

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA

listopad-prosinec 2016

& Wellness

69 Kč

Výstřih
řekne vše!

**Linda
Vojtová:**

„Mnohokrát jsem
slyšela, že si
mám nechat
upravit nos!“

Zacvičte
se **stresem!**

HORMONY PROTI STÁRNUTÍ

Odličovací
rituál

Akné netrápí
jen pubertáky

**Žhavé
wellness
rituály**

Dobře **přišité**
mládí

Dokonalá
likvidace
tukových
buněk



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



CIAO, BELLA!

Ach, ty jižní národy! Kolik mají v sobě energie a optimismu – a kolik jí dokážou předat! Kde jinde než v Itálii se i ženě „jistého“ věku od prodávače na pláži (kde se jí opravdu nezdaří nedokonalosti těla ničím zakrýt) dostane oslovení „Ciao, bella!“? Na toto lichotivé oslovení a na ten krásný dovolenkový čas je příjemné si vzpomenout právě teď, když nás přepadají v chladném období chmury a marně vyhlížíme sluníčko.

Snad vám náladu zvedne další várka našich informací, které se vás pokusí přesvědčit, že se do příštího léta stanete ozdobou každé pláže. Můžete se třeba rozhodnout pro vylepšení postavy lipograftingem: tuk si necháte odsát tam, kde se vám nelíbí, a vpravit do partie, kde vám bude slušet. Nebudou se pak o vás pokoušet mráčky při zkoušení kalhot v kabině módního butiku.

Možná ale máte postavu perfektní (jak vám závidím!) a řešíte spíš vrásky. I na ně známe lék, stejně jako na povolené kontury, podbradek nebo lámavé nehty. Dočtete se, jak se poprat s menopauzou či s akné, jak nenechat ruce a dekolt prozradit skutečný věk, jak se zbavit stresu...

Věřím, že vás zaujme také rozhovor s modelkou Lindou Vojtovou, s níž naučíme do světa módy. A určitě vás jako mně překvapí, co je její největší koníček.

A na závěr si dovoluji ten luxus být možná první, kdo vám – trochu v předstihu – popřeje klidné a spokojené Vánoce a šťastné vykročení do nového roku!

Hana Profousová

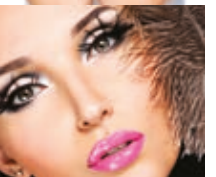
Hana Profousová, šéfredaktorka časopisu
a portálu Kosmetika&Wellness
(www.kosmetika-wellness.cz)

Z VAŠICH DOPISŮ

Děkuji za zajímavý článek „V padesáti mladší než ve třiceti“, kde jsem se dozvěděla hodně zajímavých věcí o plastické chirurgii. Občas slyším, že to dnešní ženy už přehánějí a chodí neustále na nějaké úpravy. Jsem ale přesvědčena, že díky možnostem, které nabízejí kosmetické firmy a estetická medicína, vypadají dnes ženy mnohem lépe než jejich matky, natožpak babičky! Je mi třicet let a zatím si vystačím s běžným kosmetickým ošetřením, ale ráda se nechám inspirovat, jak trochu pozastavit čas.

Ilona P.



**JAKO MRKAČKA!**

ESTETICKÉ STŘÍPKY

RESTART MLÁDÍ

TECHNOLOGIE VE SLUŽBÁCH KRÁSY

PÉČE O PLEŤ V ZIMĚ

ZHORŠENÉ KLIMATICKÉ VLIVY VYŽADUJÍ SPECIÁLNÍ OCHRANU

TAJEMSTVÍ KRÁSY**OMLAZOVACÍ VYŠÍVÁNÍ**

HITEM MEZI MINIINVAZIVNÍMI OŠETŘENÍMI JE APLIKACE BIOVLÁKEN

ODLIČOVACÍ RITUÁL

DODRŽUJTE ZÁSADU ČÍSLO 1 – KAŽDÝ VEČER SE ODLIČIT

VÁNOCE SE BLÍŽÍ...

ORIGINÁLNÍMI DÁRKOVÝMI SETY UDEĚLÁTE RADOST KAŽDÉMU

PŘEHLÍDKA PŮVABU

ZÁŘIJOVÝ KOSMETICKÝ KONGRES PŘEDSTAVIL NEJNOVĚJŠÍ KOSMETICKÉ TRENDY

PUPÍNKY ZLOBÍ V KAŽDÉM VĚKU

CO DĚLAT, ABY BYL JEJICH VÝSKYT CO NEJMENŠÍ

NEDOVLTE OČÍM PROZRADIT VĚK

ROZHOVOR S DOC. JAN MĚŠTÁKEM O ÚPRAVĚ VÍČEK

HORMONY PRO STÁRNUTÍ BEZ RIZIKA

VĚDECKÉ STUDIE DOKAZUJÍ BENEFITY I POUKAZUJÍ NA RIZIKA

VLASOVÁ PÉČE OD A DO Z

ABY BYLY VLASY PLNÉ VITALITY, MUSÍME JIM VĚNOVAT PATŘIČNOU PÉČI

OMLAZENÍ NEJVZÁCNĚJŠÍ TEKUTINOU

OBLIBĚ SE TĚŠÍ PLAZMATERAPIE, TEDY POUŽITÍ VLASTNÍ KRVĚ

ZUBNÍ IMPLANTÁT – TRVALÉ ŘEŠENÍ PROBLÉMU**DOKONALÉ TĚLO****CESTA ZA PERFEKTNÍM BŘICHEM**

ZLEPŠIT VZHLED BŘICHA VÁM POMŮŽE POSILOVÁNÍ, VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK I ESTETICKÁ MEDICÍNA

SOUTĚŽE PRO NAŠE ČTENÁRKY**SPOLEČENSKÁ SEZONA ZAČÍNÁ**

INSPIRUJTE SE NAŠIMI KOSMETICKÝMI TIPY

LIPOSUKCE VERSUS LIPOLÝZA

ODSÁNÍ TUKU JE VELMI EFEKTIVNÍ METODA NA FORMOVÁNÍ POSTAVY

TUK JAKO STRATEGICKÝ MATERIÁL

TUKOVÉ ZÁSoby SE JEDNOU MŮŽOU HODIT

VÝSTŘIH ŘEKNE VŠE

PEČUJTE O DEKOLT, AŽ NEPROZRADÍ O VAŠEM VĚKU VÍC, NEŽ BYSTE CHTĚLA

6 RUCE PĚKNÉ AŽ PO KONEČKY PRSTŮ 38
CO DĚLAT, KDYŽ JSOU VAŠE NEHTY MĚKKÉ, LÁMAVÉ, ŽLUTÉ NEBO ROZTŘEPENÉ?

7 VŠE PR/O ZDRAVÍ

8 ŘÁDÍ VÁM V HLAVĚ DÉMON? 41
MIGRÉNA POSTIHUJE MNOHEM VÍC LIDÍ NEŽ TŘEBA ASTMA NEBO CUKROVKA

10 CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY 42
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ

12 ZDRAVĚ A S CHUTÍ 43
MOZAICA VÝŽIVY

14 NEBOJTE SE NARKÓZY 44
MODERNÍ ANESTEZIE JE ŠETRNÁ, A PŘESTO SE JÍ MNOZÍ BOJÍ

17 KOSMETIKA DO CHLADNÉHO POČASÍ 45
NAŠE POKOŽKA SI V SYCHRAVÝCH DNECH ŽÁDÁ ZVÝŠENOU PÉČI

18 JAK SE POPRAT S MENOPAUZOU 46
S POMOCÍ ODBORNÍKA SE MŮŽETE NAUČIT NOVOU SITUACI SNADNĚJI ZVLÁDNOUT

20 MIKROCHIRURG NESMÍ BÝT CHOLERIK 48
MODERNÍ PLASTICKÁ CHIRURGIE UMOŽŇUJE LÉKAŘŮM NAVRACET POSTIŽENÉ DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

LINDA VOJTOVÁ: 50
„JDU TAK TROCHU PROTI PROUDU“
ROZHOVOR S ÚSPĚŠNOU TOPMODELKOU, KTERÁ SE PROSLAVILA I VE SVĚTĚ

SOUTĚŽ O SEXY FOTKY 53

WELLNESS RITUÁLY PRO TĚLO I DUŠI 54
ODPOČINKOVÉ A ZKRÁŠLJÍCÍ PROCEDURY VÁM VLIVÍ NOVOU ENERGII DO ŽIL

JAK SE SKLÍZÍ PARFÉM 56
REPORTÁŽ Z FRANCOUZSKÉHO GRASSE, HLAVNÍHO PARFÉMAŘSKÉHO MĚSTA

ČAJ: LÁSKA STARÁ TISÍCE LET 58
HISTORIE A SOUČASNOST OBLÍBENÉHO NÁPOJE

WELLDANCE, ALPINING, CROSSFIT... ANEB CO VLÁDNE V ČESKÝCH FITNESS CENTRECH? 60
HLEDÁTE „SVŮJ“ SPORT? NABÍDKA JE PESTRÁ A STÁLE SE OBJEVUJÍ NOVÉ DRUHY CVIČENÍ

ZACVIČTE SE STRESEM! 62
JAK SE PO AKTIVNÍM DNI SPRÁVNĚ UVOLNIT

SOUTĚŽE PRO NAŠE ČTENÁRKY 64



malířka
Petra
Skopalová

INZERCE



Luna Star Quartz 168.573.15



inspirováno
dnešní
ženy


DAVOSA
SWISS

www.davosa.cz

PRAVIDLO „TROJKY“

K štíhlejší tváři nebo rovnému nosu nepotřebujete plastického chirurga. Pomůže vám contouring. Potlačí drobné nedostatky a zkoriguje tvar obličeje. Že nejste vizážistka? Nevadí! Zapamatujte si pravidlo „trojky“: číslici 3 vedte od linie vlasů přes spánky až pod lícni kosti a podél linie brady. Potom konturovací tužku dobře rozeťrete. Vyzkoušejte třeba Alcina Soft Shaping Pencil.



DODEJTE PLETI VLÁHU

Klíčem ke krásné pokožce je zejména adekvátní hydratace. Ošetření Hydramemory nabízí hydrataci dokonce dvojitou. Vděčí za to mixu přírodních extraktů (jablko, čičotka, vodní meloun) s okamžitým a dlouhodobým účinkem. Součástí jsou biomimetické fragmenty kyseliny hyaluronové, které pronikají do pokožky díky svým malým rozměrům a stimulují syntézu nové kyseliny hyaluronové. Další složku tvoří olej Moringa známý také jako „zázračný strom“. Do obličeje se přípravky vpravují speciálními štětečky během dvou masáží a masky. Ošetření je hydratační a zároveň omlazující.

JAKO MRKAČKA!

Růstové sérum pro řasy a obočí Hairplus obsahuje komplex vysoce účinných biopeptidů, které řasy prodlouží, zahustí a zlepši jejich kvalitu. Večer si přípravek nanese na víčka těsně k hranici řas. Vitaminy A, C, E, p anthenol a výtažky z květů zajistí přenos aktivních látek a výživu očního okolí a obočí. Za šest neděl bude vaše okolí mrkat, jak vám řasy narostly!



NEMĚJTE SMUTNÉ OČI!

Trápí vás vějířky vrásek kolem očí a unavená pleť? Zkuste tyto problémy, které vám zbytečně přidávají roky, zamaskovat. Poslouží vám k tomu např. hydratační pero k oživení očního okolí Talika.

INTIMNÍ OMLAZENÍ

Na omlazení obličeje či dekoltu luxusními krémy proti vráskám jsme si zvykli. Není proto důvod, proč stejné ošetření nedopřát i jiným partím těla a cítit se tak pohodlně a svěže. Vždyť po porodu nebo i v důsledku přirozeného stárnutí si pokožka v intimních oblastech zaslouží minimálně stejnou péči. Jenže stav intimních partií patří k tématům, o nichž se nemluví. Ale proč? Vždyť sebevědomí ženy vychází ze spokojenosti v každé oblasti. Intimní krém s omlazujícím účinkem Abilast Biogel představuje poslední hit v oblasti intimní hygieny. Při pravidelném používání viditelně omlazuje, regeneruje a hydratuje jemná místa ženského těla a pochybnosti o jejich vzhledu se díky němu stávají minulostí.



NA „ZRALÉ“ OKO BY SE NEMĚL POUŽÍVAT PERLEŮVÝ STÍN, PROTOŽE JEŠTĚ VÍC ZVÝRAZNÍ POVOLENOU KŮŽI NA VÍČKU

I BAVLNA JE SVŮDNÁ

Podprsenka i kalhotky jsou celý den v přímém styku s pokožkou, takže vyberte materiál, který je vám příjemný. Krajka je jistě sexy, ale pro ženy s citlivou pokožkou nemusí být pohodlné ji mít po celý den na sobě. Měly by raději volit bavlnu, především teplého prostředí. Navíc i bavlněné prádlo může při správném výběru vypadat na těle velmi svůdně. Komfortním materiálem je také mikrofáze (jednovrstvý, povrchově upravený 100% polyester), která udrží dlouho tvar a přináší dobrou podporu, především v oblasti hrudníku.

RESTART MLÁDÍ

Možnosti, které nám dnes nabízejí moderní technologie, byly dříve 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: klinika Mediestetik, studio Manuela, archiv a Fotolia

JAK SI NAVODIT POCIT BLAŽENOSTI

Alfasféra, která je k dispozici ve studiu Manuela, je považovaná za revoluci v oblasti relaxace a wellness. Za svůj název vděčí tomu, že navozuje alfa-stav (známý z EEG výzkumu) a umožňuje opravdu hlubokou relaxaci. Během ní ležíte na ergonomickém lůžku, posloucháte hudbu doplněnou světlem, teplem a vibracemi. V krátkém čase (už během 30 minut) se odpoutáte od starostí a prožijete novou kvalitu vnímání. Podle vědeckých studií Alfasféra redukuje stres, zvyšuje kreativitu, uvolňuje svalové napětí, stimuluje krevní oběh, zlepšuje paměť a má ještě další benefity. Více o výhodách této relaxace se dozvíte na: www.studio-manuela.cz.



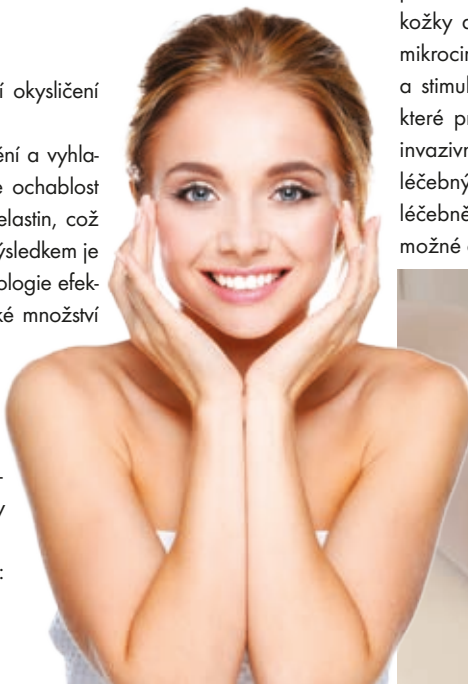
3X PLUS

Tripolární radiofrekvenční ošetření nabízí okysličení tkání a hlubkovou hydrataci kůže.

Metoda radiofrekvence slouží k odstranění a vyhlazení vrásek a vypnutí pokožky. Zmírňuje ochablost pleti, protože se regeneruje kolagen a elastin, což vede ke zlepšení tonu kůže a celkovým výsledkem je dokonalejší tvar obličeje. Tripolární technologie efekty ještě násobí, takže se soustřeďuje velké množství energie pod pokožkou. Tripollar radiofrekvenční technologie nevyužívá žádný druh světla, je tedy možné metodu použít pro ošetření všech druhů i fototypů pleti, a to po celý rok. Ošetření přístrojem s tripolární energií je zcela bezbolestné a změny jsou viditelné hned při prvním ošetření.

Výsledkem radiofrekvenčního působení je:

- hladší a pevnější pokožka
- redukce jemných linek a vrásek
- vylepšení kožní struktury



REVITALIZACE PLETI

Čištění pokožky revitalizačním sonickým přístrojem je až desetkrát účinnější než čištění konečky prstů. Tato metoda je zároveň velmi šetrná a jemná. Odstraní se při ní veškeré nečistoty včetně make-upu a líčidel, vyčistí se póry do hloubky. Pleť zůstává jemná, hladká, zářivá a zdravá. Sonický pohyb kartáčku umožní lepší vstřebávání účinných látek z nanášených pleťových přípravků. Na rozdíl od běžných rotačních technologií je systém sonického čištění založen na oscilaci představující až 7200 kmitů za minutu. Použít můžete jeden ze dvou aplikátorů. Silikonový je vhodný na každodenní šetrné čištění pleti a houbičkový pro mikrodermabrazii. Toto ošetření je doporučeno 1-2x týdně. Omlazování pleti sonickou mikrodermabrazí je velmi šetrná metoda mechanického peelingu. Po opakovaném použití se významně zlepšuje kvalita pleti, zmenšují se rozšířené póry, redukuje se i pigmentové skvrny a jizvičky po akné.



OMLAZENÍ OBLIČEJE I TĚLA

Novinkou v estetické medicíně je přístroj Mantis MR, který kombinuje pulzní magnetické pole s endomasáží. Pulzní magnetické pole využívá nízkofrekvenční rozsah, který stimuluje buněčné membrány, iontovou výměnu a pomáhá buňkám absorbovat potřebné živiny. Endomasáž zase nabízí vakuové ošetření pokožky a masáž za pomoci otočných válců, takže se aktivuje mikrocirkulace, otvírají se lymfatické kanály, okysličují tkáně a stimulují se tak fibroblasty (základní buňky vazivové tkáně, které produkují mezibuněčnou hmotu). Přístroj je určen k neinvazivnímu omlazení obličeje a formování těla, zároveň má léčebný účinek. Dokáže v těle aktivovat antioxidanty a působí léčebně také při kloubních a svalových potížích. Přístrojem je možné ošetřit téměř každou část těla.



PÉČE O PLEŤ V ZIMĚ

Péče o pleť v zimním období má svoje zvláštnosti. Zhoršené klimatické vlivy vyžadují speciální ochranu. Míra ochrany je závislá na aktuálních klimatických podmínkách, ve kterých se pohybujeme.

Foto: GERnétic

Při pobytu na horách je pleť namáhána dlouhodobějším pobytem venku, kde na ni působí mráz, vítr a intenzivní sluneční záření. Vyžaduje jinou formu ochrany než běžný pobyt ve městě, kde je pleť namáhána spíš smogem, pobytem ve vytopěných místnostech, častým přechodem ze zimy do tepla a naopak. V zimním období se na pleti odráží i přemíra těžkého jidla.

CO PLETI V ZIMNÍM OBDOBÍ NEJVÍCE ŠKODÍ?

Jakmile se venku ochladí, trávíme více času v přetopených místnostech, to pleť značně vysušuje. „Vlhkost vzduchu v těchto místnostech je minimální a způsobuje rychlejší odpařování vody z pokožky“, vysvětluje **Alena Kimlová**, hlavní firemní kosmetička společnosti GERnétic. „Doporučujeme jednou denně nebo častěji aplikovat regenerační masky, aby nedošlo k přesušení pokožky. K optimální hydrataci pokožky vyzkoušejte zklidňující hydratační masku Hydra Ger s novým složením. Masku využívá nejmodernějších poznatků

v oblasti kosmetologie a splňuje všechny požadavky na vynikající hydrataci pleti“, dodává Alena Kimlová.

Vítr, nízká vlhkost vzduchu, prudké přechody ze zimy do tepla a naopak, způsobí vysílení pleti, ztrátu vlhkosti a úbytek minerálů. Pleť působí unaveně a povadle. Doporučujeme při pobytu venku používat krémy mastnějšího charakteru (Symbiose), které zabezpečí ochranný film, zamezí odpařování vody z pokožky a dodají pleti potřebné látky. V případě slunečního dne aplikujte ještě krém s UV filtrem, který zamezí vzniku pigmentových skvrn (řada Melano).

ZPLODINY Z OVZDUŠÍ

V případě inverze se v ovzduší udržuje vysoká hladina nečistot a těžkých kovů.

Usazování těžkých kovů na pokožce způsobuje vznik volných radikálů, které působí degenerativně na kolagenová vlákna. Dochází k rychlejší tvorbě vrásek, k předčasnému uvolnění a povadnutí pleti. Je třeba věnovat pozornost regeneračním přípravkům, které napomáhají obnovovat tvorbu kolagenu,

regenerují a revitalizují pleť, potlačují vznik volných radikálů nebo volné radikály eliminují (Mito Spécial +, Cells Life, Nuclea nebo Cytobi).

PRUDKÉ SLUNEČNÍ PAPRSKY PŘI POBYTU NA HORÁCH

Sníh v kombinaci se slunečním svitem násobí účinky UV záření. Dochází k poškození pevnosti a pružnosti pokožky, tvorbě předčasných vrásek, ale



Alena Kimlová

i ke vzniku nepravidelné pigmentace. Slunění může vyvolat také výsev oparů. Proto je důležité používat ochranný přípravek s vysokým UV filtrem a při dlouhodobějším pobytu venku jeho aplikaci pravidelně opakovat. Po návratu domů pokožku dokonale ošetřit čistícími přípravky a aplikovat kvalitní regenerační krém. Využijte řadu Melano nebo regenerační krém Synchro.

PŘEMÍRA TĚŽKÉHO JÍDLA A NEDOSTATEK POHYBU

Pokožka je věrným obrazem toho, jak se svým tělem zacházíme, jak a čím se živíme, je odrazem našeho celkového zdraví. Při špatné životosprávě se na pleti můžou brzy projevit různé kožní problémy. Doporučujeme omezit tučná jídla a rafinované cukry, jíst hodně zeleniny a ovoce, preferovat velmi lehké večere.

RUCE A NOHY V ZIMĚ

Jen málokdo nemá v zimě problém s pokožkou na rukou. Kůže se rychle vysušuje, pálí, svědí, je podrážděná, červená – proto je péče o ni naprosto nezbytná.

Nezapomínejte na rukavice a pravidelné promašťování a ošetření specifickým krémem na ruce (Manno).

Jakmile obouváme vysoké uzavřené boty, vzniká nebezpečí vzniku plísňových chorob. I zde se vyplatí prevence – aplikace specifických krémů na nohy, které mají antibakteriální účinky (Creme Soin Des Pieds). □



Náš tip:

pozor na rty! Rty se vysušují mnohem rychleji než ostatní části obličeje. Jsou citlivější, pálí a olupují se. Noste u sebe neustále tyčinku na rty, po příchodu domů můžete použít také speciální krém například Synchro od kosmetiky GERNETIC.

www.gernetic.cz

OMLAZOVACÍ VYŠÍVÁNÍ



Velkou oblibu mezi miniinvazivními ošetřeními si získala aplikace biovláken. Úspěšně řeší pokles obličeje, první jemné vrásky a povadlé kontury.

Hana Profousová, Foto: klinika Yes Visage a Fotolia

KDE SE DAJÍ NITĚ POUŽÍT

- nosoretní rýhy
- uvolněná kůže brady a pod bradou
- vrásky kolem úst (marionety)
- vpadlé nebo pokleslé obočí
- vrásky nad kořenem nosu (glabella)
- pokleslá kůže nad očima
- kruhy pod očima
- nevýrazné lící kosti
- povadlé paže
- pokles prsou

Co ženy nejvíc trápí? Podle zkušeností odborníků na estetickou medicínu je to hlavně ztráta objemu v obličeji a pokles kontur způsobený gravitací. Vějířky kolem očí

a vrásky u úst můžou být přece přičítány smíchu, takže je bereme na milost. Ale co s dalšími známkami stárnutí?

Dříve bylo potřeba čekat do patřičného věku (okolo padesáti let) a jít na plastickou chirurgii.



NIŤOVÝM LIFTINGEM MŮŽEME PLASTICKOU OPERACI NADLOUHO ODDÁLIT, POKUD S TÍMTO OŠETŘENÍM ZAČNEME OBLIČEJ OMLAZOVAT PREVENTIVNĚ.

Efekt zákroku vydrží až dva roky, potom je možné ho opakovat. Nitiě jsou vsířbatelné, není to ale tak, že po jejich rozpuštění se tkáň vrátí do původního stavu. Viditelný výsledek působí hlavně to, že po aplikaci nití do podkoží dojde k traumatizaci tkáně, která je ale pozitivní. Ve tkáni se vytváří nové vazivo, které ji zpevní a postupně dále zlepšuje výsledek. Poškozená buňka má totiž tendenci se regenerovat: nabalí kolem sebe vrstvičku kolagenního vaziva, a právě tento proces způsobí vyhlazení pokožky a celkové omlazení.

Tento omlazovací zákrok není možné použít jedině, když se pod kůží nachází málo tkáně nebo je pokožka příliš tenká. □

Dnes se o lifting skoro stejně dobře postará korektivní dermatologie. Vlastně operaci může nadlouho oddálit, pokud s mírnými omlazovacími metodami začneme preventivně, než nám obličej moc „povadne“.

HON NA SYSLÍKY

Mezi miniinvazivními ošetřeními, jako jsou obličejové výplně a botox, které si dobře poradí s vráskami, si své místo vydobyl niťový 3D lifting. Používají se při něm vlákna různých délek a profilů, můžou být hladké, šroubovitě, s háčky nebo zoubkované. Nitiě se umísťují do kůže, kde tkáň podrží a pozvednou. Vést se můžou podélně, příčně i křížem; záleží na tom, na kterou partii se použijí a jakého jsou typu, zda mají tkáň pouze zpevnit nebo zpevnit i pozvednout. Čím víc je nit profilovaná, tím lépe drží. Ideální je použít při jednom zákroku víc profilů a typů.

Vlákna se aplikují kanylou z drobných vpichů do ošetřované oblasti znecitlivěné lokálním anestetikem, takže zákrok je bezbolestný. Použití druhu a délky nití záleží na věku, kvalitě kůže a stupni povolení kontur. V průměru se aplikuje cca deset nití do jedné poloviny obličeje. Konečky zavedených vláken se nemusí zašívát, jen se po skončení zákroku ustříhnou. Efekt je vidět hned, postupem času se dále zlepšuje.

UŽITEČNÉ POŠKOZENÍ

Nejčastěji se biovlákna používají na obličej, kde si poradí hlavně se „syslíky“, tedy povolenou kůží na čelistech, s nororetními rýhami a s „marionetami“ – povolenými koutky úst. Dobrých výsledků se s nimi dá ale dosáhnout také na podbradku, pažích nebo na povoleném břiše.



ODLIČOVACÍ RITUÁL



Dostatek spánku, pitný režim, pohyb na čerstvém vzduchu, pravidelné návštěvy kosmetického salonu – to všechno vám v boji o bezchybnou pleť moc nepomůže, když nebudete dodržovat zásadu číslo jedna – každý večer se poctivě odličit. Naučte se to!

Simona Procházková, Foto: Fotolia

Ani sebedražší krémy a nejšikovnější kosmetičky vás nespasí, když budete podceňovat pravidelnou každodenní péči o pleť obličeje, krku a dekoltu. Vaše krása začíná u odličovacích přípravků. Pokud je své pleti pravidelně nedopřejete, ztratí přirozenou pružnost, svěžest, pěstěný vzhled i jas a objeví se problémy jako ucpané póry, nevzhledná vysušená místa se šupinkami nebo zbytečné vrásky. Zaveďte si rituál a zvyknete si vyčistit pleť obličeje, krku i dekoltu každé ráno a večer, ať jste sebeviv unavená. Zbavíte ji veškerých nečistot, mazu a prachu a připravíte ji na náročnou noční regeneraci. Během noci totiž vaše pokožka pilně pracuje na své údržbě, přijímá intenzivní péči a obnovuje své buňky, abyste po ránu vypadala svěže a odpočatě. Pamatujte si, že jít si lehnout neodličená je těžký hřích, spáchaný na vašem vzhledu. Pečlivá večerní péče se vám ráno bohatě vyplácí. Vsaďte na kvalitní pomocníky, v obchodech je k dispozici široké spektrum přípravků pro všechny typy pleti.

JEN JEDEN NESTAČÍ

Hydrofilní olej se vůbec nehodí pro ženy s mastnou pleť se sklonem k ucupávání pórů nebo akné, pleťová voda s výtažkem z růží je zase nevhodná pro suchou pokožku, pro nešťastnice s ekzémy je tou správnou volbou pleťové mléko s konopím nebo bílým čajem. Krokem číslo jedna při rozhodování, jakou si pořídit odličovací výbavu, je zjistit, jaký typ pleti máte. Odborníci navíc nedoporučují používat jeden univerzální přípravek na celý obličej, ale koupit si zvláštní odličovač na pleť a další speciálně určený na oči, které jsou extrémně citlivé a potřebují individuální péči. Sáhnete vždy jen po takových odličovačích, které přesně odpovídají vašim potřebám. Na suchou pleť přípravky pro suchou nebo citlivou pleť, na mastnou pleť ty, které jsou určené výhradně pro ni.

RADĚJI BEZ ALKOHOLU

Vyhýbejte se odličovacím přípravkům s obsahem alkoholu, zbytečně totiž vaši pleť vysuší a podráždí. Vybírejte si takové čisticí kosme-

tické výrobky, které nejsou agresivní, nejlépe ty s přidavkem zklidňujících látek, například panthenolu, bambuckého másla, vitamínu E, přírodních esenciálních olejů nebo tea tree oleje. Používáte ráda odličovací tampony? Pozor na ně, měly by být dostatečně poddajné a měkké, nesmí pouštět chloupky a dráždit nebo škrábat vaši pleť. Praktickou volbou můžou být vlhčené odličovací tampony s obsahem panthenolu nebo hydratačního krému.

ZAČNĚTE S OČIMA

Oči si líčí téměř každá žena, a to takřka denně. Jejich správné a dostatečně šetrné odlišení je tedy obzvlášť důležité. Zbytky zaschlé řasenky nebo včerejší stíny by totiž mohly způsobit alergickou reakci, nepříjemné štipání a slzení očí nebo dokonce zánět spojivek.

PAMATUJTE SI, ŽE JÍT SI LEHNOUT NEODLIČENÁ JE TĚŽKÝ HŘÍCH, SPÁCHANÝ NA VAŠEM VZHLEDU.

Použijte tampony lehce namočené do odličovacího přípravku a lehce je přiložte na víčka. Jemným tlakem směrem od vnitřního koutku k vnějšímu seřete stíny a případně i tužku na oční linky. Pokud jde o řasenku, vždy ji odstraňujte od kořínků ke konečkům řasy, tedy po směru růstu. Nakonec očím okolí dopřejte speciální výživný oční krém. Jeho aplikaci můžete doplnit jemnou masáží očního okolí.

ZÁZRAK JMÉNEM MICELÁRNÍ VODA

Opravdovým hitem poslední doby jsou micelární vody, které by neměly chybět v odličovacím arzenálu žádné ženy. Skvěle zbaví vaši pleť všech nečistot, nejsou mastné, takže neucpávají póry a zbytečně nezatěžují pleť, jsou ideální i pro tu nejcitlivější pokožku. Na trhu jsou k dispozici výrobky vhodné pro všechny typy pleti od suché až po problematicky mastnou. Skvěle se s nimi dočistí také pleť po použití mléka. Jsou vlastně dokonalým tonikem s obsahem hypoalergenních

čisticích látek a takzvaných micel, tedy aktivních částic, které mají vlastnost vázat na sebe nečistoty, takže pokožku nemusíte drhnout a používat další přípravky. Máte extrémně citlivou pleť se sklonem k ekzémům nebo alergickým reakcím? Vybírejte si některou z hypoalergenních a neparfemovaných značek.

PLEŤOVÝ „BALÍČEK“

Myslíte si, že není nutné používat denní i noční krém, že vám stačí mít v koupelně jeden výrobek? To je velký omyl! Výrobci vědí, co dělají. Výživné a regenerující noční krémy se od denních (většinou hydratačních nebo vyhlazujících) liší hutnější texturou s vyšším obsahem účinných látek pro intenzivní péči. Tyto přípravky se totiž vzájemně doplňují a teprve společně plní své funkce naplno a získáte s nimi komplexní „balíček“ péče pro vaši pleť.

VEČER I RÁNO

Ano, pleť je potřeba vyčistit také každé ráno, nejen večer, jak si mnohé ženy myslí, protože během noci se vaše pokožka poměrně dost potí a mastí. Při ranním odlišení stačí pleť lehce přetřít tonikem, čisticí pleťovou nebo micelární vodou, čímž ji zbavíte přebytků mastnoty. Večerní odlišení je základem. Pokud trpíte na suchší pleť, je vhodné použít hutná pleťová mléka, která ji zbytečně nevysušují. Zbytky mléka pak smyjte vlažnou vodou. Máte spíše mastnější pleť? Pak sáhnete po odličovacích gelech nebo pleťovém toniku, který stáhne póry.

ZVLÁDNĚTE TECHNIKU

Zvládnutí správné techniky čištění pleti je nezbytností, pokud si chcete dlouhou dobu uchovat svěží, hydratovanou a hladkou pleť bez vrásek a dalších nedokonalostí. Pleťovou vodu, čisticí gel nebo mléko nanášejte na pleť obličej a dekoltu jemnými krouživými pohyby. Zbytky čisticích přípravků nakonec opatrně seřete vatovými tampóny, přičemž postupujte vždy od středu obličeje ven, v případě krku vždy odspodu nahoru k bradě. Případně poslední zbytky mléka pak odstraňte čisticím tonikem určeným pro váš typ pleti nebo micelární vodou. □

VÁNOCE SE BLÍŽÍ...

Přemýšlíte už nad tím, co dát svým blízkým pod stromeček? Originálními dárkovými sety uděláte radost každému a vybírat můžete z opravdu bohaté nabídky. Inspirujte se!



Elegantní taštička pro ženy ukrývá sprchový gel a tělové mléko Purely Pampering se svěží vůní magnólii a antiperspirant Invisible Dry. Designová taška pro muže Dove Men+Care obsahuje sprchový gel, krémovou tabletu s hydratačním krémem a osvěžující antiperspirant. Dove, 349,90 a 309,90 Kč.



Šampon a balzám pro péči o jemné vlasy Elseve Extraordinary Oil dodá vlasům objem a hustotu, balíček Revitalift Laser X3 kombinuje denní a noční krém, plus miniverzi denního krému do kabelky. L'Oréal 149 Kč a 599 Kč.



Simona Procházková,
Hana Profousová,
Foto: archiv firm



Dárkový set péče o tělo přírodní kosmetiky obsahuje kokosové zpevňující mléko (omlazující tělové mléko s retinolem) a noční tělový krém (luxusní výživný krém vhodný na noční péči o suchou a zralou pokožku). Eminence, 1200 Kč.

Levandulový set Ryor pro péči o tělo nabízí sprchový gel a jemné tělové mléko, v kazetě Arganový olej najdete výživný krém s kmenovými buňkami a extra výživný krém pro suchou pleť s arganovým olejem. 212 Kč a 416 Kč.





Kazeta Oil Wonders Volume Rose obsahuje šampon a balzám pro objem a výživu jemných vlasů, Matrix, 470 Kč.



Vánoční balíček Mixa cold cream obsahuje tělové mléko s obsahem ovesného mléka, které pečuje o pokožku a chrání ji před loupáním a podrážděním. Druhé překvapení v balíčku je Mixa Cold Cream. 359 Kč.



Balíček Résistance obsahuje produkty na posílení oslabených a poškozených vlasů, Kérastase, 520 Kč.

Špičková značka vlasové kosmetiky Redken nabízí šest vánočních balíčků složených z řad nejoblíbenější vlasové péče. Každý obsahuje vždy šampon a pěči, které jsou doplněny produktem z dané řady nebo olejem Argan-6. Balíčky ocení nejen fanoušci vlasové kosmetiky z 5th Avenue NYC, ale také uměleci nadšenci, které nadchne originální design přebalů. 990 Kč.



INZERCE

PŘESUŠENÁ A SVĚDÍCÍ POKOŽKA? MÁME ŘEŠENÍ!

Česká rodinná firma RYOR přichází na trh s převratnou NOVINKOU v konopné kosmetice.

Nová řada Cannabis Derma Care je výjimečná obsahem aktivních látek. Na rozdíl od běžné kosmetiky obsahující pouze konopný olej, naše výrobky obsahují i vzácný kanabidiol, který zajišťuje pokožce **mimořádné regenerační účinky.**

Co je to kanabidiol (CBD)?

Konopí obsahuje desítky druhů kanabinoidů. Z toho nejvýznamnější jsou dva – THC, který je omamný a jehož působení legislativa zakazuje a CBD neboli kanabidiol, který se českým vědcům podařilo izolovat teprve nedávno. Kanabidiol má významné regenerační účinky, a to zejména při péči o pokožku

- velmi suchou až šupinatou
- podrážděnou a svědící
- začervenalou

Konopné tělové mléko

Obsahuje vysoce funkční látky používané v konopné kosmetice, a to CBD (kanabidiol) a konopný olej. Napomáhá ovlivnit většinu zásadních problémů suché pokožky, mírní podráždění a výrazně zkvalitňuje, zlepšuje a hydratuje pokožku. Přípravek je vhodný ke každodenní aplikaci ráno i večer. Dermatologicky a klinicky testováno.

200 ml, 293 Kč

Konopný výživný gel

Originální receptura obsahuje nejen konopný olej, ale i vysoké množství účinného kanabinoidu (CBD), který ovlivňuje a napomáhá řešit většinu zásadních problémů pokožky.

- okamžité promaštění extrémně suchých míst
- výrazně napomáhá obnově ochranného kožního filmu
- vhodné k péči o šupinatou, zarudlou, olupující se a podrážděnou pokožku
- vhodné pro ošetření pokožky těla i obličeje
- gel je neparfemovaný a klinicky i dermatologicky testovaný

15 ml, 204 Kč



KDE OBJEDNAT?

Objednávky:

Produkty můžete objednat na tel.: 277 00 1234 nebo na www.ryor.cz

Prodejny:

RYOR má přes 600 prodejních míst po celé ČR. Najdete svou nejbližší prodejnu na www.ryor.cz nebo se informujte na tel.: 317 071 510

Poradna:

Navštivte blog www.mujryor.cz, kde Vám rádi poradíme se správným kosmetickým ošetřením.

Vánoční set Gardeners obsahuje produkty péče o ruce: mycí gel a krém na ruce 250, Crabtree&Evelyn, 950 Kč.



Pro ženy nad 55 let je vhodný vánoční balíček Vital Active, který obsahuje denní a noční krém proti vráskám s rostlinnými buňkami, balíček Ultra Doux Argan Oil se skládá ze šamponu a kondicionéru s arganovým olejem a je doplněn deodorantem Action control. Garnier 279 a 179 Kč.



Značka Maybelline New York připravila vánoční sadu, se kterou dívky i ženy zkrášlí svůj svůdný pohled řasenkou Push up Drama a nehty zvýrazní lakem na nehty Colorama v odstínu 06. 199 Kč



Hravé a veselé jsou vánoční sety Bailys & Harding. Co třeba kosmetická taštička se sprchovým gelem, tělovým hydratačním sprejem a mlékem na ruce i tělo? Marionnaud, 699 Kč.



PŘEHLÍDKA PŮVABU

Záříjový kosmetický kongres pro profesionály, kosmetičky a majitelky kosmetických studií, který organizuje Unie kosmetiček, splnil opět své poslání: představil nejnovější trendy ze světa pésticí, dekorativní a přístrojové kosmetiky.

Hana Profousová, Foto: archiv



Vizážista a člen řídicího výboru Unie kosmetiček Pavel Bauer, ředitelka Unie kosmetiček Anna Menzelová ml., finalistka Miss ČR 2016 Michaela Hálová, prezidentka Unie kosmetiček Anna Menzelová na zářijovém kongresu v hotelu Jalta

jak mají pečovat o své klienty, o svůj salon, podnikání a hlavně samy o sebe. „Protože když ony samy budou naplněné, odpočaté, pozitivní, budou své klienty hýčkat a udrží si je,“ vysvětluje Anna Menzelová.

BYLO A BUDE Z ČEHO VYBÍRAT

Sotva kongres skončí, přemýšlí už organizátoři o termínu akce na další rok, v zásobě mají další přednášky a přednášející, kteří se letos nevešli do programu. „Hlavní přípravy začnou hned začátkem roku, kdy oslovujeme kosmetické firmy a společně s nimi plánujeme koncept jejich představení. Nejintenzivnějších je pak šest měsíců před kongresem a hlavně měsíc před jeho zahájením,“ říká ředitelka Unie kosmetiček. Už teď ví, že se příští rok na kongresu, který se bude konat na přelomu září a října, chce víc zaměřit na praktická ošetření a ukázky kosmetických značek. „A již nyní mám v hlavě pár zajímavých přednášejících, které zatím neprozradím, ale na které se kosmetičky mohou již nyní těšit,“ dodává Anna Menzelová. □

Po oba dny, kdy akce probíhala, bylo v pražském hotelu Jalta opravdu rušno. Účastnice mohly nejen nakouknout „pod pokličku“ své konkurenci, ale hlavně pro ně byl připraven bohatý program plný přednášek naplňující hlavní poslání kongresu: vzdělávat kosmetičky a vizážistky.

JAK SI HÝČKAT KLIENTY

Anna Menzelová, ředitelka Unie kosmetiček hovoří o tom, jak program vzniká: „Celý rok přemýšlíme nad osobnostmi, které chceme oslovit, a na druhou stranu také víme, o která témata je zájem a podle toho vybíráme vhodné přednášející, kteří umí potřebné informace zajímavě předat. Snažím se, aby nabídka byla rozmanitá a na úrovni. Letos se mi velmi osvědčilo postupné představování přednášejících na Facebooku, včetně jejich fotografií a krátké anotace, o čem bude jejich přednáška. Úžasné ohlasy získávám vždy přímo na kongresu. Co účastnice zajímá, poznám z jejich dotazů na přednášející a také u stán-

ků kosmetických firem. A velkou inspirací jsou pro mě také telefonní hovory a zprávy přes e-mail nebo jiné aplikace od našich členek, majitelů firem i přednášejících. Věřím, že i letos si odnesly mnoho zajímavých informací ze svého oboru.“

Druhým hlavním posláním akce je seznámení s kosmetickými značkami na trhu a jejich rozmanitými nabídkami, procedurami a rituály. A nejen to: přínosné jsou rovněž informace o marketingu i další příbuzné obory – např.



Se zajímavou přednáškou na akci vystoupil také doc. MUDr. Roman Šmucler



Účastnice kongresu zaujaly zejména ukázky kosmetických ošetření

PUPÍNKY ZLOBÍ V KAŽDÉM VĚKU



To už jste zjistila, na druhou stranu také víte, jak o pokožku správně pečovat, aby výskyt nežádoucích bílých pupínků byl co nejmenší. Jenže, víte opravdu všechno?

Klára Kotábová, Foto: Fotolia

Akné patří k nejčastějším kožním onemocněním. Především v pubertě dokáže velmi potrápiti, neznamená to ale, že po překonání tohoto citlivého a hormonální smrti rozbouraného období by se pleť jako zázrakem vyčistila a vrátila se k žádoucimu, tedy normálnímu vzhledu.

JAK AKNÉ VZNIKÁ?

V pleti se vlivem hormonů androgenů začne nadměrně tvořit maz, takže mazové žlázy se ucpávají a tvoří se právě ony bílé tečky, které každý tolik nesnáší. Navíc přesně v tom místě vzniká dokonalé podhoubí pro množení bakterií a problém je na světě. Akné je pak jen reakcí organismu – zánětlivou reakcí, která vás má upozornit, že něco není v pořádku. Způsobit navíc může i jizvy, zkrátka akné vyvolává psychické obtíže.

Na začátek je třeba si říci, že se nejedná o infekční onemocnění, takže se nemusíte bát, že by vás akné mohl někdo nakazit. Na druhou stranu, zanedbáním péče si může postižený jedinec přenést zánět i na jiná místa na obličeji, případně zádech a v dekoltu. Mezi důvody vzniku akné patří nesprávná péče o pleť, hormonální nestabilita a špatná výživa. Primárně postihuje dospívající, ale dokáže potrápiti i starší ročníky. Proč? Protože zanedbávají péči a prevenci. Kromě toho je třeba vnímat pokožku jako celek a věnovat jí jinou péči v době před menstruací a po ní. Každý ženský cyklus má totiž na stav pokožky vliv a myslet si, že si po celý život vystačíte jen s jedním osvědčeným přípravkem, je holý nesmysl.

„Vždy je důležité – z důvodů prevence – pečovat o pleť dvakrát denně a nedá se říct, že je ranní péče důležitější než ta večerní nebo naopak, vysvětluje dermatoložka Marta Klicperová.. „Je zkrátka důležité věnovat oběma rituálům stejnou pozornost a nešidit je. Ráno je třeba zbavit pleť nečistot z noci, večer si pleť zaslouží důkladnou péči, protože je celý den vystavována škodlivým vlivům. Vnější, ale i vnitřní, jakým je například stres.“

HODNĚ ZELENINY, MÁLO STRESU

Aby se vám akné obloukem vyhnulo, měla byste si nejprve upravit jídelníček a životní styl, následně péči a teprve v případě, že to nepostačí, sáhnout k dalším možnostem: zkusit např. laserové ošetření problematických partií. Odbornice ale tvrdí, že mnohdy stačí vynechat z jídelníčku cukry, tuky, případně mléko nebo lepek a upozorovat, po jakých potravinách se vaše pokožka „kazí“. „Je dobré přijímat dostatek vitaminů a minerálů ze stravy, takže si naordinovat dostatek ovoce i zeleniny, hodně dobrá je konzumace ryb, vždy se na pleti pozitivně projeví, pokud začnete konzumovat luštěniny,“ radí dermatoložka.

„Naopak, pokud nechcete, aby vaše pleť byla plná pupínků, omezte kouření, alkohol. Také je dobré vyhnout se stresu, který se negativně podepíše na stavu kůže vždy. Pod vlivem stresu je pokožka popelavá, šedá, citlivá na vnější vlivy, rychle se mastí. Proto se traduje, že Angličanky mají skvělou pleť, protože umí nepřipouštět si stres a navíc žijí v perfektním podnebném pásu, který dodává pleti dostatek vlhkosti.“

Pokud se pupínky na pleti projeví, jak s nimi bojovat? Jedná-li se o ojedinělý zánět, je dobré lokálně se postarat o jeho odstranění – aplikací krému. A může být s kortikoidy či nikoliv.

SPĚCH MŮŽE SPÍŠ ŠKODIT

Jak pupínky odstranit? Rozhodně nepoužívejte dříve doporučená alkalická mýdla. Ta můžou pokožce uškodit. Tolik oblíbené vymačkávání pupínků je také kontraproduktivní, pokud se dělá špinavými rukama – a může jít o nečistoty mikroskopické – zanesete si na iritovanou pokožku další zdroje nákazy a pupínky se zaničí. Je dobré vědět, že pokud trpíte hnisavou formou akné, nedoporučují odborníci používání peelingových přípravků. Infekce by se mohla roznést dál po celém obličeji. Případně zádech...

Než se budete rozčilovat nad stavem ovzduší, určitě se zamyslete i nad tím, jaký make-up používáte. I ten může být někdy zdrojem nevzhledných pupínků. Pleť potřebuje dýchat,

proto volte lehčí varianty krycích emulzí, tedy například BB a CC krémy.

Jestliže procházíte léčbou a nezabírají klasické krémy, pak se poraďte s lékařem o tom, zda by nebylo na místě předepsat krém s antibiotiky. Některým ženám pomáhají v boji s pupínky také antikoncepční pilulky, neměly by ale být předepisovány bezmyšlenkovitě, vždy je třeba zvážit i další faktory, které hrají ve váš prospěch či neprospěch.

Léčba akné je vždy běh na dlouhou trať, musíte nechat jednotlivé přípravky, aby ukázaly, co umí. Po dni to nebude, potřebují alespoň týden. Jestliže se poté stav pokožky nezmění, můžete přemýšlet o změně. Nesazte se ale věci uspěchat. Akné a jeho léčba jsou dlouhodobou záležitostí, kdy spěch může jen uškodit. Trpělivost naopak přináší dokonale hladkou pleť, která vám bude sloužit. □

BABSKÉ RADY ZA PÁR KAČEK

- Perfektně pomáhají proti akné kvasnice. Pleť pravidelně dopujte maskou z droždí nebo si pochutnávejte na droždové pomazánce.
- Používejte led. Stahuje póry a odstraňuje nečistoty. Několikrát za den potřete postižená místa a stav vaší pokožky se zlepší.
- Med je zdrojem přírodních antibiotik. Čistou bavlnu namočte do medu a přiložte na pupínek. Po několika minutách opláchněte.
- Pokud máte velmi bolestivé akné, jednotlivé pupínky potřete zubní pastou s fluorem a nechte aplikované přes noc. Pupínky se vysuší a opticky zmenší.
- Poněkud drastickou metodou je potírání postižených míst česnekem, který má protizánětlivé účinky.
- Jednoduchá maska, která opravdu funguje? Smíchejte lžičku jedlé sody s kapkou vody a citronovou šťávou. Naneste směs na pleť a po pěti minutách působení smyjte. Pokud necháte déle, mohla by se pokožka přesušit.

NEDOVOLTE OČÍM PROZRADIT VĚK

Gravitace na nás působí shora, je proto jasné, že první známky stárnutí se projeví na očích. Smutný výraz a pár let vám ubere úprava víček, o níž plastický chirurg docent **Jan Měšák** tvrdí, že je to nejradostnější zákrok.

Hana Profousová, Foto: klinika Esthé, archiv a Fotolia



Klesající víčka, vrásky kolem očí a pod nimi nám dodávají unavený a smutný výraz. Právě tyto projevy vnímáme jako první známky stárnutí. K nápravě přitom stačí jen relativně malý zákrok – blefaroplastika. „Dobře provedená úprava očních víček v optimálním věku opravdu pozitivně ovlivní vý-

raz obličeje, dokáže ubrat až dvacet let,“ říká doc. MUDr. Jan Měšák, CSc., z kliniky Esthé. „Často bývám svědkem velkého nadšení – a přitom jde o zákrok nepříliš náročný.“

Pane docente, říkáte, že správně provedená blefaroplastika ve správném věku pozitivně ovlivní výraz obličeje. Jaký věk je na tuto operaci správný?

Na úpravu očních víček jsou indikováni lidé mezi čtyřicátkou a padesátkou, kdy jim povolená kůže kolem očí vadí buď z estetických nebo i zdravotních důvodů. Můžou být ale i mladší nebo starší.

Jaké jsou to zdravotní důvody?

Zhoršené vidění, nedokonalý rozhled, slzení nebo pálení očí. Tyto projevy po úpravě víček



zpravidla zmizí. Musíme si uvědomit, jak hodně jsou víčka namáhána. Jsou prakticky neustále v pohybu: jenom kolikrát za den mrkneme, mhouříme oči... A přitom kůže je tu nejtěsnější a nejjemnější z celého těla.

Jak zákrok probíhá a jak dlouho trvá?

Hlavním důvodem pro operační zákrok horních a dolních víček jsou kožní nadbytky a vrásky víček a nápadné váčky pod očima způsobené výhřezem nitroočního tuku. Nejdříve se přesně zakreslí operační pole, protože je důležité ode-

brat potřebnou část kůže. Abychom se vyhnuli případnému nedovírání víček, který by způsobil přílišnou redukci kůže, je lepší ponechat kůži spíš více než méně. Skalpelem se nadbytečná kůže odstraní, rána se zašije a přelepí sterilní náplastí. Jizva je na horním víčku situována do místa přirozené rýhy, na dolním víčku u hranice řas. První den až dva po zákroku si pacient přikládá přes obvaz studené obklady. Hlavní otoky a modřiny zmizí do sedmi dnů. Po týdnu, kdy se doporučuje oči nenamáhat, se odstraní stehy a do společnosti je možné chodit s tmavými brýlemi. Větší fyzická a sportovní zátěž se doporučuje až po třech týdnech od operace.

Zmínili jste, že na operaci chodí lidé mladší i starší. Kolik bylo vaší nejmladší a kolik nejstarší pacientce?

Nejmladší pacientce, které jsem operoval víčka z estetických důvodů, bylo dvaadvacet let. V jejím případě velkou roli hrála genetika. Jindy může potíže už v nižším věku působit typ kůže, alergie, onemocnění ledvin nebo špatná životospráva. Stejně je to s váčkami pod očima, také bývají dědičné, takže se objevit můžou už u dětí. A pokud jde o horní hranici, tak žádná neexistuje, rozhoduje zdravotní stav a kvalita kůže. Mé nejstarší klientce bylo osmdesát pět let.

Proč se tak často dělají pytlíky pod očima?

Příčinou je kožní nadbytek způsobený stárnutím, ztráta elasticity kůže a protlačování tukové

tkáně. Při blefaroplastice je nutné tukové výhřezy pod očima vyjmout. Pokud je operace provedena správně, tukové váčky se tam už neudělají, ale kůže může znovu povolit.

Doporučujete v případě problémů s horními i dolními víčky upravit oboje najednou nebo postupně?

Podle dohody s pacientem a stavu jeho tkání je možné provést operaci horních i dolních očních víček najednou, a tomuto postupu dávám přednost.

Lze blefaroplastiku kombinovat s jiným zákrokem?

Ano, a také to často doporučuji. Plastickou operaci očních víček je vhodné spojit s faceliftingem. Na druhou stranu se někdy stane, že ke mně přijde klientka, která chce lifting obličeje. Pokud je však pokožka pevná a nepovolená, doporučím pouze blefaroplastiku, která ji dokonale omladí.

Víčka se upravují v analgosedaci nebo v narkóze?

Dávám pokud možno přednost místní anestezii nebo analgosedaci. U dolních víček je navíc narkóza kontraindikovaná, protože pacient musí spolupracovat: podle potřeby se podívat nahoru nebo otevřít ústa, aby operátor poznal, kolik kůže má odebrat. Při analgosedaci pacient nic necítí, pouze první píchnutí jehličky, a přitom dobře spolupracuje. □



Doc. MUDr. Jan Měšřák, CSc.

HORMONY PRO STÁRNUTÍ BEZ RIZIKA

Terapie populárními hormony jako DHEA, estrogen, hormony štítné žlázy, melatonin či růstový hormon slibují zázračné zpomalení procesu stárnutí. Vědecké studie však vyvolávají otázky a stejně jako na nesporné benefity poukazují na rizika.

Štěpánka Strouhalová, Foto: Fotolia

Ukazuje se, že tabletky růstového hormonu může mít opačný než zamýšlený účinek. Některé výzkumy prokázaly, že používání růstového hormonu, estrogenů a dalších substitučních hormonů mohou vést ke vzniku rakoviny,

kardiovaskulárních chorob a souvisejících onemocnění. Nejnovější americká studie dokonce odhalila, že nízké hladiny růstového hormonu můžou být přínosem pro dlouhověkost. Tedy pravý opak toho, co tvrdily studie předchozí.

Vědci zjistili, že lidé ve věku devadesátí let s přirozeně nízkou úrovní lidského růstového hormonu

vykazují větší šanci dožít se stovky ve srovnání s těmi, kteří mají nadprůměrné hladiny hormonu. Jinými slovy, podle studie Albert Einstein College of Medicine v New Yorku to znamená, že napěchovat se růstovými hormony s cílem udržet si dlouho mladistvý vzhled se může vymstít, protože si tak můžeme podkopat přirozenou obranyschopnost organismu proti chorobám stáří.

Na co se tedy spolehnout? Důležitá je vyrovnaná hormonální hladina v těle, které dosáhneme zdravým životním stylem a s pomocí přirozených šetrných doplňků pomáhajících ubývajících či rozkolísané hormony dostat zpátky do rovnováhy bez rizika. Zde jsou tři nejzajímavější.

HORMONY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Rovnováha hormonů štítné žlázy je velice důležitá pro metabolismus cukrů, tuků, bílkovin, vývoj, růst, ale i centrální nervový a srdečně-cévní systém, kostní i svalovou hmotu. Příznaky jako výkyvy tělesné teploty, studené ruce a chodidla, střídavá zácpa a průjem, ubývání či přibírání na váze, zadržování vody, únava, úzkost a špatná koncentrace či dokonce deprese můžou svědčit o snížené či zvýšené funkci štítné žlázy. Tento problém byste rozhodně měli řešit, zejména při vážnějších příznacích, neprodlenou návštěvou lékaře. Potíže bývají často důsledkem stresu, ale i autoimunitní reakci organismu.

Vitamin A, B komplex, C, E, zinek a selen. Tako silná šesťka dokáže stabilizovat hormony štítné žlázy, obzvláště hyperfunkci, selen napak pomůže při nedostatečné funkci.

Esenciální mastné kyseliny (kyselina Omega 3) jsou důležité pro zdraví buněčných membrán; naopak nezdravé nasycené a trans-mastné tuky funkci štítné žlázy narušují.

Tyrosin jako esenciální aminokyselina je nezbytný pro syntézu hormonu štítné žlázy.

Dopřejte si stravu bohatou na **jód** (který se nachází především v mořských rybách a řasách). Naopak se doporučuje vyhnout se nadměrné konzumaci alkoholu, kofeinu, cukru a bílé mouky.

Estrogen – nejdůležitější ženský hormon má zásadní vliv na zdraví ženy a mimo fungování pohlavních orgánů zrychluje metabolismus a spalování tuků. Po menopauze máme větší potíže s udržení váhy, protože nastává zpomalení metabolismu kvůli úbytku hormonu. Estrogen působí také na růst kostí a indukuje i tvorbu růstového hormonu. Klesající produkce estrogenu má proto vliv na řídnutí kostí a pevnost pleti. Hlavními příznaky jeho nerovnováhy jsou premenstruační syndrom, menopauza, osteo-

CO LZE OČEKÁVAT PŘI POUŽITÍ HORMONŮ PROTI STÁRNUTÍ?

Znovu zažehnete správný metabolismus a přeprogramujete své tělo tak, že zpomalíte proces stárnutí. Restart endokrinního systému navodí obnovu hormonů, takže můžete získat nekonečně více energie, nahradit tukovou tkáň pevnou svalovinou, vyhladit pleť a zároveň zvýšit svůj sexuální apetit. Posílíte hustotu kostí, zvýšíte výkonnost mozku, zlepšíte paměť a zlepšíte kognitivní funkce, takže vaše koncentrace bude ostrá jako žiletkal!

To vše znamená dramatické zpomalení stárnutí. Ručičky vašeho biologického věku se začnou otáčet pomaleji než věk chronologický, takže budete vypadat a cítit se rok od roku mladší.

V současné době se vědci shodují že existuje snad jediný zaručený způsob, jak výrazně prodloužit délku života, a tím je omezit příjem kalorií, pravidelně se pohybovat, nekouřit, pít málo alkoholu a hlavně omezit zběsilý úprk životem a zbytečný stres!

porážka, otoky, přibírání na váze, podráždění a změny nálady.

MENOPAUZOU BEZ PŘÍZNÁKŮ

Nejpopulárnějšími pomocníky z říše rostlin proti klimakterickým změnám jsou **sojové isoflavonoidy** s obsahem fytoestrogenu. Jejich struktura je podobná estrogenům a můžou tedy ovlivňovat a mírně vyrovnávat jejich stav v těle. Mají především pozitivní vliv při prevenci osteoporózy. Podle nedávných studií ženy, které se pravidelně stravují produkty ze soji, mají obvykle mírnější nebo dokonce téměř nezatelný průběh menopauzy.

Dong Quai, také známý jako "ženský ženšen", se používá v tradiční čínské medicíně

po tisíce let a dnes patří k dalším hitům pro zmírnění příznaků menopauzy, ale i ke zlepšení plodnosti. Užívá se však také k vyrovnaní rovnováhy životně důležitých orgánů, jako je srdce, ledviny, játra a slezina. Bylina může ulevit i při zánětech, onemocnění srdce a rakovině kůže. Nevýhodou je, že způsobuje citlivost na sluneční světlo.

DHEA – SPORNÝ HORMON MLÁDÍ

DHEA, často označovaný jako hormon mládí, dokáže efektivně oddalovat příznaky stárnutí. Přirozeně vzniká v malém množství v nadledvinách a mění se na steroidní hormony, testosteron a estrogen. Největším nepřítelem DHEA v našem těle je stres, který narušuje jeho tvorbu. DHEA podle výrobců zázračných pilulek chrání kosti, ovlivňuje hmotnost, mozek, sexualitu, imunitu a kardiovaskulární systém. Působí také na strukturu kůže a brání poškození některých kožních buněk. Dokáže blokovat enzymy poškozující kolagen, takže jeho hlavním benefitem pro krásu je omlazená pleť. Podle některých studií však dlouhodobé užívání DHEA může zvýšit riziko rakoviny.

A jak povzbudit vlastní DHEA? S opravou tvorby přirozeného DHEA se můžete spolehnout na **rhodiolu (rozchodnice růžová)**, jejíž tonizující účinky jsou známy na dálném východě již více než 400 let. Má široké blahodárné využití a adaptuje organismus na mnoho stresových faktorů – od vyčerpání přes intoxikaci, onemocnění oběhového systému až po deprese. Zvyšuje imunitu, chrání játra, aktivuje funkci štítné žlázy, zrychluje regeneraci organismu po zátěži a celkově zpomaluje stárnutí. □

KLÍČ KE ZDRAVÍ

Tradiční čínská medicína považuje kořen lékořice za bylinu, která má snad nejširší škálu využití (předčí ho asi jen žen-šen) a označuje ji jako klíč ke zdraví. Zabráňuje rozvíjení zánětů a otoků a úspěšně soutěží s klasickými protizánětlivými léky jako hydrokortizon, ovšem bez jakýchkoli vedlejších účinků.

VLASOVÁ PÉČE OD A DO Z

Dokud nás vlasy něčím nezlobí, zpravidla nás ani nenapadne věnovat jim zvláštní pozornost. Krásné vlasy ale nemá nikdo zadarmo. Aby byly lesklé, pružné a plné vitality a objemu, musíme jim věnovat patřičnou péči. A pokud se objeví problémy, řešit je hned a správnou cestou.

Eva Šarfová, Foto: archiv firem

Každý z nás má jiný typ vlasů, který nám byl dán do vínku od přírody – a těžko to změním. Pokud jste zdělila po tatínkovi jemné chmýří, budete se muset smířit s tím, že vám asi nikdy nenaroste hustá hříva do půli zad. Stejně tak jako třeba vaše ka-

marádka, která má hlavu plnou neposedných kudrlin, a přitom touží po hladkých rovných pramenech.

Na druhou stranu správnou péči lze spoustu nedostatků řešit. Alfou a omegou je výběr kosmetických produktů. Abyste zvolili tu pravou kosmetiku, je třeba vědět, jaký druh vlasů máte a kde jsou vaše slabá místa. Nebojte se požádat o radu svou kadeřnici, či pokud vás trápí například kožní problémy, zajděte za dermatologem. Výběr vlasové kosmetiky závisí na mnoha faktorech. Jednak musíme znát své genetické předpoklady a také vědět, čím vlasům škodíme a co potřebují. Vlasy barvené vyžadují jiný přístup než vlasy slabé či rychle se mastí. Přípravky můžete kupovat buď v drogeriích nebo si pořídit dražší profesionální produkty v kadeřnických salonech. Neplatí, že čím dražší, tím lepší, věnujte pozornost složení. Ideální jsou receptury bez silikonů, jež prameny zbytečně nezatíží.

NETRAPTE JE!

Naprostou nezbytností v péči o vlasy je jejich mytí. Neobejdete se tedy bez šamponu, který si poradí se základní očistou nejen vlasů, ale i pokožky hlavy. Zapomínat byste neměli ani na kondicionér (někteří výrobci ho označují jako balzám), který vlasům poskytne ještě regeneraci a navíc usnadní jejich rozčesávání. Vlasy si můžete mýt tak často, jak je třeba, klidně každý den. Používejte přitom

vlažnou vodu, která nevysuší vlasovou pokožku, a dbejte přitom na šetrné zacházení. V první řadě zapomeňte na drhnutí mokrých vlasů ručníkem a jejich rozčesávání nevhodným hřebenem. Pořídte si dostatečně velký, pružný a odolný hřeben se širšími mezerami, ideálně dřevěný, keramický nebo karbonový. Vlasy pak nechte volně proschnout, snažte se fénovat je minimálně. A pokud už vysoušeč do ruky musíte vzít, nastavte si nižší teplotu vzduchu.

PÉČE VELIKOSTI VLAŠSKÉHO OŘECHU

Aby byly vaše vlasy stále krásné, dopřejte jim čas od času ještě další porci regenerace v podobě vlasové masky. Po té sáhněte nejen v rámci prevence, ale také v případech, že řešíte nějaký problém. Masku je vhodné aplikovat alespoň jednou, ideálně dvakrát týdně. Přípravek se nanáší na umyté, ručníkem vysušené vlasy, a to po celé jejich délce. Pro zvýšení účinků se doporučuje zabalit vlasy ještě do ručníku a nechat alespoň 10 minut působit. Potom je třeba je důkladně opláchnout. To je velmi důležité, protože zbytky těchto přípravků by způsobily totální zplihnutí vašeho účesu. Masky nanášejte v menším množství, doporučuje se zhruba velikost vlašského ořechu, platí známé pravidlo, že méně je někdy více. Přípravek si můžete koupit v drogerii či kadeřnictví, ale stejně dobře si můžete masku připravit i doma. Například tak, že smícháte 1 dcl olivového oleje s jedním žlut-

JAK PROBÍHÁ TRICHOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ



Lenka Kašpaříková,
tricholožka, Clinical
Hair & Health

Trichokamerou sledujeme stav pokožky a vlasu, včetně kořín-

ku, abychom zjistili, jak je vyživován, a kde je příčina problému. Vlasy často postrádají výživu, protože se k nim z nějakého důvodu z vlasového kořínku nedostává. Druhou možností je, že člověk nepřijímá tolik živin, které vlasy potřebují. Kamera odhalí také mazotoky, lupy či bakterie, které v takovém prostředí ulpívají a brání růstu krásných zdravých vlasů. Součástí vyšetření je i pohovor, jehož cílem je zjistit informace o životním stylu, péči o vlasy či rodinné anamnéze.

kem, dvěma polévkovými lžicemi medu a několika kapkami citronu.

Podobnou regenerační funkci jako vlasové masky mají séra. Ta se aplikují zpravidla v malém množství buď ke kořínkům vlasů nebo na jejich konečky.

OLEJUJTE JE

Ač se to na první pohled nezdá, vzhled vlasů může výrazně vylepšit olej. Špičkové vlasové přípravky obsahují mikroskopické kapičky oleje, které vlasy nezatíží a nepromění je ve zplhlé myši ocásky. Kapky oleje v kombinaci s polymery povrch vlasů uhladí a dodají účesu bohatý lesk a plnější vzhled. „Vlasové oleje mají tu výhodu, že se dají používat různými způsoby. Například před umytím jako ochranu vlasové struktury, vmíchat do šampo-

nu během mytí pro intenzivní péči v jednom jediném kroku, vmasírovat do vlhkých vlasů coby bezoplachovou péči po umytí nebo nanést na suché vlasy pro více lesku a ochranu před krepatěním,“ radí Kateřina Sujová, brand manažerka značky Gliss Kur.

STRAVOVACÍ PLÁN

Na stavu vaší kštiny se podepisuje i to, čím se krmíte. Do jídelníčku zařaďte proteiny a vitamin B5, které posilují kořínky vlasů. Přítomny jsou např. v nerafinované přírodní rýži, fazolích a celozrnných výrobcích. Dostatečné množství důležitých proteinů obsahují vejce, ořechy a sýry. Důležitý je zejména biotin, zinek, železo a kyselina listová. Dopřejte si proto ovoce, ryby, drůbež, listovou zeleninu, mléko, sóju a celozrnné výrobky. Skladbu jídelníčku můžete podpořit případně také užíváním doplňků stravy určených přímo pro podporu růstu vlasů a jejich zdraví.

KDYŽ SE HLÁSÍ PROBLÉMY

Některé potíže s vlasy můžeme zvládnout sami díky správné kosmetice, s jinými pomůže kadeřník. Někdy je však nutné přizvat na pomoc odborníka. Je to třeba v případě tvorby lupů, nadměrného padání vlasů, maštění či naopak suchosti a dalších potíží, za nimiž může stát řada příčin. Zaměřit můžete buď na dermatologii, ale komplexní přístup můžete čekat spíše u trichologa. Vyšetření v jeho ordinaci probíhá pomocí speciální mikroskopické trichokamery, která umožní pozorovat detail pokožky hlavy i vlasu samotného na obrazovce. Na jeho základě pak odborník stanoví způsob léčby a doporučí používání vhodných přípravků. Pořizovat si paruku není vůbec nutné. Využít lze například speciální vlasové integrace, která přirozeně zahustí vaši kštinu, takže nikdo nic nepozná. Integrace se nesundává, jenom je třeba ji zhruba jednou za tři měsíce posunout podle toho, jak narostou vaše vlasy. □

Maska Essence Ultime caviar obsahuje výtažky z kaviáru, který dodává vlasům pružnost, vitalitu a navrácí jim zářivý lesk. Schwarzkopf, 200 Kč.



Pěna Densimorphose (Kérastase, cena 60 Kč) představuje zpevňující a lehkou péči, která dodává vlasům texturu a objem.



Šampon Fructis Grow Strong (Garnier, 75 Kč), viditelně zlepšuje kvalitu vlasového vlákna. Vlasy budou hladké, méně lámavé a budou zářit zdravím.



Ultrahydratační maska zásobuje každé jednotlivé vlasové vlákno minerály, poskytuje vlasovým vláknům hloubkovou hydrataci, napravuje škody a vlasy celkově regeneruje a posiluje. Jafra 540 Kč.



Rostlinný olej s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin krotí nepoddajné vlasy a dodává jim lesk, Paul Mitchell, 935 Kč.

Revitalizační šampon s výtažky z oliv, proteiny z liskových jader a panthenolu vyhladí poškozené vlasy a zamezí jejich dalšímu lámání. Díky přírodnímu složení je možné ho používat každý den. Syncare, 225 Kč.



OMLAZENÍ NEJVZÁCNĚJŠÍ TEKUTINOU

Hitem v poslední době je používat ke zlepšení kvality pleti těla přirozené látky. Proto se velké oblibě těší plazmaterapie, tedy použití vlastní krve.

Hana Profousová, Foto: Fotolia a archiv

Nejdříve vám laborantka nebo sestřička krev odebere, ihned ji vloží do centrifugy, kde se v krátkosti zpracuje: oddělí se červené a bílé krvinky. Oddělenou plazmu obohacenou o aktivované růstové faktory a proteiny vám pak lékařka drobnými vpichy aplikuje jehličkou do pokožky. Tam začne ihned pozitivně působit na regeneraci kožních buněk, takže

JAKÉ PROBLÉMY PLAZMATERAPIE ŘEŠÍ?

- předčasné projevy stárnutí – vrásky, povadlá a unavená pleť
- urychluje proces hojení po různých zákrocích
- nadměrné vypadávání vlasů – revitalizuje vlasové kořínky
- pozitivně působí na střípy a jizvy
- zlepšuje akné

se vám vyhladí vrásky a pleť se rozzáří. Alergické reakce se nemusíte obávat, vždyť jde o váš vlastní „materiál“.

Zřejmě jedinou nepříjemnost zažijete na začátku zákroku – tedy v případě, že máte „neviditelné“ žíly a sestra nemůže nabrat krev. V opač-



ném případě jde všechno jako na drátkách – a zhruba za hodinku jdete domů: sice trochu pođobaná a začervenalá, ale už viditelně omlazená. Negativní stopy do dvou dnů zmizí nebo se dají zamaskovat make-upem. Efekt ošetření vydrží několik měsíců, potom je dobré ho zopakovat.

Že je krev vzácná tekutina, věděli lékaři už v dávné minulosti. Teprve nejnovější výzkumy principu stárnutí kůže, využití růstových faktorů a samozřejmě moderní technologie umožnily tuto myšlenku zdokonalit.

Možná jste o tomto zákroku slyšely jako o Drákulově metodě. Navzdory jménu ale nejde o nic drastického. K tomuto bioomlazení stačí tři kroky: krev odebrat, zpracovat a aplikovat. Předchází jim nanesení znečítlivujícího krému na ošetrovanou oblast, aby zákrok nebyl ani trochu nepříjemný.

KDYŽ SE ŘEKNE PLAZMA...

Krevní plazma je nejobemnější tekutinou složkou krve. V těle ji máme 3 až 3,5 litru a nelze ji uměle vyrobit. Má jantarově žlutou barvu a tvoří ji z 90 % voda, zbytek jsou organické látky (plazmatické bílkoviny, hormony, enzymy, vitamíny, glukóza ad.) a anorganické soli. Slouží jako nosič cukrů, lipidů, hormonů, metabolických produktů, v omezené míře kyslíku a oxidu uhličitého. Plazma také obsahuje a přenáší látky podporující srážení krve.

ZUBNÍ IMPLANTÁT – TRVALÉ ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Úraz či onemocnění mohou být příčinou ztráty jednoho či více zubů, které je nutno nahradit. V té souvislosti mnoho lidí řeší dilema, zda je pro ně lepší můstek nebo implantát. Implantát je sice finančně náročnější, ale je to řešení trvalé



a pro klienta velmi pohodlné. Na rozdíl od můstku, kdy je třeba zbrusit často zcela zdravé tkáně sousedících zubů, se díky implantátu ošetřuje jen postižené místo.

MUDr. Aleš Váňa, vedoucí lékař stomatologického centra AV dental

z Prahy k tomu uvádí: „Pracujeme s implantáty renomovaného švýcarského výrobce a úspěšnost implantačních zákroků máme u nás až 98,8%. Implantát po zhojení slouží jako plnohodnotný zub a lze ho používat bez jakéhokoli omezení stejně jako původní zdravý zub.“

CO VÁS BUDE ČEKAT

Nejdříve pacient absolvuje vstupní vyšetření. Po něm je mu předložen návrh postupu a také cenová rozvaha. Prvním krokem je našroubování titanového válečku se závitů do připraveného otvoru v kosti. Pak dojde k připevnění korunky či můstku. Po dvou až třech měsících hojení je implantát zpřístupněn pomocí drobného zákroku. Za další týden až dva implantát lékař otiskne,

našroubuje protetický pilíř a připevní korunku. Každé zubařské křeslo je v AV dental vybaveno vlastním mikroskopem, takže jak běžná ošetření, tak i stomatologické zákroky jsou velmi přesné. Během jednoho zákroku lze zavést do jedné čelisti maximálně osm implantátů.

NEBUDE TO BOLET?

AV dental nabízí svým pacientům buď lokální, nebo celkovou anestezii, kterou provádí zkušený anesteziolog. Ta se používá buď u komplikovanějších zákroků nebo u pacientů, pro které je strach z bolesti tak velkým problémem, že by jinak zubní ošetření vůbec nepodstoupili. Obě verze anestezie umožňují bezbolestné ošetření, celková anestezie je pro některé pacienty příjemnější v tom, že celý zákrok zaspi. V případě potřeby lze pacientovi také hodinu nebo dvě před zákrokem podat medikamenty na uklidnění nebo uvolnění. Bolest po zákroku je opět individuální, ale není to nic, co by nebylo možné zvládnout běžnými analgetiky.

KONTRAINDIKACE MÁ I ZUBNÍ IMPLANTÁT

Jako většina léčebných zákroků, také pro implantáty platí určité limity a nelze je použít u všech pacientů. Implantát nelze dát lidem s těžkou formou cukrovky, s výrazně sníženou imunitou a také silným kuřákům. „S pacienty předem vždy podrobně probíráme možnosti léčby a s tím souvisí i nutnost znát detailně jejich anamnézu. V případě potřeby klientův stav konzultujeme i se specialisty z jiných oborů,“ dodává MUDr. Aleš Váňa.

JE TO OPRAVDU NA CELÝ ZBYTEK ŽIVOTA?

Pokud se o implantáty budete starat stejně jako o vlastní zuby, vydrží vám dlouhé roky. Každý pacient s implantátem musí dodržovat dentální hygienu, jinak dochází k úbytku kostní hmoty, která implantát kotví. Rovněž kouření není dobré. Pokud ale pacient dodržuje pokyny lékaře, je životnost dobře vhojeného zubního implantátu v podstatě neomezená.

KOLIK TO BUDE STÁT?

Cena je velmi individuální, protože nejde jen o samotný implantát, ale i související zákroky, zhotovení korunek či můstků a další faktory. Každý pacient je jiný a potřebuje specifickou péči. Než začne lékař v AV dental s léčbou, získá každý pacient velmi přesnou představu o tom, kolik ho bude péče stát. □

Více informací najdete na www.avdental.cz.



CESTA ZA PERFEKTNÍM BŘICHEM

Zůstaly vám po porodu nevzhledné faldy? Podařilo se vám zhubnout, kůže ale zůstala povolena a nehodláte se s tím smířit? Na pravidelné cvičení nemáte dostatek času nebo energie? Co ještě můžete pro sebe udělat? Zlepšit vzhled břicha vám pomůžou kromě cíleného posilování a vyváženého jídelníčku také některé metody estetické medicíny.

Simona Procházková, foto: archiv a Fotolia



Oblast břicha a boků je obecně považována, pokud jde o její hubnutí a tvarování, za velice problematickou partii. Proč? „Na jedné straně je tato oblast výsledkem nesprávné životosprávy a nedostatku fyzické aktivity, na straně druhé ji tvoří faktory, které ovlivnit nelze: rychlé změny hmotnosti, tlaku na břišní stěnu v těhotenství, jako jsou strie, diastáza a podobně. Kosmetické korekce břicha patří spolu se zákroky v oblasti tváře a prsou k nejčastěji prováděným zákrokům v plastické chirurgii,“ říká MUDr. Alexander Vatňák z kliniky Iscare. Rozhodnutí o typu provedeného zákroku vždy závisí na množství nadbytečného tuku, elasticitě kůže, množství povolené kůže a rozestupu

přímých břišních svalů. Dostupné možnosti jsou například tumescenční liposukce, ultrazvuková nebo laserová liposukce (při snížené elasticitě kůže) nebo abdominoplastika a její varianty a kombinace s ostatními výkony. „V současné době je ve světě i u nás velmi populární metoda liposculpturing, tedy tvarování svalů pomocí ultrazvukové liposukce,“ konstatuje doktor Vatňák.

BEZ CVIČENÍ TO NEPŮJDE

Estetická chirurgie může být velkým pomocníkem při získávání lepších proporcí a zvýšení sebevědomí, bez pravidelného cvičení ale potřebných výsledků a hlavně jejich trvalejšího udržení jen tak snadno nedosáhnete. V při-

padě povoleného a povadlého břicha existují účinné cviky, které můžou napomoci jeho zpevnění. Klasickým sedům-lehům už odzvonilo, nabízejí se ale balanční a stabilizační způsoby cvičení s důrazem na správné dýchání, které nezdravě nezatěžují záda a páteř (podsažování pánve v lehu na zádech, criss-cross, tzv. prkno, účinný je i systém cvičení podle Ludmily Mojžíšové).

Vhodné sportovní aktivity pro maminky po porodu jsou aerobní kondiční cvičení, kalanetika, pilates, CORE trénink, jóga, cvičení na míčích, plavání, bosu a jiné. Pokud byla žena zvyklá často sportovat i před porodem, může dělat i jakoukoli jinou aktivitu, které se dříve věnovala a při které se bude cítit dobře.

Samozřejmě ne vždy je výsledek stoprocentní (například u stavů po porodech) a je pak

vhodné vyhledat i jiné cesty. V těchto případech je na řadě vyzkoušet např. lipolýzu ultrazvukem, rázovou vlnu, která zvýší elasticitu pokožky a redukuje celulitidu, kryolipolýzu (zmrazení tukových buněk), přístrojovou či ruční lymfatickou masáž spojenou se zábalem z mořských řas nebo skořicových výtažků.

PO PORODU JE VŠE JINAK

„Cvičení žen v těhotenství a po porodu je velice individuální záležitost. Je důležité, aby nastávající maminka začala vhodně cvičit už před porodem a poté zlehka pokračovala i v šestinedělí. K ženám, které jsou zvyklé cvičit, přistupujeme jinak než k těm, které nejsou zvyklé na aktivní pohyb,“ říká fyzioterapeutka Lucie Burešová z kliniky GynCentrum.

Žena po přirozeném porodu může začít se cvičením ihned v období šestinedělí. Dechovou gymnastikou posiluje břišní svaly, důležité je také dělat cviky na stahování dělohy, pánevního dna a od šestého dne po porodu začít posilovat i šikmé břišní svalstvo (střední zatížení, než se uzavře diastáza). Zkoušet může sama i remodelační masáže břiška, a to po směru hodinových ručiček. „Vytažená kůže se tak

může lépe a rychleji stahovat. Pro masáže je možné použít jakýkoli oblíbený masážní olej, ideální je hřejivý nebo krém. Po porodu je možné nosit poporodní stahovací pás, který také napomůže rychlejšímu návratu do původního stavu. Samozřejmě platí, že ženy po císařském řezu musí počítat s delší rekonvalescencí jako po klasické operaci a být opatrné, nespěchat,“ doporučuje Lucie Burešová. Po skončení šestinedělí je možné začít s posilováním přímých břišních svalů a spodní části břiška, procvičovat tzv. hluboký stabilizační systém páteře (HSSB), pro který se doporučuje tzv. CORE – pomalé cvičení na posílení středu těla.

ŘEŠENÍ JMÉNEM ABDOMINOPLASTIKA

O jaký zákrok vlastně jde, co vše obnáší, pro koho není vhodný a jaká jsou rizika?

Abdominoplastika je vhodná při větší kožní tukové řase, tedy výraznějším



MUDr. Alexander Vatlák

povolení kůže v podbřišku, kde by po liposukci zůstal kožní nadbytek. Během operace se odstraní kožnětukový nadbytek z tzv. biki-ní řezu do výše pupku, rozestoupené přímé břišní svaly (diastáza) se sešijí a přesadí se pupek. Výsledná jizva je tedy v podbřišku a kolem pupku.

„Operaci lze provést také v menším rozsahu, jako takzvanou miniabdominoplastiku, v některých případech je vhodné zkombinovat ji s liposukcí,“ vysvětluje MUDr. Alexander Vatlák.

Při menším kožnětukovém nadbytku se doporučuje tzv. abdominoplastika s odpojením a přesazením pupku, kde je výsledná jizva pouze v podbřišku. Pokud byl hmotnostní úbytek příliš velký a po klasické abdominoplastice by zůstaly přílišné nadbytky na bocích, lze provést abdominoplastiku s esteticky méně příznivou jizvou tvaru T.

Abdominoplastika není vhodná u pacientek, které mají v plánu ještě hubnout. Tady je dobré operaci odložit do doby dosažení cílové hmotnosti. V pooperačním období pacientka nosí kompresní pás celkem dva měsíce. Po tuto dobu je potřeba dodržet fyzický klid, bez sportovních aktivit a namáhání břišní stěny. Zvlášť důležité jsou první tři týdny, po tuto dobu se doporučuje domácí klid. □

ZEPTALI JSME SE MGR. PETRY ŘEHOŘKOVÉ, ZAKLADATELKY KLINIKY ESTETICKÉ MEDICÍNY PETRA CLINIC

Jen málokterá žena se může pochlubit bezchybným břichem. Co nabízí dnešní estetická medicína v této oblasti? Jaké jsou nejmodernější dostupné metody?

Existuje mnoho způsobů, jak zatočit s přebytečnými kilogramy nebo povislou kůží na břiše. Jednu z nejúčinnějších metod, jak se zbavit tukových tkání, nabízí přístroj Vanquish. K zaměření podkožního tuku využívá vysokofrekvenční pole a dokáže ho rychle, bezpečně a zcela bezbolestně odstranit. Účinnost této technologie potvrzuje i řada vědeckých studií.

Hodně jsem slyšela o tzv. radiofrekvenční lipolýze, o co jde?

Radiofrekvenční lipolýza je oblíbenou stálou v odbourávání tukových buněk na břiše a bocích. Kromě redukce tuku podněcuje tvorbu kolagenu, a tím i přirozený proces vyhlazení pokožky. Zajímavou alternativou je kryolipolýza, takzvaná „liposukce zmražením“, která viditelně ubere centimetry v pase už po jednom ošetření. Je však důležité pro každého klienta zvolit nejvhodnější zákrok vzhledem k jeho predispozicím a zdravotnímu stavu. To by měl učinit zkušený odborník.

Co můžete doporučit ženám kromě „přístrojových“ metod?

V současnosti je hodně populární břišní tanec. Ženy se při něm uvolní, protáhnou všechny svalové partie břicha, posílí pánevní dno a uleví

bolestem namáhané bederní páteře. Stejně oblíbená je také zumba, ta ale kvůli silným otřesům na klouby není vhodná pro každého. Po porodu se vyvarujte cviků na břicho, jako jsou sedy-lehy, které mohou způsobit diastázu – rozestup přímých břišních svalů. K posílení břicha ideálně poslouží relaxační dechová cvičení. Krásné břiško je třeba hýčkat také pravidelnou péčí speciální kosmetikou. Horkou novinkou v oblasti zpevnění pokožky je například extrakt z kakaa. Hubnoucí gely s obsahem alkaloidu kofeinu nebo skořicové silice navíc přispívají k odbourání tukových buněk a zvyšují pružnost pokožky.



PRO KRÁSNĚJŠÍ VLASY

Revitalon Forte jsou kapsle k vnitřnímu použití, které přinášejí vlasům a vlasové pokožce přirozenou výživu pozitivně ovlivňující kvalitu vlasů a jejich vzhled. Základem každého vlasu je z 90 procent keratin. Jde o bílkovinu zodpovídající za kvalitu vlasů. Čím více keratinu dokáže vlas vytvořit, tím je pevnější, lesklejší, a tím lépe odolává mechanickému zatížení a působení vlasové kosmetiky. Kapsle obsahují nejen základní kameny pro tvorbu keratinu, ale navíc vitaminy a minerální látky, např. vitamin C, B, biotin, zinek, selen, měď nebo křemík a rostlinné extrakty z kopřivy, přesličky rolní, prosa a pšeničných klíčků.

www.revitalon.cz

V soutěži jsou pro vás připravena 3 balení po 90 kapslích s náramkem jako dárek.

Soutěžní otázka:

Co je základní složkou vlasu?

- a/ biotin
- b/ keratin
- c/ elastin

Heslo: VLASY



CHCETE SE CÍTIT A VYPADAT MLADĚ?

Vypadáte na svůj věk? Víte, co vaše pleť potřebuje? Víc se můžete dozvědět, jestliže podstoupíte analýzu pleti. Dozvíte se, zda máte dost vitamínu D, který působí blahodárně v organismu, ale nadměrné slunění může způsobovat předčasné stárnutí, pokud pokožka není správně ošetřena a připravena.

Získáte také užitečné rady, jak se o ni správně starat. Víte, že je možné nastavit svou individuální péči o pleť podle ročního období? Když je člověk víc vystavený slunečnímu záření nebo naopak zápasí s mrazem?

Více na: www.jiresovakaterina.nsproducts.com

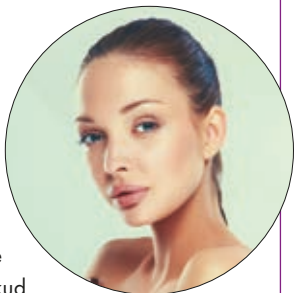
5 z vás může vyhrát voucher v hodnotě 3500 Kč a navíc anti-agingový krém.

Soutěžní otázka:

Jak člověk přirozenou cestou získává vitamin D?

- a/ ze slunce
- b/ z masa
- c/ z vody

Heslo: ANALÝZA



VYHRAJTE LUXUSNÍ HODINKY!

Hodinky nenosíme jenom proto, abychom věděly, kolik právě je. Je to hlavně módní doplněk. Předplatte si časopis Kosmetika&Wellness na příští rok a zúčastněte se naší soutěže. Třeba se na vás usměje štěstí a hodinky v hodnotě 10 500 Kč od švýcarské společnosti Davosa založené před třídaceti lety budou zdobit vaše zápěstí.

Více na: www.davosa.cz

Soutěžní otázka:

Ve kterém roce byla založena značka Davosa?

- a/ 1964
- b/ 1993
- c/ 2002

Heslo: HODINKY



KRÉM NA VYHLAZENÍ VRÁSEK

Perform Lift Jour značky Payot je liftingový zpevňující denní krém, který současně řeší ztrátu pevnosti pleti a viditelné hluboké vrásky. Obsahuje Acti-Lift Complex, průkopnickou kombinaci účinných látek, působící synergicky na tkáňové oslabení v důsledku věku ve všech úrovních pokožky.

Více na: www.payot.cz

Soutěžní otázka:

Jaké problémy krém řeší?

- a/ ztrátu pevnosti pleti
- b/ viditelné hluboké vrásky
- c/ ztrátu pevnosti pleti i viditelné hluboké vrásky

Heslo: PAYOT



POSILTE SI IMUNITU!

Lyzodol je potravinový doplněk vyrobený speciální technologií z bakteriálních kmenů, které se nejčastěji podílejí na vzniku zánětů horních cest dýchacích. Tento inovovaný přípravek obsahuje komplex (lyzáty) ze čtyř bakteriálních kmenů s prokázanými imunostimulačními vlastnostmi.

Více na: www.mbph.cz/product-page

Soutěžní otázka:

Kolik bakteriálních kmenů obsahuje přípravek Lyzodol?

- a/ 3
- b/ 4
- c/ 5

Heslo: IMUNITA



20% sleva
z jakékoliv permanentky dle výběru:
Staufferovy stoly, Vacushape, rollerji,
masážní křeslo ve studiu Manuela.
www.studio-manuela.cz

Své odpovědi s heslem a celou svou adresou pošlete do 13. prosince 2016 na adresu: Press21 s. r. o. Holečkova 103/31, 150 00 Praha 5 nebo na profousova@press21.cz.

KOSMETIKA DO CHLADNÉHO POČASÍ

Naše pokožka si v sychravých dnech žádá zvýšenou péči. Dejte jí, co potřebuje. Nepodceňujte odličování, naložte se do horké voňavé vany nebo se rozmazlete novým parfémem.

Simona Procházková, Hana Profousová, Foto: archivy firem



Krém Anti-Age zpevňuje, vyhlazuje a omlazuje pleť, díky obsahu rostlinné placenty předchází vzniku vrásek a omezuje jejich výskyt. Je určený pro den i noc, vhodný je i pro citlivou pleť. Unikátní složení s rostlinnou placentou předchází vzniku vrásek a omezuje jejich výskyt. Placentor, 715 Kč.

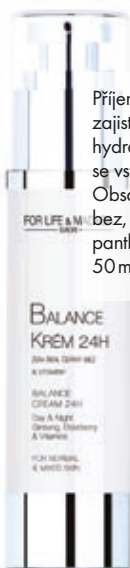
Povzbuzující tělový peeling se zázvorem a mořskou solí obohacený vyživujícími mořskými řasami, rostlinnými výtažky a mořskou solí jemně odstraňuje šupinky odumřelé kůže, zanechává pokožku hedvábně jemnou a přináší celkové osvěžení těla i ducha. Jafra Spa, 990 Kč.



Tělový krém z řady mořské kosmetiky Thalac revitalizuje a vyhlazuje pokožku celého těla. Olej z pšeničných klíčků vyživuje, zvláčňuje a oddaluje projevy stárnutí kůže. Bambucké máslo hydratuje, zklidňuje a regeneruje. Olej z hroznových jader má zvláčňující a antioxidační účinek. Thalac, 1090 Kč.



Příjemná sametová emulze Balance krém 24H zajišťují celodenní péči, ochranu i potřebnou hydrataci. Krém má příjemnou texturu, rychle se vstřebává a je vhodný pro ráno i večer. Obsahuje přírodní složky jako žen-šen a černý bez, je bohatý na vitaminy C a E, zklidňující panthenol a glycerin. For Life & Madaga, 50 ml, 399 Kč.



Syncare Decongenesia je jemný krém speciálně určený na křehkou kuperózní pleť s rozšířenými cévkami. Obsahuje hesperidin, který zabírá praskání cévek v pokožce a oxid zinečnatý ji chrání a zklidňuje. Krém se lehce vtírá ráno i večer na postižená místa. Seženete v lékárnách za 607 Kč.



Prosvětlující pero, které pleť lokálně rozjasní, je vhodné pro osvěžení make-upu během dne, Alcina, 340 Kč.



Tři pudrové oční stíny v kontrastních barvách, které se dají skvěle kombinovat a vytvářejí perfektní a bezchybný vzhled. Vitaminy A, C a E dodávají pokožce potřebnou péči a zároveň jako antioxidanty pomáhají v boji proti volným radikálům. Jafra, 590 Kč.

Rozmazlete se pleťovými emulzemi Bomb Cosmetics. Sametový šípek na mytí obličej se růžovým a muškátovým olejem má zklidňující účinky na podrážděnou citlivou pleť. Divoký anděl s esenciálním olejem z neroli a kadidla regeneruje, rozjasňuje a sjednocuje tón pleti. 210 Kč.



Hýčkejte se v horké vaně ve společnosti Toiletry. Šumivé tablety s podmanivou vůní bezového květu, máty či pomela vás přenesou v myšlenkách zpět do slunečného léta. Somerset, 189 Kč.

LIPOSUKCE VERSUS LIPOLÝZA

Když se koncem minulého století objevila novinka – odsávání tuku z problematických partií –, vypadalo to jako splněný sen mnoha generací žen, bojujících se svými poněkud objemnějšími partiemi. Dalo se tak dosáhnout vytvarovaného vzhledu, zbavit se menších faldíků a tukových polštářků. I když chirurgové svým klientům musí neustále opakovat, že tuk se dá odstranit, obezita ne.

Milana Šimáčková, Foto: Fotolia



Velký zájem posunul vývoj operačních technik a dnes mají kliniky v nabídce liposukcí hned několik. A stále patří k nejžádanějším výkonům. Zárok nenechá na těle jizvy, formuje postavu nenápadně, dá se opakovat a podrobit se jí může prakticky každá žena (i muž), kteří mají kůži dostatečně pevnou, aby se dokázala vrátit a přilnout k tkáni.

I když se technika ošetření neustále zdokonaluje a odsávací kanyly jsou stále jemnější, problémy se můžou vyskytnout. Nejčastější komplikací je nerovnoměrnost vzhledu operovaného místa, kde může dojít ke vzniku vkleslin a vyvýšenin, tedy viditelných nedokonalostí.

Mezi nepříjemnosti se dá počítat i to, že po liposukci je potřeba nějakou dobu nosit stahovací prádlo a rekonvalescence žádá čas. I to je důvod, proč se do centra zájmu postupně dostávají další možnosti tvarování postavy pomocí neinvazivních přístrojů (Ultracontour, SpaShape, Ultrashape, LPG) nebo injekční lipolýzy. Můžou liposukci dokonce doplnit, i když ne úplně nahradit.

LIKVIDACE TUKOVÝCH BUNĚK

- Liposukcí se dá zlikvidovat část nadbytečné tukové tkáně, která nám zaobluje podkoží v přesně určených lokalitách. Odsává se pomocí kovové kanyly, napojené na přístroj vyvíjející podtlak.
- Kanyla proniká do tkáně, ve kterých vytváří drobné „cestičky“. Ty při správném provedení vytvoří hustou síť, podkožní tukové vrstvy se ztenčí bez nežádoucích nerovností. Nad ošetřenou oblastí se kůže postupně smršťuje a tělo se nově vytvaruje. Na přizpůsobení kůže novým poměrům také záleží výsledek zákroku.
- Liposukce probíhá zpravidla v místní anestezii. Tuk se nejčastěji odsává z vnějších stehen, boků a břicha. Dá se ovlivnit i tvar kolen, zad, paží a také mužského hrudníku. Vylepšují se i podbradky, často jako doplněk jiného výkonu.
- Tuk se odsává drobnými otvory v kůži, které se později zcela zahojí a zmizí.
- Rekonvalescence závisí zejména na rozsahu. Citlivost ošetřeného místa mizí po několika dnech, později je ošetřené místo po dotyku

mírně bolestivé. Proto se nějaký čas doporučuje klidový režim, i když po tumescentní liposukci se dá k běžným aktivitám vrátit rychleji.

● Odsátí tuku likviduje část tukových buněk jednou provždy, už se neobnoví. Problémem však může být nekázeň pacienta. Vlastností tukových buněk je schopnost zvětšování, když dostanou příležitost, můžou svůj objem znásobit mnohokrát. Nikde není psáno, že jste si koupili štíhlost už navždy.

OŠETŘENÍ I PRO VÁHAVÉ

Operační výkon ale každý nezvládá, třebaže po těle jako proutek touží. Pomoc pro bojácne nabízejí neinvazivní zákroky nebo i ty miniinvazivní. Chybně se jim říká neinvazivní liposukce, ačkoliv nejde o odsátí. Řeč je o něčem docela jiném – o lipolýze. Problém ještě více zamotalo uplatnění přístrojů na bázi ultrazvuku, jejich působení se pak občas zaměňuje za ultrazvukovou (tj. chirurgickou) liposukci.

Ovlivnění tuku nejrůznějšími přístroji pracujícími s radiofrekvencí nebo ultrazvukem se obejde bez zákroku v podkoží. Působí na problematické partie přes kůži, uvolněný tuk se neodsává, ale postupně vsřebává jako produkt metabolismu.

Rozhodně se ale nedá tvrdit, že neinvazivní zákrok ten invazivní nahradí. Výsledky jsou přece jen odlišné, razance invazivního zákroku a množství odsátého tuku jsou zcela jiné. Naopak výhodou lipolýzy je dostupnost, blízkost se kosmetickému zákroku. Odpadá anestezie, naopak nutné je opakování, jedno ošetření nestačí.

Lipolýza se dá využít i pro ovlivnění celulitidy a hlavně pro ošetření partií, které nejsou pro liposukci vhodné. To se např. týká oblastí v okolí kotníků, bérce, přední strany stehen apod.

Zajímavou možností, jak vyřešit menší ohraničené lokality uloženého tuku, je injekční lipolýza. Speciální injekce preparátu ze sojových bobů slouží k narušení tukových buněk a k jejich následnému vsřebávání. Dá se použít k redukci tuku na bradě, krku a na čelistech, v některých případech i k odstranění tukových zásob na zadní straně krku a na břiše. □

RŮZNÉ TECHNIKY, RŮZNÉ MOŽNOSTI

Liposukce slouží k tvarování postavy odsátím tukové tkáně liposukční kanylou napojenou na podtlakový liposuktor. V současné době se v praxi užívá několik metod. Každá technika má své přednosti, ale také určitá omezení.

● Suchá technika liposukce

Používá vyššího odsávacího tlaku, odstraní tukové nadbytky v různých lokalitách. Rizikem je možnost poškození tkáně, vznik nerovností (obtížný průnik kanyly tkání) a krvácení. Vyžaduje celkovou anestezii, pooperační hospitalizaci a nošení stahujícího prádla po dobu minimálně 6 týdnů. Dnes se již téměř nepoužívá.

● Vlhké techniky liposukce

Do podkožní tukové tkáně se vstříkne směs fyziologického roztoku, adrenalinu (pro stažení cév), látky omezující krvácení a anestetika. Usnadní to odsátí tuku a omezí krvácení. Různé techniky pracují s různým množstvím použitého roztoku. Jedná se o tumescentní techniku liposukce.

● Laserová liposukce

Používá kanyly s laserovým paprskem. Ten tukové buňky zkapalní a tuk se následně odsaje, v malých lokalitách se dokonce nechává jen vsřebávat.

● Ultrazvuková liposukce

Ultrazvuk naruší tukové buňky, tuk se kanylou odsaje. Metoda umožní lépe pronikat do tkáně s vyšším obsahem vaziva (po předchozí liposukci, tkáň mužských hrudníků), je u ní minimální riziko nerovností kožního povrchu. Kůže nad operovanou krajinou se lépe smršťuje, používá se i u starších klientů a při volnější kůži.

● Vibrační liposukce

Tato technika využívá napojení kanyly na elektrický vibrátor, který s ní kmitá dopředu a dozadu. Je vhodná pro tkáň s vyšším množstvím vaziva, např. na zádech nebo bocích u mužů. Vibrace usnadňují práci a zkracují dobu výkonu, někdy ale může dojít ke zhmoždění tkáně a k většímu krvácení.

TUK JAKO STRATEGICKÝ MATERIÁL



Tukové faldíky na těle nás vůbec netěší. Máte snad jedinou přítelkyni, která by se radovala z kyprých boků a zaoblených stehen? Jenže možná to je chyba. Díky nejnovějším poznatkům medicíny totiž může naše tělo fungovat jako zkrášlující samoobsluha.

Milana Šimáčková, Foto: archiv a Fotolia

Kdo má nějaký ten tuk navíc, vlastní kvalitní zdroj materiálu pro partie, které potřebují trochu vylepšit. Jeho využitím se navíc zbavíme nadbytku jinde. Nejdříve si ho necháme odsát z problematických partií (boky, stehna, zadeček) a po určité úpravě použít v místech, kde naopak schází – prsa, ruce, obličej.

NOVÝ ÚKOL: VYPLŇOVAT

Použití vlastního tuku v korektivní dermatologii i v plastické chirurgii není žádná novinka. Jeho prostý přenos ale zakopával o velký problém: tělo ho dokázalo poměrně rychle odbourat. Proto pole ovládly implantáty ze silikonových materiálů a také kyselina hyaluronová. Jsou stále nebo se vstřebávají velmi pomalu.

Jenže, doba se mění. Důkladné propracování liposukčních metod i způsobu vyčištění tukového štěpu a jeho návratu zpět způsobuje, že se tukové buňky na novém místě ochotněji zabydlí. I když se jich část postupně vstřebá, zůstává jich na nové místě dost k tomu, aby mohly plnit svůj nový úkol – vyplňovat.

Vlastní tuk se dá využít nejen k výplním vrásek a k optickému omlazení obličeje, ale je možné s ním doplnit a upravit tvar prsů, které lehce zvětší. Jako ideální výplňový materiál se přirozeně integruje do tkání, tělo jej neodmítá a správně přesazené buňky jsou schopny samostatného života.

MÁTE POTŘEBNÉ ZDROJE?

Zdálo by se, že je snadno dostupný, většina žen má pocit, že by jej mohla rozdávat, ale neplatí to obecně. Pro aplikaci tukové tkáně

do obličej je není tak složité nalézt potřebné zdroje, je potřeba poměrně malého množství, ale pro zlepšení vzhledu prsů už to problém být může. Už proto, že o toto ošetření mají zájem zejména mladší štíhlé ženy, jejichž tělo tukovými polštářky neoplývá. Pro funkční přenos tuku je totiž potřeba počítat s tím, že i přes kvalitní zpracování a postupy přenosu se část štěpu vytratí (vstřebává se cca 10 – 40 %) a proto je potřeba předem s touto situací počítat. U obou prsů je pro zvětšení o jednu velikost potřeba dodat zhruba 400 ml tuku, odebrat je tedy potřeba minimálně dvojnásobek. Už proto nakonec štíhlé ženy, které nemají dostatečné množství podkožního tuku, volí pro větší zvětšení silikonové implantáty.

PRSA BEZ SILIKONU

Výhodou použití vlastního tuku k úpravě prsů je možnost přirozené modelace a tvarování, dají se tak vyrovnat menší asymetrie prsů, což implantáty tak docela neumožní. Navíc tělo neobtěžujeme vložením cizorodé látky. Na druhé straně se od zákroku nedá očekávat velikostní zázrak, prsy se dají zvětšit asi o dvě velikosti. Kdo by chtěl víc, musel by celý výkon podstoupit několikrát. Nebo využít silikonových implantátů.

Ošetření je vhodné zejména pro mladé ženy, jejichž nadra ještě nejsou povolená. Přenos se provádí v malých dávkách tak, aby se přenesený tuk dostal do co největšího kontaktu s okolní tkání, která jej přijme „za vlastní“. Rychle apli-

kovaný tuk ve velkých dávkách by se jen rychle vstřebal nebo by buňky hned odumřely.

Do každého prsu se tuk postupně zavede velkým množstvím vpichů, jedná se o stovky, zá- krok je tedy náročný a nejen časově.

ABY BYL VÝSLEDEK TRVALÝ

Základem úspěchu jakéhokoliv přenosu tuku je jeho šetrné odebrání, aby se zajistilo přežití tukových buněk a následné vyčištění, nejčastěji pomocí centrifugy. Pak se část sedimentu s největším množstvím živých tukových a kmenových buněk jako tukový štěp vrátí do těla. Tuk je nezbytné aplikovat v tzv. mikrokapkách do mnoha vrstev tkáně, aby měl štěp dobrou výživu. Malými rozměry aplikovaných kapek a jejich rozmístěním do velké oblasti se zajistí dostatečný kontakt s okolní tkání, a tím dobré krevní zásobení. Jen tak můžou být výsledky zákroku trvalé.

TUKOVÁ TKÁŇ JAKO CHIRURGICKÝ MATERIÁL I KOSMETICKÁ POMOC

Přesuny i menšího množství vlastního tuku do míst, kde už vlivem stárnutí organismu schází, můžou vrátit vzhledu mladický šarm. Dá se ale použít i k napravení estetických vad, se kterými nemá stáří nic společného.

● Malá **brada** profilu obličej neprospívá, zvlášť když začne ustupovat hned pod dolním rtem. Úprava tvaru a velikosti brady se dá provést několika způsoby – implantátem nebo vysunutím a zafixováním části kosti brady. Použití vlastního tuku je tak při menším nedostatku jednodušším a šetrným řešením. Tukový štěp upraví profil bez nutnosti celkové anestézie a následné rekonvalescence i bez jizev a řezů.

● Zvětšení a vyplnění **rtů**. Příliš úzké bledé rty dodávají obličej přísný výraz. Zvětšit lze implantáty na bázi kyseliny hyaluronové nebo vlastním tukem. Zárok je možné podle potřeby několikrát opakovat.

● Rejuvenace **hřbetů rukou** velmi prospěje ženám, jejichž omlazený svěží obličej kontrastuje se vzhledem stárnoucích rukou. Tuku s přibývajících lety v podkoží rukou ubývá, kůže se ztenčuje a šlachy i žíly jsou vystouplejší. Použit se opět dají jak implantáty tekuté kyseliny hyaluronové, tak i vlastní tuk. Výsledek je viditelný po několika týdnech, po odeznění otoků a je trvalý.

● Lipografting obličej – **nosorettní rýhy, oblast horních a dolních víček, horní oblast tváře**. Při kosmetickém užití této metody v oblasti obličej působí vlastní tukový štěp dokonce lépe než pouhá výplň. Má velkou regenerační schopnost na stárnoucí kůži, zlepšuje elasticitu, pevnost a celkovou kvalitu. Výborných výsledků se dosahuje při kombinaci tuku a faceliftingu. □



Prsa před aplikací vlastního tuku



Stav po zákroku



VÝSTŘIH ŘEKNE VŠE

Nebo minimálně napoví. Je totiž prvním místem, kam směřují oči mužů při náhodném setkání. A nikdy nevěřte tomu, že ho zaujala vaše duše, charizma. Dokonalý dekolt je tím, co vzbudí zájem. A co vy, vzbuzujete zájem?

Klára Kotábová, Foto: Fotolia

Décolleté. Krásné slovo, které vystihuje styl oblékání, kdy dáváte přednost odhalené šíji i hrudi před upnutým rolákem. Jste zkrátka décolleté. Naučte se tohle sexy smyslné slovo a k partii těla mezi krkem a řadry přistupujte stejně. Smyslně. Jen díky tomu, že si tuto oblast zamilujete a budete péči o ni věnovat dostatečnou pozornost, stane se z vašeho dekoltu místo hodné obdivu mnoha mužů, závisť žen.

VYZEHLENÝ OBLIČEJ, VRÁŠČITÝ DEKOLT

Faktem je, že o sebe můžete pečovat, jak chcete, a přitom právě pokožka v dekoltu jako první prozradí váš skutečný věk. Je to proto, že v tomto prostoru není pod kůží mnoho tukových buněk, dochází tedy k snadnému vysoušení celé problematické partie a následně vzniku vrásek. Navíc pokožka díky této nešťastné kombinaci toho, že chybí podkožní tuk i kolagen, rychle ztrácí elasticitu.

Ženy dekolt často přehlížejí a mají pocit, že by měly věnovat větší pozornost péči o obličej, který je vystavovaný nepříznivým vlivům denně. Je také faktem, že často ženy, které mají dokonale vyžehlený obličej, mívají vráščitý dekolt. Právě proto, že výživné krémy aplikují k linii brady – a tím považují péči za dostatečnou.

Dobrou zprávou je, že nikdy není pozdě začít se změnou, a je tedy jen na vás, jestli s věkem budete bojovat komplexně, nebo necháte jistě partie těla, aby vždy pravdomluvně odhalily, kolik vám je ve skutečnosti let.

KYSELINY SI PORADÍ

Co dělat, aby obličej a dekolt stárly tak nějak stejně? Předně: Na čištění dekoltu používejte stejný cleanser jako na obličej, šetrně jej masírujte vatovými tampony. Tím zvlhčíte danou oblast a zabráníte tak přesoušení a vzniku mikroskopických vrásek. Používejte tedy při péči o dekolt stejné přípravky, které používáte pro obličej. A to i v případě denních krémů se SPF. Právě sluneční paprsky mohou za vysoušení dané oblasti, a proto byste ji měla chránit stejně

pečlivě jako obličej. Jakmile si děláte peeling obličeje, na závěr nezapomeňte na dekolt. Exfoliace odumřelých buněk v této oblasti je dalším důležitým prvkem, který oddálí její stárnutí. Jsou-li přírodní exfolianty, jakými jsou papájkové enzymy, bromelin nebo citronová šťáva, aplikovány třikrát týdně, dodávají přírodní kyseliny, které si se stárnutím vždy poradí velmi efektivně.

SPÁT RADĚJI NA ZÁDECH

Vrásky v dekoltu nezpůsobuje jen slunce, ale také způsob, jakým spíte. Pokud ležíte na boku a máte větší řadry, počítejte s tím, že se vám vrásky v této partii budou tvořit rychleji, než když usínáte a vydržíte spát na zádech.

Nikdy není pozdě začít pracovat na tom, aby váš výstřih neprozradil, kolik vám opravdu je.

DEKOLT SI ZASLOUŽÍ STEJNOU PÉČI JAKO OBLIČEJ, NA TO NEZAPOMÍNEJTE, AŽ BUDETE CHTÍT TUTO PARTII TĚLA OŠDIT.

Péče o pleť je každodenním procesem, začněte hned, do týdne byste měla pozorovat první výsledky. Pečujte o dekolt stejně jako o tvář či hřbet rukou, uvidíte, jak skvěle se budete po pár dnech cítit. Vaše pokožka je největším tělesným orgánem, jedním z nejexponovanějších a nejvýkonnějších. Také neviditelnějších. Používáním správných produktů i péče docílíte toho, že bude vypadat mladě a svěže – přesně tak, jak se cítíte. □

PÉČE O DEKOLT 10 TIPŮ, KTERÉ MUSÍTE ZKUSIT

- **Maska pro dokonalý dekolt** – hydratační maska, která vyhlazuje pokožku v oblasti dekoltu. Dohromady smíchejte dvě lžice sněhu z bílku s nejmenším nastrohanou okurkou. Na očištěnou pokožku naneste tuto kašovitou směs a nechte působit asi 15 min., poté opláchněte.
- **Masáž** – pokožku v oblasti promasírujte při sprchování, pomůže i střídání teplé a studené vody.
- **Kliky** – 10-12 dámských kliků ve třech sériích.
- **Vitamin C** – citróny vyživují a zkrášlují pleť. Citron nakrájejte na kroužky a položte na dekolt. Nechte působit 5 minut.
- **Správné držení těla** – rovná záda a vztyčená hlava, vrásky se co nejvíce zmenší. Navíc se nebudou tvořit další, což je skvělá informace, kterou byste měla mít v hlavě vždy, kdy se chcete nahrbit.
- **Odličovač** – nejen odlišení obličeje, ale i dekoltu, kde mohou být nečistoty, maz a zbytky parfému. Pak stačí jen pleťovým krémem namazat obličej, krk a dekolt. Dekolt si zaslouží stejnou péči jako obličej, na to nezapomínejte, až budete chtít tuto partii těla šdídit.
- **Peeling** – třikrát týdně použijte oblíbený peeling. Střídejte projasňující, hydratující a vyživující. Účinek bude dokonalý.
- **Opalování** – zamezte dlouhému opalování, pokud se na slunci budete pohybovat, používejte krém s vysokým SPF faktorem.
- **Kouření škodí dekoltu.** Co dodat? Típněte poslední cigaretu.
- **Babský recept: zábal** – do nahlátého olivového oleje namočte vatové tampony, které pak položte na dekolt, případně krk. Přikryjte fólií a ručníkem a nechte cca 20 min. působit. Poté opláchněte a ošetřete hydratačním krémem.

RUCE PĚKNÉ AŽ PO KONEČKY PRSTŮ

Vaše nehty jsou měkké, lámavé, křehké, žluté nebo roztřepené? Nepochybně panice, naštěstí existuje řešení pro (téměř) každé trápení. Musíte jim ale věnovat trpělivou dlouhodobou péči a nejdříve možná i vyřešit příčinu problému.

Štěpánka Strouhalová, Foto: Fotolia



Normální zdravý nehet má narůžovělou barvu, přírodní lesk a je hladký bez rýh a skvrn. U nehtového lůžka je viditelný polokruhový světlejší nehtový měsíček. Za většinu poškození si můžeme sami, často v důsledku nadměrného odmašťování, ať už čistícími prostředky či laky a acetonovými odlakovači. Nejvíce škodí permanentní a semipermanentní laky a jejich nešetrné odstraňování. Nehty, které jsou tak zbavené přírodní svrchní keratinové vrstvy jsou oslabené a náchylné k lámání či třepení.

CO VÁS TRÁPÍ A CO TO MŮŽE ZNAMENAT

Vaše nehty jsou lámavé

Důvodem je, že jsou suché. Při zvýšené lomivosti je nutné celou nehtovou ploténku, ale i nehtové lůžko řádně promastit. Při větším poškození jsou vhodné olejové zábaly nebo koupele prstů ve vlažném oleji a následná masáž, při níž olej zvolna vtíráme do nehtové ploténky a kůžičky. Můžete také použít "tužidlo" pro suché nehty, které je k dostání ve formě výživného laku, obohaceného o vitaminy A, E a pšeničné proteiny. Používejte ho alespoň po dobu tří týdnů. Ideální je během kúry zcela vynechat používání syntetických laků a umělých nehtů. Chraňte ruce před čistícími přípravky a na úklid důsledně navlékejte gumové rukavice. Lomivé nehty vznikají při častém používání laků na nehty, v horším případě mohou signalizovat i zvýšené vápenatění cév.

Vaše nehty jsou rýhované

Podélné rýhy vlastně znamenají vrásky na nehtech a často jdou ruku v ruce s křehkými nehty. Matriční buňky, ze kterých vyrůstá nehet, fungují s postupujícím věkem hůře a produkují méně kvalitního keratinu. Leštění, tzv. p-shine, problém nevyřeší a nehet navíc ještě víc oslabí. Řešením jsou tekuté hedvábné proteiny, které nehet zcela a znovu vytvoří hladký povrch. Nanášejte je obden. Podélné drážky na několika nehtech lze však také hodnotit jako známku špatné činnosti zažívacího systému. Pokud jste zaznamenali i další signály, neuškodí vyvarovat se potravinových alergenů.

Vaše nehty jsou rozštěpené

Vaše nehty jsou velmi suché nebo měkké a křehké. Důležité je pravidelně zabrušovat jemným papírovým pilníkem. S nápravou pomůže kosmetické tužidlo. Přípravek obsahující deriváty keratinu slepí dohromady rozštěpené vrstvy nehtu a vytvoří ochranu, než naroste nový nepoškozený nehet. Třepivost nehtů je často spojená se sníženou činností štítné žlázy. Tuto poruchu doprovází i suchá kůže a lomivost vlasů. Při lehkých poruchách štítné žlázy působí příznivě jóga, zvláště "obrácené" pozice s nohama vzhluru (svíčka, stoj na hlavě).

POŠLETE NEHTY NA DOVOLENOU

Největší službu můžete svým nehtům poskytnout, pokud je nějakou dobu necháte odpočinout od laků a odlakovačů. Ideální doba je během pobytu u moře. Lázeň v mořské vodě jim dodá mnoho přírodní minerální výživy a zároveň je vyčistí od toxických laků. Výsledkem jsou krásně vybělené, pevné a lesklé nehty.

Vaše nehty jsou měkké

A tím pádem také křehké. Poškodí se při sebe-menším nárazu a nikdy nedorostou příliš dlouhé. Posilující impuls můžete dodat ošetřujícím lakem s obsahem vápníku, který pozitivně působí na keratin. Každý den po dobu tří týdnů naneste čerstvou vrstvu. Odstraňte ji vždy jednou za tři dny jemným odlakovačem bez acetonu. Měkké nehty má na svědomí obvykle dědičnost a bývají známkou měkké stavby kostí. Naordnujte si přírodní vápníkovou kúru. Nejvíce vápníku obsahuje mák (1400 mg na 100 g), sezamové semínko (670 mg) a mandle (240 mg).

Vaše nehty jsou žluté

Jestliže používáte pravidelně laky na nehty, můžou jejich pigmenty proniknout do keratinové vrstvy. Poškození našístí bývá většinou jen povrchové a často pomůže přejít nehtovou ploténku jemným papírovým pilníkem. Pokud to nepomůže, zůstává ještě možnost bělicí péče, která však na druhou stranu může nehty nadměrně vysušit. Pro prsty kuřáček není snad lepší řešení než nehty potírat dužinou z citronu. Žluté nehty však často

provázejí také plísň. Nehtová ploténka je nejprve béžová, posléze zežloutne a okraj nehtu se začne loupat. V tomto případě se obraťte ihned na lékaře! Postupem času nehet může totiž dokonce i slézt. Ve výjimečných případech žlutá barva nehtů souvisí s vážnějšími chorobami, jako je porucha štítné žlázy, onemocnění plic či žloutenka.

Vaše nehty mají bílé skvrny

Na rozdíl od všeobecného přesvědčení, že skvrny vznikají z nedostatku vápníku, jsou bílé skvrny obvykle způsobené drobnými nárazy do nehtu, což zapříčiní lokální poškození keratinu. Neexistuje žádné jiné řešení než počkat, až poškozený nehet odroste. Nehty můžete zatím masírovat výživným olejem, abyste podpořili mikrocirkulaci, a tím jejich růst.

Vaše nehty jsou příliš krátké

Pokud trpíte špatným krevním oběhem (máte studené ruce nebo nohy), je možné, že vaše nehty rostou velmi pomalu. Krev vyživuje nehtové lůžko, a tím podporuje růst nehtu. Masírujte pravidelně nehty regeneračním přípravkem, který vyživí i nehtové lůžko a povzbudí krevní oběh. A pokud si nehty koušete, tak přestaňte nebo si v lékárně poříďte hořký lak na nehty, který vám rozhodně chutnat nebude.

Vaše nehty překrývá kůžička

Jednou týdně naneste gel na odstranění odumřelé kůže, která změkne a snadno ji pak odstraníte pomocí seříznutého dřívka. Kůžičku pak denně ošetřujte výživným krémem nebo olejem. □

O ČEM NEHTY HOVOŘÍ

Vypovídají o naší celkové kondici a zdraví: každý prst na ruce symbolicky představuje určitý orgán v těle: palec – mozek, ukazovák – plíce, prostředníček – tenké střevo, prsteníček – ledviny, malíček – srdce. Když na nehtech uvidíme náhlé změny, nemusí se hned jednat o chorobu. Můžou však napovědět, že se v našem těle něco děje. Výrazně viditelný a dobře orámovaný nehtový měsíček ve velikosti pětiny až čtvrtiny nehtu představuje dobré zdraví příslušného orgánu. Zmenšený či nepřítomný měsíček signalizuje oslabený orgán.

ŘÁDÍ VÁM



V HLAVĚ DÉMON?

Migréna je jedním z nejčastějších chronických onemocnění. Postihuje mnohem víc lidí než třeba astma nebo cukrovka. Šťastný je ten, koho nikdy záchvat migrény nepostihl, protože si nedokáže představit, jaký je rozdíl mezi ní a běžnou bolestí hlavy. Nebo spíše – šťastná je ta, která ji nezažila, protože postihuje až třikrát častěji ženy než muže.

Hana Profousová, Foto: Fotolia

Uběžné bolesti hlavy většinou odhadneme, proč nás přepadla: pochází od krční páteře, máme špatný pitný režim, ponocovali jsme, přehnali jsme to se sluněním... Migréna je ale něco docela jiného: jde o chronické onemocnění charakteristické opakovanými středně těžkými až silnými bolestmi hlavy. Název pochází z řeckého hemikrania, tedy „bolest jedné strany hlavy“. Znamená to, že postihuje jen polovinu hlavy. Není to ale žádná výhoda, protože jde o bolest mimořádně silnou a pulzující, která trvá někdy až 72 hodin. Často ji doprovází další příznaky jako nevolnost, zvracení, zvýšená citlivost na světlo a na zvuk.

Migrenici už většinou poznají, že ataka přichází podle různých nepříjemných příznaků; může to být např. aura. Projevuje se točením hlavy, záblesky nebo jinými poruchami zraku. Ani dlouholetý pacient ale dopředu nepozná, kdy a zda ho záchvat postihne.

Migréna není věkově omezené onemocnění, ale nejčastěji se objevuje ve druhém nebo třetím desetiletí života a postupně mizí ve středním věku. Nemusí to ale být pravidlo, existují i mig-

renici senioři. Třikrát častěji trápí ženy. Přibližně šedesát procent postižených ji podědí po rodičích. Roli tu může hrát i kolísající hladina hormonů (před pubertou nebo v menopauze, naopak v těhotenství se výskyt snižuje).

KROKODÝL LÉČITEL

Lidé si často myslí, že migréna je důsledkem našeho hektického způsobu života. Není to pravda. Trpěli jí už naši předkové v dávné minulosti. A netrpěli jen samotným záchvatem, ale i léčbou. Domnívali se totiž, že jim v hlavě řádí zlí démoni, nechávali si proto odstranit část lebeční kosti, aby zlý duch mohl opustit tělo.

Jako nemoc byla migréna poprvé popsána v Egyptě tisíc let před Kristem. Je zaznamenáno, že jí trpěli i „hlavy pomazané“, například císař Marcus Aurelius. Galénos, jeho osobní lékař, ji nazval „megrim“, tedy jednostranná bolest. Z toho potom vzniklo pozdější pojmeno-

NADĚJI BY MIGRENIKŮM MOHLA PŘINÉST ZATÍM NE ZCELA POTVRZENÁ LÉČBA BOTULOTOXINEM.

vání. Nevíme, nakolik byla jeho léčba účinná, ale rozhodně byla originální: svému vládci doporučoval, aby si k hlavě přivazoval keramického krokodýla naplněného bylinami.

Dávné civilizace přišly na to, že jim v bolestech pomáhají různé byliny: indiáni používali mátu pepřnou, blín, durman nebo tabák. Jiní bojovali meditací, akupunkturou a akupresurou.

Někteří léčitelé radili bolest vyhánět barvami podle toho, co migrénu vyvolalo: žlutá zaháněla migrénu z únavy, modrá z nervozity a zelená z podráždění. Podle nich pomáhalo nejen se na barvy dívat, ale také jíst takto barevné potraviny, tedy podle potřeby banány, papriky nebo rajčata apod.

CO MŮŽE PŘI MIGRÉNĚ POMOCT

- obklad
- masáž (jemné tření spánků nebo postiženého místa špičkami prstů)
- koupel
- akupunktura (tou lze podle léčitelů záchvat dokonce zahnat před jeho vypuknutím, když si migrenik tiskne kůži mezi palcem a ukazováčkem nebo si masíruje vnější strany lýtek těsně nad kotníky či v oblasti Achillovy šlachy)
- uklidňující čajové směsi (máta pepřná)
- banán
- káva
- čínská mast, éterické oleje, mentolové balzámy
- litoterapie, tedy léčba kameny, které by měl migrenik nosit při sobě (ametyst, tyrkys, smaragd)
- ovázání hlavy šátkem (tato „babská“ rada pomáhá, protože snižuje průtok krve v temeni a ztlumí tak bolest)

VYPÍCHNUTÁ BOLEST

Přesné mechanismy vzniku migrény nejsou přesně známy, odborníci soudí, že jde o zvýšenou vzrušivost mozkové kůry a abnormální funkci neuronů zodpovědných za vnímání bolesti, které se nacházejí v trojklaném nervu. Léčí se hlavně analgetiky, ale důraz se klade i na úpravu životní správy a odstranění těch vlivů, které můžou migrénu spustit. Někdo vyrazuje ze stravy sýry, jiný čokoládu. Na každého ale působí něco jiného, takže je těžké dopředu odhadnout, co záchvat vyvolá.

Nadějně, i když zatím ne zcela potvrzeně, vypadá léčba migrény botulotoxinem. Ženy, které si ho nechaly píchnout, se kromě vrásek někdy zbavily i bolestí hlavy. Vypadá to sice neuvěřitelně, ale má to logické vysvětlení: migrénu působí spazma cév, takže se při utlumení svalové činnosti může odstranit i bolest hlavy. Této léčbě by ale měla předcházet konzultace u neurologa. □

CO MIGRÉNU MŮŽE VYVOLAT

- ostré světlo
- sluneční paprsky
- chlad a nastuzení
- nadměrné pití alkoholu
- špatný pitný režim
- nedostatek spánku
- potlačený hněv
- stres
- smutek
- problémy s krční páteří
- záněty kloubů nebo zubů
- úraz
- silný parfém
- kouř a smog
- změny počasí
- sýry, čokoláda, zmrzlina aj. potraviny

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

MORINGA ZACHRÁNKYNĚ

Zažívací trakt ovlivňuje rovnováhu organismu a naši imunitu. Klíčovým orgánem pro imunitu je tlusté střevo a střevní mikroflóra v něm obsažená. Abychom ji měli v rovnováze, musíme mít vyrovnané množství probiotických a prebiotických bakterií. Mezi nejdůležitější prebiotikum patří vláknina. Tvoří ji rostlinné části, které člověk nedokáže strávit. S dostatečným množstvím vlákniny ve stravě máme nižší pravděpodobnost onemocnění civilizačními chorobami. Pokud ji nekonzumujeme dost v potravě, můžeme to napravit doplňky stravy s vysokým obsahem vlákniny, jakou je např. Moringa oleifera (rod teplomilné rostliny).



PŘÍRODNÍ VZPRUHA



Doplňek stravy Kneipp Třezalka podporuje psychickou pohodu a utiňuje nervový systém, protože jeho hlavní složka – kvetoucí nařezalky tečkované – působí jako přírodní antidepresivum. Umí toho ale ještě víc: redukuje například abstinenční příznaky při odvykání kouření, pomáhá lidem, kteří se pokoušejí shodit přebytečná kila a začínají s redukční dietou a přispívá rovněž k lepšímu trávení.

Pozitivně působí i při rehabilitaci po mozkových příhodách nebo v období klimakteria. Cena 249,90 Kč.



nedoplňování vitaminů výživovým doplňkem, kde je zaručena stálá a dostatečná dávka ve farmaceutické kvalitě. Za pozornost proto stojí novinka společnosti BIOMIN, obsahující vitamin K2 a D3 v dostatečném množství pro zdraví vašich kostí. Cena 450 Kč.

PRO SPRÁVNÝ VÝVOJ KOSTÍ

Úlohou vitaminu D3 je udržování správné hladiny vápníku a fosforu v krvi, která je nepostradatelná pro vývoj, růst a obnovu kostí. Bez něho se do našeho těla nedokáže vstřebat vápník a následkem může být osteoporóza a další zdravotní problémy. Jak si zvýšit jeho hladinu v těle? Částečné zlepšení může přinést změna stravy a správné opalování. Nejjistější a neúčinnější alternativou je ale pravidelné



VYHLAŠTE VÁLKU CHOLESTEROLU

Trápí vás vysoký cholesterol a rozhodli jste se s ním bojovat přírodní cestou? Pak vyzkoušejte čerstvou novinku od společnosti Herbalife. Doplněk stravy Beta heart ve formě syké směsi s vanilkovou příchutí pomáhá snížit nebo udržet hladinu cholesterolu v krvi, samozřejmě toho špatného (LDL), takže



se snižuje riziko vzniku ischemické choroby srdeční i mnoha jiných onemocnění srdce. Hlavní složkou přípravku Beta heart je ovesný betaglukan, u něhož bylo na 55 klinických studiích prokázáno, že udržuje či přímo snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

JÁ RÁD (ZDRAVÁ) JÁTRA

Nový doplněk stravy Revital Očista jater v rozpustné formě s vysokým obsahem čistého extraktu z Ostropestřce mariánského a účinné látky sylimarinu má schopnost účinně podpořit regeneraci jater a jejich činnost. Kromě detoxikace organismu pomáhá udržovat optimální hladinu cukru v krvi, posiluje přirozenou obranyschopnost těla a ovlivňuje normální činnost srdce. Rozpustné tablety navíc obsahují bezlepkovou vlákninu z kořene čekanky s obsahem inulinu, který blahodárně působí na zažívání. Jeho prebiotické účinky podporují osazení střeva přátelskými bakteriemi, pozitivně ovlivňují vyprazdňování a tak zabraňují střevním zánětům. 20 tablet stojí 98 Kč.

VÍTE, JAK POZNÁTE, ŽE MÁTE NÍZKÝ TLAK? NEBUDE VÁM VONĚT LEVANDULE. TATO KVĚTINA MÁ DAR KREVNÍ TLAK SNIŽOVAT.



ZDRAVĚ A S CHUTÍ

Jaké nové dobroty najdete na pultech obchodů? Na své si přijdou milovníci čajů, ovocných dezertů i pražených oříšků, ovšem ve zdravější variantě.



V chladných měsících udělá dobře horký šálek čaje. Sáhnete třeba po bylinkovém od TeeKanne. Nejen, že zahřeje, ale dokáže také léčit. Šalvěj lékařská dodá energii, podpoří imunitu, uklidní bolavý krk a pomůže při prvních známkách nachlazení.



Neumíte si svůj život představit bez pražených arašídů? Česká firma Alike nově nabízí zdravější variantu, oříšky zcela bez obsahu kontroverzního palmového tuku. Nesolené i solené arašidy ArRashid jsou pražené na kvalitním slunečnicovém oleji.



Japonský jemně mletý zelený čaj matcha dokáže detoxikovat organismus, působí protizánětlivě i jako prevence rakoviny, posiluje paměť, pomáhá lepší koncentraci a zlepšuje náladu. Vyzkoušejte třeba Matcha Specials Ceremony v bio kvalitě.

Máslo je základní potravinou, kterou spousta z nás používá každý den. Vyplatí se proto hledat kvalitu. Výborným tipem je Čerstvé selské máslo, které se hodí nejen na pečivo, ale také do polévek, omáček, do bábovky nebo dortových krémů.

Simona Procházková, Foto: archivy firem



Chybí vám čerstvé ovoce z lesa nebo ze zahrádky? Při přípravě nejrůznějších koláčů a dezertů, pudinků nebo zmrzlinových pohárů oceníte kvalitní zmrazené směsi. Lesní směs Dione stačí rozehrát, lehce osladit a můžete kouzlit.



Přírodní revitalizující nápoj Erebos obsahuje osmnáct léčebných bylin z celého světa, které podporují vitalitu, dodávají energii, napomáhají trávení a udržují správnou funkci imunitního systému.



Čerstvá kokosová voda z mladých zelených kokosových ořechů CocoCool výborně osvěží. Obsahuje velké množství zdravých prospěšných minerálních a dalších bioaktivních látek. Nenajdete v ní žádný tuk ani přidaný cukr, bez obav ji tedy můžete zařadit do svého každodenního pitného režimu.

NEBOJTE SE NARKÓZY

Do vynálezu narkózy znamenala každá operace velké utrpení, proto ji lidé absolvovali jen ve zcela nezbytných případech. Dnes máme k dispozici více druhů moderní anestezie, a přesto se jí mnozí bojí víc než samotného zákroku.

Hana Profousová, Foto: Fotolia

Objev narkózy patří mezi nejvýznamnější mezníky v historii chirurgie. Používá se sice už zhruba sto padesát let, teprve za posledních padesát let se ale vyvinula do metody používané dodnes. Do pacientova hrtnu se zavede plastová kanyla, kterou proudí narkotizační médium. Toho už se ale nedočká, protože spí po zavedení nitrožilní injekce, která během několika vteřin vyvolá útlum vědomí.

POTLAČENÁ BOLEST

Moderní narkóza nebo správně anestezie umožňuje mnohem přesnější dávkování a zaručuje vysokou bezpečnost. Riziko zdravotních komplikací samozřejmě nelze zcela vyloučit (vždyť co je úplně bezpečné?), ale při spolupráci s dobrým anesteziologem ho lze minimalizovat. Během operace je pacient neustále udržován na příslušné anestetické úrovni. To, že nic necítí, způsobují látky, které se vážou na receptory v mozku a potlačují vnímání bolesti. Je tedy v útlumu podobném spánku.

Nechcete-li operaci prospat nebo jste na narkózu kontraindikováni, může lékař přistoupit k epidurální anestezii, která se aplikuje v blízkosti míchy a zasáhne příslušné nervy. Potlačí se tak bolest, ale pacient je při vědomí. Tento způsob se využívá nejen při operacích, ale také při porodu.

BEZSTAROSTNÝ STAV

Jdete-li na menší zákrok, může vám anesteziolog, tedy odborník, který o způsobu znecitlivění rozhoduje a vede ho, nabídnout analgosedaci. Jde o stav navozený léky a je to nejměkká forma

celkové narkózy. Po jejich podání má pacient snížené vnímání stresu, prakticky nevnímá bolest a výkon si nepamatuje. Je ale při vědomí a může s lékařem komunikovat. Někdy bývá tento způsob umrtvení kombinován s lokální anestezii. S tím se v životě určitě setkáme nejčastěji.

Lokální anestezie se používá pro ambulantní zákroky, tedy pro umrtvení menších ploch. Může to být šití ran, odstraňování kožních výrůstků, liposukce nebo operace horních víček. Nabídne nám ji zubař při náročnějším výkonu nebo chirurg při šití rozbitého kolena. První a jedinou bolestí je jenom injekce, již se do postižené oblasti vpraví anestetikum. Jeho účinek vydrží ještě asi hodinu po zákroku.

Další možností je znecitlivující masť, která se používá při různých omlazujících zákrocích, jako je např. aplikace obličejových výplní, nití nebo vlastní plazmy. Ošetřovaná oblast se natře krémem a po určité době je tato partie znecitlivěná, takže píchání jehličky není cítit. Moderní výplně často anestetikum obsahují už v sobě, takže tato část zákroku odpadá. □

PRVNÍ OPERACE V NARKÓZE

Dne 16. října 1846 se v posluchárně bostonské nemocnice v USA konala další z řady veřejných chirurgických operací určených odborným zájemcům. Tentokrát však operující lékař John Collins Warren předem oznámil, že předváděný zákrok proběhne bezbolestně, s použitím zcela nové „narkotizační“ metody. Odborníci se mezi sebou začali přit, zda je něco takového možné. Chirurg vstoupil do sálu s malou nádobou pod paží a pacienta nechal několikrát vdechnout výpary tajemné tekutiny. Ten po chvíli dal oči v sloup a klesl na operační stůl. Lékař mu pak odstranil viditelný tumor pod čelistí. Operace trvala sotva pět minut a vzbudila nadšení. Přitom o omamných účincích éteru psal už Paracelsus tři sta let před touto událostí. A chloroform se jako narkotikum začal ve větší míře používat až poté, co ho při svém sedmém porodu v roce 1853 využila anglická královna Viktorie.



SPOLEČENSKÁ SEZONA ZAČÍNÁ

Udělejte si radost a pořídte si něco nového do své kosmetické taštičky. Přinášíme pár tipů, které podtrhnou vaši krásu.

Simona Procházková a Hana Profousová, Foto: archivy firem

Dopřejte svým rtům v chladném počasí tu nejlepší péči. Balzámy balmi chrání před volnými radikály, obsahují ochranný sluneční faktor SPF 15 a díky vitaminu E a bambuckému máslu hydratují i vyživují jemnou pokožku rtů. Zaujme vás originální design a nadchnou ovocné příchute. Koupíte za 119 Kč.



Anti-aging maska Inlight s vysokým podílem zeleného barviva chlorofylu, mastných kyselin a vitaminu E výborně detoxikuje pleť obličej a pomáhá odstraňovat nevzhledné černé tečky. Obsahuje výtažky ze šípku, zelenou řasu spirulinu a prášek z baobabu, díky kterému působí jako jemný peeling, 50 ml, 1645 Kč.



Tělový peeling s krétským karobovým sirupem, levandulí a karobovými zrníčky pokožku krásně vyhladí, obnoví tok krve a lymfy a navíc ji bohatě vyživí. Karob je plný vitaminů, minerálních látek a stopových prvků. Levadule má na pleť hojivé účinky a pomáhá regeneraci kožních buněk. Ani v tomto přípravku nechybí kouzelná krétská bylina Diktamos, která má zpevňující schopnosti a je velmi účinná v boji proti celulitidě i striím. Bioaroma, 425 Kč.



Luxusní tělové máslo z řady Scottish Fine Soaps ve skleněné dóze bude ozdobou každé koupelny. Voní po růžích a zanechá vaši pokožku po koupeli sametově hebkou. Obsahuje omlazující šípkový olej. Demdaco, 200 ml, 286 Kč.

Kmenové buňky speciální odrůdy růže Sothys a vzácného oleje z voskovky Hoya lacunosa tvořící anti-age krém La Crème 128 posilují přirozenou obranyschopnost pleti a zaručují zachování její vitality. Pokožka je regenerovaná, hladší a zářivá s viditelně zredukovanými vráskami. Na oslavu 70. výročí svého vzniku se společnost Sothys spojila s další francouzskou rodinnou firmou světového renomé – porcelánkou Bernardaud a luxusní krém nabízí v designové porcelánové dóze. Mimořádné vlastnosti a krása tohoto produktu přiměla společnost k očíslování všech dóz, z nichž každá bude mít samostatný certifikát a pro svoji majitelku se tak stane ojedinělým uměleckým dílem. Sothys, 14 000 Kč.



Tip
na opravdu
luxusní
dárek

Nový krém GG je vhodný pro všechny typy pokožky. Obsahuje intenzivní rozjasňující látky pro okamžitou korekci vzhledu pleti: rozzáří se a sjednotí, drobné nerovnosti zmizí. Pleť na dotek působí hedvábným a napudrovaným dojmem. Jemné zbarvení se přizpůsobí všem pigmentovým profilům. Rostlinné extrakty působí proti únavě, dodávají pokožce dostatek energie a vitality. GERnétic, 986 Kč
www.gernetic.cz



Sladká a návyková, taková je vůně Candy Crush Sweet. Jejím základem je kandované ovoce v kombinaci s dalšími lahůdkami, jako jsou švestky, jablka, mandarinky, jahody, ale i karamel a vanilka, doplněné podmanivými růžemi i lilii. Sweet Eau de Toilette, 75 ml, 699 Kč.



Trápí vás padání a řídnutí vlasů? Vyzkoušejte péči Qilib. Přípravek cíleně působí přímo v kůži hlavy a intenzivně vyživuje vlasové kořínky. Pomáhá obnovit rovnováhu vlasového cyklu a první výsledky můžete pozorovat po zhruba šesti týdnech používání. 80 ml, 790 Kč.



JAK SE POPRAT S MENOPAUZOU



Přechod neboli klimakterium, stav vzniklý v důsledku vyhasínání funkce vaječníků, přepadl ještě před sto lety ženy v docela jiné společenské situaci než dnes. Když se přihlásil, byla většina žen už nenávratně mimo hru. A ať se nám to líbí nebo ne, biologické hodiny se nedají ošálit ani dnes – i když současné padesátnice v této etapě života vypadají daleko lépe než jejich matky a babičky. Mají ještě před sebou mnoho práce, povinností i životních radostí.

Obhajujete s vervou svůj názor na poradě šéfů, na výsledku jednání opravdu záleží... a najednou vás doslova polije horko. Sálavá vlna zaplaví obličej, čelo pokryje pot. Nejde to přehlédnout. Stačí pár vteřin a vzpamatujete se, ale pocit nespravedlivé diskvalifikace už zůstane.

Milana Šimáčková, Foto: Fotolia

CHCI BÝT ESKYMÁK!

Horko, vytrvalý průvodce tohoto období, je nepříjemné, depresivní a obtěžuje. Ohrožuje dokonce slibnou profesní kariéru a přístup ke společenskému životu. V období klimakteria postihují návaly většinu žen (70 %). Někoho mučí mnohokrát denně, jinde spíše cvičně zahřejí. Touha po chladu, když horkost spaluje, však nemusí být milá našemu okolí. To je nalaďeno na docela jiný teplotní režim a perspektiva života v ledničce netáhne.

Menopauza se přihlásí v okamžiku, kdy vaječníky přestanou definitivně uvolňovat vajíčka a kolotoč menstruací skončí. Konec starostí? Právě naopak. Problém je v tom, že když vaječníky ukončí svou hlavní funkci, ustane i produkce důležitých hormonů – zejména estrogenu. To on udržuje ženy mladé a v kondici, nedostatek vyvolá „abstinenční příznaky“, akutní klimakterický syndrom. K návalům horka, pocení, podrážděností, depresím, sexuálním problémům, se později přidá i riziko osteoporózy a onemocnění srdce.

JAK A KDE HLEDAT POMOC

Změna hormonální hladiny tedy přináší zrychlené stárnutí, kolísání krevního tlaku, malátnost a únavu, podráždění, nespavost, problémy s rozhodováním, nervozitu, ženy můžou být vztahovačné a litostivé. Ne, nezměnila se jim povaha, jen nyní vnímají svět trochu jinak.

Tady pomůže rozmluva s odborníkem, v první fázi s gynekologem. Poradí, jak novou situaci snadněji zvládnout. Za dobrou cestu je považována tzv. substituční hormonální terapie (HST), která ubývající hormony doplní a vyrovná. Současný trend preferuje dávkování přímo na míru každé ženy. Léčbě musí předcházet hormonální a gynekologické vyšetření a mamografie.

„Při dodržení pravidel individuálního přístupu a včasného začátku léčby převažuje přínos hormonální terapie nad jejími riziky,“ říká **doc MUDr. Tomáš Fait, Ph.D** z Gynekologicko-porodnické kliniky 2.LF UK a VFN v Praze. „Důležitá je také doba, po kterou se léčba aplikuje. Dlouhodobé užívání, více jak

pět let, je spojeno se zvýšením vzniku karcinomu prsu, při užívání kratším se toto riziko neprojeví.“

Nejmodernější hormonální preparáty není nutné užívat každý den, někdy stačí jednou týdně. Gynekologové také často doporučují začít nízkodávkovou cyklickou HST již na začátku klimakteria, tedy v době, kdy pouze upravuje cyklus. Teprve později se dá přejít na nízkodávkovou nepřetržitou hormonální substituční terapii, při ní již k menstruaci nedochází.

PORAĎTE SE S HERBÁŘEM!

Jenže tabletky, náplasti nebo podkožní implantáty nejsou vhodné pro každého. Gynekolog hormonální terapii rozhodně nepředepíše pacientce s anamnézou plicní embolie, trombózou nebo nádorovým onemocněním, červným světlem bývají i myomy, nálezy na mamografu a některé další choroby. Pak by mohl být základem úspěšné léčby pohyb a také fytopreparáty, které stabilizují hladiny hormonů, snižují sílu návalů, zmírňují nespavost a deprese. Pomoc nabídnou speciální čaje, poradit se můžete se starými herbáři.

- Kontryhelový čaj
- Šalvějový čaj
- Čaj pro omezení nočního pocení
- Ženšenový čaj

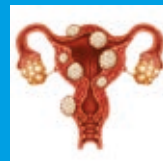
Zajímavou rostlinou je také lékořice, která obsahuje fytoestrogeny, působící podobně jako živočišné estrogény. Rozhodně neškodí i podpurný koktejl ze stopových prvků - vápník, hořčík, selen a zinek, vitamin E a C.

PŘÍTELKYNĚ SÓJA

Nepříjemné příznaky menopauzy trápí ženy v zemích, kde je sója běžnější potravinou, daleko méně. Obsahuje totiž rostlinné izoflavony a tlumí tak většinu potíží. Toho využívají i preparáty, připravené na bázi sóji, které mají působit jako alternativa HST. Jejich účinek není tak výrazný, nastupuje pomaleji, ale rozhodně jej nepřehlédnete. Dávka min. dvou lžic sojových bílkovin denně může upravit nepříjemné pocity, ale také hladinu cholesterolu, udává se dokon-

ce, že se podílí i na poklesu diastolického tlaku. Ale pozor! Jestli ji ještě nemáte vyzkoušenou, postupujte rozvážně. Sója je alergen. □

JAK SE NENECHAT UDOLAT



Klimakterium doprovází i jiný problémový společník – osteoporóza. U nás s ní trpí asi

16 % obyvatelstva, ženy po padesátce jsou nejohroženější. Úbytek celkové kostní hmoty způsobí, že kosti nezvládají svou funkci, jsou lámavější. Prevencí je aktivita a pohyb. Čím víc se bude kostra zatěžovat, tím větší šance na to, že se osteoporóza nerozvine.

To ale není všechno: období klimakteria nám tak trochu změni svět, mnoho věcí je jinak. Chcete si nepříjemnosti osladit tabulkou čokolády nebo kouskem dortu? Organismus více než kdy jindy hromadí tukové zásoby.

● Vyhněte se co nejvíce alkoholu, čokoládě, kávě, kořeněným stravě – to vše může provokovat návaly

● Vsaďte na pohyb – nejezděte výtáhem, přidejte si procházky, plavejte, může to snížit počet návalů a ještě podporuje kondici srdce. Pohyb a cvičení s mírnou zátěží chrání i kosti.

● Při koupání a sprchování vsaďte na chladnější vodu. I to je dobrá prevence návalů na celý den.

● Vzhled bude potřebovat víc péče než kdy jindy. Pokožka je stále křehčí a sušší. Má také větší sklon k pigmentacím. Vlasy se víc lámou, řidnou, plihnou a bez pečlivé péče nás čeká těžké potýkání s účesem.

● Nenechte se otrávit drobnými problémy, nepodezírejte okolí ze schválnosti.

● Přechod není nemoc, i když se jí někdy podobá. Aby se dal překonat bez úhony, usmívejte se na svět (mračením stejných problémů nepřekonáte). Klimakteriem život nekončí, i když může srazit sebevědomí o hodně stupínků.

MIKROCHIRURG NESMÍ BÝT CHOLERIK



○ náhradu ruky nebo nosu, ztracených ve válečné řeži, se chirurgové pokoušeli od pradávna, bohužel téměř nikdy úspěšně. Teprve plastická chirurgie, moderní přístroje a zdravotnický materiál umožňují lékařům navracet postižené do běžného života.

Hana Profousová, Foto: archiv a Fotolia

Mikrochirurgie je relativně novým oborem, který za pomoci operačního mikroskopu umožňuje sešít ty nejjemnější struktury lidského organismu. Samozřejmě, že prakticky při každém chirurgickém zákroku se všechno musí sešít, tedy vrátit do původního stavu, ale opravdové zázraky nám dnes předvádí replantační mikrochirurgie, při níž se zpátky našívají části těla oddělené například úrazem. A ty připojené – tedy replantované – části pak dokonce fungují.

Určitě jste slyšeli o nešťastnících, kteří si usekli nebo uřízli prst, ruku či přišli o nějakou část těla. Pokud se včas po úrazu dostanou na sál i s amputovanou částí, tým chirurgů začne spojovat kosti, svaly, šlachy, cévy, nervy...

TŘI UZLÍČKY NA NITI

Když člověk slyší o dlouhotrvajících náročných operacích, možná ho kromě obdivu napadne laická otázka: Jaká vlastnost nesmí chybět takovému odborníkovi? „Mikrochirurg nesmí být cholerik“, říká lakonicky **MUDr. Svatopluk Svoboda** z Kliniky



plastické chirurgie Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a z 1. kolínského sanatoria. „Představte si, že pracujete s milimetrovými cévami a s šicím materiálem, jehož tloušťka se pohybuje v tisícinách milimetru! A na tomhle vlákně musíte, samozřejmě pod operačním mikroskopem, na každém stehu udělat tři uzlíčky!“

Jestli si ale myslíte, že mikrochirurg musí být mladý, aby měl jistou ruku, doktor Svoboda to svým věkem a běžnou denní praxí vyvrací:

ačkoliv je považovaný za jednoho ze zakladatelů tohoto oboru u nás, stále se této náročné práci věnuje: „S mikrochirurgií jsem začínal v roce 1978, kdy v Československu vůbec nebyla běžná. Asi jsem nejstarší mikrochirurg u nás, ne-li v Evropě, který dodnes provádí replantační operace“, směje se zkušený odborník, který naději a plnohodnotný život už vrátil stovkám pacientů.

ZAČALO TO HODINÁŘSKÝMI PINZETAMI

První mikrochirurgické zkušenosti získával v laboratořích Akademie věd na laboratorních potkanecích, kterým tehdy v rámci výzkumného úkolu o transplantacích orgánů transplantoval ledviny. Byly jeden centimetr velké a jejich cévy menší než milimetr. „Tehdy jsme ještě neměli žádné mikrochirurgické nástroje, operovali jsme hodinářskými pinzetami,“ vzpomíná doktor Svoboda na začátky mikrochirurgie u nás.

Situace se zlepšila v roce 1983, když se otevřela nová klinika plastické chirurgie v pražské Vinohradské nemocnici a pod vedením profesora Miroslava Fáry vznikl první mikrochirurgický operační tým. „Ze začátku jsme dělali zejména replantační operace, tedy zpětné našívání oddělených částí těla. Byly to hlavně prsty, ruce. Dnes dokážeme našít téměř všechno – skalp, část nosu, boltec a třeba i uříznutý penis.“

BOJUJEME PROTI PŘÍRODĚ

Úspěšnost mikrooperací umožnil rozvoj šicích materiálů. Až do vynálezu umělých vláken se šilo přírodními materiály – a ty nebyly dostatečně tenké ani pevné. První moderní materiály se začaly používat v 60. letech minulého století v Americe.

Mikrochirurgie dnes kromě znovupřipojení oddělených částí dokáže také přenést některé části těla na jiné místo a nahradit tím zničenou tkáň. Rozdrčené svaly se můžou nahradit svalovou tkání třeba ze zad, částí kosti z nohy se dá doplnit chybějící čelist.

„Ihned po operaci zjistíme, zda je našitá část

živá,“ vysvětluje mikrochirurg. „A vlastně bojujeme proti přírodě – přesvědčujeme organismus, aby si oddělenou část vzal zase zpátky. Jestli se to povedlo, poznáme definitivně zhruba za deset dní.“ Stoprocentní funkčnost se často ani po úspěšné operaci zcela nevrátí, ale copak osmdesát či devadesát procent není zázrak?

Česká mikrochirurgie má díky „otcům zakladatelům“ ve světě dobré jméno – a o ještě větší popularitu se postaral český rodák Bohdan Pomahač, který v USA jako první na světě dokázal transplantovat obličej od mrtvého dárce. □



JEDEN Z NEJSLOŽITĚJŠÍCH VÝKONŮ

Mikrochirurgické operace patří mezi nesložitější a nejnáročnější chirurgické výkony trvající několik hodin. Pod operačním mikroskopem se sešívají cévy a nervy tenčí než jeden milimetr. Zpravidla se přenáší tkáň s vlastními cévami z jednoho místa těla na místo druhé – vzdálené, kde se musí našít cévy přenesené tkáně na cévy v místě, kam je tkáň přenesena. Takto se přenášejí např. prsty z nohy na ruku, kosti z bérce na obličej na těle jednoho člověka. Jiný případ představuje krytí poúrazových nebo pooperačních defektů částí tkáně, třeba svalet a kůži, odebraným z jiné části těla.

LINDA VOJTOVÁ: „JDU TAK TROCHU PROTI PROUDU“

Nemusí být nalíčená a vznášet se na vysokých podpatcích – i tak je nepřehlédnutelná. Slavná je hlavně ve světě, ale v poslední době se často objevuje i v Česku. Linda Vojtová.

Hana Profousová, Foto: Petr Jandera, Patricia Kvasnovská, Benedikt Renč

Supermodelka, kterou v poslední době známe z reklamy na minerálku a vlasové přípravky. Do světa modelingu odešla Linda Vojtová (31) jako třináctiletá. O dva roky později její kariéru odstartovalo vítězství světového finále Elite Model Look. Žije s přítelem v New Yorku. Do České republiky jezdí hlavně za rodinou a už třetí rok za sebou pomáhá s organizací koncertu svého dědečka, hudebního skladatele Vadima Petrova.

Zatímco dříve jste byla v zahraničí pomalu víc známá než v tuzemsku, teď jste v Česku viděna častěji, dokonce jste si tu pořídila byt. Jsou to víc rodinné nebo pracovní důvody, které vás sem táhnou?

Dlouhou dobu jsem neměla zájem být známá v Čechách, protože jsem studovala a ve škole jsem narážela na hodně žárlivosti. Proto jsem celé roky jezdila do Čech takzvaně inkognito. Dneska se tu prezentuji převážně v souvislosti s dědovou hudbou, to je má priorita.

Váš dědeček Vadim Petrov je hudební skladatel – jaký je váš vztah k hudbě?

Hudba je každodenní součástí mého života. Nejraději mám rock and roll, Creedence Clearwater Revival je moje oblíbená skupina. Ke klasice si nacházím cestu skrz dědovou hudbu, je melodik a jeho skladby mají nezapomenutelné melodie, které utkví v hlavě na hodiny a dny.



Při své návštěvě Prahy jste shlédla i nějaké módní přehlídky: jak se vám modely líbily?

Byla jsem se podívat na Kateřině Geislerové a Jakubu Polankovi. Uchvátila mě lokace přehlídek v obchodním domě Kotva, ale i samotné přehlídky. Jakuba a jeho návrhy znám, je jedním z mých nejoblíbenějších českých návrhářů. Mám radost, že se čeští návrháři prezentují na tak vysoké úrovni.

Jaký je váš osobní vztah k módě? Podléháte módními trendům, nebo volíte to, co se líbí vám bez ohledu na to, co se právě nosí?

Trendům nepodléhám, dá se říct, že v tomto směru jdu tak trochu proti proudu. Nakupuji, co se mi líbí – a hlavně kvalitní věci, které se po pár nošeních nezačnou rozpadat. Ráda podporuji malé návrhářské firmy, které nedělají masivní produkci a jsou originální.

Pro jaké firmy v současné době pracujete?

Už několik let pracuji s firmou Garnier, nedávno jste mě mohli vidět v české televizi v reklamě na Garnier Fructis. Koncem roku mi vyjde kampaň na krém od této firmy. Takže dělám

hodně kosmetických kampaní a také pracuji s americkými módními domy.

Jak dlouho vás ještě bude bavit předvádět módu? Nebo už plánujete jinou kariéru?

Do té doby, co budu pracovat. Práce jako taková mě stále baví. Dá se říct, že znám většinu klientů a lidí, se kterými pracuji, takže to je příjemné. Práce mi dává i hodně volného času, kdy se můžu věnovat práci na hubbě a ostatním mým projektům.

**LINDA VOJTOVÁ:
„NEMŮŽU VYČÍSIT,
KOLIKRÁT JSEM
SLYŠELA, ŽE BYCH
SI MĚLA NECHAT
UPRAVIT SVŮJ NOS,
ABY BYL MENŠÍ.“**

Co z kosmetických přípravků nikdy nesmí chybět ve vaší kabelce?

Protože hodně létám, mám u sebe vždy hydratační krém a také La Roche vodu ve spreji,

která je osvěžující a zároveň hydratační. Z letadel mám hodně suchou pokožku, proto hydratace je pro mě základ.

Spousta žen, když vidí reklamu na vlasové přípravky, v níž hrajete, si jen povzdechne: „S takovou hřívou se člověk musí narodit, takovou nikdy nebudu mít...“ Vy zřejmě patříte k těm prvním šťastlivcům, nebo vlasům věnujete mimořádnou pozornost?

O vlasy pečuji, protože dostávají opravdu hodně zabrat v práci neustálým kulmováním, žehlením, spreji a tak dále. Ale je pravda, že mám od přírody vlasů opravdu hodně. Také jednou za rok беру vitamin Biotin, po kterém vlasy rostou rychleji a mám pocit, že se i zlepšila jejich kvalita. Používám různé masky, teď je právě mou nejoblíbenější Havlíkova vlasová majonéza, kterou jsem poznala na farmářském trhu v Praze.

Totéž se týká vaší dokonalé postavy: je vám daná od přírody a můžete jíst, co chcete, nebo se spíš hlidáte?

Do třicátky jsem diety moc neřešila, byla jsem schopná zhubnout pár kilo za pár dní. Teď je to trochu těžší, tak se snažím alespoň čtyřikrát

Legenda filmové hudby

Vadim Petrov



**4. 12. 2016 od 19,30hod. Smetanova síň
Obecní dům Praha**

do týdne cvičit. Začala jsem běhat a miluju jógu, spinning, skákání na trampolíně. Diety nedržím, jen se snažím vyloženě nepřejídat, ale jinak jím úplně všechno.

Jak nejradyji trávíte volný čas?

Je to trochu paradox, ale miluju cestování. Z New Yorku je to jen pár hodin letu do Miami nebo Karibiku. Když můžu, letím tam s přítelem třeba i jenom na dva dny. Mám v plánu procestovat americké národní parky, to mě hodně láká.

A jakým způsobem relaxujete?

Jdu si zaběhat, na masáž, na kosmetiku... Ráda čtu a taky hodně pletu. To je můj, řekla bych, nejstarší koníček.

Podlehla jste nějakému módnímu výživovému trendu – jste vegetariánka nebo jste vypustila ze stravy lepek?

Doposud jsem žádnému trendu v oblasti výživy nepropadla. Zkoušela jsem být vegan po přečtení jedné knížky o mase. To mi vydrželo asi jeden týden. Snažím se nejíst hodně červeného masa, ale jinak jím úplně všechno.

Sledujete českou kulturu, například filmy – a jak se vám líbí?

Sleduji, co můžu. V New Yorku mám českou internetovou televizi, tak se jednou za čas podívám. Nejvíce ale koukám na staré české hity jako „Zítřka to roztočíme, drahoušku“ nebo „Causa králík“. Nové filmy se mi líbí od režiséra Jirky Stracha.



V poslední době čím dál tím víc dívek a žen si u korektivních dermatologů nebo na plastické chirurgii dopřává to, co jim příroda nedala: delší řasy, větší ňadra, menší nos... Jak se na tyto úpravy díváte?

Je skvělé, že v dnešní době máme možnost

upravit to, co nám příroda nenadělila. Bohužel to hodně lidí podle mého názoru přehání, a pak začínají vypadat všichni stejně perfektně a nepřírozně. Nemůžu vyčíslet, kolikrát jsem slyšela, že bych si měla nechat upravit svůj nos, aby byl menší. Nikdy mě to samotnou nenapadlo a беру svůj nos jako přednost, ne jako vadu. Umělé řasy, nehty, vlasy a podobně nechápu. Vždyť se tím strašně ničí vlastní řasy, nehtová lůžka a vlasy. Těmto trendům jsem nikdy nepropadla.

Veřejnost, tedy my, obyčejné ženy, voláme po tom, aby se na molu neprocházely modelky s konfekční velikostí třicet čtyři, ale návrháři naše prosby nechtějí vyslyšet; myslíte si, že se v dohledné době do popředí jejich zájmu dostanou i dívky plnějších tvarů?

Už bylo hodně uděláno pro to, aby modelky nebyly tak hubené, jak jsou. Ve Francii musí dokonce ukázat potvrzení doktora, že nejsou podvyživené. Ale i tak jsou dál hodně hubené. Je to určované už samotnými agenty, kteří děvčata, která nejsou podle „normy“, nepustí na castingy... Je to takový začarovaný kruh. □

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

Vitalnisenior.cz
přináší informace
z následujících oblastí:

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

Více informací najdete
na **www.vitalnisenior.cz**.

SOUTĚŽ O SEXY FOTKY



Budoirové focení je víc než pouhá momentka. Odborník dokáže zachytit váš půvab, sama se přesvědčíte, jak jste sexy. Dnešní doba je tak rychlá – zachyťte dnešní okamžik navždy!

Pro 2 výherkyně nebo výherce jsou připraveny 2 poukazy v hodnotě 4700 Kč na budoirové focení.

Více na: www.fotoprome.cz.



Soutěžní otázka:

Víte, co znamená francouzské slovo budoir?

- a/ fotografický ateliér
- b/ přijímací salon
- c/ dámský pokoj

Heslo: FOTO

Chcete být sexy, a hlavně si pamatovat, že tomu tak někdy bylo? Abyste se za mnoho let měla čím chlubit, na co vzpomínat?

Fotíte si rádi přátele mobilem nebo si pořizujete „selfička“? Takové momentky mají samozřejmě také vypovídací hodnotu, ale myslíte, že někdy na pořízení uměleckých fotografií, které navždy zachytí váš půvab?

Myslíte si, že obléknout se na focení do svůdného prádla nebo župánku není nic pro vás? Zaujmout svůdnou polohu a tvářit se nenuceně, že byste nezvládla? Překonejte rozpaky a uvidíte, že nebudete litovat.

V naší soutěži se společností **Fotopromě.cz** můžete vyhrát poukaz na sexy fotky, s nimiž se jednou budete chlubit svým vnučatům. Nebo tímto voucherem uděláte radost svým blízkým. Každý si přece zaslouží krásné fotografie.



Své odpovědi s heslem a celou svou adresou pošlete do 13. prosince 2016 na adresu: Press21 s. r. o. Holečkova 103/31, 150 00 Praha 5 nebo na profousova@press21.cz.

WELLNESS RITUÁLY PRO TĚLO I DUŠI

Hledáte příjemnou formu relaxace, toužíte alespoň na chvíli hodit za hlavu každodenní starosti a stres? Nechte se hýčkat při těch nejúžasnějších odpočinkových a zkrášlujících procedurách, které vám vlijí novou energii do žil.

Simona Procházková, Foto: archiv

FIDŽIJSKÁ MASÁŽ HORKÝMI LASTURAMI

Vychutnejte si dotek exotiky. Během tohoto hluboce relaxačního a regenerujícího rituálu zažijete pocit dokonalého uvolnění. Nejprve masér vyživujícím kokosovým peelingem šetrně zjemní pokožku vašeho těla. Mezitím mořské lastury, díky speciální směsi v nich obsažené, začínají hřát. Jejich hladký povrch ve spojení s teplem uvolňuje napětí všech svalů a vazů v těle a zároveň harmonizuje a zklidňuje vaši mysl. Zavřete oči a nechte čas jen volně plynout... Masáž je ideální pro bolavá záda, zablokovaná bedra nebo namáhané končetiny. Udělá vám dobře při přepracovanosti i problémech s nespavostí.

HOT AYURVEDA

Staré indické léčebné učení ájurvéda je cestou k rovnováze. Speciální masáž vám přinese osvěžení nejen fyzické, ale hlavně psychické. Procedura s názvem Hot Ayurvéda je celotělová olejová masáž spojená s tlakovou terapií. Provádějí ji vyškolení indičtí terapeuti, a olej, který používají, obsahuje 22 léčivých bylin a dováží se přímo z Indie. Nebesky si odpočinete od starostí všedních dní, uvolníte



se a prohřejete. Začíná se masáží krku, ramen a paží vsedě na stoličce. Poté se položíte a necháte důkladně hýčkat záda, nohy a v případě zájmu i břicho. Velice příjemnou součástí procedury je jemná antistresová masáž hlavy nahřátým bylinným olejem.

CALM SKIN FACIAL

Zklidněná, jemná, hladká a hlavně zdravě zářící pleť obličjeje a dekoltu – to je více než jakýkoli make-up. S čistě přírodní kosmetickou řadou Calm Skin, která obsahuje účinné antioxidanty,



arniku a heřmánek bude vaše tvář během chvilky vyhlazená, hydratovaná, póry i vrásky budou redukovány a textura pokožky se vyrovná. Procedura je výborná zejména pro citlivou a vysušenou pleť, protože kombinace organických přírodních účinných látek ji tonizuje a navrácí pevné kontury tváře, krku i dekoltu. Povadlé rysy se opět zpevní, křehká pleť bez života se pod šikovnými doteky kosmetičky rozjasní.

RITUÁL KRÁLOVNY BABYLONSKÉ

Jedinečná kompozice aromaterapeutických složek vám přinese dokonalý smyslový požitek. Díky vzácným přírodním olejům z myrhy, kadidla, citrů, bílého kosatce a santalového dřeva navrátí terapeutka vaši pokožce jemnost, hebkost, pružnost a mladistvý vzhled. Dvouhodinové hýčkání má podobu celkové aromaterapie, tělového peelingu, detoxikačního zábalu, komplexního ošetření obličeje (peeling, detoxikační a mineralizující maska, masáž obličeje směsí olejů podle typu pleti, hydratační maska, pleťový krém podle typu pleti) a nakonec celotělové relaxační aromamasaže.

JAPONSKÝ RITUÁL HANAKASUMI

Tento masážní rituál je kombinací účinků specifických aktivních složek a promyšlených manuálních technik. Hanakasumi je v Japonsku název pro období, kdy na jaře rozkveté třešňová alej

a uchvátí okolí svou vůní. Podstata procedury vychází z japonských tradičních rituálů, jejichž základem jsou koupele pro očistu těla i duše. Hanakasumi pečuje o pokožku celého těla, odstraňuje fyzickou i psychickou únavu, stres, pocity těžkých nohou, stimuluje smysly a navozuje hlubokou relaxaci. Obsahem rituálu je lehká manuální masáž přes osušku, teplý peeling, relaxační masáž nohou na bázi reflexologie, která harmonizuje energetické toky a stimuluje cirkulaci krve, a závěrečná masáž zad.

BALI BLOSSOM

Blahodárná péče pro pokožku celého těla v sychravých podzimních dnech, to je balijská uklidňující masáž zakončená lázní v kokosovém mléce a čerstvých voňavých květech. Dodá vaši unavené nebo vysušené pleti veškerou potřebnou péči a zregeneruje celé tělo. Všechny smysly pocítíte atmosféru tropického ráje a zažijete dokonalé uvolnění. Při proceduře se používá paňský kokosový olej, během romantické koupele navíc vaše chuťové pohárky potěší čerstvé ovoce. Po této velmi relaxační masáži a koupeli si užijete několikaminutový odpočinek na lůžku, pokrytá čerstvými exotickými květy.

TĚLOVÝ PEELING MOŘSKOU SOLÍ

Šetrný peeling mořskou solí s vonnými éterickými oleji poskytne vaši pokožce blahodárné

POVADLÉ RYSY SE PO DOBRĚ PROVEDENÉ PROCEDUŘE ZPEVNÍ A PLEŤ SE ROZJASNÍ

účinky moře. Jemné masírování zrníčky soli prokrvuje, odstraňuje odumřelé buňky, jemně čistí póry a zanechává pokožku hladkou, čistou a svěží. Ošetření mořskou solí pomáhá při detoxikacích, vyplavuje toxiny a kůže pak může lépe přijímat prospěšné látky a minerály. Sůl navíc podporuje redukcii tuku, zásobuje tělo vlhkostí a je ideální přípravou na další procedury, jako je například ošetření celulitidy nebo uvolňující masáž. Mořská sůl rovněž podporuje léčbu akné, pigmentových skvrn a omlazování pleti. Procedura je zakončena příjemnou reflexní masáží chodidel.

ĀJURVÉDSKÁ ZLATÁ MASÁŽ HLAVY

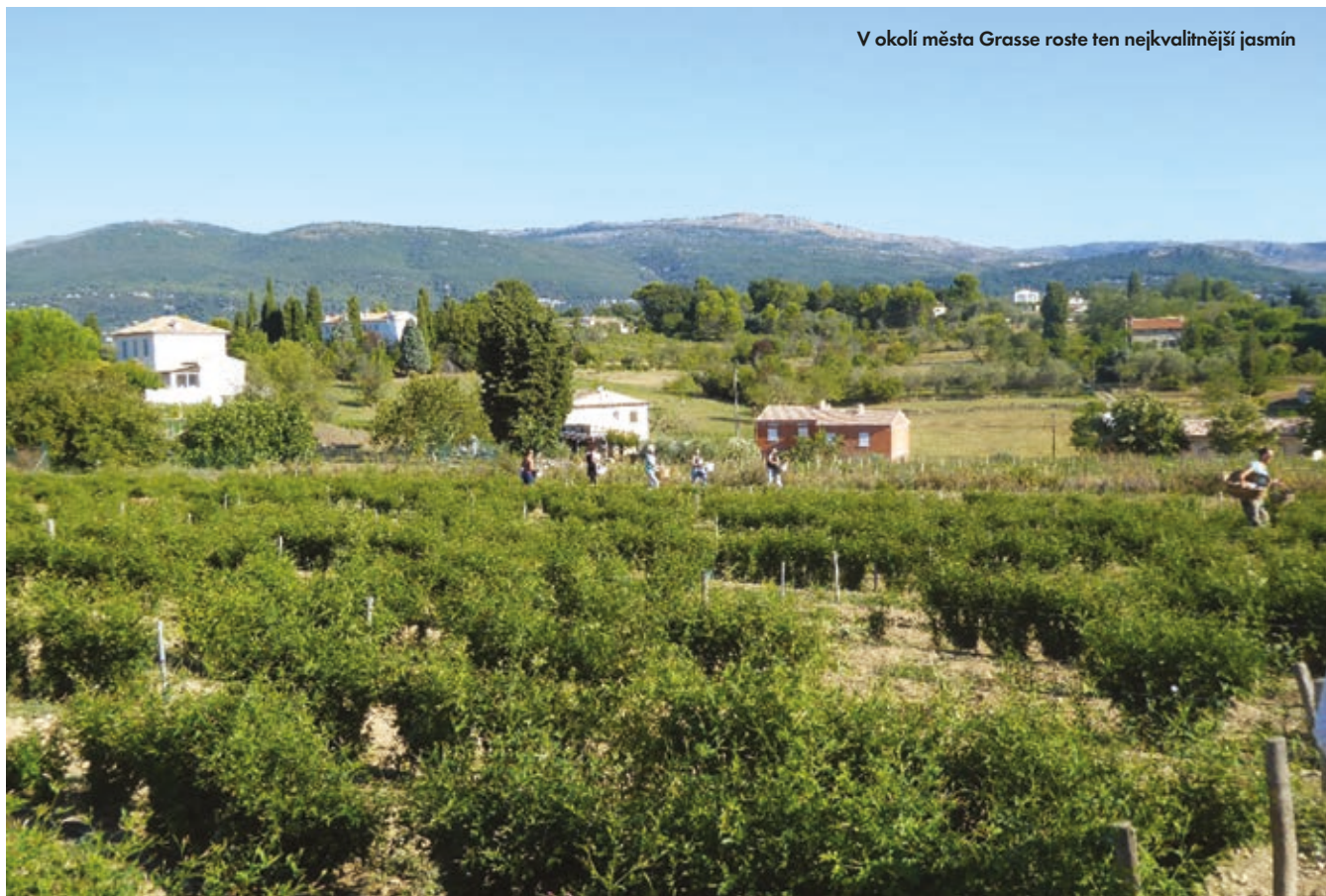
Tato masáž je úžasný způsob, jak ulevit svalům na hlavě, šíji a ramenou a podpořit krevní oběh ve vašem mozku. Dále zlepšuje koncentraci a uvolňuje dýchací cesty i nervový systém, odstraňuje únavu způsobenou duševním stresem a napětím. Díky šikovným prstům a důkladně prováděným, jemným hmatům je jedním z dalších pozitivních účinků snížení rizika ztráty vlasů.

BYLINKOVÁ HORSKÁ LOUKA

Přežít v pohodě nevlídnou zimu vám pomůže i příjemně uvolňující zážitek v podobě rituální masážní terapie, která byla vytvořena podle receptů starých bylinkářek. Zažijete peeling celého těla bylinnou žinkou, masáž zad třezalkovým olejem a stres se odplaví při závěrečné masáži zad a šíje a masáži hlavy odvarem z horských bylin. Dopřát si můžete také horkou bylinkovou koupel, během které si můžete tělo masírovat bylinnými měšci a popíjet vodu s mátou a citronem. Pročistíte tak lymfatický systém a zlepšíte prokrvení pokožky, takže odplavování tukových zásob půjde lépe. □

JAK SE SKLÍZÍ PARFÉM

V okolí města Grasse roste ten nejkvalitnější jasmín



Historická kolébka parfémů na území vklíněném mezi horami a mořem u provensálského městečka Grasse si i dnes, v době moderních syntetických vůní, udržuje výjimečné postavení díky přírodním esencím z rostlin s nenahraditelnou kvalitou.

Štěpánka Strouhalová, Foto: autorka

Měla jsem to štěstí zavítat do oblasti pověstného jasmínu v okolí Grasse v době jeho sklizně, která začíná pár dní před lidovou veselící Fête du Jasmin na začátku srpna. Městem nazdobeným girlandami jasmínu prolouvají stejně našňožené vozy s mažoretkami, které rozhazují květy do davu a pak nás všechny skropí hasičský vůz napuštěný jasmínovou vodou. Vůně jasmínu obsazuje snad všechny

moje čichové buňky a v opojeném stavu vstupuji na vyhlášenou Domaine de Manon, kde pěstují pověstný "jasminum grandiflorum" výhradně pro značku Dior.

VOŇAVÝ RITUÁL

Po dobu tří týdnů se na farmě opakuje každé ráno stejný rituál: sběrači dorazí do sadů před úsvitem a pustí se do sklizně, která trvá až do jedenácti hodin. V horkých letních dnech je zapotřebí se vyhnout polednímu slunci, které by

poškodilo jemnou vůni čerstvě natrhaných květů. A pak křehké bílé lístky putují ihned ke zpracování, kdy se okamžitě mění v esenci, základ parfému, kterému se říká "absolu".

Pokud vyjdeme z faktu, že k získání 1 kg čistého výtažku je zapotřebí 700 kg květů a jeden sběrač sklídí 500 gramů za hodinu, možná pochopíme jeho výjimečnou hodnotu: 70 000 eur za kilo čistého výtažku jasmínu z Grasse. Což je cena pětadvacetkrát vyšší než jeho lacinější alžírská varianta.

“Naše květy jsou unikátní: jejich vůně je zvláštní, jemně medová a velmi komplexní, bez příliš silných aromatických not,” vysvětluje Carole Biancalana, šéfka Domaine de Manon, která pěstuje jasmín na rozsáhlém pozemku 3,5 ha bez chemických hnojiv. Pěstitelka se díky těmto výjimečným vlastnostem jasmínu stala roku 2008 zásobovatelkou značky Dior, které dodává celou sklizeň k výrobě jedné ze základních substancí parfému J'adore L'Or. “Tyto voňavé jasmínové extrakty mají velmi blízko k vůni ještě nerozvinutého květu a dokáží navíc podpořit další složky parfému”, říká François Demachy, parfémář domu Dior.

“Není to příliš složité, ale musí se dávat pozor, abychom nesbírali malá růžová poupata, která ještě nejsou dostatečně rozvinutá”, upozorňuje Marianne, která pracuje na farmě. Během pěti hodin sběrači společně nasbírají mezi deseti až dvaceti kilogramy bílých lístků, které opa-



K získání 1 kg čistého výtažku je zapotřebí 700 kg květů

trně vrší do proutěných košů. “Je to rodinná záležitost,” vysvětluje Carole Biancalana, jejíž prarodiče jsou majitelé farmy. Jako mnoho rodin z Grasse tu začali s pěstováním jasmínu ve třicátých letech minulého století.

ZAČALO TO RUKAVIČKAMI

Zdejší typické květiny, jasmín, růže, levandule, myrta, pomerančový květ, iris, tuberóza a divoká mimóza vynesly Grasse titul prvního města parfému na světě. Za jeho voňavkářskou historii můžou překvapivě rukavičky, které v 16. století nabídl zdejší rukavičkář jménem Galimard Ka-



V Mezinárodním parfumérském muzeu můžete nahlédnout do historie vůní

teřině Medicejské. Řemeslník své dílo vylepšil vonnými výtažky ze zdejších květin, protože tehdejší šlechtě zapáchala čerstvě vyčištěná kůže. Královna se pro vůně z rukaviček natolik nadchla, že novinku okamžitě rozšířila po královském dvoře a zavedla novou módu parfémování. A tak se postupně krajina kolem města proměnila v květinová pole, z jejichž produktů se začaly vyrábět voňavky nejen pro královský dvůr a další šlechtu, ale postupně i pro celou Evropu.

Když v 19. století do Grasse dorazila průmyslová revoluce, začaly se používat nové metody destilace a zdejší parfémářství se rozmohlo tak, že ještě na počátku dvacátého století si drželo světový voňavkářský monopol.

CO OBSAHOVAL KUFŘÍK MARIE ANTOINETTY

Velké parfémářské domy jako Fragonard, Molinard, Galimard tu už od doby Belle Epoque přispívaly k obrazu typické elegance, kterou Francie dala světu. A to přitahuje každý rok na dva miliony návštěvníků z celého světa. Objevnou cestu světa vůní můžete nastoupit ve světově unikátním Musée International de la Parfumerie, kde nahlédnete do historie vůně ze všech mys-

litelných perspektiv – od živých ukázek rostlin i archeologických nálezů, přes historii vývoje parfémářství, technologii výroby až po unikátní exponáty jako například cestovní kosmetický kufr Marie Antoinetty nebo první originální flakon Chanel č.5. Domaine de Manon otevírá své dveře každé úterý ráno od srpna do října. Veřejnosti se nabízejí bezplatné prohlídky i tvůrčí dílny, při kterých se dozvíte o procesu výroby parfému a vyzkoušíte, co lahodí vašemu nosu. Více než teorie vás však možná uchvátí tajuplný proces alchymie, kdy se květina mění v tekutinu čichového požitku. Exkluzivní osobní parfém si můžete namíchat pod vedením mistra parfémáře v ateliéru le Studio des Fragrances v parfémářském domě Galimard. Během dvouhodinové seance se naučíte vystavět od základních not přes srdce až po hlavu vůni vašich snů.

Rostliny z Grasse přispěly k jedinečné identitě zdejší krajiny, obdělávané po staletí tradičně až dodnes lidskou rukou. A s tímto dědictvím předávaným z generace na generaci nyní město s nadšením kandiduje na zápis do listiny nemateriálního kulturního dědictví UNESCO, aby ochránilo a zachovalo jedinečnou tradici, která zahrnuje celý proces výroby parfému, od pěstování a kultivování rostlin, výrobu základních esencí, až po transformování ve slavné voňavkářské kompozice. □

ČAJ: LÁSKA STARÁ TISÍCE LET

Kdo a kdy pil první čaj? To už dnes nikdo nedokáže říct. Co je ale jisté, že každý den si miliony lidí po celém světě vychutnávají šálek tohoto voňavého nápoje.

Hana Profousová, Foto: Fotolia

O objevu čaje existuje několik legend. Nejčastěji se hovoří o čínském císaři Šen-mungovi, který si asi před pěti tisíci lety převařoval znečištěnou vodu a spadlo mu do ní několik lístků ze stromu. Shýbl se, aby je vyjmul a přitom ho omámila libá vůně. Nápoj proto ze zvědavosti ochutnal a už nikdy neopustil. První čínský název zněl „te“, později se změnil na „chai“. V obou podobách ho potom převzaly další jazyky.

Trochu drastičtější je příběh buddhistického mnicha Bódhirmu, který slíbil, že se bude po celý život modlit, ale vysílením usnul. Ze vzteku, že tak lehce podlehl spánku, si uřízl víčka a odhodil je. Na tom místě pak vyrostl keř, z jehož lístků se vaří nápoj, který dokáže spánek oddálit.

ČAJOVÝ HERBÁŘ

Nejstarší čajový herbář pochází z Číny a vznikl před 1500 lety. Ale legendy o účincích čaje jsou mnohem staršího data. Pili ho jak mocní a bohatí, tak i chudí. Byl totiž nejjednodušší a nejlepší alternativou, když nebyla k mání pitná voda. Každý národ, který čaj vyráběl a začal používat, k němu přidal nějaký svůj rituál. Lístky se musely sbírat za ranní rosy, v rukavicích, balil se do nich tabák, přidával se do svíček atd. Dodnes můžeme obdivovat japonský čajový obřad (převzatý z Číny). A naopak trochu se ošklibat nad tibetským zvykem – pít čaj slaný s jačím máslem.

Čaj nás dnes provází každodenním životem a zpřijemňuje zejména dny, kdy je venku sychravo. Je proto téměř neuvěřitelné, že se v Evropě objevil teprve v 16. století, když první várka

ZELENÝ LÉK

Velkou oblibu si získal zejména čaj zelený, jehož blahodárné účinky byly popsány už ve starověku. Ve východní medicíně se dokonce používal jako lék. Jeho přínos si čím dál tím uvědomujeme i dnes, protože obsahuje důležité antioxidanty, takže dokáže naše tělo zbavit volných radikálů, které způsobují stárnutí organismu.

Pozitivní účinky na naše zdraví:

- Na hubnutí, protože obsahuje látky, které podporují štěpení tuků.
- Pro posílení vlasů (popíjení i oplachování nebo přípravky obsahující zelený čaj).
- Na zuby: obsahuje fluor, který brání vzniku zubního kazu a ničí bakterie způsobující zubní plak.
- Na snížení cholesterolu a vysokého tlaku.
- Proti rakovině.
- Pro kvalitní spánek.
- Pro posílení obranyschopnosti – má antibakteriální a dezinfekční účinky.

připlula na holandské lodi. Na začátku to ale neměl lehké. Jeho odpůrci (milovníci kávy?) totiž tvrdili, že pijáci čaje ztrácejí pro ženy svou mužnou přitažlivost. Dnes se ukazuje, že tomu tak není a nikdy ani nebylo a čaj mají v oblíbenosti obě pohlaví.

CO DĚLÁTE O PÁTÉ?

Třebaže čaj „objevili“ Číňané a k evropským břehům první lístky dorazily s velkým zpožděním za Asií, nejvíce se čaj pije na našem kontinentě. Vlastně abychom byli přesní – na ostrově k Evropě patřícím. Třebaže pověstný „čaj o páté“ byl kdysi téměř povinný v Anglii, dnes jsou

největšími spotřebiteli čaje na světě Irové. Britové skončili až na druhém místě.

Jeho spotřeba v České republice stoupla zejména v posledních letech, kdy se nabídka velmi rozšířila. Pít můžeme klasický černý (dříve se mu říkalo ruský podle země, odkud k nám většinu přicházel), bílý, zelený a mnohé další.

Při výběru se můžeme řídit hlavní zásadou: čím výše se čaj pěstuje, tím je jeho kvalita vyšší. Záleží rovněž na tom, z které části rostliny čajové lístky pocházejí a kolik se jich sbírá. Podle toho se určuje jeho hodnota: čím je sklizeň výběrovější (dva lístky a jeden pupen), tím je nápoj lepší. □

ČAJ JAKO LÉKAŘ

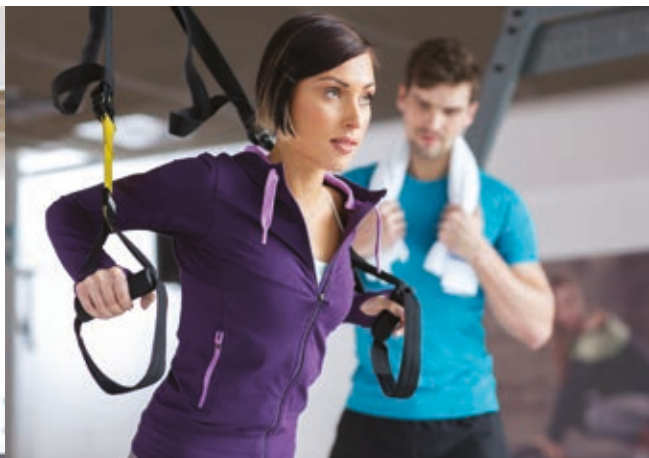
V posledních letech se také vědci intenzivně zajímají o účinky zeleného čaje při ochraně mozku před Alzheimerovou chorobou. V rozvoji této choroby hrají významnou úlohu dva prvky – peroxid vodíku a protein známý jako beta amyloid. Už dřívější výzkumy potvrdily, že polyfenoly v černém a zeleném čaji ochraňují nervovou soustavu tím, že na sebe vážou jedovaté látky a brání před nimi buňky.

Ještě lepších výsledků je údajně možné dosáhnout v kombinaci zeleného čaje s červeným vínem díky resveratrolu, který víno obsahuje. Vědci při laboratorních experimentech sledovali proces, při němž se shluky bílkovin přichytily na povrchu mozkových buněk a způsobily jejich odumření. Tento proces byli schopni přerušit použitím čistého extraktu ze zeleného čaje EGCG (látky zvané katechin – epigallocatechin-3-gallate) a resveratrolu z červeného vína. Pít ale obyčejný zelený čaj by k zvrácení tohoto procesu nestačilo. Řešením by mohly být tablety obsahující EGCG nebo čaj s vysokou koncentrací této látky.

**TŘEBAŽE
„ČAJ O PÁTÉ“
BYL KDYSI TÉMĚŘ
POVINNÝ
V ANGLII, DNES JSOU
NEJVĚTŠÍMI PIJÁKY
ČAJE IROVÉ**



WELLDANCE, ALPINNING, CROSSFIT... ANEB CO VLÁDNE V ČESKÝCH FITNESS CENTRECH?



Běhání vás nebaví, z aerobiku máte strach a stále hledáte „svůj“ sport, kterému byste zůstali věrní? Pokud se chcete dostat do formy, věřte, že nabídka je více než pestrá a stále se objevují nové druhy cvičení. Co je momentálně takzvaně „in“ ve světě fitness?

Simona Procházková

Foto: FISAF, Balance Club Brumlovka

Které jsou ty nejzajímavější novinky, při kterých se pobavíte i zapotíte? Módní trendy se nevyhýbají ani sportu a vývoj jde dál přímo bleskovou rychlos-

tí. Před deseti lety byl problém sehnat volné místo na lekce step aerobiku nebo spinningu, které později na výsluní zájmu nahradily fit-box či zumba. Trendy se ale mění a ve fitness centrech se postupně zabydlují zbrusu nové druhy tréninku. „Zapomeňte na Zumbu. Ta je

na ústupu. Čím dál populárnější je intervalový trénink nebo eklektická stimulace svalů, kdy máte za půl hodiny hotovo. Více příznivců si získávají i zdravotní typy cvičení Body & mind, například jóga nebo pilates,“ říká Karel Jarušek z České komory fitness.

Dalším trendem je zkracující se doba tréninku. Výjimkou tak dnes není ani trénink dvacetiminutový. Pracují s ním zejména specializovaná centra, která využívají nejmodernější technologie, jako je elektrická stimulace svalů (EMS) nebo kruhový trénink na elektricky ovládaných strojích. Díky vysoké intenzitě takto stačí cvičit jednou až dvakrát za týden.

JAK DOSÁHNOUT ROVNOVÁHY

Pátráte po cvičení, které by vás bavilo, bylo energické a pestré? deepWork zahrnuje prvky jógy, dechových cvičení i intervalového tréninku a je vhodný i pro začátečníky. Cvičení, které vzniklo ve Švýcarsku, je založené na dosažení rovnováhy Jin a Jang. Hlavním pilířem lekcí je jóga, součástí každé hodiny je také dynamická meditace, která se využívá při léčbě nejrůznějších psychosomatických obtíží.

TEMPERAMENTNÍ MACUMBA

Taneční formy skupinového tréninku stále úspěšně plní tělocvičny. Macumba je energická lekce kombinující tanec a fitness. Pod vedením instruktora se ale naučíte i něco z dalších latinskoamerických tanců, jako je samba nebo jive. Choreografie není nijak přehnaně náročná, střídají se pomalé a rychlé pohyby za doprovodu energické taneční hudby.

Cvičit můžete klasicky v sále, existují ale také hodiny Macumba Splash, v rámci kterých si zatancíte ve vodě. Trénink ve vodě zlepšuje koordinaci a rovnováhu a stimuluje oběhový systém.

ALPINNING – ZAČNĚTE CHODIT!

Jak už z názvu napovídá, máte tu čest se cvičebním programem, při kterém půjde především o chůzi, tedy ten nejpřirozenější pohyb. Alpinning není nijak extrémně náročný a lekci v pohodě zvládne i ten, kdo se sportem teprve začíná. Chodit přece umíme všichni... Navíc u tohoto druhu tréninku máte jistotu, že nezdravě nezatěžujete páteř nebo klouby, nečekají vás žádné nárazy, dopady, prudké úderu nebo skoky. Chcete vyrazit poprvé?

V tělocvičně vás čekají trenažery podobné známější „běhacím“ pásům. Vyberete si ten svůj a pak už (za doprovodu motivační hudby) posloucháte povely instruktorky. Náročnost a intenzitu tréninku i rychlost chůze si řídíte sami. Pásky jsou mechanické, což znamená, že si ho musíte vlastní silou „rozchodit“, pak už jen ovládáte tempo a sklon „kopce“, do kterého šlapete.

WELLDANCE VÁS BUDE BAVIT

Obáváte se tanečních lekcí, protože zrovna neoplýváte pohybovým nadáním? Žádný strach! Lekce Welldance propojuje fitness s tancem a je ideální volbou pro začátečníky, kteří nikdy neabsolvovali žádné taneční hodiny. Kombinace aerobního pohybu, který má v sobě prvky posilování, je neefektivnější jak na spalování tuků, tak pro formování postavy. Navíc taneční lekce skvěle působí na psychiku, protože pomáhají zlepšit náladu.

COUNTRY FITNESS VYTVARUJE KŘIVKY

Nedáte dopustit na aerobik a rádi byste vyzkoušeli nový styl? Pak zajděte na lekci Country Fitness. Aerobik se tu kombinuje s tancem na country hudbu, a to rovnou s kovbojským kloboukem na hlavě. Během hodiny se střídají jednoduché kroky z country tanců a posilovací cviky z aerobiku, které řada lidí dobře zná. Kombinuje se pomalé a rychlé tempo a zátěž je zvyšována postupně a s ohledem na kondici všech cvičících, takže cvičení zlepšuje kardiovaskulární či metabolické procesy v těle a pomáhá spalovat velké množství energie.

STIRFIT POMŮŽE (NEJEN) ZÁDŮM

Seznamte se s horkým hitem letošního roku. Takzvaný Stirfit pozitivně upravuje držení těla a zároveň zvyšuje svalovou sílu. Cvičí se bez pomůcek, pouze s vlastním tělem. Čeká vás trénink, který střídá nízkou a vysokou zátěž a vznikl na bázi funkčního tréninku. Ten zahrnuje cviky pro zdraví, pohyblivost a pružnost.

FLOW A NAAM PRO DUŠI I TĚLO

Flow yoga klade velký důraz na dýchání a na samou podstatu jógy. Naam yoga je cvičení pro zdraví, které posiluje psychiku a kondici těla, zlepšuje činnost mozku a má dobrý vliv na paměť. Propojením cvičení, dechových technik, meditace a manter dochází ke zklidnění a odbourávání stresu.

CROSSFIT NENÍ PRO KAŽDÉHO

Intervalovému tréninku dává přednost stále větší počet lidí. Děsí vás pouhé „zvedání železa“ v posilovně? Skupinové lekce ve stylu Crossfitu, HIIT a dalších metod intervalového tréninku o vysoké intenzitě umožňují vyrýsovat svaly a zvýšit obratnost a sílu „pouze“ prací s vlastním tělem. CrossFit efektivně rozvíjí všestranné dovednosti a hlavně fyzickou kondici.

TAJEMNÝ NÁZEV TRX...

Jde o závěsný trénink, který je založen na posilování svalů celého těla pomocí své vlastní váhy a silných pružných nastavitelných popruhů s karabinami a madly, zavěšených na konstrukci nebo od stropu. Během jednotlivých cviků posilujete celé tělo, zejména stabilizační svalstvo břicha, zad i trupu, zlepšujete ale také koordinaci a rovnováhu.

TABATA PRO NÁROČNÉ

Jde o intenzivní intervalový trénink pro efektivní spalování tuků. Propracovaný kardio trénink rychle zlepšuje výkonnost a kondici. Cvičení se skládá ze šesti až sedmi 20sekundových cviků. Tabata nabízí velmi rychlý způsob, jak se dostat do formy vysokou intenzitou cvičení. Tato tréninková metoda byla původně vyvinuta pro olympijské atlety, proto by se jí měli věnovat jen jedinci s vyšší fyzickou zdatností a v dobrém zdravotním stavu.

ZACVIČTE SE STRESEM!



V naší kultuře je vysoce ceněna práce a výkonnost. Život s takto nabitým programem vytváří vysoký tlak, jehož důsledkem je napětí, stres a úzkost. Po aktivním dnu si potřebujeme dopřát osvěžující a regenerační spánek, ale i ten se často po tak náročném dni nedostaví, protože se nedokážeme uvolnit.

Hana Profousová, Foto: archiv Jany Černotové a Fotolia

Tyto negativní emoce, starosti a stres působí v našem těle svalové kontrakce vedoucí k omezení proudu životní energie, její stagnaci nebo zablokování v některých oblastech. Tělo pak zůstává v nepřetržitém napětí. Proto je důležité naučit se relaxovat a oprostit se od stresu.

20 MINUT JAKO 2 HODINY

Řešením těchto problémů může být hormonální jógová terapie (HJT). Obsahuje řadu relaxačních technik a jóganidry, tedy jógového spánku. Tyto techniky nabízejí uvolnění a jsou vhodnou přípravou na hluboký osvěžující a klidný spánek. Velcí jógoví mistři dobře vědí, že dvacet minut hluboké relaxace vydá za dvě hodiny spánku.

„V hormonální jógové terapii používáme speciální orientální cvičení, která působí na hlubších úrovních,“ říká Jana Černotová, terapeutka a cvičitelka hormonální jógové terapie. „Jedná se o techniky relaxace s vizualizací, dechové techniky a techniky harmonizující naše energetické tělo, naše emoce.“

Uvolňují se tak všechny svaly, zklidňuje se dech, srdeční rytmus, krevní oběh i mysl. Obnovuje se energie, tělo regeneruje. Při výběru terapeuta pro tento ozdravný program si ale dejte pozor, protože terapeutické účinky jsou opravdu velmi silné, techniky vyžadují znalou instruktáž a odborné vedení, proto si vybírejte pouze certifikovanou lektorku od zakladatelky hormonální jógové terapie Dinah Rodriguez, která má více než padesátiletou praxi.

TĚLO SI SAMO ŘEKNE

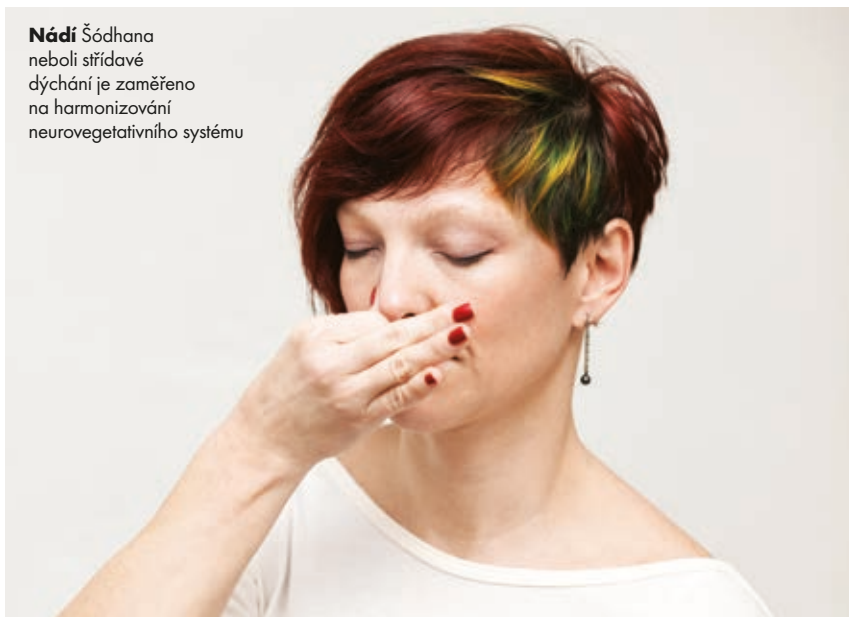
Při dobrém vedení se za pouhý víkend jste schopni naučit antistresovou sestavu, která vám pomůže se stresem bojovat. „Jednoduše ji pak můžete praktikovat kdekoli a kdykoli,“ dodává Jana Černotová.

Antistresové cviky a dechové techniky je pak vhodné cvičit denně. Ideálně večer, alespoň deset minut. Bude to navíc zklidnění pro lepší usínání a kvalitní spánek. Časem si tělo řekne, jak často máte cvičit. Sestavu pak stačí opakovat například třikrát týdně, ovšem podle terapeutky čím častěji cvičíte, tím lepší výsledky samozřejmě pocítíte.

Solníčka představuje koncentraci, koordinaci a pročištění. Účinně rozpouští negativní emoce a pocity. Zlepšuje náladu, odstraňuje obavy, starosti a nejistotu. Cvičit můžeme v sedu s rovnými zády anebo vestoje



Nádí Šódhana neboli střídavé dýchání je zaměřeno na harmonizování neurovegetativního systému



KÁVOVÉ OPOJENÍ

Vyzkoušejte v kavárnách Costa Coffee sezonní novinku: Karamelovo-popcornové latte. Během zimy potřebujeme více energie, proto se jedná o lehce vydatnější variantu mléčného Caffé latte. Nápoj je vylepšen popcornovým sirupem a třešničkou na kávě je bohatá čepice nadýchané šlehačky zalitá karamelovou omáčkou a posypaná karamelovým popcornem.

Více na: www.costa-coffee.cz

Na výherce čeká 5 kartiček 1 + 1 káva zdarma.

Čím je posypané Karamelovo-popcornové latte?

- a/ karamelovým popcornem
- b/ oříšky
- c/ čokoládovými hoblinkami

Heslo: KAVA



ZDRAVÁ SVAČINKA

Stoprocentně ovocné a zeleninové pyrě je vytvořené speciálně pro ženy: 120gramová kapsička s pyrěm bez přidaného cukru či konzervantů obsahuje vysoký podíl vlákniny, která zasytí, aniž by dodávala zbytečné kalorie. Díky praktickému, znovu uzavíratelnému obalu je ideální do kabelky či batůžku. Vybírat můžete ze tří kombinací: 100% hruška a banán s vitamínem C, tropická 100% broskev s maracujou nebo 100% malina s jahodou a borůvkou.

Více na: www.relax.cz

Na 3 výherkyně čekají 3 skládací deštníky a 12 pyrů Relax.



Soutěžní otázka:

V kolika různých variantách můžete ochutnat 100% pyrě Relax?

- a/ 2
- b/ 3
- c/ 4

Heslo: RELAX

NA BOLESTI V ÚSTNÍ DUTINĚ

Afty, záněty dásní, otoky od umělého chrupu, nepříjemnosti spojené s prořezáváním zubů moudrosti – to všechno nám dokáže pořádně komplikovat život. Od bolesti nám může ulevit Solcoseryl. Orální pasta podporuje hojení poškozené tkáně v ústech. Jeho léčivá složka (lauromakrogol) dokáže povrch znecitlivit. Díky tomu je začínající či přetrvávající bolest utlumená. Protože má pasta přilnavý charakter, vytváří na ústní sliznici dlouhodobý ochranný povlak, který brání podráždění při jídle a pití. Bolest pomine za 1-3 minuty po nanesení pasty na bolestivé místo. Pastu je možné používat od 2 let.

Více na: www.medapharma.cz



Soutěžní otázka:

Od kolika let je možné používat ústní pastu Solcoseryl?

- a/ od 2 let
- b/ od 5 let
- c/ od 12 let

Heslo: PASTA

OKOUZLETE KRÁSNÝMI VLASY

Na volbu barvy, střihu či účesu se můžou názory lišit, každý ale souhlasí s tím, že krásné vlasy jsou ty zdravé. Že byste je také rádi měli, ale příroda vám je nenadělala? Zkuste šampon Nu Skin Nutriol. Obsahuje látku Tricalgoxyl, což je výtažek z mořské řasy, a jak ukázala měření předních evropských kosmetických laboratoří, dokáže maximálně účinně hydratovat pokožku hlavy a dodávat jí potřebné minerály. Jestli chcete pro svou hřívu udělat něco navíc, dopřejte jí speciální kúru Nu Skin Nutriol Hair Fitness Treatment.

Více na: www.nuskin.com/cz



Nyní má jedna z vás šanci Nu Skin Nutriol šampon v hodnotě 1133 Kč a následnou péči Nutriol Hair Fitness Treatment za 2180 korun vyhrát. Stačí správně odpovědět na otázku:

Kde se bere látka Tricalgoxyl?

- a/ jde o nerozpustnou bílkovinu vyskytující se běžně v těle
- b/ je to výtažek z mořské řasy
- c/ je to látka vyskytující se běžně v léčivých rostlinách

Heslo: NUSKIN

Své odpovědi s heslem a celou svou adresou pošlete do 13. prosince 2016 na adresu: Press21 s. r. o. Holečkova 103/31, 150 00 Praha 5 nebo na profousova@press21.cz.

10% sleva
z permanentky na ruční masáže
nebo kryolipolýzu ve studiu Manuela.
www.studio-manuela.cz

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA & Wellness

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

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK ZÍSKÁ HODNOTNÝ
BALÍČEK TĚLOVÉ KOSMETIKY ZNAČKY FA.



Můžete se těšit na sprchové gely, mýdla a pěnu do koupele řady Fa Coconut. Produkty nabízejí receptury s obsahem skutečného přírodního kokosového výtažku. Inovativní složení zajistí pokožce optimální hydrataci, chrání ji před vysušením a dodá jí pocit hebkosti a nádhernou osvěžující vůni.

Zažijte pocit nádherné, vyživující péče. V balíčku najdete i antiperspirant, deodorant a roll-on řady Fa Invisible Power. Je speciálně vyvinutá pro ženy, jež požadují nejen spolehlivou a vysoce účinnou ochranu před potem a tělesným pachem, ale i před skvrnami na oblečení.

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

- ❖ Polední „plastika“ je největší hit: přehled miniinvazivních omlazujících metod
- ❖ Léčba celulitidy esenciálními oleji
- ❖ Pleťové masky, séra... aneb rozmazlujte svou pleť, odvděčí se vám
- ❖ Reportáž z úpravy očních víček naší čtenářky Jany
- ❖ Je sport v těhotenství tabu?
- ❖ Mléko – lék, nebo jed?

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 18. LEDNA 2017

VÝHERCI Z MINULÉHO ČÍSLA

Dávkovací zařízení NU SKIN ageLOC Me:

- správná odpověď a: Anna Vondráčková, Praha 1

Techni Liss značky Payot

- správná odpověď a: Lenka Machová, Teplice
Jaroslav Stejskal, Vesec
Alena Košková, Nové Pavlovice

Serpens Derm značky Vivaco

- správná odpověď a: Lenka Olivová, Brno
Milena Strnadová, Praha

Reparil® Ice-Spray

- správná odpověď c: Pavel Šimek, Liberec
Verča Brandejská, Ústí nad Labem
Věra Zajíčková, Děčín
Blanka Stárková, Králův Háj

Výživový doplněk Forcapil

- správná odpověď b: Ludvík Král, Praha 8
Hana Svobodová, Kolín
Oldřich Novotný, Liberec
Helena Ludvíková, Praha 11
Ivana Nespeková, Praha 3

KOSMETIKA & Wellness

Kosmetika & Wellness

Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

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

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

J&D

Fotografie

Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

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

Objednávka předplatného

cena 1 výtisku je 69 Kč, roční
předplatné 414 Kč včetně DPH
objednávky na:
info@kosmetika-wellness.cz
a www.kosmetika-wellness.cz
a na adrese Press21 s.r.o.,
Holečkova 103/31, 150 00 Praha 5

Distribuce

PNS, a. s.

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

Toto číslo vyšlo 15. 11. 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

