

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA & Wellness

září-říjen 2016

69 Kč

**Po obědě
mladší
o pár let:**

neinvazivní
zákroky jsou
stále žádanější

Boj s **celulitidou**
je sice věčný,
ale není nemožný!

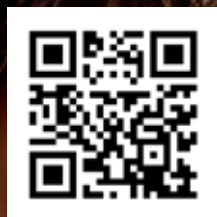
**JAK SHODIT
5 KILO
ZA 5 MINUT**

Když
se kůže
naštve

Chcete pleť
jako porcelán?

**Trápí vás jizvy?
Zbavte se jich!**

**V 50 MLADŠÍ
NEŽ VE 30**



www.kosmetika-wellness.cz



MUDr. Svatopluk

Svoboda

„Plastická a estetická chirurgie dokáže plnit tajné sny o dokonalém těle a krásném obličejí. Téměř nic není nemožné. Plastičtí chirurgové pomáhají duši s nožem v ruce.“

**MUDr. Svatopluk Svoboda,
1. kolínského sanatorium**



Sníte o krásnějších prsou, o omlazeném obličejí, menším nose a dalších vylepšeních svého těla? Svěřte se do rukou MUDr. Svatopluka Svobody.

Je vedoucím lékařem a provozovatelem 1. kolínského sanatoria, kde je věnována pacientům velmi diskrétní, zcela individuální a mimořádná péče.

Nestátní zdravotnické zařízení obsahuje celé spektrum plastické chirurgie, specializuje se ale zejména na zvětšování a modelace prsů a modelace ženského genitálu. Samozřejmě provádí i ostatní zákroky plastické chirurgie, jako úpravu očních víček, face lifting ad.

MUDr. Svatopluk Svoboda patří k nejzkušenějším a nejvyhledávanějším plastickým chirurgům v České republice, jenž si největší proslulost zajistil zejména operačním zvětšováním prsů a modelacemi ženského genitálu.

**Ordinace plastické chirurgie
a poradna plastického chirurga
Alfa centrum lékařské kosmetiky plastické chirurgie**
Václavské náměstí 30, Praha 1 (vedle pasáže Alfa)

Ordinační hodiny: dle objednávky
Informace na telefonu: : (+420) 606 284 909

Objednávky ke konzultacím
mobil: (+420) 606 284 909
e-mail: svatopluk-svoboda@seznam.cz
www.svatopluksvoboda.cz

**1. kolínského sanatorium, s. r. o.
Plastická a estetická chirurgie**
V Břízách 478, 285 00 Kolín II

Ordinační hodiny:
pondělí až čtvrtek: 7:00 - 17:00
pátek: 7:00 - 14:00

Objednávky ke konzultacím:
mobil: (+420) 724 107 104
telefon: (+420) 321 727 674
e-mail: info@sanatorium-kolin.cz
www.sanatorium-kolin.cz



KRÁSA JE POMÍJIVÁ, ALE...

Vždycky mě spolehlivě rozesměje pasáž z mé milované knihy Tři muži na toulkách, v níž si Harris kupuje klobouk. Na dotaz, zda mu nasazená pokrývka hlavy sluší, čepičář jemu a jeho kamarádům decentně sdělí: „Krásu vašeho přítele nazval bych čímsi prchavým. Jest, ale snadno vám uniká. A v této čepici myslím opravdu uniká...“

Co tím chci říct? Že mládí a krása jsou skutečně pomíjivé. Stárnou všichni, což je pravděpodobně jediná spravedlnost na tomto světě. S tím se ale nemusíme smířit. Cest, jak čas pozdržet a vrátit pár let zpátky, je dost. A od toho tu jsme. Kosmetika & Wellness dosud existovala především jako portál www.kosmetika-wellness.cz. Nyní držíte v ruce po několikaleté přestávce opět tištěné číslo, v němž vám přinášíme informace z oblasti kosmetiky, estetické medicíny, zdraví a relaxace. Kosmetika & Wellness ve své dvojediné podobě by se ráda stala vaším průvodcem světem půvabu, v němž se objevují stále nějaké novinky.

Budeme vám přinášet informace o nových účinných kosmetických produktech, o převratných omlazujících zákrocích, radit co jíst, co dělat a co podnikat, abyste byly stále mladé a půvabné a dobře naladěné. Třeba jako klientky renomovaného francouzského chirurga, s nímž přinášíme rozhovor, které vypadají v padesáti mladší než ve třiceti. Nemusíte ale kvůli tomu jezdit nikam za hranice. I česká estetická medicína nabízí ošetření slibující, že její zákaznice nikdy nezestárnou. V časopise najdete kromě všech užitečných rad také fotoreportáž z proměny a na portále video z celého ošetření.

Tak vyrazme společně na krásnou cestu proti proudu. Mládí je sice pomíjivé, ale jeho odchod se dá výrazně zpomalit. Kosmetika & Wellness vás na cestě za jeho znovuzískáním ráda doprovodí.

Hana Profousová

Hana Profousová

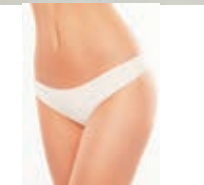
šéfredaktorka časopisu a portálu Kosmetika & Wellness
(www.kosmetika-wellness.cz)

Z VAŠICH DOPISŮ

Vážená redakce, novinky ze světa kosmetiky mě hodně zajímají, protože provozuji kosmetické studio. Ráda proto navštěvuji váš portál, kde se vždy dozvím něco zajímavého. S radostí jsem proto zjistila, že časopis bude opět vycházet v tištěné podobě. Budu ho tedy moct nabídnout klientkám, aby si v něm mohly listovat.

Zuzana Filipová, studio Markýza, Praha 4





VRÁSKY KORIGUJTE!

ESTETICKÉ STŘÍPKY

TAJEMSTVÍ KRÁSY

PREVENCE = KLÍČ K TRVALE UDRŽITELNÉ KRÁSE

REPORTÁŽ ZE SVĚTOVÉHO ANTI-AGINGOVÉHO KONGRESU V MONAKU

PÉČE O POKOŽKU PO LÉTĚ

POMOZTE PLETI ZOTAVIT SE Z LETNÍCH „PRÁZDNIN“ A PŘIPRAVTE JI NA ZIMNÍ MĚSÍCE

V PADESÁTI MLADŠÍ NEŽ VE TŘICETI

ROZHOVOR S PŘEDNÍM FRANCOUZSKÝM PLASTICKÝM CHIRURGEM O SOUČASNÝCH TRENDECH V OMLAZOVÁNÍ

„MAMI, TY JSI KRÁSNÁ!“

FOTOREPORTÁŽ Z MINIINVAZIVNÍHO OMLAZENÍ NA PRAŽSKÉ KLINICE ALTOS

KOSMETICKÉ OCHUTNÁVKY

ROZMAZLETE TĚLO I DUŠI NOVINKAMI Z OBLASTI KOSMETIKY

NEJLEPŠÍ ANTI-AGINGOVÉ OŠETŘENÍ

HITEM MEZI MINIINVAZIVNÍMI ZÁKROKY JE SKINBOOSTER

SOUTĚŽE PRO NAŠE ČTENÁŘKY

KDYŽ SE KŮŽE NAŠTVE

CO DĚLAT, KDYŽ SE VÁM OBLIČEJ NEBO I TĚLO POKRYJÍ NEŽÁDOUCÍMI PUPÍNKY

PRYČ, OŠKLIVÁ ZNAMÉNKA!

NE KAŽDÁ PIGMENTOVÁ SKVRNA JE ROZTOMILÁ JAKO PIHY – TAK PROČ SE JICH NEZBAVIT!

UNAVENÉ OČI? MINULOST!

KRUHY POD OČIMA NÁM ZBYTEČNĚ PŘIDÁVAJÍ ROKY: EXISTUJE NĚKOLIK ZPŮSOBŮ JEJICH LIKVIDACE

KOSMETICKÉ TRIKY HVĚZD

JAK TO DĚLAJÍ, ŽE TAK DOBŘE VYPADAJÍ?

DOKONALÉ TĚLO

(Ú)PLNÁ NÁDHERA

TRÁPÍ VÁS PLOCHÝ HRUDNÍK? NECHTE SI UDELAT PRSA PODLE SVÉHO PŘÁNÍ

PERFEKTNÍ POSTAVA? STAČÍ JEN PÁR KROKŮ...

PORADÍME VÁM NĚKOLIK CEST, JAK SE K NÍ DOPRACOVAT

6 JAK SHODIT 5 KILO ZA 5 MINUT 40
ZEŠTÍHLUJÍCÍ TIPY A TRIKY, DÍKY NIMŽ BUDETE OPTICKY ŠTÍHLEjší

8 JAKOU ROLI HRAJE V TĚLE LYMFY? 42
ŠPATNÁ FUNKCE LYMFATICKÉHO SYSTÉMU ZNAMENÁ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE

10 KŮŽE JAKO ALABASTR 44
ŽIVOT NÁM PŘINÁŠÍ RŮZNÉ ŠRÁMY A JIZVY – JAK SE JICH ZBAVIT?

12 NEBOJTE SE UKÁZAT NOHY! 46
SKLEROTIZACE JE ZÁKROK, KTERÝ DOLNÍ KONČETINY ZBAVÍ METLIČEK

14 POVÍDÁNÍ O LOUPÁNÍ POMERANČŮ 48
CELULITIDA JE TĚŽKÝ SOUPEŘ, ALE NENÍ NEPORAZITELNÝ!

VŠE PRO ZDRAVÍ

18 ŘEKNI MI, JAK PIJEŠ... 50

BRÝLE, ČOČKY, NEBO OPERACE? 52
CO JE PRO VAŠE OČI OPTIMÁLNÍM ŘEŠENÍM

20 CHCETE BÝT FIT? JEZTE KVALITNĚ! 54
MOZAICA VÝŽIVY

22 RESTART MLÁDÍ 55
MOŽNOSTI, KTERÉ NÁM NABÍZEJÍ MODERNÍ TECHNOLOGIE, BYLY DŘÍVE NEPŘEDSTAVITELNÉ

24 CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY 56
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ

28 REKONSTRUKCE, KTERÁ ZVEDNE SEBEVĚDOMÍ 57
ZTRÁTA PRSU JE VELMI BOLESTNÁ, ALE PLASTICKÁ CHIRURGIE DOKÁŽE PACIENTKY ZBAVIT POOPERAČNÍHO STRESU

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

32 NOVINKY ZE SVĚTA KRÁSY 58

MOJE MÁMA JE CVIČITELKA! 59
TOUŽÍTE PO ZMĚNĚ? STAŇTE SE INSTRUKTORKOU!

34 VIDLIČKA V JEZEŘE 60
VE ŠVÝCARSKU BYLO OTEVŘENO ZMODERNIZOVANÉ POTRAVINOVÉ MUZEUM

NA CO LÁKÁ SALCBURSKO? 62
REPORTÁŽ Z REGIONU, KDE Pochopíte PRÁVÝ SMYSL SLOVA WELLNESS

POZVÁNKA na Odborný Česko Slovenský Výroční kongres GERnétic

- ✓ Přijedte s kamarádkou
- ✓ Odpočiňte si v krásném prostředí
- ✓ Poznejte nové trendy v kosmetice

17. 11. 2016, Multifunkční centrum zámku Lednice



Atraktivní program kongresu zahrnuje přednášky osobností ze světa kosmetiky, zdraví, výživy a marketingu z Česka i ze zahraničí, občerstvení, doprovodný program včetně možnosti vyzkoušet malé procedury.

Dárek pro účastníky:
produkt GERnétic „Lift Crème“ v hodnotě 1 786 Kč
(pouze při osobní účasti na Kongresu GERnétic v Lednici).

Kongres je určen pro profesionály – kosmetičky, maséry, pracovníky lázní a další zájemce z řad odborníků. Přijďte a inspirujte se s námi!

Přihláška a program na www.gernetic.cz

Mediální partneři:

www.kosmetika-wellness.cz

www.kamzakrasou.sk

NOVINKA od kosmetiky GERnétic

LIFT CRÈME

Představujeme vám liftingový krém pro oblast očního okolí, rty a krk. Navrací pokožce hebkost, pevnost a jas.

Eliminuje vrásky, zpevňuje kontury a přináší obličejí mladistvý vzhled.

Kosmetiku GERnétic zakoupíte v kosmetických salonech.

Seznam na www.gernetic.cz



Hledáme nové kosmetičky po celé ČR
kontaktujte obchodní manažerku – marta.zaveska@gernetic.cz

NEBOJTE SE JÍT ZA SVÝMI SNY



Knihy *Miss, sny vs. realita* české vicemiss 2007 **Evy Čerešňákové** je inspirativním a motivačním čtením o cestě za snem. Určena je jak pro mladé slečny, kterým může dodat odvahu jít za svým cílem, tak pro jejich rodiče, jimž ukazuje, jak jejich dítě přemýšlí. V knize Eva podhaluje svět modelingu a soutěží krásy, kdy veřejnost vidí pouze špičku ledovce, jen pozlátka, ale nevnímá úsilí, bojovnost, nevzdávání se i střet s realitou, která je od pozlátka hodně vzdálená.



VE 20 TO ZAČÍNÁ

Sluníčko k životu potřebujeme, ale musíme myslet na to, že přispívá ke stárnutí kůže, její dehydrataci, ztenčování a tvorbě vrásek. Udržení mladistvé pleti spočívá především v prevenci a včasné péči. „Na anti-aging je nutné pamatovat již kolem dvacítky, a to především pečlivým výběrem vhodných kosmetických přípravků. Na stavu pokožky se projeví všechny prohřešky proti zdravé životosprávě: nedostatek spánku, kouření a stres,“ konstatuje profesor **MUDr. Petr Arenberger**, přednosta Dermatovenerologické kliniky 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a FN Královské Vinohrady.



VRÁSKY KORIGUJTE!

Zase jedna přibyla, říkáte si smutně při pohledu do zrcadla? Když proti vráskám zakročíte včas, zaženete je na útek. Vyzkoušejte sérum nejnovější generace **BX Korektor vrásek** značky Sothys. Díky svému složení působí jako denní mikrodávka dermo-uvolňovacích peptidů a má účinek srovnatelný s botulotoxinem. Zaměřuje se přímo na výrazové a drobné vrásky způsobené každodenními mikrostahy obličeje, takže obličej je vyhlazený a omlazený. Tuba s aplikátorem stojí 2600 Kč.



PLASTIKY SE „NOSÍ“

Za plastické operace zaplatíme kolem dvou miliard ročně a zkušenosti s estetickými zákroky má téměř každý druhý Čech. Zatímco zejména mladší ženy řeší úpravu poprsí nebo nosu, okolo čtyřicítky přichází na řadu korekce očních víček. Zájemců o jejich úpravu přibývá i z řad mužů. Ještě před deseti lety byl jejich zájem o plastické operace prakticky nulový, dnes je téměř každý sedmý pacient plastické chirurgie muž. „Mezi nejčastější zákroky patří operace horních víček. Ty podstupují z šedesáti procent ženy a ze čtyřiceti procent muži,“ říká



Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini. Věková škála je velmi široká, typičtí pacienti jsou čtyřicátníci a starší lidé. Není ale výjimkou, že se na lékaře obracejí i zástupci mladší věkové skupiny. „Tvar víček je totiž dán především geneticky. Pokud horní víčka začnou ztrácet svůj tvar, bez zákroku plastického chirurga už se jim nikdy zpět nevrátí,“ objasňuje MUDr. Stodůlka.

SMUTNÁ VLASOVÁ STATISTIKA

Čísla hovoří jasně: o 40 % vlasů přijdeme ještě před dovršením 35 let. A s přibývajícím věkem toto procento stoupá. V 60 letech nám jich vypadne zhruba 65 procent, o patnáct let později jich na hlavě zbývá sotva třicet procent. Nejčastější příčinou jsou genetické predispozice: způsobují přeměnu mužského hormonu, proto vypadáním vlasů trpí častěji muži než ženy.



MEDICOM

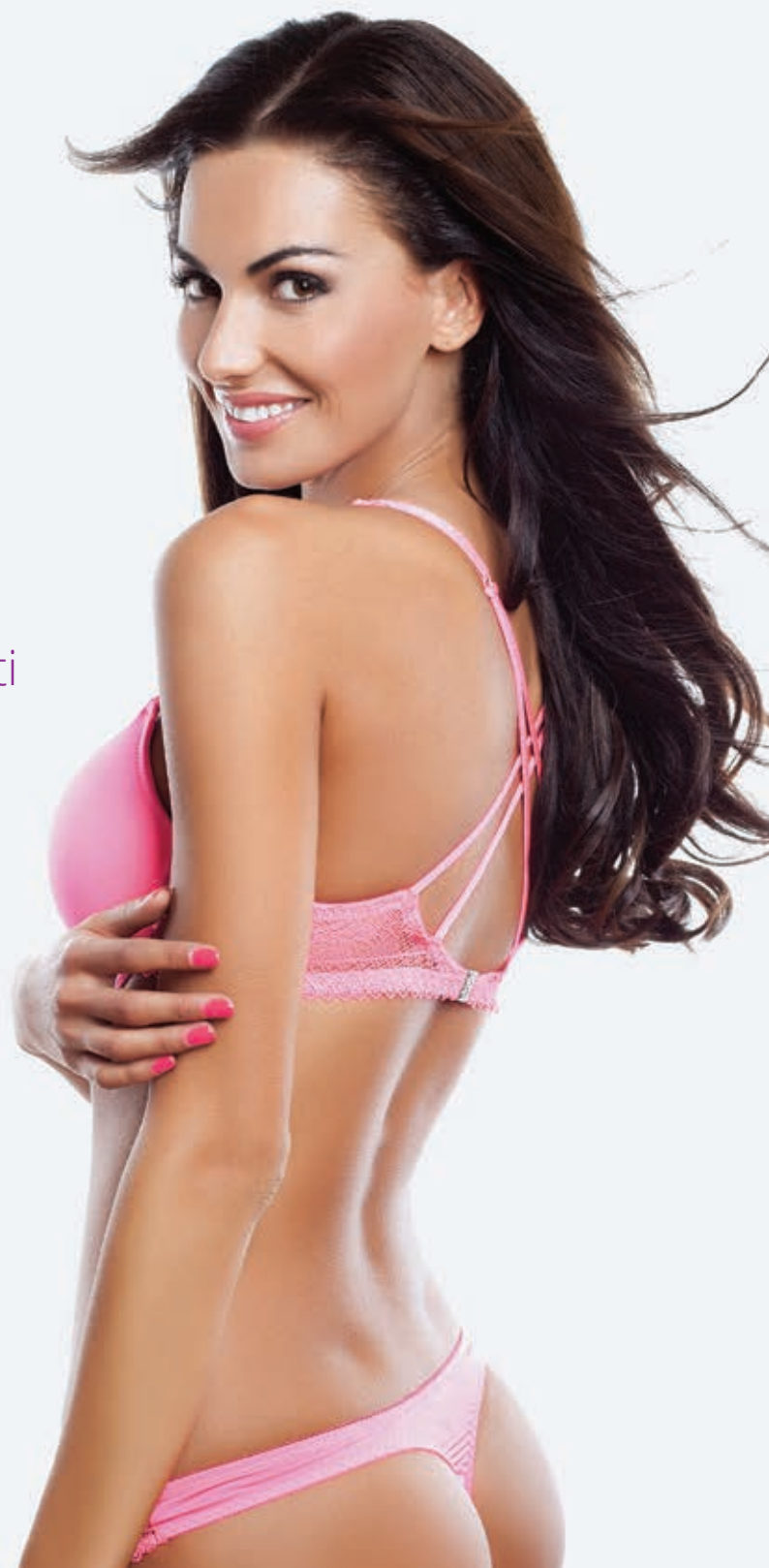
C L I N I C

PLASTICKÁ CHIRURGIE
LASEROVÁ DERMATOLOGIE
ESTETICKÁ MEDICÍNA

Nabízíme nejmodernější metody liposukce současnosti včetně laserové liposukce SlimLipo!

Proč zvolit liposukci SlimLipo?

- ✓ Rychlé, šetrné a trvalé odstranění tuku z problémových oblastí
- ✓ Zpevnění a vypnutí povolené kůže po zákroku
- ✓ Výrazné zlepšení projevu celulitidy v místě ošetření
- ✓ Snížené procento výskytu pooperačních modřin a otoků
- ✓ Provádí se v lokální anestezii bez nutnosti hospitalizace na klinice



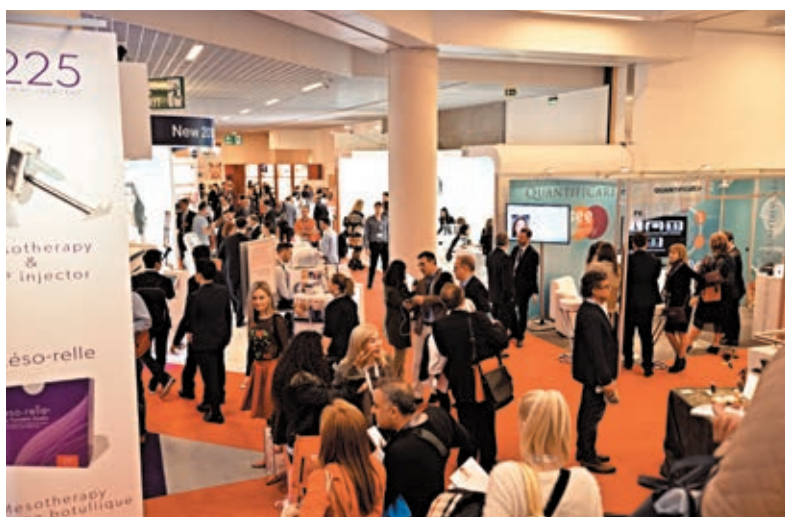
Odborná a nezávazná konzultace liposukce je na naší klinice zdarma

Již 10 let jsme největšími odborníky na liposukce

Po zákroku vás odvezeme domů zdarma v rámci Prahy, Brna, Jihlavy a Ústí nad Labem



PREVENCE = KLÍČ K TRVALE UDRŽITELNÉ KRÁSE



Pod patronátem prince Alberta II. proběhl v Monaku 14. Světový kongres anti-agingové medicíny. Byli jsme při tom a přinášíme vám horké novinky.

Štěpánka Strouhalová, Monako
Foto: autorka a archiv

Na letošním AMWC (Antiaging Medicine World Congress), který se jako vždy konal v rozsáhlém komplexu Grimaldi Forum, se sešli odborníci ze 120 zemí, aby si vyměnili informace a představili nejnovější výsledky výzkumu a praxe z oblasti prevence projevů stárnutí.

Už během minulých ročníků se kongres etabloval jako klíčová vědecká platforma; letos zde proběhlo více než 350 praktických prezentací a konferencí. Nově představené produkty a techniky jistě příznivě ovlivní medicínu proti stárnutí.

KRÁSA POCHÁZÍ ZEVNITŘ

Victor Hugo řekl, že tvář je odrazem toho, co se děje uvnitř těla, a právě toto hluboce pravdivé rčení bylo zřejmě nejdiskutovanějším tématem letošního setkání světové lékařské špičky. Hovořilo se o nutnosti celkového pohledu na stárnutí, a to z mnoha hledisek. Základ takového zdravého přístupu vychází podle odborníků především z optimální výživy a trávení. Základem je výživa typu „happy meal“. Ta by měla obsahovat zásadně čerstvé a průmyslově nezpracované potraviny, probiotika, více mořských ryb (zejména dravých), čerstvou zeleninu a ovoce (ideálně organickou) v pestré škále barev, které reprezentují důležité antioxidanty.

Stejně důležitý je silný imunitní systém, hormonální rovnováha, zdravý neurologický systém, pevné svalstvo, vyrovnaná mysl, fyzická aktivita, dostatek buněčné energie a dokonce i sexuální aktivita.

SEXUÁLNÍ AKTIVITA JAKO DETOX TĚLA

Téma „Svádění, libido a stárnutí jako mocný detox těla i duše“ představila doktorka Zulya Maizert z Monaka, která konstatovala, že jde o důležitý motor pro docílení fyzické krásy i zdraví a vyvrátila mýtus, že sexuální touha a aktivita s věkem slábnou. Tvrdí naopak, že přirozenou touhu svádět – tuto nejstarší lidskou

anti-agingovou metodu – je potřeba pečlivě pěstovat do vysokého věku, protože působí regeneračně na mozkové funkce.

Doktor Claude Dalle z Paříže tento jev vysvětlil na příkladu důležité vzájemné interakce hormonů a neurotransmiterů. Chuť k jídlu, nálada, stres, citlivost na bolest, schopnost učení, paměť či například sexualita, to vše je významně ovlivňováno jejich rovnováhou. Hormony totiž působí na organismus jako významné transportní látky pro nervové vzruchy a zamezí tak degenerativním chorobám. A tak můžeme díky dobrému stavu hormonů hrát na naše tělo jako

CÍLEM SETKÁNÍ ODBORNÍKŮ V MONAKU JE SNAHA PŘENĚST NOVĚ ZÍSKANÉ POZNATKY DO PRAXE

na dobře vyladěný nástroj po celý život. „Hormonální léčba v období menopauzy může být velkým přínosem, protože nedostatek estrogeenu se projevuje obvykle jemnými linkami kolem úst, ztrátou objemu rtů a dalšími příznaky,“ zdůraznil dr. Dalle.

Do diskuse o významné roli neurotransmiterů přispěla i MUDr. Monika Golková z pražské A2C Anti Aging clinic, která hovořila o významné roli živin pro správnou funkci mozku, jež pomůžou udržet tělesnou vitalitu, mentální funkce i zdraví celého organismu, a tak zabrání předčasnému stárnutí.

EFEKTNÍ POSTRANNÍ ŘEŠENÍ

Jedením z nejzajímavějších příspěvků v hojně zastoupených konferencích na téma injekčních technik byla prezentace dr. Sandrine Sebban z Paříže, která přišla s novým konceptem tzv. bočních výplní. Díky nim lze dosáhnout efektu podobného liftingu bez invazivního zákroku. Podle doktorky Sebban doplňování objemu ve střední části obličeje, do nosoretních rýh či pokleslých koutků (marionet) ještě víc zatíží oblasti, které už tak mají problém unést ochabující tkáň. Výsledkem je pak ještě přetíženejší „padající“ střed obličeje bez žádoucího efektu pozvednutí. S použitím boční techniky lze ale znovuoobnovit přirozený ovál tváře a převislou kůži ze středu obličeje posunout do oblastí spánků, lícních kostí a do krajů obličeje po stranách čelistí. „Materiál se aplikuje kanylou a tvář pak působí přirozeně odpočatě, jako kdybyste si vygumovali z obličeje únavu a omlazený je i úsměv,“ přesvědčovala dermatoložka. Na metodu jsou „zralé“ ženy kolem padesátky, které začínají mít viditelně pokleslý obličej. □



KDE NAČERPAT ELIXIR MLÁDÍ?

Zeptali jsme se na kongresu dermatoložky **MUDr. Kataríny Třískové** z pražské MEDICOM Clinic, která se mezinárodní akce také zúčastnila.

V čem podle vás spočívá tajemství elixíru „věčného mládí“?

Osobně si myslím, že hlavně v tom – být fit. To znamená držet se v kondici fyzické i psychické. Pak je i stárnutí pomalejší a viditelné projevy se už pomocí estetické medicíny dají snadněji zlepšit či zpomalit. Souvisí to také s naší stravou, s doplňky výživy.

Jaké nové metody nebo technické novinky, o nichž jste se na kongresu dozvěděla, vás oslovily?

Z injekčních metod mě zaujala takzvaná bolusová technika, kdy se do hloubky aplikuje kyselina hyaluronová k dodání objemu a tvaru. Velice podnětná byla i přednáška o korekci profilu a špičky nosu aplikací kyseliny hyaluronové – zajímavý je přístup z nosních dírek. A také úprava tvaru obočí i částí čela kanylou ze vstupu z postranní části obočí. Je vždy přínosem sledovat způsob ošetření jiného specialisty. Novinkou pro mě bylo i použití mezonitů při ztrátě vlasů. Obecně tu bylo vidět, že dnešní estetická medicína se přiklání k přirozenosti a komplexnějšímu pohledu na problematiku.



PÉČE O POKOŽKU PO LÉTĚ



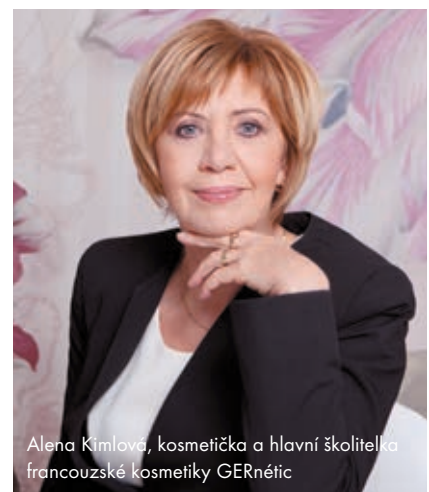
Je konec léta a nastal čas věnovat pokožce dostatečnou pozornost a péči, zabývat se jejím zotavením po intenzivní letní sluneční lázni. Zároveň ji připravit na zimní měsíce, které jsou pro pleť náročné, protože v zimě je často narušována kompaktnost kožního filmu a pleť trpí nadměrnou dehydratací.

Alena Kimlová, Foto: archiv a Fotolia

K restartu přirozených fyziologických funkcí je ideální spojení salonní a domácí péče, aby ošetření bylo systematické. Pak bude efekt nejvýraznější. A s čím se na pleť po letních měsících setkáváme? Pokožka je díky slunečnímu záření silnější, a to jí přináší hrubší vzezření. Pomůže jí občasný peeling, kterým odstraníme zrohovatělé buňky, zjemníme povrch a zároveň

stimulujeme bazální vrstvu k rychlejší obnově. Je však třeba sáhnout po správném přípravku. Na jemnější pokožku použijte peeling Nettoyant Gommant Marin. Jemná peelingová složka dokonale odstraní odumřelé buňky a také dodá potřebné minerály, které jsou důležité pro oživení pleti. Peeling u tohoto typu pleti provádějte maximálně jedenkrát za 14 dní.

Na silnější typ pokožky použijte přípravek s výraznější brusnou složkou. Ger Peel má



Alena Kimlová, kosmetička a hlavní školitelka francouzské kosmetiky GERnétic

brusná zrníčka větší, ale kulatá a měkká a jsou uložena ve zklidňujícím základu. Ošetření přinese pleti hebkost a jemnost, aniž by došlo k jejímu narušení či podráždění. U hutnějších pletí můžeme peeling provádět jedenkrát týdně. Poradte se s kosmetičkou, zda by bylo vhodné použít pro vaši pokožku enzymatický peeling Lotion Aux Acides de Fleurs. Aktivní látky citlivě rozvolňují mezibuněčnou hmotu, působí do hlubších vrstev, a tak je peeling intenzivnější. Díky pravidelné aplikaci 2krát týdně se pokožka nejen zjemní, ale zmizí i drobné vrásky.

Sluneční záření má dezinfekční účinky, a proto často pomáhá při řešení akné. Ale zesílením pokožky se můžou hlavně u jemných pletí ucpat póry, které způsobí výskyt drobných papulek a pustulek vedoucích k zánětům. Proto v případě, že máte tendenci k tvorbě akné a jste-li majitelkou jemné pokožky, problém se může díky slunečnímu záření

prohloubit. Základní prevencí je důkladné čištění pleti ráno i večer. Pokud se začínají objevovat záněty, využijte přípravků s protizánětlivým účinkem. Maska Immuno rychle pokožku zklidní, pročistí, stáhne póry a celkově pleť doladí.

Na podzim často pozorujeme i prohloubení vrásek, především v oblasti očního okolí. Pokožka kolem očí je tenká a snadno poškoditelná volnými radikály, které vznikají při slunečním záření. Na jemnou pleť má vliv i neustálá mimika, která negativně působí na elastinová vlákna. Pleť se uvolní, vzniknou vrásky a kožní valy. V salonu pleti prospěje speciální masáž očního okolí, doma se soustředíme na správnou výživu, ochranu a hlavně hydrataci. Vyzkoušejte reparační sérum Cells Life nebo speciální krém na oční vrásky Lift Crème. Efekt se dostaví téměř okamžitě.



Samostatnou kapitolou jsou pigmentové skvrny a plochy, se kterými se setkáváme stále častěji. O pokožku mající tendenci k nepravidelné pigmentaci, ať je již příčina jakákoliv, musíme pečovat během celého roku. K odstranění stávajících skvrn můžeme využít citlivých produktů se 100% přírodními složkami - Crème Eclaircissante nebo Sérum Depigmentant. Pravidelnou aplikací daných přípravků se produkce melaninu zpomalí a pokožka se postupně barevně sjednotí. V salonu požádáme kosmetičku o aplikaci alginátové projasňující masky Peel Off Eclaircissant, která prosvětlení pleti podpoří a urychlí. Během celého roku se pak musíme věnovat udržení fyziologických funkcí pleti na dobré úrovni kvalitním regeneračním krémem a dokonalou ochranou a hydratací. Maximální péči vám poskytnou přípravky speciální kosmetické řady GERnétic - krém Synchro, maska Hydra Ger s dynamickou hydratační složkou a krém Melano 15. □



V PADESÁTI MLADŠÍ než VE TŘICETI

Zní to krásně, ale jak toho dosáhnout? Zeptali jsme se odborníka na slovo vzatého – významného francouzského plastického chirurga Phillipa Kestemonta.

Štěpánka Strouhalová
Foto: Fotolia a archiv

Dostanete-li do ruky fotografie klientky plastického chirurga Phillipa Kestemonta, pořízené v průběhu patnácti let, nebudete si možná vědět rady, jak obrázky chronologicky zařadit. Jeho pacientky vypadají často lépe v padesáti než ve třiceti.

Pane profesore, jaký má plastická chirurgie recept proti stárnutí?

Nemůžeme hovořit o univerzálním receptu proti stárnutí. Po analýze výsledků vlastní práce za posledních dvacet let dnes můžu s jistotou

jen říct, že naše techniky sice úplně nezastaví čas, ale pomůžou známky stárnutí výrazně zpomalit.

Jste plastický chirurg, takže vaše techniky jsou spíše invazivní. Jak s nimi lze dosáhnout velmi přirozených výsledků, pro něž jste ve Francii vyhledávaným odborníkem?

V našem týmu se snažíme především pochopit celý komplexní fenomén stárnutí a nabídnout omlazení, které spočívá spíše v dobře namíchaném koktejlu nenásilných korekcí a nikoliv velkých změn. Jde nám pouze o to opravit výsledek působení času, a tím dát klientce vzhled,

ktej měla před několika či více lety. Přirozenost znamená zachovat každé tváři její krásu, stačí jemně opravit menší nedostatky, jako hrbolek na nose, zapadlé oči či nevýrazné rty, ale to se dá udělat velmi přirozeně, někdy s malou pomocí chirurgie nebo jen s injekčními intervencemi.

To jistě koresponduje s typickým francouzským přístupem „french touch“, tedy zůstat přirození za každou cenu.

Ano, my Francouzi jsme velmi citliví na estetický vzhled, řekl bych, že jsme největšími „konzumenty“ krásy na světě, ale nemůže to být příliš nápadná krása. V případě chirurgie to

znamená, že nesmí být poznat. To nás lékaře nutí využívat techniky velice jemné. Pokud mluvíme o celebritách, dobrým příkladem je Jane Fonda, která měla dostatek soudnosti nechat si udělat přiměřené zákroky v průběhu celého života. Nevíme přesně kdy, víme, že absolvo-

PHILIPPE KESTEMONT: JEDNODUCHOST A POKORA JSOU KLÍČEM K DOBRÝM VÝSLEDKŮM

vala liftingy, ale dostatečně jemné, takže dnes ve svých 78 letech vypadá přirozeně s vráskami, které jsou přiměřené věku. Zatímco jiné ženy zašly příliš daleko, jako třeba herečka Isabelle Adjani, která sice nemá žádné vrásky, ale s „přefouknutou“ tváří nevypadá ve svých jednašedesáti letech lépe než Fonda.

Jaká jsou tedy pravidla pro dosažení omlazeného, ale přitom přirozeného vzhledu?

Neexistuje jediný zázračný postup. Za prvé je potřeba zvolit co nejméně riskantní techniky a ne každý zákrok je vhodný pro každého. Mladé kolegy na univerzitě učím, že anatomie je základní a nejdůležitější znalost, se kterou se musí obeznámit. Protože nejde jen o to vstříknout nějaké injekce pod kůži, musíte také přesně vědět kam, a jak který sval bude reagovat. Tvář je velmi složitý systém hustě protkaný nervy a cévami, musíte proto být velice opatrní, aby nedošlo k poškození. Zvlášť, když ošetřujete velmi mladé pacienty. Proto je na nejvyšší důležité výběr zkušeného lékaře, protože pro nás praktiky je nehorší napravovat chyby ostatních.

Je o vás známo, že namísto velkých zákroků dáváte přednost prevenci a ošetřujete své klienty někdy už od velmi mladého věku. To je revoluční, ale možná i kontroverzní přístup?

Nezpochybnuji, že je to etický problém. V první řadě ale vycházím z již zmíněné zásady – nikoho neměnit! Zvlášť u mladých lidí. Cílem je

brzy začít působit v oslabených zónách. Někteří mají například už v šestnácti nebo osmnácti letech hluboké propadlé kruhy pod očima, výraznou rýhu mezi obočím. Může jim dotek injekčně aplikované kyseliny hyaluronové nebo botulotoxinu nějak uškodit? Nejsme zde naopak eticky pozitivní, když touto malou korekcí pomůžeme mladému jedinci zvýšit sebedůvěru, která je tak důležitá ve věku všech sociálních sítí a selfies? Když mu pomůžeme vystoupit ze stínu jeho vizuálního handicapu, má to nevyhnutelně významně pozitivní dopad na jeho život. Proto rád ošetřuji mladé lidi, abych zpomalil stárnutí tváře ještě v okamžiku, kdy má své původní mladistvé rysy, protože pozdější náprava je daleko složitější a také viditelnější.

Jaké nejnovější techniky dnes využíváte?

V oboru pracuji už 25 let a byl jsem u samotných začátků moderního liftingu. Chirurgie se ale nakonec velkým obloukem vrátila po všech velkých zásazích k relativně omezeným zákrokům. Dnes prožíváme doslova novou éru estetické chirurgie. Na začátku lifting znamenal oříznutí tváře téměř po celém obvodu, bylo to pro pacienty velice náročné a přesto i takové radikální ošetření s námi klienti podstupovali s důvěrou. Ale po posouzení výsledků jsme

po zhruba deseti letech praxe zjistili, že není potřeba zacházet tak daleko, že můžeme vykonávat zákroky jemnějšími chirurgickými technikami a v kombinaci s injekčními metodami dosahujeme výsledků mnohem přirozenějších a také s kratší hospitalizací. Takže moderní estetická chirurgie je především miniinvasivní. Softlift, tedy velmi krátké naříznutí okolí ucha, krásně vyhladí krk a ovál téměř bez jizev. Navíc práce s botulotoxinem kompletně změnila dřívější význam endoskopie při odstranění svalové kontrakce. Pokročilé techniky tak ve výsledku přinesly usnadnění oběma stranám – lékaři i pacientovi.

Říkal jste, že pokud provedete operaci ve správném věku správnými technikami, bude výsledkem přirozený vzhled obličeje a přirozený výsledek. Jaké jsou správné techniky ve správném věku?

Je potřeba si vybrat z široké škály materiálů optimální pro danou oblast obličeje a pro řešení konkrétního problému. Některé obnovují mladistvý vzhled tím, že vyplní linky a vrásky nebo zvětší objem. Jiné vylepší různé anatomické anomálie a nedostatky, další zlepši kvalitu pleti, doplní hydrataci a ve výsledku posílí pleť, takže získá lepší barvu i pevnější tvar. □

Philippe Kestemont, plastický chirurg na klinice Saint George v Nice, specialista na obličejovou chirurgii a ORL a univerzitní profesor s pětadvacetiletou praxí, je jedním z průkopníků miniliftingu a injekčních technik s použitím kyseliny hyaluronové. Je zastáncem synergického spojení korektivní dermatologie s chirurgickým faceliftingem.



Dr. Philippe Kestemont a dr. Cécile Winter

Začnou-li mladí lidé chodit na zákroky už v mladém věku, nebudou příliš závislí na estetických úpravách?

„Estetické úpravy existovaly odedávna, dokonce už ve starém Egyptě, minimálně v podobě líčení, módy... Estetická medicína dnes znamená jen další nástroj k vylepšení vzhledu. Začala jsem s injekcemi už v osmadvaceti letech. Jako matka dvou dětí a lékařka jsem natolik vytížená, že nemám vůbec čas na líčení

a dávám přednost injekci botulotoxinu nebo kyseliny hyaluronové každých šest měsíců než se každý den líčit. Moje pleť má zdravý odpočatý vzhled a nepotřebuji strávit hodinu před zrcadlem každé ráno.“

Plastická chiruržka dr. Cécile Winter



„MAMI, TY JSI KRÁSNÁ!“

Klinika Altos našemu časopisu dala lákavou nabídku: nechcete na vlastní kůži vyzkoušet některé z našich miniinvazivních ošetření? Rády jsme ji využily – a výsledek můžete posoudit.

Klára Kotábová, foto: Radek Hensley a Fotolia
Šaty na focení zapůjčil butik Stefanel



Mám tři dcery: šest, devět a dvanáct let. Je to krásné a náročné zároveň. Tuhle mi ta nejstarší trochu vyrazila dech. Dlouze si mě prohlížela a potom pravila: „Víš, že vypadáš jako šarpej?“ Chvilí jsem chtěla věřit, že mě bezelstně přirovnává k našemu štěněti,

ale když mě druhý den vyháněla z koupelny se slovy: „Já musím být krásná, u tebe už je to jedno!“, trochu jsem se zarazila. Podívala jsem se na sebe pozorně do zrcadla a s hrůzou jsem zjistila, že s tou větší kůží má docela pravdu. Je mi sice teprve (nebo už?!) čtyřicet, ale věk a nepravidelná kosmetická péče se na mé tváři nelítostně podepsaly. Nadšeně jsem proto přivítala možnost vyzkoušet ošetření na klinice Altos.

„DOPORUČUJI OSVĚŽENÍ A OMLAZENÍ“

Sotva jsem přestoupila práh kliniky a začala se zajímat, jaké tyto možnosti jsou, nestačila jsem se divit, co všechno by se s mým obličejem dalo dělat. A chvíli jsem byla bezradná, co si vybrat. Naštěstí to se po mně vůbec nežádalo. Od toho tu byla odbornice.



Konzultace s MUDr. Janou Eftimovskou



Nanášení lokální anestezie, aby byl zákrok komfortnější



Korektivní dermatoložka si zakresluje, kam bude aplikovat výplně



Aplikace botulotoxinu do mimických vrásek



Výplně ve tvářích obličej pozvednou a vyrovnají se tak vrásky



Odstraňování vrásek kolem úst



Druhé ošetření a opět EMLA, aby zákrok nebolel



Sestra Markéta odebírá krev na plazmaterapii



Paní doktorka postupně aplikuje plazmu po celém obličejí



Součástí kosmetického ošetření v salonu Papilio bylo použití aktivátoru pleti Terasomi



Kadeřníka Míru při tvorbě mého účesu sledovala i moje nejmladší dcera



Ještě zvýraznit rty a proměna je u konce!

MUDr. Jana Eftimovská si mě pozorně prohlédla, vyslechla si mou zdravotní anamnézu a zeptala se, co od ošetření očekávám. „Chci vypadat na dvacet!“, vypadlo ze mě. A tak paní doktorka sestavila plán na příštích několik týdnů, aby se mému přání přiblížila.

„Pleť máte dobrou, takže bych radila její osvětlení a omlazení,“ doporučila zkušená dermatoložka. „Začneme vyhlazením vrásek – aplikuju botulotoxin na mimické vrásky, tedy na čelo, okolo očí a mezi obočím. Dalším krokem budou dermální injekční výplně, které jsou ideál-

ní k modelaci nebo k vyplnění vrásek. Budou fungovat také jako hydratační agens, protože zadržují tkáňovou vodu, takže se tkáň výborně hydratuje. Poslední částí ošetření bude plazmaterapie, což je vlastní krev, která se po odebrání odstředí ve speciální uzavřené soupravě, aby

nedošlo ke kontaminaci, je to proto naprosto bezpečná metoda. Po zpracování oddělíme červenou složku od plazmy obohacené o krevní destičky, jež nám zaručují novotvorbu kolagenu a omlazení pleti. Plazmu pak aplikuju plošně na obličej jako biorevitalizační metodu.“

Znělo to krásně, a když paní doktorka uzavřela konzultaci s tím, že na závěr budu mít „všechno vyhlazené, vyzvednuté, osvěžené a budu vypadat přirozeně,“ už jsem se nemohla dočkat.

TVÁŘ JAKO JABLÍČKO

A protože nic nebránilo tomu začít ten samý den, mohla se paní doktorka pustit do práce. Ještě před tím mi sestřička Markéta namazala obličej znečitlivující masťou, abych vpichy vůbec necítila. Než začalo anestetikum působit, ještě mi doktorka Eftimovská zopakovala, jak budou jednotlivé fáze ošetření působit:

- Botulotoxin zrelaxuje svaly a vyhladí mimické vrásky na čele a okolo očí.
- Dermální výplně budou působit hlavně v dolní a střední třetině obličeje; pozvednou ho a vyhladí vrásky.
- Plošnou aplikací plazmy se doplní výživa do tkáně obličeje; tím se rozzáří a barevný ton sjednotí.

Všechny metody se doplňují a působí synergicky.



Potom už vzala do ruky jehlu a začala s aplikací botoxu na čele. „Někdy čtu, že botulotoxin umrtví svaly,“ komentovala svou činnost, „není to pravda, jen je zrelaxuje, a to ještě dočasně, takže svalík, který je pod kůží, ji netáhá a nevrývají se do ní vrásky, mimiku ale zkušený lékař zachová.“

Při první návštěvě jsme stihly i výplně. Paní doktorka slíbila, že mi jimi nejen doplní ubývající objem ve tvářích, ale lehkým vymodelováním lícnicích kostí se tváře trochu zvednou a docílí se jablíčkového vzhledu obličeje. To znělo krásně, tak jsem jen tiše ležela a byla jsem zvědavá, jak budu vypadat.

Korektivní dermatoložka se zaměřila i na kruhy pod očima: „Když se odstraní výplně, kruh nebude tak propadlý a tváři to dodá velmi svěží vzhled.“ Stejným způsobem upravila pokleslé koutky, tzv. marionety a vyplnila bradu, aby byla hladká. A mírně, ale opravdu mírně, oživila výplně horní ret.

A protože zákroků už bylo na jedno sezení dost, dostávám ještě rady, co dnes dělat a nedělat a domluví si termín na plazmaterapii.

6 VZÁCNÝCH AMPULEK

Po měsíci přicházím na krok č. 3. Sestra Markéta mi nejdříve aplikuje lokální anestetikum. Potom mi odebere krev, kterou ihned vkládá na úpravu do centrifugy. Než připraví šest ampulek se vzácným obsahem, MUDr. Eftimovská si zakresluje, kam bude plazmu aplikovat. Pak začíná s jejím vpichováním – na každou půlku obličeje přijdou tři ampule. Sestřička můj obličej průběžně chladí, a než se naděju, je ošetření hotovo.

„Mám z vás radost. Na dvacet sice nevypadáte, ale určitě nejste šarpejl!“, směje se paní doktorka. Jsem trochu tečkovaná, ale už vím, že se to dá zakrýt make-upem, což sestřička hned předvádí. Předpokládané modřinky se vůbec nedostavily a druhý den jsem sklízela obdiv nejen manžela, ale i dcerušek.

A JEŠTĚ TŘEŠNIČKA NA DORTU

A to není ještě všechno: za čtrnáct dní po posledním zákroku jdu ještě do salonu Papilio, kde bude dílo korunováno. Nejdříve se mě ujme kosmetička Barbora. Mou pleť klasicky čistí a přidá specialitu kosmetiky Phyris: mou pokožku oživí aktivátorem

Bud'te s námi krásnější!

Toužíte po změně? Ráda byste si dopřála profesionální naličení a změnila účes? Chcete vyzkoušet některý omlazovací neinvazivní či miniinvazivní zákrok? Nebo pomýšlíte na plastickou operaci? Předplaťte si časopis Kosmetika & Wellness a můžete omlazovací zákrok vyhrát. V každém čísle vám nějaký nabídneme a vy si o něj můžete napsat.

V příštím čísle to bude úprava víček a nejnovější způsob aplikace řas. Jste-li naší předplatitelkou a budete v pořadí 20. (víčka) a 17. (řasy), výhra bude vaše.

Z proměny potom přineseme fotoreportáž a video v časopise i na portále časopisu Kosmetika & Wellness. Podmínkou je proto souhlas s fotografováním a pořízením videozáznamu před, při a po zákroku.

Pošlete svou fotografii a adresu bydliště – buď na adresu:

profousova@press21.cz nebo
Hana Profousová, Kosmetika & Wellness,
Press21 s. r. o., Holečkova 100/9,
150 00 Praha 5

Na vaše e-maily a dopisy se těšíme do 7. října 2016



Video z proměny najdete na www.kosmetika-wellness.cz

Terasomi ve spreji, který aktivuje kožní buňky. Potom na mně čeká kadeřník a vizážista Míra. Zeptá se, jaký účes bych si představovala. Se slovy „Ráda si nechám poradit a nechám to na vás, jen nechci zelené vlasy“ se svěřuji do jeho rukou. Výsledkem je mikádo, které se mi opravdu líbí.

Přichází poslední krok mé proměny: Míra mě naličí a fotograf Radek udělá závěrečné foto. Dívám se na fotku a svým očím nevěřím. Víím o sobě totiž, že nejsem fotogenická a teď si připadám nádhemě. A největší radost mě čeká doma. Holčičky si mě prohlížejí a říkají: „Mami, ty jsi krásná!“. A to jsem jim ani neprozradila, že kvalita mé pleti se bude v následujících týdnech ještě zlepšovat, protože kyselina hyaluronová nastartovala novotvorbu kolagenu. □

BÝT KRÁSNÁ JE DOBRÉ, ALE BÝT PŮVABNÁ JE LEPŠÍ

KLINIKA ALTOS: NEJNOVĚJŠÍ TECHNOLOGIE V OBLASTI ESTETICKÉ MEDICÍNY A LASEROVÉ DERMATOLOGIE

Medicína, to je cesta náročná, zodpovědná, ale především krásná a naplňující. Svě o tom ví i tým kliniky estetické medicíny Altos, která byla nedávno otevřená v Praze.

Sešlo se tu uskupení mezinárodních odborníků na slovo vzatých. A po ruce má samozřejmě nejmodernější metody. Čerstvě tu do rodiny přivítali nový přírůstek. Stal se jím jeden z přístrojů DEKA. Jedná se o laser Motus AX, který na žádném pracovišti v republice zatím nenajdete.



**„OBČAS STAČÍ
POZMĚNIT JEN
MALOU VĚC
A UŽ SE LÍBÍŠ
SÁM NEBO
SAMA SOBĚ
A OSTATNÍM, ZÍSKÁVÁŠ
SEBEDŮVĚRU,“
ŘÍKÁ VEDOUcí
DERMATOLOŽKA
KLINIKY ALTOS
MUDR. JANA
EFTIMOVSKÁ**

Co pod vedením zkušených rukou dermatologů z Altos dokáže? Postará se o to, že tento text se může stát poslední připomínkou nežádoucích chloupků, na svém těle je už nenajdete, rozhodnete-li se setkat s ním vyzkoušet doslova na vlastní kůži. Jde totiž o účinnou epilacní metodu.

Proč nemít dokonale vyhlazené také další partie těla, že? Od toho jsou tu cévní laser Synchro a jeho kolega SmartXide2. Druhý jmenovaný navíc pomůže i těm z vás, kterým pihy a další známky krásy prostě nijak roztomilé a půvabné nepřipadají.

Nejste spokojená se svou postavou? Vaše křivky zpevní a pokožku vyhladí laser Triactive+.

A co kdybychom si posvítili také na stámuti? I to na klinice Altos dovedou. Velmi jemnou metodu, která účinně vytáhne do boje proti vráskám za pomoci světla, představuje takzvané fotoomlazení.

Jaké to asi je, když váš věk může prozradit výhradně datum narození v občanském průkazu, ale váš zevnějšek ne? Chcete si to sami vyzkoušet? Vytahe vám okamžitě na mysli klasický lifting, jenomže se vám tak trochu svírá žaludek i při vzpomínce na poslední zážitky s osobami v bílých pláštích? Nemějte obavy, estetická medicína dokázala najít také metody účinné, přesto však velmi šetrné.

Představíme si v krátkosti alespoň dvě z nich, které v portfoliu kliniky najdete. Tou první je Ulthera System. Funguje tak, že se na pleť zamíří ultrazvuková energie. I když je velmi silná, neporuší vrchní vrstvu kůže, takže pokud ve vás už jen slovo skalpel vyvolává touhu utíkat hodně daleko, rozhodně se bát nemusíte.

Druhým moderním zákrokem je tzv. lifting za pomoci nití. Jestli už vás někdy v ordinaci „ozdobili“ slušivým šitím, tak máte představu, jak tyto nitě vypadají, protože se opravdu materiál původně využíval v chirurgii. Jenom v tomto případě je lékař za pomoci tenkých jehliček zavede pod kůži. Zde se budou chovat v podstatě tak, jako když si třeba vrazíte třísku. Tělo je opouzdří, protože vypudit je nedokáže. To znamená, že je obalí hustou sítí kolagenu, který se v pleti stará především o její dostatečné vypnutí, ale také vlhkost a pružnost.

Přijďte se přesvědčit na vlastní oči! Určitě vám vybereme zákrok přesně podle vašich požadavků.

Altos

Karlovo Náměstí 2097/10, Praha 2

Napište nám: info@altos-klinika.cz

Zavolejte nám: +420 222 561 750



KOSMETICKÉ OCHUTNÁVKY

Energická, sexy, osvěžující... taková je vůně Elizabeth Arden Green Tea Nectarine Blossom, evokující sladkou chuť šňavnaté nektarinky a květin. Kromě toaletní vody jsou k dispozici i sprchový gel a tělový krém. K sehnání ve vybraných parfumeriích od 500 Kč.



Daylong ultra face chrání tvář před sluncem i časem. Používá se celoročně, je obohacený o kyselinu hyaluronovou a výborně nahradí podklad pod make-up i denní krém. Rychle se vsřebává, nezanechává masné stopy a dodává pleti vitamíny A, C a E. Galderma, 349 Kč.

Čerstvě umyté vlasy vonící po letním ovoci, uvolňující koupel po náročném dni, rozjasněný a svěží obličej během několika minut... Rozmazlete tělo i duši s pomocí šikovných kosmetických vychytávek!

Simona Procházková
Foto: archiv firem

Český výrobce certifikované přírodní biokosmetiky Saloos představuje novinku pro intenzivní péči – hyaluronové sérum pro hydrataci pokožky obličeje a těla. Díky schopnosti vázat vodu bojuje proti volným radikálům a zpomaluje známky stárnutí. Saloos, HA sérum, 241 Kč.



Užijte si večerní hýčkání! Zvlhčující pěna do koupele s magnolií liliovětví z řady Floral Collection vás příjemně osvěží svou nevtíravou exotickou vůní. Cena 99 Kč.



Chcete, aby vám vlasy voněly jako čerstvě natrhané maliny? Vyzkoušejte přírodní malinový šampón a kondicionér v jednom značce Naturalium. Obsahuje provitamin B5, je bez parabenů, barviv, ftalátů a fenoxjetanolu. Stojí 106 Kč.

"Chtěl jsem vytvořit vůně, které by odrážely multikulturní identitu bez jakýchkoliv hranic, vůně, které jsou schopné cestovat mezi národy. Chtěl jsem, aby se s těmito vůněmi mohli ztotožnit muži a ženy ze všech kultur," říká slavný módní návrhář Kenzo Takada o novince letošního podzimu – parfému AVON Life On a Ona, 800 Kč (každý).



Šípkový olej od Éminence Organics s esenciálními mastnými kyselinami chrání pleť obličeje a dekoltu před nepříznivými vlivy. Bojuje s příznaky stárnutí, vyhlazuje vrásky, hluboce hydratuje a je vhodný pro všechny typy pleti. Koupíte za 3010 Kč.



SIMONA DOPORUČUJE

Hydratační expresní maska s trojím efektem kyseliny hyaluronové poskytne pleti potřebný objem a zpevnění. Dokáže eliminovat jemné vrásky, udržuje vodu v pleti a vyplňuje vrásky zevnitř. Phyris, 975 Kč.



VeraMedica

klinika korektivní a estetické dermatologie

MUDr. Věry Terzijské

...zdůrazněte svoji krásu



Kombinací korektivních terapií již nikdo neuhádne Váš věk. Poznáte rozdíl.

Na klinice VeraMedica nabízíme široké spektrum korektivních a plastických zákroků, ošetření na zlepšení kvality pleti i klasickou dermatologickou léčbu. Naším cílem je spokojený klient, proto se snažíme o individuální přístup ke každému.



MUDr.
Věra Terzijská

Klinika VeraMedica se nachází v samém srdci Prahy, ve Slovanském domě ve 3. patře komplexu Slovanský dům Clinic.



Sledujeme světové trendy v estetické dermatologii i anti-aging medicíně. Dlouholeté zkušenosti a dokonalá znalost oboru, ruku v ruce s vysokým estetickým cítěním přední české dermatoložky MUDr. Věry Terzijské a dalších našich specialistů, jsou zárukou Vašeho mládí...

Stačí si vybrat termín konzultace a naši specialisté vyberou ten správný korektivní zákrok přímo pro Vás.

Biologický věk umíme změnit...



NEJLEPŠÍ ANTI-AGINGOVÉ OŠETŘENÍ

Toužíte po pružné, rozjasněné pleti? Dopřejte jí největší současný hit: ošetření Skinbooster. Omladí ji nejen na povrchu, ale i zevnitř. Až dvanáct měsíců bude vaše pokožka viditelně pevnější, poddajnější a zářovější.

Hana Profousová, Foto: archiv a Fotolia

Problémy na obličejí můžeme řešit různými zákroky: tu si necháme píchnout výplň na zvednutí nosoretních rýh, jindy na zvýraznění lícních kostí, pak na odstranění vrásek na horním rtu apod. Nic proti tomu, svou službu výplňový materiál splní. Optimální ale je dopřát pleti komplexní hloubkové ošetření - Skinbooster. Je to omlazovací metoda poslední generace na bázi kyseliny hyalu-

KDE SE METODA SKINBOOSTER DÁ POUŽÍT

- Omlazení pokožky obličeje, krku a dekoltu
- Vyhlazení pokožky hřbetů rukou
- Vypnutí jemných vrásek kolem očí a na horním rtu
- Pro povzbuzení růstu vlasů



„Bez přístroje Vital injector si Skinbooster neumím představit,“ konstatuje **MUDr. Miroslava Pelechová**, primářka z Ústavu lékařství

a kosmetiky. „Při každém vpichu do kůže vnikne najednou pět mikrojehliček, takže co vyštel – to krát pět. Navíc mám možnost korigovat, do jaké hloubky a jaké množství kyseliny hyaluronové aplikuji.“

ronové, která pokožku dokonale hydratuje. Jde o formu mezoterapie, nikoliv o dermální výplň.

ZÁZRAK? NE, VODA!

Zdá se vám vaše pokožka vysušená a dehydratovaná? V různém období za to můžou různé vlivy: sluneční paprsky, vítr, mráz, klimatizace... Řešení ale stačí jediné: hloubková hydratace. Při metodě Skinbooster se do kůže aplikuje

zasířovaná kyselina hyaluronová jemnými vpichy ultratenkými jehličkami nebo tupou kanylou do hlubších vrstev pokožky.



„Zatímco většina kosmetických produktů a procedur omlazuje pleť pouze na povrchu, Skinbooster ji hydratuje a omlazuje zevnitř,“ vysvětluje **MUDr. Věra Terzijská** z kliniky estetické a korektivní dermatologie Vera-

Medica.. „Skutečně intenzivní hydratace zlepšuje její strukturu a pružnost. Kyselina hyaluronová váže vodu, takže když se rozprostře do tváří, neudělá sice objem, ale pokožku zpevní a regeneruje na dobu osmi až dvanácti měsíců, takže tuto metodu považuji za skoro nejlepší anti-aging, který je v současné době k dispozici.“

NEBOJTE SE KYSELINY

I když nás slovo kyselina může nejdřív skoro vylekat, ve skutečnosti bychom bez kyseliny hyaluronové nepřežili: tvoří jednu z hlavních složek mezibuněčné hmoty a je součástí pojivových a nervových tkání. Pro svou schopnost vázat vodu a udržet ji v pleti je nazývána „základní omlazovací molekulou“. Její množství v našem těle ale postupně ubývá, každých deset let jí ztrácíme zhruba osm procent, což vede ke ztrátě pružnosti pleti a tvorbě vrásek. Můžete používat sebelepší krémy a séra, na doplnění kyseliny hyaluronové to nestačí. Pro zajímavost: jediným injekčním ošetřením Skinbooster dodáte pleti víc kyseliny hyaluronové, než je možné vstřebat z krému za celý rok.

Bát se nemusíte ani ošetření: než s ním korektivní dermatoložka začne, je pokožka ošetřena znečistivujícím krémem, takže přibližně za třicet minut už nic necítíte a jestli vám pohled na jehlu nedělá dobře, stačí zavřít oči – a počkat si další zhruba půlhodinku na úžasný výsledek. Navíc jehlu ani vidět nemusíte, protože nově se k zákroku používá přístroj Vital Injector, který vpravuje biorevitalizační koktejl do podkoží, a to 1 ml materiálu podle velikosti kapičky okolo 500 až 800 vpichy. Bezprostředně po aplikaci bývá pleť lehce začervenalá, můžou se na ní objevit malé pupín-

VĚDĚLI JSTE, ŽE DEHYDRATOVANÁ POKOŽKA STÁRNE RYCHLEJI? ZTRÁCÍ TOTIŽ SNÁZ ELASTICITU, TAKŽE SE DŘÍVE A RYCHLEJI TVOŘÍ VRÁSKY A POVOLUJÍ KONTURY OBLIČEJE

ky, které působí kyselina hyaluronová, než se úplně vsřebá. Vrcholný efekt omlazení se projeví za cca 14 dní: pleť je mladistvá, rozzářená, zkrátka dobře „zalatá“.

Několik dní po zákroku je dobré dbát na správný pitný režim, aby byla pokožka dobře hydratovaná a efekt zákroku byl co největší. Co je naopak zakázáno? Týden po ošetření se vyhněte opalování, sauně nebo soláriu. A až po 8 až 12 měsících (délka závisí na typu a stavu pleti a také na životosprávě) účinek opadne, je možné ošetření opakovat. □

PRO KOHO JE ZÁKROK VHODNÝ?

Pro osoby se suchou a dehydratovanou pokožkou. Čím dříve se s ním začne, tím snáze se oddálí známky stárnutí – dá se tedy používat preventivně už ve věku okolo 30 let. Skinbooster lze absolvovat celoročně, zvlášť vhodný je po létě.



PRO ÚSPĚŠNOU LIKVIDACI VRÁSEK

Pohled do zrcadla ukazuje, že se zase jedna objevila? Nasadte účinné prostředky, aby byla pleť zase pěkně bez vrásek. Dobré výsledky přináší prostředky řady Techni Liss značky Payot. Techni Liss First je denní krém bojující s prvními vrásečkami; na ty hlubší platí Techni Liss Active. Oba se používají ráno a první pozitivní výsledky na sebe nenechají dlouho čekat – pokožka se krásně vyhladí.

www.payot.com

Na 3 výherkyně čeká dárková taštička s oběma krémy.

Soutěžní otázka:

Kdy se aplikují krémy Techni Liss First a Techni Liss Active?

- a/ ráno
- b/ večer
- c/ ráno i večer

Heslo: PAYOT



HADÍ JED PRO MLADŠÍ VZHLED

Omlazující oční krém s hadím jedem na unavenou oční pokožku Serpens Derm od společnosti VIVACO obsahuje patentovanou látku Syn-ake. Je to syntetický peptid, který se získává z chřestýšovce Waglerova. Tato látka perfektně minimalizuje tvorbu mimických vrásek. Účinný komplex přírodních látek zmírňuje zarudnutí a podráždění pokožky a předchází tvorbě nepříjemných váčků. Krém je vysoce tolerantní k pokožce a neobsahuje žádnou parfemaci.

www.vivaco.cz

2 dárková balení krému Serpens Derm čekají na 2 výherkyně
Soutěžní otázka:

Jak vznikla účinná anti-age látka Syn-ake?

- a/ fotosyntézou hadího jedu chřestýšovce Waglerova
- b/ syntézou hadího jedu chřestýšovce Waglerova
- c/ syntézou hadího jedu chřestýšovce běloretého

Heslo: JED



VYHRAJTE REVOLUČNÍ SYSTÉM PÉČE O PLEŤ

Dávkovací zařízení NU SKIN ageLOC Me, které vypadá jako krásný bytový doplněk, přináší změnu v péči o pleť, jaká tu dosud nebyla. Skrývá v sobě pět různých zásobníků, do nichž lze uložit pět různých přípravků péče o pleť: například denní a noční hydratační krém a tři séra. Jde přitom o unikátní balení bez přístupu vzduchu, díky čemuž zůstávají všechny aktivní složky v krémech zachované po celou dobu jejich používání. Díky dávkování dostanete ze zásobníku přesnou dávku krému či séra, takže jimi zbytečně neplýtváte. Výhodou rovněž je, že si na základě analýzy pleti můžete sestavit kombinaci produktů, které vám budou nejlépe vyhovovat. Na výběr máte až dva tisíce kombinací různých krémů, sér a dalších pečujících přípravků.

www.nuskin.com/cz

Tento unikátní systém NU SKIN ageLOC Me v hodnotě 20 000 Kč můžete vyhrát, když jako první správně odpovíte na otázku **a objednáte si roční předplatné časopisu**

Kosmetika & Wellness:

Kolik různých krémů a sér lze do systému najednou vložit a dopřát tak maximální péči své pleti?

- a/ 5
- b/ 25
- c/ 2000

Heslo: NU SKIN



KRÁSNÉ VLASY A NEHTY

Roztřepené konečky a ztráta přirozeného lesku vlasů trápí každou druhou z nás. Příčin poškození a ztráty vlasů je hned několik: přes genetické faktory, špatný životní styl až po prostředí, ve kterém žijeme. Jak to ale napravit, když se nám nechce přestěhovat někam do lesů a pěstovat si vlastní obživu? Odpověď nabízí výživový doplněk Forcapil. Tobolky dodají vlasům i nehtům všechny potřebné živiny. Mezi ty nejcennější patří L-cystin, L-metionin, aminokyseliny obsahující síru, vitamíny skupiny B, minerály spolu se zinkem a biotinem, které dodávají vlasům a nehtům pružnost, pevnost a lesk.

www.forcapil.cz

Pro výherce je připraveno 5 balení výživového doplňku Forcapil.

Soutěžní otázka:

Který vitamín tvoří jednu ze součástí tobolek?

- a/ vitamín A
- b/ vitamíny skupiny B
- c/ vitamín C

Heslo: FORCAPIL



PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH

Snazíte se žít aktivně, rádi sportujete, ale přesto se někdy neubráníte menšímu zranění, např. pohmoždění, krvavému výronu, vymknutí, svalovým křečím nebo třeba modřinám? Tyto problémy dokážou pěkně znepříjemnit život. S okamžitou úlevou od bolesti vám pomůže Reparil Ice-Spray, který poranění příjemně ochladí. Kromě toho dokáže zmírnit průvodní projevy otoků, podlitin a modřin. Má dlouhodobý, spolehlivý a bolest tlumící efekt. Je vyroben bez konzervačních látek.

www.medapharma.cz

4 výherci budou moct jeho účinky vyzkoušet.

Soutěžní otázka:

V čem vám Reparil Ice-Spray pomůže?

- a/ Detoxikuje organismus a podporuje léčbu jater
- b/ Napomáhá hojení poškozených nehtů plísňovou infekcí
- c/ Uleví od bolesti a má protiotokové a protizánětlivé účinky

Heslo: REPARIL



INZERCE

ÚSTAV LÉKAŘSTVÍ A KOSMETIKY nabízí převratnou novinku:

VITAL INJECTOR

Toužíte po viditelném omlazení a hydrataci pokožky? Přicházíme s novou a především účinnou službou právě pro vás!

Vital Injector připomíná „pistoli“, kterou vyškolený lékař přikládá na ošetřovanou plochu kůže. Ta vytvoří podtlak, přisaje se na kůži a z hlavice pistole vyletí pět jehliček, jež do dermis vpichují kyselinu hyaluronovou. Vzhledem k možnosti naprosto přesného zvolení hloubky i dávky materiálu, který se uvolní při jednom výstřelu u všech vpichů, dosahujeme dokonalé rovnoměrné hydratace celé ošetřované plochy.

Docílíme tak úžasného a okamžitého výsledku! A vy se můžete těšit z mladistvého vzhledu a hydratované pokožky!

Navštivte Ústav lékařství a kosmetiky a svěřte se do péče zkušených odborníků v oblasti estetické medicíny na klinické úrovni. Jsme zařízením s nejdelší tradicí a nejvíce zkušenostmi v České republice. Již od založení ÚLK v roce 1958 jsme právem považováni za prestižní pracoviště. Zároveň je pro nás samozřejmostí využívání nejnovějších a nejkvalitnějších metod, přípravků a strojů při každém zákroku.

Více informací o službách Ústavu lékařství a kosmetiky naleznete na:

www.ulk.cz

Ústav lékařství a kosmetiky

Vyšehradská 49 - Emauzy

128 00 Praha 2

email: prijem@ulk.cz

prim. MUDr. Mirka Pelechová



KDYŽ SE KŮŽE NAŠTVE



V různé intenzitě a závažnosti si takové naštvání kůže asi už vyzkoušel skoro každý. Na pleti se z ničeho nic objeví jedna nebo více pálivých či svědivých skvrn. Usadí se v místech, kde se nedají přehlédnout a rozhodně nejeví ochotu zmizet. Pátráte v paměti, čím to je, vzpomínáte, co jste snědla, čeho jste se dotkla, zkrátka, co by to proboha mohlo být.

Milana Šimáčková, Foto: Fotolia

Podrážděná reakce kůže se může objevit kdykoliv. Zejména, když je imunitní systém poněkud oslabený, příliš jste si užívala sluníčka nebo jste nutila tělo k vyšším výkonům, než je obvyklé. Stačí si pak vyzkoušet novou kosmetiku, problém může způsobit i řasenka půjčená od kamarádky a o potíže je postaráno. Dostaví se reakce: neinfekční alergický zánět kůže, s otoky, podrážděním a zarudnutím.

TIPY A JEDNODUCHÉ RADY, KTERÉ (TÉMĚŘ) NIC NESTOJÍ

- Jako prevenci potíží se naučte vždy kontrolovat expirace u používaných kosmetických přípravků
- Nikdy si žádnou kosmetiku (tyčinky na rty, řasenky) nepůjčujte a na obličejí nezkoušejte v obchodech s kosmetikou, kde už to udělalo před vámi mnoho jiných lidí
- Obličej vždy večer odličujte, i když přijdete z večírku třeba ve tři ráno
- Jestliže jste si někdy alergickou dermatitidu zažily na vlastní kůži, buďte mimořádně ostražitě ke všem novým a nevyzkoušeným přípravkům; nikdy nevíte, jak na ně vaše kůže zareaguje

KOSMETIKA JAKO NEPŘÍTEL

Viníků může být mnoho. Můžou to být složky obsažené v kosmetice, podrážděnou reakci vyvolají u vnímavějších jedinců i parfémy, propolis, samopalovací přípravky, nikl, chrom (v knoflíčích, řemíncích u hodinek, náušnicích, ale třeba i obroučkách brýlí), kožené výrobky (kůže se zpracovává přípravky obsahujícími chrom), guma, latex (stahující prádlo) a mnoho dalších.

Otáčet po použití liftingového krému před abutrientským večírkem je velká směla. Nestalo se vám to? Ale může, přestože kosmetické firmy vynakládají na testování svých novinek slušné peníze. Civilizační vlivy v kombinaci s antikoncepčními přípravky, vnějším prostředím a únavou si s námi můžou někdy opravdu zahrát.



Podobně zareaguje kůže okolo očí i po použití řasenky či stínů a bohužel to vůbec nesouvisí s pořizovací cenou.

První reakce po takové příhodě je většinou spíš překvapení než úlek. Jestliže není viditelný efekt příliš nápadný, většinou stačí podezřelé přípravky vyhodit a naordinovat pleť několik dní bez líčení. Kůže se může zlepšit, ale i tak se doporučuje velká opatrnost. „Jestliže si ale pacientka při zlepšení, ale ne zhojení kožních projevů opět začne na kůži nanášet dekorativní kosmetiku, další látky v ní obsažené můžou pleť dále alergizovat, ačkoliv před tím nikdy reakci nevyvolaly,“ upozorňuje MUDr. Miloslava Moskalyková Rusková z dermatologické ordinace CLED v Uhřetěvsi.

Při lehčích případech pomůžou kromě okamžitého vysazení alergenu studené obklady, jemná pleťová mléka nebo krémy. Ty jsou určeny ke snížení svědění, podráždění a otoku.

CO S TÍM BUDU PROBOHA DĚLAT?

Reakce kůže na podráždění může vypadat velmi různě. Otoky, ale třeba i šupinky a nápadné zrudnutí. U dermatitidy vyvolané kovy v náušnicích bude pomoc poměrně snadná a prevence nekomplikovaná. U kosmetiky je to složitější.

OSTRAŽITOSTI NENÍ NIKDY DOST

Hlavními zdroji problémů v kosmetice bývají konzervanty, stabilizátory a barviva. Ale ani přírodní bio kosmetika není ideál. Neobsahuje sice konzervační látky, ale daleko dříve se kazí a podle toho s ní také musíme zacházet. Výrobky kosmetických firem pracují s chemicky upravenými surovinami, když si ale koupíte kosmetiku přírodní, je potřeba počítat s tím, že obsažené látky můžou mít kolísavou intenzitu a některé na pleť reagují se slunečním zářením. K hlavním fototoxickým látkám patří bergamotový a levandulový olej, azulen a citrusové oleje. Můžou je obsahovat i přípravky, které podporují zhnědnutí kůže.

Nežádoucí reakci kůže někdy vyvolá i kožní kontakt s některými běžnými rostlinami, opět zejména v kombinaci s UV zářením. Andělíka, řebříček, ale i pastinák setý, kmín, citrusy, celer, mrkev a petržel můžou způsobit i zánět spojivek, zarudnutí a otoky kůže.

K určení zdroje potíží se dají použít tzv. epikutánní testy, které obsahují všechny běžné kontaktní alergeny. Lepí se na záda a odečítají po 24, 28 a 72 hodinách.

U výrazné a přetrvávající reakce kůže je proto víc než rozumné co nejdřív navštívit dermatologa, který předepíše mléka nebo krémy s obsahem glukokortikoidů. Ty však opravdu patří pod lékařský dozor; jejich dlouhodobé časté a neuvážené používání může mít vedlejší účinky. Navíc léčba s těmito přípravky se nesmí náhle přerušit.

Normálně by měly příznaky kontaktní dermatitidy vymizet nejspíše do dvou týdnů léčby, jakýkoliv opakovaný kontakt s dráždivou látkou léčbu prodlouží. Osvědčují se také antihistaminika (léky, které tlumí imunitní odpověď a jsou dostupné i v lékárnách).

NEMOC LETUŠEK

Specifickým projevem kontaktní alergie je periorální dermatitida. Problém, který se vrací a bývá velmi úporný i stresující. Postihuje zejména mladé ženy a odhaduje se, že jí trpí až jedno procento populace.

Vznik onemocnění se připisuje dvěma faktorům. Periorální dermatitida se projevuje po předchozí lokální aplikaci kortikoidů, buď používaných nesprávně (špatně zvolená síla a typ, doba nebo diagnóza). Oslabila se tak imunita kůže a narušilo bakteriální osídlení kůže.

Druhou příčinou může být situace, kdy je kůže drážděna velkým množstvím kosmetických přípravků (pleťové krémy, mléka, make-up, mýdla, čistící vody, zubní pasty s obsahem fluoru, ústní vody, spreje apod.) a není po líčení vyčištěná. Proto se jí říká nemoc letušek, které většinou opravdu hodně kosmetiky používají.

Na onemocnění může mít vliv sluneční záření, solária, hormonální antikoncepce, poruchy střevního bakteriálního osídlení, poruchy mazových žláz a labilita kožních cév, chlorovaná voda, klimatizace, prašné prostředí, ale i neustálé dotyky postižených míst.

Onemocnění se projevuje růžovými pupínky o velikosti 1 - 2 mm a šupinkami na obličeji, které svědí. Můžou pak splývat do zanícených červených ploch. Nejčastěji se objeví okolo úst

a na bradě nebo v okolí nosu a někdy i na tvářích. Nejtěžší průběh má periorální dermatitida, která vznikne po dlouhodobém lokálním podávání kortikoidů. □

NEBÁT SE JÍT K LÉKAŘI

Při všech náhle vzniklých projevech podráždění na obličeji, které trvají více jak několik dní, není vhodná samoléčba něčím, co pomohlo kamarádce. **Nepoužívejte nikdy kortikoidní masti bez souhlasu dermatologa!**

● Při prvních projevech periorální nebo kontaktní dermatitidy si opatřete v lékárně borovou vodu určenou k obkladům (ne tu na oči) nebo Jarischův roztok a podrážděná místa ošetřujte obklady. Kůže a zánět se zklidní. Pomáhají i obklady z řepíku.

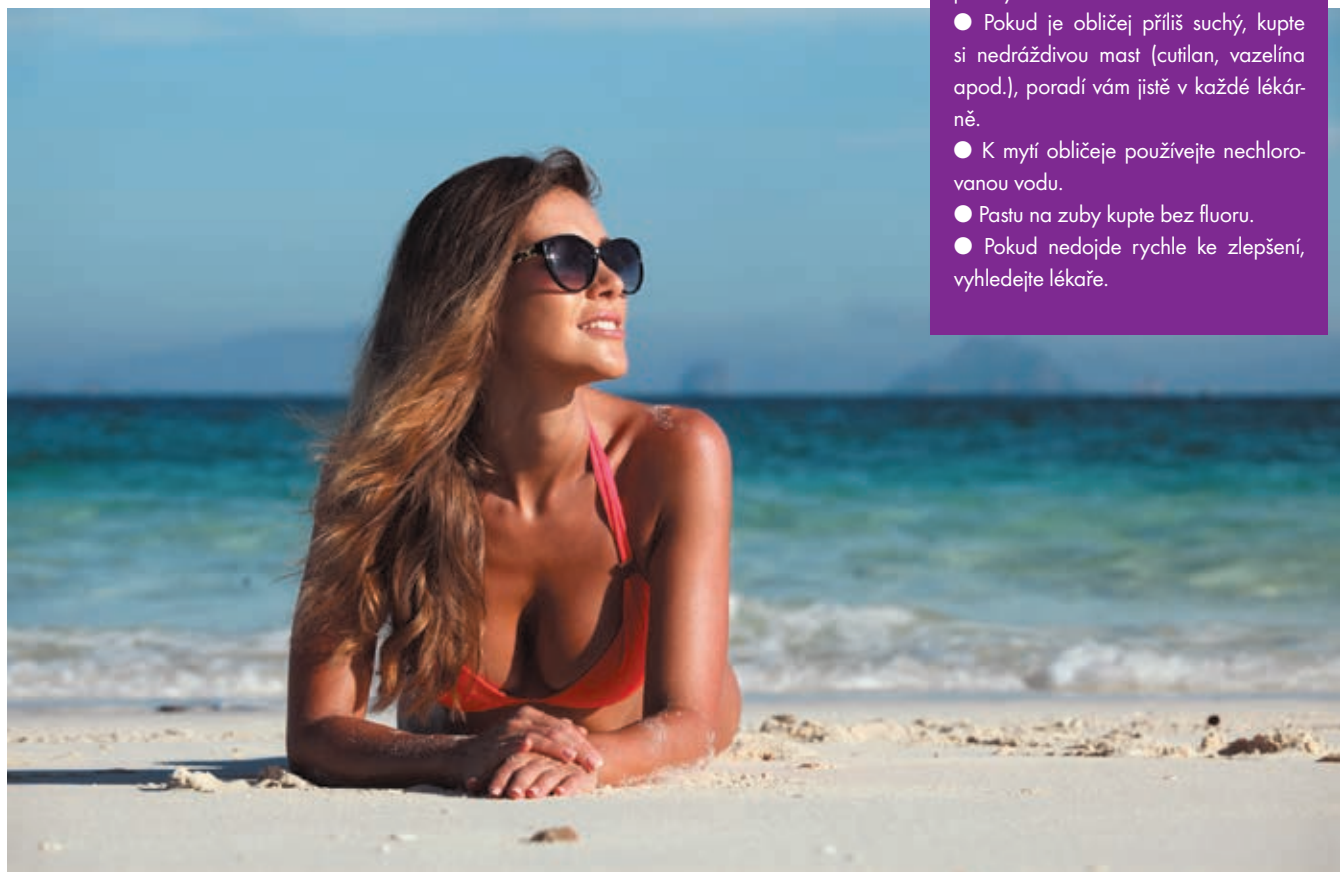
● Nepoužívejte žádné kosmetické přípravky.

● Pokud je obličej příliš suchý, kupte si neдрáždivou mast (cutilan, vazelína apod.), poradí vám jistě v každé lékárně.

● K mytí obličeje používejte nechlorovanou vodu.

● Pastu na zuby kupte bez fluoru.

● Pokud nedejde rychle ke zlepšení, vyhledejte lékaře.





UNI SKIN

PÉČE PRO DOKONALEJŠÍ A ZÁŘIVEJŠÍ PLEŤ

Silné receptury inspirované posledními výsledky výzkumů buněčného DNA v neuvěřitelných a smělých texturách pro sjednocení a korekci odstínů pleti, odhalení jejího mládí a zářivého vzhledu.

SJEDNOCENÍ PLETI: **100%***
 ROZJASNĚNÍ PLETI: **75%***
 MLADŠÍ VZHLED: **70%****

    www.facebook.com/payotcz www.payot.com

*Test spokojenosti uskutečněný pod dermatologickou kontrolou na 20 ženách. Každodenní aplikace Uni Skin Jour po dobu 28 dní.
 ** Test spokojenosti uskutečněný pod dermatologickou kontrolou na 20 ženách. Každodenní aplikace Uni Skin CC Cream po dobu 28 dní.

PAYOT

P A R I S



PRYČ, OŠKLIVÁ ZNAMÉNKA!

Pigmentové skvrnky nám zbytečně přidávají roky. Rozhodně není na místě mávnout nad nimi rukou s tím, že je přece „mají všechny“. Vy je mít nemusíte, můžete jejich vzniku předcházet a rozvoj nevzhledných hnědých teček zarazit. Navíc byste je neměla podceňovat. I když jde ve velké většině případů pouze o drobnou vadu na kráse, někdy mohou mít zhoubný charakter.

Klára Kotábová, Foto: archiv a Fotolia



„Pigmentové skvrny se tvoří všem, kdo nedbají na prevenci,“ potvrzuje **MUDr. Markéta Majerová** z Medicom Clinic. „Od určitého věku patří k fyziologii člověka, tyto projevy lze ale zpomalit právě prevencí. Některé ženy mají k tvorbě pigmentových skvrn sklon, který se projeví většinou až po třicítce a nazývá se melasma. Pigmentace se nachází nad kořenem nosu a čele, dále na tvářích okolo očí, velmi nepřijemnou lokalitou je horní ret. Někdy se pigmentace objeví ve všech zmíněných oblastech, ale většinou zlobí jen některá. Je zapotřebí používat ochranný faktor, nejlépe 50+ po celou sluneční sezonu, a pak samozřejmě na horách. Udělá nám to dvojitou službu, protože zároveň chráníme svá kolagenní vlákna, která UV paprsky rozkládají, a tím urychlují stárnutí pleti.“

ODSTRANĚNÍ + OMLAZENÍ

Jak si poradit se vzniklými pigmentovými skvrnami? Kožní lékařka vysvětluje: „Povrchové pigmentace pomůže odstranit chemický peeling, který pokožku zároveň zjemní a projasní. Jedná se o pigmentace, které by v průběhu zimy pozvolna probledly samy. Ty, které se nacházejí ve střední a hlubší vrstvě dermis, už ale samy nezmizí. Ošetřujeme je pulzním světlem, které pigment rozstřílí a ten se následně v průběhu týdne odloupne. Pulzní světlo zároveň prohřívá kolagenní vlákna v horní části dermis. Takže poškozená vlákna se smrští a nastartuje se tvorba vláken nových, což se nazývá rejuvencace neboli omlazení. Aby se pokožka zpevnila a vypnula, musí se však prohřátí zopakovat.“ Na první pohled vypadá pigmentace i její odstranění poměrně jednoduše. Jenže je to opravdu tak snadné?

UBRAT NA SPRÁVNÉM MÍSTĚ

Odbornice upozorňuje: „Oříškem jsou světlejší pigmentové skvrny na světlé pokožce. Chybí

KLÁRA RADÍ:

Kdy se na odstranění pigmentových skvrn objednat? Vždy je lépe, pokud je to po sezoně opalování, tedy na podzim a v zimních měsících.



zde kontrast, a tak mohou odstranění pomoci IPL odolávat. Alexandritový laser není vhodný pro ošetření větší pigmentované plochy. Zde si proto pomáháme kombinací pulzního světla a speciálního chemického peelingu, který ve svém třetím kroku obsahuje fotoaktivní látku. Díky té se ošetření pulzním světlem ještě zintenzivní. Po peelingu bude pokožka zároveň jemnější a i zatažení pórů viditelnější.“

Když vás znaménka a skvrny opravdu trápí, zvažte jejich likvidaci. Jestliže jich je hodně, zaměřte se na dekolť a hřbety rukou, kde jsou nejviditelnější. A myslete na to, že odstranění pigmentových skvrn z jedné partie může paradoxně upozornit na skvrny v partii jiné, což nám spíše opticky roky přidá. □



Co s nedokonalostmi pleti radí MUDr. Kateřina Tvrdoňová, kožní lékařka ze soukromé dermatovenerologické ordinace v Praze 6

Co je to hyperpigmentace a u koho vzniká?

Pigmentové skvrny v obličejí, které dnes ženy trápí, jsou nejčastěji projevem expozice UV záření ve spojení s užíváním hormonální antikoncepce. Mají je ale i ženy, které „tabletky“ nikdy neužívaly. Jedná se o špatnou funkci melanocytů, tedy pigmentových buněk.

Dají se skvrny „vybělit“?

Hodně žen spoléhá na takzvané bělicí

krémy, které mohou mnoho příznaků zmírnit, nikdy jimi ale pigmentové skvrny zcela neodstraní. K tomu jsou ideální volbou chemický peeling, IPL a lasery.

Čím se podle vás trápí a čím nikoliv?

Na to je těžké odpovědět, u každého člověka je to něco jiného. Někomu vadí milimetrový projev téměř již ve vlasech a druhý nemá problém s „boulí“ uprostřed čela. Dnes se již řada nedokonalostí dá řešit nebo alespoň dobře zakamuflovat. Trapme se pouze tím, co je opravdu k trápení, třeba že jsme vědomě zanedbali nějaký vážný zdravotní problém.

Doporučujete vždy radikální zátkroky, když za vámi klientka přijde, nebo se domníváte, že nedokonalosti pleti utvářejí osobnost celého člověka?

To je přesně ono. K někomu to znaménko nad horním rtem prostě patří a založí na něm svou kariéru. Proč ho odstraňovat? Snažím se u takových projevů pacientku k ničemu nenutit a často i rozmlouvám. Dnes mám pocit, že asi všichni chceme vypadat stejně – pěkné lící kosti, nafouklé rty, kůže bez vrásek a znamének... To neuznávám. Je rozdíl mezi zákroky z marnivosti a zdravotními.

Proč nedokonalosti, např. mateřská znaménka, hlídat?

I v normální kůži může vzniknout maligní melanom, stejně jako v oku nebo na sliznici žaludku. Některá znaménka mají riziko větší, jiná menší, ale mají výhodu: jsou vidět. A od toho jsme tu my dermatologové, abychom jejich bezpečnost posoudili. Ale pacient musí přijít včas.

UNAVENÉ OČI? MINULOST!



Kruhy pod očima, že by se na nich mohlo cvičit? Kromě toho, že nejsou estetické, ještě přidávají roky. Přitom stačí tak málo: vybrat si vhodný krém, rozjasňovač nebo sáhnout po korektivním či relativně malém chirurgickém zákroku, který vás tohoto problému zbaví.

Klára Kotábová, Foto: Fotolia

Kruhy pod očima nesignalizují jen únavu, můžou být známkou toho, že vašemu organismu chybí důležité látky či minerály. Bývají také dané genetiky – a i když se stravujete sebelíp a spíte osm

ŠIKOVNÁ KOSMETIČKA MŮŽE KRUIHY NEBO VÁČKY POD OČIMA „ZAMASKOVAT“, ALE TO SAMOZŘEJMĚ NEŘEŠÍ JEJICH HLAVNÍ PŘÍČINU

hodin denně, zkrátka se jich nezabavíte. Tedy můžete, pokud se rozhodnete pro některé z následujících řešení.

ZASE TA GRAVITACE!

Začněme trochu vědecky: Primář očního oddělení motolské nemocnice **MUDr. Milan Odehnal, MBA**, vysvětluje, proč ke kruhům pod očima vůbec dochází: „Věkem se kůže podkoží i svalovina tváře postupně uvolňují, mladistvé napětí těchto struktur se snižuje. Okolí horních i dolních víček má tendenci gravitací klesat směrem dolů, mediálně k vnitřnímu koutku oka. Tato komplexní migrace tkání, na které se podílí i posun tukových váčků pod kůží, má za následek prohloubení oční rýhy pod dolními víčky a její posun směrem dolů k nosu. Výsledkem je pak oploštění této oblasti, viditelné vaky a vznik kosmeticky nepříjemných kruhů pod očima.“

K těmto změnám mají někteří lidé větší predispozici, více jsou postiženy ženy. Také se na nich může podílet výživa, kouření, nedostatek vitamínů i některé nemoci. Někdy se tento stav může objevit po předchozí úpravě dolních víček, kdy se odebere příliš mnoho podkožního tuku. Oči vypadají pak jakoby zapadlé.

HYDRATOVAT, HYDRATOVAT...

Když nechcete investovat do svého půvabu pravidelně vyšší částky, můžete na počátku svého snažení o omlazení očí zkusit babské rady, které nenabourají váš rodinný rozpočet. O co jde? Jakmile si kruhů pod očima všimnete, nasadte pitný režim, který vám pomůže zbavit se problému, pokud je daný dehydratací organismu. Jestliže tomu tak není, nasadte si osmihodinový spánek, jehož nedostatek může být také důvodem únavy očních partií. Stejně tak vynechte solení, alkohol a tučná jídla. Pro povzbuzení očního okolí je dobré zkusit chladivé oční gely. Pokud používáte korektory, kosmetičky doporučují dávat je na noc do lednice a jakmile si chladivou texturu nanese ráno na obličej, máte okamžitě dvojitý efekt: chladící i krycí.

Máte pleť na obličejí unavenou celkově? Pak nezapomínejte hydratovat, a to nejen krémy, ale také sprškami micelární či minerální vody, která vám během dne s únavou vepsanou ve tváři pomůže a nemusíte kvůli tomu ani odstraňovat make-up.

Mladistvému vzhledu napomůžou také světlé oční stíny, ty sedě a tmavě na oční oblouk ani pod něj nepatří. Dramatický pohled zbytečně přitáhne pozornost k partiím, které nechcete, aby byly vidět.

RADIKÁLNÍ ŘEZ

Jestliže máte dojem, že kosmetické prostředky už váš problém nevyřeší, můžete se rozhodnout pro radikální řez – odstranění nadbytečné kůže. Velmi často se úprava očních víček spojuje s vyhlazením celého obličeje, tedy faceliftingem. MUDr. Odehnal k tomu dodává: „V současné době je velice rozšířenou metodou vypnutí tváře a střední části obličeje současně s úpravou dolních víček (tzv. cheek-midface lift).“

Odborník ale zároveň upozorňuje, že chirurgický zákrok se nedá udělat každému na potkání, i když je zdaleka neefektivnější: „Léčba kruhů pod očima se samozřejmě řídí celkovým stavem pacienta,“ upřesňuje doktor Odehnal. Zjistí-li například onemocnění ledvin, tak léčíme příčinu: u poruch metabolismu tedy upravíme životosprávu.“

JEHLIČKOVÉ ŘEŠENÍ

V dnešní době existuje ale tolik jiných možností, že operace může být až opravdu tou poslední. Korektivní dermatologie v řešení kruhů pod očima a dalších přídatných problémů totiž velmi pokročila, takže nás může zbavit nepříjemného vzhledového problému přidávajícího roky miniinvasivně – metodou zvanou mezoterapie, kdy se do podkoží aplikují výživné koktejly.

Výborně například fungují výplně kyselinou hyaluronovou, s vějířky vrásek si poradí botulotoxinové injekce (ale opravdu jen z rukou zkušeného odborníka, jinak může zákrok způsobit problémy s poklesem víčka apod.). Efektivním řešením je rovněž aplikace vlastního tuku, případně plazmaterapie (vpravení vlastní upravené krve do ošetřované partie). Z neinvazivních metod je možné na omlazení očního okolí vyzkoušet chemický peeling nebo biorevitalizační laser. □



Už Marie Antoinetta věnovala kruhům pod očima velkou pozornost. Dokonce prý nechala zmrskat dvorního portrétistu za to, že jí namaloval na jednom medailonku kruhy příliš výrazné. Tedy podle jejího názoru neodpovídající realitě. Jestliže byl tento drobný detail na kráse tak důležitý pro královnu, měl by být i pro vás. Vy máte na rozdíl od ní jednu jistotu – ve vašem případě má veškerá péče (ať už si vyberete jakoukoliv) dlouhodobý smysl. Francouzská královna zemřela (pod gilotinou) v necelých třiceti osmi letech.

KOSMETICKÉ TRIKY HVĚZD



Někdy to přeženou a jejich snaha udržet si mladistvý zjev je nám spíš k smíchu. Jindy ale tiše závidíme a v duchu se ptáme: jak to dělají, že na nich zub času vůbec nezahlodal? Takže, jak to dělají?

Klára Kotábová, Foto: Shutterstock

hodiny, ale alespoň ji paparazzi nepřistihnou neupravenou, že...

Jennifer Aniston pro změnu objevila kouzlo piva (které už znaly naše babičky): její hřívka je natužená a má dokonalý lesk. A jak si dělá melír? Na pramínky vlasů nanese před opalováním citron. Jeho šťáva vyvolá zesvětlující účinky už po jedné hodině, takže se k dokonalé barvě vlasů dostane hvězda seriálu Přátelé poměrně rychle.

Pink si nedávno postěžovala na to, že má křehké nehty – a proto jim na doporučení známé manikérky dělá droždové zábaly. V čem spočívají? Zpěvačka rozmíchá droždí ve vodě, do kašičky vloží prsty a několik minut je nechá ponořené. Nehtová lůžka prý absorbují vitamín B, takže jsou silnější a i nehty z nich vyrůstající jsou odolnější proti vnějším vlivům.

Citronovou šťávu jsme již zmiňovali... A přesně tu používá americká herečka Meg Ryan při bělení nehtů. Jakmile je má od přílišných nánosů laku poničené, dopřeje jim citronovou kúru, díky které se vrátí snadno ke své přirozené barvě a zbaví se zažloutlých map.

V honbě za krásou občas podnikají ty nejbizarnější pokusy a celý svět je napodobuje. Herečky, zpěvačky, moderátorky. Ty všechny mají tajné triky, díky nimž zpomalují proces stárnutí a vypadají skvěle, aspoň na fotkách. Ano, připusťme, že za perfektním zevnějškem některých celebrit stojí dobrá práce fotografa. A také kolem nich neustále pobíhají vizážisté, takže žádné triky nepotřebují, stačí, že se nechají profesionálně nalíčit a je to. Ale tak to vždycky není. Celebriety investují do svého vzhledu

nemalé částky, navštěvují korektivní dermatology a kliniky plastické chirurgie. Zároveň si ale, stejně jako všechny „normální“ ženy, vypomáhají babuskými pokusy, které je mají dovést k vysněné postavě, dokonalému vzhledu.

PIVO, DROŽDÍ, CITRON...

Tak třeba například Gwyneth Paltrow má neustále tak krásně hladké vlasy bez jediného neposlušného vlásku proto, že finální úpravu dělá vždy kartáčkem na zuby. Sice se takto češe i tři



Třpytky kolem očí Lady Gaga drží díky gelu na vlasy

KEČUP NA VLASY

Vlasový stylist, který pečuje o hřívu americké zpěvačky a pianistky Tori Amos, francouzské herečky Juliette Binoche a dalších celebrit používá místo jakékoli drahé masky kečup, a to v případě, že vlasy jeho svěřenkyň chytí nádech do zelena od příliš chlorované vody v bazénu. Před běžnou péčí potře vlasy tímto rajčatovým protlakem, nechá několik minut působit, čím se stáhne nazelenalý nádech. Teprve pak se stará o vlasy běžným způsobem. Červený tón kečupu neutralizuje zelené odstíny, takže i když hvězdy tráví dny u bazénů vlastních či svých přátel, s vodnickými vlasy problém nemají.

Victoria Beckham se přiznala, že pokud chce mít opravdu bohatou hřívu, vytvoří si na hlavě pramínky z alobalu, vyfénuje si vlasy přes hliníkovou fólii, a tak získá její hříva na objemu.

Naučila se to prý od kamarádek na základní škole a jiný postup, který by byl účinnější, zatím nenašla, naopak jej šíří dál mezi svými přítelkyněmi, které stejně jako ona mají problém s objemem vlasového porostu.

Přemýšlíte občas, jak drží třpytky kolem očí extravagantní Lady Gaga? Místo jiných přípravků používá mikrovrstvu gelu na vlasy, který si aplikuje na místa, kde jich chce mít nejvíc a na ně je pak nanese. Díky tomu se prý ani nehnou.

PO SETMĚNÍ NETELEFONOVAT!

Pojďme se ale mrknout také na stravu: jaké tajné triky celebrit vám pomůžou získat jejich perfektní vzhled? Zpěvačka Fergie popíjí jablečný ocet, díky němuž má prý v rovnováze kyselost a zásaditost organismu, tedy i proto prý má krásné vlasy a netrpí celulitidou. Anglický herec Jason Statham, kterého známe např. z filmu Rychle a zběsile, tvrdí, že muskulaturu mu pomáhá budovat požívání banánů. Geri Halliwell z někdejších Spice Girls zase nedá dopustit na konzumaci medu: díky němu má hlasivky ve skvělé kondici, a navíc nemá chuť na sladké.

Madonna sází na minerálku jediné značky, díky které prý vypadá mladistvě. Nejen ji pije, ale také se v ní koupe. A opravdu neotřelý recept na půvab má Natalia Portman. Tvrdí, že mladistvě vypadá i proto, že po dvaadvacáté hodině nikdy na veřejnosti nepoužívá internet ani chytrý telefon, takže jí nazelenalé světlo z obrazovky nemůže špatně nasvěcovat tvář.

Světovým trendem pro udržení krásné pleti je konzumace potravin bez lepku, který již pronikl i mezi běžné smrtelníky. Stejně tak jako konzumu-

mace jídla bez zbytečných éček, které organismus zatěžují. Odborníci se shodují na tom, že kdyby se podobným hlídáním jídelníčku nepochlubily celebrity, mezi lidmi by se tento trend dostával mnohem pomaleji. A že tedy i ty nejužitejší triky mají smysl, protože nad některými se člověk pousměje, nad jinými zamyslí... a třeba je využije ve svém životě. □



Anglický herec Jason Statham si muskulaturu prý buduje požíváním banánů

CO BYSTE ROZHODNĚ ZKOUŠET NEMĚLA!

- Některé modelky pro zachování superštíhlé postavy občas konzumují vatové tampony namočené v džusu - zahání to pocit hladu.
- Pozřít tasemnici kvůli štíhlé linii? I to kdysi slavní dělali, ale tato riskantní a drastická metoda už snad upadla v zapomnění
- Kvůli štíhlému pasu si některé hvězdy nechaly odstranit pár žeber; tvrdívá se to o zpěvačce a herečce Cher, ale ta to nikdy nepotvrdila



(Ú)PLNÁ NÁDHERA

Máte komplex z ploché hrudi? Nemáte co vystavit v dekoltu a „pušapka“ váš problém dostatečně neřeší? Navštivte plastického chirurga a nechte si udělat prsa na míru. Nebudete zdaleka sama. Nejžádanější změnou, kterou ženy na klinice vyžadují, je právě úprava či zvětšení poprsí.

Hana Profousová, Foto: Fotolia

Bly doby, kdy se ženy stahovaly, aby jejich vnady nevyunikly. Jenže ty časy se těžko vrátí... Nevadí. Existují možnosti, jak plochý hrudník vyplnit, když nám ho příroda nenadělila. „Silikony“ už dávno nejsou výsadou modelek nebo jiných celebrit. Možná byste se divily, kolik žen ve vašem okolí je hrdě nosí. Trendem dneška totiž je přirozenost a harmonie proporcí. Takže když to nepřezene s velikostí, bude to vypadat, že jste se tak už narodila. A když se svěříte do rukou odborníka, nezůstanou vám žádné viditelné známky operace a nic nepozná ani váš budoucí partner (současný to ovšem přece jenom postřehne).

Spolu s tím, jak vzrůstá společenská tolerance k odstranění estetických nedostatků chirurgickou cestou, mění se i struktura zájemkyň o operační výkon. Mnohé ženy jdou na modelaci poprsí, které ztratilo svůj tvar po těhotenství a kojení. Malé procento podstoupí

BUDOU MI SLUŠET?

„Existují pouze dva základní typy implantátů: kulaté a anatomické v různých velikostech a rozměrech. Vybrat správný implantát není jednoduché, vycházet by se mělo z velikosti postavy. Je přitom samozřejmě nutné vzít v potaz také přání klientky. To vše se doladí v průběhu konzultace, vyšetření a vyzkoušení různých velikostí implantátů,“ vysvětluje MUDr. Libor Kment z kliniky Esthé.

zmenšení prsou z důvodů zdravotních (bolest zad, pocení v kožní řase, ekzém apod.) nebo psychických (neustálé obtěžující pohledy). Jednoznačně největší zájem je ale o augmentaci, tedy zvětšení ňader.

KDYŽ SYMBOL ŽENSTVÍ CHYBÍ

„Prsa jsou odjakživa symbolem ženství, mateřství a sexuální touhy, a výrazná odlišnost

od průměru může jejich majitelku silně trápit,“ konstatuje doc. MUDr. Jan Měšřák, CSc. z kliniky Esthé. „V tomto případě je plastická operace jedinou možností, jak ženě vrátit sebevědomí a víru v sebe sama. Zvětšovací operace prsů má velmi dobré výsledky a je efektivní. Výsledek je vidět okamžitě a ženy jsou proto téměř hned jako vyměněné. Kromě různého umístění implantátu a jeho tvaru vybírá chirurg také přístupovou cestu, kterou bude

„JE AŽ NEUVĚŘITELNÉ, CO DOKÁŽE PÁR HODIN NAŠÍ PRÁCE UDĚLAT S CELÝM ŽIVOTEM JEDNOHO ČLOVĚKA. PROTO SVOU PRÁCI TOLIK MILUJI A BUDU JI DĚLAT TAK DLOUHO, DOKUD MI TO OKOLNOSTI DOVOLÍ,“ VYZNÁVÁ SE PŘEDNÍ ČESKÝ PLASTICKÝ CHIRURG DOCENT JAN MĚŠŘÁK

implantát do prsu vsunut. Jednou z možností je řez na rozhraní tmavé a světlé části dvorce. Řezy je však možné vést také v podprsni rýze nebo v podpaží.“

Donedávna se prsa zvětšovala pouze silikonovými implantáty nebo aplikací vlastního zpracovaného tuku. Klinika Esthé nabízí kombinaci těchto dvou praktik – kompozitní augmentaci. Hlavním specialistou na tuto metodu je MUDr. Ondřej Měšřák, Ph. D. z této kliniky, který zaručuje, že prsa budou po zvětšení vypadat přirozeně i na velmi štíhlých ženách a nikdo nepozná, že nejsou „pravé“.

KDO MŮŽE ZÁKROK PODSTOUPIT?

„Plastika prsou se provádí po dovršení 18 let. Není vhodná pro kojící ženy a její vhodnost by se měla zvážit při predispozicích k autoimunitním nebo zhoubným onemocněním,“ říká MUDr. Karel Urban z kliniky Esthé.

NOVINKA: UŽITEČNÁ KOMBINACE METOD

Technika kompozitního zvětšení prsů spočívá v kombinaci užití silikonového implantátu a přenosu vlastního tuku. Silikonový implantát umožní zvětšení o velké objemy, zatímco vlastní tuková tkáň implantát přirozeně „obalí a skryje“.

„Přenos vlastní tukové tkáně je jednou z nejdiskutovanějších disciplín plastické chirurgie současnosti. Tuk představuje výplňový materiál s ideálními vlastnostmi: přirozeně se integruje do tkáně, je tělu vlastní a tedy kompletně biokompatibilní. Zvětšení prsů přenosem vlastní tukové tkáně je ale bohužel objemově velmi omezené. Proto zůstávají zlatým standardem zvětšení prsů silikonové implantáty, jejichž kvalita se stále zlepšuje. Výběr z množství tvarů a velikostí umožňuje individuální přizpůsobení každé pacientce,“ přibližuje metodu zvětšování poprsí plastický chirurg Ondřej Měšřák.

Bonusem této operace je možnost formování postavy odsátím tuku na libovolném místě, kde je ho k odběru dostatek. Nejčastěji to bývá břicho, boky, zevní stehna nebo kolena. Potom se vybere optimální velikost implantátu. Po jeho vložení a zašití se jeho okraje vyplní tukovou tkáň, takže prs vypadá naprosto přirozeně.

Operace probíhá v celkové anestezii a trvá kolem jedné hodiny. O způsobu vedení řezu a umístění implantátu rozhoduje lékař po dohodě s klientkou již na předoperační konzultaci. Řez bývá dlouhý cca 4 cm a zašívá se speciálními samovstřebatelnými stehy. Po zákroku je nutná 1-2denní hospitalizace. □



PERFEKTNÍ POSTAVA? STAČÍ JEN PÁR KROKŮ...

Nevěříte? Poradíme vám hned několik cest, jak se k ní dopracovat, které způsoby mají smysl, které nikoliv. Vyzkoušejte, který vám je příjemnější a poříďte si figuru, za kterou se budou všichni otáčet.

Klára Kotábová, Foto: Fotolia a archiv Hanky Kynychové

Upřímně řečeno, jen pár kroků nestačí. Moc dobře víme, že kilo navíc máme, než se nadějeme, ale než ho shodíme... Není to ale nemožné - a může jich být i víc. Než se ale pustíte do drastické proměny, protože chcete vypadat jako čtyřicetikilogramová modelka, měla byste zvážit a reálně ohodnotit své skutečné proporce.

STRATEGICKÝ PLÁN PRO DOKONALÉ KŘIVKY

- Upravte si spolu s výživovým poradcem svůj jídelníček; třeba děláte chyby, o kterých ani nevíte.
- Zapojte do stravy také byliny a travu, díky které se hubne neboli superpotravin: např. chia semínka.
- Začněte se hýbat - bez pohybu se k vytouženým křivkám nikdy nedostanete. Ani estetická medicína vás nezachrání. Musíte začít sama, lékař dodělá poslední tečku.
- Nejprve zhubněte, a když se vám to bude zdát málo, vydejte se na konzultaci k odborníkovi (např. kvůli liposukci).
- Změňte šatník. Pokud to zvládnete skvěle, můžete si na pohled ubrat až 5 kg.
- Až se objeví první výsledky, můžete se objednat k estetickému chirurgovi a probrat další možnosti: liposukce, úprava metliček na nohách, které jsou poslední překážkou k vysněnému tělu, zvětšení objemu prsů, bělení zubů, neinvazivní omlazení obličeje apod. Chirurgickými úpravami svou cestu za dokonalou postavou ale nikdy nezačínějte.

Pokud máte robustní stavbu těla, Twiggy z vás nikdy nebude a přehnaným očekáváním byste si mohla zkazit výslednou radost. A také je dobré předem se rozhodnout, jestli chcete získat postavu snů pomaleji, ale s efektem, který vás časem možná až ohromí, nebo zda máte rozpočet na to, abyste se nechala upravit bez další osobní snahy, tedy chirurgicky.



kombinace by vám měl doporučit právě odborník, kdyby se totiž chybně nastavila počáteční kombinace, mohlo by se vám během půstu dělat nevolno.

CO RADÍ FITNESS INSTRUKTORKA HANKA KYNYPHOVÁ

Kromě pohybu je nezbytně nutná také disciplína v jídle. Neříkám, že je třeba jíst asketicky, ale je důležité přijít na to, co našemu tělu dělá dobře. Každý jsme jiný a každému prospívá něco jiného. Někomu nevyhovuje lepek, někomu mléčné výrobky, jiného nadýmá syrová zelenina, někdo má raději teplou zeleninu... Rozhodně ale omezte cukr, smažené, tučné, fast foody, slazené pití a alkohol na minimum (ideálně v podobě suchého bílého vína). Také tyto drobné detaily ve změně jídelníčku s vaším tělem udělají divy. Nebude zadržovat vodu, nebudete mít nadmuté břicho atd.

Kromě toho je velmi dobré čas od času vydržet půst a pít jen zeleninové či ovocné šťávy, ale nejlépe až po konzultaci s výživovým poradcem. Ideální je nastavení alespoň jednou měsíčně tzv. očistného dne. Tekutiny a jejich

POHYB PŘIROZENÝ JAKO ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

Rozhodla jste se jít přirozenou cestou a nesvěřovat se (zatím) do rukou plastických chirurgů? Poslechněte rady ženy, která se formování dokonalé postavy věnuje celý život - Hanka Kynyplová. Fitness odbornice doporučuje: „Je důležité přijmout svoje tělesné proporce takové, jaké jsou. Se širokými rameny nebo širokou pánví prostě nic neuděláte, tak se s ní smiřte! Pracovat můžete na povolených břišních, zádočných, prsních či tricepsových svalech nebo na povislém zadečku.“ A to přece není málo! Jejich vypracovaností totiž zakryjete další nedostatky.

A další důležitá věc: zvolený pohyb vás musí bavit. Škála, díky níž můžete formovat své tělo, je opravdu široká. Pokud se ale pro některý způsob rozhodnete, měla byste mu každý den věnovat alespoň dvacet minut. Musí se stát pravidelnou součástí vašeho života stejně jako například čištění zubů.

Co je přímo zakázáno? Stoupat každý den na váhu! Pro hubnutí je mimo jiné důležitá psychická pohoda a když se ručička nepohne směrem dolů, může vás to demotivovat. S tím ostatně souvisí i to, že byste si měla dávat reálné cíle: takové tělo, k němuž se můžete opravdu dopracovat.

UŽITEČNÁ KOMBINACE

Tohle všechno víte; snažíte se občas držet dietu, někdy se také hýbat - jenže výsledky žádné? Což tedy ke změně životního stylu přidat ještě nějaký zákrok estetické medicíny? Taková kombinace může přinést ty nejlepší výsledky. Zdá se vám to trochu moc? Dnes už ale plastická chirurgie není jen bolestivou zábavou pro hrstku vyvolených, kteří si ji můžou dovolit. Je ovšem třeba si postup předem dobře rozvážit a hlavně si nechat poradit, které zákroky pro vás budou vhodné.

Na ženě, které má sto padesát centimetrů, budou ňadra velikosti XXL vypadat nevhodně



a i když byly vaší dávnou touhou, může vám časem vadit, že nevypadají přirozeně. A trendem současné estetické medicíny je právě přirozenost. Lékař na konzultaci zhodnotí váš současný stav, vyslechne si vaše sny a navrhne řešení tak, abyste vypadala – krásně. Zdravě, mladě, nikoliv uměle.

Co je in v dnešní době? Při formování postavy se nejčastěji jedná o některou z variant liposukce, tedy odsátí tuku, nebo lipolýzy – rozpuštění tuku. Odborník ví, kolik kde ubrat, aby vaše tělo nezískalo nepřirozený vzhled.

Tak a máte vysněné křivky! To ale vůbec neznamená, že se dál budete cpát šlehačkovými dorty a až vám budou kalhoty těsné, objednáte se na další zákrok! Pokud to s postavou snů myslíte vážně, naplánujte si dlouhodobý strategický plán. Je to běh na dlouhou trať, ale jestli se budete svému tělu věnovat opravdu důkladně, odmění se vám perfektními křivkami, i tím, že vám bude ve zdraví sloužit mnoho let. ☐

PROJEZTE SE K ŠTÍHLÉ POSTAVĚ

Vybírejte si pečlivě, kdy a jaké servírujete svému tělu sacharidy. Ráno se s nimi vypořádá efektivněji než odpoledne, kdy se snáže ukládají v podobě nehezkých faldíků na místech, kde je mít nechcete.

Pozor na kalorie ukryté v alkoholu. Popíjíte i mimo oslavy? Pak se nemůžete divit, že nehubnete.

Sladkosti vyměňte za ovoce. Čokoláda je sice skvělá, ale moc slůžeb vám během doby, kdy chcete shodit přebytné kilogramy, neudělá. Když vás honí mlsná, dejte si ovoce, ale i toho s mírou, protože jsou v něm také cukry, po kterých se může tloustnout.

Skvělým prostředkem, díky kterému zhubnete, je zelený čaj.

Nenakupujte zbytečné zásoby potravin, protože je prokázáno, že to, co máte doma, stoprocentně sníte.

REGENERACE MŮŽE BÝT LEGRACE

Pro to, aby vaše postava – tělo i tvář – vypadaly perfektně, je také nezbytná regenerace. Dopřejte si, pokud to je možné, aspoň osm hodin spánku denně, užívejte si relax v sauně, při masáži, ve wellness centrech, na józe, při tanci, nezapomínejte na kosmetiku. Kvalitní přípravky péče o tělo už dnes umí zázraky. Na trhu seženete tělová mléka se zešihlujícími, zpevňujícími, prokrvujícími a dalším efektem, které mají jediný výsledek: vaše pokožka je pevnější, vypadá zdravější, je vláčnější i příjemnější na dotyk.

STEFANEL

**AUPARK SHOPPING CENTER
BRATISLAVA**
Einsteinova ul. 18
Bratislava

STEFANEL ŽELEZNÁ
Železná 16
Praha 1
+420 775 632 888

STEFANEL CHODOV
Rožtylská 2321/19
Praha 4
+420 774 488 800
+420 775 632 888



JAK SHODIT 5 KILO ZA 5 MINUT

Trápí vás nějaké to kilo navíc? Výraznější břicho, silnější stehna nebo široký pas? Všechny tyto malé nedostatky se dají šikovně zamaskovat vhodně zvoleným oblečením. Připravili jsme si pro vás zeštíhlující tipy a triky, díky kterým budete opticky lehčí o pár kilogramů.

Klára Kotábová, Hana Profousová
Foto: Vivantis a Fotolia

„Pokud chcete mít krásné tělo, měla byste mít krásnou mysl,“ soudí expertka stylu Dagmar Gabulová, „navíc velká kouzla zvládnete, když si oblečení zvolíte tak, aby zdůraznilo vaše přednosti a zakrylo nedostatky. Nezáleží na tom, jakou velikost nosíme. Důležité je, jak ji nosíme. Oblečení by nám mělo pomáhat postavu rovnoměrně formovat. Jeho úkolem je zvýraznit její pozitiva, například vytvarovaný pas, a odvést pozornost od kritických partií, kterými můžou být plnější boky.“

ŽENA JAKO PŘESÝPACÍ HODINY

Cílem těchto figlů je opticky docílit ženskou siluetu ve tvaru přesýpacích hodin. Právě taková „se nosí“. U postavy není důležitá váha, šířka ani velikost, ale právě její silueta. Konkrétně jsou to tři klíčové parametry: ramena, pas a boky. Obvod ramen, pasu a boků ve finále určí, jaké střihy jsou pro nás vhodné, podtrhují přednosti naší postavy a šikovně maskují její nedostatky.

Tip Kosmetiky&Wellness

Nosíte dlouhé nebo polodlouhé vlasy? Vyčesíte si vysoký drdol. Ten nejen prodlouží postavu, ale také ji opticky zeštíhlí.

„Zaostřeno byste měla mít také na materiál a detail – chcete-li vypadat štíhlejší, vyhněte se tuhým, těžkým a příliš lesklým látkám, které mají tendenci rozšiřovat,“ radí D. Gabulová. Ve vašem šatníku by se neměly nacházet ani kousky s velkými vzory, zvířecími motivy či vodorovnými proužky, které přidávají centimetry navíc, stejně jako řasení, volány, plisování a boční, zadní či náprsní kapsy s klopami.

Pokud si umíte vybrat outfit, můžete si vhodně zvoleným modelem ubrat až pět kilogramů... A to už stojí za trochu studia vlastního těla i stylových doplňků.

MÓDNÍ KAMUFLÁŽ PRO OPTICKÉ ZEŠTÍHLENÍ

Výběr správných džínů

Džíny patří k nejuniverzálnějším prvkům dámského šatníku. Důležité ale je vybrat si takové, které vám dokonale padnou. Pokud jimi chcete zamaskovat nějaké to kilo navíc, vyhněte se světlým odstínům. Sáhnete po tmavě modrých nebo černých. Hodí se rovný střih a vyšší pas, který zakryje větší břicho a současně opticky prodlouží postavu. Trápí-li vás silnější boky, oblečte se do „sepraných“ modelů, co mají světlejší část uprostřed a strany tmavé, takže chytře odvádějí pozornost od problematických partií. Naopak trhliny nebo záplaty nohy opticky rozšiřují.

Tajný pomocník: spodní prádlo

Přímo zázraky dokáže vhodně zvolené spodní prádlo. Stahovací push-up punčocháče nebo korzetové spodní šaty vám vykouslí oblé tvary bez faldíků. Zapomeňte na klasické nevzhledné stahovačky. Dnes seženete spoustu sexy modelů včetně krajkových kalhotek i tílek. Nebojte se ani nepříjemného pocitu. Kvalitní stahovací prádlo je ušito tak, že o něm skoro po celý den nevíte.

Černá není nutná

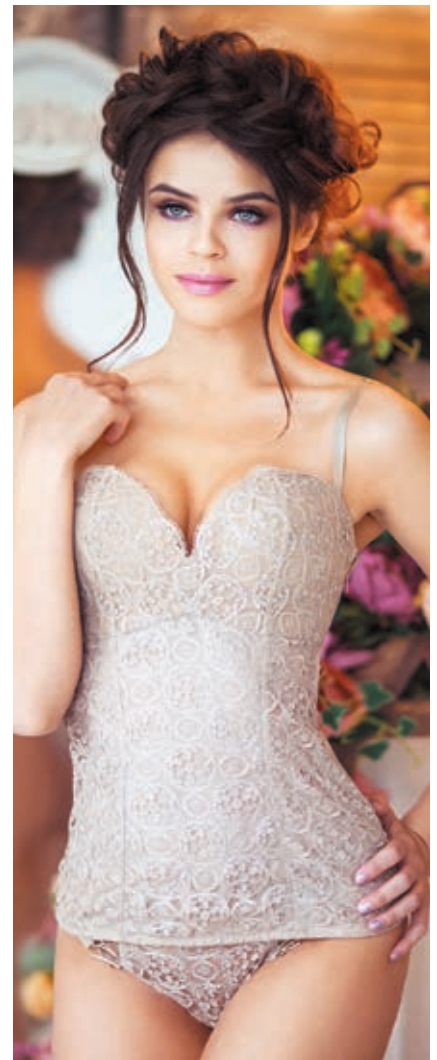
Všichni víme, že černá zužuje, pokud se ale do ní oblečete od hlavy až k patě, budete vypadat spíš jako černá vdova než jako módní ikona. „Důležité je umět barvy chytrě kombinovat. Černá nebo tmavá nejlépe zeštíhlují, pokud jsou v kontrastu se světlou barvou. Světlejší si oblečte spíše na horní část těla a dolní, problematictější partie, „zahalte“ do černé barvy. Zkuste také kombinaci hnědé a růžové, která je ideální na jaro a léto. „Vyhnout byste se měly výrazným vzorům, které přidají nějaké to kilo navíc,“ doporučuje módní odbornice Barbora Holá z Vivantis.cz.

Vhodné doplňky vykouslí zázraky

Pro opticky štíhlejší vzhled je také nutná vhodná volba doplňků. Vsaďte například na dlouhé perlové náhrdelníky, které krásně prodlouží horní polovinu těla, zkráslí váš dekolt a odvedou pozornost od širších boků a silnějšího pozadí. Ideální nejsou masivní cross tašky, které vás udělají ještě robustnější, pokud máte problém s kily navíc. Zvolte hladké úzké kožené kabelky na rameno. Pokud jdete do společnosti, místo malinkého psaníčka zvolte větší model, vaše postava pak bude vypadat drobněji. Vhodnou kamufláží k odvedení pozornosti je také výrazný klobouk.

Vznášejte se na klínku

Důležitý je také výběr vhodné obuvi. Jehlové podpatky sice krásně prodlouží nohy, ale bohužel také opticky rozšiřují lýtka. Vhodné jsou boty na klínovém podpatku. „Pozor si dejte na kulaté špičky. Ideální je obuv s jemnou špičkou. Co se týká barev, nejlepší jsou černé a tělové barvy,“ dodává Veronika Sajdoková z CCC. Dobrou volbou nejsou ani příliš oblé balerínky, které nohy spíš zakulacují. □



NEPLANDEJTE!



„V domnění, že planďavé oblečení skryje všechny neduhy postavy, na sebe někdy oblékneme cokoli, co nebude přiléhát k našemu tělu,“ varuje koučka stylu **Dagmar Gabulová**.

„Jenže to je zásadní chyba. Neforemné a příliš volné oblečení je sice pohodlné, ale přidává kila navíc. Často máme jenom kvůli němu opticky až o pět kilo víc! Místo něj noste dobře padnoucí kousky, které zvýrazní vaše křivky, dodají vám ženskost a podpoří sebevědomí.“



JAKOU ROLI HRAJE V TĚLE LYMFA?

Málokdo ji viděl – na rozdíl od krve – na vlastní oči. Přesto se bez ní tělo neobejde, a když nefunguje jak má, určitě si toho všimneme. Potíže lymfatického systému se projevují otoky končetin, únavou, narušením imunity, rozvojem celulitidy, akné a sníženou schopností zhubnout. Velký čistící systém těla je opravdu důležitý!

Milana Šimáčková, foto: Fotolia

Lymfa potřebuje tělem volně proudit, aby plnila svou funkci. Nemá svoji vlastní pumpu jako oběhový systém, je odkázaná na pohyb těla. Sedavý způsob života tedy její tok nepodpoří.

Když vše funguje tak jak má, vyladěný systém se stará o čištění těla od produktů látkové výměny, aniž by si majitel čehokoliv všimnul. Poltíz nastane, když se pohyb lymfy zpomalí. Na některých místech můžou vzniknout otoky, špatně pracující systém zasáhne i naši imunitu. To je

důvod, proč jsme často nemocní, proč nás bolí klouby, proč cítíme slabost a únavu.

JAK POZNÁME PROBLÉM?

● Otoky – kotníků, lýtek, stehen jako důsledek špatného fungování systému.

Otok je většinou nebolestivý, nedoprovází jej zánět, zarudnutí ani horkost. Obtěžuje hlavně tím, že omezuje pohyb končetiny. Později v místě otoku kůže ztuhne, v podkoží se hromadí bílkoviny. Porucha může vzniknout díky vrozené

vadě, často jako důsledek poranění a úrazu, ale zejména po chirurgickém zákroku nebo po léčbě nádorového onemocnění. I když každý otok není známkou závažného onemocnění a poruchou funkce lymfatického systému, měl by být důvodem pro návštěvu lékaře.

● Obdobně by nás měly varovat velké a obtěžující otoky očních víček, mízních uzlin, otoky v břišní krajině.

● Únava – přetrvávající vyčerpání se může přihlásit kdykoliv během roku. I to je často důsledek selhávání transportní a filtrační schopnosti lymfy. Organismus přetěžují zplodiny me-

tabolismu, které se ukládají do mezibuněčných prostor. Hromadění solí, tuků a odpadních látek se zvyšuje i v podkoží. Podcenit dlouhodobou únavu se nevyplácí, narušení imunitního systému má velký podíl na vzniku mnoha nemocí. I těch nejzávažnějších.

UKLÍZEJTE V TĚLE

Kdo chce posílit lymfatický systém, měl by se zaměřit i na činnost některých orgánů, na ledviny, játra, žlučník a tlusté střevo. Nejsou-li v kondici, v těle se začnou hromadit produkty látkové výměny. Lymfatický systém s nimi bude těžce zápolit.

Tlusté střevo – odvádí odpad, jeho hromadění, třeba při zácpě, komplikuje život. Vzniklé toxiny mohou vyvolávat zánehty, pronikat do krve a podporovat různá onemocnění.

Pomoc: vedle rozumné stravy a pohybu i potravní doplňky: spirulina, zelený ječmen a zelený jíl. Vážou na sebe toxiny, těžké kovy i pesticidy. Osvědčuje se i psyllium a také zeleninové šťávy.

Ledviny – filtrují krev a zplodiny expelují z těla. Regulují krevní tlak, ovlivňují hospodaření s vápníkem a vodou.

Pomoc: dostatek tekutin.

Játra – důležité detoxikační pracoviště těla. Škodí mnoho červeného masa, uzenin, smažených potravin, ale i kynuté těsto a alkohol.

Pomoc: čaj a potravní doplňky z léčivky, jako je zeměžluč, kořen pampelišky, tinktura z ostropestřce mariánského.

Žlučník – je párovým orgánem jater, přebírá z nich žluč nutnou k trávení. Platí pro něj stejný recept jako pro játra.

● Průchod lymfy mohou ovlivnit i jizvy po zraněních, císařských řezech a velkých operacích nebo prodělané infekce. Důsledkem může být zpomalení nebo zastavení průchodu lymfy. Tekutina navíc houstne a usazuje se ve tkáních. I tam pak vznikají otoky, objeví se bolest, hromadění různých toxinů a posléze zánětlivé změny.

● Existuje také spojitost poruchy lymfatického systému s problémy pokožky, jako je akné, celulitida a některé kožní nemoci.

DÁ SE S TÍM NĚCO DĚLAT?

Strava. Některé potraviny nechávají v těle velké množství odpadů, které lymfatický systém příliš zatíží. Pomoci můžou potraviny bohaté na draslík: čerstvé banány, brokolice, brambory. A také citrusy nebo losos. K detoxikaci a vyčištění organismu slouží česnek, mořské řasy, čerstvé zeleninové a ovocné šťávy a dostatek čisté čerstvé vody – bez bublinek.

Speciální lymfatické masáže. Na ně si ale vyberte odborníka. „Lymfatická masáž regeneruje a detoxikuje tělo, zbavuje jej vody a odpadních látek. Zlepší celulitidu a posílí imunitní systém“, říká **Mgr. Eva Struhovská** ze Studia Line body v Praze 5. „Masáže určené k aktivaci lymfatického systému vyžadují opakování, jedna návštěva rozhodně nestačí.“ Lymfatická masáž má jinou techniku a funkci než masáž klasická, zaměřená na svaly a šlachy. Provádí se pomalými plošnými kruhovými a spirálovými hmaty a na lymfatický systém, který je z 80 % v podkoží, působí malým tlakem. Účinná a správná lymfodrenáž vyžaduje přesný tlak, nesmí bolet, způsobit zarudnutí kůže a ošetření by nemělo být kratší než 30 minut.

CÍTÍTE ÚNAVU?

Nesahejte po kávě, ale dopřejte si aloe. Je skvělým pomocníkem na průběžné udržování kondice lymfatického systému a imunity.

Otokům zabrání 3 díly šťávy z rajčat a 1 díl šťávy z aloe.

Spalování tuků urychlí kombinace 50 % šťávy z ananasu a hrušek a 50 % aloe.

Oblíbené jsou také **přístrojové lymfodrenáže**. Není to méně hodnotné ošetření, jak se někdy traduje, ale má svá přesná pravidla. Masáží přístrojem musí předcházet ruční uvolnění uzlin – **kolem krku, nadklíčků, na zátylku, v tříselech a na vnitřní straně stehna**. Jinak není lymfodrenáž účinná, protože lymfa správně neproudí.

Riziko může přinést i trend posledních let: absolvovat sérii lymfodrenáží s estetickým cílem – zlepšení a ozdravení pokožky, redukce celulitidy apod. Ani v tomto případě nemůže

CO JE LYMFY?

Lymfa je mléčně zabarvená tekutina, která obsahuje lymfocyty, bílkoviny, vodu a tuky. Vzniká ve většině orgánů, odkud odchází přes mízní uzliny lymfatickými cévami do krve. Je důležitou součástí imunitního systému. Kdyby se v těle hromadila, vznikaly by nepříjemné otoky (např. lymfedém). Na různých místech těla proudí lymfa přes mízní uzliny, které slouží jako filtry a zároveň ji obohacují o lymfocyty. Těchto malých uzlin je v těle několik set. Najdeme je v tříselech, v podpaží, ale i hlubších částech těla, např. v břiše. V nich se setkávají cizorodé látky s lymfocyty, které zprostředkovávají řadu imunitních reakcí, podílejí se na likvidaci cizorodých zárodků a starají se o tvorbu protilátek. Všechny lymfatické cévy se spojují ve dva mízovody, které ústí do krevního systému.

masáž provádět kdokoliv. Riziko zdravotního poškození lymfatického systému neodborně provedenou lymfodrenáží převyšuje přínos ošetření.

Pohyb. Na ten nezapomínejte, ideální je obyčejná chůze, jízda na kole či plavání.

Prohřívání. K posílení imunity a posílení lymfatického systému přispívá krátkodobé nastavení těla na vyšší výkon v sauně. Prokrví se všechny tkáně a urychlí tok lymfy, odplavují se škodliviny z těla. Tělo potřebuje dosáhnout teploty 38,3–39,4 °C. Podpoří se srdce a pohyb toxinů z tkání do krve a jater. Nemocní s vysokým tlakem a ischemickou chorobou srdeční však musí svůj lymfatický systém podporovat jinak. □

ZKUŠENOST MILANY



Vylepšení práce lymfatického systému není záležitost na jeden den. I když vsadíte na celkovou změnu přístupu včetně stravy i masáží, určitě budete potřebovat minimálně měsíc či dva, než se dostaví výsledky.



KŮŽE JAKO ALABASTR

Málokdo se v životě vyhne nějakému úrazu nebo operaci. A tak původně hladká, ničím nepoznamenaná pokožka začne dostávat šrámy v podobě jizev. To, jak budou nápadné a viditelné, nemusíte svěřit náhodě. Při dobré péči můžou být prakticky neviditelné.

Hana Profousová, Foto: Fotolia

Už samotné slovo jizva zní nehezky a lidé se tohoto poznamenání kůže oprávněně obávají. Jak k jejímu vzniku dochází? Na začátku je vždycky rána nebo řez. Kůže na toto poranění reaguje zjizvením tkáně. Jak bude následná jizva vypadat, záleží na tom, jak dobře se hojíte, což je dáno geneticky. Kromě vrozených hojivých schopností se na jizvě projeví také výživa, celkový zdravotní stav a poúrazová nebo pooperační péče.

JAK NA JIZVY NOVÉ...

Prvním důležitým předpokladem správného hojení je promazávání poraněné kůže, aby byla dostatečně hydratovaná a vláčná (např. bambuckým máslem). Stejnou službu prokážou také fólie nebo gely se silikonem. Jejich výhodou je, že snižují ztrátu vody a lehce propouštějí kyslík, který je pro obnovu tkáně důležitý. Kromě toho vám neumastí oděvy nebo povlečení, protože rychle zasychají.

S těmito kroky můžete začít po vyjmutí stehů, tak za tři týdny už je vhodné přidat tlakové masáže, díky kterým jizvy změknou. Dělat je tak, že se

JAK „PRACUJE“ JIZVA

Běžná jizva se vytváří v průběhu 48 hodin po uzavření rány. Následujících 5 až 12 měsíců se zpevňuje, mění barvu a bledne. Její vzhled a velikost záleží na dědičných dispozicích, hojivých schopnostech raněného nebo operovaného, na jeho věku a na umístění jizvy (špatně se hojí v ohybu kloubů). Hojení můžou zkomplikovat také infekce a nemoci (např. cukrovka).

prstem na jizvu tlačí, několikrát denně po dobu deseti až patnácti minut. Mechanické dráždění dělá tkáň dobře, protože se tak jizva nejdříve odkrví a potom překrví, což urychlí její hojení. Vyzkoušet můžete rovněž bioaktivní obvaz, který obsahuje kolagen – nejvýznamnější složku pojivové tkáně kůže – a hydrovlákna, tedy materiál, který přilne k povrchu rány a absorbuje velké množství tekutiny. Třetí součástí jsou hyd-

rogely, které naopak tekutiny dodávají, a nako- nec jsou tu růstové faktory způsobující rychlejší množení buněk v místě zranění. Obvaz aktivně působí na tkáň, takže zkracuje hojení a má příznivý vliv na podobu jizvy. Péči můžete doplnit vitamínem E, kterým budete ránu potírat.

Z lékárny si můžete donést dalšího pomocníka – Hemagel: gel je vyvinutý přímo na rány, popáleniny a další poškození kůže, po kterých nežádoucí jizvy vznikají. Svým složením zabráňuje tomu, aby se udělala viditelná a vystouplá jizva.

... A JAK NA STARÉ

Máte jizvy staršího data, které jste kdysi zanedbali? Nic není ztraceno. O nápravu se postarají lékařské výkony, které jejich vzhled vylepší. Vyzkoušet můžete např. aplikaci léku dovnitř rány (intralezionálně), většinou jsou to kortikosteroidy: účinná látka se píchne přímo do jizvy. Postup je zapotřebí několikrát opakovat. Dobrý

JIZEV SE BOHUŽEL NIKDY ÚPLNĚ NEZBAVÍME, ALE PRAVIDELNOU A DLOUHODOBOU PÉČÍ MŮŽEME ZLEPŠIT JEJICH VZHLED

výsledek může přinést také chemický peeling nebo mikrodermabrazé, kdy se zjizvená tkáň jemně obrušuje.

Nejužívanější a neúčinnější metodou je laserové ošetření, při němž odborník vybere podle vzhledu jizvy správný typ laseru: ablativním se odstraní horní vrstva kůže, takže se jizva vyhladí, cévní laser upraví krevní zásobení, a zlepší tak zásobení kyslíkem, diodový laser umí remodelovat kolagen a zlepšit kvalitu pokožky.

Zajímavou možnost, jak zlikvidovat starší jizvy, nabízí plazmaterapie. Aplikuje se do nich vlastní upravená krev; působí tu na regeneraci kožních buněk, takže zákrok nastartuje hojivý proces i u jizev staršího data. Vhodná je na ty vkleslé, které se po ošetření vypnou.



CHRAŇTE JE!

Jizvy nikdy nevystavujte přímému a prudkému slunci, chraňte je krémem s vysokým SPF, nenavštěvujte saunu. V době hojení nenoste těsné a neprodyšné oblečení.

Jestliže jizva vypadá opravdu nápadně, můžete zajít na plastickou chirurgii a nechat si ji vytnout. Kůže se pak znovu sešije a následuje nový proces hojení. Tentokrát ovšem nesmíte pooperační péči zanedbat. □

Tipy špatně zhojených jizev

Atrofická jizva – vpadlé místo, které vznikne např. po rozpadnutí stehů chirurgických ran.

Hypertrofická jizva – vystupuje nad povrch okolní kůže, lze ji nahmatat, ale nepřesahuje okraje původní rány.

Keloidní jizva – je podobná hypertrofické, ale přesahuje původní okraje rány; má tvarové i barevné různorodý povrch a neobsahuje chloupky, mazové ani potní žlázy. Je to nejproblematičtější typ, který se téměř nedá odstranit.

NEBOJTE SE UKÁZAT NOHY!

Dnešní doba je velmi benevolentní. Minisukně si může klidně vzít i dáma v letech, ale! Ukázat by měla nohy opravdu pohledné, to znamená neprokvetlé pletenci žil a metličkami.

Hana Profousová, Foto: Fotolia



Mnoho žen, a dokonce i velmi mladých, raději nosí i v teplém počasí dlouhé kalhoty a svléknout se do plavek je pro ně dost stresující záležitost. Musí totiž ukázat to, co tmavé punčocháče nebo dlouhé nohavice milosrdně schovávají: viditelné modré žilky na lýtkách a stehnech, které se navíc – když jim nositelka nevěnuje dostatečnou pozornost – můžou změnit až na vystupující křečové žíly. V tomto zanedbaném stádiu už nejsou pouhým kosmetickým nedostatkem, ale zdravotním problémem. Nenechme to zajít tak daleko, aby bylo nutné operační řešení. Existuje možnost, jak se těchto kosmetických vad zbavit bez operace.

SKLEROTIZACE A JEJÍ KONTRAINDIKACE

- Nemoci srdce
- Problémy s tepnami na dolních končetinách
- Diabetická noha
- Patologie cévního řečiště
- Kožní infekce
- Alergická reakce na látku, která se při sklerotizaci používá
- Závažné problémy s játry nebo ledvinami
- Těhotenství
- Kojení

TEĎ JE NEJLEPŠÍ ČAS

„Je až s podivem, jak málo lidí zná metodu sklerotizace žil,“ konstatuje MUDr. Jana Vybulková Zavadilová, která má s tímto ošetřením dlouholeté zkušenosti. Náprava je docela jednoduchá a bezbolestná, i když nemůžeme říct, že by byla rychlá. Chcete mít příští léto nohy bez poskvrnky? Začněte na jejich zkrášlování pracovat už teď. Proč tak brzy? Protože hojení, hlavně u velkých žil, bývá dost dlouhé. „Zákroky dělám jen jednou za rok, a to zpravidla všechny postižené žíly a žilky najednou,“ vysvětluje odbornice. „Dříve než po roce nemá cenu sklerotizaci

opakovat. Žíly i metličky ale bývají dost urputné: pokud má pacientka k jejich tvorbě genetické předpoklady, a tak tomu bývá téměř ve sto procentech případů, vytvoří se znovu, jen na jiném místě. Proto ke mně v průměru chodí pacientky v intervalech okolo čtyř let, aby nohy udržely stále pěkné.“

NA OBLIČEJ NE!

Rozšířené žilky se často objevují i v obličeji. V tomto případě je lepší volbou než sklerotizace ošetření laserem, protože sklerotizační látka by se mohla dostat i do hlubších cévních svazků.

Hovoříme-li o pacientkách, neznamená to genderovou nevyváženost; tento problém je daný hormonálně a trápí proto častěji ženské pohlaví. Mnohé ženy první metličky objeví v těhotenství a domnívají se, že je to tím, že přibraly. Není tomu tak. Vznikají

KDY JE VHODNÁ DOBA NA OŠETŘENÍ

Vzhledem k opatřením po výkonu (bandáže a ochrana před sluncem) je ideální období pro sklerotizaci od září do května.

v důsledku hormonálního působení, kdy hormony připravují tělo na porod a rozvolňují všechny tkáně, aby se porod usnadnil. „Rozvolní se tak i žíly, takže případné základní onemocnění se takto zhorší,“ objasňuje paní doktorka.

POZOR NA ZÁTĚŽOVÉ AKTIVITY!

Máte-li sklon k měštnání krve, a tedy ke vzniku varixů, vyvarujte se nejen v pozámkovém období, ale i v budoucnosti statických zátěžových sportů na dolních končetinách (např. cyklosporty proti velkému odporu). Vhodné jsou cyklosporty bez odporu, v pozámkové době je nejlepší běžná chůze.

Nemusíte mít ale strach, že na viditelný výsledek budete muset čekat několik let. Po prvním ošetření zmizí všechny metličky, které se likvidovaly. Další ošetření následuje až při jejich novém výskytu, což se týká všech postižených žil.

CO JSOU TO METLIČKY

Metličky, odborně zvané mikrovarixy, jsou červeně, nafialověle až modře zbarvené žilky. Mají podobu pavučinek a drobných uzlů. V některých případech vystupují na povrch. Jsou výsledkem skutečnosti, že žilní stěny ztrácejí svoji elasticitu.

Zárok není bolestivý, pacienti pociťují pouze mírné pálení. A pro lepší hojení má MUDr. Vybulková svůj zlepšovák: ošetřená místa překryje vložkami, aby se k sobě cévní stěny stlačily, protože tak se žíly lépe hojí. A tak snad jedinou nepříjemností je nutnost nosit bandáž. První čtyři dny nepřetržitě, další čtyři týdny jen ve dne. □

Bioplastika

= plastická chirurgie 21. století

Bioplastika = revoluce v estetické chirurgii. Její podstatou je vytvoření vlastní tkáně po aplikaci bioplastického materiálu bez použití skalpelu.

Touto metodou lze provést **korekci nedostatků** tvaru (nosu, rtů, zanořené brady), **omladit obličej i tělo** zpevněním a vyplněním povadlých partií (nosoretní rýhy, bradolíční záhyby, glabella, kruhy pod očima, líce).

Hlavní výhody bioplastiky

BEZPEČNOST

TRVALÝ VÝSLEDEK

ZÁKROK BEZ JIZEV

ZACHOVÁNÍ MIMIKY



Křečové žíly a metličkové žilky

20 let zkušeností s odstraňováním křečových a metličkových žil metodou komplexní sklerotizace - bez operace, bezbolestně, během jednoho zákroku. Podobné info na www.sklerotizace.cz

Pigmentové a jiné kožní výrůstky

Jednorázové odstranění téměř beze stopy.

BIOPLASTICA
1. KLINIKA BIOPLASTICKÉ CHIRURGIE

Novodvorská 995, Praha 4,
tel.: 244 460 336, 723 977 846

Obrázky všech zákroků na
www.bioplastica.cz

POVÍDÁNÍ O LOUPÁNÍ POMERANČŮ

Stala se strašidlem a také dobrým obchodním artiklem. Můžeme se jí trochu bát, to ano. Ale není nutné rezignovat! O čem je řeč? Přece o celulitidě.

Milana Šimáčková, Foto: Fotolia

Hlidáte s podezřívavou ostražitostí kůži na stehnech, bocích, zadečce? Všichni přece víme, že celulitida nenavštěvuje jen líné milovnice šlehačkových dortů. Když jí povolíme uzdu, snadno pokryje některé partie těla nežádoucí pomerančovou kůži – plnou drobných vkleslin a vyvýšenin. Ale dobrá zpráva je, že celulitida se opravdu nesnáší s pohybem. Ženy přírodních kmenů, pokud nejsou programově obézní, o ní neslyšely a aktivní sportovkyně jí na stehnech také nemají. Ale původcem problémů nemusí být jen pohodlnost.

NEMOC ZE SEZENÍ

Způsobuje ji kombinace faktorů, i když prim vždy hrají tukové buňky. Čím víc tuku, tím víc se zpomaluje odbourávání zplodin zlenivělého metabolismu. A když přičteme hormonální výkyvy, které k hromadění tuku také přispívají, k seznámení s celulitidou není nikdy daleko.

Pomerančová kůže se ukáže i na stehnech žen poměrně štíhlých, ale nepřiliš pohyblivých. A protože sedavým životem žijeme téměř všichni, nachozené kroky měříme na stovky místo na tisíce, je celulitida nepřitelem, se kterým je nutné počítat.

CO JE DOBRÉ VĚDĚT?

Celulitida není problém, který by se dal snadno spláchnout z těla a který odstraní třeba plastická chirurgie. Její původ je skrytý hluboko.

● Vlákna ženské vazivové tkáně procházejí podél kulovitých tukových buněk, jsou velmi pružná. Když se buňky začnou zvětšovat, nemá je co zadržet.

● Tukové buňky dokážou růst tak, že mohou začít v kůži a podkoží utlačovat cévy a narušovat lymfatický a krevní oběh. V těle se začnou hromadit toxiny.

● Zmohutnělé tukové buňky vytvářejí místní tlak na pokožku, vznikají první nerovnosti a celulitida.

JAK POMERANČE ROSTOU...

Kdy se z celulitidy stane problém, na který nestačíme?

I stupeň: hrbolky uvidíte jen při štipacím testu: při uchopení mezi dvěma prsty tvoří kůže jemné varhánky a připomíná kůru pomeranče. Krev i lymfa proudí bez problémů.

II. stupeň: pomerančová kůže je viditelná při stažení svalu – při chůzi i sezení. Vleže se kožní reliéf vyhladí, nerovnosti zmizí.

III. stupeň: důlky a hrbolky jsou vidět i vleže, kůže je na pohmat citlivá a bolestivá.

IV. stupeň: přerůstá z kosmetického ve zdravotní problém. Kůže je tuhá a nepružná, plná hmatatelných tvrdých hrudek. Roste riziko dalších zdravotních komplikací. Proudění krve i lymfy se komplikuje.

● Cukry, barviva, tuk a kávu v potravě tělo zpracuje a vyloučí odpadní látky a toxiny. Jenže vše závisí na metabolismu konkrétního organismu a také na množství tekutin, které obsahuje. Ten, kdo málo pije, likvidaci produktů látkové výměny rozhodně neurychlí. Odpad se hromadí a zadržuje v těle, tuk pod kůží tuhne a celulitida se zvětšuje.

● Pohyb je klíčový pro odplavování toxinů z těla a ukládání tukových zásob. I když ne-

dostatek aktivního pohybu celulitidu nevyvolá, na jejímu vzniku se podílí.

● Ve hře jsou i ženské hormony. Estrogen, kterým je ženské tělo vybaveno, ale také např. antikoncepční tabletky, velké hormonální výkyvy (těhotenství, menopauza), mohou celulitidu ovlivnit.

NENECHTE SI TO LÍBIT!

Tělo má tendenci hromadit tuk na budoucí dobu nedostatku. Nepotřebujeme to, ale nikdo mu to neřekl. Nezbyvá než kondici a vzhled ohrožených partií neustále chránit, i když na to jednoduchý recept neexistuje. A tak sázíme na prevenci.

Aby se panikulitida, jak se celulitidě také odborně říká, nemohla plně rozvíjet a degenerativní

**POŘÍDTE SI
KROKOMĚR
– DO MOBILU,
DO KAPSY, TO JE
JEDNO. MOŽNÁ VÁS
DOCELA PŘEKVAPÍ,
KOLIK TOHO ZA DEN
(NE)UJDETE. MĚLO BY
TO BÝT ASI 10 000
KROKŮ, ABY SE
VÁM CELULITIDA
NEDOSTALA
NA KŮŽI.**

ODBORNÉ PROCEDURY PRO ZLEPŠENÍ KONDICE

Nejedná se často o drahé a časově náročné procedury, i když peníze a čas budeme muset investovat. Pomoc nabízejí komplexní programy, které se dají různě kombinovat a vrstvit.

Suchá uhličítá koupel – urychluje metabolismus, snižuje krevní tlak, zlepší vzhled kůže a také ekzémů a lupenky. Ovlivňuje ukládání tuků. Ve vaku naplněném CO₂ se tělo zahřeje a regeneruje.

Termoterapie – většinou to je sauna, ale také nejrůznější potní boxy a „vajička“. Zrychlí se látková výměna, s potem se odstraní toxické látky. Ztrátu vody je nezbytné doplnit.

Anticelulitické zábaly – používá se rašelina, mořské řasy, bahno z Mrtvého moře, oblébené jsou stále i skořicové zábaly a wrapování (speciální zábaly). Umožní snížit objem problematických partií a zlepšit vzhled kůže. Nezapomeňte při nich na pitný režim!

Enzymatická léčba – slouží k redukci již rozvinuté celulitidy. Speciální enzymový roztok vpraví do kůže injekční jehla. Nic moc příjemného, ale pomáhá. Aplikované látky působí na probíhající vazivové změny, snižují objem a zmenšují ztuhnutí hýždí nebo steh.

Aquaforéza – neinvazivní mezoterapie. Nepracuje s jehlami – je založena na působení elektrických pulzů. Procedura je bezbolestná a zahrnuje 4 fáze: laserovou aktivaci, aktivní transport látek do epidermis (nejsvrchnější vrstva kůže), svalovou tonizaci a stimulaci lymfatického oběhu. (Obchodní názvy jednotlivých přístrojů pracujících na tomto principu se můžou měnit.)

Subdermální terapie – intenzivní hloubkové masáže postižených partií pomocí speciálního přístroje. Změny tlaku hlavice na kůži urychlují látkovou výměnu, působí na tukové zásoby, posiluje se i vazivo a zpevnění podkoží. Není ale pro každého, trpíte-li varixy nebo rozšířenými žilkami v kůži, hledejte jiné metody. Ošetření je vhodné i jako prevence.

Radiofrekvence – zpevňuje kůži i tam, kde se ošetřuje obtížně: na ochablých pažích a na vnitřních stehnech. Radiofrekvenční přístroj ovlivní kvalitu kolagenových vláken. Jednotlivé nabízené systémy i používané přístroje se od sebe trochu liší, výsledky by však měly být podobné.

LPG – mechanická stimulace, která v sobě spojuje působení dávkovaného vakua a válečkové masáže. Je zcela bezbolestná.

změny, které jí provázejí, nedošly do nevratného stádia, potřebujeme přizpůsobit životní styl: pohyb a jídelníček. Pak se hodí i další pomocníci: kosmetické přípravky nebo rada odborných pracovníků. Čím více postupů a možností využijeme, tím se šance zvyšují.

VYHLAŠUJEME BOJ

- Nejefektivnější jsou poměrně snadné tělesné aktivity – jízda na kole, plavání, tanec, chůze po schodech.
- Proti celulitidě můžou působit i jednoduché cviky k posílení sedacích svalů, oblasti steh a boků.
- Čím dřív se začne, tím líp. Proti nám je i věk – celulitidu zviditelňuje i ochabování kůže.
- Pravidelná péče o kůži – i to je šance.

Krouživé masáže rizikových partií pomocí žinky (luffa, sisal) prokrví a urychlí odtok lymfy. Na viditelné projevy celulitidy samotná masáž nepomůže.

- Speciální kosmetické přípravky mají stahující a prokrvující účinek. Aplikace sebedražšího krému sama o sobě nefunguje. Kosmetika je jen součástí celkové péče.
- Přehlíženým faktorem, který se podílí na vzniku celulitidy, je chvat a nesoustředěnost při jídle. Obědvat u počítače? Tak to je chyba, velká chyba. Vůbec nevíte, kolik toho sníte!
- Potřebujete pít! Bojíte se vody, jejího zadržování v organismu? Tělo je chytřejší, než si myslíme: zavodnění ředí krev, zplodiny se odvádějí rychleji a snáz. Voda v těle není problém, toxiny, které se hromadí v a okolo tukových buněk, ano. ☐





ŘEKNI MI, JAK PIJEŠ...

Pitný režim a hydratace organismu se v posledních letech staly často diskutovaným tématem. Pořád slyšíme, že bychom měli hodně pít, zejména vodu, minimum alkoholu a kávy. Kolik bychom tedy měli denně správně vypít tekutin?

Hana Profousová, foto: archiv a Fotolia

I přesto, že je pitný režim nutný pro zachování zdraví a správného fungování organismu, objevují se občas názory, že už to s jeho kontrolováním odborníci přehánějí, že jde jen o módní výstřelek, a že tělo si samo řekne, kdy má žízeň.

Jaká je tedy pravda?

„Denně je nezbytné vypít zhruba jeden a půl litru tekutin, aby byla zachována stálost vnitřního prostředí. Žízeň je vlastně volání organismu

UMĚLÉ? ANO, ČI NE?

U obézních a diabetiků je vhodné buď sladké nápoje zcela vyřadit nebo je nahradit light nápoji. Hodně se v poslední době diskutuje o bezpečnosti aspartamu, ale ze studií jasně vyplývá, že je to nejbezpečnější známé umělé sladidlo a není třeba se jeho konzumace obávat. Maximální denní dávka je 40 mg/kg, což by bylo pro 80kg vážícího člověka 3200 mg/den. To by znamenalo vypít např. 5,5 l light nápoje denně.

o pomoc, proto bychom pocitu žízně měli předcházet pravidelným celodenním příjmem vhodných tekutin,“ radí **MUDr. Dita Pichlerová**, lékařka, internistka a obezitoložka z OB Kliniky v Praze.

HLAD JE PŘEVLEČENÁ ŽÍZEŇ

Kdo by tohle rčení neznal! Zatímco hlad můžeme obelstít pitím vody, žízeň ničím neobejdeme. Voda je základní součástí lidského těla a její

PITNÝ REŽIM POD KONTROLOU

Často nepijeme jenom proto, že si na to nevzpomeneme. Aplikace pitný režim v mobilu vám připomene, že máte pít v pravidelných intervalech, aby se tělo postupně hydratovalo a dostávalo tak správné množství vody v takových intervalech, aby ji ideálně využilo.

20 VS. 80

Zhruba 20 % vody přijmeme z jídla, zbylých 80 % musíme tělu dodat v tekutinách. Nejpřirozenějším a nejzdravějším nápojem pro člověka je voda – žádné kalorie, žádný cukr, žádné chemické přísady. Pít bychom měli pravidelně po celý den, nikoli nárazově. **Káva a alkohol organismus dehydrují**, takže je důležité si ke kávě dát sklenici vody, stejně tak jako při konzumaci například vína nezapomenete na džbánec s vodou, kterou budete popíjení prokládat.

dostatek je nezbytný pro správné fungování tkání a orgánů. A jak poznáme, zda přijímáme dostatečné množství tekutin? Stačí sledovat, jak zbarvená je moč, která z našeho těla odchází. Měla by mít světlý, lehce nažloutlý odstín.

JAKÉ MNOŽSTVÍ JE IDEÁLNÍ?

Správně byste měli vypít 3 – 4 dcl na 10kg váhy, ale jestliže jste v současné době hluboko pod tímto doporučením, musíte příjem tekutin zvyšovat postupně. Náhlým zvednutím přísunu tekutin byste zbytečně zatížili ledviny. Podle čínské medicíny je dobré si hlídat i čas, kdy a kolik toho vypijete. Do 11 hodin dopoledne pracují nejvíc ledviny a v tu dobu je nejlepší vypít co nejvíce tekutin, ideálně 2/3 z celého pitného režimu. Po zbytek dne pak dopít zbylou jednu třetinu.

Optimální denní příjem tekutin je poměrně variabilní a závisí zejména na věku, hmotnosti a celkovém zdravotním stavu. Jiný bude v chladném nebo teplém počasí, v klidu nebo při sportování.

PRVNÍ PŘÍZNAK: BOLENÍ HLAVY

Mezi první známky dehydratace patří zvýšená únava a bolest hlavy. Později se někdy přidají křeče a podrážděnost. Dlouhodobá dehydratace může zapříčinit například vznik

ledvinových kamenů, selhání ledvin a v krajním případě může vést až k infarktu.

Nedostatek tekutin se ale projevuje negativně i na našem vzhledu: pokožka je vysušená a matná, kvalita pleti a vlasů je zhoršená.



MUDr. Dita Pichlerová

„Nejpřirozenějším zdrojem tekutin pro naše tělo je samozřejmě čistá nesyčená voda. Můžeme ji ochutit citronem, pomerančem, zázvorem, mátou a podobně. Nemusíme se vyhýbat ani slazeným nápojům, naopak ty bývají dobrým zdrojem rychlé energie. Důležitá je hydratace před, během i po sportovním výkonu. Zatímco před výkonem se doporučuje čistá neslazená a neperlivá voda s plátkem citronu nebo slabý, neslazený bylinkový čaj, během sportovního výkonu je dobré pravidelně doplňovat tekutiny po 15 minutách – ideálně iontový nápoj či slazený nápoj,“ dodává doktorka Pichlerová. □

CO JE TO ŽÍZEŇ?

Žízeň je volání o pomoc. Signalizuje poruchu rovnováhy vnitřního prostředí tekutin a solí, kterou organismus trpí. Pocit žízně se objeví při ztrátě vody odpovídající 0,5 % tělesné hmotnosti. Když máme žízeň, je už většinou pozdě. Spočítejte si, kolik tekutin váš organismus potřebuje, dřív než si o ně sám řekne!

BRÝLE, ČOČKY, NEBO OPERACE?



Potřebujete dioptrickou korekci zraku? Pak je pro vás nejlepším řešením laserová operace. Jednoduchá, bezbolestná a s celoživotní zárukou. Tohle jsou nejčastější lákadla, která na nás chrlí komerční oční kliniky. Ale pozor! Jde o váš zrak!



Oční operace představuje invazivní zákrok a s ním i spojená rizika, jak upozorňuje prezident ČKS a vědecký pracovník Ing. Jiří Michálek: „Je nutné připustit, že při těžkých refrakčních vadách, kdy jsou brýle opravdu nepohodlné, těžké a čočky nejsou tolerovány, je operace na místě. Ale opravdu nás naše půlky nebo jedničky natolik obtěžují, že nám to stojí za všechna ta rizika? Ztenčená rohovka může v budoucnu ztížit rozpoznání závažných očních onemocnění, již nikdy přesně nezměříme nitrooční tlak, jeden z rozhodujících parametrů při podezření na zelený zákal.“ K dalším komplikacím patří světlolachost, oslňování, dvojitě vidění, šilhavost. Operační zákrok stojí tedy za hlediska míry rizik a možných komplikací na posledním místě.

NÁPRAVA BEZ RIZIKA? JDE TO!

V současnosti nejbezpečnějším způsobem korekce oční vady jsou brýle, případně brýle



kombinované s kontaktními čočkami nebo čočky samotné. Pokud vám brýle překážejí, není nic snazšího než je vyměnit za čočky. Jde jen o zvyk. Výhodami nošení čoček je korekce refrakčních vad, jako je krátkozrakost, dalekozrakost a astigmatismus hlavně u vyšších dioptrií. Brýlová obruba omezuje zorné pole a právě čočky nabízejí jeho poměrně široký rozsah.



Velké oblibě se těší zejména měkké, hydrogelové kontaktní čočky – ve světě se nosí přes čtyřicet let a počet jejich nositelů je významně vyšší než počet klientů po laserovém zákroku. „Díky neustálému vývoji mám možnost posoudit výhody a nevýhody jednotlivých materiálů, provedení a designů. Pro své klienty se snažím vybrat čočky, aby vyhovovaly jejich parametrům, aby splnily potřeby a očekávání. K novinkám patří kontaktní čočky a roztoky z bioinspirovaných materiálů, které zaručují pohodlné vidění po celý den a nevyžadují žádnou údržbu,“ uvádí optometrista **Mgr. Pavel Beneš, Ph.D.** z katedry optometrie a ortoptiky LFMU.

KDYŽ SE CHCETE CÍTIT KRÁSNĚJI...

Vyměníte-li brýle za čočky, oči vyniknou a váš pohled bude neodolatelný. Záleží pak jen na vás, co jim chcete říct. Flirtující pohled je nepostradatelnou výbavou pro každou pravou svůdkyni. Základem jsou jemně přivřené oči, ale plně erotického náboje. Vyberte si čočky, které váš pohled umocní a které jsou inspirované fyziologií lidského oka – Biotrue ONEday. Můžete mít jistotu, že vás sebevědomí neopustí ani po šestnácti hodinách nošení.

NÁVŠTĚVY KONTAKTOLOGA? NUTNOST!

Komplikace spojené s nošením čoček nejsou nijak závažné a hlavně jsou řešitelné. „Drtivá většina potíží bývá způsobena nedodržáním pravidel správného nošení kontaktních čoček nebo péče o ně. S těmito zásadami musí být každý klient před zahájením nošení čoček se-

známen a poučen jak o nich, tak i o vlastním zacházení s čočkami,“ upozorňuje optometrista.

Tip!

Převratná technologie peroxidového roztoku EasySept Hydro+ je zárukou skvělé čistoty a dezinfekce všech měkkých kontaktních čoček včetně silikon-hydrogelových. Vylepšené složení obsahuje jedinečnou zvlhčující složku, která funguje okamžitě po vložení čočky do oka a udrží je zvlhčené a pohodlné až po dobu 20 hodin. EasySept Hydro+ je bez konzervantů a je tedy vhodný pro citlivé klienty i pro ty, kteří trpí alergiemi. Neutřezání trvá pouze 4 hodiny, což oceníte zejména na cestách.

Cena: 320 Kč/ 360 ml
www.easysept.cz



INZERCE

vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti

www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

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

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

Kontakt:

press 21

Press21 s. r. o.

Holečkova 100/9
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.

CHCETE BÝT FIT? JEZTE KVALITNĚ!

Dodržovat zdravý jídelníček nutně neznamená strádat nebo si odpírat sladkosti či oblíbené dobroty. Inspirujte se našimi tipy.

Simona Procházková, foto: archivy firem

Novinka, která stojí za vyzkoušení! Lahodná a vyvážená směs rýže basmati a červené čočky Menu Gold obsahuje 60 % rýže basmati, 20 % ovsa a 20 % červené čočky. Víte, že luštěniny mají vysoký obsah bílkovin, který se ještě zvýší, když se kombinují zároveň s obilovinami? La Food, 38 Kč.



Hledáte zdravější způsob, jak si osladit život? Zkuste Bio Černý zázrak Třtinový extrakt. Čistá třtinová melasa je plná vitamínů, minerálů a dalších aktivních složek, které vám pomůžou udržet tělo v kondici. Prozdrci.cz, 209 Kč.

Inspirujte se chutí Itálie a vyzkoušejte některou z rybích a masových paštik Rio Mare. Hodí se na snídani, svačinu i jako rychlý oběd, a to díky praktickému balení. Vyberete si variantu Prosciutto, kuřecí krém s rajčetem po italsku, paté s tuňákovým krémem nebo ostřejší kombinace s chilli papričkou? Balení (2 konzervy) za 99,90 Kč.



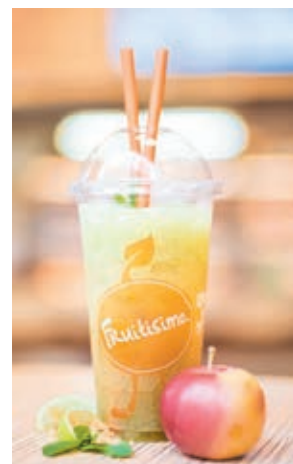
Müsli tyčinky Fit jsou skvělou volbou pro lehkou svačinu kdykoli během dne. Obsahují vysoký podíl vlákniny a sušeného ovoce a na pultech obchodů je k dispozici celkem 15 druhů, včetně bio a bezlepkových variant, od 6,90 Kč.



Na novince Müsli ovesná srdička si pochutnáte a zároveň uděláte něco pro zdraví. Goody Müsli srdička křupavá obsahují zapékané ovesné vločky plné vlákniny. Koupíte je ve třech variantách: s papájou, čokoládou nebo čokoládou a kokosem za 8,90 Kč.



Osvěžující drinky Melounitto, Mexikádo i exotické sorbety plné ovoce, to vše nabízí ovocné bary Fruitissimo. Prodlužte si léto a podlehněte melounům, jahodám, maracuje nebo avokádu v lahodném smoothie. Cena je od 79 Kč.



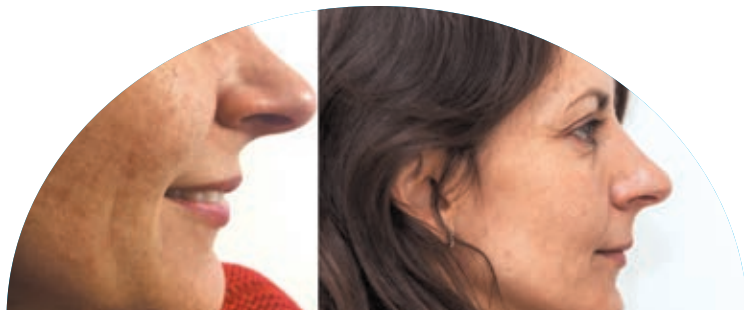
Kdykoli se chystáte dát si do těla sportem, mějte po ruce některou z ovesných tyčinek FlapJack. Obsahují až 40 % ovsa, dodají okamžitou energii a zasytí na dlouhou dobu. Vybrat si můžete z několika druhů. Rupa, od 20 Kč.



RESTART MLÁDÍ

Možnosti, které nám dnes nabízejí moderní technologie, byly dřív naprosto nepředstavitelné. Ještě poměrně nedávno jsme prostě stárly a stárly, a pak – když jsme měly dost peněz a odvahy – jsme šly na plastickou operaci. V současné době můžeme stárnutí účinně (a navíc bezbolestně) pozdržet.

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley, Medicom Clinic, studio Vanda, klinika Esthesia a Fotolia



KDYŽ SE SPOJÍ TEPLO S VLNĚNÍM...

...výsledkem je rozzářená pleť. Tuto kombinaci nabízí přístroj elos Plus, který současně využívá světelnou energii IPL a radiofrekvenci.

Výsledkem společného působení je novotvorba kolagenu zajišťující pružnou pokožku, odstranění pigmentových skvrn, vypnutí obličejových kontur, redukce vrásek a rozšířených pórů.

INTIMNÍ ZÁKROK, KTERÝ ODSTRANÍ KOMPLEXY

Stále více žen – a nejen po porodu – trápí pocit, že jejich intimní partie nejsou už tak pružné a pevné jako dřív. To se může negativně odrážet i v jejich partnerském životě a v sexuálním prožitku. Proč se však trápit nebo čekat, že se „to samo“ nějak vyřeší, když existuje efektivní a neinvazivní řešení? Přístroj Protégé Intima na bázi kombinovaného působení radiofrekvence a ultrazvuku umí ženské intimní partie omladit. Díky intenzivnímu působení ve všech vrstvách tkáně se začnou tvořit nová kolagenní a elastinová vlákna, zvyšuje se elasticita tkáně, zlepšuje se prokrvení a stimuluje nervová zakončení. Celý genitál je pevnější a zároveň citlivější. Ošetření trvá necelých třicet minut, je bezbolestné, ženy ho vnímají jako příjemné a intenzivní teplo.



TŘI V JEDNOM VEJCI

Přístroj Ray Life obsahuje rázovou vlnu, IPL a radiofrekvenci. Díky této komplexnosti umí najednou omladit pleť i formovat postavu, stačí vybrat správnou koncovku a příslušnou technologii. Přístroj ve tvaru vejce nabízí: zpevnění, vypnutí a vyhlazení kůže ve všech partiích, tonizaci, lifting obličeje, zmenšení pórů, likvidaci celulitidy a odstranění tukových depotů.



VYZKOUŠELA JSEM...

Ve studiu Vanda jsem vyzkoušela magické rukavice. Při této neinvazivní mezoterapii se po obličeji přejíždí rukavicemi se stříbrným vláknem, jimiž se galvanicky vmasírují aktivní látky. Ošetření je příjemně relaxační a zcela bezbolestné. Omlazující efekt byl vidět ihned: vrásky zmizely a pleť byla rozzářená. Čeká vás večer nebo druhý den důležitá akce? Pak je toto ošetření ideální.



SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY



STOLY PRO PRUŽNOU POSTAVU

V roce 1940 vynalezl americký lékař Stauffer cvičební stoly pro svou manželku, která onemocněla obrnou. Protože byl v léčení úspěšný, nechal si stroje patentovat. Jde o systém šesti modelů s pohyblivými částmi, které umožňují během jedné hodiny procvičit všechny hlavní svalové skupiny. Čím víc se stroji spolupracujete, tedy vyvíjíte aktivní činnost, tím je cvičení účinnější: zpevní se svaly, zlepší se postava a držení těla. Concept Stauffer, který můžete vyzkoušet např. ve studiu Manuela, tak spojuje zdravotní i estetický efekt.

Hana Profousová, Foto: archiv firem

ABY ŽÁDA NEBOLELA



Hrbíte se nad počítačem? Celý den sedíte v práci a večer u televize? Není divu, že se krční páteř ozývá. Moderní životní styl si žádá kompenzaci: cvičení, pravidelné masáže a třeba i zdravotní pomůcky. Příslušenství z paměťové pěny, jako je půlměsíc či váleček jsou víceúčelové doplňky, které lze využít ke správné opoře krční páteře. Na kancelářskou židli si můžete pořídit podpěrku, která nabízí ideální pohodlí pro celou délku zad.

HOŘČÍK PROTI ÚNAVĚ

Hořčík přispívá ke snížení únavy i vyčerpání a podporuje normální činnost svalů a nervové soustavy. Je známý jako „antistresový minerál“ a pro lidské tělo je nepostradatelný. A protože jeho přísun se stravou mnohdy nestačí, je dobré přidat ho v potravinových doplňcích. Každá tableta Vitar Hořčíku ho obsahuje 375 mg, což pokrývá denní dávku potřebnou pro dospělého člověka. Forma rozpustných šumivých tablet s příchutí manga umožňuje rychlou přípravu zdravého a osvěžujícího drinku. Cena 2x 20 tablet je 211 Kč.



BOŽSKÁ MANA

Nutričně vyvážený nápoj MANA obsahuje všechny důležité látky, které tělo potřebuje: např. olej z mořské řasy, sójový protein, oves, vlákninu, chlorellu, slunečnicový, lněný a řepkový olej, arabskou gumu, kukuřičný a sójový lecitin, který je stavebním kamenem nervových i mozkových buněk a zároveň funguje jako antioxidant. Z výživového hlediska plnohodnotně nahradí jakýkoli pokrm. Rychlá příprava, která zabere maximálně 1 minutu, z něho v dnešní uspěchané době dělá ideální řešení, jak nahradit deficit jídla a rychle zaplašit kručící žaludek.



VYSOKÝ TLAK ŠKODÍ (I V SEXU)

Nejčastější příčinou úmrtí jsou u nás stále kardiovaskulární onemocnění, která vznikají v důsledku špatného prokrvení a hlavní příčinou je kornatěný tepen (ateroskleróza). Vyvolává ji zejména cukrovka, obezita a vysoký krevní tlak. Nemusí ale jít hned o tak fatální důsledek. Kvalitu života snižují i potíže v sexuálním životě způsobené právě hypertenzí. Pokud si budete tlak pravidelně měřit, pak se vám vyhnou nejen tyto problémy, ale i infarkt. Jen samotné měření ale samozřejmě nestačí, důležité je přidat změny ve stravovacích zvyklostech, snížit hmotnost, víc se pohybovat, méně solit, omezit alkohol a ukončit (případně) kouření.



TEJPY PROTI OTOKŮM

Otok neboli edém je nadměrné hromadění tekutiny v mezibuněčném prostoru. Může vznikat nejen po operaci, úrazu, zánětu či alergii, ale také jako důsledek kardiovaskulárních chorob nebo nedostatečnosti žilního či lymfatického systému. Právě otoky spojené s touto nedostatečností často přecházejí do chronické podoby a můžou být celoživotní zátěží. Jedním z méně známých způsobů léčby těchto problémů je tzv. lymfotaping. Tejp je elastická, přilnavá páska z bavlny, která je schopná se natáhnout a zase smrštit. Tejpy se při této metodě využívají k aktivaci či uvolnění svalů, šlach nebo kloubů. „Pásky pozitivně ovlivňují cévní a lymfatický systém, zmenšují otok a osvědčují se jako prevence chronických otoků,“ říká **MUDr. René Vlasák**, přednosta Centra preventivní péče.



REKONSTRUKCE, KTERÁ ZVEDNE SEBEVĚDOMÍ

Rakovina prsu je v České republice u žen nejčastějším zhoubným onemocněním. Pokud se odhalí včas, je téměř stoprocentně léčitelná. Na rozdíl od jiných onkologických nemocí ale často přináší jedno velké trauma – ztrátu prsu.

Hana Profousová, Foto: archiv a Fotolia

„Pokud se rakovina prsu odhalí včas, je velmi dobře – téměř stoprocentně – léčitelná,“ říká plastický chirurg **MUDr. Ondřej Měšřák, Ph.D.** z kliniky Esthé a z pražské Kliniky plastické chirurgie Nemocnice Na Bulovce. To je samozřejmě dobrá zpráva pro zodpovědné ženy, které chodí pravidelně na kontroly na mamologii. Špatnou zprávou je to, že víc než polovina pacientek musí následkem rakoviny

kůži v místě, kde byl prs (prsy) odstraněn. Není-li kůže dost na to, aby se pod ni vložil implantát, lze ji přesunout z okolí, většinou ze zevní strany hrudníku. Pod takto vytvořený kožní lalok se pak implantát vloží.

Další možností rekonstrukce prsu je použití vlastní tkáně z břicha: pod pupkem se odebere kůže s podkožím a tkáň se přenesne na hrudník. Pod mikroskopem se pak napojí cévy přenesené tká-



„Je potřeba neustále zvyšovat povědomí o rakovině prsu, ukazovat ženám, co s sebou onemocnění přináší, jaké jsou léčebné postupy, jejich konkrétní průběh a možná rizika. Nové možnosti léčby mají pro úspěšné uzdravení samozřejmě obrovský vliv, ale bez prevence a zodpovědného přístupu pacientek to prostě nepůjde.“

podstoupit mastektomii, tedy amputaci prsu. Pro většinu žen to znamená velkou psychickou a fyzickou zátěž.

Pětina z nich posléze překoná strach a rozhodne se pro rekonstrukci prsu. Vždyť když se prodlužuje přežití po rakovině, je nutné zlepšit také kvalitu života. A jak doktor Ondřej Měšřák moc dobře z praxe ví: „Rekonstrukce prsu a její odhalování má negativní vliv na psychiku ženy.“

TĚLO VYLÉČENO, DUŠE STRÁDÁ

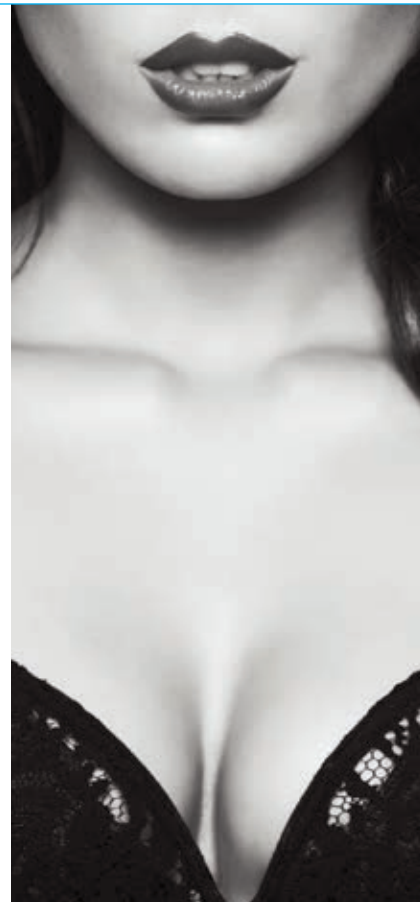
Nemoc je zažehnána, ale žena strádá psychicky. Připadá si neúplná, stydí se svléknout před vlastním partnerem, natož do plavek na koupališti. Pomoc našťastí existuje: k doplnění prsu lze použít silikonový implantát, který se vloží pod

ně s cévami v oblasti hrudníku a tkáň se vymodeluje do tvaru prsu. Mikrochirurgická technika je technicky i časově náročnější, ale má výhodu v podobě použití vlastní tkáně. Prsa lze také doplnit vlastním tukem, který se odebere kdekoli na těle, zpracuje v centrifuze a aplikuje do prsu.

NEPŘEŽÍVAT, ALE ŽÍT!

Mezinárodní projekt NewMamma.eu poskytuje informace pacientkám, které zákrok plánují, i všem těm, které se s rakovinou prsu potýkají. Českou republiku v tomto projektu zastupuje MUDr. Ondřej Měšřák, který se této problematice hodně věnuje.

Bohužel ale nestačí si jen vybrat z nabízených možností. Na rekonstrukci prsu je nutné poměrně dlouho čekat kvůli problémům s jejím



financováním. Cena operace se pohybuje okolo 100 000 Kč, ale zdravotní pojišťovny hradí pouze 30 000 Kč. Zbytek musí zaplatit nemocnice. Nejsou tedy příliš motivované provést co nejvíce rekonstrukčních operací po ablaci prsu. Tento stav by se měl změnit, aby ženy po vyčlenění pouze nepřežily, ale opravdu žily. □

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Okamžitou rekonstrukci prsu lze absolvovat současně s odstraněním nádoru.

Opožděná rekonstrukce se provádí za 12, 24 i více měsíců od ablace (odstranění prsu nebo jeho části).

V odstupu 3 měsíců se poté rekonstruuje prsní dvorec a bradavka.

K rekonstrukci lze použít vlastní tkáň, tuk nebo silikonový implantát.

POČET ŽEN S RAKOVINOU PRSU SE ZVYŠUJE, ROČNĚ JE U NÁS DIAGNOSTIKOVÁNO CCA 7000 NOVÝCH PŘÍPADŮ. JE TO DÁNO ODKLÁDÁNÍM TĚHOTENSTVÍ DO VYŠŠÍHO VĚKU A MENŠÍM POČTEM NAROZENÝCH DĚTÍ. A SAMOZŘEJMĚ DELŠÍM DOŽÍVÁNÍM

NOVINKY ZE SVĚTA KRÁSY

Léto pomalu končí a sluníčko, slaná mořská voda i uvolněný prázdninový režim daly možná vaši pleť pořádně zabrat. Dopřejte jí trochu hýčkání a zvýšenou péči. Výběr v obchodech je více než lákavý!

Simona Procházková, Foto: archivy firem



Nová řada tělové péče Medový květ s revitalizujícími a hojivými účinky medu a mateří kašičky je skvělá pro suchou pokožku po létě. Bronnley, Relaxační koupelový elixír, 343 Kč.



Trendy a hravá edice laků na nehty Very Me Sugar potěší pěti zářivými odstíny, které upoutají pozornost na první pohled. Hrubá textura a jemný třpyt vytváří efekt cukrové polevy. Oriflame, 119 Kč.



Pečující kolekce The Ritual of Sakura značky Rituals se směsí třešňových květů a s vyživujícím rýžovým mlékem se hodí nejen pro citlivou pokožku. Tělový peeling Sakura Scrub, 570 Kč a tělový krém Body Cream, 490 Kč.



Hydratace, vyhlazení, rozjasnění a svěžest – to vše nabízí korejská kosmetika erborian. Erborian Eau Ginseng se ženšenem a zázvorem je koncentrované tělové mléko pro okamžitou hydrataci pleti, 899 Kč.



Tekuté rtěnky Lush obsahují bio jojobový olej, vosk candelilla a vyživující růžový vosk – díky tomu skvěle nesou pigment. Jsou zcela bez minerálních olejů a konzervantů. Ambition a Bubbly, 469 Kč.



Krémová pěna Mousse Micellaire Nettoyante Payot bez mýdlové složky odstraňuje make-up a jemně, neagresivně čistí pleť. Pomáhá udržovat přirozenou rovnováhu pleti pro zachování jejího mladistvého vzhledu, 690 Kč.



Americká značka Michel Design Works se poprvé objevuje na českém trhu. Luxusní relaxační bublinková koupel Romance uvolní svaly a zklidní mysl před spaním, 506 Kč.

MOJE MÁMA JE CVIČITELKA!

Nemůžete žít bez sportu? Jste už pár let doma s dětmi a přemýšlíte, co budete dělat po skončení mateřské dovolené? Už vás nebaví práce v kanceláři a toužíte po změně? Staňte se instruktorkou!

Simona Procházková, Foto: FISAF

Spousta českých maminek má dilema, jak skloubit mateřství a svou profesi, aby nešidily ani jedno. Tento problém řešila i pětatřicetiletá Radka. A tak se po narození syna rozhodla vyměnit časově náročnou práci manažerky za povolání instruktorky.

Díky vzdělávacímu kurzu pořádanému Českým svazem aerobiku a fitness FISAF.cz získala rekválifikaci a živnostenský list. Ze svého hobby si tak udělala profesi, která jí umožnila elegantně propojit péči o rodinu s prací. I přesto, že někdy pracuje i šest dní v týdnu, působí vyrovnaně a spokojeně: „Baví mě to. Je to jiné, když vám cíle nastavuje zaměstnavatel, a když si je nastavujete sama,“ směje se Radka.

Dříve Radka pracovala jako projektová manažerka v oddělení marketingu firmy, zabývající se zdravotnickou technikou. Několikrát do týdne se pak po večerech věnovala svému koníčku – vedla hodiny fitness v místě, kde žije. Měla za sebou několik vzdělávacích kurzů, ale žádný s akreditací MŠMT, který by jí dovolil proměnit hobby v obživu.

První měsíce po porodu syna byla ještě přesvědčena, že se po mateřské vrátí zpátky do své práce. „Čím dál častěji jsem si

ale uvědomovala, že zkombinovat náročné zaměstnání a domácnost, když školka zavírá ve čtyři, a já jsem v kanceláři do šesti, bude do budoucna neúnosné,“ vzpomíná.

A právě tehdy jí poprvé napadlo, že by se mohla zkusit živit tím, co jí baví. Na nic nečekala a začala hledat cesty, jak se svému snu přiblížit, až se dostala ke vzdělávacím kurzům Českého

svazu aerobiku a fitness FISAF.cz. „Přihlásila jsem se na kurz Body and mind a definitivně jsem se utvrdila v tom, že do kanceláře se nevrátím. Kurz mě nadchnul.“ Po absolvování Radka obdržela osvědčení k vystavení živnostenského listu a mohla se pustit do podnikání.

Jelikož je to akční žena, dodělala si ke kurzu několik dalších workshopů zaměřených na různé druhy cvičení a doplnila vzdělání v oblasti výživového poradenství, aby mohla rozšířit své možnosti uplatnění a vyjít svým klientům maximálně vsířic. □

CHCETE SE STÁT INSTRUKTORKOU? CO MUSÍTE VĚDĚT?

Odpovídá Jana Hubáčová, manažerka vzdělávání Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz

- Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz s akreditací MŠMT ČR pořádá 9 kurzů rekválifikací. Po jejich zvládnutí máte nárok na vystavení osvědčení k živnostenskému listu a od roku 2016 vás navíc u čtyř z nich připraví ke zkoušce z profesní kvalifikace. S touto zkouškou můžete lektorovat i v zahraničí a její úspěšné složení je podmínkou získání živnosti.

- Pokud se rozhodnete pro rekválifikační kurz, je možné nechat si náklady proplatit od příslušného úřadu práce.

- Kromě rekválifikačních kurzů můžete také absolvovat jedno- nebo dvoudenní workshopy. Jsou určeny pro všechny zájemce o sport, kteří chtějí získat znalosti a inspiraci a jejich zakončení není podmíněné žádnou zkouškou.

Více informací najdete na:
www.fisaf.cz
www.planzdravi.cz

Radka se z manažerky stala instruktorkou



VIDLIČKA V JEZEŘE

Prosluněná Švýcarská riviéra na březích Ženevského jezera, od Lausanne přes Vevey až po Montreux, byla a stále zůstává útočištěm společenské i umělecké smetánky. Je to ale nejen útočiště slavných obdařené mimořádnou přírodní scenérií, ale na svět tu přišly také vynálezy, které ve své době způsobily převrat v moderní výživě a stály u zrodu legendy švýcarské mléčné čokolády, instantní kávy a mnoha dalších potravinářských inovací.

Štěpánka Strouhalová, Foto: autorka



Není tedy divu, že ve Vevey zapíchl vidličku také první potravinové muzeum, které je situované v původním sídle firmy Nestlé. Založil ho v roce 1867 Henri Nestlé, chemik původem z Frankfurtu nad Mohanem, který zde vytvořil revoluční potravinářský vynález – sušenou mléčnou moučku jako náhradu za mateřské mléko. Letos v červnu muzeum po devíti měsících otevřelo znovu brány, a to ve zcela nové experimentální scénografii, která zve návštěvníky na překvapivou výpravu do světa jídla a výživy. Emblem muzea, osmimetrová nerezová vidlička, zapíchnutá v jezeře před muzeem jako vykřičník, určitě patří k nejfotografovanějším objektům Švýcarské riviéry. Nese hned dvojnásobný význam: vidlička totiž není jen první nástroj, který lidé začali používat k jídlu, ale odráží také kulturu a vývoj stolování. A to přesně vyjadřuje i náplň toho moderního “chrámu” výživy jménem Alimentarium.

LEBKA VEDLE VIZOVIC

Muzeum, které bylo poprvé otevřeno před více než třiceti lety, je prvním svého druhu, které v takto objevené formě zkoumá rozsáhlou oblast lidské výživy po celém světě. Návštěvníci zde můžou nahlédnout na potraviny a výživu z mnoha aspektů prostřednictvím poučných a zábavných interaktivních instalací. Prohlédnou si historické nástroje a přijdou na kloub výrobě nejrůznějších potravin, od sušeného mléka přes klobásky až po čokoládu, poučí se o kulturních nápojích světových kultur i třeba o kuriózních kulinárních zvycích spojených s náboženskými rituály napříč kontinenty. A tak vedle zvláštní velikonoční cukrové lebky z Mexika návštěvníci uvidí i naše vánoční vizovické pečivo. “Stěžejním tématem Alimentaria v novém kabátě je jídlo a výživa populace všech kontinentů z hlediska historie i současnosti,” vysvětluje komisařka výstavy a ředitelka muzea Ursula Zeller. “A není to jen o tom, co jíme, ale také jak. Kultura se nutně projevuje v naší základní lidské potřebě i v kulturní historii výroby potra-

vin, vaření a výživy. To vše slouží pro naše současné i budoucí pochopení globálního tématu potravin.” Návštěvníci se dozvědí, že potraviny jsou závislé na času, místě a kultuře, poučí se o procesech jejich výroby, stejně jako o jejich vsřebávání v těle. Stálá expozice odpovídá na otázky typu “Co a jak mám jíst?” nebo také “Co se děje s mým tělem, když jím”. To automaticky vede k dalším otázkám na původ potravin, společnost, kulturu a jejich vzájemnou provázanost s výživou.

ZAČÍT SE MUSÍ U DĚTÍ

Děti a mladí lidé jsou pro Alimentarium důležitou cílovou skupinou, takže celá expozice začíná ateliérem vaření pro děti, které se můžou naučit prvním kuchařským dovednostem a po dopolední kulinářských objevů a experimentů si vychutnat své “mistrovské dílo” vytvořené výhradně vlastními silami. Každé odpoledne se pak k dětem můžou připojit rodiče, prarodiče, jednotlivci, profesionálové i další nadšenci a společně si vyzkoušet



Prohlídka začíná ve virtuální zahradě



Seznámit se je možné s typickými potravinami jednotlivých kultur

kulinární tvořivost, seznámit se se základy výživy, pracovat s méně známými surovinami a připravit vlastní lahodné jídlo.

Prohlídka začíná v jakési virtuální zahradě, kde děti poskakují a natahují se po právě dozrálých pomerančích. Prostřednictvím vidoprojekce na stěnách pozorují ve zrychleném přenosu, jak to v přírodě funguje, od květu až po zrání. A hned naproti můžou nahlédnout třeba pod hladinu horské bystřiny a okouknout zdejší pstruhy, raky a další podvodní život.

“Mnoho zdravotních problémů, jako je obezita, cukrovka a kardiovaskulární onemocnění,

škole a rodině. Proto se snažíme nabídnout informace přístupné i dětem zábavnou formou, aby měly možnost o tématu samostatně uvažovat,” dodává ředitelka. Dětské hemžení a výskání jako v zábavním parku tak střídají zaujaté a zkoumavé pohledy. Všudypřítomný faktor zábavy funguje jako pozitivní motivační element.

KONČÍME VE STŘEVĚ

Muzeum je však plné her i poznání pro dospělé. V centrální části budovy si můžeme prohlédnout autentickou pracovnu prvního ředitele

Když návštěvníci prozkoumají nekonečné varianty jídla napříč světem, vstoupí do prostředí jednotlivých kultur a jejich typických potravin, stravovacích návyků i s dokumenty o vlivu na zdraví. A pochopí, že neexistují žádné univerzální pravdy, zvláště, pokud jde o jídlo. Po téhle poučné pouťi říší požitků dospějeme do nervového ústrojí, které dává signály nejen o našem alimentárním uspokojení. Snad žádná z činností spojená s výživou nesmí chybět, takže nakonec nás výstavní labyrint logicky zavede až do přítmi chodby modelu tlustého střeva s poučením (jen z obrazovky), co se děje v našem těle během trávení. □



Muzeum Alimentařium se nachází ve Vevey v někdejší sídle firmy Nestlé

souviselí s určitými stravovacími návyky. Pokud chceme pozitivně ovlivňovat výživu, musíme začít u dětí. To je důvod, proč se intenzivně věnujeme programu pro mladé. Děti nemůžou změnit své chování samy, to závisí na jejich prostředí,

Nestlé a dozvědět se o tvůrcích vynálezů, jakými byli Nicolas Appert, otec konzervy, Charles Terrier, vynálezce první ledničky či Waldo Semon, který vytvořil první ochranný PET film na balení potravin.

Tip Štěpánky: Gurmánský požitek na jazyku



Nebylo by to alimentární muzeum, kdybychom tu nemohli vychutnat, jak si místní šéfkuchař Philippe Ligron představuje vyváženou zdravou stravu.

V restauraci Alimentařium i na jeho zahradní terase vychutnáváme zdravé menu, které každý týden obměňuje, aby si na své přišly všechny smysly. A je z čeho vybírat! Jezerní horská oblast nabízí nesčetné množství variant zdravých lokálních surovin, jídla jsou slazená cukrem nebo medem, některá jsou bez lepků a jiných možných alimentárních zátěží. Kolem stolu se rozhořuje uklidňující atmosféra, která potvrzuje osvědčené úsloví: Když je žaludek plný, srdce se raduje.

NA CO LÁKÁ SALCBURSKO?



Wellness znamená rovnováhu a klid, duševní pohodu i harmonii...to vše najdete v malebném zeleném kraji pod majestátními třítisícovými horskými štíty. Salcbursko, to jsou nekonečné možnosti ke sportovnímu vyžití, aktivnímu i pasivnímu odpočinku, koupání v průzračných jezerech nebo termálních bazénech i vynikající pochoutky místní kuchyně.

Simona Procházková,
Foto: Zell am See-Kaprun-Tourismus,
Ferienregion Lungau, G.A.Service,
archiv autorky

Salzbürgerland neboli česky Salcbursko je jednou z devíti rakouských spolkových zemí. Regionu vévodí masiv Vysokých Taur a nespočet křišťálově průzračných jezer. Kde jinde hledat odpočinek, zklidnění, ale i dobití baterek a získání nové energie? Rakušané jsou proslulí svou pohostinností a přátelským přístupem k turistům, a můžu potvrdit, že ať už vstoupíte do jakékoli restaurace, obchůdku, penzionu či horské chaty na hřebeni hor, budete se cítit doslova jako doma. A umíte si představit, že ráno si zaplavete v jezeře, dáte si kávu na sluneční terase, opalujete se nebo si zahrajete tenis v tričku a odpoledne se můžete klidně prohánět na lyžích na nedale-

kém ledovci Kitzsteinhorn? Ano, ve výšce 3203 metrů nad mořem se lyžuje téměř po celý rok.

TÚRY PRO KAŽDÉHO

Pestrobarevné koberce rozkvetlých luk, stáda krav a ovcí volně se pasoucí v zeleni, zasněžené vrcholky okolních štítů...To vše tam na vás čeká. V okolí Zell am See a Kaprunu je k dispozici mnoho značených turistických tras různé obtížnosti (celkem se uvádí 400 kilometrů), takže vydat do hor se nemusíte bát ani v případě, že neoplýváte zrovna ukázkovou fyzickou kondicí. Všudypřítomné dechberoucí výhledy za trochu té námahy určitě stojí. Navíc můžete využít hned několika moderních kabinkových lano-

vek, které vás pohodlně během chvilky dopraví na vrchol, takže není problém nastoupit na hřebenovou túru bez náročného výstupu. Na vrchol Schmittenhöhe, který se zvedá přímo nad Zell am See do výšky 2000 metrů, se dostanete novou lanovkou v Porsche designu a už samotná jízda nahoru je jedinečným zážitkem.

JÓGA POD ŠIRÝM NEBEM

Chcete zažít lekci jógy trochu jinak, než ji znáte z tělocvičen a fitcenter? Zde se cvičí podle motto „v rovnováze mezi vodou a horami“. Kombinace čerstvého vzduchu, pohybu a uvolnění dělá prý s organismem zázraky. Zacvičit si



můžete přímo na břehu jezera, případně vyjet lanovkou na vrchol hory Schmittenhöhe, kde si protáhnete tělo na zelené louce, s výhledem na okolní alpské zasněžené velikány. Užijte si radost z pohybu spojenou s požitkem pro své oči! Zájemci o jógu v přírodě se za příznivého počasí schází každé ráno u dolní stanice lanovky. Během chvilky se tak ocitnete mezi horskými štíty, rozložíte karimatku do trávy a dvě hodiny se můžete oddávat nerušenému relaxu a meditaci. Dokonale si pročistíte hlavu, posílíte a protáhnete tělo a navíc, obklopeni panenskou krajinou, poskytnete požitek i duši...

TERMÁLNÍ SVĚT POD ALPAMI

Prší, nechce se vám ven nebo si potřebujete odpočinout a prohřát tělo po náročné horské túře nebo vyjíždíte na kole? Pak vyzkoušejte nově Tauernské lázně (Tauern Spa), které najdete v městečku Kaprun; jde o druhý největší lázeňský a vodní komplex v Rakousku.

Samozřejmostí jsou vnitřní a venkovní bazény s různými teplotami, nechybí bazén s tryskami a masážními lavicemi, vodopády, parní lázně a velký saunový svět, dále vyhříváný relaxační whirlpool, solária, dětská herna a brouzdaliště se skluzavkami, pískoviště, fitness centrum a další.

Je libo masáž? Není problém, vybrat si můžete například omlazující masáž obličeje, relaxační bylinkovou, sportovní nebo masáž alpskými kameny.



KDE SLOŽIT HLAVU? (TIPY NA WELLNESS A SPA HOTELY)

Der Löwe, Leogang

Čtyřhvězdičkový wellness hotel se nachází v centru malého městečka uprostřed majestátních hor. Nabízí přírodní jezírko ke koupání, krytý bazén, saunu, tenisový kurt, fitness centrum a v zimě vlastní skibus.

Stadt Wien, Zell am See

Rodinný čtyřhvězdičkový hotel leží přímo v centru města. Hosté mohou využívat wellness svět Vitality Oasis s venkovním bazénem s vodními lůžky, několika druhy saun a parní lázni. Dopřát si můžete také masáže.

Alpine Resort, Zell am See

All inclusive hotel s rozsáhlou wellness zónou a bazénem se nachází necelé dva kilometry od centra Zell am See. K dispozici jsou dvě restaurace a louka na opalování s lehátky a slunečníky. Široký výběr masážních procedur.

Der Waldhof, Kaprun

Čtyřhvězdičkový hotel s velkým venkovním bazénem, saunami, vířivkou a parní lázní. Ubytování hosté mají slevu na golf i lanovou dráhu, k dispozici je půjčovna kol.

Dopřát si můžete ale také bahenní zábal, ošetření proti celulitidě nebo vonnou olejovou či bylinkovou solnou koupel. Alpské termální lázně s léčebnou vodou najdete rovněž v Bad Hof-

INZERCE



YESPHOTO

VOUCHER

FOCENÍ DĚTÍ, MIMINEK A RODINNÉ FOTO se slevou 46%

(1 hodina focení ve vybaveném ateliéru na Praze 10, výběr z několika dětských pozadí a rekvizit. Získáte 30 upravených fotografií v digitální podobě. Cena po slevě 1599,- Kč)

Rezervace prostřednictvím e-mailu. fotograf@yesphoto.cz www.YesPhoto.cz



gasteinu, v městečku Bad Gastein pak objevíte světozně proslulé Skalní termální lázně.

RELAX PRO TĚLO I DUŠI

Procházky malebnými a romantickými uličkami Zell am See nebo po břehu jezera jsou dokonale uklidňujícím balzámem na duši. V typickém horském městečku najdete spoustu možností k nákupům i posezení v příjemné restauraci nebo kavárně. Kolem jezera Zeller See vede nenáročná stezka pro pěší, cyklisty i inline bruslaře, můžete si půjčit loďku nebo si užít



trochu adrenalinu při vodním sportu zvaném paddling. O co jde? Převléknete se do neoprenu, dostanete surfové prkno a pádlo – a hurá na hladinu, samozřejmě v doprovodu instruktora. Na své si tady přijde opravdu každý, pokud toužíte vyzkoušet jízdu na koni, případně na terénní čtyřkolce, máte možnost. Stejně tak není problém zahrát si tenis či badminton a pro golfové nadšence nechybí „green“.

ZA POCHOUTKAMI NA HORSKÉ CHATY

Tradiční salaše a horské chaty na pastvinách mezi hřebeny hor uprostřed panenské přírody jsou ojedinělým zážitkem. Nezapomeňte si při svých výletech udělat čas a do některé z nich zavítat. Osobně doporučuji třeba Jakoberalm Hütte (Lungau) nebo Kralleralm (Leogang).



Srdeční majitelé vás přivítají většinou v tradičních krojích, nabídnou nocleh, vynikající oběd nebo alespoň něco ze svých vlastnoručně vyrobených produktů – domů si odnesete sýry, bylinkové oleje a octy, koření, pálenky, ovocné sirupy, čaje nebo marmelády. Na chatách se vaří poctivě a podomácku, rozhodně neodmítněte hovězí vývar se zeleninou, „zaječí ouška s kysaným zelím“, lungauský Rahmkoch či další kulinářské skvosty.

V Salcbursku jsou oblíbené také výlety na kolech nebo elektrokolech přímo po jednotlivých kolibách, chatách a salaších, spojené s ochutnávkami. Neodoláte!

ZADÁNO PRO GURMÁNY I GURMETY

Wellness znamená harmonii těla i ducha, pohodu a spokojený životní pocit – a k tomu v každém případě patří i dobré jídlo. Rakouská kuchyně je poctivá, voňavá a sytá, nečekejte nic dietního. Ale stojí za hřích. V Salcbursku si potrpí na domácí kuchyni, a tak počítejte s tím, že pravděpodobně pojedete domů s nějakým tím dekem navíc.

Co musíte ochutnat? Zcela určitě císařský trhanec (Kaiserschmarrn), což je sladká klasika. Lívančové těsto se zamíchá s rozinkami namočenými v rumu, opečte se na másle na pánvi a dvěma vidličkami se tlustý lívanec roztrhá na kusy. Na talíři se posype moučkovým cukrem a podává se s domácí zavařeninou, nejlépe s horkou z lesních plodů nebo s jablečnou.

Vznikl údajně za dob císařovny Sissi, kdy lívanec vzteky roztrhal šéfkuchař císařské kuchyně, když zjistil, že jeden z kuchařů do moučnicku omylem vhodil rozinky. Polévka se sýrovými knedličky (Kaspressknödelsuppe) je silný masový vývar se zeleninou a silně aromatickými sýrovými noky (nejčastěji z pivního sýra), které právě díky svému výraznému aroma nemusí chutnat každému. A zapomenout nesmíme na salzburské noky (Salzburger Nockerl), které jsou manou nebeskou pro milovníky dezertů. Moučkovým cukrem zasněžené, nadýchané soufflé z bílků, másla a vanilky je zkrátka jedinečnou pochoutkou! Podávat se ale musí ještě horké. □

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA & Wellness

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

Prvních 10 předplatitelů ZÍSKÁ VOUCHER V HODNOTĚ 1500 Kč NA LIBOVOLNÉ PROFESIONÁLNÍ ESTETICKÉ OŠETŘENÍ PLETI TVÁŘE, KRKU, DEKOLTU NEBO TĚLA V AMARYLLIS CENTRU PRAHA 1.



AMARYLLIS Centrum je v ČR spolu s dalšími franšizovými pracovišti značkou profesionální, maximálně individualizované péče o klienty. Síť AMARYLLIS BEAUTY INSTITUTŮ je součástí mezinárodní sítě omlazujících center Oasi Rejuve (Praha - Vincenza - Londýn - New York - Dubaj)

Co je naší náplní?

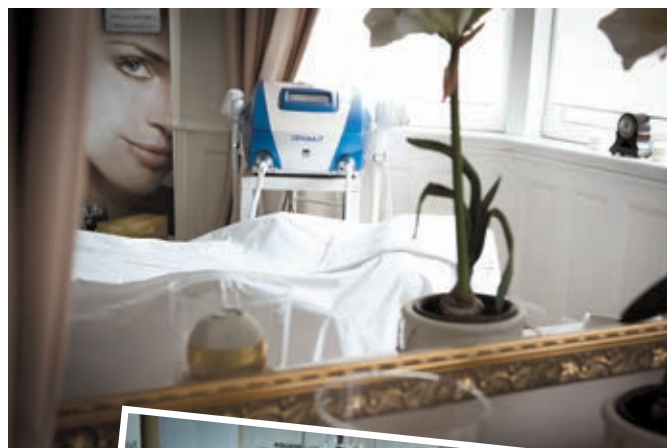
Modelujeme tělesné křivky, redukuje vrásky, pigmentové skvrny, zpevňujeme ochabující kontury tváře apod. Kromě toho vám pomůžeme od bolesti zad, tenisového lokte, ostruh atd. Odbornou či částečnou lymfomáží zlepšíme funkci vašeho lymfatického systému.

Prioritně jsme zaměřeni na metody ošetření, které jsou bezbolestné a nabízejí příjemný odpočinek a regeneraci sil.

Naším cílem je maximální péče o zdravou krásu a tělesnou pohodu našich klientů.

Kontakt:
AMARYLLIS Centrum
Národní 23
3. patro
Praha 1 - Staré Město

Kontakt pro objednání k ošetření: 222 210 237
email: klient@amarylliscentrum.cz
www.amarylliscentrum.cz
FB: <https://www.facebook.com/AmaryllisCentrumestetickemediciny>



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

- ❖ Akné netrápí jen teenegyry: posvítíme si na něj
- ❖ Úprava víček: malý zákrok, velký efekt!
- ❖ Dobrou péči vaše vlasy ocení
- ❖ Drákulova metoda omlazuje
- ❖ Přímý přenos tuku: nechte si odsát tukovou tkáň, kde ji nechcete a přenést do partií, kde vám bude slušet
- ❖ Jaké hormony dokážou pozdržet proces stárnutí?

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 9. LISTOPADU 2016



KOSMETIKA & Wellness

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

Vydavatel

Press21 s.r.o.
Holečkova 100/9, 150 00 Praha 5
IČ: 24733784
DIČ: CZ24733784
tel.: +420 720 704 199
e-mail: info@press21.cz
www.press21.cz

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

Klára Kotábová
Mgr. Simona Procházková
Štěpánka Strouhalová
PhDr. Milana Šimáčková

Obchodní oddělení

Mgr. Astrid Lovrantová
- vedoucí projektů
tel.: +420 602 377 060
e-mail: lovrantova@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
objednávky na:
info@kosmetika-wellness.cz
a www.kosmetika-wellness.cz
a na adrese Press21 s.r.o.,
Holečkova 100/9, 150 00 Praha 5

Distribuce

SEND Předplatné spol. s r. o.

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

Toto číslo vyšlo 7. 9. 2016

Registrační číslo

MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085



MODERNÍ DOBA POTŘEBUJE ŘEŠENÍ NA MÍRU

- vydáváme pro vás časopis zaměřený na svět obchodu a dodavatelů



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



- rostoucí skupinu seniorů oslovuje www.vitalnisenior.cz



- vydáváme odborné publikace





tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

