový gel chlor neodstraní, proto je potřeba sáhnout po produktech, které jej reálně neutralizují.

**Hydrataci a zklidnění pokožky** – po dni u vody kůže potřebuje navrátit vláčnost a podpořit svou přirozenou obranyschopnost.

# KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (5)

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.**

V pátém 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.

## Kokosovník ořechoplodý (*Cocos nucifera L.*)

Kokosovník ořechoplodý je až 30 metrů vysoká palma z čeledi arekovitých. Existují však i palmy trpasličí. V kmeni je často prohnutá. Kmen je pokryt hustými kruhovými jizvami. Listy podlouhlého tvaru vyrůstají na vrcholku palmy, jsou dlouhé až 6 metrů a mají silnou tenkou žilku uprostřed. Řapík dosahuje délky až 1 metr. Květy vyrůstají v dlouhých latách z paží listů a mají žlutou barvu. Jsou samčí i samičí, opylování probíhá samosprašně.

Plodem kokosovníku je velká peckovice (nikoliv pravý ořech) vejčitého tvaru o průměru kolem 30 cm. Její vnější oplodí (exokarp) je kožovité, střední (mezokarp) vláknité a vnitřní (endokarp) tvrdé. Takový plně vyvinutý plod může dosahovat až 1,5 kg. Konzumuje se vlastně semeno (kokosový ořech), ze kterého se sloupne vláknitý obal, který kokosu umožňuje rašení a plave na hladině vody, čímž umožnil rozšíření kokosovníku do mnoha částí tropického pásu.

Kokosovník patří k nejstarším užitkovým rostlinám. Přesný původ rostliny se dodnes neví a je to téma debat na mnoha úrovních. V Indii jsou první záznamy o jeho pěstování datovány již kolem roku 1000 př. n. l. Dříve se ze skořápek soustružily knoflí-

ky a misky. Středoevropané se o kokosovníku dozvěděli v 16. století z antických spisů a herbářů. Kokosovník se pěstuje ve většině zemí tropického pásu. Většina světové produkce je soustředěna v tropech Asie, Indonésie, Filipíny a Indie.

Kokosový ořech obsahuje 60–67 % tuku, 20 % glycidů, 8 % proteinu a 6 % vody. Průměrný mladý kokos je zdrojem až 20 % denní dávky vápníku. Dále obsahuje vlákninu, proteiny, cukr. Dužina je také významným zdrojem železa, mědi a selenu, obsahuje také hořčík, fosfor a vitamin C. Kokosová voda je bohatým zdrojem draslíku, vitamínu B (vyjma B6 a B12) a také vitamínu C. Voda z kokosového ořechu prochází náročnou filtrací od kořenového systému do semen a je naprosto sterilní, což je výhodné v oblastech, kde jsou přirozené vodní zdroje infikované či jinak znečištěné.

Mastné kyseliny, které jsou obsaženy v kokosovém oleji, pomáhají enzymaticky vytvářet HDL cholesterol a redukuje LDL cholesterol, takže pomáhají v prevenci kardiovaskulárních chorob. Kokosový olej obsahuje kyselinu laurovou, která má antibakteriální účinek vůči velké skupině běžně se vyskytujících bakterií. Kromě toho má i mírný antivirotický a částečný antimykotický účinek. Působí preventivně proti paradontóze a osvěžuje dech. Vyživuje a chrání pokožku a vlasy.

Kokos je základní potravinou pro velkou část světové populace. Kokosová palma poskytuje řadu surovin využívaných v potravinářství. Sušená dužina z kokosu – kopra (zvaná též sušený kokos) se často používá jako dekorativní a aromatická přísada na sladké pochutiny, jako jsou zákusky a dorty. Strouhaný kokos (čerstvý nebo sušený) se užívá jako moučka. Je součástí slaných a zejména sladkých pokrmů. Přípravují se z ní sušenky, moučníky, zmrzlina, cukroví, likéry. Je součástí řady masitých indických a indonéských pokrmů.

Lisováním čerstvého endospermu (dřeně) vzniká kokosové mléko – bílá olejovitá kapalina užívaná do pečiva i slaných pokrmů. Toddy je míza, která se získává nařezáváním květenství nebo

nařezáním palmy pod vegetačním vrcholem, a má až 15 % sacharidů. Vyrábí se z ní palmový cukr nebo palmové víno, případně destilací vína arak. Mladé palmové výhonky (palmitos) se hojně užívají jako salátová zelenina nebo se konzervují. Využívají se i další části kokosovníku. Vlákňitý mezokarp slouží k výrobě provazů, rohoží, stínovek, kobereců. Listy si domorodé obyvatelstvo tropických oblastí pokrývá střechy.

## Skořicovník ceylonský (*Cinnamomum zeylanicum*)

Skořicovník ceylonský, známý též jako skořicovník pravý, je stálezelený tropický strom z čeledi vavřínovitých, který dorůstá do výše 6 až 10 metrů, na plantážích jako keře jenom do výšky 2 až 3 metrů. Kůra skořicovníku je šedohnědé nebo žlutohnědé barvy. Její povrch je hladký. Listy jsou jednoduché, krátce řapíkaté, vejčité podlouhlého tvaru a kožovitého vzhledu. Květy jsou drobné, nenápadné a mají žlutou barvu. Vydávají příjemnou vůni. Plodem je bobule, v době zralosti modročerné barvy, která je uložena v dužnaté číšce.

Původně se skořicovník cejlonský vyskytoval v horách Srí Lanky (Ceylonu). Odtud se dostal do Indie, kde stejně jako na Srí Lance dosud planě roste, a sice v hornatém a vlhkém prostředí tropického deštného lesa na Malabárském pobřeží. Na Srí Lance leží skořicovníkové plantáže v nížině u pobřeží, jižně od metropole Kolombo (Colombo). Kromě Srí Lanky se pěstuje též v mnoha dalších tropických oblastech, v četných kultivarech, ale nikde nedosahuje takové kvality jako ve své původní vlasti.

Skořicovník ceylonský a některé další druhy jsou pěstovány jako zdroj skořice. Jako koření se využívá kůra mladých větví. Pruty se řezou v období dešťů a loupají se. Seřezávají se jako papír tenké pruhy kůry a ručně se stáčíjí do svitků dlouhých až 1 metr. Svitky se následně suší ve stínu. V průběhu schnutí dostává kůra žlutohnědou, tedy skořicovou barvu. Nejjakostnější kůra je z asi osmiletých keřů. Nároky na kvalitu skořice jsou velmi vysoké, svitky se třídí podle barvy, síly a velikosti. Pro určování kvality skořice existuje hodnocení „ekelle“. Nejlepší má 5 nul, čím horší je kvalita, tím méně nul. Existují také nižší třídy zlomkové skořice, která může sloužit i k výrobě silice nebo mleté skořice, která se v Evropě používá ve větší míře než skořice svitková.

Skořice patří k nejstarším kořením světa. Již před více než 4000 lety ji znali v Číně. Patří ke směsi „pěti koření“, zmiňuje se o ní i Bible. V Orientu byla používána jako vykuřovadlo při kultovních obřadech a cenné oleje byly upravovány se skořicí na masti. Řekové ji používali k ochucení vína. Když se skořice dostala do starověkého Říma, byla považována za velkou vzácnost. Upadla však v zapomnutí a v Evropě se znovu rozšířila teprve ve středověku. V 16. století objevili Portugalci



Cejlon a cejlonskou skořici. Později vládu nad Cejlonem převzali Holanďané a mimo jiné zbohatli také obchodováním se skořicí, když sebrali obchody Portugalcům.

Skořicová kůra obsahuje celou řadu účinných a zdraví prospěšných látek jako silice, které obsahují cinnamaldehyd (základní složka aromatu typického pro skořici), bílkoviny, sacharidy, vlákninu, minerály (vápník, železo, hořčík, fosfor, mangan, draslík, měď, zinek, sodík, selen), nenasycené mastné kyseliny, vitaminy (C, E, K), lutein,  $\beta$ -karoten, kyselinu listovou a kyselinu pantotenovou. Skořice dále obsahuje ethylcinnamát, eugenol, kumarin, kyselinu skořicovou, linalool a safrol, které se také podílejí na chuti a aromatu skořice, příp. zvýrazňují a doplňují její aroma.

Skořice má široké léčivé účinky. Pomáhá krevnímu oběhu, snižuje krevní tlak, zmírňuje krvácení z nosu a silnou menstruaci. Štěpí tuky, zlepšuje metabolismus tuků a cukru u lidí s cukrovkou. Zahřívá a stimuluje zažívací trakt, uklidňuje koliky, průjmy, nevolnosti a nadýmání. Má dezinfekční a antibiotické účinky. Používá se jako prostředek proti nachlazení, kašli a chřipce. Zevně se používá proti revmatismu a revmatoidní artritidě.

Skořice je lahodně voňavé a lehce nasládlé koření s nádechem tropických plodů. Má sametovou světle hnědou barvu. Ve většině zemí se používá prášková skořice, která se přidává zejména do sladkých pokrmů a do pečiva. Je oblíbenou přísadou do zimních čajů, svařeného vína či punče. Vhodná je do dezertů, koláčů nebo buchet. Chutná je kombinace s jablkem, hruškou nebo pomerančem. Svě uplatnění má při zavařování ovoce nebo při přípravě vánočního cukroví a perníku. Využívá se v asijské, čínské, indické nebo arabské kuchyni k přípravě populárních masitých a rýžových pokrmů. Velmi dobře chutná také v kombinaci s čokoládou nebo kávou. Vynikající je skořice na lívancích či krupicové kaši. Méně známé může být použití do základu na rajské omáčky. Skořice se používá i pro výrobu žaludečních, kořeněných a bylinkových likérů a vína. Použití má i v konzervářství a v parfumerii.

Upozornění: Skořice se nemá užívat při žaludečních a střevních vředech, při přecitlivlosti na skořici a v těhotenství. V důsledku obsahu skořicového aldehydu a eugenolu je středně alergizující. Může docházet k alergickým reakcím kůže a sliznic.

# LABUŽNÍKEM BEZ HŘÍCHU

**Většina lidí už přišla na to, že zdravé jídlo neznamená něco méně chutného, něco, do čeho se musíme nutit. Gurmánsky si pochutnat, zamlsat si, zkrátka potěšit své chuťové pohárky je možné bez zásadního překračování pravidel zdravé výživy.**

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

## Udržitelná cascara

Cascara, což ve španělštině znamená slupka nebo skořápka, byla dlouhou dobu vnímána jen jako odpad při zpracování kávových zrn. Ale v zemích jako Etiopie, Bolívie nebo Panama se z jejích sušených slupek připravoval tradiční nápoj. „Cascara má jemně povzbudivý účinek, ale není tak silná jako espresso. Chuťově připomíná ovocný čaj s tóny sušeného ovoce, květin a někdy i koření. Je skvělá jak v teplé, tak studené verzi – a navíc je 100% přírodní a udržitelná,“ říká Tereza Hofbauerová, expertka na pražení kávy Fixi Coffee.



## Místo cukru čekanku

Většina lidí zná čekanková sladidla primárně jako náhražku cukru do kávy. Díky své přirozené sladkosti a jemné chuti se však skvěle hodí při vaření, pečení i zavařování. Jednoduše nahradí cukr v koláčích, sušenkách i domácí granole. Čekankový originál značky 4SLIM vyrobený z kořene čekanky je bohatý na vlákninu, především inulin, který podporuje zdravé trávení a střevní mikroflóru. Má nízký glykemický index a díky své sirupovité konzistenci je ideální na palačinky, do cereálních kaší, oslazení bílého jogurtu nebo nápojů.



## Hadíci na pauzu

Sladká svačinka pro děti, mlsací pauza pro dospělé nemusí znamenat „hřích“. Nahradte bonbony a přislanované sušenky zdravější ovocnou variantou. Ovocní hadíci od české rodinné firmy Emco jsou k dostání ve třech příchutích v jednom balení, a sběratelskou kartičkou jako bonus. Vybrat si můžete z kombinace jahoda, banán a borůvka nebo ananas, jablko a granátové jablko. Hadíci neobsahují žádný přidaný cukr, jejich sladkost jim dodává jen ovocná šťáva a přírodní aroma.



## Křupněte si zdravěji

Chcete si udělat pohodový filmový večer? Potřebujete rychlou a chutnou svačinku na výlet? Chystáte dětskou oslavu a hledáte něco zábavnějšího než klasické brambůrky? Nebo si jen tak rádi mlsáte u práce? Dejte si popcorn! A když už, tak ten skutečně kvalitní! Z bio kukuřice, která se pražením nafoukne do dokonalých obláčků, lyofilizovaných malin, jahod nebo slaneého karamelu. Díky surovinám v bio kvalitě je popcorn dobrý a zároveň je to zdravější alternativa k běžným pochutinám. Je to prostě Mixit v křupavém kabátku!



## Kimči na trávení

Výrazná, lehce pikantní chuť nemusí znamenat, že je jídlo nezdravé. Vždyť kimchi, korejské národní jídlo, je každoročně zařazováno mezi nejzdravější potraviny světa. Tento fermentovaný salát z čerstvého pekingského zelí, mrkve, ředkve, jarní cibulky, česneku a zázvoru připravují v české společnosti Beavia z lokálních surovin a je bez přidaných konzervantů, barviv a cukru. Výborně se hodí jako křupavá příloha ke grilovanému masu, tofu, do baget i burgerů, nebo jen tak na chuť – hotový salát ke každému jídlu. Obsahuje živá probiotika, je skvělé nejen pro správné trávení, ale také pro posílení imunity i pro normální činnost srdce.



## Krásna v poháru

Elixír krásy představuje nápoj, který si umícháte z rostlinné směsi Blendea Superbeauty. Směs účinných přírodních ingrediencí s vysokým obsahem vlákniny, vitamínu C a vápníku se svěží „berry“ příchutí podporuje svěží vzhled a půvab zevnitř. Díky vysokému množství vitamínu C nápoj pozitivně působí na přirozenou tvorbu kolagenu, antioxidanty podporují obranyschopnost organismu. Prášek z listů aloe vera přispívá k udržení normální hladiny cukru v krvi, borůvka příznivě ovlivňuje metabolismus. Obsahuje rovněž složku Aquamin, který je zdrojem bioaktivního vápníku, hořčičku a dalších 72 stopových prvků podporujících trávení, ale i zdraví kloubů a kostí. Sypkou směs lze také využít jako ingredienci do raw receptů nebo si ji přidat do snídaňové kaše.



# 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:

### ŠAMPON PRO SUCHÉ A POŠKOZENÉ VLASY A REGENERAČNÍ SYNCARE VLASOVOU MASKU

#### Vraťte vlasům jejich sílu!

Šampon s kyselinou hyaluronovou, panthenolem a kofeinem upravuje vzhled i strukturu poškozených vlasů a stimuluje růst nových. Posiluje a ozdravuje vlasové stvoly po celé jejich délce, vyhlazuje je a omezuje lámání. Má lehkou texturu, takže vlasy zbytečně nezatěžuje a ty neztrácejí svůj objem. K účinné regeneraci dochází při každém mytí, vlasy získávají zpět svoji sílu i lesk a působí zdravě. Šampon je možné používat každý den.

#### Regenerační SynCare vlasová maska

Byla vytvořena s ohledem na negativní vlivy prostředí a se zájmem co nejméně poškozovat vlasy při jejich mytí. Dokáže chránit vlasy před negativními vlivy z vnějšku a stejně dobře o ně také pečuje. Maska vlasy nemastí a nezatěžuje, naopak. Dokáže oddělit vlasek po vlásku a zlepšit jejich celkový vzhled. Vlasy pak působí vzdušně a zdravě. Používá se po umytí a po 5 minutách se splachuje vodou. Maska je současně účinnou ochranou vlasů před znečištěným městským prostředím.



K dostání v e-shopu  
a kosmetických studiích  
značky SynCare.

[www.syncare.cz](http://www.syncare.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!



## PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

**Chyby v péči o pleť**

**K čemu potřebujeme kortizol?**

**Je mi padesát – no a co?**

**Pozitivní myšlení zlepšuje život**

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

**Marketing v salonu**

**Další číslo vyjde**

**21. listopadu 2025**

## **Kosmetika & Wellness**

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

### **Vydavatel**

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

### **Šéfredaktorka**

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

### **Stálí spolupracovníci**

PhDr. Eva Hirschová  
Martina Hošková  
Vendula Presserová  
Štěpánka Strouhalová

### **Korektorka**

Jindra Zahradníková

### **Obchodní oddělení**

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

### **Grafické zpracování**

Daniela Petrová

### **Fotografie**

Radek Hensley

### **Tisk**

Grafotechna Plus s. r. o.

### **Administrace webu:**

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

### **Objednávka předplatného**

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

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

### **Distribuce**

PNS, a. s.

Redakcí nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály 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 19. září 2025

### **Registrační číslo**

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

**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.

# Přírodní kosmetika pro citlivou pleť s anti-aging účinnými látkami

## »sensi-bel«

Profesionální linie pro péči o extrémně přecitlivělou pleť nebo pleť s kuperózou a rozáceou. Kosmetika je vhodná i pro péči při onkologické léčbě.

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



Celou nabídku produktů sensi-bel najdete zde

