

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA

69 Kč
2,90 €

&Wellness

leden-únor 2018

Pleť jako
ze zlata

Vůně přímo
nakažlivé

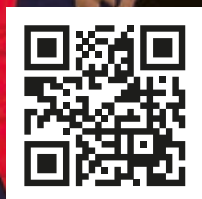
Hubnutí
na všechny
způsoby

Dokonale
vyžehlený
obličej

Beznosí
nevěrníci
aneb historie
plastické
chirurgie

Olga Knoblochová,
PANÍ kosmetička

Co radí
Alexandra Fričová
kosmetičkám



www.kosmetika-wellness.cz

FASHION RETAIL

časopis pro módní byznys



**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





TAKÉ PAMATUJETE „ŠTÍHLEJŠÍ“ ČASY?

Možná patříte k těm šťastným, co nepřiberou ani gram a drží si svou štíhlou postavu z mládí. Závidím vám. Na mně každoročně nějaké deko (nebo kilo?) naskočí. A to si myslím, že docela správně jím (nějaké jídelní hříšky se přece nepočítají). Cvičím, jak je to možné, chodím pěšky...

Někdy se tak nostalgicky probírám starými fotkami, abych si připomněla lepší, tedy „štíhlejší“ časy. A co vidím? Předloni postava nebyla tak špatná, aspoň vzhledem k současné situaci. Před pěti lety to bylo ještě lepší, natož před patnácti. Vyhrabávám fotku, na které mi je dvacet. Vidím štíhlé děvče a zcela jasně si vzpomínám, jak jsem si tehdy před svou hubenou kamarádkou připadala tlustá. Co mi dnes zbývá, než se nad tím zasmát. Snad mi proto dovolíte radu: nesrovnávejte se s jinými. Buďte spokojené a šťastné takové, jaké jste. Vždycky totiž může být hůř. Dnes už to vím.

Nechci ale být na začátku roku pesimistická, raději listujte dál – opět vám přinášíme inspirativní počtení. Špičková kadeřnice Petra Měchurová prozradí nejen, co se právě nosí na hlavě. Dozvíte se, že niche parfémy už nejsou vůněmi „na okraji“. Jako vždy poradíme, jak bojovat se známkami stárnutí. A protože je plesová sezona v plném proudu, přinášíme informace o efektním „vymalování“ obličeje. A věřím, že vás stejně jako mě potěší povídání o Olze Knoblochové, která je ve světě kosmetiky opravdovým pojmem.

Dovolte, abych vám v prvním čísle letošního roku popřála krásný, estetický, úspěšný, radostný, pohodový a zdravý rok 2018!

Hana Profousová

Hana Profousová

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

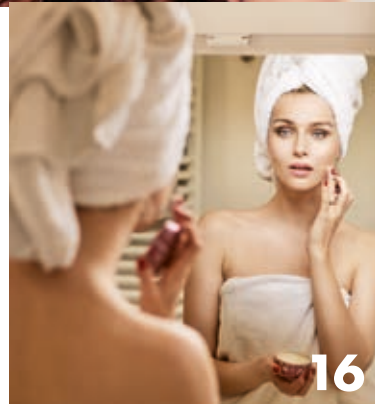
Z VAŠICH DOPISŮ

Váš časopis se mi dostal do ruky vlastně hlavně proto, že mě zlákala obálka s Chantal Poullain. Děkuji za rozhovor, který byl v předvánočním shonu jako milé pohlazení. Vždy jsem ji měla ráda jako herečku, ale teď vidím, že je i velmi milá a vlídná. Samozřejmě že mě zaujaly i další články. Kosmetické finesy zatím šly spíš kolem mě, ale slibuji, že se polepším. A Kosmetiku & Wellness budu pravidelně číst.

Věra O.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



PLEŤ JAKO ZE ZLATA 6 ESTETICKÉ STRÍPKY

GRANÁTOVÉ JABLKO PROTI VRÁSKÁM 7 NOVINKY ZE SVĚTA

TAJEMSTVÍ KRÁSY

ZASTAVTE ČAS! 10

STÁRNUTÍ ZASTAVIT NEUMÍME, ALE MÁME SPOUSTU MOŽNOSTÍ, JAK HO PŘIBRZDIT. KDYŽ JE VYUŽIJEME, MŮŽEME BÝT VE ČTYŘICETI NEBO I POZDĚJI STEJNĚ PŮVABNĚ A PŘITAŽLIVĚ JAKO VE TŘICETI

PANÍ KOSMETIČKA 12

NA PANÍ OLGU KNOBLOCHOVOU VZPOMÍNÁJÍ STOVKY KLIENTEK. PROSLAVILA SE NEJEN U NÁS, ALE I V ZAHRANIČÍ, V HOLLYWOODU JI NAZÝVAJÍ LADY DERMACOL. PRVNÍ DÁMĚ ČESKÉ KOSMETIKY BUDE 85 LET A VYPADÁ NÁDHERNĚ

DOKONALE VYŽEHLENÝ OBLIČEJ 14

MÁTE DOJEM, ŽE MINIINVAZIVNÍ ZÁKROKY JSOU NA VÁŠ OBLIČEJ UŽ KRÁTKÉ, A UVAŽUJETE O OPERAČNÍM VYHLAZENÍ? PŘINÁŠÍME VÁM ODPOVĚDI NA OTÁZKY, KTERÉ VÁS MOŽNÁ NAPADAJÍ

TROCHA CHEMIE PRO KRÁSU 16

CHEMICKÝ PEELING JE VELMI ÚČINNÉ OŠETŘENÍ, KTERÉ ZLEPŠÍ TEXTURU VAŠÍ PLETI

TRÁPÍ VÁS VRÁSKY? 21

PŘINÁŠÍME PĚT ZPŮSOBŮ, JAK SE JICH ZBAVIT

PETRA MĚCHUROVÁ: ŘÍKÁ TO VLASY 22

ROZHOVOR S PŘEDNÍ ČESKOU KADEŘNÍČÍ - PRVNÍ ŽENOU NA SVĚTĚ, KTERÁ ZÍSKALA NEJVVYŠŠÍ MEZINÁRODNÍ KADEŘNICKÉ OCENĚNÍ AIPP GRAND TROPHY

VELKÉ VEČERNÍ LÍČENÍ 24

CHCETE SE NA VELKÉ UDÁLOSTI CÍTIT VÝJIMEČNÁ A KRÁSNÁ? PŘINÁŠÍME RADY, JAK SE SPRÁVNĚ NALÍČIT

NA ČEM SI PLEŤ POCHUTNÁ? 28

ROZHOVOR S BOHUMILOU CHRISTOPHOVOU, SOUDNÍ ZNALKYŇÍ V OBLASTI KOSMETIKY, O KOSMETICKÝCH TRENDÉCH A NÁSTRAHÁCH NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ KOSMETICKÝCH PRODUKTŮ

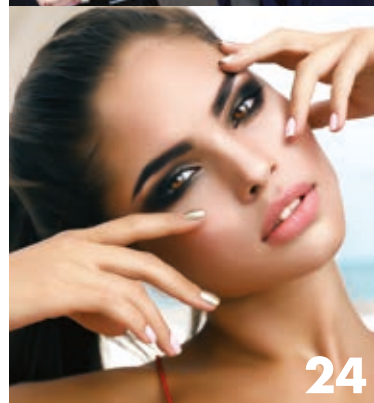
ODLIČOVACÍ DESATERO 32

JAK MÍT DOKONALOU PLEŤ BEZ CHYBIČKY? NAUČTE SE PRAVIDLA SPRÁVNÉHO ČIŠTĚNÍ POKOŽKY

DOKONALÉ TĚLO

HUBNUTÍ NA VŠECHNY ZPŮSOBY 34

NADBYTEČNÁ KILA SE POKOUŠEL NĚKDY V ŽIVOTĚ SHODIT SNAD KAŽDÝ. MOŽNOSTÍ, JAK TOHO DOSÁHNOUT, JE HODNĚ: VYBERTE SI





38

MENŠÍ, ALE PEVNÁ 38

REPORTÁŽ Z OPERACE ZMENŠENÍ PRSOU. DŮVODEM PRO VYJMUTÍ SILIKONOVÝCH IMPLANTÁTŮ Z PRSOU BYLY DŮVODY ZDRAVOTNÍ I ESTETICKÉ

TUKOVÉ ZÁSoby SE MŮŽOU HODIT 42

CHYSTÁTE SE NA LIPOSUKCI? TUK TAKTO ZÍSKANÝ SE DÁ VÝHODNĚ VYUŽÍT: MŮŽE SE APLIKOVAT DO PARTIÍ, KTERÉ POTŘEBUJÍ VYPLNIT

MASÁŽE I PRO MIMINKA 44

V TĚHOTENSTVÍ MASÁŽE ZLEPŠUJÍ NEJEN FYZICKÝ, ALE I PSYCHICKÝ STAV

ESTETICKÉ ZÁKROKY NEZMĚNÍ VAŠE JÁ 46

ROZMYSLÉTE SE DŮKLADNĚ, NEŽ SE OBJEDNÁTE NA PLASTICKOU OPERACI. POKUD NEJSTE VYROVNANÁ OSOBNOST, MŮŽOU ZKRÁŠLOVACÍ ZMĚNY PŘINÉST SPÍŠ POTÍŽE

VŠE PR/O ZDRAVÍ**NEMOC, KTERÁ BY MOHLA NEBYT 48**

NEMOCNÝCH S RAKOVINOU DĚLOŽNÍHO ČÍPKU BY BYLO MNOHÉM MĚNĚ, KDYBYCHOM VÍC DBALY NA PREVENCI. PODLE ODBORNÍKŮ HRAJE VČASNÝ ZÁCHYT ONEMOCNĚNÍ ROLI PŘÍMO ZÁSADNÍ

DO POSTELE S ČOČKAMI? 50

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

UDĚLEJTE SI ZIMU HEZČÍ! 51

PŘINÁŠÍME VÁM TIPY NA DOBROTY, S NIMIŽ BUDETE MÍT HNED LEPŠÍ NÁLADU

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**VŮNĚ PŘÍMO NAKAŽLIVÉ 52**

MOŽNÁ JEŠTĚ PŘESNĚ NEVÍTE, CO JSOU TO NICHE PARFÉMY. AŽ JE JEDNOU VYZKOUŠÍTE, NEBUDETE CHTÍT VONĚT NIČÍM JINÝM: JSOU ORIGINÁLNÍ, MAJÍ SVŮJ PŘÍBĚH A VZBUZUJÍ EMOCE

ZRCADLO, ŘEKNI MI... 54

TOUHA PO SYMETRII A DOKONALÝCH KŘIVKÁCH JE STARÁ JAKO LIDSTVO SAMO. NENÍ PROTO DIVU, ŽE PLASTICKÁ CHIRURGIE MÁ ZA SEBOU DLOUHOU HISTORII. NAPADLO VÁS NĚKDY, ŽE MOŽNÁ VYNÁLEZ ZRCADLA ZPŮSOBIL, ŽE LIDÉ ZATOUŽILI VYPADAT MLADĚJI A KRÁSNĚJI?

PLÁN NA ZIMU? RELAXUJTE! 58

UTEČTE Z PRACOVNÍHO KOLOTOČE I OD STAROSTÍ VŠEDNÍCH DNŮ A VYRAZTE NAČERPAT ENERGII DO NĚKTERÉHO WELLNESS ZAŘÍZENÍ

ZAPOŤTE SE V OBÝVÁKU! 62

NEMÁTE ČAS BĚHAT NĚKOLIKRÁT TÝDNĚ NA LEKCI PILATES NEBO BOXU A NEJBLIŽŠÍ FITNESS CENTRUM JE NA DRUHÉ STRANĚ MĚSTA? UDĚLEJTE SI POSILOVNU PODLE SVÝCH PŘEDSTAV DOMA



52



54



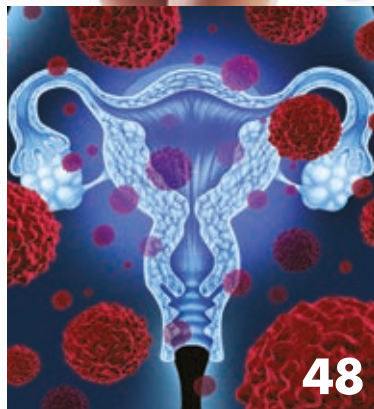
58



62



46



48



50

PLEŤ JAKO ZE ZLATA

Potřebujete dodat své pleti vzpruhu? Naneste na ni zlatou masku, která ji díky koncentraci přírodních aktivních látek okamžitě vypne, zvláční, rozzáří a vyživí. NUANCE Magical Supreme Golden Mask obsahuje výtažek z jantaru, který ji propůjčuje zlatou barvu a působí jako silný antioxidant. Mezi další složky patří např. extrakt z ginkga, z červené vinné révy, z květů bílého ibišku a plodů baobabu.

Všechny mají jeden cíl: udržet vaši pleť mladistvou.



HEBKÉ A ZDRAVÉ

Po návratu z mrazivého počasí nás často zebou ruce a jsou nepříjemně suché. Nápravu přinesou hřejivé rukavice, které je prohřejí a zlepší krevní oběh. Obsahují lněná semínka udržující teplotu a prohřívající ruce hluboko až ke kloubům. Hydratační gelová vrstva uvnitř rukavic má podobné účinky jako parafín. Rukavice uvolní ztuhlé svaly a klouby, pomáhají při artritidě a zároveň hydratují pokožku. Ruce budou po aplikaci rovnoměrně prohřáté, hebké a vláčné na dotek, a to bez pocitu mastnoty. Gelová vrstva neobsahuje latex, je hypoalergenní a dermatologicky testována.



ZKROCENÉ VLASY

Znáte to? Vyjdete do vlhkého počasí a hříva si začne žít svým vlastním životem. Zkrotit ji můžete modelačním fluidem proti krepatění vlasů Kaaral Style Perfetto Primer nebo narovnávacím zpevňujícím krémem Kaaral Style Perfetto Dazzling. Vlasy budou uhlazené, rovné a krásně lesklé. Už si o účes nemusíte dělat starosti.



POČÍTEJTE UŽ PŘED JÍDLEM

Po Novém roce se většina z nás snaží shodit nějaké to kilo nabrané o svátcích. Určitě budete úspěšné, když se naučíte mimo jiné počítat správně kalorie. „Největší chybou je zapisovat kalorie až na konci dne. Pokud jste jedla víc, než jste měla, škoda je napáchána a už s tím zpětně nic neuděláte. Spoléhat se na paměť není také úplně nejlepší, protože po celém dni určitě na něco zapomenete,“ radí Susan Bowerman, výživová expertka společnosti Herbalife. „Ideálním řešením je mít jídelníček připravený dopředu. Je to sice časově náročnější, ale pomůže vám v tom zůstat oddané svému cíli. Druhým způsobem je zapsat si kalorie potravin těsně předtím, než je sníte. Pokud spočítáte, že je jich příliš, můžete jídelníček ihned upravit.“

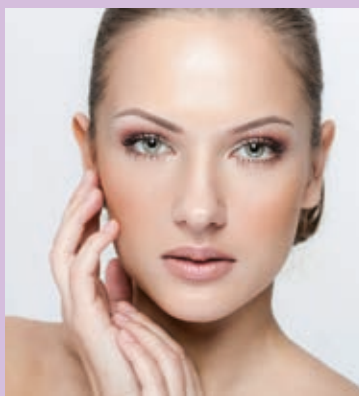
GRANÁTOVÉ JABLKO PROTI VRÁSKÁM

Kyselé na jazyku, sladké na tváři! Granátové jablko dokáže hýčkat naši pleť koktejlem antioxidantních látek, které mají skvělé účinky proti vráskám. „Listy i plody granátového jablka jsou plné molekul s účinnými vlastnostmi. Antioxidanty obsažené v ovoci jsou třikrát až čtyřikrát účinnější než v zeleném čaji,“ vysvětluje Bernard Fabre, vedoucí laboratoře francouzské značky Klorane. Podle něho kůra plodu obsahuje polyfenoly omezující oxidaci, a tím i ochabování tkání a pokožky. „V listech je vysoká koncentrace katechinových taninů. Podle posledních výzkumů jsou ceněné pro adstringentní účinky a hojení jizev,“ říká Fabre. Klorane získává ze semene jablka také olej bohatý na kyselinu linoleovou, která má protizánětlivé účinky, udržuje dobrou hydrataci a snižuje rozpad kolagenových vláken. Kromě kosmetiky si můžete pravidelně dopřát granátové jablko ke svačince, zvláště pokud se chcete dožít vysokého věku s pěkně vyřýsanými svaly. Studie Polytechnické školy ve švýcarském Lausanne zveřejněná v časopise Nature Medicine připisuje ovoci totiž další pozitivní účinky užitečné pro zpomalení ochabování svalů souvisejícího s věkem.



KRÁSA NA MÍRU

Zatímco v devadesátých letech kosmetika nabízela multifunkční „zázračné“ formule na každý problém v jednom kelímku typu „dva i více v jednom“, dnešní strategie je naprosto opačná. Vysoce koncentrované účinné látky dnes vybíráme cíleně podle potřeb své pokožky. Tyto „boostery“ schopné reagovat na konkrétní problém – zarudnutí, jemné vrásky, skvrny, tmavé kruhy, rozšířené póry – smísíme se základním nosičem, obvykle hydratačním krémem. „Laboratoře už před časem opustily strategii, kdy mělo být vše pohromadě pro všechny typy pleti. Nyní dáváme přednost personalizovanému a přesně cílenému přístupu. Zvláště proto, že každá pokožka je odlišná a její potřeby se mění s ročním obdobím, ale také s naším životním stylem, životním prostředím, stravovacími návyky, stresem nebo únavou,“ říká Aurelie Guyoux, vědecká ředitelka značky Etat Pur. „Na rozdíl od séra, často kombinujícího několik typů aktivních látek – zvlhčující nebo zpevňující –, boostery obsahují pouze dvě nebo tři molekuly stejné rodiny. Tento typ složení umožňuje účinnější a rychlejší působení,“ vysvětluje expertka. Čisté a vysoce koncentrované látky reagují už po několika aplikacích, zatímco účinek běžného séra je viditelný až po 28denním cyklu obnovy buněk. Takže například s „detoxikačním boosterem“ bohatým na zelenou kávu se pleť projasní už za několik dnů, formule bohaté na kyselinu glykolovou nabízejí okamžitý efekt olupování, arginin viditelně redukuje tmavé kruhy a váčky.



7 NEJÚČINNĚJŠÍCH ROSTLIN PROTI STÁRNUTÍ

V běžném či exotickém koření a bylinách se skrývá elixír mládí. Nejlepší rostliny proti stárnutí doporučuje slavný švýcarský fytoterapeut Kurt Hostettmann.

Zázvor posiluje imunitu a játra, reguluje trávení a má afrodiziakální vlastnosti.

Kurkuma je vynikající antioxidant, který při stárnutí zpomaluje proces ochabování kognitivních funkcí (včetně počátečních stádií Alzheimerovy choroby). Doporučuje se také proti rakovině tlustého střeva a jako silný protizánětlivý lék bez vedlejších účinků.

Rakytník patří mezi šampióny v obsahu vitamínu C (30krát víc než pomeranč), působí jako silný antioxidant, jenž zvyšuje tonus, působí proti únavě a chřipce, při vysokém krevním tlaku a kardiovaskulárních chorobách.

Černá jeřabina (arónie) představuje nejsilnější antioxidační sílu na světě. Působí jako přírodní antibiotikum, antiseptikum i antidepresivum, stimuluje imunitu, podporuje funkci štítné žlázy, srdce a cév, působí na špatný cholesterol a celkově jako prevence proti rakovině.

Rhodiola (rozchodnice růžová) pomáhá bojovat proti stresu a únavě a má dokonce ještě větší tonizující účinky na organismus než zázvor. Při pravidelném užívání se do dvou týdnů zotavíte z přepracování či únavy.

Šalvěj je dobrá zejména proti infekcím, na trávení a proti návalům horkosti. „Komu roste šalvěj na zahradě, nepotřebuje doktora,“ říká přísloví.

Rozmarýn pomáhá tělu bojovat s infekcemi, zlepšuje soustředění a chrání náš nervový systém.



JAK VYČAROVAT ÚSMĚV?

Ženy, ale stále častěji i muži chodí do kosmetických salonů kvůli relaxaci.

Kde jinde musíte pustit z ruky notebook a nemůžete koukat do mobilu? Pěkný vzhled je pak bonusem. Myslíte, že je to přehnané? Vůbec ne! Do kosmetického salonu, kde vám nebylo příjemně, už jistě víckrát nevkročíte, i kdyby v něm pracovali s nejkvalitnějšími kosmetickými produkty. Vráťte se tam, kde jste se cítila jako královna.

Kosmetický průmysl, stejně jako jiné obory, udělal za poslední dvě desetiletí výrazný krok kupředu. Kosmetičky dnes mají k dispozici nejmodernější přípravky s účinnými látkami, o kterých před pár lety ani nesnily. A vývoj jde stále kupředu, proto s ním musí držet krok, chtějí-li si klientelu nejen udržet, ale i rozšířit.





Obeznamení s novinkami by ale měli být i klienti, jedině pak mohou vědět, co od ošetření mají požadovat, a ani náhodou se nesmí bát toho, že by jim naopak mohlo nějak uškodit. Vybrat si proto musí renomovaný profesionální salon. Co očekávají klienti od návštěvy kosmetického salonu – a co by jim kosmetičky měly poskytnout? Na toto téma jsme si povídaly s **Ing. Alexandrou Fričovou, MBA, obchodní ředitelkou PHYRIS a majitelkou ALMAF Beauty, s. r. o.**

Paní inženýrko, mohla byste značku PHYRIS představit čtenářkám, které ji dosud neznají?

Phyris je německá profesionální kosmetická značka zaměřená na pleťovou péči známá ve více než padesáti zemích světa, která je již více než šedesát let jedničkou na německém kosmetickém trhu.

Kde se kosmetické produkty PHYRIS vyrábějí?

Kosmetické produkty se vyrábějí výhradně v německém Ausburgu pod přísným farmaceutickým dohledem jako při výrobě léků. Sortiment činí produkty určené pro každý věk, typ a potřeby pleti našich klientů. Díky svému širokému portfoliu a vysoce efektivní péči jsou vhodné nejenom pro profesionální použití, ale i pro domácí péči.

A jak se testují?

Testy probíhají na dobrovolnících pod dohledem dermatologa. Léta tuto kosmetiku prověřila, takže naše klientky a klienti mohou potvrdit, že je velmi účinná a dobře snášenlivá.

Co tvoří její hlavní obsah?

Obsahuje velmi účinné rostlinné extrakty, například z levandule, heřmánku mořského, ženšenu a mnohých dalších, dále jemné ovocné kyseliny, rostlinné kmenové buňky, kyselinu hyaluronovou a jiné efektivní látky. Naopak neobsahuje parabeny ani silikonu. Výsledkem pravidelného používání těchto produktů je redukce vrásek, zjemnění a rozzáření povrchu pokožky.

V čem spočívá hlavní tajemství úspěchu značky PHYRIS?

Kosmetika PHYRIS je postavena na unikátní třífázové péči, která zahrnuje čištění, aktivaci a vyživení pleti. A nabízí řešení pro všechny její problémy, umí pleť zklidnit a harmonizovat. V našich salonech pracují zkušené kosmetičky, které bychom mohli nazvat spíš dermoporadkyně s dlouholetou praxí, které pomohou při výběru nejvhodnější kosmetiky i pro domácí péči, poradí, jak ji zefektivnit. Krásná pleť u nás není žádné tajemství.

Zmínila jste kosmetičky, jaké rady byste jako zkušená odbornice pohybující se v tomto oboru již mnoho let dala těm, které nedosahují takových úspěchů, jak si představovaly?

Vždy říkám, že nejde jenom o kosmetické ošetření, ale že je třeba vyčarovat úsměv na tváři klienta. A že každého musíte třikrát obdarovat.

Co si pod tím máme představit?

Při každé návštěvě se ho musíte ptát na jeho představy, zajímat se o jeho domácí péči a do-

poručit mu produkty na doma a pokud je to možné, změnit jeho dosavadní špatné návyky v péči o pleť. Jednoduchá rada zní: Neříkejte slovo „prodej“, ale „doporučila bych vám...“. Dobrou službu také prokážou stojany s nabízenými produkty, které máme umístěny v salonech PHYRIS, takže klienti je mají přímo na očích. Kosmetička vysvětlí, k čemu jednotlivé produkty slouží, takže si pak dokážou lépe vybrat podle toho, čemu dávají přednost: hydrataci, rozjasnění, regeneraci nebo zklidnění.

www.phyris.cz



ZASTAVTE ČAS!

Tak to zatím neumíme, stárnutí bohužel taky ne. Máme ale spoustu možností, jak ho přibrzdit. Když je využijeme, můžeme být ve čtyřiceti nebo i později stejně půvabné a přitažlivé jako ve třiceti. Tady je návod na to, jak zůstat věčně mladá.

Hana Profousová, Foto: archiv, Essenté a Fotolia



Jana Havrdová

ČISTĚTE PLEŤ I DUŠI

Nikdy nezapomínejte svou pleť večer odličit – perfektně čistá pleť je hlavním bojovníkem proti stárnutí. Kromě kvalitních odličovacích prostředků můžete vyzkoušet i čisticí mycí emulze. A právě tak si každý večer vyčistěte hlavu: udělejte si denně pět minut času, kdy si přehrajete celý den, zastavíte se u momentů, které nebyly úplně ideální – a hned je vypustíte z hlavy. Nejde to? Tak se pokuste najít řešení a pak už se věnujte něčemu jinému.



ZAPOMEŇTE NA DIETY, JEZTE PROSTĚ ZDRAVĚ

Možná jste už také udělala tu zkušenost, že nic neudělá vašemu tělu i pleť hůř než neustálé držení diet a následné jo-jo efekty. Pokožka ztrácí pružnost a následkem je povislá kůže. Zajímejte se proto spíš o zdravou stravu, jezte co nejvíc luštěnin, ovoce, zeleniny a nezapomínejte na bílkoviny – právě ty jsou zásadní nejen pro štíhlou postavu, ale také pro pokožku.

10 000 DENNĚ

„Nemusíte nutně běhat maratony ani strávit každý den hodinu ve fitku. Prostě se hýbejte, kdykoliv to jde. Ideální pohyb je ostrá, rychlá chůze. Abyste se udrželi v dobré kondici, je podle Světové zdravotnické organizace potřeba ujit deset tisíc kroků za den,“ radí Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness Fisaf.cz. Tak šup – stáhnout „apku“ do mobilu nebo si pořídíte krokoměr a večer můžete výsledek zkontrolovat. Chybí vám nějaký ten krok? Zítřka to doháníte...



SLUNÍČKO JE ZRÁDNÝ KAMARÁD

V létě jste se vystavovaly slunci, jak jen to bylo možné, a v zimě sčítáte škody? „Opálená pleť zamaskuje hodně nedostatků, ale jakmile vybledne, objeví se často nechtěné pigmentové skvrny. A právě ultrafialové záření s volnými radikály může také nejvíce za ztrátu kolagenu, tvorbu vrásek a ztrátu elasticity pleti. Proto je vhodné používat krém se SPF minimálně 20, i když nejste právě na pláži,“ doporučuje Denisa Jasinská z blogu o kosmetice a péči o pleť Inspirace.essence.cz.



Denisa Jasinská

HÝČKEJTE SVÉ RUCE

Při péči o pokožku nesmíme zapomínat ani na krk, dekolt a především ruce – právě ty náš věk často prozradí. Nešetřete proto na manikúře ani na krémech určených na pokožku rukou.



SPĚTE S MÍROU

Většina z nás dobře zná, co dokáže způsobit nevyspání – kruhy pod očima, oteklý obličej, zašedlá pleť... Spát bychom měli ideálně sedm hodin denně. A pamatujte na rčení našich babiček, že jedna hodina do půlnoci rovná se dvě hodiny po půlnoci. Nemyslete si ale, že čím víc toho naspíte, tím budete lépe vypadat. Nadbytek spánku může mít pro naši pleť skoro stejně neblahé důsledky jako jeho nedostatek.



USMÍVEJTE SE!

Jakmile se ponoříme do problémů, stresů a špatných nálad, začnou se nám v těle hromadit stresové hormony. Ty brání tomu, aby se mohl tvořit kolagen, což způsobí snižující se elasticitu pleti. Jenže rada Nestresujte se! je tak trochu knížecká. Kdo to opravdu dokáže? Budete se ale divit: vědci přišli na to, že i když se smějeme jenom „jako“, i tak to má na náš organismus pozitivní vliv. Nejdřív to koutkům úst půjde možná ztuhla, ale časem už bude náš úsměv přirozený a možná se změní i ve smích. A ten prokazatelně omlazuje!

HYDRATUJTE ZE VNITŘÍ I Z VNĚJŠKU

Bez vody naše tělo chřadne, dopřejte mu ji proto denně zhruba jeden a půl litru (sladké nápoje ani káva ji nenahradí...). A hydratovat potřebuje i naše pleť – zvláště po letních měsících, kdy jsme ji „sušily“ na slunci.



PANÍ KOSMETIČKA

Vzpomínají na ni stovky klientek. Vyškolila na tisíc kosmetiček a zdravotních sester pro dermatologická střediska. Byla u zrodu Ústavu kosmetiky. Založila Unii kosmetiček a stala se její první prezidentkou. Věhlas si díky Dermacolu získala i v Hollywoodu. Brzy jí bude 85 let a vypadá nádherně.

Hana Profousová, foto: Dermacol

Vsadím se, že i ženy, které se o kosmetiku zajímají jen okrajově, už uhodly, o koho jde. Olga Knoblochová je něco jako guru českých kosmetiček. Ani ve svém věku neztratila nic ze svého šarmu. „Každé ráno vstanu včas, abych zvládla všechny své povinnosti, ale mezi lidí vyrazím teprve poté, co si učešu vlasy a nanesu make-up. Každodenní péče o pleť je důležitá a často se podceňuje. Když jsem upravená, mám ze sebe příjemný pocit a nemusím podléhat žádným depresím,“ dává ochotně recept na dobrou pohodu.



Olga Knoblochová (uprostřed) křtí knihu své dcery



V loňském roce o první dámě české kosmetiky vyšla kniha Olga Knoblochová – Lady Dermacol, kterou napsala její dcera Isabella Hančlová. Její matka v ní vypráví o svém životě a své profesi: „Co se týče mého povolá-

ní, měla jsem štěstí, že jsem mohla dělat krásnou práci – kosmetiku. Mám ráda lidi a ráda pro ně pracuji, proto jsem celý život radila ženám, jak o sebe pečovat a mít zdravé sebevědomí.“

„V KRÁSE JSME NA TOM MOC DOBŘE, MÁME NÁDHERNÁ DĚVČATA, REPREZENTUJÍ NÁS VE SVĚTĚ, ALE PAMATUJME I NA TY, KTEŘÍ NEMAJÍ TO ŠTĚSTÍ, A BUĎME K NIM VSTŘÍCNÉ.“



Matka s dcerou podepisují své společné dílo Lady Dermacol

ÚSPĚCH AŽ V HOLLYWOODU

Ačkoliv měla Olga původně umělecké sklony, skončila ve světě kosmetiky, protože v umělecké sféře nenašla patřičné uplatnění. Její kariéra začala v roce 1958, kdy byl otevřen Ústav kosmetiky. Pracovala v něm od jeho založení mnoho let. Rok 1966 byl mezníkem v jejím životě. Rozhodla o tom vlastně náhoda. K paní Knoblochové přišla maminka s dítětem, které mělo v obličeji tzv. oheň. Lasery tehdy nebyly, tak přemýšlela, čím skvrnu překrýt. Ve spolupráci s laboratoří filmového studia Barrandov tak přišel na svět krycí make-up, který umí zakrýt nedokonalosti pleti. Jeho název vznikl ze slov Derma = kůže a color = barvit. Výhody tohoto výrobku objevili i hollywoodští maskéři a používají ho dodnes. V zahraničí paní Knoblochovou dodnes oslovují Lady Dermacol.

„MÝM KRÉDEM VŽDY BYLO A STÁLE JE: UDĚLAT ŽENU KRÁSNOU – A NESMÍ BÝT VIDĚT JAK. TO ZNAMENÁ PŘEKRÝT NEDOSTATKY A ZDŮRAZNIT TO KRÁSNÉ.“

V té době byla skoro na roztrhání. Každý chtěl vyzkoušet její umění. Její spolupráci si vyžádal např. i režisér Ladislav Rychman v úspěšném filmu Dáma na kolejkách, aby z unavené tramvajačky Marie, kterou představovala Jiřina Bohdalová, udělala pěstěnou svůdkyni mužů.

KAŽDÁ ŽENA JE KRÁSNÁ!

Paní Olze bude brzy pětasmadesát, ale je stále elegantní, upravená a hlavně usměvavá. Tvrdí, že krása a sebevědomí nejsou upřeny žádné ženě. Stačí je v sobě probudit a správně pěstovat. „Ať jde žena kamkoli, má mít dobrý pocit, a proto musí vypadat dobře. A nemusí to být složité líčení. Na úpravu obličeje stačí pět minut! Pokud žena z domova odchází s komplexem ze sebe, nemůže očekávat úspěšný den.“

„LIDÉ SE STÁLE BUDOU CHTÍT KRÁŠLIT,“ ŘÍKÁ PRVNÍ DÁMA ČESKÉ KOSMETIKY OLGA KNOBLOCHOVÁ

Strávila jste mnoho let ve světě kosmetiky. Jak se podle vašich zkušeností vyvíjel?

Ano, vyvíjel se, ale také se trendy stále vracely. Stejně jako v módě, tak i v kosmetice. Ted' mi trošku vadí, že už to některé ženy přehánějí. Chtějí dobře vypadat, za každou cenu mít mladistvý vzhled. Používají botox, nechávají si aplikovat kyselinu hyaluronovou, chodí na plastiky... Myslím, že by si měly především vážit svého vzhledu a nepředělávat ho. Aby si nebyly všechny ženy podobné. Vždyť každý je osobnost! Jinak móda je velice krásná, velmi rozmanitá, ale každý by měl vědět, co mu sluší, co má zvýraznit, co v líčení potlačit. Hodně starších žen by se mělo zaměřit na líčení, aby byly krásné, ale nebylo poznat proč – je to takové rafinované líčení: na partie, co potřebujeme potlačit, aplikujeme make-up tmavší, pak to „špatné“ zanikne. A na místa, která chceme podtrhnout, nanese make-up světlý, například pod obočí. Každá žena by měla vědět, co ji dělá krásnou.

Měla jste někdy dojem, že některý objev byl tak převratný, že už se nic lepšího nemůže objevit?

Ne, pořád se vyvíjejí nové věci. Když se začal používat kolagen, byla to revoluce, ale brzy se objevily další novinky. Kosmetický průmysl je dost náročný a nesmí být konzervativní. Musí stále přicházet s novými věcmi. Vzpomínám na začátky v Ústavu kosmetiky v roce 1958: tehdy se třeba linka na horním víčku dělala krémem na boty, i řasy se tak malovaly. Děvčata jako černidlo používala také ohořelou sirku. Barva na řasy byla tuhá a musela se ředit vodou. Říkali jsme jí plivník. Zaplať pámbůh, že teď už nemusí ženy používat věci, které by jim škodily. Mají velký výběr, ale právě proto je důležité si vybrat správný krém, a ne si ho koupit proto, že je to novinka a je to drahé. Může být úplně proti charakteru jejich pleti.

V životě jste byla nejen aktivní kosmetičkou, ale také jste své kolegyně školila. Máte představu, kolik jich prošlo vašima rukama?

Školila jsem kosmetičky i zdravotní sestry pro dermatologická střediska a pro Ústav kosmetiky a po revoluci jsem ještě pár let pokračovala. Za tu dobu jsem vyškolila kolem tisíce kosmetiček.

Čím vám tohle povolání učarovalo?

Povolání kosmetičky je nejen atraktivní, ale také perspektivní, protože nikdy nenastane doba, kdy by lidé o sebe přestali dbát a nechtěli se krásnit.

DOKONALE VYZEHLENÝ OBLIČEJ

Máte dojem, že miniinvazivní zákroky jsou na váš povadlý obličej už krátké? Uvažujete o jeho operačním vyhlazení? Přesně vám přinášíme odpovědi na otázky, které vás možná právě napadají.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock a archiv



Který věk je ideální pro absolvování faceliftingu?

Nezáleží na věku, ale na projevech stárnutí kůže v obličejí. To je ovlivněno především genetikou, dále životním režimem a stylem, redukcí váhy, kouřením či prodělanými nemocemi. Takže není výjimkou, že operujeme obličej někdy již kolem třiceti let věku a naproti tomu odmítáme provést facelifting pro velmi dobrý stav obličeje i u sedmdesátiletých žen.

Probíhá lifting častěji v celkové anestezii, nebo v analgosedaci?

Jednoznačně operujeme v analgosedaci, která vytváří u operovaného nejen velice příjemný pocit během operace, ale také zcela vylučuje jakoukoli bolest v jejím průběhu. Pokud je dobře vedená, stává se nám, že pacientka i po skončení operace požaduje ještě její pokračování. Naproti tomu, celková anestézie je rozhodně pro pacienta větší zátěží a navíc, analgosedace zajišťuje větší komfort pro lékaře i pacienta v průběhu operace.

Používáte při operaci tkáňové lepidlo?

Zkušenosti s aplikací tkáňového lepidla máme poměrně dobré. Jeho použití může zmenšit riziko i rozsah hematomů a urychlit hojení. Používáme ho ale spíše výjimečně, zejména z důvodu jeho vyšší ceny.

Jsou nějaké novinky u faceliftingu?

U faceliftingu je v současné době snaha mini-

Přála byste si mít obličej krásně vyžehlený, jenže jste v médiích viděla pár nepřilíš podářených zákroků a máte strach, abyste nedopadla stejně? Musíte se svěřit do rukou zku-

šených operatérů, pak není důvod k obavám. Čtyř odborníků jsme se zeptali na podrobnosti operace. Na vaše dotazy odpověděli plastičtí chirurgové z kliniky Esthé: doc. MUDr. Jan Měšřák, CSc., MUDr. Libor Kment, MUDr. Karel Urban a doc. MUDr. Ondřej Měšřák, Ph.D.

OMLAZENÍ VE DVOU HODINÁCH

Facelifting patří k náročnějším invazivním zákrokům. Účinná metoda omlazování, vyhlazení vrásek a eliminace ochablosti podkožních svalů dokáže „umazat“ minimálně deset let věku a zhruba stejně dlouhou dobu dobrý výsledek vydrží. Operace trvá cca 2 hodiny. Dnes jsou metody faceliftingu propracované a zdokonalené o tzv. SMAS lifting (Superficial Muscle Aponeurotic System), kdy se podchyty a upevnění vazivové svalové podkožní vrstvy obličejové a až pak se kůže přiloží a přebytečná část se odstraní. Řezy se někdy nešíjí, ale spojují tkáňovým lepidlem. Jde o „lepivou směs“ tělu vlastních proteinů (tzv. fibrinu a trombinu), navrženou speciálně pro fixaci podkožní tkáně; lepidlo hraje významnou roli v procesu hojení rány a regenerace tkání. Po operaci obličejové je nutná hospitalizace alespoň do druhého dne, kdy je proveden první převaz. Pokud je průběh standardní, jsou při tomto převazu odstraněny drény a pacient může být propuštěn do domácího ošetřování.

malizovat rozsah jizev při zachování efektu operace. Často se spolu s tímto výkonem kombinuje i liposukce podbradku s vypnutím kůže krku, takzvaný necklift. U indikovaných pacientů může být vhodné právě použití tkáňového lepidla.

Doporučíte provést blefaroplastiku současně s faceliftem?

Ano, v případech, kdy je indikovaná i operace víček, je vhodné provést facelift spolu s blefaroplastikou víček v jedné době. Výhodou této kombinace zákroků je komplexní efekt omlazení obličejové a zároveň nejsou nutné dvě pracovní neschopnosti, ale pouze jedno období rekonvalescence po zákroku.

Jak probíhá rekonvalescence po operaci?

Po operaci obvykle pacienti pobývají na klinice dva dny. Po tu dobu mají na hlavě bandáž a v ranách drény. Před propuštěním se drény

odstraní a bandáž se vymění za elastickou masku, kterou doporučujeme nosit jeden až dva týdny. Jako po každé větší operaci by pacienti měli dodržovat asi dva týdny klidový režim a po 4 až 6 týdnech můžou začít i sportovat. V prvních dnech a týdnech doporučujeme při ležení polohu na zádech se zvýšenou horní polovinou těla. Stehy bývají převážně vstřebatelné a několik málo stehů ve vlasaté části jizvy odstraňujeme cca za 12 dní. Otoky a modřiny většinou odezní do 10–14 dní. Mírný otok ale může přetrvávat déle. Změna citlivosti kůže obličejové se upravuje několik měsíců a stejně tak několik měsíců až rok trvá vyžrávání a blednutí jizev.

Jaký je rozdíl mezi faceliftem a minifaceliftem?

Minifacelift není klinicky přesně definovaný termín. Může se jednat pouze o vytěžení kůže před uchem, což je metoda, která nemá dlouhodobý efekt. Nebo může jít o metody s kratší jizvou oproti klasickému faceliftingu. U tzv. minifaceliftingu je v tomto případě jizva pouze před uchem, u celkového faceliftingu i za uchem. Ale vždy se pracuje i s podkožní vrstvou SMAS, takže invazivita zákroků je téměř srovnatelná a název minifacelift je do jisté míry zavádějící.

O který z nich je větší zájem?

Zlatým standardem je určitě klasický facelifting, který vede k nejlepšímu efektu při srovnatelné náročnosti zákroku.

Jak dlouho vydrží efekt obou verzí?

Pokud bereme minifacelifting pouze jako excizi kůže, tak efekt klasického faceliftingu vydrží nepochybně déle.

Pocítujete nějaký odliv zájemkyň o chirurgický lifting kvůli nabídce miniinvazivních zákroků (ultherapie, plazmaterapie ad.)?

Určitě ne, miniinvazivní zákroky faceliftingu nenahradí. Jsou ale doplňkem a náhradou pro mladší pacienty, kteří za námi přicházejí s žádostí o chirurgický lifting, ale ještě ho nepotřebují. Pak jim naopak tyto zákroky doporučujeme. Případně můžou být doplňkem pro ošetření obličejové následně po liftingu.

www.esthe-plastika.cz



Doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.



MUDr. Libor Kment



MUDr. Karel Urban



Doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D.

TROCHA CHEMIE PRO KRÁSU



Pohled do zrcadla vám nedělá radost? Máte povadlou, zašedlou a unavenou pleť, navíc se vám v zimě dělá akné? Máme pro vás řešení: vyzkoušejte chemický peeling. Zní vám to možná trochu moc vědecky, ale jde o velmi efektivní ošetření.

Klára Kotábová,
Foto: archiv a Shutterstock

Až se ale pro chemický peeling rozhodnete, myslete na to, že to není klasická kosmetická záležitost, ale lékařská technika. Patří proto pouze do rukou lékařů. Po nešetrné či neodborné aplikaci by vás mohly potkat problémy.

MUDr. Jitka Chaloupecká vysvětluje: „Chemický peeling je metoda omlazování kůže. Jedná se o kontrolovaný proces odstraňování odumřelých



kožních buněk, jehož výsledkem je lepší vzhled pokožky. Nejčastěji se ošetřuje obličej, krk, dekolt, záda a hřbety rukou. Spočívá v aplikaci roztoku s chemicky aktivními látkami. Nejčastěji jde o kyselinu glykolovou, salicylovou a kojovou. Před samotným peelingem se používá přípravý krém, který zaručí vyšší účinnost následujících peelingů.“

DO VŠECH VRSTEV KŮŽE

Po aplikaci AHA kyselin, tedy ovocných kyselin, které se přirozeně vyskytují ve vysoké koncentraci právě v ovoci, působí na pokožku obličej a pomáhají odstranit mrtvé buňky z povrchové vrstvy kůže. Kromě toho jejich správná aplikace vede k obnově buněk napříč vrstvami pokožky. Díky těmto procesům je pleť zdravější, bez zašednutí, projevů akné, pigmentace, vrásek a jiných nerovností. Platí, že chemický peeling projasňuje pleť, zmenšuje póry a sjednocuje barevný tón pleti.

CHEMICKÝ PEELING JE KONTROLOVANÝ PROCES ODSTRAŇOVÁNÍ ODUMŘELÝCH KOŽNÍCH BUNĚK, JEHOŽ VÝSLEDKEM JE LEPŠÍ VZHLED POKOŽKY.

Možná máte pocit, že vám stačí k rozjasnění pleti pouze domácí peeling, odbornice ale potvrzují, že chemický peeling má větší účinnost, protože proniká do hlubší vrstvy pokožky.

Ideálním obdobím pro aplikaci chemického peelingu je podzim až jaro. Obvykle se doporučuje absolvovat 4–6 procedur v rozmezí 1 až 2 týdnů.

PŘIPRAVTE SE, NANÁŠÍME

Aplikace chemického peelingu patří mezi tzv. polední zákroky, tedy takové, které stihnete během přestávky na oběd. Je ale potřeba počítat s tím, že nějaké stopy zanechá. Dermatoložka upozorňuje: „Po zákroku je pokožka jeden až dva dny růžová nebo i červená. Následuje žádoucí mírné olupování, které lze skrýt make-upem.“

Chemický peeling ale není příliš vhodný pro oční okolí. Pokud se pro něj lékař přesto rozhodne, vždy volí kyseliny s nižší koncentrací, určené pro tuto oblast obličej.

Dalším benefitem tohoto zákroku je také to, že dokáže skrýt a účinně bojovat s prvními klimakterickými změnami. Pokud je vám tedy přes čtyřicet a vaše pokožka pomalu, ale jistě ztrácí svou pružnost, je na místě zamyslet se, jestli na něj právě nenazrál čas. Snížení výskytu hyperpigmentací, zpevnění a rozjasnění pleti je natolik výrazné, že vám může vizuálně ubrat až několik let.

Co byste měla o chemickém peelingu vědět?

- Efekt vydrží až několik měsíců. Záleží na následné péči. Nechte si proto poradit od odborníka.
- Komplikace možné jsou, záleží na hloubce ošetření. S ní totiž roste například možnost vzniku infekce.
- Kyselina se na obličej nanáší štětečkem, regenerace je vidět okamžitě po zákroku.
- Chemický peeling se dělí na povrchový, středně hluboký a hluboký. Intenzitu určí lékař na základě diagnostiky pleti – stanovení hloubky jejího poškození.
- Chemický peeling nedokáže nahradit chirurgické postupy, jako je například facelift.

Po chemickém peelingu je dobré několik dnů nevycházet na slunce a pleť si chránit, protože její nejsvrchnější vrstva není ještě silná a musí se teprve vytvořit. Pokud byste tedy po ošetření například odjela k moři, mohly by sluneční paprsky způsobit hyperpigmentaci, alergii i další negativní projevy.

INZERCE

ANGLICKY
JSEM SE NAUČIL
V BRIGHTONU

AKCE

2 TÝDNY INTENZIVNÍ
ANGLIČTINY
BRIGHTON
OD 9 570 Kč



IN TACT
svět jazyků

Dnes je angličtina opravdový základ pro práci v jakékoli nadnárodní společnosti. Jazykový pobyt od INTACTu jsem si vybral na základě referencí od známých a skvělých hodnocení na internetu. Dnes už vím, že lépe jsem si vybrat nemohl.

INTACT jazykové
kurzy v zahraničí
www.intact.cz
tel.: 800 555 700
28 let tradice a zkušeností



AKTIVNÍ LÁTKY V PROFESIONÁLNÍ PÉČI PROTI VRÁSKÁM

Vrásy dříve či později začnou trápit každého z nás. S přibývajícím věkem pleť ztrácí svoji pevnost. Nejdříve se objevují jemné mimické vrásky v okolí očí a úst. Jak jim předcházet a pokud se již objevily, jak s nimi bojovat? Na trhu je spousta výrobků, jak se v nich vyznat a zvolit ten správný jak v salonu, tak pro domácí ošetření?

Jako první se zaměříme na vrásky kolem očí, které jsou nejdříve znatelné. Účinným pomocníkem proti vráskám jsou výrobky s obsahem Matrixylu.

Matrixyl je velmi zajímavá a unikátní látka s prokazatelnými klinicky ověřenými účinky. Obsahuje molekuly proteinů, které dokážou

zmenšit vrásky o 45 % a zároveň zvyšují elasticitu a tonus pokožky o 20 %. Najdete jej v **Profesionálním séru na oční okolí s Matrixylem**.

VYTVOŘTE V PLETI NEJKVALITNĚJŠÍ KOLAGEN!

Důležitou složkou v naší pleti je **kolagen**, kterému vděčíme za pružnost pleti. V mládí je ho v kůži velké množství, s věkem ale ubývá a díky jeho nedostatku se začínají objevovat vrásky a pleť začíná působit povadlým dojmem. K tvorbě vlastního kolagenu vám pomůže **Kolagenový gel na vrásky**.

Přípravek obsahuje dvě cíleně vybrané aktivní látky, ASC III a Kalpariane, které ovlivňují tvorbu

nejkvalitnějšího kolagenu v pokožce a výrazně tak omezují tvorbu vrásek.

ASC III je látka na bázi lipozomu, která působí na nervové zakončení buňky, kde cíleně ovlivňuje na daném místě tvorbu vlastního kolagenu III, který je pro kvalitu pleti zásadní.

Kalpariane je extrakt z hnědé mořské řasy. Urychluje tvorbu kyseliny hyaluronové a zvyšuje tak hydrataci pleti až o 80 %.

Důležité je ovšem zmínit, že Kolagenový gel na vrásky obsahuje skutečně velmi vysokou koncentraci těchto aktivních látek, a tedy při kvalitním a intenzivním zapracování je výsledek okamžitě viditelný.

JAK PŘÍPRAVKY APLIKOVAT?

Na dokonale vyčištěnou pleť aplikujeme přípravky lehkým vklepáním. Ideální je zapracování pomocí LED světla nebo ultrazvukového přístroje, kdy se aktivní látky dostanou do hlubších vrstev pokožky. V případě ultrazvukového přístroje nezapomínáme na přidání vodivého gelu!

Při domácím ošetření oční přípravek s Matrixylem aplikujeme ideálně 2x denně lehkým vklepáním. Kolagenový gel na vrásky je možný aplikovat denně jako nadstandardní noční přípravek nebo jako masku 2x týdně. Výsledky se dostaví téměř okamžitě!

DALŠÍ OBSAŽENÉ AKTIVNÍ LÁTKY

Mořské řasy – klidnící, hydratační a zpevňující účinek

Ceramidy – vysoce hydratační látka, přirozeně se vyskytující v lidském těle, která postupem času ubývá a je tedy třeba ji doplňovat

Skvalen je významnou složkou mezibuněčné podkožní hmoty. Je nezastupitelný pro suchou a stárnoucí pleť.

Vitamin E je nejúčinnější přírodní antioxidant, působí proti volným radikálům, a tím napomáhá proti stárnutí pleti. Vitamin E je známý jako vitamin krásy a mládí.

Mandlový a jojobový olej díky vysokému obsahu nenasycených mastných kyselin zlepšují vstřebatelnost výrobku, pokožku zvláčňují

RYOR

Profesionální péče proti vráskám

Profesionální sérum na oční okolí s Matrixylem

Intenzivní, vysoce aktivní regenerační přípravek určený k ošetření očního okolí i na ošetření jemných vrásek celé pleti. Kromě unikátní aktivní látky Matrixyl obsahuje také extrakt z mořských řas, ceramidy, skvalen, vitamin E, mandlový a jojobový olej. Matrixyl obsahuje molekuly proteinů, které dokážou zmenšit vrásky o 45 % a zároveň zvyšují elasticitu a tonus pokožky o 20 %. Díky extraktu z mořských řas má přípravek klidící účinky a v kombinaci s ceramidy je vysoce hydratační. Skvalen je významnou složkou mezibuněčné podkožní hmoty. Je nezastupitelný pro suchou a stárnoucí pleť. Vitamin E je tzv. vitamin krásy a mládí. Je nejúčinnější přírodní antioxidant, působí proti volným radikálům, a tím napomáhá proti stárnutí pleti. Mandlový a jojobový olej díky vysokému obsahu nenasycených mastných kyselin zlepšují vstřebatelnost výrobku, pokožku zvláčňují. Sérum aplikujte na vyčištěnou pleť lehkým vmasírováním přípravku nebo pomocí ultrazvukového přístroje nebo použitím LED světla.

Aktivní látky: mandlový a jojobový olej, Matrixyl, skvalen, ceramidy, extrakt z mořské řasy Laminaria ochroleuca, vitamin E, lecitin

30 ml



939 Kč



270 Kč

Kolagenový gel na vrásky

Přípravek obsahující dvě cíleně vybrané aktivní látky, ASC III a Kalpariane, které ovlivňují tvorbu nejkvalitnějšího kolagenu v pokožce a výrazně tak omezují tvorbu vrásek.

ASC III je látka na bázi lipozomu, která působí na nervové zakončení buňky, kde cíleně ovlivňuje na daném, určitém místě tvorbu vlastního kolagenu III, který je pro kvalitu pleti zásadní.

Kalpariane je extrakt z hnědé mořské řasy. Stimuluje (urychluje) tvorbu kyseliny hyaluronové a zvyšuje tak hydrataci pleti až o 80 %. Vysoká koncentrace aktivních látek v přípravku je zárukou účinnosti a při kvalitním a intenzivním zapracování je výsledek okamžitě viditelný.

Gel zapracujte lehkým vklepáním, ultrazvukovým přístrojem nebo LED světlem do dokonale vyčištěné pleti. Kolagový gel na vrásky je možno aplikovat denně jako nadstandardní noční přípravek nebo jako masku 2x týdně.

Aktivní látky: ASC III, glycerin, extrakt z mořských řas - Kalpariane
150 ml

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

UNIE KOSMETIČEK VÁS ZVE NA SEMINÁŘ UMĚNÍ SEBE/PREZENTACE

Ve čtvrtek 15. února 2018 od 9.15 do 16.15 hodin ve Skautském institutu, 1. patro, Staroměstské nám. 4, Praha 1

Lektor: Mgr. Jana Rambousková

„Každý z nás se v životě dostává do situace, kdy má někomu představit sebe, svoji službu, nabízený produkt apod. A v té situaci se necítí dobře a jistě, nemá z toho úplně příjemné pocity. Popravdě... je to téměř každý den v našem osobním i pracovním životě. Abychom se dokázali přes nepohodlí přenést, je potřeba se naučit několik věcí.“

Na praktickém semináři se seznámíte s pravidly prezentace (jak se připravit, jak postupovat, jak se chovat), naučíte se pracovat s trémou

a na základě poznatků povahové typologie si ujasníte, že každý klient je jiný, a podle toho je třeba se mu umět přizpůsobit. Pomocí principů účinné verbální a neverbální komunikace natrénujete důvěryhodnost svého projevu a naučíte se zvládat obtížné situace. Zároveň si osvojíte používání podpůrných prvků, aby výsledný dojem z prezentace byl pozitivní a úspěšný.

Obsah:

- pravidla a struktura prezentace
- jak pracovat s trémou
- typologie klientů
- projevy verbální a neverbální komunikace
- zvládání obtížných situací

Účastnický poplatek:

členové 1450,- Kč, ostatní 1650,- Kč.

Přihlášku můžete vyplnit na <http://uniek.cz/umeni-sebeprezentace-2/>.



PŘEHLED TERMÍNŮ KONÁNÍ SEMINÁŘŮ A AKCÍ V ROCE 2018

Únor:

15. 2. 2018 Mgr. Jana Rambousková: **Umění sebe/prezentace** – Skautský institut, Praha

Březen:

2. 3. 2018 **Odborně vzdělávací seminář** – Praha

Květen:

11. 5. 2018 **Valná hromada** – Praha

Červen:

2. 6. 2018 **Make-up Master Cup – Femme Fatale** – Malostranské náměstí 23/37, Kaiserštejnský Palác, Praha

Říjen:

4.-5. 10. 2018 **Congress of Beauty 2018** – Jalta Boutique Hotel, Václavské nám. 45, Praha



UNIE
KOSMETIČEK



TRÁPÍ VÁS VRÁSKY?

PŘINÁŠÍME 5 ZPŮSOBŮ, JAK SE JICH ÚČINNĚ ZBAVIT

Vaše pleť stárne spolu s vámi a čas bohužel nikdo z nás nezastaví. Některým se objeví první vrásky už před třicítkou, ti šťastnější je začnou pozorovat až o pár let později. Mezi které z nich budete patřit vy, záleží především na genech a vaší životosprávě. Zajímá vás, jak s projevy stárnutí účinně bojovat?

Omlazení nabízí lifting obličeje. Určený je pro všechny ženy a muže, kteří potřebují pozdvihnout a zpevnit povadlé kontury obličeje a dodat pleti mladistvější a svěžejší vzhled. Liftingových metod je hned několik a záleží na mnoha faktorech, jako je věk pacienta, místo a četnost výskytu vrásek nebo stav pokožky. Určitě je tedy vhodné, než se do omlazujícího zákroku pustíte, zkontrolovat vše s dermatologem. Svěřujte se pouze do rukou zkušených odborníků. Existuje spousta případů, kdy klient sice ušetřil pár korun, ale výsledek nebyl optimální.

TEKUTÝ LIFTING

Jako tekutý lifting se označuje aplikace kyseliny hyaluronové formou mezoterapie, tedy jemnými vpichy do podkoží. Je velice efektivní při redukci jemných vrásek, masivní hydrataci pokožky, převážně v oblasti obličeje, krku a dekoltu, lze také aplikovat na hřbety rukou. Metoda se dobře uplatní také při redukci stříh a zmírnění vypadávání vlasů. Tekutý lifting je vhodný pro jakoukoliv věkovou kategorii.

OMLAZENÍ Z VLASTNÍHO ZDROJE

Lidská plazma obsahuje množství růstových faktorů, které pomáhají k novotvorbě kola-

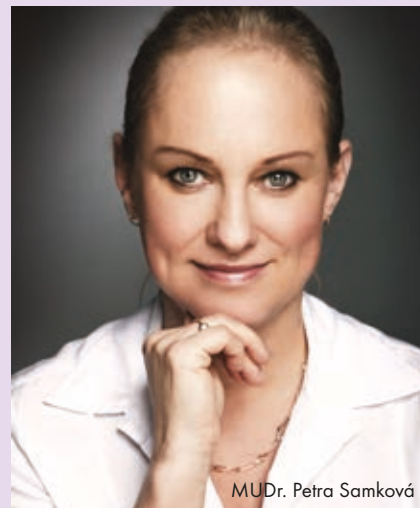
genních vláken a drobných podkožních cév. Pleť je po zákroku výrazně vyživená, vypnutá a vzhledem k přítomnosti kyseliny hyaluronové i perfektně hydratovaná. Ošetření začíná odběrem krve, jejím odstředěním a aplikací lokální anestezie. Posléze se aplikuje do požadované partie. Po zákroku je pleť začervenalá, můžou se objevit drobné modřinky, na které lze ale nanést make-up už druhý den.

KYSELINA PLNÍČÍ PŘÁNÍ

Je ideálním pomocníkem, potřebujete-li problematickou partii vyplnit. Nejčastějším místem, kde se používá, jsou hluboké vrásky kolem úst, tzv. nosoretní. Ty vaši tvář dodávají zbytečně přísný a strhaný výraz. Vhodné jsou také pro ostatní dolní partie obličeje, při řešení povislých koutků a v neposlední řadě při modelaci, zvětšení rtů či objemu tváří.

STARÝ ZNÁMÝ BOTULOTOXIN

Mezi nejčastější a určitě nejznámější zákroky patří aplikace botulotoxinu do horní partie obličeje (čelo, kořen nosu a kolem očí). „Díky ní se omezí mimické aktivity, vrásky se dále netvoří a pleť je relaxovanější. Zákrok je rychlý, bezbolestný a stihnete ho v pohodě i během pauzy na oběd,“ ujišťuje odbornice



MUDr. Petra Samková

na korektivní dermatologii z kliniky GynCentrum MUDr. Petra Samková.

OPRAVDU MASIVNÍ EFEKT

Frakční resurfacing (FRSF) se používá k masivnímu omlazení pleti v oblasti obličeje, krku, dekoltu a hřbetů rukou, dále k omezení stříh, poúrazových a pooperačních jizev. Dochází k novotvorbě kolagenu a odpaření narušených vrchních vrstev pokožky. Po ošetření bývá pleť zarudlá, ale během 3–4 dnů postupně vybledne. Po zákroku se objeví malé stroupky, které je potřeba promazávat a s make-upem musíte počkat alespoň dva týdny. Výsledek ale stojí za to! Efekt nastupuje za 4–6 týdnů a vydrží 3 až 5 let!

Pokud váháte, který ze zákroků k omlazení vaší pleti bude ten nejlepší, navštivte nové otevřené 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. www.gyncentrum.cz

PETRA MĚCHUROVÁ: ŘÍKÁ TO VLASY

Přední česká kadeřnice je první ženou na světě, která získala nejvyšší mezinárodní kadeřnické ocenění AIPP Grand Trophy. Cen má ovšem mnohem víc a další stále sbírá. Nedávno otevřela v Praze druhý salon a její tým se dále rozrůstá.

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley a archiv Petry Měchurové



proužky a zesvětlení. Další trendy barvy jsou červená nebo zrzavá. Zrzavá se pořád vrací, protože dělá svítivé a zářivé vlasy – a s hezkým střihem jsou efektní. Zrovna tak jsou in přírodní tmavé odstíny vlasů, v nich může být proužek do zelena, fialova apod. Další z trendů jsou šedivé barvy – nejen od přírody, ale vlasy se odbarví a natónují. Hodí se pro všechny věkové kategorie. Někdo si drží svůj styl celý život, ale je fajn v průběhu života udělat nějakou změnu.

Jak často děláte refreshing vy?

Ted' jsem ho právě udělala a přiznám se, že po dost dlouhé době. A jsem ráda, že jsem se tak rozhodla.

Může si téměř všechny účesy a barvy dovolit i žena vyššího věku?

Určitě, záleží pak jen na ní, jak svůj image umí prodat.

Jak nesete to, že vás okolí sleduje, jak jste učesaná, jestli jdete příkladem ve vlasovém stylingu?

Abych se přiznala, sama na sobě to tak neprožívám. Baví mě spíš vymýšlet změny a účesy na ostatních. Asi je to na mně kolikrát i vidět.

Různých produktů na zlepšení kvality vlasů, úpravu a fixaci účesu a podob-

Kadeřnický salon Petry Měchurové se řadí ke světovým špičkám. Její práce se vyznačuje kreativitou lehce rozpoznatelnou mezi ostatními vlasovými mistry. Sama k tomu říká jednoduše: „Vždycky mě bavilo česat a baví mě to pořád.“

Petro, máte spočítáno, kolik cen už jste vyhrála?

Ani nevím, kolik jich mám. Navíc po otevření druhého salonu je budu muset nějak rozdělit nebo je dostávat dvakrát...

Co vás v práci motivuje, když jste už všechno vyhrála?

Nevyhrávám pořád, ale nejtěžší je udržovat se stále na vysoké úrovni, být pořád na špici.

Vy jste ten správný člověk, kterého se můžu zeptat, jak vypadají trendy na letošní rok?

Výrazně se nemění, pořád jsou trendy, které se dál rozvíjejí. Jeden je odbarvování a tónování do různých pastelových odstínů. Další je přirozenější – hnědé vlasy a k tomu promelírování. Říká se mu Ombre nebo i contouring a znamená to v hnědých odstínech různé



Petru vždy bavilo česat a baví ji to stále

ně je nepřehledné množství. Jak se v nich může spotřebitelka orientovat?

Žena musí v první řadě vědět, co jí vyhovuje, a potom dát na odborníka. Produkty by jí měl doporučit její kadeřník nebo kadeřnice, protože se v nich jednak orientují, vědí, co obsahují, a kromě toho rozumí vlasům. Vědí proto, jaké výrobky budou klientkám vyhovovat.

Jaký je váš názor na časté mytí vlasů?

Časté mytí vlasů nevadí, pokud se používají kvalitní přípravky. Záleží na tom, jak vlasy dál upravujeme. Když si je někdo často žehlí nebo fouká, musí používat něco na jejich ochranu. Dodat jim výživu. Já si je sama také myju každý den. A každodenní foukání – to je totéž. Musí se používat produkty, které vlasy chrání před teplotou.

Je to stejné i s častým barvením vlasů?

Když se barva aplikuje jenom na odrosty a nebarví se po celé délce, takže se vlas neotevře, tak to určitě nevadí. Záleží samozřejmě také na citlivosti pokožky.

Co byste poradila majitelkám masážních vlasů?

Nemyslím, že by v tomto případě vadilo časté mytí, ale pokožka by se neměla masírovat, spíš jenom lehce přemýť. Pomáhají suché šampony nebo spreje, které vlasy odmastí od hlavy. Důležité také je nadržat si hlavu, aby se nedráždily mazové žlázy.

Svou poslední cenu jste obdržela za komerční účes, ale vím, že ráda če-

šete i účesy avantgardní. Jak často se vám to v praxi stane?

Kreativitu si užiju při česání na přehlídky, svatby nebo na nějakou slavnostní příležitost.

Kolik žen přichází s tím, že chtějí jen upravit účes, který léta nosí, a kolik je rozhodnuto pro změnu a nechá si poradit?

Hodně žen si nechá poradit, ale často není na místě okamžitá celková změna. Lepší je jít po krůčkách. Vlasy se mírně zesvětlí nebo se nechají dorůst. Člověk musí se změnou souhlasit, být o ní vnitřně přesvědčený.



Petra se raduje ze svého dalšího vítězství

Dobře „udělaná“ hlava dodá sebevědomí. Může se špatně zvoleným účesem sebevědomí naopak ubrat?

Samozřejmě, právě proto je dobré postupovat tak, aby změny nebyly velké a zásadní. Chceme, aby naše klientky hovořily svými vlasy. To je i naše krédo: Řekni to vlasy.

Jakou máte radu pro ženu, když ráno zaspí a potřebuje dobře vypadat na důležitou schůzku?

Záleží na jejím stylu, na kvalitě vlasů a také na tom, jak chce vypadat. Může si vzít klobouk nebo kšiltovku. Může si vlasy nastříkat gelem a lakem a dát si do nich čelenku. Může si je rychle umýt a cestou ji doschnou. Může je prolakovat a udělat drdůlek. Dá se udělat hodně rychlých účesů.

Jste nejen špičková kadeřnice, ale také maminka dvou dětí. Navíc teď máte i dva salony. Jak se vám daří skloubit práci s rodinou?

Salony máme dva a já budu k zastížení v obou dvou, ale nikde nejsem sama, mám společníky, takže není všechno jen na mně. Navíc kolem sebe buduji spolehlivý tým spolupracovníků, právě teď nabíráme díky druhému salonu nové kadeřníky. Jinak, mě vždycky mě bavilo česat, a to mě baví pořád. Od dětí teď utíkám k práci a když skončím, už se zase těším na děti.

Co děláte proti tomu, aby vás z práce nebolela záda?

Občas si zacvičím. S dětmi mám docela dost pohybu, když je příležitost, tak lyžuji, ráda si jdu také zaplavat nebo s dětmi na kolo a koloběžku.

Vím, že vlasy jsou u vás na prvním místě, přesto se zeptám: jak pečujete o svou pleť?

Snažím se chodit na kosmetiku, ale není to moc časté. Doma o ni ale pečuju.

PETRA MĚCHUROVÁ (41)

v oboru působí 24 let, ceny začala sbírat už v učení, vyhrála i mistrovství republiky. Šestnáct let pracuje ve vlastním salonu, koncem loňského roku si v Praze otevřela už druhý. Původně toužila být baletkou, ale kvůli nemoci se této kariéře musela vzdát. Od páté třídy se chtěla stát kadeřnicí. Toto přání se jí splnilo a stala se jednou z nejlepších kadeřnic nejen u nás, ale i ve světě. Prestižní časopis Estetica Italy ji označil za jednu z patnácti nejlepších kadeřníků světa. Její talent a kreativita jsou vždy lehce rozpoznatelné v jejich vlasových kolekcích, které moderním a svěžím způsobem předvádějí nejnovější módní trendy. Petra se objevuje na mnoha vlasových a módních show včetně nejprestižnějších světových, jako jsou The Alternative Hair Show, Top Hair International, Salon Look International a další. Spolupracuje s českými i světovými módními návrháři. V roce 2012 založila vlastní akademii Academy Lab Petra Měchurová, kde společně se svým týmem vzdělává ostatní kadeřníky.

VELKÉ VEČERNÍ LÍČENÍ

Máte v plánu protancovat střevíce na ples? Chcete si užít pohodový večírek s kamarádkami nebo kolegy? Chystáte se zazářit na divoké párty? Při každé z těchto příležitostí se chcete cítit výjimečná a krásná? Jak si vybrat správné nalíčení? Poradíme.

Františka Těšínská,
Foto: archiv firem a Shutterstock



Filip Novák, jeden z našich nejznámějších vizážistů, slavné tváře nejen líčí, ale také jim přináší trendy a vychytávky. Dnes poradí i čtenářkám časopisu Kosmetika&Wellness. Pro zimní společenskou sezonu je to hlavně kvalitní make-up a trvanlivost.

NA PLES: MAT I JAS

Než se začnete líčit na ples, pamatujte na to, že dekorování obličeje by mělo vydržet zátěž večera, při kterém se nejspíš dost zpotíte. Nalíčení by mělo být proto co nejtrvanlivější. S množstvím a složitostí make-upu to nepřehánějte, stačí, když vás ozdobí šperky nebo okouzující šaty. Rozmazaná řasenka nebo rtěnka na obleku tanečníka vám může pokazit večer.

Vzdávat se líčení není nutné, naopak, ale mělo by být jemné. Nejdříve použijte hydratační make-up a zafixujte ho s pomocí velkého

štetce transparentním pudrem. Novinkou jsou takzvané highlightery neboli rozjasňovače. Jsou efektivní pro rozjasnění tváří, ale také dodají lesk očím. Pokud máte krémový, naneste ho šetecem nebo prsty na lícní kosti, všude tam, kam dopadá světlo. Oči zvýrazněte barevnou nebo černou plnou linkou či kouřovým líčením. Pokud použijete tekutou linku, můžete ji lehce rozmáznout směrem k vnějšímu kraji obočí, bude trvanlivější než pudrový oční stín. Řasenka by měla být voděodolná, aby vydržela zátěž pocení. Rty pečlivě vymalujte rtěnkou, která je matující a naotech vydrží. Celé nalíčení zafixujte sprejem.

TIPY K&W

1. Efektivně přizpůsobivý. Mikronizované pigmenty make-upu Traceless Foundation zajistí dokonalou krycí schopnost a přizpůsobí se pleti, která získá sjednocený a zářivý vzhled, Tom Ford, 2190 Kč

2. Svěží jako rosa. Tekutý rozjasňovač Highlighting Cushion Stick Double Wear má odstíny Rose Glow (studený podtón), Peach Glow (teplý podtón) a Champagne Glow (neutrální podtón), Estée Lauder, 1050 Kč

3. Tetování rtěnkou. Tatouage couture nabízí bezkonkurenční barevnost s efektem připomínajícím holou pleť, YSL, 990 Kč

PÁRTY V BARU: ODVAZ A TŘPYT

Toužíte někdy vyzkoušet tak trochu netradiční barvy a výraznější líčení? Teď máte příležitost. Na večírek, třeba v baru, si můžete dovolit téměř vše. Odvažte se třpytit, zářit, blýskat se, všechno je povoleno.

Už jste slyšela o stroboskopickém líčení? Zkuste ho: patří na lícní kosti a tam bude nepřehlédnutelné. Odráží světlo a vytvoří mihotavé odlesky, stejně jako diskotéková koule. Na tváři rozetřete make-up bez použití pudru, čímž dosáhnete rozjasněného vzhledu. Celé pohyblivé víčko může být ve zlatě, stříbru nebo v bronz s očním gelovým stínem, který je trvanlivý vůči potu. Nechte ho jen tak a doplňte řasenkou nebo ještě přidejte výraznou oční linku. Práce vám půjde snadno s pevným fixem nebo silnou tužkou. Netypickou linku můžete „vymalovat“ z barevných kamínků. Nalepíte je docela snadno lepidlem na řasy s pomocí pinzety. Na rty nejdříve vymalujte matnou rtěnku, která je trvanlivá. Může být fialová nebo v bordó odstínu, případně je přetřete leskem na rty a zkuste doplnit malým štětečkem glitry a na závěr zafixovat vinylovým leskem.

TIP K&W

1. Jasná zpráva. Rozjasňující podklad Glowing base znamená první krok pro dokonalý jas. Pod make-up naneste vyhlazující bázi (podklad) – dodá pleti světlo s pomocí perleťových pigmentů, Sensai, 1290 Kč

2. Disko efekt. Rozjasňující kapky Custom Glow Drops pro projasnění pleti a svěží září. Naneste-li je přímo na pleť, na vrchní část lícních kostí, hřbet nosu a těsně na linii horního rtu, vznikne působivý „strob-bing“, Lancôme, 910 Kč.

3. Přímý zásah. Řasenka Troublemaker Mascara násobí objem a dosáhne i na nejmenší řasy ve vnitřním koutku oka i při menší obratnosti, Urban Decay, 720 Kč

4. Třpytivý pohled. Automatická vysouvací tužka Phyto Khol Star waterproof (8 odstínů s vícenásobnými efekty pro intenzivní pohled, buď s jemnými třpytkami, černými odstíny s jemnými odlesky) je dlouhodržící, odolává teplu, slzám, potu a kožnímu mazu, Sisley, 1120 Kč

5. Magie večera. Paleta očních stínů Eye Shadow Palette Glitter bomb pro magické rozjasnění, Too Faced, 1290 Kč



4. Chytrá linka. Voděodolná tekutá linka na oči ve fixu Sensational Liner. Zahnutým aplikátorem zvládnete plnou a precizní linku od vnitřního koutku oka až po vnější. Pro efekt plnosti a objemu lze linku nanést mezi jednotlivé řasy a dokonale přirozený look už doladit pouze řasenkou, Maybelline, 200 Kč

5. Profesionální zásah. Fixační sprej Infallible je pomůckou z kufru make-up artistů pro zajištění trvanlivosti make-upu, L'Oréal, 400 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 svěže 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 V SADĚ S DÁRKEM:

Hydra Prodiges krém, Hydratační sérum + Odličovací voda ZDARMA

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

VEČÍREK S PŘÁTELI: STŘÍDMOST A ELEGANCE

Na večírku můžete zaujmout, ale raději vynechte třpytky a efekty ve stylu disko koule. Neznamená to však, že musíte vypadat nudně. Buďte dámou, která si nechá záležet na bezvadné pleti, výrazné rtěnce a perfektním obočí.

S pomocí dobře krycích korektorů a podkladové báze si připravíte hladký základ pod make-up. Takzvaný primer vyhladí povrch. Bude vaším nejlepším spojencem, zmizí pod ním velké póry a barevné nesrovnalosti. Až potom použijte rozjasňující make-up na partie lícních kostí, nad rtem i nad obočím. Chybějící chloupky v obočí dokreslete, urovnejte kartáčkem linku obočí a pak zafixujte gelem nebo vazelinou. Tváře vymodelujte tmavším a světlým pudrem. Konturování stále letí, jeho výhodou je, že můžete mžikem upravit tvar obličeje. S tmavým odstínem uberete tam, kde chcete, světlý spíše zvýrazňuje. Rty pečlivě vymalujte matnou rtěnkou se sametovým finišem. Pamatujte si, že líčení tváří začnete vždy po té, až když je pleť dostatečně hydratovaná.

TIP K&W

1. Sametový úsměv. Tekutá matná rtěnka The One Lip Sensation Matt dodává sametový efekt a uchovává hydrataci rtů, Oriflame, 299 Kč

2. Pudrové lichocení. Rozjasňující pudr Invisible Glow Highlighting Powder svými částicemi odráží světlo, nechá vyniknout krásu obličejových rysů a dodává jim lichotivý vzhled, BareMinerals, 850 Kč

3. Závoj na nedokonalost. Krycí voděodolný make-up Touch zakryje skvrny i drobné vrásky s vysokou koncentrací přirozených pigmentů odrážejících světlo. Včelí vosk vyplní drobné linky a zjemní povrch pleti, SynCare, 342 Kč

4. Významné kontury. Konturovací paleta Face Contouring Palette – pomocník 3 v 1 dodá pleti objem a jas, tmavý pudr prohloubí kontury obličeje, tvářenka vytvoří zdravý vzhled, Clarins, 1250 Kč

5. Punc upravenosti. Řasenka na obočí Brow Precise Fiber Filler je k dostání ve třech barevných odstínech (dark blonde, soft brown a medium brown); gelové složení řasenky s mikrovlákný dodá obočí tvar, barvu a zafixuje ho, Maybelline, 200 Kč



VYHLAZENÁ CESTA ZA ŠTÍHLOU POSTAVOU

Mezi předsevzetími, která si dáváme k novému roku, se často objeví: zhubnout! Chce to upravit jídelníček, přidat pohyb – a vybrat si kosmetiku, která naše úsilí podpoří.

Toužíte po štíhlé postavě? Pak se spolehněte na produkty značky Phytomer. Mezi již osvědčenými prostředky najdeme novinku: **Celluli Night Coach**.

– **ANTICELULITNÍ NOČNÍ MASKA** dobíjí tukové buňky (adipocyty) mimořádnou energií, a proto dochází k maximální eliminaci celulitidy. Emulze simuluje stav po sportovním tréninku, kdy tuky ubývají nejintenzivněji. Hlavní složkou noční masky je unikátní mořský taurin, extrakt z červené řasy. Jeho funkce je ještě vylepšená o působení růžového pepřového oleje (je 8x účinnější než kofein) a také o ultrasilnou kombinaci extraktů z červené a hnědé řasy a hyperlipolytického kofeinu.



KOMBINUJTE S DALŠÍMI PRODUKTY:

Celluli Attack

– **KONCENTRÁT PRO PROBLEMATICKÉ PARTIE** představuje intenzivní lokalizovanou péči zacílenou na celulitidu, která odstraňuje viditelné důlky ve většině kritických oblastí. Odstraňuje efekt pomerančové kůže. Její ultrajemná textura se okamžitě vsákne do pokožky. Může se používat i jako sérum do vašeho běžného tělového krému.



Shaka Shaka

– **ULTRA VYHLAZUJÍCÍ A KONTUROVACÍ EMULZE** nabízí třífázový účinek: ihned po nanesení vyhladí celulitidu a viditelně řeší úbytek tuku. Den po dni koriguje viditelné příznaky pomerančové kůže a zeštíhluje oblast pasu a stehen.



Resurfaslim 2v1

– **PEELING A ZEŠTÍHLENÍ:** jde o první produkt, který kombinuje peeling jemnými mořskými kyselinami se zeštíhľujícími účinky. Do pleti důkladně ošetřené peelíngem se snadněji dostávají účinné látky působící proti celulitidě a tukovým polštářkům.



NA ČEM SI PLEŤ POCHUTNÁ?

Nikdo si u jednoho výrobce nekoupí karosérii, u druhého kola, u třetího motor a udělá si sám auto. V kosmetice někdy právě takhle postupujeme.

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock



V každém věku chceme být půvabné a vypadat asi tak na třicet. Často pro to děláme hodně, ale s výsledkem přesto nejsme spokojené. Jak

tedy o pleť správně pečovat, na to jsme se zeptali **Bohumily Christophové**, školící kosmetičky a na slovo vzaté odbornice. „Jsem ze Znojma, tak všechno přirovnávám k vínu: když chcete mít dobré víno, tak nejdřív láhev pořádně umyjete – to je čisticí. Pak ji opláchnete – to je kvalitní tonikum. Když v ní něco zbude, vezmete písek – to je peeling. Pak ji teprve nalijete dobrým vínem. V kosmetice jsou tyto prostředky, séra a ampulkové koncentráty často důležitější než krém, ten je jakousi zátkou na pleť. A make-up, to už je viněta. Na prázdnou a špinavou láhev je zbytečné dát kvalitní špunt.“

Na co se máme zaměřit při výběru kosmetiky?

Nikdo z nás nechce vypadat staře, zelenou proto mají anti-agingové produkty, které umí navrátit stárnoucí pleťi objem. Doba nás nutí používat výrobky bio, veganské a podobně. Ve většině případů je to spíš móda než přesvědčení zákazníků, že jsou tyto výrobky zdravější. A přitom právě to je u kosmetiky velmi důležité – záruka bezpečnosti. Účinnost by měla být až na druhém místě. Také bychom měli používat kosmetiku vyzkoušenou a zkoumat, jak firmy své výrobky testují. Samozřejmě netestovat na zvířatech – to už je podmínka.

Jaký je váš názor na nakupování na internetu?

Dnes, když se všechno objednává na internetu, zákaznice chtějí, aby bylo všechno zjednodušeno. Zmáčknou knoflík a přístroj mi ukáže, jakou mám pleť. Zmáčknou druhý a přijde mi výrobek. Když se v nabídce neorientují, používají to, co se právě „nosí“, ale takové samokombinace bývají někdy hodně nebezpečné. Žena si koupí lacíný umývač, nejlépe micelární vodu a k tomu si pořídí kvalitní krém a je spokojená. To ale není správný postup.



BOHUMILA CHRISTOPHOVÁ

Po maturitě více než dvacet let pracovala jako zdravotní sestra, ve čtyřiceti letech se začala věnovat vizážistice a kosmetice. Školy a školení absolvovala nejen v Česku, ale hlavně v Německu. Působí jako jediná soudní znalkyně pro kosmetiku a vizážistiku České republiky. V současné době spolupracuje s firmou Janssen cosmetics.

Zmínila jste micelární vodu, která je stále velmi oblíbená, ale už se ozývají hlasy, že ji nepoužíváme správně.

Podle názoru dermatologů zhoršilo nekritické používání micelární vody výskyt periorální dermatitidy. Je to mydlínka, která se musí z obličeje odstranit. Po použití je tedy nutné si umýt důkladně obličej vodou.

Jak je možné, že se něco stane hitem, a přitom to není úplně neškodné?

Zákazník to chce, protože reklama táhne, protože co spotřebitele ovlivňuje? Především reklama a balení. U micelární vody jde o stejný problém jako u čistícího prostředku na oči, který obsahuje silikon. Čím více silikonu v očním okolí, tím víc je přemáštěná kůže na povrchu. Mazovým žlázám, kterých je v okolí očí málo, přichází informace, že kůže je přemáštěná, takže nevytváří maz. Když je budete dlouhodobě omezovat v jejich funkci, tak jednoho dne přestanou fungovat. Vytvoříte si tak rychleji stárnoucí oční

okolí. Stejně tomu je, jestliže používáte často tyčinku na rty: stanete se na ní závislá. Optimální je přetřít rty hydratačním sérem. Důležité je, aby neobsahovalo parafin a silikon. Nevhodné jsou také silikonové odličovače. Sice dobře rozpustí barvu, ale po čase mají ženy šedé kruhy pod očima, protože mikropigmenty jsou v kůži neustále rozpuštěny a špatně se z ní odstraňují.

Měl by člověk používat všechny prostředky od jedné značky?

Je to stejné, jako s autem: když si jdete koupit mercedesa, koupíte si ho celého, a ne jenom karoserii a do toho motor třeba z trabantu. Začíná to už čistěčem, měl by být takový, aby nevadil ostatním prostředkům a aby je do kůže vůbec pustil. Pokud se natřete něčím, co obsahuje velké množství parafínu, tak vám to udělá na obličej něco, co se podobá neoprenu. A ten těžko do pokožky pustí další supersérum, za které dáte tisíce korun.

Doporučujete po nějaké době změnit značku kosmetiky?

Můžete ji změnit, jestliže má úzký sortiment, třeba dvacet produktů a během čtyř let je všechny vyčerpáte. Ale jsou firmy, které mají výrobků až čtyři sta a vy je ani všechny nevyzkoušíte, pak není potřeba značku měnit.

RUČNÍ KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ JE PRO ZÁKAZNÍCI JAKO POHLAZENÍ.

A co podkladové báze – používat je, nebo ne?

Důležité je její chemické složení. Pokud je to hydratační báze, tak si ji dejte třeba kilo. Obsahuje-li ale silikon, tak – i když je to těkává látka, která v průběhu šesti až dvanácti hodin z obličeje odtrká –, tak po tuto dobu funguje na obličej opět jako neopren nebo igelitový pytlík. Čistič by měl do kůže pustit další produkty, jinak ji bude sužovat dehydratace a s ní nastoupí i ztráta objemu. Stále hledáme ideální výrobek, a protože pořád spěcháme, tak ráno si jedním tahem něco natřu, druhým to přetřu... Je ale nutné zohlednit, co naše

kůže potřebuje a aspoň jednou týdně jí věnovat trochu víc času – udělat si peeling, dát masku. Správné očištění je samozřejmě důležité každý den.

A mít k tomu případně i nějaký přístroj?

Technika je dobrá věc, ale pokud ji člověk používá sám, může ji používat špatně a dlouhodobě se nesprávně ošetřovat. Zákaznice stále hledají tipy, jak být co nejvíc samoobslužné, a věří na zázraky: na obličej se přiloží koncovka přístroje, ten pípne a řekne, jakou máte pleť. Ale pořád, i když je to přístroj, jde o pohled laika. Alespoň jednou za rok jdete s autem na garanční prohlídku, tak byste si měla dopřát alespoň čtyřikrát do roka odborné kosmetické ošetření, kde vám poradí směr péče, jak o sebe dál pečovat doma.

Myslíte tedy, že ruční ošetření je nenahraditelné?

Nejsem proti přístrojům. Ale mám ráda takové, které zesilují to, co kůže normálně dělá. Třeba exfoliaci, protože se tak nastartují procesy v kůži. Zbavíte se rohoviny, což pokožka sama nedokáže. Povrchová rohovina musí mít hydrolipidní vrstvu, pokud ji nemá, tak si pro tu vodu jde do hloubky pleti a čerpá odtud. Úkolem kosmetičky není doplnit studnu, ale udržet ideální hydrolipidní vrstvu, abychom do té hluboké studny nemuseli. Jsem toho názoru, že ruční kosmetické ošetření je pro zákazníci jako pohlazení. Každý je rád, když má smutek a někdo ho vezme do náruče a utěší. A u kosmetiky vám hlazení a dotyky rukou sejmou víc stresu než přístroje. Proto si myslím, že lidská ruka je nezastupitelná.

Jak ale poznat dobrou kosmetičku?

Rada kamarádky je i v dnešní době nejlepší řešení. Hodně informací sice najdete také na internetu, ale je tam i spousta nesmyslů. S výběrem nespěchejte, rozhlížejte se. Nejde jen o člověka, ale také o kosmetiku, se kterou pracuje. Je-li to „masovka“, tedy značka multi-levelově rozšiřovaná, nezdá se mi to profesionální. Takovou kosmetiku by si profesionál neměl vybírat. Měl by volit podle značky: jestli je kosmetika dostupná na každém rohu a roznáší ji po ulicích i moje kamarádka, nebo to jsou kosmetické speciality. Když si chci pochutnat, nepůjdu do prvního bistra na rohu, a když si chci dopřát něco, na čem by si kůže pochutnala, vyberu značku.



JANSSEN COSMETICS



MATURE SKIN

THE AGE MANAGEMENT
SYSTEM FOR YOUR SKIN

www.janssen-beauty.cz

ODLIČOVACÍ DESATERO

Jak mít dokonalou pleť bez chybičky? Jednoduše. Naučte se pravidla správného odličování a čištění pokožky a vyberte si k tomu vhodného parťáka. Poradíme, jak na to. Možná existuje ještě něco, s čím si nejste úplně jistá.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

Věštinou už nikdo nepochybuje, že pleť je potřeba čistit a před spaním je nutné odstranit líčidla. Ale přiznejte si, nezapomenete někdy, nebo se vám pozdě večer už nechce? Víte však, že tato jednoduchá péče vaší pleti prospěje víc než drahý krém nebo značkový make-up? Čistá a osvěžená pleť má mnohem lepší podmínky pro odpočinek a regeneraci. A to už za chvíli pozornosti stojí.

1. DEN ZA DNEM

Pravidelnost je důležitá. Za všech okolností odstraňte nejen make-up a řasenku, ale také maz, pot a prach, které na pleti ulpívají během dne. Možná nejsou na první pohled postřehnutelné, ale opravdu se vám chce s tímto nánosem ulehnot na polštář? Ráno pak využijte jemný odličovač na stažení zbytků nočního krému a k osvěžení pleti.

2. VE TŘECH KROCÍCH

Dodržujte tři základní kroky, které radí kosmetičky: vyčistit - tonizovat - hydratovat. Celou akci můžete zkrátit, pokud využijete micelární vodu. Umožňuje dokonalé odstranění make-upu i líčidel z pokožky dekolte, krku i obličeje, včetně očních okolí. Je ideální také pro hlubkové čištění pórů. K rychlému zásahu jsou dobré i odličovací ubrousky, ale jen pro výjimečné situace, určitě ne pro pravidelné použití.

3. KAŽDÁ JE JINÁ

Nedejte na kolegyni nebo kamarádku, která vychvaluje odličovač, který si nedávno koupila.

Najděte si ten, který bude vyhovovat vaší pleti. Zatímco krémový v podobě pleťového mléka se doporučuje pro suchou pleť, gelový odličovač nebo pěna je výhodnější pro tu mastnější. Micelární voda pak pro ty, které spěchají. Kosmetičky doporučují následně přípravek s micelami ještě opláchnout čistou vodou.

4. JEMNOST PŘEDVŠÍM

Nesnažte se pleť odličovat za každou cenu. Když na ni budete zbytečně tlačit (třeba pomocí žínky) dosáhnete pravý opak čisté a svěží pleti. Použijte raději jemný bavlněný tampon. Nejprve jej navlhčete vodou, aby jemně klouzal po povrchu, naneste na něj odličovací přípravek, který nechte chvíli působit, a pak jemně stírejte po pleti, dokud nebude čistý. Pokud zrovna není po ruce, můžete přípravek nanést prsty a masírovat dlaněmi.

5. DOBRÝ DŮVOD PRO TONIK

Nikdy jste nepochopila, proč ho používat? Věřte, že vám může dobře posloužit. Tonikum je alternativou vody, kterou na závěr odličení používáme k dočištění pleti. Umí stáhnout póry a vyhladit povrch. Zdokonalíte tak čistotu a připravíte pleť na přijetí blahodárných látek z následné péče krému nebo séra.

6. MÝDLO RADĚJI NE

K odličování ani čištění obličeje nikdy nepoužívejte mýdla, gely nebo šampony, které jsou určené k umývání rukou nebo těla. Vytvoří sice spoustu pěny, ale narušují ochranný kyselý plášť pleti a odstraňují z ní přirozený mastný

film. A to může zbytečně vést k podráždění nebo v případě mastné pleti i k tvorbě nových pupínků.

7. JDE TO I BEZ SLZ

Pleť v očním okolí nemá žádné tukové podloží, a proto si zaslouží jemnější přístup. Oči chraňte proti podráždění a zčervenání, proto sáhněte po přípravcích bez alkoholu a s odpovídajícím pH, které nenuť k slzám. Ověřené jsou květinové vody z růže, světlíku lékařského a chrpy nebo extrakt z heřmánku se zklidňujícími účinky. Napuštěný tampon s odličovačem nejprve přiložte na zavřené oko a nechte chvíli řasenku rozpustit. Pak teprve opatrně stahujte líčidlo směrem dolů a do stran.

8. OLEJOVÁ LÁZEŇ

Poměrně novinkou v odličování je využívání rostlinných olejů. Nejdříve ho rozeřete a zahřejte v dlaních, pak jemně vtiskávejte do tváří i přes naličené řasy. Jemně masírujte krouživými pohyby po obličeji i krku. Poté přiložte čistý mušelinový ubrousek nebo malý froté ručník, který před tím namočte v horké vodě a vyždímáte. Póry se otevrou a esenciální olej vnikne dovnitř a všechny nečistoty se okamžitě začnou rozpouštět.

9. KROK K DOKONALOSTI

Přidejte ještě jeden krok při odličování, vyplatí se vám to. Zkuste novinku, vodu s pleťovou kyselinou. Aplikujte ji večer, někdy i ráno, s pomocí vatového tamponku a neoplachujte. Zvyšují se tím účinky hydratačních přípravků, které následně použijete. Tato péče uvolňuje vazby, které



drží odumřelé buňky pohromadě, a pomáhá k jejich odstranění. Maz a zbytky nečistot zmizí jako mávnutím proutku a pleti dodáte pocit svěžesti.

10. ČIŠTĚNÍ DO HLOUBKY

Podobnou funkci jako pleťové kyseliny splňují peelingové přípravky, jen pracu-

jí na jiném principu. Rozdíl je v tom, že svou čisticí práci zvládají mechanicky, masáží s jemnými zrníčky. Odstraňují odumřelé buňky a stimulují krevní oběh. Odstraní se horní vrstva unavené kůže a zůstane růžová a zdravá pleť. Vyberte si peeling, který sedí vaší pleti, jemnější na suchou a hrubší zrníčka na mastnou, a dopřejte si ho jednou týdně při večerním odličování.

OČISTA DO ČISTA

1. Hlubkově čistící peelingový krém 3v1 s bílým jilem, který uvolní póry a zabrání vzniku černých teček, Nivea, 125 Kč

2. Gentle Cleansing Gel s výtažky z tropické pryskyřice, kadidla, myrhy, čaje z Javy je důkladný, ale i citlivý ke smíšené a mastné pleti, Sisley, 1945 Kč

3. Fibro stimulační pleťové tonikum bez alkoholu – bylinné výtažky z lipového květu, heřmánku, ženšenu, vilínu a okurky odstraní poslední zbytky make-upu a nečistot. Upravuje pH pokožky, přináší pleti vitalitu a svěžest, GERnétic, 780 Kč

4. Odličovací mléko Lait Micellaire Demaquillant – odličovací micelární mléko je šetrné k sušší pleti, nevysušuje a jemně hydratuje. Roztírá se buď prsty po obličeji, krku a dekoltu, nebo se nanáší navlženým tamponem, Payot, 570 Kč

5. Omlazující pleťová voda Optimals Age Revive Toner pomáhá redukovat jemné linky a vrásky, odstraňuje odumřelé pleťové buňky, stahuje póry. Obsahuje směs přírodních švédských ingrediencí, panthenol, rostlinné výtažky z malin a jalovce, Oriflame, 199 Kč

6. Hedvábný čistící pleťový olej Beauty Elixir čistí efektivně, přitom jemně, díky obsahu pistáciového, meruňkového, olivového a mandlového oleje spolu s bisabololem a vitaminem E pomáhá udržovat ochranný film pleti a zabraňuje jejímu vysušování, Astrid, 369 Kč

7. Rozjasňující noční peelingová péče obohacená o 4% kyselinu glykolovou pro jemnou exfoliaci odstraňuje přebytek kožních buněk z povrchu pleti, zatímco spíte, ráno je jasnější a hladší, Vichy, 699 Kč

8. Jemný čistící gel bez mýdla Placentor Vegetal šetrně odstraňuje nečistoty i make-up z povrchu pleti. Zinek a esenciální oleje z levandule a rozmarýnu viditelně stahují póry, řasa chlorella napomáhá detoxikaci pleti, Placentor, 305 Kč

9. Odličovací voda Thalac obsahuje výtažek z modrozeleňých mořských řas pro remineralizaci pleti a výtažky z květů růže, které zpevňují a pročišťují. V jednom kroku odstraňuje nečistoty, make-up a tonizuje, Thalac, 540 Kč

HUBNUTÍ NA VŠECHNY ZPŮSOBY

Nadbytečná kila ze sebe zkoušel setřást alespoň jednou v životě každý. V našem světě nadbytku a milovaného pohodlíčka to prostě tak chodí. Snadno se sáhne do moře dostupných potravin a kila naskakují a naskakují...

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock



Jenze nenápadné faldíky se pozvolna zabydlí na našem těle, to postupně ztrácí mladistvou lepost a vedle problémů s krásou a kondicí přijdou i další. Tukem zaobalený jedinec se stává snadněji cílem tzv. civilizačních chorob: najde si nás lenost, dýchavičnost, ale i větší pravděpodobnost nádorového onemocnění, infarktu nebo mrtvice, cukrovky a také vysoký tlak. I mírně zvýšený krevní tlak způsobuje dvakrát vyšší riziko infarktu a dalších chorob! To, že se ve své baculatosti neolibíme sami sobě, je jen část velké, opravdu velké komplikace.

ASI JSTE UŽ SLYŠELI

● Obezita je nemoc. Ve vyspělých zemích vzrostl počet obézních od 80. let minulého století třikrát. V Evropě je průměrný BMI (body mass index) téměř 26,5.

● Jak na tom jsme, zjistíme nejsnadněji pomocí tzv. brocova indexu: od výšky postavy se odečte 100 a máme nejvyšší hodnotu, která se smí objevit na váze. Pro 172 cm výšky je to tedy max. 72 kg.

● BMI dává do poměru tělesnou hmotnost a druhou mocninu výšky v metrech. V udaném případě je to tedy 70/1,72, tedy cca 24. Zdravý jedinec by měl mít rozmezí 18,5 až 25, odchylka nahoru a dolů je špatně.

● Hubnout se má pomalu. Toho, kdo nechal váhu růst a pak se po letech probere, čeká větší dřina než toho, kdo má navíc jen pár kil po svátcích.

● Změnu váhy a objemu musí nekompromisně podpořit celková změna životního stylu. Na gauči u televize nezhubne nikdo.

● Vliv genetiky neovlivníte – rodina tloušťků je hendikep. Můžou za to samozřejmě rodinné stravovací návyky, ale také vrozené dispozice. Vlastní prostorově výrazná rodina je jako zvednutý prst – pozor, počítej s nebezpečím. Postavu jako Twiggy mít asi nebudete, ale fakt musíte chodit po světě jako stokilová koule?

● Redukci hmotnosti musí každý přijmout jako vítaný cíl, ne oběť. Nad každým talířem nejde plakat, že všichni můžou mlsat, jen já ne!

● Hlad je převlečená žízeň? Ano, je to tak.

MÍT ROZUMNÝ CÍL

Po vánočním hodování si mnoho z nás každoročně řekne: A dost! Stačí se jen postavit na váhu a nevěřičně sledovat, kam až se ručička za těch pár dní mlsání posunula. Nebezpečí sice všichni známe, ale opravdu nás donutí začít dlouhodobě jednat? Navíc, diety a hladovky už tak nějak nejsou v módě, protože ve svém důsledku trvale nefungují. Kdo by chtěl jakoukoliv dietu dodržovat do skonání světa? Jenže když ji vysadí, s chmurami na čele může sledovat, jak se odhozené kilogramy pozvolna vracejí zpět. Držet nějakou dietu, to jde pro odhození několika kilogramů. Každý ale známe přeborníky, kteří za rok jako na houpačce zhubnou a zas nabereou x kil.

ZHUBNOUT A UDRŽET PŘI SPRÁVNÉM PLÁNU DESET PROCENT VÁHY BY NEMĚL BÝT TAK VELKÝ PROBLÉM, TĚLO POSTUPNĚ VSTŘEBÁ ZMĚNY A NABERE SÍLY I MOTIVACI K HUBNUTÍ DALŠÍCH DESETI PROCENT.

Samozřejmě je daleko výhodnější takové problémy nemuset vůbec řešit. Jenže v životě jsou neošálitelné milníky, kdy si s námi váha může hrát na honěnou. Po porodu, po menopauze, po nepříjemných a stresujících rodinných trablech začne znenadání ručička váhy šplhat a šplhat, i když si myslíme, že k tomu vlastně nemá vůbec žádný důvod. Co s tím? Změnit životní styl, jak jinak. Nic jiného nefunguje. A ještě

něco: není-li vám osmnáct nebo dvacet, nenamlouvejte si, že s dietou nakonec budete vážit tolik jako v šestnácti. A když se to nepovede, zhroutíte se a vrátíte se na gauč. Vážit znovu 56 kilo, to je nádherná vidina, ale jestli jste toto číslo neviděli na váze roky a desetiletí, je to pouhý přelud.

„Daleko větší šanci (a účinek na zdraví) má snížení hmotnosti o pouhých deset procent váhy. Když někdo hubne ze sta kilogramů, je i deset kilogramů úspěch, zejména když novou váhu dokáže udržet. Bude mít ze sebe lepší pocit a rozhodně si zlepši všechny parametry svého zdraví,“ říká obezitoložka MUDr. Dita Pichlerová. „Zhubnout a udržet při správném plánu deset procent váhy by neměl být tak velký problém, tělo postupně vstřebá změny a nabere síly i motivaci k hubnutí dalších deseti procent.“ Takový postup, který se samozřejmě bez úpravy a dlouhodobého vyvážení příjmu a výdeje energie neobejde, však nepotřebuje svazující drastickou dietu, která může rozhodit metabolismus a připravit nás o radost z jídla. Není potřeba ani liposukce nebo dokonce bandáž žaludku.

SPRÁVNÁ MOTIVACE JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ

Ve dvaceti si dívky chtějí udržet postavu pro krásu a dokonalý vzhled modelky, starší ženy už víc myslí i na své zdraví. Držet dietu, abychom se vešly do loňských plesových šatů nebo plavek, je samozřejmě běžná praxe, motivací může být i sjezd spolužáků po mnoha letech nebo svatba, ať už vlastní nebo našich dětí. Většinou postačí pár dní odříkání, zmenšení porcí a víc pohybu. Takový postup může mít samozřejmě skryté úskalí – jo-jo efekt. Jakmile dietu ukončíme, vrátíme se k milovaným sladkostem, o kterých se nám po celou dobu diety zdálo. A to je konec, kila po různě dlouhé době znovu vyhledají vyklizené pozice. Ten, kdo už své tukové buňky nechal jednou nabobtnat víc, než je zdravé, žije nadále v ohrožení.

Nikde není samozřejmě řečeno, že v takovém případě je vše kromě celerových stonků zapovězeno. Potěšení z dobrého jídla je velkou životní radostí. Jen k samotnému jídlu musíme přistupovat trochu jinak než dřív.

VŠICHNI TO TEORETICKY UMÍME, JEN TA VŮLE...

Aby tedy probíhalo vše, jak má, není až tak rozhodující, kolikrát denně jíme, ale čeho a kolik. Dnes je pochopitelně navíc životně nezbytné prostudovat si obsah pojídaných potravin. Člověk by zaplakal, když zjistí, kolik skrytých cukrů a tuků je ve zdánlivě neškodných potravinách: jogurty, ochucené tvarohy, light limonády, ale i různé müsli, polotovary, sypké směsi k přípravě jídel, sušenky a pečivo, o uzeninách ani nemluvě. To vše nám vysloveně brání zbavovat se kil. Dobře sestavit jídelníček a nad každým talířem popřemýšlet je při změně stylu života směrem k lepší postavě naprostá nutnost. Časem se dá na všechno zvyknout, a dokonce i kousek hořké čokolády se na talíři smí objevit jako odměna. Kousek. Občas.

A CO JE PRO ÚSPĚŠNÉ HUBNUTÍ STEJNĚ NE- ZBYTNÉ?

- Dietologové se shodují na třech větších porcích jídla denně nebo také na pěti malých. Záleží na tom, co je vám příjemnější. Vybrané však dodržujte.
- Vnitřní pohoda je základ, bez kterého to nefunguje – stres a chvat metabolismus nenastartuje správným směrem.
- Přijměte redukci jako cíl – není možné nad každým talířem trpět a závidět jídlo ostatním. To se nedá dlouho vydržet.
- Vyberte si pohyb, který se vám líbí a dá se provádět často. Plavání je sice fajn, ale když je k bazénu daleko, moc nám nepomůže.
- Chodte brzy spát.

VYHLEDAT POMOC?

Existuje řada metod, které s formováním postavy pomáhají, zejména když se potřebujeme zbavit jen několika kil. Umí mírně napravit vzhled ochablých partií, jež na těle zůstávají po větším zhubnutí. Bude to ale něco stát.

● **LPG Endermologie** nabízí formování postavy příjemnou biostimulací kožní tkáně. Terapeutickou hlavici se aktivuje lipolýza, tedy štěpení a uvolňování tuků, současně se pokožka zpevní a vyhladí se celulitidní dolíčky.

● **Podtlakové přístroje** působí na nejčastěji ohrožené partie – boky, stehna. Obsah narušených tukových buněk pak odvádí lymfatický systém z těla ven.

● **Ultrazvukové ošetření** slouží k formování těla, zhubnout bez vlastní aktivity moc nemůžeme. Po několika procedurách se zmenšuje objem ošetřených partií.

● **Estetická rázová vlna.** Zlepší se krevní zásobení a podpoří se metabolismus v dané oblasti, zpevní se kůže, svaly se posilují. Je vhodná pro ošetření stehna, boků a hýždí a nadloktí. Samozřejmě je potřeba navštívit pracoviště několikrát.

● Formování postavy s **přístrojem Icoone.** Redukuje objem, mírní otoky, zpevní a vyhladí pokožku.

ČLOVĚK BY ZAPLAKAL, KDYŽ ZJISTÍ, KOLIK SKRYTÝCH CUKRŮ A TUKŮ JE VE ZDÁNĽIVĚ NEŠKODNÝCH POTRAVINÁCH.

Jakékoliv kosmetickoestetické ošetření má daleko větší účinnost, jestliže na něj budeme docházet pravidelně po předepsaný čas, doplníme jej pohybovou aktivitou: 10 000 kroků denně má netušený efekt, opravdu. Nezbytné je i dostatečné zavodnění organismu. Vypít cca dva litry tekutin denně je sice nutné, ale ne každý to bez kontroly udělá. Kontrolujte si počet vypitých sklenic s vodou, minerálkou nebo čajem. Mléko ani káva se nepočítají.

PŘEHLED DIET, KTERÉ MÁME NEJRADĚJI

Atkinsova. Dovoluje červené maso, vejce, ryby, sýr i čokoládu, málo zeleniny, těstovin a rýže, zakazuje pečivo, brambory, ovoce. Zvyšuje hladinu cholesterolu.

Bodová dieta. Smí se jíst jen do stanoveného počtu bodů (co potravina to bod).

Dukanova dieta. Sází na bílkoviny a omezování sacharidů. Délka záleží na tom, kolik chcete shodit. Po zhubnutí se dá jíst vše, ale stále s mírou. Jeden den v týdnu je bílkovinný.

G1 dieta. Sleduje ne množství, ale kvalitu jídla. Čím větší glykemický index potravina má, tím rychleji se dostaví pocit hladu. Dovolené jsou potraviny pod 50 bodů (libové maso a ryby, polotučné mléčné výrobky, zelenina apod.).

Francouzská. Je variantou G1. Základem je bohatá snídaně, pak už malé porce. Nebere nikomu radost z jídla. Vynechává smažené, polotovary a konzervy.

Haydova (dělená). Principem je dělení stravy na rostlinnou a živočišnou.

Krevní skupiny. Různé krevní skupiny mají své ideální potraviny, některé jsou naopak naopak prostě nevhodné.

Poloviční. To znamená opravdu jíst poloviční porce. Tento systém ale nikdo trvale nevydrží.

Půst. Pije se voda a čaj, někdy i zeleninové a ovocné šťávy. Půst se nedá držet dlouho, vede ke ztrátě minerálů v těle, narušení svalové hmoty, přetížení ledvin a hromadění toxinů v krvi.

Středomořská. Základ je zelenina, obiloviny, ryby a plody moře, olivový olej a malé množství mléčných výrobků, luštěniny, ořechy, libové maso, olivy, semínka. Bohužel, v našich podmínkách chybí důležitý prvek, pověstná středomořská pohoda, tak jak ji známe z dovolené.

**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:

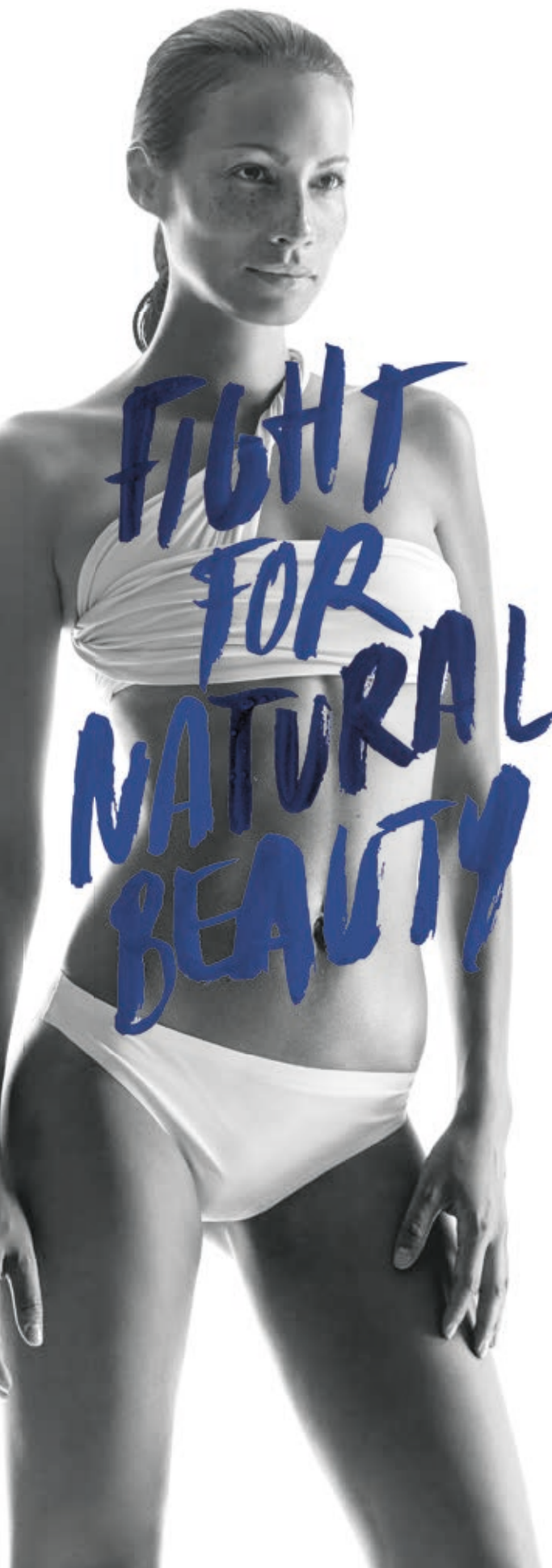
- > **TYPU POKOŽKY**
- > **PROBLEMATICKÝCH PARTIÍ**
- > **POŽADOVANÉ DÉLKY OŠETŘENÍ (OD 10 DO 40 MINUT)**

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

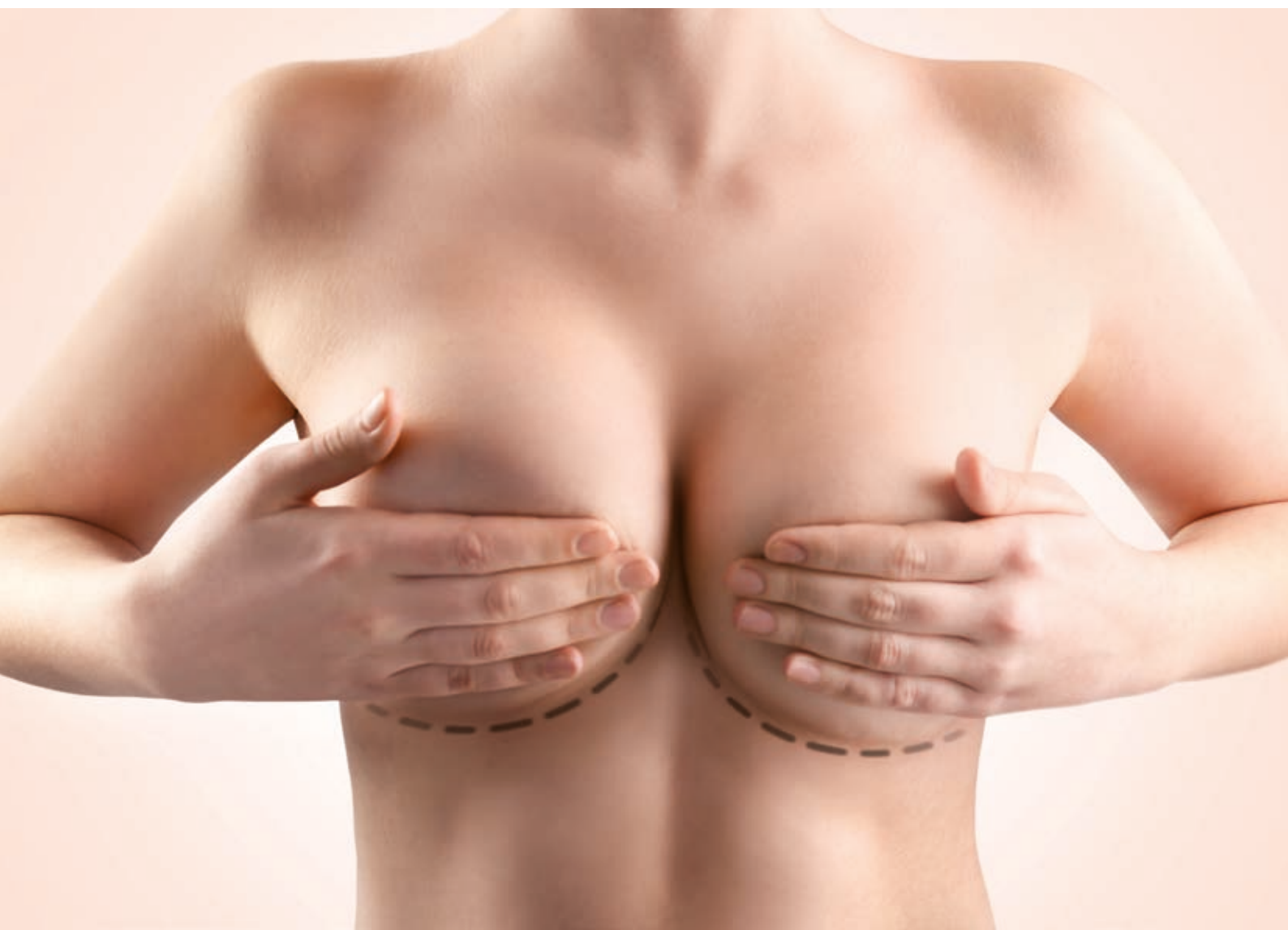
kpmedical.cz
endermologie.com



MENŠÍ, ALE PEVNÁ

Mít velká prsa je lákavé. Necháte-li si je ale zvětšit implantáty, musíte počítat s tím, že vám pravděpodobně do konce života nevydrží. Důvodem pro jejich vyjmutí mohou být důvody zdravotní nebo estetické.

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley a Shutterstock



Oba případy se týkaly i naší čtenářky Zuzany (65). Patnáct let se mohla chlubit pěkně vyplněným dekoltem. V poslední době ale dospěla k závěru, že si implantáty nechá vyjmout, protože ji trápila bolest zad a poprsí jí pokleslo.

Na konzultaci u MUDr. Svatopluka Svobody v pražské ambulanci 1. kolínského sanatoria ještě trochu koketovala s myšlenkou, že si jenom nechá staré implantáty vyjmout a nové vložit. Plastický chirurg jí však tento záměr rozmluvil a vysvětlil důvod: v mladším věku ani při větších nadechách bolest zad tolik nehrozí, později už bývá velmi obtížná. S přáním vyjmout silikon, i když žádné problémy neexistují, se ostatně u žen nad šedesát let setkává poměrně často. Kromě toho Zuzana uznala, že k její postavě byly implantáty o velikosti 300 ml příliš velké.

DŮLEŽITÉ MĚŘENÍ

V den operace je ale přece jenom hodně nervózní, třebaže ví, do čeho jde. Jen výsledek bude opačný: z větších menší. Má tedy trochu psychický blok. Rozum jí ale říká, že se rozhodla správně. Doktor Svoboda ji znovu ujišťuje, že bude spokojená: prsa budou sice menší, ale pevná.

Operace začíná už na pokoji, kde probíhá velmi důležitá část: měření a malování, kolik kůže bude potřeba odstranit. Odborník znovu potvrzuje: „Nic neubereme kromě implantátů a vytahané kůže.“ Zároveň naznačuje, kudy povede řezy.

A už jdeme – Zuzka se samozřejmě veze – na sál. Anesteziolog se žertem ptá, co chce namíchat, aby se jí dobře spalo. Za chvíli přichází MUDr. Svoboda, ale to už pacientka nevidí.

PODEZŘENÍ SE POTVRDILO

Sehraný tým zahajuje operaci. První řez vede plastický chirurg pod prsem, druhý po-



Zuzana se rozhodla pro vyjmutí implantátů



Hlavním důvodem byla bolest zad

vede okolo dvorce, třetí bude dole na spodní straně. Nejdříve jsou v tomto místě řezy dva; po odstranění nadbytečné kůže se spojí.

Lékař používá různé nástroje, aby implantát vyjmul, ale jde to dost těžko, protože je zarostlý. Vzápětí se navíc ukáže, že je prasklý. Silikon se roztéká a jeho odstranění je poměrně náročné. Vysvětluje se tak pokles poprsí: zvětšely implantát nevydržel. Doktor Svoboda se domnívá, že se to mohlo stát už před nějakou dobou při mamografii: „Měl jsem podezření na rupturu, ale až teď se ukázalo, že je to pravda. Stav není zdravý nebezpečný, rozlítý silikon nic nedělá, ale mění se tvar prsu a samozřejmě poklesne.“

Lékař musí operační pole důkladně očistit, odstranit kapsuly vrostlé do svalů, tedy jizevnatou vazivovou tkáň, která se utvořila okolo prsního implantátu. Teprve potom se může pustit do odstraňování přebytečné kůže. V průběhu zákroku chirurg stále vyměřuje, kolik kůže se odejme a kde bude nové stanoviště bradavky. A už přichází čas šití.



Poprsí jí ale také hodně pokleslo



MUDr. Svatopluk Svoboda kontroluje nákresy na operačním stole



První řez vede plastický chirurg pod prsem

menší zlo. Bolestivější jsou masáže, jejich cílem je zjemnění pooperačních jizev. Po šesti nedělích se Zuzka může vrátit ke všem běžným činnostem i cvičení.

Rozhodování o operaci nebylo pro naši čtenářku jednoduché, protože v tomto případě se jednalo přesně o opačný případ, než kvůli kterému ženy na plastickou chirurgii chodí. Zuzana má teď prsa sice menší, ale pevná a podle názoru odborníka se k její malé postavě lépe hodí. A to, čeho se naše čtenářka obávala, totiž, že si známi její proměny všimnou a bude ji muset vysvětlovat, proběhlo překvapivě dobře. „Ty jsi krásně zhubla!“ – taková byla nejčastější reakce okolí. Nikdo se nad tím nepozastavil, vždyť to přece dobře známe: když hubneme, tak nej dřív tam, kde to nejmeně chceme, tedy v prsou.



Po odstranění přebytečné kůže je potřeba také přemístit bradavku



Operace se chýlí ke konci: oba implantáty byly vyjmuty a prsa dostala nový tvar

Pravý prs je provizorně zašitý, operátor se přesouvá na druhou stranu. Celý proces se opakuje jen s tím rozdílem, že tento implantát není prasklý. Zato je vrostlý do tkáně, takže jeho vyjmutí dá opět velkou práci. „Implantáty si své místo vyležely a tkáně jsou hodně tuhé“, vysvětluje pro nás laiky.

„TY JSI KRÁSNE ZHUBLA!“

MUDr. Svoboda dělá poslední úpravy před zašitím, rozhoduje se, jestli by prsa neměla být špičatější. Pak vkládá dren a řezy definitivně zašívá. Zuzana stráví na klinice dva dny a potom ji dcera odváží domů s podrobným návodem, co má a nemá po operaci dělat. Nosit speciální podprsenku je to



Zuzka má po operaci prsa menší, ale pevná



Je ráda, že se zbavila také bolesti zad

MUDr. Svatopluk Svoboda

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TUKOVÉ ZÁSoby SE MŮŽOU HODIT

Plánujete liposukci a přemýšlíte, co se stane s tukem, který vám lékaři během zákroku odeberou? Nemusí skončit v odpadu. Můžete ho použít do partií, které potřebují naopak vyplnit. Tuk, který na jednom místě těla vypadá nehezky, totiž na jiném může skvěle sloužit.

Klára Kotábová, Foto: Shutterstock



Vlastní tuk získaný během liposukce a následně upravený v centrifuze se používá jako kvalitní výplň pro partie, o kterých byste to nikdy neřekli.

Aplikace vlastního podkožního tuku do obličejových partií se nazývá lipofilling a pomůže vám zbavit se vrásek nebo třeba získat plnější rty. Plastičtí chirurgové s touto metodou dnes umí již velmi dobře pracovat.

2 V 1

Liposukce, při níž se tuk potřebný k vyplnění jiné partie získává, probíhá při místním znecitlivění. Tuková tkáň se nejčastěji odebírá z břicha, následně se odstředí, vyčistí a aplikuje velmi tenkou jehlou do požadovaného místa. Místo po vpichu stačí přelepit. Po aplikaci do obličeje je nutné omezit mimiku. Při vpravování tuku do jiné části těla (např. do hýždí, prsou nebo boků) tedy při lipofillingu, doporučují lékaři fyzickou aktivitu nejdříve po týdnu.

U ŽEN SE APLIKACE VLASTNÍHO TUKU NEJČASTĚJI VYUŽÍVÁ PRO KOREKCI RTŮ, OBLÍBENÉ JSOU TAKÉ TUKOVÉ VÝPLNĚ STYDKÝCH PYSKŮ. MUŽI TAK ŘEŠÍ HLAVNĚ JIZVY PO AKNÉ NEBO TMAVÉ KRUHY POD OČIMA.

Tuk výborně funguje také u lidí, kteří chtějí napravit nerovnosti na obličeji nebo je trápí kruhy pod očima. Výhodou zákroku je, že tělo nevykazuje žádnou alergickou reakci na vlastní „materiál“. Nevýhodou naopak je, že vlastní tuk se může časem vsířbat, ale při správném technickém provedení zákroku se toto riziko zmenšuje.

Nespornou výhodou je fakt, že při jednom zákroku je možné postavu formovat: ubrat tuk

CO BYSTE MĚLA VĚDĚT, NEŽ SE PRO APLIKACI TUKU ROZHODNETE...

Autotransplantace tuku má obrovskou výhodu v tom, že díky ní budete prakticky obratem omlazená až o několik let. Vždy je dobré své představy o výsledku probrat s ošetřujícím lékařem. Ten posoudí, zda je daný zákrok vhodný a jestli naplní vaše představy. Nikdy nevyužívejte nabídky, kdy vám odborník přesně nesdělí, co vás čeká, jaká hrozí i nehrozí rizika, proč je dobré po zákroku vynechat sportovní aktivity.

Stejně tak můžete chtít vidět předchozí výsledky práce, kterou chirurg odvedl na ji-

ných pacientkách, a pak teprve si můžete udělat jasnou představu, jestli do zákroku jít chcete, nebo ne.

Zajímavé také je, že tento zákrok se stává stále oblíbenějším i mezi muži. Ti vyhledávají výplně vlastním tukem především pro jizvy po akné nebo pro výplň tmavých kruhů pod očima.

U žen je tato technika nejčastěji využívána pro korekci rtů, oblíbené jsou také tukové výplně stydkých pysků.

tam, kde je ho nadbytek, a naopak jím zkrášlit propadlé partie.

NEJŠETRNEJŠÍ A NEJDOKONALEJŠÍ METODA

Sofistikovanějším výkonem, který pracuje s vlastním tukem, je lipografting. Jedná se o metodu složitější, během níž jsou jednotlivé části tukové tkáně na požadované místo injektované po malých částech. Tuk se odebírá šetrně (např. při použití přístroje Body jet), aby nebyly buňky poškozené. Pro zákrok se vybírá jen taková tkáň, která má největší schopnost vhojení. Částičky implantovaného tuku jsou tedy velmi rychle obklopeny vlastní tkání a ta jim poskytuje výživu i kyslík do doby, než do nich prorostou cévy. Velkým faktorem, který má vliv na úspěšnost hojení, jsou také kmenové buňky. Ty musí být v implantovaném tuku přítomny, protože urychlují hojení. Po lipograftingu zůstávají otoky viditelné déle než po lipofillingu, jeho výsledek ale bývá několikaletý, někdy i trvalý.

Plusem aplikace vlastního tuku je skutečnost, že po ní nezůstávají žádné jizvy. Minusem zase to, že nikdy nelze předem odhadnout, jak vsířbatelný – právě ve vašem případě – tuk bude. Zákrok je ale možné kdykoliv opakovat. Lipografting je také dobré kombinovat s chirurgickými zákroky v obličeji.

O zákroku řekly:

Milada, 40 let

„Pořád jsem zvažovala výplně kyselinou hyaluronovou, ale moc se mi nechtělo dávat do těla něco, co tam podle mého názoru nepatří. Z výplní vlastním tukem jsem nadšená, protože jsem se konečně zbavila nosoretálních rýh, které mi přidávaly na věku i na přisnosit. A efekt nemizí.“

Tereza, 35 let

„Po porodu jsem šla na liposukci břicha a při konzultaci mě paní doktorka upozornila na to, že můj vlastní tuk by mohla vhodně využít na korekci drobných vrásek kolem očí a na zvětšení rtů. Souhlasila jsem a dobře jsem udělala. Manžel tvrdí, že má doma holku, s jakou před lety začal chodit, a mně hrozně zvedá sebevědomí, že i po porodu jsem pro něj – sice unavená – ale bez vrásek a přitažlivá. Před lety jsem takové zákroky odsuzovala, dnes doporučuji. Jděte na ně, potřebujete-li si zvednout sebevědomí.“

MASÁŽE (I) PRO MIMINKA

Masáže v těhotenství zlepšují nejen psychický, ale i fyzický stav ženy. A právě to má vliv také na prenatální vývoj očekávaného potomka. Pravidelná masáž usnadňuje průběh těhotenství i porodu a miminko ji vnímá jako velmi příjemný podnět.

Hana Profousová, foto: archiv Veroniky Jarolímové

„I v těhotenství si můžete dopřát relaxaci a udělat něco pro své zdraví, přeci jen v tom jedete ve dvou,“ radí Veronika Jarolímová, která se masáží těhotných věnuje.

LYMFU NEDRÁŽDIT!

Největší rozdíl je v tomto případě v intenzitě masáže: na kůži se nevyvíjí velký tlak a nepoužívají se hmaty, které se dělají palcem nebo jednotlivými prsty. „Zbytečně nechceme u maminky dráždit lymfatický systém,“ vysvětluje Veronika Jarolímová. „Masírujeme tedy celou dlaní nebo spojenými prsty.“

Masáž pomáhá od drobných zdravotních obtíží, zmírňuje bolesti zad a kloubů a ulevuje od oteklých nohou. Při pravidelném cyklu dopomáhá k lepšímu spánkovému režimu, zlepšuje držení těla, podporuje správný krevní oběh matky a dítěte, snižuje zadržování vody a působí pozitivně proti křečím.

JEN PRO ŽENY BEZ KOMPLIKACÍ

Masáž je vhodná pro všechny ženy, které nemají v průběhu těhotenství žádné komplikace. Vždy je ale lepší poradit s lékařem. „Kontraindikací je první trimestr,“ radí terapeutka. „Během celého tohoto období se žádný typ masáže nedoporučuje. V prvních čtyřech měsících hrozí největší riziko spontánního potratu.“

Mezi další rizikové faktory patří rýma, nachlazení, nevolnost, horečnaté stavy, zánětlivé procesy, onkologické onemocnění, akutní poranění, onemocnění dutiny břišní, průjmky, zvracení, bodavé bolesti v zádech. Jestliže má maminka cukrovku, je na zvažení jejího ošetřujícího lékaře, zda lze absolvovat masáž alespoň částečnou. Většinou se ale neprovádí, protože riziko rych-

címu rozevření pánevního dna a nechtěnému vyvolání porodu,“ dodává odbornice.

BYLINKY A RELAXACE

Nejčastější a nejpříjemnější pozice je na boku. Maminka leží na masážním stole s vypodloženou hlavou. Podle potřeby je možné podepřít břicho nebo dát polštář mezi kolena či kotníky. Celé tělo je zakryto dekou a vždy je odkryta jen ta část, která se masíruje. „Začínáme od nohou táhlými pohyby přes záda až na ruce,“ popisuje V. Jarolímová. „Ideální doba masáže je od třiceti do devadesáti minut. Po celou dobu se provádějí jemné a pomalé tahy. Budoucí maminka může během celé doby relaxovat nebo spávat.“

Při těhotenské masáži se zpravidla používají biooleje, nejlépe lisované za studena. Zlepšují kvalitu pokožky, pomáhají před-

lého snížení hladiny cukru v krvi je zde velmi vysoké. Můžou se vyskytnout i tzv. místní kontraindikace, což znamená, že se terapeut vyhýbá problematické partii (křečové žíly, záněty žil a cév, drobná poranění, odřeniny, popálení, místní infekce, otevřené rány, ekzémy a jiné kožní defekty).

„Při masáži se vyhýbáme intenzivní masáži šije, kotníků a chodidel. V těchto částech se nachází několik spouštěvých bodů, které působí na roztažení pánve. Tím by mohlo dojít k nežádou-

cházet tvorbě strií, posilují regeneraci a elasticitu kůže. Výrobky by měly obsahovat různé vitaminy, např. A, B, C, E, elastin, kyselinu hyaluronovou, D-panthenol ad. Mezi oblíbené patří kokosový olej, který si navíc potom můžou i kojící matky aplikovat na bradavky místo krému. Dalšími vhodnými oleji jsou mandlový, slunečnicový, jojobový, olivový nebo olej z meruňky či z broskve. Vyvarovat bychom se naopak měly bylin se silnějším účinkem na prokrvení tkání, srdeční činnost nebo které mají projímavé či močopudné účinky.



„I v těhotenství si můžete dopřát relaxaci,“ radí Veronika Jarolímová

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 předplatitelů 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



ESTETICKÉ ZÁKROKY NEZMĚNÍ VAŠE JÁ

Máte pocit, že jediné upravený nos, větší dekolt nebo další estetické zákroky můžou zlepšit váš život, udělat z vás jiného člověka? Jste na omylu. Pokud nejste vyrovnaná a chcete změny vizáže, koledujete si o pořádný problém.

Klára Kotábová, Foto: Fotolia

Jak tvrdí odborníci na estetickou medicínu, musí se vyznat nejen ve svém oboru, ale také být psychologové a během prvních sezení před operací s klientkou rozzebrat také to, proč se k zákroku odhodlala. Chce větší ňadra proto, že se právě rozešla s přítelem a má pocit, že nic jiného než právě napěchované D košíčky jí nehynoucí lásku nezajistí? Pak je na místě říct stop a vysvětlit takové klientce, že ani vizuální úpravy ji štěstí nepřinesou, pokud nebude spokojená sama se sebou a mít se dostatečně ráda.

Jak vzpomíná dvačtyřicetiletá Kamila na dobu, kdy si nechala upravit nos? „Po rozchodu s manželem jsem měla pocit, že mě opustil kvůli skobě, kterou jsem měla místo nosu, a rozhodla jsem se zapracovat na tom, aby mě muži milovali. Tedy právě tím, že si nechám vytvarovat pikantní pršáček.“

S CIZÍM OBLIČEJEM NE!

A jaký byl výsledek tohoto rozhodnutí? „Po sundání obvazů na mě hleděla zcela jiná tvář. Vůbec jsem se nepoznávala, připadala jsem si hloupě. Nakonec to dopadlo tak, že jsem po nějaké době podstoupila reoperaci, protože jsem se styděla s 'cizím' obličejem chodit i po ulici. Nějak mi nedošlo, jak velkou dominantou obličeje nos je. A díky tomu jsem také

zjistila, že je vlastně jedno, jaký tvar nosu máte, hlavní je, jaká jste uvnitř. Já pochopila, že jsem byla hodně náročná, občas hádává, snažila se změnit nezměnitelné, a že se se mnou občas opravdu nedalo vyjít. Místo dalších operací, kterými bych si dodávala sebevědomí, jsem začala pracovat na svém nitru, zjistila jsem, že nemusím být šéfovou za každou cenu a že je občas dobré nechat věci volně plynout.“ A na jednu Kamila poznala, že se změnil i vztah lidí k ní a byla mnohem spokojenější. „Zjistila jsem tak, že pokud člověk nemá žádný zásadnější problém, estetická chirurgie mu štěstí nepřinese. Může osobnost dotvořit, ale nezmění ji. Každý musí začít sám u sebe,“ světuje se Kamila.

UKLIDIT SI V SOBĚ

Vztahový a osobnostní kouč PhDr. Milan Šmíd potvrzuje, že nového člověka z vás estetická operace neudělá. Ani šťastnějšího. „Hodně žen může mít očekávání, že se po zkrášlovacím a omlazovacím zákroku změní celý jejich život. Ale to je rozhodně chybná představa. Změny vždy musí vycházet zevnitř. Nová ňadra nikomu úspěch ve vztahu nezaručí, stejně jako další zákroky. Ideální je hledat rovnováhu uvnitř sebe sama a následně si teprve říct, jestli je opravdu třeba operace podstupovat či nikoliv.“

Souvislosti mezi vyrovnanou psychikou a dokonalým vzhledem jsou prokázány, mnohdy stačí drobná korekce - a je po problému. „Faktem ale zůstává, že by se psychika ani vzhled u lidí

neměly podceňovat, naopak by měly jít ruku v ruce,“ domnívá se odborník. „Pokud žena drobným zákrokem získá sebevědomí, proč ne, na druhou stranu nemá cenu nalhávat si, že zákroky korektivní dermatologie jsou samospasitelné. Nejsou. A jak říkám, ženy, ale dnes i muži, by si měli uklidit v duši a pak se věnovat tělu. Mnohdy totiž vnitřní vyrovnanost zafunguje lépe než jakýkoliv jiný opravný prostředek.“

JSEM KRÁSNÁ

Pokud si tedy právě vybíráte estetického chirurga, rozhodně se neukvapte a vyberte si takového, který si s vámi nejprve popovídá. O tom, co a proč chcete změnit, jaký výsledek očekáváte. Také si nechejte vysvětlit, jaká změna je pro vaši vizáž vhodná, jaká už je ale za hranou. A hlavně si změnu musíte přát sama, a ne plnit přání partnera.

Petr Matějček ze studia frame-it.cz dokonce nastudoval, že velice pozitivní pro sebepřijetí je pravidelné sledování sebe sama v zrcadle. Pokud tedy máte doma velké zrcadlo, a to byste mít měla, bude se vám snáze pracovat na tom, aby vaše psychika byla vyrovnaná. Stačí, když si před zrcadlem budete opakovat, že jste krásná, a vyzdvihnute svoje přednosti. Stejně jako si před zrcadlem můžete nacvičit úsměv, můžete si stejně posílit vědomí, že jste půvabná. Věřte tomu, posilujete si psychiku a uvidíte, že i rozhodování o drobných estetických zákrocích bude mnohem jednodušší. Nebude jich totiž potřeba tolik, kolik by se na první pohled mohlo zdát.



CO OD ESTETICKÝCH ZÁKROKŮ ROZHODNĚ (NE)OČEKÁVEJTE:

Okamžité a stoprocentní zvednutí sebevědomí. Na své tělo si budete zvykat, seznamovat se s ním.

Okamžité nalezení partnera pro život. Ve větším objemu řader partnerské štěstí opravdu nespočívá.

Psychickou vyrovnanost. Té dosáhnete, pokud budete mít uklizeno v hlavě, nikoliv s pršáčkem jako Claudia Schiffer.

Pohodu v duši. Pokud se jedná o drobný detail, který vás dlouhodobě trápí, a na změnu jste připravena, určitě vám pomůže. V tomto případě se dá hovořit o psychochirurgii, která je pro zlepšení kvality života ženy rozhodně přínosná. Nepočítejte s tím, že vám lékař odsouhlasí všechny vaše plány. Opravdový profesionál s vámi bude probírat pro a proti.

Po zákroku nebudete novým člověkem. Stále budete stejná, jen (více či méně) vylepšená. Myslete na to, že váš pohled na svět, ani světa na vás, lékař změnit nezvládne. To je práce pro vás, případně pro psychologa.

Plastická a estetická chirurgie dokáže zázraky. Jediné, co opravdu nezmůže, je změnit vaše vnímání sebe sama. Naučte se mít se ráda a třeba zjistíte, že za zákroky můžete dokonce ušetřit.

**PLASTICKÁ
A ESTETICKÁ
CHIRURGIE
NEDOKÁŽE ZMĚNIT
VAŠE VNÍMÁNÍ SEBE
SAMA.**

NEMOC, KTERÁ BY MOHLA NEBÝT

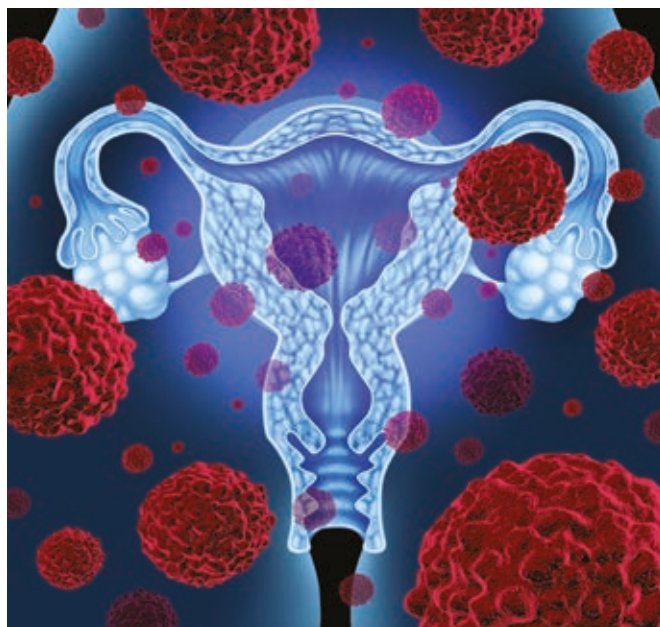
Přibližně tisíc českých žen ročně slyší od lékaře diagnózu: rakovina děložního čípku. Toto číslo by mohlo být mnohem nižší, kdybychom víc dbaly na prevenci. Podle odborníků hraje včasný záchyt onemocnění roli přímo zásadní.

Hana Profousová, Foto: Fotolia

Už několik let máme k dispozici vakcínu proti této chorobě, která celosvětově představuje čtvrté nejrozšířenější nádorové onemocnění u žen. Dobrou zprávou je, že počet nemocných i u nás klesá, ale pořád jsme na tom hůř než jiné evropské státy. Například ve Finsku zemřou čtyři ze sto tisíc žen s rakovinou děložního čípku. U nás jich umře patnáct. Nemáme horší léčbu, ale ženy u nás chodí na kontrolu pozdě a vakcíně nedůvěřují. Přitom zkušenosti ukazují, že jde o jednu z nejbezpečnějších vakcín vůbec. Nejedná se o oslabené nebo mrtvé viry, ale o jejich napodobeniny, takže nemůžou nemoc vyvolat, jak se rodiče některých dívek nebo i ženy samy nesprávně domnívají.

AŽ 80 % ŽEN INFEKCI POTKÁ

V zemích, kde bylo zavedeno plošné očkování, se zrádná nemoc dala na ústup. Největší význam má u dívek, které ještě nezačaly žít pohlavním životem, ale také u chlapců. Nechat se očkovat ovšem můžou ženy v každém věku.



Žádná žena by proto nemusela umírat na tuto formu rakoviny, protože tomuto zákeřnému onemocnění se dá předcházet pravidelnými kontrolami u gynekologa, včasnou léčbou a očkováním. A tyto rady se trochu překvapivě netýkají dívek a mladších žen, ale těch nad šedesát let, které si myslí, že už na tyto kontroly chodit nemusí. Není to pravda.

Téměř všechny nádory děložního čípku jsou způsobeny přetrvávající infekcí lidským papi-

lomavirem (HPV). Až 80 procent žen se během svého života s touto infekcí setká, ale ve většině případů se jejich tělo ubrání samo. Ohrožení přichází, pokud infekce přetrvává. Proto je tak důležité odhalit ji včas.

MOŽNOSTI LÉČBY JSOU ŠIROKÉ

Běžně užívané cytologické vyšetření rozliší pouze přítomnost změněných buněk. Až 30 % žen s infekcí HPV má výsledek cytologického vyšetření negativní, takže můžou být falešně uklábány ke klidu, protože v počátečním stádiu nemusí pacientka pociťovat žádné příznaky. Velkým přínosem je proto pravidelné vyšetření pomocí testu HPV DNA, které zároveň upozor-

ní na přítomnost zákeřných virů HPV typu 16 a 18 podílejících se na vzniku rakoviny děložního čípku ze 70 procent. Toto vyšetření není zdravotními pojišťovami hrazeno, ale investovat do svého zdraví cca 800 korun se jistě vyplatí.

Přijde-li se na nemoc včas, lékař zvolí léčbu podle stádia onemocnění – od chirurgického zákroku, radioterapie, chemoterapie až po biologickou léčbu.

VŠECHNO, CO CHCETE VĚDĚT O ZHOUBNÉ NEMOCI

Co je zhoubný nádor děložního čípku?

Rakovina děložního čípku je čtvrtým nejčastějším zhoubným nádorem u žen na světě. V České republice je diagnostikováno zhruba tisíc nových pacientek ročně. Jedná se o zhoubné nádorové onemocnění, při kterém se buňky děložního čípku začínou nekontrolovatelně množit.

Co nádor způsobuje?

Způsobuje ho téměř výhradně lidský papilomavirus (HPV). Nejčastěji se přenos uskutečňuje pohlavním stykem. Stoprocentní ochranu před přenosem nemůže zajistit ani kondom, jak se mnohé ženy mylně domnívají.

Co je HPV infekce?

HPV je poměrně běžný typ viru, se kterým se během života setká až 80% populace. Přenáší se pohlavním stykem, nicméně s většinou těchto infekcí si imunitní systém poradí. Pouze u malé skupiny žen tato infekce způsobí přednádorové změny na děložním čípku. Z více než 150 typů HPV jsou nejnebezpečnější typy 16 a 18, které jsou zodpovědné za 70 procent všech případů zhoubného nádoru děložního čípku.

Jaké jsou příznaky zhoubného nádoru děložního čípku?

V raném stádiu se zhoubný nádor děložního čípku téměř neprojevuje, je proto vhodné chodit na pravidelné preventivní prohlídky ke gynekologovi. V pokročilých stádiích se nejčastěji objeví nepravidelné krvácení v průběhu menstruačního cyklu nebo po pohlavním styku, krvácení po přechodu (menopauze), vaginální výtok či nepříjemné pocity během pohlavního styku.

Jaká je prevence před zhoubným nádorem děložního čípku?

Primární prevence onemocnění spočívá v očkování proti HPV. Sekundární prevencí je včasný záchyt onemocnění během gynekologického vyšetření. Během preventivní prohlídky gynekolog odebere stěr z děložního čípku a pošle jej na cytologické vyšet-

ření, které odhalí změny v buňkách děložního čípku. Moderním trendem je náhrada cytologického vyšetření testem HPV DNA, který stoprocentně odhalí, zda je na děložním čípku přítomná riziková HPV infekce, a to ještě dříve, než dojde k rozvoji přednádorových změn. Až 30% žen s HPV infekcí má totiž normální cytologický nález.

Co je HPV DNA test?

Jedná se o test, který umí rozlišit přítomnost HPV infekce a typy virů HPV. I přesto, že je žena očkovaná, může tento test v jejím těle objevit další nebezpečné papilomaviry, které očkování nezahrnovalo. Jedná se proto o doporučené vyšetření jako doplněk k tradičnímu cytologickému vyšetření, a to i u žen po očkování proti HPV.

Kdy bych se měla nechat otestovat na HPV?

V kterémkoliv věku, nádor je nejčastěji nalezen u žen mezi 35–44 lety. Pacientka může požádat o test HPV DNA v rámci preventivní prohlídky. HPV DNA test je hrazen pojišťovnou jako třídící test, pokud cytologické vyšetření předchozího stěru vyjde nejasně.

Moje maminka/babička má zhoubný nádor děložního čípku.

Jsem také ohrožená?

Zhoubný nádor způsobují papilomaviry. Ohrožený je jimi kterýkoliv člověk, který je sexuálně aktivní, a to bez ohledu na výskyt tohoto onemocnění v rodině.

Jsem očkovaná, a přesto u mě lékař objevil HPV infekci. Jak je to možné?

Očkování je cílené pouze na nejčastější typy papilomavirů. Je tedy možné, že se u vás objevil jiný typ viru. Avšak zdaleka ne všechny druhy HPV způsobují zhoubný nádor děložního čípku.

Lékař vyslovil podezření na zhoubný nádor děložního čípku.

Co se bude dít teď?

Záleží na tom, v jakém stádiu se nádor nachází. Pokud jde o tzv. přednádorové stá-

dium (prekanceróza), je nejčastější volbou malý chirurgický zákrok, tzv. konizace. Větší nálezy se řeší buď chirurgicky, radioterapií či podáním chemoterapie nebo biologické léčby.

Co je to biologická léčba?

Biologická nebo také cílená léčba je inovativní metoda, která se v případě léčby nádorů děložního čípku používá v kombinaci s chemoterapií. Biologická léčba nejprve umožní lepší průnik chemoterapie do nádoru a následně znemožňuje vytváření nových cév, bez kterých se nádorovému ložisku nedostávají živiny a kyslík a růst nádoru je tak znemožněn.

Gynekolog mi oznámil, že mám v těle nebezpečný HPV virus, nicméně mi nedoporučil žádný zákrok. Proč?

Pokud váš lékař neobjevil nádorové bujení ani přednádorové změny, budete dále sledována. Ve většině případů je infekce HPV viry likvidována imunitním systémem. Při zhoršení nálezu na děložním čípku se přistoupí k chirurgickému zákroku.

Byla jsem infikovaná virem HPV. Musí se léčit i můj sexuální partner?

Viry HPV obecně nezpůsobují u mužů problémy jako u žen, ale muži jsou zdrojem infekce pro své sexuální partnerky. Infekce HPV u mužů nelze léčit.

Já i můj partner jsme si byli vždy věrní, přesto mám nález infekce HPV. Jak je to možné?

Viry HPV jsou poměrně stálé, k nákaze mohlo dojít už před několika lety od jiného partnera.

Byla jsem léčena pro přednádorové změny (prekancerózu) děložního čípku. Mohu mít ještě děti?

Pokud jste podstoupila konizaci, není důvod se obávat, že byste nemohla mít děti. Je ale vhodné počkat zhruba půl roku po zákroku, aby se děložní čípek dostatečně zhojil.

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

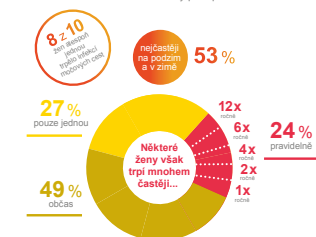
Hana Profousová, Foto: archiv firem

MALÁ BAKTERIE, VELKÁ POTÍŽ

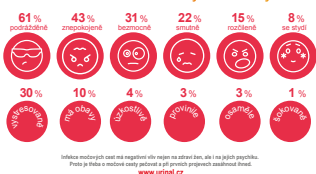
Infekce močových cest není pro většinu z nás cizím pojmem: osm z deseti žen uvádí, že je alespoň jednou v životě potrápila, 73 procent jí trpí dokonce opakovaně. Předějit problému znamená dobře ho znát, ale podle posledního průzkumu správnou příčinu vědělo jen 10 % dotazovaných. Pro mnohé byla velmi překvapivá rada dojít se po milování vymočít. Problém totiž působí bakterie, které se z konečníku můžou poměrně snadno dostat do močové trubice a v 90 procentech případů zapříčiní tuto infekci. Téměř polovina žen vidí hlavní důvod v prochladnutí, což je mýtus, který si neseme z dětství.

Infekce močových cest z pohledu žen

Kolik z nás už někdy potrápila?



Jak se během infekce močových cest ženy cítí?



DO POSTELE S ČOČKAMI?

Většina lidí se domnívá, že s kontaktními čočkami není možné spát. „U kontinuálních čoček, které jsou určeny pro dlouhodobé nošení, je spaní s čočkami možné,“ vysvětluje optometrista Daniel Szarvas. „Čočky není díky speciálnímu materiálu, z něhož se vyrábějí, potřeba každodenně před spaním vyjmát. Silikon-hydrogel dobře propouští kyslík, takže i citlivé oči můžou pod čočkami přirozeně dýchat.“ Přibližně dvakrát za týden (záleží na značce a typu) je potřeba čočky vyjmout, opláchnout v roztoku a znovu aplikovat.

STRIE, ZMIZTE!

Arganový olej – jeden z nejzácnějších olejů na světě – se v posledních letech z Maroka rozšířil do celého světa. Je vhodný pro všechny typy pleti i vlasů, které vyživuje, hydratuje a regeneruje. Zabraňuje předčasnému stárnutí, vyhlazuje a zjemňuje pokožku. Dodává lesk a hebkost vlasům, zároveň předchází třepení konečků. Výborně působí rovněž na nehtovou kůžičku, hrubou kůži na patách i loktech. A čeho si nejvíce cení těhotné ženy: je vhodný jako prevence proti striím.



JAK LÉČIT ATOPICKÝ EKZÉM



Přestože se většinou uvádí, že atopie je genetická vada, průzkumy ukazují, že toto tvrzení není úplně pravda. Odborníci se domnívají, že zásadní roli u vzniku atopického ekzému a jiných kožních onemocnění hrají toxiny, které

se v organismu hromadí a spouští imunopatologické procesy. Na vině jsou toxiny ze životního prostředí (chemické sloučeniny, těžké kovy, infekční mikrobiální ložiska, průmyslová a potravinářská chemie, cizorodé bílkoviny, toxické látky vzniklé trávením, léky a drogy, ale také metabolické toxiny a biogenní soli), dále sem patří i chemické látky obsažené v kosmetice, v textilních a špercích i toxiny přijímané potravou a vzduchem (např. přídavné látky, pesticidy, prachové částice a smog). Toxinem pro kůži je rovněž řada patogenních bakterií a plísní běžně se vyskytujících na zdravé pokožce. Jakmile se ale mikrobiální flóra naruší, přemnoží se a kůži poškodí. To se stává zejména, když užíváme antibiotika nebo nadměrně používáme dezinfekční prostředky. Ke zlepšení přirozené bariéry kůže je potřeba obnovit správnou činnost lymfatického systému, který jako jediný dokáže odstranit toxiny. Ty se lymfou dostávají do vylučovacích orgánů a jsou z těla definitivně odstraněny. Zásadní roli v řešení kožních onemocnění kromě léků a potravinových doplňků hraje správná výživa.



DARUJTE SRDCE!

Zahřejte srdce svých blízkých lahodným dárkem – mořskými plody ve tvaru srdce od slavné značky The Belgian. Nej kvalitnější belgická čokoláda v sobě ukrývá jemný krém z lískových oříšků a slibuje chuťový zážitek nejvyšší kvality. Stačí ochutnat: čokoláda křupne, krém se začne rozpouštět a vy můžete vnímat všechny chuťové akordy čokoládové harmonie. Buďte si jisti, že belgičtí cukráři vložili do bonboniéry všechno svůj um i dlouholeté zkušenosti a výsledek je fantastický. A to, zda radost z Hearts od The Belgian věnujete svým láskám, přátelům nebo rodině, záleží už jen na vás. A náš tip na Valentýna? Brzy se můžete těšit na soutěž právě o luxusní výrobky The Belgian!

www.chocoland.cz

UDĚLEJTE SI ZIMU HEZČÍ!

Přinášíme vám tipy na dobroty, které vás v nevládných dnech zahřejí na těle i na duši, dodají potřebnou dávku vitaminů, a navíc budete mít hned lepší náladu!

Simona Procházková, Foto: archiv firem

TROCHU JINÝ DEZERT

Hned při první lžičce vás nadchne jemná krémová konzistence a neobvyklá chuť. Alpro sojové dezerty jsou 100% rostlinné výrobky s nízkým obsahem tuků (2 %), bez barviv a konzervantů. Jsou přirozeně bezlepkové a najdete v nich vitaminy skupiny B, vitamin D a vápník. Hodí se také jako svačinka pro děti a seženejte je v příchutích vanilky, kokosu, karamelu a mléčné i tmavé čokolády.

Ochucené sojové dezerty, Alpro, od 16,90 Kč (125g)



DOMÁCÍ PEČENÍ

Překvapte rodinu výborným moučníkem ke kávě nebo čaji. Kakaové muffiny s kousky kvalitní čokolády od Labety budou tou pravou dobrotou na nedělní odpoledne. Napečeno máte raz dva a ještě zbude (možná) k snídani. Muffiny jsou bez lepku a součástí balení jsou také papírové košíčky. Kakaové muffiny, Labeta, 300g (stačí na 12 kousků), 49,90 Kč



SNÍDANĚ PLNÁ VITAMINŮ

Rádi si dáte zdravou snídani nebo vydatnou a přitom osvěžující svačinku? Mraženou směs výběrového ovoce Smoothie Dione Extra mango, maliny a rybíz máte vždy po ruce. Stačí sáhnout do mrazáku, nasypat do mixéru, přidat vodu, džus nebo mléko, případně jogurt, rozmixovat a můžete si pochutnávat. Smoothie Dione Extra, Agrimex Vestec, 69 Kč (500g)

INZERCE

**NEJVĚTŠÍ VELETRHY PRO
PROFESIONÁLNÍ KOSMETIKU
WELLNESS A SPA**

**WORLD OF
BEAUTY & SPA
2018**

**PVA EXPO PRAHA
PRAHA 9 – LETŇANY**

16. – 17. 3. 2018

7. – 8. 9. 2018

**VÍCE NEŽ 300 VÝSTAVNÍCH STÁNKŮ
A CELODENNÍ ATRAKTIVNÍ PROGRAM:**

- Anti-aging program, profesionální péče o náročnou a problematickou pleť, workshopy
- Aromaterapie, masáže, relaxace a regenerace
- Současné trendy v kosmetické péči i líčení
- Kadeřnické show, módní přehlídky
- Soutěže v líčení, účesech a nail designu
- Program péče o ruce a nohy

facebook / KosmetickyVeletrh
www.WorldOfBeauty.cz

VŮNĚ PŘÍMO NAKAŽLIVÉ

Možná ještě přesně nevíte, co to jsou niche parfémy. Až je jednou vyzkoušíte, nebudete už chtít vonět ničím jiným. Jsou totiž originální, mají svůj příběh a vzbuzují emoce.

Hana Profousová, foto: myskino.cz

Pohledem do slovníku zjistíte, že francouzské slovo niche znamená výklenek, niku, dokonce psí boudu. Jsou tedy jakoby stranou pozornosti. Ve skutečnosti jde o parfémy se vzácnými přísadami (např. v noci sbírané lístky jasmínu, stříbrné kadidlo, absinth, stříelný prach, dřevo z Laosu) v luxusních flakonech často ozdobených drahými kameny. Rozhodně nepatří mezi tzv. musthave výrobky. Stojí za nimi mnohaletá tradice věhlasných výrobců parfémů a odlišují se zejména výrobou nava-
zující na tradiční parfémařské řemeslo. Vývoj jedné vůně může trvat i desetiletí. Jsou tedy jedinečné, od vůní na trhu se distancují a jdou si svou cestou.

Za počátek této výroby parfémů se dá považovat rok 1911, kdy Paul Poiret, jedna z hlavních postav francouzské haute couture, definoval parfém jako módní doplněk a vytvořil pro svou nejstarší dceru vůni Rosine, která se mimochodem vyrábí dodnes.

OSOBNÍ PARFÉMOVÝ STYLING

„Jiné luxusní parfémy spojují vůni s osobností, které by se člověk chtěl podobat,“ vypráví zaníceně Ivana Rudićová, parfémová stylistka v butiku Kosmetické delikatesy – myskino.cz. „Niche parfémy vypovídají o našem já: jak se vidím, co o sobě chci sdělit.“

Niche vůně jsou originální, je proto jasné, že i jejich cena je vyšší než u voňavek koupených



Odbornice na parfémový styling
Ivana Rudićová

v běžné parfumerii. Než si takovou kosmetickou lahůdku pořídíte, měli byste vědět něco o tom, jak ji „nosit“, jak si ji vpustit do života. K tomu účelu slouží osobní parfémový styling. Odbornice vám vysvětlí, jak vůni chápat, jak ji vnímat, aby vám dodávala estetický požitek a spustila emoce.

„Mým úkolem jako parfémové stylistky je vybrat parfém jako šaty,“ vysvětluje Ivana Rudićová. „Když si vybíráte šaty, máte výhodu,

protože barvu vidíte, poznáte, jak vám jdou k vlasům, jak vám sedí. Oči vám pomůžou. Parfémový styling je neviditelný, komunikujeme tu intuitivně. Aby parfém něco sděloval a předal emoce, musí být autentický, a to je základní rys niche parfumerie. Zprostředkují tedy zájemci setkání s vůní, která ho okouzlí a zároveň dotvoří.“

NEVIDITELNÉ AKORDY

Emoce hledají lidé neustále, v dnešní době možná víc než kdy jindy. Nacházejí je v architektuře, malbě, v hudbě, v přírodě. A protože člověk je s přírodou stále spojený, dokáže v něm autentický parfém (což znamená, že není syntetický) emoce vyvolat. Přivoní si a rozjedou se mu vzpomínky. Je to stejné jako v hudbě, akorát jsou to neviditelné akordy. „Lidé oblékají parfém, aby se cítili silnější, aby jim dodal energii nebo odstup. Je to neviditelný módní doplněk, avšak musí vás to bavit,“ konstatuje s úsměvem odbornice.

**VŮNI LZE ZVOLIT TAKÉ
PODLE TOHO, JESTLI
CHCI, ABY ODE MĚ
OKOLÍ UDRŽOVALO
ODSTUP, NEBO MĚ
NAOPAK PŘÁTELSKY
PŘIJÍMALO.**



Butik Kosmetické delikatesy
nabízí autentické niche vůně

VŮNĚ DO PRÁCE NEBO NA SCHŮZKU

Z toho vyplývá, že vůni lze zvolit také podle toho, jestli chci, aby ode mě okolí udržovalo odstup, nebo mě naopak přátelsky přijímalo. Kdo se v této alchymii vyzná, ví, že studené tóny (pačule nebo lékořice) umožní lidem udržet si vlastní prostor. Kdo touží po otevřené náručí, může zvolit bílé květy se sladšími tóny: třeba jasmín spouští endorfiny, je to vůně šťěstí, skořice zase v určité kombinaci může působit vstřícně. A květy citrusu – např. neroli – to jsou tóny, kterými pouštíte lidi k sobě.

Jinak se tedy navoním, když půjdu na pracovní schůzku nebo pohovor, jinak na rande. Tak jako by příležitosti měl odpovídat dress code, stejně musí ladit i vůně. „Parfém by měl vyjadřovat mou osobnost, ale nemůže to být tak, že vejdu a jsem tam všude. Někdy se to naopak může hodit, když už má člověk vytvořené své pole působnosti a chce si udělat prostor,“ dodává Ivana Rudičová.

Nesmíme také zapomenout, že niche parfémy jsou zpočátku dost intenzivní, ale postupem času a na lidském těle dostávají jiný rozměr. Ovlivňuje to jednak čas, po který je vůně na těle. Pokud je správně vybraná, tak na nás časem ožije a vede si svůj život. Dalším faktorem je souhrn hormonů daného člověka, jeho strava atd. Když si tedy dva lidé zkusí stejnou vůni, na každém bude vonět jinak.



Tady se vybírají vůně "na tělo"



Jinou vůni bychom si měli vybrat na rande,
jinou na pracovní poradu

NICHE PARFÉMY

Obsahují vzácné přísady, jako např. v noci sbírané lístky jasmínu, stříbrné kadidlo, absinth, střelný prach nebo dřevo z Laosu.



**POKUD JE VŮNĚ
SPRÁVNĚ VYBRANÁ,
TAK NA NÁS ČASEM
OŽIJE A VEDE SI SVŮJ
ŽIVOT.**

ZRCADLO, ŘEKNI



MI...

Napadlo vás někdy, že nebýt zrcadla, lidé by neměli komplexy, nepřáli by si být krásnější a mladší? Kdysi dávno se sice mohli prohlížet ve vodní hladině, ale to nebylo k ničemu. Teprve vynález zrcadla způsobil, že jsme se začali porovnávat s druhými. A náhle jsme měli pocit, že nejsme tak atraktivní jako oni, ale chtěli jsme být. Tady někde byl položen základní kámen estetické medicíny.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Občas slyšíme, že je to až neslýchané, co všechno si dnes nechávají někteří lidé vylepšit. A že to dřív nebylo. Do určité míry je to pravda: v minulosti byla plastická chirurgie lékařským oborem vracejícím do života lidi poškozené bojem, později byla výsadou bohatých dam. Dnes může zkrášlující zákrok podstoupit každý, kdo shromáždí potřebnou odvalu a peníze.

BEZNOŠÍ NEVĚRNÍCI

Ano, mnozí by rádi vysvětlovali zájem o plastickou chirurgii marnivostí. Samozřejmě že hraje a vždycky hrála roli. Ve skutečnosti za nebývalý rozvoj tohoto lékařského oboru vdčíme bitvám, válkám... a nevěře. V 8. století bylo trestem za tento prohřešek v Indii uříznutí nosu. S tímto stigmatem se samozřejmě nechtělo cizoložníkům chodit po světě, vyhledávali proto ranhojiče, aby jim pomohli z bryndy. Ti, pokud se pro odvážný čin rozhodli, jim seřízli kůži z jiné části obličeje a přišli místo nosu. Operace byla velmi bolestivá (neexistovala anestézie), a navíc málokdy přinesla kýžený efekt. První úspěšnou náhradu nosu popsal zhruba šest set let před Kristem Sušruta Samhita. Opět se jednalo o přemístění kůže z obličeje, tentokrát to ale dobře dopadlo a nový nos zůstal na svém místě.

Pozadu nezůstali ani staří Egypťané, ovšem víc se zabývali krášením mrtvých než živých: bal-

zamovači odváděli práci, která se v mnohém plastické chirurgii podobala.

Rovněž Řekové měli k tomuto oboru blízko, ostatně samotný tento výraz pochází z řeckého „plastiké techné“, tedy umění modelovat.

I do historie plastické chirurgie se hodí úsloví „již staří Římané“, protože z této doby jsou doloženy úspěšně provedené úpravy uší.

ZA VŠÍM NEHLEDEJ ŽENU

Do této doby byla plastická chirurgie téměř výlučně mužskou záležitostí, a to jak ze strany chirurgů, tak i pacientů. A měla slušně našlápnu-to. Jenže pak přišel středověk. Kněží byli toho názoru, že vylepšování těla, tedy božího díla, je hřích. A nastalo období „temna“.

Obrat nastal až s příchodem renesance. Roli operatérů ovšem zastávali lazebníci a holiči. A dokonce se odvážili i na náhrady nosů, o něž jejich majitelé přišli v bitvách a hospodských bitkách. Používat se začala prasečí tkáň, ale takový nos nemíval dlouhého trvání, protože seschnul a odpadl. Jediný čichový orgán, o němž víme, že měl delší životnost, patřil Tychonovi de Brahe, který o něj přišel při souboji roku 1566. Zhotovený byl z mosazi. Při exhumaci ostatků, která proběhla v Praze v roce 2010, se to potvrdilo: v oblasti nosu byly objeveny nazelenalé skvrny zanechané protézou.

NEBRAT OHLED NA KŘÍK PACIENTŮ

Tyto návraty k „normálu“ ale byly tvrdě vykoupeny. Svědčí o tom citát z knihy popisující život Ambroise Parého, lékaře tří francouzských králů a jednoho z nejúspěšnějších chirurgů v období renesance: „Chirurg musí mít pevnou, jistou a neohroženou ruku a rezolutní nesmlouvavou mysl, aby při léčbě nespěchal více, než je nutné, nebo neuřzl více, než je potřebné; musí provést vše potřebné bez ohledu na křik svých pacientů i na to, že ho mnozí považují za nevzdělaného.“ Je tedy naprosto jasné, že tyto služby lidé vyhledávali jen v krajní nouzi.

Do vylepšování vzhledu se zapojovali čím dál tím více také lékaři. Průkopníky plastické chirurgie najdeme i na území dnešního Německa: v první polovině 19. století tu byla úspěšně provedena operace očních víček, a dokonce i rozštěpu. Českou stopu v historii plastické chirurgie zanechali dva čeští Němci, kteří si troufli na operaci prsou. V prvním případě – v roce 1890 – doktor Robert Gersuny zvětšil poprsí parafinovými injekcemi, jeho krajan Vincenz Czerny o pět let později ke stejnému účelu použil nezhoubný tukový nádor pacientky. Výsledky se však dají označit spíše za katastrofální. Úspěšnými se operace staly teprve poté, co byla jako nepoužitelný materiál zavržena guma, hovězí chrupavka, slonovina nebo skleněné kuličky – a nahradily je silikonové implantáty (za jejich vznikem stála dvojice amerických lékařů).

PRÁVO NA LIDSKÝ ZJEV

Jestli si pořád myslíte, že za rozmach estetické medicíny vděčíme marnivým ženám, jste na omylu. Největší rozvoj tento obor zaznamenal v době první světové války. Ze zákopů se vraceli ranění a zohavení muži, pro něž ruce plastických chirurgů často znamenaly návrat do normálního života. O estetiku ještě zdaleka nešlo. Chirurgové stále postupovali podle tehdejšího hesla, a tím bylo: „Právo na lidský zjev“. Velké množství pacientů pomohlo chirurgům získávat stále větší zkušenosti, takže si troufali na náročnější výkony. V té době např. proběhla i první úspěšná plastika obličeje. Skalpel držel v ruce novozélandský chirurg Harold Gillies,

prvním pacientem, který operaci úspěšně přežil, byl britský námořník Walter Yeo.

Zatím jsme jmenovali hlavně zahraniční odborníky, ale do dějin světové plastické chirurgie se zapsala i naše země. Mezi významné průkopníky tohoto oboru patří akademik František Burian (1881–1965), považovaný za zakladatele české plastické chirurgie. I on sbíral zkušenosti v první světové válce, záhy však přešel k estetické chirurgii. Už v roce 1926 provedl zmenšení prsů, stále častěji upravoval oční víčka nebo zpevňoval břišní stěny ochablé po porodech. A ještě jedna priorita se pojí s jeho jménem: v roce 1932 dosáhl jako první na světě uznání plastické chirurgie jako samostatného chirurgického oboru. Za jeho žáky a pokračovatele se dnes považují nejen přední čeští plastičtí chirurgové, ale „do učení“ k němu jezdili medicí z celého světa.

Kvalitu současné české plastické chirurgie potvrzuje množství zahraničních klientů, kteří za tímto účelem naši zemi navštěvují. A hlavním důvodem ani zdaleka není jen nižší cena za výkon. České „želízko“ v ohni máme také v USA: v poslední době dělá české plastické chirurgii dobré jméno MUDr. Bohdan Pomahač na klinice v Bostonu, jemuž se za pomoci dokonalé mikrochirurgické techniky podařily již čtyři úspěšné transplantace obličeje.

PRODÁVÁNÍ KRÁSY

Když první světová válka skončila, do zničených zemí se pomalu vracela prosperita. Jakmile zmizely ekonomické problémy, ke slovu se přihlásily běžné lidské touhy. A k nim začalo patřit i přání vypadat dobře a mladistvě. Ještě na nějakou dobu čistě estetické zákroky zbrzdila druhá světová válka, ale pak už „prodávání“ krásy, jak plastické operace nazývali někdejší kritici, nic nestálo v cestě. A ještě víc mu napomohly technologické objevy koncem 20. století.

Dnes se dají mnohé miniinvazivní zákroky zvládnout během polední přestávky a zdokonalení anestezie a utišujících medikamentů způsobily, že i náročnější operace, stejně jako rekonvalescence jsou prakticky bezbolestné. Na to, aby se estetická medicína stala běžnou součástí života, jsme si museli sice v Českoslo-

SLAVNÁ DATA HISTORIE PLASTICKÉ CHIRURGIE

3000 př. n. l. staroegyptský papyrus obsahuje první popis omlazení

600 let př. n. l. indický plastický chirurg Sušruta Samhita úspěšně provedl náhradu nosu; jeho metoda se používala až do 18. století

Římský lékař Aulus Cornelius Celsus (**25 př. Kr. – 50 po Kr.**) ve svém díle *De re medica* popisuje plastiku nosu, rtů a uší

1792 francouzský chirurg Jean Chopard upravil ret a při zákroku použil kůži z krku

1901 uskutečnil dr. Eugen Holländer v Berlíně pravděpodobně první lifting obličeje, při němž byla pouze odstraněna nadbytečná kůže bez zásahu do hlubších podkožních struktur

V roce **1920** probíhají další pokusy o zvětšení prsů tukovou tkání (odebranou z břicha a hýždí)

1982 francouzský chirurg dr. Yves-Gérard Illouz provedl první tumescenční liposukci

1994 Belgičan Patrick L. Tonnard realizoval první endoskopický miniinvazivní MACS facelifting se zásahem do hlubších podkožních struktur

vensku počkat až po skončení socialistické budovatelské éry, ale pak už boomu nic nestálo v cestě. Plastické chirurgie začali lidé vyhledávat nejen proto, že je trápilo zranění nebo vrozený defekt, ale prostě jen chtěli vypadat lépe. Dnes dokážou estetičtí plastičtí chirurgové splnit snad každé přání: štíhlejší pas, větší pozadí, svalnatější paže nebo lýtka. Vedou ale pocho-pitelně běžnější operace: na prvních místech v žebříčku oblíbenosti se objevují úpravy víček, uší a nosu, zvětšení prsou, facelifting a liposukce. A to jak u žen, tak i mužů.

COPYWRITING: NUTNOST, NEBO ZBYTEČNOST?

Copywriteři jsou lidé, kteří se živí psaním textů. Jsou schopni napsat text na jakékoliv téma a dodržet přitom pravidla pravopisu a danou normu, kterou by měl text mít. Jedná se o profesionály, kteří dokáží zpracovat potřebné informace a převést je do čtivé podoby.

Lucia Krivdová, zakladatelka Salony-krasy.cz



COPYWRITER: ANO, ČI NE?

Pokud ke svému podnikání používáte webovou prezentaci, ke komunikaci s potenciálním klientem slouží jen a jen texty na něm napsané. Pokud jsou texty gramaticky či stylisticky špatně, může se stát, že to klienta odradí, protože pojme nedůvěru vůči vašemu podniku. Dobré a čtivé texty jsou tedy základem k úspěšnému podnikání. A přitom se nejedná o nijak drahé služby.

Na internetu existuje řada portálů, které obsahují velký seznam copywriterů nabízejících své

služby. Ceny za jednu stránku textu se pohybují od 50 korun až po stokoruny, někdy i tisíce. Můžete si vybrat konkrétního copywritera nebo jen zadat poptávku, jaké texty sháníte, a copywriteři se zájmem se vám ozvou sami. Vy si pak již jen vyberete toho nejlepšího.

A JAK POZNAT DOBRÉHO COPYWRITERA?

Měl by za sebou mít prokazatelnou historii, tedy měl by vám být schopný předložit ukázkové texty a reference. Opravdu dobří copywriteři s historií, kteří se copywritingem živí, píšou jednu

bem přivydělávají, což ale automaticky neznamená, že jejich texty budou méně kvalitní.

Při výběru copywritera si dejte pozor na placení předem. Pokud copywriter trvá na zaplacení částky předem, měli byste mít k dispozici jeho podnikatelské údaje a měli byste se zajímat o jeho historii. Pokud však copywriter nemá co ukázat a nechce vám poskytnout své údaje, předem nic neplatte. Mohl by vám odevzdat nekvalitní texty, ba dokonce by nemusel odevzdat žádné.

Jaké jsou vaše zkušenosti s profesionály na texty, využíváte jejich služeb, nebo si raději pomůžete sami?



normostranu za 150 Kč a více, protože vědí, že si své zákazníky, kteří za kvalitu zaplatí, najdou a práce mají dostatek. Pod 100 korun obvykle píšou lidé, které psaní baví a pouze si tímto způso-

Salónykrásy

PLÁN NA ZIMU? RELAXUJTE!

Utečte z pracovního kolotoče a odpočiňte si od starostí všedních dní! Vezměte s sebou kamarádku, kolegyni, dceru nebo maminku a vyrazte načerpat energii do některého z oblíbených wellness hotelů.

Simona Procházková, Foto: archiv firem a Shutterstock



ROMANTIKA V LESÍCH

Wellness&Spa Resort Svatá Kateřina se ukrývá na jednom z nejdravějších míst u nás, obklopený lesy a loukami, nedaleko městečka Počátky na Vysočině. Je ideálním místem pro načerpání sil, lenošení, ale i aktivní odpočinek. Vyhlášená kuchyně a široká nabídka sportovních aktivit uspokojí i ty nejnáročnější. Pro dokonalý relax jsou ve wellness centru k dispozici různé druhy saun, parní komory, aromaterapeutické koupele, masáže, zábaly, rasulbath, velká vírivka i velkorysé relaxační prostory. Můžete si zajít na kosmetiku, manikúru či pedikúru. Jste milovníci pěších výletů? V okolí máte nekonečné možnosti procházek, při nichž si krásně vyčistíte hlavu. A co víc, můžete si zajezdit také na koni pod vedením zkušeného instruktora. Oblíbené jsou detoxikační a hubnoucí pobyty s možností vyšetření dietologem a konzultací s psychologem. Pravidelně se tady pořádají víkendy pro ženy se cvičením jógy nebo pilates, k dispozici máte tenisový kurt, půjčí vám hole na nordic walking či běžky.

OÁZA KLIDU NA LIPNĚ

Wellness hotel Frymburk s neuvěřitelně příjemným personálem najdete přímo na břehu Lipenského jezera, ve stejnojmenné malebné vesničce. Ubytují vás v nově zařízených pokojích s veškerým komfortem a po celý den můžete využívat obrovské wellness a spa centrum a zábavný vodní svět s tobogánem a jinými atrakcemi i saunový svět. V restauraci nabízejí speciality české i mezinárodní kuchyně a příjemný večer u sklenky vína strávíte v útulném baru. Nebo si dáte raději míchaný drink? Umí je tu báječně, s alkoholem i bez.



Odpočinek po koupeli

Naplánujte si den pro svou krásu. Začněte po snídani třeba bylinnou Afroditinou koupelí, dopřejte si pedikúru, odpočíte si v solné jeskyni a pokračujte uvolňující nebo léčebnou masáží. Vyberete si ajurvédskou, lymfodrenážní, kokosovou nebo raději květinový peeling celého těla? Maximální pocit blaženého odpočinku pak zažijete během mléčné nebo konopné koupele.

HORY PLNÉ ZÁŽITKŮ

Dolní Morava, nenápadná vesnička pod masivem Králického Sněžníku, se díky místnímu relax&sport Resortu a Wellness hotelu Vista stává oblíbenou destinací pro milovníky aktivního odpočinku a „rozmazlování“, gurmány i lyžaře. Zdejší wellness svět si vás okamžitě získá. V příjemném prostředí si užijete bazén, vírivku, parní lázeň, saunu, zážitkovou sprchu nebo Kneippův chodník. Bez obav se svěřte

do rukou zkušených masérů a zajděte si na čokoládovou, havajskou nebo medovou masáž, překvapí vás například masáž bambusovými tyčemi. Pohlazením pro duši i tělo jsou pak přírodní kosmetické rituály. V hotelové restauraci si po celý den vychutnáte poctivou domácí kuchyni, šéfkuchař si potrpí zejména na regionální delikatesy a sezonní speciality. Celoročně tu nabízejí tematické víkendy a pobytové balíčky. Co takhle vyzkoušet víkend plný jógy, balíček Dámská jízda nebo Antistresový detoxikační pobyt s masáží a koupelí?

PRO VÝJIMEČNÉ OKAMŽIKY

Přejete si něco opravdu originálního, vznešeného a jedinečného? Lámete si hlavu nad dárkem pro maminku nebo sestru? Pobyt v Chateau Mcely, luxusním hotýlku kousek od Nymburka (bývalém venkovském sídle aristokratické rodiny)

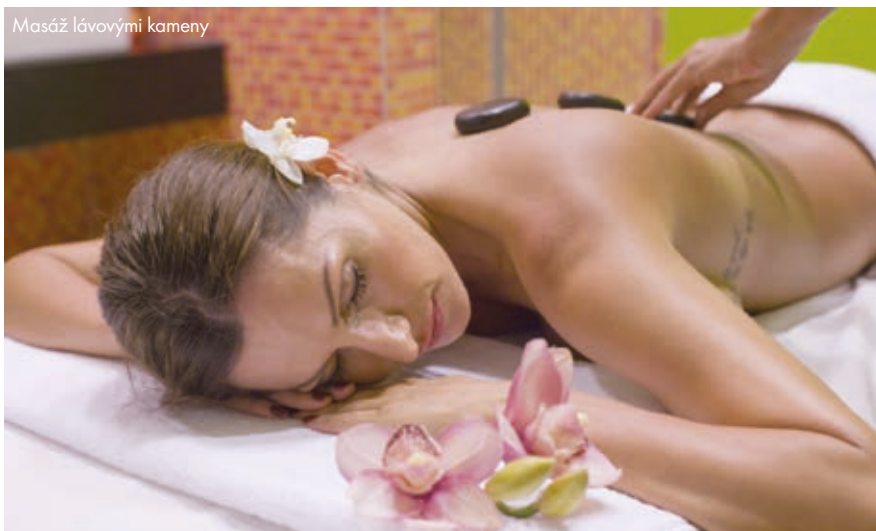


Pobyt v solné jeskyni je skvělou relaxací



Masáže osvěží tělo i duši

Masáž lávovými kameny



do wellness centra. Zdejší saunový svět má vnitřní a venkovní část a vyzkoušet můžete celkem 11 druhů saun (mj. solná, bylinná a medová). Nechybí teplý termální bazén, parní kabina, vířivky, fresh bary a odpočívárny s pohodlnými lehátky a krbem. V Saunovém domě probíhají od rána do večera atraktivní a oblíbené saunové ceremoniály pod vedením saunových mistrů, s hudbou a vybranými vonnými esencemi. K ochlazení pak poslouží originální a velmi romantické přírodní jezírko. Samozřejmě si můžete objednat masáž, privátní aroma koupel nebo třeba obličejový rituál Dotek lípy.

JAKO FILMOVÁ HVĚZDA

Jste požitkářka a toužíte po dokonalé péči a maximálním hýčkání? V Rezidenci Liběchov na Kokořínsku si budete od první chvíle připadat jako doma. Stylové pokoje, postele s jem-

ny Thurn-Taxisů), určitě neuděláte chybu. Přímou v budově zámku se nachází více než dvacet útulných pokojků i apartmánů a také vysoce elegantní restaurace Piano Nobile s venkovním patiem, kde si můžete v klidu posedět u čaje, kávy, dezertu nebo dobrého vína. Pro večerní zábavu je dispozici sklepní „Klub Alchymista“ ze 17. století, vynechat byste neměla ani exkluzivní lázně, knihovnu ve věži zámku, střešní observatoř a rozlehlý zámecký park. Chcete zažít něco opravdu výjimečného? Užijte si projížďku v historickém kočáře. Staňte se alespoň na chvíli zámeckou paní se všim všudy!

KOUZELNÝ SAUNOVÝ SVĚT

Na kraji Brna, na břehu přehrady a uprostřed lesů se vaše sny a představy o dokonalém rozmazlování stanou skutečností! Hotel Infini-

Maximus je zařízený podle zásad feng shui, takže se budete po celou dobu cítit uvolněně a příjemně. V pokoji najdete měkoučkový župan, osušku a pantofle, a pak už stačí jen sejít



Saunový svět láká celoročně



Vyhřátá sauna a koupel ve studeném jezírku - to je správný relax!

ným damaškovým povlečením, sezonní speciality místního šéfkuchaře... Tuto romantickou vilku najdete nedaleko středočeského Mělníka a rázem se tu přenesete do atmosféry jako ve filmu z období první republiky. Těšte se na domácí kuchyni, kouzelné lázeňské centrum a příjemnou rodinnou atmosféru. Zvláštností jsou pokoje typu Garden room s přímým vstupem do rozlehlé kaskádovitě zahrady (kde můžete v létě posnídat). Vyhřátá sauna, regenerující voňavá parní lázeň, uvolňující whirlpool, masážní sprcha a různé druhy masáží – to vše je připraveno pro vaše pohodlí uprostřed přírody.

Vstupte do nové éry **CHEMICKÝCH PEELINGŮ**

~ s benefity liposomů ~

VÝHODY
LIPOSOMOVÝCH
PEELINGŮ:

- Nezávislost na pH
- Nezpůsobují diskomfort
- Neomezují ve společenském životě
- Vysoká efektivita a tolerance



POMOC PŘI REGENERACI

- Protisluneční ochrana; první stupeň léčby
- Antioxidanty; sekundární prevence
- Enzymy obnovující DNA
- "Zinkové prsty" pro stabilizaci organických struktur
- Růstové faktory

POMOC PŘI PREVENCI

- Napomáhá při léčbě a prevenci fotostárnutí kůže
- Má silný antioxidační účinek díky kyselině ferulové a floretinu
- Nedráždí a nezpůsobuje hyperpigmentace žádnému fototypu podle tabulky Fitzpatricka

Pro více informací kontaktujte naši zákaznickou podporu: +420 228 883 054 | sesdermacesko@sesderma.com | www.sesderma.cz

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 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**.

ZAPOŤTE SE V OBÝVÁKU!

Nemáte čas běhat několikrát týdně na lekci pilates nebo boxu a nejbližší fitness centrum je na druhé straně města? Konec výmluv! Udělejte si posilovnu podle svých představ třeba hned vedle gauče. K efektivnímu procvičení celého těla vám stačí pár metrů čtverečních.

Simona Procházková, Foto: Shutterstock

Cvičení z domova má celou řadu výhod. Ušetříte čas, nemusíte se „stylově“ oblékat, abyste si nepřipadala nepatřičně. Před nikým se nestydíte, že třeba vaše pohyby nepatří mezi nejladnější a ze začátku vám to úplně nejde, a stačí vám zcela minimální vybavení (karimatka, malá činka, případně místo ní petka naplněná vodou, elastická guma nebo malý gymnastický míček, tzv. fitball). Bohatě si ale při kardio i posilovacích cvičích vystačíte i s vahou vlastního těla. Ať už potřebujete zapracovat na pevnosti břišních svalů nebo se chcete zbavit úporných bolestí zad, domácí

trénink zvládnete pohodlně při sledování večerních televizních zpráv nebo naopak ráno před odchodem do práce.

BUĎTE FIT ONLINE

Web OnlineFitness.cz nabízí živé fitness lekce, během nichž si vylepšíte křivky a procvičíte všechny partie pod vedením zkušených trenérů. Potřebujete jen počítač a připojení k internetu. Pak už se jen zaregistrujete a vyberete si svou lekci. Najdete tu například bodystyling, kruhový trénink, břišní pekáč, pilates, dance workout či blok nazvaný „dokonalý zadeček“. Měsíční členství v tomto online „klubu“ stojí 249 Kč, jed-

na lekce vás vyjde na 39 Kč. Na rozdíl od klasického fitka, kde dáte za hodinu aerobiku nebo zumbi zhruba 120 korun, to není moc, co říkáte?

Na podobném principu fungují videa na kanále YouTube, která jsou zdarma. Určitě už jste slyšeli o fenoménu „třicetidenní výzva s Jillian Michaels“. Jde o komplexní trénink určený speciálně pro ženy a jejich problémové partie. Cvičení se skládá ze tří stupňů náročnosti, kdy každý cvičíte pravidelně po dobu třiceti dní. Z vlastní zkušenosti můžu říct, že pokud vytrváte, výsledky se začnou dostavovat poměrně rychle, a navíc, online trenérka dokáže skvěle



motivovat k lepším výkonům! Cvičíte, když máte zrovna čas, nikdo vás nesleduje a nehodnotí, vše je jen a jen na vás a vaši vůli. Trénink vám zabere zhruba půlhodinku. Kromě populární Jillian ale objevíte na YouTube stovky dalších domácích videolekcí – na kompletní procvičení celého těla se zaměřuje „30-Minute Full-Body Workout to Burn Calories“ a „Intense Ab Workout“, cviky cílené na posilování nohou vás čekají v rámci lekcí „Perfect Legs Workout“ nebo „Victoria's Secret Angel Butt Workout“, posilování rukou pak nabízí např. „Total Arm Workout“.

DEJTE SI DO TĚLA!

Nabízíme vám tipy na cviky zpevňující a posilující „problémové“ partie. Trenéři doporučují provádět je vždy v několika sériích s menším počtem opakování (například 3 série, během každé opakovat daný cvik zhruba 15x).

VÝPADY

Můžete je dělat prakticky kdekoli. Posilujete celou spodní část těla a zpevňujete jeho střed. Výpadů existuje více variant, vyzkoušejte například ten, kdy jednu nohu položíte na stoličku nebo třeba schod a druhou pokrčíte v kolenu do pravého úhlu. Trup držte vzpřímeně a pomalu se snižujete k podlaze a zase se zvednete do výchozí polohy. Velmi účinné jsou také výpady do stran.

ZANOŽOVÁNÍ

Cvik pro dokonalý zadeček navíc skvěle zpevní spodní část zad. Klekněte si na podlahu na všechny čtyři a dávejte si pozor, abyste se neprohýbali v zádech. Zvedněte jednu nohu tak, aby byla rovně v prodloužení páteře a ohněte ji v kolenu do pravého úhlu. V této pozici ji potom zvedněte o několik centimetrů a zase vraťte do výchozí pozice. Opakujte, nikoli kmitáním, ale pomalými pohyby. Vystřídejte obě nohy.

VYKOPÁVÁNÍ

Stoupněte si na podložku s nohama rozkročenými na šířku boků. S výdechem vykop-

ně pravou nohu směrem nahoru a jemně se dotkněte prsty na noze levé dlaně, kterou společně s výkopem napřáhnete dopředu. Pak vyměňte strany a pokračujte ve stejném tempu alespoň dvě minuty. Vaše břišní svaly si přijdou na své.

KLIKY

Výtečně posilují střed těla, také ale prsní svaly a tricepsy. Během klasického kliku by se vaše dlaně měly nacházet přímo pod rameny a tělo byste měli držet v jedné rovině. Pomalu se zapojením rukou a trupu spouštějte směrem k zemi.

CO SE MŮŽE HODIT ANEB ŠIKOVNÍ POMOCNÍCI

- stepper – velký pomocník pro zpevňování nohou, hýždí a boků, umožňuje aerobní trénink nižší a střední intenzity, do domácího prostředí se hodí tzv. mini-stepper
- rotační disk – takzvanou točnu můžete použít kdykoli a kdekoli, pomáhá spalovat tuk zejména v oblasti pasu a břicha
- bosu – balanční podložka ve tvaru nafukovací polokoule účinně zpevní celé tělo, jelikož už pouhé stání na ní a udržování rovnováhy efektivně posiluje všechny svaly

V pozici několik centimetrů nad podlahou se začněte zase zvedat zpátky do výchozí pozice. Pokud si na klasické kliky netroufnete, zkuste „ženskou“ variantu – klekněte si při provádění kliku na kolena.

PRKNO

Při takzvané pozici prkna posílíte všechny svalové skupiny. Lehněte si na břicho na zem, opřete se o lokty a o špičky nohou podlahy, celé tělo držte v rovině – neprohýbejte se v bedrech, ani nevystřkujte zadek směrem ke stropu. Lokty mějte položené přímo pod rameny. Vydržte v této pozici tak dlouho, dokud dokážete udržet tělo zcela zpevněné.

JUMPING JACK

V českém překladu „skákácí panák“, cvik, který určitě dobře znáte. Stojíte na podlaze, nohy velmi lehce rozkročené. Vyskočíte, ve výskoku roznožíte nohy od sebe a zároveň si tlesknete rukama nad hlavou. S výskokem pak zase snožíte a vraťte paže zpět. Zapojíte přitom spodní i horní polovinu těla. Skákejte takto přibližně dvě minuty, co vám kondice dovolí.

BOXER

Ve svižném tempu běžíte na místě a přitom zpevněnými rukama boxujete směrem před sebe, jako byste se chtěli trefit do neviditelného protivníka. Údery musí být prováděny silou. Dlaně sevřené v pěst. Cvik si můžete obměnit tak, že ruce zvednete nad hlavu a boxujete směrem ke stropu, abyste zapojili také ramenní svaly.

ZKRACOVAČKY

Klasika pro pevnější břišní svaly. Lehněte si na záda, bedra přitiskněte k podložce, pokrčte kolena a ruce spojte za hlavou. Lokty směřují ke stropu a bradu netlačte k hrudníku. S výdechem odlepte lopatky od podložky, zpevněte vědomě břišní svaly, chvíli vydržte a pak s výdechem povolte. Bříško ale nechte stále v mírném napětí. Zacvičte si několik sérií po 12 opakování.

PŘITAHOVÁNÍ KOLEN

Položte se na záda na zem, ruce natáhněte podél těla. Kolena zvedněte ke stropu a s výdechem je přitáhněte co nejblíže k ramenům. S nádechem je pak zase vraťte zpět. Cvičte tahem, nikoli švihem.

VZPOR NA ČTYŘECH

Klekněte si na kolena a dlaněmi se opřete o zem. Zapřete prsty u nohou o podložku a kolena zvedněte asi deset centimetrů nad ni. Vydržte půl minuty a pak kolena vraťte zpátky na zem. Tento cvik je velice účinný, a i když na první pohled vypadá jednoduše, uvidíte, že se zapotíte.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

9. REPREZENTAČNÍ PLES SESTER SE KONÁ POD ZÁŠTITOU
MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

9. REPREZENTAČNÍ PLES ZDRAVOTNÍCH SESTER

2. BŘEZEN 2018 | PALÁC ŽOFÍN | PRAHA

Sestry na sál!

- VSTUPENKY NA PLES JIŽ V PRODEJI!
- FINÁLE SOUTĚŽE O NEJSYMPATIČTĚJŠÍ SESTŘIČKU SESTRA SYMPATIE 2017
- BOHATÝ PROGRAM A PŮLNOČNÍ VYSTOUPENÍ KAPELY NO NAME
- 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



**PŘEROST A ŠVORC
AUTO**

HLAVNÍ PARTNEŘI



PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA & Wellness

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

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK ZÍSKÁ PEČUJÍCÍ KOSMETIKU ZNAČKY DERMACOL V HODNOTĚ 1000 Kč.

TIME COAT EYE&LIP CREAM

Intenzivně zdokonalující krém na oči a rty

Krém na oči s účinnou látkou Time Code™ otáčí chod ručiček biologických hodin a vrací čas buněk pleti o 15 let zpět! Účinné látky kyselina hyaluronová a koenzym Q10 opticky redukuje a vyplňuje vrásky pomocí sférických pigmentů.

TIME COAT DAY CREAM

Intenzivně zdokonalující denní krém

Vyživující denní krém rovněž opticky redukuje vrásky pomocí sférických pigmentů. Stejná účinná látka Time Code™ udržuje a vystavuje mimobuněčné struktury pleti a kolagenovou síť. Buňky vazivové tkáně jsou až o 15 let mladší.

TIME COAT NIGHT CREAM

Intenzivně zdokonalující noční krém

Vyživující noční krém nabízí díky obdobnému složení a účinné látce stejně skvělé výsledky: viditelné omlazení buněk o patnáct let.

Více informací najdete na:
www.dermacol.cz



Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

**Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice**

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Jarní úklid pokožky
- ❖ Jak si vybrat správnou masku
- ❖ Aby vlasy nepadaly
- ❖ Fototerapie = světlo vracející mládí
- ❖ 10 chyb v péči o pleť
- ❖ Jak správně používat korektor

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 15. BŘEZNA 2018



KOSMETIKA & Wellness

Kosmetika & Wellness

Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

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

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

J&D

Fotografie

Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

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

Objednávka předplatného

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

Předplatné zajišťuje SEND Předplatné

Ve Žlíbků 1800/77,
193 00 Praha 9
tel.: 225 985 225

e-mail: kosmetika@send.cz

Distribuce

PNS, a. s.

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

Toto číslo vyšlo 25. 1. 2018

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085



MODERNÍ DOBA POTŘEBUJE ŘEŠENÍ NA MÍRU

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



- svět krásy, zdraví a estetiky v časopise a na www.kosmetika-wellness.cz



- rostoucí skupinu seniorů oslovuje www.vitalnisenior.cz



- vydáváme odborné publikace





tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

