

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA & Wellness

69 Kč
2,90 €

září-říjen 2017

Pavel Bauer
- Mistr vizážista

Pilulka PROTI
stárnutí

Jak napravit
LETNÍ škody

Mládí přichází
z MOŘE

VÝZVY
Blanky Matragi

MÝTY
o liposukci

www.kosmetika-wellness.cz





UNIE
KOSMETIČEK

Unie kosmetiček si Vás dovoluje
pozvat na prestižní kosmetický kon-
gres pro profesionály, kosmetičky
a majitelky kosmetických studií.
Více informací na www.uniek.cz.

Kosmetický kongres Congress of Beauty 2017 5. – 6. 10.

Jalta Boutique Hotel
Václavské náměstí 45, Praha 1



Z programu vybíráme:

Jiřina Voljanská: Skeyndor – exkluzivní anti-age plet'ová kosmetická řada Timeless Prodigy. Skeyndor In tech – kosmetický přístroj Mezoterapie.

Bohumila Christophová: Jak ovlivňují spotřebitelské megatrendy výběr značek v obchodě.

Hana Stefanidu: Peelingový program SELVERT působící radikálně na melanin, vrásky a akné.

Ing. Alexandra Fričová, MBA, Phyris Skin care Concept: Kosmetika hrou anebo jak klientce vyčarovat úsměv na tváři.

Erika Danielová: Dr.med.Christine Schrammek – Green Peel.

Pavel Jiša, KP Medical: LPG ENDERMOLOGIE® – Bojujeme za přirozenou krásu.

Robert Vano: Svět modelingu, líčení fotomodelek.

Doc. MUDr. Roman Šmucler, CSc.: Co je in a co je out v estetické medicíně 2017.

Prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.: Zdravý životní styl z pohledu kardiochirurga.

PharmDr. Margit Slimáková: Zdravá strava pro každého.

Rostya Gordon-Smith: Radost ze života – principy sebe nabíjení.

Bc. Martina Čuřínová: Mezoterapie a chromoterapie v kosmetické péči.

Bohumila Christophová: Periorální dermatitida – vznik a její řešení.

Gabriela Bartáková: Etre-belle – Golden Skin.

PhDr. Lenka Mynářová: Novinky NAFIGATE Cosmetics.

Doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.: Zamyšlení nad oborem estetické chirurgie současnosti.

KOSMETIKA & Wellness



LÉČBA MOŘEM

Lépe jednou vidět (nebo vyzkoušet) než dvakrát číst. Tohle přísloví se týká prakticky každé oblasti lidské činnosti. Z letních zkušeností můžu konstatovat, že už vím, co je to thalassoterapie: mořská voda, svěží vzduch, šumění vln – zkrátka celé mořské klima, které působí blahodárně na tělo i ducha. A když se k tomu přidá i nějaký ten bahenní zábal, efekt je úžasný. Výsledkem je hebká pleť a veselá mysl. Škoda, že si tuto léčbu my, Středoevropané, můžeme dopřávat jen na dovolené. A vlastně to není úplně pravda, protože „mořskou“ kosmetiku si můžeme pořídit i u nás, jak se přesvědčíte v našem článku.

Nevím, jak jste na tom vy, ale na mně moře působí jako kosmetický salon, léčárna a rehabilitační klinika dohromady. Samozřejmě za předpokladu, že se pořádně chráníme krémem s příslušným faktorem, abychom si kromě bronzu a roztomilých sprásky pih na nose z dovolené nepřivezly i nepěkné pigmentové skvrny. I kdyby se tak ale stalo, v našem časopise se dozvíte, jak kožní problémy nejen zakamuflovat, ale také léčit.

Tentokrát se nám pro rozhovor podařilo získat Blanku Matragi, která se ve světě proslavila jako návrhářka „princeznovských“ šatů, ale její záběr je mnohem širší. A jistě vás zaujme i povídání s další kapacitou ve svém oboru: o zkušenostech nasbíraných v Hollywoodu i během své zajímavé praxe a o zážitcích hovoří vizážista Pavel Bauer.

Abych vás dlouho nezdržovala, už jen letem světem doporučím témata: co udělá s vaší pleť nezdravé stravování, jak se moderně řeší křečové žíly nebo jaké mýty se tradují o liposukci.

Inspirativní čtení, krásný zbytek léta a neméně pěkný podzim přeje

Hana Profousová

Hana Profousová

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

Z VAŠICH DOPISŮ

S nadváhou bojuju v podstatě už od mládí, ale okolo padesátky se situace zhoršila. Přiznám se, že na liposukci nemám odvalu, ale jinak už jsem vyzkoušela snad všechny způsoby neinvazivní liposukce. Lhala bych, kdybych tvrdila, že neměly žádný efekt. Jenže po nějaké době byly všechny „faldy“ zpátky. Musela jsem proto dát za pravdu radám, které dáváte, že na tato ošetření je potřeba chodit pravidelně, jedno určitě nestačí. Vyzkoušela jsem přístroj LPG, o kterém jsem se ve vašem časopise dočetla a jsem s ním velmi spokojená. Po prvních deseti kúrách jsem mu už zůstala věrná. Chodím jednou měsíčně a zdá se mi, že mám situaci pod kontrolou.

Veronika H.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



KDY JSME NEJSVŮDNĚJŠÍ?

ESTETICKÉ STŘÍPKY

NOVÁ KŮŽE ZE ZKUMAVKY

NOVINKY ZE SVĚTA

TAJEMSTVÍ KRÁSY

VIZÁŽISTA MUSÍ BÝT DOBRÝ PSYCHOLOG

ROZHOVOR S PAVLEM BAUEREM, JEDNÍM Z NEVYHLEDÁVANĚJŠÍCH VIZÁŽISTŮ U NÁS

RESTART MLÁDÍ

PAPRSKY SI PORADÍ SE VŠÍM

KOSMETICKÉ MASKY

APLIKACE KOSMETICKÝCH MASEK ZAUJÍMÁ V RÁMCÍ PÉČE V KOSMETICKÉM SALONU NEODDĚLITELNOU SOUČÁST OŠETŘENÍ

JAK ZÍSKAT ZPÁTKY ZTRACENOU HYDRATACI

JAK NAPRAVIT LETNÍ ŠKODY

LETOŠNÍ HORKÉ LÉTO JEN MÁLOKDO PŘEŽIL BEZ ZTRÁT NA KRÁSE. DOPŘEJTE PROTO SVÉMU TĚLU ÚČINNOU NÁPRAVU S POMOCÍ CHYTRÝCH POMOCNÍKŮ

TAJEMSTVÍ PŘIROZENÉ KRÁSY

MLÁDÍ PŘICHÁZÍ Z MOŘE

OCEÁNY A MOŘE SKRÝVAJÍ PLNO POKLADŮ, KTERÉ NABÍJEJÍ NAŠE TĚLO ENERGIÍ, LÉČÍ A ZKRÁŠLUJÍ POKOŽKU

NOSÍ SE PŘIROZENOST

MÓDNÍM TRENDDEM SE STAL STYLING OBOČÍ. PROTO BYCHOM PÉČI O NĚJ MĚLY VĚNOVAT STEJNOU POZORNOST JAKO VÝBĚRU ŠATŮ NEBO MAKE-UPU

CESTA ZA SVŮDNÝMI ŘASAMI

REPORTÁŽ Z APLIKACE ŘAS ZCELA NOVOU TECHNIKOU

DOKONALÉ TĚLO

PĚT PLUS PRO POHLEDNÉ PAŽE

VÍTE, CO VŠE VAŠE RUCE POTŘEBUJÍ, ABY VYPADALY DOBRĚ?

AROMATERAPIE: SOS PROTI CELULITIDĚ

MASÁŽ S AROMATICKÝMI OLEJI DOMÁCÍ VÝROBY SI DOKÁŽE PORADIT S POMERANČOVOU KŮŽÍ

5	10 CHYTRÝCH TIPŮ, JAK ZHUBNOUT O JEDNU VELIKOST	38
	JAK SE BEZBOLESTNĚ ZBAVIT PÁR KIL, POZVOLNA A NAVŽDY. UŽ ŽÁDNÝ JOJO EFEKT!	
6	BRAZILSKÉ ŘEŠENÍ	42
	NEJSTE SPOKOJENÁ SE VZHLEDEM SVÉHO BŘICHA? PROBLÉM SE ALE DÁ VYŘEŠIT NA PLASTICKÉ CHIRURGII	
10	VŠE PR/O ZDRAVÍ	
	FIT OD RÁNA DO VEČERA	44
13	I ZDRAVÍ MŮŽE CHUTNAT. OBJEVILI JSME DOBROTU, KTERÉ SI MŮŽETE DOPŘÁT BEZ VÝČITEK	
	OPAR – VADA NA KRÁSE, PROTI KTERÉ MŮŽE BOJOVAT	45
14	SNAD KAŽDÝ Z NÁS SE NĚKDY POLEKAL, BYL VE STRESU NEBO MĚL OSLABENOU IMUNITU A OPAR BYL TU!	
	JAK SE ZBAVIT ČOČKY NA KŮŽI	46
16	MÍLIE SE OBJEVÍ NA OBLIČEJI Z NIČEHO NIC A SAMY NEZMIZÍ, ALE JE TO PROBLÉM, KTERÝ SE LEHCE VYŘEŠÍ V KOSMETICKÉM SALONU	
18	KRÁSNE „SLEPENÉ“ NOŽKY	48
	REVOLUČNÍ METODA ZDOKONALUJE OPERACI A NABÍZÍ NEJSJETRNĚJŠÍ ŘEŠENÍ	
21	RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA	
22	„VÝZVY MĚ POSOUVAJÍ DÁL“	50
	ROZHOVOR S BLANKOU MATRAGI O JEJÍ ROZSÁHLÉ TVORBĚ I PÉČI O MLADISTVÝ VZHLED	
24	FUNKČNÍ OBLEČENÍ NENÍ ROZMAR!	54
	SPECIÁLNÍ ODĚVY A SPODNÍ PRÁDLO OCENÍTE PŘI VŠECH SPORTOVNÍCH AKTIVITÁCH	
28	DO KRÁLOVSTVÍ ŽEN MUŽI NESMĚJÍ	56
	KAŽDÁ ŽENA POTŘEBUJE ČAS OD ČASU PROSTOR PRO SEBE. PRÁVĚ TATO MYŠLENKA DALA VZNIKOUT PROJEKTU LA PURA, KOMBINACI LIFESTYLOVÉHO HOTELU A STŘEDISKU ZDRAVÍ URČENÉMU VÝHRADNĚ PRO ŽENY	
32	LÁVA OZDRAVUJE	60
	SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE	
36	JAK ZÍSKAT FANOUŠKY NA FACEBOOKU?	62
	OVĚŘENÝCH 15 TIPŮ, KTERÉ ZARUČENĚ FUNGUJÍ! (POKRAČOVÁNÍ Z MINULÉHO ČÍSLA)	



KDY JSME NEJSVŮDNĚJŠÍ?

Už jste slyšely o chronodietě, chronomedicíně nebo chronobiologii? O co vlastně jde? Všechny tyto disciplíny vycházejí z vlivu biologických rytmů na lidské zdraví. Lidský biorytmus zase souvisí přímo s otáčením Země kolem vlastní osy. Jakmile je narušen, necítíme se dobře a ztrácíme sílu. Podle chronobiologů existuje pro každou činnost čas vhodný a nevhodný. V jakou dobu bychom tedy měli co dělat, abychom nejen dobře vypadali, ale také se tak cítili?

Držíte dietu a pozorně sledujete váhu? Vážíte se několikrát denně? Pokud je pro vás opravdu tolik důležité kontrolovat svá kila několikrát za den, rozhodně se k váze nepřibližujte kolem 20. hodiny. Tehdy vám totiž ukáže nejvyšší hodnotu. Chcete-li se vyhnout zbytečnému zklamání, vaňte se vždycky ráno před snídaní.

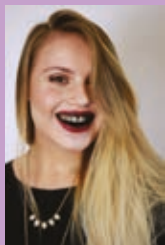
V souladu s biorytmy je optimální dobou pro návštěvu kadeřnice či kosmetičky časné odpoledne, někdy mezi 14. a 15. hodinou. V té době je v organismu málo statické elektřiny, vlasy jsou poslušnější a snadno přijmou tvar i toho nejsložitějšího účesu.

Chcete na muže svého srdce udělat ten nejúchvatnější dojem? Pak si pamatujte, že odpočatě, svěže a radostně vypadáme mezi 10. a 11. dopoledne nebo pak v podvečer – od 16 do 18 hodin. Domluvit si schůzku na oběd se moc nedoporučuje, protože mezi 13. a 15. hodinou se zpomalují všechny procesy výměny látkové, propadáme apatii, jsme mdlí a ospalí.

Čeká vás večírek nebo párty s kamarády? Odvažte se mezi 18. a 20. hodinou, tehdy si alkohol můžete dovolit bez výrazného zatížení organismu – tyhle dvě hodiny se s ním totiž játra nejsnáze vypořádají.

Odborníci se domnívají, že chronobiologie je velmi perspektivní obor zdravotní prevence. Možná bychom se tedy nad některými doporučeními měli zamyslet a snažit se jim svůj rozvrh přizpůsobit.

ČERNÝ ÚSMĚV, BÍLÝ CHRUP



Charwhite je zubní bělicí pudr, který je vyroben ze 100% přírodních surovin. Rozjasňuje barvu zubů a leští jejich povrch. Odstraňuje také usazené minerály, posiluje sklovinu a navíc poskytuje ústní dutině důkladný detox. Složení je navrženo pro každodenní použití, takže si můžete bělit zuby, kdykoliv budete chtít.



CHRONOBIOLOGIE V PRAXI

Sérum s chronobiologickým působením nabízí velmi účinnou péči proti stárnutí pleti, protože vychází z biologických hodin pokožky. Ty můžou být v nerovnováze kvůli věku, nedostatku spánku, stresu, UV záření atd. Výsledkem je, že buňky nejsou „sehrané“ a nerozlišují mezi dnem a nocí. Obranná schopnost i obnova kůže je tak oslabená. Regenerační sérum Placentor Végétal umí přenastavit biologické hodiny pokožky, takže jeho dvanáct aktivních složek působí v optimálním čase a okamžitě dodává pleti mladší vzhled.

INZERCE



SÍLA Z NITRA ROSTLIN

Placentor
VEGETAL

FRANCOUZSKÁ DERMOKOSMETIKA BEZ PARABENŮ

Unikátní receptura s rostlinnou placentou
Účinná péče vhodná i pro velmi citlivou pleť
První generace aplikované fyto dermatologie
Testováno a doporučováno dermatology

ŘEŠENÍ PRO KAŽDOU PLEŤ

Přinášíme vše pro čištění, tonizaci a hydrataci, ale i speciální přípravky na červené žilky, pigmentové skvrny, problematickou pleť, vráčky a kruhy pod očima a účinnou omlazující řadu Anti-Age.

ROSTLINNÁ PLACENTA

Unikátní receptura se opírá o gemmoterapii využívající výtažky z pupenů rostlin a přináší pozoruhodné výsledky. Rostlinná placenta má mimořádný regenerační a hydratační účinek díky vysoké koncentraci aminokyselin, peptidů a oligoelementů.

NAŠE HODNOTY:

přirozenost, účinnost, bezpečnost,
ochrana životního prostředí

K dostání ve vybraných lékárnách nebo na www.placentor.cz

NOVÁ KŮŽE ZE ZKUMAVKY

Američtí vědci testují „druhou kůži“, která dokáže vymazat vrásky během 24 hodin. Na kůži obličeje nebo těla se aplikuje tenká průhledná fólie, která vyhladí pokožku, jež po aplikaci vypadá hladší, pevnější a pružnější. Nový polymerový film na bázi silikonu, který vyvinuli odborníci v Technologickém institutu v Massachusetts (TIM) se aplikuje v podobě dvou krémů, jeden po druhém. Po zaschnutí se změní ve film, jenž lze sloupnout za 24 hodin. „Váčky pod očima mi okamžitě zmizely, vypadal jsem odpočatě a lidé mi říkali, že mám o několik roků méně,“ komentuje svou zkušenost doktor David Agus, specialista na medicínu proti stárnutí a profesor na univerzitě v Jižní Kalifornii. V minulosti už proběhlo mnoho pokusů vytvořit umělou kůži ze zkumavky, ale dosavadní výsledky byly nepohodlné, kůže nedýchala a její účinek nevydržel déle než pár hodin. „Toto je pravděpodobně nejslibnější výsledek klinických testů a otevírá cestu nejen k revoluci v kosmetické léčbě, ale také k podávání léků vstřebatelných pokožkou, kde se můžou uplatnit například při hojení ran či jiných onemocněních,“ dodává profesor. Její praktické využití předpokládá už na sklonku tohoto roku.



KOREKCE KRÁSY VE VAŠÍ DNA

Vědci budou schopni geneticky upravit naši DNA během pěti let. Minulý rok biotechnologická společnost Editas Medicine oznámila svůj záměr stát se první laboratoří na světě, která geneticky upraví DNA pacientů trpících genetickou poruchou, jež zabraňuje normálnímu fungování sítnice. To je možné díky revoluční technologii genové korekce, která představuje obranný mechanismus používaný bakteriemi; technologie ji využije pro vymazání zmutovaných částí DNA. Technologie však může být použita také v oblasti estetické medicíny: působí jako nůžky, které dokáží vystříhnout vadné části DNA a nahradit novými nepoškozenými úseky. To dává naději na nalezení léčby, která nám pomůže stárnout pomaleji a žít déle. Metoda však podle výzkumníků přináší také etické problémy: technologie by mohla být rovněž použita pro diskutabilní kontrolu kvality jedince, jako je inteligence či fyzické parametry. Zatím nelze předpovědět, co by pozměňování lidského genomu ve smyslu trvalé genetické modifikace mohlo znamenat pro budoucí generace.



PILULKA PROTI STÁRNUTÍ

Počínaje případně pojmenovaným nápojem Anti-AGin, obohaceným o vstřebatelný kolagen, který vrací mládí naší pleti, až po například Esthecho, hořkou čokoládu vyvinutou vědci z Cambridgeské univerzity slibující dokonale mladistvý vzhled pokožky chrlí nový anti-agingový průmysl každý den nové a převratné lektvary a přípravky proti stárnutí. Zázračná pilulka, která by významně prodloužila lidský život, sice stále ještě čeká za dveřmi laboratoří, avšak vědci tvrdí, že významné pokroky jsou na cestě. Už nyní máme k dispozici zajímavé látky v podobě léků na různé nemoci, které jako vedlejší účinek přinášejí pozitivní anti-agingový efekt. V loňském roce tým Dr. Alica, výzkumníka na poli medicíny proti stárnutí, zjistil, že ovocné mušky, které dostaly lék proti rakovině, žily o 12 procent času déle než průměrní jedinci, a nedávno další tým UCL také prokázal, že lék lithium – běžně předepsaný při léčbě bipolární poruchy – by mohl vést k prodloužení života až o 18 procent. Mezitím u dalšího léku s názvem Rapamycin, používaného k potlačení imunitní reakce u transplantovaných pacientů, vědci při testech na myších zjistili prodloužení života až o 38 procent. Rapamycin se v lidské medicíně používá už více než deset let a jako anti-agingový lék se uplatňuje při očkování starších lidí. „Přináší prokazatelně pozitivní účinky, na kterých bychom mohli založit novou léčbu příznaků stárnutí,“ říká doktor Alica. Ale podle něho ani tento lék není zázračné řešení, protože přináší i významné vedlejší účinky (například zánět varlat a potlačení imunitního systému).



PORADNA PHYRIS

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

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

Dobrý den, během léta se mi na tvářích objevily hnědé flečky a nevím co s nimi. Vyhledala jsem si na internetu, oč se jedná a jak se fleček zbavit. Evidentně jde o pigmentové skvrny. Poradíte mi, jaký produkt používat?
Veronika, 34 let, Ostrava

Ano, sluníčko působí na pigment v pleti, tzv. melanin, který tmavne se sluněním. Při nadměrném slunění mohou vzniknout na kůži tzv. pigmentové skvrny. Převážně jde o část čela, tváře a brady. Na trhu se objevuje spousta produktů k bělení těchto skvrn. PHYRIS v tomto ohledu nabízí sérum **Vitamin Flash**, který pomáhá k vybělení pigmentových skvrn díky aktivnímu Vitaminu C. Ideální je při použití v každodenní péči před krémem.



Je mi 42 let a pravidelně o svoji pleť pečuji. Každé ráno i večer pleť čistím, používám séra, jednou týdně i masku. Snažím se dle ročního období měnit i závěrečný krém. Vzhledem k tomu, že už mě trápí vrásky, chtěla bych se poradit, jaký krém by byl pro mě vzhledem k přicházejícímu chladnějšímu období vhodný?

Irena, 42 let, Písek

Musím Vás velmi pochválit, že o pleť řádně pečujete.

Co se týče vhodného závěrečného krému pro Vás – jedničkou v boji proti vráskám je určitě aktivní retinol. K přicházejícímu podzimu bych zvolila 24hodinový krém **Retinol Cream** z řady Triple A.

Mám dotaz, který se týká rozšířených pórů. Je mi 28 let a už pár let mě trápí akné a rozšířené póry. Snažím se používat produkty ke stažení pórů, ale stále to není ono. Poradíte mi, prosím?

Milan, 28 let, Praha

Dobrý den, pane Milane, akné je velmi diskutované téma a trápí více než 30 % populace. Vzniká zanesením mazových žláz. Především bych zařadila do každodenní péče čisticí produkty na ráno



ODBORNÍK RADÍ

Ing. Alexandra Fričová, MBA.

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

www.phyris.cz/kontakty

Pracoviště: Klinika krásy PHYRIS, Praha.

E-mail: alexandra.fricova@almaf.cz

i večer. K doplnění péče a redukci pórů bych doporučila využití ovocných kyselin v kosmetice. PHYRIS nabízí **SKIN RESULTS peel index 20**. Ovocné kyseliny odstraňují odumřelé buňky, regenerují a obnovují buňky. Doporučuji používat jako 28denní kúru, tzn. večer na očištěnou pleť, aplikovat tenkou vrstvu a nechat působit přes noc. Tento postup opakovat 28 dní po sobě. Výsledky jsou skvělé!



Věděli jste to?

V roce 1917 potkala **Nadia PAYOT** v New Yorku primabalerínu Annu Pavlovu. Bylo to jako zjevení. Ohromil ji rozdíl mezi mládím kvetoucím tělem baletky

a únavou, která se dala číst v jejím obličejí. Pochopila, jak je důležité kombinovat pleťové krémy se stimulačními cviky obličejí. Tři roky potom, v roce 1920 založila v Paříži PAYOT, značku založenou na silné filosofii: **krása spojené s pohybem**.

Později, ve 20. letech Nadia Payot vymyslela první skladbu cviků obličejí: «**fyzickou kulturu obličejí a krku**», domácí metodu doprovázející denní používání pleťových krémů. Metoda zahrnuje sedm MASÁŽNÍCH TAHŮ a čtyři GYMNASTICKÉ CVIKY.

Ale co když nás ovlivňuje i naše chování?

Podívejme se společně na čtyři opravdu špatné zvyky, které byste měli vyhnat ze svého krásného obličejí.

Co to se mnou vlastně je?

Pokud máte stále **smutný výraz** nebo jste stále **otrávená**, pak téměř nikdy neuvolňujete svoje ústa. Kolem rtů se začínají vytvářet vrásky a ústa jakoby ztrácejí tvar. Když hovoříte, stahujete svaly na čele a varhánky z něj málokdy mizí. Výsledkem jsou svěšené koutky a obočí, sraštělé vrásky. **Pro vás se hodí cviky č. 8 a 9, 3 a 4.**

Pro neustále **stresovaný** nebo **úzkostlivý výraz** jsou typické sraštělé rysy, tenké vybledlé rty. Máte tendenci sklánět bradu dolů. Oslabuje se tím přední část krku a ta má pak víc vrásek; kůže se postupně uvolňuje (a ukládá se zde tuk). **Pro vás jsou určené hlavně cviky č. 6 a 11.**

JEN 1 MINUTA DENNĚ

Objev fyzického cvičení pro obličej a krk z roku 1920 PAYOT rozvinul v originální GYM BEAUTÉ PAYOT®, bezpříkladnou, seriózní, efektivní sestavu založenou na fyzioterapii.

JEDNODUCHÉ, RYCHLÉ A ZÁBAVNÉ CVIČENÍ, KTERÉ KONEČNĚ VYHOVUJE NAŠEMU HEKTICKÉMU ŽIVOTNÍMU STYLUI! Bez ohledu na to kolik vám je, jaký máte typ pleti nebo jak žijete, PAYOT nabízí univerzální, 100% přirozenou metodu k bezprostřednímu získání oslnivého vzhledu a k udržení mladistvé pleti obličejí. GYM BEAUTÉ PAYOT® se stane součástí vašeho ranního rituálu, ale můžete jej provádět prakticky kdekoli, kdykoli po celý den: v kanceláři, v MHD, ve sprše, nebo v autě.

Den za dnem se pak do tváře vrací rovnováha a uvolnění, odpočatý výraz. Po třech týdnech se rysy zvednou, kontury lépe vykreslí a vrásky vyhladí. A to za jednu minutu denně jistě stojí.

3 základní skupiny cviků

-  **STREČINK** Uvolnění příliš ztuhlých svalů
-  **POSILOVÁNÍ** Zpevnění uvolněných oslabených svalů, cviky k posílení
-  **DOBŘÝ POCIT** Smějte se na svět, dívejte se na okolí pozitivně



11 CVIKŮ GYM BEAUTE PAYOT®

Kompletní sestavu najdete na youtube

GYM BEAUTÉ PAYOT® se inspirovala prací Dr. Nadii PAYOT a vznikla ve spolupráci s francouzskou fyzioterapeutkou Jocelyne ROLLAND. Ve Francii vede kurzy LPG Systems a odpovídala za tvorbu protokolů Lipomassage a Endermolift. Vytvořila koncept "Fyzické kosmetické terapie" a otevřela první centrum v Paříži, kde vyučuje pilates.

Kosmetickou péči, diagnostiku pleti a praktické návody na domácí péči nabízejí kosmetické salóny. Jedny z nejlepších se nacházejí v Praze, Plzni nebo Olomouci.

Seznam všech salónů najdete zde: **www.payot.com**

PAYOT
PARIS

Začínáme: stoupněte si nebo sedněte co nejrovněji, nohy rovně na podložce, vydechněte:

1 STREČINK – Uvolnění příliš ztuhlých svalů 5 CVIKŮ, KAŽDÝ OPAKUJEME DVAKRÁT



1 – klaun

PRO REDUKCI VÝSKYTU VRÁSEK
A JEMNÝCH LINEK KOLEM RTŮ
Široce rozevřete ústa a vytvořte přehnaně velký obdélník.
Strečink kruhových svalů kolem úst.



2 – překvapení

PRO REDUKCI VÝSKYTU VRÁSEK, VĚJÍRKŮ KOLEM OČÍ
A VÁČKŮ POD OČIMA
široce rozevřete oči (aniž byste vraštila čelo).
Strečink kruhových očních svalů.



3 – zdřímnutí

PRO VYHLAZENÍ VRÁSEK NA ČELE
Přimhuřte víčka a dívejte se směrem dolů
(ale nesklánějte krk!).
Strečink svalů na čele.



4 – kočičí tlapka

K VYHLAZENÍ A VYPLNĚNÍ VRÁSEK NA ČELE
Oběma rukama současně na každé straně klouzejte
bříšky prstů od středu čela směrem ke spánkům.
Relaxace svalů na čele.



5 – motýlíci

K VYHLAZENÍ ZAMRAČENÝCH LINEK A VĚJÍRKŮ KOLEM OČÍ
Pevně uchopte obočí palcem a ukazováčkem a táhněte
po jeho délce. Zakončete placem k protažení vějířků.
Strečink svalů obočí a kruhového očního svalu.

2 POSILOVÁNÍ – K posílení ochablých svalů 5 CVIKŮ, KAŽDÝ OPAKUJEME DVAKRÁT



6 – had

PRO OMEZENÍ POKLESLE ČELISTI
Uvolněte čelisti a zatlačte špičkou jazyka za přední horní
zuby.
Uvolnění žvýkacích svalů.



7 – sova

PRO NAPNUTÍ OČNÍCH KONTUR, PROTI OTOKŮM
A TMAVÝM KRUHŮM
Přiložte prsty na nadocnicové oblouky a horní okraj lícních kostí,
mějte oči plně otevřené, zavřete je a pak široce rozevřete.
Posilování očních svalů.



8 – želva

PRO ZVEDNUTÍ POKLESLÝCH KOUKŮ ÚST
Ohrňte rty dovnitř a stihněte koutky tlakem spodní čelisti,
abyste zatnuli tkáň na bradě.
Strečink čtvercového svalu na bradě a trojčepých retních svalů.



9 – ryba

PRO VYPLNĚNÍ RTŮ A ZPEVNĚNÍ JEJICH KONTUR
Vytvořte ústy svislý ovál a otevřete ho tak široce, jak je to
možné při zachování jeho tvaru.
Posilování příčné pruhového svalu úst orbicularis oris.



10 – úsměv

ZVEDNUTÍ LÍCNÍCH KOSTÍ
Předvedte 3 typy úsměvu a vyceňujte zuby víc a víc.
Posilování svalů zygomaticus major a minor, levator labii
superioris a caninus.

3 PRO DOBRÝ POCIT – Smějte se na svět kolem sebe, přistupujte ke svému okolí pozitivně naladěni! 1 CVIK OPAKUJTE DVAKRÁT



11 – široký úsměv

TONIZACE KRKU
Řekněte přehnaně "smiiiiiiiile", s výdechem zvedejte
koutky úst, a uvolněte se.
Posilování krčních svalů.

DÁREK, KTERÝ POTĚŠÍ A NEZESTÁRNE

Přírůstek do rodiny je vždy radostný. Dítě roste, dělá pokroky, začne chodit, mluvit, jde do školy... A najednou si řeknete: Uteklo to a na jeho dětství už jen vzpomínáte. Určitě jste za tu dobu stihli udělat spoustu fotek, ale což fotografii uměleckou, která se může stát originálním dárkem pro další členy rodiny? Fotit děti je náročné, takže jestli se pro ně rozhodnete, navštivte odborníka, který s ním má zkušenosti.



Děti se dají fotit v jakémkoliv věku. Ale abyste měli fotografie co nejlepší, je vhodné přijít ve správnou dobu. U novorozěťátek je to do 14 dnů od narození, pak už novorozěťátko nejde polohovat do spících sladkých pozic. Potom je dobré přijít cca ve 3 měsících, až začne držet samo hlavičku. V půl roce dítěte přichází to nejveselejší focení: začne samo sedět a rozesměje ho kdeco, ale přitom se nám ještě nikam neodpláží. Další velká změna nastává v prvním roce života. Většina dětí začíná stát a je hezké na fotkách zaznamenat jejich první krůčky. A tak můžeme pokračovat... Za letitou praxi s focením dětí od prvního dne až po velké školáky jsem si vymyslel systém předchystaných fotopozadí, který nám pomůže udělat 2x víc fotografií a prostřídat 2x víc tematických pozadí za co nejkratší dobu. Díky tomu udržím neustálou pozornost dětí a vytvořím pro Vás spoustu veselých fotografií.



Radek Hensley

Těším se na vás v ateliéru YesPhoto:

Moskevská 1543/65a
Praha 10 – Vršovice

www.yesphoto.cz
fotograf@yesphoto.cz
+420 737 025 534

VIZÁŽISTA MUSÍ BÝT DOBRÝ PSYCHOLOG



Pavel Bauer patří mezi nejvyhledávanější vizážisty u nás. Může se pochlubit dvěma desítkami let praxe v oblasti krásy. Je všestranný, umí totiž skoro všechno. Od vaření po gymnastiku, herectví, líčení a zvládne perfektně i roli lektora.

Františka Těšínská, Foto: archiv Pavla Bauera

Jako vizážista pracuje od roku 1993, kdy dokončil odborné kosmetické vzdělání. O tři roky později získal titul mistra České republiky v make-upu a v roce 1997 na světové soutěži v Düsseldorfu titul vicemistra. Mezi jeho hlavní činnosti patří: líčení pro TV, reklamní spoty, módní přehlídky, veletrhy, fotoprodukce do módních časopisů, péče o celebrity, lektorská a vzdělávací činnost, poradenské služby, odborné soutěže, spolupráce s českými designéry. Pracoval na módních přehlídkách, show a stážích v zahraničí – v Paříži, Vídni, Berlíně, New Yorku a Düsseldorfu. Je autorem a předsedou odborných soutěží pro vizážisty a kadeřníky u nás i v zahraničí. V současné době je také členem řídicího výboru Unie kosmetiček, se kterou spolupracuje od roku 1995.

Jak jste se dostal ke kosmetice?

Měl jsem tu výhodu, že jsem hrál amatérsky divadlo, a to dodnes považuji za první krok, jak jsem ji objevil. Jezdili jsme do zahraničí, do Irska, Francie, viděli jsme Monte Carlo, dokonce jsme zažili ještě Grace Kelly, rok poté zahynula... Měli jsme tu výhodu, oproti většině lidí tenkrát, že jsme mohli vyjet na západ. Vracel jsem se vždycky s taškou plnou jídla, a hlavně s časopisem Elle. Nevěděl jsem přesně, o co jde, ale líbily se mi fotky.

Jaký je zájem o proměny, ještě stále letí?

Velký. Ženy stále potřebují poradit a od toho jsme my, abychom jim pomohli. Často jim svou práci i radou zvedneme sebevědomí.

Jak přijímají ženy vaše rady?

Jde o to nejdříve člověka poznat a respektovat ho. Někdy není jednoduché dotýchnout přesvědčit. Nesnažím se za každou cenu prosadit módní trend. Sednu si k nim, protože jdu na řadu až po vlasech, a povídám si s nimi, abych odhalil jejich osobnost. Některé ženy se nechtějí dlou-

Dokážete je přesvědčit?

Rád hranice posouvám, nemusí být vše přesně dané podle barevné typologie, moje mantinely jsou hodně široké. Důležité je, jestli se cítíte dobře, ne podle toho, co vám někdo „přidělí“. Ženy se toho drží, někdy zbytečně. Mají naučené: jsem studený typ, tak chci studené barvy.

Můžu ale například použít i teplou barvu, která má metalický odstín a ten je studený, pak ho lze kombinovat s rtěnkou. Ve vyšším věku už nejsou ženy tak tvárné a nechtějí uhnout. Bojí se změn. Paní z malého města, kdyby měla tmavší rtěnku, vyslechla by si všelijaká hodnocení. Stejně to bývá s manažerkami s černou linkou na očích a s červenou rtěnkou, ty neuhnou k přirozenosti.

Co je nejdůležitější na práci vizážisty?

Zkušenosti, empatie, psychologie, argumenty, a tak trochu umění ovládat lidi. Manipulovat je v dobrém, přirozeným způsobem. Není to jednoduché. I talentovaným lidem, mladým vizážistům, kteří mi při výuce prošli rukama, tahle zkušenost s lidmi chybí, ale jsou skvělí na přehlídky, kde jde hlavně o to, že práce musí odsýpat.

Co všechno vyučujete?

Pořádám kurzy, někdy si mě najme škola nebo firmy či agentury na takzvaný média trénink. Učíme zaměstnance oblékat a líčit. Někdy si vypíšu workshop pro lidi, kteří chtějí



začít pracovat v oboru, absolvovali už spoustu kurzů, ale řeknou si, že ode mne se dozví víc než jinde. Jsou to třeba kadeřnice, které chtějí líčit na svatby nebo touží pokročit ve svém oboru. Společně nám na to stačí i dva dny. A dostanou ode mě certifikát. Učím rád základy a ze všeho nejraději dělám workshopy, které jsou

začít pracovat v oboru, absolvovali už spoustu kurzů, ale řeknou si, že ode mne se dozví víc než jinde. Jsou to třeba kadeřnice, které chtějí líčit na svatby nebo touží pokročit ve svém oboru. Společně nám na to stačí i dva dny. A dostanou ode mě certifikát. Učím rád základy a ze všeho nejraději dělám workshopy, které jsou

zaměřené na svatební líčení, airbrash, na konturování, na modelování obličeje, na denní líčení. Je to pro lidi, kteří nemají čas na rekvalifikační kurs a workshopy jim stačí.

Dá se ještě najít něco nového v líčení?

Jde spíš o nové technologie. Třeba líčení s airbrashem, s nímž děláme nástřík na obličej. Jeho největší výhodou je bezdotykovost. Uspadňuje práci kosmetičkám a klientkám s citlivou pleť, atopickými ekzémy a s alergiemi na různé kontaktní materiály. Make-up se aplikuje formou sprejování. Líčidla mají stejnou funkci, ale s pomocí malé pistolky namalujeme oční stíny, oči, obočí, řasy, linky i rtěnky. Vznikají takhle plakáty, auta, body painting a samoopalování v salonech. Kdysi to byl velký přístroj s kompresorem.

Jak se airbrash používá?

Je to malá pistolka, velká asi jako tužka a vede k ní hadička s páčkou. Barvu do ní vhná vzduch. Líčidlo musí být na vodním nebo lihovém základě. Zmáčknutím páčky se mikročástičky líčidla rozprašují a vytvoří se tím líčení. Vrstva je lehounká a jemná. Materiály, které

v domácnosti. Vhodný je na svatební líčení, které je mnohem trvanlivější i bez fixování pudrem. Líčidla můžou být matná, polomatná i lesklá. Přesto doporučuji ještě hydratovat přes, aby se

S LÍČENÍM JE TO JAKO S OBĚDEM, KTERÝ VAŘÍTE: VŠECHNO POTŘEBUJE SVŮJ ČAS.

nevytvořila krusta. Díky šablonám se dají vytvářet nádherné vzory. V menším vydání s touhle pistolí lze udělat i opálení, jaké známe z kabin.

Co říkáte na novinky v líčidlech?

Největší boom je v modelování a konturování tváří. V dekorativní kosmetice je využíváno asi sto let, ale spíš v oblasti filmu a divadla. Dnes si můžou všechny ženy dovolit stínovat a konturovat nebo měnit proporce obličeje světlými a tmavými pudry, používat bronzinky, highlightery, tedy rozjasňovače, v tekuté, mastné a tuhé



PAVEL BAUER (54)

Toužil stát se akrobatem, ale nesnáší cirkusy. Hrál v Ostravě divadlo, ale přestěhoval se do Prahy. Bavila ho sportovní gymnastika, ale raději předváděl módu na pódii. Pavel Bauer je mužem mnoha profesí a v současné době patří mezi nejuznávanější vizážisty. V oboru pracuje od roku 1993, jinak je ovšem vyučený cukrář, který pracoval jako mistr odborného výcviku. Po revoluci „sladkou“ profesi opustil a naplno se pustil do světa showbusinessu a mol módních přehlídek. Nejvíce ho baví učení základů profese u začínajících vizážistů. Považuje je za nezbytné pro celou profesi a nové konkurence se z jejich strany nebojí. Pořádá kurzy základů líčení a vede workshopy na téma novinek z oblasti líčidel, nových technologií a módních trendů, které objevuje v USA a dalších zemích. Líčí modelky na přehlídkách, celebrity pro pořad Star Dance a je vizážistou pro značku Avon. S kariérou začal jako model při přehlídkách pro značku OP Prostějov, při kterých se učil od kolegyní líčení a česání.



k tomu mám, jsou buď hodně nebo málo krycí, dá se tím vytvořit fantasy na body painting. Kompresorek k němu vypadá jako mobil a nabíjí se v zásuvce nebo je na baterky. Využít ho můžou i manikérky na ozdoby na nehty. Dají se s ním dělat i tenké čárečky, záleží vždy na vzdálenosti od obličeje nebo se používají šablony.

Kde jste se s ním seznámil?

Měl jsem možnost vyškolit se v Los Angeles. Ted' letí hlavně v Americe, tam ho používají i ženy

práškové verzi. Jde o 3D vnímání obličeje, kdy je potřeba vidět prostor a perspektivu. To se učí maskéři a vizážisté léta. Hlavně ale jde o marketing, aby se prodávalo, nic převratného to není.

Je něco, co je úplně jiné?

I v tomto případě jde o nové technologie. Firmy právě vyšly na trh s tekutou rtěnkou. Dobře drží a zmatní až na rtech. Ženy hlavně pasou po krásných odstínech a jednoduché aplikaci. Nemusí být ani drahé a ani značkové.

RESTART MLÁDÍ

Možnosti, které nám dnes nabízejí moderní technologie, byly dřív naprosto nepředstavitelné. V současné době můžeme stárnutí účinně (a navíc bezbolestně) pozdržet neinvazivními a miniinvazivními zákroky.

Hana Profousová, foto: archiv firem

PAPRSKY SI PORADÍ SE VŠÍM



MUDr. Tereza Gabryšová

Trápí vás vrásky kolem úst a kolem nosu? Máte problémy s povadlymi očními víčky? Dostalo vaše tělo během těhotenství a porodu zabrat? Chcete se zbavit akné, chloupků, strií na břiše, nežádoucí pigmentace nebo dopřát svým intimním partiím omlazení? To vše a mnohem víc vyřeší nejmodernější, nejvýkonnější a nejšetnější laser SP DYNAMIS PRO značky FOTONA. Jeho největší patentovanou novinkou je 4D ošetření pleti s výrazným liftingovým efektem. Znamená to, že pleť v obličeji se vůbec poprvé ošetřuje jak z vnější, tak z vnitřní části úst. Proto je skvělou volbou pro ty, kteří se zdráhají využít nížový lifting, výplně nebo skalpel, ale vyžadují výrazný účinek. Velmi dobře vyřeší i chrápání: „Zatímco dříve bylo odstranění chrápání bolestivé, v místě ošetření zůstávala otevřená rána, tak díky tomuto novému laseru je vše úplně jinak. Klient po ošetření může hned pít a nepocituje bolest, maximálně může mít pocit jakoby škrábání v krku,“ vysvětluje dermatoložka a anti-agingová specialista Kliniky YES VISAGE MUDr. Tereza Gabryšová.

NAPROSTO ZDRAVÉ MIMINKO

Stále více žen otěhotní díky umělému oplodnění (v ČR proběhne ročně více než 30 tisíc podobných cyklů). Sledování vývoje embryí před jejich návratem do dělohy snižuje rizika potratu a naopak zvyšuje šanci na uchycení. Je proto dobrou zprávou, že v republice jsou k dispozici tři přístroje s názvem Embryo Time Lapse Incubator Geri umožňující snímání a analýzu embryonálního vývoje bez ohrožení vývoje embryí okolními podmínkami. Pro pacientky se tak zvýší šance na početí potomka. A lékařům dává technologie větší možnosti na výběr toho nej kvalitnějšího embrya.



ROVNÉ NEBO KUDRNATÉ?

Jak známo, každá žena chce to, co nemá: ta s rovnými vlasy touží po kudrlinkách, kudrnatá si je přeje narovnat. Žádný problém! Stačí vybrat správnou pomůcku: termokartáč pro rovné a nadýchané vlasy nebo naopak loknovačku, která vám v rychlosti vytvoří svůdné vlny.



JAK VIDÍTE SVĚT?



Růžové brýle nepotřebujeme, ale dobře vidět? To určitě ano. Proto se vyplatí navštívit odborníka a nechat si změřit zrak. Věděli jste například, že za často nevysvětlitelnou únavou se může skrývat oční vada? Většina lidí považuje za normu kvalitu ostrosti zraku totiž to, na co jsou zvyklí a nemá ani tušení, že je to omyl vedoucí k nesoustředěnosti, chybování i podrážděnosti, které často správně nevyhodnotíme jako důsledek zrakové zátěže. Toto riziko se týká významné části obyvatelstva, protože průzkumy ukazují, že v současné populaci lidí produktivního věku trpí asi 65 % větší či menší zrakovou vadou. Proto by měli používat brýle nebo kontaktní čočky vyrobené na míru na základě nejnovějších vyšetřovacích možností a výrobních technologií. Tyto parametry dokáže splnit jen několik málo optik. Jednou z nich je i specializované pracoviště Oční optik Žilka, které poskytuje kompletní odborné služby v péči o zrak – od počáteční refrakční diagnostiky až po výrobu brýlových čoček. Jako zkušený odborník popisuje Blahoslav Žilka problémy, které tento obor zatěžují: „Je zarážející, že v některých očních optikách jsou zaměstnaní prodávající bez patřičného odborného vzdělání. Optometrista je vysokoškolsky vzdělaný specialista v oboru oční optiky a optometrie. Je oprávněn vyšetřovat zrakové vady, aplikovat kontaktní čočky, poskytovat preventivní péči o zrakové vady a samozřejmě odborné poradenství. Ke své činnosti musí být akreditován ministerstvem zdravotnictví.“

KOSMETICKÉ MASKY

Aplikace kosmetických masek zaujímá v rámci péče v kosmetickém salonu neoddělitelnou součást ošetření. „Samotná aplikace by se měla stát určitým rituálem, při kterém klientku připravujeme na hluboký odpočinek, který většina z nich stále odsouvá, říká Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školitelka GERnétic.

„Nedílnou součástí relaxace je uzpůsobení prostředí – příjemná a nepříliš hlasitá hudba, jemná vůně, tlumené světlo a samozřejmě také velmi pohodlné spočinutí klientky na lehátku,“ doplňuje paní Kimlová. Během působení masky dochází nejen ke zlepšení stavu pokožky a rychlejšímu a intenzivnímu zapracování aktivních látek, ale i ke zklidnění mysli, zbavení se stresu a napětí, načerpání nové energie. Patnáct až dvacet minut vzácného zážitku klidu a maximálního uvolnění prospívá nejen krásě, ale hlavně zdraví.



Výběr masek má **francouzská kosmetika GERnétic** široký a lze s nimi působit jak na krásu, tak i na vyřešení různých problémů, které se na pokožce vyskytují. Některé z masek jsou výhradně pro salonní využití, jiné může klientka používat i v domácí péči.

IMMUNO – krémová obličejová maska (regenerační, protizánětlivá)

Přípravek pro salonní i domácí ošetření pro všechny typy pleti v každém věku.

Účinky: protizánětlivé, regenerační, hluboce čistící, vypínací a osvěžující.

Domácí péče:

- k regeneračním účinkům 1 krát týdně
- při řešení zánětů – podle potřeby
- při ojedinělých zánětech (lokálně na celou noc)

ARGINI – krémová obličejová maska (regenerační, protizánětlivá, čistící)

Přípravek pro salonní i domácí ošetření pro všechny typy pleti v každém věku.

Účinky: regenerační, zklidňující, čistící, vypínací, osvěžující, lehce chladící.

Domácí péče:

- k regeneračním účinkům 1 krát týdně,
- při řešení zánětů – podle potřeby,
- při ojedinělých zánětech (lokálně na celou noc)

HYDRA GER – krémová obličejová maska (zklidňující, hydratační)

Přípravek pro salonní i domácí ošetření na všechny typy pleti jakéhokoliv věku.

Účinky: hydratační, vypínací a osvěžující, zlepšuje stav kožní bariéry.

Domácí péče:

- k zabezpečení dobré hydratace pleti 1 krát týdně, v případě potřeby i častěji

MASQUE MARIN – krémová obličejová maska (vitalizační, s výtažky mořských řas)

Přípravek pro salonní i domácí ošetření je určený především na povadlou, unavenou a vystrešovanou pokožku.



Účinky: regenerační, remineralizační, vypínací a osvěžující. Ochraňuje pleť proti negativním vlivům z vnějšího prostředí.

Domácí péče:

- 1 krát týdně nebo častěji podle potřeby

MASQUE MINERAL – prášková salonní maska (termální)

Přípravek je určený výhradně pro salonní péči k ošetření obličeje, poprsí i nohou. Lze využít v každém věku.

Účinky: hluboké a rychlé zapracování aktivních látek do pleti. Upravení mazotoku, lehké vysušení pleti, zatažení pórů, zjemnění. Zpevnění kontur obličeje.

MASKA VEGETAL – prášková salonní maska (regenerační, pro zralou pleť)

Přípravek je určený výhradně pro salonní péči k ošetření zralé a stárnoucí pleti, lze využít i na poprsí, dolní končetiny a k celotělovým zábalům.

Účinky: hluboká výživa, regenerace pleti, vyrovnává a posiluje krevní oběh.

MARINE ESSENCE – prášková salonní maska (detoxikační, regenerační, hydratační, s výtažky z mořských řas)

Přípravek je určený k salonnímu ošetření obličeje pro všechny typy pleti jakéhokoliv věku,

poprsí, nohou a k celotělovým zábalům. Je to zcela přírodní, neparfemovaný produkt s intenzivním biologickým účinkem. Jedná se o nejak-tivnější masku GERnétic.

Účinky: regenerační, projasňující, doplňující výživu pleti. Pomáhá rozjasnit pokožku a bělit pigmentové skvrny.

MASQUE YEUX – krémová oční maska (proti otokům a vráskám)

Přípravek je určený k ošetření očního okolí pro salonní i domácí péči.

Účinky: uvolnění a odstranění otoků očí, váčků pod očima a vrásek kolem očí. Zklidňující, projasňující efekt.

PEEL OFF ECLAIRCISSANT – slupovací projasňující obličejová maska

Přípravek je určený k salonnímu ošetření na každý typ pleti v každém věku.

Účinky: projasnění pokožky, vyrovnání barevnosti pleti.

PEEL OFF ANTI AGE – slupovací liftingová maska

Přípravek je určený k salonnímu ošetření zralé a stárnoucí pleti.

Účinky: regenerace, revitalizace, zklidnění, lifting, zabraňuje předčasnému stárnutí.

www.gernetic.cz

JAK ZÍSKAT ZPÁTKY ZTRACENOU HYDRATACI

Kyselina hyaluronová patří mezi hodně citované aktivní látky, všude se můžeme dočíst, že zajišťuje účinnou hydrataci, vyhlazuje vrásky a oddaluje vznik nových, ale jak funguje?

PRINCIP ÚČINKU

Kyselina hyaluronová se přirozeně nachází v našem těle, ovšem vlivem vyššího věku její množství klesá, a tak je potřeba ji doplňovat. Kyselina hyaluronová je látka, která na sebe dokáže navazovat vodu, a to až v tisícinásobku své vlastní hmotnosti.

KDE SE BERE

Dříve se kyselina hyaluronová získávala ze zvířecích tkání (kohoutí hřebínky, žraločí kůže

apod.), dnes se získává biotechnologickými metodami z určitých druhů prospěšných bakterií.

Zajímavostí je, že stejně jako pivo nebo sklo je kyselina hyaluronová jedním z významných vývozních artiklů České republiky.

ALE JAKÝ DRUH VYBRAT?

Kyselinu hyaluronovou můžeme rozdělit dle délky jejího řetězce. Vysokomolekulární se používá především ve farmacii či estetické chirurgii, kde se aplikuje jako výplňový materiál. Nízkomolekulární je pro nás ale v rámci ošetření podstatnější, dokáže totiž díky „menším molekulám“ proniknout hlouběji do vrstev pokožky, a tak udělá svoji práci.

PRO KOHO JE VHDNÁ

Dá se říci, že pro všechny, a to ať už potřebují pouze hydrataci nebo i redukci vrásek, zpevnění pokožky.

POSTUP PŘI KOSMETICKÉM OŠETŘENÍ PLETI S KYSELINOU HYALURONOVOU

- 1) Nejprve provedeme povrchové čištění pleti dle typu pleti (pleťovým mlékem čistícím + tonikem dle typu pleti).
- 2) Pleťovým nebo Enzymatickým peelingem zbavíme pleť odumřelé vrstvy buněk. Díky tomu se kyselina hyaluronová dostane hlouběji do pleti.
- 3) Následuje hloubkové čištění pleti.
- 4) Ručně, případně pomocí ultrazvukového přístroje společně s vodivým gelem zapracujeme **Profesionální gelové sérum se 100% kyselinou hyaluronovou**. Vodivý gel je při ošetření nezbytný pro správnou vodivost produktu.
- 5) Provedeme masáž obličeje, krku a dekoltu.
- 6) Aplikujeme na 20 minut Masku s kyselinou hyaluronovou.
- 7) Pleť ošetříme tonikem (kyselina hyaluronová tak do sebe natáhne další vodu a pleť je ještě hydratovanější).
- 8) V rámci závěrečného ošetření aplikujeme Krém s kyselinou hyaluronovou a kmenovými buňkami.

Více informací najdete na **www.ryor.cz** nebo na **www.kosmetickyblog.cz**

PROFESIONÁLNÍ GELOVÉ SÉRUM SE 100% KYSELINOU HYALURONOVOU



271 Kč

Gelové sérum s obsahem 100% nízkomolekulární kyseliny hyaluronové je vhodné pro perfektní hydrataci všech typů pleti. Sérum se snadno nanáší a rychle vstřebává. Pleť je po aplikaci nejen hydratovaná, ale i jemná a rozjasněná. Dochází k zjemnění vrásek a stažení rozšířených pórů. RYOR, 271 Kč (30 ml)

Doporučujeme

aplikovat na celý obličej, pro intenzivnější účinek je vhodné sérum zapracovat do pleti kosmetickým ultrazvukem (s využitím Vodivého gelu RYOR).

Zajímavost

Po vstřebání séra doporučujeme pokožku přestříkat tonikem, aby na sebe kyselina hyaluronová navázala molekuly vody a došlo tak k intenzivnější hydrataci.

Kde výrobek zakoupit?

Můžete navštívit jednu ze značkových prodejen RYOR v Praze v Lotyšské ulici, v Brně či Poděbradech nebo eshop.ryor.cz.
Tel.: objednávky 277 00 1234

JAK NAPRAVIT LETNÍ ŠKODY

Letošní horké léto jen málokdo mohl přežít bez nějakých ztrát na kráse. Dopřejte proto svému tělu účinnou nápravu a udržte si to hezké, co jste získaly díky chytrým pomocníkům.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

Letní měsíce jsou pro zdraví asi nejlepší roční období. Krmíme se syrovou zeleninou a ovocem, takže vitaminy v přírodní formě nám nechybí. Sportujeme na vzduchu a sluníčko prospívá kostem i pokožce. Jenže UV záření, mořská nebo chlorovaná voda, ale i znečištěné ovzduší zanechávají na kráse stopy, které objevujeme právě v době, kdy se vracíme do práce nebo do školy.

PLEŤ: ZPÁTKY DO ROVNOVÁHY

Hned pod povrchem pleti se nachází hustá síť nervových zakončení. To je důvod, pro máme tak blízko k rudnutí, když na nás působí horko, ať už vlivem klimatických změn nebo pálivou stravou a při stresu. Náhlé zčervenání, pnutí, pocity horka a fličky nejsou nikomu příjemné. Můžou i dlouhodobě setrvávat na tvářích, krku nebo v dekoltu. Většinou postihují hypersenzitivní pleť, která potřebuje speciální péči. Další nepříjemností po létě jsou pigmentové skvrny. Nejméně přijatelné jsou ty známé jako melasma. Objevují se nejčastěji na spáncích, čele, tváři a okolo úst. Poznáte je podle hnědého až šedohnědého zbarvení. Dobrá zpráva je, že můžou spontánně vyblednout a vymizet, když se zmírní síla UV záření.

Co udělat:

Chce to klid. Doslova. Vynechejte aspoň na měsíc razantní kosmetické zkrášlování s pomocí ovocných kyselin nebo retinolu. Nechte buňky odpočinout, aby mohly v klidu regenerovat. Samy můžete pomáhat dráždivé pleti přiložením hydratační masky, pleťovým sérem s obsahem lékořice, zinku a bylinek. Červenání přibrzdníte také posilováním pleti termální vodou. Tenhle poklad s koncentrací minerálů a stopových prvků z hlubin vulkánů zpevňuje kůži a brání únikům vody. Vynechejte přípravky s obsahem alkoholu, barviv a emulgátorů, parabenů a parafinu.

Tipy K&W

Intenzivní hydratační booster obsahující aktivní látky hydractin, kyselinu hyaluronovou a další aktivní látky v maximální možné koncentraci, které hydratují i silně vysušenou pleť, Essenté, 735 Kč

Termální voda - sprška obnovuje rovnováhu, zklidňuje a posiluje pokožku, Vichy, 249 Kč

Hydratační textilní maska Hydra Bomb, Granátové jablko přináší dehydratované a podvyživené pleti maximální množství séra, které plní hluboké vrstvy pokožky a vrací jí vitalitu, Garnier, 60 Kč



VLASY: PODPOŘTE KOŘÍNKY

I když odborníci doporučují, abychom věnovali vlasům stejnou pozornost jako pokožce těla, u moře nebo na horách na to většinou málokdo dbá. Jakou kvalitu pramínek máme na konci léta, záleží na tom, jak jsme se věnovaly jejich ochraně. Většinou také záleží na barvě. „Odbarvené a barvené vlasy reagují na vodu sladkovodní i mořskou citlivěji než nebarvené. U blondýnek dredovatí a cuchají se rychleji než u tmavovlásek. Ty ale zase mají větší problém s výrazným 'šišováním' barvy,“ říká tricholožka Lenka Kaspříková. Takže problémům se nevyhne téměř nikdo.

Co udělat:

Domluve si termín u kadeřníka. Nebojte se barvení hned po dovolené, kvalitní přípravky jsou obohacené o oleje a opět vlasy ožíví, vrátí jim pevnost a pružnost. Roztřepené konečky sice už nezachráníte, ale jejich ustříhnutí prospěje kráse vašeho porostu. Poukazuji totiž na nedostatek živin od poloviny vlasů, jejichž další část se odlomí nebo roztřepe. Spotřebujte letní hydratační šampon i masku a kořínky podporujte kapkou výživného séra. Vaše hříva bude jako znovuzrozená. Nebojte se nových účesů, jen si pro ně zvolte vhodné pomocníky.

Tipy K&W

Maska na vlasy Colour Refresh obsahuje arganový olej, slunečnicový výtažek, mléčné proteiny a provitamin B5, které napravují vlasovou kutikulu, chrání vlasy a udržují je hydratované, Maria Nila, 720 Kč

Aktivační sérum proti vypadávání vlasů a pro podporu růstu nových vlasů s kofeinem a výtažkem z modřinu reaktivuje kmenové buňky vlasových váčků a omezuje jejich ztrátu, Manufaktura, 569 Kč

Jemná pára žehličky proniká skrz mikroperforované otvory do vlasů a hydratuje je, diamanťovokeramická vrstva je chrání proti spálení, BaByliss, 3 990 Kč

**JAKOU KVALITU
PRAMÍNKŮ MÁME
NA KONCI LÉTA, ZÁLEŽÍ
NA TOM, JAK JSME
SE VĚNOVALY JEJICH
OCHRANĚ.**



TĚLO: DEJTE MU NAPÍT

Spojencem krásné pokožky je hydratace. Množství vody se ale v kůži stále mění, což záleží na prostředí, ve kterém právě jsme. V horku se dramaticky snižuje. A protože vodu do pokožky přivádí hlavně oběhový a lymfatický systém, je nutné ji doplňovat zevnitř, pitným režimem. Další pomoc spočívá v podpoře lipidů, což jsou tukové buňky zabraňující úniku vlhkosti na jejím povrchu.

Co udělat?

Výživné hydratační tělové mléko použijte po sprše. Nedrhněte se po ní ručníkem úplně do sucha a nechte trochu vlhkosti na povrchu. Tělové mléko se bude snáze rozírat, vaše kůže bude hebká a navíc ušetříte. Oživte opálený odstín se samoopalovacím přípravkem.

Tipy K&W

Tělové mléko pro samoopálení Radiance body Balm s vyživujícím bambuckým máslem, kokosovým olejem, oleje, ze sladkých mandlí a vitamínem E, Sienna, 430 Kč

Osvěžující mléko po opalování pro obličej a tělo prodlouží opálení o dva týdny, NuxeSun, 400 Kč

Relipidační sprchový olej pH5 s přírodními oleji a dexpanthenolem navrací pokožce lipidy a posiluje ochrannou bariéru, Eucerin 345 Kč



**SPOJENCEM
KRÁSNÉ
POKOŽKY JE
HYDRATACE.**

TAJEMSTVÍ PŘIROZENÉ KRÁSY

Společnost PHYTOMER je skutečným průkopníkem v oblasti mořské kosmetiky. Její vědci a vývojové týmy už téměř padesát let objevují v moři nejučinnější složky a vytvářejí vysoce účinné kosmetické přípravky.

Francouzská společnost PHYTOMER je jednou z mála kosmetických společností na světě, která ovládá mořskou biotechnologii a vytváří zcela nové a přirozené přísady pomocí vyspělých metod šetrných k životnímu prostředí.

Z MOŘE PŘÍMO NA VAŠI PLEŤ

Naše výroba v Bretani se řídí trvalým ohledem na ochranu životního prostředí. A vývojovému oddělení pomáhá moře dodávat ženám produkty podtrhující jejich krásu. Je to dáno tím, že moře je životně důležitou a nejbohatší součástí biologické rozmanitosti a rovněž je blízce spřízněno s našimi buňkami: obsahuje vše podstatné pro krásu a zdraví naší pokožky.

**TENTOKRÁT PŘEDSTAVUJEME:
TRÉSOR DES MERS
SUCHÝ OLEJ NA OBLIČEJ, TĚLO I VLASY,
KTERÝ VYŽIVUJE, VYHLAZUJE
A ZÁROVEŇ CHRÁNÍ.**

WWW.PHYTOMER.CZ



BIOTECHNOLOGIE OBJEVUJE SÍLU PŘÍRODNÍCH INGREDIENCÍ

Toužíte po autentické, přirozené a energické kráse? Právě vám nabízíme to nejučinnější z moře pro vaši krásnou a zdravou pleť. Naši výzkumní pracovníci kultivují v laboratořích mořské organismy za účelem zvýšení pozitivního účinku moře na vaši pokožku. Vytvářejí tak ty nejčistší a nejučinnější aktivní mořské látky. Paleta našich výrobků je velmi široká: nabízíme multifunkční péči - prostředky na rozjasnění a omlazení obličeje pro všechny typy pleti, na zehřívání postavy a mnohé další. Tvoří je kombinace mořských a rostlinných olejů zajišťujících hloubkovou hydrataci pokožky.

FASCINUJÍCÍ ÚČINKY MOŘE

Moře, to je náš život, naše vášeň. Mořské biotechnologie nám umožňují odhalit jeho výjimečný potenciál a zároveň ho chránit. Naše zcela nové programy kultivace řas jsou udržitelné a pomáhají obnovit druhy ohrožené vyhynutím.

V každém kroku výroby prosazujeme ekologicky zodpovědný přístup. Používáme obnovitelné zdroje, využíváme filtrační zahrady k čištění odpadních vod a aplikovali jsme systém inteligentní recyklace surovin, protože ochrana moře je pro nás srdeční záležitostí.

www.Phytomer.cz | www.Phytomer.sk

PHYTOMER VYVÍJÍ VÝJIMEČNÉ PRODUKTY

MLÁDÍ PŘICHÁZÍ Z MOŘE

Oceány a moře nejsou jen velká letní koupaliště a vzdálené horizonty, na nichž pozorujeme zámořské lodě. Skrývají plno pokladů, které nabíjejí naše tělo energií, léčí a zkrášlují pokožku.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem a Fotolia

A vibrant underwater photograph showing a diverse coral reef. In the foreground, there are large, colorful coral structures in shades of orange, yellow, and green. Several small, striped fish are swimming around. In the middle ground, a large sea turtle is swimming towards the right. The water is clear and blue, with sunlight filtering down from the surface, creating a bright and lively atmosphere.

Už odpradávná je moři přičítáný léčivý účinek. Unikátní je moře Mrtvé, které se nachází 420 metrů pod hladinou světového oceánu, a to zajišťuje vodě jedinečné vlastnosti. Je považováno za úžasné přírodní lázně, bohaté na minerální látky, které nelze vyrobit ani najít nikde jinde na světě. Zastoupeno je jich tu asi 35 druhů a mají různé zdravotní účinky. Hořčík, síra, vápník, bromid, zinek a draslík například můžou přispět ke stimulaci krevního oběhu, zklidnění těla a k obnově pokožky. Minerály obsažené ve vodě a v bahně Mrtvého moře zase pomáhají stimulovat krevní oběh a urychlit obnovu buněk a odplavování toxinů.

SEBEOBRANA ŘAS

Silný příliv a odliv, spousta soli, rozdíly v intenzitě světla, to jsou podmínky, kvůli kterým musely řasy rozvíjet prostředky sebeobrany, zahrnující syntézu vitaminů, enzymů a polysacharidů. V kosmetice se nejčastěji využívají jako maceráty a výtažky z hnědých a červených řas, ale také z obdivuhodného mikroorganismu z Mrtvého moře, řasy s roztomilým názvem zelenivka (*Dunaliella Salina*). Bohatá je na hořčík, jód, vápník nebo draslík a zároveň je zásobárnou vysoce koncentrovaného beta-karotenu, který tělo přeměňuje na retinol (vitamin A).

BAHNO – LÉČIVÉ A ČISTICÍ

Přírodní bahno se na dně Mrtvého moře tvořilo tisíce let. V kosmetice se využívá k hloubkovému čištění pleti, ale také k zpevnění a proti celulitidě. Obsahuje 26 minerálů a stopových prvků obnovujících ochrannou bariéru pokožky. K léčení a wellness účinkům je oblíbené v mnoha SPA zařízeních pro svůj vysoký obsah síry.

MINERÁLY = ZDRAVOTNÍ POSILA

Mořské minerály jsou elixírem při léčení pokožky. Nabízejí intenzivní obnovu a mají remineralizační efekt, který kůži vrací pevnost a odolnost.



MOŘSKÉ POKLADY

1. Omlazující pleťové sérum - Youth essence serum obsahuje minerály z Mrtvého moře, výtažky ženšenu, vitaminy A, C, E, řasu Dunaliella; vyvažuje produkci mazu, bojuje proti vráskám a jemným linkám, Aqua mineral, 1350 Kč

2. Hydratační balzám na nohy s výtažkem z mořské soli revitalizuje, osvěžuje a hydratuje zatěženou pokožku choditel, Avon, 149 Kč

3. Toaletní voda Home spa Seathalasso je jako mořský vánek, energizující, svěží s jasmínem a dřevitou vůní cedru, Douglas, 829 Kč

4. Pleťový odličovač Mořská řasa udržuje rovnováhu pokožky díky extraktu z mořských řas a mořské pramenité vody, Panier de Sens, 215 Kč

5. Krém Innovation Jeunesse, crème de soin - zpevňující krém proti stárnutí s peptidy Rigin, s modrozelenou řasou a organickým derivátem křemíku Algisium C povzbuzuje buněčnou obnovu pleti, Thalac, 1205 Kč

6. Čistící gel Nettoyant Gommant Marin s výtažky z mořských řas dokonale vyčistí pleť, pokud ho necháte několik minut působit, uvolní se do pleti minerální látky, GERnétic, 780 Kč

7. Omlazující krém Techni Liss Active - komplex aktivních látek z mořských řas, viditelně redukuje vrásky a zpevňuje rysy obličeje, Payot, 1800 Kč

8. Tělový krém proti celulitidě Celluli Now s výtažky z červených řas, které prokrvují a vyhlazují nerovnou pokožku, Sisley, 3873 Kč

NOSÍ SE PŘIROZENOST

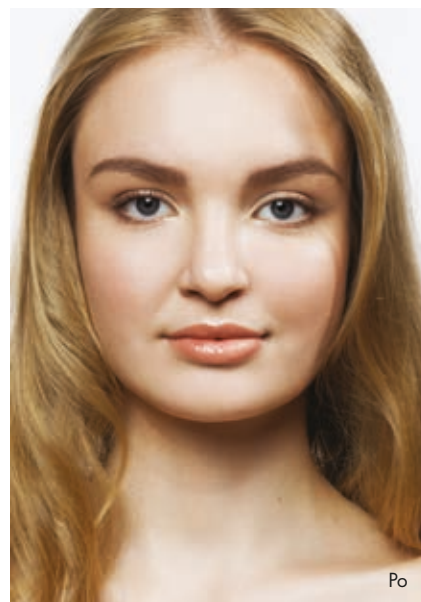
Dlouhými hustými řasami se dnes pyšní nejedna žena. A dalším velkým módním trendem se stal styling obočí. Jeho vzhled výrazně ovlivňuje, jaký uděláme první dojem na své okolí. Proto bychom péči o něj měly věnovat stejnou pozornost jako výběru šatů nebo make-upu.

Hana Profousová, Foto: archiv firem



KRÁTKÉ, NEBO DLOUHÉ?

Můžeme sice zkusit experimentovat a na večírek si udělat obočí tmavěmodré, v zásadě ale platí, že se barva obočí má sladit s barvou vlasů. „Nic tak neupoutá pozornost jako kombinace blond vlasů a výrazného černého obočí, bohužel v tom negativním slova smyslu,“ říká Petr Stoklasa ze společnosti Mako Butterfly, která na českém trhu zastupuje značku RefectoCil,



Můžete být vnímány jako osoby příjemné a důvěryhodné nebo také jako přísné nebo nepřístupné... Tohle všechno na vás prozradí jediný pohled do vašich očí a na jejich okolí – zejména na obočí. Není se tedy čemu divit, že make-up v těchto partiích obličeje byl důležitý v celé historii lidstva.

Trendy obočí by mělo být perfektně upravené, ale přitom vypadat přirozeně. Dřív se takový výsledek dal docílit jen návštěvou kosmetického nebo kadeřnického salonu. Teď je tendence upravovat si ho doma za pomoci přípravků na péči o obočí. Ušetříme tak nejen peníze, ale také čas.



Před

Po

PRO KRÁSNÝ VZHLED OBOČÍ

- Nechte svému obočí přirozený tvar, netrhejte ho příliš, úzké linky nejsou v módě.
- Na úpravu obočí si vyhradte čas, rozhodně se nesnažte vytrhnout několik chloupků najednou – některý by pak mohl v celkovém obraze obočí chybět.
- Pokud vám nějaký ten chloupek vyčuhuje z řady, hned ho netrhejte. Nejprve si kartáčkem nebo špičátkem urovnejte obočí a pak ho zkrátte zastřížením, tak nebude nikde přebývat ani chybět.

profesionální kosmetiku zaměřenou na styling a péči o řasy a obočí. A dodává, že dávno odzvonilo dobám, kdy jste si mohly vybrat jen mezi černou a hnědou barvou na obočí. Nyní je k dispozici celá škála od blond přes popu-

lární odstín grafit, modro-černou, tmavomodrou, světle hnědou, kaštanovou až po červenou.

A jaký je nyní módní tvar obočí? I kdybychom si ho rády vybraly přesně takové, jaké má naše oblíbená herečka nebo zpěvačka, musíme vycházet z tvaru svého obličej. „Za ideální tvar bývá považován obličej oválný, v tomto případě není potřeba žádná optická korekce. U obdélníkového je důležité umístit ho opticky do středu obličeje – mělo by být dlouhé a ploché. U trojúhelníkového obličeje je vhodné obočí vytvarovat krátce a měkce, abychom odpoutali pozornost od ostré brady. U kulatého obličeje ho tvarujeme naopak ostře s vysokou klenbou. Do čtvercového tvaru obličeje stylizujeme obočí do měkkého oválu, čímž opticky snížíme vysoké čelo,“ radí Martina Košťálová, která se profesně zabývá stylingem řas a obočí.

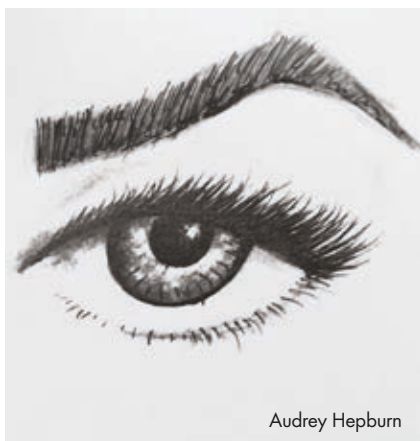
ZÁSADA STOUPÁNÍ A KLESÁNÍ

Důležitý je ale také tvar a posazení očí. Pokud jsou oči ideálně posazené, mělo by obočí začínat nad vnitřním koutkem oka. Široce posazené oči si vyžadují obočí začínající blíže k nosu, což opticky zmenší vzdálenost mezi nimi. Jsou-li oči blízko u sebe, obočí by mělo být posazeno celkově dále od kořene nosu.

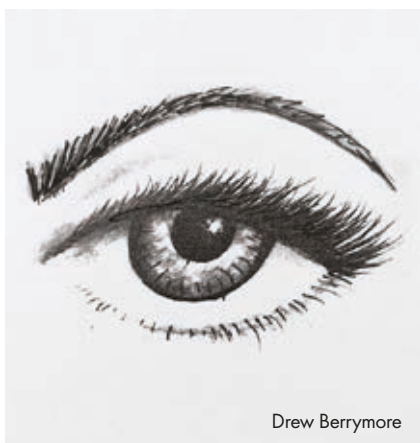
Obecné pravidlo říká, že ideální tvar obočí jsou dvě třetiny stoupající a jedna třetina klesající. Obočí tvarujeme pinzetou nebo depilačními proužky určenými právě pro tento účel. Jestliže není co vytrhávat, protože máte obočí řídké, vyzkoušejte boostery podporující jeho růst. Před jejich aplikací je nutné očistit oční okolí nemastným odličovačem, jinak by se na kůži vytvořil film a uzavřel vlasový folikul, což by omezilo vstřebávání séra a plné uplatnění účinných látek. Při pravidelné aplikaci se první viditelné výsledky dostaví už po šesti týdnech, po dalším měsíci je pak obočí výrazně hustší a silnější.



JAKÉ JE PŘI ÚPRAVĚ OBOČÍ NEJVĚŠÍ SOUČASNÉ MÓDNÍ FAUX-PAS? OBOČÍ, KTERÉ NEODPOVÍDÁ BARVĚ VLASŮ.



Audrey Hepburn



Drew Barrymore

Pohled do historie

Ve starověkém Egyptě se obočí nosilo výrazně černé a barvili si ho ženy i muži (stejně jako řasy). Podobná móda panovala i v dávném Řecku. Kdo neměl husté obočí, lepil si falešné, které se vyrábělo ze srsti volů. Staří Římané si zase obočí opticky rozšiřovali sazemi.

Pravý opak nabral styl obočí ve středověku, kdy bylo za krásné považováno co nejvyšší čelo a ženy si často depilovaly vlasy co nejvýše nad ním, aby docílily patřičného efektu a trhaly si nejen obočí, ale dokonce i řasy.

V 19. století byl jakákoliv make-up považován za vulgární a mohly ho nosit jen herečky a prostitutky. Ostatní ženy si nechávaly obočí husté a neuspořádané.

Ve 20. století přichází éra filmových hvězd a s nimi nový styl v úpravě obočí – moderní bylo vytrhané, úzké obočí upravené petrolejem nebo vazelinou. V 50. letech se ikonou krásy stala herečka Audrey Hepburn – její obočí bylo výrazné, ale s ostrým ohybem nahore. O deset let později se nosilo obočí výrazné, takové, jaké měla Sophia Loren, která si ho holila a zpět dokreslovala krátkými přesnými tahy. Výsledkem bylo silně zakřivené obočí, které ale zdánlivě vytvářelo přírodní vzhled. Se 70. léty nastupuje éra tenkého obočí s výrazným obloukem – takové měla například zpěvačka Cher. Výrazné, husté a často neupravené obočí patřilo k 80. letům. Jeho ukázkou byla herečka Brooke Shields, která nosila přirozeně široké obočí působící rozhodně a sebevědomě. V 90. letech se ženy navracely k jemnému obočí vytrhanému do úzkého oblouku podle vzoru třeba herečky Drew Barrymore.

CO O VÁS PROZRADÍ OBOČÍ

Vzdálenost obočí od sebe: Pokud je skutečně velká, je daná osoba velmi precizní a může mít až sklon k workoholismu. Obočí blízko u sebe či dokonce srostlé vypovídá o tom, že hledáte životní hodnoty jinde než v práci. Pokud je rozestup mezi očima a obočím naopak malý a oblouk obočí blízko očí, svědčí to o impulzivnosti, netrpělivosti a sklonu k náladovosti. U takového člověka sice nikdy nevíte, kdy změní názor, ale nikdy se s ním nebudete nudit.

Vysoko posazené obočí: Obočí klenoucí se vysoko nad očima naznačuje nerozhodnost, ale také nárazově velké nasazení a nadšení pro věc, kterou ale dotyčný bohužel neumí vždy dotahovat do konce.

Výrazné obočí: Husté, často široké obočí mívají lidé, kteří si jdou za svým, jsou ambiciózní, sebevědomí, pečliví, důslední a dokážou nadchnout pro danou věc i své okolí.

Nenápadné obočí: Spíš úzké obočí světlejší barvy mívají přizpůsobiví lidé, kteří nemají rádi střety s druhými. Jsou to skromní taktici, s nimiž je druhým dobře. Mají rádi jistoty, nevyhledávají změny.

Ale pozor: Pokud si jinak husté obočí vytrháváte do tenké linie, nejenže to není „in“, ale také to v očích druhých může výrazně měnit váš charakter. Vyzníváte tak dojem narcismu.

Rovné obočí: Mívají ho více muži – sebevědomí, vyrovnaní jedinci s vysokým intelektem a s větším smyslem pro logiku než pro

emoce. Tito lidé se nenechají jen tak strhnout situací, mají rádi stabilitu a klid.

Opačně otočené obočí: Takové mívají emotivní, spontánní lidé, vždy připravení k akci, zábavě, ale také pomoci.

Obočí do obloučku: Nosí ho lidé přátelští, důvěryhodní, kteří rádi pomůžou druhým a působí přirozeně.

Klenuté obočí: Mívají je přemýšliví, upovídaní extroverti, kteří jsou rádi středem pozornosti. Může také signalizovat smysl pro perfekcionismus, vysoké očekávání a nároky na sebe i druhé. Tito lidé rádi pracují sami na sebe, týmové práci se vyhýbají, ale umí řídit druhé.

m'onduniq
cosmétiques professionnels

M'ONDUNIQ COSMETIQUES PROFESSIONNEL

je professionální kosmetická značka, která má výzkumná centra a výrobu v různých částech Západní Evropy.

Největší podíl těchto značkových produktů je vyvíjen a vyráběn ve Francii.



PRO DALŠÍ ROZVOJ HLEDÁME

EXKLUZIVNÍ DISTRIBUTORY KOSMETIKY V ČESKÉ REPUBLICE

POŽADUJEME:

- ✓ Zkušenosti na kosmetickém trhu.
- ✓ Zkušenosti s prací s kosmetickými salony, spa.
- ✓ Vlastní obchod či investování do nové exkluzivní značky v zemi.
- ✓ Zkušenosti v implementaci a zavádění nové značky na trh.
- ✓ Působnost v celé zemi.
- ✓ Spolupráci s distributory na místních trzích.
- ✓ Zavádění obchodních vztahů s výrobcí, velkoobchodníky a řetězcem maloobchodů.
- ✓ Vytváření vlastní obchodní struktury v zemi.
- ✓ Účast na pravidelných produktových a obchodních školeních.
- ✓ Vytváření pozitivního image značky M'Onduniq u místních obchodních firem.

KONTAKT:

Exportní a prodejní manažer
DAVID CUKIERSKI

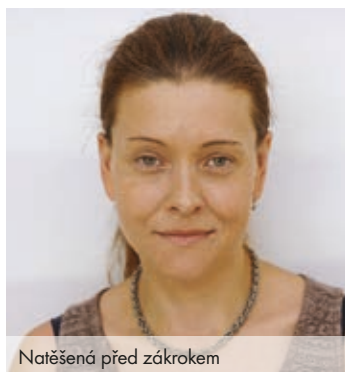
e-mail: dawid.cukierski@monduniq.fr
mobil: +48669429529

Jazyky: angličtina, němčina, polština
Skype: dawid.cukierski

CESTA ZA SVŮDNÝMI ŘASAMI

Která z nás by netoužila po podmanivém kočičím pohledu, který dokáže vytvořit výrazné, dlouhé a husté řasy? Mně se toto přání splnilo díky klinice Yes Visage, která časopisu Kosmetika & Wellness umožnila otestovat zbrusu novou techniku prodlužování a zahušťování řas.

Simona Procházková, Foto: Radek Hensley



Natěšená před zákrokem



A máme hotovo. Dostávám užitečné informace, jak o syntetické řasy správně pečovat, aby vydržely bezchybně co nejdéle



Jsem nadšená. Po dvou hodinách absolutního relaxu odcházím s velkým očekáváním, co na můj „kočičí“ pohled řekne manžel

Dříve hojně používaná metoda prodlužování a zahušťování přírodních řas způsobem „řasa na řasu“ byla nahrazena doslova revoluční technikou „Volume“. O proceduře jsem již hodně slyšela, a navíc viděla výsledek u jedné z mých kamarádek, což mě definitivně utvrdilo v přesvědčení, že „to chci taky“. Právě mi skončila mateřská dovolená, a jak si asi každá maminka dokáže představit, posledních pár let jsem péči o sebe sama a snahám o vylepšování svého vzhledu moc energie nevěnovala. Jednoduše nebyl čas. Takže se s nadšením vrhám do „zkrášlovacího“ dobrodružství.

VELKÁ OČEKÁVÁNÍ

Na kliniku přicházím s obrovským očekáváním a jasnou představou – toužím sice po drama-

tických řasách, ale rozhodně nechci odcházet jako „mrkací panenka“ s kartáči dlouhými tak, že je moje víčka neunesou. Mým hlavním požadavkem je maximálně zachovat přirozený vzhled. Chci zkrátka zvýraznit a rozzářit oči, ovšem tak, aby nikdo na první pohled okamžitě nepoznal, že za tím vším stojí pečlivá práce profesionála. Navíc mě čeká dovolená u moře, takže jsem nadšená, že nebudu muset celou dobu řešit líčení očí, a přesto budu i na pláži vypadat pořád dobře. Asi jedinou malou vnitřní obavou je, aby mi během zákroku neslzely oči, což se mi občas stává při použití řasenek.

INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP

Na klinice mě srdečně vítá sympatická vizážistka Tereza a odvádí mě do místnosti, kde celá akce vypukne. Nejdříve si mě posadí proti sobě a podrobně zblízka zkoumá můj obličej, prohlíží si

důkladně mé přírodní řasy, zjišťuje, jakým směrem rostou a v jaké jsou kondici. Vysvětluje mi, jak bude celá procedura probíhat, vyznívá se, zda jsem zvyklá se líčit, jestli spíše výrazněji nebo naopak decentně, a nakonec se rozhoduje pro střední délku řas, obloukovitý vzhled a tmavě hnědý odstín, aby výsledek působil co nejpřirozeněji. Jelikož je takovýto zásah mojí premiérou, vysvětluje, že je důležité, aby nebyl kontrast napoprvé příliš razantní. Výborně, to přesně odpovídá mému přání.

ZÁZRAK NA POČKÁNÍ

Pak se již můžu uvelebit na pohodlné lehátko (s měkkou poduškou pod hlavou), Tereza si na mě „posvítí“, zavelí zavřít oči a může se začít. Prvním krokem, ještě před samotnou aplikací řas, je jejich důkladné odmaštění, což se dělá speciálním přípravkem s obsahem alkoholu. Následně Tereza podlepuje mé spodní řasy polštářky s obsahem regenerujícího kolagenu (úžasné, během

celého zákroku vyživuje oční okolí), aby jí při práci neprekážely („vylepšují“ se jen horní řasy) a doporučuje mi, že si klidně můžu zdřímnout. Směju se, ale dozvídám se, že to u klientek zažívá poměrně často. Prostě odpočinek, jak má být.

Pak už začíná s přesností a smyslem pro detail nalepovat řasy – vějířek po vějířku zručně zapracovává mezi mé vlastní. Řasy jsou ze syntetického materiálu, klientka si ale podle svého přání může vybrat třeba i přírodní norkové nebo hedvábné (ty jsou samozřejmě dražší). Použité lepidlo zůstává i po zaschnutí elastické a pružné. Přesně kopíruje tvar řasy, a proto ani při nechtěném velkém ohybu nebo skrčení se řasa neodlomí. Celá akce trvá dvě hodiny a musím říct, že Tereza má můj velký obdiv. Práce je to vskutku mravenčí a vyžaduje od ní pevnou ruku a obrovskou trpělivost.

CITLIVÝ PŘÍSTUP

Celou dobu se mě pravidelně vptává, zda mě nepálí nebo neštípou oči a zda je vše v pořádku. Je, cítím se naprosto blaženě. Po dvou hodinách je hotovo. Tedy téměř. Zbývá jen trochu pomoci lepidlu urychlit schnutí, což Tereza dělá s pomocí malého vějíře, kterým mi zlehka mává před obličejem. Bylo to velice příjemné a jemný vánek mi pomohl vrátit se z relaxačního módu a polosnění do stavu bledosti. Pro urychlení zaschnutí lepidla použila vizážistka ještě tzv. nanosprej, který navíc navrácí vlhkost očnímu okolí.

V úplném finále je ještě potřeba opatrně odstranit pásky ze spodního víčka, a pak už slyším „otevřete oči“. Nakonec mi Tereza moje uchvátané nové řasy pročešala, věnovala mi speciální kartáček na jejich šetrnou údržbu a pak už jsem se mohla konečně podívat do zrcadla a kochat se. Bylo čím. Výsledek překonal mé představy. Mám nekonečně hluboký pohled a už se nemůžu dočkat, jak budu „házet očkem“.

JAK O NĚ NEJLÉPE PEČOVAT?

Ještě, než mě Tereza propustí, vysvětluje mi, jak se o moji novou chloubu co nejlépe starat, aby řasy vydržely v té nejlepší kondici co nejdéle. Klade mi na srdce, že minimálně 48 hodin po aplikaci na ně nesmí přijít žádná voda (ná-

sledující ráno jsem si obličej myla skutečně velmi opatrně). Při správné péči mi vydrží krásné zhruba měsíc až šest týdnů, poté se doporučuje zajít na doplnění. Dozvídám se, že syntetické řasy v pohodě zvládnou plavání v bazénu i moři,



Úvodní konzultace s vizážistkou Terezou



Mé vlastní řasy musí Tereza nejdříve důkladně odmastit a zbavit veškerých nečistot



Výběr správné délky, tvaru a odstínu řas, aby vypadaly co nejpřirozeněji, je velmi důležitým krokem



K urychlení zaschnutí lepidla se používá jemné ovívání obličejové vějířem. Úžasné!

letní sporty i třeba saunu, co jim ale rozhodně neprospěje, to jsou odličovací přípravky s obsahem glykolu a čehokoli mastného. Řasy si po této proceduře líčit nemusíte, což je vlastně jejich hlavní účel, pokud jste ale zvyklá používat linky nebo oční stíny, na odličování je vhodné používat jen přípravky k tomu speciálně určené. Nebo případně micelární vody. A pokud pocítíte přece

jen potřebu použít řasenku, pozor! Měla byste si pořídit jen tu, která je speciálně určena pro tento typ řas. Je totiž smývatelná pouze vodou. A abych nezapomněla, součástí péče je i vitamínová výživa podporující růst vašich vlastních řas.



Spodní řasy se musí podlepit speciálními (vyživujícími) polštářky, aby při aplikaci „neprekážely“



Samotná procedura může začít. Mezi mé přírodní řasy lepší vizážistka ty syntetické (metodou tzv. vějířků)



Příjemně odpočívám, zatímco Tereza vykonává skutečně mravenčí práci. Chce to soustředění a trpělivost



Dalším krokem, pomáhajícím zafixování „nových“ řas, je nanosprej, který vrátí očnímu okolí potřebnou vlhkost



Dříve, než smím otevřít oči a prohlédnout si tu nádheru, je potřeba řasy šetrně, ale důkladně pročešat jemným kartáčkem

bio / eco / natural / fresh / vegan / cruelty free

GREEN BEAUTY

MARKET

Festival zdravé péče o krásu

NÁKUPNÍ ZÓNA / PŘEDNÁŠKY / WORKSHOPY
DOPROVODNÝ PROGRAM PO CELÉ ČR
HAIR & MAKE-UP SHOW / CONTEST
GREEN BEAUTY AWARDS



PRAGUE GALLERY LAUFEN

Vstup ZDARMA

10. - 11. LISTOPAD 2017

www.greenbeautymarket.cz

RYOR NA SEMINÁŘI PŘEDSTAVÍ NOVÉ ALGINÁTOVÉ MASKY

Semináře RYOR pro kosmetičky mají dlouholetou tradici, letos se bude konat již 17. ročník. Pokud jste se semináře již někdy zúčastnili, pak víte, že to není pouze o výrobcích RYOR, ale dozvíte se mnoho podstatných a zajímavých věcí. Loni se seminář týkal především konopných složek v kosmetice, přístrojového ošetření, ale i konzervačních látek.

Letos se RYOR rozhodl zaměřit na alginátové masky, kdy prachový základ pro jednotlivé masky bude vždy identický, pouze dle potřeby klientky přidáte konkrétní směs s aktivní látkou. „Masku lze velmi snadno připravit a naaplikovat, dlouhodobě jsme účinky testovali nejen sami na sobě, ale i na klientkách, které pleť po aplikaci masky hodnotily mimořádně kladně“ říká Jana Gibišová, kosmetická specialista firmy RYOR. Příměsí do alginátového základu bude hned několik, zejména budou určeny pro zklidnění pleti, redukci vrásek, ale i problematickou pleť. Dalším z témat semináře bude hydratace, nejznámější hydratační látky představí vývojářka firmy RYOR Ing. Lenka Průšová.



O rozpoznání hydratované a dehydratované pleti bude hovořit přední dermatoložka MUDr. Andrea Vocilková a o úpravě obočí nejen z pohledu plastického chirurga pohovoří MUDr. Miroslav Krejča – ano, ten plastický chirurg, o kterém se říká, že nešije, ale vyšívá.

Téma, které na semináři nikdy nemůže chybět, jsou novinky RYOR, které si budete moci i vyzkoušet, a že jich letos opravdu je – od pánské

kosmetiky, novinky v oblasti konopné kosmetiky až po nový balzám na rty s názvem Chameleon, který mění barvu dle pH rtů. Zabarví se tak u každého jinak. Veškeré výrobky si samozřejmě můžete na semináři zakoupit za akční ceny.

Nezapomeňte se včas na seminář přihlásit, míst je pouze 220.



ODBORNÝ SEMINÁŘ RYOR

Kongresové centrum nemocnice na Homolce, Praha 5
Pátek 10. listopadu 2017 (9-15 hodin)
Přihlášky najdete na www.ryor.cz
v profesionální sekci, případně se objednejte na telefonu 317 071 517.



PĚT PLUS PRO POHLEDNÉ PAŽE

Od konečků prstů po ramena měří průměrná ruka sedmdesát centimetrů. Víte, co vše potřebuje, aby každý její centimetr vypadal dobře?

Milana Šimáčková, Foto: Fotolia

+ NEHTY

Kvalitní péče o ruce nespočívá jen v lakování nehtů. Základ je vedle pravidelného ošetření pokožky a nehtů i výběr vhodných přípravků. Nic složitějšího ani náročnějšího, bez ohledu na věk se kůže alespoň jednou denně bez kvalitního krému rozhodně neobejde, ať už rukama děláte cokoliv.

● Nehty potřebují alespoň jednou za tři týdny důkladnou manikúru, kterou pak doplní i průběžná domácí péče. Ta by se měla zaměřit zejména na ošetření nehtové kůžičky. Nesťihá se, to už snad ví každý. A důvod? Problémem je infekce. Asi 60 tisíc mikroorganismů osidlujících pokožku rukou čeká na každé drobné zranění, mikroskopické trhlinky a prasklinky. Infekce můžou nepříjemně komplikovat vzhled, ale i zdraví rukou a nehtů.

Domácí ošetření se rozhodně neobejde bez zjemňujícího krému na nehtovou kůžičku a také bez krému na ruce nebo oleje na změkčení a relaxaci pokožky.

● Dalším problémem bývá lakování. Doporučení používat kvalitní podkladový lak není rozhodně zdržování ani nemístný luxus. Podklad nehty ochrání a také brání probarvení nehtů při použití barevného laku. Pohodlné je nechat si je nalakovat ve studiu po manikúře a doma už barvu pouze fixovat ochranným nadlakem, který prodlouží trvanlivost. Favoritem je šelak, který vydrží bez úrazu i tři týdny.

● Jakmile vezmeme do ruky štetceček a skleničku s lakem, je lépe zapomenout na spěch. Lak se vždy nanáší po vrstvách, musí dostat šanci dostatečně ztuhnout, bez ohledu na to, zda bude nehty zdobit průhledný nebo barevný. Jinak se snadno poškodí, odlupuje a vynaložená námaha přijde vniveč. Na závěr by měl ještě každý nehet dostat nadlak.

● Modelované nehty se dnes staly pro mnoho žen téměř standardem. S jejich pomocí vypadají ruce daleko lépe než jen se svou přirozenou výbavou. Modeláž má ale své úskalí – nezbytné jsou pravidelné návštěvy manikérky, a není to zadarmo.

● Modelované nehty ale nejsou nejlepším řešením pro ruce, které si majitelky zhyzdily okusováním nehtů. Takzvaná onychotilománie, tak se odborně okusování nehtů nazývá, způsobuje, že se po nějaké době neustále ohlodávané nehty zdeformují (prsty vypadají jako nevzhledné paličky a zkracuje se nehtové lůžko) a kromě nehtů je výrazně poškozená i kůžička okolo nich. Takový problém vyžaduje odbornou péči, ne jen kamufláž gelovými náhradami.

● Kvalita nehtů se dá zlepšit dobře zvolenými doplňky stravy, většinou se doporučuje trojice klasických pomocníků: hořčík, křemík a zinek.

● Dermatologická péče využívá vedle bělicích krémů i prostředky, které snižují zarudnutí rukou

(jejich červenání ovlivňuje příliš prudké střídání chladu a tepla, to je také důvod, proč nosit v zimě rukavice). V nabídce specializovaných pracovišť se objevují i speciální zábaly, třeba parafín.

Tip K&W

Moderní nehtová péče nabízí i speciální tekutiny či laky, které mají výrazně hořkou chuť. „Důsledná aplikace těchto přípravků (dají se používat i u dětí) pomůže splnit první úkol, klienta okusování nehtů postupně zbavit“, radí Veronika Kremzová z kliniky Esthesia.

Okousané nehty vyžadují velmi intenzivní péči a to jak doma, tak i u odborníka a nestačí je jen skrýt pod vymodelovanou nehtovou ploténku.

+ SKVRNY NEZDOBÍ

Kdo by v mládí myslel na důsledky nadměry slunečního záření? Výsledek se nám ovšem časem připomene. Hřbety rukou patří k nejexponovanějším místům našeho těla, přesto jim nabízíme jen velmi malou obranu před vnějšími vlivy. Potřebují chránit před UV a také dostatečnou hydrataci. Výběr pečujících krémů zahrnuje i speciální krémy s bělicím efektem, které jsou prevencí proti vzniku pigmentových skvrn.



● Drsná a zvadlá kůže je v mnoha případech zbytečným projevem předčasného stárnutí neošetřované a vysušené pokožky. Nejprve trpí lokty, kde je nezbytná dostatečná volnost kůže pro ohyb loketního kloubu. To však vede k jejímu zhrubnutí a ztmavnutí. Laickým pomocníkem je rozpůlený, zpola vymačkaný citron, který kůži mírně vyběluje. Pak by však měl následovat tučný krém na hrubou kůži nebo tělový balzám. Pomáhá i balzám na tvrdé paty. Zjemnění se projeví téměř okamžitě.

● Skvrny (solární lentigo) - světle hnědé ploché skvrnky rozesté po celých rukou - jsou výsledkem posunu pigmentu, ovlivněných slunečním zářením. Od klasických pih se liší tím, že při intenzivním opálení již více netmavnou. Objevují se už ve středním věku a s postupem času pak jen přibývají. Důležitou roli tu hraje proces stárnutí kůže. Skvrny hyzdí i ruce žen, které o sebe pečují velice pozorně a jsou ochotny investovat

do náročných zkrášlovacích kúr. Dají se odstranit hned několika způsoby, od slupování po laser a také kryoterapii (tekutý dusík, sníh CO₂).

+ ANI CHLOUPKY RUKÁM NESLUŠÍ

Jestliže současná móda neuznává zarostlé nohy, co se zarostlými rukama? Na nohy se dá použít epilační strojek nebo krém, u rukou s tmavými chloupky to tak jednoduché nebude. Holení ani vosk v tomto případě nepřipadá v úvahu, dorůstající strniště by natropilo z estetického hlediska ještě více škody než přiznání původního porostu. Výraznější a tmavé chloupky je možné likvidovat pomocí epilačního laseru, který působí na obsažený pigment. Ke stejnému účelu lze využít i IPL. Na hladkost paží je však potřeba myslet v dostatečném předstihu, většinou totiž nebude stačit jen jedno ošetření. Působení na vlasové cibulky se

projeví přibližně po třech až pěti aplikacích. Majitelky výraznějšího porostu na rukou by měly před zahájením epilační kúry absolvovat i endokrinologické vyšetření.

+ OMLAZENÍ HŘBETŮ RUKOU

Hřbety rukou můžou postupně ztratit efektivní plnost a hladkost. Jejich vzhled dokáže omladit ošetření chemickým peelingem nebo mezoterapií, tedy vpravení výživných koktejlů do pokožky. Moderní korektivní dermatologie ale má i další pomocníky.

● Tekuté nitě - Ellanse, nový typ výplně s prodlouženou trvanlivostí, podporují tvorbu vlastního kolagenu. Fungují jako biologická výztuha: pokožku zpevňují a vracejí jí elasticitu, přitom nezvyšují objem daného ošetřovaného místa.

● Výplně kyselinou hyaluronovou. Kyselina hyaluronová na sebe váže vodu, takže zaplňuje propadlý objem hřbetů rukou vzniklý ubýváním tuku a současně pokožku hydratuje, podporuje její pružnost a vláčnost.

● Plazmagel. Plazma aktivuje vlastní kožní buňky, zvyšuje regeneraci pokožky. Obsahuje jedinečnou kombinaci vysoce účinných látek - růstové faktory, krevní destičky, bílé krvinky. Injekční aplikace do pokožky restartuje aktivitu buněk a kolagenu a zároveň poškozené buňky regeneruje. Funguje jako „stavební materiál“ pro opravu stárnoucích buněk. V kombinaci s hydratací kyselinou hyaluronovou dojde k zesílenému efektu.

+ BEZ ŠÁLU TO NEPŮJDE?

Povolená kůže na pažích nebo nahromaděná vrstva tuku okolo ramenního kloubu, to je další důsledek působení času, který se objevuje ve větší nebo menší míře ve vyšším věku skoro u každé ženy. Je to totiž pro výběr garderoby: tričko bez rukávů nám zkrátka slušet nebude. Takovým nedostatkům se dá předejít preventiv-

ním cvičením - tvarování těchto partií umožňuje zvedání lehkých činek nebo plavání, pomáhá i skákání přes švihadlo. Jenže prevence nepůsobí vždy. Existuje proto i radikální řešení: v prvním případě operace, v druhém liposukce, která umožní tvarování ramen a zadní partie paží.

● Operace paží nepatří k tak častým výkonům, jako jsou korekce převislých víček. Největší „proti“ jsou poměrně velké jizvy na vnitřní straně paží. Přesto může vyřešit problém, který se objeví např. po výrazném zhubnutí, kdy se kůže již nedokáže sama stáhnout.

Brachioplastika zredukuje množství kůže, která nedostatečně přiléhá ke svalům rukou, upraví tak i celkový tvar paží. Odstranění prověšené kůže vrátí pažím mladistvější vzhled.

Operace odstraní plochu kůže ve tvaru elipsy nebo trojúhelníku, někdy se při ní odebere i část tuku. Jizva postupuje od podpaží k lokti. Zákrok je nevhodný pro ženy, které se příliš potí.

● Liposukce ramenního kloubu. Moderní liposukční metody dokáží pracovat s jemnějšími kanylami a můžou tedy ošetřit i poměrně malé partie. Na rozdíl od boků nebo zadečku je v tomto případě množství odebíraného

tuku poměrně malé, o to je důležitější zkušenost lékaře s touto lokalitou. Jako u každé liposukce bude i v tomto případě nezbytné přetrpět rekonvalescenci a nošení stahujících návlků. Výhodou je skutečnost, že je možné v případě potřeby následně provádět další korekce.

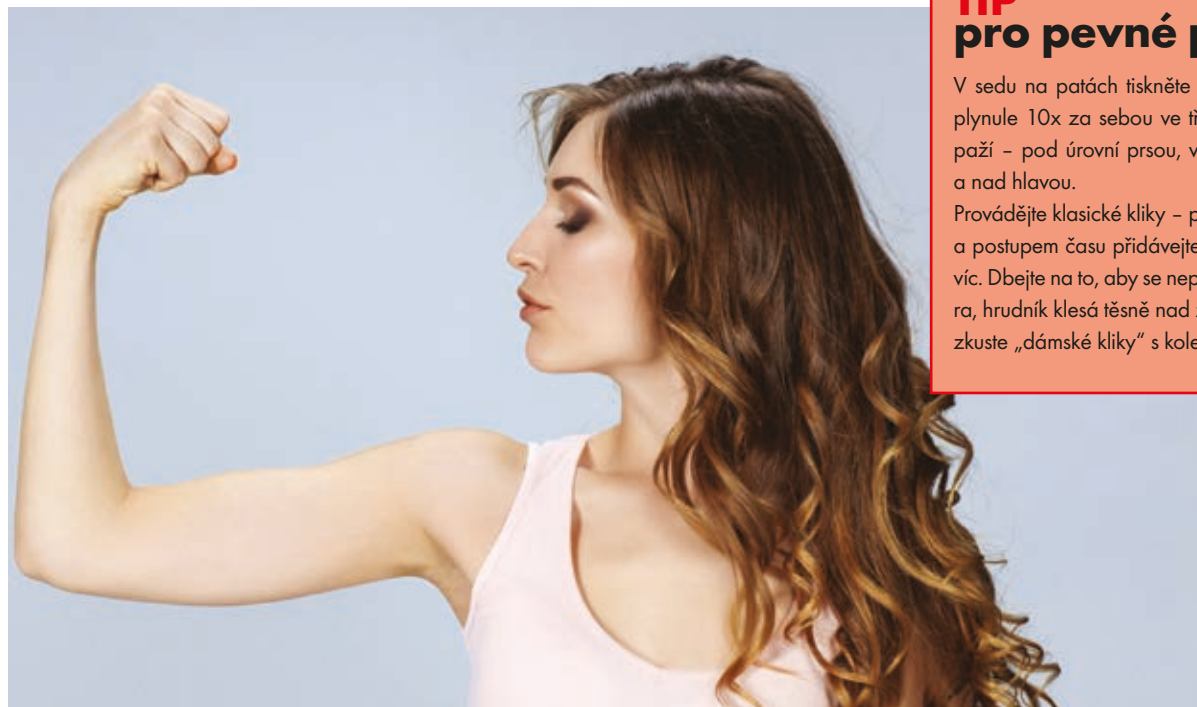
● Jinou korekční metodou umožňující tvarovat postavu v oblasti ramen a paží je využití radiofrekvence. Hodí se i k okamžitému vypnutí ochablé pokožky, například povadlých oblastí na zadní straně paží. Radiofrekvence se aplikuje bezbolestně speciálními elektrodami, které zahřívají tkáň v podkoží na vysokou teplotu. To způsobí přeskupení a zúžení kolagenových vláken. Střídáním mono a bipolárního radiofrekvenčního vlnění se pokožka okamžitě vypíná, a to nejen na povrchu, ale i v hlubších vrstvách podkoží. Celkový efekt terapie radiofrekvencí je podpořen stimulací kolagenových vláken, viditelné výsledky se dosahují asi po pěti ošetřeních. Mezi jednotlivými návštěvami by neměly uběhnout víc než dva týdny. Vhodné i pro partie, na nichž se projevuje ochabování a celulitida.

Podobně paže dokáže zpevnit i ošetření přístrojem LPG, i v tomto případě je zapotřebí několika sezení.

TIP pro pevné paže!

V sedu na patách tiskněte dlaně k sobě: plynule 10x za sebou ve třech polohách paží – pod úroveň prsou, v úrovni ramen a nad hlavou.

Provádějte klasické kliky – podle možnosti a postupem času přidávejte vždy dva navíc. Dbejte na to, aby se neprohýbala bedra, hrudník klesá těsně nad zem. Případně zkuste „dámské kliky“ s koleny na zemi.



PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA&WELLNESS

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



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

Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz



AROMATERAPIE: SOS PROTI CELULITIDĚ

Vyzkoušeli jste kosmetiku proti celulitidě, speciální krémy na vyhlazení stehen, odvodňovací nápoje? Opravdu nic nefunguje? Zkuste masáž s aromatickými oleji domácí výroby a zničte pomerančovou kůži navždy!

Štěpánka Strouhalová, Foto: Fotolia



Esenciální aromatické oleje se dají použít k různým účelům. Svou kosmetickou výbavu můžete doplnit o oleje proti stárnutí pleti, na akné, jizvy a strie, při poškození a spálení kůže slunečníkem, proti kožním a nehtovým plísním, modřinám, zácpě i průjmům a také proti celulitidě. Možností je ovšem mnohem víc: na lidském těle snad neexistuje problém, na který by příroda nenašla řešení v podobě aromatických olejů.

Před použitím je zapotřebí éterický olej smíchat s neutrálním rostlinným olejem, např. z hroznových jader, z lískových oříšků či makadamových ořechů, s arganovým nebo mandlovým. Používejte pokud možno suroviny v bio kvalitě.

TESTUJTE PŘEDEM

V první řadě je potřeba vyloučit případné alergie, protože účinky aromatických olejů jsou opravdu silné. Naneste kapku oleje do loketní jamky a pokud se do 5 – 10 minut neobjeví žádné začervenání, můžete přípravek bezpečně použít. Éterické oleje nejsou vhodné pro děti mladší osmi let, těhotné a kojící ženy (případně se poraďte s lékařem).

ZVYŠTE ÚČINNĚK

- Přírodním kartáčem masírujte suchou pokožku před koupáním nebo sprchováním (vždy ve směru k srdci malými kruhovými pohyby), pokožka bude lépe vstřebávat účinné látky.
- Pro masáž těla po sprchování nakapejte olej do dlaně a masírujte vlhkou pokožku.
- Při koupání použijte 2 lžičky směsi do vany a masírujte tělo olejovou suspenzí rozpřýlenou ve vodě.
- Při hloubkové ruční masáži hnětejte a prostírávejte ošetřenou zónu natřenou olejem (opět vždy ve směru k srdci). Intenzitu ošetření ještě můžete zvýšit válečkovým rolerem, který usnadní pronikání účinných látek hlouběji do pokožky.
- Terapii je vhodné doplnit vodními sporty, jako je aquaerobic, plavání či chůze ve vodě, kde pohyb vyvíjí odpor vody podobný „roll on“ masáži.

PROLOMTE TUKOVÉ ZÁSoby

Mezi aromatické oleje s nejlepší reputací při boji proti pomerančové kůži patří éterické výtažky z cedru, cypřiše, grapefruitu, fenyklu, máty peprné, citrónu, citronely, skořice, eukalyptu, jalovce či pelargonie. Jejich efekt lze ještě podpořit dalšími aktivními látkami, výtažky ze zeleného čaje matcha či přírodního kofeinu.

ROZPOHYBUJTE LYMFU

Při pravidelném použití esenciálních olejů brzo zaznamenáte výsledky. Pokožka se vyhladí, zpevní a problematické partie dokonce zhubnou, zvláště pokud terapii doplníte lymfatickou masáží, zdravou vyváženou stravou a pravidelným pohybem. Pokud se snažíte eliminovat zadržování vody, nedosáhnete toho, jestliže přestanete pít, právě naopak! Takže nezapomeňte pít hodně vody, minimálně 1,5 litru denně.



RECEPTURY PRO DOMÁCÍ PŘÍPRAVU

1. proti celulitidě:

Cypřiš: 20 kapek
Vetiver (získaný parní destilací ze sušených kořenů exotických travin): 6 kapek
Citrónová kůra: 10 kapek
Jalovec: 10 kapek
Rozmarýn: 6 kapek
Olej z lískových oříšků: 30 ml

2. proti celulitidě:

Rozmarýn: 20 kapek
Fenykl: 20 kapek
Jalovec: 15 kapek
Grapefruit: 15 kapek
Pelargonie: 5 kapek
Olej z hroznových semínek: 3 lžice
Olej ze sladkých mandlí: 2 lžice
Olej z pšeničných klíčků: 5 kapek

3. proti celulitidě spojené se zadržováním vody:

Eucalyptus: 2 ml
Niaouli (získaný parní destilací z listů exotického stromu): 2 ml
Skořice: 1 ml
Citrón: 2 ml
Citronela: 2 ml
Olej z lískových oříšků: 4 ml

Všechny ingredience smíchejte v tmavém skleněném flakónu, protřepejte a skladujte v temnu a chladu. Používejte dvakrát denně k masáži postižených oblastí.

Elixír proti celulitidě pro vnitřní použití, který podporuje odvodnění, krevní oběh a eliminuje tukové zásoby

Máta peprná: 2 ml
Celer: 1 ml
Grapefruitová kůra: 3 ml
Cypřiš stálezelený: 2 ml
Bazalka pravá: 2 ml
Smíchejte v tmavé lahvičce s kapátkem. Na čajovou lžičku s trochou lněného nebo řepkového oleje přidejte vždy 3 kapky a užívejte na konci každého jídla 2 až 3 krát denně po dobu tří týdnů, poté týden vynechte a opět terapii opakujte po dobu 2 až 3 měsíců v závislosti na očekávané ztrátě hmotnosti.

10 CHYTRÝCH TIPŮ, JAK ZHUBNOUT O JEDNU VELIKOST

Chcete se zase dostat do svých oblíbených džín nebo sukně, které vám už nějaký ten pátek leží ve skříni, protože je zkrátka nedopnete? Poradíme, jak se bezbolestně zbavit pár kil, pozvolna a navždy. Už žádný jojo efekt!

Simona Procházková, Foto: Fotolia



ZAPOMEŇTE NA ZÁZRAKY!

Nespoléhejte se na ultrarychlé diety slibující, že zhubnete během týdne tři nebo dokonce pět kilogramů. Vyhnete se tak zklamání a frustraci. Jde většinou o razantní výživová omezení, kdy vám budou chybět důležité vitaminy, minerály, bílkoviny a další látky. Ano, shodíte, ale bude to způsobené pouze dehydratací, úbytkem vody v těle. Skutečně platí, že ke štíhlé postavě se musíte projíst. A to doslova. Dodržujte pět jídel denně (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře), mezi jednotlivými jídly nesmíte pociťovat hlad. Samozřejmě by měl být dostatečný pitný režim (1,5 až 2 litry tekutin denně, nejlépe čisté vody, neochucených minerálek a neslazených ovocných či bylinných čajů).

NEJEZTE, CO VÁM NECHUTNÁ

Snažte se do jídelníčku zařazovat potraviny, které vám nechutnají jen proto, že jsou „zdravé a dietní“. Děláte chybu! Tento přístup vám na cestě za štíhlejším tělem dlouho nevydrží. Jestli se chcete nutit do zdravého jídla, může se vám definitivně znechutit všechno, co je spojováno s touto skupinou potravin. Místo toho se raději poohlédněte po alternativě, která vám bude vyhovovat. Když vám nechutná kapusta, nahraďte ji třeba baby špenátem nebo rukolou, místo čočky zkuste římský hrách či cizrnu a podobně.

SNÍDEJTE

Největší chybou, kterou dělá spousta lidí, je vynechání snídaně. Jde o první jídlo po dlouhé noční přestávce, kdy tělo nemělo žádný přísun energie, takže je potřeba jej znovu nastartovat a dodat mu sílu na celý den. Vyhněte se rozhodně sladkému pečivu a přeslazeným cereáliím, tučným smetanovým a tvarohovým dezertům, které jsou navíc nabitě cukry, také ale nízkotučným mléčným výrobkům plným škrobu

NESPOLÉHEJTE SE NA ULTRARYCHLÉ DIETY SLIBUJÍCÍ, ŽE ZHUBNETE BĚHEM TÝDNE TŘI NEBO DOKONCE PĚT KILOGRAMŮ.

a umělých sladidel. Když jogurt, tak s obsahem tuku kolem 3 procent, s živými bakteriemi a bez přidaného cukru, nejlépe bílý, ale klidně s čerstvým ovocem. Jaká je tedy ideální snídaně při redukci váhy? Celozrnné pečivo se sýrem nebo kvalitní šunkou, vejce, semínka a ořechy, vločky a müsli, vždy ale nepřislažené (zdrojem sacharidů je již samotná obilovina).

VSAĎTE NA SMOOTHIE

Tento fenomén aktuálně vládne světu. Smoothie je mixovaný hustý koktejl z čerstvých surovin, jehož základem je syrové ovoce a zelenina. Skvělé je, že do jedné sklenice můžete „napřechovat“ hromadu vitaminů, stopových prvků, vlákniny i bílkovin. Záleží jen na vaší chuti a fantazii. Rozmixuje třeba lesní plody s bílým jogurtem, trochou kokosového mléka, lžící medu a semínky nebo si připravte drink z manga, banánu, rýžového, mandlového nebo ovesné-

ho mléka a melasy. Do smoothie můžete přidat listovou zeleninu, matcha tea, zelený ječmen, strouhaný kokos, karob nebo kakaové boby.

NESNAŽTE SE BÝT DOKONALÁ

Nikdo z nás není dokonalý a neomylný a každý občas podlehe pokušení. Nemějte proto ze dne na den radikálně svůj jídelníček a životní styl, to vašemu organismu příliš neprospěje. Určitě je důležité mít určitou disciplínu a také motivaci, ale abyste se cítila v psychické pohodě, udělejte si čas od času s klidným svědomím radost nějakým prohrěškem. Totální a rychlá změna stravování totiž povede spíše k pocitu vyhoření než ke dlouhodobé změně životního stylu. Nedávejte sama sobě nereálné cíle a netrapte se, když neodoláte třeba občasně zmrzlíně. Z občasněho kousku kvalitní čokolády nebo sklenky suchého vína určitě nepřiberete.

INZERCE

CHCETE ZFORMOVAT A VYTVAROVAT TĚLO, BÝT VITÁLNĚJŠÍ A PŘITAŽLIVĚJŠÍ NEŽ DOSUD?

Pokud alespoň jednou odpovíte ano, jste na správném místě. Vítejte Vás ve Studiu Vanda, které se Vám bude věnovat doslova a do písmene individuálně. Cítíte, že je „někde“ problém? Spolu najdeme nejvhodnější řešení. Žádný problém nemáte? GRATULUJEME! ... ale i tak, u nás najdete řadu možností ke zkrášlení, relaxaci nebo jen inspiraci, jak a co stojí zato nadále vylepšovat.

TOP z naší nabídky:

Rázová vlna a Exiform – celulitida nemá šanci

Exilis – štíhlé břicho, boky, stehna

Protegé a Magické rukavice – nejoblíbenější ošetření obličeje

Exilite – trvalá epilace a pigmentové skvrny

Další účinné metody pro Vaši krásu a pohodu



Garance příznivých cen,
individuální přístup

STUDIO VANDA

■ zdravá a v pohodě ...

BEZ PRÁCE TO NEPŮJDE

Nevkládejte veškerou důvěru do nejrůznějších výrobků z reklam, které slibují podezřele rychlé a bezpracné zhubnutí. Nespasí vás a s vylepšení křivek vám výrazně nepomůžou. Hubnutí je proces, běh na delší trať a bez vaší snahy to nepůjde. Výrobci potravin nás přesvědčují o tom, že nízkotučné produkty a výrobky bez cukru a lepků jsou to nejlepší, co si můžete dát bez pocitu viny. Problém je v tom, že tyto ingredience (tuk, cukr, lepek) jsou téměř vždy nahrazeny přísadami, které jsou někdy mnohem škodlivější. Například tuk je často nahrazen přebytkem cukru, cukry jsou nahrazovány umělými sladidly a lepek zase rafinovanými sacharidy. Výrobky označené „dia“ ve značné míře obsahují stejné množství energie jako klasické sladkosti a jen svým složením jsou vhodnější pro diabetiky. Takže pokud si myslíte, že požíváním těchto sladkostí neškodíte, mýlíte se.

POZOR NA OVOCE

Ano, ovoce je sice zdravou alternativou sušenek a sladkého pečiva, ale zvýšená dávka vám hubnutí naopak stíží. I když jde o čistě přírodní produkt, obsahuje poměrně velké množství čistého cukru (i když „zdravějšího“ ovocného). Abyste předešli jeho ukládání v těle na tuky, získanou energii z ovoce využijte k fyzické aktivitě. Totéž platí také pro ovocné džusy a šťávy, vždy si je naředte čistou vodou a nepřehánějte to s nimi. „Málo cukru má ananas, bobulovité ovoce nebo meloun. Ovoce si doprávejte spíše v dopoledních hodinách, odpoledne a večer zařaďte raději víc bílkovin a zeleniny,“ uvádí nutriční terapeutka Mgr. Lada Nosková.

ROZHÝBEJTE SE

Přestaňte se vymlouvat, že běhat nemůžete kvůli bolestem zad, plavecký bazén je daleko a lekce aerobiku vám lékař zakázal kvůli kloubům. Začněte tím nejpřirozenějším pohybem na světě – chůzí. Ideální je místo výtahu zvolit schody nebo cestou z práce vystoupit z autobusu či tramvaje o několik zastávek dříve a kus cesty dojít po svých. Pořídit si můžete krokoměr, který vám vaši denní dávku pohlídá, případně stáhnout některou z mobilních aplikací. Tyhle rady určitě moc dobře znáte, nyní je na čase skutečně je zařadit do svého denního programu.

„Pravidelná rychlá chůze nezatěžuje klouby ani páteř, což je důležité i v případě, že nemáte právě ideální váhu, zato podporuje posilování středu těla a výborně se s ní hubne. Ozdravný systém nastartujete rychle díky minimálně deseti tisícům kroků denně. Nejjednodušší návod na to, jak se dostat rychle do formy, je pravidlo pěti třicetiminutovek týdně – podle Světové zdravotnické organizace bychom se týdně měli aktivně hýbat pětkrát třicet minut. Ideální je pravidelnou chůzi doplnit o další sportovní aktivity, které vás baví – jízdu na kole, volejbal nebo třeba jógu,“ radí Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz.

ZRUŠTE PRÁZDNÉ KALORIE!

Možná si to ani neuvědomujete, ale konzumujete příliš mnoho zbytečných sacharidů. Skrývají se v celé řadě potravin – bílém pečivu, chlebu, kaších, koláčích a buchtách, sušenkách, nejrůz-

nějších müsli tyčinkách i minerálkách s příchutí. Prázdné kalorie číhají také v slaných pochutinách typu chipsy, popcorn, sýrové tyčinky nebo kreky, které možná, často bezmyšlenkovitě, chroupete večer u televize nebo po nich sáhnete během dne v práci na rychlé zahnání hladu. Po všech těchto pochutinách naopak hlad brzy dostanete, jelikož vám po jejich snědení rychle stoupne hladina cukru v krvi, která je zodpovědná za další chuť. Když vás přepadne chuť na „něco dobrého“, sáhnete po celozrnném knäckebrotu, oříškách, sušeném ovoci nebo avokádu.

MOTIVUJTE SE!

Myslete na to, že hubnete. Hubnutí je totiž ve vaší hlavě a mysl dokáže přesvědčit tělo. Jak na to? „Představujte si, že máte volnější kalhoty, štíhlejší stehna, vypracovanější břicho, štíhlejší paže. A pozor, síla pozitivního myšlení má dvojitý účinek i při fyzickém tréninku,“ je přesvědčen výživový specialista Martin Škába.

Důležitá je správná motivace. Chodte se dívat do obchodu na své vysněné oblečení. Vylovte ze skříně „odložené“ kousky, do kterých se vejdete, až zhubnete. Představujte si, jaké to bude, až budete mít na sobě džíny o několik velikostí menší. Výborně také funguje podělit se o své plány se shazováním přebytků kil s přáteli, rodinou, kolegy. To, že zhubnete, řekněte každému, koho znáte a požádejte ho o povzbuzování. Klidně se každý den fotte, abyste viděli změnu. Udělejte si album fotek z výsledků svých hubnoucích aktivit. Výsledky vaší práce vás budou motivovat



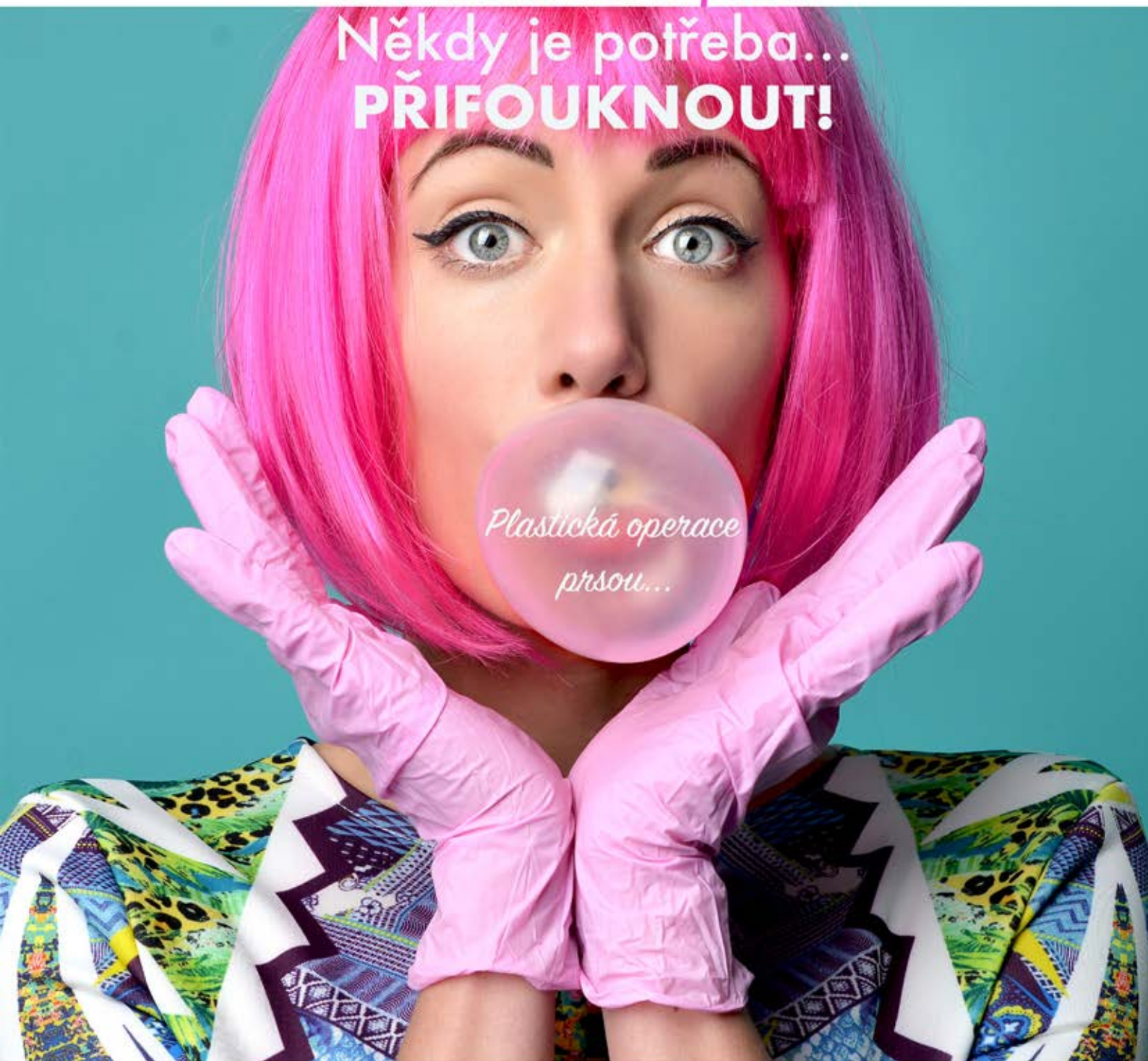
OB CARE

INZERCE

Mentor Week?

Prostě krásná prsa!

Někdy je potřeba...
PŘIFOUKNOUT!



Pod Krejčárkem 975
Praha 3 - Žižkov, 130 00
infolinka: 800 888 973

www.obcare.cz

BRAZILSKÉ ŘEŠENÍ

Nejste spokojená se vzhledem svého břicha? Zůstala vám po porodu nadbytečná kůže nebo výraznější tukové polštáře? V tomto případě dieta ani cvičení asi nepomůžou, problém se ale dá vyřešit na plastické chirurgii.

Hana Profousová, Foto: klinika Esthé a Fotolia



Na modelky, které se měsíc po porodu promenují po molu a předvádějí spodní prádlo, se díváme jako na zjevení. My,

obyčejné ženy, máme spíš zábrany svléknout se i doma nebo na koupališti. Každý problém ale má své řešení. Co s povislým břichem a nadbytečnou kůží nebo tukem které po porodu dítěte zůstávají? Jít na abdominoplastiku, což je modelace břicha,

nebo dát přednost samotné liposukci, tedy odsátí tuku?

Zeptali jsme se docenta **MUDr. Ondřeje Měšřáka, Ph.D.** z kliniky Esthé a Kliniky plastické chirurgie Nemocnice Na Bulovce.

AŽ PO KOJENÍ

„Abdominoplastika má za cíl vrátit břichu přirozeně plochý vzhled,“ vysvětluje plastický chirurg. „Tuto operaci zpravidla doporučuji ženám po vícečetných porodech, kdy břišní svalstvo bývá výrazně ochablé a kůže povislá. Ta se abdominoplastikou odstraní a břicho upraví tak, aby vypadalo jako v době před těhotenstvím.“ Podobně se řeší i stav po výrazném zhubnutí, kdy po předchozích kilech zůstane vytahaná kůže.

NA OPERACI BY ŽENA MĚLA JÍT NEJDŘÍVE ROK PO PORODU A PŮL ROKU PO UKONČENÍ KOJENÍ.

Liposukce zase slouží k odstranění nadbytečného tuku a k vytvarování kontur postavy do požadované podoby. „Často se oba zákroky kombinují jako takzvaná brazilská lipoabdominoplastika. Podle mého názoru vede k nejlepším výsledkům,“ říká Ondřej Měšťák. Na operaci by ale žena měla jít nejdříve rok po porodu a minimálně půl roku po ukončení kojení.

Operace probíhá v celkové anestezii a spočívá v odsátí tukové tkáně, následném sešití rozestoupných břišních svalů a v odstranění přebytku kůže a podkoží z oblasti břicha. Řez je veden nad ochlupením v intimních partiích, aby byla výsledná jizva skrytá pod spodním prádlem. Jizvy po kombinované operaci břicha proto není třeba se obávat.

MÝTY O LIPOSUKCI

Odsátí tuku dnes patří k nejžádanějším zákrokům, přesto nebo možná právě proto o ní mezi lidmi panují nepřesné informace. Doc. Ondřej Měšťák některé z nich uvádí na pravou míru.

Tuk se po liposukci vrátí na jiném místě

„To je jeden z nejčastějších mýtů, se kterým se plastičtí chirurgové setkávají. Liposukce v ošet-

řené oblasti odstraňuje tuk trvale. Jestliže ale tělo následně dostává větší množství kalorií, než dokáže spálit, uloží je do zbývajících tukových buněk. Jednotlivé tukové buňky rostou rovnoměrně, ovšem kromě míst, kde byla provedena liposukce. Čím víc tukových buněk si necháte odstranit, tím víc budou nabírat zbylé tukové buňky, když budete přibírat na váze – a na těle tak vzniknou nerovnosti.“

Výsledky liposukce nejsou trvalé

„Mají být trvalé, což znamená, že odsáté tukové buňky se znovu neobjeví. Pokud však v budoucnu přiberete na váze, tuk se bude hromadit v okolních oblastech a zbývajících tukových buňky v ošetřované oblasti se mohou zvětšit. Jen vaše zdravé návyky určí, zda si udržíte výsledky liposukce.“

Liposukce je řešením obezity

„Liposukce není dobrou léčbou obezity. Není efektivní ani jako poslední možnost pro osoby, které nejsou schopny zhubnout dietou a cvičením.“

Neinvazivní alternativy liposukce (lipolýzy) mají stejný efekt

„Liposukce je stále považována za zlatý standard pro tvarování těla. Přináší nejvíce předvídatelné výsledky a proběhne v jediném zákroku. Minimálně invazivní alternativy nepřinesou tak dramatické výsledky a pro požadovaný efekt je nutné ošetření opakovat.“

ČÍM VÍCE TUKU SI NECHÁTE ODSTRANIT, TÍM VÁM HROZÍ VĚTŠÍ RIZIKO NEŽÁDOUCÍCH NEROVNOSTÍ.

Po liposukci zhubnu

„Liposukce má ve skutečnosti na hmotnost jen malý vliv. Není to metoda hubnutí, ale způsob, jak řešit konkrétní oblasti tuku, tedy tvarování těla. Mnoho pacientů nejprve dosáhne své požadované váhy a následně si liposukci vyladí vzhled postavy, na níž tak tvrdě pracovali.“



Doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D.

Po liposukci budu mít nápadné jizvy

„Každý chirurgický zákrok zanechává jizvy, ale ty po liposukci jsou velmi malé a jemné. Řezy jsou nepatrné, často se ani nešíjí, pouze zalepí a kromě toho se strategicky umísťují do co nenápadnějších oblastí.“

Liposukce odstraňuje celulitidu

„Celulitida je tuk umístěný přímo pod povrchem kůže. Vytváří na ní hrbokatý a nerovný povrch, protože tlačí přes pojivové tkáně. Liposukce ji neodstraní, ale může přispět k její menší viditelnosti.“

Čím více odsátého tuku, tím lépe

„Čím více tuku si necháte odstranit, tím vám hrozí větší riziko vzniku nežádoucích nerovností a zvyšuje se také celkové operační riziko. Proto je dobré nepřekračovat objem odsáté tukové tkáně přes cca 3-4 litry.“

FIT OD RÁNA DO VEČERA

Záleží vám na tom, co jíte a pijete? I zdraví může chutnat. Objevili jsme dobroty, které si můžete dopřát bez výčitek.

Simona Procházková, Hana Profousová, Foto: archiv firem



BEZ ZBYTEČNÉHO CUKRU

Milujete domácí marmelády a džemy? Uvařte si své vlastní a oslaďte je přírodním sladidlem, rostlinou stévií. Výborně nahradí cukr a je mnohem zdravější. Stolní sladidlo Irbis Stévie obsahuje fruktózu, která se běžně vyskytuje v ovoci a použít ho můžete take do kávy, čaje nebo při pečení. Irbis Stévie v tabletách, Vitar, 65 Kč, v prášku 85 Kč



POCHUTINY Z RUČNÍ VÝROBY

Omáčky, chutney, paté a dipy značky Chilila pocházejí z ruční výroby. Nabízejí zajímavé kombinace chutí a jsou připravovány bez barviv a konzervantů, výhradně

z čerstvých surovin. Najdete v nich jen zeleninový nebo ovocný základ a na dochucení bylinky, sůl, cukr a olivový olej. Jsou vegetariánské, neobsahují laktózu ani lepek. Skvělé jsou k masu, rybám i přílohám, do salátů, polévek nebo sendvičů. Chilila chutney a omáčky, 49,90 Kč

EXPLOZE CHUTÍ A ZDRAVÍ

Komplexní složení čaje a probiotik, šťavnatá chuť plná ovoce či kokosů dovezených přímo z tropů. To je zážitek z chuti, kterou vám přináší nový nízkokalorický probiotický drink Captain Kombucha. Je vyrobený z houby Kombucha, probiotické kultury a cukru, který se při kvašení vypaří. Tato houba se po dlouhá staletí konzumovala jako zdravý nápoj hlavně v Číně, kde byla nazývána „Elixír nesmrtelnosti“. Cena 40 Kč.



OBJEVTE ZDRAVÉ TUKY

Hledáte zdravou alternativu k běžným tukům? Vyzkoušejte výrobky z kokosu, které dokáží nahradit olej nebo máslo. Tuky, které kokos obsahuje, redukují tělesnou hmotnost, zvyšují energii a podporují metabolismus, obsažená kyselina laurová zase pomáhá proti špatnému poměru cholesterolu v těle a vysokému tlaku. Kokosový olej se snadno tráví a je ideální na smažení, přípravu asijské kuchyně, mořských plodů, restované zeleniny nebo dezertů. Biopanenský kokosový olej raw, Kulau, 169 Kč



SVAČINKA BEZ VÝČITEK

Pokud patříte mezi milovníky oříšků a slaných snacků, oblíbíte si KK Royal pistácie nasucho pražené a ručně prosolené. Věděli jste, že pistácie pomáhají proti špatnému cholesterolu, snižují vysoký krevní tlak a zlepšují imunitu i potenci? Při výrobě se používají vybrané velké plody, které prošly tepelnou úpravou v podobě pražení a jsou vakuově zabaleny. Pistácie pražené solené KK Royal, 39,90 Kč



KROUŽKY NEJEN PRO DĚTI

Cereálie Nestlé Cheerios Oats jsou křupavé lupínky s obsahem celozrnných ovesných vloček namíchané s lahodnými kroužky. Oves je přirozeným zdrojem vlákniny, ovesné beta glukany pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Snídaní pro své nejmenší (nebo i celou rodinu) máte s touto novinkou na stole doslova během okamžiku. Nestlé Cheerios Oats Cereal, Nestlé Česko, 89,90 Kč



MLSEJTE POHANKU

Víte, že pohanka byla vždy součástí tradiční české kuchyně? Tato surovina nabízí široké a překvapivé možnosti využití. Vyzkoušejte třeba pufované pohankové pukance, které skvěle chutnají v jogurtu, našlehaném tvarohovém dezertu



nebo salátech. Chroupat je ale můžete i jen tak. Jsou lehce stravitelné a přirozeně bezlepkové. Pohankové pukance, Originál, Kávoviny, 20 Kč

OPAR - VADA NA KRÁSE, PROTI KTERÉ MŮŽEME BOJOVAT

Snad každý z nás se někdy polekal, byl ve stresu nebo měl jednoduše oslabenou imunitu. Někteří z nás tyto stavy snášejí bez zjevných následků, jiní však musejí snášet bolestivý opar. Jak se můžeme bránit?

Opar je projev infekčního onemocnění vyvolaného herpetickým virem. Současná medicína zná šest typů těchto lidských virů. Jeden z nich vyvolává opar postihující rty a jejich blízké okolí, oblast kolem nosních dírek a někdy částečně ústní dutinu. Přesto, že se nejedná o vážnou nemoc, je její průběh bolestivý, nepříjemný a psychicky špatně snášený. Neléčený opar se snadno rozšiřuje do okolí, a tak může jeho úplné dohojení trvat i tři až čtyři týdny. Tím se zvyšuje riziko přenosu infekce nejen na další ložiska na těle, např. do oka, ale i na jiné osoby, se kterými je nemocný v úzkém kontaktu.

4 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO PACIENTY S TÍMTO ONEMOCNĚNÍM:

- nepoužívat společně s jinými skleničky, ručníky, balzámy na rty a jinou kosmetiku
- vyvarovat se dotyku ložiska oparu s ostatními lidmi, např. líbání
- nepropichovat ani nestrhávat puchýřky (a pokud ano, tak za velmi přísných hygienických podmínek s následnou dezinfekcí)
- pečlivě si mýt ruce před ošetřením oparu i po něm a po každém dotyku místa infekce

Opary jsou však nejen velmi nepříjemné, ale rovněž nevypadají příliš hezky. Dnes už je ale naštěstí umíme léčit. V lékárnách jsou i bez lékařského předpisu běžně dostupné krémy s účinnou látkou zabírající množení viru způsobujícího opar. Jedná se o přípravky s obsahem pencicloviru a acycloviru. Druhý jmenovaný mohou používat i děti, avšak těhotné a kojící ženy by měly léčbu léky s těmito účinnými látkami vždy konzultovat s lékařem.



Mgr. Leona Štěpková

„Aplikace léků výrazně zkrátí bolestivou fázi rozvoje puchýřků a celkovou dobu léčení. Je-li krém nanášen ihned při pocitu prvních příznaků oparu, jako jsou svědění či pálení, v tzv. prodromálním stadiu, může krém úplně zabránit vzniku oparu nebo alespoň zmírnit průběh onemocnění a zkrátit dobu léčby,“ doplňuje lékárnice Mgr. Leona Štěpková z Alphega lékárny Medea v Hostomicích nad Bílinou: „Přípravky jsou běžně k dostání ve více variantách – menší nebo větší balení, klasický nebo zabarvený krém, který pomůže opar zamaskovat, nebo je rovněž dostupná varianta s přidavkem protizánětlivé látky, jež zmírňuje svědění.“

Jako u každé protinfekční léčby je třeba respektovat pokyny pro používání, zejména týkající se dávkového intervalu a doby použití. Většinou se doporučuje aplikace každé čtyři hodiny ve slabší vrstvě, mimo noc, respektive dobu, kdy pacient spí.

Vedle krému existují také náplasti a gely, které se aplikují přímo na ložisko oparu. Nejsou to sice přípravky s léčebným efektem, ale místo infekce zakryjí, čímž omezí možnosti jejího šíření a vytvoří podmínky pro lepší hojení.

ZÁZRAČNÝ VITAMÍN B

Lokální léčbu je vždy vhodné doplnit užíváním tabletek s obsahem vitaminů řady B. Užívat by se měly v nejvyšším doporučeném dávkování po celou dobu léčby až do úplného vyhojení v místě oparu. Máte-li opary často, užívejte přípravky s vitaminem B dlouhodobě.

„Každý, komu se udělá opar, musí počítat s tím, že se to bude opakovat i v budoucnu. Spouštěčem může být stres, oslabení imunity, nadměrné slunění, nachlazení nebo třeba použití špatně umyté sklenice,“ upozorňuje Alphega lékárnice Mgr. Štěpková. Tomu by se měla přizpůsobit preventivní opatření:

- ochrana rtů a jejich okolí před slunečním zářením
- konzumace nápojů výhradně ze své sklenice či láhve
- posilování imunity vhodnými doplňky stravy, např. s obsahem betaglukanů z hlívy ústřední a vitaminu C
- používání jednorázových, velmi jemných kapesníků při rýmě
- vyhýbání se nanášení balzámu na rty či rtěnky přímo na opar (a pokud to uděláme, nepoužívejme již tuto kosmetiku na ošetření zdravých částí rtů)

Onemocnění oparem se neomezuje pouze na rty a jejich okolí. Další typy herpetických virů mohou způsobit infekce, které zasahují oči, pohlavní orgány i další části lidského těla (zde se jedná o tzv. pásový opar). „I v těchto případech se některé výše zmiňované léčivé látky používají, ale ne jen lokálně a vždy je potřeba co nejdříve navštívit lékaře. Jedná se už o vážnější formy herpetického onemocnění s možným rizikem komplikací, jimž můžeme předejít včasným zahájením léčby,“ dodává Alphega lékárnice Mgr. Štěpková.

JAK SE ZBAVIT ČOČKY NA KŮŽI

Objeví se na obličeji z ničeho nic a marně doufáme, že díky přirozené obnově pleti po čase zmizí. Nezmizí, ale je to problém, který se lehce vyřeší v kosmetickém salonu.

Milana Šimáčková, Foto: Fotolia



Mílie, tuhé světlé cystičky vyplněné keratinem, tedy zrohovatělou kůží, se objevují buď jako osamělý výstup, někdy se vyskytnou ve skupinách, nejčastěji na tvářích nebo v okolí očí. Vznikají tak, že mrtvé kožní buňky zůstanou zachyceny v kůži a nemůžou se od ní volně odloučit. Utvoří se tuhá malá čoučka, připomínající ucpaný pór, ale běžné ošetření si s ní neporadí. Útvar nehnísá, neroste, není zarudlý. Statečně odolává vnějším vlivům, nejde vytlačit ani seškrábnout (to rozhodně nedělejte!). Domácí pokusy o to být sám sobě chirurgem často končíávají stroupky, infekcí a jizvičkami.

Nejspolehlivější je pleť svěřit kosmetičce, která má pro takové zákroky vyzkoušený grif. S pomocí jehly je odstraněn téměř bezbolestně. Ošetřené místo se pak snadno zahojí, aniž by se problém vrátil nebo místo se zajizvilo.

NĚKDO JE MÍVÁ, JINÝ NE...

V některých rodinách trpí na mílie babička, matka i dcery. Jak tomu zabránit nedokáže poradit žádný dermatolog. Důležité je vždy vytrvat a nenechat pleť „zhrbolatět“. Dopřát kůži vhodnou péči podle typu pleti a pravidelné čištění, ať už doma nebo u kosmetičky. Jako prevence pomůže důsledná hydratace pleti zevnitř i zvenku. Tedy pitný režim a dobrá kosmetika.

VYTRVALOST JE DŮLEŽITÁ

Občasný výskyt mílií není důvod k panice, jestliže však mají tendenci opticky poškozovat pleť okolo vnějších očních koutků, tváří nebo

CO NA NĚ PLATÍ

- Nejúčinnější zbraní je sterilní jehla, kterou se kůže nad tuhou mílií napíchne a cystička se otvorem vytlačí. To funguje zejména v případech, že se na pokožce objeví jeden či několik osamělých exemplářů.

- Užitečný může být chemický peeling AHA kyselinami (použití mechanického peelingu slupovacím krémem moc nefunguje), zejména v případě, že je kůže postižena větším množstvím mílií. Jestliže dojde k výraznější exfoliaci pleti, odstranění mrtvých buněk a celkovému zjemnění, droboučké mílie postupně vymizí nebo se dají snadněji odstranit mechanicky. Pro razantnější zákrok není vhodné letní období, protože zcitlivělou pleť je pak nezbytné chránit před UV zářením. Jinak existuje riziko pigmentace ošetřené lokality, což by bylo tak trochu kontraproduktivní.

i očních víček ve větším počtu, je na místě vyhledat odbornou radu dermatologa. Ten si s nimi poradí co nejlépe.

Každé pleti prospívá pravidelná péče o odlučování a občasná exfoliace, která podporuje přirozenou výměnu a odlučování povrchových buněk. Je vhodné se vyhýbat všemu, co ucívá póry a pomáhá kumulaci keratinu (např. minerální oleje). Obdobná potíže může nastat se silikonem. Aby mohla pokožka přirozeně dýchat, volte hydratační krémy, pleťové masky a preferujte přírodní kosmetiku.

Mílie se velmi často objevují na suché pleti, i když samotná suchost není jejich původcem.

Jakmile se pleť nevhodně vysušuje (např. adstringentní vodou, nevhodnými kosmetickými krémy), mílií přibývá.

DOMÁCÍ POKUSY O LIKVIDACI MÍLIÍ NEKONČÍVAJÍ DOBRĚ. NEJSPOLEHLIVĚJŠÍ JE PLEŤ SVĚŘIT KOSMETIČCE, KTERÁ MÁ NA TO VYZKOUŠENÝ GRIF.

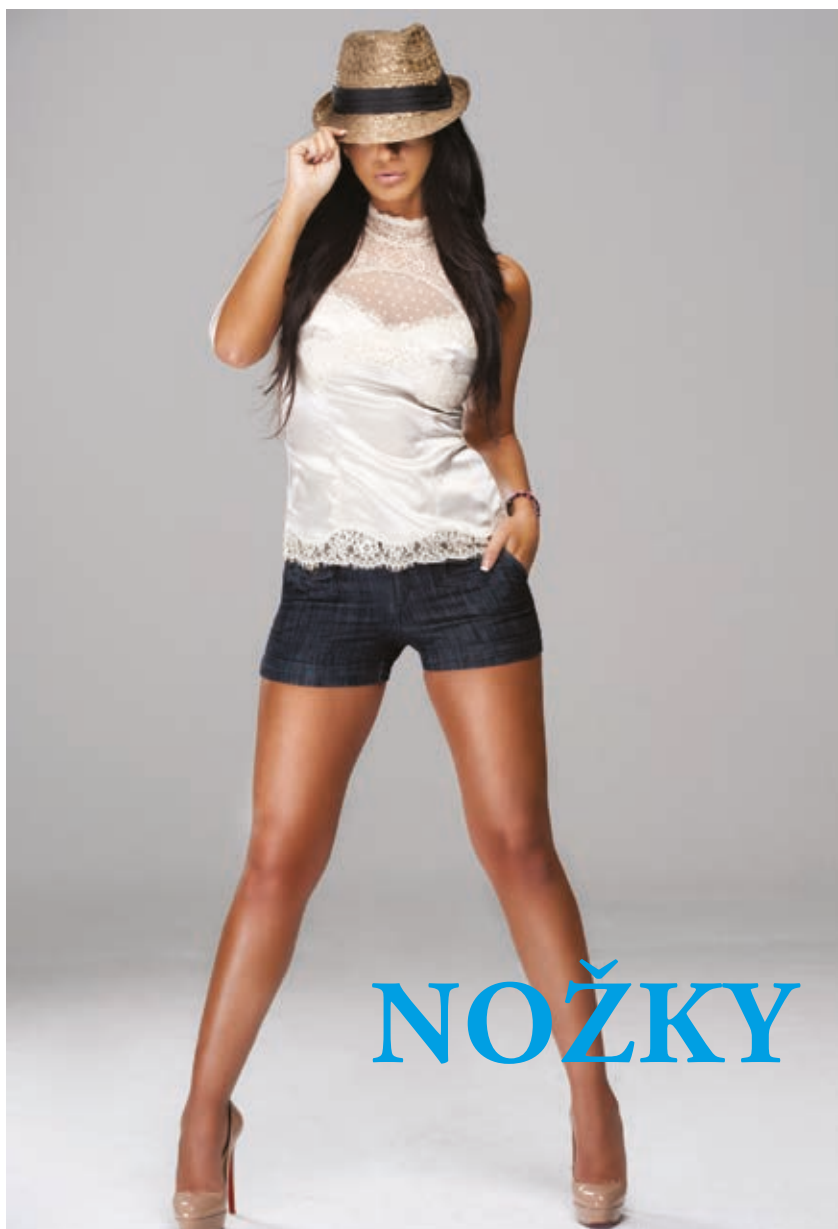
SIGNÁL, KTERÝ NEPŘEHLÍŽEJTE!

Mílie jsou malé, okrouhlé a tuhé. V okolí očí se však můžou objevit i jiné, trochu podobné útvary: xantelasmata. Jedná se o žluté lehce vystupující plošky, které mají od počátku nepravidelný tvar a po čase můžou dosáhnout poměrně velké velikosti. Nebolí, nesvědčí, vlastně ani neobtěžují, ale krásy nikomu nepřidají. Odstranit se dají jen s pomocí korektivního dermatologa.

I tyto útvary jsou převážně kosmetickou vadou, ovšem můžou naznačovat i možnost nepříjemného onemocnění. Poměrně často se totiž spojují se zvýšenou koncentrací tuků v krvi. Xantelasmata jsou v podstatě tvořena nahromaděním cholesterolu a tuků v kůži. Postihují spíše starší lidi a jejich výskyt by měl rozhodně varovat. Každý, u kterého se xantelasma objeví, by si měl pro jistotu nechat zkontrolovat koncentrace sérového cholesterolu a dalších tuků. Ne vždy se pak onemocnění najde, včasné zachycení odchylek má ale velký význam. Umožní včas nasadit léky na snížení cholesterolu, a tím zabránit rozvoji vážnějšího onemocnění, jako je arteroskleróza a ischemická choroba srdeční.

ZAJÍMAVÉ JE, ŽE SE TENTO KOŽNÍ PROBLÉM ČASTO OBJEVUJE NA KŮŽI NOVOROZENCŮ – AŽ 50 % MIMINEK SE RODÍ S MÍLIEMI NA NOSE. TY OVŠEM VĚTŠINOU SAMY VYMIZÍ.

KRÁSNĚ „SLEPENÉ“



Odstranění křečových žil často dlouho odkládáme: ze strachu z operace, bolesti a následného omezení. Nic z toho už dneska neplatí, pokud si necháte nohy vylepšit lepením, což je v současnosti nejšetrnější řešení.

Hana Profousová, Foto: Žilní klinika a Fotolia

Křečové žíly postihují každou třetí ženu a každého čtvrtého muže. Z osmdesáti procent za to „vděčíme“ svým rodičům. Svou roli hraje ovšem i životní styl, nadváha a zaměstnání. Nejdříve nám „pletence“ na nohách vadí z estetických důvodů. Když nad tím přivíráme oči, koledujeme si o závažné zdravotní komplikace. Ale důvody, kvůli nimž lidé řešení varixů odkládali, už patří minulosti. Na světě je nová revoluční metoda s trochu složitým názvem, ale jednoduchým použitím.

JEN Z RUKOU ODBORNÍKA

Metoda VenaSeal/TM Closure System si dokáže bezbolestně a bez následného omezení poradit se všemi stádii onemocnění – od estetických vad po pokročilá stádia,

včetně bércevého vředu. „Jedná se o úplné uzavření nefungující žíly dolní končetiny, která způsobuje křečové žíly, a to s pomocí speciálního lepidla: cyano-akrylátového polymeru,“ vysvětluje primář pražské Žilní kliniky **MUDr. Ota Schütz**. „Takto ošetřená žíla potom přestane být původcem křečových žil. Jejím bezbolestným uzavřením lepidlem se problémy odstraní. Jde o velmi bezpečnou a efektivní metodu ověřenou mnoha klinickými studiemi v zahraničí,“ dodává pan primář.

Nový způsob odstranění křečových žil patří do rukou lékařů, kteří už mají bohaté zkušenosti s katetrizačními metodami laserovými a radiofrekvenčními a můžou se prokázat příslušnou certifikací (požaduje ji firma, která metodu nabízí a zastupuje). Před samotným zákrokem a během něho je bezpodmínečně nutná také výborná znalost vyšetření barevným ultrazvukem, sledujícím průtok krve.

LEPIDLO TO JISTÍ

Doktor Schütz přibližuje samotný průběh operace: „Jedná se o nitrožilní katetrizační metodu, kdy je pod kontrolou ultrazvuku do hlavní nedostatečné povrchní žíly zaveden katetr a poté je aplikováno speciální lepidlo, které po nepatrné chvilce slepí stěny poškozené a nefunkční žíly, takže se kompletně uzavře. Tím se odstraní hlavní příčina rozšíření žil pod místem uzávěru.“ Metoda je zela bezbolestná, takže pacient není v narkóze a lékař s ním během celého výkonu může komunikovat.

Vzhledem k šetrnosti zákroku, hrozí u operovaného jen minimální rizika. Další výhodou metody VenaSeal je to, že člověk po něm nemusí nosit kompresní punčochy a ihned může jít sportovat. Nemá žádná omezení běžná u jiných metod, jen mu chirurg doporučí preventivní opatření odpovídající běžným zásadám lidem s vrozenou dispozicí křečových žil.

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:

press21

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**.

„VÝZVY MĚ POSOUVAJÍ DÁL“, ŘÍKÁ BLANKA MATRAGI



Rodačku ze Světlé nad Sázavou známe hlavně jako tvůrkyni „princeznovských“ šatů, její záběr je ale mnohem širší: s trochou nadsázky se dá říct, že vás nejen oblékne, ale zařídí vám i byt.

Hana Profousová,
Foto: Radek Hensley, archiv Blanky Matragi

Dělat rozhovor s Blankou Matragi je zábavné i náročné. Stihne pózovat fotografovi a přitom jí neunikne nic z okolního dění. Je nesmírně činorodá a akční. Člověk si to uvědomí zejména poté, co projde jejím autorským butikem a hlavně stálou výstavou v pražském Obecním domě, kde kromě nadčasových šatů pro náročnou klientelu z Perského zálivu můžete obdivovat kolekci šatů inspirovaných tvorbou Františka Kupky nebo přírodními živly, skleněné šaty, svítidla, sochy, šperky, porcelán...

V souvislosti s vámi se sice ještě pořád zmiňují šaty pro šejchy a další náročné klientky, ale hodně lidí už vás vnímá i jako velmi všestrannou návrhářku. Když jsme spolu hovořily naposledy, právě jste byla zaujatá navrhováním koupelnových předložek...

Ano, to je ta předložka, na které jsem se právě fotila. Lidé mají o moje věci zájem, oslovují



mě společnosti vyrábějící interiérové doplňky, dostávám od nich zajímavé úkoly na výrobu exkluzivních kolekcí.

Dnes tedy klienty nejen obléknete, ale zařídíte jim i byt?

Určitě. Spousta lidí si mě bere jako poradkyni při zařizování interiéru. Nebo jim bytové doplňky přímo navrhu.

Co vás pohání, abyste to zkusila zase v jiné oblasti?

Jsou to právě tyto výzvy. Teď se budu například podílet na výstavě Expo, která proběhne v roce 2020 v Dubaji. To bude největší světová událost.

Kolik procent vašeho času teď vlastně zaujímá výroba oděvů?

Devadesát procent. Od své rutinní práce si jen občas odskočím – právě kvůli zajímavým výzvám. Jezdím na sklářská sympozia, vyrábím šperky, porcelán, bytové doplňky, ale pořád se to prolíná s mou oděvní tvorbou. Dělal jsem třeba kubistickou kolekci oděvů a potom jsem navrhovala kubistický nábytek, stolky, lampy... Pořád to má propojení s mým původním zaměřením.

Kde se vaše věci podávají?

Různě ve světě. Třeba sklářskou kolekci, kterou jsem dělala pro soukromou osobu, dnes nabízí jedna galerie v Libanonu, v Abú Dhabí jsem pro emírskou rodinu vytvořila na svatbu motýly na stoly, které pak dávali svatebčanům v menším provedení jako pozornost. V londýnském obchodním domě Harrods se prodává jeden můj lustr a příkladů by bylo mnohem víc.

BLANKA MATRAGI (64)

vystudovala střední uměleckoprůmyslovou školu sklářskou v Železném Brodě a VŠUP v Praze, obor oděvní výtvarnictví. Úspěchy sklízela už jako studentka: v roce 1976 vyhrála soutěž Mladý oděvní tvůrce s kolekcí pro Jitex Písek. V roce 1978 zvítězil její návrh oblečení pro sportovce pro Letní olympijské hry v Moskvě. O rok později se vdala za Dr. Ing. Makrama Matragiho, se kterým se odstěhovala do Libanonu, kde žije dosud. Ze začátku byla sama sobě modelkou a fotil ji manžel. V roce 1982 v Bejrútu otevřela salón „Blanka Haute Couture“ a za krátkou dobu se stala uznávanou módní návrhářkou nejen v oblasti Perského zálivu. Její do detailu vypracované róby se proslavily v okruhu perských princezen a šejchů. Blanka je nejen navrhuje, ale od začátku do konce je přítomna při jejich výrobě. Její oděvy jsou nejen v soukromých sbírkách, ale mnohé se ocitly i v muzeích. Je držitelkou mezinárodní ceny Salvatora Daliho, Evropské ceny umění, Národní ceny Františka Kupky a roku 2003 získala titul Významná česká žena ve světě.

Kolik se vašich autorských kousků vyrobí?

Autorských děl, například soch, se dělá pět; jsou signované, opatřené certifikátem. Něco jiného je třeba lustr, což je také ruční výroba, ale může se jich udělat tolik, kolik je potřeba.

Na vašem oblečení i na kouscích ve vašem butiku vidím, že op-art se vrátil do módy?

Ano, op-art je pořád in, protože styly, které měly hodnotu, jsou stále žádané – i v tom našem digitalizovaném světě. Tak jako se Andy Warhol dnes prodává na aukcích, věřím, že stejně se budou prodávat za sto let i mé věci. Někdo je sbírá už dnes. Chci ale hlavně svou tvorbu přiblížit lidem. Nechci už fungovat s nálepkou „princezna“ na čele. Samozřejmě za nimi do Perského zálivu stále jezdím, když si ode mě něco objednájí a pořád se sama na tvorbě podílím.

A co dělá radost vám, na čem „ulítáváte“?

Sbíráám židle. Jednu mám od Bořka Šípka, od českého výtvarníka Pavla Hlavy, od britské architektky iráckého původu Zahy Hadid. Mám ráda designové prvky, kam se lidé posadí jako do sochy, ten krásný kousek je narovná, dá jim pocit výlučnosti.

Uvažujete o tom, že byste se do Česka vrátila?

Do Česka jezdím jako domů, protože každý je doma tam, kde má kořeny. Ale žiju v Libanonu, tam mám ateliéry, všechno vzniká tam. Je tam úplně jiný náboj: jsem v soukolí svých švadlenek a obklopena všemi věcmi, které potřebuju k tvorbě.

Jste tak akční, povězte mi, jak relaxujete?

Zase aktivní práci a také cvičením. Třikrát týdně jdu na dvě hodiny do fitka, ráda cvičím se skupinou. Kromě toho cvičím každé ráno, posiluju s činkami. Sport mě baví rychlý, například brusle, taibox, jóga ne, je na mně moc pomalá.

Dlouho působíte v oblasti módy, což mě vede k otázce: dá se vkus naučit, nebo se s ním člověk musí narodit?

Vkus se nechá ovlivnit. Člověk se narodí s určitou dispozicí a stylisty by měl mít schopnost dialogu, aby ho ovlivnil a poučil. Je to důležité, vždyť podle oblečení vás společnost zařadí.

Máte krásné vlasy, můžete našim čtenářkám poradit nějakou speciální péči?

Používám hlavně olejčky na vlasy. A kromě toho je to dáno geneticky, stejně měla i moje babička.

A jak vypadá vaše péče o pleť?

Nedám dopustit na kolagen, každé ráno vypiju lahvičku Pure Gold Collagen od české firmy Aesthe-Med, také si dávám kolagenovou masku. Tělu je nutné pomáhat i zevnitř. Čas od času si dám detox a jednou týdně si dopřávám lymfatické masáže a peeling. Dodržuji pitný režim, zdravě jím – hlavně smoothie a nejím pečivo. Dnes když se ženy kolem čtyřicítky začnou šetrně udržovat, vůbec nezestárnou.

Jaký je váš vztah k estetické medicíně?

Každá žena, když chce, může si dopřát ošetření, které ji vylepší. Když jsem v Praze, chodím k doktorce Terzijské na plazmaterapii. Také

používám galvanickou žehličku na obličej i tělo NuSkin a jsem s ní moc spokojená.

Co vás jako první zaujme na ženě, se kterou se setkáte?

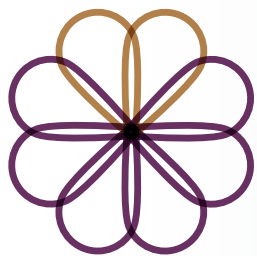
Myslím, že vycitím, když je žena pasivní k designu a módě. Je ale mou profesní povinností mít snahu jí pomoci a myslím, že se mi to daří. Pěkné šaty v každé ženě vzbudí sebevědomí a dokáží ji rozzářit. Naše zákaznice je naše největší satisfakce. Úspěšné ženy mnohdy nemají čas o sebe pečovat, ale když vycití naši profesionalitu, jsou velmi rychle svolné nechat se sebou pracovat a zúročí a docení naše služby.

A co na muži?

Ani ne tak vzhled jako šarm projevu. Podání ruky, pohled. Líbí se mi, když z muže vyzařuje optimismus, je zábavný a můžete se od něj něčemu poučit. Důležité je pro mě vzdělání – a to se týká i žen. Neodolám inteligentním a chytrým lidem, protože je to vzácné.



Blanka Matragi a skleněné „tančící“ šaty



BEZPEČNÁ KRÁSA

Bezpečná krása je koncept zaměřený na krásu a anti-ageing. Navštivte e-shop www.bezpecnakrása.cz a vyberte si z luxusních a vysoce kvalitních produktů s ověřenými účinky.



STYLAGE® SKIN PRO

Prvotřídní dermokosmetická řada francouzského výrobce Laboratoires Vivacy. Produkty značky STYLAGE® SKIN PRO obsahují unikátní VIVASÔME® komplex zahrnující aktivní složky, které vyživují, chrání a revitalizují pokožku, intenzivně ji hydratují a stimulují její přirozenou regeneraci.

GOLD COLLAGEN®

V Japonsku vyvinuté beauty doplňky stravy GOLD COLLAGEN® (PURE, ACTIVE a FORTE) v sobě kombinují jedinečnou směs bioaktivních kolagenových peptidů, kyseliny hyaluronové, vitamínů, minerálů a antioxidantů. To vše bez obsahu cukru a s maximálním účinkem. Jedna dávka GOLD COLLAGEN® je až 20x účinnější než kolagenové tablety.



Provozovatelem e-shopu www.bezpecnakrása.cz je společnost Aesthe-Med s.r.o.,
Divadelní 14, 741 01 Nový Jičín, www.aesthe-med.cz

FUNKČNÍ OBLEČENÍ NENÍ ROZMAR!

Na lekci tance nebo jógy, ve fitcentru, v zimě na sjezdovce, od jara do podzimu při horské túře nebo vyjíždce na kole – tam všude oceníte speciální oděvy i spodní prádlo, určené pro konkrétní sportovní aktivity.

Simona Procházková, Foto: archiv firem



Dámské funkční tričko,
ActiveExtreme, Craft,
1290 Kč



Nepromokavá dámská
bunda VeloRain, Craft,
2390 Kč



Mikina Smooth, Craft,
1490 Kč



Dámské tričko Deodata, AlpinePro,
499 Kč



Triko s dlouhým rukávem,
Nevea, AlpinePro, 499 Kč



Dámské termotričko
Cottonet, Hannah,
750 Kč



Celopropínací vesta, Parachute
Extralight, Sensor, 1255 Kč

Víte, jaké oblečení si pořídit, než se vydáte vstříc novým zážitkům a dobrodružství? Nabídka venkov-

ního (outdoorového) oblečení a vybavení v obchodech je v dnešní době víc než rozmanitá, víte však, jak se v ní orientovat a co si sbalit s sebou? Funkční oblečení je lehké, vzdušné a vhodné jak pro jakýkoli outdoorový sport, tak i pro indoorové aktivity v posilovně či tělocvičně. Prostě všude tam, kde se střídavě potíte nebo potřebujete chránit před chladem.

DO DEŠTĚ, MRAZU I VÁNICE

Funkční neboli technické oblečení má za úkol odvádět pot od pokožky, udržovat organismus v optimální provozní teplotě a zajišťovat komfort při náročných sportovních výkonech a nepříznivém počasí. Oceníte ho v parném létě, dešti, mrazu i sněhové vánici, jen musíte vědět, které si vybrat, a hlavně, jak ho správně oblékat.

FUNKČNÍ OBLEČENÍ OCENÍTE V PARNÉM LÉTĚ, DEŠTI, MRAZU I SNĚHOVÉ VÁNICI, JEN MUSÍTE VĚDĚT, KTERÉ SI VYBRAT, A HLAVNĚ, JAK HO SPRÁVNĚ OBLÉKAT.

Při hledání té pravé bundy, kalhot nebo triky se vyplatí kromě materiálu a jeho vlastností sledovat i praktické detaily – podlepené švy, voděodolné zipy se zátěrem, boční odvětrání, regulovatelná kapuce nebo vysoký límec, u spodního prádla ploché švy nebo třeba regulovatelná šířka rukávů v zápěstí a u dolního okraje bundy, což zvyšuje pohodlí při nošení. Pro každou sportovní aktivitu existují různé druhy funkčního oblečení, nikdy nepoužívejte jedno tričko v létě na běhání a v zimě na lyže. Nakupujte vždy podle toho, kde a při jakých sportech oblečení hodláte využívat.

POTŘEBUJETE TERMOPRÁDLO?

Pokud se pravidelně nebo i jen občas rekreačně věnujete jakémukoli sportu, ať už je to běh, inline bruslení, pilates, volejbal, turistika, cyklistika nebo třeba spinning, užijete ho. Spodní prádlo, které je vyrobené ze speciálních vláken, pomáhá odvádět pot a vlhkost od těla, případně

do dalších vrstev oblečení. Jeho výhodou je, že rychle schne. Například vlněné vlákno Merino pojme a odpaří vlhkost o hmotnosti 20 až 30 % svého suchého stavu. Umělá vlákna za stejných podmínek absorbují a odpaří vlhkost jen v rozsahu pěti procent. Díky termoizolačním vlastnostem vláken se při zvýšené tělesné námaze cítíte stále příjemně.

V obchodech najdete termoizolační prádlo v různých gramážích a tloušťkách materiálu. Vyrábí se též prádlo s antibakteriální úpravou nebo chladičným efektem. Slabší použijte v létě, kdy chcete, aby odvádělo pot, silné si naopak obléčte v zimě na běžky, abyste byli v teple. Vhodnou kombinací docílíte ještě většího komfortu.

MATERIÁLY: UMĚLÉ I PŘÍRODNÍ

Funkční trika, tílka, mikiny, kalhoty, čepice i šátky šijí výrobci ze syntetických nebo přírodních vláken. Z těch syntetických jde například o polypropylen (PP nebo POP), polyester (PES) a polyamid (PAD). Pro zajištění elasticity se kombinuje vlákno s lycrou nebo se přidávají ionty stříbra, které má antibakteriální funkci. Výrobci zpravidla přesné složení svého materiálu tají a označují ho svým obchodním či výrobním názvem – Moira, Coolmax, Thermocool, Thermolite nebo Ultralight.

Z přírodních vláken je velkým trendem Merino vlna - ovčí vlna, která vyniká svými termoizolačními vlastnostmi. Vlněné oblečení je příjemné na dotek a přirozeně antibakteriální. Produkce vlny je šetrná k životnímu prostředí a vlněný materiál je po ukončení životnosti obnovitelný.

Zřejmě jedinou nevýhodou funkčního prádla je, že použité „technické“ materiály jsou náchylné k mechanickému poškození, snadno dojde k vytažení nebo porušení vláken.

JAKO CIBULKA

Žádné funkční prádlo nebude odvádět pot, ani vás neochrání před chladem, pokud jej nosíte špatně. Je důležité, aby vám přiléhalo těsně k tělu, nekupujte příliš volné. Nepřiléhá-li ke kůži, nemůže správně odvádět pot a vlhkost.

PRO KAŽDOU SPORTOVNÍ AKTIVITU EXISTUJÍ RŮZNÉ DRUHY FUNKČNÍHO OBLEČENÍ.

Oblékněte si vždy raději víc slabších vrstev než jednu silnou. Jde o tzv. cibulový princip oblékání, což znamená, že funkční oblečení kombinujete do několika vrstev, kdy každá vrstva má svou nezastupitelnou funkci. První vrstva odvádí pot od pokožky a udržuje tak tělo v suchu a teple. Druhá brání úniku tepla a zároveň chrání před chladem, třetí vrstva (nepromokavá, ale prodyšná) ochrání před větrem, deštěm nebo sněhem. Ideální je kombinovat oblečení ze stejného funkčního materiálu.

MULTIFUNKČNÍ SOFTSHELL

Bundu nebo vestu z dnes tolik populárního materiálu – softshellu, má dnes téměř každý nadšený turista, cyklista nebo běžec. Jeho hlavním benefitem je nízká hmotnost, pružnost a odolnost. Jde o příjemně měkký, větruodolný a vodoodpudivý materiál, který je zároveň výborně prodyšný (prodyšnost se klasifikuje hodnotou RET, a čím je tato hodnota nižší, tím je látka prodyšnější) a poskytne tak maximální komfort v téměř jakémkoli počasí. Softshellový materiál bývá vytvořen vrstvením a vyrábí se v mnoha provedeních (zimní a letní varianty), pro využití v různých klimatických podmínkách. Vhodně tak v posledních letech nahradil dříve využívanou kombinaci teplé fleecové mikiny nebo bundy a slabé větrovky.

ŽÁDNÉ FUNKČNÍ PRÁDLO NEBUDE ODVÁDĚT POT, ANI VÁS NEOCHRÁNÍ PŘED CHLADEM, POKUD JEJ NOSÍTE ŠPATNĚ.

DO KRÁLOVSTVÍ ŽEN MUŽI NESMĚJÍ

Každá žena potřebuje čas od času prostor pro sebe. Chvilé, kdy chce relaxovat, zapomenout na líčidla a vysoké podpatky a věnovat se výlučně sobě a svému zdraví. Právě tato myšlenka dala vzniknout projektu la pura, kombinaci lifestylového hotelu a středisku zdraví určenému výhradně pro ženy.

Eva Klánová, Foto: Vamed Vitality World la pura





Kdybyste dostala otázku, zda se v Rakousku nachází hotel pouze pro ženy, asi byste odpověděla, že ne. A bylo by to špatně! V městečku Gars am Kamp, v regionu Waldviertel, přibližně hodinu autem od Vídně, totiž takový existuje: la pura women's health resort. Toto středisko ženského zdraví je součástí rakouské skupiny Vamed Vitality World a jedná se o první ženský hotel v Rakousku určený výhradně ženám.

Středisko nabízí na jednom místě vše, co žádá každá žena, která se chce cítit krásná, zdravá a vitální. K dispozici je wellness centrum o rozloze 2 100 m² s krytým bazénem, fitness centrem s každodenními fitness programy a gurmánská restaurace. Ženy můžou využít širokou škálu zkrášlovacích procedur a masáží nebo speciálních programů, jako je body styling, pilates, proti celulitidě, spalování tuku a redukce váhy. Nechybí ani aqua fitness v bazénu. Resort nabízí zevrubný přístup k ženskému zdraví a koncentruje se na krásu, cvičení a výživu. Využívá přitom nejnovější poznatky genderové medicíny.

PROČ MAJÍ MUŽI VSTUP ZAKÁZÁN?

Pro klientky je zde připraveno 83 pokojů a apartmánů. Můžou si zde užít trochu času o samotě, bez partnerů, rodiny a povinností, s příjemnou konverzací s podobně naladěnými dámami a s pocitem, že jsou zde plně chápány jako ženy. La pura se vědomě snaží odlišit

od přísných režimů ve strohém prostředí: atmosféra centra je prosluněná a vřelá, přivítání je osobní a architektura, která integruje kouzlo starého světa a moderní doby, nabízí mnoho příležitostí pro odpočinek.

A proč je středisko, kromě personálu, uzavřeno mužům? Důvody jsou praktické a logické. Pokud chce žena relaxovat nebo se zotavuje z chirurgického zákroku, pak nepotřebuje – a ani nechce mít – „mužské obecenstvo“. Naopak se chce soustředit sama na sebe. V prostorách hotelu i hotelové restaurace tak potkáte nenalíčené ženy v bílých županech, které si jen tak odskočily z wellness a léčebných procedur.

A jestliže se žena na několik dní bez mužského doprovodu opravdu neobejde, je v blízkém okolí hotelu la pura připraveno několik dalších hotelů a penzionů, kde se může její partner ubytovat.

WELLNESS VÍKEND I ZDRAVOTNÍ POBYT

Program je sestaven tak, aby odpovídal individuálním potřebám každé ženy, a je citlivě podporován specialisty centra. Kombinaci maximální útulnosti a dokonalého servisu ocení jak ženy, které si tady chtějí užít prodloužený dámský wellness víkend, tak ty, které zdejší pobyt spojují se zákrokem estetické medicíny nebo s redukční kúrou. Potkáme zde matky s dospělými dcerami nebo třeba kamarádky, které si chtějí odpočinout bez svých partnerů. Některé stálé klientky sem jezdí trávit Silvestr.



Zdejší spa nabízí vnitřní bazén, vonnou saunu s hudbou a světelnými efekty, solnou parní lázeň, koupel rasul, finskou saunu, infračervenou kabinu, tepidarium, klidové a relaxační místnosti, vytápěná lehátka nebo inscenované saunové ceremoniály.

K dispozici je 150 m² fitness areálu vybaveného posilovacími stroji a nejnovějšími přístroji na sledování srdeční činnosti. Kdo dává přednost pohybu venku, ocení vyznačené běžecké, turistické a walking trasy i možnost půjčit si kolo.

Pro klientky jsou připraveny preventivní a regenerační balíčky: detoxikační – očištění, nalezení vnitřní a vnější rovnováhy, regenerace páteře a kloubů – zlepšení pohyblivosti, natural beauty – regenerace pleti, aktivní program – podpora kardiiovaskulárního systému, mentální balance – profesionální uvolňovací metody jako prevence syndromu vyhoření a depresí.



REDUKČNÍ A OČISTNÁ KÚRA SPECIÁLNĚ PRO ŽENY

La pura ovšem nabízí něco víc. O dámské hosty se zde stará pět lékařů, kteří jim poskytují individuální péči a podporu v nejdůležitějších lékařských otázkách v souladu s nejnovějšími poznatky genderové medicíny v oblasti zdravotní prevence a posilování životní energie i v oblasti regulace hmotnosti.

Lékařský tým pod vedením Dr. Barbary Gebhard vyvinul postní kúru la puraMed – novou metodu hubnutí vyvinutou speciálně pro ženy. Podle Dr. Kautzy-Willer, specialistky na genderovou medicínu, se ženy potýkají s výkyvy váhy po celý svůj život, a to v důsledku biologických faktorů, těhotenství či menopauzy. Nová metoda se zaměřuje na přísné omezení kalorického příjmu, což zaručuje úbytek hmotnosti a může předcházet jo-jo efektu. Doplnkové prvky zahrnují například infuzní terapii, práci s pohybovým koučem a psychologickou podporu. A pak je tu vedlejší účinek: „Můžeme předpokládat, že tato terapie pomůže ženám nejen snížit svou hmotnost, ale také upevnit své zdraví,“ potvrzuje Alexandra Kautzky-Willer.

Jako alternativu la pura nabízí metodu léčby F. X. Mayra vyvinutou speciálně pro ženy, která je obzvlášť přínosná pro střeva. Pomocí zásadité diety a léčebných aplikací poskytuje moderní a účinnou detoxikaci organismu. V la pura působí také Dr. Alex Witasek, prezident mezinárodní společnosti lékařů používajících Mayrovu metodu. V současné době je pravděpodobně jediným odborníkem na tuto meto-



du, který se specializuje na léčbu střev u žen. „Mayrova metoda je obzvlášť účinná při řešení zdravotních problémů specifických pro ženy,“ vysvětluje. „Je vhodná na cokoliv - od migrén po problémy s váhou, ale také při vyčerpání nebo intolerancích.“

Specialista na tradiční čínskou medicínu Dr. Manfred Zauner pak pečuje především o záda žen, v nichž se odráží akumulovaný stres.

PRO MLADISTVÝ A SVĚŽÍ VZHLED

Vrásky jsou přirozenou součástí života a stárnutí. Zejména my ženy však toužíme udržet si co nejdéle mladistvý a svěží vzhled. Často nám nejde jen o to, abychom vypadaly mladě, ale zejména uvolněně a odpočaté. V la pura má proto své místo i estetická medicína. Nejde o to, abychom si udržely mládí za každou cenu, ale o zjemnění postupných známek stárnutí, vylepšení tělesných kontur v problémových oblastech či úpravu tvaru prsou. To je oblast specializace Dr. Barbary Gebhard, specialistky na plastickou, estetickou a rekonstrukční i všeobecnou chirurgii.

Vše ostatní, co zahrnuje zdejší nabídka, vychází z přání žen: rašelina v lázni rasul voní



po tropické vanilce, „dámský okruh“ ve fitness centru se zaměřuje na specifické požadavky ženské svalové soustavy. La pura je nejen lifestyle hotel a středisko zdraví, ale také zdroj mládí a energie pro moderní ženu, která pečuje o druhé, ale najde si také čas pro sebe.

Fakt, že hotel la pura rozhodně není asketické zařízení, dokládá i zážitková gastronomie, kterou nabízí. Zdejší gurmánská kuchyně servíruje vyváženou výživu i největší kulinární pochoutky lahodící nejen jazyku, ale i oku. Klientky, které si přísně nehlídají kalorie, můžou k odpovědnému čaji mlsat v nádherném prostředí sálu Boccaccio zákusky z místní kuchyně. Získanou energii pak odčerpají při individuálních či skupinových pohybových aktivitách. Nebo si to tady prostě jen tak užívají.

FASHION RETAIL

časopis pro módní byznys

TRENDY | MÓDA | OBCHOD | BRAND | VYBAVENÍ | TECHNIKA | DESIGN |||||

Časopis pro
módní byznys

FASHION RETAIL

3Q 2017
69 Kč/3,90€

BLANKA MATRAGI
a její dar vnímavosti



**Pomůžeme
vám být
lepší než
konkurence**

REDAKCE:

Dita Černá
šéfredaktorka
e-mail: cerna@press21.cz
tel.: +420 775 996 789

OBCHOD:

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

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

www.fashionretail.cz



CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

IVF UŽ NENÍ TABU

Více než polovina Čechů plánujících dítě by při problémech s početím uvažovala o umělém oplodnění, potvrdil to nedávný průzkum pro Sekci asistované reprodukce České gynekologicko-porodnické společnosti ČLS JEP. Téma neplodnosti a její léčby se nás dotýká čím dál častěji. Pomocí některé formy umělého oplodnění se v Česku ročně narodí zhruba pět až šest tisíc dětí, což tvoří 5 až 6 % ze všech novorozenců. „Social freezing“, tedy preventivní zmrazení vlastních zdravých vajíček či spermií je ale u nás v současné době vnímáno spíš rozporuplně. Výsledky průzkumu ukázaly, že ženy mají o této formě umělého oplodnění minimální nebo zkreslené informace. Na druhou stranu, pokud k tomuto řešení vedou zdravotní důvody, vnímají ho jako přijatelnou možnost.



VLASY NEMAJÍ SLUNĚNÍ RÁDY

Nechránily jste dostatečně vlasy před škodlivým UV zářením? Tak jim teď dopřejte rychlou kúru: potřebují vitamin A, B a zinek. Nejpřirozenější cestou, jak zvýšit jejich příjem, je vhodná strava. Vitamin A najdete v mléce, sýrech, brokolici, mrkvi, zelí, broskvích a meruňkách. Vitamin B je obsažen například v pivovarských kvasnicích, játrech, rýži, vaječném žloutku a obilovinách. Na zinek je bohaté vepřové a hovězí maso, játra, ústřice, sýry, fazole, dýňová semínka a ořechy. Vitaminy lze doplňovat i vhodnými komplexy vitaminů, které jsou k dostání v každé lékárně či drogerii. Říďte se však zásadou užívání pouze jednoho vitaminového doplňku současně, kombinace několika produktů by mohla mít nežádoucí účinky na celkovou fyzickou kondici. A také pokud možno na nějakou dobu omezte fénování, kulmování, žehlení, ale i drhnutí ručníkem či rozčesávání nevhodným kartáčem.



LÁVA OZDRAVUJE

Masážní hmaty kombinované s magickou silou nahřátých lávových kamenů dokonale harmonizují tělo i mysl, zbavují napětí a rychle navozují blažený stav. Věděly to už starodávné kultury před tisíci lety, které je využívaly k celkové regeneraci sil a dosažení naprosté duševní rovnováhy. Lávové kameny jsou pro masáže vhodné proto, že v sobě dobře drží teplo. Ještě předtím, než se rozprostírají po těle, nahřejí se ve vodní lázni o teplotě mezi 40 a 60 stupni Celsia. Kameny mají silné energetické vyzařování a při kontaktu s lidským tělem uvolňují kovové ionty. Pokládají se na tzv. meridiány, což jsou cesty, jimiž v našem těle proudí energie. Tyto energetické cesty bývají často vlivem zdravotních potíží a špatného životního stylu částečně či úplně blokovány. Člověk se pak cítí unavený, skleslý, bývá víc nemocný a podrážděný. Lávové kameny dokážou při správném použití tyto bloky na meridiánech odstraňovat a pomáhají znovu rozproudit energii. Je to cesta k celkové očistě a regeneraci organismu. Teplo má uklidňující účinky na nervová zakončení, likviduje stres, zvyšuje průtok krve do tkání a svalů, takže mírní pocity napětí a tlumí bolest. Díky tomu, že podporuje čistý proces a tělo detoxikuje, má i nepopíratelný kosmetický efekt. Odvádí škodlivé látky z těla a pozitivně působí na trávení a metabolismus, proto má mimo jiné i zestíhující efekt. Je také významným pomocníkem v boji s celulitidou, neboť podporuje činnost lymfatického systému, jenž pomerančovou kůži vyhlazuje.

BIOLOGICKÁ LÉČBA DÁVÁ ŠANCI NA ÚPLNÉ UZDRAVENÍ

Průlom v léčbě revmatoidní artrózy nebo psoriatické artritidy přináší pacientům biologická léčba. Cílí na imunitní systém a blokuje činnost určitých buněk. Nasazuje se tehdy, když pacienti nedostatečně reagují na stávající léčbu nebo v případě zvlášť těžkého průběhu onemocnění. Dnes se díky této léčbě již nepovažuje za úspěch zpomalení nemoci, ale její úplné zastavení tak, aby zánětlivý proces vymizel ze všech kloubů.



HLEDÁ SE SESTRA SYMPATIE!


**SESTRA
SYMPATIE**

REGISTRACE DO SOUTĚŽE PROBÍHÁ OD 1. 8. 2017 DO 31. 10. 2017

OD 1. 11. 2017 MŮŽETE HLASOVAT PRO SVOJI FAVORITKU.

WWW.SESTRASYMPATIE.CZ

**VÍTEŽKA BUDE VYHLÁŠENA 2. 3. 2018 V PALÁCI ŽOFÍN PŘI PŘÍLEŽITOSTI
9. REPREZENTAČNÍHO PLESU SESTRY NA SÁL!**



we make media

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

Dr.Max⁺

GENERÁLNÍ PARTNER

JAK ZÍSKAT FANOUŠKY NA FACEBOOKU? OVĚŘENÝCH 15 TIPŮ, KTERÉ ZARUČENĚ FUNGUJÍ!

(pokračování z minulého čísla)

Vaše fanouškovská stránka (neboli fan page) na Facebooku je založena. Dalším nezbytným krokem je získání co nejvyššího počtu fanoušků. Aby lidé dobrovolně označili vaši stránku vztyčeným palcem (tzv. lajkem čili „líbí se mi“), potřebují se o vás dozvědět. Musíte být originální, musíte je bavit, musíte je zaujmout a při tom všem je současně můžete vzdělávat. Dobrá zpráva: tento recept je ověřený, jednoduchý a navíc je úplně zadarmo. V minulém čísle jsme vám nabídli tipy 1-6, nyní pokračujeme tipy 7-15.

Lucia Krivdová

7. Poproste aktuální fanoušky o sdílení Vaší stránky na FB

Někoho poprosit nebo požádat o drobnou službu patří k základům slušného chování.

A věřte nebo ne, slušné chování spousta lidí ocení. Tím spíš, když jde o drobnost, která je nic nestojí. Např. o sdílení Vaší stránky na FB.

Zkuste něco ve stylu: „Velmi si vážíme vaší přízně a dosavadní podpory. Pokud si myslíte, že je naše stránka užitečná i pro ostatní, sdílejte ji s kamarády. Děkuje.“

8. Uspořádejte soutěž

Soutěže patří k nejoblíbenějším typům příspěvků na FB. Zároveň jde o originální způsob, jak získat nové fanoušky. Jako podmínku pro účast v soutěži uveďte informaci, že soutěžící musí označit vaši stránku jako Líbí se mi (tj. stát se fanouškem) a sdílet příspěvek se soutěží.

9. Na FB stránku přispívejte konzistentně

Postujte (zveřejňujte) své příspěvky každý den ve stejný čas. Typy příspěvků střidejte (videa, výroky, atraktivní obrázky, ankety atd.). Pravidelné přidávání kvalitních příspěvků = velká šance, že se dostanete do povědomí mnoha návštěvníků. Pokud uživatel zareaguje, více fanoušků FB se vaše stránka zobrazí. Doporučujeme každý příspěvek propagovat alespoň minimální částkou.

10. Uveďte url adresu Vaší FB stránky na vizitky

Ne, vizitky ještě nejsou mrtvé. Jde o ele-

gantní a tradiční způsob, jak šířit povědomí o Vaší FB stránce. Je to k nevíře, ale ne každý zrovna sedí u počítače, když jej potkáte.



11. Postujte příspěvky o aktuálních věcech, o nichž se stále mluví a které se hodně vyhledávají

Vyjádřete se k tématu, které rezonuje společností a k němuž máte co říct. Mějte vždy na mysli svůj cíl, tj. že váš obsah zaujme čtenáře, kteří jej budou šířit dál. Je pravděpodobné, že tím získáte nové fanoušky.

12. Partnerská spolupráce

Facebook upřednostňuje, když si uživatelé sdílejí svůj obsah s partnerskou stránkou navzájem. Ideálně s tou, která má přibližný počet fanoušků jako ta vaše. Poproste kamarády nebo kolegy s podobným zaměřením nebo se stejnou cílovou skupinou, aby sdíleli váš příspěvek nebo stránku. Udělejte to samé vy pro ně. Win-win strategy jako vyšitá.

13. Rozešlete email na své kontakty

Udělejte si vlastní seznam e-mailových kontaktů. Pak bude efektivní jej použít pro rozeslání e-mailů se sdělením, že máte novou fan page na FB.

Informujte příjemce zprávy o tom, že na ní najdou zajímavé tipy, rady a soutěže, zprávy atd. Můžete s klidným svědomím zkopírovat text, o němž jsme se již zmínili v doporučení č. 3 v minulém čísle Kosmetika&Wellness.

14. Komentujte jiné FB stránky

Facebook poskytuje možnost přispívat na FB pod vaším osobním profilem nebo jako fan page. Když zareagujete jménem své stránky, je pravděpodobné, že přitáhnete pozornost a zároveň svým komentářem přidáte kvalitní obsah. Určitě se ale vyhněte spamování celých skupin nebo stránek.

15. Vytvořte speciální nabídku pro uživatele na Facebooku

Vaši uživatelé již nedočkavě čekají na to, až jim začnou plynout výhody z toho, že jsou vašimi věrnými fanoušky. Je to vaše velká šance, jak si své příznivce udržet. Dodržte svůj slib. Nabídněte jim např. speciální ošetření jako dárek k běžné péči nebo vzorek krému zdarma.

Hledáte pomoc s nastavením facebookové stránky nebo se správou facebookového profilu? Nabízíme vám konzultaci zdarma k stávající fan page a poradíme, co je potřeba udělat, abyste z Facebooku fan page čerpali výhody pro svůj byznys. Napište nám na lucia@salony-krasy.cz nebo zavolejte 776 736 571.

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 MĚSÍČNÍ KÚRU - 30 SÁČKŮ S 3 GRAMY ČISTÉ BÍLKOVINY - PŘÍPRAVKU INCA COLLAGEN, KTERÝ PODPORUJE KRÁSU I ZDRAVÍ.



Inca Collagen

Přípravek Inca Collagen je k dostání ve vybraných lékárnách a na webu www.incacollagen.cz za 1260 Kč (měsíční kúra).

Hladká pleť, zdravé a lesklé vlasy, pevné nehty. Všechny tyto symboly ženské krásy mají společného původce – kolagen. Právě tato jedinečná bílkovina podporuje práci všech buněk tvořících lidské tkáně a je doslova elixírem krásy a mládí. Od 25. roku života se její obsah bohužel v našem těle snižuje a po čtyřicítce se netvoří téměř vůbec. Zbrzdit projevy stárnutí nám určitě pomůže kvalitní kosmetika a krémy, nicméně komplexní podporu celého těla, nejen pleti, obstarají právě výživové doplňky s kolagenem.

Jedinečný přípravek na českém trhu Inca Collagen obsahuje mořský bio-aktivní kolagen, který je nejpodobnější lidskému, takže s ním naše tělo pracuje jako s vlastním a nejefektivněji ho vstřebává. Potravinový doplněk se vyrábí šetrnou studenou technologií z mořských ryb, aby byla zachována jeho biologická hodnota, proto se mu

také říká „živý“ kolagen. Má vysoký obsah kolagenu, až 3000 mg v jedné denní dávce. Tělo s ním zachází stejně, jako by si ho vyrobilo samo, a distribuuje ho po těle a využívá podle aktuální potřeby. Unikátní je i svou formou prášku, který se rozpouští ve vodě a pije, protože právě tato konzistence je jedinou, při které zůstane zachována bio-aktivita kolagenu.

Inca Collagen navíc stimuluje produkci vlastního kolagenu, a to až po dobu 12 týdnů po přerušení kúry. Další výhodou je přírodnost preparátu – jedná se o doplněk stravy, který lze kombinovat s jakýmkoliv léky, nehrozí riziko nežádoucích účinků či kontraindikací. Velmi důležitá je i doporučená denní dávka, běžně dostupné výrobky obsahují řádově desítky mg kolagenu, v sáčku Inca Collagen najdete celou doporučenou denní dávku 3000 mg (= 3 g).

Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

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





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

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

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

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

J&D
Fotografie
Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

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

Objednávka předplatného

cena 1 výtisku je 69 Kč, roční
předplatné 414 Kč včetně DPH

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

Distribuce

PNS, a. s.

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

Toto číslo vyšlo 7. 9. 2017

Registrační číslo
MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085

PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Zlaté nitě vás omladí
- ❖ Nemáte dolíčky ve tvářích?
A chcete je?
- ❖ Konec druhé brady
- ❖ Nohy do minisukně: reportáž
z likvidace metliček
- ❖ Udělá z vás plastika nového člověka?
- ❖ Půst = šílený nápad?



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 15. LISTOPADU 2017





MODERNÍ DOBA POTŘEBUJE ŘEŠENÍ NA MÍRU

- vydáváme pro vás časopis zaměřený na svět obchodu a dodavatelů s aktualitami na www.retailnews.cz



- svět krásy, zdraví a estetiky v časopise a na 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

