

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA & Wellness

květen-červen 2017

69 Kč
2,90 €

Zpráva z Monaka:
**hitem je přirozenost
a prevence**

Znáte saunové
ceremoniály?

Plavková sezona
je za dveřmi

Akné je vždy
nevítaný host

Krásná **PRSA**
se pořád nosí

Hra
světla
a stínu

Kosmetika
proti věku

Rychle pár
kil dolů!



www.kosmetika-wellness.cz



SOUTĚŽ LÍČENÍ UNIE KOSMETIČEK NA TÉMA RETRO – 80. LÉTA

Soutěž líčení Unie kosmetiček je jediným vstupem pro finále soutěže líčení „Česká mistrovská soutěž“ na veletrhu World of Beauty & Spa v Praze na podzim 2017, z něhož vítěz postupuje na Mezinárodní mistrovství do Düsseldorfu v Německu a dalších zemích. Do České mistrovské soutěže na podzim 2017 postupuje prvních šest soutěžících, sedmý jako náhradník.



Cílem je nejen perfektní nalíčení, ale i sladění s oblečením a doplňky podtrhujícími dané téma. Soutěžící mají možnost uplatnit svůj osobní cit a kreativitu. Umělé řasy jsou podmínkou. Předem je povoleno pouze nanesení bezbarvého podkladového krému, úprava rukou, zad a dekoltu je možná. Modelka musí mít během líčení oděv chráněný pláštěnkou (vlastní). Modelka nesmí mít permanentní make-up na rtech, očích, obočí ani trvalou na řasách! Můžete používat Airbrush.

Hvězdný třpyt, výstřední osmdesátky, motorkářské bundy, lesklé lodičky, třpytivé doplňky, třpytky i na obličej při líčení!

Soutěž se uskuteční v sobotu 3. června 2017 od 10.00 hodin ve velkém sále Kaiserštejnského paláce, Malostranské náměstí 23/37 – 2. patro

Přihlášky zasílejte na e-mail info@uniek.cz

Více na www.uniek.cz a Facebooku Unie kosmetiček:

<http://uniek.cz/retro-80-leta-soutez-liceni-cerven-2017/>

<https://www.facebook.com/events/194429474375946/>

INFORMACE PRO SOUTĚŽÍČÍ

Soutěžní čas: 30 minut líčení + 5 minut úprava účesu

Hodnotí se: technika zásad líčení, dodržení hygienických předpisů, styl líčení

dokonalé nalíčení očí sladěné s barvou očí, líčení rtů, dobře vypracovaná kontura rtů, jejich vyplnění, celkový dojem, sladění dokonalosti líčení s typem modelky, doplňky, účesem a oděvem, spolupráce kosmetičky s modelem, vystupování modelu

Porota:

Anna Menzelová

Adam Christoph

Markéta Davidovich

Pavel Bauer

Radim Anděl

Štěpánka Podroužková

Každé období má svůj osobitý styl, ale 80. léta minulého století jej mají opravdu ojedinělý. To, co bylo módní v této době, se nikdy předtím nenosilo a tento styl se pomalu vrací a hodně věcí z té doby je in i nyní, třeba kotníčkové conversky, křiváky, neonové barvy v létě apod.

Heslem této éry bylo dělat vše obráceně. Do té doby elegantně uhlazené účesy se změnily, nejlepší bylo mít pořádný rozčuch, natupírovat a co nejvíc nalakovat, aby jediný vlásek nepoletoval.

Líčení bylo také hodně odvážné. Všechny rtěnky byly zářivé, ty z tuzexu neonové – růžová a fialová.

Intenzita očních stínů a linek se výrazně odlišovala od všech ostatních dob. Jejich hlavním rysem bylo to, že všeho bylo hodně! Čím výraznější stíny a tvářenka, čím černější a rozmazanější linky, tím lépe. Ženy této doby si doslova „barvily“ obličej. A čím kontrastnější, třeba oči studené barvy a tvářenka teplé, tím lépe.

Královnou stylu 80. let byla třeba zpěvačka Cyndi Lauper nebo Madonna.



LÉTO BUDIŽ POCHVÁLENO (A NAŠE TĚLO PŘIPRAVENO)

„Jsem sama, protože jsem tlustá.“ „Manžel mě opustil kvůli mladší.“ „Kvůli svému velkému nosu nemám úspěch u mužů“. Podobné věty čtu a slyším kolem sebe. Potvrdzují, že stále uvažujeme v duchu výroku francouzského romanopisce Henryho de Montherlanta, který řekl, že „ženy přikládají větší význam své kráse než inteligenci, protože muži bývají nezdědkou hloupí, ale málokdy slepí“. Proto chceme vypadat mladě a atraktivně. Abychom zazářily na abiturientském večírku? Oslnily souseda, který na nás může oči nechat? Nebo je to spíš proto, abychom se cítily dobře, a tedy sebevědomě my samy? Ať už je důvod jakýkoliv, potvrzuje, že nám na půvabu hodně záleží.

Jestli je tomu tak i u vás, pak jste tady na správné adrese. Na prahu léta přinášíme spoustu informací, bez kterých odhalená sezona prostě nemůže začít ☺. Jak rychle shodit pár faldíků, které nás v zimě hřály, ale teď už je nepotřebujeme. Jak si pokožku připravit na sluneční paprsky a pak si ji pod nimi nespálit. Protože nezapomínejte, že naše kůže má paměť a když se k ní chováme macešsky, stane se z ní nezdárná dcera. Dokonce byste teď ještě zvládla i nějaký estetický zákrok, třeba odstranění nadměrného pocení, které vám ničí život, a stihla byste i augmentaci prsou, abyste se mohla radovat z krásně vyplněného dekoltu.

Zkrátka až tělo perfektně připravíte do plavek, uložte se na deku, lehátko nebo do písku a užívejte si v klidu a pohodě výsledky své „práce“.

Přeju vám dovolenou nebo prázdniny bez jediného mráčku na obloze i na vašem čele!

Hana Profousová

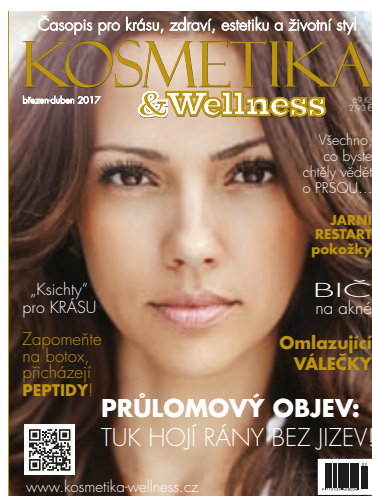
Hana Profousová

šéfredaktorka časopisu a portálu Kosmetika&Wellness
(www.kosmetika-wellness.cz)

Z VAŠICH DOPISŮ

Když v minulém čísle Kosmetiky&Wellness vyšla moje reportáž o výrobě mýdla v Ugandě, pátrala jsem, kdo z mých přátel v Africe má poštovní schránku. Zjistila jsem, že jenom dva: irské františkánské sestry Maureen a Catherine z Mbika a jeden učitel z Kyabirwa. S velkou radostí jsem poslala časopis s článkem sestrám z Mbika, kde jsem jim popsala, co se v článku píše. Časopis vzaly vdovám, říkaly, že radost byla obrovská. Nevěřily, že kdesi v daleké zemi se píše o jejich práci. Sestry říkaly, že to je pro ně nejen velká radost, ale i posílení jejich sebevědomí na těžké životní cestě. A jako vždy poděkovaly tancem a děkovnou písní.

Mária Sedlická



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU

**CO PLATÍ NA STRIE?**

ESTETICKÉ STŘÍPKY

RESTART MLÁDÍ

NAPROSTO NEINVAZIVNÍ OŠETŘENÍ

ČERVENÁ ALKOHOLU

NOVINKY ZE SVĚTA

TAJEMSTVÍ KRÁSY**TO VŠECHNO VODNÉS ČAS!**

DNES ŽENY OKOLO PADESÁTKY NEBÝVAJÍ BABIČKAMI NEJEN PROTO, ŽE NEMAJÍ VNOUČATA, ALE HLAVNĚ KVŮLI SVÉMU VZHLEDU

POD SLUNEČNÍKEM

OPÁLENÁ POKOŽKA JE STÁLE V MÓDĚ, MYSLETE ALE TAKÉ NA JEJÍ ZDRAVÍ A CHRAŇTE JI KVALITNÍMI OPALOVACÍMI PROSTŘEDKY

AKNÉ JE VŽDY NEVÍTANÝ HOST

ZLOBÍ HLAVNĚ PUBERTÁKY, ALE DOKÁŽE VÁŽNĚ POŠRAMOTIT I DUŠI DOSPĚLÝCH. JAK SI S NÍM PORADIT CO NEJRYCHLEJI A BEZ NÁSLEDKŮ?

NA ZÁKROK SE BUDETE TĚŠIT

PŘEDSTAVUJEME KLINIKU FORMÉ

POZNEJTE HRU SVĚTLA A STÍNU

REPORTÁŽ Z PŘEDVÁDĚNÍ CONTOURINGU ZKUŠENÝM NĚMECKÝM VIZÁŽISTOU

A JAK SI KLIENTY OBJEDNÁVÁTE VY?

INFORMACE O PROGRAMU HAIRSOFT

AŽ JSOU KRÁSNÉ A ZDRAVÉ

JEN MÁLOKDO SE NEMUSÍ OBČAS POTÝKAT S NĚJAKÝM VLASOVÝM PROBLÉMEM

KOSMETIKA PROTI VĚKU

TREND ANTI-AGING PÉČE JE V KURZU A VĚNUJÍ SE MU PROTO I VĚDCI A KOSMETICKÉ LABORATOŘE

DOKONALÉ TĚLO**PLAVKOVÁ SEZONA NÁS NEZASKOČÍ!**

NA LETNÍ RADOVÁNKY MUSÍME SVÉ TĚLO PŘIPRAVIT

JAK ZKROTIT NADMĚRNÉ POCENÍ

ÚČINNÝ ZÁKROK, KTERÝ ODSTRANÍ HYPERHIDRÓZU

OPALOVAT? ANO, ALE JEDINĚ BEZPEČNĚ!

POJĎME NAJÍT KOMPROMIS, KTERÝ DOVOLÍ PAPRSKŮM NAŠI KŮŽI OPÁLIT A ZÁROVEŇ NEOHROZIT JEJÍ ZDRAVÍ

RYCHLE PÁR KIL DOLŮ!

DO ZAČÁTKU LÉTA SE JEŠTĚ DÁ HODNĚ STIHNOUT, ABYCHOM SE MOHLY BEZSTAROSTNĚ OBLÉCT DO PRAVEK

UŽ SE VÁM TETOVÁNÍ NELÍBÍ?

CO DĚLAT, KDYŽ SE CHCETE ILUSTROVANÉ KŮŽE ZBAVIT

5 NOHY DO TRÁVY ČI NA PLÁŽ 38

V LÉTĚ MUSÍTE NOHÁM VĚNOVAT NADSTANDARDNÍ PÉČI, ABYSTE JE MOHLA VYSTAVIT V SANDÁLKÁCH

8 VŠE PR/O ZDRAVÍ**9 DEVĚT NIČITELŮ LETNÍ POHODY 40**

NEPŘÍJEMNOSTI SI NÁS NAJDOU I DÍKY BANÁLNÍMU PROHŘEŠKU, NĚKDY ALE JSME V TOM DOCELA NEVINNĚ

10 ROZBĚHNĚTE SE! 44

VÍTE, JAK BĚHAT, ABYSTE SI NEUBLÍŽILA? JAK VYBRAT SPRÁVNÉ BOTY A NA CO SI DÁVAT POZOR? PORADÍME VÁM!

12 JAK SE ŽIJE VAŠIM MIKROBŮM? 46

OSÍDLENÍ STŘEV JE PRO NAŠE ZDRAVÍ VELMI DŮLEŽITÉ

12 LÉTO JE ZA DVEŘMI – JSTE PŘIPRAVENI? 48

POTŘEBUJETE TROCHU VYLADIT FORMU A DOSTAT SE DO KONDICE? PŘEDSTAVUJEME ŠIKOVNÉ POMOCNÍKY, KTERÉ JE DOBRÉ MÍT PO RUCE

14 KONEC RŮŽOVKY 49

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ

17 RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**18 JAKÉ PLAVKY VAŠÍ POSTAVĚ LICHOTÍ? 50**

JESTLI JSTE ZATÍM NEPŘIŠLA NA TO, JAK UPOZORNIT NA SVÉ PŘEDNOSTI A SKRÝT PŘÍPADNÉ NEDOSTATKY, PŘEČTĚTE SI NAŠE RADY

21 TERMÁLY MÍSTO ROPNÉHO POLE 52

NEJVĚTŠÍ NĚMECKÉ TERMÁLNÍ LÁZNĚ BAD FÜSSING SE NACHÁZEJÍ NEDALEKO ČESKÝCH HRANIC A LÁKAJÍ I ČESKÉ NÁVŠTĚVNÍKY

25 SHOW PRO ZDRAVÍ I KRÁSU 54

CHODÍTE SI RÁDI PROHŘÁT TĚLO, DOBÍT BATERKY A NAČERPAT NOVOU ENERGII DO SAUNY? PAK UŽ JSTE MOŽNÁ NAVŠTÍVILI NĚKTERÝ Z TAKZVANÝCH SAUNOVÝCH CEREMONIÁLŮ

26 ČAJ PRO CÍSAŘSKÝ STŮL 57

MATCHA TEA JE PRÁVEM NAZÝVÁN PERLOU MEZI ČAJI. JEHO ÚDAJNĚ AŽ ZÁZRAČNĚ POZITIVNÍ ÚČINKY NA LIDSKÉ ZDRAVÍ JSOU PROVĚŘENY MNOHALETOU HISTORIÍ

29 POSELSTVÍ Z MONAKA: PREVENCE 58A PŘIROZENOST
REPORTÁŽ ZE SVĚTOVÉHO KONGRESU ESTETICKÉ MEDICÍNY**30 TĚLO POD DIKTÁTEM LÁSKY 60**

MODERNÍ NEUROLOGIE VYSVĚTLUJE JEDNU Z NEJVĚTŠÍCH ZÁHAD LIDSKÉHO MOZKU: FENOMÉN ROMANTICKÉ LÁSKY

32 LAHŮDKY PRO ŠTÍHLOU LINII 64

SEZONA PRAVEK A KRÁTKÝCH SUKNÍ SE BLÍŽÍ, TAKŽE JE PRÁVĚ NEJVYŠŠÍ ČAS NA LADNĚJŠÍCH KŘÍVKÁCH ZAPRACOVAT

PÉČE O TĚLO

PAYOT si uvědomuje, že péče o tělo je stejně důležitá jako udržování krásně vypadajícího obličeje. Naši předci říkali «ve zdravém těle zdravý duch» a měli úplnou pravdu. PAYOT má ve svém programu flexibilní péči, která se snadno přizpůsobí různým potřebám. Hydratace, zvýraznění půvabu, zpevnění pro pocit krásy a zdraví těla i mysli.



ČIŠTĚNÍ & HYDRATACE

Hydratace je naší prioritou číslo 1; je základním předpokladem správné péče o tělo a základem výběru správných přípravků.

Pro dokonale hydratovanou pleť celého těla používáme z řady **GENTLE BODY** sprchové mléko **CRÈME LAVANTE DOUCE**. Exfoliaci a odstranění odumřelých buněk provádíme s **GOMMAGE AMANDE** a zakončíme hydratací a zpevněním **HYDRA24 CORPS**.

Mimořádnou profesionální péči pak nabízejí salóny, spa a wellness zařízení:

Performance Hydratation – 1h až 1h 30 – hydratace a vyhlazení

Sublimant des Mains – 45min až 1h – výživa, zjemnění a krása rukou

Sublimant des Pieds – 45min nebo 1h relaxace a zvýraznění půvabu vašich nohou

RELAXACE & KOMFORT

Někdy během dne nastává moment, kdy potřebujeme mimořádnou chvíli na relax. Pro takové případy vyvinuly Laboratoře PAYOT relaxační péči s extrakty jasmínu a bílého čaje s multisenzorickými texturami podtrženými uklidňujícími květinovými vůněmi řady **BODY RELAX**.

Domácí péči nabízejí wellness-zařízení s výjimečným 1h ošetřením **Total Lâcher-Prise** pro dokonalý odpočinek a odbourání napětí.



REVITALIZACE & TONUS

Kompletní pečující rituál s extrakty zeleného čaje a bambusu pro hydrataci, ochranu a povzbuzení celého těla. Jeho lehká parfemace se vpíjí do pokožky jako závan svěžího vzduchu a energie.

Zvláště nyní na jaře oceníme řadu **BODY ENERGY** a dopřejme si výjimečnou profesionální péči v hotelu nebo lázních:

Globale Énergie – 30min nebo 1h – pro obnovu energie a správného tonusu pokožky

Intense Musculaire – 30min nebo 1h – relaxace a tonus

TVAROVÁNÍ & ZPEVNĚNÍ

Když jsme vystresovaní, unavení anebo toho máme prostě nad hlavu, pak často ztrácíme chuť a elán o sebe pečovat. Laboratoře PAYOT vyvinuly kompletní zestřihující rituály s vysoce účinnými přípravky určenými jen pro tuto příležitost z řady **PERFORMANCE BODY** s celou řadou výjimečných ošetření v kabině:

Performance Minceur – 1h nebo 1h30 na zjemnění a vyhlazení

Performance Fermeté – 1h nebo 1h30 pro zpevnění a tonus

Performance Jambes Légères – 30min – drenáž a odlehčení

VÝŽIVA & ZVÝRAZNĚNÍ

Nakonec se necháváme zanést do světa Élixir... přípravky založené na aromaterapii s exotickými notami myrhy a amyris k relaxaci a probuzení všech smyslů. Ucelená péče dokáže zvýraznit krásu a podtrhnout půvab těla a uvolnit místo myšlenkám na hluboký a mimořádný zážitek.

Řadě **BODY ÉLIXIR** kraluje univerzální aromatický olej Élixir, doprovázený zlatým **GOMMAGE OR ÉLIXIR** – ultrasenzorickým tělovým peelingem pro jemnou a zářící pokožku – a doplněný samoopalovací mlhou **BRUME SUBLIMANTE ÉLIXIR** pro přirozené a rovnoměrné opálení.

Objevte spolu s námi mimořádné ošetření pro profesionální wellness:

Gommage Sublimant – 30min nebo 1h – exfoliace a hydratace

Sublimant du Dos – 1h hlubokého čištění a uvolnění tenzí.



V PÁTEK NA ZÁKROK, V PONDĚLÍ DO PRÁCE

Ošetření frakčním laserem patří k nejefektivnějším zákrokům, které vás vrátí o několik let zpátky. Pokud o něm uvažujete, je nejvyšší čas navštívit korektivní dermatologii. Po ošetření je totiž nutné se asi měsíc vyhýbat slunečním paprskům (nebo se chránit fotoprotekcí s vysokým ochranným faktorem). Po této neinvazivní metodě bude pokožka vypnutější.

sjednocenější a mladistvější, zmizí některé pigmentové skvrny nebo jizvy po akné, ty ale vyžadují zpravidla opakované ošetření. „Laserové paprsky působí ve vrchní vrstvě kůže,“ vysvětluje **MUDr. Miroslava Pelechová**, přimáčka z pražského Ústavu lékařství a kosmetiky. „Díky tomu se aktivují regenerační pochody, včetně zvýšené tvorby kolagenu, aniž by bylo nutné zasahovat do hlubokých vrstev kůže, jak tomu bylo u starších typů laserů. Frakční laser rovněž nabízí výrazně rychlejší hojení. Samotný zákrok téměř nebolí, protože se dělá v lokální anestezii, laserový paprsek způsobuje jen drobné štípání. Poté pacient pociťuje pocit tepla jako po slunění, a to 12 až 24 hodin, po dobu asi dvou dnů vydrží začervenání. V dalších dnech se postupně smývají drobné tečky a do týdne všechny tyto známky ošetření zmizí. Zalíčení je ale možné už druhý den po ošetření. Uděláme-li zákrok například ve středu, může žena jít v pondělí do práce a klidně použít make-up.“



CO PLATÍ NA STRIE?

Červenofialové, modré, růžové nebo stříbrné trhlínky vznikají v průběhu těhotenství, po výrazném nárůstu váhy nebo vlivem hormonálních změn. Sklon k nim bývá sice dědičný, ale to neznamená, že proti nim nemůžeme nic podniknout. V první řadě je důležitá výživa: čím budou silnější kolagenová a elastická vlákna, tím menší je pravděpodobnost vzniku strií. To zajistí přísun vitamínu C a E, zinku a oxidu křemičitého. Nutné je také

dodržování pitného režimu a pravidelný pohyb – minimálně dvakrát týdně. Tělesná aktivita zlepšuje krevní oběh a ten udržuje elasticitu kůže. A nezbytné je rovněž pravidelné natírání problémových partií. Vyzkoušet můžete např. Enja masážní tělový olej proti celulitidě a striím. Pravidelná masáž zlepšuje krevní a lymfatický oběh, urychluje odvodnění a oživuje unavenou pokožku. Pro dosažení co nejlepšího efektu se doporučuje používat osm týdnů.

RUCE HEBKÉ JAKO SAMET



Hydratační rukavice z mikrovlákn v sobě ukrývají čistě přírodní složky, které dodávají pokožce výživu, pocit vláčných a hebkých rukou, a to bez mastnoty a chemie. Vnitřní strana rukavic je potažena vyživujícím gelem, který obsahuje jojobový a olivový olej a olej z jader hroznů. Ty pokožku vyživují, změkčují

jí suché ruce a pomáhají hojit popraskanou kůži. Gelová vrstva neobsahuje latex, je hypoalergenní a dermatologicky testovaná. Viditelné zlepšení je vidět už po prvním týdnu používání. Rukavice vystačí minimálně na 50 použití.

VE JMÉNU KRÁSY: ZANECHTE ZLOZVYKŮ!

Mnoho žen neustále holduje špatným návykům, jako je kouření, nadměrné pití alkoholu či nezdravé stravování a zapomínají přitom, že to může negativně ovlivnit jejich vzhled, zejména kvalitu pokožky. **Jacque Carter**, expertka na krásu ze společnosti Herbalife, k tomu dodává: „Je třeba si uvědomit, že pokud přestanete se svými zlozvyky, váš vzhled se výraznělepší, a to je odměna, která za to stojí.“

Když přestanete kouřit, vaše pleť získá výrazně mladistvější vzhled. Pravidelné cvičení se projeví na pevnosti pokožky, která nebude tak ochablá. Klíčovým prvkem je samozřejmě i strava. Budete-li jíst hodně ovoce a zeleniny a vyloučíte průmyslově zpracované potraviny, které vám nedodávají potřebné živiny, projeví se to velmi pozitivně i na vzhledu vaší pleti. Ne nadarmo se říká – jsme to, co jíme.“



Ilustrační foto

Rada odbornice

„Denně nám vypadne až sto vlasů, což je normální jev,“ říká dermatoložka **MUDr. Monika Arenbergerová** z fakultní nemocnice Královské Vinohrady, „pokud máte sklon vypadlé vlasy počítat, nikdy to nedělejte v den, kdy si je myjete. Tehdy jich hlavu opustí mnohem víc – a opět je to běžné.“



PORADNA PHYRIS

V této rubrice se budeme pravidelně věnovat Vaším dotazům ke správné domácí péči o pleť. Ke spolupráci jsme pozvali erudované odborníky a oslovili jsme kosmetičky z Kliniky krásy PHYRIS. Vybrali jsme pro ně dva dotazy, které nám pravidelně chodí do redakce a těšíme se na další.

Máte zájem o poradenství a nastavení ideální péče o pleť? Spojte se přímo s odborníky díky našemu magazínu. Napište své představy a požadavky a my Vám vypracujeme péči na míru pod dohledem kosmetičky.

Zvažuji návštěvu kosmetického salónu s diagnostikou pleti. Co si o tom myslíte?

Timea, 41 let, Praha

Správná diagnostika pleti není jen určení, zda je kůže na obličeji suchá, mastná, nebo citlivá. To jsou jen základní kategorie. Rozlišuje se typ a také aktuální stav pleti. Některé jsou geneticky dané a neměnné, jiné lze správnou péčí upravit. Jen pokud budete znát typ a stav své pleti, budete se o ni moci správně starat. Možná si myslíte, že je vaše pokožka suchá, ale ve skutečnosti je jen citlivá, a naopak. Samozřejmě si můžete vybrat vhodný přípravek sama, ale proč nevyzkoušet odbornou pomoc? Znáť svůj



NOVÉ

typ pleti je zásadní věc, pokud chcete o sebe kvalitně pečovat.

Pořídila jsem si v lékárně sérum s vyšší koncentrací kyseliny hyaluronové. Jenom mám pocit, že efekt se nedostavil tak, jak jsem očekávala. Viděla jsem ve Vaší nabídce také sérum i krém, který byste mi doporučila? Má pleť je normální, kolem očí jemné vrásky.

Jana, 39 let, Liberec

Milá Jano, nepíšete, jaký efekt jste očekávala a o jaký produkt se jedná. Dovolím si vysvětlit, že dnes řada společností těží z benefitů kyseliny hyaluronové. Doporučuji se zaměřit ne jenom na procentuální obsah kyseliny hyaluronové, ale hlavně na typ. V produktech značky PHYRIS, v celé řadě HYDRO ACTIVE, se setkáte až se 4 druhy kyseliny hyaluronové, které vzájemně spolupracují. Produkty



ODBORNÍK RADÍ

Ing. Alexandra Fričová, MBA.

Věnuje se kosmetice 16 let a patří mezi vyhledávané odbornice v oblasti poradenství a diagnostiky pleti. Působí na pozici obchodní ředitelky a ambasadorky kosmetické značky PHYRIS.

www.phyris.cz/kontakty

Pracoviště: Klinika krásy PHYRIS, Praha.

E-mail: alexandra.fricova@almaf.cz

jsou vyhledávané, protože klient vidí efekt a vypnutí pleti způsobené dehydratací. Doporučuji pro Vás z řady HYDRO ACTIVE Hyaluron Serum a skvělým doplňkem by byl i oční krém z této řady. Budete nadšená.



RESTART MLÁDÍ

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. A zlepšují se i možnosti léčby svalů a kloubů.

O 30 % LEHČÍ!

Malou revoluci v plastické chirurgii přinesly prsní implantáty B-lite, které mají až o 30 procent nižší hmotnost ve srovnání s ostatními používanými implantáty. Odolávají tedy gravitaci mnohem déle. „Silikonový implantát, který vložíme do prsu, svou váhou logicky táhne prs dolů, takže časem poklesne,“ říká **MUDr. Roman Kufa** z Perfect Clinic, první plastický chirurg u nás, který implantáty aplikoval. A čím je dána lehkost nových implantátů? Obal je standardně silikonový, novinkou je výplň: tvoří ji silikonový gel obsahující vzduchové bublinky, které gel nadlehčují. Díky tomu jsou nejen výrazně lehčí, ale také odolnější proti mechanickému poškození tlakem. B-lite mají také lepší „prostorovou paměť“, takže zaručují přirozenější vzhled.



KRÁSNÁ I TAM „DOLE“

Omlazení viditelných tělesných partií už není ničím výjimečným. Móda depilace celého těla odstartovala nový trend: vylepšování intimních partií. Díky neinvazivní metodě Protégé INTIMA, kterou nabízí FORMÉ clinic, získáte větší sebevědomí, zlepšení sexuálních prožitků i spokojenost s novým vzhledem tam „dole“. Rejuvenace partií, které zůstávají skryty před veřejností, bude vaším malým tajemstvím, jež můžete sdílet se svým partnerem. Přístroj působí synergickým efektem monopolární radiofrekvence a vysokofrekvenčního ultrazvuku na kolagen pod kůží, takže dochází k jeho obnově. Zákrok je zcela bezbolestný.

Ideální je pro ženy nespokojené se změnami po porodu nebo v důsledku přibývajících věku a pro ty, jež v této oblasti trpí asymetrií nebo nestandardní velikostí bránící jim ve sportu a jiných aktivitách. „Klientky, které u nás tento zákrok podstoupily, jsou velmi příjemně překvapeny jeho jednoduchostí a viditelnými výsledky,“ říká **Andrea Šifnerová**, ředitelka pražské FORMÉ clinic. „Oceňuji také časovou nenáročnost. Kúru můžou podstoupit, aniž by musely zásadně upravovat svůj běžný denní program.“ Změny jsou znatelné již po prvním sezení, ale pro dosažení nejlepších výsledků jsou nezbytné čtyři terapie, doporučená doba mezi jednotlivými sezeními by měla být pět dní, nejdelší 14 dní.



Hana Profousová, foto: archiv a Fotolia

NAPROSTO NEINVAZIVNÍ OŠETŘENÍ

Neinvazivní ošetření vhodné pro všechny typy pleti s různými problémy, které ženy trápí – dehydratovaná pokožka, povadlé kontury, pigmentové skvrny, začervenání, akné i vrásky – to vše nabízí přístroj MESO T8. Výsledky jsou viditelné už po první terapii, mají dlouhodobý efekt a na rozdíl od injekčních metod je zákrok zcela bezbolestný a nezanechává žádné negativní stopy. Efekt je daný tzv. mezotransdukci, což je biochemická technologie, která používá frakční sinusové vlny umožňující aktivním látkám pronikat hluboko do pokožky bez jejího poškození a teplotního šoku.

Výsledky ošetření

Na obličeji:

- Rozzáření pleti díky intenzivní hloubkové hydrataci
- Zpevnění kontur
- Vyhlazení vrásek
- Uvolnění napětí mimických vrásek
- Aktivace tvorby nových kolagenových vláken
- Regenerace, posílení a revitalizace pokožky obličeje a krku
- Pozitivní působení na rozšířené žilky
- Bělení a rozjasnění – odstranění pigmentových skvrn

Na těle:

- Zpevnění pokožky a posílení vláken odpovědných za pružnost kůže
- Viditelné vyhlazení celulitidy
- Tvarování postavy a odstranění lokalizovaných tukových polštářků
- Posílení struktury pokožky a redukce strií
- Tonizující a regenerační péče o krk, dekolt a poprsí
- Zpomalení růstu chloupků po depilaci



ČERVENÁ ALKOHOLU

Příště si raději rozmyslete druhou sklenku Chardonnay, protože zejména bílé víno a víceprocentní alkohol můžou probudit nechtěné červenání kůže známé pod pojmem rosacea. Na zvýšené riziko konzumace alkoholu upozorňuje poslední studie American Academy of Dermatology. „Náš výzkum přispívá k značnému množství důkazů, které již dávno poukazují na škodlivé účinky alkoholu, jež můžou negativně ovlivnit zdraví a také kvalitu pokožky,“ říká vedoucí dermatolog a autor studie Abrar A. Qureshi z Brown University v Providence. „Dosud známé projevy spojené s řadou kožních onemocnění jako například lupénka či akné náš výzkum nyní doplňuje také o výskyt rosacey.“ Při zkoumání rizik spojených s konkrétními druhy alkoholu, výzkumníci zjistili, že bílé víno a destiláty vedou k oslabení imunitního systému a rozšiřování cév, zatímco červené víno bylo zjištěno pouze jako zhoršující faktor pro ty, kteří již onemocněním trpí. Je to tím, že bílé víno a destiláty obsahují vysokou koncentraci alkoholu bez flavonoidů a jiných protizánětlivých látek, které se nacházejí v červeném víně. Navzdory svým pozitivním účinkům však červené víno obsahuje také další látky, jako je histamin a resveratrol, které můžou přispívat ke zhoršení u pacientů, kteří již růžovku mají.



ZELENÁ MLÁDÍ

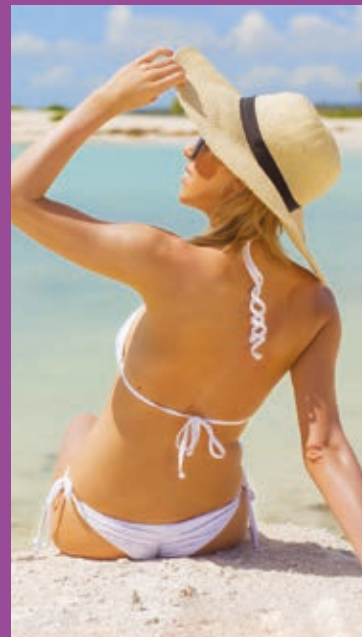
Naše zdraví do značné míry závisí na tom, jak dobře tělo dokáže vyrábět a využívat energii. Schopnost buněk produkovat ji se s věkem postupně snižuje, a to vede k typickým známám stárnutí, které obvykle způsobují ztrátu citlivosti na inzulin, postupné zvyšování tělesné hmotnosti a pokles fyzické aktivity. Podle vědců z lékařské fakulty Univerzity St. Louis v Washingtonu, kteří v dubnovém čísle časopisu Cell Metabolism zveřejnili nejnovější studii, tělo ve stáří ztrácí schopnost vytvářet NAD (nikotinamidadenin dinukleotid), který je klíčovým prvkem pro výrobu energie. Výsledky ukázaly, že hladiny NAD se snižují v mnoha tkáních myši během jejich stárnutí. U zdravých jedinců ve tkáních přítomná přírodní sloučenina nazvaná NMN (nikotinamid mononukleotid), který kompenzuje ztrátu produkce energie v energetickém řetězci a snižuje tak typické známky stárnutí. Vzhledem k tomu, že lidské buňky fungují na identickém principu procesu výroby energie jako u myši, existuje vysoká naděje, že užíváním NMN můžeme během stárnutí zůstat při plné energii a zdraví. NMN však zatím není komerčně dostupná. Přirozeně se však nachází ve vysokých dávkách např. v brokolici, zelí, avokádu nebo okurkách.



ZÁVISLOST NA ŽLUTÉ

Navzdory známým rizikům expozice UV záření se mnozí lidé i nadále intenzivně opalují, ať už na přirozeném slunci či v soláriích a někteří dokonce vykazují příznaky závislosti.

Nová studie Yale School of Public Health zjistila, že tato závislost je spojená i s jiným návykovým chováním. Lidé, kteří se velmi často sluní, mají až šestkrát větší náchylnost k alkoholu a také třikrát větší pravděpodobnost výskytu sezónní afektivní poruchy (SAD). Kromě toho mívají „závislost na cvičení“. Jedna z hypotéz vysvětluje toto chování faktem, že lidé, kteří nadměrně cvičí si prostě velmi dobře uvědomují svůj vzhled, který podle nich navíc pozitivně ovlivňuje opálení. „Doufáme, že naše zjištění pomůžou při výzkumu terapií zaměřených na pomoc lidem, kteří se nadměrně opalují a přispějí tak ke snížení výskytu rakoviny kůže,“ říká Brenda Cartmel, vedoucí autorka studie a vědecká šéfká oddělení Epidemiologie chronických nemocí. Podle vědců je pravděpodobné, že sluneční závislost by mohly řešit podobné terapie, které se užívají při léčení závislosti na alkoholu.



TO VŠECHNO VODNÉS ČAS!



V době, kdy Valdemar Matuška zpíval populární písničku o tom, co nám všechno čas odnesl, stávaly se zpravidla ženy kolem padesátky babičkami, a to nejen díky vnoučatům, ale také kvůli svému vzhledu.

Hana Profousová, Foto: Fotolia

Dnešní šedesátileté a víceleté ženy pracují, žijí velmi společensky a pečují o sebe tak, že by jim věk málokdo hádal. Soupisky změn, které ženy prožívají v jednotlivých dekadách svého života, už nekončí číslicí 50+. I po dovršení tohoto věku chceme vypadat přitažlivě.

CO JE TYPICKÉ PRO JEDNOTLIVÁ OBDOBÍ V ŽIVOTĚ ŽENY?

15 – 25 let: Proměna v ženu

S nástupem menstruace definitivně skončilo období dětství, minimálně po stránce fyziologické, a dívka se začne měnit v ženu. Zaoblí se jí boky, narostou prsa, na tváři vyraší první nehezke vyrážky... Je to pro ni tragédie, protože v tomto věku řeší v první řadě svůj vzhled. Částečně sice přemýšlíme nad budoucností, ale nepříliš vzdálenou. Znamé Lennonovo „Nevěř nikomu, komu je přes třicet!“ v tomto věku platí stále. Ani otázka zdraví nás moc nezajímá. Podle psychologů nemá proto cenu vyhrožovat dítěti, že když bude jíst hodně bonbonů, vypadají mu v padesáti zuby. Že by se dožil tolika let, si vůbec neumí představit! V tomto věku nám sice ještě pořád chutná jídlo z fastfoodů, ale už si uvědomujeme, že by to mohlo mít vliv na štíhlost linii. Ke slovo přicházejí první diety.

26 – 35 let: Vzhled, kariéra, rodina

Ano, přesně v tomto pořadí. Ústředním tématem našeho života je stále vzhled. Jsme přesvědčeny, že ten ovlivní i kariéru či založení potenciální rodiny. A zpravidla to tak i bývá. Změna nastane, když přijdou děti. Už se o sebe tolik nestaráme, protože nestíháme. Ne, že by nás zevnějšek netrápil, ale přednější je péče o děti, partnera a domácnost. Může to být období prvních vážnějších partnerských neshod. A začneme si čím dál tím víc uvědomovat, že si musíme najít i pár chvil jen pro sebe, na kamarádky, koníčky a sport. Starosti nám můžou vrýt do obličeje první vrásky. Zatím si ale většinou pořád vystačíme s běžným kosmetickým ošetřením.

36 – 45 let: Proč je málo nedělí?

Pokud jsme před pár lety měly vysoce ambiciózní plány, část z nich jsme pustily z hlavy. Nepotřebujeme vydělávat miliony ani řídit velkou společnost. Stačí nám, že zvládáme kočírovat vlastní rodinu a že vyděláme dost na to, abychom mohly žít podle svých představ. Nechceme veškerý čas trávit v práci, naopak se snažíme věci zařídit tak, aby každý den aspoň trochu připomínal neděli. Přejeme si trochu, minimum stresu a setkávání s lidmi, které

ZMĚNA NASTANE, KDYŽ PŘIJDOU DĚTI. UŽ SE O SEBE TOLIK NESTÁRÁME, PROTOŽE NESTÍHÁME. ALE NE ŽE BY NÁS ZE VNĚJŠEK NETRÁPIL.

máme rádi a se kterými je nám dobře. V rámci možností jíme zdravě a také sportujeme. Přišly jsme na chuť józe, pilates či zumbě, objevily jsme kouzlo cykloturistiky i wellness víkendů. Do svého kosmetického kufříku jsme přidaly anti-age produkty a péči o svůj vzhled doplňujeme o konzultace na korektivní dermatologii. A mnohé z nás už navštívily plastickou chirurgii, aby si nechaly upravit víčka a ztratily ten tak trochu smutný výraz.

46 – 55 let: Mládí pryč, do důchodu daleko...

Pryč jsou doby, kdy jsme řešily každý zlomový nehet. Teď je nejdůležitější naše zdraví. Sice už není stoprocentní, ale my stále potřebujeme a také chceme být ve formě. Kvůli sobě, kvůli dětem, případným vnoučatům, partnerovi i kvůli práci. Jenže ouha, o slovo se začne hlásit klimakterium! Menstruaci vystřídaly návaly horka, propocené noční košile, ze kterých se ráno svlékáme téměř nevyspalé, a výkyvy nálad, kdy samy sebe nepoznáváme. Rády bychom se vrátily do normálu. Zkoušíme proto hormonální léčbu nebo přírodní doplňky stravy, jako např. Sérélly, Sarapis, Minapent Balance ad., které zmírňují průvodní jevy přechodu. Svou

estetickou formu ještě čas od času vyladíme aplikací botulotoxinu, výplňových materiálů nebo obličejových nití.

56 – 65 let: Přiměřeně!

Jasně, že už nemáme tolik energie, jako když nám bylo dvacet, ale neměly bychom za nic na světě! Víme už, co je důležité a co vůbec není třeba řešit. Děti jsou samostatné, kariéra stabilizovaná. Máme tedy dostatek času starat se nejen o vnoučata, ale také o svůj vzhled. K už známým miniinvazivním metodám se v tomto období může přidat radikálnější řešení, např. facelifting pro omlazení obličeje nebo liposukce pro zformování postavy. Sportovní aktivity jsme možná trochu utlumily, ale snažíme se přiměřeně jíst, přiměřeně sportovat a přiměřeně odpocívat.

66+: Život jde dál

Ten krásný věk, kdy už nic nemusíte a vše můžete! Rozmazlovat vnoučata! Být dlouho v posteli nebo spát pouze krátce, protože chceme stihnout východ slunce! Práci můžeme navzdory pověšit na hřebík, ale také můžeme pracovat na částečný úvazek. Děti si k nám opět našly cestu, už se s námi tolik nehádají, neboť i ony přišly na to, o čem je život a v mnohém nám daly za pravdu. V duši máme klid a mír a moc si přejeme, aby to tak zůstalo co nejdéle. A že máme v obličeji vrásky a po těle povadlou kůži? Tak se poradíme s plastickým chirurgem! Hlavně nám to ale vůbec nebrání v tom, abychom se u bazénu nebo na pláži svlékly do plavek.

PO ŠEDESÁTCE NASTÁVÁ TEN KRÁSNÝ VĚK, KDY UŽ NIC NEMUSÍME A VŠECHNO MŮŽEME. VRÁSKY A POSTAVU UŽ TOLIK NEŘEŠÍME A U VODY SE BEZ PANIKY SVLÉKNEME DO PLAVEK.

POD SLUNEČNÍKEM

Těšíte se na první doteky sluníčka? Až se uložíte do trávy a budete slastně lenořit? Nebo naopak vyrazíte na kolo a paprskům se dáte na pospas? Opálená pokožka je stále v módě, myslíte ale také na její zdraví a chráníte ji kvalitními opalovacími prostředky.

Hana Profusová, Foto: archiv firem

S tejně jako nám v zimě pomáhá vrstvené oblečení vytvářet bariéru před zimou, pomůžou nám na jaře a v létě kvalitní a správně navrstvené kosmetické prostředky ochránit pleť před sluncem.



Voděodolná opalovací péče v bio kvalitě a bez nanočástic bojuje za zdravé opálení, Alphanova Sun, emulze ve spreji SPF 30, 435 Kč, roll on SPF 50, 380 Kč, tónovaný krém SPF 50, 360 Kč



Zinci SUN 50+ je ideální krém na citlivá místa kolem očí, rtů, na jizvičky, pro aknézní pleť. Ocení ho všichni se sklonem k hyperpigmentaci, SynCare, 398 Kč



Chladivé mléko po opalování hydratuje, zjemňuje a zklidňuje pokožku, která byla vystavena slunečnímu záření, větru a vodě. Obsahuje exkluzivní komplex ajurvédských rostlinných výtažků, který minimalizuje podráždění, zarudnutí a poškození pokožky, chrání ji před volnými radikály, účinně předchází příznakům stárnutí a podílí se na svěžím, mladistvém vzhledu pokožky, Jaffra, 490 Kč



Balzám s UV filtrem chrání rty jak před škodlivými účinky slunečního záření, tak před nežádoucím vysušováním. Obsahuje ty nejkvalitnější bio pečující látky, jako jsou např. bambucké máslo nebo jojobový olej, které pokožku intenzivně vyživují a zvláčňují, Lavera, 129 Kč



Než vystavíte tělo slunečním paprskům, udělejte si peeling, abyste se zbavila staré pokožky a rovnoměrně se opálila: vyzkoušejte novinku – Coffee Scrub, Vivaco, 429 Kč



Denní krém SPF 30 je vhodný i pro tu nejcitlivější pokožku, dokonale ji ochrání před buněčným poškozením způsobeným UVA i UVB zářením, Essenté, 575 Kč



Sluneční olejové sérum, Decléor, 1470 Kč



Krém na obličej, na omak nemastný, vhodný pro pleť s vysokým rizikem nebo citlivě na slunce, protože má velmi vysoký ochranný faktor SPF 50+, snadno se roztírá, je voděodolný a pleti dodává jemné zabarvení, Skeyndor, 936 Kč

Ochranná emulze SPF 30 je doporučena pro všechny typy pleti a všechny věkové skupiny, Skeyndor, 897 Kč



Doplňěk stravy Revital® SUPER beta-karoten je ideální přípravek pro pokožku na léto, protože ji připraví na zdravé opalování. Kromě beta-karotenu obsahuje výtažky z měsíčku lékařského, biotinu, selen, vitaminy C a E. Komplexní složení

příznivě působí nejen na zdraví pokožky a očí, ale současně podpoří celkovou odolnost a vitalitu. Doporučuje se užívat už s nástupem jara, tedy zhruba dva měsíce před sluněním, Vitar, 155 Kč

Užitečné rady pro naše čtenářky

V této rubrice se budeme věnovat suché a dehydratované pleti.

Na vaše dotazy odpovídá **Mgr. Pavlína Kučerová**, obchodní ředitelka značky Pevonia Botanica.



Ríká se, že přírodní kosmetika nemá takové účinky jako chemie, myslíte si, že je to pravda?

Lenka, 34 let, Plzeň.

Kosmetika z přírodních zdrojů mívá sice trochu pomalejší nástup účinků, ale ty zase bývají trvalejšího rázu, než je tomu u klasické kosmetiky. Navíc přípravky Pevonia Botanica jsou tvořeny z nejčistších ingrediencí.

Ne každý přípravek je vhodný úplně pro každého – může se vyskytnout přecitlivělost u člověka na určitou rostlinu, z níž je produkt vyráběn. Nejlepším řešením je kosmetiku vyzkoušet v malém množství a vybrat si ty nevhodnější přípravky právě pro vás.

Ráda bych se zeptala, zda je nějaký rozdíl mezi suchou a dehydratovanou pletí?

Kamila, 48 let, Brno

Suchá pleť znamená, že pleti chybí vlhkost, neobsahuje vodu, což značí, že se vlhkost k povrchu pokožky nemusela propracovat nikdy. Dehydratovaná pleť znamená, že v určitou dobu byla pleť provlhčená, ale voda byla odstraněna a nyní je pleť suchá. Oba výrazy popisují absenci vody, nicméně v běžném vyjádření někteří lidé používají výrazu „suchá“ ve smyslu nedostatku oleje a pojmu „dehydratovaná“, popisují-li nedostatek vody. Doporučuji **Rejuvenating Dry cream**. Díky přírodním složkám, jako je výtažek ze španělských oliv a semen hrušky, bude vaše pleť hloubkově vyživená.

Je možné mít pleť mastnou a současně dehydratovanou?

Jarmila, 45 let, Ostrava

Ano. Tomu říkáme syndrom „olejové studny v poušti“. Přestože kožního mazu, který produkují kožní žlázy (sebum), může být dostatek, okolní pokožka může být suchá. Chceme-li, aby mastná pleť (či jakýkoliv jiný typ pleti) zůstala hydratovaná, musíme se maximálně snažit vyhnout takovému prostředí, které ztrátu vlhkosti způsobuje; pokud to není možné, je nutno používat zvlhčující přípravky. Doporučuji **Mattifying Oily Skin Cream**. Obsahuje přírodní UV faktor 11menit.



www.pevonia.cz

AKNÉ JE VŽDY NEVÍTANÝ HOST

Zlobí hlavně pubertáky, ale dokáže vážně pošramotit i duši dospělých. Jak si s ním poradit co nejrychleji a bez následků?

Františka Těšínská, Foto: archiv firem a Fotolia

Je tak trochu nespravedlivé, že právě ve složitém období dospívání, kdy se mladí lidé nejhůře vyrovnávají s nedokonalostmi, objeví se pupínky, červené flíčky i hnísavé vřidky. Bohužel právě na místech, kde jsou k nepřehlédnutí, na obličeji, ale také na zádech, na hrudi i ramenou. Dermatologové tuhle vadu na krásu odborně nazývají akné vulgaris a patří mezi nejrozšířenější onemocnění kůže. Vlivem hormonů androgenů se začne nadměrně tvořit maz. Mazové žlázy se můžou ucpávat a s pomocí bakterií vznikne malý zánět. Častěji postihuje mastnější typ pleti s většími póry, což je dané genetikou. Stejně tak nepříjemné ovšem je, když se akné nemůžeme zbavit, i když puberta dávno odezněla.

I v tomto případě je nutné – možná ještě víc než v pubertě – světit se do rukou odborníka.

ODBORNÍK VIDÍ VÍC

Boj s odstraněním akné může probíhat i několik let a při nevhodném postupu po sobě zanechává jizvy. Pokud se ho nedokážete zbavit sami, poraďte se s kosmetičkou nebo s dermatologem.

Pomůžou s výběrem správné péče, což bude lepší než nekonečné experimenty s neúčinnými nebo škodlivými přípravky. Mají dost zkušeností, aby rozlišili stupeň závažnosti tohoto nepříjemného kožního postižení. Zjišťují to podle množství uhřků, pupínků a neštoviček. Kosmetika není všespásná, péči je třeba propojit

s životosprávou. Nutné je nepoddat se stresu, soustředit se na dostatek spánku a vyváženou stravu.

CHYTRÉ KOREKCE

Pro zakrytí nedostatků si vyberte vhodný přípravek. Určitě se vyhněte vrstvám make-upu, který může celou situaci jen zhoršit. Lepší budou zabarvující a matující emulze. K překrytí jednotlivých pupínků stačí využít barevný korektor v tyčince, které léčí zánět s pomocí kyseliny salicylové. Používejte ho jen na konkrétní místo, což je většinou červené okolí pupínku. Vyhněte se vršku, jen byste ho zvýraznili. Jako krizová záchrana před vadami pleti působí také noční péče s legendární pastou Pâte Grise od lékárnky Nadii Payot. Zanícené pupínky také můžete léčit s hydrokoloidní náplastí, maskovat a předejít rozšíření bakteriální infekce.

V PÉČI PAPRSKŮ

Lasery se stále více uplatňují v estetické medicíně i na léčbu nejen samotného akné, ale i jeho následků – vyhlazením jizviček, které po něm dost často zůstávají a hyzdí obličej. Laserovými paprsky se léčí aktivní formy akné, což jsou papulky a pustulky. Buněčná voda absorbuje laserové záření a prohřeje se mazové žlázy. Otevře se folikulární ústí, sníží se tvorba mazotoku a také počet bakterií na kůži, které se spolupodílejí na vzniku akné. Jizvičky po akné tento laser pouze lehce zmírní. „Pro následnou léčbu nevzhledného zjizvení je lépe využít odpařovací, frakční CO₂ laser, který umožní oloupení svrchních vrstev pokožky a následnou remodelaci koleganu,“ vysvětluje **MUDr. Jitka Chaloupecká** z Laserového centra Anděl v Praze. „Laser smoothbeam je pulzní diodový laser s dynamickým chlazením. To chrání pokožku před poškozením, ale zároveň působí analgeticky. Díky chlazení je zákrok komfortnější“, uvádí korektivní dermatoložka.



Jak na matnou pleť bez černých teček za 5 minut?

**NÁŠ
TIP**

Je tu jaro, teploty se zvyšují a pleť se začíná lesknout, více se mastí, a s tím je spojena i vyšší produkce černých teček. A přitom na řešení problému stačí dva až tři účinné produkty, které matnou pleť bez černých teček zajistí rychle a efektivně. Vyzkoušejte Masku na černé tečky a Matující krém s pudrovým efektem nebo Konopný korekční krém pro problematickou pleť.

Jak se zbavit černých teček?

Velmi snadno! Maska obsahuje komplex ovocných kyselin, které výskyt černých teček redukuje, a dokonce následně stahuje póry. Díky obsahu kyseliny hyaluronové je pleť zároveň hydratovaná.

Masku aplikujte lokálně a nechte působit 5-10 minut, potom zbytky masky setřete papírovým ubrouskem.

Maska na černé tečky
198 Kč
100 ml



Matná pleť během chvilky!

Jak matující krém s pudrovým efektem funguje? Jedná se o jemný krém, který obsahuje vysoké množství mikročastic absorbujících kožní maz. Po rychlém vstřebání zanechá na povrchu pokožky pudrový efekt. Krém je velmi lehký, vhodný pro všechny věkové kategorie a výborně se vstřebává. Navíc obsahuje i extrakt z mořských řas, který pokožku zklidňuje.

Matující krém
s pudrovým efektem
157 Kč
50 ml



Konec pupíků v dospělosti!

Ideální lehký krém vhodný pro pleť, u které vlivem stresu, hormonálních změn či zhoršeného životního stylu dochází k občasnému výskytu akné a pupíků i v dospělosti. Tuto funkci naprosto skvěle zajišťuje velmi vzácná látka z konopí – kanabidiol (CBD), která má mimořádné regenerační a opravné účinky. Zároveň díky obsahu kyseliny hyaluronové a rostlinných ceramidů zajišťuje pleti bohatou hydrataci.

Konopný korekční krém
pro problematickou pleť
223 Kč
50 ml



Kde výrobky zakoupit?

Zkusit můžete jednu ze značkových prodejen RYOR v Praze, Brně či Poděbradech nebo na jedné z 600 partnerských prodejen po celé ČR. Seznam prodejen a e-shop najdete na www.ryor.cz. Tel.: objednávky 277 00 1234

ÚČINNÁ POMOC PROTI PUPÍNKŮM

LÉČBA POD MASKOU

Moderním a účinným způsobem, jak léčit akné, jsou pleťové masky s ovocnými kyselinami, výhradně využívané v kosmetických salonech. Zbavují černých teček a stahují póry, zklidňují zčervenání. Nově ji můžete využít i doma, místně a cíleně na problematičtější partie. Odstraňují zrohovatělých vrstvy pokožky a následně uvolní a rozkládají v pórech obsažený maz s nežádoucím černým pigmentem. Stačí je nechat působit krátce, nejlépe 5 až 10 minut a pak zbytky masky smýt vodou nebo pleťovým tonikem. Během aplikace můžete pociťovat lehké pálení, ale to rychle odezní. Vzhledem k tomu, že odstraníte vrchní vrstvu pokožky, je nutné alespoň pět dní po aplikaci používat denní krém s vysokou UV ochranou, nejméně SPF 15. Masku si dopřejte jednou týdně ve slabší vrstvě, ale pozor – vynechte oční partie. Vaše pleť získá sametově matný vzhled, bude jemná, čistá a zároveň dostatečně hydratovaná díky obsahu kyseliny hyaluronové.

Tip:

Maska na černé tečky, Aknestop, Ryor, 198 Kč
– obsahuje ovocné kyseliny

Korekční a obnovující péče proti nedokonalostem pleti a stopám po akné, La Roche-Posay, 419 Kč

Hydrokoloidní náplasti na akné jsou ultratenké, aplikují se do úplného zhojení a bez jizvy, MiaCare, 12 ks za 109 Kč

Akné a těhotenství

V době, kdy se ženy začínají připravovat na mateřství a vysadí antikoncepci, nevzhledné pupínky z dob puberty jsou zpět. Mnohdy v mnohem horší podobě. Toto akné je velmi těžko léčitelné a může zanechat dost výrazné stopy. Dermatoložky se shodují na tom, že antikoncepce, nasazená v pubertě takzvaně „na pleť“ nenechá cyklus dozrávání proběhnout, jen ho zbrzdí, a proto se pak zase vrátí. Léčení je mnohem náročnější než u mladé pleti.

Akné v dospělosti

„I pro dospělé je akné velmi nepříjemným dermatologickým problémem a ovlivňuje psychiku“, uvádí odbornice Denisa Jasinská ze společnosti Essenté. I v tomto případě se vyplatí poradit se s dermatologem, jak s pupínky účinně bojovat. Speciální kosmetické přípravky pro úspěšnou léčbu by měly ničit zánětlivé procesy v kůži již při samotném zárodku a také regulovat tvorbu kožního mazu. Stejně tak by měly podpořit i nezbytné regenerační procesy v kůži. „Po dlouholetém zkoumání jsme vsadili na ideální kombinaci vyváženého poměru peptidů, AHA, BHA kyselin a dalších aktivních látek, nejde totiž jen o rychlé viditelné výsledky, ale také o dlouhodobý efekt,“ vysvětluje odbornice.

KAMUFLUJTE!

Někdy nám zvedne sebevědomí i to, že se nám akné podaří ukrýt před zraky okolí. K tomu slouží barevné korektory.

Pâte Grise – jílová pasta vysuší pupínky a zklidní pleť v průběhu noci, Payot, 600 Kč

Zklidňující krycí korektor Dermo Purifier překryje, léčí kyselinou salicylovou a zklidňuje výtažkem z heřmánku, Eucerin, 229 Kč

DD – tónovací ochranná péče Dermo-Defense cream – univerzální odstín zmatňujícího krému poskytuje pleť ochranu před UVA a UVB zářením, Mixa, 200 Kč



Nejste spokojeni se svým tělem? Toužíte po větších prsou? Chtěla byste mít štíhlejší boky? Dodávají vám spadlá víčka smutný pohled? Trápí-li vás vzhled, není nic jednoduššího než si zajít na konzultaci za odborníky. Najdete je ve FORMÉ clinic v centru Prahy.



NA ZÁKROK SE BUDETE TĚŠIT

Některá žena má jemnou kůži, na níž se rychle tvoří vrásky. Další se nemůže zbavit pár kil, i když se poctivě snaží. Jiná se trápí, že nebyla obdařena větším poprsím. Všechny tyto problémy mají řešení. Poradí vám na klinice, která se na veřejnost obrací s lákavou nabídkou: „Měníme velikost a vracíme pevnost všem, kteří vědí, že neporazí geny a nechtějí strávit život v posilovně.“ FORMÉ clinic.

POHODLÍ A KOMFORT

„Víme, jak je důležité, abyste se cítili příjemně a v bezpečí i po tom nejnáročnějším zákroku,“ říká **Andrea Šifnerová**, ředitelka kliniky. „Tomu napomáhá i pocit soukromí, jenž každému klientovi poskytne komorní prostředí naší kliniky a také laskavý přístup sestřiček.“

„Pokud se nám svěříte do péče, můžeme vám zaručit, že v celém procesu nebudete sami. Pomůžeme vám s rozhodováním, plánováním i samotným zákrokem. Zjistíme, co je pro vás nejlepší a individuálním přístupem zaručíme, že služby, které vám poskytneme, budou nejvyšší kvality již od prvního podání ruky až k závěrečnému rozloučení,“ láká ředitelka FORMÉ clinic Andrea Šifnerová.



Tím ale péče o klienta zdaleka nekončí. Ti, kteří přicestují bez doprovodu a jsou mimopražští, můžou se ubytovat v apartmánech v budově kliniky, kde mají k dispozici asistenci sestry, která se postará o příjemný průběh rekonvalescence včetně ošetření i stravování.

Pro snadný návrat k běžnému režimu je nezbytná i zdravá strava, na klinice přitom samozřejmě myslí také na vegany, vegetariány, diabetiky a všechny ty, kteří dávají přednost jakémukoliv dietnímu programu. I pro ně jsou připravena pestrá a velmi chutná jídla i v bio kvalitě.

JSTE NA SPRÁVNÉM MÍSTĚ

To, co klinice zaručuje dobré jméno, jsou odborníci. „Náš tým se skládá z plastických chirurgů a anesteziologů se zkušenostmi z celého světa s více než tisícovkou úspěšných operací na kontě,“ pokračuje paní ředitelka. „Postará se o vaše zdraví, bezpečí i pohodlí. Pokud se chcete svěřit do rukou lidem, kteří mají rádi svou práci a záleží jim na tom, co dělají, jste na správném místě.“

FORMÉ clinic nabízí nadstandardní kvalitu i v oblasti materiálů. „Používáme pouze prvotřídní implantáty, šití i nejlépe hodnocené léky pro šetrnou anestezii. Pohodlné pooperační kompresní prádlo je samozřejmostí,“ doplňuje primář kliniky **MUDr. Petr Jan Vašek**, který pracoval dlouhá léta v zahraničí (v Kanadě a v Jihoafrické republice).

Nadstandardní péči doplňují usměvavé a empatické zdravotní sestřičky s letitou praxí v obo-

ru plastické chirurgie, které dokážou komunikovat v několika světových jazycích.

Třešničkou na dortu je pak bezplatný odvoz taxíkem v rámci Prahy po zákrocích v celkové i lokální anestezii.

A zanedbatelná není ani skutečnost, že ceny jsou all inclusive – za nadstandard se nic nepřiplácí. V ceně tedy je: anestezie, kompresní prádlo, pooperační kontroly i balíček léků pro správnou péči po zákroku, hospitalizace v moderních pokojích, kde je k dispozici tablet s wifi připojením a DVD přehrávač s filmy mnoha žánrů.

A CO ŘÍKAJÍ KLIENTKY? VYBÍRÁME Z DĚKOVNÝCH DOPISŮ...

„Děkuji za nádherný nos MUDr. Vaškovi. Profesionální, vstřícný tým, ochotný personál, přátelské prostředí a mnoho pozitivních referencí rozhodlo, že jsem podstoupila rhinoplastiku na klinice Formé. Nejsem spokojená jenom já, ale i manžel.“

„Při konzultaci před augmentací prsou mne pan doktor Petr Mertan do ničeho nenutil, vše mi maximálně odborně vysvětlil, byl trpělivý, když jsem byla nerozhodná, chápal moje obavy, byl citlivý. Cítila jsem se bezpečně.“

„Děkuji za krásná víčka, konečně si můžu číst knížku i večer po práci a „nepadá mi hled“.“

POZNEJTE HRU SVĚTLA A STÍNU

Když pracuje odborník, je radost pozorovat ho v akci. Výsledek contouringu německého vizážisty ocenily nejen laičtí diváci, ale i odbornice na kosmetiku, pro něž bylo školení uspořádáno.

Františka Těšínská a Hana Profousová, Foto: Radek Hensley a Fotolia

Společnost Phyris pozvala do Prahy odborníka na slovo vzatého – mezinárodního školiče Christiana z německé centrály. Stal se průvodcem umění contouringu, na které se sjely kosmetičky z celé republiky, které se značkou Phyris a Arabeska pracují.

O „místo“ modelky byl mezi nimi zájem, na druhou stranu ale dámy chtěly na vlastní oči vidět, jak bude odborník postupovat. Nakonec na křeslo usedla kosmetička Lenka. Christian se pustil do práce. Zručně předváděl své umění a přitom vysvětloval, že contouring není nic složitějšího, jde o hru světla a stínu s pomocí světlého a tmavého make-upu a pudru. A že se dá v rychlosti zvládnout, i když člověk není právě profesionální vizážista.

ZÍSKÁNÍ VYROVNANÝCH PROPORCÍ

„Conturing je velmi oblíbený a při líčení nejde o to, aby ženy byly jako kopie, ale aby se zvýraznilo to, co mají v obličeji hezké“, upozornil Christian. „Použitím dvou odstínů make-upu a rozjasňovače získáte vyrovnaných proporcí obličeje, tak jak si přejete. Na hydratovaný obličej rozetřete základní bázi nebo podkladový make-up.“

Při těchto slovech už vizážista bral do ruky světlý rozjasňovač a postupně ho použil do koutku očí, pod obočí, podél nosu, zkrátka na místa, která chtěl zvýraznit. Může to být i střední partie



nosu nebo brady. Zdůraznil, že důležitým krokem je rozetření. Musí být pečlivé, aby jednotlivé barvy přirozeně přecházely. „Zvládnete to prsty, štětcem nebo houbičkou“, dodal odborník k tomuto kroku.

ŽÁDOUCÍ ZVÝRAZNIT, TO DRUHÉ UPOZADIT

Ztmavení pak doporučil na ta místa v obličeji, kde se přirozeně tvoří stíny. Podél linie vlasů,



spánků a těsně pod lícními kostmi. U modelky Lenky se soustředil hlavně na partie kolem vlasů, oční oblouk a výrazné čelistní partie, aby je tmavý make-up upozadil.

Další důležitou radou bylo, že přechody mezi světlými a tmavými místy musí působit měkce. Christian na modelce ukázal, že její obličej má přirozeně hranatý obličej, který může působit až trochu tvrdě. Proto hrou světla a stínů rysy obličeje zjemnil.





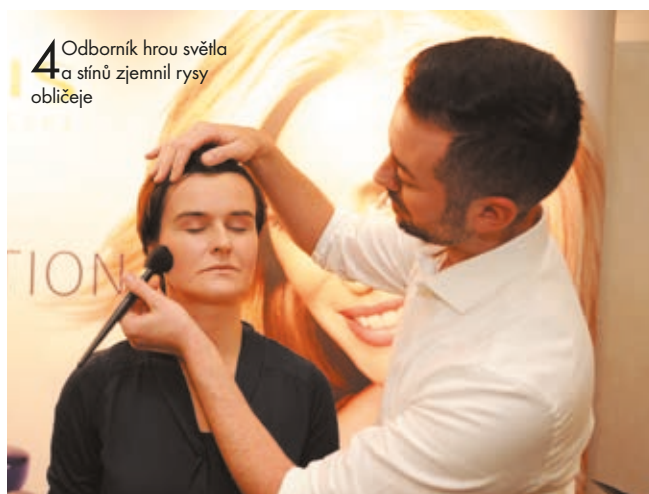
1 Do rukou Christiana se svěřila kosmetička Lenka v roli modelky



2 Vizážista předvádí práci se světlým rozjasňovačem



3 Zkušený školitel se soustředil hlavně na linie kolem vlasů, oční oblouk a výrazné čelistní partie, aby je tmavý make-up upozadil



4 Odborník hrou světla a stínů zjemnil rysy obličeje

Pravidla contouringu zkušený školitel pak shrnul do těchto rad: „Základem je zvýraznit žádoucí partie a upozadit ty ostatní. Tento optický klam využívají maskéři a vizážisté a nyní se ho můžete naučit i vy. Možná jste si všimly, že make-up, který používáte, působí na obličeji 'ploše'. S pomocí contouringu ho můžete krásně vymodelovat, například některé partie zúžit.“

Celý Christianův postup při contouringu můžete shlédnout na www.kosmetika-wellness.cz.

JAK UPRAVIT DALŠÍ TVARY OBLIČEJE

Oválný – je považovaný za ideální, protože působí harmonicky. Tmavým pudrem můžete zvýraznit partie tak, že velkým štětcem namalujete tvar číslice tři. Začnete v horní části čela a vedete ji přes spánky, pak se lehkým tahem posunete pod lícní kosti a následně po čelisti k hraně brady.

Srdcovitý – je takový obličej, který má úzkou spodní část obličeje a čelo široké. Tmavým make-upem nebo pudrem upozadíte lícní kosti.

Kulatý – můžete obličej zúžit contouringem v místech okrajů čela, lícních a čelistních kostí, ostatní části zůstanou světlé.

Perfektní naličení by ale nebylo celé bez zvýraznění řas. Proto odborník nanesl řasenku cik cak tahy, aby byly řasy obarveny ze všech stran, líce zabarvil tvářenkou, vykreslil kontury rtů tužkou a do středu vymaloval rtěnku. Na závěr použil třpytivý sypký pudr, který rozprášil velkým štětcem do dekoltu, pod očima a nad vlasy, aby se rovnoměrně rozprostřel.



A JAK SI KLIENTY OBJEDNÁVÁTE VY?

Znájí to všichni, kdo dělají ve „zkrášlovací“ sféře: právě když jste zabraní do práce, zazvoní telefon a volá klient, který se chce objednat. Každý je samozřejmě vítaný, ale pravda také je, že časté odbíhání k telefonu je trochu problém. Máme pro vás řešení: HairSoft. Program toho ale nabízí mnohem víc.

ně doinstalovat i spousty modulů, které rozšiřují již tak obsáhlý program. Pokud by vám v aplikaci chyběla nějaká funkce nebo vlastnost, stačí dát zprávu společnosti, která software vyvíjí.

služby jako potvrzení objednávky „eseemeskou“ zákazníkovi, web pro majitele, který je plný grafů a statistik a v neposlední řadě i podporu pro blíží se nutnost elektronicky evidovat tržby (EET).

Veškerá data softwaru jsou uložena na vašem disku v počítači. Samozřejmostí jsou prémiové

Na 30dní si můžete program zdarma otestovat!
www.hairsoft.cz, www.unisbook.cz

Program HairSoft je vhodný pro kadeřnické a kosmetické salony, solária, wellness centra, pedikérky a manikérky, masážní salony nebo tetovací studia. Ti, kdo už chytou a obsáhlou aplikaci mají, poznali, jak jim usnadňuje život. Jednou z největších výhod je možnost online rezervací, což oceníte nejen proto, že nemusíte přerušit práci a jít k telefonu – a není třeba se obávat, že když ho nezvednete, klient se objedná jinde. Rezervace můžete sledovat přes webový prohlížeč v PC, mobilu, tabletu, iPadu, iPodu nebo jiné chytré zařízení a také v programu. Online rezervace lze také jednoduše propojit i s vaším firemním Facebookem. Vaši zákazníci jistě uvítají, že se můžou objednat i v době, kdy má váš salon nebo studio zavřeno. Předností je rovněž možnost vést současně rezervace všech vašich poboček.

Software je vyvíjen od roku 2002 a postupně se doplňuje. Testování se provádí přímo v ostrém provozu ve třech salonech. Právě tady probíhají poslední úpravy, než je aktuální verze předána do užívání. Program obsahuje např. databázi zákazníků, služeb a produktů, statistické údaje, nabízí sledování spotřeby materiálu, evidenci docházky zaměstnanců, prodej dárkových poukazů, účetní podklady, možnost platit telefonem přes QR kód, přiřadí zákazníkovi čipovou identifikační kartu atd. Do programu je možné postup-

CO PROGRAM HAIRSOFT NABÍZÍ:

- Databázi zákazníků, služeb, produktů a spolupracujících firem
- Podrobné zákaznické karty
- Prodej služeb a produktů
- Tvorba slev, dobítí kreditu, dárkové poukazy
- Napojení na Facebook a Skype
- Statistiky klientů, produktů a služeb
- Věrnostní program
- Online objednávky a rezervační systém, SMS, e-mail klientům
- Objednávky, jejich historie, grafický kalendář
- SMS upozorňování na svátky a narozeniny
- Možnost vedení více středisek
- Sklad a inventury
- Klientský web (pro majitele salonů)
- QR kódy zákazníků a firem
- QR platby z mobilních aplikací
- Evidence personálu a smluv
- Sledování docházky personálu
- Historie spotřebovaného materiálu za jednotlivé služby
- Tisk účtenek a denních součtů pro jednotlivé služby
- Klientské, klubové a zaměstnanecké karty
- Plná podpora elektronické evidence tržeb (EET) ad.



AŽ JSOU KRÁSNÉ A ZDRAVÉ



Jen málokdo z nás se nemusí čas od času potýkat s nějakým problémem, který se týká vlasů.

O jejich kvalitě rozhodují geny, ale hodně záleží i na vašem životním stylu, péči a zdravotním stavu. Ať už vás trápí cokoli, začněte hledat řešení co nejdříve.

Eva Šarfová, Hana Profousová, Foto: archiv firem a Fotolia



Můžete mít tu nejšikovnější kadeřnici pod sluncem, ale pokud nebudou vaše vlasy v kondici, žádný účes ani dokonale zvolený barevný odstín na nich nevykne podle vašich představ.

Za padáním vlasů, nadměrným maštěním nebo naopak suchostí, lupy a dalšími potížemi může stát celá řada příčin. Proto je vhodné vyhledat odbornou pomoc. Pokud vám nepomůže kadeřník, obraťte se na dermatologa, případně navštivte trichologa.

PROBLÉM: MASTNÉ VLASY

Příčinou tohoto problému je zvýšená produkce mazu v pokožce hlavy, kterou mají ve velké míře na svědomí hormony. Vlasy se mohou víc mastit v pubertě, těhotenství, ale i v období klimakteria. Důvodem bývá i používání nevhodného šamponu, časté česání nebo prohrabování pramenů rukama. Toho se proto snažte vyvarovat. Pro mytí si pak pořiďte pečující přípravky určené speciálně pro mastné vlasy, obecně jde o receptury s mentolem či Tea Tree. Při stylingu se vyvarujte foukání vlasů příliš horkým vzduchem, raději nechte prameny volně proschnout nebo nastavte studený vzduch.

PROBLÉM: SUCHÉ VLASY

Připomíná vaše hříva hrubou a suchou slámu bez lesku a konečky vlasů se třepí? Je nejvyšší čas začít jednat. V první řadě se vyvarujte odbarvování a vystavování vlasů vysokým teplotám. Pramenům prospěje výživná pečující kosmetika a také pravidelné zastříhávání konečků. Sáhnete po přípravcích s olejovými recepturami a do svého kosmetického repertoáru určitě zařaďte i výživné masky, které použijete minimálně jednou týdně. Dobrou službu prokážou vysušeným a poškozeným vlasům oleje. Můžete je aplikovat jen na spodní délku vlasů a na konečky.

PROBLÉM: VLASY PADAJÍ

Za nadměrné vypadávání odborníci považují množství zhruba sto vlasů za den. Pokud se vám zdá, že vás jich denně opustí víc, než jste zvyklá, zpozorněte. Příčin existuje celá řada, od zdravotních problémů, jež souvisejí například s rozkolísanou hladinou hormonů, až po stres, drastické diety nebo třeba splétání vlasů do těsných culíků. Také je normální, že vlasy víc vypadávají v určitých obdobích, například na jaře a na podzim. V takových případech je na místě zvýšit příjem vitaminů a minerálů, zejména zinku, hořčíku, vitaminů A, C, D a B. Na místě je také konzultace s odborníkem.

PROBLÉM: VLASY ŘÍDNOU

Možná vám vlasy ani tolik nepadají, ale vaše kštiny stejně postupně řídne. Odborníci označují ztrátu vlasů pojmem alopecie. Vlasy vypadnou, ale nové již samy od sebe nenarostou. Už dávno tento problém nepostihuje jen muže. V posledních letech se s úbytkem vlasů potýká stále více žen. Podle statistik je to asi 30 procent žen ve věku mezi 40 a 60 lety. Alopecie se dělí na několik druhů, z nichž nejčastější je androgenní typ. Jeho příčinou jsou geny. Na rozvoji onemocnění se podílí i mužský pohlavní hormon

testosteron, který se váže na androgenní receptory ve vlasovém folikulu. Testosterony se vyskytují i v ženském těle, ale zde je drží na uzdě estrogeny. Zpravidla v menopauze estrogenů ubývá, což se projeví právě typickým řidnutím vlasů. Léčba spočívá v místní aplikaci „vodiček“ s obsahem minoxidilu či fluridilu, které vám předepíše lékař. Onemocnění se bohužel nedá vyléčit, ale pouze zpomalit.

PROBLÉM: LUPY

Důvodem nevzhledných světlých šupinek ve vlasech je špatně zvolená pečující kosmetika, ale také psychické vypětí, stres nebo špatná výživa s nedostatkem minerálů. Lupy bývají také někdy důsledkem kožního onemocnění, jako je například seboroická dermatitida, lupénka či ekzém, mohou však souviset i s množšením kvasinek a plísní v organismu. Řešením je používání šetrných šamponů s obsahem pyritionu zinku, který pokožku hlavy zklidňuje a odstraňuje z ní přebytečný maz. Důležité je dbát na správný postup při mytí vlasů – obecně se doporučuje nechat šampón působit několik minut, poté ho spláchnout, znovu aplikovat a nakonec důkladně smýt vlažnou, nikoli horkou vodou. Vyvarujte se drbání a častého kartáčování vlasů. Lupy z nich stejně nevyčesete, jen pokožku víc podráždíte.

Olej Maraes Color Nourishing Oilium dodá intenzivní výživu pro poškozené a rozřepené vlasy, 715 Kč



TrichoMelatonin Syncare zabraňuje padání vlasů, 358 Kč

Šampon Syoss Anti Anti-Dandruff si poradí s lupy, 130 Kč



Maska Gliss Kur Fiber Therapy pro suché vlasy, 140 Kč



PRO KRÁSNOU HŘÍVU



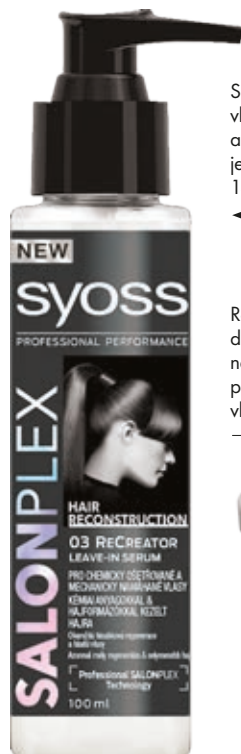
Odlehčený olejový šampon BC Brazilnut Oil vlasy šetrně čistí, uhlazuje, dodává jim lesk, podporuje a chrání sytost vlasové barvy, Schwarzkopf Professional, 249 Kč



Hair Elixir – vyživující olej na rozštěpené konečky vlasů, BioAroma, 325 Kč



Maska obsahuje čtyřsložkový rostlinný komplex a kombinaci aktivních přírodních ingrediencí pečujících o vlasy, Lavera, 45 Kč



Sérum SalonPLEX zajistí vlasům okamžitou a hloubkovou regeneraci, jemnost a lesk, Syoss, 139,90 Kč

Raw kokosový olej proniká do vlasových folikulů hlouběji než jiné hydratační oleje, proto ho ocení hlavně suché vlasy, Sefiros, 189 Kč



Vlasová péče Hyaluron 2.0 reguluje zásoby vlhkosti ve vlasech a chrání je při častém fénování, žehlení i kulmování. Kromě kyseliny hyaluronové obsahuje extrakt z opuncie, bohatý na minerály a antioxidanty, Alcina, 300 Kč



Elixir Ultime je olejová péče pro všechny typy vlasů, která je vyživuje, posiluje a chrání před škodlivými vnějšími vlivy, Kérastase, 770 Kč



Kondicionér Schauma Nature Moments Olej ze středomořských oliv & Aloe Vera, Schwarzkopf Professional, 64,90 Kč

Elseve Color Vive poskytuje kompletní péči o barvené vlasy, chrání je a navrácí jim oslnivý lesk, L'Oréal Paris, 149,90 Kč



Happy sun je bambusový dvoufázový vlasový olej, který účinně chrání před UV zářením a dehydratací vlasů, Phyris Karaal, 483 Kč

KOSMETIKA PROTI VĚKU

Trend anti-aging péče je v kurzu a věnují se mu proto i vědci a kosmetické laboratoře. Výsledky jejich bádání v péči o pleť se pak stěhují z kosmetických salonů do našich koupelen.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

Kdybyste měly možnost podívat se na budoucnost své pleti, co byste asi viděly? Jak bude vypadat za rok nebo za pět let? Možná by mnoho z nás odvrátilo zrak. Nemusíte se bát, klíčem k návratu mládí je věda, která nám pomáhá vymanit se z pocitů frustrace ze stárnutí pomocí nejnovějších objevů na poli péče o pleť. Nové poznatky, jako třeba použití kmenových buněk nebo biocelulózy nám pomáhají ubrat vrásky a zvrátit chod času v náš prospěch.

OMEGA MASTNÉ KYSELINY PRO HYDRACI

Rostlinné oleje nejen vracejí vláhu, ale zároveň zesilují funkci ochranné bariéry. Můžete je používat jako sérum pod krém nebo samostatně.

Vyživující pleťové kapsle na obličej NovAge Nutrió, Oriflame, 30 kapslí za 849 Kč



KMENOVÉ BUŇKY Z RŮŽÍ PRODLOUŽÍ ŽIVOT BUŇKÁM

Růstové faktory a miliony kmenových buněk jsme mohly zatím zkoušet při profesionálním ošetření. Španělská firma nyní nabízí tuto péči všem ženám v podobě séra a krému.

Koncentrované sérum Skeyndor Timelles Prodiges opravuje buněčné stár-



nutí s účinnými látkami, jako je damažská růže, extrakt z bílého lanýže nebo čaj Kombucha, známý jako „čaj dlouhověkosti“, 50 ml za 3380 Kč

TRENÉR PLETI – PEELING

Po překročení třicetky se zpomaluje obnova buněk a kvůli přirozené regenerační schopnosti pokožky se na jejím povrchu hromadí mrtvé buňky.

Noční péče Crescendo – chemický a přírodní peeling s 5% přírodní kyselinou (AHA) a extraktem ze slupky merlíku čilského (quinoa) šetrně obrušuje pokožku a odstraní vrchní vrstvy odumřelých buněk, Lancôme, 2030 Kč



OMLAZENÍ ZA 15 MINUT



Hned vedle pokožky na krku je dekolt dost často opomíjenou partií. Přitom projevy stárnutí jsou zde nepřehlédnutelné, zvlášť v okamžiku, kdy odložíme zimní svršky.

Bioenzymatická kosmetická maska obsahuje výsledky biomedicínského výzkumu, který přinesl objev, že bio-

celulóza má jako přírodní materiál skvělé regenerační vlastnosti: dokonale přilne jako druhá kůže a pleti dodává optimální koncentraci účinných látek pro maximální efektivitu, Talika, 305 Kč



THALAC

TO NEJLEPŠÍ Z MOŘE PRO SALONY I DOMÁCÍ PÉČI

Profesionální francouzská kosmetika na bázi mořských řas zvládne vše, co si jen umíte představit a po čem v péči o pleť toužíte. Originální receptury ukryté v lehkých a svěže provoněných texturách přípravků si poradí s vyhlazením vrásek, povadlou pokožkou i tvarováním celého těla. Viditelné výsledky se dostaví v rekordně krátkém čase, účinky jsou přitom dlouhodobé. Kosmetika Thalac neobsahuje parabeny.



TIP na léto: krém Hydra Prodiges

Intenzivní krém s komplexem Moist 24, kyselinou hyaluronovou a aquaxylem pro extra hydrataci zajišťuje výživu, revitalizaci, remineralizaci a ochranu. Obnovuje mladistvý a vitální vzhled pleti.

Cena: 1 370 Kč / 50 ml

K dostání ve vybraných salonech a na www.thalac.cz

THALAC
Cosmétiques & Soins

PLAVKOVÁ SEZONA NÁS NEZASKOČÍ

Léto se blíží a s ním sluníčko a velmi teplé počasí. Těšíme se na dovolenou, na koupání, na přírodu... Musíme ale na všechny letní radovánky připravit své tělo, aby nás nic nezaskočilo.

Klára Kotábová, Hana Profousová, Foto: archiv a Fotolia

Jestli chcete u rybníka, na pláži či kdekoliv jinde předvést své výstavní tělo, teď je nejvyšší čas dostat ho do vrcholné formy. Týká se to zejména hubnutí: když se do něho teď pustíte, do léta můžete mít o požadovaných pár kilo méně.

Nevrhejte se ale bezhlavě do diet s následným jo-jo efektem. Do svého programu raději vložte víc pohybu a najedte na nové dietní trendy doporučené odborníky. Vyjádřit se dají vzorcem 40:30:30. Znamená to, že se snižuje příjem sacharidů, naopak se na 30% zvyšuje denní příjem bílkovin a tuk je ponechán na původních třiceti procentech.

PROBUĎTE VLASY!

Ať už se chystáte na dovolenou kamkoliv a sluníčko tam bude více či méně agresivní, musíme se na dny volna správně připravit. Začneme probuzením vlasů po zimě k životu. Na jaře bývají poškozené, proto jim před začátkem slunečných dnů pomůže, když se konce zastříhnou nebo se vlasy celkově zkrátí. Odlehčete své hlavě dokonalým střihem. Díky němu omládnete o několik let. Jenže střih není vše: před létem zařadte do svého jídelníčku potraviny, jako je avokádo, ořechy, ryby, špenát nebo rajčata. Všechny tyto suroviny pomáhají vyživovat vlasy. Nejen jídlo, ale i správný pitný režim křtici napomáhá.

Pozor: Na začátku léta je třeba vyměnit vlasové produkty. Hlavně pokud se chystáte na do-

volenou k moři, kde mají paprsky větší sílu. Pořídte si produkty, které před sluníčkem vlasy chrání a nezatěžují je. Také myslíte na to, že až se budete koupat v moři, slaná voda vaši hřívu vysušuje. Proto, aby tomu tak nebylo, začněte již na jaře používat preventivně vlasové masky nebo olejičky. Jeden z nejlepších typů je kokosový olej, který nanese na vlasy, ale ne až ke kořínkům. Nejlépe nechte působit přes noc v masce nebo v ručníku, ráno jen vlasy umyjte šamponem a budou zářit zdravím.

Patříte-li mezi ženy, které si vlasy barví, pak před létem nebo dovolenou zvolte barvu o odstín nebo dva tmavší. Sluníčko pro vás vlasy zesvětlí samo. Pokud ovšem nechcete, aby se barva kvůli teplým dnům nějak měnila, je potřeba používat tzv. top coat na vlasy. Ochrana může mít podobu masky na vlasy nebo šamponu a fixuje vlasový pigment.

Jestli naopak toužíte po vzhledu vlasů, jako byste právě z vody vylezla, vyzkoušejte do vlhkých vlasů seasalt sprej. Aplikuje se po umytí,

Tělový peeling, který pokožku vyhlazuje, zjemňuje a vyživuje, je užitečný zejména před opalováním

poté vlasy vyfénujte, během procesu sušení je promačkejte; po vyfénování vznikne efekt plážových vln.

VOLNÉ DNY PRO POKOŽKU

Léto je obdobím jako stvořeným pro šaty, krátké sukně a šortky. Odhalujete nejvíc pokožky a je důležité se postarat, aby vypadala co nejlépe. Proto je na jaře zvlášť důležité používat pravidelně peeling, aby se odstranily odumřelé buň-





Laserová epilace přináší dlouhodobý efekt

ky. O tom ale později, pojďme se podívat na to, jakou péči potřebuje pokožka obličeje, kterou slunečním paprskům vystavujete neustále.

V tomto období je nesmírně důležitá hydratace (jako ostatně v každém období). Slunce pleť vysušuje, ale krémy je třeba vybírat lehčí, aby byly vhodné pro pobyt na slunci. Dávejte také pozor, aby obsahovaly ochranu UV. Nejlépe kolem 20 SPF, ta je na běžné nošení optimální. Kromě toho se vám pro hydrataci vyplatí nosit v kabelce neustále termální vodu ve spreji, která vás vždy osvěží a pleť dodá potřebnou vláhu v okamžiku, kdy budete cítit, že je jakkoliv iritovaná.

Pro líčení v letních dnech si pořiďte make-up a pudr s UV ochranou. Pod něj samozřejmě primer nebo hydratační krém, který vaši pokožku ochrání před popálením či dalším poškozením. V teplých dnech je dobré na líčení používat fixátor, abyste vypadala stále svěže a make-up se vám nerozmazával. Samozřejmostí by také měla být výměna produktového parku. Tedy hutné make-upy nahradit BB krémy apod. Uvedené produkty mají lehčí konzistenci a pokožku tolik nezatěžují. To platí také v případě rtěnek, které můžeme vyměnit za lesky na rty. Odličování i volné dny pro pokožku na obličeji, tedy takové, kdy se nelíčíte vůbec, by měly být samozřejmostí.

HLADKÉ JAKO SAMET

Hydratovat je třeba i celé tělo. Nejen vyživujícími krémy, mléky nebo olejičky, ale také dostatkem tekutin. Proto první a základní pravidlo,

které vám pomůže s péčí o pokožku těla, zní: pít – čistou vodu a neustále.

Když víte, že v dohledné době tělo vystavíte slunečním paprskům, začněte jíst beta-karoten, dokonce již několik týdnů před plánovanou dovolenou. Díky němu se vaše pokožka snáze opálí a déle jí přirozená barva vydrží. Kosmetička Lenka Mikešová vysvětluje: „Solária sice svým klientkám zakazují, na druhou stranu, jedna návštěva po zimě, která připraví tělo na paprsky, škodit nemůže. Ženy, které kombinují karoten s přípravou návštěvou solária, se pak na přímém slunci nespálí.“

VOLNÉ DNY PRO POKOŽKU NA OBLIČEJI, TEDY TAKOVÉ, KDY SE NELÍČÍTE, BY V LÉTĚ MĚLY BÝT SAMOZŘEJMOSTÍ.

S odhalováním těla souvisí také nutnost zbavit ho chloupků víc než v zimní – zahalené – sezoně. Zvolit si můžeme depilaci nebo epilaci. Jaký je mezi nimi rozdíl a která metoda je ta nejlepší?

Depilace odstraňuje ochlupení jen povrchově. Existuje však několik možností.

● Mezi nejrozšířenější metody patří depilace žiletkou. Tato metoda je rychlá a vhodná například na cesty, protože k ní nepotřebujete velké

vybavení. Její nevýhodou je však to, že chloupky dorostou během pár dní a jsou drsnější. Zvolíte-li tuto variantu, tak si dejte pozor na to, aby žiletka a břity byly kvalitní. Některým ženám můžou žiletky způsobit po holení vyrážku.

● Kosmetická depilace je způsob, při němž se chloupky odstraňují gelem nebo krémem. Vydrží až dva týdny. Depilační prostředek se nanese na pokožku, po pár minutách se chloupky odstraní stěrkou. Pokud ale máte citlivou pokožku, není pro vás tato metoda vhodná. Přece jen jde o chemický proces. Není také vhodné ji používat v oblasti bikin.

Epilaci se odstraňuje ochlupení i s kořínky, vydrží déle, ale některé způsoby můžou být lehce nepříjemné až bolestivé.

● Epilace voskem je bolestivější, zvláště po prvních návštěvách salonu. Po pravidelném používání si ale zvyknete. Výsledek vydrží měsíc i více.



Otoků nohou, které se objevují zejména v letních měsících, vás zbaví bylinky na odvodnění

● Cukrová pasta je méně bolestivá varianta než vosk. Není v ČR příliš rozšířená, takže ji nenabízí moc kosmetických salónů. Můžete si ji udělat i doma. Je šetrná, protože jde o přírodní přípravek.

● Epilátor se používá velmi snadno a dnes je na trhu k dostání v různých variantách. Při prvním použití to také není nic příjemného, ale k sehnání je i podvodní nebo s masážním strojkem, který bolest zmírní. Výsledek vydrží 4 týdny a po pravidelném používání není bolest ani cítit.

● Laserová epilace je šetrná k pokožce a bezbolestná díky speciální chladicí hlavici. Přístroj funguje tak, že vysílá paprsek, který je zachycený pigmentem přímo ve vlasové cibulce. Zničí ji a zabrání tak opětovnému růstu chloupků. Ty se ale mohou nacházet v různých fázích růstu, proto je nutné zákrok cca 5x opakovat, potom je jeho efekt dlouhodobý.

**AŽ UŽ SE CHYSTÁTE
NA DOVOLENOU
KAMKOLIV
A SLUNÍČKO TAM
BUDE VÍCE ČI
MÉNĚ AGRESIVNÍ,
MUSÍTE SE
NA POBYT DOBRĚ
PŘIPRAVIT.**



OCHRANA PŘED POCENÍM

Pocení trápí v létě snad každého z nás, ale při dodržování několika hygienických zásad nám nemusí činit problém.

1. Pro pocit čistoty a regulaci pocení se sprchujte i ráno, než vyrazíte do práce.
2. Noste oblečení z lehkých a přírodních materiálů a co nejvíce ho měňte. Umělé materiály oblékejte co nejméně.
3. Jednou se samozřejměstí by měla být epilace nebo depilace.
4. I v tomto případě hraje roli strava, některé potraviny mohou přes žaludek přecházet do kůže a ovlivňují výsledný pach potu. Mezi ně patří například česnek, cibule nebo kmín.
5. Používejte denně deodoranty a antiperspiranty. Zatímco deodoranty pach jen překrývají, antiperspiranty zabráňují tvorbě potu a zápachu.
6. Jedním z domácích pomocníků proti nadměrnému pocení, může být šalvěj. Buď ji můžete užívat v tabletách nebo pít cca 1 litr denně.
7. Tzv. podpažní vložky, které se nalepí do průramku na přiléhavém oblečení a ihned absorbují pot. Po nasazení nejsou vidět a jsou vhodné pro ženy i muže. Vyrábějí se ve více variantách (nejčastější je varianta M, která absorbuje cca 15 ml). Vložky jsou bavlněné, hypoalergenní a neparfémované. Jsou vhodné, pokud vás čeká společenská událost, ale i na každodenní nošení.

JAK ZKROTIT NADMĚRNÉ POCENÍ

Jen žena, která zničí několik halenek během letní sezony, nebo muž, který si musí několikrát denně převlékat košili kvůli nepěkným „koláčům“ v podpaždí, ví, co znamená nadměrné pocení.

Hana Profousová, Foto: FORMÉ clinic

Bez vylučování potu by náš organismus nebyl schopen regulovat tělesnou teplotu. Když ale pocení překročí únosnou mez a provází nás nejen v létě, může nás tento problém zbavovat sebevědomí a připravit o společenskou prestiž. Tehdy je vhodné sáhnout k účinnému řešení, protože v tomto případě nepomůže žádný kosmetický prostředek. A tmavé skvrny, objevující se na oblečení, nikomu body nepřidají.

Neúčinnější odstranění těchto potíží nabízí klinika plastické chirurgie FORMÉ clinic, kde lze absolvovat miniinvazivní zákrok s trvalým výsledkem: liposukci s odstraněním potních žláz.

BODY JET UMÍ ZAKROČIT

Hyperhidróza, tedy nadměrné pocení, je stav přesahující tělesnou potřebu, kterým trpí více než tři procenta populace. Nejčastěji postihuje dlaně, nohy a podpaždí. A právě podpaždí je oblast, kde lze zamezit nadměrnému pocení přístrojem Body jet. Při této technologii je efek-

tivnost až 90%, tedy nejvyšší ze všech metod. Navíc jde o odstranění trvalé, což je největší výhodou.

Ošetření přístrojem Body jet nemá žádnou kontraindikaci kromě těhotenství a kojení, což se týká obecně všech zákroků. Absolvovat ho lze kdykoliv během roku, ale je pochopitelné, že největší zájem o něj je na začátku letní sezony.

JAK ZÁKROK PROBÍHÁ

„Ač zní tato metoda drasticky, jedná se pouze o miniinvazivní řešení tohoto rozšířeného problému,“ vysvětluje primář **MUDr. Petr Jan Vašek**, plastický chirurg z FORMÉ clinic. „Malou liposukci tenkou kanylou se odsají potní žlázy, malé množství se ponechá. Zákrok je to krátký, provádí se v lokální anestezii. Po něm klient čeká pouze mírná omezení, a to první den odpočívá, týden nenavštěvovat saunu a veřejný bazén, čtrnáct dní nepoužívat deodorant a týden výrazně nezatěžovat paže. Ke sportu se lze vrátit právě za týden. Bolest pociťuje zhruba jako u natažených svalů.“

Liposukce potních žláz je bezbolestná a tělo ji dobře toleruje. Nahrazuje do nedávna použí-



vaný laser a její největší výhodou je trvalé odstranění nadměrného pocení na rozdíl od botoxových injekcí, které jsou výrazně dražší a bolestivé a je třeba je absolvovat opakovaně. Odsátí žláz Body jet technologií je neefektivnější ze všech metod. Výsledky jsou individuální, ale lze očekávat minimálně padesátiprocentní zlepšení. Po zákroku může dojít k malým otokům, které rychle ustoupí. Dva dny po liposukci potních žláz je možný návrat do běžného života pouze s omezením fyzické zátěže.

www.formeclinic.cz

OPALOVAT? ANO, ALE JEDINĚ BEZPEČNĚ!

Každá z nás touží po krásném opálení už v okamžiku, kdy vysvitnou první hřejivé paprsky slunce. Opálená kůže je krásná, přitažlivá a umí skrýt nejen jeden nedostatek naší pokožky. Zároveň je ale nutné si uvědomit, že příliš slunce nám může uškodit. Pojďme tedy najít kompromis, který dovolí paprskům naší kůži opálit a zároveň neohrozit její zdraví.

Foto: Alphega lékárna

Sluneční paprsky jsou nezbytné pro tvorbu vitamínu D, který naše tělo potřebuje, na druhou stranu mu ale mohou velmi uškodit. Na zemský povrch totiž neustále proniká ultrafialové záření, které se skládá z několika „typů“. Pro nás jsou nejdůležitější UVA a UVB záření. UVA záření proniká

do hlubších vrstev kůže, způsobuje okamžité zhnědnutí, ale je také příčinou vzniku pigmentových skvrn, slunečních alergií a stárnutí pokožky.

UVB záření je při „předávkování“ pro náš život nebezpečné. Z velké části by mělo být pohlceno ozónovou vrstvou, ale čím slabší ozónová vrstva je, tím více UVB záření se dostane až k nám. UVB záření na kůži způsobuje zčervenání a následně pozdní a trvalé zhnědnutí. Je také odpovědné za vznik nádorů na kůži, poškozuje totiž

DNA v buňkách naší kůže. Konkrétně se jedná o buňky, které mají kůži před zářením chránit, tzv. melanocyty. A pokud je toto poškození dlouhodobé, intenzivní nebo velmi časté, může se stát, že se taková buňka začne nekontrolovatně množit – a vznikne nádor.

6 ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL OCHRANY PŘED SLUNCEM

1. Namažte se alespoň 20 minut před začátkem slunění vhodným krémem s UV filtrem.
2. Použijte ho dostatečné množství. Uvádí se přibližně jedna kávová lžička na obličej a dvě až čtyři polévkové lžice na tělo. V tomto případě se rozhodně nevyplatí šetřit!
3. Nezapomeňte na kožní záhyby a různé nerovnosti na těle.
4. Zvýšenou pozornost věnujte ošetření nejexponovanějších míst, jako jsou nártý, nos, uši, prsty na nohou, dekolť, ale třeba i pěšina ve vlasech. Stejně tak je důležité pečlivě namazat místa, která nebyla slunci před tím vystavena (např. po změně střihu plavek).
5. Při výběru opalovacího přípravku dejte přednost těm, které jsou odolné proti vodě, jsou hypoalergenní a fotostabilní (jejich kvalita se nemění ani na slunci).
6. Na jizvy, mateřská znaménka, pihy, rty a okolí očí použijte výrobek s co nejvyšším ochranným faktorem.



Sunscreens ve spreji 50+, Daylong, 519 Kč



Lipozomální sluneční ochrana pro děti s ochranou SPF 30, Daylong, 145 Kč



Tělové mléko po opalování zklidňuje a regeneruje pleť namáhanou sluněním, Panthenol, 116 Kč



Chladivá pěna ve spreji přináší úlevu sluncem podrážděné pokožce, Panthenol, 145 Kč

NÁKUP OPALOVACÍ KOSMETIKY? JEDINĚ V LÉKÁRNĚ!

Nákup kosmetických přípravků v lékárně vyniká především zárukou kvality. V tomto případě si můžete být naprosto jisti, že výrobky pocházejí pouze od kvalitních a prověřených výrobců. Ti se řídí tzv. správnou laboratorní a výrobní praxí, která definuje například nároky na prostory, kde se přípravek vyrábí a testuje, a také na výrobní zařízení, v němž přípravek vzniká – a to od prvotního navážení všech účinných a pomocných látek až po jeho zabalení do krabičky.

Přísným pravidlům podléhá rovněž distribuce. Přípravky s náročnějšími podmínkami skladování jsou přepravovány tak, aby během přepravy

nedošlo k jejich znehodnocení (některé krémy je například nutné skladovat a přepravovat v chladu). Při příjmu přípravků v lékárně od distributora je každá krabička znovu důkladně zkontrolována, zejména číslo šarže, doba expirace, kontroluje se také celistvost a vzhled krabičky. Poté se uskladní v lékárně dle nároků na její skladování. Ve všech prostorách lékárny je trvale kontrolována teplota, která by měla být maximálně 25 °C (kromě ledničky).

Opalovací kosmetika, kterou si zakoupíte v lékárně, se rovněž vyznačuje několika specifiky. Většinou je hypoalergenní, takže ji můžou používat i lidé s velmi citlivou pleť.

Její receptura musí být sestavena tak, aby neobsahovala chemické látky, které jsou známé jako kontaktní alergen. Jde například o některé konzervační látky a parfém.

Mgr. Štěpková z hostomické Alphega lékárny ještě zdůrazňuje důležitost poradenství: „V lékárně vám pomůžeme vybrat přípravek vhodný právě pro vás a poradíme vám, jak se opalovat bezpečně. Lékárenský tým je neustále školený v odborném poradenství a v kosmetických novinkách, a je tedy schopný doporučit vám nejvhodnější péči pro váš typ pleti, protože každá pokožka je jiná a potřebuje specifickou péči.“

Má rovněž neblahý vliv na zrak (dokáže spálit tyčinky, čípky a nervová zakončení v rohovce). Ale abychom byli spravedliví, je třeba poznamenat, že právě UVB záření je nezbytné pro tvorbu vitamínu D v našem organismu.

VYTVOŘME OCHRANNOU SLUPKU

Nejllepší ochranou před zářením, kterou našemu tělu můžeme poskytnout, je samozřejmě oděv: černé a mírně seprané tkaniny chrání lépe než bílé a nové. K létu ale patří slunce, voda a koupání. Jakmile tedy odložíme oblečení, musíme kůži chránit jinak. K tomu jsou určeny opalovací přípravky, tzv. sunscreens.

Základem při výběru vhodného přípravku je jeho kvalita, ty obvyčejné dostačující určitě nejsou. Kvalitu neovlivňuje forma. Je jedno, zda si koupíme mléko, olej, pěnu či krém. Důležitá je pro nás technologie výroby a použitý filtr, který blokuje dopad nebezpečného slunečního záření na naši pokožku. „Filtry jsou chemické, nebo minerální. Častěji se můžeme setkat s výrobky obsahujícími filtr chemický – lépe se rozmazávají a vyrábí se jich nepřeberné množství. Těch s minerálním filtrem není na trhu zdaleka tolik, hůře se rozmazávají a někdy zanechávají na pokožce lehkou bělavou vrstvičku. Jejich ohromnou výhodou je, že se jedná téměř výlučně o hypoalergenní přípravky a jsou často určeny i těm nejmenším dětem,“



podotýká **Mgr. Leona Štěpková** z Alphega lékárny Medea v Hostomících nad Bílinou.

Kojenci do půl roku by neměli být slunci vystaveni vůbec.

Malé děti do tří let pak jen s nejvyšší opatrností, pečlivě ošetřené kvalitním krémem s UV filtrem a jen po omezenou dobu. „Stejná pravidla platí i pro jedince s velmi světlou pleť, poruchami pigmentace a některými kožními chorobami. Opatrní by měli být i lidé, kteří užívají imunosupresiva, například osoby po transplantacích nebo s některými autoimunitními nemocemi, případně jiné léky způsobující zvýšenou citlivost na slunce,“ upozorňuje Mgr. Leona Štěpková.

INZERCE

S námi se nespálíte

Poradenství zdarma

Porad'te se
se svým Alphega
lékárníkem,
jak se chránit před
slunečními
paprsky

 **alphega**
lékárna
vždy na dosah
www.alphega-lekarna.cz

RYCHLE PÁR KIL DOLŮ!

Je to tak trochu k zlosti. Čím víc na to budete myslet, tím hůř vám to půjde. A co? No přece hubnutí. Stačí si vyzkoušet loňské plavky a na velkou část jejich majitelek padne chmura.

Milana Šimáčková, Foto: Fotolia

Není to prostě ono, i když by to samozřejmě mohlo být i horší. Nějaké kilo navíc, sem tam prosvítá celulitida, kůže na těle trochu povolila a potřebovala by zpevnit. Ale nezaufejte, do léta je ještě čas a za tu dobu se dá hodně stihnout.

ZAPOMEŇTE NA DRASTICKÉ DIETY!

Trápit se nedostatkem jídla a odřikáním není ta nejlepší cesta, jak se zbavit několika kilogramů navíc. Tělo si svou hmotnost tak nějak pamatuje a má tendenci se k ní vracet. Jestliže tedy založíte své tažení na prázdných hrncích, nikam to nepovede, jednou se najíst musíte. A jakmile se přiblížíte ke zdroji, tělo si začne hromadit zásoby, na další nebezpečné období nedostatku. Výsledek klopotného hubnutí bude během dalších několika týdnů a měsíců v neustálém ohrožení. Krátkodobá drastičtější dieta vás připraví o 2 – 3 kilogramy za týden, je ale nárazová a novou váhu si neudržíte.

● Rozumnější cestou je úprava jídelníčku, a to nejen na pár týdnů před dovolenou. Sladké dorty, tabulky čokolády a zmrzliny – na to je lépe zapomenout, nic nám ale

nebrání jíst maso a rozumné množství ovoce, zeleniny a celozrnných příloh. Zelenina má velkou výhodu v tom, že se dá šikovně naranžovat krájením a krouháním, talíř pěkně vyplní a ještě vypadá lákavě a chutně. Když salát povzbudíte jogurtem místo majolky, nebude mít takové stravování chybu.

● Příjemnou a objevnou změnou můžou být i polévky, na talíři je nebudete muset hledat lupou a přitom ve většině z nich je ze všeho nejvíc vody. Nakrájená a ochucená zelenina doplněná kousky masa (bez zápražek, nudlí a noků) povzbudí peristaltiku a navíc máte pocit, že jste něco skutečně snědli.

● Přínosným krokem bývá i omezení alkoholu. V něm je mnoho kalorií a prosté vyloučení obligátních dvou deci večer u televize může mít v součtu docela velký úspěch.

● Superrychlá dieta má mnoho vedlejších účinků, které nikomu nesvědčí: zácpu, kdy produkty metabolismu zůstávají v těle zbytečně déle, než je žádoucí, ale i změny ve vzhledu těla. Co nám bude platné, že ubereme pár centimetru v pase, když na těle ochabne svalovina, což se u většiny „nad 16“ projeví povolením rysů obličejové a hrudníku?

● Omezení velikosti porcí zmůže někdy víc než proslulá hollywoodská dieta modelek.

Dlouhodobě hladovět dokáže s úsměvem málokdo, ovšem mírné omezení se vydržet dá. Od modelek se ale dá převzít jiný trik: je známo, že vanilka tlumí chuť na jídlo. Kapesníček navoněný vanilkou může podpořit naše úsilí, když se začnou hlásit chutě...

DŮLEŽITÉ JE HÝBAT SE

Tak to je zajisté rada, kterou neslyší každý rád. Ale bez pohybu to nepůjde. Zvýšení každodenní zátěže, vyběhnutí několika pater bez výtahu nebo delší procházka místo odpočinku u seriálu, ano, to bezesporu funguje. Každý nemiluje posilovnu, a tak ji nahradte pár (hodně) kroky navíc. Formování těla pomáhá i tanec, plavání nebo jízda na kole či rotopedu. A také plavání, když bikinky nahradíte plavkami vcelku, není nutné se bazenu bát. Kdo potřebuje zahnat pár kil na bříše, stehnech a bocích, určitě po čase výsledek uvidí. Kdo si ale dal letos závazek, že by to chtělo větší změnu, medaili tak snadno nezíská. V takovém případě to bude vyžadovat soustředěné úsilí, kombinované a možná bude rozumnější vyhledat pomoc odborného trenéra. Vynaložené úsilí bez adekvátního efektu totiž demotivuje. Zkušená trenérka pomůže víc než týdny hladovění a špatného cvičení.

**VANILKA TLUMÍ
CHUŤ NA JÍDLO;
KAPESNÍČEK
NAVONĚNÝ
VANILKOU MŮŽE
POMOC, KDYŽ SE
ZAČNOU HLÁSIT
CHUTĚ...**



CÍLENĚ CVIČIT DOMA

Nějaké to deko navíc člověk na těle ani neucítí, dokud to právě plavky neodhalí. Nejproblematictější partií jsou břicho a zadeček, tam tělo o rychlý zásah přímo volá. Postava navíc potřebuje co nejrychleji zpevnit.

Co pomůže a nezklame? Vedle úpravy jídelníčku a zvýšení pohybové aktivity je třeba přidat navíc i cvičení pro posílení břišních svalů, tedy klasické zkracovačky:

- Lehněte si na podložku na záda, pokrčte kolena, spojte chodidla se zemí.
- Ruce položte za hlavu, lokty otevřete ke stropu.
- Brada je vzdálená od jamky pod krkem asi na 15 centimetrů.
- Bedra pevně přitiskněte k podložce a po celou dobu cvičení je neodlepujte.
- S výdechem zvedněte lopatky asi 1 - 2 centimetry od země, pár vteřin vydržte v horní poloze.
- S nádechem se pak vraťte zpátky na zem.
- Cvičte ve 4 sériích, 8x opakujte.

Cvičení se dá doplnit o vzpor na loktech:

- Klekněte si na kolena, opřete se o předloktí. Srovnejte hlavu do roviny s páteří, neprohýbejte bedra.
- Natáhněte dozadu levou i pravou nohu tak, aby vaše ramena, boky a kotníky tvořily přímku.
- Snažte se neprohýbat v bedrech, ale ani nevystřikovat zadek.
- Pravidelně dýchejte, napočítejte si v duchu do dvaceti.
- Poté se položte na břicho, opřete se o předloktí a vytáhněte se za hlavou vzhůru ke stropu, aby se břišní svaly protáhly.
- Opakujte 6x po dvaceti vteřinách.

A KDYŽ JE SVÉPOMOC MÁLO?

Úporná snaha se ale někdy stále mívá účinkem, a jak se blíží den vysněné dovolené, mnoho ne zcela úspěšných propadá panice. A to je to nejhorší, co nás může potkat.

Je opravdu docela možné, že nasbíráná kila potřebují větší a cílenější zásah, jinak se nás nepustí. V takovém případě pak nezbyvá než se svěřit do rukou odborníků na tvarování postavy. A nemusíte si začít hned studovat účinky a efekty invazivní liposukce. Můžete vyzkoušet přístroje na neinvazivní formování postavy. Jejich výhodou je to, že se s jejich pomocí můžeme zaměřit na konkrétní problém: větší břicho, silná stehna nebo pozadí. Pomocí víceúčelových přístrojů remodelují kontury těla a celkově přispívají k jeho zpevnění. Je jich celá řada. Také metody, které využívají, se od sebe můžou výrazně lišit. Stačí tedy vybírat tak, aby nám bylo nabízené „cvičení“ příjemné a abychom jej dokázaly časově zvládat. Daní, kterou si tyto metody od nás vyžádají, je čas. A nebude ho málo.

T-shape

Kombinuje hned tři různé technologie, které účinkují současně a už při prvním ošetření docílí dokonalých výsledků:

1. Využívá ošetření LLLT laserem, díky kterému se tuk rozpouští a odplaví metabolickým systémem. Obvod těla se zmenší a objem redukuje.
2. Aplikace multipolární radiofrekvence, která vytváří teplo ve spodní vrstvě kůže a zlepšuje elasticitu tkání a spouští novotvorbu kolagenu. Pokožka bude pružnější a mladistvější.
3. Vakuová masáž. Vakuum zvedá, tvaruje a stlačuje kůži tak, aby se zvyšoval krevní oběh v místě ošetření a stimulovala se lymfatická aktivita.

Návštěv bude muset být celá řada, frekvence a počet ošetření závisí na cíleném výsledku.

LPG Endermologie

Unikátní patentovaná technologie LPG Endermologie nabízí formování postavy mechanickou biostimulací kožní tkáně. Cíleně působí na místa, kde je uložený tuk, objevuje se celulitida a ochablá pokožka, také zpevňuje kontury těla. Endermologie aktivuje lipólýzu, tedy štěpení a uvolňování tuků, které tělo opustí metabolickou cestou. Pro dlouhodobý výsledek je třeba absolvovat kúru více ošetření.

Metoda Bailine

Tvarování postavy pomocí elektrod upevněných na pásích v pase, na zaděčku nebo stehnech. Celý proces je řízen počítačem, je neinvazivní a docela příjemný. Působí na formování postavy, vyhlazování celulitidy a váhovou redukci. Elektrody přimějí zlenivělé svaly k pohybu a připraví tělo o objemové centimetry. Vedle váhového úbytku pomůže metoda zpevnit svalstvo a uvolněním kůže. Tělo bude ale potřebovat alespoň deset procedur.

Estetická rázová vlna

Ve formování těla je to další dobrý pomocník. Bojuje s procesy stárnutí v měkkých tkáních, ochabování a využívá se i při korekci celulitidy. Akustické vlnění zničí zapouzdření buněk a tkáň se tak stane opět měkčí a aktivnější. Zlepšuje se krevní zásobení a zefektivní se metabolismus v dané oblasti, což stimuluje odbourávání tuků. Současně se remodeluje kolagen i elastin a zpevňuje se kůže a podkoží. Metoda je vhodná pro ošetření stehen, boků a hýždí a nadloktí.

PĚKNÁ PRSA SE STÁLE NOSÍ

Zvětšení poprsí patří mezi nejžádanější zákroky plastické chirurgie. Není divu: na tuto operaci chodí ženy všech věkových kategorií – od plnoletosti až po zralý věk.

Hana Profousová, Foto: klinika Esthé



Zatímco k omlazující plastické operaci musí žena „dozrát“ věkem, po větších prsou touží většinou od okamžiku, kdy pozná, že větší už jí nenarostou. Na operační stůl proto uléhají nejen dívky sotva zletilé, ale i dámy po padesátce, které se rozhodnou handicap odstranit a jejich zdravotní stav jim to umožňuje.

Zvětšení prsou (augmentaci) je možné absolvovat už před plánovaným těhotenstvím, ale lékaři varují, že po porodu a kojení se prsa můžou poněkud změnit. Někdy to může být i k lepšímu, po kojení změknou a usadí se, někdy ale poklesnou a tvar může být výrazně horší. Podle

nich je optimální s operací počkat až po dětech. Ale slečna, která chce řešit problém malých prsou hned, se nemusí bát, že by prsní implantáty měly negativní vliv na těhotenství nebo kojení.

Před zákrokem je velmi důležitá konzultace, kdy lékař zhodnotí stav prsou pacientky, vyslechne si její žádost na tvar a velikost prsů a doporučí možné varianty operačního výkonu, velikost a tvar implantátu. „V našich podmínkách nejčastěji používáme texturované silikonové implantáty, které jsou hrubé na povrchu, a proto vykazují nejmenší riziko opouzdření,“ objasňuje **MUDr. Libor Kment** z pražské kliniky Esthé. „Klientka si může vybrat z velkého množství tvarů a profilů – od různých vysokých kulatých implantátů po různě tvarované implantáty anatomické – a ve všech velikostech.“

Plastiční chirurgové zpravidla doporučují velikost 200 až 350 ml, protože tak prsa působí přirozeně a je menší riziko, že kvůli své váze poklesnou. Toužili-li žena po výrazném zvětšení, nabídne chirurg implantáty kulaté. Druhá možnost, implantáty anatomické, mají tvar kapky a nejvíc se blíží přirozenému vzhledu prsu. Podle tvaru a velikosti poprsí se pak implantáty vkládají pod prsní žlázu nad prsní sval anebo pod sval. Nej-

častější operační přístup je v dolní části prvního dvorce, takže v pigmentaci se jizva ztratí.

„Augmentace se provádí v celkové anestezii, stejně jako ostatní operace prsou, po ní následuje jedno- až dvoudenní hospitalizace,“ popisuje plastický chirurg. „Všechny stehy se dnes většinou používají vstřebatelné, takže jejich vyndávání odpadá, během několika týdnů se rozpustí. Pokud jsou při operaci zavedeny drény, odstraňují se za den až dva. Šest týdnů je nutné nosit podprsenku bez kostic ve dne i v noci a pět týdnů nespát na břiše. Po dobu 4 - 6 týdnů po plastické operaci prsou je vhodné překrývat jizvy proužkem nealergizující náplasti,“ uzavírá doktor Kment.



MUDr. Libor Kment
zakresluje operační pole

Léto není překážkou pro operaci

Chtěla byste mít krásná prsa, ale operace je pro vás cenově nedostupná?

Klinika Esthé přichází s letní akcí na operaci prsů s nejkvalitnějšími prsními implantáty značky Mentor.

Pokud chcete využít zajímavou nabídku, objednejte se na konzultaci a následně na operaci prsů v období léta za exkluzivní cenu na www.esthe-plastika.cz.



UŽ SE VÁM TETOVÁNÍ NELÍBÍ?

Památka na první lásku? Vzpomínka na nezapomenutelnou dovolenou? Moudrost, kterou si chcete navždy pamatovat? To všechno si můžete nechat na své tělo „vymalovat“. Jenže co když se vám ilustrovaná kůže přestane líbit?

Hana Profousová, Foto: Fotolia

Ať už si obrázek pořídíte na kterékoliv místo na těle, vyberte si raději černý nebo tmavomodrý než barevný, lépe se odstraňuje, až ho třeba jednou nebudete chtít na těle mít. A proč je lepší tmavý? Vysvětlit se to dá na příkladu černého oblečení: přitahuje sluneční paprsky, takže se rychle ohřívá a podobné je to s laserovými paprsky. Také lépe působí na tmavé barvy. I když dnešní způsoby odstranění tetováže jsou velmi účinné, zelená, červená nebo žlutá barva jsou oříškem i pro ty nejvýkonnější depigmentační lasery. A počítejte s tím, že to bude trvat dlouho a bude to finančně náročné. Díky moderním přístrojům je to ale možné. Dřív byl návrat k „panenské“ pokožce nejen prakticky nemožný, ale také velmi bolestivý. Kůže se musela doslova obrousit a někdy nezbylo než potetované místo vyříznout. Bolest a následnou jizvu si jistě umíte představit.

ROZSTŘÍLENÝ PIGMENT

Nové generaci laserů – ať už je to alexandritový, rubínový, erbiový nebo kombinovaný – vděčíme za to, že odstraňování nechtěného tetování je nejen velmi účinné, ale díky místnímu znecitlivění před zákrokem také prakticky bezbolestné. Jaký typ přístroje bude nejvhodnější, nám poradí kožní lékař při konzultaci. Není od věci vyžádat si také test, který na malém kousku kůže vyzkouší účinnost laserové metody.

Ani laserové paprsky ale neumí kouzlit, a tak se musíme připravit na to, že zatímco pořízení obrázku jsme zvládli při jedné návštěvě, na dermatologii budeme muset zajít víckrát (podle intenzity tetování třikrát až osmkrát). Je to proto, že pigmentace se nachází v několika vrstvách pod sebou a laser je musí rozbít postupně. Rychlejší nebo radikálnější likvidace by mohla mít za následek jizvu v místě působení.

Obsluha přístroje podle barvy tetování a intenzity pigmentu nejdříve nastaví vlnovou délku laserových paprsků. Při ošetření vydávají krátké záblesky intenzivního světla, které projdou vrchní vrstvou kůže, aniž by ji poškodily. Tmavé

pigmenty rozstřílí na malé částičky, které bílé krvinky následně vsřebají. Přístroj pracuje s velkou přesností, takže se nemusíte obávat poškození okolní pokožky. Mezi jednotlivými sezeními je potřeba dodržet odstup šesti týdnů, aby se organismus se zákrokem vypořádal.

POZOR NA SLUNEČNÍ PAPSRY!

Po ošetření se na kůži vytvoří stroupky, které se postupně vyloupnou a nezanechají žádné jizvy. Bezprostředně po něm je nutné ošetřovanou partii chladit, aby rychle zmizel mírný otok a zčervenání. Potom je nutné místo dostatečně promazávat, vyhýbat se veřejným koupalištím a saunám, nosit volné oblečení, aby ošetřené místo mohlo dýchat. Žádná další rekonvalescence není nutná, kromě vyhýbání se slunečním paprskům – jako po každé laserové proceduře.

Jak likvidace tetováže definitivně dopadla, poznáme až tak za šest týdnů. Pokud by se tetování nepodařilo odstranit laserem, ke slovu by musela přijít plastická operace, při níž se tetovaná kůže vyřízne a nahradí kožními implantáty odebranými z jiného místa na těle, stejně jako se postupuje při popáleninách.

NEŽ SE SVĚŘÍTE DO RUKOU TATÉRA

Před nástupem letní sezony a odhalením těla mnohé napadne: což si nechat tělo vylepšit nápaditým tetováním? Než nápad zrealizujete, zamyslete se nad tím, jestli se vám tahle paráda bude líbit třeba ještě za deset dvacet let. Jestli ale opravdu nemůžete této módě odolat (nebo právě vedete marný boj se svou ratolestí, která „kérku“ prostě musí mít), pořídte si alespoň malý motiv a na místě, kde toho nebudete za pár let litovat, a kde ho přibývajících roky nezdeformují. Ve dvaceti je tělo pevné, kůže není povadlá, lýtko nebývá prokvetlé žilkami. Tohle všechno se zpravidla dostaví s věkem. Motýleček na kotníku nebo kytička na rameni asi nepřinese velký problém. Nebude vám vadit při hledání práce a líbit se snad bude i vašemu partnerovi. Jedním z nejhorších míst, kde by se žena neměla nechat tetovat, je dekolť. Právě tady začíná původně vtipný nápis nebo obrázek nabývat časem kvůli věku a zemské přitažlivosti podivných a nechtěných tvarů. A kůže se v této partii dost špatně vyrovnává i za pomoci korektivní dermatologie nebo plastické chirurgie.



NOHY DO TRÁVY ČI NA PLÁŽ

Léto se nám blíží a je to perfektní čas na letní střevíce a sandálky a k nim také šortky nebo sukně. V této době dolním končetinám musíme věnovat nadstandardní péči. Abyste se mohla pochlubit lehkou chůzí.

Klára Kotábová, Foto: Fotolia a archiv



Většina žen v zimě v péči o nohy poleví. Což je škoda a je na místě okamžitě napravit, co jsme dlouhodobě zanedbávaly. Prvním znamením, že se blíží jaro, by měla být luxusní pedikúra (pokud na ni nechodíte pravidelně, což lze jen doporučit). Následně byste se měla zaměřit i na další procedury, abyste mohla nožky beze studu odhalit.

PEDIKÚRA

Možností máte hned několik. Vybrat si z pedikúry v salonu, domácí, nebo třeba tu u kama-

rádky. Pojdme společně probrat dvě varianty nejčastější. Co vám nabízejí a jaký výsledek přinesou?

Kosmetický salón

Jestliže si zvolíte návštěvu kosmetického salónu, odejdete s „novýma“ nohama bez práce a celé ošetření bude trvat maximálně hodinu a půl. Benefit pro vás? Dokonalá relaxace.

Domácí pedikúra

Když si vyberete druhou variantu, tedy udělat si pedikúru doma, máme pro vás několik rad, aby vše proběhlo co nejlépe a s profesionálním výsledkem.

Pokud máte zbytky laku na nehtech, šetrně ho odlakujete.

Nohy dejte na 15-20 minut do horké vody. Přidejte sůl, můžete použít koupelovou nebo i kuchyňskou. Pro zpříjemnění přidejte pár kapek esenciálního oleje. Pokud potřebujete, aby kůže dost změkla, přidejte citrón.

Osušené nohy opilujte skleněným nebo elektrickým pilníkem.

Pro větší hebkost vyzkoušejte na svoje chodidla pravidelný peeling. Prodávají ho v drogeriích, ale můžete vyzkoušet i domácí. Napří-



Rovnátko přináší větší nehtům velkou úlevu, protože se díky nim celý nehtový aparát přestaví

klad z medu a cukru nebo z olivového oleje a mořské soli.

Dřívkem z manikúry zatlačte kůžičky u nehtu a nehty také zapilujte.

Mezi letošní letní trendy v barvách na nehty patří zlatá nebo odstíny růžové.

Trápí vás popraskané paty? Namažte je nejlépe přes noc silnou vrstvou krému na nohy nebo vazelinou. Navlékněte ponožky a ráno budou vaše nohy sametově hebké.

PEELING

Blahodárné účinky peelingu jsou všeobecně známé, jen je potřeba ho používat pravidelně, a to asi 2krát do týdne, nejlépe před holením. Odstraní se tím odumřelé buňky a pokožka se prokrví. Na nohy nemusí být peeling tak jemný jako na obličej. A můžete si ho vyrobit i doma. Stačí pár surovin, které máte v kuchyni. - Cukr krystal nebo sůl můžete přimíchat do pár lžic svého oblíbeného sprchového gelu. V poměru 50:50. Peeling však vždy spotřebujte ihned, jinak se vám cukr nebo sůl rozpustí. A funkce by tedy byla zcela nulová. - Do krému na tělo můžete také přidat na jemno namleté ořechy. Ty mají spoustu živých látek a vitamínů – a rozemletím se uvolní oleje, které vaši pokožku prospějí.

HYDRATACE

Hydratace celého těla je nutná po celý rok. Před létem však aplikujte krém hlavně na holeních, kde je kůže nejvíce popraskaná a tvoří se zde šupinky. Toto opakujte klidně 2-3 krát denně. Pokožka se rychle zhojí a vy můžete bezstarostně nosit krátké šortky a šaty. Pokud máte citlivou pokožku, noste s sebou ne-

KONEC ZARŮSTÁNÍ NEHTŮ

Zarostlé nehty představují velmi nepříjemnou a bolestivou komplikaci, která se navíc zpravidla vyskytuje opakovaně. Příliš široký nehet tlačí na kožní valy po stranách, čímž vzniká nepříjemný otlak a dochází k povrchovému poranění. Následně se může objevit i nebezpečná infekce. Nejčastější příčinou zarostlých nehtů na nohou je jejich nesprávné stříhání dokulata (místo správného zastřížení rovně). Dalším rizikovým faktorem je nošení nevhodné obuvi, která je málo vzdušná a utlačuje prsty ze stran. Poslední příčinou bývají genetické dispozice. Novinkou v řešení tohoto problému jsou nehtová rovnátka (špony). Přináší větší úlevu, protože díky nim se celý nehtový aparát přestaví podobně jako u rovnátek na zuby, a jejich aplikace je bezbolestná. Terapie trvá sice déle, ale výsledek je lepší než u chirurgických metod (trhání nehtu).

stále termální vodu ve spreji, zkuste ji používat vždy, když na pokožce cítíte pnutí. Uvidíte, jak skvěle tento systém zafunguje.

ODSTRANĚNÍ CHLOUPKŮ

Právě v létě, kdy nohy ukazujete nejvíce, je důležité, aby byly hladké. Ať už zvolíte jakoukoliv metodu, snažte se, aby byla k vaší pokožce šetrná. Při holení žiletkou vždy používejte gel na holení a především kvalitní břitvy. Zabráňte tak podráždění, pálení a svědění pokožky. Pokud i tak vždy po holení bývá vaše pokožka zarudlá, použijte antiseptický pudr. Jestliže patříte mezi ženy, které trápí zarůstání chloupků, v obchodě seženete krém s výtažkem z hroznů,

který tomuto problému zabraňuje. Pro opravdu viditelné výsledky ho používejte každý den.

LIKVIDACE CELULITIDY

Pomerančová kůže trápí většinu žen, dokonce i štíhlých, a existuje několik způsobů, jak se jí zbavit úplně nebo aspoň ji minimalizovat. Důležitý je správný příjem vlákniny, dostatečný pitný režim a naopak co nejméně soli. Střídejte teplo a chlad. Například ve sprše střídejte na postižená místa, kterými nemusí být jen hýždě a stehna, ale i boky nebo paže, studenou a teplou vodu. Nebo zkuste ruční masážní strojek. Tím se postižená partie prokrví. Používejte speciální přípravky, které jsou určeny pro zpevnění pokožky. Možností, jak se s celulitidou poprat, je mnohem víc, z technologických řešení pomůže např. rázová vlna.

OPÁLENÍ

Jestliže nechcete čekat, až budete mít nohy opálené, pořídte si samoopalovací krém. Nohy na něj po peelingu a hydrataci budou připravené a dobře ho přijmou. Pro lepší nanášení použijte speciální rukavici nebo si ruku ihned po aplikaci umyjte. Nejvhodnější jsou samoopalovací krémy s postupným hnědnutím. Použijte je tolikrát, až vám bude barva vyhovovat. A vyberte si kvalitní prostředek, který vám neznečistí prádlo a oblečení.



ABY NEBYLY TĚŽKÉ

Doplňek stravy Mobivenal micro, který tvoří diosmin, hesperidin a aescin (extrakt kaštanu koňského), napomáhá snižovat pocit těžkých nohou a podporuje dobrou cirkulaci krve v drobných cévách. Je vhodný pro lidi se sedavým zaměstnáním, při dlouhém stání, chození a cestování.

DEVĚT NIČITELŮ LETNÍ POHODY

Před dovolenou si většina z nás říká, jak si ji v klidu užije. Jenže, kolikrát jsme se už přesvědčili, jak rychle se dá z příjemné nirvány tvrdě dopadnout na zem. Nepříjemnosti si nás najdou i díky banálnímu prohřešku, někdy ale jsme v tom docela nevinně.

Milana Šimáčková, Foto: Fotolia

Co nám tedy dokáže pokazit dovolenou tak, že na ni nebudeme rádi vzpomínat? A dá se s tím něco dělat? Heslem léta by měla být ostražitost.

Škůdce první KLIMATIZACE

Série lét, kdy se venku a ani v domě nedalo horkem dýchat, natož cokoliv dělat, měla za následek boom prodeje klimatizačních jednotek a nejrůznějších poměrně výkonných větráků. Jen tak se dal v místnostech rozhýbat vzduch. Ovšem, ouha. Do ordinací praktických lékařů kvůli tomu i v létě proudí pacienti s nachlazením, bolestmi dutin a uší. Prudké střídání teplot při přechodu z místnosti nebo auta do prohřátého venkovního prostředí je živnou půdou pro množství virů a i bakterií. A tak nás můžou v letních vedrech přepadat záněty horních cest dýchacích, mandlí, hltanu, hrtanu, někdy i opakovaná rýma, záněty vedlejších dutin nosních a také angíny. Lehké koketování s viry vystřídá bakteriální infekce, horečka a my musíme navštívit lékaře.

Rada K&W: Ochranou a prevencí je opatrné dávkování chladu, rozdíl mezi teplotou „venku“ a „uvnitř“ by neměly poskakovat na teploměru jako jojo, rozdíl deset stupňů je

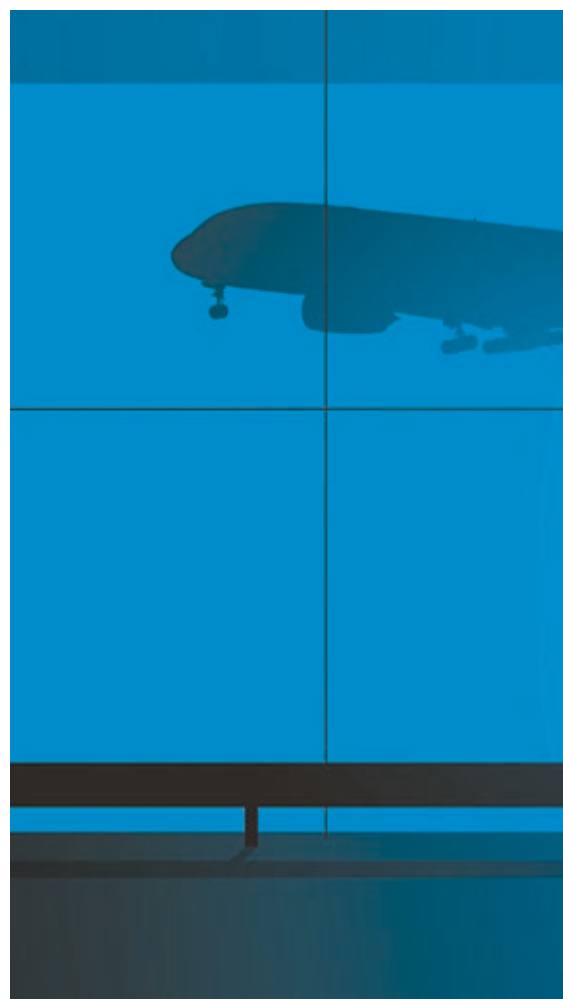
moc. Ochladit se ledovou sprchou také není to nejlepší, co si můžeme naordinovat, velký teplotní šok zatěžuje srdce, velké zchlazení nesvědčí ani dýchacím cestám. Přehřátí nedokáže úspěšně korigovat sklenice ledového nápoje. Organismus sice ve velkých vedrech potřebuje průběžně zásobovat dostatkem tekutin, kterými se ochlazuje, doporučuji se však nápoje spíše v teplotě o málo nižší, než je okolí.

Jestliže vás přece jen nějaká infekce dožene, nedá se dělat nic jiného než poctivě postupovat podle běžných zásad: klid a léky.

Škůdce druhý LETNÍ CHRIPKA

Není tak závažná jako chřipka pravá, která rozhodí kondici i na několik týdnů. Trvá většinou jen pár dní, ale rozhodně by se neměla podcenit a přecházet. Mezi příznaky patří teplota, bolest kloubů a svalů, únava, často se přidá průjem. Problém je v tom, že stejnými příznaky se může přihlašovat i řada dalších a často vážnějších onemocnění – salmonelóza, klíšťová encefalitida, průjmová onemocnění z jídla apod.

Rada K&W: Vždy raději zůstaňte v posteli, hodně pijte, a pokud horečka přesáhne 38 stupňů, srážejte ji pomocí léků. Pokud potíže přetrvávají víc jak dva dny, je na místě vyhledat lékaře



Škůdce třetí GRILOVÁNÍ A DALŠÍ JÍDLO

Posezení nad dobrým masíčkem málokomu připadá jako zdroj nebezpečí, ale pozor. Nepříjemné střevní infekce způsobené nákazami z jídla přepadnou v létě řadu nedočkavých a nepečlivých strážníků. Nesprávné nebo ledabylé uchovávání potravin při cestování, pobýtech na chatách, ale i ve stáncích dokáže vytrést průjemovým onemocněním. Zpravidla jde o salmonelovou epidemii anebo o kampilobakteriózu, která je úplně nejčastější. Ta vzniká na základě požití nedostatečně upraveného drůbežího masa. Zásady, že čerstvé maso se má co nejrychleji zpracovat, důkladně (na grilu) propéct (minimálně při teplotě 60 °C), nepoužívat stejné prkénko na maso a zeleninu teo-

reticky každý zvládá, praxe ale může být jiná. Na dovolené nás může potkat i tzv. cestovatel-
ský průjem. Na vině je většinou změna vody nebo špatně umytá zelenina a ovoce. Zejména v jižních a exotických státech je nutné pít jen balenou vodu a pečlivě omývat jídlo, zeleninu a ovoce (opět balenou vodou), někde se doporučuje lahev balené vody i na čištění zubů.

Rada K&W: Střevní potíže odeznívají i několik dní, většinou pomůže klid, dostatek tekutin, dietní strava. Vedle vody se doporučuje pít i čaj, iontové nápoje nebo minerálky. Při průjemových onemocněních dochází totiž ke ztrátě nezbytných minerálních látek v těle. A co rozšířené doporučení podávat nemocnému colu? U lehkých postižení se osvědčí, ovšem colové nápoje obsahují velké množství cukru, který může dodávat bakteriím ve střevech energii, což při těchto onemocněních není příliš žádoucí. Nevlnost

doprovázená bouřlivějšími reakcemi našeho těla se dá krotit potřebnými léky. Jestliže nemoc přetrvává víc jak dva dny, je na místě hledat lékařskou pomoc.

Škůdce čtvrtý KLÍŠŤATA

To, že si z výletu do přírody přineseme klíště, je bohužel v posledních letech velmi pravděpodobné. Žijeme v endemické oblasti. Proti napadení infikovaným klíštětem se musíme bránit – nárazově ochrannými prostředky a dlouhodobě očkováním. Klíšťová meningoencefalitida a také borelióza (na tu očkování není) jsou skutečně nebezpečné. Repelenty brání přísátí parazitů docela účinně, přesto není nutné riskovat pohybem ve vysoké trávě a prolézáním křoví. Přísáté klíště je potřeba co nejdříve odstranit



a místo dezinfikovat. Vedle klíšťat může potíže způsobit i bodavý hmyz – komáři, mochničky, vosy, včely apod. Jestliže vznikne bolestivý otok, může jít o zánět nebo alergii. Každý hmyz totiž do rány zaneše cizorodou bílkovinu nebo patogenního mikroba. Pokud je otok velký, bolestivý a dlouhotrvající, je vhodné vyhledat lékaře.

Rada K&W: Zakousnutí klíšťata je nezbytné okamžitě odstranit, doporučuje se je opatrně bez poškození vykvyat, otáčení po i proti směru hodinových ručiček vede většinou k tomu, že se poškodí a do rány se dostanou jeho infikované sliny. Samozřejmě se doporučuje i po odstranění klíštěte napadené místo kontrolovat, v případě, že by se objevila teplota nebo jiné varovné příznaky, ihned navštívit lékaře.

Škůdce pátý VODA

Kdo by nemiloval letní koupání, v řece, v rybníce i v bazénu! Jenže s vodou souvisí i řada možných rizik a nebezpečí. Že jsou veřejná koupaliště a rybníky potenciálním zdrojem problémů, to je známá věc. Nepřáteli se můžou stát jak sinice v neudržovaných nádržích, tak i chlor, používaný k dezinfekci vody. Veřejná koupaliště, kde se soustřeďuje velké množství lidí, může být ohniskem výskytu jak žloutenky, tak i méně zálných nepřítelů: plísni, kvasinek, bradavic, chlamydií, molusek. Pobyt ve vlhkém a teplém prostředí svědčí kvasinkovým infekcím, kvůli kterým se mnoho žen raději letního koupání dobrovolně po zkušenostech odříká.

Rada K&W: Samoléčení je rizikové, spolehlivější je navštívit gynekologa nebo v případě plísni na nohou a nehtech dermatologa. Jako prevence se doporučují speciální mycí prostředky pro intimní hygienu a samozřejmě spreje na dezinfekci a ošetření bosých nohou.

Škůdce šestý ZÁNĚTY MOČOVÝCH CEST

Nepříjemné pálení a bolesti při močení – tak to není pocit, o který by někdo stál. Infekci močových cest podporuje prochlazení, ráda přepadá své oběti zejména na cestách a v době, kdy se to nejméně hodí a k lékaři je daleko. Přitom bez lékaře se málokdy obejde a podcenit se ji nevyplácí. Neléčené záněty mají tendenci se vracet, rozvíjet a přerůst v chronické problémy.

Rada K&W: Jistěže existuje i prevence: nikdy zbytečně nezůstávat v mokrých plavkách, co nejrychleji se převléknout, chránit se před prochlazením. Dopřát tělu zejména na cestách dostatek tekutin, krátká močová trubice potřebuje proplachovat, aby se v ní neusazoval původce infekce. Při nástupu potíží pomáhá teplo.

LETNÍ TRÁPENÍ

Až každý třetí Čech bojuje s mykózami na nohou, zejména na nehtech a mezi prsty. Tento problém má tendenci se i po léčbě vracet, ohrožení bývají lidé se sníženou imunitou. Je riskantní chodit bosky do společných prostor (sprchy, bazény, sauny), plísni se daří v uzavřených neprodyšných botách. Letní turistika s nedostatečnou příležitostí k umývání nohou představuje poměrně velké riziko vzniku potíží.

Mykózy můžou postihnout nejen nohy, ale zejména ženské intimní partie. Stačí i jedno vykoupání v neprovořených nádržích, delší pobyt v zapařených mokrých plavkách a může začít nepříjemné martyrium gynekologických potíží. Kvasinkové infekce jsou úporné a je třeba je léčit včas.

Molusky připomínají bradavice, drobné pupinky, které se můžou objevit kdekoli na těle, mají virový původ. Jsou obvykle velké od dvou milimetrů do jednoho centimetru (výjimečně do 3 cm). Mají nažloutlou až narůžovělou barvu, pravidelně polokulovitý tvar a drobnou propadlinku uprostřed. Jsou infekčním onemocněním, přenášejí se infikovanou vodou v bazénu, vířivce, infikovanými ručníky apod.

Škůdce šestý OPAR

Herpetická nákaza je velmi nepříjemná, opar na rtu bolí, praská a určitě nevypadá dobře. Nakazit se můžete prakticky kdekoliv, přenáší se i slinami, takže se stačí napít z cizí sklenice nebo ze sklenice, kterou třeba v restauraci špatně umyli. Infekce, která jednou vstoupila do těla, v něm přetrvává již navždy. Probrat ji může oslabená imunita, delší pobyt na slunci nebo stres. Právě slunce a stres jsou jejími hlavními spouštěči. Proto se tak často přihlásí zejména v létě na dovolené.

Rada K&W: Každá rada je v tomto případě

drahá. Pomáhají speciální mastičky z lékárny, které by neměly chybět v cestovní lékárníчке každého, kdo již opar jednou měl.

Škůdce osmý KINETOZA

Na lodi se dělá špatně každému třetímu člověku, kolik lidí trpí nevolností při cestování autem nebo autobusem, statistiky nezachycují. Nepříjemné zvracení v autě nezpůsobuje pokažený žaludek, ale mozek, který se špatně vyrovnává s rozdílnými vjemy získávanými z očí a středního ucha. Zatímco oko signalizuje klid, střední ucho vnímá ořesy a pohyby vozu. Rozhodně v autě nikdy nečtěte!

Rada K&W: Pomáhají léky. Pomoc nabídnou medikamenty ze skupiny antihistaminik (Kinedryl, Nokinal, žvýkačka Travel-gum). Z přírodních látek proti nevolnosti pomáhá zázvor, ať už samotný nebo v podobě čaje. Každopádně není vhodné jezdit nalačno, při potížích může pomoci cola nebo slané sušenky. Kinedryl patří mezi antihistaminika a celkově tlumí – takže člověk po něm lépe snáší jízdu, ale neměl by řídit.

Škůdce devátý SLUNCE

Sluneční paprsky, které nám dovolenou osvětlují, znamenají zároveň i nebezpečí. Skrývá se v působení UBVA a UVB záření. Nedostatečná ochrana před teplem a přemírou záření může způsobovat spálení kůže, ale také přehřátí organismu. Spáleniny na kůži jsou velmi nebezpečné, zarudnutí a vznik puchýřů (např. v dekoltu, na uších a jiných špatně chráněných místech, můžou nechat na pleti stopy po dlouhé roky).

Úpal způsobuje zejména přehřátí, projevuje se závratí, nevolností a zvracením. Stav se může začít rychle zhoršovat. Často jej doprovází i úžeh, jeho projevy jsou podobné, přihlásí se však většinou o něco později, v době, kdy už postižený není vystaven teplu ani slunci, např. v noci. Doprovází jej intenzivní zrudnutí a bolestivost kůže, zvracení a bolest hlavy.

Rada K&W: Prevence je vždy jediná účinná pomoc, nezbytnou ochranu před UV záření nabízí krémy a spreje, chlazení, dostatek tekutin. Chrání také pokrývka hlavy a zvlhčování vlasů, zejména u dětí. Při potížích, které nepřesahují extrémní mez, je vhodný studený, velmi mírně oslazený čaj s citronem. Na sálající kůži se osvědčí panthenol.

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA&WELLNESS

A DOZVÍTE SE, CO JE NOVÉHO
VE SVĚTĚ KOSMETIKY U NÁS I V ZAHRANIČÍ



Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz



- ✧ Dočtete se o omlazovacích zákrocích, o přístrojích, které vás dokážou vrátit o pár let zpátky.
- ✧ Jaké možnosti nabízí estetická medicína.
- ✧ Posoudíte, jak dopadla proměna čtenářky – výherkyně naší soutěže, kterou se můžete stát i vy sama, pokud se stanete naší předplatitelkou.
- ✧ Kosmetika&Wellness není běžný lifestyleový časopis; jeho snahou je přinášet konkrétní užitečné rady, jak pečovat o pleť, jak se líčit, jak odpočívat a mnoho dalších zajímavostí.
- ✧ Časopis je průvodcem světem kosmetiky a relaxace nejen pro koncové čtenářky, ale také pro majitelky kosmetických salonů, které ho můžou nabídnout ke čtení svým klientkám.
- ✧ Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelek každého čísla získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.



ROZBĚHNĚTE SE!

Běhání se stalo mezi Čechy velmi populární. Plánujete s ním také začít? Víte, jak na to, abyste si spíše neublížila? Jak vybrat správné boty a na co si dávat pozor? Poradíme vám!

Simona Procházková, foto: archiv firem

Ještě před patnácti lety byli odvážlivci, kteří si vyráželi každé ráno zaběhat, považováni za tak trochu exotický a (občas s úsměškem) okukovaný druh. Dnes potkáváme běžce na každém kroku a nikdo se nad tím nepozastavuje. Pokud se chcete dostat rychle do kondice nebo shodit pár přebytečných kil, které se na vás přes zimu nepozorovaně „přilepily“, je běh jedním z nejvhodnějších (a také nejlevnějších) sportů. Pokud s ním ale nemáte žádnou zkušenost a jste úplná začátečnice, je potřeba dodržet několik zásad, abyste svému zdraví naopak neškodila.

ELIXÍR ZDRAVÍ A MLÁDÍ

Běh prodlužuje délku života, snižuje vysoký tlak i hladinu „zlého“ cholesterolu v krvi, posiluje srdce i plíce, pomáhá bojovat proti nadvaze a podle výsledků lékařských výzkumů působí také jako prevence proti rakovině prsu a tlus-

tého střeva. Výborně posiluje imunitu, podporuje paměť a umí dokonce zmírnit deprese. Běhání má výborné regenerační účinky také pro naši duši, nabízí odpočinek od každodenních a pracovních povinností, umožňuje pobyt v přírodě na čistém vzduchu, vyčistíte si při něm krásně hlavu a vyplavíte hormony štěstí endorfiny, takže se budete vracet domů v dobré náladě.

INVESTUJTE DO BOT!

I když nejste profesionální závodníci a nechystáte se pokoušet maratón, kvalitní běžecké boty jsou základem. Nepotřebujete nejdražší model trička nebo šortek, na botách ale rozhodně nešetřete, pokud vám záleží na zdraví vašich kolen, zad a kloubů. Nabídka v obchodech je obrovská a koupit ty pravé přesně pro vás může být poměrně náročný úkol. Při výběru berte v úvahu svou hmotnost, ujasněte si, v jakém terénu budete nejčastěji běhat, zda máte úzké nebo širší chodidlo a nárt a nejste majiteli plochých nohou.

Základní rada při nákupu bot zní: vybírejte dostatečně velké boty, raději i o číslo větší. „Žádný z prstů by neměl narážet na vnitřní špičku. Chodidlo by v botě nemělo být pevně sevřené,“ vysvětluje Jiří Čepura, manažer japonské značky špičkové běžecké obuvi Mizuno.

JAK NAŠLAPUJETE?

Boty by se vám samozřejmě měly líbit, raději než barvu a design ale řešte jejich „technické“ vlastnosti. Měly by být odlehčené a dobře tlumit dopady a nárazy. Zásadním parametrem při výběru běžeckých bot je takzvaný nášlap. Rozlišuje se mezi nášlapem neutrálním, pronáčním a supinačním. Jak zjistit, který máte vy? Vyzkoušejte třeba aplikaci Precision Fit (myprecisionfit.com). Stáhnete ji do mobilu nebo tabletu a postupně zadáte všechny informace důležité pro vyhodnocení stylu vašeho běhu. Roli hraje, zda jste muž či žena, vaše hmotnost, rychlost, kterou běháte, tvar klénby chodidla, pohyblivost kloubů a řada dalších faktorů. Volíte vždy mezi několika údaji doplněnými názornými obrázky

POTŘEBY PRO BĚŽCE

Volné triko Silvini,
1050 Kč



Běžecké boty
Nike Air Max
Sequent, 1671 Kč



Extremně lehké
funkční ponožky
Specialized SL,
469 Kč



Nepromokavá
bunda Grit, Craft,
3990 Kč



Funkční čelenka Craft
Brilliant, 490 Kč



Čelovka
Led Lenser Neo,
680 Kč

Maratonec, tělový
a masážní olej,
Saloos



a inspirovat se můžete také doprovodným videem. Celý test zabere jen pár minut.

„Pokud si chcete být opravdu jisti, jaký typ nášlapu máte a jaký běžecký model je pro vás ideální, nechte si zpracovat odbornou diagnostiku běhu,“ doporučuje Jiří Čepura.

NEPŘECEŇUJTE SÍLY!

Nestanovujte si pro začátek nespílitelné cíle. Obzvláště, pokud jste v běhání úplní nováčci. Na počátku je zcela běžné, že neuběhnete ani takové vzdálenosti, které se vám normálně zdají směšné. Případný neúspěch vás totiž může lehce demotivovat nebo se dokonce zraníte. Před samotným během je vhodné tělo připravit na zátěž. Nezapomínejte důkladně protáhnout a uvolnit svaly i vazivové tkáně. Začít můžete také s desetiminutovou rychlou chůzí, a postupně přejít na běh, případně střídát pomalý běh

PROČ ZAČÍT BĚHAT?

- Při běhu se ve srovnání s jinými sporty, jako jsou například cyklistika, plavání či aerobik, spaluje mnohem víc kalorií.
- Je jednou z nejvhodnějších aerobních aktivit s tepovou frekvencí, která není vyšší než 50 až 65 % tepového maxima. Dochází tak k nejlepšímu poměru spálených tuků, a tedy rychlejší ztrátě nadbytečných kil.
- Pravidelný běh odbourává stres a pozitivně ovlivňuje náladu.

a svižnou chůzí. Tělo si začne postupně zvykat a vaše výdrž bude den ode dne lepší.

Nemyslete si, že pár týdnů po tom, co začnete pravidelně běhat, se můžete hned přihlásit na některý z dnes tolik populárních půlmaratonů nebo maratonů. To by byla velká chyba. I běhu se totiž musíte učit, trénovat poctivě alespoň několik měsíců, než zvládnete techniku a naučíte se dýchat. Nárazové přetížení bez dostatečného předchozího tréninku může vážně ohrozit vaše zdraví. Časté jsou podle lékařů například tzv. únavové zlomeniny.

CO NA TO KLOUBY?

Občas se objeví názory, že při častém běhu se nepřiměřeně zatěžují kyčle i kolena. Jak to tedy vlastně je? Je běh prospěšný pro naše klouby? „Při běhání jsou namáhány nejvíce klouby dolních končetin, hlavně kyčle, kolena a kotníky. Druhotně se však může problém vzniklý například v kotníku přenášet i na páteř. Při nadměrné či nerovnoměrné dlouhodobé zátěži se můžou poškodit klouby i vazivové tkáně. Pokud si nejste jisti, zda vám určitý pohyb škodí či nikoliv, poraďte se se svým rehabilitačním lékařem nebo jiným odborníkem, který se touto problematikou zabývá. Pravidelný pohyb ale kloubům rozhodně prospívá. Díky němu se zlepšuje flexibilita a elasticita kloubního pouzdra, zpevňují se okolní svaly a vazy, kloub je stabilnější a odolnější,“ radí MUDr. Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí.

JAK BĚHÁME?

- Častěji běhají ženy než muži, konkrétně běhá zhruba 60 % žen.
- Až 60 % běžců běhá 2 až 3x týdně.
- Češi začínají s během nejčastěji kvůli potřebě pohybu, snížení tělesné váhy a relaxaci.
- Speciální hodinky pro sledování uběhnutých kilometrů při běhání používá 38 % a nějaký druh běžecké mobilní aplikace až 46 % dotázaných.
- Čeští běžci pokaždé v rámci jednoho běhu nejčastěji trasu o délce 5 až 10 kilometrů, přičemž běhají nejčastěji k večeru.
- Celkem 53 % z nich běhá v lese, zbytek si spravedlivě rozděluje městské silnice a parky či přírodní terén.

Pokud vás při tréninku přecí jen kolena začnou trápit, bolest může mít různé příčiny. Možná jste nerozcvičená a neprotahená a vaše ztuhlé tkáně se přetížily. Při běžeckém došlapu se musí tělo vyrovnat s tlakem, který je 2x až 3x vyšší, než je vaše hmotnost, takže došlap na tvrdý povrch není při běhu pro klouby a vazy úplně ideální. Pokud je to možné, snažte se běhat spíše na měkčím povrchu například na atletických dráhách či v lese než po asfaltových silnicích. Vhodné je střídát krátké a dlouhé trasy a tvrdý i měkký povrch terénu. Běhání by se měli úplně vyhnout lidé bezprostředně po operacích a úrazech kloubů dolních končetin. Pozor také na posilování a běh při počínající artróze. Kloubní chrupavka totiž není schopná regenerace a hrozí zde rychlejší rozvoj artrózy.

Sportovní šortky s vnitřní kapsičkou, Tchibo, 399 Kč



Nepromokavá bunda Craft Brilliant, 2590 Kč



Funkční tričko Soana, Silvini, 990 Kč



Mikina Adidas originals, 1999 Kč



Boty na běh, Mizuno Synchro, 2511 Kč



Ledvinka Adidas, 1299 Kč



Univerzální dámské sportovní boty Specialized Cadette, 2199 Kč

JAK SE ŽIJE VAŠIM MIKROBŮM?

Osídlení našich střev, dřív známé jako mikroflóra, se teď častěji nazývá mikrobiom (někdy také mikrobiota). Pojem se změnil, ale důležitost zdravých střev zůstává.

Hana Profousová, Foto: Fotolia



Zdraví střev je nesporně jednou z nejdůležitějších podmínek správného fungování celého organismu. S tím úzce souvisí důležitost kvality naší stravy. V opačném případě, jak prokázaly nedávné výzkumy, má mikrobiom „prsty“ v poměrně širokém spektru chorob, včetně obezity, depresí, astmatu a alergií.

SPRÁVNÁ STRAVA PODPORUJE BAKTERIE

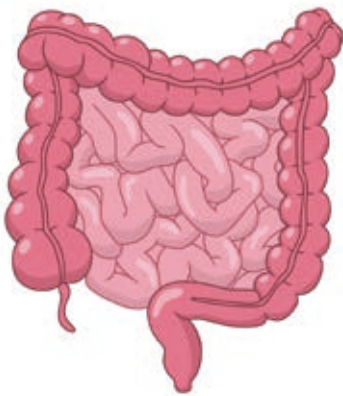
Když se narodíme, je náš zažívací systém sterilní. Bakterie nás osídlí postupně, zpočátku během kojení, později při kontaktu s prostředím, ale i při konzumaci potravin. Proto je dobré nedržet děti v příliš čistém, až aseptickém prostředí, mohlo by to zapříčinit různé alergie. S přibývajícím věkem se složení střevní mikroflóry mění; množství užitečných bakterií u starších lidí výrazně klesá, naopak počet nežádoucích se zvyšuje. To někdy způsobí, že ve střevě převládou patogenní bakterie a toxické škodliviny se dostanou do celého těla. Důsledkem můžou být různé nemoci (porucha funkce jater, zánět střev, gastroenteritida ad.).

Dnes je jednoznačně prokázáno, že kvalitu střevní mikroflóry přímo ovlivňuje složení stravy, kterou konzumujeme. A s tím pak souvisí i kvalita našeho života. Chodíte často do fast foodů?

DRUHÝ LIDSKÝ GENOM

Trávicí soustava, která se skládá ze žaludku, tenkého a tlustého střeva, je domovem více než sta triliónů bakterií. Každý z nás má své vlastní bakteriální osídlení, jak uvnitř organismu, tak na povrchu těla. Mikrobiom je souhmem genů všech těchto mikroorganismů v daném prostředí. Někdy je proto také označován jako „druhý lidský genom“. Jedná se o smíšenou komunitu mikrobiálních buněk a genů, které nás neohrožují, naopak můžou pomoci při základních fyziologických procesech od trávení a růstu až po sebeobranu organismu.

Míváte k obědu deset deka „něčeho“? Pak je téměř jisté, že váš organismus trpí nedostatkem vlákniny, která je přitom pro zdraví střev nesmírně důležitá, protože podporuje jejich činnost. Vláknina se vyskytuje např. v luštěninách, celozrnných obilovinách, v rýži natural, v pohance, zelenině, ovoci, ve lněném semínku a samozřejmě v zelenině.



Taková strava má na střeva „probiotický“ efekt, což znamená, že obsahuje „přátelské“ bakterie, které tělu pomáhají vytvářet vlastní, zdravé prospěšné bakterie. Zdravá strava podporuje rozmnožování bakterií, a je tedy velmi důležitá pro zdraví střev. Mezi probiotika patří mléčné výrobky, jako je bílý probiotický jogurt, sýr cottage, kefir, nesterilované kyselé zelí ad. Jestliže tyto produkty nekonzumujeme pravidelně každý den, můžeme užitečné bakterie ve střevě doplnit ve formě výživového doplňku.

ZDRAVÁ STŘEVA = KVALITNÍ ŽIVOT

Moc střevům naopak neposloužíte, když jíte nepravidelně, máte špatný pitný režim, sedavé zaměstnání nevyvažujete pohybem, užíváte léky, trpíte stresem... Tyto faktory dříve či později zanechají ve střevech, a tedy v celé trávicí soustavě, neblahé následky a nahrávají tak vzniku zdravotních problémů.

Jak si tedy napravit střevní aparát? Základem je úprava stravovacích návyků, zvýšení příjmu tekutin a dostatek vlákniny. Přidáme pohybovou aktivitu, kterou můžeme ještě vylepšit pravidelnými masážemi břicha ve směru hodinových ručiček. A dopřejeme si také trochu relaxace.

CO JE DOBRÉ PRO ZDRAVÍ STŘEV

- **Zakysané mléčné výrobky** (i když máte problémy se vstřebáváním laktózy z obyčejného mléka, kefir byste mohli vzít na milost).
- **Kysané zelí** je výborným dopravním prostředkem probiotických bakterií do žaludečního a trávicího traktu (musí být ale kysané, ne sterilizované ve sklenici).
- **Pomeranče** a zejména jejich rozpustná vlákna fermentují střevní bakterie, takže pomáhají při utváření zdravého mikrobiomu ve střevě.
- **Máslo** vyživuje a stimuluje střeva a chrání ho před infekcí.
- **Čočka** obsahuje pro střeva prospěšnou rozpustnou vlákninu, je také zdrojem probiotik podporujících naše užitečné bakterie.
- **Hořká čokoláda** dokáže ve střevě vytvářet protizánětlivé látky; jsou to vedlejší produkty fermentace, prospěšné nejen pro zdraví střeva, ale také srdce (musí ale mít nejméně 70 % obsahu kakaa).
- **Kurkuma** má protizánětlivé, antioxidační a protinádorové účinky. Působí antibakteriálně a antivirově.

A jak vlastně poznáme, že něco je s našimi střevy v nepořádku? Projevy můžou být různé: ekzémy, bolesti hlavy nebo oslabení imunitního systému. Co je příčinou a co důsledkem musí posoudit lékař. My bychom měli mít vždy na paměti, že celý náš trávicí aparát spolu komunikuje a navzájem ovlivňuje nejen sebe, ale i celý náš organismus. A podle toho se k němu chovat.

**VĚDĚLI JSTE, ŽE
VE SVÝCH STŘEVECH
MÁTE VĚTŠÍ POČET
MIKROBŮ, NEŽ
KOLIK MÁ VAŠE TĚLO
BUNĚK?**

LÉTO JE ZA DVEŘMI – JSTE PŘIPRAVENI?



Beta karoten Plus obsahuje vysokou dávku beta karotenu a navíc je obohacený o minerály biotin a selen pro zdravou pokožku, silný imunitní systém a ochranu buněk, Walmark, 199 Kč

Extrakt z grepových jader s vitaminy C a B je přírodní doplněk stravy vhodný při akné a jiných kožních potížích, gynekologických problémech a kvasinkových nebo plísňových infekcích, Saloos, 139 Kč



Bezkofeinový Carnitine Activity Drink v několika příchutích pro sportovce a aktivně žijící lidi podporuje metabolismus a přispívá ke snížení pocitu únavy a vyčerpání, Nutrend, 43 Kč



Simona Procházková, Foto: archiv firem

Nebojte se chilli! Chilliburner s výtažkem z pálivých papriček vám pomůže při shazování kil. Mikrokapšičky chrání váš trávicí trakt a ústní dutinu od podráždění, účinek papriček je navíc podpořen inulinem z čekanky, který udržuje trávení a střevní mikroflóru v rovnováze. Good Nature, 280 Kč



Tobolky s obsahem plodu indické rostliny Garcinia, chrómu, vitamínu C a čajovníku čínského pozitivně působí na fungování energetického metabolismu, stabilizují hladinu cukru v krvi, eliminují ukládání tuků a tlumí chuť k jídlu. Garcinia Star, 862 Kč

MaxiVita Herbal Bylinný sirup na posílení imunity s echinaceou, plicníkem a dalšími rostlinnými extrakty pomůže ke zvýšení odolnosti proti virům i bakteriím a podpoří přirozenou obranyschopnost organismu, Vitar, 65 Kč



Tekutý Floradix Magnesium ke zmírnění únavy a vyčerpání je směs ovocných koncentrátů z ananasu, hrušek, manga, meruněk a dalšího ovoce s medem a obsahuje dobře vstřebatelnou organickou formu hořčíku, Salus, 319 Kč



Pokud vás trápí pocit těžkých nohou, vhodnou prevencí je Venalin s kolagenními peptidy, výtažky z vinné révy, jinanu dvoulaločného a vavřínu pravého, které přispívají k normální funkci cév, Orling, 839 Kč

NÁVRAT KE KOŘENŮM

Po celou historii lidstva se používaly k čištění zubů kořeny nebo větvičky různých stromů. Pojďme se vrátit k tomu, co nám příroda dává! Přírodní zubní kartáček Siwak se vytváří z kořenů stromu *Salvadora Persica*, který má v sobě hodně blahodárných látek vhodných pro péči o zuby a ústní dutinu (fluoridy, vápník, chlorid, síru, uhličitán sodný, fosfor, vitamin C, kyselinu salicylovou, saponiny, flavonoidy). Tyto látky se používají na výrobu zubních past a vy je při žvýkání kartáčku dostáváte přímo do úst. Jeho užívání doporučuje i Světová zdravotnická organizace (WHO).



KONEC RŮŽOVKY

Krém z nové pleťové řady Skin Care Concept nabízí péči pro pleť náchylnou k růžovce. Extrakt z fialové řasy zmírňuje podráždění a redukuje jemné kapiláry. Koktejl rostlinných antioxidantů (lékořice, pelyněk, ginkgo, pupeník, borůvky, šípek) ve spojení se vzácnými oleji z avokáda a skvalenu vytváří ochrannou bariéru pokožky. Speciální bio-tech enzymy redukuje zánětlivá místa a chrání pokožku před vnějšími vlivy, Phyris, 1345 Kč.



MAKE-UP PRO VÁŠ ÚSMĚV

Vaše zuby nejsou běloskvoucí? Může to napravit bělicí pero White Now Touch Signal. Je neabrazivní a tudíž pro zubní sklovinu bezpečné. Může se používat i několikrát denně. Stačí nanést na zuby a nechat minutku zaschnout. Vložte ho do své kabelky a oslnivý úsměv si můžete vytvořit kdykoli a kdekoli.

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

ZAPOMEŇTE NA NOHY KŘÍŽEM!

Při sezení s nohou přes nohu si nepřírozeně kroutíte pánev, přerušíte přirozenou cirkulaci krve a lymfy a můžete si i utlačit nervy v dolních končetinách. Pokud tedy na sobě nemáte minisukni, nebojte se uvolnit a pořádně se na židli rozvalte. „Chlapecký rozsed“ doporučují všichni odborníci, ať se to přičítá etickým pravidlům a naší výchově. Široký posed s nohama do písmene V odlehčuje oblasti boků i stehna a napomáhá přirozenému oběhu krve a lymfy v těle. K správnému sezení je nutná ergonomická židle, která umožňuje balancování podobně jako gymnastický míč. Udrží se tak přirozená pánevní mobilita a zapojuje se vnitřní svalstvo udržující zdravou pozici páteře.



Hana Profousová, Foto: archiv firem

ZVYŠTE SVOU OBRANYSCHOPNOST

Rostlina aloe vera je známá svými antioxidačními účinky. Zvyšuje přirozenou obranyschopnost organismu, podporuje imunitní systém a pozitivně ovlivňuje trávení. Vysoký obsah aloe vera (150mg extraktu) najdete v jedné šumivé tabletě Revital pro očistu těla. Přípravek navíc obsahuje vlákninu z čekanky pro podporu zažívání a naopak v sobě nemá žádný přidaný cukr, proto je vhodný také pro diabetiky.

JAKÉ PLAVKY VAŠÍ POSTAVĚ LICHOTÍ?

S nadcházející letní sezonou se vždy objevuje hodně zpráv o tom, v jakém koupacím úboru letos budete hvězdou pláže nebo koupaliště. Vy zřejmě asi už dávno víte, co vám nejlépe padne. Jestli jste ale zatím nepřišla na to, jak upozornit na své přednosti a skrýt případné nedostatky, přečtěte si naše rady.

Hana Profousová, Foto: Fotolia



CO SLUŠÍ KAŽDÉ ŽENĚ?

Pokud si nejste jistá, kterou část těla chcete víc vystavit a kterou naopak skrýt, poříďte si plavky univerzální: jednoduché, spíš tmavší barvy, opisující linii postavy, maskující bříško slabým nařasením.

90 – 60 – 90

Máte-li souměrnou postavu, tzv. přesýpací hodiny, tedy stejně široká ramena jako boky a štíhlejší pas, nemusíte mít ani ideální modelkovské míry, dokonce můžete elegantně nosit nějaké kilo navíc a přesto vám dobře padnou dvoudílné i jednodílné plavky. Bát se nemusíte ani nápadných barev a vzorů.

Dvoudílné plavky jsou velmi praktické, protože na těle rychle uschnou. Jenže ne každá žena má odvahu vystavit v nich své tělo slunečním paprskům a dává přednost těm vcelku. V takovém případě je dobré se po koupeli převléknout, abyste se cítily komfortně. A kromě toho si příjemně rozšíříte plavkový „park“. Jde jen o to vybrat si správný typ, podle toho, co chcete vyzdvihnout a co „zakamuflovat“.

CO BUDEME SKRÝVAT? ŠIRŠÍ RAMENA

V tomto případě je nejdůležitější odvést pozornost od širší partie směrem dolů, tedy zdůraznit spodní díl plavek. Ideální jsou dvoudílné plavky s barevnými kalhotkami se vzorem. Na tvaru tolik nezáleží, vybrat si můžete bikiny, bokovky i kalhotky s nohavičkou.

Z HISTORIE KOU PACÍCH ÚBORŮ

První zmínky o dvoudílných ženských oděvech používaných pro atletiku pocházejí z antického Řecka z období okolo roku 1400 př. n. l. V podobném úboru najdeme vyobrazené ženy také na řadě římských mozaik ze 3. století př. n. l. Potom se ženské tělo při koupání látkou spíše zakrývalo: běžné byly dlouhé rukávy a nohavičky až ke kolenům. Za vynález bikin a šokující odhalení těla vděčíme Francouzům. Představili je v květnu 1946 v Cannes a „nejmenším plavkám na světě“ dali jméno Atome. V tom samém roce o dva měsíce později se představil v Paříži ještě menší model. Měl nevytlučené trojúhelníkové díly podprsenky a šňůrkové kalhotky se zadní částí připomínající pozdější tanga. Pojmenované byly podle atolu Bikini v Tichém oceánu, na němž čtyři dny před přehlídkou proběhl americký jaderný pokus. Název měl symbolizovat „atomový výbuch“ ve světě dámské plážové módy. Na odvážný model tvůrce nesehnal žádnou modelku, která by byla ochotná se projít polonahá po molu, předvedla ho proto striptýzová tanečnice. Menší než nejmenší plavky byly na světě a jejich obliba vzrůstala. Nějaký čas to ale trvalo, než byly zrušeny zákazy jejich nošení na plážích v Itálii, Portugalsku a ve Španělsku. A ještě v 50. letech minulého století byly dívky, které je oblékly, vyloučeny ze soutěže Miss World, protože údajně znevýhodňovaly méně odvážné soutěžící. O masivní rozšíření bikin se postarala Brigitte Bardot, když se v nich v roce 1957 objevila ve filmu A bůh stvořil ženu.

CO BUDEME SKRÝVAT? VĚTŠÍ BŘÍŠKO

Ideální budou plavky s volně překříženou látkou na břicho, které vypadají trochu jako top. S klidem můžete sáhnout také po plavkách hodně vykrojených od podpaží k bokům. Řešením jsou i dvoudílné tankiny, které zakryjí břicho a při opalování ho pak můžeme odkrýt. Jestli vás kromě toho trápí i minimální pas, od-

vedte od něho pozornost hodně vykrojenými plavkami – opticky zúží a protáhnou postavu. Vhodný je rovněž koupací úbor s velkým výstřihem do „véčka“. Dobrou službu této postavě prokážou šátky, letní tuniky či pareo. Jednak jsou skvělým doplňkem a kromě toho zakryjí to, co chceme, aby bylo neviditelné.

CO BUDEME SKRÝVAT? ŠIRŠÍ BOKY

Jestli se na to cítíte, zvolte plavky dvoudílné, zejména jsou-li vaším problémem širší boky, menší prsa a úzká ramena. Důležité je upoutat pozornost na horní část postavy: nejlépe nápaditě řešenou a barevnou podprsenkou vázanou na mašli za krkem. Spodek by měl být naopak jednobarevný, bokový a rozhodně bez nohaviček.

NA PŘEDVEDENÍ BIKIN V ROCE 1946 NESEHNAL JEJICH TVŮRCE ŽÁDNOU MODELKU, KTERÁ BY BYLA OCHOTNÁ SE PROJÍT POLONAHÁ PO MOLU.

CO BUDEME SKRÝVAT? SILNĚJŠÍ STEHNA

Zapovězeny jsou šortkové nohavičky, plavky by měly být spíše vykrojené

CO BUDEME SKRÝVAT? ABSENCI PASU

Jestliže je vaše postava spíše chlapecká a rovná bez nápadného pasu, musíte si ho „vytvořit“. Docílíte toho zajímavě tvarovanými typy dvoudílných plavek s podprsenkou s netradičními ramínky (např. s mašlí uvázanou na straně) a bokovými kalhotkami také s mašlemi nebo plavkami vcelku s výrazným vzorem a barvami, které neexistující pas vytvoří.

CO NEBUDEME SKRÝ- VAT? BUJNÉ POPRSÍ

I když nám velikost prsou může v běžném životě spíše vadit, v plavkách je neskrýjeme a málokterá žena o to taky usiluje. Jestli ale přece jenom na své vnady nechcete příliš přitahovat oči druhých, zvolte dekolt ve tvaru mašle a vyhněte se ramínkům, která vedou od prostřední části živůtku za krk.

CO SE V PLÁŽOVÉM SVĚTĚ NOSÍ

Monokiny: tvoří je pouze spodní díl plavek, obvykle typu tanga nebo string.

Tankiny: mají spodní díl a horní díl, který je oproti běžným bikinám pod košíčky rozšířený o pruh plavkové tkaniny různé šířky dosahující někdy až k úrovni břicha.

String bikiny: pro spodní i horní díl plavek je charakteristické použití úzkých pruženek (pružných pásek obšitých plavkovou tkaninou), a to zejména u zavazování horního dílu a v oblasti kolem pasu u spodního dílu plavek. Oba díly bývají tvarovány do podoby trojúhelníků.

Tanga: spodní díl plavek představuje v zadní části pouze malý trojúhelník tkaniny. Nezakrývá hýždě a mezi pruženkami kolem pasu i mezi hýžděmi je obvykle pouze úzký pruh tkaniny nebo pružné šňůrky.

T-back: spodní díl plavek je podobný typu tanga, ale bez trojúhelníku plavkové tkaniny v zadní části, která je tvořena pouze úzkou pruženkou kolem pasu a na ni navazující pruženkou, která mezi hýžděmi spojuje zadní část s předním trojúhelníkovým dílem. Spojení těchto pruženek připomíná v zadní části plavek písmeno T.

V-kiny: přední díl spodní části plavek připomíná svým tvarem písmeno V.

Mikrokiny: bikiny s minimálním využitím látky. Obvykle se jedná o horní díl s nevytlučenými trojúhelníkovými košíčky typu string a spodní díl typu V-kini.

TERMÁLY MÍSTO ROPNÉHO POLE

Do „termálů“ vyrážíme z Česka hlavně do Maďarska, řidčeji na Slovensko.

Tím pro většinu Čechů osobní zkušenost s léčivými termálními prameny končí. A je to škoda. Vždyť největší německé termální lázně Bad Füssing se nacházejí nedaleko českých hranic u bavorského Pasova. A rodinný wellness hotel Ortner's Lindenhof zosobňuje příběh těchto lázní.

Eva Klánová, Foto: Ortner's Lindenhof

Teplota pramenů vyvěrajících v Bad Füssingu z hloubky 1000 metrů je 56 °C. Léčivá voda s obsahem sodíku, hydrogenuhličitanu a chloridu, bohatá na síru a fluorid, vtéká do odpočinkových a léčebných bazénů v množství 100 000 litrů za hodinu.

Voda je vhodná při léčbě revmatických onemocnění, artróze a onemocnění kloubů, při potížích se zády, při poruchách látkové výměny, napomáhá hojení po chirurgických zákrocích, při srdečních poruchách a poruchách krevního oběhu a prokrvení, při léčení ženských nemocí, při chronických bolestech a dalších problémech.

Kromě léčby konkrétních zdravotních potíží jsou místní termální prameny vhodné také pro všeobecnou regeneraci. Napomáhají stimulaci látkové výměny, pročištění těla, při poškození znečištěným životním prostředím, při stresových onemocněních a stavech vyčerpání, jsou vhodné pro zmírnění potíží podmíněných věkem. Jsou tak ideální i pro ty, kdo dávají přednost wellness pobytům před klasickými láznemi.

SÍLA TŘÍ TERMÁLNÍCH PRAMENŮ

S více než sto různými bazény s geotermální vodou a vodními atrakcemi, jako vodní jogging



Paní Bettina Ortner-Zwicklbauer s manželem dokázali spojit rodinnou atmosféru se špičkovými službami wellness hotelu

nebo různé termální vodopády, najde každý návštěvník toužící po relaxaci vhodné varianty, které mu poskytnou největší areál termálních lázní o celkové rozloze plochy termální vody více než 12 000 metrů čtverečních. Návštěvníci si můžou vybrat ze tří termálních pramenů: Therme I, Europa Therme a Johannesbad.

Nejstarší, bráno vznikem, nikoli vzhledem, jsou Therme I, klasické zařízení s 12 termálními bazény, dvěma jeskyněmi s parními láznemi, řadou solárií a saunami. Koupele s obsahem sirných plynů a koupele pohybového ústrojí si můžete vychutnat za stálého přítoku termálních vod o různé teplotě pohybující se od 29 °C do 42 °C.

Europa Therme je koupelový areál o velikosti 3000 metrů čtverečních s 19 bazény, perličkovými koupelemi, vodními masážemi a s bazénem s vodními atrakcemi, ke kterým patří i 120 metrů dlouhý kanál proudící vody a velkoryse řešený prostor se saunami a s místy pro relaxaci a zkrášlovací kúry wellness.

Třetím místem je Johannesbad, jedno z předních německých center pro léčebná ošetření při nemocech pohybového aparátu, s vodní plochou 4500 metrů čtverečních a v kombinaci s tradiční čínskou medicínou a fitness centrem. Vlastními termálními zařízeními nebo přímým propojením s nimi disponuje 24 hotelů a sanatorií.



Hotel Ortner's Lindenhof se pyšní unikátem v podobě vlastního pramene. Hosté zde mají k dispozici vnitřní termální bazén i venkovní termální bazén

ŠPIČKOVÁ KVALITA V BAVORSKÉM STYLU

Zvláštní postavení mezi lázeňskými hotely v Bad Füssingu má hotel Ortner's Lindenhof, který nabízí jak čtyřhvězdičkové ubytování, tak nově i možnost pobytu v apartmánovém domě. Jedná se o rodinný wellness hotel s architekturou v bavorském stylu, čímž se odlišuje od okolních budov vyznačujících se moderní architekturou. Tím však jeho rozdílnost od konkurence nekončí.

Váže se k němu také příběh spojený s lázněmi. Franz Ortner, dědeček současné majitelky, paní Bettiny Ortner-Zwicklbauer, totiž termální pramen na svém pozemku v roce 1938 objevil. Hotel se tak pyšní unikátem v podobě vlastního pramene.

Hosté mají k dispozici vnitřní termální bazén, venkovní termální bazén a vířivku, sauny, odpočívárny, fitness a wellness centrum se službami odborníků. Vše v dokonalém provedení. V prostoru vnitřního bazénu najde host také kohoutek s termální vodou k pití. Doporučena je jedna sklenka denně pro pročistění organismu.

To samo je pro návštěvníky lákavé, ale rodinný wellness hotel, který zahrnuje komplex několika budov, nabízí mnohem víc. K příjemnému pocitu hostů přispívá takřka domácí atmosféra, kterou vytváří útulné zařízení doplněné portréty členů rodiny majitelů i historickými fotografiemi zachycujícími vznik a vývoj lázni Bad Füssing. O příjemnou atmosféru se stará i velmi milý personál.



Hotel Ortner's Lindenhof je rodinný wellness hotel s architekturou v bavorském stylu.

Kromě lázeňské a wellness péče jsou ovšem pro hosty připraveny zážitky také v oblasti gastronomie, ať už jde o zážitkové snídaně nebo čtyřchodové večerní menu, které je nejen vizuálně ukázkou špičkové gastronomie, ale především výborně chutná a kuchař rád přijde svůj výtvor představit a podělí se s hosty o recepturu. Výbornou gastronomii doplňuje i vlastní vinotéka.

NECHYBÍ ZAJÍMAVÝ PŘÍBĚH

Místo ropy léčivé prameny. Tato čtyři slova vystihují příběh lázni v Bad Füssingu. Ještě před sto lety byla v údolí řeky Inn, v mokřinách po-

blíž Pasova jen rolnická osada se šesti selskými dvory. Ve třicátých letech minulého století zde probíhaly pokusné vrty s cílem odhalit nerostné bohatství v podobě ropy. Při nich byla v tisíci-metrové hloubce nalezena místo ropy 56 °C teplá termální voda. Psal se rok 1938. Ústřední postavou tohoto příběhu byl právě Franz Ortner, na jehož pozemku se pramen našel. První pokoje si v někdejší statku Ortner-Hof hosté pronajali v roce 1948. Ještě v témže roce se začal používat název Lindenhof.

Samotné lázně se začaly rozvíjet až v 50. letech minulého století. Celý Bad Füssing je tak moderní lázeňské městečko, kde se návštěvníci léčí nejen termální vodou, ale také dokonale upraveným prostředím, množstvím příležitostí k procházkám v lázeňském parku i projížďkám na kole po okolí. Procházkové a cyklistické trasy měří neuvěřitelných 430 kilometrů.

Současné léčebné lázně disponují kapacitou 14 700 lůžek pro hosty v sanatoriích, léčebných hotelech a soukromých lázeňských domech. V roce 2014 byl zaregistrován příjezd 302 967 hostů a bylo zaznamenáno 2 450 000 přenocování. Počet denních hostů za rok se odhaduje kolem 1,3 milionu.

Vraťme se na závěr k českým návštěvníkům. Ti začínají postupně Bad Füssing objevovat, jak jsme se přesvědčili nejen v hotelu samotném, ale i podle informací místních. Lázně se staly oblíbeným cílem jednodenních zájezdů spojených s návštěvou Pasova. O tom, že jsou zde čeští návštěvníci vítáni, svědčí i informační prospekty v českém jazyce.

A ještě pár postřehů na závěr. Preferujete-li bazény plné toboganů s rozdávadými dětmi, pak vás asi místní klidná atmosféra neuspokojí. Dáváte-li naopak přednost klidné atmosféře, místům, kde je vše dovedeno k dokonalosti, pak jste tu správně. Ceny jsou ve srovnání s Maďarskem samozřejmě vyšší, ale vstupnému do akvaparků v Česku můžou ty v Bad Füssingu směle konkurovat. Také ubytování nebo restaurace jsou k dispozici v různých cenových úrovních, takže si zde každý najde „to své“.

SHOW PRO ZDRAVÍ I KRÁSU

Chodíte si rádi prohřát tělo, dobít baterky a načerpat novou energii do sauny? Pak už jste možná navštívili některý z takzvaných saunových ceremoniálů. O co vlastně jde? Jak probíhají a proč vás budou bavit?

Simona Procházková, Foto: archiv firem



O pozitivních účincích pravidelného saunování na náš organismus se všeobecně ví. Patří mezi ně zejména podpora přirozené imunity, detoxikace těla (snadněji se vyplavují odpadní látky), prokrvení pokožky, nor-

malizace krevního tlaku, uvolnění zatuhlých svalů, odbourání napětí a stresu a celkové zklidnění mysli, zlepšení nálady i potíží se spánkem.

Každé saunování určitým způsobem „vyruší“ organismus ze svého klidu a spustí v něm obrannou reakci. Pro člověka není běžné

pohybovat se v teplotě nad 90°C, proto se aktivují bílé krvinky a vyvolanou hrozbu se chystají zlikvidovat. Tato obranná aktivita organismu (zvýšená imunita) trvá přibližně týden. Po této době se tělo zase uklidní. Proto je ideální chodit do sauny každý týden, abychom udržovali zvýšenou obranyschopnost proti nemocem.

PROPADNETE JIM!

Velkým trendem jsou saunové ceremoniály, což je vlastně takové malé divadelní představení. Jsou zajímavým zpestřením „obyčejného“ skupinového pocení, příjemným zážitkem, ovšem mají také svá pravidla, a kromě show nabízejí něco navíc – speciální péči o pokožku, pomoc při celulitidě a podobně, podle toho, pro jaký druh ceremoniálu se rozhodnete. Ještě před několika lety šlo o formu zážitkového saunování pro hrstku nadšenců, dnes se s jejich nabídkou doslova roztrhl pytel a saunění se snaží oslovit a nalákat co nejvíce zájemců. Jde o velmi populární zábavu, ovšem s bonusem pro vaše zdraví a kondici.

V případě saunových ceremoniálů většinou platí, že kdo jednou zkusí, nechce jinak. Užije si totiž vaše tělo i duše. Saunová centra se s jejich pomocí snaží (a úspěšně) přilákat nové klienty, které „běžné“ saunování dosud neoslovilo nebo je zkrátka nebaví jen tak ležet v horku a potit se. „Saunování se doporučuje jednou až dvakrát týdně. V sauně posilujete odolnost vůči virovým infekcím, do těla se vyplavují hor-

mony šesti endorfiny, horko působí pozitivně a relaxačně na nervovou soustavu. Rozdíl mezi „normální“ saunou a ceremoniálem je hlavně ve vlhkosti vzduchu a použitých éterických olejích. Při ceremoniálu zvyšujeme vlhkost a tělo se tak hloubkově a lépe prohřívá. Esenciální oleje zlepšují relaxaci, jsou-li správně nakombinovány. Navíc díky zábavě při ceremoniálu většinou vydrží lidé v sauně déle, protože tolik nemyslí na to, jak je jim horko,“ říká Jiří Žákovský, mistr České republiky v saunových ceremoniálech a manažer saunového provozu Infinet.

CO VÁS ČEKÁ?

Jak probíhá saunová show? Každý zájemce si určitě najde tu „svou“. Nesnesete suchý vzduch a vysokou teplotu v klasické sauně? Užijte si ceremoniál v parní kabině, například s vůní eukalyptu nebo levandule! „V suchých saunách (jako je třeba finská) probíhají klasické ceremoniály s aromaterapií, další možnosti jsou beauty procedury a peelinky, které se provozují spíše v parních saunách. Ceremoniály mají

Příklady originálních saunových ceremoniálů

- Taneční, Jáma a kyvadlo, Básnický, Vesmírný, Po stopách řeckých bájí, ceremoniály k jednotlivým ročním obdobím (Infinet Praha a Brno)
- Metličkový, medový, solný peeling (Aquapalace Praha)
- Osvěžující, filozofický, solný, peelinkový, jarní (Aquapalace Praha)
- Ceremoniál se dvěma saunérkami a perfektní choreografií, krásné kostýmy a relaxační vůně, k víření využívají velké vějíře a nechybí ovocné občerstvení (Saunový ráj Holice)
- Meditační s éterickými oleji, dynamický se světelnými efekty, divadelní, solný peeling s olivovým olejem nebo medový peeling s třtinovým cukrem v parní sauně (Saunia Praha)

pevně daný začátek a konec, samozřejmě ale je možné opustit saunu dříve, kdykoli v průběhu procedury,“ říká Valér Gomboš, specialista

INZERCE

spa & wellness

Přijďte za zábavou a relaxací

- 14 saun a prohříváren
- Relaxace v římských lázních
- Finské a venkovní sauny

Každý den, každou hodinu, saunové ceremoniály

18:00, 20:00, 22:00 Speciální zážitkové ceremoniály

zábava – relaxace – zážitek
světelné efekty – hudba
divadelní prvky...



aquapalace.cz



SKUPINA ČEZ
HLAVNÍ PARTNER





na saunové ceremoniály z Aqualand Moravia. Ceremoniál vede speciálně vyškolený profesionální saunér, který má svá vystoupení (na různá témata a s využitím nejrůznějších pomůcek) předem dobře připravená. Když se v sauně sejdou všichni zájemci, dostane se jim „školení“, pro koho není eventuálně tato procedura ze zdravotních důvodů vhodná, jak se v sauně správně chovat a co dělat a nedělat po jejím skončení. Sauna se krátce a intenzivně vyvětrá, poté se uzavře pro ostatní návštěvníky, aby během ceremoniálu nerušili a zbytečně neotvírali dveře. Saunér účastníky přivítá a krátce popíše, jaké je téma, co vše bude následovat a jak bude ceremoniál dlouhý.

DIVADLO ZAČÍNÁ

Ceremoniál trvá obvykle deset až patnáct minut, tedy stejnou dobu, jaká je doporučena pro jeden cyklus pobytu v sauně. Každý saunový mistr má své představení propracované do nejmenších detailů, nepřetržitě se v oboru vzdělává a vymýšlí si „majstrštyky“, vlastní rukopis, který je pro něj typický a na který je právem hrdý. Sauněři často využívají originální a vtipné kostýmy, hudební kulisu, světelné efekty, různé druhy éterických olejů, případně vám v rámci programu nabídnou ovoce nebo čerstvý džus. Hojně navštěvované a oblíbené jsou ceremoniály nazvané „s překvapením“.

Ceremoniály mohou být různé – relaxační, povídací, meditační nebo naopak dynamické a je na každém, co mu bude příjemné. „Většinou jsou názvy s rozpisem napsané na tabuli, je

ale také vhodné zeptat se předem saunového mistra. Já osobně mám nejraději ceremoniály, které působí silné emoce. Pokud máte k dispozici atraktivní hudbu a umíte správně a spontánně zapůsobit na své „diváky“, je to ta nejlepší kombinace,“ svěčuje se Jiří Žákovský.

Podle čeho se rozhodovat, který ceremoniál si vybrat?

Ptáme se Jakuba Strážnického, manažera Saunového světa z Aquapalace Praha.

„Co člověk, to jiný názor, každý má jiné preference. Pokud se chcete zúčastnit saunového ceremoniálu poprvé a nevíte si rady, ve většině saunových center, i u nás v Aquapalace Praha, je na saunové recepci obsluha a sauna-mistři, kteří vám rádi poradí. Jediné co nedoporučuji, volit první ceremoniál označovaný jako velmi intenzivní. V našem saunovém světě můžete vybírat mezi mnoha zážitkovými ceremoniály, pokud bych měl doporučit, určitě to bude jeden z řady ceremoniálů saunového divadla, kde se nejen prohřejete a užijete si přírodní esence, ale i po kulturní stránce budete uspokojeni. Je to například Cesta kolem světa sauna-mistryně Kateřiny. A určitě bych neváhal, pokud by se naskytla možnost vidět ceremoniál, který vedou dva sauněři.“

MÁVÁNÍ RUČNÍKEM

Připadá vám „máchání“ ručníkem tak trochu legrační? Pak jste na omylu. Kromě toho, že jde o poměrně náročné umění (zvládnout správnou techniku není jen tak), je to velmi efektivní úkon, který má své opodstatnění. Princip spočívá v tom, že saunér polévá rozpálené kameny studenou vodou (často s přidáním přírodní vonné esence, která obohatí zážitek ještě o léčivé účinky aromaterapie), dále přidá i ledovou dřív a následným zvřením horkého vzduchu kolem kamen za pomoci ručníku umocní pocit tepla a intenzitu pocení, a tím i celkový zdravotní efekt saunování. Saunér může ručníkem také způsobit náraz horkého vzduchu (přímý parní náraz) na tělo konkrétního účastníka, který má ještě vyšší účinek. Ne každému je ale příjemný, proto je vhodné předem upozornit saunéra, že o tento „kousek“ nemáte zájem.

Právě tak byste měli předem vědět, jaké druhy vůní se budou při ceremoniálu používat, na vonné silice by si měli dát pozor zejména alergici. Solné nebo bylinné peelinky si někdy sauněři míchají sami, během procedury vám je nabídnou k potírání celého těla. Zkrášlující, tzv. beauty ceremoniály, jsou doménou zejména v parních saunách, kde je velká vlhkost vzduchu. Oblíbený je například medový detox, kdy si během pobytu v páře natíráte tělo včelím medem, který se kupodivu rychle vsřebává do pokožky, takže se nemusíte bát pocitu „ulepení“. Populární začíná být také použití kozího jogurtu nebo podmáslí pro péči o pokožku v sauně.

ČAJ PRO CÍSAŘSKÝ STŮL

Tento japonský zelený čajový prášek je právem nazýváám perlou mezi čaji. Jeho údajně až zázračně pozitivní účinky na lidské zdraví jsou prověřeny mnohaletou historií. Už jste ho také objevili?

Simona Procházková, foto: Čajová květina

Japonci o něm s oblibou mluví jako o „císařském“ čaji. Tento na první pohled trochu nevzhledný jemný zelený prášek má skutečně co nabídnout. O co jde? Ve svém základu je matcha v podstatě jen usušená a rozemletá dužina čajovníkových lístků, která se konzumuje jako nápoj nebo se může přidávat do jídla. Svou barvu získává díky zastínění plantáží, což podporuje tvorbu zeleného rostlinného barviva chlorofylu. Jde tedy o čistý čajovník bez jakýchkoli příměsí, žádný extrakt. Díky tomu obsahuje čaj velké množství vlákniny, katechinů (antioxidantů s antibiotickými účinky) a vzácných aminokyselin. Matcha čaj musí mít jasně zelenou barvu, ta je znamením, že byl pěstován a zpracován správným způsobem. Čím méně zelené barvy, tím méně chlorofylu.

NEZAMĚNITELNÁ CHUŤ

„Pravý Matcha Tea má mít svěží a lehce nasládlou chuť s téměř nepatrnou trpkostí,“ prozrazuje Petr Patočka, ředitel společnosti Čajová květina. Sladká chuť pochází z přirozeně se vyskytující aminokyseliny L-theaninu (aminokyseliny s uklidňujícími účinky, která zvyšuje hladinu dopaminu a serotoninu, takže posiluje pocit dobré náladu) a rostlinných vláken. Matcha vyšší kvality by měl obsahovat minimálně 19,5 mg L-theaninu na jeden gram čaje. V žádném případě ne-

smí být čaj hořký, pak nejde s největší pravděpodobností o Matcha, ale o powdered green tea. To je podstatný rozdíl, protože v druhém případě je rozemletý celý čajový list, a ne pouze jeho dužina. Stručně řečeno je to náhražka. Pozor tedy na to, co kupujete. V případě pochyb si od prodejce můžete vyžádat potvrzení o původu čaje.

PROČ SI HO ZAMILOVAT?

Matcha Tea může být zaslouženě považován za wellness nápoj pro každou příležitost. Je nabitý vitaminy a dalšími zdravými prospěšnými látkami. Dodá energii, pomůže při nervozitě, poruchách soustředění, nespavosti a stresu, posiluje obranyschopnost organismu a rychle povzbudí. Zkuste nahradit svůj ranní šálek silné kávy sklenicí čerstvého Matcha tea. Nabudí vás podobně jako káva, ale energie z čaje se uvolňuje postupně a povzbudí tělo až na šest hodin. „Díky tradičnímu zpracování můžeme v tomto jedinečném čaji nalézt velké množství důležitých látek, které působí blahodárně na naše zdraví. – antioxidantů, theinu neboli čajového kofeinu a L-theaninu,“ vyjmenovává Petr Patočka.

Tipy proti viróze i chřipce

Potřebujete:

2 g Matcha Tea
300 ml vody
1 lžičku medu
pár kapek limetkové šťávy

Postup:

Prášek Matcha Tea zalijte horkou vodou o teplotě asi 70 stupňů a důkladně rozmíchejte. Pro přípravu za tepla je ideálním pomocníkem malý šlehač mléka pro přípravu pěny. Na závěr přidejte med a limetkovou šťávu.

Matcha Tea můžete připravit také za studena nebo ho přidejte do ovocného džusu či koktejlu.



POSELSTVÍ Z MONAKA: PREVENCE A PŘIROZENOST

Světový kongres estetické medicíny AMCW, který letos v dubnu otevřel své brány již tradičně v monackém Forum Grimaldi, se za patnáct let existence stal špičkovým světovým kongresem v oblasti estetiky a anti-agingu. Kombinuje dva neoddělitelné aspekty problému: estetiku „exteriéru“ a zdraví „interiéru.“ Naše zpravodajka byla opět při tom.

Štěpánka Strouhalová, Foto: autorka



12. ROČNÍK AMWC V ČÍSLECH:

- přes 10 000 špičkových odborníků
- zastoupení více než 120 zemí
- více než 300 řečníků
- 5 pater na výstavní ploše 10 000 m²
- na 300 vystavujících společností
- 7 konferenčních sálů
- 70 praktických workshopů

panelových diskusí a seminářů, jejichž cílem bylo poskytnout příležitost k setkání prvořadých výzkumných pracovníků a odborníků z různých oborů. Nové poznatky s klinickými aplikacemi, praktické tipy a triky, nové pojetí a technologie se prezentovaly jako na běžícím pásu při interaktivních workshopech a živých demonstracích během vrchovatě nabitých tří dnů kongresu.

Mezi nejzajímavější pracovní semináře patřil „osmibodový“ revoluční způsob mini-invazivního faceliftu s okamžitým efektem renomovaného „guru injekce“ doktora Mauricia de Maia z Brazílie. Při prezentaci dodal malé množství objemu v osmi klíkových oblastech obličeje: lícních kostí a nosolabiálních rýh, vrátil objem prohlubním pod očima, čelisti a oblasti brady i objem tvářím ve spodní části lícních kostí. „Vyžehli“ marionetové linky

Techniky stále méně invazivní, méně viditelné a především vratné – takové jsou nejnovější trendy estetického anti-agingu. Během patnácti let kongres AMWC vybudoval klíčovou platformu podpory globálního pojetí stárnutí i jeho prevence a představil špičkové práce nejvyhledávanějších odborníků v oblasti estetické

dermatologie, plastické a estetické chirurgie a preventivní multidisciplinární anti-agingové medicíny.

OMLAZENÍ V 8 BODECH

Pod vědeckým dohledem World Society of Interdisciplinary Anti-aging Medicine vybral kongresový výbor množství vědeckých kolokvií,



kolem úst, to vše měkčími a pružnějšími dermálními výplněmi.

BOOM PLASTICKÉ CHIRURGIE

Firma Juvéderm představila svou novinku Volite, která účinně revitalizuje pokožku po jediné aplikaci. Výsledkem je zlepšení textury kůže a pružnosti, hluboká a dlouhotrvající hydratace a liftingový efekt s dlouhým trváním až na šest měsíců. Produkt se vstříkuje ultratenkou jehlou nové generace, která snižuje bolest, otoky a hematomy. „Už se těším, až s novým přípravkem začneme pracovat,“ říká pravidelná návštěvnice kongresu doktorka Katarina Trísková z pražské Medicom Clinic. „Má velice stabilní strukturu a dokáže připravit tvář pro další modelování s hyaluronovými výplněmi. Zajímavá bude určitě i při aplikaci do krčních partií,“ vysvětluje vedoucí dermatoložka kliniky.

Jako každý rok kongres představil klíčové globální trendy. Za prvé: čeká nás boom plastické chirurgie! Předpokládá se, že neinvazivní a invazivní estetické zákroky zaznamenají do roku 2020 velký rozmach kvůli stárnutí populace v Severní Americe a Evropě, a také díky obecnému přijetí estetických zákroků. V Evropě zaujímá největší podíl na trhu plastické chirurgie Francie, Německo, Itálie, Španělsko a Velká Británie.

SEZNAMTE SE S ŽENSKOU VIAGROU

Za druhé: Líčka a plné rty ano, ale chytře a s mírou. Naducané tváře a přefouknuté rty jsou pryč. Objem se bude doplňovat cílenějšími produkty určenými pro konkrétní oblasti obličeje v kombinovaných technikách. Jedna výplň se použije na přidání objemu do středu obličeje, jiná se zaměří na rty, další na vyhlazení mimických vrásek. Přípravky nabídnou kosmetickým lékařům širokou paletu prostředků pro neinvazivní a nenápadné omlazení obličeje.

A do třetice další novinka pro příští sezonu: jsou to kosmetická omlazení vaginálních oblastí. „Až donedávna jsme měli k dispozici pouze labioplastiku – chirurgický zákrok k odstranění přebytku kůže, ale s novými postupy, vyvinutými původně pro omlazení obličeje, jako je frakční CO₂ laser, radiofrekvence a injekční aplikace kyseliny hyaluronové, dokážeme dosáhnout také efektních výsledků při zpevnění tkáně vagíny, zlepšení citlivosti, lubrikace a dokonce zlepšení inkontinence,“ říká David Shafer, plastický chirurg z New Yorku.



TĚLO POD DIKTÁTEM LÁSKY

Kdo se jednou stane cílem amorova šípu, pozná, že zamilovanost je vášně, které se dá jen stěží poručit. Moderní neurologie vysvětluje jednu z největších záhad lidského mozku: fenomén romantické lásky.

Štěpánka Strouhalová, Foto: Fotolia

Ještě nikdo nepřišel na to, proč se zamilujeme do určitého člověka a do jiného ne, ale pokud dojde k vášnivému vzplanutí, v hlavě nastartuje celá řada bouřlivých procesů, které dokážou snadno zastínit naše racionální uvažování.

LÁSKOHOLICKÉ STAVY MYSLI

V návalu zamilovanosti se totiž překvapivě aktivují stejné oblasti mozku, jako když si drogově závislí dopřejí dávku kokainu. Tyto poznatky vedly vědce z Harvardské univerzity v čele s prof. Savoyem k myšlence, zda je možné zamilovanost kvalifikovat také jako určitý druh závislosti. K detailnímu prozkoumání romantické lásky využili pokročilé funkční MRI metody, techniky založené na zobrazování mozku pomocí magnetické rezonance.

Vědci odhalili „místa touhy“ srovnáváním výsledků magnetické rezonance mozku lidí, kteří prožívají šťastnou partnerskou lásku. V experimentu bylo „skenováno“ sedmnáct dobrovolníků, kteří byli intenzivně zamilováni. Při testu pozorovali obrázky své milované osoby a jako referenční úkol také obrázky jiných známých osob.

HORMON NEŘESTI V HLAVNÍ ROLI

Reakce zamilovaných při pozorování svých protějšků způsobila, že se jejich mozek aktivoval v oblastech s bohatým výskytem dopaminu. Aktivované zóny zahrnovaly oblast

Opojení bez zamilovanosti

Dobrou náladu si můžeme udržet i bez zjevného důvodu k zamilovanosti. Hormon slasti, který při nedostatku vede ke zráte libida, zvýšené chuti na cukr, únavě a špatné náladě, můžeme totiž doplnit i potravou, bohatou především na bílkoviny. Jezte hovězí maso, šunku, ryby, mléčné výrobky, avokádo, fazole, hrášek a dýňová či lněná semínka. Mezi účinné stimulanty dopaminu však patří i koření jako černý či kajenský pepř, kmín, chilli papričky, fenykl, česnek, zázvor, rozmarýn, kurkuma a bazalka. Ale také káva a černý či zelený čaj pozitivně ovlivňují a stabilizují hladinu dopaminu. Pro jistotu můžeme doplnit také vitamin B6, vápník, hořčík, chrom a aminokyseliny L-tyrosine a L-glutamine.

středního mozku spojené s potěšením, soustředěnou pozorností a motivací k získávání odměn. A právě jeho buňky produkují dopamin, hormon, který se vyplavuje v okamžiku, kdy jsme odměněni, přičemž tato odměna může mít jakoukoliv formu, jako například radost z úspěchu, výhru oblíbeného týmu nebo dokonce výhodnou koupi.

Mozkové struktury, které stimulují odměňování, jsou výjimečně citlivé na chování, které vyvolává potěšení, jako je alkohol, hazardní hry ... a sex! Dopamin se totiž nejvíce uvolňuje právě při milostných hrátkách a odtud právě pochází jeho přezdívka „hormon neřesti“. Je spojován především se systémem příjemných vjemů a při motivaci k aktivitě, ale má také rozhodující vliv na zpracování informací v čelním laloku a při kognitivních funkcích mozku.

ZAMILOVÁNÍ JE STRES

Zjistilo se, že při zamilovanosti se kromě sexuálního pudu významně aktivuje motivace a touha riskovat. Můžou za to i další látky z řady tzv. neurotransmiterů, lidově nazývaných „hormony štěstí“: endorfin, který stabilizuje dobrou náladu a při jeho uvolňování z hypofýzy dochází k opojným



pocitům štěstí, serotonin, který dokáže potlačit touhu po jídle či potřebu spánku nebo oxytocin, hormon hojně vyplavovaný právě při pocitu lásky, který hraje významnou roli také v těhotenství a budování mateřské či pečovatelské vazby. „Počáteční ‘stres’ vyvolaný intenzivní romantickou láskou zvyšuje hladinu stresového hormonu kortizolu a adrenalinu, tedy touhy riskovat. Při zvyšování jejich hladiny se naopak vyčerpávají zásoby serotoninu, což vysvětluje časté obsesivně-kompulzivní chování při stavu zamilovanosti,” prozrazuje dr. Edwards.

Lokalizace v nejhlubším, tzv. reptiliálním jádru mozku zase vysvětluje, proč romantická láska uniká vědomé kontrole a racionálnímu myšlení. Zamilujeme se? Nezamilujeme se? Přestože romantická láska a zneužívání návykových látek možná provází množství podobných symptomů, jako je euforie, neodbytná touha či emoční a fyzická závislost, určitě nemůže být považována za poruchu. Jak říká neuroložka Helena Fisherová: „Romantická láska je jedním z nemocnějších pozitivních pocitů, které člověk může na zemi zažít.“ Až ji přistě pocítíte, nezapomeňte, že někde hluboko ve vašem mozku neurony stíhají jak o závod, aby zažehly jiskru zázračného lidského paliva.

SALONY-KRASY.CZ

SLOUŽÍ UŽ DESET LET SVÝM KLIENTŮM, SALÓNŮM A ZÁJEMCŮM O KRÁSU

Největší nejen profesní portál Salony-krasy.cz oslavil deset let své úspěšné existence a to je ten pravý čas na zamyšlení nad tím, co se mu za tu dobu podařilo, co přináší svým klientům a na co se chystá do budoucna. Odpovídala zakladatelka portálu Lucia Krivdová.

Jak vás napadlo založení webu, který by se věnoval kráse a zdraví a spojoval by odborníky a laiky?

Nápad na založení webu o kráse přišel spontánně, když jsem hledala způsob, jakým přetavit svoje záliby v kráse v něco hmotného a zároveň užitečného pro ostatní. Jako cizinka v Praze jsem hledala odborníka na nehty, vlasy a další zkrášlovací procedury a zjistila jsem, že neexistuje místo, kde by si ženy tyto zkušenosti předávaly mezi sebou.

Portál se dnes může pochlubit pevně vydobytou pozicí, rychle se dostal na první pozice pro důležitá klíčová slova, jak vypadá jeho další rozvoj?

Přidali jsme nové možnosti prezentace pro salony i značky profesionální kosmetiky nebo sítě salónů a klinik. Navázali jsme spolupráci s významnými partnery, například se sítí luxusních masážních center Tawan, které od nás získávají vysoký podíl návštěvnosti. Dnes chodí na portál měsíčně na 120 000 uživatelů, kteří zde nejsou jen tak náhodou, ale jde o cílené návštěvy. Minulý rok jsme přímo z našich stránek doručili 6000 poptávek přímo do salónů a klinik krásy. Jen za první letošní kvartál zaznamenal portál třicetiprocentní nárůst těchto poptávek a je vidět, že propagace na stránkách Salony-krasy.cz prostě funguje.



Lucia Krivdová, zakladatelka portálu

Jakým způsobem se mohou firmy na stránkách propagovat?

Velkým hitem se staly PR články, které se vyznačují skvělým poměrem ceny a výkonu. Ty se výborně sdílejí, jsou umístěné trvale na webu a nabízejí dostatečný prostor pro propagaci salonu. Úspěšnou novinkou je pak profil značky nebo sítě kliniky, kdy propojujeme koncept značky s její historií, produktovými fotkami se

salóny, které se značkou spolupracují. Nejlukrativnější pozici zaujímají partneři webu, které zobrazujeme na celém webu.

Stránky jsou určené na druhé straně i pro laickou veřejnost, které pomáhají se v jinak poměrně komplikovaném oboru zorientovat. Co jim ještě přináší?

Lidem poskytujeme jakýsi předvýběr salónů nebo odborníků, kteří poskytují kvalitní služby. Dále získávají čtenáři přehled o novinkách či postupech v oboru. Doba je rychlá a my chceme lidem šetřit čas a zároveň je nasměrovat tam, kde jim dokážeme zaručit spokojenost. Zveřejňujeme také rady a inspirace na zkrášlení, aktuální novinky nebo nabídky v salonech.

Jaké jsou plány portálu do budoucna?

Chceme být jedničkou v oblasti krásy, a proto s každým z našich partnerů hledáme nové cesty a způsoby, které uspokojí jak obchodní zájmy, tak zájmy běžné veřejnosti. Přitom máme zájem ve vzdělávání široké veřejnosti a rádi bychom šli ještě více do hloubky.

Pokud i vy chcete zjistit, co by vám mohl portál přinést a jak byste mohli upozornit na své služby, napište mi na lucia@salony-krasy.cz a najdeme ty pravé formáty propagace pro dosažení vašich cílů.

Salónykrásy 



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz

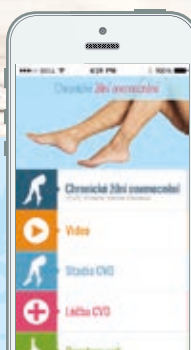


BOLÍ VÁS NOHY?



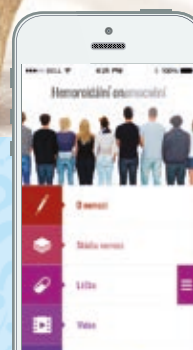
HEMOROIDY

Aplikace ke stažení:



Available on the
App Store

Google play



vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti

www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

Posláním portálu **vitalnisenior.cz** je soustředit na jednom místě informace a nabídku služeb a produktů pro cílovou skupinu 55+.

Vizí webové stránky je reflektovat zájmy a životní styl této cílové skupiny.

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

Kontakt:

press 21

Press21 s.r.o.

Holečkova 103/31
150 00 Praha 5 – Smíchov
tel.: +420 720 704 199
www.press21.cz
e-mail: info@vitalnisenior.cz

**Vitalnisenior.cz
přináší informace
z následujících oblastí:**

- Peníze
- Bydlení
- Zdraví
- Výživa
- Cestování
- Služby
- Nákupy
- Zábava

Více informací najdete
na www.vitalnisenior.cz.



SVAČINKA PLNÁ OVOCE

Ovocný snack s vitamínem C v praktickém uzavíratelném obalu, vhodném na sport i na cesty, to je Easy Fruit Cherry Cola. Tato novinka od Hamé s oblíbenou příchutí coly je vyrobena z kvalitního čerstvého ovoce, neobsahuje žádné konzervanty ani lepek a navíc vyhovuje i tzv. pamlskové vyhlášce, takže může posloužit i jako vhodná přesnídávka pro děti do školy. Cena: 24,90 Kč.

RYCHLE ZAŽENOU HLAD

Nové Bio Kukuřičné chlebičky od Racia zaženou hlad a dodají novou energii. Pufované chlebičky jsou tenké a lehké, plné vlákniny, vitamínů a minerálů, a díky svému složení jsou vhodné i pro celiaky a vegany. Potěší ale každého, kdo vyznává zdravý životní styl. Kukuřice v nich obsažená byla vypěstována bez použití chemických postřiků, umělých hnojiv a bez pesticidů tak, aby její produkce byla šetrná k přírodě. Cena 24,90 Kč.



KDYŽ SE MLÉKO SPOJÍ S ČOKOLÁDOU

Zahřešte si bez výčitek! O zbrusu nový mléčný čokoládový krém Müller De Luxe Crème au Chocolat se nebudete chtít dělit. Spojení kvalitní čokolády s vysokým podílem kaka, plnotučného mléka a oblíbených příchutí, jako jsou lískový oříšek, čokoláda a pistácie, je tím pravým malým potěšením pro chvíli odpočinku. Cena 19,90 Kč.

DO PLAVEK!

Směs vybraných cereálií se všěřikajícím názvem Do plavek! nabízí Mixit.cz. Na vývoji spolupracovala nutriční poradkyně, takže pokud máte v plánu „bezbolestně“ zapracovat na své postavě, dopřejte si s čistým svědomím toto müsli klidně každý den. Ve směsi najdete mimo jiné křupavé ovesné a kukuřičné lupínky, sojové a ječné vločky, plátky mandlí, slunečnicové semínko, mraženou sušenou (lyofilizovanou) jahodu, maliny a černý rybíz. Cena 169 Kč.



LAHŮDKY PRO ŠTÍHLLOU LINII

Sezona plavek a krátkých sukní se blíží, takže pokud chcete pyšně vystavovat štíhlé nohy a chlubit se plochým břichem, je právě nejvyšší čas na své kondici a ladnějších křivkách ještě trochu zapracovat.

Simona Procházková, Foto: archiv firem

RÁNO S CHUTÍ

V regálech s müsli přibude růžová barva. Nové Manner křupavé Müsli obsahují více než 50% celozrnného podílu a spoustu vlákniny. Na obalu naleznete větu „snížená hladina cukru“, což znamená, že ho obsahují až o třicet procent méně než běžně nabízené müsli na trhu. Jsou ideální snídaní pro dobrý start do nového dne i svačinkou na výlet, do práce nebo po cvičení. Cena: 109 Kč.



PALAČINKY TROCHU JINAK

Výjimečnou novinkou na trhu jsou proteinové palačinky od značky Nutrend. Suchá směs na přípravu palačinkového těsta obsahuje vysoký podíl kvalitního proteinu (bílkoviny), který je složený z mléčného proteinového izolátu, sýrovátkového proteinového koncentráту a sušeného vaječného bílku. Jsou zcela bez přidaného cukru a ocení je nejen sportovci a dietáři, ale všichni, kteří si hlídají, aby jedli zdravě a přitom s chutí. Palačinky jsou bezlepkové a jde o výborný zdroj potřebné vlákniny. Cena 350 Kč.



JE LIBO RYBKU?

Hamé rozšířilo svou řadu rybích pomazánek EasySandwich o tři nové chlazené dobroty – Tuňáková pěna, Tuňák se zeleninou a klasický Tuňák. Použit je můžete na domácí sendviče, tousty nebo klasicky k jakémukoli pečivu jako bleskovou svačinu nebo lehkou večeři. Neobsahují majonézu ani žádné konzervanty a snadno se roztírají. Díky praktickému balení se výborně hodí na cesty nebo výlety. Cena 22,90 Kč.



PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA
& Wellness

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA ROK ZA 414 Kč ZA 6 ČÍSEL (VČETNĚ DPH), CENA 1 VÝTISKU JE 69 Kč A DOSTANETE DÁREK!

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK ZÍSKÁ VOUCHER V HODNOTĚ 1500 Kč DO STUDIA VANDA NA LIBOVOLNÉ OŠETŘENÍ NEBO NA CVIČENÍ.



Chcete omladit obličej, zformovat a vytvarovat tělo, být vitálnější a přitažlivější než dosud? Potom jste ve studiu Vanda na správném místě. Najdete zde řadu možností ke zkrášlení, relaxaci nebo jen inspiraci jak a co stojí zato nadále vylepšovat.

Pro rozzářený obličej studio Vanda nabízí řadu technologií, které vám pomůžou vypadat mladší, spokojenější i přitažlivější. Terapeutka vám podle vašeho problému navrhne např. přístroje Protégé, IPL, magické rukavice, mikrodermabrazí a mnohé další procedury pro omlazení pleti a její výrazné zpevnění.

Řešení tu najdete i na formování postavy: studio nabízí ošetření přístrojem Exiform, rázovou vlnu nebo lymfodrenáže pro vyhlazení a zpevnění pokožky či likvidaci celulitidy. Dáváte přednost pohybu? Potom můžete navštěvovat hodiny Pilates.



Studio VANDA
Pod Dvorem 200/1
160 00 Praha 6
- Veleslavín

Kontakt: 00420 235 534 431
00420 776 546 676
00420 777 645 448
E-mail: vanda@studiovanda.cz



Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Chcete mít mladý hlas?
- ❖ Všemocný laser
- ❖ Permanentně krásná
- ❖ Chci pikantní nosík místo skoby!
- ❖ Lehké letní líčení
- ❖ Trpíte potravinovou alergií?

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 20. ČERVENCE 2017



KOSMETIKA & Wellness

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

Vydavatel

Press21 s.r.o.
Holečkova 103/31, 150 00 Praha 5
IČ: 24733784
DIČ: CZ24733784
tel.: +420 720 704 199
e-mail: info@press21.cz
www.press21.cz

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

Klára Kotábová
Mgr. Šimona Procházková
Štěpánka Strouhalová
PhDr. Milana Šimáčková
Mgr. Františka Těšínská

Obchodní oddělení

Mgr. Astrid Lovrantová
– vedoucí projektů
tel.: +420 602 377 060
e-mail: lovrantova@press21.cz
Lucie Cabáková
tel.: + 420 773 112 334
e-mail: cabakova@press21.cz

Grafické zpracování J&D

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 69 Kč, roční
předplatné 414 Kč včetně DPH

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

Distribuce

PNS, a. s.

Redakci nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály dále 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 18. 5. 2017

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085



MODERNÍ DOBA POTŘEBUJE ŘEŠENÍ NA MÍRU

- vydáváme pro vás časopis zaměřený na svět obchodu a dodavatelů



- svět krásy, zdraví a estetiky přináší časopis **Kosmetika & Wellness** a www.kosmetika-wellness.cz



- rostoucí skupinu seniorů oslovuje www.vitalnisenior.cz



- vydáváme odborné publikace





tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

