

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA & Wellness

listopad-prosinec 2017

Vrásky
z CUKRU

Druhá brada
= deset let
navíc

Jak naše pleť
PŘEZIMUJE

Mistryně
LÍČENÍ

Pohled
CHANTAL POULLAIN
na život

Asijské
umění
přirozeného
půvabu



www.kosmetika-wellness.cz



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





VSADÍM DOLAR PROTI FAZOLI!

Dočítáte se, jak hvězdy s věkem padesát a hodně plus úžasně vypadají, že hravě strčí do kapsy mladší ročníky. Bulvár se rozplývá nad svěžím zjevem Julianne Moore (56), nad štíhlou postavou Diane Keaton (71), básní o dokonale hladkém dekoltu sedmdesátileté Susan Sarandon... Pomiňme fakt, že jsou fotky upraveny počítačem, protože o neuvěřitelně mladistvém zjevu hovoří i očití svědci. Čím to asi je?

V první řadě tím, že až na výjimky známé osobnosti moc neexperimentují. Ví, co jim sluší a toho se drží. A kromě toho – jak říká můj kamarád – vsadím dolar proti fazoli, že všechny chodí pravidelně na nějaké miniinvazivní zákroky. Jeden čas se s obdivem říkalo, že všechny hollywoodské hvězdy jsou upravené – až na Meryl Streep. Jenže když mluvíme o zákrocích, většina lidí si představuje operační sál a skalpel. To už dávno není pravda!

Estetická medicína dnes už zdaleka neznamena jenom facelift, jak si mnozí dost zjednodušeně představují. Je to celá škála neinvazivních (to znamená, že se při nich nepoužívá žádný ostrý předmět a nepropichuje se kůže) nebo miniinvazivních (při nich se používá jehla nebo tupá kanyla, ale neřeže se a zákrok nezanechává žádné jizvy) ošetření, které z nich dělají mladistvé krasavice. Ale nejen z celebrit, na tyto zákroky i u nás chodí spousta žen a většinou to neví ani jejich blízké okolí. Dobře provedený omlazující zákrok zanechává obličej rozzářený bez jakýchkoliv vedlejších stop. Tedy... pokud se to i s těmito mírnými zákroky nepřehání. To pak vznikají ty odsuzované maskovité obličeje sice bez vrásek, ale také bez mimiky. Z toho ovšem nevíme estetickou medicínu, ale nedostatek důvěry klientky v lékaře, který většinou takový postup rozmlouvá. Stále platí, že méně je více. Čtenářky Kosmetika&Wellness to dobře ví!

Hana Profousová

Hana Profousová

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

Z VAŠICH DOPISŮ

Váš časopis se mi dostal do ruky náhodou, přiznám se, že mi oči tolik neslouží, takže moc nečtu. Asi moc nepatřím mezi vaše čtenářky, je mi 93 let a módní věci už jdou mimo mě. Dost jsem se z obsahu poučila, to je věc, o kterých nemám tušení! Na co ale nedám dopustit, je kosmetické ošetření. Chodila jsem na něj celý život a chodím i teď. Třeba abych se líbila lékařům, když jdu na pravidelnou kontrolu.

Ludmila K.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



VŘÁSKY Z CUKRU

NOVINKY ZE SVĚTA

11 VYLEPŠENÍ TĚLA

RESTART MLÁDÍ

JAK VYPADAT DOBRĚ NA FOTOGRAFII

ESTETICKÉ STŘÍPKY

TAJEMSTVÍ KRÁSY

JAKO PO NÁVRATU Z DOVOLENÉ

LIDSTVO SICE STÁRNE, ALE LIDÉ CHTĚJÍ VYPADAT ČÍM DÁL TÍM MLADISTVĚJI. ESTETICKÁ MEDICÍNA JIM V TOM VYCHÁZÍ VSTŘÍC

ALGINÁTOVÉ MASKY – OBLÍBENÉ MASKY PRO KOSMETIČKY

DRUHÁ BRADA = DESET LET NAVÍC

PODBRADEK A POVOLENÉ KONTURY PROZRADÍ O NAŠEM VĚKU VÍC, NEŽ BYCHOM SI PŘÁLY

OŠETŘENÍ JIZEV

KONEČNÝ STAV JIZVY JE MOŽNÉ KOSMETICKOU PĚČÍ ZNAČNĚ OVLIVNIT

JAK V POHODĚ PŘEZIMOVAT A NEZTRATIT NIC Z KRÁSY PLETI I VLASŮ

CO DOKÁŽE ZPŮSOBIT NAŠÍ PLETI A VLASŮM MRÁZ, ZIMNÍ FUJAVICE NEBO DÉŠŤ A JAK SE NEPŘÍJEMNÝM KLIMATEM NENECHAT ZASKOČIT?

STARÁME SE I O „DUŠI“

ABSOLUTNÍ VÍTĚZKOU SOUTĚŽE KOSMETICKÉ ZNAČKY GERNÉTIC PRO ČESKÉ A SLOVENSKÉ KOSMETIČKY PRACUJÍCÍ S TOUTO ZNAČKOU A DRŽITELKOU TITULU HVĚZDA GERNÉTIC ČESKO 2017 SE STALA MARTINA ZÍTKOVÁ

KLINIKA GYNCENTRUM OTEVŘELA NOVÉ

DERMATOLOGICKÉ ODDĚLENÍ

PACIENTKÁM NABÍZÍ NOVÉ MOŽNOSTI: ODDĚLENÍ, ZAMĚŘUJÍCÍ SE NA KOREKTIVNÍ A ESTETICKOU DERMATOLOGII

MISTRYNĚ LÍČENÍ

VÍTĚZKA SOUTĚŽE V LÍČENÍ ADÉLA ANDĚLA BURSOVÁ SE S NÁMI PODĚLILA O SVÉ ZKUŠENOSTI ÚSPĚŠNÉ VIZÁŽISTKY

BALÍČKY, BALÍČKY, PŘICHÁZEJÍ!

VYBERTE SI ZE ŠTĚDRÉ PŘEDVÁNOČNÍ VOŇAVÉ A PEČUJÍCÍ NABÍDKY

I MUŽI SE CHTĚJÍ LÍBIT

JAKÉ ESTETICKÉ VÝKONY JSOU U PÁNŮ NEJŽÁDANĚJŠÍ? OPERACE VÍČEK, ODSTRANĚNÍ POCENÍ A GYNEKOMASTIE

TICHÁ NOC, SVATÁ NOC...

CHRÁPÁNÍ TRÁPÍ NEJEN PARTNERA, ALE I POSTIŽENÉHO, PROTOŽE TRPÍ VÝČITKAMI SVĚDOMÍ. MODERNÍ TECHNOLOGIE SE DOKÁŽOU S TÍMTO PROBLÉMEM VYPOŘÁDAT

ASIJSKÉ UMĚNÍ PŘIROZENÉHO PŮVABU

PERFEKTNÍ ALABASTROVÁ PLEŤ KOREJSKÝCH ŽEN JE PO STALETÍ JEJICH CHLOUBOU. V ČEM SPOČÍVÁ JEJICH TAJEMSTVÍ?

DOKONALÉ TĚLO

BUĎTE JAKO KLEOPATRA

UŽ EGYPTSKÁ KRÁLOVNA SI ZAMILOVALA PRAVIDELNÉ KOUPELOVÉ RITUÁLY. VĚŘILA, ŽE PO NICH BUDE KRÁSNÁ, SVĚŽÍ A BOŽSKÁ

6

8

9

10

16

18

20

22

23

24

26

29

30

32

36

V ZIMĚ SVÉ KONČETINY HÝČKEJTE!

NEPŘÍTELEM NAŠICH RUKOU A NOHOU V ZIMĚ NENÍ CHLAD, ALE PŘESUŠENÍ KŮŽE

JDĚTE ZA ZDRAVÍM!

CO TRÁPÍ NAŠE NOHY A CO DĚLAT, ABY NÁM SPOLEHLIVĚ SLOUŽILY

ZNAK ROZTOMILOSTI JSTE NEZDĚDILY?

DOLÍČKY VE TVÁŘÍCH, KTERÉ JSOU VNÍMÁNY JAKO ZNÁMKA NEVINNOSTI NEBO SMYSLNOSTI, SI MŮŽETE NECHAT VYTVOŘIT

VŠE PR/O ZDRAVÍ

S OHNĚM NA KŮŽI

NAEVUS FLAMMEUS JE NÁPADNÉ POSTIŽENÍ KŮŽE, KTERÉ JE VELKÝM STRESOVÝM FAKTOREM A VÝRAZNĚ OVLIVNÍ SEBEVĚDOMÍ

NOHY DO MINISUKNĚ

REPORTÁŽ Z „OMLAZENÍ“ NOHOU U ŽILNÍHO SPECIALISTY

DOPING PRO VAŠI IMUNITU

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

VOŇAVÝ NOČNÍ ÚBOR

HISTORIE PARFÉMŮ: VÍTE, JAK DLOUHO UŽ LIDSTVO PROVÁZEJÍ A ČINÍ ŽIVOT PŘÍJEMNĚJŠÍM?

OHLEDNUTÍ ZA KONGRESEM UNIE KOSMETIČEK

NA ŘÍJNOVÉM KONGRESU BYLY PŘEDSTAVENY NOVÉ POSTUPY A TECHNOLOGIE, S VELKÝM ZÁJMEM SE SETKALY PŘEDNÁŠKY PŘEDNÍCH ODBORNÍKŮ

JE PŮST ŠILENÝ NÁPAD?

JAK V PRAXI FUNGUJE NOVÝ KONCEPT DETOXU A ZDRAVÉHO PŮSTU, KTERÝ SI OBLÍBILI PŘETÍŽENÍ MANAŽEŘI Z CELÉ FRANCIE, SI NAŠE REDAKTORKA VYZKOUŠELA NA VLASTNÍ KŮŽI

MÁTE CHUŤ?

JAKÉ NOVÉ POCHOUTKY, KTERÉ VÁM ZPŘÍJEMNÍ SYCHRAVÝ PODZIM, SE OBJEVILY NA PULTECH OBCHODŮ?

USMÍVAT SE NA ŽIVOT!

POVÍDÁNÍ S HEREČKOU, MODERÁTKOU, ŠANSONIÉRKOU, ZAKLADATELKOU NADACE, PŘÍLEŽITOSTNOU MALÍŘKOU A SOCHAŘKOU CHANTAL POUILLAIN

RAW FOOD – CESTA KE ZDRAVÍ?

V ČEM SPOČÍVÁ ŽIVÁ NEBO LI SYROVÁ STRAVA A JAKÉ JSOU JEJÍ HLAVNÍ VÝHODY I NEVÝHODY?

CHYTRÉ APLIKACE PRO FIT ŽIVOT

EXISTUJE CELÁ ŘADA APLIKACÍ, S NIMIŽ BUDE I VAŠE CESTA ZA ZDRAVĚJŠÍM ŽIVOTNÍM STYLEM O NĚCO SNAŽŠÍ

38

40

42

43

44

46

48

50

52

55

56

60

62

CRÈME N°2

OÁZA KLIDU PRO STRESOVANOU PLEŤ



ZKLIDŇUJE CITLIVOU PLEŤ

POTLAČUJE ZARUDNUTÍ

OBNOVUJE ROVNOVÁHU KOŽNÍ MIKROFLÓRY

PAYOT
PARIS

VRÁSKY Z CUKRU

Vědci zjistili, že přebytek cukru v krevním řečišti může povzbudit proces nazývaný „glykace“, který způsobuje rychlejší stárnutí pokožky. Při trávení tělo rozkládá sacharidy na jednoduché cukry a ty potom používá jako palivo na veškeré vitální funkce. Pokud však spotřebováváme příliš mnoho sladkých nebo vysoce glykemických potravin, tyto cukry s bílkovinami a tuky reagují abnormálně a produkují škodlivé molekuly zkráceně nazvané AGE, které můžou za proces glykace. A tento nežádoucí proces zvláště ovlivňuje rozpad kolagenu a elastinu, jež dávají kůži pevnost a pružnost. Klíčovým faktorem je hladina cukru v krvi. Britský časopis *Journal of Dermatology* uvedl, že po 35. roce života se glykace v kůži zvyšuje, a navíc se urychluje, pokud se vystavujeme působení UV paprsků. Ve studii z roku 2011 vědci testovali hladinu cukru v krvi u 600 účastníků (mužů a žen ve věku 50 až 70 let). Potom ukázali jejich obrázky jiné skupině lidí, kteří je předtím nikdy neviděli, a požádali je, aby odhadli věk osob na fotografiích. Výsledek? Pacienti s vyšší hladinou cukru v krvi byli hodnoceni jako starší než ti s nižšími hladinami. Při každém zvýšení hladiny krevního cukru o 1 mmol/litr se odhad věku zvýšil o pět měsíců!



MLADŠÍ O DEVĚT LET!

Vysoce aktivní jedinci mají telomery (koncové části chromozomů) s biologickým věkem o devět let mladším ve srovnání se sedavými jedinci. Podrobnosti z nedávné studie Brigham Young University (BUY) byly nedávno zveřejněny v populárním lékařském časopise *Preventive Medicine*. Do výzkumu se zapojilo 6000 dospělých, kteří absolvovali 62 sportovních aktivit během 30 dní. Co to znamená v praxi? Vysoce aktivní žena podle studie musí praktikovat jogging po dobu půl hodiny pět dní v týdnu. Za vysoce aktivního muže je pak považován jedinec, který si zaběhá 40 minut pět dní v týdnu. Ve výsledku to znamená, že biologické stárnutí nelze výrazně snížit, pokud se věnujeme minimálnímu nebo jen občasnému mírnému cvičení. Zvláštní mechanismus odpovědný za uchování telomer bez cvičení není znám. Vědci se domnívají, že může jít o kombinaci zánětu a oxidačního stresu. Dřívější studie totiž zjistily, že délka telomer je spojena s těmito dvěma faktory, a současně je také známo, že fyzická aktivita může potlačovat oxidační stres a zánět během stárnutí.

Telomery jsou v podstatě něco jako biologické hodiny těla. V lidském těle jsou silně svázané s věkem, a pokudžde, když dojde k obnově buněk, ztratí se malá část těchto koncových bodů.



BUDOUCNOST MÁ MODRÁ

Antioxidant nazvaný methylenová modř - běžná, levná a bezpečná chemická látka - by mohla zpomalit příznaky stárnutí lidské pokožky. Výzkumníci z University of Maryland zjistili, že tato chemická látka může dokonce úplně zvrátit nejběžnější známky stárnutí. Podrobnosti byly nedávno zveřejněny v online v časopise *Scientific Reports*. Výzkumný tým testoval methylenovou modř téměř celý měsíc v kožních buňkách odebraných od zdravých dárců ve středním věku a také v kožních buňkách starších jedinců ve věku 80 a více let. Podle výsledků studie chemikálie vytváří dlouhodobé a zásadní změny kožních buněk všech věkových skupin. Buňky od srovnatelně starých dárců prokázaly širokou škálu zlepšení. Hlavní autor studie, Zheng-Mei Xiong, uvádí, že kožní buňky rostou mnohem lépe v médiu obsahujícím methylenovou modř. Výzkumný tým také používal simulovanou lidskou kůži k dalším testům a prokázalo se, že pokožka ošetřená methylenovou modří byla silnější a udržela více vody, což jsou vlastnosti typické pro mladistvou pleť. Simulovaná kůže byla také použita k měření bezpečnosti kosmetických přípravků s přidanou methylenovou modří. Výsledky ukazují, že methylenová modř vyvolává minimální podráždění i při obzvláště vysokých koncentracích. Výzkumný tým nyní pracuje na praktické aplikaci, aby si lidé mohli vychutnávat výhody unikátních vlastností methylenové modři v kosmetických produktech s přídavkem této chemikálie. Že by nás čekala v budoucnosti invaze modré kosmetiky?



PORADNA PHYRIS

V této rubrice se budeme pravidelně věnovat Vaším dotazům ke správné domácí péči o pleť. Ke spolupráci jsme pozvali odborníky z Kliniky krásy PHYRIS. Vybrali jsme pro ně Vaše 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, pravidelně docházím na kosmetické ošetření, v domácí péči si dávám opravdu záležet. Začala jsem si všimnout, že s příchodem podzimu působí má pleť poněkud unaveně, bledě. Doporučíte mi, prosím, nějaký produkt, který moji pleť „nakopne“?
Irena, 34 let, Kladno



Milá Ireno, máte pravdu, že s příchodem chladného počasí může pleť působit poněkud „unaveně“. Pro okamžitý efekt bych zvolila **PHYRIS Essentials** – ve Vašem případě ampuli s názvem **BEAUTY BOOST**. Díky obsahu kofeinu dokonale nakopne pleť, povzbudí ji a pleť vypadá roz-

zářeně. Velká výhoda ampulí **ESSENTIALS** je všestrannost jejich použití – ráno i večer, s jakoukoli péčí. Výsledkem budete nadšená!



Obracím se na Vás s prosbou o pomoc – jak vhodně pečovat o pleť v chladnějších měsících. Mám suchou pleť a časté střídání teplot, moji pleť neprospívá. Stává se mi, že se mi na pleť objeví začervenalá místa, které po pár minutách zmizí. Jaký krém používat?

Karolína, 29 let, Svitavy

Zimní období působí na naši pokožku ještě destruktivněji než léto, musíme se o ni tedy starat velmi pečlivě. Ve Vašem případě bych doporučila zařadit do každodenní péče sérum **Time release Peptide Relax Lift** s peptidy. Jako 24hodinovou péči doporučuji **Antistress cream**, který redukuje začervenání a reguluje přirozené pH v pleti.

Dobrý den, pravidelně používám kosmetiku PHYRIS a chtěla bych se zeptat, zda máte v nabídce i péči o ruce? Manipuluji často s vodou a moje ruce jsou vysušené, místy až popraskané.



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: Kliniky krásy PHYRIS, Praha.

E-mail: **alexandra.fricova@almaf.cz**



Nesnesu však mastný film, doporučíte mi něco, prosím?

Danuše, 45 let, České Budějovice

Milá Danuše, pokožka na rukách je tenká, má sklony k vysoušení, nepřidává tomu ani časté mytí rukou. Doporučuji vyzkoušet **PHYRIS Handcream** – efektivně chrání a poskytuje nejlepší péči o namáhanou a suchou pokožku rukou. Jemné (nemastné) složení s vitamínem C preventivně chrání před tvorbou pigmentových skvrn a předčasným stárnutím pokožky.

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



11 VYLEPŠENÍ TĚLA

Ultrazvukový přístroj Duolift Expert, který získal ocenění World of Beauty and Spa, patří k absolutní špičce v oboru dermokosmetiky. Díky kombinaci technologií ultrazvuku, luminoterapie a podtlaku nabízí vynikající účinky nejen v omlazování pleti, redukci a vyhlazování vrásek (na obličeji, ale i na krku a dekoltu), ale poradí si také s mnoha dalšími kosmetickými nedostatky. Dokáže pomoci i s „druhou“ bradou a účinně bojuje s celulitidou. Díky tomu, že obsahuje 11 typů ošetření (hydratační, liftingové, harmonizace mastné pleti s akné, bezbolestné čištění ad.), je dobrým pomocníkem pro kompletní ošetření obličeje i těla.

DOMÁCÍ HLÍDAČ ZDRAVÍ

Kardiovaskulární onemocnění je celosvětově hlavní příčinou úmrtí. Velkou pomoc pacientům s touto nemocí přinesly implantabilní defibrilátory, které kontrolují arytmiie ohrožující jejich život. BIOTRONIK Home Monitoring, tedy dálková monitorace v domácím prostředí, umožňuje každodenní vyhodnocení výsledků a zachraňuje tak životy pacientů v případě srdečního selhání.



CHLOUPKY POŘÁD NEJSOU „IN“

Některé známé osobnosti sice demonstrují svůj odpor k depilaci a ostentativně předvádějí svoje chloupky v podpaží nebo na nohou. Jenže márná sláva, doba chlupatých žen se asi jen tak nevrátí. A tak nám nezbývá, než se nežádoucího ochlupení zbavovat. Plavková sezona je sice dávno za námi a tělo máme skryté pod oblečením, ale stejně bychom neměly na hladkou pokožku zapomínat. Jestli se vám nechce chodit na ošetření do salonu, vyberte si pomocníka na doma. Volit můžete mezi depilátorem a epilátorem. Jestli citlivé na bolest, zvolte první možnost; chloupky spolehlivě odstraní, ale ne na dlouhou dobu, protože nevytrhne chloupky i s kořínek, pouze ho seřízne. Oproti tomu epilátor odstraní chloupky spolu s kořínek a zamezí tak rychlému růstu chloupků nových. Jenže to trochu víc bolí.

PRO HLAĎOUNKÉ NOŽKY

Patříte k těm vzorným, kteří si každý den mažou chodidla a stejně je máte suchá nebo dokonce popraskaná? Třeba vám pomůžou hydratační ponožky. Jejich vnitřní strana je potažena vyživujícím gelem, který dodává hydrataci a přírodní látky celé ploše nohou (nártý, chodidla, prsty a paty). Gel obsahuje blahodárné přírodní oleje (jojobový, olivový, minerální a olej z jader hroznů), které pokožku zvláčňují. Vnější materiál je z mikroválkna a má neklouzavý povrch.



JAK VYPADAT DOBRĚ NA FOTOGRAFII

Doby, kdy jsme si přivezli pár fotek z dovolené, jsou dávno pryč. Teď se fotíme při jakékoliv příležitosti a fotky umísťujeme na sociální sítě. A chceme na nich vypadat jako „hvězdy“. Jak na to? Není pěkné, když se na snímku leskneme, jenže vždycky není možné se přepudrovat. Základem pěkné pleti je proto tzv. primer, který zvýší odolnost líčení během dne. Dobrou službu nám prokáže i správně nanesený a vybraný korektor. Zelený barevně

neutralizuje začervenání a rozšířené cévky v okolí nosu a na tvářích. Žlutý překrývá modřiny, žilky a jiné nedostatky fialově-modré barvy. Běžový barevně sjednocuje a účinně překrývá pigmentové skvrny a jizvičky. Aby pleť na fotkách působila plastičtěji, použijte bronzer, který nanesete pod lícní kosti. Hranu nosu a srdíčko nad rty zvýrazněte rozjasňovačem.

„Při líčení očí se vyvarujte tmavých barev a ostrých linek, které na fotkách přidávají věk,“ radí vizážista značky Dermacol Tomáš Vida. „Volte raději přirozené ‘nude’ odstíny. Záhyb oka zvýrazněte hnědou a rozmažte do ztracena. Zbytek víčka už jen přetřete stínem tělové barvy, která ho zvýrazní. Na vnitřní linku použijte bílou kajalovou tužku, která oko opticky zvětší. Díky krémové textuře je také ideální na zvýraznění vnitřního koutku. Po aplikaci ji už jenom prstem jemně zapracujte do ztracena.“

Máte-li plné rty, tak si můžete dovolit výraznou rtěnku. Jste-li ale majitelkou rtů úzkých a chcete je opticky zvětšit, použijte rtěnku v nude odstínu nebo lesk. Pro preciznější aplikaci nezapomínejte na konturovací tužku v barvě rtěnky. Na střed nalíčených rtů pak aplikujte multilíčidlo, které jste použili i na rozjasnění pleti.



VÁNOČNÍ SOUTĚŽ S RYOREM

Soutěžní otázka:

Jak vznikl název firmy RYOR?



○ co se hraje? ○ tři **dárkové kazety Ryor** (viz foto)

Kdo vyhraje? Ten, kdo odešle správnou odpověď do **5. 12. 2017** na e-mail: cabakova@press21.cz a při losování se na něj usměje štěstí!

Losování bude probíhat na našem fb profilu: www.facebook.com/kosmetikawellness.cz/ **živě 6. 12. 2018 ve 12 hodin.**

Výherci budou o případné výhře informováni také e-mailem. Hodně štěstí.

Soutěž se řídí pravidly společnosti Press21,s.r.o. které vám rádi na vyžádání zašleme v elektronické podobě.

JAKO PO NÁVRATU Z DOVOLENÉ

Lidstvo sice stárne, ale lidé chtějí vypadat čím dál tím mladistvěji, aby byli konkurenceschopní na trhu práce i vztahů. Estetická medicína jim v tom vychází vstříc.

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock



Estetika byla vždy důležitou součástí našeho života, je proto přirozené, že zájem o metody vylepšující vzhled neustále roste. Nejenže jimi lze korigovat drobné nedostatky a projevy stárnutí, ale při správném použití vhodných materiálů a techniky lze z hezkého obličeje udělat obličej ještě hezčí. Za tyto možnosti vděčíme především botulotoxinu a výplňovým materiálům. Jenom pro zajímavost: investice do těchto procedur ročně celosvětově dosahují 500 bilionů dolarů.

Mnohé ženy o nějakém vylepšení uvažují, ale zároveň se bojí ztráty přirozenosti. Jejich obavy pramení hlavně z fotografií celebrit se zcela změněným výrazem (Renée Zellweger) nebo s „kačeřími“ rty (za všechny – a není jich málo – zmiňme Donatellu Versace). Svě o tom ví i MUDr. Lucie Kalinová: „Ve své praxi se často setkávám s tím, že dostupné materiály a metody byly použity neadekvátně, v nadměrné míře nebo nesprávnou technikou. V těchto případech může být výsledek opravdu pravým opakem kýžené atraktivity.“

NIKDO NIC NEPOZNÁ

Odbornice ví, že je důležité s klientkou probrat, jaké jsou její konkrétní představy a co od zlepšení vzhledu očekává. Potom jí navrhně, co pro ni může udělat a jak ji vylepší. „Podle mého názoru je správně provedené neinvazivní ošetření obličeje téměř neidentifikovatelné pro okolí,“ míní správně odbornice. „Žena po zákroku by měla vypadat jako odpočatá, dobře vyspaná a dobře naladěná. Jsem přesvědčena o tom, že v dnešní době máme k dispozici metody, které tento požadavek splňují.“ Kdyby se všechny klientky touto radou řídily (a po odmítnutí ošetření, které není v souladu s estetickým cítěním lékaře, nešly ke konkurenci), nemusely by se mezi námi pohybovat osoby, u nichž je na první pohled vidět, že to s úpravami přehnaly.

Tím ani zdaleka nechceme naznačit, že by zákroky korektivní dermatologie nemohly dopadnout dobře. Opak je pravdou. Mezi námi žijí ženy (a možná i muži), které jsou vylepšeny tak, že si toho nevšimlo ani jejich nejbližší oko-

lí. Obvykle slýchají otázku: „Vypadáš skvěle, byla jsi na dovolené?“ A přesně tak to má být. Je to možné i díky tomu, že většina těchto ošetření nevyžaduje téměř žádnou rekonvalescenci. „Pokud ale klientka očekává znatelnou změnu, je někdy na místě doporučit jí spíše chirurgický výkon, který její očekávání lépe naplní,“ radí doktorka Kalinová.



MUDr. Lucie Kalinová

OMLAZUJÍCÍ INJEKCE

Kromě botulotoxinu, co na našich obličejích už téměř zdomácněl, se velkému zájmu těší také výplňové materiály (fillery), které dokážou efektivně vylepšit vzhled obličeje prakticky během okamžiku. A jejich kombinací je možné dosáhnout pozoruhodných výsledků.

„VE SVÉ PRAXI SE ČASTO SETKÁVÁM S TÍM, ŽE DOSTUPNÉ MATERIÁLY A METODY BYLY POUŽITY NEADEKVÁTNĚ, V NADMĚRNÉ MÍŘE NEBO NESPRÁVNOU TECHNIKOU.“

„Myšlenka náhrady ztraceného objemu a injekčního vyplňování vrásek je velmi stará a vznikla záhy poté, co byla vlastní injekce vynalezena,“ vysvětluje plastická chirurgka. „Problematický byl použitý materiál, ať už se jednalo o parafin, silikon či minerální oleje, výsledný efekt byl téměř vždy katastrofický.“ V 80. letech minulého století se objevil kolagen, který nebyl zatížen tolika nežádoucími účinky, ale vzhledem ke krátkodobému trvání účinku stále nebyl ideální. Teprve s rozmachem využití kyseliny hyaluronové na přelomu tisíciletí přichází skutečný pokrok.

Od té doby se objevují stále nové a nové výplně (více či méně zasíťované) vhodné na různé problémy a různé partie obličeje. Spolu s tím se vyvíjejí rovněž techniky aplikace. Zatímco v minulosti se tímto způsobem korigovaly znatelné rhyhy v obličeji (především nosoretní a „marionetové“ vedoucí od ústních koutků k bradě), dnes se používá sofistikovanější metoda. „Abychom dokázali správně likvidovat známky stárnutí v obličeji, musíme porozumět tomu, co vlastně proces stárnutí znamená,“ konstatuje doktorka Kalinová. „Dnes víme, že stárnutí není pouze záležitostí kůže, nýbrž postihuje všechny čtyři vrstvy obličeje. Ztrácí se objem a plnost – a přitom právě plnost v oblasti lícních kostí je typickým znakem mládí. S přibývajícím věkem v důsledku atrofie tukových těles a povolení vazivových struktur tento objem klesá a ‘padá’ do oblasti linie čelisti. Co může být pro mnohé překvapením, je fakt, že s věkem se mění i kosti, dochází k jejich přestavbě a resorpci.“

OBLIČEJ JAKO ARCHITEKTONICKÝ CELEK

Trendem dnešní doby tedy už není povrchové „vypichování“ vrásek vzniklých v důsledku poklesu měkkých tkání obličeje, nýbrž aplikace výplňových materiálů do hlubších vrstev obličeje tak, aby fungovaly jako pilíře pro kůži a udržovaly objem obličeje. „Teprve když přemýšlíme o obličeji jako o architektonickém celku, jsme schopni provést jeho adekvátní ošetření,“ doplňuje lékařka.

Jednu z nejpropracovanějších technik tohoto komplexního ošetření obličeje pomocí výplňových materiálů představuje metodika tzv. MD kódů. Jejím autorem je brazilský plastický chirurg Mauricio de Maio, který ji vyvinul na základě svých mnohaletých klinických zkušeností. „Principem je najít přesně anatomicky definovaná místa v obličeji a aplikovat příslušné množství kyseliny hyaluronové tak, aby se celkově zlepšil vzhled obličeje. Vlastní provedení je jednoduché, bezbolestné, výsledný efekt je ihned viditelný. Správné provedení těchto technik ovšem klade větší nároky na zkušenosti a anatomické znalosti lékaře,“ uzavírá MUDr. Kalinová.

LPG® LUXUSNÍ PÉČE

endermologie® buněčná regenerace

- Kompletní ošetření **Obličej – Krk – Ruce**
- **75 minut jedinečného smyslového zážitku**
pro intenzivní omlazení pleti pomocí endermologie® a čínské medicíny
- Viditelné výsledky již **po jednom ošetření!**



1. Detoxifikace

Nové manévry endermopunkce a přesné působení ošetřující hlavičky (stimulující strategické body meridiánů) pro rychlejší vylučování toxinů a podporu energetických toků

2. Probuzení buněk mládí

Produkce endogenního kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové je aktivována

3. Stimulace ekosystému pleti

Pomocí kosmetické řady endermologie® a aplikace nového produktu

Anti-aging Renewal Cream



Seznam LPG center na našem webovém portálu

KP Medical s.r.o., výhradní distributor
LPG Systems pro ČR a SR
Tel.: +420 602 771 540
E-mail: info@kpmedical.cz

kpmedical.cz
endermologie.com



**fight
for natural
beauty**

**KOMPLEXNÍ ÚČINNOST
A VIDITELNÉ VÝSLEDKY
JIŽ OD 3. OŠETŘENÍ**

Nový patent LPG®: Revoluční technologie Cellu M6® ALLIANCE

BOJ ZA PŘÍROZENOU KRÁSU OD LPG®

Během posledních let se na kosmetickém trhu objevují nabídky slibující okamžité výsledky ošetření. Klientky žádají účinná řešení a viditelné výsledky bez čekání.

Současně však ženy řeší možnost vedlejších nežádoucích účinků invazivních ošetření na jejich tělo. Estetická medicína a kosmetologie proto dnes stojí před klíčovým dilematem: nabízet agresivní invazivní ošetření s okamžitým efektem bez možnosti dlouhodobé záruky, anebo nabízet řešení, která preferují zdraví lidského těla?

Letošní premiérou již 10. generace přístroje Cellu M6® na světovém trhu se společnost LPG® France hrdě hlásí ke svým závazným korporátním hodnotám. Jako světový lídr, který bez kompromisu bojuje za přirozenou krásu.

NOVÝ PATENT CELLU M6® ALLIANCE

Technologická inovace nové řady profesionálních přístrojů Cellu M6® představuje skutečnou revoluci. Kombinace dvou samostatných motorizovaných válečků je již minulostí a po letech odborných výzkumů ji nahrazuje **spojení motorizovaného válečku a klapky, dvou unikátních patentů**, z nichž se zrodil úspěch společnosti LPG®.

Synergické působení obou patentovaných technologií umožňuje automatizovanou mobilizaci tkání.

- > **Cílené odstranění** uloženého tuku
- > **Přirozená obnova** kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové
- > **Zpevnění pokožky**, vyhlazení efektu pomerančové kůže

Během jednoho ošetření se současně aktivuje lipolýza (štěpení tuků) a tvorba endogenního kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové s celostním účinkem pro zestihlení a omlazení.

NOVÝ SENZOR ALLIANCE SKIN IDENTITY

Tuk na břišku, bocích či stehnech, celulitida nebo povislá kůže – nyní se již nemusíte rozhodovat mezi hubnutím nebo zpevněním těla! Nové individuální ošetření „na míru klienta“ příjemnou bezbolestnou metodou endermologie® se nastavuje přesně a cíleně podle:

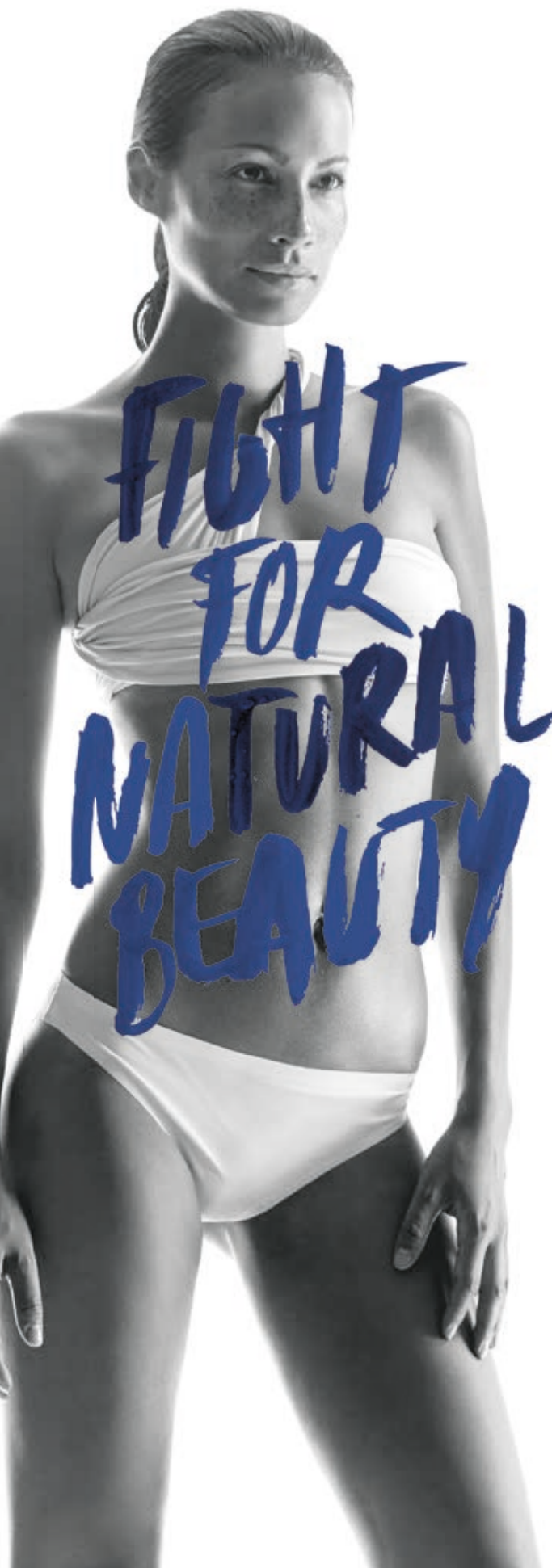
- > **TYPU POKOŽKY**
- > **PROBLEMATICKÝCH PARTIÍ**
- > **POŽADOVANÉ DÉLKY OŠETŘENÍ (OD 10 DO 40 MINUT)**

Kompletní nabídka ošetření připravených na míru pro viditelné výsledky po 3 ošetřeních!

**# bez zahřívání # bez zmrazování # bez použití vln # bez skalpelu
bez vedlejších účinků # bez bolesti # bez injekcí
bez rizika fibrózy # bez ničení buněk
bez chemických produktů**

KP Medical s.r.o.
Výhradní distributor LPG Systems pro ČR a SR
Tel.: + 420 602 771 540

kpmedical.cz
endermologie.com



ALGINÁTOVÉ MASKY – OBLÍBENÉ MASKY PRO KOSMETIČKY

Alginátové masky jsou obecně u kosmetiček velmi oblíbené. Ryor přináší na trh ovšem zcela nový koncept, kdy si kosmetička může masku namíchat dle požadovaného účinku. Na přípravu potřebuje pouze prachový základ alginátové masky a přidat roztok podle požadovaného účinku.

Proč zrovna prachový základ a ampule?

Právě tím se alginátové masky odlišují od běžně dostupných prachových masek. Pokud je maska pouze prachová, velmi to omezuje výběr aktivních látek, které lze použít. Jsou aktivní látky, které existují pouze v kapalně podobě, nikoliv v práškové. Použití kombinace práškového základu a ampulí

KOSMETIČKY MOHOU VYBÍRAT ZE TŘÍ DRUHŮ:

Zklidnění pleti

Roztok s aktivními látkami obsahuje extrakty ze zeleného, bílého a červeného čaje. Napomáhá především ke zklidnění pleti a spustí její regeneraci.

Lifting pleti

Roztok s aktivními látkami obsahuje komplex anti-age látek, které pleť rozjasní a zajistí redukci drobných vrásek.

Problematická pleť

Roztok s aktivními látkami obsahuje černé uhlí a extrakt z iris. Pleť zklidní, napomáhá redukovat aknotické projevy a nedostatky na pleti v rámci nadměrné produkce mazu.

Všechny roztoky používejte pouze v kombinaci s alginátovou maskou RYOR!

Jak postupovat před samotnou aplikací:

Nejdříve je potřeba pokožku klientky vyčistit. Nej-



prve odličovacím mlékem, emulzí, micelární vodou nebo odličovacím olejem. Následně je nezbytné dočistit pleť pleťovým tonikem dle typu pleti. Nyní již máme pleť připravenou pro aplikaci masky.



Na její přípravu budeme potřebovat:

- Alginátová maska – základ – obsah sáčku (17g)
- miska
- lžice nebo špachtle
- injekční stříkačka, odměrný válec nebo váha (ideálně kalibrované)
- 1 ampule roztoku aktivní látky dle požadovaného účinku



Příprava alginátové masky

Obsah sáčku – Alginátová maska – základ rozmícháme v misce **s 30ml vody** (pokojové teploty). Vodu odměřujeme ideálně kalibrovanou nádobou (injekční stříkačkou, odměrným válcem nebo váhou).

Do rozmíchané masky přilijeme 1 celou ampuli roztoku aktivní látky dle požadovaného účinku. Mícháme **velmi intenzivně** špachtlí či lžicí 1 minutu.

Poté, co je hmota spojena (drobné hrudky nejsou na škodu), necháme 1 minutu odpočinout a poté opět intenzivně mícháme 30 s. Na vyčištěnou pokožku aplikujeme ihned po rozmíchání. Masku zasychá na pleti za 5-7 min., dle tloušťky.

Ideálně nechte působit 15 minut, poté sloupněte.

Dodržujte přesně postup. Nekombinujte s jinými aktivními látkami!

Výsledky budou velmi znatelné.

RYOR

Alginátové masky

Jedinečná kombinace
aktivních látek

55,66 Kč /ks
435,60/10 ks



Základ alginátové masky 17 g

1 ks 55,66 Kč

10 ks – 435,60 (43,56 Kč za 1 ks)

Zklidnění pleti 20 ml – roztok aktivních látek k alginátové masce 33,88 Kč

Problematická plet' 20 ml – roztok aktivních látek k alginátové masce 36,30 Kč

Lifting pleti 20 ml – roztok aktivních látek k alginátové masce 39,93 Kč

Uvedené ceny jsou s DPH.

Kde výrobky zakoupit?

Můžete navštívit jednu ze značkových prodejen RYOR v Praze v Lotyšské ulici, v Kyšicích, v Brně či Poděbradech.

E-shop a zásilková služba

www.eshop.ryor.cz

Tel.: objednávky 277 00 1234

www.ryor.cz

DRUHÁ BRADA = DESET LET NAVÍC

Péče o mladistvý vzhled nekončí u brady. Vždyť právě podbradek a povolené kontury prozradí o našem věku víc, než bychom si přály.

Hana Profousová, Foto: klinika Esthé

Zepředu dobré. A co z profilu? To už je horší? Postranní pohled do zrcadla nám někdy neudělá radost. Podbradek přidává roky, a to navzdory tomu, že se o krk staráme stejně pečlivě jako o obličej. Dopřáváme mu sérum, pilně mažeme – a nic! V určitém věku se skoro každému, kdo skloní hlavu, ukáže tzv. druhá brada. A to dokonce i tehdy, když ho netrápí nějaké to kilo navíc.

„ZDĚDĚNÝ“ PODBRADEK

Tento problém ale nemusí být daný jenom věkem, někdy trápí i mladé ženy (ani muži nejsou ušetřeni), protože ho „zdědily“ po mamince nebo babičce. Nedá se bohužel moc zahalit do roláku ani skrýt do šálky, protože to na něj spíš ještě víc upozorníme.

Je samozřejmě možné si „nenápadně“ podpírat hlavu, a tím dvojitou bradu zakrýt. Vidíme to často na fotografiích různých osobností, protože ani těm se stárí nevyhýbá. Můžeme také chodit na masáže nebo absolvovat neinvazivní ultrazvukové či laserové ošetření, které může stav dočasně zlepšit. Co ale když nic nepomůže?

Není nutné se s tímto stavem trápit a smířit, jak nás ubezpečil **doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D.**, z kliniky estetické medicíny Esthé a kliniky plastické chirurgie Nemocnice Na Bulovce.

„K ochabování kůže dochází v určitém věku u každého, ale může to být i záležitost genetiky,“ vysvětluje odborník. Pokud se pacient rozhodne problém vyřešit radikálněji, má k dispozici dvě metody. Je to za prvé klasická liposukce doplněná o ultrazvukový zákrok.

ENERGIE V PULZECH

Při liposukci se nejdříve tuková tkáň kanylou rozruší a potom odsaje. Probíhá ambulantně, zpravidla v analgosedaci, kdy pacient úplně nespí, vnímá, co se děje, ale na průběh operace se moc nepamatuje. Větší nepříjemností (alespoň ze společenského hlediska) než samotný zákrok je nutnost nosit asi týden speciální kompresní masku, která ošetřenou oblast tvaruje a povolené kontury zpevňuje. Minimálně stejně dlouhou dobu se doporučuje šetrnější režim, necvičit, nezvedat těžké předměty.

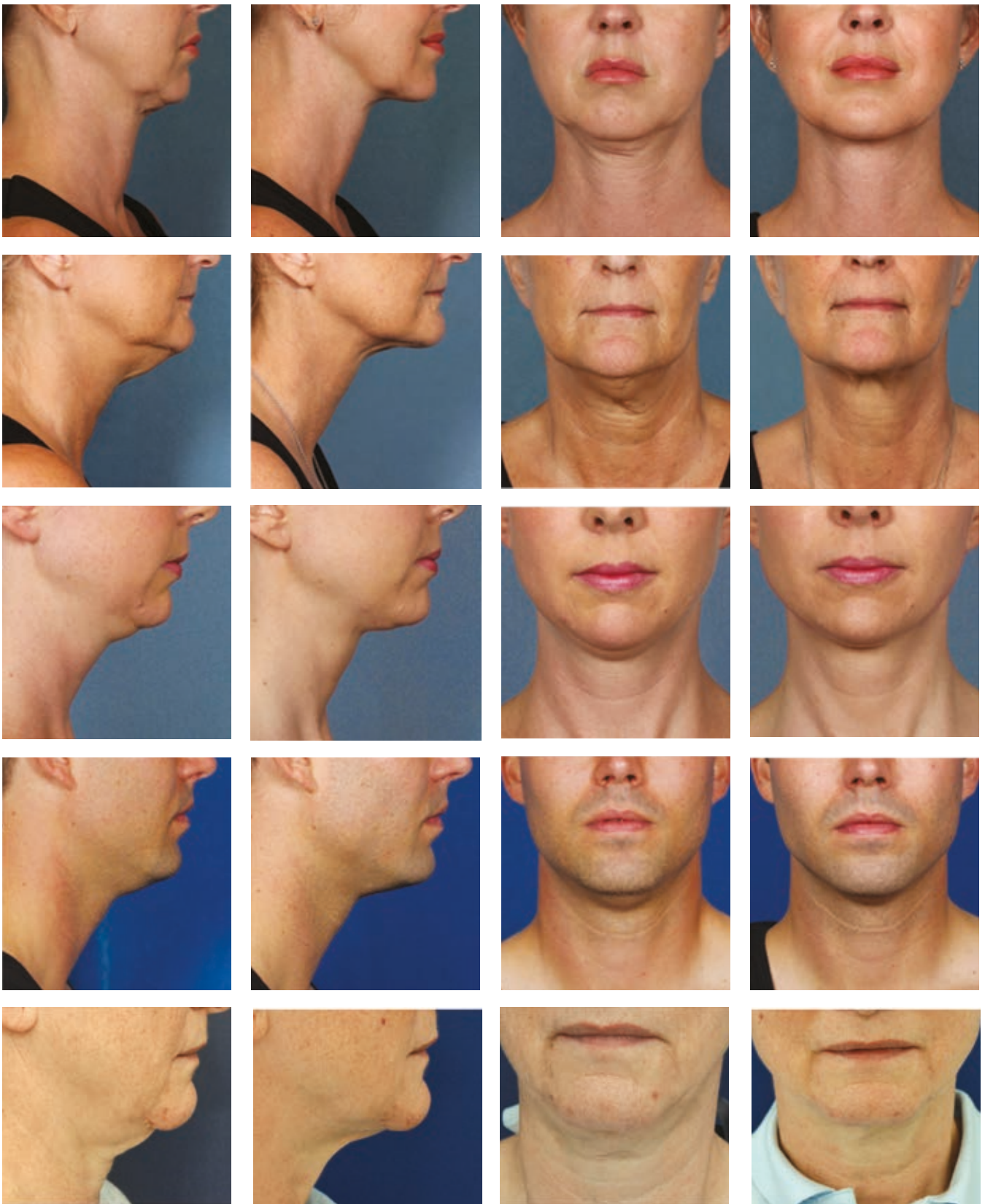
„Ještě lepších výsledků dosáhneme, když k liposukci přidáme ultrazvukové ošetření přístrojem

VASER LIPO, který případný zbývající tuk rozmělní, kůži zpevní a pěkně vyrýsuje,“ vysvětluje doc. Ondřej Měšťák. Jedná se o ultrazvukový liposukční nástroj třetí generace (VASER = **V**ibration **A**mplification of **S**ound **E**nergy at **R**esonance), který dodává energii v pulzech.

VZHŮRU ZA LABUTÍMI KRKY!

Druhou, novější metodou je injekční aplikace přípravku Belkyra. „Při tomto miniinvazivním ošetření se pacientovi podle šablony několika injekcemi vpichy vpraví pod kůži kyselina deoxycholová, která rozpouští tukovou tkáň v dané oblasti. Tělo pak opouští metabolickou cestou. Klinické studie i praxe potvrzují významné zlepšení a trvalý výsledek i u středně těžké a těžké formy podbradku, protože nové tukové buňky se v ošetřené partii už netvoří,“ objasňuje plastický chirurg. K dokonalému výsledku, tedy ke krku přímo labutímu, je zapotřebí absolvovat dvě až čtyři sezení.

Velkou výhodou je, že ošetření je možné absolvovat třeba o polední přestávce. Trvá zhruba patnáct minut a nezanechává žádné výrazné stopy kromě otoku přetrvávajícího přibližně týden, který je možné nějak šikovně zakamuflovat.



OŠETŘENÍ JIZEV



„Konečný stav jizvy můžeme dokonalou péčí značně ovlivnit,“ říká Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školička GERnétic. Je důležité dodat jednotlivým buňkám dostatek výživných látek, aby regenerace probíhala co nejkvalitněji. Velmi dobré jsou zkušenosti s krémem SYNCHRO od francouzské kosmetiky GERnétic, který byl původně určen na intenzivní regeneraci popálené kůže (pomáhá již od roku 1977). Vyvažuje fyziologické funkce pokožky ve všech vrstvách, dodává dostatek výživných látek. Díky obsahu ušlechtilých olejů z mšičku, sóji a sladkých mandlí poškozenou pokožku dobře zvláčňuje a zjemňuje.

CO JE JIZVA

Jizva je vazivový produkt hojení poškozené kůže do hlubokých vrstev. Vzhledem k tomu,

že se organismus snaží zabránit vniknutí infekce do těla, překrytí rány novou vrstvou kůže je rychlé, ale kvalitativně neodpovídá původní tkáni. Proto se na povrchu pokožky objevují jizvy. Nově vytvořená tkáň je velmi tenká, málo prokrvená a elastická, chybí pigment, mazové a potní žlázy, vlasové folikuly.

Výsledné jizvy mohou mít různou podobu: normální jizva je v úrovni okolní kůže, atrofická jizva se propadá pod úroveň okolní kůže (příčinou je nedostatečná náhrada tkáně), hypertrofická jizva je vypouklá nad úroveň kůže (po určité době se může oploštit), keloidní jizva bují za oblast rány (hojení tímto typem jizvy je většinou dáno geneticky). Barva jizvy nám udává, zda regenerace tkáně ještě probíhá, či zda byl tento proces již ukončen. Červená jizva signalizuje stále ještě probíhající hojení, bělavá barva

znamená, že v kůži byla regenerace ukončena. Aplikací krému Synchro dosáhneme maximální regenerace poškozené tkáně, která umožní, že po ukončení hojení bude jizva téměř neznatelná.

Součástí péče o jizvy jsou tlakové masáže. Provádí se několikrát denně - zhruba na 20 vteřin se postižené místo stlačuje. Tlakem na jizvu se odstraní odkysličená krev a umožní se přísun krve okysličené a plné živin. Poškozené místo často svědí, což je odrazem imunitních procesů v jizvě a jejího zrání. Běžná jizva se zhojí do 18 měsíců, některé jizvy se hojí složitěji (okolí velkých kloubů).

Jizvám neprospívá nadměrné slunění, solárium, sauna, které mohou způsobit nadměrnou pigmentaci v okolí jizvy.

SYNCHRO

- Vyživuje, regeneruje, revitalizuje kůži ve všech vrstvách.
- Má výrazné zklidňující a protizánětlivé účinky.
- Podporuje kvalitní granulaci a rychlejší epitelizaci.
- Zamezuje vysušení, zvlhčuje.
- Obnovuje fyziologickou rovnováhu kůže.
- Urychluje a z kvalitňuje hojení.
- Navrací kůži elasticitu, pružnost, vláčnost.

PŘÍPRAVA NA ESTETICKÝ ZÁKROK

Měsíc před plánovaným zákrokem doporučujeme aplikovat krém Synchro na partie, kde bude narušena integrita kůže. Díky důležitým aktivním látkám se bude kůže následně lépe, rychleji a kvalitněji hojit.

PÉČE O POKOŽKU PO ZÁKROKU

Aktivní látky obsažené v produktu podporují a z kvalitňují granulaci a epitelizaci kůže. Krém doplňuje výživné látky do buněk, které zlepšují jejich funkci, podporují tvorbu kolagenu a elastinu, urychlují novotvorbu cévní sítě. Krém dodá lipidovou složku, zabezpečí vláčnost poškozené kůže. Na postiženou pokožku aplikujeme několikrát denně pomocí tlakové masáže malé množství krému Synchro.

JIZVY A STRIE STARŠÍHO DATA

Velmi dobrých výsledků lze dosáhnout i u starších jizev a strií. Pravidelná péče snižuje napětí v okolí jizvy, zvyšuje citlivost a vláčnost. Nanášíme tlakovou masáží na jizvu/strii malé množství krému minimálně 2krát denně.

POPÁLENINY

Doporučujeme aplikovat několikrát denně malé množství krému Synchro na postižená místa pro lepší, rychlejší a hlavně kvalitnější regeneraci kůže.

REGENERAČNÍ OMLAZUJÍCÍ NOČNÍ KRÉM

Po zákrocích doporučujeme klientce používat pravidelně krém Synchro jako noční krém. Pokožka bude zásobena důležitými látkami, které zjemní pokožku, dodají energii a doladí tak celkový estetický dojem.

Vybrané kosmetické salony GERnétic nabízejí specifické ošetření jizev salonní péčí. Seznam salonů na www.gernetic.cz

Krém Synchro doporučuje MUDr. Alena Pčolová - dermatoložka

„Díky složení a výborným vlastnostem splňuje krém Synchro podmínky použití nejen pro řešení estetických nedostatků, vyhlazování vrásek, ale během své praxe jsem tento krém mohla využít u svých pacientů i na řešení dalších kožních problémů, a to s velmi dobrým efektem. Pacienti byli spokojeni při použití na promazávání atopického nebo suchého chronického ekzému, viděla jsem, že se pokožka zvláčnila, utlumilo se svědění. Doporučovala jsem ho na zjemnění jizev po akné, po odstranění znamének, před plánovaným či jiným chirurgickým zákrokem, kdy se u pacientů zlepšením imunity kůže jizva lépe a kvalitněji hojí, nevytvorí se keloidní nebo vpadlé jizvy. Nanášením na seboroické a solární odlupující se keratózy jsem pozorovala postupné vyhlazení od šupin, následný zákrok tekutým dusíkem nemusel být potom



tak intenzivní a krém pacienti používali i na doléčení po odloupení kůry. Při bolestivých trhlínkách se zjemní pokožka také v koutcích úst, je ale potřeba řešit také základ onemocnění, které je vyvolalo. S krémem Synchro jsem byla u svých pacientů vždy spokojená a mohu ho doporučit.“



JAK V POHODĚ PŘEZIMOVAT A NEZTRATIT NIC Z KRÁSY PLETI I VLASŮ

Co dokáže způsobit naší pleti mráz, zimní fujavice nebo déšť a jak se nepříjemným klimatem nenechat zaskočit? Jak se daří vlasům pod čepicí a co nám pomůže, abychom nevypadali jako vodník Česítko?

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

Když dorazí zima a musíme snášet výkyvy teplot, těžko se s tím vyrovnáváme. Energie načerpaná z letní dovolené je ta tam a začínají chybět přirozené vitaminy a minerály ze stravy. Od podzimu zpomalujeme, tělo se chystá na zazimování a to samé dělají pleťové buňky. Zlenivěji při obnově, takže ztrácíme barvu a vypadáme unaveně. Pro organismus jde o složité období. Snadno se na

chladíme, přibíráme na váze, pleť ztrácí vitalitu a vlasy pod čepicí plihnou.

Nesmůžeme, i na té největší zimě se dají najít hezké stránky. Můžeme například bez výčitek odpočívat a dopřát si něco, po čem v létě tolik netoužíme. Uvelebit se v teple u krbu s knížkou a skleničkou vína, zahánět pracovní stresy v aroma sauně nebo se nechat hýčkat bylinnou olejovou masáží. Minimum slunečního záření také nahrává tomu dopřát si estetické zákroky

u dermatologa nebo plastického chirurga. Tak proč to nevyužít? Chladné klima má různé podoby a každá pleť je jiná, proto potřebuje jinou kosmetickou ochranu. Co doporučujeme?

PŘEHOĎTE OCHRANNÝ PLÁŠŤ

Prší a je jen pár stupínků nad nulou nebo padají mokré sněhové vločky do tváří? Ulice s rozčvachtaným sněhem náladu nezlepší a trpí nejvíc pleť s označením citlivka. Hned je podrážděná, červená, svědí i pálí. V mlze, kdy vzdušná vlhkost působí na vlasy, nejvíce trpí majitelky hřívy se sklonem ke krepatění a kroucení. Ty pak mají pořídit udržet tvar účesu.

Spásou jsou krémy obohacené o rostlinné olejíčky. Oproti silně promašťujícím přípravkům se s nimi budete cítit příjemněji, nezatěžují tolik pleť. Obsahují omega mastné kyseliny s přírodními a zkrášlujícími vitaminy A, E a F. Nejlepší tuto funkci splní jojobový olej. Rozprostře se na povrchu jako jemná a účinná folie, protože má voskové složení a zabrání proniknutí alergenů. Můžete ale klidně použít jakýkoliv pleťový olej, třeba squalan. Nevhodné jsou přípravky s parabeny, alkoholem nebo barvivem. Na noc ještě přidejte hydratační sérum, posílená pleť se pak v průběhu dne sama lépe vyrovná s nástrahami zimního klimatu. Vlasy zachráníte proti krepatění přípravky s anti-frizz účinkem a olejíčky. Obalí je a účes drží formu.

Tip K&W:



Krém na citlivé oblasti tváře, těla a rukou Cica Cream je všestranný pomocník pro popraskanou kůži, suchou pleť při pocitu pnutí, Mixa, 160 Kč



Vyživující olej Bio Squalane & Kamélie pro výživu a revitalizaci pleti, samostatně nebo pod krém, Saloos, 209 Kč

Havlíkův bio balzám na rty s vyživujícím a hydratačním účinkem vyživuje a hydratuje rty a působí antimikrobiálně a protizánětlivě, Apoteka, 95 Kč



Vyhlazující bezoplachový koncentrát s olejovými výtažky Smoothing Oil-Infused Leave-In Concentrate vyhlazuje nezkrotlé vlasy a mění je na poddajné a lesklé, Kiehl, 830 Kč

Modelační fluid proti krepatění vlasů Style Perfetto Primer má přirozeně tužící efekt, zamezuje krepatění, Kaaral, 341 Kč



Tip K&W:



Ochranný šampon a balzám na vlasy Balzám recover R.A.W. pro namáhané a zcitlivělé vlasy, kaolinový jíl proti mastnotě, koriandrový olej obnovuje lesk, yucca a bobule goji navrací namáhaným vlasům zdravě vypadající vzhled, Biolage, 465 Kč

Liftactiv Fresh Shot obsahuje vitamin C, kyselinu hyaluronovou, přírodní neohesperidine, polyfenoly z borovice přímořské, je to účinný antioxidant pro mdlou a unavenou pleť, pomáhá bojovat s volnými radikály, Vichy, 749 Kč



Vyživující hedvábný olej na pleť, krk a dekolt Nutricia satinée je ultra vyživující olejíček s oleolipidickým komplexem pro suchou až velmi suchou pleť, okamžitě se vsřebává, nezanechává mastný film, Payot, 1200 Kč



Tip K&W:



Voňavý krém pro suchou pleť – kakaové máslo, vanilka – obsahuje bambucké a kakaové máslo, kokosový, mandlový, hroznový a avokádový olej, určený do náročného klimatu, Biorythme, 259 Kč

Pleťový kondicionér, Forest Dew Skin je vyživující a zkrášlující voda s antioxidanty, odstraní rozšířené póry, záněty a začervenání, Antonia Burrell, 1140 Kč



Šampon Mint Detox na vlasy s lupy, se zeleným čajem a výtažkem z máty, pro posílení a očištění vlasů a pokožky hlavy, Garnier, 75 Kč



Krém na opalování Mountain sun cream SPF50+, nemastný hydratující krém, odolný proti vodě a potu, chrání před chladem, sluncem a suchým větrem, ideální pro zimní sporty. Piz Buin, 369 Kč

KDYŽ SE PŘIŽENE SEVERÁK

Čím víc fouká, tím je nižší teplota pokožky. Vlivem chladu se zužují cévy a zpomaluje krevní oběh a následně dochází k rychlým tepelným ztrátám. Zimní vítr obsahuje jen velmi málo vlhkosti a extrémně vysušuje. Následkem toho pleť hrubne a vznikají trhlínky. Nejvíce strádá citlivá pokožka rtů, které můžou ztrátou vlhkosti až bolestivě popraskat.

Větru neporučíte, proto zvyšte přísun zinku, železa, vitaminů skupiny B, A, C a E. Dopřejte si proto banány, avokádo, špenát a také luštěniny a ořechy. Vlasům pomáhají speciální šampony, balzámy a masky s vitaminy, které je nezatěžují. Krém do „větru“ by měl být hydratující, ale s mastnými složkami. Tyto účinky splní másla a oleje z exotických ořechů. Uzamknou vlhkost v pokožce, přitom jsou pleť příjemná.

POZOR, PŘICHÁZÍ MRÁZ!

Jakmile spadne rtuť teploměru pod osm stupňů, mazové žlázy snižují svou aktivitu nebo ji úplně zastaví. Následně na povrchu kůže chybí ochranný film tuků, vlhkost se kvůli tomu rychleji vytrácí a pokožka vysychá a hrubne. Ztrácí zdravý odstín a nepříjemně pne. Nejvíce trpí majitelé přirozeně suché pleti, ale mráz a chlad jsou zatěžkávací zkouškou pro každého.

Posilujte ochrannou funkci pleti. Vhodné jsou promašťující krémy, které pozitivně působí na hydrolipidový film. V extrémních podmínkách nezapomínejte na hydrataci pleti, a tak si k noční péči přidejte hydratující krémy s aloe vera, antioxidanty, glycerinem nebo kyselinou hyaluronovou. Do horských středisek přibalte přípravky obohacené o ochranné faktory proti slunečním paprskům. Vlasy pod čepicí to mají také těžké. Ztrácejí formu, pramínky plihnou a nezvladatelně poletují a můžou se objevit i lupy.

INZERCE

- výroba PET lahvíček od objemu 10 ml do 250 ml
- výroba PET lahví od objemu 0,25–2 litry
- výroba PET kanystrů o objemu 3, 5, 6 a 10 litrů
- výrobky potahované kartonáže
- reklamní výseky
- výroba expedičních kartonů včetně potisků (sítotisk i flexotisk)

www.briskvd.cz



BRISK, výrobní družstvo, Ježov u Kyjova, č. p. 9, 696 48 Ježov, tel.: 518 626 112, fax: 518 626 503, brezina@briskvd.cz

STARÁME SE I O „DUŠI“

Absolutní vítězka soutěže kosmetické značky GERnétic pro české a slovenské kosmetičky pracující s touto značkou a držitelka titulu Hvězda GERnétic Česko 2017 Martina Zítková si svých „pět minut slávy“ užila při předávání cen. Šťastná je ale každý den, protože dělá práci, která ji baví.

Hana Profousová,

Foto: GERnétic

Na veletrhu World of Beauty and Spa, který proběhl v září na výstavišti PVA EXPO v pražských Letňanech, to žilo. O upoutání pozornosti návštěvníků u stánku GERnétic se postaraly herečky Sandra Pogodová a Michaela Dolinová. Za velkého zájmu veřejnosti tu byly oceněny nejlepší kosmetičky. „Hvězdou“ se stala Martina Zítková ze salonu MV Beauty v Teplicích.



Vítězka s členkami poroty (stojící druhá zleva) a herečkami Michaelou Dolinovou a Sandrou Pogodovou

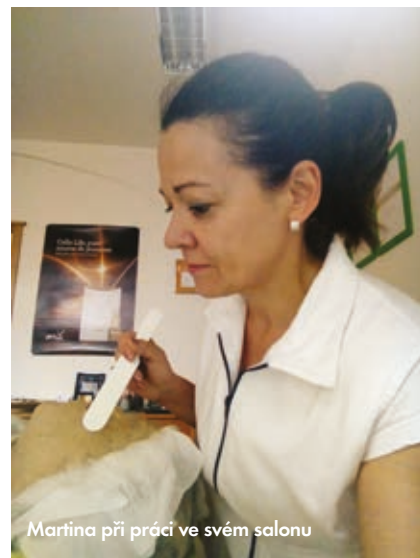


Nadšená výherkyně našim čtenářkám (ale i čtenářům, protože i muži přišli na to, jak je kosmetické hýčkání příjemné) adresuje toto pozvání: „Zvu všechny do kosmetických salonů - jak ženy, tak i muže -, aby vyzkoušeli odbornou péči o pleť.“



Martina Zítková, držitelka titulu Hvězda GERnétic Česko 2017

A těm, kteří si dosud potěšení z kosmetické relaxace nedopřáli, vzkazuje, ať se zbaví možných mylných představ o kosmetické péči. Už dávno to není pouze nějaké „plácání“ do obličeje. „Pouhé čištění mechanickým způsobem, aplikace masky nebo hezké nalíčení dnes už nestačí,“ říká paní Zítková. „Ráda vysvětluji klientům, že péče nekončí u obličeje, ale je rozšířena na celé tělo a staráme se i o ‘duši’. V salonu se snažím připravit příjemné prostředí - atmosféru pohody, odpočinku a regenerace. V tomto uspěchaném světě může klientka nebo klient na vyhřátém, provoněném lůžku a při relaxační hudbě zapomenout na běžné starosti a vychutnávat si kosmetickou péči. My, které pracujeme s francouzskou perlou GERnétic, musíme být nejen znalé pracovních postupů, ale mít také jistou dávku empatie, abychom mohly klientkám a klientům poskytnout dokonalý servis. Vždyť mnoho problémů na pleti odráží naše fyzické zdraví i naši psychickou pohodu... A je také třeba poradit s domácím ošetřováním a zvolením nejvhodnějších produktů. Pokud jsou klienti spokojeni a vrací se - je to pro mě dvojnásobná radost. Miluji svou práci, miluji GERnétic.“



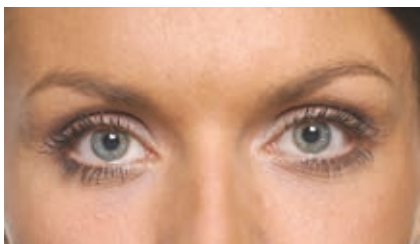
Martina při práci ve svém salonu

Jak odpověděla Martina Zítková, vítězka soutěže GERnétic na otázku: Co pro mě znamená GERnétic?

Je to moje francouzské Feng Shui, moje radost a naplnění. GERnétic je pro mě životní filozofie. Pracuji s touto kosmetikou téměř deset let. A i když ráda zkouším jiné novinky, vždycky se k ní vracím, protože vím, jak perfektně funguje. Jsem s ní spokojená a vím, že na ni mohu spoleshnout.

KLINIKA GYNCENTRUM OTEVŘELA NOVÉ DERMATOLOGICKÉ ODDĚLENÍ

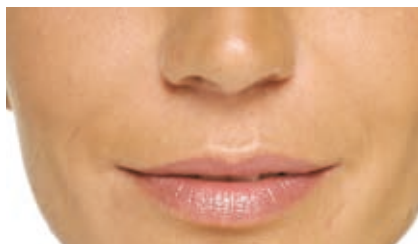
Nové možnosti se nabízejí pacientkám kliniky GynCentrum: k dispozici mají oddělení, zaměřující se na korektivní a estetickou dermatologii. Lékaři využívají nejmodernější metody a technologie, jako je například laser FOTONA SP Dynamis. Novou dermatologii vede MUDr. Petra Samková.



Estetická dermatologie je mezi ženami stále vyhledávanější. Oblíbily si zejména zákroky s okamžitým efektem, ale bez nutnosti dlouhé rekonvalescence. Mezi takové patří hlavně laserové omlazení pleti, zejména odstranění vrásek.

NAHLÉDNĚTE DO SVĚTA LASERŮ

Korektivní a estetická dermatologie za posledních několik let prodělala mimořádný vývoj a stala se běžnou součástí našich životů. Primárním cílem je dnes zamezit stárnutí pleti. Někteří z nás ale čelí problémům rázu nejen estetického, ale i praktického a zároveň zdravot-



ního. Vše je možné vyřešit, stačí znát možnosti a vědět, na koho se obrátit.

Laserem se dají odstranit nevzhledné žilky, léze, jizvy nebo pigmentové skvrny, které se někdy objevují po létě, kdy byla naše pleť zatěžována sluníčkem ... Zkrátka nastartovat novotvorbu kolagenu a omladit lze téměř každou část lidského těla od očí přes dekolt až třeba po intimní partii. Ale ošetření laserem nabízí také řešení skutečně nepříjemných problémů, jako je například plíseň nehtů, chrápání nebo inkontinenci. A laser je rovněž velmi dobrým pomocníkem také při řešení strií.

Podzim a blížící se zima je nejvhodnější čas pro tento zákrok, protože po ošetření se doporučuje vyvarovat se na zhruba dva měsíce UV záření.

KOREKTIVNÍ DERMATOLOGIE DOKÁŽE ZÁZRAKY

Další velmi oblíbenou oblastí je korektivní dermatologie. Zaměřuje se na vypnutí pleti a vyhlazení vrásek především výplněmi a botulotoxinem. Mezi velmi účinnými zákroky tu najdeme také plazmaterapii. Při ní se pleť omlazuje krevní plazmou, která obsahuje velké množství proteinů, krevních destiček a umí aktivovat kolagenní vlák-

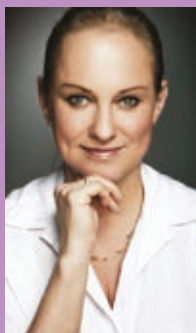
na, díky tomu dodá pleti potřebnou pružnost. „Pacientce je nejprve odebrána krev, v centrifúze se oddělí krevní plazma od zbytku krve,“ vysvětluje Petra Samková. „Potom se vpichuje do obličeje, krku, dekoltu a hřbetů rukou. Zákrok probíhá v lokální anestezii, takže je zcela bezbolestný.“

Pražské GynCentrum, které slaví v letošním roce 25. výročí existence v Česku, kromě standardních gynekologických služeb nabízí svým pacientkám výkony v oblasti plastické a estetické chirurgie, plastické gynekologie, preventivních vyšetření prsu aj.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

Výhodou laseru Fotona je kombinace dvou laserů - erbiového a neodýmiového. Každý se dá použít na něco jiného anebo je možné vzájemně je kombinovat a dosáhnout tak maximálního efektu při ošetření. Erbiový laser dokáže mimo jiné zpevnit měkké patro v ústech a díky tomu i zmírnit intenzitu chrápání. Takové ošetření je bezbolestné a trvá okolo deseti minut. 4D lifting, který krásně vyhladí a vypne pokožku, se provádí právě kombinací erbiového a neodýmiového laseru. Výkon je intenzivní a trvá okolo dvaceti minut. Výsledný efekt přetrvává až 1 rok a obvykle stačí pouze jedno ošetření.

Pokud váháte, který ze zákroků k omlazení vaší pleti bude ten nejlepší, navštivte dermatologické centrum kliniky GynCentrum, poskytující léčebnou péči v gynekologii, plastické a estetické chirurgii, plastické gynekologii v interně a mammologii, kde mají s těmito zákroky mnohaleté zkušenosti.



Lékařka Petra Samková se pohybuje v oboru dermatologie přes 20 let. Působila jako specialista na korektivní dermatologii na předních českých klinikách, každoročně se účastní celosvětového kongresu estetické chirurgie a korektivní dermatologie (IMCAS) v Paříži.

MISTRYNĚ LÍČENÍ

Svou profesi nazývá visual artist a sama sebe označuje za cestovatelku ve světě krásy, barev, tvarů a umění. Bc. Adéla Anděla Bursová se s námi podělila o své zkušenosti úspěšné vizážistky.

Hana Profousová, Foto: archiv Adély Anděly Bursové a Unie kosmetiček

V jarní soutěži líčení Unie kosmetiček na téma Retro – 80. léta vyhrála první cenu. S přehledem pak porazila všechny soupeřky i v České mistrovské soutěži v make-upu na podzimním veletrhu WORLD OF BEAUTY & SPA. V příštím roce nás proto bude reprezentovat na Mezinárodním mistrovství v Düsseldorfu na téma „Blue Dahlia“.

Bc. Adéla Anděla Bursová z Mladé Boleslavi je proto velmi povolanou osobou, která nám může poradit, jak se správně líčit.

BOJ ZA PLEŤ

Pleť naší tváře by měla vypadat dokonale. Musí vydržet nánosy make-upu, slunce i mraz, nedusit se zplodinami z ovzduší, zářit, být vypnutá, hladká a loajální k majitelce, která odmítá vyzradit svůj věk. Kolem očí je kůže nejtenčí, a právě tam jí nechceme žádné známky únavy odpustit. Je tu spousta rozpustilých mimických svalů, které si s ní pohrávají, jak chtějí. A nakonec - po vši té službě - jí od určitých narozenin začneme před zrcadlem nadávat do zrádců.

PŘÍRODA NA PRVNÍM MÍSTĚ

Pokožka obličje je jakousi houbou, která pohlcuje vše ze svého okolí a spoustu z toho, co

vsřebává, si ukládá nebo posílá krevním oběhem dál. Make-upy, séra, podkladové báze a další produkty jsou dělány na to, abyste vy „něco viděly“, aby „to“ vydrželo, aby se „to“ urychlilo/oddálilo. Málokdy jsou skutečnými spojenci. Zákony České republiky bohužel dovolují používání velmi škodlivých konzervantů, pojidel či levných silikonů. Určitě se dá rozumět tomu, že žena s problematickou pleť si chce zvýšit sebevědomí, které s odhalenými pupínky nemá, ale vážně potřebujeme všechny BB, CC krémy, když chceme jen „trošku sjednotit“? Vážně musí denně tvář zvládnout silikonové neprodyšné báze, líhové složky dlouhodobých make-upů či těžké parfemace krémů? Skutečně nemáme po obědě chvilku na refresh přírodního make-upu?

Dnešní doba vyzývá ke zkoumání trhu s přírodní kosmetikou, která už dávno není jen pro batikované divoženky (omlouvám se milovníkům batiky). Najdeme tu už opravdu zajímavé množství skvělých make-upů, korektorů, pudrů, tvářenek, rozjasňovačů ad. Kromě toho, že pleti ulevíte od těžkých chemikálií, tak ten, kdo vám poděkuje hned po ní, bude váš hormonální systém, který je na chemii mnohem citlivější než ten pánů.

ZALEJ JI!

Pleť miluje vláhu. Ledová voda po vyčistění pleti, a ještě do vlhké kůže lehký hydratační



Ukázka umění úspěšné vizážistky



Vizážistka Adéla Anděla Bursová

křem, to jsou moje oblíbené rituály. Termální či přírodní květinovou vodu mám stále v batůžku a nořím svou tvář do vlhké mlhy, kdykoliv jsem unavená, po klimatizovaném prostředí, jen tak pro tu vůni, před jízdou v autě atd. Make-upu se to líbí, mně taky a pleť má radost bez ohledu na roční období. Snad jen venku v mrazech bych se rituálu zdržela.

TIP: Květinovou vodu s rozmarýnem či citrusy ocení lidé věčně vyčerpaní, santalové dřevo zbožňuje problematická pleť, levandule uklidní i psychiku a suší pleť poděkuje za všechno.

SVĚTLO A STÍN

Kdo chce být in, už před dvěma lety se musel naučit stínovat obličej. Zvláštní na tomto trendu je jen to, že se vyrábí obrovské množství produktů k tomu určených, a přitom na to nevhodných. Chcete-li stínovat, produkt vždy musí mít barvu jako stíny na vašem obličejí v denním světle. To znamená, že cokoliv, co má lesk, třpyt či oranžový podtón nebude vhodné. Kdo doteď dělal legrační flíčky bronzem, nechť ho slavnostně odloží, než zas bude léto. Na denní make-up jsou ideální konturovací pudry s lehce našedlým podtónem.

Já však miluji práci opačnou – se světlem. Pomocí rozjasňovače pod oči prosvítím nejen oční okolí, ale i srdíčko rtů, vnitřní koutky očí, oblast pod/nad křivkou obočí. U malých bradiček střed brady a koutky úst, u malých čelíček zase jejich střed, a dokonalé nosy si zaslouží taky trošku na střed. Kromě lehké a absolutně přirozené modelace obličeje se ještě zakryjí kruhy pod očima, kam do nežádoucí rýhy vklepeme vrstvy dvě.

KRUHY POD OČIMA

Rozjasňovačem si nejen vymodelujeme obličej, ale také nám pomáhá utajit, že málo spíme, špatně jíme a občas nějakou „radost“ i zdědíme. Máte-li kruhy pod očima fialové – únnavové, sahejte po rozjasňovači s růžovým podtónem. Jsou-li však tmavé, hledejte spíš žlutý podtón. Triky s červenou rtěnkou mají něco do sebe, ale ne na denní make-up.

PIHY MILUJÍ ORANŽOVOU

Pihatá pleť a make-up nejsou moc přátelé. Většinou se z pihatých krásk stanou krásky našedlé. Pokud opravdu chcete pihaté pleti dodat trochu šrávy navíc, vsadte na oranžovou bázi pod make-up a ten volte spíš lehoučký. Bájecné je též smíchat make-up s trochou tekutého broskvového či bronzového rozjasňovače.

NEPOSTRADATELNÁ HOUBIČKA

Houbička umí udělat pleť jak nikdo! Stává se ale velmi rychle malou zoologickou, nezapomínejte ji proto po každém použití skutečně pečlivě vymýt dezinfekčním mýdlem s teplou vodou (musí být teplá, ne horká) a na závěr jen čistou vodou. Takhle udržovaná vám pomůže pleť nalíčit velmi přirozeně, hydratovat ji a nemusíte se bát žádných špatně rozetřených míst.

TIP: Před večírkem, který bude do rána, pleť zvlhčete fixátorem na make-up, ten pak bude ještě trvanlivější, než kdybyste ho pouze přestříkaly.

ODVEĎTE POZORNOST

Zakrýváte pupínky? Skvrny? Vrásky? Odveďte od nich pozornost: k výrazným rtům, k hladké kůži lícnicí kostí s rozjasňovačem. Anebo vytvořte zajímavý barevný kontrast make-upu s doplňky v oblékání. Například zlatavé oční stíny a inkoustově modrá stužka na krku si řeknou o víc zájmu než vrásky na čele.

KREV JE KREV

Tvářenka, stejně jako rtěnka nahrazují krev v obličejí, její přirozenou barevnost. Dejte si velký pozor na hnědé rādoby tvářenky či míchání různých barevných odstínů. Tvářenka by měla být ze stejné barevné rodiny jako rtěnka a určitě by neměla zasahovat do linie vlasů, tedy pokud nechcete na šéfa nahrát, že máte zdravotní problém.

TIP: Chcete-li nosit rudou rtěnku, pak je načervenalá tvářenka v pořádku, ale přirozeně rudé tváře nikoliv.



Adéla při práci



BALÍČKY, BALÍČKY, PŘICHÁZEJÍ!

Koupit správný dárek dá často hodně přemýšlení. Nápad stále nepřichází? Využijte štedrost předvánoční voňavé a pečující nabídky v dárkových balíčcích. Výhodou je, že má vždy ještě další překvapení navíc.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

ZIMNÍ FAVORIT

Balíček obsahuje Beauty Dreams 30 ml, Golden Gel 15 ml a k tomu jako dárek získáte Winter Silk Cream 75 ml + papírovou vánoční tašku, PHYRIS, 1815 Kč



ADVENTNÍ ČEKÁNÍ

Namísto čokolád obsahuje 24 luxusních překvapení v podobě minikosmetických lahůdek, které vám budou dělat radost den po dni až do Vánoc. Adventní kalendář The Ritual of Advent, Rituals, 1695 Kč

SMYSINĚ ŽENSKÁ

Dárkový set rafinované dámské vůně plně svěžích ovocných tónů obsahuje EdT 30 ml a tělové mléko 50 ml, Versace Eros pour Femme, 1599 Kč



ROCKOVĚ ROMANTICKÁ

Vůně svádí vzdušným, květinovým srdcem a teplou dřevitou bází zjemněnou pižmem. Dárkový set obsahuje vůni Izia, EdP 50 ml a navíc 6,5 ml cestovního balení, Sisley, 3200 Kč



TAJEMSTVÍ KRÁSY

PRO POTĚCHU SMYSLŮ

Dárkové balení Aroma Ritual Apple and Cinnamon: sprchový gel s vůní červeného jablka a aromatické skořice potěší vaše smysly a zbaví vás pocitu chladu a únavy; pokožku těla zanechává jemnou a vládnou; krém na ruce poskytuje celodenní ochranu rukám i nehtům, Dermacol, 119 Kč



Dárková sada v proutěném koší je ve stylu anglického venkova a obsahuje vše potřebné pro krásné a pěstěné ruce, Kitchen Garden, Fikkerts, 849 Kč



PRO 100% MUŽE

Profesionální vlasová péče Texture Games, Šampon, Balzám a Grip Definer texturizační krém k zafixování účesu, Matrix, 385 Kč



VRACÍ ROKY ZPĚT

Vše, co je potřeba pro hladkou a krásně vypnutou pleť: aktivní krém znatelně zpevňuje kontury obličeje a redukuje vrásky, sérum ještě násobí jeho účinky. Balzám na oči vyhladí oční partii. Jako pozornost set obsahuje PF 2018 se semínky lichořeřišnice větší. Dárkový set Active, Alcina, 2400 Kč

NALADÍ VŮNÍ VÁNOC

Svíčka v plechové krabičce a difuzér s vůní „Merry Berry“ provoní domov kořeněnou vůní, připomínající šumivé víno, pomeranče, mandarinky, jablka, hřebíček a skořici. Přimícháno bylo aroma cedrového dřeva, mošusu a vanilky, 260 Kč



NECHTE SI ZABALIT

Sada ručně vyráběných kosmetických lahůdek, které si můžete vybrat a nechat zabalit do balíčku. Všechny materiály už jsou nebo můžou být recyklovatelné. Balíček Merry and Bright, Lush, 2450 Kč

SLEEPING PACK

NOVÁ TECHNIKA PŮVODEM Z ASIE ZATOČÍ S ÚNAVOU!

ŠETŘTE SVŮJ ČAS

UŽ NEMUSÍTE NANÁŠET MASKU A PAK JI PRACNĚ ODSTRAŇOVAT. VYUŽIJTE DOBU, KDY SPÍTE NA PODPORU ŽÁŘIVÉ PLETI OBLIČEJE.

MASKA NA NOC PROTI ÚNAVĚ A PRO OŽIVENÍ ŽÁŘIVÉHO VZHLEDU S EXTRAKTY SUPEROVOCE



Nová technologie s unikátní senzorialitou proti známčkám únavy působí v době, kdy spíte, a kdy je vaše pokožka nejvnímavější k její péči.

SLEEPING PACK uvolňuje aktivní složky nepřetržitě s pomocí zvláštní textury s efektem náplastí, která ji udrží na místě.

Supervoce na podporu energie, vyplňující **kyselina hyaluronová** a povzbuzující **extrakt albie** podporují zotavení během spánku a viditelně zlepšují kvalitu a jas pokožky.

Jen tenká vrstva večer 1-3x za týden a ráno prožijete se svěží a zářící, viditelně odpočatou pleť, jako po dobrém spánku.

www.payot.cz

Payotcz

PAYOT
PARIS



ŠAMPAŇSKÉ PRO PLEŤ

Dárkový set pro intenzivní hydrataci pleti je vhodný pro suchou i pro velmi vysušenou pleť. Přípravky udrží pleť dlouhodobě hydratovanou a ochrání ji před vlivy vnějšího prostředí. Mycí emulze s AHA kyselinami, výživný hydratační krém a intenzivní hydratační booster Moisturizing Care, Essenté, 1327 Kč.



DOKONALE VYZEHĚLÍ

Na praménkách vlasů vytváří cool moderní lesk. Bílozlatá žehlička Modern Marble, Express Iron Smooth Sculpting Brush vytváří účes s lehkostí, zatímco kartáč udržuje účes v dokonalosti, Paul Mitchell, 3190 Kč



PRO LESK A VÝŽIVU VLASŮ

Taštička se vzácným olejem a olejovou maskou na vlasy a jako dárek šampon s olejem Mythic oil, L'Oréal Professionnel, 824 Kč



ŠTASTNÁ S VŮNÍ

Čerstvá citrusová vůně obsahuje rubínově červený grapefruit a bergamot s chladivou, květinovou vůní mandarinkového květu ze západní Indie a vůni vavřínu, exotických a havajských satebních květin, bílých lilí, čínských zlatých magnolií a jarní mimosy. Dárkový balíček s vůní Happy, Clinique, 1090 Kč



PRO SPOLEČNÉ CHVÍLE POHODY

Dárková kazeta potěší srdce dam i pánů. Obsahuje tělový a masážní olej Relax pro příjemné chvíle pohody, biokarité balzám Rakytník pro péči o tělo i obličej a biokarité balzám na nehty. Relax, 410 Kč



CHVÁLA POMALOSTI

Denní péče s výživnou a komfortní texturou, která má za cíl zpomalovat stárnutí pleti v každém věku - v balíčku s oční péčí, Slow Âge, Vichy, 1096 Kč



DARUJTE VLASY

Dárkově zabalená péče šamponu a balzámu pro obnovu buněk, zklidnění vlasové pokožky, na podporu růstu a zlepšení kvality vlasů se sklonem k řídnutí, Revalid, 299 Kč



PRO NEBESKÝ POHLED

Kosmetická taštička Baeautifil Eyes set obsahuje řasenku pro husté řasy Super Volume a dvousložkový odličovač v elegantní taštičce, Clarins, 735 Kč



BOŽSKÁ HYDRATACE

Balíček s hydratací pro den i noc s kyselinou hyaluronovou a moringovým olejem pro ženy i muže. Lehké sorbetové složení dodá pocit svěžesti téměř okamžitě. Gelová maska se snadno vsřebává a do tří minut obnoví optimální úroveň hydratace. Hydramemory kit, Comfot Zone, 2100 Kč

I MUŽI SE CHTĚJÍ LÍBIT

Většina mužů si se svým vzhledem hlavu neláme, přesto v poslední době i je začíná plastická chirurgie zajímat stále víc. A jaké estetické výkony jsou u pánů nejžádanější? Operace víček, odstranění pocení a gynekomastie.

Hana Profousová, Foto: OB Care klinika

Být konkurenceschopný na trhu práce, líbit se svému okolí, vypadat mladistvě – tato přání se nevyhýbají ani mužům. Stále častěji chodí na konzultace k plastickým chirurgům a nechávají si odstranit stopy stárnutí, aby nevypadali zbytečně starší a nepůsobili unaveným dojmem.

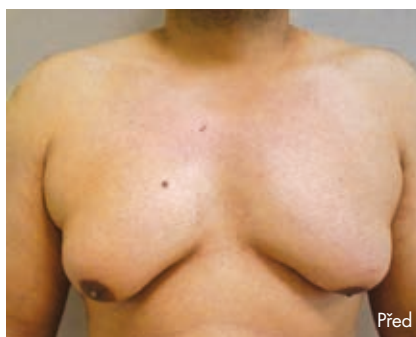
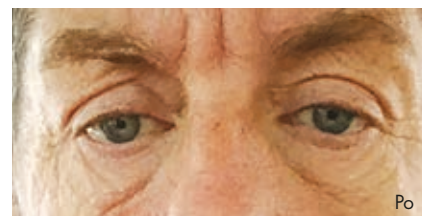
PRO OMLÁDNUTÍ I PRO ZDRAVÍ

„Mezi jeden z nejžádanějších estetických zákroků u mužů patří operace víček,“ potvrzuje **MUDr. Martin Skála**, plastický chirurg OB Care kliniky. Povislá oční víčka, kruhy a povadlá kůže pod očima nemusí být ale jen estetickou záležitostí, můžou také stát za zdravotními obtížemi, jako jsou bolesti hlavy nebo unavené oči. Operace si s těmito problémy dokáže poradit.



„Při plastické operaci lze upravit buď horní, nebo dolní oční víčka, případně oboje najednou, a to v místní anestezii,“ vysvětluje doktor Skála. „Při zákroku odstraňujeme nadbytečnou kůži z víček a tukové váčky, které zužují zorné pole. Skalpel dokáže odstranit i velmi výrazné tukové převisy.“

Zájem je mezi pány i o odstranění pocení botulotoxinem. Toto ambulantní nenáročné ošetření trvá jen pár minut a použít se dá na různých



partích těla (nejčastěji je to v podpaždí), efekt se dostaví do týdne. Od té doby se netvoří nevzhledné skvrny na oblečení, pocení je výrazně redukováno.

JAK SE ZBAVIT TRAUMATU

O třetím jmenovaném zákroku se moc nemluví, a přitom trápí zhruba 40 procent dospělých mužů a často až 75 % dospívajících, kterým pak působí trauma svléknout se do půl těla. Jedná se totiž o zvětšení prsních žláz. U mladíků je mnohdy příčinou přechodná hormonální nerovnováha, v tomto případě nesouměrnost prsou po pár letech zmizí. Kdežto starší muži se potýkají s dlouhodobým a někdy i bolestivým zvětšením prsní žlázy.

„Jednostranná či oboustranná gynekomastie bývá dána geneticky nebo může mít celou řadu dalších příčin. Například různé zdravotní obtíže, jako je zvýšená hladina estrogenů, potíže s játry, metabolické nebo i onkologické onemocnění. Může ji způsobit i užívání některých léků či nahromaděný podkožní tuk spojený s věkem a nadváhou. Skutečnou příčinu problému pomůže odhalit vyšetření endokrinologem a kontrola na ultrazvuku. Někdy zabere hormonální léčba nebo cvičení, jindy doporučíme operaci, odstranění prsních žláz nebo jen tuku,“ říká plastický chirurg.

Zárok v celkové anestezii spočívá ve výrazné redukci nebo úplném vyjmutí zvětšené prsní žlázy. Řez je zcela nenápadný, veden je v přechodu dvorce a kůže. Ukládání přebytečné tukové tkáně v této oblasti se řeší také jejím odsátím (tumescenční liposukce).

TICHÁ NOC, SVATÁ NOC...

Není to nic, s čím by se člověk chlubil, ale je to lidské. O čem je řeč? O chrápání, které trápí nejen partnera, ale i postiženého, protože trpí výčitkami svědomí. Moderní technologie se dokážou s tímto problémem vypořádat.

Hana Profousová, Foto: Fotolia

Mě soukromé tajemství se mi většinou daří udržet v tajnosti. A můj muž už si pořídil špunty do uší. Jenže pak přijde nutnost strávit noc ve společném ubytovacím zařízení a praskne to. Já totiž chrápu. Moc ráda bych se této poruchy spánku (jak se odborně nazývá) zbavila.

50 NA 50

Chrápání, tento strašák společných ložnic, se většinou přisuzuje mužům. Jenže tomu zdaleka tak není. Neexistuje sice žádná oficiální statistika, ale bude to možná tak půl na půl. Stačí se o tomto fenoménu zmínit a leckdo skromně připodotkne, že i jeho se tento problém týká. To mě v duchu potěší, ale stejně – když se objeví možnost s hlasitým spánkem skoncovat –, jdu do toho.

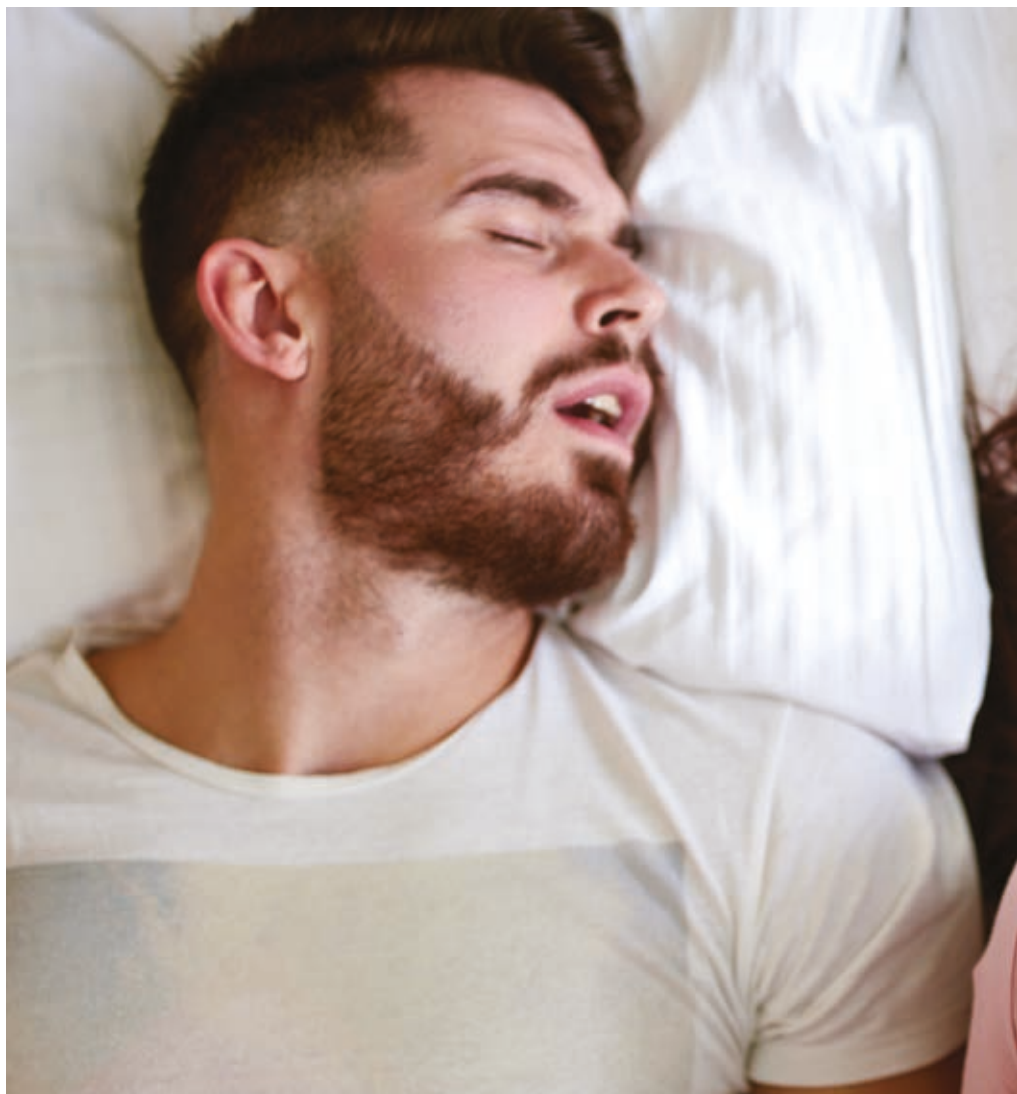
Chrápání vzniká kvůli omezené průchodnosti horních cest dýchacích. Když jsou při vdechování zúžené, vzduch se musí pohybovat rychleji, zvýší se tlak v krku, a čep i měkké patro začnou vibrovat. Důvodů, proč se tak děje, může být mnoho (viz tabulka Co chrápání způsobuje). Nechci teď řešit příčinu, ale následky. Proto sedím proti MUDr. Tereze Gabryšové na Klinice YES VISAGE, abych vyzkoušela zázrak jménem SP DYNAMIS PRO.

PATRO PŘESTÁVÁ „VLÁT“

O co jde? O nejmodernější, nejvýkonnější a nejšetnější laser, který umí řešit vrásky, oživit

povadlá oční víčka, zbavit akné, chloupků, strií, pigmentace a – poradí si i s chrápáním. Dermatoložka mi vysvětluje princip ošetření: „Erbiový laser je nastavený tak, že prohřívá v hloubce

sliznici v okolí měkkého patra, tím stimuluje tvorbu kolagenu, ale nepoškodí nijak sliznici na povrchu. Měkké patro se zpevní, takže při spánku ‘nevlaje’ a chrápání se postupně redukuje.“



Zajímá mě, kolikrát je třeba zákrok podstoupit, aby byly výsledky patrné. „Podle toho, v jakém stadiu se porucha spánku nachází,“ odpovídá paní doktorka. Je tedy jasné, že u začínajícího „chrápala“ stačí ošetření méně. Když už je stav závažnější, tak jsou zapotřebí dvě nebo i více. Záleží na ochablosti patra. „V některých případech je stav tak závažný, že se sice trochu zlepší, ale pokud dochází k apnoickým pauzám, tak to vyžaduje řešení od specialistů na ORL,“ dodává anti-agingová specialista.

Naštěstí nepatřím mezi apnoiky (apnoe = chorobný stav, při kterém postižený opakovaně a nekontrolovaně při spánku zadržuje dech, takže je ohrožen na životě). Jdu tedy do toho.

BALONEK NENÍ NUTNÝ

Do ruky dostávám antistresový balonek, ale není ho vůbec zapotřebí. Zákrok nebolí, ani nepálí. Jediný problém mi působí držet jazyk tak, aby paní doktorce nepřekážel. Radí mi proto, abych „zpívala“, protože tak se jazyk daří držet mimo dosah laserové koncovky. Místo zvukomalebného zpěvu však ze mě vychází jakési mručení, takže když už zase můžu mluvit, vyjadřuju obavu, zda jsem paní doktorce svým sténáním neodehnala klientky z čekárny.

Ke sténání opravdu nebyl důvod. Nic mě nebolo při ošetření ani po něm. Měla jsem jenom

CO ZPŮSOBUJE CHRÁPÁNÍ

Nachlazení. Platí pouze v případě, že vás chrápání netrápí dlouhodobě. Důvodem chrápání je překážka v dýchacích cestách. Po vyléčení porucha spánku mizí.

Nadváha. Tuková tkáň v krku tlačí na dýchací trubici a omezuje průchodnost vzduchu.

Stárnutí. Uvolněním svalů na krku (podobně jako při nadváze) se omezuje průchodnost vzduchu.

Alkohol. Při vyšší konzumaci alkoholu, hlavně před spaním, se uvolňuje krční svalstvo. To má za následek tlak na dýchací trubici, která je tak zúžená a vzduch špatně proudí.

Kouření. Sliznice kuřáka je zduřelejší než u nekuřáka. U silných kuřáků navíc můžou vznikat různé zánětlivé procesy, které chrápání napomáhají.

Organické změny. Chrápání může být způsobeno i fyziologickými změnami (zkrivení nosní přepážky, zduřelé nosní mandle, zánět mandlí, nosní polypy), které během spánku způsobují výrazné zúžení horních dýchacích cest.



pocit „knedlíku“ v krku. Nijak mě to ale neomezovalo. Nemohla jsem se dočkat, až mi manžel potvrdí, že ošetření mělo očekávaný efekt. Čekat jsem musela týden. Z mírného zlepšení jsme se oba radovali. Pro ještě lepší výsledek jsem si došla po šesti týdnech na ošetření číslo dvě. Manžel si teď libuje, že už mě v noci prakticky neslyší. Nemůžu to nijak ověřit, a tak mu prostě věřím.

Je mi ovšem jasné, že problém ubývajících kolagenu je v první řadě otázkou věku. Z toho vyplývá, že zákrok nepomůže jednou provždy, ale po čase je potřeba ho zopakovat. Za klid partnerského lože to ale určitě stojí!

ASIJSKÉ UMĚNÍ PŘIROZENÉHO PŮVABU

Perfektní alabastrová pleť korejských žen je po staletí jejich chloubou. My se dnes, více než dříve, inspirujeme jejich uměním, jak udržet nebo vrátit mládí péčí o pleť. Odhalili jsme pro vás jejich tajemství.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

Asijské ženy více než na dekorativní kosmetiku spoléhají na přirozeně hebkou a rozzářenou pleť. Jsou nejlepší v kosmetických recepturách, speciálních ingrediencích nebo tajemných přírodních výtažcích? Jistě. Ale také ve stravě a v chování. V touze po věčném mládí Asiáté, především Korejci, vynalezli vysoce účinný systém každodenní péče o pleť.

10 KROKŮ KE KRÁSE

Zkrášlovací postup Korejek je mnohem nápaditější než náš. Zahrnuje až deset kroků a přesně tolik produktů, bez kterých se neobejdou. Mají například až čtyři fáze čištění, než nanесou krém. Pleť nejdříve připravují s pomocí zklidňující esence, zlepšují její hydrataci zvlhčující mlhou (mist), a tím vším umocňují jeho blahodárné účinky. Na noc často vyměňují krémy za noční masky, které smyjí až ráno. Hustý gel pomáhá především k vybělení pigmentových nerovností a k maximální regeneraci. Nikdy nezapomínají na krém na oční okolí, protože to je místo, kde projevy stárnutí vidíte jako první. Opalování je pro ně tabu.



INSPIRATIVNÍ PARTÁČI

1. Přípravná esence před krémem, Omoresence chrání před stresem způsobeným UV zářením a znečištěným prostředím, Omorovicza, 2900 Kč

2. Hydratační pleťové tonikum s vodou T.E.N., Mineral Treatment Essence Cremor s růžovou minerální vodou z hloubky 1100m pod zemí z korejské provincie Gangwon-do je bohatá na vzácné minerály (vápník, hořčík, draslík, vanad, selen, germanium), jejichž koncentrace je zde 300krát vyšší než u běžných pramenitých vod, Cremorlab, 1009 Kč

3. Čistící peeling z černého cukru Black Sugar Perfect Essential Scrub obsahuje kyselinu glykolovou, extrahovanou z rýžového vína, která pomáhá eliminovat odumřelé kožní buňky, Skinfood, 690 Kč

4. Pleťový krém All in One s 90% filtrátem sekretu afrických hlemýžďů léčí pigmentové skvrny, jizvy po akné a vrásky. Společně s rostlinnými výtažky pleť vyživuje, hydratuje, revitalizuje a tónuje, Mizon, 890 Kč

5. Víceúčelové sérum, Donbeak Camellia Essence obsahuje 73 % oleje z kamélie z jiho-

korejského ostrova Jeju, olej arganový, lněný, kokosový a z hroznových jader, Erborian, 1499 Kč

6. Zpevňující pleťové sérum s obsahem 90% mořského kolagenu, Steblanc, 1490 Kč

7. Plátýnková rozjasňující maska Brightening Solution Ultra-Fine Microfiber Sheet Mask - jemné mikrovláknové přilne k pleti a umožní rovnoměrné vsřebávání účinného antioxidantu glutathionu, viditelně sjednocuje tón pleti, pomáhá zesvětlit a zredukovat tmavé skvrny a změny barvy pleti, DrJart, 160 Kč

8. CC krém Centella Asiatica okamžitě prozáří a chrání proti UV záření, obsahuje silný antioxidant pupečník asijský, regeneruje buňky a posiluje pokožku, Erborian, 474 Kč

9. Pleťová látková maska White Bloom Triple Bright Floral Mask s výtažky ze sakury, které vrací pleti přirozeně zdravý tón, Cremorlab, (10 ks v balení), 799 Kč

10. Noční pleťová maska proti známčkám únavy My Payot sleeping pack s goji, acai, kyselinou hyaluronovou, výtažkem z morušovníku detoxikuje, povzbuzuje, hydratuje a stimuluje pleť, Payot, 830 Kč



THALAC
Cosmétiques & Soins

TO NEJLEPŠÍ Z MOŘE
PRO SALONY
I DOMÁCÍ PÉČI

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



NÁŠ TIP: krém **Hydra Prodiges**

Intenzivní krém zajišťuje hloubkovou hydrataci, výživu, revitalizaci, remineralizaci a ochranu. Obnovuje mladistvý a vitální vzhled pleti.

Nyní navíc výhodná dárková sada (Hydra Prodiges krém, Hydratační sérum, Emulzní odličovací mléko)

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

PRECIZNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ

V tradičních přípravcích se nenachází chemie, využívá se to, co v přírodě vznikalo miliony let, a to, co je zdrojem vitaminů a antioxidantů, samozřejmě bez parabenů a parfémových složek. Mezi hollywoodskými dermatology se traduje, že k nejobávanějším klientkám patří právě Korejky pro svou náročnost a preciznost. Korejská péče už má své obdivovatele po celém světě a dobrá zpráva je, že ji běžně koupíte už i u nás.

Tipy na korejskou péči

Až se probudíte, použijte čistící pleťový gel s nízkým pH 5,0 – 6,0. V noci během spánku buňky hodně pracují a vylučuje se přebytečný kožní maz. Všechny nečistoty je nutné odstranit, aby mohla pleť udržet hydrataci a volně dýchala.

Objevte produkt nazvaný esence. Jemný, lehce gelový přípravek obnovuje rovnováhu pokožky, hydratuje ji a neutralizuje bakterie. Pár kapek esence zahřejte v dlaních a naneste na obličej a krk. Nechte vsáknout a poté pokračujte aplikací séra a krému.

Vybělujte. Pigmentové skvrny jsou započeté, nejednotné mdlé zbarvení pleti také. Korejky pro jejich zmizení využívají AHA kyseliny (7% kyselinu glykolovou), které mají vynikající peelingový účinek. Rozrušují odumřelé kožní buňky a urychlují tím jejich obnovu. Nejoblíbenější jsou čistící hojivá tonika. Nutná je následná ochrana „odhalené“ pleti proti UV záření nebo je používat na noc. Objevte noční masky. Zatímco spíte, udělají svoji očištnou a rozjasňující práci. Ráno se probudíte krásnější. Noc je ideální čas, protože je pleť během spánku uvolněná a snadno se vsáknou minerály a vitaminy.

NEZVYKLÝ OBSAH

Mezi netypické přísady pro omlazování pleti patří hadí a včelí jed, rostlinná placenta, aloe nebo třeba bambus. Možná se otřesete nad některými, trochu nevábnými složkami, jako je šnečí sliz nebo odpad z rybích šupin. Hlemýžďí sliz ale používal už Hippokrates a po něm mnoho antických lékařů. Jeho enzymy jsou tolik léčivé, že mění uspořádání problematické tkáně, kterou hydratují a hojí. Sliz, tzv. filtrát sekretu, se šetrně stírá z volně žijících hlemýžďů a je to obdivuhodná směs kyseliny glykolové, kolagenu, vitaminů A, C, E a elastinu. Dokáže spravit jak porušený šnečí domek, tak i jizvy na obličeji, pupínky a vrásky. Z rybích šupin se využívá mořský kolagen. Může se pyšnit molekulární podobou, jakou má lidská kožní buňka. Dokáže ho perfektně doplnit, když při stárnutí chybí a pleť povadne.

VŠE PROTI STÁRNUTÍ

Světový trh krásy dobývají nové značky s moderními složkami. Od korejského dermatologa Sungjae Junga pochází nová kompletní řada produktů, které představil loni v New Yorku a ve Francii pod značkou Dr.Jart+. Mnoho kosmetických značek se jeho nápady inspirovalo a vyrábí podobné produkty ve svých řadách. Uvedl na trh slavné BB krémy v USA a pak i v Japonsku.



Erika Chung vypadá i po šedesátce velmi mladá.

Pod taktovkou talentované rodačky z Jižní Koreje Eriky Chung, jejího amerického manžela a tří renomovaných chemiků, se narodila kosmetika 3lab.

„Rozhodli jsme se jít cestou maximálně účinných ingrediencí,“ říká. Objevili převratné moderní složky, jako je nano-Claire GY™, světově první bioinženýrský růstový hormon, a PhytoCellTec Malus domestica™, který vychází z buňky vzácného švýcarského jablka Uttweiler Späthlauber. To vše pro zpomalení stárnutí. Sama Erika vypadá o dvacet let mladší, i když už překročila 60.

narozeniny. Vizážisté milují od 3lab zvlášť Perfect mask, s kterou vylepšují vzhled hollywoodských hvězd, například Jennifer Lopez a Helen Mirren, ještě před tím, než vyкроčí na červený koberec před zvědavé oko kamery.

NOSÍ SE PŘIROZENOST A LEHKOST

I když Korejky o sebe hodně pečují, nevypadají „přeplácané“, naopak nosí se přirozenost, lehkost, především rozjasněnost a v líčení preciznost. Oční linka je vždy dokonalá, tváře rozzařené a rtěnka přesně vykreslená. Krása jejich pleti nevychází z maskování vrstvami make-upu. Líčidla mají vodové složení, a tím perfektně přilnou k pleti. Nanášejí se s pomocí polštářku (cushion), které známe od loňského roku. Oblibu si získaly BB a CC krémy. Stačí, když lehce kryjí, důležité je, že mají unikátní chytrou schopnost vizuálně vyhlazovat vrásky a zjemňovat linie kožních záhybů. Nikdy v nich nesmí chybět ochranný faktor proti UV záření.



Zabaluji masky obsahují papáju, mango a kokos, hydratují tělo od hlavy až k patě lékořicí, organovým olejem, bambuckým máslem, vitaminy a minerálními látkami, účinek zesiluje působení vlastního tělesného tepla, na vlasy 179 Kč, na nohy a na ruce 129 Kč, Kocostar

OKAMŽITÉ VYHLAZENÍ A ROZJASNĚNÍ PLETI

Luxusní řada značky PHYTOMER nese název PIONNIERE a je výjimečná svou základní ingrediencí, mořským cukrem XMF (Extra Marine Filler), extra mořským vyplňovačem se zhušťujícími a zpevňujícími účinky. Výsledkem jeho působení je pleť vyhlazená jako po liftingu.



XMF umí okamžitě vyhlazovat vrásky a dlouhodobě je vyplňuje zevnitř stimulací syntézy kolagenových a elastinových vláken, stejně jako kyseliny hyaluronové.

Při profesionálním ošetření PIONNIERE u Vaší kosmetičky jsou výsledky po aplikaci XMF vidět už 15 minut po ošetření.



ŘADU PIONNIERE TVOŘÍ PRODUKTY:

- **Prémiový omlazující krém PIONNIERE XMF**
- **Prémiový omlazující bohatý krém PIONNIERE XMF RICH**
- **Prémiový rozjasňující bělicí krém PIONNIERE XMF WHITE**
- **Prémiové retexturalizační sérum PIONNIERE XMF SÉRUM**
- **Prémiový fluid pro omlazení očí PIONNIERE XMF EYE FLUID**

Testy, při nichž se měřily změny profilu povrchu kůže, přinesly jasné výsledky: po 1 hodině se vyhladily vrásky kolem úst o 18 %, po měsíci vějířky kolem očí o 22,5 %.

Více informací na www.phytomer.cz

BUĎTE JAKO KLEOPATRA



Už egyptská královna si zamilovala pravidelné koupelové rituály. Věřila, že po nich bude krásná, svěží a božská. Věříte tomu také? Měla byste.

Klára Kotábová, Foto: archiv

V době, kdy nevíte, kde vám hlava stojí, když zkrátka nestíháte, stačí, když si vytvoříte lázně doma. Dopřejte si tu chvilku pohody. Už samotná koupel ve vodě vás zbaví napětí a stresu, pokud si koupelnu ovoníte svíčkou, máte krásný rituál, který bude blahodárně fungovat pro duši i tělo. Voda, jak tvrdí klasici, smyje nejen špínu, ale také splíny, takže jestli míváte během podzimu chmurnou náladu, najdete v koupelně nejjednodušší prostředek, jak se chmur zbavit. Nechte je odplavit. Efektivně.

PRAVIDLA KOUPELE

Koupele jsou osvědčeným prostředkem, jak nalákat klienty do nejrušnějších wellness a spa hotelů. Vybírat si můžete z bylinných, minerálních, bahenních, ale také čokoládových nebo pивních lázní. Záleží na vašem naturelu, ale také byste měla volit podle toho, co vaše tělo právě potřebuje. Když máte problémy s pohybovým aparátem, je dobré vybírat lázně hřejivé, trápili vás naopak vysoký tlak, jsou pro vás vhodné lázně osvěžující.

Jaká jsou pravidla vhodné koupele? Ve vodách s léčivými účinky by pobyt neměl pře-

sáhnout třicet minut. Například sirlé lázně v Maďarsku striktně dbají, aby jejich klienti v resortech dodržovali dobu pobytu v koupeli, aby nedošlo k přetížení organismu, nevolnosti, omdlení. Což se může stát také vám v koupelně, pokud si do vody dáte bylinný elixír a zalezete do vany na delší dobu, než je pro naše zdraví vhodné.

PRO KRÁSU, ZDRAVÍ I RELAXACI

K čemu vlastně koupele slouží? Pokud jsou správně indikovány a víte, která je ideální pro konkrétní problém, můžou pomoci s dýchacími obtížemi, s problémy pohybového aparátu, krevním oběhem, kožními nemocemi a mnoha dalšími problémy. Nedílnou součástí jejich účinného přínosu pro organismus je také relaxační složka. Jestliže ve vaně neležíte dlouhé hodiny, má správně zvolená koupel také blahodárný vliv na vaši psychiku a na omlazení vaší pokožky.

Po koupeli je vždy dobré vyšetřit si alespoň patnáct minut na relaxaci, pomalu oschnout, a zpomalit. Jen tak můžou být účinné látky vstřebány do pokožky (nikdy by neměla být třena jakoukoliv osuškou do červena).

Je snadné si na koupele a jejich přínos zvyknout, vyvarovat byste se jich ale měla, případně to konzultovat s lékařem, když máte vážné kožní problémy, vysoký tlak a další nemoci, které by mohly symptomatické příčiny zvýšit a vám způsobit hlubší zdravotní problémy.

Koupel by měla být časem jen pro vás. Takovým, kdy si odpočíváte, promítáte v paměti příjemné zážitky z uplynulého dne. Podle odborníků je ideální, když si na koupel vyšetříte čas kolem šesté hodiny večerní, má-li to být relaxační a ozdravná koupel. Naopak, pokud potřebujete nakopnout organismus a podat velký výkon, dopřejte si chladnou sprchu s vonnými esenciálními oleji – skvěle funguje máta a mentol.

**IDEÁLNÍ JE
NĚKTERÉ ZÁBALY
ABSOLVOVAT KOLEM
ÚPLŇKU, KTERÝ
ZVYŠUJE ÚČINNOST
PRONIKÁNÍ LÁTEK
DO POKOŽKY.**

ŘASY, NEBO BAHNO?

Zábaly jsou trochu jiná disciplína. Jistě si pravidelně děláte olejové nebo voskové zábaly rukou, abyste je měla krásně vyživené, v lázních si ale můžete vybírat i ty odborně provedené. Například na odstranění celulitidy, s vypínacími efekty, s oživením pokožky celého těla. Velmi často jsou zábaly propojené s masáží před nebo po masírování. Vyberte si tedy odpovídající péči.

Relaxační zábaly můžou trvat až šedesát minut a opět je po nich indikován klid na lůžku a následný odpočinek. Nejčastější a nejoblíbenější jsou zábaly z mořských řas sloužící k celkové regeneraci pokožky, případně bahenní zábaly, které pokožce dodávají efekt čištění a projasnění. Zábaly ze syrovátky zpevňují pokožku, oblíbené v dnešní době jsou kokosové zábaly s aromaterapeutickým a povzbuzujícím účinkem. Stejně tak medové zábaly mají detoxikační účinky. Zábaly doporučené lékařem můžou sloužit i například jako lék proti artróze.

VODA PRO KRÁSU

Stačí dodržovat několik pravidel a získáte z koupelí a zábalů vše, co potřebujete.

Nikdy si nehledejte skulinu v pracovní době s tím, že si na proceduru jen odběhnete. Klidový režim byste měla udržet do večera. Také jakékoliv stresující povinnosti zničí výsledný efekt, který byste po absolvované proceduře mohla mít.

Léčivé zábaly v lázních si neobjednávejte sama, vždy konzultujte s lékařem, zda je pro vás daná procedura vhodná.

Investujte do své krásy. Přírodní bylinné a další zábaly jsou skvělým prostředkem, jak si prodloužit mládí nebo uchovat mladistvý vzhled.

Nepodstupujte procedury v zařízeních, která se vám nelíbí – ať už z jakéhokoliv důvodu: špinavé ručníky, nepříjemná obsluha apod.

Poté, co zábal či koupel absolvujete, nezapomeňte na pitný režim.

Před procedurou byste neměla jíst těžká jídla, v teplé lázni by se vám mohlo udělat nevolno. Raději vsaďte na lehký salát, případně si spolu se zdravotní koupelí či záballem naordinujte odlehčený den. Co zkusit popíjet celý den výhradně zeleninové šťávy?

Optimální je, když provozujete výše uvedené aktivity pravidelně, koupele si ordínovat s týdenní periodicitou, zábaly jednou za dva až tři týdny.

Ideální je některé zábaly absolvovat kolem úplňku, který zvyšuje účinnost pronikání látek ze zábalu do pokožky.

INZERCE

STUDIO VANDA

KRÁSNÁ A V POHODĚ

TOP Z NAŠÍ NABÍDKY:

RÁZOVÁ VLNA – nejúčinnější metoda pro vyhlazení celulitidy a zpevnění nožek

EXILIS – radiofrekvence
– neinvazivní liposukce, která dá vašim křivkám tvar bez bolesti

EXILIS PROTÉGÉ
– radiofrekvence
– přirozená obnova kolagenu v pleti obličeje, dekoltu...

EXILITE IPL – rejuvenace
– omlazení pleti, eliminace pigmentových skvrn, epilace chloupků

MICRONEEDLING – jehličková mezoterapie – aplikace kyseliny hyaluronové

Další služby: Exiform, Aquaforéza, Power Plate, lymfodrenáže, kosmetická ošetření, masáže



Garantujeme profesionální a individuální přístup za příznivé ceny.

STUDIO VANDA

■ zdravá a v pohodě ...

Pečujeme o krásu
a vitalitu žen již 15 let.

www.studiovanda.cz, FB: www.facebook.com/studiovanda

Objednávky: tel. 776 546 676, Praha 6, Pod Dvorem 200/1 přímo u metra Nádraží Veveřslavín

V ZIMĚ SVÉ KONČETINY HÝČKEJTE!

A už je to zase tady, chlad a mlha nám dýchají na záda. Potřebujeme teplé boty a rukavice! Jenže větším nepřítelem našich rukou a nohou v zimě není chlad, ale přesušení kůže.

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Nalakovat si nehty umí skoro každý, tedy myslíme si to, že, ale poskytnout rukám skutečně kvalitní péči je tak trochu oříšek.

RUCE JAKO NA VÝSTAVU

Ruce si umýváme tučným mýdlem nebo syndetem, aby jejich pokožka zbytečně neztrácela potřebný ochranný film. A co pro ně děláme ještě? No, skoro nic. Na trhu je množství specializované kosmetiky, která nabízí pokožce rukou potřebné zvláčnění a pružnost. Přesušená, praskavá a šupící se kůže na rukou má sklony k nevzhlednému zarudnutí, stárne a nadměrná suchost postihuje i nehty, které praskají, odlamují se a třepí.

Vedle krému na ruce, kterým by se ruka v zimním období měla ošetřit po každém umytí, opravdu nezaškodí použít jednou týdně kvalitní masku na prsty a hřebty nebo vyzkoušet olejový zábal. Nahřátý olej se dobře vstřebává do pokožky a navléknete-li si pak na ruce tenké rukavice, efekt se spolehlivě prohloubí. Dostatečná hydratace pokožky rukou je ostatně jednou z nezbytných podmínek pro důkladné předcházení projevům stárnutí. A to se na rukou, jak známo, projevuje někdy ještě dříve než na obličeji.

NELAKOVAT, NEKOUSAT!

Aby nehty vypadaly skutečně dobře, uchyluje se mnoho žen kromě klasické manikúry a lakování k modelovaným gelovým nehtům. Ani to nám ale nepomůže, jestliže trpíme onychotilománií. Pod tímto cizím slovem se skrývá okusování nehtů. A skrýt takové nehty pod vymodelovanou ploténku odborníci vysloveně nedoporučují. „Onychotilománie způsobuje deformaci nehtů, postupně se zkracuje nehtové lůžko. Takový problém patří do rukou odborníků. Zkušená manikérka ruce upravuje v týdenním intervalu a pečlivě likviduje jakoukoliv záděrku, prasklinku a štěpinku kůže, které by provokovaly další okusování. Záleží i na domácí péči. Nehty je potřeba ráno i večer ošetřovat olejem a krémem, lakovat je a uhlazovat. První výsledky takové péče jsou viditelné už po čtrnácti dnech, trvá ale minimálně ještě dva až tři měsíce, než bude zlepšení opravdu patrné“, říká Veronika Kremzová, odbornice na nehtovou péči. „Stejně intenzivní kúry jsou určeny i nehtům, které jsou poškozené modeláží nebo se nadměrně třepí.“

RUCE MLADICE

Dostávají minimální péči a ochranu před vnějšími vlivy, ale patří k nejexponovanějším místům našeho těla. Podepisuje se na nich vliv UV záření (kdo opravdu důsledně používá krém

s ochranným faktorem v této partii?), máčíme je v saponátech. Už proto jim svědčí přípravky doplňující hydrataci a důkladně bránící zbytečnému vysychání, tedy tělová mléka a balzámy.

7x pro pěkné ruce

- Lak nehtům neškodí. Potřebujete ale nehet chránit podlakem a fixovat nadlakem. Pak vydrží i větší zátěž, bude déle upravený.
- Nepřehánějte pilování. Nevylepšujete příliš rýhy a leštítka používejte jednou týdně. Nehet se i jemným obrušováním ztenčuje a snižuje se jeho pevnost i odolnost.
- Připomínat, že na práci se mají nosit rukavice, je snad zbytečné.
- Hýčkejte nehty profesionálním odlakovačem.
- Červené ruce jsou důkazem nedostatečné péče. Noste v zimě rukavice, i když vás to trochu obtěžuje. Ruce nebudou přesušené a nebudou rychle stárnout.
- Zejména v zimě dopřejte prstům, dlaním i hřbetům rukou pravidelnou masáž. Prokrví se, díky použitým přípravkům hydratují a získají potřebnou pružnost kůže.
- Kůže a také nehty potřebují doplnit zásobu stopových prvků. Většinou se doporučuje zinek, křemík a hořčík.

Když se o ně nebudeme starat, dříve nebo později se na nich usadí tmavé skvrny, vrásky a zhrubělá pokožka, která ztratila mladistvou dynamiku.

Zima je ale ideální čas i na větší zásah. Při prvních projevech stárnutí a skvrn pomohou bělicí krémy, které kůži barevně sjednotí. Větší vzhledové nedostatky vyřeší návštěva dermatologa: skvrny vybělí chemický peeling, slupovací kúra vysoce koncentrovanou kyselinou glykolovou, lékař může použít i laser. V případě, že hřbety rukou ztratily původní plnost i objem a proměnily se ve šlachovité a kostnaté „pařátky“, je po ruce také aplikace kyseliny hyaluronové nebo vlastního tuku. Ruce dostanou ztracený tvar a kupodivu i výrazně omládnou.



VĚZEŇKYNĚ V BOTÁCH

V zimě je pedikúra pro nohy přímo ideál. Už proto, že je na několik měsíců uzavíráme do pevných teplých bot, kde se můžou setkat s různými komplikacemi. Vsadte na pohodlí; úzké, malé, nepohodlné a neprodyšné boty připravují našim končetinám těžké zkoušky.

Onychomykóza, jak se také plíseň nehtů nazývá, dokáže svědět a měnit barvu nehtů na nohou. O nepříjemném zápachu ani nemluvě. Získat se dá z nedezinfikovaného náradí na pedikúře, na podlaže sauny nebo veřejné sprchy, z cizích bot. Neodejde sama, vyžaduje návštěvu odborníka.

Zarostlé nehty - na vině můžou být otlačky z bot nebo špatné stříhání nehtů. Opakované problémy vyřešte s pedikérkou, třeba doporučí rovnátka na nehty.

Tvrdá kůže a kuří oka - ničí ponožky a punčochy, komplikují delší stání a škodí vzhledu. Odstranění je práce pro pedikérku. Ta navíc vytvaruje nehty, může je nalakovat a nohám poskytne vedle masáže i parafínový zábal. Kdo by odolal! Investice do takového ošetření se nemůže nevyplatit.

Pedikúru a důkladné ošetření nohou si však můžeme dopřát i v domácích podmínkách. Samozřejmě by měla být koupelová sůl pro příjemnou relaxaci, ale také pemza, hrubý a jemný pilník na nohy, žínka z luffy a kvalitní krém, hodí se i tlusté ponožky k navléknutí po ošetření. Menu se dá doplnit ještě speciálními přípravky, jako jsou peelinky na nohy, které urychlují regeneraci pokožky. Krémy a balzámy hydratují suchou pokožku a společlivě brání vzniku bolestivých prasklin na patách.

Součástí péče o nohy (a lýtky) jsou i chladivé masážní gely, které pomáhají také proti bolestem a křečím lýtek. Za těmi se může skrývat únava, ale také první varovný signál, upozorňující na velký problém nohou, křečové žíly.

CO NOHY TRÁPÍ

V zimních měsících můžete řešit nejrůznější nepříjemné problémy, na které během roku není čas, ale ani vhodná doba.

Prosvítající žilky - tzv. metličky, se od určitého věku začínou usazovat na lýtkách a stehnech. Rozhodně by stálo za to navštívit flebologa, který vyšetří krevní zásobení nohou a doporučí další postup. Drobnější žilky se dají spolehlivě odstranit cévním laserem, větší se likvidují operačně a sklerotizací. Není zcela bezbolestné, pacientka cítí štípání a píchání, vzhled nohou se ale výrazně zlepšuje.

Dlouhotrvající bolesti nohou

- můžou mít mnoho příčin a najít utajeného původce se mnohdy nedaří ani po dlouhém obcházení mnoha různých lékařských ordinací. Na vině může být ortopedická skrytá vada, syndrom neklidných nohou, zkrácené lýtkové svaly, tedy důsledek dlouhodobého nošení příliš vysokých podpatků, ale také vbočený palec, kladívkové

prsty, narušení klenby nohy ad.

Nejčastěji skončí pacienti u ortopeda, který k léčbě použije konzervativní metody (vhodná ortopedická obuv, vložky do bot, cvičení, korekční pomůcky). Koho by napadlo, že nevhodné boty a nadváha jsou původcem tolika problémů? Stačí přílišnou hmotnost těla více přenášet na přední část nohy. Mechanickým namáháním klesá příčná klenba, noha se „rozšlápne“ a začne se tvořit halux valgus, vybočený „kloub“. O bolest a problémy je postaráno.

I v zimě je tedy potřeba dbát na prevenci a chránit nohy proti nadměrnému přetížení. Polohování, občasná chůze naboso po vhodném podkladu či zvedání malých drobných předmětů prsty u nohou. Nohy tak nevyjdou z kondice a zbavíme se případných nežádoucích bolestí. A když se k této péči přidá i ta kosmetická, nebudou si mít naše nohy na co stěžovat.

JDĚTE ZA ZDRAVÍM!

Nosí nás do práce, za zábavou, za dětmi, za rodiči, za kamarády... Zkrátka jdou (většinou) poslušně, kam jim poručíme. Měli bychom se jim za to odvděčit, aby nám ještě dlouho spolehlivě sloužily.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Opotřích, které naše nohy trápí a které by mohly z počátečních menších bolestí přerůst v závažné problémy, jsme hovořili s ing. Petrou Klikovou z pražského podologického institutu Hilarion. A položili jsme jí vaše dotazy týkající se dolních končetin.

Nosím v práci v rámci dress code povinně lodičky a velice mne bolí nohy. Jak jim ulevit?

Bylo by vhodné si přes den lodičky občas sundat a zkusit si nohy procvičit, dobré je též, pokud je to možné, si nohy během dne osprchovat střídavě teplou a studenou vodou, a tím je lépe prokrvit. Večer jim dopřejte vhodnou masáž, koupel (např. v solné lázni) a protáhněte si achilovky.

Začala jsem hodně běhat a při běhu mě bolí nehty na nohou; jak si je mám chránit?

Záleží na tom, jestli jsou nehty správně ostříhané, jestli máte vhodnou běžeckou obuv. Nejlépe by vám poradili na podologickém pracovišti, protože je důležité nejdříve zjistit příčinu.

Po úraze mám na palci u nohy jen půlku nehtu, což vypadá ošklivě; je možné tam nalepit akrylátový, jako na ruku?

Na chybějící nehty na nohou lze vytvořit nehtové náhrady z akrylu nebo gelu. Záleží na typologii problematiky a podle toho i odpovídá materiál. Nehty na palci často lidé řeší z estetických důvodů, ale málokdo ví, že mají důležitou roli v biomechanice chůze.

S postupem věku mi prsty na noze změnilo postavení a dva na pravé



noze jdou přes sebe. Některé boty už neobuvu a bolí to. Co s tím?

Důležité je řešit správnou velikost a tvar obuvi, aby se nohy nedeformovaly kvůli nevhodně zvoleným botám. Ulevit od bolesti můžou individuální vložky do bot, které správnou oporou uleví přetížení klenby nohy, jež způsobuje bolestivost. Výborné výsledky mají i silikonové korektory na míru.

V zimě mi praskají paty a chůze je pak bolestivá, mažu nohy vazelinou a nepomáhá to, co mám dělat?

Není běžné, že paty praskají. Je nutné pravidelně chodit na pedikúru nebo si ji dělat doma. Cílem je odstranit ztvrdlou pokožku a použít správné přípravky na změkčení kůže, ideálně s keratolitickým účinkem. Nicméně tyto přípravky nejsou vhodné např. pro diabetiky. Proto doporučuji konzultaci s podologem.

Zarůstá mi dlouhodobě nehet na palci na noze, nevím, co s tím mám dělat, je nutné strhnout?

Strhnout není nezbytné. Existuje orthonyxie, což je obor zabývající se neinvazivním ošetřením zarůsta-

jících nehtů. Umíme aplikovat různé typy nehtových rovnátek lepených na nehet nebo drátkových. Nehet se při růstu rovná a dochází k nápravě.

Na plosce nohy se mi dělají kuří oka a po odstranění se neustále vracejí, jak se jich zbavit?

Kuří oko není příčina problému, ale důsledek. Jestliže se vám neustále vracejí, je nutné přijít na příčinu. Může to způsobovat nesprávné postavení nohy (spadlá příčná nebo podélná klenba), deformace prstů, nevhodný tvar obuvi apod. Dobré je případně začít nosit vložky do bot či gelové chrániče.

Dělá se mi patní ostruha a velice mne bolí, můžete mi poradit, jak se jí zbavit?

Patní ostruha vzniká dlouhodobým zatěžováním, nevhodnou obuví či deformitou klenby. Zbavit se jí nebo alespoň zmírnit její bolestivost lze několika způsoby: Navštívit podologické pracoviště, kde vám doporučí vhodnou individuální vložku s patřičnou perforací či změkčením, aby nedocházelo k dráždění. Poradí vám také s výběrem vhodné obuvi. Je také možné jít na fyzioterapii, kde je možné absolvovat rázovou vlnu či ozařování.

SES·RETINAL & 3·RETISES

Nová generace léčby retinoidy
První peeling na světě s retinaldehydem
a 3-retinol systémem.

VÝJIMEČNÁ AKCE

na všechny chemické
peelingy a aditiva
Mediderma

Při objednávce 5
peelingů nebo aditiv
na heslo "mix2017"
získáte nejlevnější
z nich za 1 korunu.



Pro použití v kombinaci s peelingem, mikrojehličkami anebo jinými profesionálními ošetřeními.

SES·RETINAL

- První peeling na světě s retinaldehydem
- Vysoké koncentrace retinaldehydu v lipozómové formě
- Rychlá přeměna na kyselinu retinovou
- Hlubkový účinek

3·RETISES CT

- Systém „3-retinol“ a „3-vitamin C“
- Prodloužené uvolňování aktivních složek v pokožce
- Silnější účinek
- Menší riziko podráždění pokožky díky nanotechnologii

INDIKACE

Stárnutí

Melasma a hyperpigmentace

Akné a jizvy po akné

Strie

Mediderma nabízí profesionální řešení pro dermatologickou a estetickou terapii.

Díky vlastnímu oddělení výzkumu a vývoje jsme schopni nabídnout nejmodernější technologie, maximální účinnost a garanci bezpečnosti.

Díky důvěře tisíců profesionálů na celém světě je Mediderma lídrem na poli chemických peelingů.

Nabídka platí do 31.12.2017 pro klienty na území České republiky. Kompletní seznam produktů na které se vztahuje tato akční nabídka můžete získat u našich obchodních zástupců a na naší zákaznické podpoře (+420 228 883 054, sesdermacesko@sesderma.com).

ZNAK ROZTOMILOSTI JSTE NEZDĚDILY?

Dolíčky ve tvářích jsou vnímány jako známka nevinnosti nebo smyslnosti. V asijské kultuře představují symbol štěstí a plodnosti. Vaši tvář nezdobí a je vám to líto? Žádný problém: vytvořte si je.

Hana Profousová, Foto: Fotolia

Je to paradox: dolíčky na těle nás trápí, ovšem na tvářích je to něco docela jiného. Tam by je mnohé ženy chtěly. A je jim úplně jedno, že ve skutečnosti jde o vadu způsobenou mírnou deformací lícních svalů, která při protažení úst do strany způsobí lehké propadnutí kůže a pojivové tkáně. Právě tyhle „propadlinky“ vypaďají přece tak přitažlivě, roztomile a sexy. Jak je získat, když nám je příroda nenadělila?

DOMÁCÍ VÝROBA DOLÍČKŮ

Nejběžnější a nejpřirozenější je samozřejmě zdědit je po rodičích. Pokud se tak nestalo, existují čtyři možné způsoby, jak se jimi zkrášlit.

Nejjednodušší je **procvičovat svaly** tak, aby se dolíčky vytvořily. Kdykoliv si vzpomenete, naspulte rty a vtáhněte tváře. Místa, kde se prohlubně vytvoří, přitlačte prsty a držte je tam tak dlouho, jak vás to bude bavit (alespoň třicet minut). V minulosti údajně existovaly mechanické přístroje, kterými si lidé tlačili na tváře, aby se jim dolíčky udělaly. Tato „domácí“ metoda ovšem funguje bez záruky, a také je potřeba upozornit, že byste si při výrobě dolíčků mohla vyrobít vrásky nad horním rtem kvůli jeho neustálému stahování.

Druhou možností je vymalovat si je **make-upem**. Postup je jednoduchý: usmějte se na sebe do zrcadla. Vedle úst se vám udělají přirozené vrásky. Dolíčky by se měly nacházet na jejich vnějších stranách, kousek nad rty.

Na vytipované místo si hnědou tužkou na obočí nakreslete bod a kolem něho vykružte malý půlměsíc. Malbu trochu rozmažte. Tato metoda se ale hodí spíš jen na focení, když si vás někdo bude prohlížet zblízka, podvod lehce odhalí.

SEXY DOPLNĚK OD PROFESIONÁLŮ

Jinou cestu nabízí **piercing**. V tomto případě budete muset navštívit profesionální pracoviště, kde vám tváře propíchnou a vloží do nich šperk. Po dvou až třech měsících se rána zacelí a šperky je možné vyjmout. Nejdříve budete mít ve tvářích dvě dírky, později po nich zbydou dolíčky. Je to poněkud drastické, protože v tomto případě se nepropichuje jenom kůže a chrupavka jako u uší nebo nosu, ale je třeba jít skrz sval. To je důvod, proč většina piercerů tento zákrok odmítá dělat. Pozor! Těchto dolíčků se už nikdy nezbavíte, ani kdybyste se hodně snažily. Pokud patříte k jedincům, kteří si myslí, že s do-

líčky ve tvářích by byl jejich život procházka růžovou zahradou, můžete si je nechat **vymodelovat na plastické chirurgii**. U nás asi nepochodíte, ale v Americe už pár takových osob žije. Zákrok se zde nazývá Dimple Creation Surgery a v podstatě je velmi jednoduchý. Probíhá v místním umrtvení, při němž se zevnitř přes sliznici úst odstraní z tváře malý kousek svalu, který se potom fixuje na kůži tváře z vnitřní strany. Způsobí to vtáhnutí kůže a vytvoření dolíku. Z vnější strany nejsou žádné stopy po chirurgickém zákroku viditelné. První měsíc po operaci je dolíček permanentní, později se objevuje už jen při úsměvu nebo smíchu. A to je přesně to, co lidé od operace očekávají.

Dolíčky, které se nám dnes většinou zdají roztomilé nebo i sexy, považovali v minulosti příslušníci šlechty za příliš „venkovské“ a nehodící se pro urozené ženy. Matky měly dokonce obavu, že takto obdařené dcery budou mít problém provdat se na úrovni.



S OHNĚM NA KŮŽI



Narodí se s ním asi tři miminka z tisíce, častěji to bývají holčičky než chlapci. Pro dítě i jeho rodiče je to velká komplikace, i když nepředstavuje téměř žádné zdravotní riziko. Naevus flammeus je ale nápadné postižení kůže, které je velkým stresovým faktorem a výrazně ovlivní sebevědomí.

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Lidová „moudrost“ říká, že to je důsledek leknutí v těhotenství a kupodivu, soudě podle některých internetových diskusí, tento názor stále ještě u některých maminek a babiček nesmyslně přetrvává. Ve skutečnosti vzniká kvůli nadměrnému rozšíření krevních kapilár pod kůží, kdy nahromaděná krev dává skvrně podle hloubky umístění na kůži červené až fialové zbarvení. Postižená partie je plochá nebo lehce vystouplá, ošře ohraničená zbarvená ložiska mohou mít velikost drobných mincí, ale také pokrývat poměrně rozsáhlé oblasti těla - obličeje, trupu nebo končetin.

Proč onemocnění vzniká, není jasné, výskyt však má rodinnou vazbu. Postižená kůže může mít různě barevnou intenzitu, s věkem někdy skvrna postupně vybledne nezávisle na léčení. Vymizí zejména červené skvrny. Fialová ložiska bývají uložena hlouběji a u nich se intenzita a nápadnost skvrn nemění. Pomoc je poměrně složitá, a navíc i hodně zdlouhavá.

JAK LÉČIT

Léčba, lépe řečeno odstranění „ohně“, rozhodně není snadná. Zbarvené plochy zejména v obličeji se samozřejmě dají zakrývat make-

-upem; pro děti a postižené muže a chlapce to ale není ideální řešení.

K trvalému odstranění skvrn na kůži se používaly v minulosti RTG paprsky, ošetření sněhem kyseliny uhlíkové a také pulsní DYE laser. Zárok však zanechával jizvy a nikdy nebylo možné dosáhnout zcela dokonalého efektu.

Oheň v obličeji však byl a je pro všechny postižené natolik velkou komplikací, že hledání jakékoliv možnosti zmírnit vrozený defekt je naprosto pochopitelné. Děti mohou mít potíže v kolektivu, dospívajícím komplikuje navazování přátelství a kontaktů. Skvrny jsou nepřehlédnutelné.

Dříve se tvrdilo, že oheň je možné začít odstraňovat až v dospělosti nebo minimálně v pubertě. Dnes už je možné na některých dětských dermatologických pracovištích používat k zlepšení vzhledu defektu betablokátory, v závislosti na rozsahu postižení je možné cévním laserem ošetřovat i malé děti. Přesto se ale nejčastěji k odstranění ohně a zmenšování jeho velikosti většinou přistupuje v pubertě. Zárok není příjemný, i když se provádí šetrně a na etapy. Je potřeba vyloučit možné komplikace, tvorbu uzlíků v tkáni (fibrotizace), velký problém může nastat i v případě, že se oheň objevil na očních víčkách. V tomto případě ošetření není možné.

ČÍM LÉČIT

„K odstranění je nejvhodnější a nejúčinnější pulzní cévní laser,“ říká MUDr. Miloslava Rusková z Centra laserové a estetické dermatologie v Uhřetěvsi. „Používá se jak pro oheň, tak i k likvidaci ostatních cévních změn na kůži. Větší postižení se nedá odstranit najednou. Počet ošetření je velmi individuální, návštěv může být deset, ale i více a vše se může protáhnout i na několik let. Záleží také na lokalitě. Postižené cévky se odstraňují po částech, mezi jednotlivými zákroky bývá interval nejméně dva měsíce. Laser kůži neporušuje, není nutná dlouhá rekonvalescence. Působením laseru má ošetřená plocha výrazně tmavě červenošedou barvu a tato barevná změna přetrvává delší dobu.“

Výsledný efekt zákroku je velmi dobrý ve srovnání s dříve používanými metodami. Vzhledem k dokonalému chladicímu systému laserového přístroje se výrazně snížila i bolestivost zákroku. K místnímu znecitlivění se používá krém EMLA. U menších dětí je možné přistoupit v případě potřeby k zákroku v narkóze. Každý pacient se musí pečlivě vyšetřit a lékař s ním probere prognózu postižení. Vzhledem k tomu, že naevus flammeus je kosmetický defekt, odstranění nehradí zdravotní pojišťovny.

NOHY DO MINISUKNĚ

Štěpánce je už přes padesát, ale má pěkné štíhlé nohy, krátkou sukni si může dovolit, jenže... Dosud dávala přednost kalhotám a tmavým punčocháčům nebo si make-upem maskovala metličky, které jí připadaly neestetické. Pomoc se rozhodla vyhledat u žilního specialisty.

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

„Už jsem byla na laseru na metličkách i na sklerotizaci, ale výsledek mě pořád neuspokojuje,“ stěžuje si Štěpánka (53) doktoru Otovi Schützovi na pražské Žilní klinice. Odborník si nohy důkladně prohlíží a konstatuje, že na nich vznikly právě po laseru druhotné změny a ty se zřejmě zcela zlikvidovat nepodaří. Na Štěpánčin dotaz, zda bylo ošetření uděláno špatně, vysvětluje, že nikoliv, ale objevil se nový nález: „Někdy po sklerotizaci vzniknou pigmentace. Někomu se dělají častěji, nemusí k tomu dojít na základě špatně provedeného zákroku. Člověk musí počítat s tím, že se sice zbaví při sklerotizaci křečových žilek, ale mohou se objevit hnědavé pruhy. Pak musí lékař zvážit, jaký zákrok je pro pacienta nejlepší.“

**NELÉČENÉ METLIČKY
SE ZVĚTŠUJÍ, AŽ JE
NOHA CELÁ MODRÁ.
ŘEŠENÍ TOHOTO
STAVU JE PAK HODNĚ
NÁROČNÉ.**



Kliniku Štěpánka opouští s úsměvem: nohy jsou krásně „vyčištěné“

Současně ale žilní odborník potvrzuje, že při neléčení metliček dochází k progresi, metličky se zvětšují, až je noha celá modrá. Řešení tohoto stavu je pak hodně náročné. Po „vyčištění“ nohou je tedy vhodné řešit každou drobnou žilku hned, jak se objeví.

CO ŘEKL ULTRAZVUK

Štěpánka ví, že její problém je genetický, protože jím trpí i její matka. Přesto touží po zlepšení stavu svých nohou, i když tuší, že to bude nikdy nekončící proces. Doktor Schütz si na pomoc bere ultrazvuk, aby zjistil současný stav. „Nejdříve uděláme vyšetření a řekneme si, zda vaše nohy zaslouží operaci z důvodů zdravotních, nebo bude nález spíš kosmetický a nemusí vést ke zdravotním komplikacím, které jsou u křečových žil běžné pravidelně. V takovém případě bych poradil, že operovat je možné, ale není to nutné hned.“

V případě Štěpánky je již stav křečových žil možný řešit operací z kosmetických důvodů. Štěpánka se pro operaci rozhoduje, neboť jí žilky kosmeticky výrazně vadí. O to, aby byla operace pro pacientku komfortní, se postará anestezioložka MUDr. Iva Holubářová. Doktor Schütz potvrzuje, že jinak není zákrok vůbec příjemný.



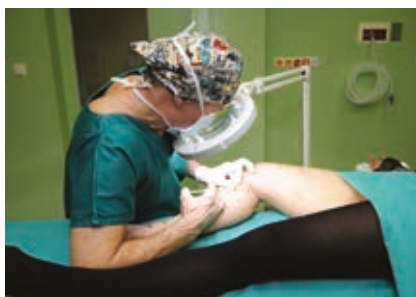
1. Na zákrok přišla Štěpánka v černých punčocháčích a už se těšila, až je bude moct odložit



2. MUDr. Ota Schütz vítá Štěpánku na Žilní klinice



4. Odborník provádí sklerotizaci na všech označených místech



5. Lékař pečlivě postupuje kousek po kousku po celé noze



3. Ultrazvuk odhalí, v jakém stavu její žíly jsou



6. Žilní specialista podvazuje žíly a zkracuje je



7. Jedna noha už je hotová a zabandážovaná



8. Kontrola po operaci – opět s pomocí ultrazvuku

ABY ŽILKY „NEDĚLALY NEPLECHU“

Prvním bodem operace je jako vždy dezinfikování ošetřovaných partií. Potom už se do práce pouští žilní specialista: ve vytipovaných místech podvazuje z drobných řezů žilky, které je důležité řešit nejdříve, a zkracuje je, aby – jeho slovy – nedělaly neplechu. Potom odstraňuje žíly, které mu při vyšetření odhalil ultrazvuk. Vysvětluje, že problém vzniká jejich nedostatečností právě v odstupu z větší žíly, takže se tam krev měštná.

Lékař pečlivě postupuje kousek po kousku po celé noze a ošetřuje všechna předem označená místa. Jedna noha už je hotová a zabandážovaná, aby se dosáhlo co nejlepšího hojení. Po několika dnech stejný postup čeká i nohu druhou. Po sejmutí bandáží bude Štěpánka nosit ještě jeden týden speciální punčochy ve dne i v noci. Následně je denně nosit nemusí, jen při dlouhém stání a sezení je vhodné punčochu navléct stejně jako před dlouhými cestami letadlem. Nakonec se MUDr. Schütz ultrazvukem přesvědčí, že operované žíly opravdu zmizely. A příští léto už může Štěpánka vyrazit bez obav v minisukni.



10. Černé punčocháče už nejsou zapotřebí

Foto: archiv firem a Fotolia

Dopřejte před zimou svému tělu pořádný doping. Imunitní systém posílí infuzní terapie vitamínem C dokonaleji, než se toho dá dosáhnout pestrou stravou. Během půlhodiny vám do žíly nakape pořádná dávka tohoto silného antioxidantu, který vás ochrání před nepříjemným kašláním a posmrkáváním nebo dokonce před chřipkou.



Neplodností je na celém světě postiženo minimálně deset procent párů, přičemž dalších až 25% je postiženo tzv. neplodností sekundární, tedy stavem, kdy se nedaří počít druhé a další dítě. „Stává se, že sekundární neplodnost je následkem prvního těhotenství. Po porodu může dojít k zjivení kolem vejcovodů, což posléze zapříčiňuje jejich neprůchodnost. Ke srůstům mohou vést i případné nitrobršňní a pánevní operace. A v neposlední řadě to může být vlivem endometriózy, děložních polypů nebo poruch ovulace,“ vyjmenovává **MUDr. Štěpán Machač, Ph.D.**, IVF specialista z kliniky asistované reprodukce Reprofit Brno. Léčba se odvíjí od příčiny této neplodnosti. Jedná-li se o hormonální nerovnováhu, řeší se podáváním hormonálních preparátů. Při mechanickém uzávěru vejcovodů nebo problému v imunitě je možné přistoupit k umělému oplodnění.

Příčina nepříjemného zánětlivého onemocnění na rtech, dásních, na vnitřní straně tváří nebo na jazyku může být různá – od špatné ústní hygieny přes potravinové alergie až po virovou infekci. Na vině může být i stres. Jak s těmito bolavými společníky zatočit? Utišit bolest a podpořit hojení vám pomůže Urgo Filmogel Afty. Funguje tak, že vytváří ochranný štít mezi aftou a okolním prostředím. Chrání až po dobu čtyř hodin před dráždivým jídlem a otla-ky (od rovnátek či protéz).



Doplňek stravy Epiderma Buď v klidu má za úkol pozitivně regulovat napětí vyplývající z psychické zátěže nejenom u ekzematiků, psoriatiků a u lidí s projevy akné. Tím zlepšuje hojení postižené kůže. Příznivě ovlivňuje i jiné psychické zátěže, jako např. psychické napětí při různých zkouškách, osobních i rodinných problémech či při syndromu vyho-



ření aj. Hlavní složkou je mučenka pletní, jejíž účinek je umocněn kozlíkem lékařským a dobromyslí, jednou z dalších složek je konopný olej, který se svými nenasycenými mastnými kyselinami omega 3 a omega 6 pomáhá regeneraci kožních buněk.

Neodkladné nucení na toaletu, pálení či řezání při močení a bolest v podbřišku jsou typické projevy zánětu močových cest. Pokud se objeví, je nutné nasadit včasnou léčbu. Stejně důležité je zamezit jeho opakování, aby se nestal chronickým. Léčení i prevenci nabízí MaxiVita Herbal Maxi brusinky. Potravinový doplněk obsahuje kombinaci extraktů z plodů velkoplodých kanadských brusinek, medvědice lékařské a listů břízy bělokoré, které příznivě působí na ledviny, močový měchýř a močovou trubici.



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 lifestyleový časopis; jeho snahou je přinášet konkrétní užitečné rady, jak pečovat o pleť, jak se líčit, jak odpočívat a mnoho dalších zajímavostí.
- ✂ Časopis je průvodcem světem kosmetiky a relaxace nejen pro koncové čtenářky, ale také pro majitelky kosmetických salonů, které ho můžou nabídnout ke čtení svým klientkám.
- ✂ Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelek každého čísla získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.

Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz



Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní
KOSMETIK & Wellness
červenec-srpen 2017
69 Kč
2,90 €

Jak být
úspěšný
a šťastný

Tvoje tvář
má mladší hlas

Úprava nosu patří
k nejoblíbenějším operacím,
říká doc. Mašík

Nový recept
na dvojitou bradu

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní
KOSMETIK & Wellness
září 2017
Pavel Bauer
Mistr vizážista
Přijela XXL
slámu
Jak napravit
LETNÍ škody
Mláď přichází
z MOŘE
Blá

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní
KOSMETIK & Wellness
listopad-prosinec 2017

Zpráva z Monaka:
hitem je přirozenost
a prevence

Znáte saunové
ceremoniály?

Plavková sezona
je za dveřmi



www.kosmetika-wellness.cz

VOŇAVÝ NOČNÍ ÚBOR

Marilyn Monroe, jak je všeobecně známo, na noc oblékala dvě kapky Chanelu. Možná jdete v jejích stopách nebo ještě raději experimentujete a vůně používáte podle příležitosti a nálady. Víte, jak dlouho už lidstvo provázejí a činí život příjemnějším?

Hana Profousová, Foto: Fotolia



Prvními uživateli parfémů nebyly ženy toužící zavonět svým protějškům, na to bylo toto zboží příliš drahé a „božské“.

Vůně byly součástí náboženských obřadů, takže se dá konstatovat, že první voňavkou bylo kadidlo. Pálil se také cedr nebo cypřiše a lidé vonný kouř vdechovali. Žádný Řek nebo Říman se nepustil do díla, aniž by obětoval božstvu zápalnou oběť. Odtud i jméno: per fumo znamená latinsky kouřem neboli s pomocí kouře.

ODBILO SEDM CYPŘIŠŮ

Práci s vonnými látkami se věnovali kromě kněží i lékaři. A první historicky doložení uživatelé? Vonné balzámy používali faraoni, jak to dokládají nálezy v jejich hrobech. Bez povšimnutí je samozřejmě nenechala ani Kleopatra nebo staroegyptská královna Nefertiti. Stále ale sloužily hlavně k balzamování. Jenže pak si bohatí Egypťané (nebo spíš jejich ženy) řekli, proč by měly vonět jenom mumie a vonné oleje i masti začali používat

sami. Natírali si je na tělo a mazali jimi i paruky, které byly nejen módní, ale sloužily také jako ochrana před sluncem.

Díky hedvábné stezce se vůně rozletěly po celém světě: do antického Říma, staré Persie, Číny... Neobešly se bez něj ani kočovné kmeny pouštních Arabů: v turbanech nosili různé voňavé rostliny nebo si do nosních dírek zasunovali smotky z vonných kytiček.

Japonci zdokonalili původně čínský vynález: kouřové hodiny, které každou hodinu ohlašovaly jinou vůni – konvalinkovou, cypřišovou, fialkovou... Vonět chtěly i Japonky a v kimonech proto nosily sáčky s různými vůněmi.

PRVNÍ STŘEDOVĚKÁ VOŇAVKA

Jenže po pádu Říma se vonné prostředky přicházející z východu staly téměř nedostupnými a jejich cena značně stoupla. Už ale dávno nebyly výsadou mužů a kněží. Ženy po exotických vůních toužily víc a víc, proto začali vědci experimentovat a destilovali bylinné výtažky. A byli na této cestě stále úspěšnější.

Po objevení Ameriky v roce 1492 se do Evropy začaly dostávat další suroviny na výrobu parfémů. A v období renesance se jejich výroba

rozjela ještě víc. Byla to ovšem spíš „z nouze čtenost“. Bohatí se voněli, aby zakryli nedostatečnost své hygieny (mýt se totiž byl taky hřích). Marně ovšem církev brojila proti tomuto d'á

VOŇAVÍ PTÁCI A VŮŇOMAT

Některé historické způsoby používání parfémů jsou pro nás dost překvapivé. Ve starověkém Řecku například nad hlavami stolovníků létali ptáci namočení do vonných látek a vůni roznášeli po komnatách. Svě si v Římě vytrpěli psi, jimž se namáčely v parfémové tlapy. A už za vlády Ptolemaiovců, tedy zhruba ve třetím století před naším letopočtem existovaly pouliční automaty, které po vhození mince vydaly dávku voňavé vody. Jejich princip nebyl nikterak složitý: přístroj tvořila keramická nádobka s výlevkou a dvouramennou pákou. Delší rameno mělo na konci lžičku ponořenou ve voňavce. Vhozená mince dopadla na kratší rameno a převážila jej, tím se vylila voda do výlevky. Mince sklouzla do prázdného dílu nádoby a delší rameno páky se vlastní vahou opět ponořilo do voňavky. Vůňomat tak byl připravený pro dalšího zájemce.

belskému výrobku. Boj prohrála, protože brzy parfémové přestaly být jen výsadou šlechty, vonět se začaly i zbohatlé měšťanské paničky. Jak by ne, když se objevila první středověká voňavka! Nesla jméno Cyprus podle ostrova Kypr, odkud se do ní přivážely přísady (ambra, mošus a santal).

ITAL Z KOLÍNA

Dalším výrazným bodem ve světě vůní je v 17. století vznik kolínské vody neboli Eau de Cologne. Jako první se jí navoněl její výrobce Ital Giovanni Maria Farinam pobývající v německém Kolíně nad Rýnem. A tento klasický toaletní prostředek si můžeme po celém světě koupit dodnes.

Když se řekne parfém, každému se vybaví Francie. Jistě nejkrásnější vůně vznikly právě tam - v jihofrancouzském městě Grasse, kolébce parfémářství. Jenže ve skutečnosti byla jejich iniciátorkou Italka Kateřina Medicejská, když se provdala roku 1533 za francouzského krále Jindřicha II. a s sebou si přivedla své dvorní dámy, svou módu, svou kosmetiku...

K ještě většímu rozmachu výroby parfémů došlo v 18. století za vlády Ludvíka XVI. A jakmile byla objevena syntetická výroba vonných látek, nic už nestálo vůním v cestě, aby potěšily každou ženu (ale i muže).

OHLÉDNUTÍ ZA KONGRESEM UNIE KOSMETIČEK

Říjnový kongres pořádaný Unií kosmetiček se opět setkal s velkým zájmem odborné veřejnosti. Není divu: představeny byly nové postupy a technologie a přednášky od předních odborníků byly plné zajímavých informací.

Hana Profousová, Foto: David Alessi

Po skončení akce jsme položili pár otázek paní Anně Menzelové, prezidentce Unie kosmetiček, a paní Anně Menzelové ml., její tajemnici.

Jak vznikla myšlenka pořádat tuto akci? A kolikátý ročník se letos konal?

Unie kosmetiček dříve pořádala sjezdy

kosmetiček několik desítek let v Pardubicích. Letošní již pátý ročník kosmetického kongresu probíhal v Praze v Boutique Hotelu Jalta na Václavském náměstí, což byla velmi dobrá volba a vítaná změna, jak ze strany firem, tak i kosmetiček a vizážistek.

Co je hlavním posláním kongresu?

Jde především o setkávání kosmetiček a vizá-



Předvedeny byly nové přístroje



Doc. MUDr. Jan Měšířák, CSc., zaujal přednáškou Zamyšlení nad oborem estetické chirurgie současnosti



Doc. MUDr. Roman Šmucler, CSc., na kongresu podepisoval svou knížku Nevěřte ani mně

žistů s prestižními kosmetickými firmami, vzdělávání kosmetiček, získávání informací o nových ošetřeních, o trendech v líčení, o setkávání významných lékařů a osobností. Program sestává z horkých novinek firem a také z dalších oborů, které souvisejí s naším vzhledem, krásou, péčí o sebe, psychologií, zdravou stravou a dal-

ším. Letos jsme zvolili větší sál, tím byl omezen počet vystavujících firem a dali jsme přednost opravdu jen těm prestižním a profesionálním. Návštěvnost letošního kongresu byla velice vysoká a zájem ze strany profesionálů byl bezkonkurenční. Vystavovatelé byli velmi spokojeni, o čemž svědčí mnoho pozitivních ohlasů

a poděkování stejně tak jako i od návštěvníků. Je to pro nás potěšující a dává nám to hezký pocit z dobře odvedené práce.

Co letos nejlépe hodnotili návštěvníci?

Nejvíce hodnotili atraktivní a zajímavý program plný rozmanitých prezentací a skvělých hostů. To se potvrdilo i vysokou účastí kosmetiček. Celkový průběh a úroveň kongresu hodnotili velmi pozitivně, především odborná přednášková část byla na vynikající úrovni a jsme rádi, že vzbudila velmi pozitivní ohlas ze strany kosmetiček, zástupců vystavujících kosmetických značek i přednášejících. Je opravdu obdivuhodné, že hosté vydrželi poslouchat celý přednáškový program skutečně až do poslední minuty a do ve-



Anna Menzelová, tajemnice Unie kosmetiček, Honza Musil, který přišel účastnice kongresu pozdravit, Anna Menzelová, prezidentka Unie kosmetiček a moderátor akce Josef Kudrna



Letos akci navštívila i herečka Veronika Freimanová, tvář kosmetické značky Skeyndor

černích hodin, což není opravdu všude běžné. I to svědčí o tom, že to bylo pro kosmetičky zajímavé, přínosné, mnohé se účastnily po oba dva dny a myslím, že si užily akci na sto procent.

Podle čeho sestavujete program prezentací? A které letos nejvíce zaujaly?

Vycházíme z požadavků kosmetiček. Snažíme se vyhledat novinky v kosmetických ošetřeních od firem. Oslovili jsme známé vizážistky k představení nových trendů v líčení a konturování obličeje, o které je velký zájem i ze strany klientů. Letos kongres navštívila i herečka Veronika Freimanová, která je tvář kosmetické značky Skeyndor a její exkluzivní anti-age pleťové kosmetické řady Timeless Prodigy. Paní Bohumila Christophová pro nás připravila dokonce dvě přednášky, a to na téma Jak ovlivňují spotřebitelské megatrendy výběr značek v obchodě a Periorální dermatitida – vznik a její řešení. Z přístrojové oblasti se nám podařilo oslovit společnost, která představila přístroj LPG ENDERMOLOGIE® - špičku na trhu. Podařilo se

nám pozvat mnoho významných hostů a osobností, jako např. světového fotografa Roberta Vana, který přednášel na téma Svět modelingu, líčení fotomodelek. Z lékařů jsme letos vybrali samé špičky ve svých oborech, můžu zmínit např. doc. MUDr. Jana Měšíáka, CSc., a jeho téma Zamyšlení nad oborem estetické chirurgie, nebo prof. MUDr. Jana Pirka, DrSc., který řekl kosmetičkám něco o stresu a zdravém životním stylu či doc. MUDr. Romana Šmuclera, CSc., který na kongresu podepisoval také svoji knížku Nevěřte ani mně. Knižka měla obrovský ohlas ze strany kosmetiček a na kongresu se plně vyprodala. Dále jsme měli možnost poslechnout si přednášku MUDr. Petra Hory, MBA, na téma Zdravá střeva – řešení pro Vaše zdraví a krásu, či PharmDr. Margit Slimákovou s přednáškou Zdravá strava pro každého. Na závěr si dovoluji zmínit i prezentaci Ondřeje Bendla na téma Jak si chytré poradit se zavedením EET pro salony a také kouče Michala Vokáče Bartoše, který měl prezentaci: Sebehodnota - jeden ze základů cesty k sobě a úspěchu.

Jaká je zpětná vazba kongresu? Máte po skončení nějaké ohlasy? Jak hodnotili kongres vystavovatelé?

Letošní kongres byl velmi úspěšný. Hned po jeho skončení jsme obdrželi mnoho děkovných vzkazů, e-mailů, telefonátů a příslibů k další spolupráci jak od našich členek, tak od přednášejících, kteří většinou poukazovali na příjemnou atmosféru, vysokou účast kosmetiček a jejich velký zájem. Dokonce již přijímáme rezervace do programu na příští rok. Velmi nás to těší, je to skvělá motivace k další práci. Atmosféra díky účastnícím byla jedinečná. Všem velmi děkujeme a vážíme si jejich podpory. Důležité jsou pro nás také ohlasy přímo v době konání kongresu, slova chvály, dotazy nebo jen usměvavé tváře návštěvníků a jejich zájem o dění na kongresu.

Kdy začínáte připravovat nový ročník a jak přípravy probíhají?

Nejintenzivnější je šest měsíců před termínem kongresu, přičemž měsíc před jeho zahájením přípravy vrcholí. Již po skončení letošního ročníku jsme začali přemýšlet o termínu pro další rok a máme také v zásobě nové přednášky a přednášející, kteří se letos do programu nevešli. Začátkem příštího roku začneme oslovovat kosmetické firmy a společně s nimi plánovat koncept jejich prezentace. Určitě opět připravíme velký sál pro posluchače přednášek. Termín plánujeme na začátek října opět v Praze v Boutique Hotelu Jalta. Již nyní přemýšlíme nad osobnostmi a VIP hosty pro rok 2018. A těšíme se na setkání s vámi.

JE PŮST ŠÍLENÝ NÁPAD?

Vynechat na týden jídlo a každý den si dát pořádných pár kilometrů? Jak v praxi funguje nový koncept detoxu a zdravého půstu, který si oblíbili přetížení manažeři z celé Francie, jsem vyzkoušela na vlastní kůži.

Štěpánka Strouhalová, Foto: autorka

Vydala jsem se hladovět do specializovaného centra La Pensée Sauvage (Přírodní myšlenka) do Plan-de-Baix, vesničky v jihofrancouzském regionu Drôme. Po cestě do oázy detoxu projíždím mezi patchworkem vinic a levandulových polí a můj žaludek už nyní, po týdnu přípravné diety, duní prázdnotou. Naplňuje mě ale vzrušující výzva k neobvyklému dobrodružství. Dá se to vydržet – sedm dní bez jídla?

ZÁZRAKY DÍKY VLASTNÍ VŮLI

V centru, které svým jednoduchým přírodním stylem napovídá náplni konceptu, nás vítá autor projektu naturopat Thomas Uhl s manželkou Maëlys, šéfkou zdejší kuchyně a specialistkou na veganskou stravu. Oba září zdravím a pohodou jako z reklamy na zázračné pilulky. Thomas centrum založil před deseti lety jako výsledek studií a celkového životního stylu, který ho postavil na nohy po vleklých zdravotních potížích s chronickou bronchitidou, kterou vyléčil už svým prvním jednadvacetidenním půstem. Pomklé tváře ostatních klientů napovídají usebrání nad očekáváním znepokujících zážitků.

Jednoho po druhém nás vyzpovídají zdejší naturopaté, abychom společně probrali průběh kúry připravené na míru. „Ráno si vypijete zelený ječmen a večer extrakt z pětaticeti rostlin s laxativními účinky. Z doplňující péče vám doporučuji akupunkturu, lymfatickou drenáž a výplach střeva.“ Neubráním se grimase, kte-

rá naturopatku Naëmu rozesměje. „Pročištění je nezbytná terapie při procesu vaší detoxifikace,“ vysvětluje a doprovází mě k čajovému baru. „Tady si můžete namíchat směs podle svého problému, čaj na spaní, odvodnění, detox jater...“. Ukazuje na pult s pětaticeti flakóny bylin. „Pít je můžete podle chuti, celkem tři litry tekutin (vody a čaje) denně,“ dodává. „Ráno vás vzbudíme v sedm hodin, poté vás čeká rozcvička a čaj nebo džusy podle vašeho programu. A posléze vaše každodenní túra až do třinácti hodin.“ Podlomím se v kolenou. „V každém případě jsme vám dvacet čtyři hodin nablízku, ať se vám přihodí cokoliv – od puchýřů až po závratě, na všechno máme lék,“ usmívá se naturopatka a otevírá „magickou“ skříňku s esenciálními oleji.

PŮSTEM K TRVALÉ ZMĚNĚ

Pro ty, kteří nechťejí nebo nemůžou ze zdravotních důvodů praktikovat úplný půst, je k dispozici několik dalších možností: jemnější verze s ovocno-zeleninovými džusy třikrát denně, monodietou nebo gurmánskou veganskou stravou.

Rozhodla jsem se pro měkčí verzi s cílem zbavit tělo toxinů a současně doplnit minerály a vitaminy ze zahrad panensky čistého regionu. Po poledni Maëlys přináší první nabídku pro naši džusovou menšinu (čtvrtinu ze 20) – brčálové nápoje z čerstvě vyliisovaného mangoldu, celeru, jablka a fenýklu. To bude hračka, říkám si po první sklenici chutného elixíru, jenž mi na pár minut dodá pocit sytosti.

Pomalou se začínáme seznamovat. Muži a ženy středního věku, většina z nás jsme spíše štíhlé či normální postavy až na čtyři naopak dost korpulentní muže. Motivace jsou různé: „Jsem tady, abych se na týden úplně odpojil,“ říká Olivier, čtyřicátník štíhlé postavy, nyní již na svém třetím půstu. „Už poprvé jsem ztratil sedm kilo a kúra mi pomohla přestat pít litry kafe,“ přiznává. Také pro Anne, ředitelku pařížské reklamní agentury, která přijíždí už po druhé, není hlavním cílem zhubnout, ale omezit ztráty energie a odstranit toxiny. Při půstu sice zhubnete, ale na rozdíl od ostatních „diet“ není úbytek na váze prvotním cílem. „Půst nás především přiměje zamyslet se nad každodenními návyky spojenými se stravováním. Proto je mnohem účinnější než většina diet, protože znamená jenom etapu na cestě k zásadní změně každodenní výživy, a tím i k trvalé úpravě váhy,“ vysvětluje Thomas při našem prvním setkání v salonu kolem velkého dřevěného stolu. Jsme připraveni k obřadu, který se bude opakovat každý den v půl osmé večer, kdy máme výjimečné právo na pomyslné „jídlo“ – miskou neslaného zeleninového vývaru, který je povolen i pro stoprocentní půstovníky.

DETOX PODLE PROGRAMU

„Přestat jíst na delší dobu rozhodně není triviální záležitost. Je to extrém, který v prvním okamžiku vytváří v těle významné biochemické pochody,“ vysvětluje Thomas. Metabolismus prochází třemi důležitými fázemi. V průběhu prvních 24 až 48 hodin játra a svaly spotřebovávají poslední zásoby cukru a přeměňují je na glukózu. Jakmile se vyčerpá, tělo vyrábí cukr přeměnou vlastních tuků a svalů.



Mobilizujeme své svaly pohybem



Autorka článku si vyrábí svůj zdravý oběd

To se jedná už o druhou fázi, která probíhá mezi druhým a čtvrtým dnem. To je pro tělo kritické období, které vyžaduje dobré okysličení organismu a pokud se nám nepodaří mobilizovat svaly pohybem, tělo se na ně vrhne jako na dobrou porci výživy. „Proto vás čekají dlouhé procházky v přírodě,“ zvedá Thomas ukazováček směrem k mapě. Nakonec organismus po čtvrtém dni začne produkovat tzv. ketolátky, které fungují jako palivo namísto glukózy a jsou mnohem efektivnější. Právě ty stojí za překvapivými zdravotními výsledky půstu. Tělo nastolí proces sebeopravy na buněčné úrovni, dojde k úbytku váhy, zlepšení krevního oběhu, odkyselení organismu, přičemž se vyplavují velké dávky endorfinů. Půst ale dokáže upravit i hormonální potíže, trávení, deprese, problémy s klouby, a dokonce i libido.

MLUVIT O HLADU ZAKÁZÁNO

Mé první probuzení v La Pensée Sauvage se ještě před budičkem ohlásí tupou bolestí hlavy. V salonu mě přivítá Elodie, která má na starosti ranní měření tlaku a pomoc SOS. „V hlavě mi tepe jako kládívem,“ stěžuji si. Naturopatka mi namaže mátový olej na spánky a zátylek a kápne i do sklenice vody k vypití. „Dříve, než se dostaví výhody kúry, musíte si projít trochu



První setkání u „artušovského“ stolu

obtížným obdobím krize, jejíž příznaky mohou být různé, od bolesti hlavy, chladu, nervozity až po slabost či nespavost,“ vysvětluje.

Za pár okamžiků je palčivá bolest pryč, ale mám pocit, že moje energie zůstala ještě v posteli. Vydám se odevzdaně na hodinu jogínských pohybů a poté mě čeká odměna v podobě džusu z mrkve, jablka, červené řepy a celeru, než se vydám na náš první čtrnáctikilometrový nordic walking. Ach, jak nesnáším dlouhé pochody! Po pár kilometrech mě jistě začne píchat v koleně, pomyslím si s nechutí. Naši nápadití průvodci Coralie a Amar si však s námi pohrávají jako s dětmi na táboře, kilometry utíkají a hlad se hlásí ne víc než před běžným

obědem. Tentokrát slibuje krabičku zeleniny, ze které si „natočím“ svou sklenici šťávy sama.

Další dny probíhaly podle předpovědi, druhá noc ve společnosti zimmnice. „To je dobře, tělo se zbavuje kyselosti a vaše reakce pomáhá stimulovat játra, plíce, ledviny i kůži,“ ujišťuje mě Elodie. Kolegové na tom nejsou lépe: „Máš ještě křeče? A co tvoje puchýře?“ Vyhýbáme se základní otázce hladu. „Přistihl jsem se, že vůbec nepřemýšlím o jídle, ale zato si vychutnávám přírodní vůně, které jsem už dávno zapomněl,“ pochvaluje si Louis. Dynamika skupiny je důležitá, protože nás přirozeně chrání před selháním nebo přerušením půstu a pomáhá při společném zvládnutí různých úskalí.

TŘETÍ DEN PŮSTU JE VYHRÁNO!

Mé tělo se dostalo do kroku a cítím takový nával energie a euforie, že se nemůžu zastavit ani po 10 kilometrech a šplhám za letního parna až na vrcholek útesu jako na nové baterky. Každodenní ranní pohled na váhu představuje příjemný úbytek nejméně o půl kila.

Na kolena jsem zapomněla a kromě lehkosti těla a pročištěných smyslů, cítím i hlavu lehkou jako obláček.

Podobné zážitky ličí i mí noví kamarádi. Když se večer rozhlednu kolem našeho „artušovského“ stolu, každý si tu našel svůj grál a všichni září nově nabytou vitalitou a radostí. Naše hodiny a dny se odehrávají ve zvláštním rytmu, dlouhé procházky v krásné krajině, doplňkové odpolední masáže a seance, kurzy vaření a přednášky o výživě. Mezi čtvrtým a šestým dnem se nám postupně zlepšuje kondice a účinky začínají být tak příjemné, že se jeden z našich kamarádů rozhodne prodloužit kúru na deset dní. „Přijde mi škoda skončit, když už jsme z nejhrošího venku a nestojí to žádnou ná-

mahu,“ domnívá se Louis a klidně nás sleduje, jak si vychutnáváme svou první misku zeleniny.

ENERGIE, VITALITA A PŘÍRODNÍ LIFTING

Přijela jsem si vyzkoušet, co ve skutečnosti znamená půst, s obavami, jaké útrapy mě čekají. A La Pensée Sauvage jsem opustila s pocitem mimořádného zážitku. Přesvědčila jsem se, že nejíst několik dní je nejen možné, ale v jistém ohledu i docela příjemné. Zhubla jsem čtyři kila, vyzkoušela své fyzické limity a objevila spoustu

dalších věcí: chodit dlouhé kilometry a zbavit se bolesti v kloubech, vstávat brzo a znovu nastolit fyzickou a psychickou rovnováhu v rekordně krátkém čase.

Naěma si při propouštěcím pohovoru s pokyny do příštích dní důkladně prohlíží moji pleť: „Vypadáte jako po liftingu!“ Je pravda, že moje pleť vyživená zevniř karotkou, melounem a červenou řepou se krásně vypnula a vybarvila do broskvova.

Překvapilo mě, jak snadné je hladovět, především pokud jsme ve skupině stejně motivovaných lidí, a že je možné nejíst a přitom pokračovat ve fyzické aktivitě bez potíží s únavou, naopak s pocitem svěží mysli a radostné nálady. A nakonec, vychutnat si znovu jídlo – jako nikdy před tím! Ale s tím se musí stejně zvolna jako na začátku, první „normální“ jídlo nás čeká přesně za týden, nejdříve však jen neosolená zelenina a ovoce, třetí den cereálie, lehké bílkoviny až za čtyři dny a nakonec teprve maso, stejně jako káva, čaj, víno či čokoláda! Netoužím po jednom ani po druhém, a když si po pár týdnech dopřeju šálek espressa, vychutnám si ho jako poprvé v životě.

**PŘEKVAPILO MĚ,
ŽE JE MOŽNÉ
NEJÍST A PŘITOM
POKRAČOVAT
VE FYZICKÉ AKTIVITĚ
BEZ POTÍŽÍ S ÚNAVOU,
NAOPAK S POCITEM
SVĚŽÍ MYSLI
A RADOSTNÉ NÁLADY.**

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**.

SLAĎTE ZDRAVĚJI

Sirupy z přírodních surovin jsou přirozenějším sladidlem než rafinovaný cukr, obsahují vyváženější poměr jednoduchých cukrů a také minerály. Mají specifickou chuť, a tak jsou nejen nutričně, ale i kulinářsky zajímavější než „obyčejný“ cukr. Ochutnejte Datlový, Rýžový, Švestkový nebo Agáвовý. Jsou skvělé za studena, hodí se ale i na vaření a pečení.

Bio sirupy Country Life, od 49,90 Kč (250 a 350 g)



NEJEN NA VÝLETY

Adventure Menu je originální česká řada ručně připravených plnohodnotných jídel vhodných na cesty. Neobsahují žádné přídavné látky ani konzervanty, přesto vydrží čerstvé až tři roky. Díky tzv. samoohřevnému systému si je pohodlně ohřejete kdekoli během zhruba 12 minut. Jednou z novinek jsou Masové koule s basmati a rajskou omáčkou. Hovězí maso s rýží je dochuceno pouze petrželí. Adventure Menu, 184 Kč (balení 200 g)



VÁNOČNÍ DELIKATESA

Plánujete oslavu nebo přemýšlíte, jakým gurmánským dárkem potěšíte své blízké? Vánoční paštičková bonboniéra je delikatesou, která nadchne všechny vaše hosty. Jedná se o výběr těch nejlepších paštik a k dostání je v atraktivním balení obsahujícím osm jednotlivých kousků s příchutí: mandlová, s kachními játry a šampaňským, s pečeným masem a bruselská s brusinkami. Každá z těchto paštik je obsažena dvakrát. Pâté du Chef, cca 75 Kč (200 g)



MÁTE CHUŤ?

Jaké nové pochoutky, které vám zpříjemní sychravý podzim, se objevily na pultech obchodů? Prozradíme!

Simona Procházková, Foto: archiv firem

DRINK NABITÝ VITAMINY

Osvěžující šňávky a oblíbená smoothie značky Limeñita jsou zdravou směsí 100% ovocných šťáv a pyré. Oblíbí si je všichni, kdo nemají čas nebo možnosti vyrobit si vlastní domácí limonády. Obsahují čerstvě sklizené ovoce dozrálé na slunci, které vám ráno doplní potřebnou denní dávku vitaminů a minerálů. Šňávky nejsou vyrobeny z koncentrátu, neobsahují přidanou vodu, cukr, konzervanty ani umělá barviva.

Fresh&Cool, smoothie (250 ml)
26,90 Kč, ovocné šňávky (750 ml)
46,90 Kč



SÝR NA ROZPÉKÁNÍ

Objevte lahůdku v podobě jemně vyzrálého rozpékacího sýra Rougette. Bleskurychle připravená večeře nebo pohostění pro nečekanou návštěvu s ním nebude žádný problém. Stačí rozehrát troubu a během pár minut můžete servírovat neodolatelný pokrm. Na přípravu nepotřebujete špinit žádné nádobí, a to díky dřevěné misce, která je součástí balení. Sýr jednoduše vyjmete z folie a vložíte zpět. Vyzkoušejte Jemně krémový nebo Jemně kořeněný.

Alimpex Food, balení pro 2 osoby,
90 Kč (180 g)



BONBONY PRO VEGETARIÁNY

Vegetariánské želatinové bonbony neobsahují žádnou živočišnou želatinu a nesou certifikát Evropské vegetariánské unie. Ochutnat je můžete hned ve dvou variantách – Fruitmania Berry, které obsahují 20% ovocné šťávy a jsou s příchutí jahody, maliny, ostružiny, rybízu a borůvky a Fruitmania Lemon pro milovníky citrusů s 15% podílem ovocné šťávy.

Haribo, 18,90 Kč (85 g),
36,90 Kč (175 g)

USMÍVAT SE NA ŽIVOT!



Herečka, moderátorka, šansoniérka, zakladatelka Nadace Chantal, příležitostná malířka a sochařka... Všechno, čemu se právě věnuje, dělá s vervou sobě vlastní. Zažila úspěchy, ale i pády, přemohla vážnou chorobu a dobrou náladu rozdává všude, kde se objeví.

Hana Profousová, Foto: Monika Navrátilová

S Chantal Poullain se setkávám na křtu jachty. Už zdálky je slyšet její nakažlivý hrdelní smích. Po rozhovoru s ní pak odcházím pozitivně naladěná. Krásně mě „nakazila“ svým optimismem.

Musím vám položit otázku, kterou dostáváte určitě často: jak to děláte, že vypadáte čím dál tím mladší?

Děkuji vám za pochvalu. Chce to trochu péče, ale je to spojené s postojem k životu, jak se cítíte vnitřně. Usmívat se na život, to je strašně důležité. Lidé mi někdy říkají: Vypadáte dobře, co používáte za krémy? Odpovídám, že kosmetiku samozřejmě používám, snažím se o sebe pečovat, ale nemám na sebe moc času. Ať si, prosím, nikdo nemyslí, že e žiju v kosmetickém salonu. Miluju ale život, a to mi dodává energii, sílu. Nejde přece jen o to, jestli máte vrásky. Nemá cenu snažit se neustále proti věku bojovat. Důležité je žít a nikdy neztratit chuť k životu. Je potřeba neustále dělat věci, které vás baví, a nemyslet si, že už je dělat nemůžete. Nedávám si žádné hranice, samozřejmě jsou určité věci, které už nepřipadají v úvahu. Ale pořád je důležité mít na všechno pozitivní náhled. Taký je v tom, že mě baví dávat. A když něco dáte, získáte pozitivní energii.

S takovým přístupem k životu se asi člověk musí narodit, nebo se dá naučit?

Možná se tak narodíte, ale možná ne. Ale důležitá je výchova, vaše životní filozofie. Člověk samozřejmě má svůj charakter, ale výchova vám otevírá dveře, třídí myšlenky. Existují lidé, kteří jsou automaticky negativní, všechno vidí černě. Každý má v životě těžké okamžiky, pak je potřeba pohlížet do budoucnosti, kdy bude lépe. Uvědomovat si okamžiky štěstí. Když mi někdo říká, jaké má problémy, ptám se: Máš děti na onkologii? Nemáš? Všechno se dá překonat, je potřeba vědět, co je v životě důležité. Jestli chcete všechno vidět černě, tak máte smutný život. A to je škoda.

Je to hezká myšlenka, ale obávám se, že moc lidí se tím neřídí...

Já jsem pochopila jednu věc: když na koncertě zpívám francouzské šansony, mezi písničkami s obecnstvím mluvím, protože texty jsou

ve francouzštině. Říkám jim nejen, o čem jsou, ale hlavně, proč je zpívám. Hovořím o svých životních postojích, o existenci, proč jsme tady, proč je důležité se usmívat, proč je důležité podat pomocnou ruku – a diváci mi říkají: Už se o tom málo mluví. Zdá se mi, že v dnešní době nežijeme, ale přežíváme. Zapomínáme si život užívat. Pro mě je to esence života, proč jsme na světě! A to je přesně, co nám chybí.

„NEMÁ CENU SNAŽIT SE NEUSTÁLE PROTI VĚKU BOJOVAT. DŮLEŽITÉ JE ŽÍT A NIKDY NEZTRATIT CHUŤ K ŽIVOTU. JE POTŘEBA NEUSTÁLE DĚLAT VĚCI, KTERÉ VÁS BAVÍ, A NEMYSLET SI, ŽE UŽ JE DĚLAT NEMŮŽETE.“

Snažíte se tedy být stále pozitivní?

Jsem optimista a snažím se všechno brát pozitivně, ale jsou samozřejmě momenty, kdy je mi těžko. Utřu si slzy, pustím si dobrou hudbu. A když se podíváme, co se děje ve světě, pomyslí si, jaké máme vlastně štěstí! Nedávno jsem se ocitla na velké životní křižovatce. Skončila jsem v jednom divadle, byl to nepřijemný okamžik, protože dodnes neznám pravý důvod. Už na to ale nemyslím, protože když člověk myslí na zlé, tak ho to ke zlému posunuje. Neříkala jsem si: Bože, co teď budu dělat, skončí divadlo... Ale když nebude toto divadlo – je spousta jiných, určitě něco přijde. Je tolik výzev v životě a tolik věcí, které bych chtěla dělat! Dopadlo to tak, že spolupracuju s Divadlem Bolka Polívky v Brně, hraju v pražském Studiu Dva, jezdím s triem Štěpána Markoviče na koncerty francouzských šansonů po celé republice, pracuju na své druhé knížce.

Ale aby člověk mohl takhle pozitivně myslet, musí být zdravý?

I když jsem byla vážně nemocná, neztrácela jsem optimismus. Beru nemoc jako protivníka, postavím se proti němu s otevřeným hledím – budu to já, kdo vyhraje! Nelituji se a neříkám si, že jsem chudák. Nejsem člověk, který se sebelituje, já se snažím myslet vždycky na štěstí, co mám. Vždycky si najdu něco s plusovým znamínkem. Ze všech sil bojuju. A mám důvod, proč bojovat.

A co děláte pro své zdraví?

Asi vás a vaše čtenářky moc nepotěším, moc toho není...

Chodíte třeba na masáže?

Mám na to chuť, ale nemám čas. Pořád si říkám, že bych měla chodit pravidelně. Hodně ale spím, tak osm hodin denně, to je můj lék. Když je potřeba kvůli nějakému projektu, cvičím. Nejvíce mě přitahuje jóga.

Máte spoustu aktivit: hrajete, zpíváte, máte nadaci...

Mám práce až až. Máme spoustu velkých projektů s Nadací Archa Chantal a jako každoročně jsme připravili nový kalendář Proměny. Na malování a sochařinu teď nemám čas, pustila jsem se do druhé knížky, protože Život na laně měl velký úspěch, a nakladatelství mě o další text žádalo. Chci se v něm také zaměřit třeba na strach, který je všudypřítomný. Je to epidemie naší společnosti. Stres a tlak, všechno, co je nezdravé. A musím přiznat, že média tuhle „tóninu“ podporují, neustále chrlí negativní informace. Chybí mi krásné zprávy. Musíme být silní a uvědomit si, že život nám nedává radost automaticky, musíme si ji najít sami.

Chystáte nové cédéčko francouzských šansonů?

Ano, připravuju nové šansony, zatím vám neřeknu, kdy CD vyjde, protože toho mám opravdu hodně. Podle reakcí čtenářů jsem zjistila a zjišťuji stále, jak můžete knihou pomáhat. A najednou ta těžká práce má smysl.

Chtěla byste si někdy zahrát se symfonickým orchestrem?

Nevím. Víte, na jevišti bych asi neuměla překonat fakt, že jsem máma. Mám obavu, že bych

CHANTAL POUILLAIN (61)

se narodila ve francouzském Marseille. Vystudovala divadelní akademii v Ženevě, potom studovala v Anglii. V roce 1988 odešla do tehdejšího Československa za Bolkem Polívkou, s nímž má syna Vladimíra. Hraje v Brně v Divadle Bolka Polívky, v pražském Studiu Dva a v muzikálu Ať žijí duchové!, v televizních seriálech Ordinače v růžové zahradě nebo Kapitán Exner. Moderuje různé akce, připravuje druhou knihu po „Chantal: Život na laně“. Zpívá francouzské šansony a s koncertním programem tria Štěpána Markoviče jezdí po celé republice. Ráda se vyjadřuje malováním a sochařením. Je zakladatelkou a prezidentkou nadace Archa Chantal (od roku 1993), která byla založena s cílem vytvořit na dětských odděleních v nemocnicích prostředí, pozitivně působící na psychiku nemocných dětí.

se podívala na syna, a ne na partnera. Radši se dívám, co Vladimír právě hraje. Teď hraje s otcem hru Šašek a syn... To je něco jiného, jde o konfrontaci dvou mužů. Ale nikdy neříkám nikdy. Osud rozhodne.

Říkáte, že se moc nevěnujete péči o pleť, ale přesto byste se mohla zmínit, co používáte, jak o sebe pečujete?

Mám suchou pleť, tak musím hodně hydratovat, protože se často líčím. Mám své milované produkty Estée Lauder, které mi vyhovují. A občas zkusím něco jiného, ale nesnesu nic mastného na tváři. Pravidelně si dělám masku z mrtvého moře. Pořádně si čistím pleť a snažím se pít hodně vody. To je pro mě mordování, mám radši víno.

Sledujete trendy estetické medicíny?

Zklam vás, moc ne. Víím, že jsou to dobré věci, ale mám z toho trochu strach. Chirurgický zásah se musí zvážit a musí mít své zdůvodnění. Někdy se to vážně přehání, a člověk tím ztratí svoji osobnost. I vrásky jsou podle mne krásné. Pečovat o sebe musí žena i muž, a pokud bude

mít problém, má vyhledat odborníka. Proč třeba neodstranit spadlá víčka? Ale podle mne by se každý měl přijímat takový, jaký je.

Pomalu se nám blíží svátky konce roku a mnozí lidé už se děsí, jak všechno zvládnou. Vy máte ráda Vánoce?

Miluju je! Každý rok je chystáme, slavíme je

s Vladimírem a rodinou. Potpírám si na vánoční výzdobu, všude jsou světýlka, stromeček až do stropu! Říkám, vánoční kýč! Vždycky vyberu dvě barvy – třeba bílá s červenou nebo zlatá se stříbrnou. Dům musí vonět Vánocemi a znít hudbou. Samozřejmě k našim Vánocům patří Betlém. A dobré jídlo a hlavně lidi, které miluju, kolem stolu...



24 NÁPADŮ NA PŘÍSPĚVKY NA FACEBOOKU

Potřebujete zaplnit Facebook zajímavým a pestrým obsahem, který klienty osloví, zabaví a nahlédnou tak do zákulisí vašeho salonu nebo firmy? Nový měsíc je ideálním na plánování originálních příspěvků, tak pojďme na to. Náš tip: Každý svůj příspěvek doplňte o fotografii, která přitáhne více pozornosti. Ručíme vám, že naše tipy zvýší zásah příspěvků i odezvu ze strany fanoušků vaší fan page.

Lucia Krivdová, zakladatelka Salonykrasy.cz

1. Představení zakladatele/lky

Hezká fotografie a pár vět o tom, jak vlastně vznikl váš salon/firma a proč i nadále děláte práci s láskou.

2. Doplnovačka

Nabídněte fanouškům, ať podle svého uvážení doplní, co se jim do věty hodí. Např. „Můj nejoblíbenější produkt na zimní ošetření pleti je“ Uvidíte, jak rádi se fanoušci zapojí.

3. Ukažte působišť

Sdílejte foto pracoviště, kde trávíte čas a těšíte se na své klienty – nutností je útulné prostředí nebo hrnek s čerstvou kávou pro vylepšení atmosféry.

4. Naše mise

Proč jste ideálním místem pro své klienty a na čem si zakládáte? Zveřejněte své motto, čím se řídíte.

5. Náš bestseller

Promuňte produkt/službu, na který jste obzvlášť hrdí a proč nesmí chybět v kabelce žádné klientky?

6. Partnerství spojuje

Ukažte kamarádství s podobným salonem/firmou v okolí, který může být zajímavým tipem pro vaše klienty – kavárna, obchod s dobrůtkami nebo designovým nábytkem?

7. Motivace pro tento měsíc

Motto nebo výrok, kterým se řídíte a vyjadřuje váš postoj ke klientům nebo životu.

8. Maskot salonu

Máte pejska, kterého milují kolegyně i klienti? Foto na Facebooku nesmí chybět!

9. Pozitivní hodnocení

Dostali jste pochvalu od klienta? Sem s ní, ukažte, že si vaši práce považují i jiní a je důvod vás navštívit.

10. Foto týmu salonu/firmy

Na koho se můžete u nás v salonu těšit? Uveďte jména a kontakty na všechny členy týmu.

11. Novinka v salonu?

Zavedli jste nové ošetření, službu nebo spolupracujete s odborníkem? Dejte o tom vědět.

12. Náš hrdina

Koho obdivujete z profesního hlediska a kdo je vašim vzorem, proč? Pochlubte se.



13. Společné snídane?

Pochutnávejte si na snídani společně s kolegy v práci? Ukažte týmového ducha hezkou fotografií.

14. Dnes jsme se naučili

Každý den přináší možnosti poučit se ze situace. Nebo jste absolvovali školení? Ukažte, v čem jste se zlepšili a proč by se k vám klienti měli objednat?

15. Připomenout se

Některé „spící“ klientky potřebují připomenout, že péče o pleť je dlouhodobým a pravidelným procesem, který je nutno dodržovat, aby byly výsledky vidět. Ještě vám poděkují.

16. Zeptejte se klientů

Položte otázku, která zlepší váš clientský přístup. Např. „Uvítali byste připomínky pomocí SMS nebo e-mailem?“

17. Sdílejte vtip

Obzvlášť před víkendem se hodí zažertovat a nabídnout klientům odlehčenou fotku nebo vtip, který se odehrává v prostředí firmy/salonu.

18. Sdílejte článek

Zajímavost z oboru, ke které byste se rádi vyjádřili? Sdílejte odkaz na článek a vložte k němu komentář. Např. nové ošetření u celebrit, které byste nedoporučovala svým klientům.

19. Soutěž

Uspořádejte soutěž o poukaz na vaše služby – zvýšíte tím počet fanoušků, dosah i míru zaujetí.

20. Připomínka soutěže (poslední den soutěže)

Nezapomeňte, že zbývají jenom hodiny do losování výherce..

21. Ošetření měsíce

Navrhněte ošetření, kterému se budete v tomto měsíci věnovat na FB vícrát – popíšte výhody, kontraindikace, zveřejněte video, jak ošetření probíhá. Fanoušky vzdělejte a dost možná i navnadíte na objednání.

22. Chystáte novinky? Informujte alespoň náznakem, co máte v plánu, a navnadíte i klienty.

Už brzy nový typ ošetření v salonu.

23. Napsali o vás článek?

Sdílejte odkaz na webové stránky se zmínkou o vašich službách a výhodách.

24. Objednání online

Máte k dispozici online formulář/aplikaci pro objednání do salonu? Doba je rychlá a v online světě to platí dvojnásobně – klienti budou rádi, že se mohou objednat na oblíbené ošetření z pohodlí domova a kdy se jim to hodí, nejenom v pracovní dobu.

Co funguje na Facebooku vám? Jaké příspěvky mají vaši fanoušci nejraději? Potřebujete poradit s online marketingem a nevíte, na koho se obrátit? Těším se na vaše reakce a podněty!
lucia@salonykrasy.cz

RAW FOOD – CESTA KE ZDRAVÍ?

Živá neboli syrová strava je obrovským fenoménem posledních let, i když v podstatě nejde o nic nového. V čem spočívá a jaké jsou její hlavní výhody i nevýhody? Je pro naše tělo opravdu přínosem?

Simona Procházková, Foto: Shutterstock



Žádné maso, jogurty, vajíčka, těstoviny, konzervované a pasterované výrobky, omáčky a další vařená jídla. Celá řada lidí, kteří propadli trendu „raw food“, si nemůže vynachválit, jak jim živá strava pomohla nejen ke štíhlé linii, ale také lepší kondici a celkovému zdravotnímu stavu – zbavila je artritidy, žlučnickových kamenů, potíží s trávením, akné nebo vysokého cholesterolu či krevního tlaku, odstranila chronické migrény, padání vlasů nebo únavu a dodala novou životní energii. Připadá vám to bláznivé? Podíváme se tomuto výživovému směru trošičku na zub.

SYROVÝ JÍDELNÍČEK

Co musíte vědět, když se odhodláte pustit do velkého dobrodružství a rozhodnete se zvolit jiný přístup k jídlu? Syrové potraviny jsou čerstvé, tedy takové, které nebyly chemicky ani tepelně upraveny (při teplotě vyšší než 42 stupňů) a uchovaly si díky tomu veškerý svůj „výživný“ obsah. Přirozeně sem patří ovoce, zelenina, ořechy, semena, klíčky a obilniny, mořské řasy a tuky rostlinného původu (olivový, kokosový, dýňový ad.). Zvláštní kapitolou jsou pak tzv. superpotraviny obsahující výjimečně vysoké koncentrace živin (kustovnice čínská – goji, acai berry, maca prášek, kakao a další).

Kuchařská příprava syrových pokrmů spočívá v tom, že místo vaření, pečení nebo smažení se mixuje, máčí, nechává klíčit a suší. Neobejdete se tedy bez výkonného mixéru, odšťavňovače, sofistikovaného multifunkčního kuchařského robota a sušičky.

SPORÁK ANI MIKROVLNKU NEPOTŘEBUJETE

Co obnáší životní styl spojený s tímto způsobem stravování? „Prakticky jde o nejpřísnější formu vegetariánství, kdy jíte pouze tepelně nezpracované ovoce, zeleninu, bylinky, oříšky a semínka,“ říká výživový poradce Petr Mesároš, DiS. „Mléko, mléčné výrobky, vejce nebo dokonce i med jsou zapovězené. Nejde ale o nic no-

vého pod sluncem. Pokud jíme denně čerstvé ovoce, zeleninu nebo třeba vlašské ořechy, jde o syrovou stravu. To, že při jejím pěstování byla použita chemická hnojiva a je geneticky modifikovaná, je věc druhá. Každopádně její nespornou výhodou je, že neprochází tepel-

**RAW STRAVA
SPOČÍVÁ V TOM,
ŽE MÍSTO VAŘENÍ,
PEČENÍ NEBO
SMAŽENÍ SE MIXUJE,
MÁČÍ, NECHÁVÁ
KLÍČIT A SUŠÍ.**



nou a nešetnou úpravou, a tím jsou zachovány enzymy a vitaminy. Na teplo je nejvíce citlivý vitamin C, B1, kyselina listová nebo pantothenová. Častý nedostatek kyseliny listové vidím u těhotných žen, proto má více syrové stravy u nich větší smysl. V radikální konzumaci pouze syrové stravy nevidím ale dlouhodobě větší zdravotní přínos.“

BEZ BÍLKOVIN TO NEJDE!

Při striktním dodržování syrového jídelníčku budou organismu chybět především kvalitní ži-

vočišné bílkoviny, které se vyskytují v mléčných výrobcích, mase nebo vejcích.

Stejně tak vitaminy, které se nacházejí především v živočišných zdrojích, jako je vitamin B12, nebo pro ženy nepostradatelné železo. Je pravdou, že se vyskytují i v rostlinné stravě, tělo však je z nich nedokáže tak dobře využít.

„Raw food neboli vitariánství je jedním z extrémů a žádný extrém není správný. Doporučuji být „částečným vitariánem“ tak, že k vařené stravě budu jíst denně i čerstvé ovoce, zeleninu a nesolené, neslazené ořechy v malém množství,“ doporučuje výživový poradce. Alespoň částečná konzumace syrové stravy je nezbytná i z toho důvodu, že živočišná a tepelně upravená potrava, kterou většinou jíme, je kyselotvorná, zatímco rostlinná a tepelně neupravená strava je zásadotvorná.

HODÍ SE PRO KAŽDÉHO?

„Ironie moderního jídelníčku spočívá v tom, že lidé, kteří konzumují pouze průmyslově zpracované potraviny, můžou trpět extrémním nedostatkem vitaminů a minerálů. Jestliže ale zařadíte nutričně hodnotnou živou stravu, uspokojíte své chutě, přestanete trpět výkyvy nálad, získáte víc energie a posílíte svůj imunitní systém,“ přesvědčuje ve své knize „Živá kuchyně - cesta ke zdraví“ Judita Wignall. Na druhou stranu ale většina nutričních specialistů a lékařů striktní konzumaci výhradně živé stravy nedoporučuje. Z dlouhodobého zdravotního hlediska není tento výživový směr vhodný pro lidi s chronickými onemocněními a oslabenou imunitou, dospívající mládež ani těhotné a kojící ženy. „Krátkodobým přínosem vitariánství může být určité odlehčení trávicímu systému a pomoc při překyselení organismu. Je však otázkou, zda organismus, který není zvyklý na pravidelný a velký přísun zeleniny a ovoce, nebude reagovat nadýmáním,“ dodává Petr Mesároš.

Zkrátka, i v tomto směru platí, že nejlepší cestou je řídit se zdravým selským rozumem a potřebami svého těla. Odborníci radí brát jakékoli alternativní způsoby stravování pouze jako inspiraci a svůj každodenní jídelníček udržovat pestrý a vyvážený a radikálně ho neomezovat, pokud k tomu nenuťte aktuální zdravotní stav.

CHYTRÉ APLIKACE PRO FIT ŽIVOT

Mobilní telefony jsou běžnou součástí našeho každodenního života. Víte, že existuje celá řada aplikací, s nimiž bude i vaše cesta za zdravějším životním stylem o něco snazší? A také zábavnější! Přinášíme vám malou inspiraci.

Simona Procházková, Foto: Shutterstock



KALORICKÉ TABULKY

Jde o doplňkovou aplikaci pro uživatele oblíbeného webu kaloricketabulky.cz. Pomůže vám vést si každodenní záznamy o všem, co jste snědli a vypili, spočítá energetický příjem i výdej. K dispozici je v češtině a přístup k vašemu účtu máte jak přes mobil, tak prostřednictvím webových stránek. Nechybí skutečně rozsáhlá databáze potravin (s podrobnými informacemi o jejich složení i kalorické hodnotě).

NOOM WALK – PEDOMETER

Chůze je nejpřirozenějším pohybem člověka: šetří klouby, a navíc efektivně spaluje přebytečné kalorie. S touto vychytanou aplikací máte přesný přehled o počtu kroků, které uděláte během celého dne, a to dokonce bez nutnosti zapnutí GPS a připojení k internetu. Ke svému účtu si můžete přidávat přátele a měřit s nimi své „výkony“. Skvělý motivační prostředek! Své výsledky můžete samozřejmě sdílet na sociálních sítích.

SWORKIT – CIRCUIT TRAINING

Nechce se vám na lekci aerobiku nebo do posilovny? Na večerní běh není počasí? Nevadí, zacvičte si doma. A právě při tom vám dokáže pomoci Sworkit. Po přihlášení si jednoduše navolíte, jakou část těla chcete aktuálně procvičit, a aplikace vám nabídne vhodnou tréninkovou sestavu. Dokonce vám spočítá, kolik jste u jednotlivých cviků zvládli opakování. Samozřejmostí je u každého cviku názorné instruktážní krátké video, abyste měli jistotu, že cvičíte správně.

CALORIE COUNTER – MYFITNESSPAL

Aplikace je přístupná jen v angličtině. Umožňuje vytvářet pravidelné každodenní záznamy o vašem jídelníčku (sleduje také pitný režim), můžete si v časových odstupech uchovávat a sledovat záznamy o své hmotnosti či hlídat obvod pasu nebo boků, nabízí také základní informace o nutriční hodnotě potravin. Dokáže

monitorovat i vaše fyzické aktivity. Nevýhodou je americká databáze potravin, tudíž se v ní objevují i ty, které na tuzemském trhu neseženete a naopak, některé české zase chybějí.

SPORTS TRACKER

Šikovný a propracovaný program snímá vaši fyzickou aktivitu a výkonnost a zaznamenává ji do map i detailních statistických databází. Máte tak stálou kontrolu nad tím, jak se zlepšujete.

MOBILNÍ APLIKACE VÁM POMŮŽOU ZDRAVĚ VAŘIT A SPRÁVNĚ SPORTOVAT. SVÉ VÝSLEDKY PAK MŮŽETE SDÍLET NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH.

je vaše kondice, případně mizí přebytečná kila i centimetry v pase. Veškeré informace, včetně případných fotografií (které si můžete pořizovat např. při běhu nebo tréninku ve fitness centru), umožňuje snadno sdílet s přáteli, a to v reálném čase.

RUNTASTIC

Velmi oblíbená fitness aplikace, která využívá GPS, aby mohla sledovat a zaznamenávat vaše sportovní aktivity, jako je běh, jízda na kole či běžkách, turistika a mnoho dalších. Sleduje nepřetržitě dobu trvání, vzdálenost, změny stoupání, tempo a tepovou frekvenci, spálené kalorie a další parametry vašeho tréninku. Jde o šikovného pomocníka při zvyšování fyzické kondice a vytváření návyků zdravějšího životního stylu. Motivovat k výkonům vás bude reálný hlasový trenér, v databázi uložených záznamů si kdykoli ověříte, jaké děláte pokroky. Kromě varianty zdarma je k dispozici také pokročilá a placená verze „Pro“.

NUTRIATLAS

S touto ryze českou aplikací (autorem je občanské sdružení Zdravá potravina) máte pod kontrolou vše, co si dáváte na talíř. Dokáže totiž zjistit, jaké konzervanty, barviva a tajemná „éčka“ obsahují jednotlivé potraviny. Stačí jen naskenovat čárový kód. Najdete zde také zdravé recepty s hodnocením uživatelů, a dokonce si můžete vytvořit nákupní seznam. Databáze programu obsahuje až patnáct tisíc položek. Nechybí přehled farmářských trhů a kalendář „food“ akcí.

FITNESS WORKOUTS

Praktická aplikace, která nabízí velké množství videí, podle nichž můžete denně cvičit. Vybrat si lze ze sekce aerobic, posilování rukou, břicha, nohou i zadečku i třeba cvičení v bazénu. Pokaždé si zkrátka můžete najít jiný druh cvičení, aby vaše cesta za krásnější postavou nebyla nudná a sport vás stále bavil.

LOSE IT!

Váš osobní dietolog, kterého máte kdykoli po ruce. Po stažení a registraci vyplníte základní údaje o sobě – věk, váhu, výšku a kolik máte v plánu zhubnout. Aplikace vám následně doporučí, jaký by měl být váš denní příjem energie. Součástí je funkce „My day“ přinášející přehled, kolik kalorií jste spálili cvičením a kolik toho můžete ještě „beztréstně“ sníst. Aplikace se snadno ovládá, je velmi jednoduchá a přehledná.

DIETNÍ RECEPTY

Chcete vařit zdravě a nevíte, jak začít? Potřebujete pár kilo shodit? Hledáte originální inspiraci pro obohacení rodinného jídelníčku? Stáhněte si tuto aplikaci, která zdarma nabízí bohatou databázi zdravých a nutričně vyvážených receptů. Jsou rozděleny přehledně do kategorií snídaně, předkrmy, hlavní jídla, pomazánky, polévky, nápoje, dezerty a saláty. Veškeré recepty zároveň najdete na každý týden aktualizované webové stránce dietyahubnuti.cz, s níž je aplikace propojena.

9. REPREZENTAČNÍ PLES ZDRAVOTNÍCH SESTER
2. BŘEZEN 2018 | PALÁC ŽOFÍN | PRAHA

Sestry na sál!

TĚŠIT SE MŮŽETE NA:

- BOHATÝ PROGRAM A PŮLNOČNÍ VYSTOUPENÍ KAPELY **NO NAME**
- FINÁLE SOUTĚŽE O NEJSYMPATIČTĚJŠÍ SESTŘIČKU SESTRA SYMPATIE 2017

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA WWW.SESTRYNASAL.CZ



we make media

WE MAKE MEDIA, S. R. O. / TEL.: +420 778 476 475
E-MAIL: INFO@WEMAKEMEDIA.CZ / WEB: WWW.WEMAKEMEDIA.CZ

Dr.Max⁺

GENERÁLNÍ PARTNER



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

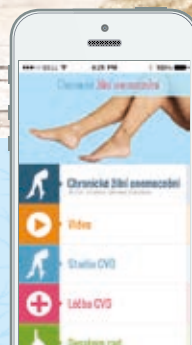
www.zilniporadna.cz



BOLÍ VÁS NOHY?



HEMOROIDY



Aplikace ke stažení:



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 BALÍČEK PŘÍRODNÍ KOSMETIKY
ANNABELLE MINERALS OBSAHUJÍCÍ MINERÁLNÍ MAKE-UP,
MINERÁLNÍ TVÁŘENKU, ŠTĚTEC A MINERÁLNÍ OČNÍ STÍNY.

Být nalíčená, abyste vypadala dobře, nebo se máte dekorativní kosmetiky vyvarovat, aby vaše pleť byla zdravá, bez ucpaných pórů a pupínků? Teď už se nemusíte rozhodovat! Existuje totiž dekorativní kosmetika vyrobená z čistě přírodních minerálních složek, která tyto dva zdánlivě protipóly spojuje v harmonický a pro pleť blahodárně působící celek.

Annabelle Minerals čerpá z přírody jen to nejlepší a její produkty jsou vyrobeny ze čtyř přírodních složek. Kromě toho, že minerální kosmetika vyživuje, okysličuje a také zklidňuje pokožku, má ještě další skvělou výhodu: na obličeji vypadá naprosto přirozeně.

Pro minerální kosmetiku je typická sytká pudrová konzistence, s níž souvisí specifický způsob nanášení, ke kterému je třeba štětec. Ačkoli se tento způsob aplikace může zdát na první pohled komplikovaný, ve skutečnosti je jednoduchý, velmi příjemný, a navíc nabízí možnost vybraný produkt vrstvit, tedy i stupňovat krytí.

Výhody minerální kosmetiky Annabelle Minerals:

- škála 22 odstínů se čtyřmi podtóny je dokonale přizpůsobena potřebám českých žen
- je hypoalergenní (na minerály má alergii jen zlomek procenta populace)
- chrání před UVA i UVB zářením
- je vhodná pro použití po plastických operacích
- hodí se pro pokožku s akné či ekzémem
- je voděodolná a stálá
- lze ji snadno odstranit běžným přípravkem na čištění pleti, když na to ale večer zapomenete, nic se neděje
- neobsahuje mastek, oleje či parfémy, které v obvyklé dekorativní kosmetice způsobují alergické reakce či vznik akné
- má velmi vysokou krycí schopnost
- má v podstatě neomezenou dobu spotřeby, protože minerály nepodléhají zkáze
- vypadá velmi přirozeně, proto je v poslední době doporučována i mužům
- je velmi oblíbená mezi profesionálními vizážisty a maskéry

Annabelle Minerals



Více informací
o Annabelle Minerals naleznete na
www.annabelleminerals.cz

Buďte
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

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



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 Žlábku 1800/77,
193 00 Praha 9
tel.: 225 985 225
e-mail: kosmetika@send.cz

Distribuce
PNS, a. s.

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

Toto číslo vyšlo 15. 11. 2017

Registrační číslo
MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085

PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Desatero pro věčné mládí
- ❖ Krásná prsa nevyjdou nikdy z módy
- ❖ Tajemství zářivé pleti
- ❖ Líčení před velkou událostí
- ❖ Dali jste si zhubnutí jako novoroční předsevzetí? Jak na to?
- ❖ Co s odsátým tukem? Může vylepšit jinou partii

DALŠÍ
ČÍSLO VYJDE
25. LEDNA 2018

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





tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

