Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA &Wellness

69 Kč
2,90 €

září-říjen 2018

Pomoc, zlomila se mi kůže!

Co znamená marketing v salonu, vysvětluje marketingový poradce Radim Anděl

Zameťte stopy horkého léta

Líčení podle nálady a příležitosti

Trpíte kancelářskou nemocí?

„V pytli od brambor bych nezpívala," říká **Dagmar Pecková**

Spánkový lifting

9 772533 408004 05

www.kosmetika-wellness.cz

PARTNER KOSMETICKÝCH SALONŮ SE PŘEDSTAVUJE

Bohatá paleta, nabízející více než 200 odstínů, je neodolatelné pokušení, které podmaní srdce milovnic krásy a módy. Unikátní technologie, tým světových stylistů a vysoce kvalitní suroviny – formule úspěchu, umožňující E.Mi diktovat celosvětové trendy nehtového designu a manikúry.

E.Mi je tradičním partnerem módních přehlídek na světových pódiích v Londýně, Paříži, Soulu.

Již 6 let působí na mezinárodním trhu světová značka profesionální manikúry E.Mi.

Společnost E.Mi je nehtovýspecialista,spolehlivý partner kosmetických salonů, dodavatel kvalitních materiálů, poskytovatel žádaných služeb a certifikovaných zaměstnanců. Tým exkluzivních obchodních zástupců a kvalifikovaných technologů zabezpečuje produkcí a školí manikérky ve více než 32 000 nehtových studiích v 156 městech od Kanady po Jižní Koreu.

E.Mi-manikúra zdobí ruce modelek významných módních návrhářů. E.MiLac a firemní dekorace používají stylisté významných celebrit, jako Rihanna, Noomi Rapace Doutzen Kroes, Lily Allen, Helena Bonham Carter. Vedoucí nehtoví stylisté pravidelně testují produkci značky E.Mi, dělí se o dojmy a předávají své zkušeností na sociálních sítích a blozích.

Letos v květnu proběhlo slavnostní otevření Pražské pobočky E.Mi Nail School na adrese Náměstí 14. října 642/17, 150 00, Praha – Smíchov (tel. +420 601 146 664)

E.Mi Nail School poskytuje kvalitní profesní vzdělávání a kurzy pro zvýšení kvalifikace. Studium probíhá za použití autorských metodik na mezinárodní úrovni. Kromě klasických technik manikúry a pedikúry jsou studenti seznámeni i s unikátními návrhy nehtového designu značky E.Mi.

Mezinárodní pobočka a výrobna se nachází v České Republice. Prvotřídní suroviny a moderní technologie odpovídají přísným světovým standardům kvality a bezpečnosti. Konkurenční výhodou E.Mi je jedinečná řada módního dekoru. Charmicon, NailDress, NailCrust – to je jen malá část revoluční dekorační sady, dostupné jak profesionálům, tak i teprve začínajícím nehtovým designerům. E.Mi manikúra je styl, inspirovaný módou.

Pro čtenáře časopisu **Kosmetika & Wellness** nabízí **express spa-proceduru**, zaměřenou na péči o ruce a nehty zcela **zdarma**!
Rezervujte termín na +420 601 146 664.
E.Mi Nail School v Praze zve všechny milovníky módy.

KOSMETIKA &Wellness

„LÉTO, MILÉ LÉTO, COS NÁM PŘINESLO?“

V tom horku si teď nedokážu vzpomenout, od kterého básníka tato vzletná slova pocházejí. Odpověď na otázku mě ale napadá hned: spálenou kůži, pigmentové skvrny, nohy poďobané od komárů... Ne, nechci vypadat jako škarohlíd a opravdu mám letní měsíce ráda. Co všechno se dá podnikat! Chodit do přírody, na houby, na grilování s přáteli, na výlety po památkách. A přesně jak tyto tipy píšu, hned je v duchu škrtám. Nic takového nebylo většinu letních dní kvůli horku možné.

A tak sečtěme škody a těšme se na krásný podzim. V tomto čísle se můžete inspirovat, jak zahladit nechtěné stopy tropů kvalitní kosmetickou péčí, protože pleť i vlasy dostaly opravdu zabrat.

Už se zase můžeme normálně malovat, aniž bychom se bály, že nám pot šminky smyje. Jak se nalíčit na rande, na pracovní pohovor, na sport a na další příležitosti? I tyto rady se vám můžou hodit. A jak líčí odborník na slovo vzatý? Rozhovor s vizážistou Pavlem Bauerem odhalí, že nedávno dolíčil první díly televizního seriálu Krejzovi a už se chystá na StarDance.
Vás, co máte momentálně jiné starosti, protože jste nedávno povily dítko, bude možná spíš zajímat, jak dát po porodu tělo rychle do formy.

A chybět nebude ani „řezání“, na to jste si už v našem časopise zvykly. Spánkový lifting je zákrok relativně malý, ale s velkým efektem. Témat v čísle najdete samozřejmě mnohem víc a určitě vás potěší i rozhovor s hvězdou světového formátu Dagmar Peckovou.

Tak už vás nebudu zdržovat a přeju hezké počtení!

Hana Profousová

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

Z VAŠICH DOPISŮ

Ráda bych se vám svěřila se svými zkušenostmi s estetickou medicínou. Před jedenácti lety, když mi bylo 52 let, jsem velmi toužila po faceliftingu, protože jsem měla hodně povadlé rysy v obličeji. Absolvovala jsem ho a s výsledkem jsem stále velmi spokojená, i když podle odborníků by už efekt operace měl odeznít. Zatím se tak nestalo a vím, čím to je: o pleť se opravdu ukázkově starám. Jelikož už jsem v důchodu, mám na to dost času – a ona se mi za to odvděčuje tím, že dobře vypadá. A také je to samozřejmě tím, že se kosmetika pořád vylepšuje a hodně se dá zvládnout i neinvazivními omlazovacími zákroky. Občas si nějaký dopřeju.

Tereza J.

SLEDUJTE NAŠI STRÁNKU NA FACEBOOKU A INSTAGRAMU

VĚK JE V HLAVĚ 6
NOVINKY ZE SVĚTA

KULIČKAMI PROTI CELULITIDĚ 8
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

RŮZNÉ SITUACE VYŽADUJÍ RŮZNÉ LÍČENÍ 10
VÁŠ ZJEV VÁS MŮŽE PODRŽET, ALE I PODRAZIT KVŮLI MALIČKOSTI. KAŽDÁ PŘÍLEŽITOST CHCE TOTIŽ SPRÁVNÉ NALÍČENÍ. TO VÁM PAK DODÁ DOSTATEK SEBEVĚDOMÍ

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON 14
VE 3. DÍLE NAŠEHO SERIÁLU VYSVĚTLÍ MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL, CO ZNAMENÁ MARKETING SALONU

NEBOJTE SE LASERU 15
ESTETICKÉ STŘÍPKY

ZAMEŤTE STOPY HORKÉHO LÉTA 18
PODAŘILO SE VÁM VYVÁZNOUT SE ZDRAVOU KŮŽÍ, NEBO SLEDUJETE NOVÉ VRÁSKY, PIGMENTOVÉ SKVRNY A VLASY PROMĚNĚNÉ VE SLÁMU? PORADÍME, JAK TYTO ŠKODY ZLIKVIDOVAT

JAK JSME AKTIVOVALI PLEŤ 24
REPORTÁŽ Z OŠETŘENÍ, KTERÉ VRÁTILO NAŠÍ ČTENÁŘCE ZUZANĚ ROZZÁŘENÝ VZHLED

SPÁNKOVÝ LIFTING 27
VRÁSKY, POVISLÁ VÍČKA NEBO POKLESLÉ OBOČÍ ZBYTEČNĚ PŘIDÁVAJÍ ROKY. OMLÁDNOUT NÁM MŮŽE POMOCT OMLAZOVACÍ ZÁKROK PLASTICKÉ CHIRURGIE

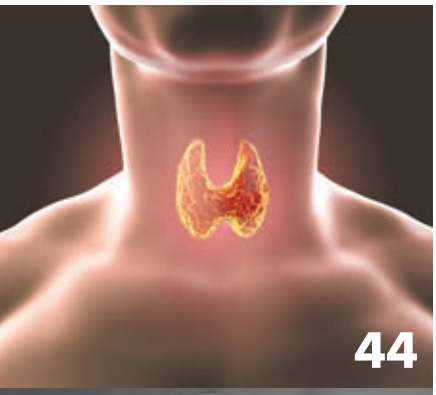
MUŽ MNOHA (JINÝCH) TVÁŘÍ 28
PAVEL BAUER POPISUJE SVOU PROFESI VIZÁŽISTY A NA ČEM PRÁVĚ PRACUJE

DOKONALÉ TĚLO

MALÝ MANUÁL JÓGY 30
CHTĚLA BYSTE PRAVIDELNĚ CVIČIT A NEVÍTE, JAK ZAČÍT? ZKUSTE JÓGU. MÁ ŘADU BLAHODÁRNÝCH ÚČINKŮ PRO TĚLO I DUŠI, POSÍLÍTE SVALY, ZHUBNETE A ZKLIDNÍTE MYSL

PO PORODU DO FORMY! 32
I KDYŽ VÍTE, ŽE POHODA MIMINKA JE TEĎ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ, STEJNĚ VÁS TRÁPÍ, ŽE PRSA ZTRATILA SVŮJ MLADISTVÝ TVAR, KŮŽE NA BŘIŠE VISÍ A JE POPRASKANÁ. CO S TÍM?

ČÍM NAKRMIT MOZEK 34
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE



PRO KRÁSNOU POSTAVU A SVĚŽÍHO DUCHA 36
MODERNÍ FITKA NABÍZEJÍ NEJEN FORMOVÁNÍ POSTAVY, ALE POSTARAJÍ SE O VŠECHNO, CO SOUVISÍ S DOBROU KONDICÍ. PŘESNĚ TAKOVÉ SLUŽBY MÁ V NABÍDCE PRAŽSKÉ STUDIO HANIEL BY DANA

CHYBY NA CESTĚ ZA ŠTÍHLOU LINIÍ 38
MÁTE DOJEM, ŽE DĚLÁTE VŠECHNO PRO TO, ABY RUČIČKA VÁHY POSKOČILA SMĚREM DOLŮ, ALE VÝSLEDEK VAŠEHO SNAŽENÍ JE TÉMĚŘ NULOVÝ? ASI JE NĚCO ŠPATNĚ

RUCE JSOU NAŠE VIZITKA 40
VĚNUJEME SE VÍC OBLIČEJI A VLASŮM A NAŠE RUCE SE UŽ NĚJAK MUSÍ S NEDOSTATKEM OŠETŘENÍ VYPOŘÁDAT. TO JE ALE ŠPATNĚ!

VŠE PR/O ZDRAVÍ

HLÍDAČ, NEBO ZLODĚJ KRÁSY? 44
ŠTÍTNÁ ŽLÁZA SVOU ČINNOSTÍ VYTVÁŘÍ OCHRANU PŘED PŮSOBENÍM VNĚJŠÍHO SVĚTA. JEJÍ ŠPATNÉ FUNGOVÁNÍ VYVOLÁVÁ NEPŘÍJEMNÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

„V PYTLI OD BRAMBOR BYCH NEZPÍVALA!“ 46
ROZHOVOR S ČESKOU MEZZOSOPRANISTKOU SVĚTOVÉHO VĚHLASU DAGMAR PECKOVOU

HUBNĚTE VĚDECKY! 49
OSVOJIT SI ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A HLAVNĚ ZHUBNOUT JE PŘÁNÍM MNOHA Z NÁS. SNAD TO KONEČNĚ VYJDE, KDYŽ SI K TOMU PŘIZVEME MODERNÍ TECHNOLOGIE

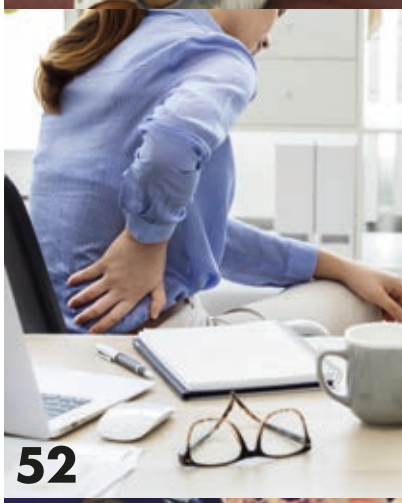
CHYTRÉ APLIKACE ROZHÝBOU I LENOCHY 50
POŘIĎTE SI „DRÁBA“, KTERÝ BUDE DOHLÍŽET NA VAŠE SPORTOVNÍ AKTIVITY. UVIDÍTE, ŽE SE PRAVIDELNÝ POHYB PRO VÁS STANE PŘÍJEMNOU NUTNOSTÍ

TRPÍTE KANCELÁŘSKOU NEMOCÍ? 52
SEDÍTE V KANCELÁŘI, SKORO BEZ HNUTÍ, BEZ RELAXAČNÍCH PAUZ? NÁSLEDKY SE BRZY DOSTAVÍ

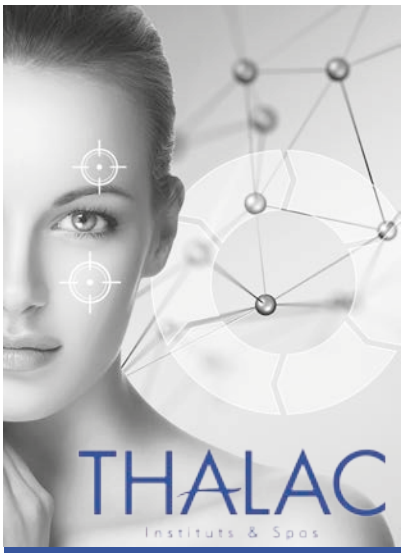
DO PODZIMU S CHUTÍ! 55
MOZAIKA VÝŽIVY

BOBULE PRO ZDRAVÍ 56
VÍTE, ŽE PLODY VINNÉ RÉVY (A TO V ČERSTVÉ I TEKUTÉ PODOBĚ) VÁS DOKÁŽOU OMLADIT, OCHRÁNIT SRDCE A CÉVY, UKLIDNIT NERVY A VYLADIT TRÁVENÍ?

PÁROVÁNÍ POTRAVIN ANEB JAK DODAT TĚLU CO NEJVÍCE ŽIVIN 58
CHCEME JÍST ZDRAVĚ, ALE PŘITOM SI I POCHUTNAT. JE TO MOŽNÉ, JEN PŘI TOM MĚJTE NA PAMĚTI, ŽE NĚKTERÉ POTRAVINY „SE NEMAJÍ RÁDY“ A JINÁ KOMBINACE JE NAOPAK PROSPĚŠNÁ



INZERCE



THALAC v novém stylu,
s novými výrobky
a vylepšenými recepturami podle
nejnovějších poznatků.
Výborná kožní tolerance,
bez parabenů.

TO NEJLEPŠÍ Z MOŘE
PRO SALONY
I DOMÁCÍ PÉČI

Profesionální francouzská kosmetika na bázi mořských řas přichází neustále s inovacemi a je tak špičkou v oboru.
Originální receptury ukryté v lehkých a svěže provoněných texturách respektují potřeby pokožky obličeje i těla a poskytují pocit dokonalé relaxace.
Díky vysokému podílu aktivních složek se výsledky dostaví už po prvním použití.

Informace o výrobcích, podpoře
a partnerském programu pro salony
rádi poskytneme na info@thalac.cz
nebo na tel.: 724 153 964

www.thalac.cz

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

VĚK JE V HLAVĚ

Mnoho lidí se cítí mladší nebo starší, než je ve skutečnosti jejich kalendářní věk a to podle výzkumníků ze Soulské univerzity v Koreji naznačuje, že tento subjektivní pocit souvisí s procesem stárnutí mozku. Studii s řadou neurologických vyšetření provedli ve skupině 68 zdravých lidí ve věku 59 až 84 let. Dobrovolníci nejdříve odpověděli na otázky specifikující jejich věk, pocit subjektivního věku, zhodnotili své kognitivní schopnosti a zdravotní stav. Ti, kteří se cítili mladší než jejich skutečný věk, dosáhli lepší skóre v paměťovém testu a vykazovali také méně depresivních příznaků. Měření navíc ukázalo zvýšení objemu šedé kůry mozkové ve skupině „subjektivně mladších". „Zjistili jsme, že lidé, kteří se cítí mladší, mají strukturální rysy mladšího mozku," říká doktor Jeanyung Chey, hlavní autor studie.
Vědci předpokládají, že ti, kteří se cítí starší, můžou cítit proces stárnutí mozku, což může ztěžovat kognitivní schopnosti. A naopak ti, kteří se cítí mladší, můžou vést fyzicky i psychicky aktivnější život, což umožňuje udržovat zdravý mozek, a tím i pocit mladšího věku. Jedno souvisí s druhým jako dvě spojené nádoby, vysvětluje doktor Jeanyung Chey, který ale přiznává, že v současné době vědci dosud nemají absolutní jistotu, zda je objem šedé hmoty přímo zodpovědný za subjektivní věk. Pro lepší pochopení tohoto fenoménu jsou zapotřebí další dlouhodobé studie.

ELIXÍR ZVANÝ MEDITACE

Stále více vědeckých studií ukazuje, že meditace snižuje stres, úzkost, negativní emoce i problémy se spánkem, což umožňuje harmonizovat tělo, mysl, léčit... a také bojovat proti stárnutí! Vyplývá to z výsledků pilotní studie francouzské společnosti Inserm. Vědci porovnávali mozkové funkce šesti dobrovolníků ve věku 65 let praktikujících meditaci ve srovnání se skupinou 67 jedinců, kteří nemeditují. Neurologická vyšetření potvrdila významné rozdíly v objemu šedé kůry mozkové a v metabolismu glukózy. „Tyto první výsledky ukazují, že meditace může snížit škodlivé účinky hlavních faktorů stárnutí: umožňuje snadnější cirkulaci krve v cévách, což snižuje krevní tlak, snižuje hustotu amygdaly, oblasti mozku, která se v důsledku stresu stává hustší, a tím může vést k nevratným poškozením mozku. Meditace také snižuje zánětlivé reakce organismu a zvyšuje obecně množství šedé hmoty," uvádějí vědci. Další výzkumy zveřejněné v lékařském časopise Psychophysiology uvádějí, že meditace, která se zaměřuje na jógové techniky, přináší zvýšenou schopnost koncentrace, více pozitivních emocí, zlepšení libida, snížení emoční citlivosti a mnoho dalších.

INZERCE

BLUE TECHNI LISS NUIT

CHRONO-REGENERAČNÍ VYHLAZUJÍCÍ PÉČE
S ÚČINKY PROTI MODRÉMU ZÁŘENÍ
A S EXTRAKTEM DRMKU

ZÍSKEJTE ČAS NA SVOU STRANU

NAJDETE NÁS NA **PAYOT.COM**

PAYOT
PARIS

www.payot.cz

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.

Hana Profousová, foto: archiv firem

KULIČKAMI PROTI CELULITIDĚ

Novinkou na českém trhu je Endosphères Therapy přístrojem AkBody na účinné formování postavy. Bezbolestná, neinvazivní metoda funguje na bázi tlakových mikrovibrací válečkem tvořeným 55 hypoalergenními silikonovými kuličkami. V posledních letech se výborně osvědčila v boji s celulitidou, tukovými buňkami a nadváhou. Mechanické vibrace totiž zajišťují hlubokou stimulaci na úrovni cév a metabolismu, působí tedy přímo na hlavní příčiny celulitidy: lymfatickou stázi, akumulaci tekutin a shluky tukových buněk. Ošetření působí i jako prevence stárnutí, protože zlepšuje lymfatický a žilní oběh a provádí důležitou mechanickou lymfatickou drenáž celého těla.

INTIMNÍ OMLAZENÍ

Nejintimnější ženské partie stárnou úplně stejně jako jakákoli jiná oblast na těle. A také vlivem řady hormonálních změn (v těhotenství, po porodu, po menopauze) v pochvě ubývá kolagen, elastin a kyselina hyaluronová, tedy látky zodpovědné za vitalitu, pružnost a hydrataci i v poševním prostředí. Tuto nepříznivou situaci efektivně, rychle, bezpečně a šetrně vyřeší laserové ošetření FemLase. Ambulantní zákrok se provádí frakčním CO_2 laserem se speciální hlavicí.

Přístrojem lze odstranit tyto potíže:

- ztráta elasticity a tonusu pochvy
- stresová inkontinence (drobný až střední únik moči při smíchu, zakašlání, kýchnutí, sportu apod.)
- vaginální suchost, snížená tvorba vaginálního sekretu a podráždění pochvy
- snížená lubrikace při pohlavním styku a s tím spojená bolestivost při sexu
- pocity svědění a pálení v pochvě
- opakované záněty pochvy a močových cest
- pokles dělohy po porodu

JDE TO I BEZ SKALPELU

Neinvazivní omlazující zákroky jsou u nás stále více populární: nezaberou příliš času, nebolí a po jejich absolvování není nutná téměř žádná rekonvalescence. Patří mezi ně také Ultraformer III, který nabízí výsledky téměř srovnatelné s plastickou operací. Přístroj vysílá vysokofrekvenční ultrazvukové vlny, které ohřívají tkáně. V důsledku tohoto selektivního ohřevu se tkáňové struktury stáhnou, a tím dojde k liftingovému efektu. Zároveň se výrazně zvýší produkce nového kolagenu. Díky vyspělé technologii se Ultraformer III dokáže zaměřit jak na svrchnější kožní struktury a stimulovat tyto buňky k vyšší produkci kolagenu, tak i na hlubší vrstvy. „Ultraformer III dokáže podrobně zanalyzovat a ošetřit pokožku obličeje až do hloubky 4,5 mm, což je oblast, která se jinak zpevňuje jen při chirurgickém liftingu," vysvětluje MUDr. Helena Reisingerová, dermatoložka kliniky Mediestetik.

VÁHA POD KONTROLOU

Ač se snažíte sebevíc, pořád na svém břiše najdete nějaký ten faldík a na bocích zase „madla lásky"? Poradí si s nimi technologie na tvarování postavy, která se jmenuje Vanquish a ve světě už našla spoustu příznivců i mezi hollywoodskými hvězdami. Rychle, bezpečně, bezbolestně a zcela bezkontaktně pacienta zbaví podkožního tuku na břiše a v ostatních problémových partiích. Některé tukové buňky zaniknou okamžitě, další odumírají v následujících dnech, výsledky se dostaví už po první aplikaci. U větší vrstvy tukové tkáně se trvalého efektu docílí až po několika aplikacích s časovými odstupy 7 až 10 dnů.

JAK ZAMEZIT PROCESU STÁRNUTÍ?

Stárnutí se v odborné literatuře definuje jako přirozený fyziologický proces organismu, jehož známky se podepíší na každém z nás. Odborníci z České republiky dali hlavy dohromady a našli řešení, jak nejen v boji vůči stárnutí zvítězit, ale navíc i jak celému procesu stárnutí předcházet.

PŘÍRODNÍ ASTAXANTHIN

Astaxanthin je produkován zelenou sladkovodní řasou Haematococcus pluvialis rostoucí na skalách, mělčinách i brakických vodách po celém světě. Tento přírodní astaxanthin si hrdě nese přívlastek nejsilnější antioxidant, jelikož v boji proti volným radikálům je 6000krát silnější než vitamin C, 800krát silnější než koenzym Q10 či 500krát silnější než vitamin E.

PŘÍRODNÍ ASTAXANTHIN V BOJI VŮČI STÁRNUTÍ

Astaxanthin se v posledních letech dostává na přední pozice vyhledávání spojených především s blahodárnými účinky na lidský organismus. Astaxanthin je schopný chránit každou buňku lidského organismu, čímž poskytuje kůži ochranu jak z vnějšího, tak vnitřního prostředí. Jeho unikátní struktura mu umožňuje prostupovat všechny vrstvy kůže, tj. pokožku, škáru a podkožní vazivo a v případě pravidelného užívání se v těchto vrstvách kumuluje, čímž zajišťuje neustálou ochranu kůže vůči škodlivému slunečnímu záření, chemickému znečištění životního prostředí či volným radikálům, jež vznikají v organismu jako následek nadměrného stresu, kouření či zvýšeného opalování.

CO ŘÍKAJÍ KLINICKÉ STUDIE?

Astaxanthin byl podroben celé řadě klinických studií zaměřujících se na oddálení procesu stárnutí a na zvýšení kvality pokožky u zdravých žen. Než si ve stručnosti shrneme závěry těchto studií, je důležité zmínit, že tyto ženy pravidelně přijímaly 2 - 4 mg astaxanthinu denně a prokazatelné účinky byly pozorovány po 4 až 8 týdnech pravidelného užívání.

REDUKCE VRÁSEK A ZABRÁNĚNÍ JEJICH VZNIKU

Astaxanthin je účinným bojovníkem vůči vzniku vrásek a jejich celkovému prohlubování, a to z několika důvodů. Prvním nejzásadnějším důvodem je ten, že astaxanthin podporuje obnovu kolagenových vláken a zároveň chrání bílkoviny, které jsou zodpovědné za přirozenou pružnost a pevnost pokožky, tj. kolagen a elastin, před degradací volnými radikály. Navíc astaxanthin zvyšuje hydrataci pokožky a zároveň brání jejímu vysychání.

STOP PIGMENTOVÝM SKVRNÁM

Pozdní fáze stárnutí je spojena s tvorbou pigmentových, tzv. stařeckých skvrn, jejichž vznik je připisován nadměrné činnosti melanocytů produkujících ve zvýšené míře melanin. Skvrny se nacházejí především na těch místech, která byla během života vystavována slunečnímu záření, jako je obličej, dekolt a ruce. Na trhu existuje malá skupina látek nacházejících se v krémech, které jsou určeny k bělení skvrn, avšak účinnost a bezpečnost těchto sloučenin je často diskutabilní. Astaxanthin na rozdíl od těchto sloučenin

redukuje vzniklé stařecké skvrny s daleko vyšší účinností, a navíc účinně brání procesu vzniku nových skvrn.

ZDRAVÉ OPALOVÁNÍ

V tomto článku byl zatím diskutován vliv astaxanthinu na vnější krásu pokožky. Ale krása pokožky je odrazem zdraví kůže ženy, které může být narušeno např. vlivem nadměrného UV slunečního záření. Astaxanthin je schopný inhibovat zánětlivý proces a zároveň chrání energetický zdroj kožních buněk před nebezpečnými UV paprsky.

RŮZNÉ SITUACE VYŽADUJÍ RŮZNÉ LÍČENÍ

Nezískáte vysněné místo, protože přijdete na pohovor s příliš nápadnou rtěnkou. Někdy se vám nevyvede rande a hned si myslíte, že to bylo určitě kvůli oprýskanému laku na nehtech. Váš zjev vás může podržet, ale i podrazit kvůli maličkosti. Každá příležitost chce totiž správné nalíčení. To vám pak dodá dostatek sebevědomí.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem a Shutterstock

„Ďábel se skrývá v detailech", říká se. Vyrazit ven bez make-upu, když běžíte s pytlem odpadků k popelnicím? Nepřipadá v úvahu, nebo je vám to jedno? Zaběhnout denní dávku kilometrů nebo jen vyvenčit psího miláčka? Bez řasenky a rtěnky? Je tohle faux pax? Celebrity přichycené s „nahým" obličejem zvídavým bulvárním fotografem by mohly vyprávět. Označovány jsou za zanedbané flundry s pupínky a taky – představte si to, milé čtenářky – s vráskami a červenými flíčky!

IN-LINY VS. OPERA

„Malování obličeje" bývalo výsadou královen, šlechty a herců. I tak si „obyčejné" ženy uměly poradit s červení rtů, zvýrazněním tváří nebo vymalováním černé linky. Dnes se v záplavě šminek, módních trendů a bez daných pravidel ztrácíme. Jízda na in-linech kolem řeky určitě vyžaduje jiné oblečení a líčení, než když vyrazíte jako garde do tanečních nebo s kamarádkou na operu.

SPORTOVNÍ PRAVIDLA

Ženám holdujícím fitku a dlouhým běžeckým trasám lze víc než složitý make-up doporučit praktičnost. Neznamená to vzdát se půvabu. Vzorem byla běžkyně Florence Griffith Joyner z bývalé NDR, která předvedla soupeřkám, že může být krásná i v keckách. Její pestře nalíčená tvář a extrémně dlouhé různobarevné nehty ohromily celý svět, stejně jako její skvělé výkony. Byla první, která předvedla, že ani při sportování není nutné být šedivá myška a vypadat jako šmudla.

MINIMUM DO BATOHU

Řasenku není nutné vynechat, ale pořiďte si voděodolnou variantu. Potem rozpuštěné líčidlo umí pěkně podráždit oči. K odlíčení použijte dvoufázový olejový odličovač, řasy ušetříte polámání.

Speciální elastický film obalí řasu a voděodolné složení umožní dokonalý výsledek bez obtisknutí. Voděodolná řasenka Eyes Mascara Waterproof má velmi jemné štětinky a prohnutý gumový kartáček natočí řasy i bez kleštiček na řasy, Gosh, 289 Kč

Ve městě, u bazénu, na pláži i v lese nahraďte těžký make-up voděodolným tónovacím přípravkem, budete vypadat přirozeně. S SPF 30 ochrání před sluncem, ale také před škodlivými vlivy.

Sun care je make-up jemný, hedvábný, téměř nepostřehnutelný, s vůní éterických olejů, šalvěje a majoránky, Sisley, 3610 Kč

Rty ošetřete balzámem, může být jemně zabarvující a zároveň splní funkci ochrany před popraskáním jemné kůže a opary.

Balzám na rty Pearly Shine zkrášlí rty perleťovým leskem, hydratuje a pečuje o ně, Labello, 63 Kč

LESKLÉ VEČÍRKY, TANCE I FESTIVALY

Patříte mezi nadšené pařmenky, návštěvnice zahradních párty a koncerty jsou vaše parketa? Těšíte se, až vytáhnete do víru velkoměsta v nápaditém outfitu? Pak si dosyta užijte barvy, lesk a třpyt i módní výstřelky. Letos nesmí chybět metalický prvek, ať už na očích, nebo na rtech. Užijte si je v podobě barevné linky, lesklých očních stínů nebo výrazné rtěnky. Pokud už jste ale překročila věkovou kategorii s koncovkou sát, nebude toto dekorování nic pro vás. Není nic trapnějšího než hra na diblíka. Nechcete přece dělat ostudu své ratolesti, které budete dělat garde do tanečních. Nalíčení by mělo vydržet večer plný pohybu a tance. Pokud jdete do divadla, vsaďte na eleganci, perfektní pleť a matnou červenou rtěnku.

Rozjasňovače, ať už tekuté, krémové nebo pudrové, dodají zdravý jas a rozzáří oči. Nanášejte je na lícní kosti, střed nosu a všude tam, kde dopadá světlo.

Pár kapek rozjasňovače Glow Mon Amour smíchejte s oblíbeným make-upem a rozzáříte pleť, L´Oréal, 320 Kč

Zakřiveným kartáčkem snadno obalíte každou řasu a jestli se chcete cítit rozverně, přidejte na síle několika vrstvami.

Řasenka Eye Catching Mascara je vybavena šikovným koncem kartáčku k zintenzivnění oblouku řas, Bourjois, 329 Kč

Největším hitem této sezony jsou holografické a metalické rtěnky na rty. Neobejdou se bez nich modelky na světových molech ani beauty blogerky. Když nemáte odvahu je vyzkoušet během běžného dne, festival nebo večírek budou ideální příležitostí. Stane se favoritem krvavě červená, korálová, jemně fialová nebo zlatá?

Tekutá metalická rtěnka je vysoce pigmentovaná krycí rtěnka s elektrizujícím kovovým závojem, na výběr je 5 odstínů, snadno se nanáší, nesmývá a vytváří metalické odlesky, Dermacol, 199 Kč

INZERCE

ALGASTIN SHN

Doplněk stravy, jenž cílí na specifické potřeby žen, jako jsou krásné, zářivě lesklé a husté vlasy, pevné nehty a pokožka bez vrásek.

- Astaxanthin
- Omega 3 mastné kyseliny
- Kurkuma
- Zinek
- Vitamin C
- Piperin
- Kolagen
- Vitamin A
- Biotin

ZAJÍMAVOST
Astaxanthin je 6000krát silnější než vitamin C.

Doporučujeme konzumovat 2 kapsle po jídle denně.

DO PRÁCE, NA POHOVOR NEBO DO ŠKOLY

Každý den s sebou přináší nové výzvy a na ně je třeba se připravit. Pozor, jsou místa, kam se s výrazným make-upem nechodí, přesto je potřeba dobře vypadat. Dejte si záležet na perfektní pleti a sáhněte po kvalitním make-upu v přírodním odstínu, to bude vaše deviza seriózností. Rty ošetřete, ať jsou pěkně plné a hydratované, a využijte decentní rtěnku, třeba v tělovém nebo růžovém odstínu. S výraznými očními stíny to nepřehánějte. Základem je bezvadná pleť, jemně vystínovaná víčka a jemná rtěnka. Nic nezkazíte kouřovým líčením. U blondýnek a tmavovlásek v odstínech do šeda a u zrzek do hnědé a bronzové. Co sluší každé ženě, je „nude" líčení, které je téměř neviditelné. Využijte k němu retuš s podkladovou bází, která vyzmizíkuje velké póry a barevné nesrovnalosti.

Make-up přilne k pokožce a tváří se neviditelně. Obsah pigmentů a přísad zanechá příjemný pocit svěžesti a dlouhotrvající závoj barvy.

Péče o pleť v polštářku Make-up Armani To Go vyhlazuje vrásky, rozostřuje nedokonalosti a pečuje pleť. Ultrajemné kuličky se skvěle přizpůsobují povrchu pleti a lze je snadno vrstvit pro denní a večerní líčení, ale i pro drobné maskování, Giorgio Armani, 1870 Kč

Na výběr máte neutrální odstíny, a když nebude jednání příliš oficiální, oddejte se klidně živým barvám a vystínujte s nimi kouřové líčení.

Paletka Born to Run Eyshadow díky vysokému pigmentu barvy drží po celý den bez rozmazání či vyblednutí, Urban Decay, 1390 Kč

Vypadat zajímavě můžete i s hydratovanými rty, které jsou decentně zabarvené.

Rtěnka Iconic Heritage, Giordani Gold má saténový efekt a její hebké složení vydrží dlouho, Oriflame, 299 Kč

#BEZPEČNĚ #BEZ BOLESTI #PROKÁZÁNO VĚDECKÝMI STUDIEMI

VYHLAZENÍ CELULITIDY +67%*

ZPEVNĚNÍ POKOŽKY +71%*

ZEŠTÍHLENÍ PASU -5,2cm**

Díky inteligentní stimulaci novým přístrojem Cellu M6 ALLIANCE® dokážeme neuvěřitelnou změnu postavy. Na základě 30 let odborných znalostí a vědeckého výzkumu vytváří společnost LPG® metodu endermologie®: unikátní neinvazivní techniku mechanické stimulace kožní tkáně, která přirozeně obnovuje metabolismus buněk.

Objevte efektivnost metody LPG endermologie® pro zeštíhlení a omlazení!

LPG® endermologie

* Po 3 ošetřeních: 67% žen udávalo vyhlazení efektu pomerančové kůže a 71% žen vykazovalo zpevnění pokožky.
** Po 12 ošetřeních: Ztráta obvodu v pase až o 5,2 cm.
2016 endermologie® Dermscan study.

www.endermologie.com
www.kpmedical.cz

1882 - © LPG Systems 2018.

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

Co znamená marketing v salonu aneb Všichni ho dělají, i když o tom často ani neví. Opět radí marketingový poradce Radim Anděl, marketingový ředitel Sothys Paris, www.mujuspesnysalon.cz

Mnoho majitelů salonu si myslí, že marketing je pouze to, kolik akcí v salonech udělají, jak velké poskytnou slevy a že vlastně marketing není pro ně, protože na takové věci nemají čas nebo mají za to, že je nepotřebují. Pobídky a akce do marketingu samozřejmě patří, ale je to jen jeho malá část.

Marketing je soubor mnoha dalších činností, které pak ovlivňují chování klientů.

Co je tedy marketing?

Je to veškeré strategické plánování v salonu. Všechny kroky, které vedou k tomu, abyste okolí dali vědět, že váš salon existuje, aby o vaše služby a produkty měl někdo zájem a rád vám za ně zaplatil. A především, aby váš salon byl natolik lákavý, aby takových lidí bylo dostatek a navštěvovali vás opakovaně.

A proč ho dělají všichni, i když si to třeba neuvědomují?

Protože váš marketing je také vše, co a jak v salonech děláte, jak mluvíte, jak se prezentujete, co píšete, jak máte zpracované materiály, ceníky, vizitky, certifikáty nebo jak vypadá váš web. Jak to u vás v salonu vypadá, jak kvalitní máte občerstvení, ale také to, jak vypadáte vy sami a jak o sebe dbáte. Velmi důležitá je rovněž vaše komunikace s klienty od prvního telefonátu až po následný servis poté, co klient váš salon opustí. A právě v úrovni komunikace bývají velmi často rezervy.

Všechny tyto věci jsou vaše vizitka a nevyplácí se na nich příliš šetřit. Např. kvalitně zpracované dárkové certifikáty, vizitky nebo jiné tiskoviny nejsou zase tak velká investice. Stejně tak je dobré zadat výrobu vašich webových stránek odborníkovi, který zajistí, aby web vypadal nejen hezky graficky, ale byl opravdu funkční a správně optimalizovaný pro vyhledávače. Pomocí vašeho marketingu a prezentace salonu dáváte potenciálním klientům najevo, kdo jste, co a na jaké úrovni děláte a co od vás a vašich služeb mohou očekávat.

Nezapomeňte, že vše souvisí se vším a jestli se chcete svojí nabídkou zaměřit třeba na náročnou klientelu, pak tomu musí také odpovídat úroveň vašeho marketingu.

4 ZÁKLADNÍ PODMÍNKY ÚSPĚŠNÉHO MARKETINGU

1. Specializace

U nás existuje velký počet salonů, navíc neúměrný počet salonních značek, systémů i nabídek a všechny salony bojují o klienty. Ti, kdo se specializují na užší okruh služeb, jsou daleko úspěšnější než ti, kteří chtějí dělat všechno. Člověku je vlastní, že když před sebou má širokou nabídku, raději uteče, než by se měl rozhodnout, co si z takového množství možností vybrat. Naopak, když se soustředíte na omezenou oblast, získáváte tak status odborníka, protože máte čas se ve všem vzdělávat a zdokonalovat. Čím širší nabídku máte, tím jste také méně důvěryhodní pro klienty a vytváříte dojem, že sice děláte všechno, ale nic pořádně. A lidé hledají odborníky a specialisty, ne všeuměly.

2. Odlišnost

Neboli proč si lidé mají vybrat zrovna váš salon a vaši službu? Hluboce se zamyslete a odpovězte si na otázku, v čem a proč jste jiní než ostatní salony. Jaká je vaše konkurenční odlišnost? Tedy něco, co je pro vašeho klienta důležité, cenné a je za to ochoten zaplatit, protože to jinde nenajde. Najít konkurenční odlišnost je jedna z nejtěžších věcí, kterou byste ovšem měli zvládnout, protože ji pak používáte jako nejsilnější magnet svého marketingového sdělení a propagace. Tip pro vás: rovnou zapomeňte na myšlenky typu osobní přístup, odpočinek a kvalitní služba. To je naprosto standardní a nabízejí to úplně všichni.

Radim Anděl, marketingový poradce

3. Správná cílová skupina

Zvolit si, pro koho chcete svou službu dělat, je nejdůležitější a první rozhodnutí, o kterém jsme se už bavili v minulých dílech. Zjednodušeně jsou to lidé, se kterými úroveň a typ vašeho salonu rezonuje, kteří mají z vaší služby největší prospěch a uspokojení, mají na ni peníze a jsou ochotni je u vás utratit v dohledné době.

4. Členění klientů

Jestli chcete prosperovat, své podnikání posouvat a zlepšovat, je velmi důležité soustředit a dávat energii přednostně těm klientům, na kterých vaše podnikání stojí a kteří vás živí. Když si uděláte statistiku tržeb, zjistíte, že těch bývá většinou jen 20–30 % a jsou to ti, kteří k vám chodí naprosto pravidelně, často a automaticky u vás nakupují a dělají vám největší podíl tržeb. Většina ostatních vás často bohužel pouze připravuje o čas a využívají u vás především nejlevnější služby a minimálně nakupují produkty na domácí péči. S těmi se pochopitelně nerozloučíte, ale věnujete se jim až v době, kdy obsadíte nejžádanější termíny těmi nejlepšími a zbyde vám ještě čas a energie navíc.

Hana Profousová, Foto: archiv firem

NEBOJTE SE LASERU

Přineslo vám léto kvůli mhouření očí proti sluníčku vrásky? Na drobnější či mimické vrásky se hodí rejuvenace pleti frakčním laserem CO_2. Díky aplikaci laserových paprsků do povrchové a střední vrstvy kůže dochází mj. k obnově tvorby kolagenu, aniž by bylo nutno zasahovat do hlubokých vrstev kůže, jak tomu bylo u starších typů laserů. „Díky frakčnímu laseru můžete minimalizovat vrásky a zlepšit celkový tonus pleti. S jeho pomocí se také výrazně rychleji hojí jizvy nebo minimalizují pigmentové skvrny, které vznikají v pozdějším věku. Samotný zákrok téměř nebolí," uklidňuje dermatoložka Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic.

MUDr. Lucia Mansfeldová

ZALITÁ A SVĚŽÍ

S naší pletí je to stejné jako s květinami: bez zalití vadnou. Novou ideální „zálivku" představuje britská lékařská kosmetika Medik8: přírodní pleťový suchý olej Glow Oil obsahuje12 éterických olejů se silným antioxidantem – vitaminem C. Účinná kombinace přírodních olejů pokožku obnovuje, hydratuje, navrací jí pružnost a chrání ji před nežádoucími vlivy okolního prostředí. Oceníte i jeho výbornou vstřebatelnost.

NÁVRAT INTIMNÍ POHODY

Navzdory tomu, že jste byla přes léto opatrná, objevily se u vás intimní potíže: přemnožily se patogenní organismy a vznikla vaginální infekce? Čím dříve problém začnete řešit, tím dříve se ho zbavíte. Jednou z možností jsou vaginální tablety Beliema® Effect, které obsahují živé laktobacily a kyselinu mléčnou. Zabraňují množení bakterií a kvasinek tím, že obnovují optimální vaginální pH, a tím podporují přirozenou mikroflóru.

JAHODY V KABELCE

Červené plody už jsou na zahradách sklizeny, dopřát si jejich vůni ale můžete v balzámu Biorythme. Poslouží vám, ať je venku sluníčko, déšť nebo mráz. Stačí přivonět a hned se vám vybaví sběr jahod, pečení domácího koláče nebo toulání vlahou letní nocí. Balzám neobsahuje přidané pigmenty a vyvážená kombinace rostlinných olejů, másel a vosku mu propůjčuje perfektní vlastnosti – krásně se nanáší i nosí. Obsahuje také velmi cenný olej z chia semínek. Pro zajímavost: na výrobu jednoho litru tohoto „pokladu Aztéků" je třeba více než čtyřnásobné množství semínek.

TAJEMSTVÍ MLADÉ PLETI

Stárnutí je složitý souhrn mnoha různých faktorů včetně stresu, který postupně ovlivňuje naši pleť. Po dvou letech výzkumu Sothys nalezl kosmetické řešení, které odhaluje tajemství mladé pleti. Inovovaná řada Secrets de Sothys® nabízí denní a noční krém, krém na oči a rty, které se dají používat preventivně i pro obnovu mladistvé pokožky. Jejich textura vytvoří na povrchu pokožky biomimetický saténový film s vyhlazujícím efektem. Krémy v novém balení nabízejí novou vůni a nové aktivní látky.

REDAKČNÍ TIP

REDAKČNÍ TIP

KiSS Waxing®

...epilace cukrovou pastou v tubě...

Novinka u **Chardé** jednoduchá a snadná epilace cukrovou pastou v tubě. Používáte voskovou techniku, ale epilujete přírodní cukrovou pastou v tubě. **KiSS Waxing™** je 100% hygienický, protože nedochází k dvojitému namáčení a křížové kontaminaci jako při používání vosku, nezpůsobuje popáleniny a je rozpustný ve vodě. **Věřte nám, už nebudete chtít nic jiného.** www.charde.cz

OMLAZENÍ POKOŽKY

Každá žena by si ráda zachovala mladistvou tvář do pozdního věku. Ale s postupujícími roky dochází v ženském těle ke změnám, které ovlivní i vzhled pokožky.

Snižuje se produkce kožního mazu, kolagenu, elastinu, pokožka se ztenčuje, stává se sušší a křehčí, prohlubují se vrásky, pleť se uvolňuje. Pokožka je méně odolná vůči vnějším vlivům, objevují se pigmentové skvrny, solární lentiga jako následek dlouhodobé nedostatečné ochrany před sluníčkem. *„Proti známkám stárnutí pokožky je třeba rychle zasáhnout a začít používat přípravky s intenzivnějšími účinky, komplexem výživných, regeneračních a stimulujících látek, které zamezí vzniku vrásek a uvolňování pleti,"* říká **Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školitelka GERnétic**.

AKTIVNÍ KOMPONENTY VŠECH TŘÍ PŘÍPRAVKŮ PŮSOBÍ NA PLEŤ V DOKONALÉ HARMONII, EFEKTIVNĚ ZABRAŇUJÍ PŘEDČASNÝM VRÁSKÁM A ZAHLAZUJÍ PROJEVY STÁRNUTÍ.

Chcete-li své pokožce opravdu prospět a mít možnost pozorovat a vnímat omlazení pleti, sáhněte po přípravcích **zlaté řady Les Parfaits od francouzské kosmetiky GERnétic**, které vycházejí z nejnovějších výzkumů v oblasti biotechnologie a jsou mimořádně účinné.

Unikátní set tří přípravků se skládá z účinného liftingového denního krému **La Crème Jeunesse**, který zajišťuje skutečný biologický liftingový efekt, pomáhá pokožce obličeje (ale i rukou) ochránit nebo znovuzískat mládí a zdravý vzhled. Přípravek aktivuje buněčné dýchání, zjemňuje a osvěžuje pokožku. Zároveň revitalizuje a zlepšuje celkovou odolnost pleti. Jednou z výrazných účinných látek krému je enzym vycházející z extrémního prostředí – „extremozym" –, hraje důležitou roli při detoxikaci peroxidu vodíku. Žije při teplotách +70 °C a ukazuje se, že aktivita tohoto enzymu se zvyšuje na pleti vystavené zátěži slunečního UVA záření. Enzymatická aktivita se navýší o 180 procent.

Hluboce regenerační noční krém **La Crème Anti Temps** představuje nový přístup k péči o pleť, poskytuje pokožce dokonalý komfort, výrazně zkvalitňuje proces revitalizace. Je opravdovým regeneračním programem pro obličejové tkáně. Stimuluje syntézu elastinu a kolagenu. Podporuje pozvolnou, ale hlubokou a dlouhodobou regeneraci, zahlazuje známky stárnutí a navrací zpět několik let. Je speciálně vhodný pro citlivou pleť.

Klinickými testy bylo prokázáno zlepšení buněčné obnovy pleti o 58 procent.

Reparační sérum **Le Concentré Réparateur** doplňuje účinky obou krémů a je výsledkem klinických testů, které prokázaly výjimečnou účinnost produktu:

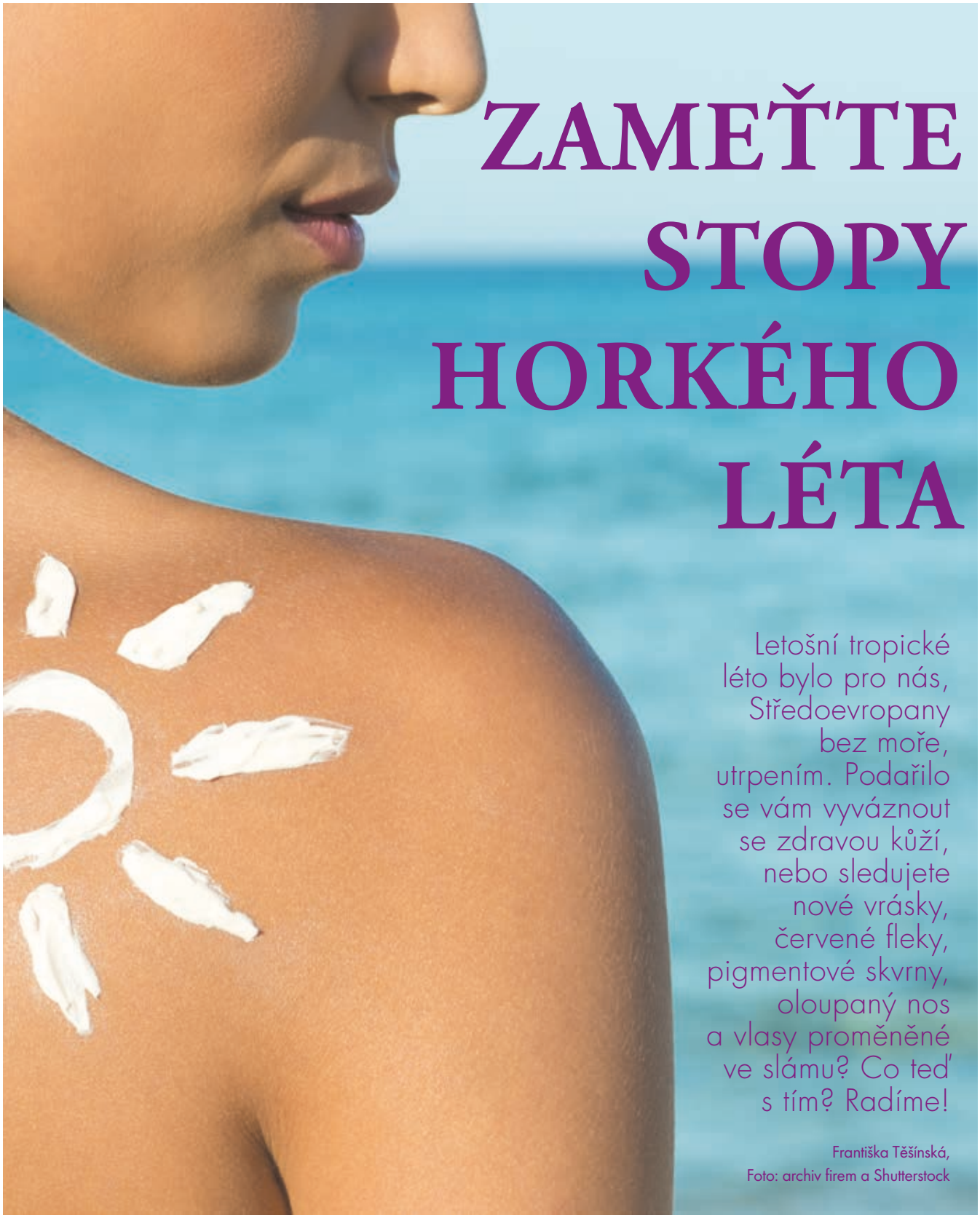
- vyhlazení pleti o 68 %
- zpevnění obličejových kontur o 47 %
- zjemnění drobných a vyhlazení jemných vrásek
- stimulace buněčného dýchání o 131 %
- zvýšení syntézy kolagenu I o 117 % a kolagenu IV o 327 %

Aktivní komponenty všech tří přípravků působí na pleť v dokonalé harmonii, efektivně zabraňují předčasným vráskám a zahlazují projevy stárnutí. Výsledkem pravidelného používání je hedvábně hladká a svěží pleť plná energie a mládí.

Přípravky Les Parfaits nepřinesou pouze okamžité a krátkodobé zlepšení, ale umožní pozvolnou a hlubokou regeneraci. Jejich použitím se zahlazují známky stárnutí a pleť „omládne" o několik let.

Přípravky lze používat jako omlazující kúru (pak je vhodné používat všechny tři produkty), ale i jednotlivě, například ke zlepšení stavu vrásek kolem očí nebo k řešení různých problémů na pokožce.

Anti-ageingové kúry GERnétic nabízejí kosmetické salony po celé ČR i na Slovensku. Kontakty na www.gernetic.cz



ZAMEŤTE STOPY HORKÉHO LÉTA

Letošní tropické léto bylo pro nás, Středoevropany bez moře, utrpením. Podařilo se vám vyváznout se zdravou kůží, nebo sledujete nové vrásky, červené fleky, pigmentové skvrny, oloupaný nos a vlasy proměněné ve slámu? Co teď s tím? Radíme!

Františka Těšínská,
Foto: archiv firem a Shutterstock

Suché počasí nás mohlo připravit o vláčnou a jemnou pleť. Až zmizí bronz z tváří, budeme vypadat unaveně a šedě. Pleťové buňky se v nepohodlí horka a sucha pomaleji obnovují a na podzim se to projeví. Důsledkem je hrubší povrch a výrazné póry, někdy i zanícené. To všechno, navíc i šupinky a drobné linky jsou nezaměnitelné příznaky dehydratace.

VYŽEHLETE SI TO U PLETI

Pleti pomozte k hydrataci pitným režimem. Do nápoje můžete přidat pár kapek kyseliny hyaluronové (Hyalurmed) a hydrolyzovaný kolagen (Optimal Collagen). Obličej ošetřujte výživným hydratačním krémem. Suché a hrubé pleti svědčí rostlinná másla nebo olejová séra, s nimi vaše pleť zase rozkvete, získá zdravý odstín a napnutý vzhled. V péči o tělo, zvlášť v oblastech kloubů, kolen a pat, se vám zajisté osvědčí kromě rostlinného másla také mléko obohacené glycerinem a regenerujícím vitaminem E.

Co objevíte u profíků: Hloubkovou hydrataci rychle a snadno získáte mezoterapií. Jde o metodu, která se provádí s pomocí jehliček, kanylky nebo speciální mezopistolí. Při tomto ambulantním esteticko-dermatologickém ošetření proniká až do podkoží koktejl cenných látek s kyselinou hyaluronovou, různými vitaminy, antioxidanty a nukleotidy. Stejně lze ošetřit krk, dekolt i hřbety rukou, kde je kůže náchylná k předčasnému stárnutí.

VAŠI NEJLEPŠÍ SPOJENCI

JEMNÝ PŘÍSTUP

Zjemňujte tvar rozšířených pórů a nedovolte tvorbu komedonů. Skin Balancing Pore-Reducing Toner s anti-aging efektem; antioxidanty a protizánětlivé složky posilují a zklidňují pokožku. Ideální je pro normální, smíšenou a mastnou pleť, Paula's Choice, 680 Kč

UDRŽUJTE BARVU

S tónovacím tělovým mlékem Sun-Kissed Radiance s jemnou dávkou samoopalovací složky získá váš bronz na sytosti, intenzitu „opálení" si můžete sami korigovat, Nivea, 200 Kč

INZERCE

AŤ VÁS RUCE NE(PRO)ZRADÍ

Krém na ruce Age Control obsahuje kyselinu ferulovou proti pigmentovým skvrnám a glycerin pro hydrataci, Phyris, 295 Kč

NEJSTE VY CITLIVKA?

O horkém a suchém klima vědí osoby s citlivou pletí své. Fyzická zátěž v horku, pocení a prach způsobují doslova trápení. Projevuje se rudnutím, svěděním a šupinami. Na podzim se můžou objevit rozšířené žilky a flíčky.

TIP KW: Pokud už „požár" propuknul, je potřeba pokožku chlácholit jemnými chladivými obklady (plátýnkovými hydratačními maskami). Vybírejte jen vhodnou kosmetiku proti červenání (kuperóze), která zklidňuje a posiluje kožní bariéru. S touto péčí můžete získat opravdu dobrý výsledek. Někdy nezbude než se obrátit pro radu na kosmetičku nebo dermatologa.

VAŠI NEJLEPŠÍ SPOJENCI

Na pleť: Termální vody ve spreji nebo v krémech a sérech zpevňují kožní bariéru. Hydratační sérum Hydrance serum hydratuje a zklidňuje díky vysokému obsahu termální vody, Avène, 699 Kč

Na tělo: Tělové mléko UreaRepair Plus s látkou Dexpanthenol zabraňuje vysušování, svědění a šupinatění, Eucerin, 569 Kč

Na dekolt: Zpevňující krém na dekolt s přírodními extrakty ze šalvěje, přesličky s množstvím křemíku a draslíku a s kozím máslem zpevňuje povadlou pokožku a pomáhá proti striím, Le Chaton, 830 Kč

SKVRNY – ODVRÁCENÁ TVÁŘ OPALOVÁNÍ

Koncem léta, když sluníčko ztrácí na síle a my už se mu tak často nevystavujeme, hnědá barva z povrchu pokožky postupně mizí. Co zůstává, jsou tmavé skvrny a hnědá až černá znamínka. S těmi se chceme vypořádat. Pigmentové mapy, většinou na čele, pod nosem a lících se nazývají melasma. Na jejich vzniku se podílí i hormonální činnost, zvláště používání antikoncepce nebo substituce.

TIP KW: Do zimy většinou tmavé mapky ustoupí do podkoží a nejsou téměř viditelné. Stačí trocha trpělivosti a vybrat si k péči „vybělující" přípravky z oblasti dermokosmetiky, s ovocnými kyselinami, které jemně olupují buňky. Zahrnují zejména kyselinu glykolovou. A není také marné – pro klid v duši – nechat si skvrny a znamínka zkontrolovat u dermatologa.

CO OBJEVÍTE U PROFÍKŮ

Estetická dermatologie nabízí chemický peeling, který pleť barevně sjednotí, zjemní a celkově projasní. K odstranění středních až hlubších pigmentací je však vhodnější spíše ošetření intenzivním pulsním světlem (IPL). Nepravidelné shluky pigmentu v podstatě rozstřelí a pigment se přibližně do týdne odloupne. Ideální je kombinace obou metod.

SJEDNOŤTE SE

Ultra Brightening Cleanser Elighter je čisticí pěnivý gel s jemným exfoliačním účinkem pro eliminaci pigmentových skvrn a sjednocení tónu pleti s výtažkem ze sedmi alpských rostlin, NeoStrata, 890 Kč

VLASY TRPĚLY TAKÉ

Při koupání v mořské vodě a soli se vyplavuje barva vlasů a sluneční záření většinou dílo zkázy dokoná. Běžná domácí péče po návratu z dovolené nemusí stačit a lépe bude, když navštívíte svou kadeřnici nebo svého kadeřníka. Dokážou hloubkovou regenerací napravit polámané a zcitlivěné vlasové vlákno. Doma si k šamponu přidejte vlasovou masku a sérum ošetřující pokožku hlavy. Objevte peelingový šampon, který na suché a svědící pokožce odstraní lupy, odumřelé buňky, zbytky stylingových přípravků a nečistoty. Uvidíte, jak se vaší hlavě odlehčí.

VAŠI NEJLEPŠÍ SPOJENCI

Záchranka vlasů: Lehounké rostlinné a květinové oleje Legendary Amazon Oil s vitaminy vyživují suché a krepatící se vlasy, Rahua, 1150 Kč

Stimulujte kořínky: Complexe s rostlinnými extrakty, s 5 esenciálními oleji, René Furterer, 1120 Kč

Hlavu vzhůru: Čisticí šampon Salt scrub peeling Opus Magnum nabízí ošetření se solí pro dokonale čistou pokožku hlavy, Urban Alchemy, 490 Kč

OBJEVTE TAJEMSTVÍ KRÁSNÉ PLETI

Značka dm

Balea
Beauty Therapy
denní pleťový krém
50 ml

149 Kč
29,80 Kč za 10 ml

Značka dm

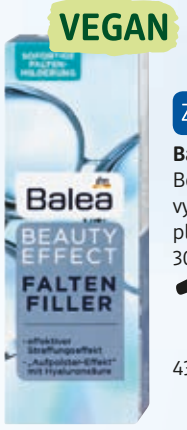
Balea
Beauty Therapy
noční pleťový krém
50 ml

149 Kč
29,80 Kč za 10 ml

Značka dm

Balea
Beauty Effect
oční tampony
6 ks

99 Kč
16,50 Kč za 1 ks



Značka dm

Balea
Beauty Effect
vyhlazující
pleťový krém
30 ml

129 Kč
43 Kč za 10 ml

Značka dm

Balea
Beauty Effect
pleťový krém
s kyselinou hyaluronovou
10 ml

129 Kč

Značka dm

Balea
Beauty Effect
zpevňující
pleťová kúra
7 x 1 ml

139 Kč
19,86 Kč za 1 ml

Značka dm

Balea
Beauty Therapy
látková pleťová
maska
1 ks

59,90 Kč

Značka dm

Balea
Beauty Effect
pleťové sérum
na oči & rty
15 ml

94,90 Kč
63,27 Kč za 10 ml

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

FASHION RETAIL

časopis pro módní byznys

Pomůžeme vám být lepší než konkurence

REDAKCE:
Milena Píchová
šéfredaktorka
e-mail: pichova@press21.cz
tel.: +420 602 321 358

OBCHOD:
Lucie Cabáková
manažerka inzerce
a projektů
e-mail: cabakova@press21.cz
tel.: +420 773 112 334

Fashion Retail je moderní časopis pro obchodníky z oblasti fashion, obuvi a módních doplňků a jejich dodavatele. Najdete v něm informace ze světa obchodu, dodavatelů, logistiky, o nových technologiích pro obchod a řadu dalších témat zaměřených na problematiku retailu specializovaného na fashion.

www.fashionretail.cz

INZERCE

Kosmetický kongres

Congress of Beauty 2018

UNIE KOSMETIČEK

4. - 5. 10. 2018 Jalta Boutique Hotel
Václavské náměstí 45, Praha 1

Čtvrtek 4. 10. 2018

10:00 Anna Menzelová: Zahájení kongresu s moderátorem **Josefem Kudrnou.**
10:05 Doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc.: Od bezvědomí k sebevědomí.
11:00 Bohumila Christophová: Micely a micelární vody.
11:30 Pavel Jíša: LPG ENDERMOLOGIE® – Boj za přirozenou krásu.
12:00 Veronika Vodičková: Mít dokonalé obočí je umění. Brow by Mii.
12:30 Jiřina Voljanská: SKEYNDOR UNIQCURE – Nová řada High–Tech koncentrátů v ampulích – maximální účinky, všestranné použití na domácí péči i v kosmetické praxi.
13:00 Prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA: S kůží na trh.
13:30 MUDr. Petr Hora, MBA: Střevní mikrobiom a nové možnosti jeho ovlivnění.
14:00 Pavel Bauer: Jak nalíčit tmavou (černošskou) pleť.
14:30 Jana Alexandrová: Krása & farmacie – dokonalá synergie. Představení nové profesionální španělské kosmetiky.
15:00 PhDr. Hana Profousová: Čtenářky učíme být půvabnější, kosmetičky úspěšnější. Představení časopisu Kosmetika & Wellness.
15:05 MUDr. Jan Šula: Neuromolekulární aspekty vzniku chronických chorob a možnosti uzdravení.
16:00 Ing. Miroslav Spilka: Stereotyp zabíjí loajalitu klientů! Marketing a co se o něm můžete dozvědět od kosmetiček.
16:30 Barbora Marckx: Éminence Organic Skin Care – živá profesionální bio kosmetika.
17:00 MUDr. Monika Kavková: Nejnovější celosvětové trendy v niťových liftinzích obličeje.
17:30 TOMBOLA
18:00 Ukončení prvního kongresového dne.

Pátek 5. 10. 2018

10:00 Doc. MUDr. Roman Šmucler, CSc.: Nové trendy v estetické medicíně 2018.
11:00 Ing. Jana Harvanová: Vie Collection, nová kosmeceutika.
11:30 Ondřej Mynář: Využití biopolymeru v produktech NAFIGATE Cosmetics.
12:00 Pavel Jíša: LPG ENDERMOLOGIE® – Boj za přirozenou krásu.
12:30 Radim Anděl (SOTHYS Paris): Navštivte svůj salon jako váš klient, aneb na co jsme už zapomněli nebo možná netušili, že je pro něj důležité.
13:00 Ing. Marcela Roflíková, MBA: Proč žít „tady a teď“ a nečekat „na potom“?
13:55 Jan Turek: Pulzní magnetické pole a jeho využití v kosmetické praxi.
14:05 Dr., Mgr., Bc. (DH reg.) Petr Svoboda, Ph.D.: Bio a přírodní kosmetika – existuje?
14:30 Dr., Mgr., Bc. (DH reg.) Petr Svoboda, Ph.D.: Vitamin A – přínosy a rizika pro pleť.
15:00 Doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.: Etický kodex v plastické chirurgii.
15:30 Ing. Petr Havel: Exuviance – lepší budoucnost pro Vaši pleť.
16:00 Markéta Davidovich: Jak být vidět na sociálních sítích?
16:30 Anděla Adéla Bursová: Make-up jako neverbální komunikace, rituální maska a podpora ženské cykličnosti.
17:00 TOMBOLA
17:30 Ukončení druhého kongresového dne.

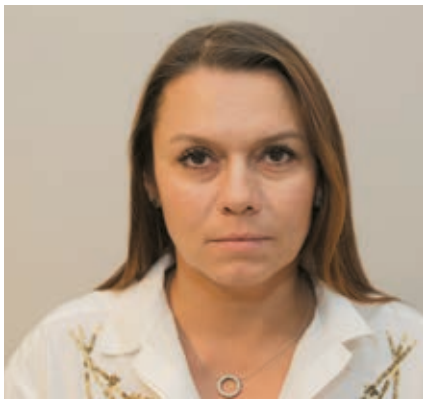
Změna programu vyhrazena.

www.uniek.cz

JAK JSME AKTIVOVALI PLEŤ

Po letošním horkém létě Zuzana cítila, že její pokožka není v moc dobré formě. Zdála se jí povadlá, jakoby zašedlá. Moc si proto přála vyzkoušet něco, co by ji rozjasnilo.

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley



Zuzana měla po horkém létě pleť velmi dehydrovanou

Pro nápravu letních „škod" jsme zavítali do pražského salonu Papilio, kde se Zuzany (43) ujala sama majitelka Ivana Hájková. Nejdříve si Zuzčinu pleť důkladně prohlédla, aby věděla, jak bude postupovat. Jisté bylo, že ji do formy vrátí kosmetikou Phyris, zejména s využitím produktu SOMI. Přesně kvůli tomu jsme sem zavítali: přesvědčit se na vlastní kůži, jak aktivátory fungují. Tedy na vlastní kůži se přesvědčila Zuzka, já jsem všechno sledovala a fotograf Radek všechno nafotil.

Po ošetření jenom zářila

TAJEMSTVÍ 2. FÁZE

Zatímco paní Hájková Zuzaninu pleť odličovala, stihla nám zatím „nanečisto" popsat schopnosti SOMI. „Léto – a to letošní obzvláště – bylo pro naši pokožku velmi náročné. Lidé ve městě jsou na tom obecně hůř, ti se musí s nepříznivými vlivy, které ji zanechávají oslabenou, potýkat prakticky každý den. Ovšem ani lidé mimo velká města nemají vyhráno, na jejich kůži zase působí negativně vítr a UV záření." Výsledek moc dobře známe: pokožka je dehydratovaná, má sklon k červenání, objevují se na ní pigmentové skvrny a vrásky.

A právě to jsou problémy, kvůli kterým teď naše čtenářka leží na kosmetickém lehátku a už se moc těší na ošetření. Hlavně na slibované aktivátory. I k tomu nám paní Ivana podává vysvětlení: „Aktivátory SOMI jsou jedinečné tím, že vstupují do ošetření ve druhé fázi, tedy po důkladném vyčištění pokožky a před nanesením dalších krémů nebo sér. Stačí pár minut a SOMI aktivuje buňky pleti a zároveň – a v tom spočívá jeho tajemství – napomáhá pokožku otevřít a urychlit tak proces vstřebatelnosti následné péče."

NASTUPUJÍ KRYSTALY

Ivana Hájková odkládá žínky, kterými odlíčila Zuzčin obličej, kolem očí kápne hydrotonic pro hydrataci a tonizaci očního okolí. A už bere do ruky ten zázrak – Ultrasomi Fluid. Jeho působení spočívá v aktivaci buněčného metabolismu a regeneraci buněk. Aplikaci doprovází kosmetička sdělením, že „krásně okysličuje plet a připravuje ji na další péči." Do rukou si bere

REPORTÁŽ Z KOSMETICKÉHO OŠETŘENÍ NAJDETE NA WWW.KOSMETIKA-WELLNESS.CZ

1. Kosmetické ošetření začíná Ivana Hájková důkladným vyčištěním pleti

2. Pokožka dostává první lahůdku – Ultrasomi Fluid, který okysličuje plet a připravuje na další péči

3. Opomíjený není samozřejmě ani dekolt, na němž se léto také nepěkně podepisuje

4. Produkt se do pleti zapracovává pomocí krystalů

5. Z obočí stačí odstranit pár chloupků, aby mělo dokonalý tvar

dva krystaly, jimiž zapracovává produkt do pokožky. Začíná od čela, pak postupuje od brady směrem nahoru a končí na dekoltu. Na závěr ještě SOMI zapracuje rukama. Pro jistotu se ptá Zuzky, zda ji nic neštípe a ošetření je příjemné. Ta jen spokojeně zavrní.

Než se pustí do další části ošetření, ještě lehce upraví Zuzanino obočí, stačí odstranit pár chloupků. A už se připravuje Skin Result maska s účinkem lehkého chemického peelingu. Hydratuje, po létě sjednotí ton pleti a funguje na pigmentové skvrny.

ZROZENÍ MUMIE

„Vzhledem k tomu, že se po chemickém peelingu snížilo pH pleti, musíme ho vyrovnat," komentuje další dění kosmetička, „proto následuje AHA maska, která se zapracovává pomocí filců." A už obličej pokrývá kousky textilu, důkladně je vytahuje hlavně v konturách, které se tak vypnou a zpevní. Potom masku zapracovává přes filcy. Ještě předtím se ujistí, že Zuzka netrpí klaustrofobií, protože některým klientkám zakrytí celého obličeje vadí. Naše „mumie" ale kroutí hlavou, že je všechno v pořádku.

Po nějaké době paní Hájková filcy odstraňuje, žínkou sundá masku, kterou pokožka „nespapala", a ke slovu přichází opět SOMI, tentokrát v podobě spreje. Zblízka vidím, že pleť Zuzky už je rozzářená, už teď by mohla jít do společnosti, ale péči není zdaleka konec.

Teď obličej a samozřejmě i dekolt – ten při žádném kroku ošetření není opomíjen – dostává výživný koktejl pro rozjasnění, který se opět zapracuje do pleti. A už Ivana opět drží v ruce sprej SOMI. „Ten můžete mít v kabelce a kdykoliv během dne se osvěžit," radí odbornice.

OPRAVDU DOBŘE NAKRMENÁ

Teď si na své přijdou také oči – na partie kolem nich aplikuje majitelka salonu Golden Eye krém jako podklad pod další masku. Ta obsahuje kyselinu hyaluronovou, která má schopnost vázat na sebe vodu. Maska působí a paní Hájková mezitím dopřeje péči i Zuzaniným rukám. Jejich masáž a následnou aplikaci krému komentuje slovy: „Ty už to opravdu potřebovaly!"

A co přichází na řadu po smytí hyaluronové masky? Samozřejmě sprej SOMI. Celé ošetření trvá dvě hodiny, během nichž dostává Zuzčina pleť jednu lahůdku za druhou. Všechny poctivě spolyká na důkaz, že takovou péči opravdu potřebovala. Její pleť je krásně hydratovaná a rozjasněná a teď ji čekají ještě dva poslední kroky: jemné letní nalíčení a učesání. A honem domů, aby její dokonalý vzhled mohl obdivovat manžel a děti.

6. Nanáší se maska s účinkem lehkého chemického peelingu

7. Ze Zuzky se pod bandáží stala dokonalá mumie

8. Pár odborných dotyků pro rozproudění lymfy, které z těla odstraní škodliviny

9. Pleť dostává výživný koktejl pro rozjasnění

10. Ještě trochu hydratace pro oční okolí

11. Další maska je hyaluronová, která pokožku dokonale hydratuje

12. Součástí kosmetického ošetření je příjemná masáž rukou

13. Ivana Hájková volí lehké letní nalíčení

14. Ještě nalíčit řasy a je hotovo!

15. Kadeřnice Jitka vlasy vyfoukala...

16. ... a lehce zvlnila

SOMI AKTIVUJE BUŇKY PLETI A ZÁROVEŇ NAPOMÁHÁ POKOŽKU OTEVŘÍT A URYCHLIT TAK PROCES VSTŘEBATELNOSTI NÁSLEDNÉ PÉČE.

SPÁNKOVÝ LIFTING

Stárnutí se nejvíce projevuje v oblasti očí. Vrásky, povislá víčka nebo pokleslé obočí zbytečně přidávají roky. Omládnout nám může pomoct některý z omlazovacích zákroků plastické chirurgie.

Hana Profousová, Foto: archiv MUDr. Jiřího Kučery

MUDr. Jiří Kučera

Jednoho dne se to zřejmě stane každému z nás: chtěli bychom omladit oční okolí a zjišťujeme, že jenom kosmetickými prostředky nebo neinvazivními zákroky už lepšího výsledku nedosáhneme. Chceme-li nastalou situaci efektivně vyřešit, pomoc můžeme hledat u plastického chirurga.

Problém odstraní blefaroplastika, tedy úprava povislých víček, nebo browlifting řešící spadlé obočí. Pokud hledáte ještě jiný způsob likvidace projevů stáří v této oblasti, nabízí se spánkový lifting. „Dokáže zpět vypnout celou oblast očí, části tváře i obočí za minimálního zatížení pokožky," vysvětluje MUDr. Jiří Kučera. „Ačkoliv zaběhlé rčení tvrdí opak, pro krásu se trpět nemusí!" Spánkový lifting se s úspěchem používá při poklesu tkání v oblasti středního obličeje a spánkové oblasti. Při zákroku se vnější koutek oka a okolní tkáň táhnou nahoru vytažením hlubších struktur, nejen kůže. Linie a výška horního obočí přitom zůstává stejná.

SPÁNKOVÝ FACELIFT JE EFEKTIVNÍ ZÁKROK, KTERÝ MNOHDY NAHRADÍ CELKOVÝ KLASICKÝ LIFTING OBLIČEJE.

Před spánkovým liftingem

Po zákroku

„Spánkový facelift je efektivním zákrokem, který je šetrný, přirozený, rychlý a mnohdy jen vyřešení této oblasti nahradí celkový klasický facelift," říká podle svých zkušeností plastický chirurg.

VÝHODY ZÁKROKU:

- výsledek je velmi přirozený
- není nutné podstoupit celkovou anestézii probíhá ambulantně
- nezanechá viditelné jizvy
- kombinuje výsledky klasických faceliftů s velkou šetrností

„S velkou výhodou se dá provádět i u starších dam, kdy se daří neuvěřitelným způsobem obnovit jiskřivý pohled očí, plný energie."

Zákrok se dá provádět i u starších dam, u nichž obnoví jiskřivý pohled očí

„Mnohdy stačí jen odstranit známky stárnutí ve střední části obličeje a ve spánkové oblasti, aby se dosáhlo stejného omlazujícího efektu jako při celkovém faceliftu," říká plastický chirurg MUDr. Jiří Kučera.

MUŽ MNOHA (JINÝCH) TVÁŘÍ

Vizážista Pavel Bauer, který patří mezi nejvýznamnější make-up artisty, prozradil, na čem v poslední době pracuje.

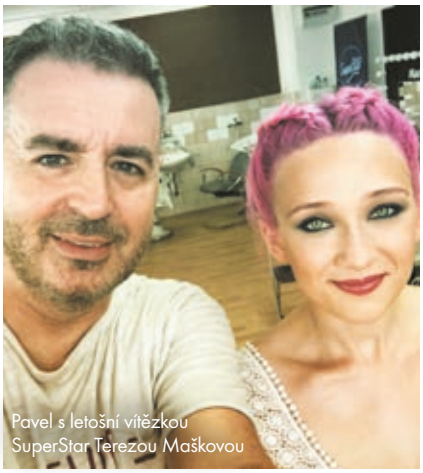
Františka Těšínská, Foto: archiv Pavla Bauera

Pavel Bauer se pohybuje mezi redakcemi módních časopisů, fotoateliéry, televizními pořady a působí také jako kantor v oděvní škole.

Pavle, na čem právě pracuješ nebo co chystáš – třeba pro televizi?
Jeden z prvních, nejčastějších a pravidelných pořadů, na kterém spolupracuji od první řady, je StarDance. Počítám, že je to už devátá řada tohoto formátu a od léta se jí pilně věnujeme.

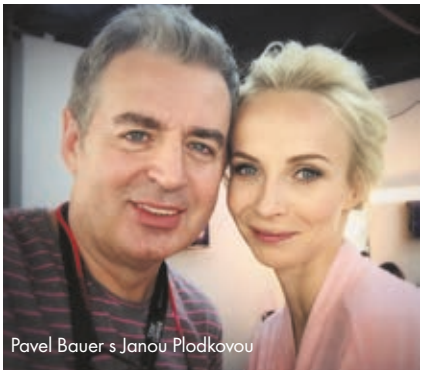
Prozradíš něco ze zákulisí?
Vždycky se těším na něco nového. Tentokrát chystáme úvodní znělku, účesy i make-up ve stylu První republiky, a to se mi moc líbí. Vymýšlíme dobové líčení a účesy ke kostýmům. Pak týden před vysíláním zkoušíme, co se hodí ke stylu tance, ať už klasickému, nebo modernímu. Spolupracujeme jako tým s dalšími odborníky, v jednom se celá akce zvládnout nedá. Vymýšlíme účesy tak, aby se hodily ke kostýmu, ale také aby vydržely všechen – někdy i hodně náročný – pohyb. Hojně využíváme příčesy a paruky, přitom hlavně musíme hledět, aby nic nepřekáželo. Nesmí to být nic složitého, při samotném přenosu se už nedá moc experimentovat. Vše zkoušíme vždy týden před vysíláním s ohledem na image celého vystoupení, šatů a make-upu. Nalíčení se snažím přizpůsobit kostýmu a vždy myslím na to, aby se v něm tanečnice cítila pohodlně.

Bez jakého líčidla se neobejdeš?
V posledních letech využíváme speciální pudry. Kamery mají vysoké rozlišení a silné líčení by se prozradilo. My chceme přirozenost a k tomu jsou perfektní Hight Definition pudry. HD make-upy jsou lehké a pracují na principu kamufláže bez vrstev. Odrážejí světlo a maskují nedostatky na pleti. Na výběr jsou jak různé barevnosti, tak i složení. Jako každý make-up se ale i tento propotí. Ve studiích je velké teplo a někdy musím v rychlosti vyběhnout ze zákulisí a přepudrovat i porotu. U mužů používáme jen korektory a pak pudr v přirozeném odstínu. U Marka Ebena jen minimálně, ten má pěknou pleť. Někdy zvýrazníme řasy, dolepíme licousy nebo doporučíme týdenní půst v holení. Podmalujeme oko stínem pro podmanivý jižanský pohled, například k vášnivému tanci, jako je tango. Prošedivělé obočí dobarvujeme řasenkou.


Pavel s letošní vítězkou SuperStar Terezou Maškovou

Máš na starosti i jiné pořady?
Leta letoucí spolupracuji s pořadem SuperStar. Respektuji, že tato reality show je o mladých lidech, písničkách a osobnostech, proto se ani nesnažíme o proměny, jako například v pořadu Tvoje tvář má známý hlas. Princip je v tom, že každý divák musí poznat svého favorita a jeho image. Hledíme na kostýmy a vybíráme vhodný účes, který může být variabilní, ale jen lehce. Snažíme se dodržet mladistvost. Při přenosech je trápí vedro z reflektorů a na nás je uhlídat, aby se obličeje neleskly. Neexistuje produkt, který by se nehnul. Pleť je živý organismus, musí dýchat a reaguje na okolí. V pauzách vždycky „naběhneme" na plac a pudrujeme. Účastním se také přímých přenosů, kde hlavně upravujeme pleťovku. Také se chystá zábavná show, víkendové pořady s Leošem Marešem a Liborem Boučkem, 1 proti všem. Tam to máme jednodušší, nikoho neproměňujeme, protože osobnosti půjdou za sebe.

A co seriály? Na těch se také podílíš?
Právě se jeden objevil na Primě a moc mě baví, jmenuje se Krejzovi. Pracovali jsme na něm půl roku, já jako supervizor. Je ve stylu seriálů, jako je Přístav nebo Kuře. Hrají v něm skvělé herečky – Vanda Hybnerová, Markéta Plánková, Ivanka Korolová a Lucie Polišenská jako sestry a všechny jsou zrzavé. Změnit jim barvu vlasů, to byl náš nelehký úkol. Všechny mají roztočené filmy někde jinde a bály se tak výrazné změny. Chápu, že herečky se o vlasy bojí, permanentní barvy by je mohly poškodit. Produkce ale nechtěla paruky, trvala na požadavku přirozenosti. Scházeli jsme se na porady a hledali jsme varianty, jako jsou smývatelné barvy, příčesy, spreje, poloparuky, barevné šampony i masky. Tento „boj" s herci už proběhl na jaře. Výsledek není takový, jak bychom si přáli, ale museli jsme je respektovat. Podařilo se najít cestu, která nebolí. Vypadá to vtipně a já jsem rád za skvělou partu lidí. Myslím si, že to je hezky napsané a už se moc těším na vysílání.


Pavel Bauer s Janou Plodkovou

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA PEVONIA BOTANICA SE ROZHODLA POMÁHAT

Koncem srpna se za účasti herečky Ivany Jirešové a cvičitelky jógy Kateřiny Burešové konalo venkovní cvičení v parku na Vyšehradě. Cvičení proběhlo na podporu léčby paní Magdalény Sedláčkové, která trpí roztroušenou sklerózou. Zacvičit si přišlo přes 30 lidí, minimální vstupné bylo 150 Kč a paní Magdaléna se o výtěžek z cvičení podělila i s další pacientkou.

Roztroušená skleróza je chronické autoimunitní onemocnění, při kterém lidský imunitní systém napadá centrální nervovou soustavu, mozek a míchu, čímž způsobuje demyelinizaci - rozpad myelinových pochev. Nemoc postihuje zejména mladé dospělé osoby a její výskyt je častější u žen (přibližně v poměru 2:1).

Ivana Jirešová

Pavlína Kučerová

Pavlína Kučerová s Magdalénou Sedláčkovou

A kdo za tímto projektem stojí? Distributorka přírodní kosmetiky Pevonia Botanica, Mgr. Pavlína Kučerová, jíž byla diagnostikována RS před osmi lety.

PK: Myslím si, že jóga může při léčbě RS velmi pomoci a Ivana je nejen cvičitelkou jógy, ale pro mne i prototypem zdravého životního stylu, čistoty, což konvenuje naší přírodní kosmetice a mojí životní filozofii.

Díky naší dosavadní spolupráci jsem se dozvěděla, že již v minulosti byla součástí podobné dobročinné akce, což mě přivedlo na myšlenku ji oslovit.

KW: Jaký je váš příběh, jak s touto nemocí bojujete vy, co vám pomáhá?

PK: Nemoc se u mne projevila silnou únavou, nemohla jsem třeba vstát z postele, a tak začal kolotoč vyšetření, na konci kterého mne lékaři spíše podezřívali z hypochondrie. Kdyby tehdejší medicína měla k dispozici diagnostické metody jako dnes, odhalilo by se onemocnění včas a neochrnula bych na jednu polovinu těla, což jsem tehdy přikládala úrazu na motorce. Dalo by se říci, že díky této nehodě se odhalilo toto závažné onemocnění.

Samotná diagnoza RS byla pro mě svým způsobem ulehčení, že se něco začne řešit. To jsem ještě nevěděla, jak těžké první roky léčby budou a že hlavní cesta nevede jen přes léky, ale mnohem více záleží na mně, jakým směrem se bude nemoc vyvíjet. Proto jsem před klasickou léčbou upřednostnila léčbu MUDr. Jana Šuly.

KW: Připravujete i jiné akce s tímto zaměřením?

PK: Toto byl první ročník a chci v tom pokračovat každý rok. Mám v plánu spoustu věcí. Třeba v říjnu na kongresu Unie kosmetiček vystoupím společně s Dr. Šulou. Nejsem lékař, odborný výklad zajistí pan doktor, ale já mohu předat své osobní zkušenosti s touto nemocí. Chtěla bych lidem dodat odvahy a říct jim, že život touto nemocí nekončí a vše se dá řešit.

Pevonia věří, že nejúčinnější kosmetické ingredience pocházejí z nejbezpečnějšího zdroje – z přírody. Téměř tři desetiletí je Pevonia oblíbenou přírodní kosmetickou značkou nejvybranějších salonů a profesionálů v oblasti estetiky po celém světě. Svoji pozici si udržuje vývojem prémiových produktů s vysoce účinnými, přírodními složkami.
Spojením nejmodernějších výrobních a aplikačních systémů vznikají oceňované řady přípravků určené pro pleť obličeje, pokožku celého těla, dospívající ženy i muže. Pevonia tak nabízí individuálně přizpůsobenou, multikulturní přírodní kosmetickou péči se špičkovými, viditelnými výsledky.

MALÝ MANUÁL JÓGY

Chtěla byste pravidelně cvičit a nevíte, jak začít? Zkuste jógu. Má řadu blahodárných účinků pro tělo i duši, posílíte svaly, zhubnete a zklidníte mysl i vyčistíte hlavu. Tak pojďte na to!

Simona Procházková, Foto: Yoga Imagio

Jóga není jen „obyčejné" fyzické cvičení, jde především o stav mysli, rovnováhu těla a duše a životní styl. Naučí vás zklidnění, uvolnění a naprosté koncentraci na okamžik „tady a teď", což je v dnešní uspěchané době plné stresu a věčného nestíhání neuvěřitelně očistné. Samotné slovo „jóga" znamená v indickém sanskrtu „spojit, sjednotit", jde o prastarou indickou filozofii.

Nejnovější vědecké studie ukázaly, že už po pár lekcích na sobě začnou lidé pozorovat pozitivní změny. Jak je to možné? Jógou se totiž zrychlí metabolismus, a přitom se v organismu udržuje stabilní hladina cukru v krvi. Cvičení má okamžitý pozitivní vliv na obranyschopnost organismu. „Jóga zvyšuje fyzickou kondici, pomáhá s bolestmi zad, zklidňuje nervový systém, rozvíjí rovnováhu a koordinaci pohybů a hlavně – odbourává stres," vyjmenovává indický lektor jógy Ziyad Mullappally Kolappuram, který pochází z Keraly a vede kurzy jógy ve Spa hotelu Lanterna ve Velkých Karlovicích.

ULEVÍ NEJEN BOLAVÝM ZÁDŮM

Jóga je univerzálním druhem pohybu, který je vhodný téměř pro kohokoli (zvládnou ji i lidé s nejrůznějšími zdravotními potížemi) a dá se provozovat v podstatě kdekoli. Nepotřebujete žádné speciální pomůcky ani moc prostoru. Podle odborníků nejvíce lidí začne s jógou kvůli nepříjemné a chronické bolesti zad. „Cvičení jógy prokazatelně přináší úlevu od bolesti. Pravidelné a správné provádění cviků zcela změní špatné držení těla, které může být jednou z pří-

LEKTOR JÓGY U VÁS DOMA!

Díky webovému serveru Moje Jóga se může i váš obývák během chvilky proměnit v jógové studio. Stačí vám jen podložka a tablet nebo chytrý telefon. Pokud si otevřete adresu moje-joga.cz, jednoduše si jen vyberete, na kterou lekci máte chuť. Přední čeští lektoři pro vás připravili videa různé délky a intenzity, pro začátečníky i pokročilé, pro milovníky pomalejších směrů i dynamičtějších sekvencí, od krátkého protažení po hodinové lekce. Připraveno je měsíční a dále zvýhodněné čtvrtletní, pololetní a celoroční předplatné.

čin zdravotních problémů," říká lektorka Jana Havrdová z Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz. Mezi další přínosné efekty pro náš organismus patří zlepšení cirkulace krve, zpevnění kostí, udržení hormonální rovnováhy, zlepšení činnosti trávicího a vylučovacího systému i úprava krevního tlaku a hladiny cholesterolu. Pomůže vám také ke kvalitnějšímu spánku a zvýší vnímavost vůči vlastnímu tělu a jeho potřebám.

ZÁKLADEM JE DÝCHÁNÍ

Jóga není nijak složitá a hlavně, nejde jen o techniku provádění jednotlivých cviků, ale zejména o správné dýchání. Takzvaný jógový plný dech, kdy stahujete a zpevňujete svaly, je skvělou věcí pro hluboký stabilizační systém, který bývá mnohdy opomíjen. Typické hluboké výdechy považují mistři jógy za očistné. Díky nim se prý naše tělo dokáže zbavit nežádoucích toxinů a dobře prováděnými nádechy zase zvyšujeme množství kyslíku. Krátké ozdravné brániční cvičení si můžete dopřát kdykoli – v autě, tramvaji i při práci za stolem u počítače. „V józe nejde o to plnit výkony, ale vnímat sebe jako individualitu s respektem a laskavostí. Být pozorný vůči okolí, ale především vůči sobě, i toto učí jóga. Má nekonečně možností proměn forem od mentálního k fyzickému a obráceně. Odráží duši a tělo jako propojený celek," vypočítává Andrea Smékalová, majitelka Om Yoga Studia a garant rekvalifikace Instruktor jógy pro Školu fitness profesionálů FISAF.cz.

CO JSOU ÁSANY?

S tímto termínem se nejspíše setkáte velmi často. Jde o jednotlivé jógové tělesné pozice. Jóga je ovšem komplexním osmipilířovým systémem, který má vést k dosažení vnitřního klidu a spokojenosti a k dosažení harmonie. A ásany jsou jen jednou z jeho částí. Každá z nich má svůj hluboký význam, působí na různé orgány v těle, pracuje vždy s určitou skupinou svalů, energií a také čakrami. Ásany se dělí do několika skupin: obrácené pozice, předklonové pozice, záklonové pozice a torzní pozice. Postupným nácvikem se k nim cvičenec musí dopracovat, nedoporučuje se nic uspěchat.

NEJČASTĚJŠÍ DRUHY JÓGY, KTERÉ MŮŽETE VYZKOUŠET

Hatha jóga
Tímto názvem se označují lekce klasické jógy, přičemž „hatha" v indickém sanskrtu znamená spojení slunce a měsíce. Hlavní součástí tohoto cvičení jsou ásany, pránájáma (ovládání dechu) a meditace (zklidnění mysli). Je zaměřena hlavně na dýchací a uvolňovací cviky, relaxaci a koncentraci.

Kundalini jóga
Slovo kundalini doslova znamená stočený had, přičemž had představuje energii. Síla hada se probouzí ásanami, rytmickým dýcháním a součástí lekce bývají i vizualizace, meditace a zpívání manter. Hodí se pro každého, kdo chce v sobě probudit novou energii a zároveň uvolnit zatuhlá záda, posílit imunitu i reprodukční systém.

Hormonální jóga
Autorkou hormonální jógy je Brazilka Dinah Rodrigues, která vytvořila sestavu cviků vycházejících z hathajógy, kundalini jógy a tibetských technik práce s energií, která slibuje ženám vyřešení problémů s přechodem nebo s otěhotněním bez hormonů a jiných léků. Speciální sestava zvyšuje a vyrovnává hladinu hormonů, takže pomáhá účinně také v prevenci osteoporózy a kardiovaskulárních onemocnění. Pomůže také ženám s bolestivou menstruací i poruchami fungování štítné žlázy.

Power jóga
Jedná se o dynamickou formu cvičení. Tento druh jógy je méně přísný ve filozofii i pravidlech, čeká vás cvičení v rychlejším tempu a s důrazem na silový aparát (k posilování využíváte jen váhu vlastního těla). Jde o ideální pohyb, pokud potřebujete zhubnout nebo zpevnit postavu.

Hot a bikram jóga
Hot jóga je cvičení jógových pozic v místnosti vyhřáté na 39 až 42 °C. Na rozdíl od bikram jógy, která má přesně dané pořadí a počet pozic, si každý lektor hot jógy může zvolit vlastní specifickou sestavu. Vhodná je pro detoxikaci organismu a formování postavy. Nehodí se pouze pro osoby se srdečními problémy a vyšším krevním tlakem.

Aštanga jóga
Velmi dynamické cvičení, které patří mezi fyzicky nejnáročnější jógové styly. Jde o uzavřenou sérii přesně po sobě jdoucích, striktně sestavených pozic. Výdrž v jednotlivých ásanách je obvykle pět dechů, poté se plynule přechází do další. Aštanga jóga zklidňuje nervový systém a probouzí novou energii. Nedoporučuje se lidem s vysokým krevním tlakem, srdečními problémy, cukrovkou a ženám v období menstruace.

Fly jóga
Patří mezi současné novinky a říká se jí také aero nebo antigravitační jóga, protože se cvičí ve speciálních sítích, zavěšených u stropu. Spojuje prvky klasické jógy a pilates, ale i tance a taneční akrobacie. Cvičení využívá hlavně váhy vlastního těla člověka ve spojení se zemskou přitažlivostí. Chvíli si možná budete na specifika této jógy zvykat, každopádně možnost zavěsit se díky síti hlavou dolů přináší nádherný pocit uvolnění páteře. Fly jóga pomáhá při bolestech zad, stimuluje činnost mozku a lymfatického systému.

PO PORODU DO FORMY!

Děťátko je na světě, nevíte sice, kam dřív skočit, ale jste nesmírně šťastná. Po nějaké době už roli maminky dokonale zvládáte a máte čas se pořádně prohlédnout v zrcadle. Cože, to jsem já? Stopy po těhotenství a kojení jsou pořádně znát! Co s tím?

Hana Profousová, Foto: klinika Esthé a Shutterstock

Nabytá kila se většinou shodí poměrně rychle, protože nemáte skoro čas se zastavit a často ani pořádně vyspat. I když víte, že pohoda miminka je teď nejdůležitější, stejně vás trápí, že prsa ztratila svůj mladistvý tvar, kůže na břiše visí a je popraskaná... Něco spraví dobrá podprsenka a stahovací prádlo.

Pokud se ale s tímto stavem nechcete smířit, poraďte se s plastickým chirurgem. Mělo by to být nejdříve půl roku porodu, ale ještě lépe rok. A podstatné také je, zda a kdy plánujete další přírůstek do rodiny. Máte-li v plánu čekat s dalším potomkem tři a více let, není problém podstoupit poporodní úpravy v tomto mezidobí. Jestliže ale chcete dítku pořídit sourozence dřív, pak je rozhodně dobré s operacemi počkat.

ZMĚNY, KTERÉ SE NÁM NELÍBÍ

„Největší změny v důsledku těhotenství, porodu a kojení se projeví v oblasti břicha a prsou, je tedy logické, že nejžádanější jsou plastické operace právě těchto oblastí," vysvětluje **MUDr. Karel Urban** z kliniky Esthé. „Je pochopitelné, že ženám se nelíbí změny, které s jejich tělem porod a kojení udělaly, a přejí si návrat původního stavu. Dnešní kultura propaguje dokonalost, proto se možná mnohé z nich rozhodují pro plastickou operaci, protože chtějí vypadat stejně dobře jako před těhotenstvím. A nelze se divit, že se nechtějí se změnami na svém těle smířit. Vždyť některé se stydí svléknout i doma před partnerem, natož na koupališti do plavek."

Ženy po porodu a po kojení asi nejvíc trápí pokleslá prsa, a to zejména ty, které byly víc obdařeny. Většinou chtějí tento problém řešit co nejdříve. „Přijdete-li na konzultaci kvůli prsům, jedna z prvních věcí, na kterou se vás plastický chirurg zeptá, je, kolik máte za sebou porodů, jestli ještě kojíte a zda plánujete další dítě," říká plastický chirurg. „Operace prsou sice nemají na kojení vliv, protože se při nich nepřeruší mlékovody, ale byla by škoda provádět úpravu půl roku před dalším plánovaným těhotenstvím, které může opět prsa výrazně změnit."

UPRAVIT A POZVEDNOUT!

Pokud k operaci dojde, bude se s největší pravděpodobností jednat o modelaci, která prsům vrátí původní stav. Jejich velikost je samozřejmě dána původním obsahem vlastní tkáně, protože při modelačních zákrocích se do poprsí nic nepřidává. Často se ale žena rozhodne, že při této příležitosti vyřeší i problém, který ji trápil už před těhotenstvím – a prsa si nechá zmenšit nebo zvětšit. V prvním případě se (podobně jako při modelaci) redukuje objem prsní žlázy, tuku a kůže. Dvorec se přitom posouvá výš.

„Není-li žena spokojena s velikostí prsou, můžeme jí nabídnout kromě modelace ještě augmentaci, tedy vložení silikonových implantátů a doplnění objemu prsu," vysvětluje doktor Urban. V takovém případě odborníci nedoporučují velké implantáty, protože vahou by poprsí mohlo opět poklesnout.

Všechny tři typy úpravy poprsí probíhají v celkové anestezii, vyžadují si minimálně jednodenní hospitalizaci a následné nošení speciální podprsenky po dobu asi šesti týdnů.

JIZEV NENÍ TŘEBA SE BÁT

Další problémovou oblastí je břicho. Kůže tu plandá, někdy je i převislá v pase, což se už často nedá schovat ani oblečením. A nepotěší ani strie, vzniklé nejčastěji kolem pupku. V tomto případě plastická chirurgie nabízí řešení v podobě abdominoplastiky.

Jde o poměrně náročný výkon trvající přibližně dvě hodiny, který se provádí v celkové anestezii a vyžaduje minimálně dvoudenní pobyt na klinice. Při této operaci se odstraní nadbytky kůže a podkoží. Vzhledem k tomu, že se při ní vypíná kůže i z horní části břicha, je potřeba současně přemístit pupík. Ve vypnuté a posunuté kůži se po pečlivém vyměření v kůži prořízne otvor, kudy se protáhne stopka pupíku na své nové místo a zašije.

„Pokud pacientku trápí navíc diastáza, tedy rozestup přímého břišního svalu, sešije se a opětovně zpevní, takže se zabrání dalšímu povolování břišní stěny," konstatuje MUDr. Urban. Jizvy není třeba se obávat, protože řez se vede nad ochlupením v intimních partiích, takže ho skryje spodní prádlo. Naopak se někdy při této operaci odstraní starší jizvy, např. po císařském řezu.

Efekt operace se do určité míry projeví ihned, je dlouhodobý a zpravidla není nutné zákrok opakovat (nedojde-li k dalšímu povolení následkem opětovného těhotenství). „Plastika břicha ale není vhodná pro ženy s výraznou nadváhou, závažnými chorobami či rozsáhlými křečovými žilami," varuje odborník.

Třebaže obě operace řeší jeden problém, tedy odstranění nežádoucích následků těhotenství, porodu a kojení, odborníci nedoporučují podstoupit je pro velkou náročnost oba najednou.

MUDr. Karel Urban

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová, Foto: archiv firem

KONEC TRÁVICÍCH OBTÍŽÍ

Roky trpíte zdravotními problémy, jako je bolest břicha, plynatost nebo střídání průjmu a zácpy, ale pravou příčinu nepříjemných obtíží se vám stále nedaří odhalit? Důvod může mít hlubší kořeny. Syndrom dráždivého tračníku má hned několik příčin vzniku: mezi ty nejčastější patří potravinová intolerance (stav, při kterém naše tělo negativně reaguje na konkrétní druhy potravin). Hledání viníka zmíněných obtíží je nesmírně složité a v mnoha případech nemusí přinášet žádné dlouhodobé pozitivní výsledky. Nadějnou šanci nabízí ALCAT test. Jeho mechanismus a účinnost byly prokázány na prestižní americké univerzitě Yale. Test je možné absolvovat i u nás: na pražské klinice A2C, kde odborníci z jediného odběru krve dokážou přesně určit intolerantní látky, které jsou spouštěčem obtíží.

INZERCE

BRISK

výrobní družstvo, Ježov u Kyjova
č.p. 9, 696 48 Ježov
tel.: 518 626 112
brezina@briskvd.cz

- výroba PET lahviček od 10 ml do 300 ml
- výroba PET lahví v objemech 0,25 - 2 litry
- výroba PET kanystrů o objemu 3, 5, 6 a 10 litrů
- výrobky potahované kartonáže
- reklamní výseky
- výroba expedičních kartonů včetně potisků
- (sítotisk i flexotisk)

www.briskvd.cz

ČÍM NAKRMIT MOZEK

Mozek bychom si měli hýčkat, protože bez jeho činnosti není život možný. Důležitý je pro něj dostatečný příjem tekutin a glukózy jako nejvýznamnějšího zdroje energie, dále vitaminy, n-3 mastné kyseliny (dříve omega 3), antioxidanty ad. Pro správný vývoj mozku a jeho dobrou kondici to ale nestačí. Musíme ho také trénovat (zatěžovat formou různých mentálních činností) a podporovat jeho prokrvování (fyzickou aktivitou).

SOLIT ANO, ALE…

Sodík patří mezi esenciální prvky a je pro náš organismus velmi důležitý. Podílí se na udržování správné rovnováhy mezi tekutinami, přenosu nervových impulsů, fungování svalů nebo transportu látek (glukózy, aminokyselin, draslíku, vápníku, hořčíku) přes buněčnou membránu. Sůl tedy je nad zlato, ale ne v množství, jaké běžně konzumujeme. Zatímco naše tělo ho potřebuje zhruba jednu čajovou lžičku denně, dáváme mu ho v průměru až trojnásobek. Při standardním režimu by měla být u dospělých dávka sodíku do 2,4 g na den (to je 6 g soli na den). „Nemusíme sůl vyřadit z jídelníčku, ale měli bychom si dávat pozor na její zdroje a myslet na to, že ji obsahují i výrobky, u nichž bychom to nečekali – např. sušenky, čokoláda, ochucovadla," doporučuje nutriční terapeutka Věra Boháčová, DiS., z AquaLife Institutu.

Věra Boháčová

RYBY V KAPSLÍCH

Ryby se v naší zemi na talíři moc často neobjevují. A je to škoda, protože obsahují zdravé tuky. Když už je tedy nesníme v jídle, dodejme ho tělu v kapslích. Doplněk stravy rybí olej 3-Omega Premium od společnosti Generica obsahuje speciálně čištěný rybí olej (ryby pocházejí z Norska z ekologicky čistých oblastí) a velké množství DHA a EPA – dva účinné typy omega 3 mastných kyselin již v jedné kapsli. Přispívají k normální činnosti srdce, můžou navíc příznivě ovlivnit vývoj očí a mozku plodu v těle matky.

INZERCE

HANIEL
BY DANA
fitness & beauty

Hanusova 1537/ 1 - Praha 4
300 m od metra Pankrác
tel: +420 725 907 804

www.haniel.cz
online rezervace

PRO KRÁSNOU POSTAVU A SVĚŽÍHO DUCHA

Moderní fitka nabízejí zájemcům nejen formování postavy, ale postarají se o všechno, co souvisí s dobrou kondicí. Přesně takové služby má v nabídce pražské studio Haniel by Dana.

Hana Profousová, Foto: Haniel by Dana a Shutterstock

Haniel Centrum je zaměřeno na tvarování postavy s využitím moderních technologií. O tom, co všechno nabízí, jsme si povídali s jeho majitelkou **Danou Budníkovou**.

Co vás vedlo k otevření studia vybaveného moderními cvičebními přístroji?
Vzniklo před šesti lety tak, že jsem sama hledala něco na formování postavy. Na jedné výstavě jsem narazila na stánek Wellness profi, uviděla přístroj VacuShape a protože mám ráda moderní technologie, bylo rozhodnuto. Nejdříve jsem kvůli němu jezdila na Kladno a zjistila jsem, že to funguje: už po jedné návštěvě jsem lépe dopnula kalhoty. Bylo mi jasné, že jde v první řadě o efekt odvodnění, ale ta metoda mi byla sympatická. Tak jsem si pořídila první VacuShape, v současné době mám čtyři.

Jaký je princip přístroje?
VacuShape funguje jako běžný běžecký pás, ale vylepšením je, že člověk je od pasu dolů uzavřený v podtlakové komoře. Při chůzi se dokonale prokrví problémové partie, což je ještě podpořeno střídáním řízeného podtlaku.

Jak dlouho cvičení trvá?
Třicet minut, což má i psychologický důvod: je

Cvičení na přístroji VacuShape si oblíbila i herečka Markéta Hrubešová

to doba, kterou jsou dnes lidé ochotní věnovat sportu. Bonusem je sledování filmu nebo seriálu, takže se z cvičení stává příjemná relaxace, která neomrzí. Spousta klientek si k nám chodí takto odpočinout. Velkou výhodou je, že se po cvičení ve VacuShapu dobře cítíte. Když do něho jdu ráno, nastartuju se na celý den, zatímco po jiných aktivitách se cítím unavená. A nebolí mě svaly, protože je přístroj zahřívá.

V jakém časovém odstupu by měl člověk cvičení absolvovat?
Pokud chcete, aby výsledek byl brzy znát, tak se první tři týdny doporučuje chodit třikrát týdně. Záleží na tom, jaký máte cíl, ale podstatné je nepolevovat. Je důležité se domluvit s obsluhou, aby vám střídala programy, protože tělo se snadno adaptuje.

Co je to za programy?
Programy mají různý podtlak, různou intenzitu – může být konstantní, nebo se střídat. Když je člověk v dobré kondici, tak se dává co největší podtlak, aby se tělo důkladně stimulovalo. Celou dobu se musí organismus udržet v optimální tepové frekvenci dané věkem klienta, kterou si sám na displeji sleduje. Cvičení je dobré doplnit Rolletikem, což je mechanická stimulace, při níž se tělo zahřeje už před vstupem do VacuShapu. A končit může pěti minutami na vibrační plošině Dream Healter podporující odbourávání tuků a toxinů.

Kdy se objeví první viditelné výsledky?
Podle studií je to optimálně patnáct návštěv, kdy uvidíte úbytky hlavně v centimetrech a často klientka může mít o jedno číslo menší velikost. A sníží se vrstva viscerálního tuku, což potvrdí počáteční a závěrečné měření přístrojem In Body.

Vidím, že vaše studio je vybaveno spoustou dalších pomůcek. K čemu slouží?
K formování postavy, hlavně k intenzivnímu spalování tuků na břiše, tu máme Better Belly a novější Active Belly. První funguje na bázi infračerveného záření, takže prohřívá tukové buňky až pět centimetrů pod povrchem kůže. Druhý přístroj působí střídavým tlakem. Ideální je oba pásy střídat a kombinovat je s kardiovaskulárním tréninkem na crossovém trenažéru.

Při tak náročném cvičení je určitě nutné pracovat i s lymfatickým systémem?
Je to tak, proto máme v centru Haniel Lymphastim, tedy populární lymfodrenážní nohavice, které simulují ruční lymfodrenážní masáž vzduchem napouštěnými komorami. Podle zvoleného programu se jimi řeší například celulitida, obezita, detoxikace, ale slouží také jako prevence křečových žil. Těmi je dobré cvičení ve VacuShapu nebo s Better a Active Belly zakončit, aby se zplodiny dostaly z těla. Také je velmi důležité dodržovat pitný režim a správně se stravovat.

Radíte klientkám také s výživou?
Ano, máme výživové poradenství, protože naší snahou je nabízet všechno pro to, aby získaly a udržely si dobrou kondici. Mimo to máme v nabídce potravinové doplňky a nápoje, mnohé z nich si sami mícháme podle receptur z čistých esencí. A v neposlední řadě si u nás můžou dopřát anti-age péči.

V čem spočívá?
Jde o mezoterapii, při níž se celý obličej ošetří kyslíkovou pistolí. Jde o hodně účinnou metodu, která redukuje vrásky, zpevní kůži, stahuje póry a podporuje tvorbu kolagenu.

Vaše nabídka tedy zahrnuje péči o celé tělo?
Přesně tak, do naší nabídky ještě patří andulační lehátko, které využívají lidé s vysokým stresem, jimž pomůže se uvolnit. Vybrat si můžou z šestnácti relaxačních programů. Kromě stresu se na tomto zařízení dobře odstraňuje díky vibracím i bolest zad. Ještě musím zmínit, že také nabízíme skupinové lekce jógy a pilates. Naším cílem je, aby klienti byli co nejvíce v kontaktu se svým tělem a naučili se ho víc vnímat. Pro ně jsme vymysleli výhodný balíček neomezených vstupů SuperWoman, který platí dva měsíce. Klientům, kteří si ho pořídí, doporučujeme, jakými kombinacemi ho nejlépe využít.

„Když jsem dávala dohromady koncept salonu, hledala jsem metody, které mají dobré reference, jsou účinné, nejsou finančně nákladné, nestojí klienty moc času a chtějí po nich, aby se aktivně zapojovali," říká Dana Budníková, majitelka studia Haniel by Dana.

CHYBY NA CESTĚ ZA ŠTÍHLOU LINIÍ

Máte dojem, že děláte všechno pro to, aby ručička váhy poskočila směrem dolů, ale výsledek vašeho snažení je téměř nulový? Asi je něco špatně. Udělejte si malé opáčko, i když máte dojem, že o hubnutí byste už mohla přednášet na vysoké škole.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

PÁR JEDNODUCHÝCH TRIKŮ

Příliš rychlé hubnutí je nejen nezdravé, protože hazardujeme se zdravím a riskujeme jojo efekt, ale také odvodnění organismu a ztrátu svalové hmoty. Zdravý úbytek by se měl pohybovat mezi 0,5 až 1,5 kilogramu za týden. Při svém snažení musíme vzít v úvahu několik faktorů: věk, fyzickou kondici, pohlaví a genetickou výbavu.

Při hubnutí bychom se neměli cítit unavení, bez nálady a hladoví.

Důležitý je dostatečný přísun tekutin.

S jídlem nespěchejte. Výzkum prokázal, že osoby, které jídlo konzumují pomaleji a plně se soustředí pouze na žvýkání, mají menší sklony k tloustnutí. Pocit sytosti je v podstatě signál vyslaný do mozku. Jestliže budeme poctivě žvýkat a jídlo si užívat, mozek stihne dostat signál o sytosti dřív, než se bezhlavě naládujeme.

Hodně spěte. Tělo je pak odpočaté a plné energie. Nevyspalost se často projeví zvýšeným apetitem.

Přemýšlejte pozitivně. Diety jsou většinou spojené s různými restrikcemi, kdy si zakazujeme oblíbené potraviny a nutíme se na ně nemyslet. Ale jak to tak bývá, zakázané ovoce nás nejvíce láká. Zkuste při změně jídelníčku myslet ne na to, čeho se budete muset vzdát, ale na to, co nového do svého stravování zařadíte a co pěkného si koupíte na sebe.

Pohyb je radost. Choďte, jezděte na kole, tancujte. Dělejte cokoliv, ale hlavně se hýbejte.

DŮLEŽITÉ RÁNO

O významu prvního jídla dne toho bylo řečeno už hodně. Často se ale zapomíná na to, že nejdůležitější je jeho správná skladba. Základem snídaně při redukci hmotnosti by měla být především bílkovina, doplněná o kvalitní tuky a sacharidy. „Klientky si často chybně myslí, že po spánkovém půstu by měly tělu dodat energii v podobě sacharidů," říká ze své zkušenosti expertka Susan Bowerman z Herbalife. „Bílkoviny jsou ovšem pro vyhládlé tělo mnohem přínosnější. Nejen, že dodávají potřebný stavební materiál pro tělesné tkáně, ale hlavně regulují chutě na sladké během dne." Proces trávení bílkovin je totiž pomalejší a náročnější než u sacharidů. Tělo tak zpracovává bílkoviny delší dobu, a tím pádem déle přetrvává i pocit sytosti.

Stačí se projít po ulici a nasávat libé vůně nebo pozorovat kolemjdoucí, jak si pochutnávají na zmrzlině nebo čemkoliv, co lze jíst při chůzi. Bolestně si to uvědomujeme zejména, když se snažíme nějaké to kilo shodit. Kolem nás je tolik svodů, jak vydržet a nepodlehnout?

POZNEJME NEPŘÍTELE

Tři hlavní příčiny nadváhy nebo dokonce obezity jsou jasné: velká nabídka levného a často i nekvalitního jídla, sedavý styl života a nedostatek pohybu. Paradoxně sem můžeme zařadit i přemíru informací o výživě a cvičení, protože nás můžou odradit od naší snahy s kily bojovat. Pojďme si ale znovu vyjmenovat, jaké jsou nejčastější chyby, kterých se při hubnutí dopouštíme.

Diety a hladovky. Zaručených diet slibujících vysněnou postavu existuje tolik, že je pomalu nejde ani spočítat. Všechny přitom lákají na viditelnou změnu za krátkou dobu. A všechny jsou také v dlouhodobějším časovém horizontu k ničemu. Spočívají na striktních omezeních ve výživě, které sice nesou okamžité výsledky, ale jojo efekt je zaručen. Úprava jídelníčku totiž nemůže být účelová; je třeba ji pojmout jako nový životní styl, u kterého – ať se nám to líbí, nebo ne (a spíš by mělo, jinak se budeme trápit) – už vydržíme. Pokud trpíme obezitou a ne nadváhou, je redukční dieta v mnoha případech nevyhnutelná. Doporučujeme však navštívit výživového poradce, který na základě naší zdravotní situace dokáže navrhnout vyvážený a zdravý jídelníček.

Jen pohyb nestačí. Ani lidé, kteří se na úpravu jídelníčku nezaměří a vysněné postavy hodlají docílit pouze pohybem, kolikrát nevidí vytoužené výsledky. A to čistě z toho důvodu, že jídlo a pohyb jdou ruku v ruce. Logické je, že při větším výdeji energie než doposud je třeba mít i souběžně s tím větší energetický příjem. A pokud jej nemáme, tělo najede na úsporný režim a přijaté živiny si schovává do zásoby. Výjimkou poté nemusí být úbytek na váze, ale dokonce i přibírání.

Chybně prováděné cviky. To je jedna z nejčastějších příčin, proč centimetry ne a ne jít dolů. Cvičíme-li nesprávně, nejenom, že nic neshodíme, ale koledujeme si dokonce o zranění.

Emoční nerovnováha. Jestliže nejsme v úplné pohodě a řešíme spoustu starostí, naše snaha o správný životní styl nejspíš vezme zasvé.

CO PO TRÉNINKU?

Makáte a z posilovny odcházíte zpocení a s dobrým pocitem, že děláte něco prospěšného pro své zdraví a postavu. Pak abyste cvičení maximálně zúročili a zhubli co nejvíce, jdete spát s prázdným žaludkem. Tak to je úplně špatně! Tělo je po celém dni a náročné fyzické aktivitě vyčerpané a když nedostane palivo, začne čerpat energii ze svalstva a zpomalí se tím i jinak rozjetý metabolismus. Klidně si dejte lehké a výživné jídlo. Nejlepší je kombinace bílkovin s polysacharidy (např. zelenina a rýže).

RUCE JSOU NAŠE VIZITKA

Také máte v zásobě výmluvy, proč je péče o ruce problém? Ano, není čas, v práci se nedá sahat mastnýma rukama na papír, na boty, na peníze…

Milana Šimáčková, foto: Shutterstock

Věnujeme se vždy víc obličeji a vlasům, to je jasné, a naše ruce se už nějak musí s nedostatkem ošetření vypořádat. A tak bývají občas hrubé, zarudlé, s neupravenými nehty a záděrami. Ano, je to hrůza. S rukama jsou zkrátka potíže.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA KVALITNÍ PÉČE

Chránit a umývat. Klasickou ochranou rukou by měly být při hrubší práci rukavice. Není to žádné objevné moudro, ale ruku na srdce, kdo je opravdu důsledně používá? Brání kůži před drobnými škrábanci, chemikáliemi a špínou, šetří nehty. A kolikrát denně si namočíte ruce do vody? Špína nikomu nesvědčí, zejména ta za nehty, ovšem příliš mnoho horké vody, saponátů a zbytečně časté drhnutí rukou mýdlem ničí ochranný film na kůži, pokožka se snadněji přesušuje.

Krémovat. Použít krém je to nejdůležitější, co ruce potřebují. Dostanou tak potřebné lipidy, hydratují se, obnovuje se potřebný ochranný film, který voda smývá. Dnes vyráběné krémy jsou většinou velmi vyvážené, rychle se vstřebají a ruce nebudou lepit, ani nebudete nechávat na všem, čeho se dotknete, mastné stopy. Vláčná kůže je prevencí proti praskání a suchosti. Jak na to? Použít dostatečné množství krému vždy ráno a pak vždy, kdy cítíte, že to potřebujete.

PROBLÉMY, CO NEMIZÍ

Ale ani čistota a dostatek zvláčňujícího krému není zárukou, že ruce budou jako z alabastru. Některé problémy hravě pokazí dojem z jinak dokonale upraveného vzhledu a zbavit se jich není snadné.

Zarudlé ruce. Jsou znakem namáhání a jejich častého pobytu ve vodě. Kůže se brání prokrvením a zvýšením tvorby rohové vrstvy. Ta pak při přesušení praská, reaguje podrážděně. Červené ruce ale prozradí i neochotu nosit rukavice v nevlídném zimním počasí. I proti chladu se pokožka brání. Ochranou může být kvalitní krém a v těžších případech odborná péče – parafinové zábaly a výživné a zvláčňující masky, určené přímo pro kůži rukou a paží.

Pigmentové skvrny. Říká se jim také stařecké nebo jaterní, i když s játry nemají nic společného. Viníkem je věk i příliš mnoho slunečního záření bez dostatečné ochrany. Samy proti nim nic nezmůžete, a s postupem času přibývají. Zesvětlí je bělicí krém, při větším rozsahu pomůže jen dermatolog. „Dají se odstranit tekutým dusíkem nebo laserem. Není to složitý zákrok, ruce pak budou vypadat o dost lépe," říká MUDr. Miloslava Rusková Moskalyková z pražské dermatologické ordinace CLED v Uhříněvsi. „Důležitá je následná ochrana proti UV záření, aby pokožka nepigmentovala. Nezbytné jsou krémy s vysokým ochranným faktorem." Zákrok se proto doporučuje až po dovolených, kdy se dokážeme slunci bránit snadněji.

Pocení, brrr... Vlhké dlaně nejsou příjemné na dotyk. Činnost potních žláz regulují vegetativní nervy, které nemůžeme ovládat svou vůlí, pocení tedy neovlivníte. Pomáhá ledacos, odvar z dubové kůry, speciální koupele s hliníkovými solemi, které předepisuje lékař, antiperspiranty, v některých případech i injekce botulotoxinu. Nepříjemný úkon, ale problém vlhkých rukou na nějakou dobu zmizí.

MÁTE PĚKNÉ NEHTY?

Upravený vzhled rukou se neobejde bez dokonale upravených nehtů. Keratinové ploténky na okraji prstů slouží k jejich ochraně, přesto je vnímáme jako ozdobu. Zdravé a kvalitní nehty sice nemá každá, ošetřit je s pomocí pilníku a bezbarvého laku ale každá dokáže. Nejsnadněji se dají upravit oboustranným papírovým pilníkem. Hrubší částí se nehty zkracují a vytvarují, práce s jemnější stranou zajistí dokonale hladký povrch nehtu.

Nehtům nesvědčí bezhlavé pilování sem tam, snadněji se pak třepí a ničí. Pilovat se musí vždy jen jedním směrem. A pokud se i přesto nehty rozdvojují a štěpí, pomůže zpevňovač.

ZDRAVÉ A KVALITNÍ NEHTY SICE NEMÁ KAŽDÁ, OŠETŘIT JE S POMOCÍ PILNÍKU A BEZBARVÉHO LAKU ALE KAŽDÁ DOKÁŽE.

To, že suché nehty praskají a celkově jejich kondice nestojí za moc, už ví snad každý. Laky na nehty, nadlaky, podlaky už ani takové nehty nepoškozují, některé specializované přípravky je naopak ošetřují, stále ale ještě podceňujeme acetonový odlakovač. Ano, lak smyje z nehtů dokonale a rychle, ale to dokáží i ty bezacetonové.

Tip KW: Jak využít optického klamu
Ruce s krátkými nehty nalakované tmavým lakem až do krajů působí příliš kulatým dojmem. Když je naopak nalakujete rovnými tahy od lůžka ke špičce a podél okrajů ponecháte volný prostor, budou nehty a s nimi i ruce vypadat opticky štíhlejší a také delší.

NEJVĚTŠÍ NEPŘÍTEL JE VĚK

Ruce i celé paže stárnou stejně jako obličej. A udržet je v přijatelné kondici může stát dokonce víc námahy, protože výběr pomocníků zabraňujících hlodání zubu času je v takových případech velmi, opravdu velmi omezený.

Plastická chirurgie a korektivní dermatologie alespoň donedávna nezmohly téměř nic. Změnu přineslo až používání laserů v korektivní dermatologii, výplně a také zdokonalené techniky liposukce.

Chloupky. Tmavý porost na pažích trápí mnoho žen. Jestliže na nohou s ním můžeme zatočit bez problémů pomocí žiletky nebo vosku, tento postup na předloktí příliš praktický není. Pomůže ale epilační laser.

Alexandritový laser ošetří pigmentové skvrny na hřbetech rukou tak, že kůže po vyhojení zesvětlá a omládne.

Výplně. Změny v podobě vystupujících žilek a nápadnějších šlach, které se na hřbetu ruky s postupujícím věkem rýsují, laser nenapraví. Pro omlazení se však dají s úspěchem využít moderní materiály, které se používají při vyhlazení hlubokých vrásek v obličeji. Vyplní místa mezi vystupujícími šlachami a žilkami, odkud se s věkem vytrácí stále víc a víc tuku. Někdy je potřeba ošetření zopakovat, protože až po několika dnech se ukáže, kde je ještě potřeba implantát doplnit.

Liposukce. Už je to tak – někde tuk ubývá, jinde přibývá. Tvar paží poškozuje nadměrné ukládání tuku v oblasti ramenního kloubu. Po zdokonalení techniky liposukce již chirurg může tuk z této partie úspěšně odstranit. Výkon zformuje ramena a tělo vypadá souměrněji a samozřejmě štíhleji.

S přibývajícími roky se mění pevnost pokožky i v horních partiích paží. Kůže zvolna povoluje a vadne, paže ztratí přirozenou oblost. Zpočátku pomůžou série zpevňujících cviků, pažím svědčí plavání, jóga, nordic walking a cvičení s gumou. Než hasit požár, je vždy lepší prevence. Pomoc plastického chirurga se dá využít při nadměrných přebytcích kůže, nejčastěji vzniklých velkým zhubnutím, na pažích ale zůstanou nepříjemné jizvy.

NESTAČÍTE S DECHEM? POZOR NA NEMOCI PLIC

Dýchání – funkce těla, bez které se nikdo z nás neobejde. A ačkoli jsou pro nás plíce tak důležité, věnujeme jim velmi málo pozornosti. Časté zadýchávání zpravidla přičítáme špatné fyzické kondici, kašel zase kouření. Vše ale může být úplně jinak.

Výše uvedené příznaky mohou ukazovat na mnohem závažnější onemocnění. Patrně nejčastěji jsou naše potíže s dechem spojené s astmatem. To se obvykle projevuje kašlem, dušností a svíravým pocitem na hrudi.

Jedním z nejzávažnějších plicních onemocnění je však chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN), která způsobuje nevratné poškození plic a stala se u nás i ve světě čtvrtou nejčastější příčinou úmrtí. Jak zjistit, že vaše plíce jsou v pořádku, a dýchat opět bez obav, že se vaše tělo potýká s nějakou chorobou?

3 TIPY, JAK DÝCHAT OPĚT BEZ OBAV

1. Přestaňte kouřit

Věděli jste, že již po 72 hodinách nekouření se vám začne lépe dýchat a zvýší se vaše hladina energie? Kašel a problémy s dýcháním mizí zpravidla po 3–9 měsících abstinence.

2. Hýbejte se

Jízda na kole či rychlá chůze alespoň 30 minut denně pětkrát týdně pomáhá

CO JE CHOPN?

CHOPN bývá zapříčiněna vdechováním toxických látek, hlavně cigaretového kouře i v případě tzv. pasivního kouření. Pro CHOPN je charakteristická ztluštělá průdušková stěna a zúžené průsvity průdušek, které zapříčiňují zpomalené proudění vzduchu při výdechu a jeho zadržování v plicích. Hromadící se vzduch zvyšuje tlak v plicních sklípcích a ty praskají. Sousedící sklípky se spojují ve velké dutiny. Zmenšuje se tak plocha, na které přestupuje kyslík ze vzduchu do krve a oxid uhlíku z krve do vydechovaného vzduchu, klesá obsah kyslíku v krvi a zmenšuje se jeho přísun k orgánům. Pokud se CHOPN neléčí, mohou být její následky fatální.

Výskyt CHOPN jak u nás, tak na celém světě stále stoupá. V Česku žije kolem 800 tisíc lidí s touto nemocí (diagnostikována a léčena je však asi jedna čtvrtina), celosvětově se odhaduje počet pacientů na více než 600 milionů. Vzestup počtu případů odpovídá vzrůstajícímu počtu kuřáků. Kouření a choroba však mají určitý časový odstup: změna počtu kuřáků se projeví v nemocnosti touto chorobou zhruba za 30 let.

udržovat dobrou cirkulaci krve. Zvýší se i vaše celková kondice.

3. Zkontrolujte si stav svých plic

Nechte si ve vybraných lékárnách změřit plicní věk, který se nemusí shodovat s věkem biologickým. Díky měření zjistíte, zda vaše plíce stárnou normálním tempem, a dokážete odhalit možné potíže v raném stadiu, což v případě nutnosti zajistí zahájení potřebné léčby včas.

Měření probíhá po celé České republice ve vybraných Alphega lékárnách, které se dlouhodobě zaměřují na poradenství a preventivní programy. Seznam lékáren, ve kterých měření probíhá, naleznete na www.alphega-lekarna.cz v sekci PLICNÍ VĚK – PORADNA.

JAK MĚŘENÍ PLIC PROBÍHÁ?

Podstatou vyšetření je měření rychlosti výdechu pomocí screeningového přístroje Vitalograph COPD-6. Samotné měření je velmi jednoduché a trvá pouhých 10 minut. Co se během této doby děje a co přesně zjistíte?

Průběh vyšetření je snadný. Stačí, aby se pacient maximálně nadechl a poté po dobu asi šesti vteřin prudce vydechoval do jednorázového náustku, který je připevněn k přístroji. Přístroj okamžitě vyhodnotí, jaký objem vzduchu je pacient schopen vydechnout za jednu vteřinu a za šest vteřin a tato čísla porovná s hodnotami zdravého jedince stejné výšky, stejného věku i pohlaví. Protože je možné, že se pacientovi hned napoprvé nepodaří vydechnout úplně, měření se opakuje třikrát.

Na základě naměřených hodnot je přístroj schopen určit, v jakém stavu jsou vaše plíce, zda v nich nedochází k rozvoji chronické obstrukční plicní nemoci a jaký je jejich věk, který se nemusí shodovat s věkem biologickým.

V průběhu celého měření je s pacientem speciálně proškolený lékárník, který pacientovi pomáhá a instruuje ho. Jakmile přístroj zaznamená tři správná měření, lékárník pacientovi vysvětlí výsledky a doporučí mu další vhodný postup.

Pro koho je měření určeno?

Měření je vhodné pro kohokoli staršího 18 let, kdo se zajímá o své zdraví. Zbystřit by ale měli všichni starší 40 let, lidé, kteří přicházejí do styku s jemným prachem, průmyslovými nebo automobilovými zplodinami i ti, kdo bydlí u rušných silnic a v aglomeracích, protože právě oni jsou řazeni do rizikové skupiny.

Navštivte svou nejbližší Alphega lékárnu a ověřte si, že před vámi vaše tělo nic neskrývá. Více informací naleznete na www.alphega-lekarna.cz.

Platí ve vybraných Alphega lékárnách. Měření plicního věku je screeningovou metodou, která nestanovuje diagnózu ani nenahrazuje lékařské vyšetření.

HLÍDAČ, NEBO ZLODĚJ KRÁSY?

Štítná žláza získala své jméno i na základě toho, že svou činností vytváří ochranu, tedy štít před působením vnějšího světa. Ovlivňuje naše vnitřní rozpoložení a nálady, pomáhá organismu vyváženě fungovat. Když je někde chyba, vypadne z role hlídače naší krásy a kondice. Nenápadné a varovné příznaky se tedy nevyplácí podceňovat a přehlížet.

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

S vým tvarem připomíná motýla a je docela malá. Přesto je funkce štítné žlázy v těle velmi důležitá. Produkuje aktivní látky, tzv. hormony, které ovlivňují celou řadu pochodů v těle.

Máme ji na přední straně krku před průdušnicí a většina z nás o ní prakticky ani neví. Nenápadná žláza s vnitřní sekrecí produkuje hormony tyroxin (T4), trijodtyronin (T3) a kalcitonin, hormonálně aktivní látku, která ovlivňuje hladinu vápníku v krvi. Její činnost i sekreci hormonů regulují hypotalamus a hypofýza (podvěsek mozkový).

KDYŽ NENÍ VŠECHNO, JAK MÁ BÝT

Ačkoliv o ní skoro nevíme, její správná činnost je velmi důležitá. Jakékoliv zakolísání a produkce nesprávného množství hormonů štítné žlázy vyvolává potíže. Snížená činnost štítné žlázy a malá produkce hormonů vede k hypotyreóze, nadměrná k hypertyreóze. Jedno i druhé vyvolává nepříjemné zdravotní problémy, hypotyreóza bývá častější. Vedle zvýšené a snížené funkce můžou štítnou žlázu postihnout uzly, záněty a nádory. Naštěstí zjistit, zda funguje nebo

nefunguje správně, se dá jednoduchým krevním testem, stanovujícím hladinu TSH (hormon podvěsku mozkového, který stimuluje štítnou žlázu).

NENÁPADNÁ POTÍŽISTKA

Nemoci štítné žlázy postihují osmkrát častěji ženy než muže a jejich výskyt stoupá s věkem. Mírné potíže většinou nepředstavují velké nebezpečí, udává se, že se s nimi potýká 5 až 10 procent populace. Někdy ale můžou znamenat ohrožení zdraví i života. Známé jsou např. komplikace pro těhotenství a vývoj plodu. Pro správný vývoj mozku dítěte je nezbytné, aby měla matka dostatek hormonů štítné žlázy a také jódu. Dítě s nedostatečným zásobením hormony štítné žlázy nebo jódu během těhotenství se později může potýkat s poruchami koncentrace, syndromy hyperaktivity apod.

NEMOCI ŠTÍTNÉ ŽLÁZY POSTIHUJÍ OSMKRÁT ČASTĚJI ŽENY NEŽ MUŽE A JEJICH VÝSKYT STOUPÁ S VĚKEM.

Hormony štítné žlázy zasahují do všech metabolických dějů a významně ovlivňují všechny orgány v těle. Ať už je hormonů moc, nebo málo, brzy se to projeví na fyzickém i psychickém zdraví člověka. Většinou si postižení ani neuvědomí první signály, kterými se nám štítná žláza připomíná. Může to být únava, nesoustředěnost a přibírání na váze, ovšem při těchto příznacích většinou hledáme jiného viníka.

JÓDU ANI MÁLO, ANI MOC

● Rizikovými faktory onemocnění jsou špatná životospráva, nedostatek jódu, únava, stres, radioaktivní záření nebo i kouření. Problémy můžou být i vrozené, v některých rodinách se problémy vyskytují častěji než v jiných, příčinou může být i autoimunitní onemocnění, které způsobí, že imunitní systém „nerozpozná" žlázu a napadne ji.

● Občas se může nenápadná štítná žláza zvětšit a vzniká struma. I malé zvětšení může být na krku viditelné, jindy se na ně přijde až při jiném vyšetření. Příčin vzniku může být celá řada, včetně dědičných dispozic. V minulosti byl hlavním faktorem nedostatek jódu, obohacování potravinářské soli jódem tento důvod odstranilo. Následkem zvětšení jsou pocity tlaku v krku, dechové či polykací potíže, ale i změny hlasu.

● Pro správnou funkci štítné žlázy je velmi důležitý jód. Ale pozor, v tomto případě neplatí čím více, tím lépe! Nadbytek jódu může někdy – u hypotyreózy stejně jako hypertyreózy – i škodit. Ideální pro jeho získávání je konzumace mořských ryb, to je bohatý zdroj jódu, u kterého nehrozí předávkování. Jiným jeho zdrojem je jodovaná kuchyňská sůl. Doplňování jódu tabletkami závisí na rozhodnutí lékaře.

HYPO- NEBO HYPER-?

Jak poznat hypotyreózu – stav, kdy je hormonů příliš málo

Hlásí se jako ospalost, zimomřivost, únava a k tomu se přidávají další příznaky, jako je svalová slabost, suchost kůže, vypadávání vlasů, pokles libida, poruchy menstruačního cyklu i poruchy paměti. A také přibývání na váze.

S hypotyreózou může člověk žít delší dobu, aniž by ho napadlo, že příznaky ukazují na poruchu funkce štítné žlázy. Náprava se skrývá v podávání hormonu v tabletkách, většinou je léčba nutná po celý život. Situace se tak napraví a pacientům nehrozí nebezpečí. Neléčená hypotyreóza však může vážně poškodit zdraví.

Jak poznat hypertyreózu – stav, kdy je štítná žláza příliš aktivní

V tomto případě štítná žláza uvolňuje do krevního oběhu víc hormonů, než tělo potřebuje.

Důsledky? Přihlásí se v podobě bušení srdce, pocení, třesu rukou, špatného snášení tepla, nervozity, nespavosti, únavy, úbytku svalové hmoty, svalové slabosti, únavy, padání vlasů, vystoupnutí očí, poruchy vidění, zarudnutí a podráždění očí.

Příznaky jsou nápadné, onemocnění se může rozvinout během několika měsíců a dovede postiženého k lékaři poměrně brzy. Léčba hypertyreózy závisí na příčině. Podívají se léky, které upravují a snižují tvorbu hormonů štítné žlázy, případně doplňující léky, které blokují negativní vliv hormonu štítné žlázy na srdce a zklidňují srdeční činnost. Zvýšenou činnost štítné žlázy léky obvykle během několika měsíců zklidní. Pokud se stav nezlepší nebo se opakovaně rozbouří, je nejvhodnější definitivní řešení (operace, léčba radiojódem). U neléčené hypertyreózy se stupňují její příznaky, může být poškozena řada tělesných orgánů a tkání. Vystupňovaná hypertyreóza, tzv. tyreotoxická krize, představuje těžký stav, bezprostředně ohrožující život.

MÝTY O ŠTÍTNÉ ŽLÁZE

„První příznaky onemocnění štítné žlázy lidé často přehlíží," říká MUDr. Richard Stejskal, předseda Sdružení ambulantních endokrinologů, lékař Endokrinologické ambulance Lékařské centrum Václavka. „Domnívají se, že je snadno rozpoznatelné a nepřehlédnutelné. Na druhou stranu pacienti nezřídka pokládají za projevy onemocnění štítné žlázy řadu obtíží, které se štítnou žlázou souviset nemusí. Typickým příkladem je přibírání na váze."

Panuje mylná představa, že onemocnění štítné žlázy nebo hormony štítné žlázy používané k léčbě způsobují nadváhu. Je to ale jinak. Hormony štítné žlázy jsou nezbytné pro správnou funkci metabolismu. „Při nedostatku si tělo začne chránit zdroje energie a zadržovat tekutiny, což může vést k přírůstku tělesné hmotnosti asi o pět kilogramů. Užívání chybějících hormonů štítné žlázy vrátí tělo do normálního metabolického stavu a oněch cca pět kilo zadržené tekutiny se opět vyloučí," vysvětluje odborník. „Zvýšená činnost štítné žlázy vede ke změnám tělesné hmotnosti mnohem častěji, a to k velkému zhubnutí. Pro některé pacienty je to zpočátku příjemné, ale postupně se rozvíjejí příznaky, pacient se začne cítit nemocně a obvykle ho i okolí upozorní, že s ním něco není v pořádku."

"VŽDY ODKOUKÁM PÁR KOSMETICKÝCH TRIKŮ A S VELKÝM ÚSPĚCHEM JE POUŽÍVÁM", ŘÍKÁ DAGMAR PECKOVÁ

„V PYTLI OD BRAMBOR BYCH NEZPÍVALA!“

V letních měsících proběhla v Uměleckoprůmyslovém museu výstava Follová pro Pecku, která představila jevištní róby i civilní oblečení Dagmar Peckové. Zpěvačka vyprázdnila skříně ze svého českého i německého domu se značkou „if“, a tak návštěvníci mohli vidět její ucelenou sbírku. Využili jsme této příležitosti a slavnou mezzosopranistku jsme vyzpovídali.

Věra Kudynová, Hana Profousová, Foto: Gabriela Ksandr

Jakou přikládáte důležitost kostýmu při jevištním vystoupení? Jaký kostým být musí, jaký být nesmí?
Je třeba rozlišit kostým divadelní, který pomáhá ztvárňovat určitou jevištní podobu a roli a tvoří jej pro celý divadelní soubor kostýmní výtvarník, a koncertní oděv, šaty nebo chcete-li róbu, která je sebeprezentací dotyčného umělce na koncertním pódiu.

Uměla byste zpívat v pytli od brambor? V montérkách? V plavkách?
Otázkou je, co by pytel od brambor, montérky či plavky „přinesly do hry“. Jako divadelní kostým samozřejmě, pokud by to vyžadovala situace dramaturgicky zcela jasně podložená, jako koncertní oděv, podle mého názoru, naprosto nepřípustný.

Měla jste na sobě někdy něco, co se líbilo vám a jiným ne? A naopak?
To se děje běžně, že se víc vkusů nedá sloučit. Většinou se naprosto spolehnu na svou designérku Ivanu Follovou, která ví, co mi sluší, co podtrhnout na mé postavě. Důležité je, abych se v tom dobře cítila já, abych byla stoprocentní originál.

Představte si, že budete mít nějaké životní vystoupení. Jaký kostým si necháte ušít? A co byste na takovém vystoupení zazpívala?
Na jevišti stojím třicet sedm let a nepamatuji se, že by pro mě jakékoliv vystoupení nebylo dostatečně důležité. Už třicet sedm let dělám svoje povolání, jak umím nejlépe. Ať už na jevišti koncertním, nebo divadelním. Samozřejmě, že divadelní kostým může mnou hrané postavě hodně pomoct, pokud výtvarník bere v potaz jednotlivce a za každou cenu neprosazuje styl, který sluší stoosmdesáticentimetrové modelce s padesáti kilogramy... Někdy to na divadle ovlivnit můžete více, jindy méně, ale na koncertním pódiu stojíte za sebe, a to ovlivnit musíte. A opět se to řídí tím, co na koncertním pódiu zpíváte. Na Verdiho Requiem si můžu těžko obléknout červené šaty ve stylu Carmen. Je to zádušní mše, takže pokud možno jednoduché černé šaty. A tak bych mohla jmenovat do nekonečna... V hudbě je neskonalá krása, kterou vyjadřujeme a prezentujeme a je blbý to kazit nepadnoucí a nevkusnou garderobou, která na sebe strhává pozornost a hudba zůstává stranou.

PÉČI O ZEVNĚJŠEK BERU JAKO NUTNOST, ABYCH V PADESÁTI SEDMI VYPADALA TAK, JAK VYPADÁM.

Jak se mění obliba vašeho repertoáru: co jste ráda zpívala před 25 lety, co dnes?
Řídím se potřebami svého hlasu a sama vždy nejlépe vím, co je ještě žádoucí a co už raději nedělat. Proto jsem byla schopna říct řediteli Vídeňské opery ve 48 letech, že osmnáctileté dívky na jevišti ztvárňovat nechci, i s velkým rizikem, že už mě nikdy na nic jiného neosloví.

U šatů máte ráda vlečky. Jsou vám při zpěvu oporou, nebo se spíš obáváte, abyste si ji nepřišlápla?
Vlečka je efekt, který ničemu nepomáhá ani neškodí. A strach z ní nemám. Spíš mé okolí.

Co nosíte ráda mimo jeviště?
Pohodlné sportovně elegantní věci.

Vidíte rozdíl v oblékání německých a českých žen?
Ne zásadní.

Operní zpěvačka nosí nejenom róbu, která je vidět, ale musí být perfektně nalíčená. Jak se líčíte pro jeviště, máte oblíbené vizážistky?
Vizážistka je pro mě důležitá na kameru. Jinak se ráda líčím sama. Vždy odkoukám pár triků a s velkým úspěchem je používám.

Jaká kosmetika vám nejvíc vyhovuje?
Ta, která funguje.

Čemu na svém vzhledu věnujete největší péči?
Všemu a pravidelně.

Co vás nejvíc baví v péči o zevnějšek: kadeřník, kosmetika, masáže, manikúra, pedikúra?
Ne vždy je péče o zevnějšek zábava, beru to jako nutnost, abych v padesáti sedmi vypadala tak, jak vypadám. Moje oblíbené rčení je: „stojí to hrozný prachy".

Chodíte pravidelně na kosmetické ošetření?
Úplná pravidelnost to není, jdu raději na masáž.

Bez jakého kosmetického prostředku byste se na cestách neobešla?
A víte, že nevím?

Jak často navštěvujete kadeřnictví?
Každé tři týdny.

A co děláte pro své zdraví?
Sport a jím zdravé jídlo.

Jak relaxujete?
Čtu, spím, chodím v přírodě hlavně v horách.

Kam chodíte na elixír mládí?
Do své duše.

Dagmar Pecková na přehlídce svých modelů s módní návrhářkou Ivanou Follovou (vpravo) a Ilonou Svobodovou, která akci moderovala

Na výstavě Follová pro Pecku, která v létě proběhla v Uměleckoprůmyslovém museu

DAGMAR PECKOVÁ (57)

Absolvovala Pražskou konzervatoř a operní studium v Drážďanech. Vystřídala angažmá v drážďanské Semperově opeře a ve Státní opeře v Berlíně, představila se též v řadě dalších významných světových scén. V rámci své koncertní činnosti vystupovala na pódiích ve Vídni, Madridu, Londýně, Tokiu, Curychu, Montrealu, Moskvě a v řadě dalších měst. Zpívala též v newyorské Carnegie Hall. Česká mezzosopranistka patří k nejznámějším operním divám současnosti, zpívá hlavně mahlerovský a mozartovský repertoár. Pravidelně se objevovala také na prestižních mezinárodních hudebních festivalech. Loni byla protagonistkou revue Wanted v pražské Lucerně, jež přiblížila tvorbu Kurta Weila. Se svým manželem, pozounistou Klausem Schiesserem, a dvěma dětmi žije v Německu.

HUBNĚTE VĚDECKY!

Osvojit si zdravý životní styl a hlavně zhubnout je přáním mnoha z nás. Snad to konečně vyjde, když si k tomu přizveme moderní technologie.

Hana Profousová, Foto: archiv

Shodit pár kil je dobré v kteroukoliv roční dobu – před dovolenou, ale třeba i po ní, když jste se u švédského stolu pustili ze řetězu, po Vánocích, na Nový rok... Co k tomu potřebujeme, abychom byli konečně stoprocentně úspěšní? Najít optimální skladbu jídelníčku tak, aby měl organismus všechny potřebné živiny, hubnutí bylo „zdravé" a úbytek na váze vydržel. Kromě toho to chce ještě pevnou vůli a motivaci, abychom to předčasně nevzdali. A teď nám navíc pomocnou ruku nabízí aplikace na hubnutí s názvem Kalorické tabulky.cz.

PŘÍJEM + VÝDEJ

Používá se velice jednoduše: poctivě se zapisují zkonzumovaná jídla a fyzická aktivita. Aplikaci si můžete stáhnout do svého mobilního telefonu, počítače nebo tabletu a potom už jen zaznamenávat potraviny, které jste v průběhu dne spořádali. A současně vyplňovat i jakékoli fyzické aktivity, ať už je to sport, nebo třeba „jenom" domácí práce. Díky tomuto přehledu si budete moct rozvrhnout denní energetický příjem i výdej tak, abyste nehladověli, ale efektivně a hlavně zdravě hubli.

S APLIKACÍ ZÍSKÁTE PŘEHLED O NUTRIČNÍCH HODNOTÁCH POTRAVIN, KTERÉ PŘES DEN ZKONZUMUJETE.

S aplikací také získáte přehled o nutričních hodnotách potravin, které přes den zkonzumujete. Ocení to například i lidé se zdravotními problémy, jako je diabetes, vysoký cholesterol nebo fenylketonurie.

PROČ NE JÁ?

V Kalorických tabulkách najdete i databázi potravin, které lze u nás běžně koupit. A hlavně se hned dozvíte, kolik jste ve svém jídle přijali tuků, cukrů a bílkovin a jestli jste už náhodou nepřekročili svůj denní limit.

Aplikace funguje už několik let a průběžně se aktualizuje a vylepšuje. „Jednou z novinek letošního roku jsou například jídelníčky úspěšných lidí, tedy detailní a velmi inspirativní jídelníčky těch, kterým se podařilo výrazně upravit svou hmotnost," říká zakladatel projektu Tomáš Pětivoký. Už jenom fakt, že spousta lidí opravdu dokázala zhubnout, vám dodá víru, že všechno jde, když se chce. Proč by se to nemohlo povést právě vám?

CHYTRÉ APLIKACE ROZHÝBOU I LENOCHY

O prázdninách a dovolené se skoro každý víc hýbe. Bylo by dobré si tento návyk udržet i po zbytek roku. Pořiďte si „drába", který na vás bude dohlížet. Uvidíte, že se pravidelný pohyb pro vás stane příjemnou nutností.

Hana Profousová, Foto: imagio.cz

Máte krokoměr, ale každou chvíli ho zapomenete doma, takže nevíte, kolik jste toho ušli nebo uběhli? Takový monitoring nemá cenu. Kontrolu nad vašimi kroky můžou převzít důvtipné náramky, sporttestery nebo krokoměry v mobilu. Na trhu je jich dnes velké množství. Jak vybrat přístroj, který sedne přesně vám?

Je potřeba pečlivě vybírat, protože se zpravidla nejedná o levné záležitosti. Zásadním parametrem je podle odborníků to, jakou fyzickou aktivitu budete chtít monitorovat, i jak se budete cítit, když budete přístroj nosit po celý den. Zvolit si krásný designový krokoměr, který na první pohled nerozeznáte od stylového náramku, a můžete ho nosit k business i ke společenskému oblečení. Pro náročnější milovníky technologických hraček jsou pak na trhu dokonalé hodinky, které umí všechny funkce najednou.

ODBORNÍKA NENAHRADÍ, ALE...

„Sama nosím krokoměr víc než tři roky a díky němu se mi každý den daří plnit nastavené minimální limity kroků. Mobilní aplikace jsou výbornou pomůckou k měření fyzické aktivity v každodenním životě a současně k pohybu motivují," říká Jana Havrdová z Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz.

Můžeme rozlišovat dva základní typy. První vychází z méně či více „chytrých" krokoměrů,

které počítají kroky v průběhu dne, vyzvou k pohybu při dlouhém sezení a všechna data samozřejmě nahrávají do mobilní aplikace. Druhý typ je zaměřený na konkrétní pohybové styly. „Existují aplikace, se kterými můžete posilovat, jiné nabízejí komplexní program, jako je jóga či běh. Samozřejmě nemůžou plnohodnotně nahradit trénink s odborníkem, ale můžou být velkým pomocníkem při změně životního stylu, který i profesionální trenér při práci s klientem velmi dobře využije k monitorování objemu jeho pohybu v průběhu dne," dodává cvičitelka.

KDO MĚ DOHONÍ?

Mezi nejoblíbenější tréninkové aplikace dnes patří Sports Tracker, Endomondo či Strava. Sportovní aplikace pro chytré telefony přitom neslouží jen k vlastnímu měření a vyhodnocování údajů o tréninku. Díky možnosti automatického přenášení a sdílení na internetu mají výrazný sociální rozměr.

„Snadno a rychle můžete srovnávat své výkony s mnoha dalšími uživateli, což dovedla k dokonalosti aplikace Strava, která automaticky měří projetí či proběhnutí jakéhokoliv úseku, který předem definoval kdokoliv z uživatelů, a tvoří žebříčky ze všech dosažených časů. V rámci jednotlivých aplikací lze rovněž zakládat tréninkové skupiny, spolky či kluby nebo plnit předem zadané výzvy, například ujet na kole osm set kilometrů za měsíc, uběhnout nejvíce kilometrů za týden a podobně," dodává Lukáš Princ ze specializované cyklistické prodejny Ski a Bike Centrum Radotín.

JAK ROZPOHYBOVAT DĚTI

K pohybu děti motivuje pohybový senzor ReimaGO. Stačí ho nosit během jakékoliv denní aktivity a večer hodnoty načíst do aplikace v mobilním telefonu. Dítě hned vidí, jakou dávku pohybu splnilo, a odměnou je mu pak krátká hra s kouzelnou postavičkou, která se pohybuje virtuálním světem plným zábavných věcí. Do hry můžeme umístit zábavné odměny a dítě tak motivovat k pohybu ještě víc. Není třeba se bát, že dítě „připoutáme" k obrazovce mobilu, celý proces zabere maximálně dvě minuty.

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

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

- 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 můžete být i vy sama, pokud se stanete naší předplatitelkou.
- Kosmetika & Wellness není běžný lifestylový 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 získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.

Buďte v obraze jen za 414 Kč ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz

TRPÍTE KANCELÁŘSKOU NEMOCÍ?

V létě je to dobré: počasí nás láká do přírody, plaveme, jezdíme na kole… Jenže po dovolené se vrátíme do starých kolejí – sedíme v kanceláři, skoro bez hnutí, bez relaxačních pauz. A následky se brzy dostaví. Proč nás najednou tak bolí záda?

Hana Profousová, Foto: Hynek Mlynářík a Shutterstock

Příčinou této bolesti zad může být i tzv. office syndrom. Dlouhou dobu si toho moc nevšímáte, občas si postěžujete, občas spolknete prášek a jede se dál. Jenže podle lékařů lidé často bolesti zad podceňují a ordinaci navštíví, až když je problém akutní.

CVIČIT SE DÁ I V KANCELÁŘI

„Musíte každý den dlouho sedět v kanceláři? Zkuste si každou hodinu nebo aspoň párkrát za den vyzkoušet bleskovou sérii cvičení, kterou v pohodě zvládnete na jednom metru čtverečním, se svou vlastní židlí a dokonce i na vysokých podpatcích. Ty by samozřejmě bylo ideální pro chvilku cvičení sundat, ale jde to opravdu i s nimi," radí Jana Havrdová z Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz. Doporučenou sérii cviků, kterou sama předvádí, zvládnete za pár minut a efekt je přitom obrovský.

Nenechte to zajít tak daleko a raději vypátrejte příčinu ihned. Když zjistíte, odkud bolest přichází, najdete také způsob, jak jí předcházet a zabránit tomu, aby se časem zintenzivňovala. Většina z nás nedělá žádnou těžší práci, sedavý způsob života je samozřejmě příjemnější, ale nezapomínejte, že když tělo nemá skoro žádný výdej energie, tak prostě přibírá a bolí.

SEĎTE CHYTŘE!

Nejhorší je, že bolest zad už dávno není problémem babiček a dědečků. Z lékařské praxe vyplývá, že stále víc pacientů tvoří mladí a jinak zdraví lidé. Jejich bolesti můžou mít celou řadu příčin. Je to hlavně fakt, že dnešní populace tráví pracovní dobu, ale i volný čas u počítače. Dopad pravidelného dlouhého sezení na naše zdraví je nesporný. Vede k pomalejšímu spalování tuku, snižuje hustotu kostní tkáně, negativně ovlivňuje hladinu krevního cukru a cholesterolu a zužuje průměr cév, čímž zvyšuje krevní tlak, a tím i riziko vzniku nemocí srdce.

Většina lidí dnes při práci sedí, s tím už nic nenaděláme, ale můžou sedět „chytře". Hrbením se v nepřirozené pozici se dlouhodobě namáhá páteř a vznikají tak vleklé bolesti. Nejúčinnější prevencí je každodenní pohyb. Může to být návštěva fitka, ale počítá se i cesta do zaměstnání nebo z něj pěšky, pohyb bychom ale měli zařadit i do pracovního harmonogramu. A to právě bývá pro pracovně vytížené jedince velkým problémem.

POHYB, VÝŽIVA, SPÁNEK

Samotný pohyb ale ke zlepšení nestačí. K prevenci i řešení bolestí zad je potřeba optimální kombinace pohybu, fyzioterapie a výživy. S tím si ale sami neporadíte, je dobré poradit se s odborníkem nebo navštívit nějaké sportovně zdravotní centrum. Je možné sem chodit na fyzioterapeutické procedury, naučit se, jak cvičit doma a zbavit se vadného držení těla a také jak se správně stravovat.

Na problémech se zády se může podílet také nekvalitní spánek. Pokud se každý den neprobouzíte odpočatí a svěží, ale máte pocit, že vás přejel bitevní tank, bude něco v nepořádku s vaší matrací. Matrace do postele je jedna z položek, na které se nevyplatí šetřit. Bez nadsázky, ve hře je vaše zdraví. Při výběru se zaměřte na tvrdost a přizpůsobivost. Nesmí být příliš tvrdá, pak by totiž nekopírovala tvar těla, ale ani měkká, protože tělo potřebuje při spánku dostatečnou oporu.

KDYŽ ZJISTÍTE, ODKUD BOLEST PŘICHÁZÍ, NAJDETE ZPŮSOB, JAK JÍ PŘEDCHÁZET.

Někdy je ale obtížné odlišit bolest zad z přetížení od bolesti zad, která je příznakem zánětlivého onemocnění. K lékaři by nás vždy měla dostat bolest zad v klidovém režimu nebo během spánku v noci, zvláště pokud trvá delší dobu a bolest se stupňuje.

SPRÁVNĚ SEĎTE

Naučte se sedět s rovnými zády, a pokud to vaše oblečení dovolí, tak s nohama mírně od sebe zhruba na šířku pánve. Hlavu vytáhněte vzhůru, jako by vás někdo tahal za pomyslný drátek procházející páteří až do hlavy. Zpevněte břišní stěnu, ramena stáhněte dolů. Zhluboka se nadechněte a pak nechte s výdechem stéct všechny starosti po ramenou dolů a pryč z těla.

UVOLNĚTE ZÁDA

Židli si mírně odsuňte od pracovního stolu a přes rovná záda se pomalu předkloňte. Rukama byste měli dosáhnout na zem, nohy si můžete mírně rozkročit. V této poloze zůstaňte na několik nádechů a výdechů. S dechem si pohrajte. Zkuste se nadechnout do hrudníku, do beder. S každým dalším výdechem se předklon trochu prohloubí. Pomalu, kulatě, obratel po obratli se vraťte zpátky do sedu.

PODÍVEJTE SE ZA SEBE

V sedu s rovnými zády se přetočte na jednu i na druhou stranu. Rotace probíhá v oblasti beder tak, že se jednou paží chytíte za opěradlo židle a druhou za sedadlo. S výdechem a hlavou vytaženou vzhůru se podívejte co nejvíc za sebe. Zůstaňte 3 nádechy a výdechy a s posledním výdechem se vraťte zpátky do úvodní pozice sedu. Opakujte na druhou stranu.

PROTÁHNĚTE SI HORNÍ ČÁST ZAD

Ve stoji si dejte chodidla mírně od sebe, vytáhněte hlavu z ramen stažených dolů. Paže visí volně podél těla, nebo si jednu paži můžete dát v bok a druhou stahovat šikmo dolů od těla. S výdechem ukloňte hlavu na jednu stranu a klidně prodýchejte 3 další nádechy a výdechy. Opakujte na druhou stranu.

VYTÁHNĚTE SE K NEBI

Zůstaňte ve stoji a obě ruce vzpažte. Chodidla můžou být u sebe nebo mírně rozkročená. Spojte si dlaně nad hlavou, nadechněte se a s výdechem vytáhněte spojené paže mírně do strany. Pohyb je vedený nejprve vzhůru a pak stranou. S dalším nádechem vraťte paže nad hlavu a s výdechem cvik proveďte na druhou stranu.

DALŠÍ HLUBOKÝ PŘEDKLON

V mírném stoji rozkročném (chodidla jsou od sebe zhruba na šířku vaší pánve) se pomalu předkloňte. Pokrčte si kolena, hlavu i paže nechte volně viset. Prodýchejte 3 hluboké nádechy a výdechy a pomalu, obratel po obratli, se narovnejte.

PROTÁHNĚTE ZÁDA I PAŽE

Pokud je kolem vás vhodné prostředí, tedy ideálně za vámi zeď, zkuste se postavit za židli, dát obě paže na její opěradlo a v rovném předklonu trupu zatlačit pánví dozadu. Případně si udělejte malý krok vzad a cvik zopakujte. Skvěle si protáhnete záda i paže.

A UŽ JEN RAMENA A ZPÁTKY DO PRÁCE

Ve stoji si krouživým pohybem směrem vpřed a s nádechem vytáhněte ramena k uším a pokračováním stejného krouživého pohybu vzad s výdechem stáhněte ramena dozadu a dolů. Opakujte 3x.

DO PODZIMU S CHUTÍ!

Užijte si zdravé dobroty, které se objevily v obchodech. Zaujme vás určitě super nápoj v kostkách, při přípravě dobrot pro děti i návštěvy oceníte kokosovou novinku a při rodinné hostině využijete výtečné, ručně vyráběné chutney.

Simona Procházková, Foto: archiv firem

PRO AKTIVNÍ DEN

Na cestách, výletech, při sportu i v kanceláři, tam se všude hodí mít po ruce svěží ovocné tyčinky s čistě přírodním složením. Energy-bar s výraznou chutí citronu a zázvoru dodá novou energii, Immuno-bar je zdravá dobrůtka plná malin, rybízu, šípku a vitaminů (A, C a E) pro lepší imunitu.
Dr. Light fruit, Pharmind, 25,90 Kč

ZÁZRAK JMÉNEM MIKRODRINK

Jedinečná novinka na trhu, to je Waterdrop bez cukru a s výtažky ze superpotravin. Z jedné malé kostky získáte rozpuštěním ve sklenici vody cenné látky, vitaminy a minerály pro zdraví a energii. Vybírat můžete z pěti variant plných ovoce a přírodních látek – Focus (limeta, zelená káva, baobab), Relax (ibišek, acerola, arónie), Youth (broskev, zázvor, ženšen), Defence (brusinka, šípek, moringa) a Boost (černý rybíz, černý bez, açaí).

Waterdrop mikrodrink, 640 Kč (4 balení po 12 kusech)

LEHKÁ SVAČINKA

Kdo by neměl chuť na vychlazený nadýchaný jogurtový snack? Sáhněte po novince z rodiny Joghurt Schnitte, která nadchne zejména milovníky lesního ovoce, konkrétně borůvek a brusinek. Dva měkké piškoty spojené jogurtovým krémem se hodí jako svačina i rychlá snídaně nebo prostě jen jako zdravé mlsání pro lepší náladu.
Joghurt Schnitte Blueberry & cranberry, Ferrero, 12,90 Kč

NĚCO NAVÍC

Rodinná manufaktura Hradecké delikatesy nabízí celou řadu lahodných pochutin, kterými dochutíte každé jídlo k naprosté dokonalosti. Jednou z nich je cibulové chutney, vyráběné zcela bez chemických a umělých přísad, aromat, konzervantů a GMO. Je přirozeně bezlepkové a hodí se ke grilovanému a pečenému masu, topinkám, zeleninovým salátům i sýrům.
Cibulové chutney, 110 Kč

SÍLA OVOCE

Lahodná a plná chuť, osvěžení kdykoli během dne a hlavně malinová dužina! To vše se skrývá v novém ovocném koncentrátu BezVa (bez vaření) ze 74 % čerstvých malin. V nepasterizovaném koncentrátu jsou zachovány veškeré přírodní látky a nadchne vás výrazná ovocná chuť. Sirup jednoduše zředíte vodou a drink je připraven.
Ovocný koncentrát BezVa Malina, 105 Kč

LEHCE STRAVITELNÝ

Oblíbenou kokosovou řadu značky Alpro letos v létě doplnil čistě přírodní nápoj Intense, který se, jak už název napovídá, vyznačuje intenzivní kokosovou chutí, podobnou oblíbené kokosové vodě. Potěší každého, kdo miluje chuť a vůni čerstvých kokosů. V kuchyni ho využijete do smoothies, pudinků, krémů, dezertů i domácích zmrzlin. A co víc? Má velmi nízký obsah kalorií.
Kokosový nápoj Alpro Intense, 69,90 Kč

BOBULE PRO ZDRAVÍ

Víte, že plody vinné révy (a to v čerstvé i tekuté podobě) vás dokážou omladit, ochránit srdce a cévy, uklidnit nervy a vyladit trávení? Jsou totiž přímo nabité vitaminy a antioxidanty. Skvělá zpráva, nemyslíte?

Simona Procházková, Foto: Shutterstock

Vinná réva je jednou z nejdéle pěstovaných plodin na zemi. Pochází zřejmě z oblasti západní Asie, odkud se z divoce rostoucích forem rozšířila do světa. Nejstarším místem, kde se vyrábělo víno, je podle archeologů Arménie; zde bylo objeveno nejstarší vinařství na světě, které vzniklo pravděpodobně před šesti tisíci lety. Réva byla ale každopádně známá a rozšířená již ve starověkém Egyptě i Řecku ve 3. tisíciletí před naším letopočtem a Řekové pokládali víno za dar boha Dionýsa. V Čechách a na Moravě pěstovali vinnou révu už Keltové a nové odrůdy přinesli později Římané ve 2. století našeho letopočtu.

ZÁZRAČNÉ HROZNY

Vinné hrozny poskytují celou řadu hodnotných a zdraví prospěšných látek. Obsahují významné množství vitaminů skupiny B, které jsou v organismu důležité pro správně fungující metabolismus sacharidů, dobré nervy a mozek. Ovocný cukr neboli fruktóza mírně zvedá hladinu cukru v krvi (příliš nízká hladina cukru je příčinou únavy, nervozity a nesoustředěnosti). Dále v bobulích najdete i železo a kyselinu listovou, podstatnou pro správnou krvetvorbu, a spoustu vitaminu C pro silný imunitní systém. Tělu dodávají vitamin E, draslík a hořčík (pozitivně ovlivňující funkci srdce a svalů) a také mangan (pro zdravé kosti a štítnou žlázu). Slupky hroznů jsou bohaté na vlákninu, pozitivně ovlivňující trávicí systém, pomáhají odvodňovat a čistit organismus od odpadních látek (urychlují průchod moči ledvinami, močovým měchýřem i močovými cestami a vyplavují bakterie).

CÉVY I SRDCE V NEJLEPŠÍ KONDICI

Jednou z významných složek, které vinná réva obsahuje a jejíž jméno byste si měli pamatovat, je resveratrol. Jde o antioxidant několikanásobně silnější než vitamin C, udává se, že má až 50x vyšší antioxidační účinek než vitamin E. Co je na něm tak výjimečného? Váže molekulární kyslík a pomáhá snižovat tvorbu okysličeného lipoproteinu, který je hlavním viníkem kornatění cév a také vzniku nebezpečné žilní trombózy. Resveratrol zároveň významně snižuje nebezpečí vzniku aterosklerózy (a kromě jiného také nevzhledných a potenciálně rizikových křečových žil). Kromě toho má podle vědců protirakovinové účinky. Bylo prokázáno, že je schopen blokovat vznik nádorů prostaty, prsu, jícnu, žaludku, střev, pankreatu, štítné žlázy, nádorů hlavy a krku ad.

PROČ SI DÁT SKLENKU?

Umírněné pití vína údajně umí předcházet srdečnímu infarktu, prodlužuje život a oddaluje stárnutí buněk. Kromě alkoholu totiž víno obsahuje tzv. fenoly. Fenolické látky tvoří skupinu sloučenin, z nichž jsou významné flavonoidy. Víno jich obsahuje desítky, jejich složení určuje technologie zpracování, odrůda i zeměpisná poloha původu hroznů. Flavonoidy působí jako antioxidanty a jejich antioxidační účinek se spolu s účinky vitaminu C podílí na odbourávání negativního LDL cholesterolu, který je jednou z příčin ucpávání cév tukovými usazeninami. Zároveň zvyšují podíl potřebného HDL cholesterolu bránícího vývoji srdečněcévních chorob. Alkohol ve víně pak snižuje shlukování krevních destiček a působí také na další faktory způsobující ucpávání tepen. Podle jednoho z tuzemských vědeckých výzkumů zaměřených na účinky vína na lidské zdraví bylo zjištěno, že při pravidelné denní konzumaci 350 ml bílého vína po dobu čtyř týdnů významně u respondentů poklesla hladina krevního fibrinogenu, který je viníkem ucpávání věnčitých tepen. U sledovaných osob se zároveň zvýšila hladina „hodného" HDL cholesterolu v krvi.

ŽENY, KTERÉ SI DÁVAJÍ DENNĚ JEDNU AŽ DVĚ DECI VÍNA, MAJÍ KVALITNĚJŠÍ A SPOKOJENĚJŠÍ SEXUÁLNÍ ŽIVOT A TAKÉ O NĚCO VYŠŠÍ ŠANCI NA POČETÍ POTOMKA. LÁTKY OBSAŽENÉ VE VÍNĚ TOTIŽ ÚDAJNĚ ZLEPŠUJÍ SEXUÁLNÍ APETIT.

UMÍRNĚNÉ PITÍ VÍNA ÚDAJNĚ UMÍ PŘEDCHÁZET SRDEČNÍMU INFARKTU, PRODLUŽUJE ŽIVOT A ODDALUJE STÁRNUTÍ BUNĚK.

NAPRAVÍ ŽALUDEK, OCHRÁNÍ PŘED CHŘIPKOU

Kromě všech ostatních přínosných látek obsahuje hroznové víno (zejména červené odrůdy) třísloviny, které povzbuzují a upravují trávení, prospívají sliznicím zažívacího traktu a mají antibakteriální účinky (dokážou ničit bakterie, které způsobují infekce zažívacího traktu a chrání ho tím před různými nemocemi). Lidé se sklony k překyselení by měli dát přednost vínu červenému, ostatní si můžou dopřát i víno bílé.

Třísloviny navíc posilují přirozenou obranyschopnost organismu, jednoduše řečeno posilují imunitu, takže pomáhají předcházet virovým nákazám, nachlazení i chřipce. A co ještě? Podle italských vědců mají ženy, které si dávají denně jednu až dvě deci vína, kvalitnější a spokojenější sexuální život a také o něco vyšší šanci na početí potomka. Látky obsažené ve víně totiž údajně zlepšují sexuální apetit. A podle amerických výzkumů může zase jedna až dvě skleničky vína denně snížit riziko potenciálního onemocnění demencí a zákeřnou Alzheimerovou chorobou, a to dokonce až o 20 procent. Studie potvrzují, že u osob starších 55 let konzumujících pravidelně víno se podařilo riziko vzniku tohoto onemocnění redukovat.

PÁROVÁNÍ POTRAVIN ANEB JAK DODAT TĚLU CO NEJVÍCE ŽIVIN

Staré přísloví říká, že jíme proto, abychom žili, a nežijeme proto, abychom jedli. Jenže málo platné, způsobem stravování se zabýváme čím dál tím víc. Chceme jíst zdravě, ale přitom si i pochutnat. Je to možné, jen při tom mějte na paměti, že některé potraviny „se nemají rády" a jiná kombinace je naopak prospěšná.

Hana Profousová, Foto: Herbalife

Zatímco si pochutnáváme na jídle, probíhá v našem zažívacím traktu poměrně složitý proces jeho zpracování. Ve snaze o pestrost si třeba složíte jídelníček z různorodých jídel. Místo „pokojíčku v bříšku" se ale objeví nečekané problémy. Nevhodným párováním potravin se navíc často ochuzujete o potřebné výživné látky. Zvyšte jejich příjem ze zdravých potravin vhodným kombinováním. Zlepšíte si tak zažívání, a navíc se vám otevřou dveře do světa nevšedních chutí.

KAROTENOIDY A TUKY

Mnoho druhů ovoce a zeleniny obsahuje takzvané karotenoidy. Jsou to přírodní pigmenty dodávající potravinám, jako jsou například rajčata, mrkev a špenát, jejich krásně syté odstíny. Karotenoidy můžeme považovat za přírodní antioxidanty, které pomáhají organismu v boji proti předčasnému stárnutí buněk. Tyto důležité sloučeniny jsou rozpustné v tucích. Co to v praxi znamená? Když tělu dopřejete kombinaci ovoce či zeleniny a zdravých tuků, bude schopno přijmout mnohem více karotenoidů.

Tip KW: Mezi zdravé tuky rozhodně patří avokádo, lněné semínko, olivový olej a oříšky. Nebojte se tyto zdroje nenasycených mastných kyselin zařadit nejen do přípravy salátů, ale i osvěžujících ovocných či zeleninových koktejlů.

VITAMIN C A ŽELEZO

O důležitosti vitaminu C má většina lidí povědomí již od útlého dětství. Na význam železa ale často zapomínáme. Pokud bychom dlouho zanedbávali jeho příjem, mohli bychom si přivodit celou řadu onemocnění, především chudokrevnost. Železo je v potravinách zastoupeno ve dvou formách – hem (laicky řečeno jde o strukturu obsahující atom železa) a non-hem. „Forma hem se vyskytuje především v živočišných zdrojích potravy bohatých na hemoglobin, tedy v červeném mase, rybách nebo drůbeži, a je pro tělo snadněji vstřebatelná," objasňuje expertka Susan Bowerman z Herbalife. „Non-hem železo najdeme zejména v rostlinných zdrojích potravy, jako například luštěninách, sušeném ovoci, obilninách a zelenině. Abyste tělu dodali z non-hem železa maximum, vždy jej kombinujte s vitaminem C, který kromě citrusových plodů naleznete i v kiwi, brokolici, zelí nebo černém rybízu. Nebojte se tedy do oblíbeného koktejlu se špenátem přidat kousek kiwi a zpestřit listový salát osvěžujícími kousky grepu," doporučuje Susan.

Tip KW: Jestliže dáváte přednost rostlinné stravě před živočišnou a nemáte tak přísun hem železa, sáhněte po červené řepě. Ta patří mezi tradiční léčiva proti chudokrevnosti.

ZELENÝ ČAJ A CITRON

„Zelený čaj je považovaný za zázrak, který se podle výzkumů výrazně podílí na prodloužení doby aktivního života. Díky obsahu fytonutrientů navíc působí jako prevence před vnějšími hrozbami pro organismus a posiluje jeho obranyschopnost," zdůrazňuje odbornice. Abyste z těchto látek vytěžili co nejvíce, ochuťte si šálek čaje čerstvě vymačkaným citronem. Bohatým obsahem vitaminu C pomůžete tělu vstřebat maximum potřebných užitečných sloučenin. Dobře poslouží také matcha tea nápoje. Matcha tea je speciálně namletý prášek pocházející z Japonska, který v sobě díky způsobu zpracování zachovává antioxidanty, aminokyseliny, minerály a různé druhy vitaminů.

Tip KW: Bojíte se překyselení žaludku po citronu? Zkuste jiný druh ovoce, třeba šťavnaté kousky osvěžujícího ananasu nebo čerstvé jahody.

POTRAVINOVÉ DOPLŇKY PRO KONKRÉTNÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY

Stejně jako všechny rostliny a zvířata i lidské tělo je zcela závislé na synergii, aby byl zachován život. Nic v těle nepracuje nezávisle, a to včetně vitaminů a minerálů. Je proto dobré je tělu dodat (nejlépe po dohodě s lékařem).

Akné – např. omega 3, zinek, vitamin A, C, D3, E, K2, česnek, chlorofyl, lopuch, pampeliška, kopřiva, vitamin a vitamin K2

Alergie – Zmírnění projevů a posílení imunity: karotenoidy, vitamin C, zinek, list kopřivy, houba reishi, světlík lékařský, kořen lékořice, antioxidant quercentin, probiotika, trávicí enzymy

Artritida – Zmírnění projevů a protizánětlivé působení: selen, omega 3, mangan, molybden, vitamin C, kadidlovník (boswellia), kurkuma, glukosamin, kyselina hyaluronová, MSM (methylsulfonylmethan, tedy nejlépe vstřebatelná forma síry), proteolytické enzymy

Borelióza – Antioxidanty a živiny podporující imunitu a rostlinné přípravky: vitamin A/betakaroten, D3, C, E, K2, selen, zinek, kyselina alfalipoová, česnek, kozinec, extrakt z listu olivy, medicinální houby, hořčík, probiotika

Candida – Posílení imunity a protiplísňové působení: zinek, vitamin C, chrom, rostlina vodilka, dřevina tabebuia (lapacho), olivový list, oregano, probiotika, kyselina kaprylová, trávicí enzymy

Diabetes – Nastavení rovnováhy krevního cukru a metabolismu glukózy: chrom, hořčík, vitamin B12, D3, K2, CoQ10, kyselina alfalipoová, omega 3, probiotika

Ekzém – Posílení imunity a protizánětlivé působení: zinek, omega 3, vitamin A, C, lopuch, list kopřivy, trávicí enzymy, probiotika, proteolytické enzymy

Hypertyreóza (zvýšená produkce hormonů) **–** Metabolická podpora štítné žlázy: B komplex, omega 3, L-karnitin, probiotika, indický ženšen (ashwagandha), vitamin D3, K2, probiotika

Hypotyreóza (snížená produkce hormonů) **–** Posílení imunity a podpora funkce štítné žlázy: jód, selen, zinek, vitamin B, B12, D3, K2, omega 3, tyrosin, hořčík, probiotika

Chronický únavový syndrom: Magnesium, B komplex, vitamin C, D3, K2, železo (pokud je nedostatek), CoQ10, ženšen, medicinální houby, rozchodnice růžová (rhodiola), hořčík, probiotika

Chřipka – zinek, vitamin A, C, černý bez, rostlina vodilka, olivový list, echinacea, rostlina pravenka latnatá, probiotika

Imunita (snížená) – kozinec blanitý, vitamin C, D3, K2, zinek, extrakt z olivového listu, česnek, probiotika, zázvor, medicinální houby, hořčík

Kardiovaskulární onemocnění – omega 3, hořčík, CoQ10, vitamin C, E, selen, hloh, ginkgo, borůvky, gugulipid (indický strom), zázvor, karnitin, bromelain, nattokináza (enzym ze sóji)

Kojení a péče po porodu **–** kyselina listová, vitamin B12, D3, K2, omega 3, DHA (jedna ze složek rybího oleje), probiotika

Menopauza – vápník, hořčík, andělika čínská, sójové výhonky, pískavice, rhodiola, vitamin E, komplex vitaminu B, D3, K2, bylina maca, probiotika

Neplodnost – selen, vitamin B12, C, E, D3, K2, zinek, omega 3, DHA, hořčík, probiotika

Osteoporóza – vápník, hořčík, vitamin D3 a K2, zinek, bór, křemík, probiotika

Prasklé koutky – vitaminy skupiny B

Syndrom dráždivého tračníku – hořčík, vitamin B, C, zázvor, kardamom, fenykl, bazalka posvátná, máta, heřmánek, rozpustná vláknina, trávicí enzymy, probiotika

Paradentóza – CoQ10, proteolytické enzymy, probiotika, vitamin C, D3, K2, omega 3, probiotika

Revmatismus, revmatoidní artritida – omega 3, proteolytické enzymy, kurkuma, bylina bacopa, třešeň Montmorency, chmel, kadidlovník (Boswellia), glukosamin, vitamin D3, K2, hořčík, probiotika

Svalové křeče – hořčík, draslík, vitamin E, D3, K2, zinek, probiotika

Varixy (křečové žíly) – ginkgo, borůvka, CoQ10, omega 3, vitamin E, D3, K2

Salónykrásy

TŘI TIPY, JAK NAPRAVIT PLEŤ PO LÉTĚ

V létě si dosyta užíváme teplé paprsky slunce, ty však dávají pleti zabrat, a tak není divu, že po letních měsících vyžaduje velkou dávku hydratace a zvýšenou péči. Pleť se může potýkat například s poškozením od slunce, které má za následek stárnutí kůže nebo vrásky. Častým problémem jsou také tmavé skvrny po akné či hormonální melasma, které vzniká v důsledku používání antikoncepce. Jak se s těmito vadami na kráse vypořádat? Poradíme vám.

PŘÍLIŠ MNOHO SLUNCE PLETI NESVĚDČÍ

Věděli jste, že ve chvíli, kdy pleť nadměrně vystavíte slunci, dojde k poškození jejího DNA a následnému předčasnému stárnutí? Domněnka, že tmavé kůži nemůže slunce ublížit, je už také vyvrácená. Dermatologové upozorňují, že nadměrné slunění není vhodné pro žádný typ pleti. I přesto, že je prevence základem, někdy přeci jen může k poškození od slunce dojít. Jak bojovat s následky slunečního záření?
TIP: Antioxidanty proti stárnutí pleti

O účincích **antioxidantů** už jste jistě slyšeli. Tito bojovníci proti stárnutí pleti jsou častou součástí kosmetických přípravků. Díky tomu, že antioxidační složky pronikají velmi snadno do pokožky, jsou kosmetické přípravky s obsahem antioxidantů opravdu efektivní. K těm nejznámějším kosmetickým antioxidantům patří například koenzym Q10, vitamin A, C a E.
TIP: Kyseliny pro krásnou pleť

Hydroxykyseliny jsou nenahraditelným pomocníkem v cestě za krásnou pletí. Dokáží pleť zbavit vrásek i pigmentací. A které hydroxykyseliny patří mezi nejznámější a nejúčinnější v boji za krásnou pleť?

Kyselina mléčná se získává z mléka. Stimuluje obnovu kožních buněk a díky tomu, že obsahuje i hydratační složku, působí proti suchosti pleti a vráskám. Je účinná také proti hromadění tmavého pigmentu.

Kyselina glykolová se přirozeně nachází v cukrové třtině, je efektivní při omlazení suché a citlivé pokožky, dokáže vyrovnat nestejný odstín pleti a ulevuje od akné.

Kyselina salicylová je hojně využívaná v produktech proti akné a pupínkům, uvolňuje ucpané póry tak, že rozpouští kožní maz a odstraňuje svrchní vrstvu pleti.
TIP: Zbavte se skvrn na pleti

Po létě se začíná bronzové opálení pomalu ztrácet a o slovo se mohou přihlásit neestetické skvrny. Například hyperpigmentace kůže neboli melasma, které vzniká v důsledku užívání hormonální antikoncepce, se může vyvíjet vlivem slunečního záření. Jedná se o ohraničenou změnu kůže, která se může projevit jako hnědá nebo namodralá skvrna. Tmavé skvrny na obličeji mohou vzniknout také po akné. Otázkou je, jak se jich zbavit. Tato otázka má však řešení. Vyzrajte nad skvrnami díky bělení pleti.

Bělení pleti může mít celou řadu podob. Nejsnadnější cestou, jak se zbavit nežádoucích skvrn, je návštěva profesionálních kosmetických salónů, které na bělení pleti používají například kyselinu azelainovou, aspartamovou nebo diovou. Kyseliny rozrušují tmavý pigment do hlubší vrstvy kůže, narušené shluky pigmentů se následně rozptýlí do nepatrných zbytků. Bělení pleti kyselinou navíc pleť jemně olupuje, zbavuje ji barviva a odstraňuje z pokožky odumřelé buňky.

Svěřte se do rukou odborníků, najdete je na Salony-krasy.cz

Profesionální výsledky vyžadují profesionální přístup a vybavení. Široký výběr profesionálních kosmetických salónů najdete na stránkách Salony-krasy.cz, které sdružují odborníky na krásu z celé České republiky.

INZERCE

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**.

X.
reprezentační ples
zdravotních sester

SESTRY NA SÁL!

X. 8. březen 2019
Palác Žofín Praha

jubilejní desátý ročník
s pestrým programem

finále soutěže o nejsympatičtější
sestřičku Sestra sympatie 2018

vstupenky v prodeji
od 1. listopadu 2018

Oslavme spolu desátý ročník!
K tanci a poslechu zahrají
v hlavním sále **Pavol Habera**
a tradiční Gurmania Band,
v malém sále The Party Band
a DJ Sunface.
Drinky budou do půlnoci zdarma
(pivo, víno, nealko) a v tombole
najdete spoustu zajímavých cen.

we make media

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

Více informací najdete na
www.sestrynasal.cz

Dr.Max+
Zlatý partner

HLEDÁ SE SESTRA SYMPATIE!

9. ROČNÍK

SESTRA SYMPATIE

NEJEDNÁ SE O KLASICKOU SOUTĚŽ KRÁSY, MY HLEDÁME **VÝJIMEČNOU ZDRAVOTNÍ SESTRU!** MOTTEM CELÉHO PROJEKTU JE:
KRÁSA MÁ MNOHO PODOB! A JAKÁ BY MĚLA SESTRA SYMPATIE BÝT? PŘEDEVŠÍM SYMPATICKÁ A SRDEČNÁ, EMPATICKÁ A STYLOVÁ.
SPLŇUJETE TYTO PŘEDPOKLADY? PAK SE BUDEME TĚŠIT **PRÁVĚ NA VÁS!**

REGISTRACE DO SOUTĚŽE PROBÍHÁ **OD 1. 8. 2018** DO 31. 10. 2018.
VÍTĚZKA BUDE VYHLÁŠENA **8. 3. 2019** V PALÁCI ŽOFÍN PŘI PŘÍLEŽITOSTI **10. REPREZENTAČNÍHO PLESU SESTRY NA SÁL!**

REGISTRACE A VÍCE INFORMACÍ
WWW.SESTRASYMPATIE.CZ

we make media
WE MAKE MEDIA, S. R. O. | ITALSKÁ 1583/24 | 120 00 PRAHA 2
TEL: +420 778 476 475 E-MAIL: INFO@WEMAKEMEDIA.CZ

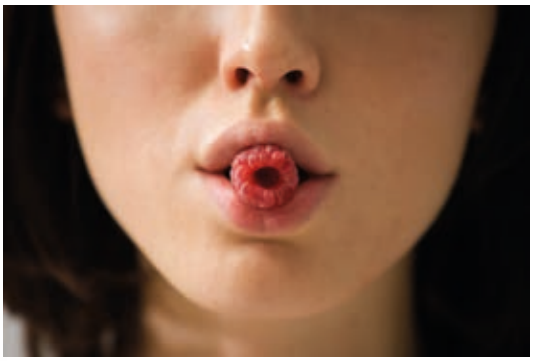
EUC
PŘEROST A ŠVORC AUTO
STŘÍBRNÍ PARTNEŘI

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA &Wellness

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

PRVNÍCH 10 Z VÁS SE MŮŽE TĚŠIT NA POUKAZ V HODNOTĚ 1000 KČ NA NÁKUP ZBOŽÍ V E-SHOPU S PROFESIONÁLNÍ BIO KOSMETIKOU ÉMINENCE ORGANICS SKIN CARE.

ÉMINENCE
ORGANIC SKIN CARE
HUNGARY · SINCE 1958



Éminence Organics Skin Care je kanadská celosvětově uznávaná společnost, která navazuje svými recepturami na maďarskou historii lázeňství a bylinkářství. Tradice výroby kosmetiky a vývoje receptur pro krásu a zdraví pleti v rodině sahá až do 50. let minulého století.

V tuto chvíli máte možnost si užít ošetření přípravky Éminence Organics v nejvyhlášenějších spa a wellness resortech v padesáti zemích po celém světě.

Přípravky profesionální bio kosmetiky Éminence Organics najdete v kosmetických taštičkách například Madonny, Cameron Diaz nebo Alanis Morissette.

ČERSTVÁ PROFESIONÁLNÍ BIO KOSMETICKÁ PÉČE PRO OKAMŽITÝ ÚČINEK A DLOUHODOBOU HARMONIZACI PLETI

ÉMINENCE ORGANICS JE:

- 100% účinná
- Čerstvá
- Plná vitaminů, minerálů a antioxidantů – díky zpracování za studena
- Vysoce koncentrovaná – pro dosažení efektu stačí jen malé množství
- Neparfemovaná syntetickými látkami – voní jen čerstvou přírodou
- Netestovaná na zvířatech
- Bez parabenů, bez ropy, bez syntetických barviv a dráždivých sulfátů

www.eminence.cz

Buďte 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

- Ozdravovna pro vlasy
- Kosmetické SOS před nečekanou událostí
- Vyplňte si přání aneb fillery se dají použít kdekoliv na těle
- Marketingový poradce Radim Anděl poradí, jak získat stálého klienta salonu
- Co dělat, abychom o svátcích nepřibraly
- Jaké kosmetické balíčky si přát od Ježíška

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 15. LISTOPADU 2018

KOSMETIKA & Wellness

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

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

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

Stálí spolupracovníci
Mgr. Simona Procházková
Štěpánka Strouhalová
PhDr. Milana Šimáčková
Mgr. Františka Těšínská

Korektorka
Jindra Zahradníková

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.

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

Toto číslo vyšlo 6. 9. 2018

Registrační číslo
MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085

S námi neminete cíl!

press 21

www.press21.cz

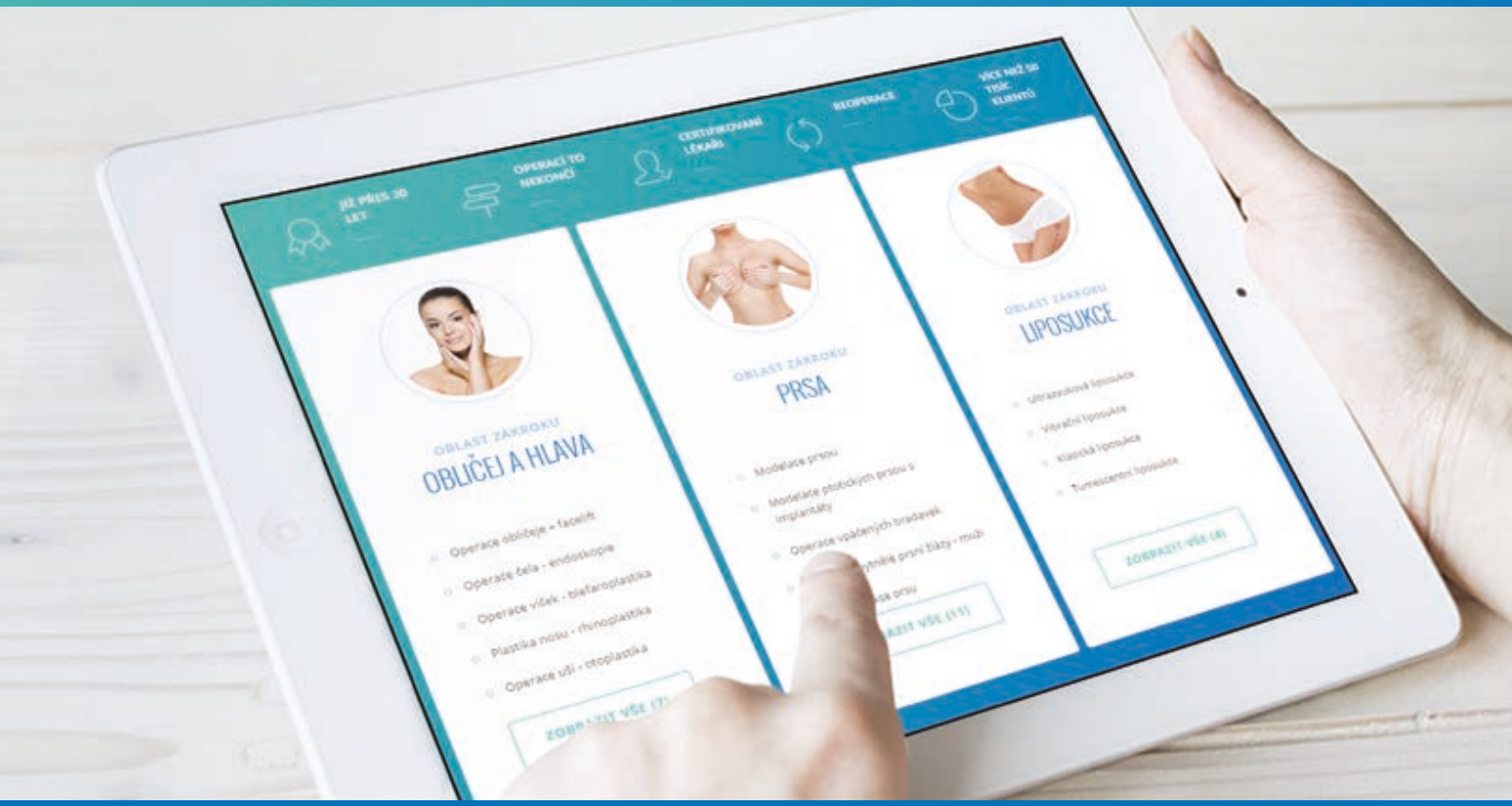
ESTHÉ®

KLINIKA PLASTICKÉ CHIRURGIE

tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz



Esthé, a.s., Na Příkopě 17, 110 00 Praha 1 Tel:/fax: +420 222 868 811, Tel.: +420 731 188 478 e-mail: esthe@esthe-plastika.cz