

# KOSMETIKA

leden - únor 2026  
cena výtisku 101 Kč / 7 €

& Wellness



Trendy  
plesového líčení

Chceme  
delší život

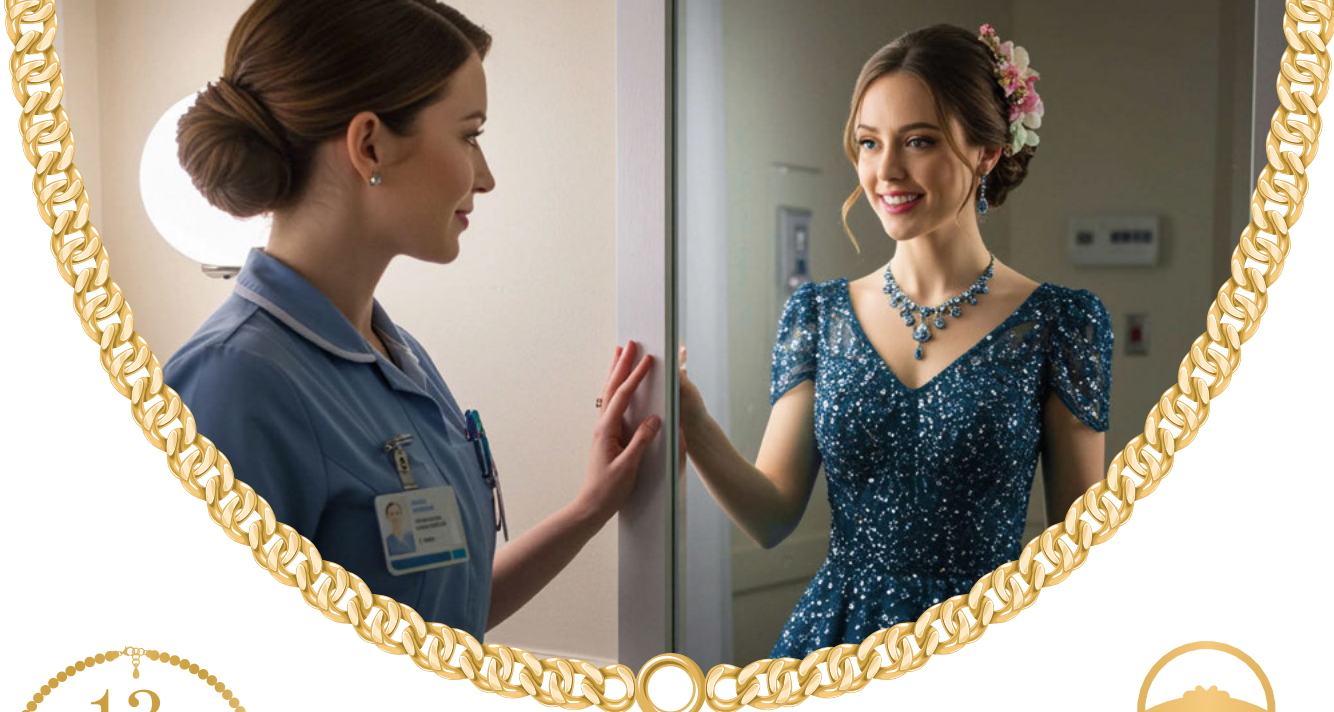
Čtvero  
vlasových  
období



„Ty nejlepší exosomy jsou ty naše,“ říká Marcela Baldas, MBA ze společnosti Natinuel.

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





13.  
březen  
2026

14



Palác  
Žofín  
Praha

14. reprezentační ples sester

SESTRY  
NA  
SÁL

Vstupenky  
v prodeji na  
[www.sestrynasal.cz](http://www.sestrynasal.cz)  
a portálu GoOut

Pestrý program  
a bohatá tombola

Půlnoční vystoupení  
Tomáše Kluse

Dva  
taneční parkety

Finále soutěže Sestra  
sympatie 2025

POŘADATEL A ORGANIZÁTOR

STŘÍBRNÍ PARTNEŘI

VE SPOLUPRÁCI

  
we make media

We Make Media, s. r. o. | tel.: +420 778 476 475  
info@wemakemedia.cz | web: www.wemakemedia.cz

 PentaHospitals

PREROSTA SVORC  
AUTO



## At' žije rituál!

Mnozí se na nový rok těší, musím se přiznat, že mezi ně nepatřím. Se změnou letopočtu se objevuje kromě příjemných očekávání také nutnost různých plateb, plánování (ne)příjemných aktivit, málo slušných paprsků, krátké dny, klouzající vozovky a chodníky. Naděje, že se domácí i celosvětové problémy už konečně vyřeší, se opět vzdaluje... Jak neupadnout do stresu?



Řešením by mohlo být věnovat se svému duševnímu zdraví. Existují mnohé možnosti jako psychoterapie, autogenní trénink, jóga, meditace nebo odlet do teplých krajů. Mám ale na mysli něco, co můžeme udělat pro sebe každý den v pohodlí svého domova. Je to kosmetická péče. Taková kosmetická rutina dokáže víc, než si možná myslíme. Když ji neodbýváme – to znamená, že začneme důkladným čištěním pleti, pokračujeme vrstvením produktů, přidáme pravidelný peeling, aplikaci masky alespoň jednou týdně, odborné ošetření v salonu jednou za měsíc –, přinese své plody v perfektním a možná i omlazeném vzhledu pokožky. Taková kosmetická rutina je vlastně rituál. A máme ho ve svých rukou. Přináší nám dobrý pocit i výsledek. Psychologové potvrzují, že i drobné úkony přinášejí do našeho života jistotu. A to v dnešním nejistém světě není málo!

*Hana Profousová*

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

## Z vašich dopisů

Doma se snažím používat osvědčenou kvalitní kosmetiku. Neznamená to ale, že bych nechodila na kosmetické ošetření. Už léta chodím k jedné paní kosmetičce, už si dokonce tykáme. Užiju si nejen dokonalou péči a relaxaci (při masce většinou usnu), ale trochu si i povídáme. Je to prostě užitečná společenská záležitost! Doporučuji všem, co říkají, že na návštěvu kosmetického salonu nemají čas, ať se ho pokusí udělat. Věřím, že se pak bez této příjemné záležitosti neobejdou.

Romana

**SLEDUJTE  
NAŠI STRÁNKU  
NA FACEBOOKU  
A INSTAGRAMU**





**6** **CHCEME DELŠÍ ŽIVOT**  
ESTETICKÉ STRÍPKY

**8** **KÁWÉČKO**  
**INFORMACE O NOVÉM VIDEOPODCASTU**  
**ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS**

**10** **SLOW DOPAMIN PRO ŠTASTNĚJŠÍ ŽIVOT**  
NOVINKY ZE SVĚTA

**11** **JAK PODPOŘIT OBNOVU PLETI**  
RESTART MLÁDÍ

## TAJEMSTVÍ KRÁSY

**12** **KRÁSA V MRAZU**  
V ZIMĚ BALÍME TĚLO DO KOŽICHŮ, ALE OBLIČEJ ZŮSTÁVÁ  
NAHÝ. OBLÉKNĚTE HO DO KOSMETIKY! PLEŤ SPRÁVNĚ  
HÝČKANÁ SNESE I SYCHRAVÉ POČASÍ

**16** **NEJLEPŠÍ EXOSOMY JSOU TY NAŠE**  
ROZHOVOR S MARCELOU BALDAS, CEO SPOLEČNOSTI  
NATINUEL

**20** **MĚJTE VŠECH PĚT POHROMADĚ!**  
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU  
PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE  
V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

**22** **TRENDY V ESTETICKÉ MEDICÍNĚ 2026**  
V PLASTICKÉ CHIRURGII A ESTETICKÉ MEDICÍNĚ BUDE  
LETOŠNÍ ROK PATŘIT PŘIROZENOSTI, REGENERATIVNÍM  
METODÁM A UMĚLÉ INTELIGENCI

**24** **JAK CO NEJRYCHLEJI NASTARTOVAT SVŮJ**  
**SALON NA ZAČÁTKU NOVÉHO ROKU**  
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE  
RADIMA ANDĚLA JAK VĚST ÚSPĚŠNÝ SALON

**26** **JAKÉ ZMĚNY V JEDNÁNÍ S KHS PŘINÁŠÍ**  
**PODNIKATELŮM ROK 2026**

RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE  
KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

**30** **LEDNOVÁ INVENTURA PRO MAJITELKY**  
**SALONŮ**

PAST JMÉNEM 80% PAUŠÁL A PROČ VÁM „DAŇOVÝ  
GULÁŠ“ NIČÍ KLIDNÝ SPÁNEK

**32** **PLEŤ JAKO ZE ZLATA**

HISTORIE ZLATA V PÉČI O KRÁSU SAHÁ AŽ DO DÁVNÝCH  
CIVILIZACÍ. KRÁLOVNA KLEOPATRA, FARAONI I VYSOCE  
POSTAVENÉ DÁMY VE STAROVĚKÉM EGYPTĚ POUŽÍVALI  
ZLATÉ PLEŤOVÉ MASKY K OMLAZENÍ A UDRŽENÍ  
MLADISTVÉHO VZHLEDU

**34** **CO NÁS ČEKÁ A NEMINE**

POKUD SE NAPLNÍ PŘEDPOVĚDI KOSMETICKÝCH  
ODBORNÍKŮ, TAK ZNÁMÁ TÉMATA, KTERÁ  
V PŘEDCHOZÍM OBDOBÍ NABÍRALA NA SÍLE, SE NÁM  
PŘEDVEDOU V DIVOKÉM BĚHU ROKU KONĚ

**36** **TRENDY PLESOVÉHO LÍČENÍ NA ROK 2026**

JAKÉ JSOU LETOŠNÍ TRENDY PRO PLESOVOU SEZONU?  
JAKÝ TYP MAKE-UPU JE VHODNÝ NA TUTO UDÁLOST  
A JAK DOCÍLIT TOHO, ABY MAKE-UP OPRAVDU VYDRŽEL  
AŽ DO RANNÍCH HODIN?

**38** **PEPTIDY – MALÍ SPOJENCI**  
**S VELKÝM ÚČINKEM!**

EXISTUJE MNOHO ZPŮSOBŮ, JAK SI UDRŽET  
VITALITU, ZDRAVÍ A KRÁSU. JEDNÍM Z NEJNOVĚJŠÍCH  
A NEJMODERNĚJŠÍCH MOŽNOSTÍ BIOHACKINGU  
JSOU PEPTIDY

**40** **ČTVERO VLASOVÝCH OBDOBÍ**

BĚHEM ROKU MĚNÍME OBLEČENÍ I KOSMETICKÉ  
PRODUKTY A STEJNĚ TAK MUSÍME VOLIT I RŮZNÉ  
PROSTŘEDKY PRO PÉČI O SVÉ KADEŘE

40



50



## DOKONALÉ TĚLO

**44 NOVOROČNÍ HLAVNÍ TÉMA**  
TĚLOCVIČNY A FITKA SE ZAČÁTKEM ROKU ZAPLNÍ, PŘIBUDE BĚŽCŮ. JENŽE PODLE ODBORNÍKŮ TENTO STAV DLOUHO NETRVÁ, NADŠENÍ PRO POHYB ZÁHY UPADÁ

**48 REVOLUCE VE ZVĚTŠOVÁNÍ PRSOU**  
UŽ ŽÁDNÉ ZBYTEČNÉ JIZVY, NARKÓZA A DLOUHÁ NÁSLEDNÁ REKONVALESCENCE. STAČÍ CHVILKA NA SÁLE A ZÍSKÁTE VYSNĚNÝ DEKOLT DÍKY DVĚMA NOVÝM MODERNÍM METODÁM

**49 ZDRAVÉ HŘÍCHY**  
MOZAICA VÝŽIVY

## VŠE PR/O ZDRAVÍ

**50 JAK ODSTRANIT NOČNÍ MŮRU**  
NĚKTEŘÍ SPÁČI VYDÁVAJÍ ZVUKY PODOBNÉ ŘEZÁNÍ PILOU A RUŠÍ NOČNÍ KLID. VÝSLEDKEM MŮŽOU BÝT KONFLIKTY MEZI PARTNERY, PŘÁTELI, ALE TAKÉ ÚNAVA A PORUCHY SPÁNKU. MŮŽOU ALE BÝT I PŘÍZNAKEM ZÁVAŽNÉ PORUCHY

**52 HYPNÓZA - TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU PŘI LÉČBĚ**  
TERAPIE HYPNÓZOU ZÍSKÁVÁ STÁLE DŮLEŽITĚJŠÍ POSTAVENÍ MEZI ALTERNATIVNÍMI LÉČEBNÝMI METODAMI. OD ÚLEVY PŘI BOLESTECH AŽ PO LÉČENÍ ZÁVISLOSTÍ A FOBIE SE STÁVÁ NEOCENITELNÝM NÁSTROJEM PRO FYZICKÉ I DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

54



## RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

**54 POKLADY ZE SOLNÉ KOMORY**  
SŮL JE V RAKOUSKÉM REGIONU SALZKAMMERGUT NA POČÁTKU VŠEHO. I DNES, KDY UŽ TOLIK NEPLATÍ, ŽE „SŮL JE NAD ZLATO“, KDY SI MNOHEM VÍC NEŽ SOLI CENÍME ZDRAVÍ A DRAHOCENNÝ „ZLATÝ“ LUXUS JE ODPOČINEK, JE SOLNÁ KOMORA STÁLE PŘÍRODNÍ A KULTURNÍ „POKLAD“

**57 KDYŽ JE VÁHA ZÁTĚŽÍ I PRO DUŠI**  
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

**58 POJĎTE CESTOU K POZITIVNÍMU MYŠLENÍ!**  
NEGATIVNÍ MYŠLENKY JSOU SOUČÁSTÍ ŽIVOTA KAŽDÉHO Z NÁS, ALE POKUD JIM DOVOLÍTE, ABY VÁS OVLÁDAILY, MŮŽOU VÝRAZNĚ OVLIVNIT VAŠI NÁLADU A CELKOVOU POHODU

**60 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (1)**  
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI

**62 SPRÁVNÉ JÍDLA BRZDÍ STÁRNUTÍ**  
VÝŽIVA JE NÁŠ NEJLEPŠÍ SPOJENEC PROTI VRÁSKÁM I NEMOCEM. DOBRĚ ZVOLENÝ JÍDELNÍČEK FUNGUJE JAKO OBRANNÝ VAL PROTI GRAVITACI I FALDÍKŮM A MNOHA OSTATNÍM NECHTĚNÝM STOPÁM, KTERÉ ZANECHÁVÁ ČAS NA NAŠEM PŮVABU

## Chceme delší život



Výzkumy v oblasti dlouhověkosti svědčí o tom, že nový přístup k očekávané délce života se vyvinul směrem k Health Lifespan (delší život). Především ale očekáváme, že to bude život prožitý ve zdraví a v celkové psychické i sociální pohodě. Od toho se odvíjí vývoj regenerativní medicíny, která působí proti endogenním a exogenním faktorům, ovlivňujícím organismus. Jedním z výsledků studia epigenetiky je Efficacy Booster, nový kosmetický přípravek z řady Vagheggi 75.25, který obsahuje technologické zařízení přímo ve svém obalu pro domácí použití.

## Velká krása cítí potřebu, ba dokonce povinnost, vyzkoušet si svou moc.

Francis Scott Fitzgerald

### Pro pocit sytosti

Doplňek stravy Control od GERnétic s kombinací rostlinných složek a vlákniny přispívá k normální funkci trávicího systému. Pomáhá udržovat pocit sytosti, což podporuje zdravé stravovací návyky jako součást vyvážené stravy a životního stylu. Obsahuje extrakty z červené mořské řasy Lithothamnium calcareum, chaluhy bublinaté a listů ostružníku, dále vitamin B3 a chrom, které přispívají k metabolismu makroživin, udržení normální hladiny glukózy v krvi a správné funkci nervové soustavy.



Hana Profousová, Foto: Archiv firem



### Práce nočního krému

V noci má pleť ideální podmínky pro regeneraci. Jsme v klidu, tělo odpočívá a pokožka má šanci opravovat škody, které přes den utřžila, ať už to bylo kvůli chladu, slunci, stresu nebo smogu. Jak večer postupovat? Aplikujte noční krém jen na dokonale čistou pleť.

Ideální je před aplikací pleť lehce navlhčit, třeba růžovou nebo levandulovou vodou. Pomůže to lépe uzamknout hydrataci. Noční krém nanášejte alespoň 30 minut před spaním, aby se správně vsířel do pleti a neskončil na polštáři. Nezapomínejte na ošetření partií krku a dekolty.

Ani ten nejlepší krém nevyřeší nedostatek spánku. Noční krém je skvělý pomocník, ale spánek je pořád základem krásné pleti.

## Úspěch je v hlavě

Inspirace Mgr. Ladislava Kavana, GERnétic



### VZTAHY

Kosmetické služby nejsou jen technický úkon – jsou o péči, relaxaci a budování sebevědomí klientky. **Vztah** s kosmetičkou tento zážitek umocňuje. Když se klientka cítí respektovaná a oceňovaná, vrací se. **Vztah** není jen o službě, ale o zážitku – pocít, že „tady jsem vítaná“, je klíčem k věrnosti. Klientky svěřují kosmetičce nejen svou vizáž, ale i osobní informace. Silný **vztah** založený na důvěře zajišťuje, že se cítí komfortně a otevřeně komunikují své potřeby.

Budování vztahu není jednorázová akce – začíná **profesionálním prvním dojmem**, kdy přivítáme klientku s úsměvem a zájmem v čistém a estetickém prostředí, pokračuje **personalizovaným přístupem** s pochopením klientčinych preferencí a nabídnutím služby na míru přesně podle jejich potřeb. Dalšími neopomenutelnými kroky jsou: **transparentní komunikace**, kdy vysvětlujeme postupy a očekávané výsledky a neslibujeme nereálné efekty, a konzistentní **kvalita**, kdy každé ošetření by mělo být na stejné vysoké úrovni. **Přidanou hodnotou** jsou tipy na domácí péči, kontrola výsledků a hlídání termínu dalšího ošetření. Nedílnou součástí budování vztahů je také **aktivní zpětná vazba**, kdy třeba telefonicky ověřujeme spokojenost a poskytujeme rady s další péčí.

Spokojená klientka, která má dobrý **vztah** s kosmetičkou, se stává ambasadorkou jejího salonu a značky. Doporučení přátelům je nejučinnějším marketingem.

Vyzkoušejte to. Je to jen v hlavě.

**Když uděláte něco ušlechtilého a krásného a nikdo si toho nevšimne, nebudte smutní. Vždyť slunce je každé ráno krásnou podívanou, a přesto většina diváků stále spí.**

John Lennon

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.**

## KÁWĚČKO – NOVÝ VIDEOPODCAST ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS

Měli jste zájem o titulní stranu časopisu Kosmetika & Wellness, ale je vyprodaná? Využijte videopodcast KÁWĚČKO kombinovaný s rozhovorem uvnitř časopisu!

### O podcastu

Kosmetika & Wellness videopodcast **KÁWĚČKO** přináší rozhovory s osobnostmi, které určují směr kosmetického oboru. Sdílíme zkušenosti, data i příběhy, které mu pomáhají růst. **KÁWĚČKO** vzniká pod hlavičkou časopisu **Kosmetika & Wellness**, který **vychází od roku 2011**, média zaměřeného zejména na informace a rady z oblastí marketingu, kosmetických ošetření, podnikání v salonu, etiky a estetiky, logistiky, práva a financí kosmetických salonů.

### Cílová skupina posluchačů

Stejně jako čtenáři časopisu Kosmetika & Wellness, jsou i posluchači podcastu **KÁWĚČKO** odborníci z oblasti podnikání v kosmetickém oboru.

Podcast cílí na úzkou, ale významnou skupinu – profesionály, kteří obor nejen sledují, ale současně ho formují.

### Proč spolupracovat?

- Zásah rozhodujících lidí v oboru – **KÁWĚČKO** sledují ti, kteří ovlivňují nákupní a strategická rozhodnutí.
- Spojení se značkou **Kosmetika & Wellness**, která dlouhodobě pokrývá zpravodajství z kosmetiky, dermatologie, estetické medicíny, plastické chirurgie.
- Kvalitní produkce, profesionální moderace a distribuce na všech hlavních platformách (Spotify, Apple Podcasts, YouTube, kosmetika-wellness).
- Možnost cross-promo přes web, sociální sítě a newsletter časopisu.
- Profesionální produkce (studio, střih, distribuce).



## NABÍZENÉ FORMÁTY SPOLUPRÁCE

### Základní balíček

Cena bez DPH

#### Kosmetika & Wellness videopodcast:

35 000 Kč

##### Partner dílu

Účast jako host  
Uvedení loga / brandu jako partnera epizody  
Propagace na webu a sociálních sítích Kosmetika & Wellness  
Přehled výkonu (poslechovost, zásah, odkazy)

**Měli jste zájem o titulní stranu časopisu Kosmetika & Wellness, ale je vyprodaná?  
Využijte videopodcast KÁWÉČKO kombinovaný s rozhovorem uvnitř časopisu!**

### Podcast + rozhovor v časopise a na webu

45 000 Kč

Vše z předchozího balíčku +  
Redakčně zpracovaný článek (interview / shrnutí rozhovoru)  
Publikace v newsletteru Kosmetika & Wellness  
Publikace v nejbližším vydání časopisu Kosmetika & Wellness  
Výstupy pro interní PR a sítě klienta

## Postup při tvorbě videopodcastu Kosmetika & Wellness

1. Společně vybereme téma, které dává vaší značce i posluchačům smysl.
2. Připravíme scénář a harmonogram nahrávání.
3. Nahrajeme profesionální videorozhovor ve studiu nebo online.
4. Postaráme se o střih, publikaci, propagaci a výsledné reporty.

## Shrnutí

**Kosmetika & Wellness videopodcast je prémiová B2B mediální platforma**, která propojuje značky a lídry české oblasti kosmetiky v autentickém formátu videorozhovoru. Každý díl má cílený zásah, vysokou odbornou relevanci a dlouhodobý komunikační efekt.

### KONTAKT:

**Kosmetika & Wellness  
Videopodcast Team  
PhDr. Hana Profousová**  
profousova@press21.cz

**www.kosmetika-wellness.cz**

+420 732 961 678

(Ceny jsou uvedeny bez DPH.  
Konečná nabídka dle individuálních požadavků a termínu natáčení.)



Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

## Slow dopamin pro šťastnější život

Za problém dnešní doby – sklon k vyhledávání okamžitého potěšení – může neurotransmitter dopamin zodpovědný za motivaci a uspokojení, který však pomáhá také jednat, hledat a učit se. Nicméně, permanentní stimulace s nekonečným posouváním hranice vzrušení a uspokojení různými stimulanty, nákupy, přejídáním se, brouzdáním na sociálních sítích způsobují náhlé špičky následované hlubokými propady, které vedou k mentální únavě a ztrátě pozornosti. Nový přístup nazvaný slow dopamin navrhuje zaměřit se na přirozenější a udržitelnější zdroje uspokojení. Nová strategie nazvaná Randomly Intermittent Reward Timing (RIRT), propagovaná odborníky, jako je Andrew Huberman z Stanfordské univerzity, navrhuje vědomější využívání dopaminu s přerušovanými dávkami. Tato strategie neznamena revoluční změnu, ale sérii drobných úprav: začít den bez obrazovky, chodit bez sluchátek, číst náročnější knihy místo sledování videí, nechat telefon na chvíli v šuplíku. Takové drobné a nenápadné změny mohou mít kumulativní a trvalé přínosy pro duševní klid a stabilnější náladu. Paradox je v tom, že přijetím vědomé strategie menšího okamžitého potěšení často získáte skutečnou a hlubší radost. Ti, kdo přijali tento způsob chování, popisují méně vzrušení, ale více klidu, méně emocionálních výkyvů, ale stabilnější náladu.



## Hudba a její vliv na zdravé stárnutí

Hudba má prokazatelný vliv nejen na naše emocionální zdraví, ale také na kognitivní funkce, což může významně přispět ke zdravému stárnutí. Nová studie ukazuje, že hudební aktivity pomáhají zlepšit fungování mozku u starších dospělých. Švýcarští a němečtí vědci se zaměřili na skupinu 132 účastníků ve věku 62 až 78 let, kteří museli splňovat několik podmínek – byli důchodci, pracovníci, neměli hudební vzdělání delší než šest měsíců a nepoužívali naslouchátka. Během šestiměsíčního experimentu jedna skupina hrála na piano alespoň půl hodiny denně, druhá se zúčastnila hodin teoretické hudby jednou týdně. Výsledky ukázaly nárůst objemu šedé hmoty mozkové u obou skupin, což vede ke zlepšení motorické a kognitivní funkce. Dále, ti, kdo se učili hrát na klavír, také zaznamenali zlepšení paměti. Vědci zdůrazňují potřebu zahrnout hudební vzdělávání do programů pro seniory jako klíčovou strategii pro podporu mozkové plasticity a podporu kognitivní rezervy.

## Strava a pohyb jako klíčové faktory proti stárnutí

Kromě hudebních aktivit přispívá ke zdravému stárnutí také zdravá strava a pravidelná fyzická aktivita. Pro dosažení dlouhého a zdravého života je důležité dodržovat několik zásad. Pravidelná hydratace a vyvážená strava, bohatá na antioxidanty, vitamíny a esenciální mastné kyseliny, a která zahrnuje superpotraviny, jsou klíčové. Studie v časopise Journal of Clinical Nutrition uvedla, že konzumace jednoho gramu kurkumy denně může zlepšit paměť lidem s rizikem kognitivních poruch. Jak ukázala další americká studie, také granátová jablka pomáhají chránit před neurologickými poruchami, včetně Alzheimerovy choroby. Další rada pro podporu zdravého stárnutí: chodte denně alespoň 11 minut. Britská studie zjistila, že tato krátká aktivita může snížit riziko kardiovaskulárních chorob o 17 procent. Investice do každodenní malé fyzické aktivity se tedy vyplácí v podobě kvalitnějšího a delšího života.

**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

## Jak podpořit obnovu pleti

Vypadat svěže a cítit se dobře ve své kůži není jen otázkou genetiky nebo věku. Pleť má schopnost obnovy, stačí ji podpořit správným způsobem – například přístrojem Artistry Derma-Architect™. Kombinuje několik klinicky ověřených technologií – radiofrekvenci, ultrazvuk a červené LED světlo –, které stimulují přirozenou tvorbu kolagenu a regenerační procesy v pokožce. Přístroj díky kombinaci elektroporace, sonoforézy a iontoforézy dokáže zvýšit vstřebávání fyto-mikronutrientů a složek pečujících produktů pro dosažení mladistvého vzhledu. Výhodou je, že tuto péči si můžete dopřát kdykoli u sebe doma.

## Nožky jako z alabastru

Křečové žíly jsou problémem zdravotní i estetický. Jejich příčinou bývá dědičnost, špatný životní styl nebo hormonální změny způsobené třeba antikoncepcí.

Vhodnou prevencí je dostatek pohybu, strava bohatá na vlákninu, občasné sprchování nohou studenou vodou nebo domácí masáže lýtek. Nedoporučují se sporty, při nichž je výrazně zvyšován nitrobřišní tlak. Při dlouhém sezení je dobré často zatínat lýtkové svaly, procvičovat kotníky kroužením a napínat chodidla. Varixům se dá vyhnout také včasnými přístrojovými lymfodrenážemi. Pacient při nich leží oblečený ve speciálních kalhotách s až 24 komorami. Ty se postupně od špiček po pás naplňují vzduchem a vytlačují lymfu i krev směrem k srdci. Zvyšuje se tak cirkulace lymfy a zlepšuje odtok krve.



# YELLOW ROSE PROFESSIONAL MESOCOCKTAILS



## NOVINKA

**COLLAGEN BOOSTING COMPLEX** **PDRN EXOSOMES OLIGOPEPTIDES**

+ Extra Low MW HYALURONIC ACID



Doporučuje certifikovaná školitelka Yellow Rose a majitelka firmy Chardé.

Renata Moravcová  
Tel.: 723 559 210

Salmon PDRN

Centella Exosomes

Biomimetic Oligopeptide

Extra Low MW Hyaluronic Acid



ZJISTĚTE VÍCE



INFORMACE O PRODUKTU



# KRÁSA V MRAZU

Vendula Presserová, Foto: archiv firem a Shutterstock

**V zimě balíme tělo do kožichů, ale obličej zůstává nahý. Oblékněte ho do kosmetiky! Pleť správně hýčkaná snese i sychravé počasí. Soustavná péče posílí přirozenou kožní bariéru a zlepši odolnost pleti.**

Pleť obličej je poměrně odolná, ale v nepříznivém počasí může vysychat, zarudnout. Zatímco tělo dokonale zahálíme, pokožka často zůstává bez ochrany – vystavená chladu a větru. A na druhé straně i suchému vzduchu v přetopených místnostech. Právě teď ale potřebuje víc pozornosti než kdy jindy. S kosmetickou podporou si s mrazem a přechody do tepla, s větrem i sněhovými vločkami poradí lépe. Dobrá zpráva? Když jí dopřejete správnou péči, zvládne i to nejnevlídnější počasí s lehkostí.

## Zpomalte a naslouchejte své pleti

Sychravé období je ideální čas ubrat na tempu – nejen v životě, ale i v koupelně. Pleť v zimě často reaguje citlivě: může pnout, ztrácet jas nebo být náchylnější k zarudnutí. Namazat obličej krémem na poslední chvíli, těsně před tím, než vyrazíte na sjezdovku, rozhodně nestačí. Na pobyt v mrazu je nutné pleť připravit s předstihem.

## Čištění

Jemné čištění bez vysušujících složek je základ. Zapomeňte na agresivní pěny a sáhněte po krémových nebo olejových texturách, které respektují přirozenou kožní bariéru. Čím hutnějším a mastnějším krémem se namažeme, tím je potřebnější večer odstranit jeho zbytky. Zanesené póry totiž k dobré kondici pleti taky nepřispějí. Ráno pak vyčištění obličej pomůže zbavit se veškerého balastu, zbytků nočního krému a odumřelých buněk, které kůže během noci posílá na povrch.

**I PÁR MINUT  
VĚDOMÉ PÉČE  
DOKÁŽE  
ZÁZRÁKY.**

## Hydratace

Jeden z mýtů praví, že v mrazu se začínou v pleti vytvářet z vody krystalky ledu. Není to pravda, pokožka si dovede i hydratační krém ohřát a vsáhnout ho, pokud tedy zrovna nepobýváte v minus třiceti za polárním kruhem.

Ideální noční péči představují hydratační krémy plné vitamínů, kolagenu a antioxidantů. Chladný vzduch a topení totiž pokožku vysušují, proto je právě hydratace potřebná. Neznamená to ale nutně vrstvit jeden krém za druhým. Spíš se zaměřte na složení: kyselina hyaluronová, glycerin nebo panthenol pomáhají udržet vlhkost tam, kde má být. Kombinujte bohatou, výživnou noční péči s hydratačními maskami a denními krémy, ve kterých dominují ochranné složky. Ideální je nanést na lehce navlženou pleť sérum a „uzamknout“ ho výživnějším krémem. Pleť tak zůstane pružná a odolnější vůči vnějším vlivům.

## Výživa

Výživa funguje jako hebký kabát. Pokud máte pocit, že vaše běžná rutina už nestačí, je to přirozené. Zima si často žádá bohatší textury – krémy s obsahem rostlinných olejů, ceramidů nebo bambuckého másla. Ty fungují jako ochranný kabát: nezatěžují, ale posilují.

Neváhejte přizpůsobit péči denní době. Hned ráno na vyčištěnou pleť aplikujte lehčí krém. Po snídani, pro pobyt venku pak použijte ochranný krém. Výživnější kosmetika, plná vitamínů dostane pak svou příležitost večer, pro noční péči. Pleť vám tuhle pozornost vrátí klidným, sjednoceným vzhledem.

## Ochrana

I když slunce nemá svou letní sílu, UV záření zůstává. Krém s ochranným faktorem by neměl zůstat v šuplíku ani ve dnech, kdy teploměr klesá pod nulu. Pleť tak ochráníte nejen před předčasným stárnutím, ale i před citlivostí, která o sobě v chladných měsících dává vědět.

## Malé rituály, velký rozdíl

Hýčkání pleti nespočívá jen v produktech, ale i v rituálech. Krátká masáž při nanášení krému podpoří prokrvení a dodá tváři zdravý jas. Jednou týdně si dopřejte hydratační masku a berte ji jako chvíli pro sebe – s hudbou, tichem nebo knihou. I pár minut vědomé péče dokáže zázraky. Využijte dlouhé večery mimo jiné k péči o sebe. Správně hýčkaná pokožka totiž zvládne sychravé počasí s elegancí – a vy s ní.

## 7 mrazivých rad

### 1. Krém nanášejte s předstihem

V mrazu platí pravidlo: nikdy nevycházejte s čerstvě nakrémovanou pleť. Dejte jí alespoň 20–30 minut, aby se krém vsáhnul. Voda obsažená v produktech by na pleti mohla v chladu působit dráždivě.

### 2. Vyměňte vodu za květové hydroláty

Pleťové vody na bázi alkoholu nebo i obyčejná kohoutková voda můžou v zimě zbytečně vysušovat. Zkuste hydroláty z růže, levandule nebo heřmánku – pokožku nejen hydratují, ale i zklidňují a připraví ji na další péči.

### 3. Olej jako ochranný štít (ne jako náhrada krému)

Pleťové oleje jsou v mrazu skvělé, ale nefungují samy o sobě. Pár kapek oleje naneste přes krém, ne pod něj. Vytvoří jemný ochranný film, který zabrání úniku hydratace a ochrání pleť před větrem.

### 4. Rty a oční okolí berte jako samostatnou kapitolu

Tyto partie reagují na mráz nejrychleji. Oční krém klidně vrstvěte – tenká vrstva, chvíli pauza, další. U rtů se vyplatí večer jemný peeling (třeba jen žínkou) a silná výživná maska přes noc. Ráno budou hebké i bez balzámu. Přes den mějte v kapse balzám na rty. Můžete ho použít i na celý obličej, pokud ucítíte v mraze pnutí. Samozřejmě nesmí být tónovaný, abyste nedopadla jako Bridget Jones.

### 5. Vlhkost vzduchu je neviditelný spoluhrač

Sebelepší krém nezachrání pleť, pokud trávíte dny v suchém vzduchu. Zvlhčovač, miska s vodou na topení nebo pokojové rostliny udělají víc, než čekáte. Pleť pak není permanentně „v obranném módu“.

### 6. Méně aktivních látek, víc klidu

Zima není ideální čas na silné exfoliace, vysoká procenta kyselin nebo častý retinol. Pleť v mrazu řeší hlavně přežití, ne obnovu. Pokud aktivní látky používáte, uberte frekvenci a dopřejte pokožce regenerační pauzu.

### 7. Zahřívání zevnitř

Horké sprchy sice lákají, ale pleť po nich bývá vysušená a precitlivělá. Lepší je krátká, vlažná sprcha a následná okamžitá hydratace. A bonus: teplé polévky, vývary a čaje s trochou tuku (třeba kapka kokosového mléka) pomáhají pokožce víc, než si myslíme.



Micelární čistící voda s vitamínem C díky inovativnímu vitamínu Cg získává ještě lepší rozjasňující účinky, Garnier, 120 Kč



Po dobu spánku bude pleť hýčkat Výživný noční krém speciálně vyvinutý pro suchou až citlivou pleť. Vyživuje, hydratuje, rozzáří pleť, Nivea, 200 Kč



Balzámy na rty pro hloubkovou regeneraci rtů zabrání jejich vysušování, popraskání a zanechají je hebké, Labello, 155 Kč



Zklidňující krém Anti-Redness pro potřeby citlivé pleti vyřeší zarudnutí, Eucerin, 595 Kč



Krém Fenchel je díky kyselině linolové a vitamínu E vhodný do extrémních podmínek a nízkých teplot. Výživná textura pokožku chrání a zanechává ji hebkou a vládnou, Alcina, 550 Kč



Omlazující CC krém Skin Perfect pleť vyživí, dodá jí jas a zároveň ji ochrání. Essenté, 1250 Kč



Tělové mléko Dicora Urban Fit pomáhá pokožku vyživit, zjemnit a podpořit její přirozenou regeneraci, Dicora, 149 Kč



Měsíčková masť na bázi sádkla nebo slunečnicového oleje má regenerační a zklidňující účinky, bojuje proti stárnutí pleti, hojí a zjemňuje, Herbatoja, 650 Kč



Krém na ruce fenjal Intensive obsahuje pečující oleje, bambucké máslo a vitamín E, které pokožce dodávají potřebnou výživu a pomáhají obnovovat její přirozenou ochrannou bariéru, fenjal, 115 Kč



Kosmetická vazelína vytváří na pokožce ochranný film, pomáhá zadržovat vlhkost a chrání ji před vysušením, Ziaja, 30 Kč



# MIKROBIOM POKOŽKY

**Pokožka není jen bariérou proti vnějším vlivům. Skrývá v sobě neviditelné „společenství“ – tzv. mikrobiom, složený z miliard prospěšných bakterií, kvasinek a dalších mikroorganismů. Tyto mikroorganismy spolupracují s naší kůží, chrání ji a udržují v rovnováze, regulují pH a zajišťují její dostatečnou hydrataci a výživu.**

## Proč je mikrobiom klíčový

- **Ochrana proti škodlivým bakteriím:** Přátelské mikroorganismy vytvářejí na povrchu kůže ochranný film, který brání usazování patogenů.
- **Podpora kožní imunity:** Mikrobiom komunikuje s imunitním systémem a pomáhá předcházet zánětům a alergickým reakcím.
- **Hydratace a pružnost:** Zdravý mikrobiom napomáhá zadržovat vodu v pokožce, a tím zlepšuje její pružnost.
- **Prevence stárnutí:** Vyvážené mikrobiální prostředí podporuje regeneraci pleti a zpomaluje tvorbu vrásek.

## Co mikrobiom ohrožuje a jak ho chránit

Rovnováhu mikrobiomu narušují nadměrné mytí a odstraňování přirozeného mazu, užívání antibiotik, stres a nedostatek spánku. Škodí mu i nezdravá strava bohatá na cukry a průmyslově zpracované potraviny.

Pro udržení zdravého mikrobiomu je dobré:

- používat jemnou, hydratační kosmetiku – séra (např. **Timeless serum** od **ASTRALI**) a mléka (např. **Nourishing Milk** od **ASTRALI**), která podporují kožní bariéru,

- jíst vyváženě s dostatkem vlákniny, probiotik (kefír, jogurt, kysané zelí) a zdravých tuků,
- omezit nadměrný peeling – odstranění odumřelých buněk je užitečné, ale příliš časté drhnutí narušuje mikrobiom.

## Tip na závěr

Pečujte o sebe a svou pokožku, dopřejte si odpočinek a relax, ale vše s mírou.

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

Současný trend v péči o pleť je jednoduchost. Kosmetika ASTRALI se proto zaměřuje na účinnost a minimalismus. Nejde jen o péči o pleť, ale i o péči o duševní pohodu – ASMR techniky při ošetření uvolňují stres a přinášejí relaxaci.

## Zajímavost

Mikrobiom je vlastně ekosystém na kůži, tvořený miliardami bakterií, kvasinek a dalších mikroorganismů. Jeho složení se mění podle ročního období, životního stylu, stravy a používané kosmetiky. Fascinující je, že lidé, kteří spolu žijí delší dobu, mohou mít podobný kožní mikrobiom.



### Staňte se součástí světa ASTRALI

Zaujala vás francouzská přírodní kosmetika ASTRALI? Chcete s ní pracovat ve svém salonu či SPA nebo ji doporučovat klientkám pro domácí péči?

#### Nabídka pro kosmetičky:

Vyzkoušejte zdarma ukázkové ošetření ASTRALI. Více info na: <https://www.astrali.cz/pro-profesionaly/>



# NEJLEPŠÍ EXOSOMY JSOU TY NAŠE.

PROČ SE V KOSMETICE  
NEDÁ SPOLÉHAT  
JEN NA SLIBY



MARCELA BALDAS, MBA, CEO  
Futureskincare (vlevo)  
a VITALIJA DYMYD, kosmetoložka



Exosomy patří mezi nejčastěji skloňované pojmy současného anti-agingu. Objevují se v marketingových kampaních kosmetických značek, v odborných článcích i na sociálních sítích. Jsou prezentovány jako revoluční nástroj regenerace pleti, obnovy buněk a zpomalení stárnutí. Jenže právě u exosomů dnes více než kdy jindy platí, že název sám o sobě nic negarantuje.

Rozdíly mezi jednotlivými exosomálními technologiemi jsou totiž zásadní – a běžný spotřebitel, ale často ani profesionál, je z pouhého popisu jednoduše nepozná.

## Exosomy nejsou trend. Jsou nástroj

„S exosomy pracujeme více než tři roky. Neučíme se je používat dnes – my s nimi máme dlouhodobou praxi,“ říká Marcela Baldas, zakladatelka **SKIN IN ACADEMY**, vzdělávací instituce zaměřené na pokročilou profesionální kosmetickou péči. Právě dlouhodobá práce v reálných podmínkách ukazuje, že exosomy se zásadně liší:

- původem
- způsobem extrakce
- stabilitou
- biologickou aktivitou
- bezpečností
- a především **skutečným efektem v dermis**

Zatímco marketing často pracuje s obecnými sliby, **praxe velmi rychle odhalí, co funguje a co ne.**

## Když za vývojem stojí věda, ne trend

Exosomální technologie, se kterými SKIN IN ACADEMY pracuje, vznikají ve spolupráci s lídrem v oboru a jsou úzce propojeny se značkou **NATINUEL** – italským bioceutickým brandem určeným pro intenzivní salonní protokoly i minimalistickou, vysoce funkční domácí péči.

Za vývojem klíčových patentů stojí **Dr. Guido Capparé**, uznávaný lékař, vědec a autor řady inovativních řešení v oblasti regenerace pleti. Jeho práce se dlouhodobě opírá o klinická data, fyziologii kůže a respekt k biologickým procesům. Provádí transplantaci vlastních kmenových buněk s našimi vlastními exosomy. Pokud chceme napodobit jejich mechanismus působení, nejbližší jsou jim právě ty, na jejichž vývoji se podílí a my s nimi školíme.

„Nejde o to používat co nejvíce látek. Jde o to používat **správné materiály, ve správný čas a správným způsobem**,” zní základní filozofie, kterou akademie předává kosmetičkám. V samotném odbavení objednávek, logistice a dodržování našich závazků jsme již matadoři. Partnerem vybraným top salonům jsme již 14. rokem.

## Co je v kosmetice legální – a co už ne

S rostoucím zájmem o exosomy se objevuje i řada nejasností a bohužel i nelegálních praktik. Jedním z nejzásadnějších témat, které SKIN IN ACADEMY otevřeně komunikuje, je **legislativa**.

V rámci výuky se pracuje s **ověřenými postupy při používání exosomálních přípravků**, jejichž bezpečnost a účinnost je doložena. Aktuálně se zde školí práce se čtyřmi typy exosomálních přípravků, devíti profesionálními přípravky a dvěma prémiovými produkty pro domácí péči.

## Proč popis nestačí

Žijeme v době, kdy máme informace na dosah ruky. Umělá inteligence, rychlé vyhledávání a sofistikovaný marketing způsobují, že produkty často vypadají „stejně dobře“. Rozdíly mezi skutečným účinkem a marketingovým příběhem se tak snadno stírají.

Právě v kosmetice ale platí jedno nekompromisní pravidlo: **Rozdíl mezi materiály nelze pochopit z popisu. Musí se prožít.** Workshopy ve SKIN IN ACADEMY jsou proto postaveny na osobní zkušenosti. Kosmetičky si materiály nejen prohlédnou, ale **pracují s nimi, testují je na pleti, sledují reakce kůže a porovnávají reálné výsledky**.

Setkání mohou probíhat jak skupinově, tak zcela individuálně – diskrétně, nezávazně a bez obchodního tlaku. Modelky, materiály i odborné vedení zajišťuje akademie.



## Když přijde „aha moment“

Velmi často se ukáže, že kosmetičky pracují se značkami, které v marketingových materiálech deklarují stejné mechanismy účinku jako prémiové bioceutické brandy. Teprve při osobním srovnání ale přichází zásadní poznání:

### **Efekt v reálu je jiný.**

A právě tento moment bývá zlomový. Nejen pro profesionála, ale i pro jeho klienty.

## Brandy a technologie, které formují budoucnost

SKIN IN ACADEMY školí práci s mezinárodními profesionálními značkami:

- **THESERA** – Korea
- **NATINUEL** – Itálie
- **DIBI MILANO** – Itálie

Součástí výuky jsou technologie a materiály, které dnes definují pojem *future skincare*: exosomy, retinoidy, peptidy, spikule, chitosan, RxCarboxy, NAD+, prémiové mikrojehličkování i unikátní autorské postupy.

Vzdělávání probíhá celoročně, s výjimkou období, kdy se tým účastní prestižních mezinárodních akcí, jako je **IMCAS** v Paříži, odborné kongresy v Evropě či školení v Soulu. Dne 7. 3. na akci BEAUTY DAY BRNO můžete v rámci vstupného zažít přednášku na téma *Je na čase omládnout* (12:00 – 14:00 v přednáškovém sále).

## Když rozhoduje výsledek

V době, kdy se rozdíly na papíře stírají, rozhoduje jediná věc: **výsledek na pleti**. A ten nelze nahradit žádným marketingem. Zároveň upozorňujeme, že bioceutické materiály jsou účinné, bezpečné, ale nejsou dražší, jak je často mylně předpokládáno.

**Více informací:** [www.natinuel.cz](http://www.natinuel.cz) | [www.futureskincare.cz](http://www.futureskincare.cz) | **Instagram:** @natinuel.cz | @skin\_in\_academy

**Přijďte se přesvědčit.**

**Rozdíl poznáte okamžitě.**

Ambasadorkami, které nás roky podporují a procedury i přípravky reálně používají, jsou Dagmar Havlová, Adéla Gondíková a další.

Marcela Baldas, MBA CEO Futureskincare a lektorka SKIN IN academy, 30 let praxe.

Vitalia Dymyd, kosmetoložka s biochemickým vzděláním, 10 let praxe.

# VAGHEGGI

PHYTOSMETICI



## CHCETE SE STÁT PARTNERSKÝM SALONEM VAGHEGGI?

Získejte do svého salonu špičkovou italskou profesionální kosmetiku, viditelné výsledky a spokojené klientky. Jsme rodinná firma s 35 lety zkušeností – spolehlivý distributor, který stojí za svými salony. Neváhejte nás kontaktovat. [vagheggi@spilka.cz](mailto:vagheggi@spilka.cz)

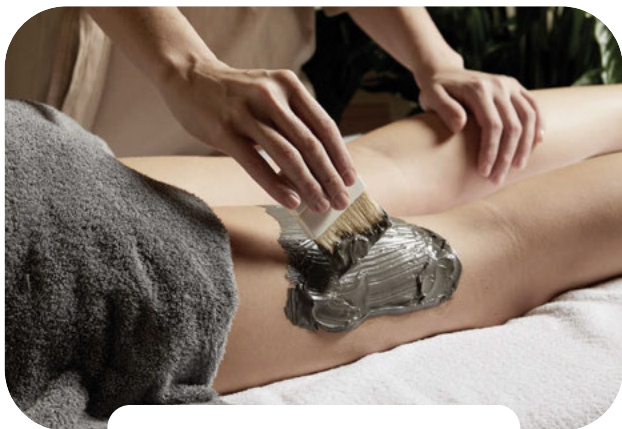
# FUOCO, VŠECHNO, A HNED!

Fuoco je ikonická řada pečujících produktů pro tělo, jejichž složení je navrženo s holistickým přístupem k nedokonalostem těla.

Kožní tkaniva postižená celulitidou a uloženým tukem trpí výraznou intoxikací, což vede k předčasnému stárnutí buněk. To snižuje možnost odstranění nedokonalosti, která se nadále zhoršuje: řada FUOCO je inspirována vědeckými pokroky v boji proti stárnutí buněk a její složení také zahrnuje inovativní „lipomodelování“, které redukuje, přetváří a zhušťuje pokožku.

Aby byla zajištěna účinnost, byly spolu se standardními testy použity pokročilé analytické metody využívající umělou inteligenci (AI).

Fuoco je dokonalou souhrou přírody a vědy, která přináší novou úroveň účinnosti a udržitelnosti. S tímto produktem jsme vytyčili cestu k funkčním a kosmetickým pokrokům v oblasti tělových ošetření, která nabízejí okamžitě viditelné výsledky.



## ÚČINNOST VE ČTYŘECH KROCÍCH

S řadou Fuoco si kromě profesionální kosmetiky, kterou můžete snadno používat doma, užijete jedinečný zážitek. Pouhé čtyři ošetření v salonu vám zaručí a zesílí výsledky. Požádejte svou kosmetičku o postup, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám, a vytvořte si personalizovaný systém pro zpevnění, tvarování a zesíhlení vašeho těla.

## VŠE, OKAMŽITĚ

Fuoco nabízí globální přístup: celulitida, tukové usazeniny, ochablost pokožky a buněčné stárnutí – dosáhnete pozoruhodných výsledků již po několika sezeních.

## LIPOMODELACE A ELIMINACE ZOMBIE BUNĚK

Rostlinné kmenové buňky z Dračího oka významně snižují ukládání lipidů a celulitidy, čímž podporují přetváření a zhuštění pokožky. Senolytické molekuly z černé malvarosy identifikují a eliminují zombie buňky, čímž pomáhají bojovat proti ochabnutí pokožky a nedokonalostem těla.

## ZÁŽITEK

Ošetření Fuoco nabízí skutečný smyslový zážitek: Techniky hloubkové masáže, aktivace teplem a aplikace modelujícího zahřívacího vulkanického a ditióri prášku vytvářejí jedinečný pocit účinnosti a pohody.

Fuoco je dermatologicky testováno a testováno na nikl.

## NEUVĚŘITELNÉ VÝSLEDKY

Klinické testy účinnosti spolu s nejmodernější analýzou založenou na umělé inteligenci potvrzují špičkový výkon:

- Redukce „pomerančové kůže“: v průměru o **57 %**, až o **97 %**
- Zvýšení intenzity kolagenu: v průměru o **18 %**, až o **60 %**
- Zahuštění pokožky: v průměru o **9 %**, až o **69 %**
- Snižování obvodu stehů: v průměru o **1,3 cm**, až o **3 cm**
- Snižování obvodu boků: v průměru o **1,3 cm**, až o **3,5 cm**
- Snižování obvodu pasu: v průměru o **2,2 cm**, až o **5 cm**



vagheggi@spilka.cz  
www.vagheggi.cz



VAGHEGGI  
PHYTICOSMETICI

# MĚJTE VŠECH PĚT POHROMADĚ!

**Nepochybuj o tom, že vy sami máte svých pět pohromadě. Ale co váš kosmetický salon, spa či wellness?**

Tradiční rčení o „pěti pohromadě“ nám připomíná pět základních lidských smyslů, jimiž vnímáme svět kolem sebe: zrak, chuť, čich, hmat a sluch. V kosmetickém marketingu se s nimi pracuje cíleně – a ten, kdo je dokáže vědomě využívat, je schopen jejich prostřednictvím posílit vztah s klienty i vlastní značku. Studium smyslového vnímání je samostatnou disciplínou marketingu.

Vedle receptorů, jako jsou oči, uši či čichové buňky, disponujeme také tzv. vnitřními receptory. Ty nám zprostředkovávají například vnímání gravitačního pole prostřednictvím vnitřního ucha nebo subjektivní vnímání času v mozku (které nebývá zcela přesné). Právě tento vjem hraje významnou roli v našem cirkadiánním biorytmu.

V každém z příštích vydání se budeme věnovat jednomu ze základních smyslů a jeho využití v profesionální kosmetické péči. Tentokrát se zaměříme na čich a na to, jak vůně a pachy ovlivňují chování a rozhodování zákazníků.



## Marketing vůní

Obor marketingu, který se zabývá čichovými vjemy a jejich působením, se označuje jako marketing vůní, případně pachový (ambiente) marketing. Zjednodušeně řečeno, pracuje s čichem klientů tak, aby u nich vyvolal určitou náladu a specifické emoce, a tím je oslovil značkou, produktem nebo službou.

Specifické vůně lze využít k posílení samotné značky (brandingu). Firemní vůně se pak stává olfaktorickou verzí vašeho loga a slouží k vytváření silných emočních vazeb klienta ke značce – v našem případě ke kosmetickému salonu. Naproti tomu marketing vůní zaměřený přímo na podporu prodeje pracuje s vůněmi pevně svázanými s typem poskytované služby nebo nabízeného zboží. Tyto vůně by měly odpovídat charakteru klientely, se kterou máme nejpevnější vztahy, podobně jako barvy, jež vyjadřují osobnost značky.

Například parfémy obsahující vanilku mají schopnost zklidňovat, navozovat pocit bezpečí a hluboké relaxace, což je ideální zejména v lázeňském prostředí, kde působí jako přirozený antistresový prvek. Nemusíte nutně disponovat vlastní firemní vůní – úplně postačí pečlivě vybrat jednu či několik vůní, které budou vhodné pro charakter vaší práce.

## Voňavý billboard

Některé firmy dokonce využívají něco, co bychom mohli nazvat jako „voňavý billboard“. Typickým příkladem jsou pekárny, kavárny či fastfoody, které lákají zákazníky vůněmi šířenými před provozovnou nebo v jejím okolí. Na rozdíl od „firemní“ či „tematické“ vůně, která vítá klienta uvnitř prostoru a podporuje pocit známého prostředí, ambiente vůně ovlivňují celkovou atmosféru a emoce, jež u klienta vyvolávají. Různé vůně totiž spouštějí různé emoční reakce, a tím i odlišné impulzy k rozhodování. Například bankovní instituce často volí vůně evokující materiální úspěch – kombinace skořice, kopru a nového koření podporují pocit stability a otevřenosti k investicím.

Nejčastějšími způsoby, jak vůni dostat ke klientovi, jsou vonné svíčky a různé typy difuzérů. V kosmetickém oboru máme navíc výhodu v tom, že značná část profesionálních produktů je již parfemována. Tyto vůně jsou výrobcem pečlivě vybrány tak, aby ladily s cílovou klientelou i s účelem konkrétního výrobku.

## Proustův efekt

Pokud vědomě začnete voňavý marketing využívat pravidelně, stane se ve vašich rukách silnou zbraní. Proč právě čich? Je považován za náš nejstarší smysl a spolu s chutí patří mezi smysly, které reagují na chemické podněty z okolí. Tímto způsobem



**MIROSLAV SPILKA**  
vede se svou dcerou Danielou  
distribuci kosmetických značek  
Vagheggi a Payot  
info@spilka.cz

vnímají své prostředí i nejjednodušší organismy – a stejně tomu bylo i u člověka v počátcích jeho vývoje.

Určitě jste také slyšeli, že čich je úzce propojen s pamětí a emocemi. Určitá vůně nám proto dokáže i po mnoha letech připomenout situace a pocity, na které bychom si jinak již nevzpomněli. Tento jev se označuje jako Proustův efekt. Stačí přitom, abychom vůni vnímali jen podvědomě a vzpomínka nebo emoce je na světě.

Marketing vůní má ještě jednu významnou výhodu – dokáže nenápadně pracovat tam, kde nechceme klienta zahlcovat intenzivními vizuálními nebo sluchovými podněty, typicky předesignovaným interiérem nebo neustále hrající hudbou.

Takže moje doporučení na závěr: buďte při budování vlastního marketingu doslova při smyslech a nezapomínejte na nejstarší lidský smysl – čich.

## TIP Z PRAXE:

Naše dvě značky pocházejí jedna z Itálie, druhá z Francie. Jejich parfemace se výrazně liší a zrcadlí typické vůně používané v jejich zemi původu. Ty italské jsou moderní, jiskřivé, barevné, ovocné, plné slunce s italskou bezprostředností. Ty francouzské zase tradičtější, rafinované, sofistikované s pařížským šarmem. Obě oslovují specifickou skupinu spotřebitelů podle jejich založení. Je zábavné to sledovat.



# TRENDY V ESTETICKÉ MEDICÍNĚ 2026

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

**V plastické chirurgii a estetické medicíně bude rok 2026 patřit přirozenosti, regenerativním metodám a umělé inteligenci. Ta otvírá cestu k přesné 3D analýze a realistickým simulacím výsledků, zatímco regenerativní medicína slibuje zpomalení či zvrácení stárnutí.**

Plastické medicíně v posledních letech stále výrazněji dominuje trend přirozenosti, který staví do popředí individualitu a přirozené výsledky před radikálními změnami a uniformitou. Tento směr bude pokračovat i v letošním roce. „Lidé čím dál častěji vyhledávají zákroky, které jemně podtrhnou jejich přirozené rysy a pomůžou jim působit svěže a zdravě, místo aby zásadně měnily jejich vzhled. Tento přístup se promítá jak do miniinvasivních metod, například aplikace kyseliny hyaluronové či botulotoxinu, tak i do plastických operací. Například v oblasti úprav prsou, které patří v Česku mezi nejčastější, v posledních letech pozorujeme rostoucí zájem o augmentace vlastním tukem,“ konstatuje Petros Christodoulou, plastický chirurg Medicom Clinic.

## Prevence do budoucna

Zároveň se snižuje věková hranice klientů. U některých zákroků je patrný posun o deset a více let, než tomu bylo o dekádu nazpět. „Výrazně roste zájem o deep plane facelift a deep plane necklift – metody, které působí v hlubších vrstvách tkání, a jejich výsledky jsou tak efektnější a dlouhodobější. Na vzestupu je trend ‚early maintenance facelift‘, kdy lidé podstupují tyto zákroky již při prvních výraznějších známkách stárnutí, jako prevenci do budoucna. Výhoda je, že pokud zákrok podstoupí v mladším věku, například okolo čtyřicítky, změna není tolik nápadná a zároveň se vnitřní tkáně zpevní, díky čemuž následně stárnu mnohem pomaleji. Efekt se projeví v pozdějším věku, kdy oproti svým vrstevníkům budou vypadat mladší s výbornou konturou čelisti a krku,“ vysvětluje plastický chirurg

Ukazuje se, že jedním z hlavních trendů následujícího desetiletí v estetice bude regenerační medicína: namísto pouhého „maskování“ projevů stárnutí se zaměřuje na podporu přirozených regeneračních procesů v kůži a podkoží. Velký potenciál mají

terapie s exosomy stimulující buňky k obnově, nebo kmenové buňky schopné nastartovat opravu poškozených tkání, a také transplantace tuku obohaceného kmenovými buňkami, která kombinuje objemový efekt s dlouhodobým omlazujícím efektem.

## AI promění i konzultace

Velkým tématem bude v estetické medicíně také umělá inteligence. V následujících letech se očekává rozvoj AI technologií, které dokážou skenovat obličej nebo vytvářet věrohodné vizualizace. „Pokročilá digitální technologie zásadně mění podobu estetické medicíny. Pokročilá 3D analýza obličeje a těla umožňuje vytvořit přesné modely, díky nimž lze hodnotit proporce, kvalitu kůže i stav měkkých tkání s nebývalou přesností. Během konzultace si pacienti můžou pomoci simulací výsledků prohlédnout, jak budou vypadat po zákroku. Tento přístup podporuje individualizovanou estetiku, která staví na respektování unikátních rysů a anatomie každého člověka, nikoliv na univerzálních ideálech krásy. Zároveň moderní AI modely dokážou predikovat dlouhodobý efekt zákroku a zohlednit vliv stárnutí či životního stylu. Tento trend promění konzultace – od slovní-

ho popisu a fotografií se posouváme k interaktivním a datově řízeným vizualizacím, které pacientům umožní realističtější očekávání a lékařům preciznější plánování,“ popisuje Lucie Polák, korektivní dermatoložka Medicom Clinic.

## Instagramový vzhled

Rok 2026 ale ovlivní i negativní trendy, které vyvolává touha po „instagramovém vzhledu“. „Instagram face je pojem, který se používá pro estetický trend posledních let, typický především na sociálních sítích. Označuje snahu dosáhnout uniformního, až přehnaně dokonalého vzhledu, který je často výsledkem kombinace filtračních aplikací, make-upu a estetických zákroků. Typickými rysy jsou dokonale hladká pleť bez jediné nedokonalosti, výrazně plné rty, úzký nos, vysoké lícní kosti a perfektně vykonturovaná čelist. Přestože tento vzhled může působit atraktivně na první pohled, problémem je, že ztrácí originalitu a individualitu – mnoho lidí začíná vypadat podobně, což vytváří iluzi ‚jediné dokonalé krásy‘. V reakci na tento trend se stále více prosazuje opačný přístup, který klade důraz na přirozenost, autenticitu a respektování jedinečných rysů,“ říká Lucie Polák.

**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](http://www.sanatorium-kolin.cz)**





Foto: Shutterstock

# JAK CO NEJRYCHLEJI NASTARTOVAT SVŮJ SALON NA ZAČÁTKU NOVÉHO ROKU

**Současné tendence, technologický vývoj a ekonomické prognózy jasně ukazují, že situace na trhu, a především nákupní chování a očekávání klientů, se znovu o kus posunuly. Klienti roku 2026 už nehledají jen „službu“. Hledají zážitek, maximální personalizaci a hodnotu, kterou za své peníze dostanou. Čím vyšší standard servisu a odbornosti si nově nastavíte, o to lépe budou klienti váš salon vnímat v záplavě konkurence.**

Dnes čelíme tlaku konkurence, růstu cen materiálů i mezd, zatímco klientela se stává stále náročnější, opatrnější a vybíravější. Na lámání chleba dochází už na začátku nového roku. Ukáže se totiž, kdo dokáže pracovat efektivně, kdo pochopil sílu umělé inteligence a kdo se dokáže odlišit v době, kdy průměrnost znamená neviditelnost.

Jak jste ke svému podnikání v uplynulém roce přistoupili vy? Co v salonu vylepšujete a jaký marketingový plán jste si na nejbližší období vytvořili? Začátek roku je ideální čas na změny. Zde je šest kroků, které vám pomohou nejen odolat konkurenci, ale stát se lídrem ve svém okolí.

## 1. Udělejte si velký úklid v salonu

Co nepotřebujete, nekompromisně vyhoďte. Pokud vám nějaké vybavení dosluhuje, je nejvyšší čas jej vyměnit. Moderní klient si všímá detailů. Zbavte se starých obrazů, lapačů prachu i „síně slávy“ s diplomy starými deset let na zdech. O své profesionalitě dnes klienty přesvědčíte výsledky a technologiemi, ne papírem na zdi. Současným trendem je minimalismus a vzdušnost. Čistý prostor bez rušivých elementů se lépe udržuje, působí profesionálně a lépe v něm proudí energie.

Důležitý je i protipól k digitálnímu světu – smyslový marketing. Produkty, které zapojují hmat (textury) a čich (vůně), budou klíčové. Vytvořte v salonu atmosféru, která je skutečným smyslovým prožitkem.

## 2. Zrevidujte web, sociální sítě a digitalizaci

Je váš web bleskově rychlý a optimalizovaný pro mobily? Většina klientů dnes hledá služby výhradně přes telefon. Jak váš web působí? Koresponduje s cenovou hladinou vašich služeb? Pokud design vypadá jako z roku 2015, klient pod-

vědomě očekává zastaralé postupy i ve vaší péči. A to nejdůležitější: jste dohledatelní na Google mapách nebo Seznamu s aktuálními recenzemi? Bez kvalitního lokálního SEO jako byste neexistovali.

Další kapitolou jsou sociální sítě. Statické fotky už v roce 2026 nestačí, vládnou krátká videa (reels, TikTok). Pokud je to pro vás španělská vesnice, využijte AI nástroje nebo svěřte správu specialistům. Ukažte autenticitu, zákulisí a reálné výsledky. To dnes prodává.

### 3. Komunikujte s klienty jinak – využijte technologie i empatii

Doba se změnila a vaši klienti jsou zvyklí na okamžitou reakci. Máte online rezervační systém? Posíláte automatické připomínky přes WhatsApp nebo SMS? Pokud ne, zbytečně ztrácíte lidi, kteří chtějí termín „hned teď“.

Pamatujte, že čím více online kanálů využíváte, tím se vaše sdělení dostává k více lidem.

Změňte především způsob komunikace přímo v kabině. Udělejte si na klienty čas a soustřeďte se na zjišťování jejich skutečných potřeb. Co chtějí na své pleti či vlasech změnit, jak ji vnímají a jestli nedělají chyby v domácí péči. Klienti dnes hledají odbornou péči, mentoring a viditelné výsledky.

Čím více odpovědí na správné otázky dostanete, tím lépe jim dokážete doporučit správnou péči na míru. Klienti vás budou více vnímat jako odborníky, kteří jim skutečně naslouchají. V tom se nejvíce odlišíte od ostatních salonů a nestojí vás to ani korunu.

### 4. Dejte si do pořádku databázi a využijte moderní nástroje

Karty a databáze klientů jsou pro vás to nejcennější, co máte, stejně jako pro lékaře vaše „zdravotní dokumentace“. Když si nevedete dokonalé záznamy, nebudete schopni sestavit péči přesně podle potřeb klienta ani vědět, na co navázat příště. Kromě záznamů o ošetření si pište i maličkosti: jakou má klient rád kávu, hudbu nebo teplotu v místnosti. Díky těmto detailům můžete připravit fantastický zážitek a mile překvapit.

Pokud stále nemáte moderní rezervační systém a nevyžíváte moderní technologie, je nejvyšší čas do nich investovat. Automatizace komunikace vám uvolní ruce a online systémy zajistí potřebné statistiky.

### 5. Řiďte salon podle dat, ne pocitů

Databáze klientů je nezbytná pro statistiky. Bez čísel je téměř nemožné salon řídit ziskově. Sledujte pravidelně alespoň tyto 3 ukazatele: *Retence (návratnost) klientů*: Co je vám platné, když noví klienti



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

přijdou, ale už se nevrátí? Pokud se vám vrací třeba jen 30–40 % návštěvníků, máte problém. Bez této statistiky ne zjistíte, kde je „zakopaný pes“, který klientům vadí.

*Vyhodnocování nejlepších klientů*: Zjistíte, že na malé části klientů stojí celý váš byznys. Právě těmto lidem nabídněte přednostní termíny či výhodné členství a speciální akce. Oni vám zajistí potřebné tržby.

*Statistika „spících“ klientů*: Zjistěte, kdo u vás nebyl 3 a více měsíců. Přivést nového zákazníka je násobně dražší než aktivovat stávajícího. Oslovte je personalizovanou zprávou s motivující nabídkou.

### 6. Umělá inteligence jako váš nový asistent

AI v salonu krásy může být vaší skvělou novou kolegyní, která nikdy nespí. Je připravena 24 hodin denně radit, vzdělávat, tvořit texty pro sítě nebo navrhnout profesionální odpověď na e-mail.

AI vám může pomoci např.:

- Automatizovat marketingovou komunikaci.
- Vysvětlovat složení produktů.
- Tvořit obsah pro sociální sítě.
- Analyzovat data a personalizovat nabídky.
- Využívat chatboty pro odpovědi na časté dotazy.

Rok 2026 nebude o tom dělat „všechno pro všechny“.

Bude o tom být úzce zaměřeným expertem. Éra salonů, které dělají „od pedikúry přes několik značek kosmetiky souběžně až po permanentní make-up“, končí. Je třeba si podle statistik vybrat nejrentabilnější služby, ve kterých jste špičkoví, a nemilosrdně ukončit to, co vás připravuje o čas a energii bez patřičného zisku.

Nebojte se delegovat nebo využívat technologie. Soustřeďte se na menší počet aktivit, ale ve špičkové kvalitě. To je cesta, která zaručí skutečnou finanční stabilitu i v dnešním proměnlivém světě.

# JAKÉ ZMĚNY V JEDNÁNÍ S KHS PŘINÁŠÍ PODNIKATELŮM ROK 2026

**Krajská hygienická stanice je úřadem, se kterým přichází podnikatelé v beauty službách nejčastěji do kontaktu. Od 1. 1. 2026 se mění zákon o ochraně veřejného zdraví a s touto novelou přichází několik změn, se kterými byste se měli seznámit. Některé povinnosti přestávají platit a některé nové nám vstupují v platnost. Doporučujeme se o nových změnách informovat, abyste předešli zbytečným nedorozuměním.**

**Provozní řád** je dokument, který **musí mít vypracovaný** každý podnikatel, který provádí činnosti epidemiologicky závažné v beauty službách. Tato povinnost se nemění. **Nadále musíte mít provozní řády vypracované.** Neznamená to ale, že si podnikatel vypracuje provozní řád na začátku svého podnikání a bude ho mít stále stejný, **provozní řád musí být průběžně aktualizován**, tak aby skutečný stav odpovídal zpracovanému provoznímu řádu. Součástí provozního řádu by měly být nejen všechny činnosti, které podnikatel vykonává, ale také používání přístrojů, zásady provozní a osobní hygieny, nakládání s prádlem nebo odpady i dezinfekční plán. **NOVĚ již nemusí být provozní řád schválen Krajskou hygienickou stanicí před začátkem činnosti, nemusí být ani vyvěšený v salonu, ale bude vyžadován při případné kontrole.**

Novou povinností, která od nového roku přichází, je **hlásit novou provozovnu nebo zrušení stávající provozovny na Krajské hygienické stanici.** Dříve se taková změna hlásila jen na Živnostenském úřadě. Novou provozovnu nebo zrušení stávající musíte hlásit



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

**nejpozději v den, kdy změna nastane.** Tato povinnost se týká i podnikatelů, kteří si pronajímají jen místnost, křeslo nebo lehátko v salonu. Znamená to tedy, že pokud si místo pronajímáte např. jen na dva dny v týdnu, tak musíte provozovnu hlásit také.

Poslední novou povinností po změně zákona o ochraně veřejného zdraví je **HLÁSIT ZMĚNU ČINNOSTI** na Krajské hygienické stanici nejpozději v den změny. Rozšiřujete svou činnost např. o suchou pedikúru, zavádíte novou službu Lash liftingu, zařazujete do svých činností provádění chemických peelingů, zakoupili jste si nový přístroj nebo přestáváte používat přístroj, který jste vyřadili z provozu? Všechny tyto změny je nezbytné nově hlásit na KHS, a to písemně. Změnu můžete zaslat na KHS např. datovou schránkou.

Nadále platí, že podnikatel v beauty službách musí mít dostatečný **rozsah znalostí**, aby nedošlo k poškození zákazníka, musí **používat pouze schválené kosmetické produkty, nesmí provádět činnosti, které spadají pod zdravotní činnost.** Nezapomeňte mít také k dispozici v provozovně **lékárničku** vybavenou podle charakteru služby, kterou vykonáváte.

Nově Ministerstvo zdravotnictví připravilo nejen **formuláře pro změny, ale také vzory provozního řádu pro jednotlivé živnosti.** Všechny vzory si můžete stáhnout přímo na webových stránkách Ministerstva zdravotnictví nebo na webových stránkách Asociace kosmetických oborů **[www.akoer.cz](http://www.akoer.cz)**.

# SCENS ORGANIC & VEGAN - ULTRA ÚČINNÁ BIO KOSMETIKA

PROFESIONÁLNÍ RITUÁLY S BIO KOSMETIKOU,  
KTERÁ SKUTEČNĚ FUNGUJE!



Ing. PETRA BERGOVÁ  
marketingová ředitelka  
BIOBAY

**„SCENS mě okouzil – sofistikované aromaterapeutické vůně, propracovaný rituál a okamžitý, dlouhotrvající efekt. Během dovolené v Barceloně jsme navštívili SPA hotel a vyzkoušeli kombinaci péče o pleť s celotělovým rituálem. To nás přesvědčilo, že jsme se stali oficiálním distributorem španělské značky SCENS ORGANIC & VEGAN pro Česko a Slovensko,“** prozrazuje Ing. Petra Bergová, marketingová ředitelka BIOBAY.

## Mohla byste čtenářkám přiblížit filozofii BIOBAY?

BIOBAY je váš „bezpečný záliv bio kosmetiky“. Každou značku osobně testujeme, přivážíme jen to, co sami používáme. Záleží nám na maximální účinnosti a profesionálním přístupu – každé ošetření je rituálem. Nabízíme bio alternativy k prémiovým produktům bez kompromisů ve složení.



## Jaký je příběh značky SCENS?

SCENS – název spojující essence (složení) a sense (mysl) – přesně to definuje naši filozofii: smyslový zážitek z každého ošetření podpořený účinným složením. Zakladatel Steven Xavier Bullon vedl v Paříži značky jako Yves Saint Laurent a Stella McCartney, později řídil kosmetické magazíny v Barceloně. Vlastní problémy s pleťí ho inspirovaly k vytvoření bio kosmetiky s účinností prémiových značek. Výsledek? 100% veganská, bio a unisex kosmetika SCENS.

## Říkáte, že SCENS je ultra účinná kosmetika. Jaké složky obsahuje a v čem konkrétně se odlišuje od ostatních přírodních značek?

SCENS kombinuje bio byliny a jemné oleje s vysoce účinnými složkami – dračí kreví, kyselinou hyaluronovou o třech molekulárních hmotnostech, Bakuchiolem či Niacinamidem. Bylinné výtažky s efektem přírodního botoxu cílí na vrásky, pigmentové skvrny i unavenou pleť. Luxusní textura se vstřebá okamžitě, bez mastného filmu. V portfoliu najdete olejová séra i intenzivní krémy – každý si najde to své.

## Jaké produkty SCENS jsou nejprodávány a jaké osobně používáte?

Filozofie SCENS je prostá. Pro kvalitní péči stačí čisticí gel, odlučovací olej, oční krém, sérum a krém. Bestsellerem je oční krém Le Regard. Dračí krev, kyselina hyaluronová a výtažky z červeného vína vyhlazují vrásky, zpevňují pokožku a redukuje kruhy pod očima. Absolutní srdcovka? Čisticí gel Le Gel. Pleť po něm zůstává čistá, jemná a hydratovaná – ať už máte problematickou, nebo citlivou pokožku. Sportovci ocení dekontrakturační olej s arnikou, hřebíčkem a konopím pro regenerační masáže.

## Pro jaké kosmetické salony a jaké klientky je kosmetika vhodná?

SCENS je pro salony a SPA, které nechtějí soutěžit cenou, ale kvalitou. Nabízíme BIO profesionální kosmetiku vyvinutou přímo pro salonní použití s prokazatelnými, dlouhotrvajícími výsledky. Naším cílem je proměnit kosmetické ošetření v komplexní rituál pečující o pleť, tělo i duši. Od cíleného ošetření obličej po celotělovou péči spojující kosmetiku s masáží. SCENS má decentní a zároveň exkluzivní přírodní vůni esenciálních olejů, s nimiž můžete zapomenout i na parfém. Klientky se vracejí pro jedinečný zážitek.

## Jaká školení či podporu poskytujete kosmetickým salonům?

Začínáme tím nejdůležitějším – vážným zájemcům nabízíme kompletní ošetření SCENS přímo ve vašem salonu, zcela zdarma. Jsme přesvědčeni, že teprve když si rituály vyzkoušíte na vlastní kůži, pochopíte jejich jedinečnost. Následuje odborné školení s naší lektorkou Lucií, absolventkou lékařské fakulty. Představí vám účinky přípravků, aktivní látky i správný výběr ošetření podle zaměření vašeho salonu.

Naše ambasadorky vás zavedou do protokolů SCENS – od hydratace a anti-age péče přes pigmentace až po lifting a hloubkové čištění. V oblasti těla nabízíme relaxační masáže s aromaterapií i maderoterapií. Pracujeme s baňkami, Gua Sha i ultrazvukovou špachtlí.

Objednejte se na ukázkové ošetření SCENS zdarma: +420 720 520 900 | Navštivte BIOBAY Showroom Praha - RADOTÍN  
www.biobay.cz | info@biobay.cz | INSTAGRAM: @biobay\_cz | FACEBOOK: @biobay.cz

# HÝČKANÁ PLEŤ ODOLÁ I SYCHRAVÝM DNŮM



Denní ochranný krém Symbiose od kosmetické značky GERnétic je dokonalým krémem, který ochrání vaši pleť před nepříznivými vlivy vnějšího prostředí. Vytváří bariéru před větrem, chladem a mrazem, chrání před UV zářením, zamezuje dehydrataci.

**Každé roční období má v péči o pleť svá pravidla. Zatímco léto pleť rozmazluje sluncem a teplem, podzimní a zimní měsíce ji často podrobí pořádné zkoušce. „Chladný vítr, déšť, mráz, vlhko i časté přechody z venkovního chladu do přetopených místností představují pro pokožku velkou zátěž. Výsledkem bývá suchost, zarudnutí, pnutí a nepříjemný pocit podráždění,“ říká Šárka Stará, hlavní kosmetička GERnétic. Naštěstí existuje několik jednoduchých kroků, díky nimž může vaše pleť zůstat zdravá, pružná a krásná i v sychravém počasí.**

## 1. SÁHNĚTE PO KVALITNÍ KOSMETICE, KTERÁ ROZUMÍ POTŘEBÁM VAŠÍ PLETI

Základem úspěchu je volba kosmetických přípravků, které pleť ochrání a vyživí a pomohou jí lépe zvládat náročné zimní podmínky. „Dlouholetá salonní zkušenost potvrzuje, že skutečně záleží na kvalitě. Kosmetika GERnétic je mým jasným favoritem již více než 30 let. Používám ji nejen sama, ale doporučuji ji i svým klientkám,“ říká **Alena Kimlová, emeritní kosmetička GERnétic**. Produkty francouzské značky jsou založeny na buněčné terapii, podporují hlubokou regeneraci a výživu pokožky a pomáhají udržet přirozenou rovnováhu i během zimy. Základním regeneračním krémem GERnétic je krém **Synchro**, který nejen v zimě nazývají klientky „zlatým pokladem v kelímku“.

## 2. NEPODCEŇUJTE PRAVIDELNOU PÉČI A RITUÁLY

Péče o pleť není jednorázová záležitost. Klíčem k opravdovému úspěchu je pravidelnost.

Ranní péče by měla pleť ochránit především před vnějšími vlivy. Vybírejte denní krémy polomastného charakteru, které pokožku zvláční, posílí ochranný kožní film a zabrání předčasnému odpařování vody. I v zimě by měl denní krém obsahovat základní UV faktor chránící pokožku před předčasným stárnutím. Vyzkoušejte krém **Symbiose**, který je často nazýván zimním krémem. Je ideálním pomocníkem právě v chladnějším období a je vhodný pro všechny typy pleti, zvláště pak pro pokožku suchou a citlivou. Bezpečně vaši pleť ochrání během celého dne, umožní aplikaci make-upu i dalších líčidel.

Neméně důležitá je pravidelná večerní péče. Během spánku má pleť nejlepší podmínky pro hlubokou regeneraci. Pleť se zbavuje odpadních látek, opravuje denní poškození a aktivně vytváří nové kožní struktury. Ocení zejména výživné a regenerační přípravky, které pomáhají stimulovat buněčné pochody, obnovit přirozenou kožní bariéru a podpořit hydrataci. Nemohu jinak než opět zmínit krém **Synchro**, který obsahuje ušlechtilé oleje z mandlí, oliv a sóji, výtažky z květů měsíčku a třezalky, vitaminy, aminokyseliny, komplexy peptidů a antibakteriální a hojivé

složky. Harmonizuje buněčné pochody, regeneruje, hydratuje, projasňuje, zpevňuje a poskytuje pokožce maximální komfort. Díky své bohaté a výživné textuře stačí opravdu malé množství krému, a přesto si jeho účinky budete užívat až tři měsíce.

V zimních měsících dopřejte své pleti jednou týdně dávku péče s hydratační maskou **Hydra Ger**. Během pár minut intenzivně doplní potřebnou vlhkost, zklidní pleť a zanechá ji svěží, projasněnou a viditelně pevnější. Pro intenzivní obnovu a hloubkovou hydrataci velmi suché pleti vyzkoušejte sérum **Cells Life**. Jeho luxusní složení s betaglukany, rozpustným kolagenem, esenciálními aminokyselinami a vysokým obsahem kyseliny hyaluronové podporuje přirozené funkce pleti, navrácí jí svěžest, pružnost a zdravý, zářivý vzhled.

Nezapomínejte ani na péči o pokožku celého těla. Dopřejte jí výživu a hydrataci pomocí bohatých tělových mlék a olejů, které chrání před vysušením. Pravidelným peelingem obnovíte její jemnost a hebkost. Velmi dobrými pomocníky vám bude tělové mléko **Lait Corps Douceur**, nebo pro milovníky suchých tělových olejů přípravek **Huile de Beauté**.

**TIP:** Tělový peeling si dopřejte v kosmetickém salonu. Nejenže jde o jedinečný relaxační zážitek, ale vaše pokožka bude po ošetření dokonale prokrvená, sametově hebká a nádherně voňavá. Skvělý způsob, jak spojit péči o tělo s chvílí naprostého odpočinku.

Pro krásný vzhled pokožky je samozřejmě důležitá také vnitřní výživa. Pitný režim, pestrá strava bohatá na vitaminy A, C a E a omega-3 mastné kyseliny posilují pleť zevnitř. Nezapomeňme ani na dostatek spánku a pohybu – to vše má na vzhled pokožky velký vliv.

Sychravé počasí nemusí být pro pleť nepřitelem, pokud jí věnujeme správnou péči. Stačí ji chránit, vyživovat a dopřát jí trochu pozornosti každý den. Pleť, která je hýčkaná a opečovávaná, zvládne i tu největší plískanici – a zůstane krásná, zdravá a zářivá po celý rok.

[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 klient/ky? S naší kosmetikou to zvládnete. Dohodte si termín a vyzkoušejte ukázkové salonní ošetření GERnétic.



# LEDNOVÁ INVENTURA PRO MAJITELKY SALONŮ:

## PAST JMÉNEM 80% PAUŠÁL A PROČ VÁM „DAŇOVÝ GULÁŠ“ NIČÍ KLIDNÝ SPÁNEK

Martina Tetliaková, Foto: archiv

**Leden je časem bilancování. Než se ale pustíte do nových plánů, udělejte si tu jedinou inventuru, která skutečně rozhodne o vašem zisku: inventuru své vlastní hlavy. Většina z nás totiž věří mýtu, že daňový paušál je skvělý sluha. Dává nám sice falešný klid od papírování, ale ve skutečnosti nám brání vidět náš reálný zisk, sabotuje cenotvorbu a bere nám skutečnou kontrolu. Pojďme se podívat, proč je tato past tak nebezpečná.**

Leden. Všude kolem nás víří energie nových začátků. Fitness centra praskají ve švech a diáře se plní předsevzetími ve stylu: „Vydělat víc peněz“, „Mít víc času“ nebo „Mít se stresovat“. Zní to krásně, ale pro majitelky salonů jsou to jen prázdná přání hozená do větru. Proč? Protože jsou to cíle bez diagnózy. Je to jako slíbit klientce krásnou a zdravou pleť a nasadit jí péči, aniž byste udělala **pořádnou diagnózu**.

Než začnete plánovat, co bude nové, musíte si udělat jednu klíčovou inventuru. Ne tu pro účetní – ta se dívá do minulosti a řeší papíry pro stát –, ale tu pro sebe. **Strategickou inventuru**, která vám dá pravdivý obraz vašeho podnikání a klid do dalšího roku. Potřebujete znát svá skutečná čísla, ne ta „pocitová“ nebo ta „pro finančák“.

### Dva světy paušálu: Kde jste vy?

Než se pustíme dál, ujasněme si pojmy. Většina z nás totiž termín „paušál“ používá pro dva naprosto odlišné systémy:

**1. Výdajový paušál** (procentuální): Klasický systém, kdy ze svých příjmů procentem odečtete výdaje (80 % pro řemeslo, 60 % pro volnou živnost) a ze zbytku platíte daň a pojištění. Stále podáváte daňové přiznání.

**2. Paušální daň** (s jednou platbou): Novější systém, kdy platíte jednu fixní měsíční částku a na oplátku se nemusíte starat

o žádné přiznání. Psychologicky je to také zrádná past, protože vás **aktivně odrazuje od sledování jakýchkoliv čísel**.

Oba systémy vám mají zjednodušit papírování. My se ale v tomto článku zaměříme na tu nejčastější a pro reálnou cenotvorbu nejnebezpečnější past, kterou způsobuje první systém – výdajový paušál.

### Past č. 1: Nejdražší klid ve vašem podnikání

Pro většinu z nás je 80% výdajový paušál především obrovská úleva. Vaše účetní vás miluje. Jako kosmetička, kadeřnice či masérka máte řemeslnou živnost a s ní nárok na 80% paušální výdaje. Nemusíte schovávat účtenky, řešit složité odpočty. Je to psychologické povolení vypnout část mozku, která se bojí čísel, a jít tvořit krásno. A přesně v tom je ta past.

Protože klid, který jste získala, není klid plynoucí z kontroly. Je to **falešný klid plynoucí z nevědomosti**. A co se stane, když svá čísla aktivně nesledujete?

● **Pletete si příjem a zisk**. Těší vás plná kasa, ale nevíte, kolik z ní vám skutečně patří.

● **Neznáte svou „nulu“** (odborně bod zvratu) – **ten moment, od kdy přestanete pouze pokrývat náklady a konečně začínáte reálně vydělávat**. Netušíte, kolik musíte vydělat, abyste vůbec pokryla všechny své reálné náklady (včetně těch skrytých).

● **Naceňujete pocitově**. Svůj ceník stavíte podle konkurence nebo strachu, ne podle své reality.

● **Nevíte, co vás živí**. Netušíte, která služba je váš zlatý důl a kterou ve skutečnosti dotujete svým časem a energií – a tedy i svými penězi.

A jaký je typický výsledek? Místo abyste sebevědomě zdrazila, raději si do diáře **přidáte další klientku navíc**. Pracujete déle, jste unavenější, ale na účtu to pořád není vidět. Jak dlouho to jde takto dělat, než se to podepíše na vašem zdraví? Tento klid z nevědomosti je **nejdražší sedativum**, jaké svému podnikání můžete dát.

**Past č. 2: „Daňový guláš“** (Kombinace 80 % a 60 %)

A teď to udělejme ještě složitější, přesně tak, jak vypadá realita v salonech. Co když neděláte jen služby (řemeslo = 80% paušál), ale také prodáváte produkty (péči na doma)? Nebo děláte placené konzultace? Najednou jste v úplně jiném režimu. Prodej produktů nebo poradenství spadá pod živnost volnou, kde je paušál jen 60 procent.

Jak teď víte, kolik je váš zisk? V hlavě vznikne chaos, totální „daňový guláš“. A výsledek? Většina z nás na to rezignuje. Řekneme si: „Je to moc složité, tomu nerozumím, prostě budu pracovat a účetní mi na konci roku řekne, jak to dopadlo.“

Tím ale dobrovolně odevzdáváte roli **CEO – tedy skutečně ředitelky** – svého podnikání.

**Vaše účetní není váš finanční stratég**

Pojďme si ujasnit role. Vaše účetní je jako historik. Dívá se do minulosti a jejím úkolem je, aby vaše papíry byly 100% v pořádku pro stát. Z jejího pohledu je paušál a jeho rozdělení skvělý nástroj pro daňovou optimalizaci. Ale vy neplatíte jen daně. Jste majitelka. A CEO se musí dívat do budoucnosti. CEO nepotřebuje vědět, co **bylo** (účetnictví), ale co **bude** (strategie). Potřebuje

## VAŠE ÚČETNÍ JE JAKO HISTORIK. DÍVÁ SE DO MINULOSTI, ABY BYLY PAPIRY V POŘÁDKU PRO STÁT. ALE VY JSTE CEO. A CEO SE MUSÍ DÍVAT DO BUDOUCNOSTI.

vědět, jestli jí prodej produktů vůbec vydělává, nebo jestli jí v nich jen zbytečně neleží peníze. Potřebuje vědět, kolik přesně jí stojí hodina práce, aby mohla sebevědomě a férově nastavit cenu.

**Finanční strategie není v papírech** pro finanční úřad. Spočívá v rozhodování na základě reálných dat.

**Jak z toho ven?****Udělejte si „Mapu skutečných nákladů“**

Lednová inventura je jednoduchá. Je to cesta od falešného klidu k tomu skutečnému.

Vezměte si tužku, papír (nebo Excel) a vyměňte „paušál v hlavě“ za „Mapu skutečných nákladů“.



MARTINA TETLIAKOVÁ

(IG @Martina\_Finance\_v\_Beauty) je průvodkyní finanční strategií pro beauty profesionály a zakladatelka značky Beautiful & Counting. Po 10 letech v bankovníctví a 8 letech v beauty praxi se rozhodla propojit dva zdánlivě odlišné světy. Pomáhá majitelkám salonů přestat se bát čísel a používat je jako nástroj pro klidné, stabilní a prosperující podnikání.

vě“ za „Mapu skutečných nákladů“. Je to jediný způsob, jak zjistit, kolik vás *skutečně* stojí, že vůbec ráno odemknete svůj salon – bez ohledu na daňové sazby.

Sečtěte si **VŠECHNO**. Nejen to, co uzná finančák.

**1. Fixní náklady** (co platíte, i když máte zavřeno): Nájem, energie, leasingy, software (rezervační systém), telefon, internet, paušál účetní.

**2. Variabilní náklady** (co platíte za každou klientku): Přesná spotřeba materiálu, jednorázové pomůcky.

**3. Skryté náklady** (na co se zapomíná): Marketing (reklama), vzdělávání (kurzy, školení), odpisy přístrojů (např. stroj za 100 000 Kč s životností 5 let vás stojí 1667 Kč měsíčně), káva pro klientky, bankovní poplatky, pojištění.

**4. Váš plat** (mzda CEO / ředitelky): Kolik si chcete vyplatit za svou práci? Ne to, co zbyde, ale pevnou částku, kterou si zasloužíte za svou práci a **ZÁROVEN** za řízení svého podnikání.

Když sečtete body 1, 3 a 4, získáte své celkové fixní náklady. Ty vám ukážou, kolik musíte vydělat, abyste byla na své „nule“. Možná zjistíte, že vaše skutečné náklady nejsou 80 %, jak vám „našeptával“ paušál, ale třeba **85 % nebo 90 %**. A co to znamená? Že váš skutečný, reálný zisk není 20 %, ale sotva **10 % nebo 5 %**. Že u některých služeb jste možná dokonce na nule, nebo je **nevědomky dotujete** svým časem a energií. Je to děsivé? Na první pohled ano. Ale ve skutečnosti je to ta nejdůležitější a nejvíc osvobozující zpráva, jakou jste mohla dostat. Proč? Protože jste právě našla ten **skutečný důvod**, proč vám na konci měsíce nezbyvají peníze, i když pracujete od rána do večera. Přestala jste si lhát do kapsy iluzí paušálu a vidíte konečně pravdu.

Tato čísla nejsou strašák, který by vás měl paralyzovat. Jsou kompas. Jsou váš nejlepší přítel. A teprve když znáte svou pravdu, můžete dělat sebevědomá rozhodnutí.



# PLEŤ JAKO ZE ZLATA

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

**Historie zlata v péči o krásu sahá až do dávných civilizací. Tento kov se považoval nejen za symbol bohatství, ale také krásy. Královna Kleopatra, faraoni i vysoce postavené dámy ve starověkém Egyptě používali zlaté pleťové masky k omlazení a udržení mladistvého vzhledu. Dnešní doba není výjimkou. Stále chceme vypadat jako bohyně.**

V antických dobách byly drahé kovy spolu s dalšími přírodními surovinami prvním elixírem mládí. Dnes máme na výběr omlazujících ošetření a produktů mnohem víc, ale zlato si své místo v kosmetice stále udržuje. Nejen proto, že je tak vzácné. Hlavním důvodem je fakt, že má blahodárné účinky na pleť. Vykazuje výrazné antioxidační účinky, které chrání pokožku před volnými radikály a vnějšími škodlivými vlivy, takže ji regeneruje a působí proti jejímu stárnutí. Dokáže zvrátit oxidační procesy a podporuje transport molekul kyslíku přímo do horních vrstev pokožky.

Kromě toho tento vzácný kov podporuje fungování lymfatického systému a mikrocirkulaci krve, čímž napomáhá k vyplavování toxických látek z organismu. Pokožka je pak schopná opět správně fungovat, přirozeně se obnovovat, vypadá mladě a svěže.

## Už staří Egyptané...

Dnešní kosmetické značky využívají zlato pro jeho hydratační vlastnosti a schopnosti podpořit novotvorbu kolagenu. Pro špičkový výsledek je ale nutné si z kosmetické nabídky vybrat takové produkty, které obsahují zlato kvalitní (24 karátů). V nanočásticích nebo v koloidní podobě se přidává do pleťových krémů a sér, kde podporuje hloubkovou buněčnou regeneraci.

Již staří Egyptané znali pozitivní účinky zlata nejen na pleť, ale celkově na zdravotní stav. Dnes je potvrzeno, že podporuje srdeční činnost, krevní oběh či hormonální produkci žláz. Dokáže i mírnit bolesti, je prospěšné v léčbě revmatických onemocnění kloubů a všeobecně zvyšuje obranyschopnost organismu.

I když použití drahého kovu v kosmetickém ošetření vypadá lákavě, není vhodné zařadit ho do pravidelné rutiny. Má své mimořádné schopnosti, ale nemůže nahradit osvědčené složky, jako je například kyselina hyaluronová. Ta bude stále nenahraditelná pro hydrataci pokožky a vyhlazení vrásek. Zlato se může dobře uplatnit při péči o zralou pokožku, pro její zklidnění a ochranu před škodlivými vnějšími vlivy. Vyhnout by se mu ale měly osoby s velmi citlivou pleť, s akné, se sklonem k alergiím nebo růžovce.

## Zlatá síť

Kdo se nespokojí s použitím zlatého kovu v kosmetických produktech, může vyzkoušet ošetření, při němž se do obličeje vpra-

vují mikro Jehličkami mezonitě doplněné o zlaté vlákno. Terapie funguje tak, že se kolem nití začne vytvářet nový kolagen, takže se pokožka vyplní a vypne. Síť z nití z 24karátového zlata, která není okem viditelná, funguje jako opora pleti.

Efekt se na rozdíl od běžné mezoterapie kyselinou hyaluronovou udrží několik let, protože i když organismus mezonitě přibližně za šest měsíců odbourá, zlaté nitky v pleti zůstávají a stále ji podporují. Umožňují to ionty ve zlatu obsažené, které zrychlují chemické reakce a čistí jemné cévy, takže se stav pleti průběžně zlepšuje. Kromě toho zlato zesiluje přítok krve k pojivovým tkáním a dodává jim tak kyslík a výživné látky.



**Pleťové sérum No.1 Gold s 24karátovým zlatem a kyselinou hyaluronovou zpomalí proces stárnutí, obnoví kolagen, a tím i pevnost a pružnost pokožky, DiAngelo, 950 Kč**



**Zlatá esence 24k Gold je koncentrovaný přípravek s obsahem zlata pro rozjasnění, hydrataci a vyhlazení pleti, Bergamo, 419 Kč**



**Rozjasňující oční polštářky Stay Well, Brightening, 1 pár 29 Kč**



# CO NÁS ČEKÁ A NEMINE

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

**Nový rok už je tu v plné síle. Pokud se naplní předpovědi odborníků, tak již známá témata, která v předchozím období nabírala na síle, se nám všechna najednou předvedou v divokém nezkráceném běhu roku Koně. Jedna věc je jistá: určitě se nebudeme nudit.**

O našem chování v roli zákazníků a důvodech, které nás k němu v tomto roce povedou, se na svých webových stránkách zajímavě rozepsal i uznávaný americký byznysový časopis Forbes. Dochází k překvapivě samozřejmému závěru, že zapřemýšlíme-li o jednotlivých předpovídaných trendech trochu hlouběji, najednou nám jako celek tlumočí jasnou zprávu: dynamika pro rok 2026 je zřejmá – lidé si přejí pokrok, ale chtějí ho vnímat jako svou volbu, nikoli nátlak. Podívejme se na šest vybraných fenoménů, které by letos měly být nepřehlédnutelné.

## 1. Umělé inteligenci se už nevyhneme

S nejnovějším lidským vynálezem se budeme setkávat na každém kroku, a ani si to kolikrát neuvědomíme. Využití AI v kosmetice a wellness umožňuje firmám nabízet čím dál víc personalizovanou diagnostiku a doporučení produktů v reálném čase. Vývoj se bude ubírat směrem k opouštění takových systémů, které na nás působí jako automatizace, ve prospěch pokročilejší komunikace ve stylu digitální empatie.

Kosmetické značky pracují na lepším a širším využití umělé inteligence ve vývoji produktů. Hledají s její pomocí ty nejučinnější

ingredience a jejich kombinace, často na úrovni biotechnologií, ovlivňující fungování našich buněk. Dařit se bude online platformám na bázi AI či chytrým diagnostickým nástrojům pro domácí i profesionální využití. Nejenže se nám někdo bude plně věnovat, navíc se přece jen v případě AI stále jedná o něco nového, neotřelého, a tudíž i zábavného.

## 2. Toužíme po nefiltrované autenticitě

Ve vzduchu je cítit vzpoura. Ve světě, který je přesycen dokonalým vzhledem, virtuálními filtry a tvorbou umělé inteligence, stále častěji toužíme po autenticitě nedokonalosti. Letošní styl se ponese v duchu radikálního přijetí vnímaných, mnohdy záměrně vytvořených „vad“. V kurzu budou například rozmazané a nepřesně nanesené oční linky a rtěnky, asymetrické účesy, kontrast matných a lesklých struktur, futuristicky vyhlížející kovové stříbrné či chladně modré oční stíny a nehty, dvoubarevně namalované rty, nesourodá manikúra – všechno je dovoleno.

Čím výraznější, originálnější a odvážnější naše experimentování se sebevyjádřením bude, tím líp. Glamour look je povolen, ale nesmí být perfektní. Protože uhlazené a perfektní může být prázdné.

## 3. Chceme všechno a chceme to hned

V oblasti wellness chceme vidět výsledky dnes, vidina dosažení kýženého cíle kdesi v budoucnosti nás nepřitahuje. Zájem máme o péči spojující v sobě péči o zdraví, výkon a dlouhověkost. I nadále se budeme snažit o dosažení a udržení zdravé a líbivé hmotnosti.

Plným právem můžeme tedy očekávat kupříkladu zásadní posun ve využívání vlastností hormonu GLP-1, který ovlivňuje chuť k jídlu a metabolismus glukózy a je dnes základem léku Ozempic. Ten v současnosti dostanete v Čechách pouze na lékařský předpis, je primárně určený k léčbě cukrovky 2. typu a podává se injekčně. Nyní by mohly příslušné autority schválit širší možnosti jeho využití a kdo ví, třeba bude vyroben i ve formě tablet. Zájem by tu byl.

## 4. Hledáme SKUTEČNÉ propojení

Už nám nestačí se vyfotit, natočit, pochlubit se na sociálních sítích a posbírat lajky – povrchnost nás už nenasytí a ve společnosti digitálních technologií se nakonec cítíme osamělí. Člověk je bytost společenská, a tak potřebujeme prožívat lidskou blízkost a cítit se propojeni i na hlubší úrovni. Nejmodernější výzkumy kladou doslova rovnítko mezi zdravím, dlouhověkostí a zapojením do společnosti. Komunita se stává lékem.

Ve světě digitálního virtuálního hmatatelné získává na ceně. Stoupá obliba masáží, především těch manuálních, nabízejících dotek druhého člověka. Masáže nám zároveň pomohou obnovit mladistvý vzhled pokožky obličeje i celého těla, ochablé následkem vytoužené ztráty hmotnosti. Wellness hotely rozšiřují nabídku skupinových aktivit. Po vzoru Skandinávie se místem cílého společenského života stávají sauny, kde se s ostatními můžete potit, bavit se a odpočívat při různých zaměřených rituálech vedených saunovým mistrem. V Torontu a New Yorku najdete obrovskou saunu jménem Othership, jejíž největší místnost je koncipována jako amfiteátr a dokáže pojmout až 90 lidí!

## 5. Slibem nezarmoutíš, ale uvěříme pouze důkazům

Stejně jako chceme všechno a hned, chceme mít i jasný důkaz, že to skutečně dostáváme. Objevují se nové nástroje posilující důvěru jako například digitální pas produktu přístupný přes QR kód a obsahující pravdivé informace o původu výrobku, jeho složení, vlivu na životní prostředí a tak dále. Lidé jsou ochotni smířit se s nedostatky, pokud jsou transparentně sdíleny.

Chceme porozumět tomu, jak krém, který si denně nanášíme na pleť, funguje a jakým způsobem dosáhne požadovaného efektu. Žijeme přece v digitálním věku a máme k dispozici AI. Vědou podložené vysvětlení a měřitelné biologické údaje, ať již při diagnostice, či sledování dosahovaného účinku, by tedy měly být samozřejmostí. Věda nám dnes umožňuje jít do takových detailů, že se dá přesně změřit aktuální buněčný stres, funkce mitochondrií a integrity buněčných bariér. Zdraví našich mitochondrií bude také jedním z letošních ohnisek zájmu – společně s exosomy a ectoinem. Posledně jmenovaný je letošním žhavým kandidátem na nejoblíbenější ingredienci v péči o pleť, kterou chrání a posiluje tím, že vytváří hydratační štít kolem kožních buněk.

## 6. Soulad s našimi hodnotami je klíčový

Ekonomický tlak sice nezmezil, ale hodnotu produktu začínáme stále silněji vnímat i jinak než přes jeho cenu. Pokud je produkt v souladu s našimi hodnotami, a my věříme, že nákup splní, co slibuje, jsme ochotni za něj utráct.

Tento bod nádherně ilustruje podstatu roku Ohnivého Koně. Nejdůležitější je soulad. Chcete-li totiž na ohnivém koni zažít úžasnou jízdu, a přitom z něho nespadnout, nesmíte ho k ničemu nutit. Musíte se na něj naladit a respektovat ho, podřídit se jeho rytmu. Teprve v té chvíli, ve vzájemném souladu, si jízdu užijete. Hodně štěstí!

# TRENDY PLESOVÉHO LÍČENÍ NA ROK 2026

Markéta Davidovích Foto: Make-up Institute Prague

**S novým rokem se přiblížila i každoroční plesová sezona. Jaké jsou letošní trendy? Jaký typ make-upu je vhodný na tuto událost a jak docílit toho, aby make-up opravdu vydržel až do ranních hodin?**

Jako vždy je důležitá příprava pleti, v zimních měsících je opravdu potřeba ji dostatečně hydratovat, používat správně produkty k danému typu pleti. Dostatečnou hydrataci vám poskytnou například krém Weleda, který dodá krásný a přirozený glow pleti. Díky tomu tak vypadá pleť „napapaně“. Je však velmi důležité tento krém dostatečně dobře rozpracovat, to znamená zahřát ho v rukách a poté aplikovat a vmasírovat ho do pleti.

Nezapomínejte určitě ani na rty, pokud je máte během zimních měsíců sušší. Velmi důležitá je také příprava očního okolí, kůže kolem očí je velmi citlivá a je proto potřeba ji pořádně hydratovat. Tím předejdete i srážení korektoru pod očima a díky tomu korektor nevypadá pod očima suše. Skvělou službu nabízí oční krém Vitamin enriched eye base od Bobby Brown.

Když máte přípravu pleti hotovou, záleží teď na vás, zda ji chcete nechat glowy, nebo ji lehce zmatnit. Máte-li pleť mastnější, doporučujeme použít matující podkladovou bázi Perfect Matte od značky Kryolan. Nanáší se vždy po aplikaci krému. Poté, co jste nanесли primer, je na čase aplikovat make-up. Ať už jste milovníci lehkých či plně krycích make-upů, je velmi důležité mít správný odstín a také ho správně zapracovat. Je jen na vás, jestli používáte štětec, nebo houbičku.

Pleť se vrací do nostalgje 90. let (to znamená pleť sametová). Krycí a zároveň lehký make-up je Digital Complexion Fluid foundation od Kryolanu. Dá se krásně vrstvit a doslova vám vytvoří na pleť filtr. Díky tomu budou vaše fotografie vypadat, jako by prošly retuší. Korektor, který krásně kryje a nikam nezalézá, je Digital complexion concealer od značky Kryolan. Nezapomeňte na pudr, stačí transparentní, který fixuje make-up. U bronzeru a tvářenky se nebojte trochu přidat, přece jen jde o večerní akci a světlo je tlumenější.

Nemá-li být make-up překombinovaný, je důležité se zaměřit na jednu partii, kterou chcete mít výraznější.

Pokud budete chtít zvýraznit oči, nebojte se metalických třpytivých stínů nebo experimentujte s pigmenty. Dokonalá paletka, s níž vytvoříte večerní make-up, je Warm Crush od značky Paese (stíny neopadávají, mají máslovou texturu a neblednou).



MARKÉTA DAVIDOVÍCH

ředitelka MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

Nemusíte očí složitě stínovat, stačí dát jeden třpytivý stín na celé víčko, nebo jako detail do vnitřního koutku přidáte linku a zvýrazníte řasy řasenkou. Na rty pak stačí jen lehce aplikovat konturku s leskem, popřípadě produkt Lip Oil od Kryolanu, který zanechá rty vláčné, hydratované – a můžete vyrazit.

Pokud chcete výraznější rty, doporučujeme rtěnku, která opravdu dlouho vydrží. Syté a dlouho držící rtěnky jsou např. The Kiss Lips od značky Paese. Mají matný finish, jsou krásně pigmentované a opravdu vydrží (doporučujeme pro lepší výdrž také použít primer pod rtěnku od značky Mac cosmetics, díky tomu bude rtěnka na vašich rtech sametovější a nebudete mít pocit suchých rtů). Celkový look doporučujeme zafixovat fixačním sprejem, který vytvoří na tváři štít, takže i když se zpotíte, make-up bude stále vypadat, jako byste si ho právě nanесли, až do té doby, než se odličíte. Celkově by make-up měl být doplňkem k šatům. Pokud máte jednoduché černé šaty, nebojte se odvázat. Jsou-li však šaty barevné nebo stříhově extravagantní, je potřeba make-up připravit tak, aby celek nebyl překombinovaný.

Jestliže si nevíte rady a chcete znát názor profesionála, neváhejte se přihlásit na osobní kurz do Make-up Institutu, kde vás naučíme, jak samu sebe nalíčit na den, ale i na večer.

Pokud byste se pouze chtěly nechat nalíčit na jakoukoliv událost, rádi vám domluvíme profesionálního make-up artistu, který vytvoří make-up na přání, abyste byly hvězdou večera.

Veškeré informace najdete na našich stránkách  
[www.makeupinstitute.cz](http://www.makeupinstitute.cz) kolonka osobní kurzy.

# STUDIA SIMONA

## – SÍŤ SALONŮ, DEVĚT POBOČEK, JEDEN KONCEPT

**Studia Simona jsou českou sítí kosmetických salonů, která v současnosti působí v osmi městech České republiky, a provozuje celkem devět poboček. Nejnovější pobočka byla otevřena v lednu letošního roku v Šumperku.**

Salony Studia Simona mohou klientky navštívit ve městech: Svitavy (2 pobočky), Lanškroun, Litomyšl, Chrudim, Pardubice, Hradec Králové, Opava a Šumperk. Síť se rozvíjí postupně a každá pobočka funguje podle jednotného konceptu, který klade důraz na profesionalitu, kvalitu služeb a stabilní zázemí.

Za vznikem a rozvojem celé sítě stojí zakladatelka Simona Špačková, která Studia Simona buduje a řídí jako dlouhodobý projekt s jasně nastaveným konceptem, pravidly a centrálním vedením. Síť není franšízou – všechny pobočky fungují pod jednou značkou a jednotným řízením.

### Stabilní tým a jednotná úroveň služeb

Specifikem Studia Simona je zaměstnávání kosmetiček na hlavní pracovní poměr. V oboru, kde převažuje práce na živnostenský list, přináší tento model stabilitu jak pro samotné odbornice, tak pro klientky. Ty se mohou spolehnout na kontinuitu péče, stejný tým a dlouhodobé vztahy.

Všechny kosmetičky pracují podle jednotných postupů a pravidelně se vzdělávají. Díky tomu je úroveň služeb napříč celou sítí srovnatelná bez ohledu na konkrétní město či pobočku.

### Široké spektrum kosmetických a přístrojových služeb

Studia Simona se zaměřují na komplexní péči o pleť. Nabízejí klasickou kosmetiku, individuální ošetření pleti i moderní přístrojovou kosmetiku. Mezi vyhledávané služby patří například karbonový peeling, ošetření pomocí IPL technologie a frakční mikrojehlíčková radiofrekvence.

Vybrané pobočky zároveň disponují pedikúrou. Konkrétní nabídka služeb se může mírně lišit podle vybavení jednotlivých studií, základní portfolio však zůstává jednotné v celé síti.

### Vlastní systém a kosmetická řada Simona Cosmetics

Součástí fungování sítě Studia Simona je vlastní rezervační systém, který propojuje všechny pobočky a umožňuje klientkám snadné online objednávání napříč celou sítí.

Studia Simona zároveň pracují s vlastní kosmetickou řadou Simona Cosmetics, která vznikla ve spolupráci s externím výrobcem a je určena pro profesionální i domácí péči o pleť. Kosmetická řada je dostupná přímo v pobočkách i prostřednictvím vlastního e-shopu.

### Kontrolovaný rozvoj a další směřování

Rozšiřování sítě Studia Simona probíhá řízeně a s důrazem na zachování kvality. Otevření nové pobočky v Šumperku v lednu letošního roku je součástí dlouhodobé strategie, nikoliv nahodilého růstu. Každá nová pobočka musí splňovat jasně dané standardy značky – od personálního zajištění přes vybavení až po poskytované služby. Studia Simona dnes představují stabilní a ucelený koncept kosmetické sítě, která propojuje více měst, jednotné know-how a profesionální přístup ke klientkám napříč Českou republikou.



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



# PEPTIDY

## – MALÍ SPOJENCI S VELKÝM ÚČINKEM!

Foto: archiv a Shutterstock

**Existuje mnoho způsobů, jak si udržet vitalitu, zdraví a krásu. Jedním z nejnovějších a nejmodernějších možností biohackingu jsou PEPTIDY!**

Peptidy představují moderní průlom v oblasti zdraví, krásy i dlouhověkosti. Jsou to krátké řetězce aminokyselin,

kteří v našem těle fungují jako přirození posílčci, jež nesou informace mezi buňkami a říkají jim, co mají dělat. Díky tomu mohou ovlivňovat procesy související s hojením, regenerací, tvorbou kolagenu, spalováním tuků, hormonální rovnováhou i imunitou.

### Jak zlepšovat lidské tělo

V posledních letech se peptidy staly klíčovým nástrojem biohackingu, tedy souboru různorodých přístupů, jak vědomě ovlivňovat a zlepšovat lidské tělo, protože dokážou cílit na konkrétní problémy s velkou přesností. Na rozdíl od klasických doplňků stravy nepůsobí plošně, ale aktivují konkrétní receptory v organismu. To je důvod, proč jejich účinek bývá rychlejší a měřitelnější.

Velmi známým peptidem je **Sermorelin**, který podporuje přirozenou tvorbu růstového hormonu. U dospělých pomáhá zlepšit kvalitu spánku, zrychlit metabolismus, zvýšit energii a podpořit obnovu



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.

## Nejznámější a nejčastěji používané peptidy

### GLYCINÁT MĚDI – Copper Peptides (GHK-Cu)

V kosmetice patří mezi neúčinnější látky pro omlazení pleti. Stimuluje tvorbu kolagenu, zlepšuje elasticitu a urychluje hojení.

**Způsob užívání:** topicky ve formě sér a krémů. Některé verze existují i jako injekční mezoterapie.

### SERMORELIN

Sermorelin je peptid stimující přirozenou produkci růstového hormonu (GH). Zlepšuje kvalitu spánku, regeneraci svalů, zvyšuje energii a podporuje spalování tuků.

**Způsob užívání:** nejčastěji subkutánní injekce večer před spaním. Kúra obvykle trvá 3–6 měsíců.

### IPAMORELIN & CJC-1295

Často se používají společně. Ipamorelin je jemný a bezpečný stimulant růstového hormonu, zatímco CJC-1295 prodlužuje jeho účinek.

**Účinky:** vyšší vitalita, krásnější pleť, lepší regenerace, podpora štíhlé svalové hmoty.

**Způsob užívání:** subkutánní injekce 1–2x denně nebo jednou denně podle protokolu.

tkání. Další peptidy, například **BPC-157**, jsou ceněny pro své výrazné regenerační účinky, napomáhají hojení svalů, šlach, kloubů a trávicího traktu. Kosmetické peptidy, jako je **Matrixyl** či **Copper Peptides**, zase stimuluje tvorbu kolagenu a elastinu, redukuje vrásky a zlepšují pružnost pleti.

## Formy podání

Peptidy mohou být podávány ve formě injekcí, kapek, krémů nebo sublingválních sprejů. Způsob podání se volí podle toho, jaký účinek chceme dosáhnout: například injekční peptidy mají silnější systémový efekt, zatímco kosmetické peptidy působí lokálně v pokožce. Vždy je důležité vybrat kvalitní zdroj a postupovat pod odborným dohledem, protože přesné dávkování i délka kúry hrají zásadní roli pro bezpečnost a výsledky.

Peptidy dnes představují jeden z nejprogresivnějších nástrojů pro podporu zdraví, vitality a krásy. Pro toho, kdo chce pracovat na dlouhodobosti, regeneraci a omlazení organismu zevnitř, jsou peptidy inteligentní a velmi účinnou cestou.

Peptidy jsou obecně bezpečné, pokud jsou dodávány pod odborným dohledem, ve správné dávce a z ověřeného zdroje. Kúry trvají obvykle 4–12 týdnů podle typu peptidu a cíle terapie. Je vhodné pravidelně sledovat výsledky a přizpůsobit dávkování.



# ČTVERO VLASOVÝCH OBDOBÍ

Hana Profousová Foto: archiv firem a Shutterstock

**Během roku měnime oblečení i kosmetické produkty a stejně tak bychom měli volit i různé prostředky pro péči o své kadeře.**



Šampon Purifying Cleanse vyčistí hlavu do hloubky a důkladně, ale jemně, a to díky AHA kyselinám, které působí jako citlivý peeling, Maria Nila, 744 Kč

## Jaro: První hlavní sezona vypadávání vlasů

Studie ukázaly, že s prodlužujícími se dny potřebují vlasy lepší ochranu. Světlo totiž způsobí snížení melaninu, což je přírodní pigment, který hraje zásadní roli při zdravé aktivitě folikulu. Na jaře je proto nutné nasadit doplňky, které podpoří vaši imunitu, a tím i vaše vlasy. Měly by obsahovat aminokyseliny – základ keratinového proteinu, kterým je vlas tvořen. Nedostatek proteinu je zásadní faktor, který se podílí na vypadávání vlasů.



Rich Hydration Mask nabízí řešení pro sušší, nepoddajné vlasy. Intenzivní dávku vlhkosti doplní pomocí technologie Biomimetic Cuticle Technology™, která napodobuje přirozenou ochrannou vrstvu vlasů, Olaplex, 1100 Kč



Hydratační a zpevňující šampon Kérastase Densifique pro vlasy postrádající hustotu, Kérastase, 550 Kč



Posilující šampon proti vypadávání vlasů Dermedic Capilarte je ideální kúrou pro slabé a řídké vlasy. Zastavuje vypadávání vlasů, zvyšuje objem a tloušťku vlasů i jejich celkovou sílu a vitalitu, Dermedic, 209 Kč

Kondicionér ReviHair BY DR.MAX vyhlazuje povrch vlasů a usnadňuje rozčesávání. Pomáhá zpevnit jemné a řídnoucí vlasy, regeneruje lámavé a poškozené vlasy, Skinexpert, 269 Kč





## Léto: Chraňte vlasy před přímým sluncem

Intenzivní sluneční paprsky mohou poškodit nejen pokožku těla, ale také podráždit pokožku hlavy a vysušit vlasové pouzdro. Proto není vhodné vlasy slunci příliš vystavovat, tuto službu zajistí pokrývka hlavy. Chybět by neměla hlavně u vody. V létě věnujte ochraně vlasů a jejich výživě zvýšenou pozornost.



Soleil Bain Après-Soleil je hydratační šampon pro vlasy namáhané chlórem, sluncem a slanou vodou, Kérastase, 560 Kč



Sprej Hyaluron 2.0 je ideální pro hydrataci suchých a křehkých vlasů po umytí. Obsažená kyselina hyaluronová, panthenol a extrakt z opuncie dodávají lesk a hebkost. Díky anti-heat faktoru chrání strukturu vlasů před poškozením v důsledku působení tepla, Alcina, 350 Kč

Hydratační maska After Sun Nourishing pro ošetření suchých, křehkých vlasů vystavených slunci, větru, soli a chloru je obohacena o keravis, panthenol, slunečnicový olej a pšeničné složky, Paul Mitchell, 729 Kč



Hydratační dvoufázová olejová mlha chrání vlasy před UV zářením, dodává jim lesk a vyživuje vlasové vlákno, Kérastase, 640 Kč



Sprej Heat Defence díky termoaktivnímu komplexu chrání vlasy před tepelným poškozením, obsahuje hedvábní a složky s UV filtrem, TRESemmé, 185 Kč

## Podzim: Druhá hlavní sezona vypadávání vlasů

Praxí je ověřeno, že podzim je opravdu druhou sezonou, kdy nás vlasy nejvíce opouštějí. Odborníci se domnívají, že je to způsobeno větším růstem vlasů v červenci, kdy nás mají chránit před UV zářením. V podzimních měsících pak sezonní výpad vlasů vrcholí. V tomto období je vhodné nasadit kúru proti vypadávání vlasů.



Cedrová hydratační maska na vlasy pomáhá vlasům získat zpět krásu a zdravý lesk. Výživné rostlinné oleje z jojoby, kokosu a avokáda vlasy vyživí, hydratují a revitalizují, The Lab Room, 1200 Kč

Jemný čistící šampon Repair Reveal obsahuje fytkeratin a je vhodný pro poškozené vlasy, NEQI, 259 Kč



Šampon SCHAMPOOderm, který obsahuje kyselinu hyaluronovou, panthenol a kofein, regeneruje suché a poškozené vlasy, SYNCARE, 255 Kč



Kondicionér z kolekce Intense Plex opravuje vlasová vlákna a dodává jim pevnost, Syoss, 179 Kč



Posilující vlasové sérum pro růst vlasů obsahuje Macu peruánskou, ricinový, rozmarýnový, hořčičný, arganový a avokádový olej, má antioxidační účinky a chrání před volnými radikály, Blendea, 392 Kč



LavylHair spojuje vlastnosti šamponu a balzámu. Obsahuje rostlinné složky, které pomáhají udržovat vlasy i vlasovou pokožku v dobré kondici, Lavylites, 810 Kč



Tea Tree Hair and Scalp Treatment – peeling pro problematickou pokožku s lupy ji vyčistí od odumřelých buněk a zároveň ji zklidní a vyživí, Tea Tree, 943 Kč

Hydratační a vyživující maska Intensive smoothing působí proti lámání vlasů a krepatění, Redken, 699 Kč





**Zima:  
Nezapomínejte na pokožku hlavy**

V zimě je třeba myslet na ochranu a péči o pokožku hlavy víc než kdy jindy. Kvůli snížené vzdušné vlhkosti dochází k jejímu vysušování. Nejvíce v tomto období trpí kudrnaté vlasy, které jsou na změny klimatických podmínek nejcitlivější.

Nezatěžující sérum Clear Smoothing je určeno k vyhlazení roztřepených konečků, vlasům dodává lesk, hebkost a pocit uhlazenosti, Paul Mitchell, 1066 Kč



Kondicionér GLISS Full Hair Wonder s kofeinem a peptidy pro posílení délek vlasů pomáhá předcházet jejich lámání, Schwarzkopf, 89 Kč



# FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

**17.-18. 4. 2026**

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

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

Klára Kováčová

MAKE-UP  
INSTITUTE  
PRAGUE

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP  
INSTITUTE  
PRAGUE

PARTNER

ASOCIACE  
KOSMETICKÝCH  
A KRAJNÍKOVÝCH  
OBDŮ

ZÁŠTITA

UNIE  
KOSMETICKÉ

ORGANIZÁTOR

ABF  
Asociace kosmetických odborníků

MÍSTO KONÁNÍ

PVA  
EXPO PRAHA

PARTNEŘI PVA EXPO PRAHA

shopex.cz ABF CATERING WE HOTEL

PARTNER PRO ENERGETIKU

pkv Enmon

OFICIÁLNÍ VOZY

SKODA

# NOVOROČNÍ HLAVNÍ TÉMA

Hana Profousová, Foto Shutterstock

**Mnohé (i mnozí) z nás se na začátku nového roku postaví na váhu a když uvidí vyšší číslo, upadnou buď do deprese, nebo naopak začnou konat. Tělocvičny a fitka se zaplní, přibude běžců. Jenže podle odborníků tento stav dlouho netrvá, nadšení pro pohyb záhy upadá. Na to „nové“ číslo si ale zvyknout nechceme, tak podnikáme různě zdravé i nezdravé kroky.**

Jak rychle zhubnout. Jak začít hubnout. Zhubněte do plavek. Jak rychle a efektivně zhubnout. Návod pro začátečníky. Stanovte si reálné cíle. To je jen stručný výčet hesel z internetu, jak postupovat proti nadváze. Často už ale nejde jenom o estetický důvod, objeví se i zdravotní problémy. Průzkum ukázal, že Češi znají rizika, často ale spoléhají na nefunkční metody.

## Ne na vlastní pěst

Podle průzkumu agentury Behavio pro projekt Netloustneme.cz se většina Čechů snaží hubnout na vlastní pěst – bez pomoci lékaře, často podle rad z internetu nebo sociálních sítí. Jenže obezita není jen estetická záležitost, ale závažné chronické onemocnění, které dokáže spustit lavinu zdravotních komplikací: od vysokého tlaku přes cukrovku až po kardiovaskulární onemocnění. Nová kampaň chce proto bořit mýty o hubnutí a motivovat lidi, aby přestali spoléhat na krátkodobé diety a začali nadváhu řešit stejně zodpovědně jako jiná chronická onemocnění. A hlavně ukázat, že z bludného kruhu nadváhy, ale hlavně obezity vede cesta – a ta začíná v ordinaci lékaře.

Obezita je dnes jedním z nejrozšířenějších chronických onemocnění – celosvětově jí trpí stovky milionů lidí a každoročně si vyžádá miliony životů. Nadbytečná kila přitom zkracují život v průměru o 6 až 7 let, u těžké obezity dokonce o celé desetiletí. Ani Česko není výjimkou. Problém se týká až 60 % dospělých a jejich počet dál roste. I proto se mnoho lidí snaží s nadváhou bojovat – jenže většinou sami a často neúspěšně.

V posledních třech letech se pokusilo zhubnout, často opakovaně, až 62 % Čechů. Až 77 procent ale přiznává, že se jim váhu nedaří dlouhodobě udržet. „Obezita je komplexní problém. Nestáčí jen krátkodobě omezit jídlo nebo přidat pohyb – bez systematického přístupu a odborného vedení se mnoho pacientů rychle vrátí na původní váhu,“ vysvětluje prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc., přednosta Centra diabetologie, vedoucí Laboratoře translační a experimentální diabetologie a obezitologie v IKEM a předseda České obezitologické společnosti.

## Stigma, předsudky a „dobré“ rady

Zdraví je pro většinu lidí hlavním důvodem, proč chtějí zhubnout. Jenže právě zdravotní potíže – vysoký tlak, hor-



ší pohyblivost nebo nízké sebevědomí – jim cestu ke změně často komplikují. K tomu se přidává i společenský tlak a stigma, které už na začátku mnohé odradí od hledání pomoci. Místo odborného přístupu se tak mnozí (až třetina) raději spoléhají na rady z internetu nebo sociálních sítí. Jenže jak mnohé (mnozí) poznali, krátkodobé „zázračné diety“ většinou končí jojo efektem a dalším zklamáním.

### **Kam se obrátit?**

Kdo se s problémem nadváhy potýká pravidelně, může vyjmenovat několik „zaručených“ způsobů rychlé ztráty kil. Na

chvíli možná zafungují, ale co dělat dál? Neúspěšní kandidáti hubnutí často nevědí, na koho se s problémem obrátit. A je to opravdu problém, který by se mnou měl někdo řešit? Není to jenom můj nezodpovědný přístup ke stravování? Moje selhání? Odborníci radí: Pro úspěšné hubnutí je skvělým krokem obrátit se na praktického lékaře, internistu nebo obezitologa. Ti dokážou podle stavu pacienta (ano, obezita je opravdu nemoc) určit bezpečný postup, přizpůsobit léčbu konkrétnímu člověku a být mu podporou a průvodcem v rámci celého procesu hubnutí. Taková spolupráce má mnoho efektů: víc energie, lepší spánek, větší sebevědomí – a váha, která už se nevrací.



# SÍLA ČISTOTY BEZ KOMPROMISŮ: PROČ JE CLEAN LABEL FILOZOFIE BUDOUCNOSTÍ DOPLŇKŮ STRAVY?

V dnešní uspěchané době jsme doslova zaplaveni reklamami na zázračné pilulky, které slibují okamžité zdraví, zářivou pleť nebo nekonečnou energii. Když však otočíte krabičku a začnete číst drobné písmo na zadní straně obalu, často narazíte na seznam látek, které připomínají spíše učebnici chemie než přírodní podporu organismu.

Právě jako odpověď na tento netransparentní přístup vznikla filozofie **Clean Label**, kterou do segmentu prémiových doplňků stravy přináší česká značka **Wiwelab®**.

## Co je to vlastně Clean Label?

Clean Label (v překladu „čistá etiketa“) není jen marketingové heslo. Je to vědomý závazek k maximální transparentnosti a poctivosti vůči zákazníkovi. V praxi to znamená, že do každé kapsle patří jen to, co má pro tělo skutečný biologický význam. Žádná zbytečná plnidla, umělá barviva, aroma ani zahušňovačidla.

Zatímco běžné doplňky stravy často obsahují protispěškové látky, filozofie Clean Label tyto „pomocníky“ striktně odmítá. Cílem je nabídnout **čisté účinné látky v jejich nejpřirozenějších a nejlépe využitelných formách.**





## Poctivé složení

Všechny produkty jsou plněny do rostlinných kapslí bez živočišné želatiny a vyráběny v **České republice**. Zákazník má díky plné transparentnosti absolutní jistotu o původu i množství každé složky.



## Bioaktivita a chelátové vazby

Mít v doplňku napsáno „hoříček“, je jedna věc. Druhá je forma, v jaké se nachází. Wiwelab sází na **bioaktivní formy vitaminů**, které tělo nemusí složitě přeměňovat, a **chelátové formy minerálů**, které jsou pro organismus přirozené a mají extrémně vysokou vstřebatelnost bez zatížení trávení.



## Komplexní péče Wiwelab®

Filozofie čistoty prostupuje celým portfoliem:

**LADY** pro pohodu žen 40+ a **WOMAN** pro hormonální rovnováhu od 15 let.


**HAIR** a **COLLAGEN** pro podporu přirozené krásy vlasů a pleti.

**W-VITAMIN** pro každodenní vitalitu a imunitu.

Zákazníci v roce 2026 už nechtějí marketingové triky, ale funkčnost. Wiwelab® dokazuje, že méně surovin v ověřené kvalitě znamená pro tělo mnohem více.

Doplňky stravy Wiwelab® můžete nabízet také ve svém kosmetickém salonu a estetickém centru.

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



# REVOLUCE VE ZVĚTŠOVÁNÍ PRSOU

Hana Profousová Foto: Shutterstock

**Už žádné zbytečné jizvy, narkóza a dlouhá následná rekonvalescence. Stačí chvilka na sále a získáte vysněný dekolt díky dvěma novým moderním metodám.**

Toužíte po přirozeném zvětšení o jednu či dvě velikosti, nebo si přejete výraznější zvětšení až o čtyři velikosti? Ani v jednom případě už nemusíte podstoupit klasickou augmentaci prsou skalpelem v celkové narkóze, která s sebou nese větší rizika, delší bolestivější rekonvalescenci a výraznější zásah do těla a prsních tkání.

Svůj sen si můžete splnit maximálně šetrným způsobem díky dvěma tzv. tissue-preserving metodám – MIA Femtech™ a Preserve™. „Dnes už není cílem udělat ženě prsa, která budou na první pohled vidět. Naopak – cílem je výsledek, který s jejím tělem souzní, zachovává přirozené proporce a nepřidává zbytečnou zátěž. A přesně to tyto metody umožňují,“ vysvětluje plastický chirurg MUDr. Ján Pilka z Aesthevita Clinic.

## Za 15 minut do běžného života

Metoda MIA Femtech™ nabízí zvětšení prsou o jednu až dvě velikosti bez jizev.

„Samotné zavedení implantátu probíhá díky malému, dvoucentimetrovému řezu v podpaží za pomoci speciálního nástroje, který po celou dobu zajišťuje dokonale sterilní prostředí. Implantát není během zákroku stlačován ani deformován, jako u klasické augmentace. Tento šetrný přístup výrazně minimalizuje riziko kontaminace, vzniku kapsulární kontraktury nebo tvorby biofilmu,“ popisuje výhody plastický chirurg. Zákrok trvá

cca 15 minut a díky okamžitému návratu do běžného života i nejkratší rekonvalescenci je vůbec nejrychlejší metodou zvětšení a úpravy prsou současnosti.

Velkým benefitem je také použití Diamond implantátů, které i při malém objemu (100–195 cc) dokážou vytvořit až o 25 procent větší projekci než běžné implantáty. I s menším implantátem se tak dát dosáhnout efektu větších prsou, ale bez zbytečné zátěže.

## Pro výraznější proměnu

Sníte o výrazné proměně svého dekoltu, klidně až o čtyři velikosti? Zvažovaly jste klasickou operaci, ale hledáte bezpečnější a méně zatěžující přístup? Pak je pro vás vhodná inovativní metoda Preserve™. „Na rozdíl od tradiční augmentace je k prsní tkáni mnohem šetrnější. Obejde se bez celkové narkózy a rekonvalescence je výrazně kratší. Implantát se zavádí malým, přibližně 2,5 cm dlouhým řezem umístěným v podprsni rýze, kde zůstává diskretně skrytý a postupem času téměř neviditelný,“ popisuje doktor Pilka.

Zákrok využívá tzv. no-touch techniku, která minimalizuje kontakt s implantátem pomocí moderních nástrojů, jako je třeba Kellerův trychtýř. Díky tomu je celý postup bezpečnější a šetrnější než u klasické augmentace.

Rozdíl mezi oběma metodami spočívá v rozsahu změny, způsobu provedení i samotné filozofii přístupu k ženskému tělu. Obě techniky patří do tzv. tissue-preserving skupiny – tedy metod, které zachovávají prsní tkáň, minimalizují zásah do organismu a kladou důraz na přirozený výsledek. Liší se v tom, komu jsou určeny a jakou proměnu umožňují.

# ZDRAVÉ HŘÍCHY

**Ani vysokoškolsky kvalifikovaní nutriční terapeuti (nebo právě oni) nevyklučují z jídelníčku jednou za čas nějaký „hřích“. Tím spíš, že tyhle drobné „guilty pleasure“ mohou být i zdravé.**

Eva Hirschová, Foto: archiv firem



## Kefír jednoduchý a kvalitní

Tradiční mléčný výrobek BIO kefír vrací důvěru v jednoduchost a kvalitu. Vyrábí se z plně pasterovaného bio mléka z farmy Rubelit s.r.o. Rožná, kde se krávy pasou pod širým nebem. Je hustý, krémový, přirozeně nakyslý a plný chuti. Žádné náhražky, žádná voda navíc – jen čisté složení a 100% ruční práce. Je balený ve skle z recyklovaného materiálu.



## Cascara – káva jako čaj

Nasládlý čaj z usušených slupek kávových třešní cascara z pražírny Naughty dog jemně povzbudí, protože obsahuje kofein. Příjemně chutná, a navíc jsou v něm zdraví prospěšné antioxidanty. Podává se v řadě úprav, třeba se skořicí, sušenou pomerančovou kůrou, květy jasmínu a chrpy.

## Křupavé zobání

Zapomeňte na masné brambůrky a přesolené tyčinky. Zobání na večírku (ale i u televize) může být lahodné a zdravé. Křupavé sýry do kapsy a half-popped popcorn Crunchy Corn Mixit představují párty křupání s elegancí a kvalitou. Křupavý sýr je 100% sušený irský cheddar, takže si s ním do těla dodáte bílkoviny, vápník a žádné zbytečné aditivum. Varianta Irský Cheddar je klasika s chilli, s černým pepřem nebo s cibulí pro ty, kteří dávají přednost pikantnosti nebo to mají rádi „hot“.



Crunchy Corn je tzv. half-popped popcorn, kde se pražení zastaví těsně před plným puknutím zrnka. Neobsahují palmový olej a umělé přísady. Je k dostání v malém pytlíku do kapsy nebo ve velkém balení, které je tak akorát do misky.

## Do poslední kapky

Po vylisování moštu z hroznů zbyde v lisu tzv. matolina ze slupek, semínek a slisované dužiny. Je plná vitamínů, minerálů a vlákniny. Ve Vinařství Ludwig přemýšleli, jak by ji mohli využít, a po



deseti letech výzkumu a experimentů se zrodil v Němčičkách produkt, který mění způsob, jakým přemýšlíme o víně i o zdravé výživě. Bezlepková mouka z dužiny a slupek hroznů je bohatá na polyfenoly, antioxidanty a vitamíny. Hodí se na pečení, vaření i do studené kuchyně. Vybrat si můžete moučku z bílých a z červených hroznů, z modrých je výraznější a kořeněná, z bílých hroznů jemná květinová.

## Výpravný oběd za půl hodiny?

Jaroslav Vajgl alias Těhotnej kuchař, kterého na Instagramu sleduje více než půl milionu lidí, vytvořil pro Nowaco řadu čtyř produktů sous-vide a připravil k nim i speciální recepty. Skvělý nedělní oběd nebo večeri, třeba konfitovaná kachní stehna nebo hovězí líčka mohou být na stole za půl hodinky. Na videa z výroby se můžete podívat na sociálních sítích a připraveny jsou i video recepty. Snadno se k nim dostanete přes QR kód na obalu každého z produktů.



## Čokoláda s medailí

International Chocolate Awards je nejprestižnější světová soutěž věnovaná kvalitní čokoládě, označovaná za „Michelin“ nebo „Oscary“ čokoládového světa. Česká značka prémiových čokolád Steiner & Kovarik v jejím celosvětovém finále dosáhla historického úspěchu – získala zlatou medaili v kategorii ochucené čokolády za Bílou čokoládu s chřestem a jahodami. Tento



produkt se zařadil také do výběru čtyř nejlepších čokolád roku. Navíc Čokoládové dražé s kampotským pepřem obdrželo stříbrnou medaili v kategorii dražé z bílé čokolády.

# JAK ODSTRANIT NOČNÍ MŮRU

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

**Často si kromě krásných zážitků z výletů nebo dovolené vozíme stížnosti na ostatní spáče, kteří v noci vydávají zvuky podobné řezání pilou a ruší noční klid. Noční klid ale někdy nemáme ani doma. Výsledkem mohou být konflikty mezi partnery, přáteli, ale také únava a poruchy spánku. Hlasité noční zvuky ale netrápí jen okolí – mohou být příznakem závažné poruchy, která negativně ovlivňuje zdraví i psychiku člověka.**

Přiznejte si, že chrápání není typické pro muže, k tomuto očekávanému problému se (nerado) přiznává zhruba třicet procent žen. Důvodem mužského chrápání jsou zpravidla vrozené anatomické dispozice – masivnější měkké patro, objemnější kořen jazyka nebo větší hrtan. U žen je nejčastější příčinou nadváha. „Chrápání je způsobeno vibracemi měkkých tkání a struktur v horních dýchacích cestách během spánku, kdy se svaly a tkáně v oblasti krku uvolňují. To může vést k omezení průchodu vydechovaného vzduchu. Tím vzniká charakteristický zvuk. Existuje několik faktorů, které mohou přispět k vzniku chrápání, včetně užších dýchacích cest a měkkých tkání v oblasti hrdla, nadváhy nebo obezity, polohy těla ve spánku, užívání alkoholu nebo sedativ,“ vyjmenovává Tomáš Nedeliak, specialista na ORL a operace nosu Medicom Clinic.

## Nepříjemný, ale neškodný jev?

Chrápání může být nejen společenským problémem, ale i signálem zdravotních potíží. „Často je bagatelizováno jako nepříjemný, avšak neškodný jev. Ve skutečnosti může být známkou spánkové apnoe – poruchy, při níž dochází ke krátkodobému přerušování dýchání během spánku. Lidé se spánkovou apnoí si často stěžují na denní únavu, podrážděnost, poruchy paměti a soustředění. Jedná se o chronické potíže, které mohou mít vážné důsledky na zdraví a kvalitu života, včetně zvýšeného rizika srdečních chorob, vysokého krevního tlaku, cukrovky, obezity a dalších zdravotních komplikací. Podle studie Evropské společnosti pro výzkum spánku trpí spánkovou apnoí až 24 procent mužů a devět procent žen středního nebo vyššího věku, přičemž většina z nich není diagnostikována,“ upozorňuje lékař.

Kvalitní spánek je klíčový nejen pro fyzické a psychické zdraví, ale i pro partnerský život. Pokud se dlouhodobě nevyspíte, tělo i psychika trpí. V takovém případě je dobré vyhledat

radikálnější řešení než bylinky na polštář nebo jiné „domácí“ rady. „Ročně pomůžeme desítkám klientů, kteří chtějí primárně vyřešit problémy s chrápáním. U dalších klientů děláme rhinoseptoplastiky, tedy úpravu zevního nosu a nosní přepážky, většinou za účelem zlepšení dýchání a estetického tvaru nosu, s čímž jako sekundární benefit může vymizet i chrápání,“ konstatuje doktor Nedeliak.

## Možnosti řešení

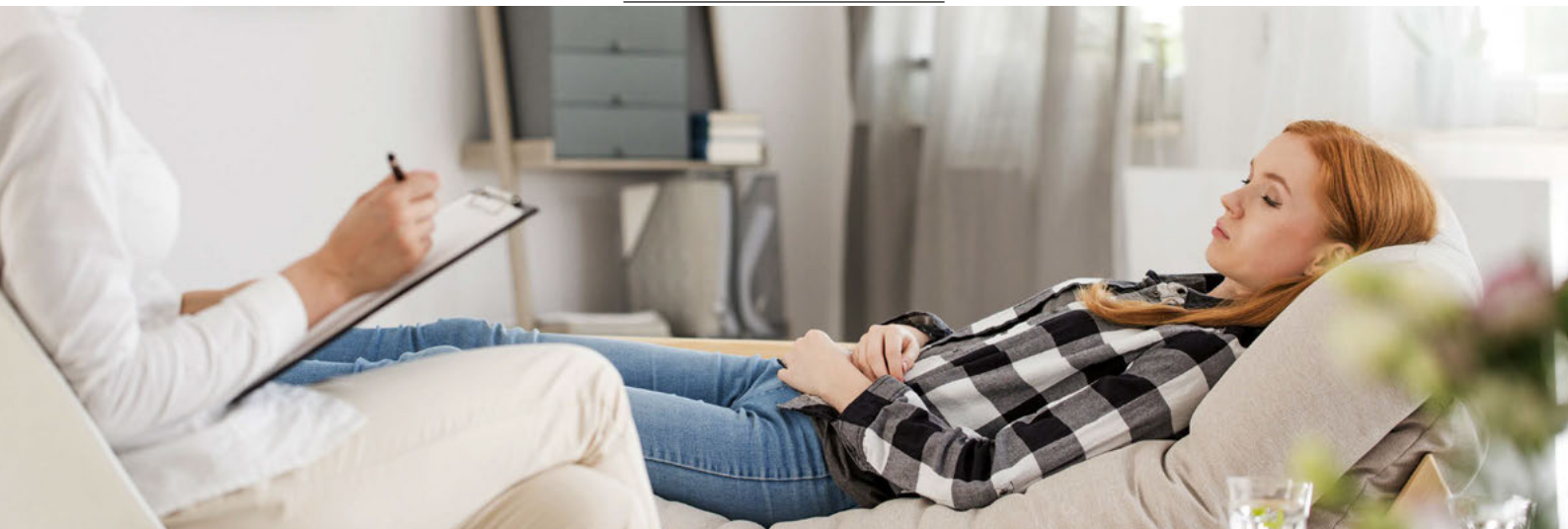
Chrápání se lze zbavit ambulantně, nejdříve je ale třeba zjistit příčinu a vybrat vhodný zákrok. „Prvním krokem je důkladná konzultace s lékařem, následuje monitorování spánku. To je možné buď přímo na klinice, nebo pomocí monitorovacího zařízení poskytnutého pro domácí měření. Na základě naměřených údajů je

pak vyhodnocena příčina a řešení spánkových problémů úpravou nosní přepážky nebo resekci horního patra. Zákroky se provádějí ambulantně v lokální anestezii, případně v celkové anestezii či analgosedaci – kdy se pacientovi podávají léky na tlášení bolesti současně s léky na zklidnění,“ popisuje lékař.

Pokud je nosní přepážka zakřivená nebo deformovaná, může omezovat průchod vzduchu a způsobovat problémy s dýcháním. To řeší septoplastika, chirurgický zákrok, kdy operátor z malého řezu přepážku upraví do správného tvaru. Cílem je zlepšit průchodnost nosních cest.

Jiným řešením problému je uvulotomie – resekce horního patra. Uvula je část měkkého patra nacházející se vzadu hrdla. Právě zde dochází k vibracím při spánku, které vedou ke vzniku chrápání. Při resekci se část nebo dokonce celá uvula odstraní, což vede ke zlepšení průtoku vzduchu během spánku. Plastika měkkého patra s použitím laseru je rychlý, účinný zákrok s krátkou rekonvalescencí.





# HYPNÓZA

## – TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU PŘI LÉČBĚ

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

**Fascinující i tajemná terapie hypnózy získává stále důležitější postavení mezi alternativními léčebnými metodami. Od úlevy při bolestech až po léčení závislostí a fobií, hypnóza se stává neocenitelným nástrojem pro fyzické i duševní zdraví.**

V centrech pro tlumení bolesti je hypnóza stále častěji nabízena pacientům trpícím chronickou bolestí, která souvisí s degenera-

### Formy hypnózy, které lze využít pro zvládnání stresu

**Ericksonova hypnóza:** využívá metafory k uvolnění napětí a transformaci vnímání. Umožňuje pacientům aktivně se podílet na svém uzdravení tím, že čerpají ze svých vnitřních, často nevyužitých zdrojů.

**Hypnóza zaměřená na emoce:** je účinná při neutralizaci automatických reakcí spojených s konkrétními vzpomínkami či situacemi.

**Relaxační hypnóza:** podporuje tělesné i duševní uvolnění, blízké meditačnímu stavu.

**Autohypnóza:** pacient využívá dech, mentální obrazy a pozitivní zakotvení k samostatnému přechodu do hypnotického stavu.

### Co je hypnóza?

Terapeutická hypnóza je technika, která využívá změněný stav vědomí nacházející se na pomezí bdělosti a spánku. Tento mimořádný stav umožňuje terapeutům pracovat s nevědomou myslí pacienta. Na rozdíl od často zkresleného obrazu hypnózy pacient během sezení nespí a zůstává po celou dobu pod plnou kontrolou. Jedná se o stav intenzivní koncentrace a zároveň hluboké relaxace, kdy je pozornost zaměřena dovnitř, na vlastní představivost. Sezení hypnózy zpravidla začíná rozhovorem s terapeutem, v rámci něhož se stanoví cíl terapie (např. odvykání si od určité látky, zvládnání stresu) a motivace pacienta. Terapeut pak vede pacienta do hypnotického stavu pomocí slovních návrhů, vizualizací, sensorických vjemů a dechových technik. Hypnóza dokáže měnit hluboce zakořeněné způsoby fungování a odstraňovat vědomé i nevědomé psychické bariéry apod. Cílem zde není přímo léčit, ale zlepšovat každodenní život. Práce na posílení sebevědomí, zlepšení koncentrace, překonání strachu z neúspěchu nebo opuštění škodlivých návyků... A v neposlední řadě ulehčuje a pomáhá měnit pohled na těžko zvládnutelné události, jako jsou různá psychická traumata, nehody nebo smutek.

tivními onemocněními, revmatickými poruchami nebo nervovými poruchami. Terapie snižuje vnímání bolestivého signálu, a tím také snižuje potřebu užívání léků proti bolesti. Pacienti si také mohou osvojit autohypnózu, kterou provádějí doma, stejně jako by si vzali lék, když cítí bolest.

## Akutní bolest a lékařské zákroky

Hypnóza se leckde využívá i na operačních sálech nebo místo injekce u zubaře. Cílem je odvést myšlenky pacienta, odpojit ho od situace a jeho bolesti tak, aby bylo potřeba méně anestetik a sedativ. V chirurgii se tato technika nazývá hypnosedace

### Cesta k osvobození od závislosti

Hypnóza získává stále větší uznání jako účinná terapeutická metoda pro léčbu závislosti. Výzkumy z Kanady, USA a Evropy ukázaly, že její zařazení do terapeutických plánů může výrazně zvýšit šanci na úspěch. Analýza z roku 2019 publikovaná v časopise Cochrane naznačuje, že pokud je hypnóza kombinována s jinými přístupy, může u některých jedinců až zdvojnásobit úspěšnost při odvykání kouření. Podobné výsledky byly zaznamenány i u alkoholových závislostí, kdy studie v American Journal of Clinical Hypnosis uvádí, že 77 % účastníků po hypnóze výrazně snížilo konzumaci alkoholu. Hypnóza je nadále zkoumána jako pomoc pro další formy závislostí, jako jsou nutkavé nakupování, hraní her nebo nadměrné používání sociálních sítí. V těchto případech může hypnóza pomoci uklidnit vnitřní napětí, lépe porozumět smyslu chování a obnovit pocit svobodné volby.

používá spíše pro operace vyžadující lokální anestezii. Francouzský Institut Curie již nabídl pacientkám možnost podstoupit operaci prsu spíše v lokální anestezii než v celkové právě díky použití hypnózy.

## Stres a zlepšení spánku

Sezení hypnoterapie zaměřená na stres a úzkost mají za cíl snížit nadměrné reakce těla. Metoda je účinná nejen při snižování stresu samotného, ale také při zmiřňování mnoha onemocnění, kde psychika hraje významnou roli, jako jsou žaludeční vředy, kožní onemocnění (ekzém) či astma vyvolané stresem.

Mezi často uváděné přínosy patří snížení úzkosti a strachu, které stres provází. Hypnóza totiž pomáhá omezit přemítání a nega-

## Poruchy příjmu potravy

„Tyto potíže se často objevují u lidí, kteří žili v komplikovaných rodinných vztazích nebo zažili trauma,“ vysvětluje terapeut Fabio Bove z Nantes. „Naším cílem je řešit problém od jeho kořenů, protože přímé zaměření na poruchu je jako přiložit náplast na ránu – skutečné zranění tím však neléčíme,“ dodává. Dalším cílem terapie je odstranit posedlost jídlem tak, aby získalo v mysli nepodstatný význam.

Jak probíhají sezení? Hypnóza při poruchách příjmu potravy je zpřístupněna pacientům od 16 let. „První sezení je nejdelší a trvá obvykle 1 hodinu a 30 minut,“ uvádí Fabio Bove. „Seznámím se s pacientem a během 30 až 40 minut provádím anamnézu, kde kladu mnoho otázek a snažím se zjistit, odkud problém pramení. Povzbuzovat pacienta, aby se otevřel a šel do hloubky, není vždy snadné, protože lidé během prvního setkání bývají zdrženliví,“ říká. Pro účinnou léčbu PPP jsou obvykle potřeba 3 až 4 sezení po jedné hodině.

tivní myšlenky, a tím zlepšuje i spánek. Klidnější mysl usnadňuje usínání, zajišťuje osvěžující odpočinek a pomáhá také uvolnit fyzické napětí. Práce s podvědomím při hypnóze umožňuje rovněž nalézt vnitřní zdroje síly a lépe zvládat každodenní situace. Mnoho svědectví poukazuje na to, že hypnóza v oblasti zvládnutí stresu přináší znatelnou úlevu již po prvních sezeních, přičemž pravidelnost je klíčová k upevnění výsledků.

## Fobie, trauma, deprese...

Hypnóza přináší překvapivé výsledky v léčbě post-traumatického stresu a u případů obětí tím, že mění způsob, jakým lidé vnímají svá traumata. Nejde o událost samu, ale o „názor, který si na ni člověk vytvoří“. Hypnóza pomáhá lidem, kteří zažili traumata v dětství, trpí panickými záchvaty nebo mají různé fobie, zmírnit příznaky jako poruchy spánku, úzkost a vyhýbání se určitým situacím. V případě fobií hypnóza proměňuje vnímání objektů strachu, jako jsou letadla, hadi nebo pavouci. Díky úpravě prožívání činí život snesitelnějším a umožňuje lidem žít naplno.

# POKLADY ZE SOLNÉ KOMORY

Eva Hirschová, Foto: Hotel Im Weissen Rössl a autorka



**Sůl je v rakouském regionu Salzkammergut (doslova „majetek Solné komory“) na počátku všeho. Těžila se tu už od pravěku a na „slaných základech“ stojí také krása zdejších malebných měst a městeček. I dnes, kdy už tolik neplatí, že „sůl je nad zlato“, kdy si mnohem víc než soli ceníme zdraví a drahocenný „zlatý“ luxus je odpočinek, je Solná komora stále přírodní a kulturní „poklad“. Dostupný po pár hodinách jízdy.**

Krásá přírody, tady především vždy okouzující spojení hor a vodní hladiny mnoha jezer, jsou tu hlavním turistickým lákadlem. Původně ledovcové jezero Wolfgangsee patří v oblasti Salzkammergut mezi nejkrás-

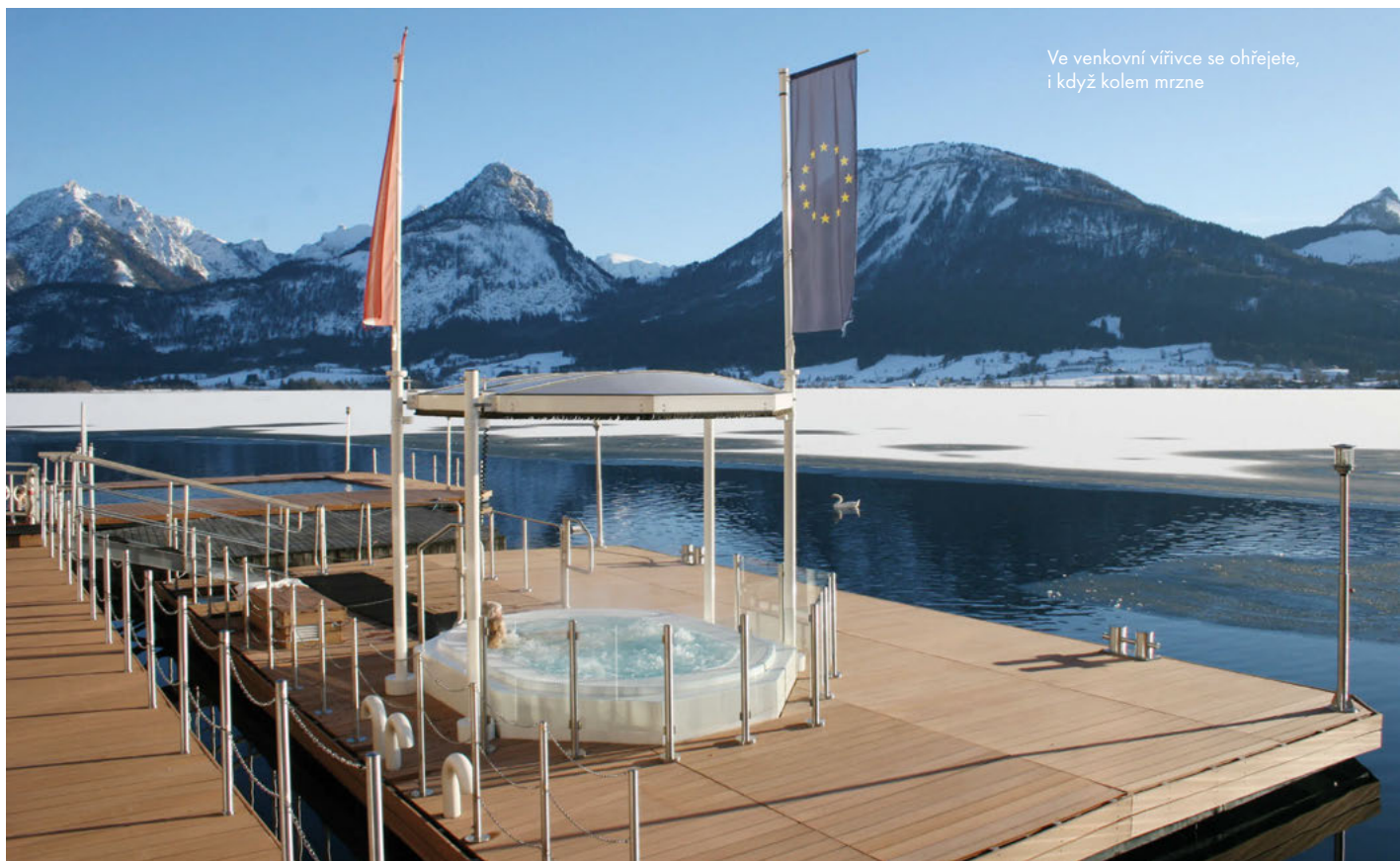
nější. Jeho křišťálově čistá voda má kvalitu pitné a je tzv. referenční – tedy tak čistá, že se používá jako vzorový standard, něco jako „měřítka dokonalosti“. Na dno tu sice vidíte spíš u břehů, maximální hloubka je 114 metrů, ale průhlednost dosahuje 10 až 15 metrů. Díky přísným pravidlům ochrany životního prostředí se v něm udržuje nízký obsah živin (oligotrofní charakter), což brání přemnožení řas. Koupání tu je v létě, kdy teplota vody je až 24 °C, božské. My si ale pohled z vody na majestátní zasněžené hory užíváme i v zimě. Po prohřátí v sauně je ponoření do asi 6 °C teplé, či spíše studené vody ideální ochlazení. Endorfiny stoupají i díky té nádheře kolem.

## Solanka nejen pro monarchy

K úžasným wellness zážitkům tu ovšem nemálo přispívá i již zmiňovaná sůl. V lázních Bad Ischl, které proslavila monarchie a město je plné památek na císaře Franze Josefa a Sissy, ale třeba i v městečku St. Wolfgang a v hotelu Im Weissen Rössl na břehu jezera Wolfgangsee, který rovněž pamatuje c. k. časy, je důležitou součástí mnoha procedur. Solné koupele, masáže se solí, solná jeskyně i parní lázeň se solí... V hotelu, kterému světovou proslulost zajistila stejnojmenná opereta s písní „U bílého koníčka na Wolfgangsee, tam je štěstí přede dveřmi“, je například parní lázeň



Křišťálově čisté jezero Wolfgangsee paří  
v Solné komoře k nejkrásnějším



Ve venkovní vířivce se ohřejete,  
i když kolem mrzne

SOOL atrakci třípodlažního lázeňského areálu SPA im See. SOOL neboli solanka, která v Bad Ischlu vyvěrá ze země v několika pramenech, má prokazatelně léčivé účinky. Dokumentovány byly už v roce 1821. Obsahuje dvacet čtyř procent soli a kolem 80 dalších minerálních látek. V hotelových lázních se používá k detoxikačním koupelím, k inhalacím a výplachům. Vedle solankové parní lázně k hotelovému SPA im See dále patří tepidarium s teplotou 40 až 50 °C a saunami, venkovní 37 °C teplá plovoucí vířivka Rössl-Pool a jezerní „bazén“ 14 x 8 metrů, hluboký až 2,6 metru, celoročně ekologicky vyhříván na 30 °C. Zaplavat si v něm třeba po výletu historickou zubačkou na horu Schafberg (1783 m n. m.), odkud je při pěkném počasí úžasný rozhled na jezero i na městečka kolem něj, je relax nejen pro svaly (pokud se na zpáteční cestu vydáte po svých, počítejte s docela namáhavým sešupem).

## Plovoucí sauna – absolutní relax

My si ale místo túry v mlze vychutnáme novou wellness atrakci – plovoucí saunu. Jako zkušení milovníci sauny, kteří vyzkoušeli nejvyšší položenou saunu v Evropě v 3000 metrech nad mořem na ledovci Schnalstal v Jižním Tyrolsku, sauně podobný obřad temazcal v Mexiku nebo saunu ve vlaku, jsme na saunu v dřevěné chaloupce postavené na trochu větší pramci převelice zvědaví. Máme před sebou zhruba hodinovou plavbu v 90 °C. Ochlazování v jezeře sice povoleno není, ale po pobytu v útulné potírně, kde v kamnech plápolá opravdový oheň a krásná saunérka Jasmina ve vikingském kloboučku na hlavě čas od času přiloží poleno, jsou na palubě k dispozici zasněžená lehátka. Po třech rundách s vůní borovice, máty a hrušky s trochou slivovice loď přistává a my konečně můžeme po schůdkách na molu sestoupit do jezera. A protože se nám na plovoucí sauně tak líbilo, Jasmina přidává rundu závěrečnou. Voní pomeranči a je krásnou tečkou po nezapomenutelném saunování, kdy za okýnky potírny je jen voda, ticho je absolutní a stres civilizace tak vzdálený...

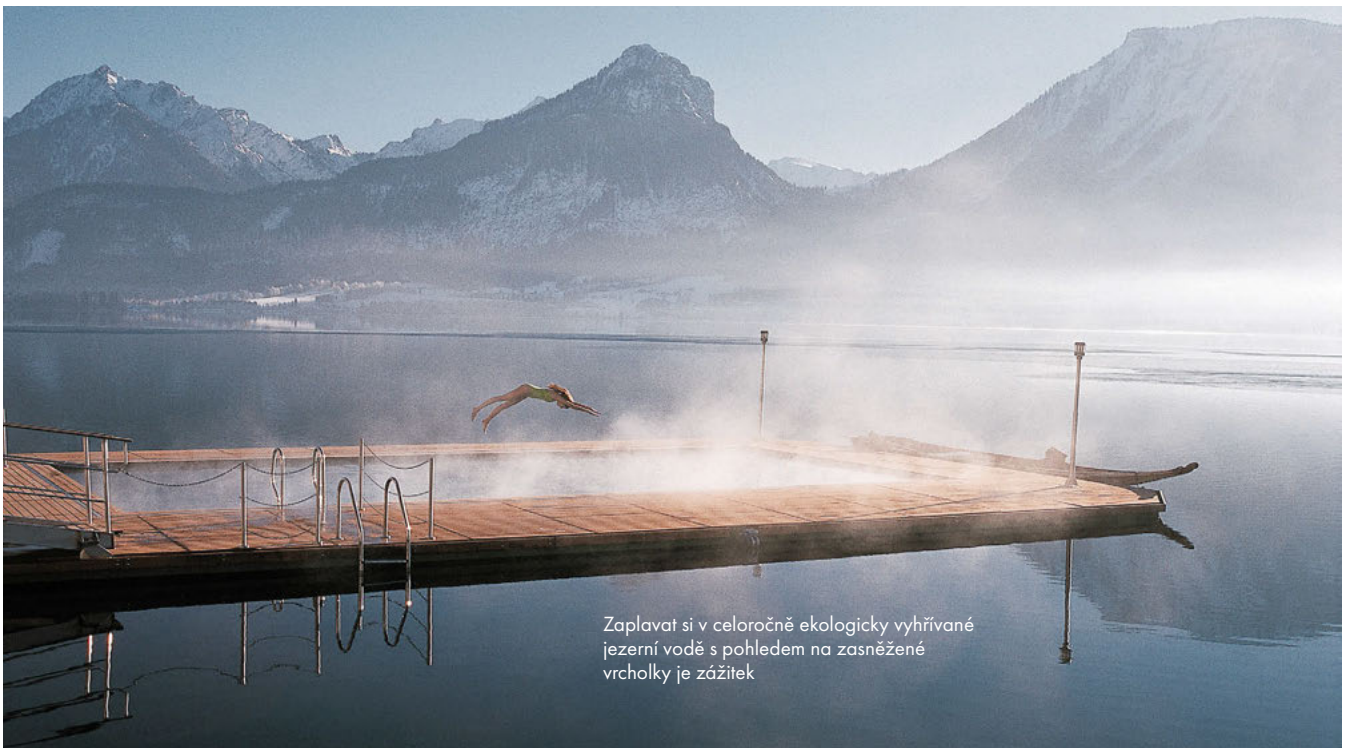
## Chvála sauny

Sauna je při dodržování pravidel, a pokud člověk nemá přímé kontraindikace, prospěšná pro duši i tělo. Relaxace celého organismu, svalů i psychiky je u saunování vědecky prokázána. Při saunování se, stejně jako při sportu, do těla uvolňují i endorfiny, tzv. hormony štěstí. Pravidelné návštěvy sauny mají na psychiku dlouhodobý účinek. Odborné studie dokonce prokázaly pozitivní vliv sauny na léčbu depresí a jiných nervových onemocnění.

Sauna má také kladný vliv na pokožku. Při saunování dochází k jejímu lepšímu prokrvení, zbavuje se nečistot a zpomalují se projevy stárnutí. Ne nadarmo se říká, že žena je nekrásnější hodinu po sauně.

Pravidelné saunování zvyšuje imunitu. Podle studie Britské lékařské asociace pravidelné návštěvy sauny jednou týdně snižují riziko virových onemocnění o 30 % a v případě dvou až tří návštěv týdně se riziko onemocnění sníží až o 65 procent.

Saunování zároveň snižuje rizika cévních a kardiovaskulárních chorob, neurokognitivních či plicních onemocnění. Působí rovněž na snížení krevního tlaku, ale zlepšuje i skladbu cirkulujících lipidových látek, cholesterolu a triacylglycerolů. Proto je vhodné také pro lidi s vysokým cholesterolem. Lékařské studie nasvědčují rovněž tomu, že saunování snižuje riziko náhlé smrti i celkovou úmrtnost.



Zaplavat si v celoročně ekologicky vyhříváné jezerní vodě s pohledem na zasněžené vrcholky je zážitek

# CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová  
Foto: archiv firem a Shutterstock



## Mechanismus Fabryho choroby

Tým z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze identifikoval dosud neznámý mechanismus vzniku Fabryho choroby – vzácného dědičného onemocnění postihujícího srdce, ledviny a nervový systém. Zatímco dosud se mělo za to, že nemoc způsobuje výhradně hromadění tukových látek kvůli poruše enzymu -galaktosidázy A, čeští vědci popsali i jiný mechanismus vzniku nemoci: poškození buněk v důsledku nesprávného sbalení enzymu a jeho lokalizace. To znamená, že u části pacientů nemoc vzniká i bez viditelného sřádání lipidů. Výzkum tak mimo jiné vysvětluje, proč u některých pacientů neprobíhá léčba nemoci optimálně, a otevírá cestu k jejímu zlepšení.

## Když je váha zátěží i pro duši

V posledních letech dosáhl nárůst obezity pandemických rozměrů. Nejde jen fyzický problém, má také velký vliv na duševní zdraví. Lidé s obezitou mají až o 55 % vyšší riziko vzniku deprese a lidé s depresí mají zase o 58 % vyšší riziko vzniku obezity. Deprese tak může být příčinou i důsledkem obezity a naopak stres, který obezitu doprovází, ovlivňuje stravovací návyky. Tato vzájemná provázanost je ovlivněna mnoha faktory: hormonální nerovnováhou, genetickými dispozicemi a často i společenským stigmatem, které vystavuje lidi s obezitou diskriminaci. Ženy jsou navíc ještě zranitelnější, vysoké BMI u nich zvyšuje riziko deprese až o 37 %, ale také například četnost sebevražedných myšlenek. Obezita není problém, který lze vyřešit pouze dietou nebo cvičením. Její léčba vyžaduje trpělivost a změnu návyků, není však vhodné pouštět se do radikálních diet nebo intenzivního cvičení bez odborného dohledu. Jen spolupráce s týmem odborníků – lékařem, dietologem, psychologem a dalšími specialisty – nabízí komplexní přístup.

## Kila letí nahoru?



Ženy v přechodu typicky trápí návaly horka, špatné spání nebo nálada jako na houpačce. Velmi palčivým problémem je také přibírání hmotnosti. Za kila navíc přitom často nemůže nedostatek pohybu nebo přílišné mlsání – je to primárně důsledek poklesu estrogenu a úbytku svalové hmoty. Kila tak letí nahoru i ženám, které nijak nezměnily své pohybové nebo stravovací návyky. S příchodem klimakteria přestávají vaječníky produkovat estrogen a progesteron v dostatečném množství. To má pak za následek zpomalení metabolismu, snížení energetického výdeje v klidovém režimu a také fakt, že tělo začíná nakládat s tuky odlišně. „Estrogen ovlivňuje nejen menstruační cyklus, ale také regulaci tělesné hmotnosti. S jeho úbytkem pak klesá například citlivost organismu na inzulín a roste tendence k ukládání tuku zejména v oblasti břicha,“ vysvětluje sexuolog a gynekolog MUDr. Pavel Turčan, Ph.D. Zatímco v plodných letech má estrogen u žen tendenci ukládat tuk spíše do oblasti boků, hýždí a stehien, v pozdějším věku se tělo přesune k takzvanému androidnímu typu ukládání tuku (tedy typicky mužskému) do oblasti břicha a vnitřních orgánů. Jde o tzv. viscerální tuk, který je na rozdíl od podkožního tuku uložen hluboko v dutině břišní a obaluje vnitřní orgány. I když v malém množství je tento tuk užitečný, protože orgány uvnitř těla chrání, přebytek viscerálního tuku zvyšuje riziko rozvoje cukrovky 2. typu, kardiovaskulárních onemocnění i některých typů rakoviny. Pokud se chcete usazování viscerálního tuku bránit, nestačí pouze snížit kalorický příjem. Důležité je také cíleně posílit svalstvo a věnovat se například rychlé chůzi, běhu nebo plavání.

## Nežádoucí účinky léků

Porozumění procesům v lidském těle na molekulární úrovni je klíčové pro vývoj léků. Vědecké skupině dr. Josefa Lazara z Ústavu biologie a lékařské genetiky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy se nyní podařilo díky nově vyvinutému molekulárnímu biosenzoru a speciálnímu mikroskopu otevřít cestu k získání více poznatků o fungování patrně nejdůležitější kategorie buněčné komunikace. Jejich zjištění přispějí k vývoji účinnějších a bezpečnějších léčiv a anestetik. Molekulární biosenzory fungují tak, že umožňují vizualizovat různé molekulární procesy například pomocí světla. Molekuly biosenzorů reagují na určitou velmi specifickou chemickou reakci v buňce a informaci o jejím průběhu převeďou na světelné záření, které lze pozorovat speciálním mikroskopem. Poměrně často se využívá princip luminiscence, tedy pozorování světelného záření, které některé bílkoviny vydávají v průběhu určité chemické reakce.





# POJĎTE CESTOU K POZITIVNÍMU MYŠLENÍ!

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock

**Máte často pocit, že nic nejde podle vašeho plánu a celý svět je proti vám? Negativní myšlenky jsou součástí života každého z nás, ale pokud jim dovolíte, aby vás ovládaly, můžou výrazně ovlivnit vaši náladu a celkovou pohodu. Jak se tedy s těmito myšlenkami vypořádat a nahradit je těmi pozitivními?**

Na naše myšlenky může mít vliv hned několik faktorů, počínaje genetikou, která určuje, jak náš mozek zpracovává informace a jaké máme predispozice k různým typům myšlení. Chemické látky v mozku jako neurotransmitery a hormonální systém mají vliv na naši náladu a emoce, což může ovlivnit

způsob, jakým přemýšlíme. „Stav našeho těla, jako je únava, hlad nebo nemoc, může ovlivnit naši schopnost jasně myslet a soustředit se,“ vysvětluje Lubomír Novohradský, kouč osobního rozvoje a výkonný ředitel společnosti Autentická média. Důležitým faktorem je také rodina, která nás formuje už v raném věku a ovlivňuje naše sebevědomí, stejně jako přátelé a okolí, kteří pomáhají utvářet naše názory a hodnoty. Naše životní zkušenosti, kultura, vzdělání nebo i média hrají roli v tom, jak vnímáme svět a jak reagujeme na různé podněty.

### Přepadly vás negativní myšlenky?

Špatné myšlenky se mohou projevat v mnoha podobách a často si jich ani nevšimnete, dokud vás nezačnou ovlivňovat. Pokud se stále soustřeďujete jen na to negativní a obáváte se, že věci nepůjdou podle vašich představ, může to být známkou pesimismu. Podobně, pokud máte strach z neúspěchu a vyhýbáte se novým výzvám, protože se bojíte selhání, je to další ukazatel, že vaše myšlenky nejsou příliš pozitivní.

Sebepodceňování, kdy si nevěříte a neustále se srovnáváte s ostatními, může vést k pocitu, že na to nemáte. Pokud vás trápí neustálé obavy z budoucnosti, nebo máte problém odpustit sobě či druhým, držíte se v minulosti a brání vám to jít dál. Nedokážete se radovat z každodenních maličkostí a pořád vám něco chybí, nebo máte problém přijímat kritiku, může to být známkou negativního myšlení, které vám brání v osobním růstu. Důležité je si těchto vzorců všimnout, protože jedině tak je můžete začít měnit.

### Co je špatně?

Nejdůležitější je začít si uvědomovat, odkud vaše negativní myšlenky pocházejí. „Abyste mohli něco změnit, musíte si nejprve uvědomit, co je špatně. Vnímejte své myšlenky, a pokud jsou negativní, začnete je zpochybňovat. Je to vážně tak? Nelze na tuto situaci nahlížet jinak?“ doporučuje Lubomír Novohradský. Jedním z účinných způsobů, jak se zbavit negativních myšlenek, jsou afirmace (tedy ujištění, ubezpečení, kladné tvrzení, potvrzení pravdivosti, souhlasu, správnosti apod.). Tyto pozitivní výroky můžete najít v knihách nebo na internetu, případně si je vytvořit podle vlastního uvážení. Zařadte je do své ranní rutiny a zkombinujte s deníkem vděčností, kam si zapisujete věci, za které jste v životě vděční. Můžou to být jak velké, tak i malé věci, které vám přinášejí radost a naplňují vás.

### Pohyb a přítomný okamžik

Nezapomínejte věnovat čas sami sobě a svému duševnímu i fyzickému zdraví. Můžete zahrnout aktivity, které vás nabíjí pozitivní energií a pomohou vám zůstat v rovnováze, například procházky v přírodě, posilování, meditace nebo jóga. Tyto činnosti vám pomohou zaměřit hlavu něčím jiným a umožní vám si odpočinout od každodenních starostí a shonu, uvolnit stres a lépe se soustředit na přítomný okamžik.



LUBOMÍR NOVOHRADSKÝ,  
kouč osobního rozvoje

### Obklopujte se správnými lidmi

Klíčovým krokem ke zlepšení myšlení je i odstranění negativních vlivů z vašeho okolí. „Odstřihněte se od negativních lidí, kteří na vás přenášejí své černé myšlenky,“ uvádí Lubomír Novohradský. Obklopte se lidmi, kteří vás podporují, mají pozitivní přístup k životu a inspirují vás k lepšímu. Takoví lidé vám mohou pomoci se lépe soustředit na to pozitivní a posilovat vaši motivaci.

### Nezapomínejte na seberozvoj

Dalším skvělým nástrojem pro podporu pozitivního myšlení mohou být seberozvojové podcasty nebo knihy. Tyto zdroje vám mohou poskytnout nové pohledy na život, nabídnout praktické tipy a techniky, jak zlepšit svůj přístup k výzvám, a inspirovat vás k osobnímu růstu. Poslech podcastů nebo čtení knih zaměřených na seberozvoj vám pomůže nejen rozšířit obzory, ale i motivovat se k pozitivním změnám ve vašem životě.

### Stanovte si cíle

Skvělým krokem ke zlepšení myšlení je stanovení si nových, dosažitelných cílů. Když se vám podaří některý z nich splnit, nejen že to posílí vaši sebedůvěru, ale také vám to dodá novou energii a motivaci pokračovat v dalších úkolech. „Každý malý úspěch vás posune vpřed a pomůže vám soustředit se na to pozitivní. Stanovení cílů vám umožní mít jasnou vizi a směr, což může výrazně zlepšit vaše myšlení a celkový přístup k životu,“ říká Lubomír Novohradský.



# KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (1)

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock

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

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

V prvním díle letošního seriálu, kterým zahajujeme druhou sérii článků o koření, budeme popisovat různé druhy koření mírného klimatu, které se svou vůní a chutí i obsahovými látkami vyrovnají exotickým druhům a příznivým působením na lidské zdraví je i často předčí. Z poměrně většího počtu tohoto koření jsme vybrali následující, které patří mezi důležité, mnohostranně používané a zároveň vykazují výrazné léčivé vlastnosti:

## **Kmín kořený (*Carum carvi*)**

Kmín kořený, někdy uváděný také pod názvem kmín luční, je dvouletá, někdy i mnoholetá rostlina z čeledi miřkovitých. V prvním roce vytváří přizemní růžici listů, v druhém roce vyrůstá 30–100 cm vysoká lodyha řídce rozvětvená, hranatá a rýhovaná. Listy jsou 2–3krát zpeřené, květy bílé nebo narůžovělé, drobné ve složených okolících. Plody jsou 3–5 mm dlouhé, protáhlé, ze strany silně zmáčknuté, lysé, hladké a srpovitě zahnuté. Po uzrání se rozpadají na dvě samostatné nažky. Na plodech jsou siličné kanálky, kde se vytváří silice.

Rostlina patří mezi nejstarší známé koření u nás i ve světě. Semena kmínu byla nalezena v kolových stavbách z mladší doby kamenné ve 3. tisíciletí před n. l. a na několika archeologických nalezištích v Egyptě. Starověká egyptská civilizace používala kmín jako koření k dochucování pokrmů a jako konzervační látku při mumifikaci faraónů. Kmín je zmíněn také v Bibli, a to ve Starém i Novém zákoně. Podle biblického příběhu byl používán nejen v gastronomii k dochucování polévek a chleba, ale také jako měna, kterou se platily desátky kněžím.

Kmín nechyběl ani v kuchyních v antickém Řecku a Římě, kde ho velmi často používali jako náhradu za černý pepř, jehož dovoz byl velice složitý a nákladný. V Indii nesměl chybět v mnoha typických kořenicích směsích a také se hojně využíval v klasické ájurvédské medicíně. Během středověku byl oblíben v celé Evropě, v neposlední řadě kvůli magickým silám, které mu byly v této době přisouvány. V 16. století se kmín objevuje dokonce v jednom z dramatu Williama Shakespeara: požívačný Sir John Falstaff byl pozván „k pokrmu s kmínem“. Angličtí bylináři v 17. století kmín s oblibou používali pro jeho mnohostranné účinky a pozitivní působení na lidský organismus. Do Ameriky byl dovezen španělskými a portugalskými kolonisty.

Rostlina roste planě na lukách v celé střední a severní Evropě i v některých oblastech a pastvinách Asie. Pěstuje se nejvíce v Holandsku, Egyptě, Německu, Rusku, Polsku, Bulharsku, Rumunsku, v Maroku, v Kanadě a také v České republice. Pěstitelé mohou používat pro kmín pěstovaný v České republice při splnění specifických podmínek (např. vhodný pozemek, setí uznaného osiva, sklizeň v optimální zralosti) chráněné označení „Český kmín“, což zaručuje jeho vysokou kvalitu a specifické vlastnosti.

Nejdůležitější obsahovou látkou kmínu jsou silice, které mu dodávají příjemnou vůni a chuť. Jsou tvořeny převážně karvonem a limonenem. Silice obsahují i další monoterpeny, jako je myrcen, pinen, thujen, fenchen, kamfen a felandren. Kromě silic kmín ob-

sahuje také tuky, dusíkaté látky, vlákninu, bezdusíkaté extraktivní látky, popeloviny, vosk a vodu. Z minerálních látek je zdrojem železa, vápníku, hořčíku, fosforu a vitaminů A, B, C a K.

Kmín působí na náš organismus pozitivně v mnoha ohledech. Podporuje metabolismus, normální trávení, činnost žaludku a střev, zdravý spánek a napomáhá proti nespavosti. Působí protizánětlivě, antioxidačně a bakteriostaticky. Podporuje paměť, léčbu nechutenství, udržuje správnou hladinu cholesterolu. Napomáhá redukovat stres, normální funkci dýchacího systému a udržovat vyrovnanou hladinu glykémie (krevního cukru). Snižuje křeče hladkých svalů.

Jako koření se užívají hlavně suché nažky, a to buď celé, mleté nebo drcené. Vyzrálé mají typickou vůni, aromatickou štiplavou chuť. Používají se do žitného chleba, slaného pečiva, do kořených směsí, při vaření brambor, do omáček, do červeného i bílého zelí, kapusty, při pečení skopového a vepřového masa, husy, kachny, do tvarohových pomazánek. Čerstvé kmínové listy se přidávají do bramborových a zeleninových polévek, do bramborových salátů, pod maso, do tvarohových pomazánek. Kmín se dále používá v konzervárenství a v líkérnictví. Esenciální olej z kmínu se široce používá při aromatizaci léků, výrobě mydel a v parfumerii.

## Kopr vonný (*Anethum graveolens*)

Kopr vonný je jednoletá rostlina z čeledi miříkovitých. Má šedo-zelenou, rýhovanou dutou lodyhu a pochvovité, mnohonásobně zpeřené listy, vyrůstající střídavě z lodyhy. Dorůstá do výšky jednoho metru. Kvete malými žlutými květy, které jsou složeny do okolíků, v nichž dozrávají semena. Plodem je oválná dvounažka. Celá rostlina má výraznou charakteristickou vůni.

Kopr pochází z východní oblasti Středomoří a ze západní Asie. Používal se již před 5000 lety. Pro jeho léčivé účinky si ho cenili egyptští léčitelé. O koprú nacházíme zmínky ve staroegyptských nápisech pod názvem „ammisi“. Řekové a Římané, kteří ho na svých výpravách přinesli až na sever Alp, ho pojmenovali „anethon“. Židé z jeho pěstování odváděli naturální daně Římanům a ti si z koprú dělali věnečky. Římský gladiátor věřil, že kopr posiluje svaly, a proto se jím natírali před zápasy po celém těle. Roku 812 panovník Karel Veliký, vědom si jeho kulinářského i léčivého významu, nařídil pěstovat kopr na svých statcích. V této době se dostal do střední Evropy. V jižní Evropě byl pěstován už dříve, a to od 3. století. Kdysi nevěsty věřily, že když si do boty dají kopr, budou mít v tchynině domě nad vším moc.

Rostlina obsahuje širokou škálu prospěšných látek. Mezi hlavní složky patří silice, které ovlivňují chuť a vůni koprú. Obsahují látky jako karvon, limonen a felandren, které mají

pozitivní vliv na trávení a mohou pomoci uvolnit křeče. Kopr je zdrojem vitamínu C, který je silným antioxidantem, a vitaminů skupiny B, které mají zklidňující účinky na nervový systém. Z minerálů obsahuje vápník, železo, draslík, hořčík a zinek, které jsou důležité pro správnou funkci organismu. Dalšími obsahovými látkami jsou flavonoidy a fenoly s protizánětlivými a detoxikačními účinky, kyselina listová, která je důležitá pro správný vývoj buněk a má vliv na krvetvorbu. Obsažené omega-3 a omega-6 mastné kyseliny jsou důležité pro zdraví srdce a cév. Kopr obsahuje také bílkoviny, aminokyseliny, organické kyseliny a deriváty kumarinu. Díky komplexu obsahových látek má i antiseptické účinky, působí močopudně a podporuje tvorbu mléka u kojících matek.

Kopr se používá kromě koření i jako zelenina a léčivka. Užívají se celé rostliny kromě kořenů – nať, listy, kvetoucí okolíky, zralé i nezralé semeno. Nejlepší jsou čerstvé mladé listy, ale nať můžeme i sušit a mrazit nebo nakládat do octového nálevu. Čerstvý kopr nevaříme, přidáváme ho až do hotových pokrmů, abychom zachovali co nejvíce vitamínu C. Dnes se kopr používá ve všech zemích Evropy, v anglosaských, asijských a amerických kuchyních.

Semínka jsou vhodná k ochucení ryb, grilovaného jehněčího či vepřového masa, dušených pokrmů, zelí nebo květáku. Koprú listy mají jemnou a delikátní chuť, a proto se používají mnohem více, a to zejména do tradiční koprú omáčky, ale i do dalších omáček a polévek s mléčným základem, do zeleninových salátů a pomazánek, k rybám, bramborám a vařenému masu. Vynikající chuť dodávají také jogurtovým a smetanovým dresinkům. Stonkový kopr s nezralými semeny se běžně používá do různých nálevů. Například do nálevu s nakládanými okurkami, které se podávají jako příloha k uzeninám nebo masu po celém světě.





# SPRÁVNÉ JÍDLO BRZDÍ STÁRNUTÍ

Vendula Presserová, Foto: Shutterstock

**Výživa je náš nejlepší spojenec proti vráskám i nemocem. Dobře zvolený jídelníček funguje jako obranný val proti gravitaci i faldíkům a mnoha ostatním nechtěným stopám, které zanechává čas na našem půvabu.**

Stárnutí není nepřítel, ale proces. Tichý, pozvolný a přirozený. Přesto ho máme z velké části ve svých rukou. Všechny víme, že to, jak rychle se projeví na naší pleti, energii, vlasech či vitalitě, významně ovlivňuje každodenní výživa. Avšak, řídíme se tím? Máme se dostatečně rády, abychom si neubližovaly? Nejde o extrémní ani zázračné diety, ale o dlouhodobou rovnováhu a vědomý výběr potravin, které tělu dávají oporu. Anti-aging neznámá zákazy, ale respekt k sobě samé. Malá

rozhodnutí, která děláme každý den. Protože skutečná kráska nezačíná v koupelně, ale na talíři, a s přibývajícím roky nabývá na významu ještě víc.

Pojďme si připomenout, co stárnutí zpomaluje, utřídit potraviny, které tělu dávají šanci zůstat mladé. A na druhé straně ukázat na ty, které mají na potravinovém semaforu červenou, nebo aspoň oranžovou!

## **Antioxidanty: ochrana buněk každý den**

Oxidační stres patří mezi hlavní urychlovače stárnutí. Antioxidanty fungují jako ochranný štít buněk a pomáhají zachovat jejich vitalitu.



# ANTI-AGING VÝŽIVA ZNAMENÁ POCHOPENÍ SOUVISLOSTÍ. KDYŽ VÍME, CO NAŠEMU TĚLU PROSPÍVÁ A CO HO ZATĚŽUJE, MŮŽEME SI VYBÍRAT VĚDOMĚ – BEZ VÝČITEK, ALE S RESPEKTEM K SOBĚ.

## Zařazujte pravidelně:

- **barevné ovoce** (třešně, jahody, meruňky, lesní ovoce atd.), z jablek neloupejte slupku
- **zeleninu** (špenát, rukolu, kapustu, brokolici, rajčata, červenou řepu)
- **čaj** (především zelený a bílý, matchu)
- **kakao a hořkou čokoládu**

Barevný talíř není jen estetická záležitost, je to především strategie dlouhověkosti.

## Kolagen: architekt pevnosti a pružnosti

Kolagen představuje základní stavební protein pokožky, vlasů, nehtů i kloubů. Jeho přirozená tvorba s věkem klesá, ale správná výživa ji dokáže výrazně podpořit.

Zdroje a podporovatelé kolagenu:

- silné vývary z kostí, ryby a mořské plody, vejce (zejména žloutek), želatina

Zelenina a ovoce jsou z hlediska hladiny kolagenu nepostradatelnou součástí jídelníčku. Samy o sobě ho neobsahují, ale jsou bohaté na vitamíny, minerály a další látky, které tvorbu kolagenu podporují. Ať už se jedná o vitamin A regenerující poškozený kolagen, antioxidant lykopen zvyšující hladinu kolagenu či vitamin C podporující jeho tvorbu.

Vedle kolagenu nutně potřebujeme i další proteiny, jsou totiž základní stavební složkou těla a hrají klíčovou roli v regeneraci a udržování zdravé pleti, vlasů i nehtů. Bílkoviny (zejména kolagen,

elastin a keratin) pomáhají udržovat pevnou, pružnou a hydratovanou pleť. Fungují v boji proti vráskám, obezitě i podráždění.

## Must have: ovesné vločky, semínka a ořechy

Ovesné vločky jsou zdrojem betaglukanů, vlákniny a minerálů, pomáhají stabilizovat hladinu cukru v krvi a podporují zdravý střev. Ořechy je pak skvěle doplňují. Jde o ideální kombinaci pro každodenní vitalitu, pružnou pleť a lesklé vlasy.

**Co nejčastěji si dopřejte:** ovesné vločky, chia, dýňová a slunečnicová semínka (zinek, vitamin E), lněné semínko a vlašské ořechy (omega-3), mandle (vitamin E), lískové ořechy (minerály).

## Fermentované potraviny: krása začíná ve střevech

Vyvážený střevní mikrobiom ovlivňuje imunitu, vstřebávání živin i kvalitu pleti.

**Proto nevynechejte:** kefir, jogurt, kysané zelí, kimchi, tempeh, miso, kombuchu.

## Brambory: neprávem opomíjená klasika

Brambory jsou zdrojem vitamínu C, draslíku a komplexních sacharidů. Vařené nebo pečené nasytí a dodají stabilní energii. Radí se mezi nejzdravější a nejméně kalorické přílohy.

## Minerální prvky: opora krásy a zdraví ve zralém věku

S přibývajícím věkem klesá schopnost těla minerály efektivně vsřebávat. Přesto právě minerální prvky patří mezi klíčové faktory zdravé pleti, pevných kostí, kvalitních vlasů i dobré psychické kondice.

**Vápník** je zásadní pro zdravé kosti a zuby, ale i svalovou činnost. Najdeme ho v mléčných výrobcích, máku, mandlích, brokolici a minerálních vodách.

**Hořčík** podporuje nervovou soustavu, spánek a snižuje únavu. Důležitý je i pro pružnost svalů a pokožky. Obsahuje ho ovesné vločky, semínka, luštěniny, kakao a minerálky.

**Zinek** je nezbytný prvek pro obnovu buněk, hojení pleti a zdravé vlasy. Jeho nedostatek se může projevit lámavými nehty či zhoršenou kvalitou pleti. Najdeme ho v dýňových semínkách, ořechích, vejících a rybách.

**Selen**, silný antioxidant chrání buňky před stárnutím a podporuje funkci štítné žlázy. Zdrojem jsou para ořechy, ryby a vejce.

**Železo** je důležité pro oxysličení tkání, energii i činnost mozku. Jeho nízká hladina se často projevuje únavou a bledou pletí. Obsahují ho luštěniny, listová zelenina, červená řepa a maso.

**Křemík** podporuje pevnost vlasů, nehtů a pojivových tkání. Najdeme ho v ovesných vločkách, celozrnných obilovinách a nepasterizovaném pivu.

## Pitný režim, stále opakovaná mantra

Lidé, kteří dodržují pitný režim a udržují správnou hydrataci svého těla, jsou podle studií z posledních let méně nemocní, mají zdravější život a dožívají se vyššího věku – pomaleji stárnou.

Co pít? V pelotonu nápojů vede obyčejná voda. Doplňují ji minerálky jako zdroj minerálů, především vápníku, hořčíku a draslíku. Prospěšný je také zelený a bylinný nebo ovocný čaj jako zdroj antioxidantů. Nežříkejme se ani červeného vína (resveratrol) a piva (vitaminy skupiny B a křemík). Samozřejmě střídme!

## Z druhé strany spektra aneb Co stárnutí urychluje

Mezi největší sabotéry mládí se zařazují bílá mouka, cukr a průmyslově zpracované potraviny.

### Bílá mouka

Rychlá energie, rychlé stárnutí. Nadbytek bílé (pšeničné) mouky podporuje výkyvy cukru v krvi a poškození kolagenu. Její zdroje dobře známe: bílé a sladké pečivo, klasické těstoviny. A také víme, že vhodnější alternativou jsou celozrnné a žitné výrobky.

### Cukr

Bílý zabiják. Patří mezi největší urychlovače stárnutí – a to bez ohledu na barvu nebo původ!

Z chemického hlediska je bílý i hnědý cukr téměř totožný: oba jsou tvořeny převážně sacharózou. Hnědý cukr obsahuje jen nepatrné množství minerálů z melasy, které však nemají z nutričního hlediska zásadní význam. Barvu mu často dodává přidaný karamel, jindy jde o cukr, který neprošel procesem rafinace (velmi zjednodušeně se dá říct čišněním).

Stejně tak třtinový a řepný cukr se liší spíše marketingově než biologicky. Pořád je to sacharóza! Pro tělo oba představují rychlý zdroj energie, který prudce zvyšuje hladinu krevního cukru. Právě tyto výkyvy spouštějí proces glykace, při kterém se cukr váže na kolagenová a elastinová vlákna – a tím urychluje vznik vrásek, ztrátu pružnosti pleti i ochabování tkání. To neznamená, že sladké musí z jídelníčku zmizet úplně. Rozdíl je mezi příležitostnou radostí a každodenním zvykem.

## Průmyslově zpracované potraviny: zátěž pro tělo

Působí nenápadně, ale dlouhodobě zatěžují organismus. Často obsahují kombinaci rafinovaných cukrů, levných tuků, soli a aditiv, která podporuje chronické záněty – jeden z hlavních mechanismů předčasného stárnutí.

Na seznamu provinilců dominují: sladké i slané snacky, instantní jídla, uzeniny. Průmyslově zpracované potraviny ale nejsou jen fast foody nebo instantní polévky. Často se schovávají i tam, kde bychom je na první pohled nečekali – například v „zdravě“ vypadajících snídaňových produktech, jakými jsou snídaňové lupínky a „fitness“ cereálie: kukuřičné lupínky, čokoládové a medové cereálie či „dětské“ i „fitness“ snídaňové směsi. Prakticky totéž se týká řady müsli tyčinek, cereálních sušenek, a dokonce i některých raw tyčinek s komplikovaným složením. Tváří se jako zdravá svačina, ve skutečnosti se však blíží sladkostem.

Jak průmyslově zpracované potraviny poznat? Prozradí je dlouhý seznam surovin, ingredience, které doma nepoužíváte, sirupy, modifikované škroby, emulgátory, dlouhá trvanlivost bez chlazení, pověstná éčka. Tělo musí tyto látky složité zpracovávat, zatímco mu chybí skutečné živiny. Výsledkem je únavy, zhoršená kvalita pleti, oslabená imunita i zpomalená regenerace.

Dobrou zprávou je, že každý návrat k jednoduchým, základním surovinám – obilovinám, zelenině, luštěninám, kvalitním tukům – funguje jako restart. Ne ze dne na den, ale dlouhodobě a udržitelně.

# OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK.

6 čísel za 605 Kč včetně DPH.

## PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:

OD DISTRIBUTORA  
BIOKOSMETIKY  
BIOBAY  
PRÉMIOVOU  
DÁRKOVOU  
SADU MAGIC  
SET OBSAHUJÍCÍ  
PÉČI O RTY, ŘASY  
& OBOČÍ OD  
ZNAČKY UOGA  
UOGA, A TO VE  
100% PŘÍRODNÍM  
SLOŽENÍ.



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

BIOBAY

### UOGA UOGA Balzám na rty Matchaberry

**Zázračný balzám na rty spojuje sílu japonského čaje matcha s vyživujícími oleji pro dlouhodobě hebké a chráněné rty.** Matcha působí jako přírodní antioxidant, zatímco avokádový, jojobový, olivový a ricinový olej intenzivně hydratují a podporují pružnost pokožky. Skvalan urychluje regeneraci, vitamin E obnovuje ochrannou bariéru a candelilla vosk vytváří dlouhotrvající štít proti nepřízní počasí. Vůně balzámu **od litevské přírodní značky UOGA UOGA** evokuje šálek čerstvého matcha čaje s tóny citrónu a máty. Sofistikované moderní balení s magnetem dodá produktu glanc vhodný pro každou kabelku.

### UOGA UOGA Sérum na řasy a obočí Magic Wand

Toužíte po hustém obočí a dlouhých řasách v přírodním složení? Vitaminový koktejl – sérum Uoga Uoga **Magic Wand** díky unikátní kombinaci **ricinového, arganového a jojobového oleje obohacené vitamínem E a brusinkový extrakt řasy a obočí intenzivně vyživuje a posiluje.** Výsledek? Silnější růst a viditelně hustší obočí i řasy. Stačí večerní rituál s praktickým aplikátorem a brzy uvidíte rozdíl. Důraz na kvalitu dodá elegantní rudý obal, který ocení každá žena milující luxus.

Nenápadnou eleganci dalších produktů a značek naleznete na [www.biobay.cz](http://www.biobay.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

Jak vést kosmetický salon, aby byl úspěšný

Etika není jen třešnička na dortu

Japonská rutina pro dlouhověkost

Marketing v salonu

Jarní restart krásy zvenku i zevnitř

Jaký je váš biologický věk?

**Další číslo vyjde**

**25. března 2026**

## **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 101 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

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 mohou  
být opakovaně otištěny v tomto časopise, redakčně  
upraveny a nebudou vám vráceny.

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 26. ledna 2026

### **Registrační číslo**

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

# Beauty Days

BRNO  
OSTRAVA  
BRATISLAVA

WWW.BEAUTYDAYS.CZ

VLASOVÁ  
KLINIKA

MEDICOM  
CLINIC

GELAVIS  
DUAL HYALURONATE

KEORY  
YOUNG

Lemon  
LÉKÁRNA

dreambeds<sup>®</sup>  
by Vagner

ESTHEMAT

REJURAN

GIGI  
LABORATOIRES

Preservé<sup>®</sup>  
by Motiva

pHformula

HEA  
COSMETICS

Medik8

ANNA  
BRANDEJS<sup>®</sup>

LÉKÁRNA  
AVE

BESTÉE.  
CLINIC

REGAL PHARMACY

FESTIVAL KRÁSY  
A ZDRAVÍ



press 21

www.press21.cz

S námi  
nemíníte cíl!

