

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA & Wellness

69 Kč
2,90 €

květen
červen
2018

Jak vést
úspěšný salon,
radí marketingový
poradce
Radim Anděl

**„Staráme se
o vaši profesionalitu“**

rozhovor s prezidentkou
Unie kosmetiček Annou Menzelovou
a tajemnicí Annou Menzelovou ml.



www.kosmetika-wellness.cz

PRO KRÁSU KAŽDÉ ŽENY

Značka 

Balea
sprchový gel
olejové perly
s vůní broskví
250 ml

29⁹⁰ Kč
11,96 Kč za 100 ml



Značka 

Balea
deo sprej kompaktní
200 ml, více druhů

39⁹⁰ Kč
19,95 Kč za 100 ml



Značka 

alverde
Raspberry
balzám na rty
1 ks

74⁹⁰ Kč



Značka 

alverde
False Lashes
řasenka
1 ks

119 Kč



Značka 

Balea
Q10
pleťová maska
2 x 8 ml

12⁹⁰ Kč
8,06 Kč za 10 ml

LIMITED EDITION

Značka 

alverde
Q10
pleťový olej
karotenový
25 ml

99 Kč
39,60 Kč za 10 ml



Značka 

Balea
krém na ruce
75 ml, 2 druhy

39⁹⁰ Kč
5,32 Kč za 10 ml



Značka 

Balea*
2-fázový tělový olej
s vůní broskví
150 ml

99 Kč
66 Kč za 100 ml



*Tato nabídka je kusově omezena.

 www.dm.cz
 www.facebook.com/dm.cesko
 [instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



„ZRCADLO, ŘEKNI MI...!“

Bliží se konec školního roku, a to je doba, kdy se často scházejí abiturienti, aby zavzpomínali na chvíle strávené ve školních „škamnách“. Muži se chlubí svými pracovními úspěchy, ženy spíš svými úspěšnými dětmi nebo už dokonce vnoučaty. Při hovoru po očku sledují, jak která vypadá. Když jsme takhle spolu, vidíme se pořád jako někdejší postpubertální páčející různé lumpárny. A vlastně ani moc nevnímáme, že se z nás postupem času stali dámy a páni středního až vyššího věku. Víme sice, kolik let uběhlo od maturity, ale shodneme se na tom, že se na ten věk necítíme. Spíš tak na třicet, maximálně čtyřicet... Až zrcadlo nás vyvede z omylu. Nebo taky ne. Některé spolužačky totiž vypadají rozhodně líp než na střední škole. Rozkvetly a vůbec nevadnou. Jinde by o tom asi nemluvily, ale protože vědí, že se „motám“ kolem kosmetiky a estetické medicíny, zajímají se, co je v tomto oboru nového. Hodím udičku – a už se chytají. Dozvídám se pak, že chodí na laserovou depilaci, botox už v nich dávno nebudí strach, vyzkoušely obličejové výplně, některé jsou po úpravě víček.

Už mě to nepřekvapuje, vím, že povědomí o anti-agingových zákrocích stále roste a že mnohé ženy raději oželí dovolenou, jen aby mohly jít na vytouženou plastickou operaci, o níž si myslí, že jim vrátí mládí a zvedne sebevědomí. Vlastně mě to moc těší. Nepodceňuju význam internetu, ale tajně věřím, že za to trochu „může“ i náš časopis. Fakt, že je o omlazovací ošetření stále větší zájem, je hnacím motorem naší redakce, abychom vám přinášeli stále nové a konkrétní informace, abyste se bez obav mohly zeptat: „Zrcadlo, řekni mi...!“

Hana Profousová

Hana Profousová

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

Z VAŠICH DOPISŮ

V minulém čísle mě zaujal článek o mezoterapii mikrojehličkami. Už jsem vyzkoušela hodně omlazujících ošetření, ale tuto metodu jsem neznala. Rozhodla jsem se ji vyzkoušet a nebyla jsem vůbec zklamaná. Když mi asi třetí člověk polichotil, že moc dobře vypadám, řekla jsem si, že to nemůže být náhoda. Jehličkování určitě zařadím mezi své oblíbené procedury. Děkuji vám za vaše skvělé tipy!

Helena K.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



10 KOUSKŮ DENNĚ 6
NOVINKY ZE SVĚTA

PLEŤOVÉ UFO PŘISTÁLO 8
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

ÚSPORNÉ, A PŘESTO EFEKTNÍ LÍČENÍ 10
OBJEVTE NOVOU GENERACI PRODUKTŮ, KTERÉ LZE LIBOVOLNĚ KOMBINOVAT A MIXOVAT. LÍČENÍ PAK PRO VÁS BUDE HRAČKOU

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON, 1.DÍL SERIÁLU 13
PROVOZOVAT OPRAVDU DOBRĚ PROSPERUJÍCÍ SALON JE DOCELA VĚDA. NA CESTĚ K TOMUTO ÚSPĚCHU VÁS V NĚKOLIKA POKRAČOVÁNÍCH PROVEDE MARKETINGOVÝ ŘEDITEL SOTHYS PARIS A ODBORNÍK NA SLOVO VZATÝ: MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL

OMLAZENÍ V PŘÍMÉM PŘENOSU 14
NAŠE ČTENÁŘKA VERONIKA DOSPĚLA K ZÁVĚRU, ŽE PO ČTYŘICÍTCE UŽ MÁ VRÁSKY VIDITELNĚJŠÍ, A NECHCE SE S TÍM SMÍŘIT. ZAŠLI JSME S NÍ NA NEINVAZIVNÍ OŠETŘENÍ DO SALONU KORUNKA

ČERVENÉ RTY, PROČ NE? 17
JAKMILE ZJISTÍTE, JAK NOSIT ČERVENOU RTĚNKU, ZMĚNÍ SE NEJEN VÁŠ VZHLED, ALE I VAŠE CHOVÁNÍ. SAMOZŘEJMĚ K LEPŠÍMU

HON ZA MLÁDÍM 22
NAPADLO VÁS NĚKDY, JAK BY SE ŽILO S O DESET LET MLADŠÍM OBLIČEJEM? JISTĚ, ŽIVOT NEUZNÁVÁ „KDYBY“, ALE TA MYŠLENKA NENÍ VŮBEC NEREÁLNÁ

VYLOUPNUTÁ DO KRÁSY 24
CHEMICKÝ PEELING JE ÚČINNÝ, ALE POMĚRNĚ DRASTICKÝ ZÁSAH DO POKOŽKY, KTERÝ VĚTŠINOU VYŽADUJE PÁR DNÍ SE VYHÝBAT SPOLEČNOSTI. JEHO NOVĚ VYVINUTÁ OBDOBA - PEELING KORNEOTERAPEUTICKÝ - JE STEJNĚ EFEKTIVNÍ, ALE PŘI TOM VELMI ŠETRNÁ K PLETI

JAK STÁRNOUIT POMALU 26
V DUBNU PROBĚHL V MONAKU 16. ROČNÍK SVĚTOVÉHO KONGRESU ESTETICKÉ A ANTI-AGINGOVÉ MEDICÍNY AMCW. CO PŘINESLO SETKÁNÍ ODBORNÉ ELITY?

SVŮDNÝ DEKOLT 28
ESTETICKÉ STŘÍPKY

**UNIE KOSMETIČEK:
„STARÁME SE O VAŠI PROFESIONALITU“ 30**
ROZHOVOR O TOM, CO TATO PROFESNÍ ORGANIZACE ČLENKÁM NABÍZÍ, S JEJÍ PREZIDENTKOU ANNOU MENZELOVOU A TAJEMNICÍ ANNOU MENZELOVOU ML.

KDYŽ SE OČI TOULAJÍ 33
JAK ODSTRANIT ŠILHÁNÍ, KTERÉ NENÍ JEN KOSMETICKOU VADOU, ALE PRO POSTIŽENÉHO ZNAMENÁ PORUCHU PROSTOROVÉHO VIDĚNÍ A ZPŮSOBUJE MU PROBLÉMY V OSOBNÍM I PRACOVNÍM ŽIVOTĚ





46



50



53



DOKONALÉ TĚLO

POSLEDNÍ KROK K POSTAVĚ SNŮ 34

ZTRATILI JSTE VYTOUŽENÝCH PÁR KILO, ALE NĚJAKÝ TEN FALDÍK BY SE JEŠTĚ NAŠEL? NETRAPTE SE: ODSÁNÍM TUKU SE TATO POSLEDNÍ DROBNOST VYŘEŠÍ. PRÁVĚ JSTE SE NA NI STALI IDEÁLNÍM ADEPTEM

LÉTO NA STARTOVNÍ ČÁŘE 36

BLÍŽÍ SE PRÁZDNINY, DOVOLENÁ... ČEKÁ VÁS MOŘSKÝ PŘÍBOJ A VEČERY V MONDÉNNÍCH BARECH? NE? NEVADÍ! I KDYŽ BUDETE S MOTYČKOU V RUCE OKOPÁVAT JAHODY A VEČER OBRACET KLACÍK S BUŘTEM NAD OHÝNKEM, STEJNĚ SE VYPLATÍ NA LÉTO DOBRĚ PŘIPRAVIT

(NE)VINNÉ PIHY A ZNAMÉNKA 42

VĚNUJETE SVÝM PIGMENTOVÝM SKVRNÁM DOSTATEČNOU POZORNOST? VÍTE, ZDA NEMŮŽOU OHROZIT VAŠÍ KRÁSU NEBO ZDRAVÍ?

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY 44

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

I PLETI CHUTNAJÍ VITAMINY 46

STEJNĚ JAKO POTŘEBUJE OBČAS VITAMINOVÝ DOPING VNITŘNÍ ČÁST NAŠEHO TĚLA, KE KRÁSE PŘÍSPĚJE I ZVENKU

VŠE PR/O ZDRAVÍ

ALERGIE DOKÁŽE ZKOMPLIKOVAT ŽIVOT! 48

NĚJAKOU FORMOU ALERGIE TRPÍ UŽ VÍCE NEŽ DVACET PROCENT SVĚTOVÉ POPULACE VE VYSPĚLÝCH ZEMÍCH – A POČTY NEMOCNÝCH SE STÁLE ZVYŠUJÍ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

KRÁSNÁ ZA 120 KORUN! 50

NEJVĚTŠÍ PÉČI VĚNUJE VLASŮM, OBLIČEJ SI UŽ NĚKOLIK DESÍTEK LET OŠETŘUJE JEDINÝM KRÉMEM. NEOBEJDE SE BEZ LESKU NA RTY, UŽ DVACET ČTYŘI LET POUŽÍVÁ JEDINÝ PARFÉM, NA KOSMETIKU, PEDIKÚRU A MANIKÚRU VŮBEC NECHODÍ. JAK TO TEDY ALICE BENDOVÁ DĚLÁ?

PRO LETNÍ POHODU 53

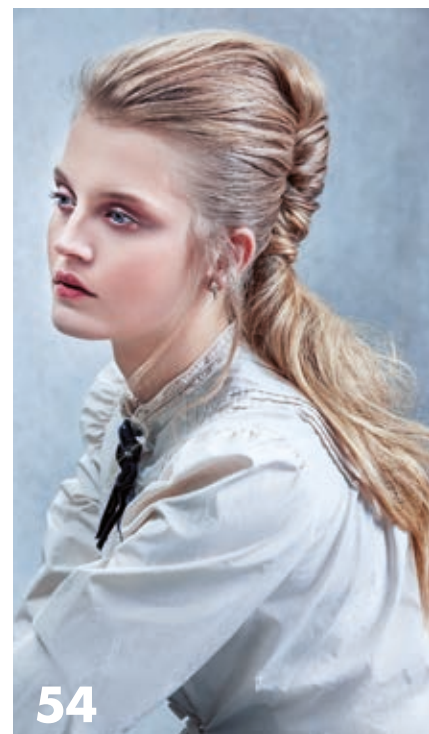
MOZAICA VÝŽIVY

DEN S VELKÝM S 54

AŽ UŽ JE SVATBA PROSTÁ, NEBO VELKOLEPÁ, VŽDY VYŽADUJE DŮKLADNOU PŘÍPRAVU, ABY VŠECHNO KLAPO. A JEDNU Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH ROLÍ PRO NEVĚSTU HRAJE VIZÁŽISTKA

TANEC JAKO DROGA 60

CHCETE PEVNĚJŠÍ TĚLO A ZDRAVĚJŠÍ SRDCE? TANČETE! JE TO NEJZÁBAVNĚJŠÍ ZPŮSOB HUBNUTÍ, ZÍSKÁNÍ LADNÝCH KŘIVEK A DOBRÉ FYZICKÉ KONDICE



54



56



60

VYZRAJTE NA ALZHEIMERA!

Nedávné epidemiologické a makrobiologické výzkumy prohloubily znalosti o nebezpečí špatné zubní hygieny na celý organismus. Neléčený zánět dásní může skončit kardiovaskulární chorobou, onemocněním dýchacích cest a podle stomatologa Nicoly Westa z Velké Británie existuje dokonce úzká souvislost se zvýšeným rizikem Alzheimerovy choroby. Pokud lidé špatně dbají o čistotu chrupu, můžou se jejich ústa stát časovanou bombou a v případě, že imunitní systém poleví v bdělosti, jak je tomu u starších lidí, zahájí své dílo zkázy. Mikroorganismy ze zubního plaku, jež časem vytvářejí zánět dásní, jsou velice agresivní nejen k zubům, ale můžou být roznášeny i do nejbližších orgánů těla. A tím nejbližším je mozek. Tyto bakterie můžou prosáknout ochrannými mozkovými bariérami a spustit degenerativní proces mozku, jenž je nezvratný. Pozměněné proteiny (amyloidy), jež jsou spojovány se vznikem Alzheimerovy choroby, se můžou aktivovat toxickými reakcemi těchto ústních bakterií. Takže vzhůru na preventivní prohlídku a revizi návyků každodenní ústní hygieny, která vám zaručí nejen krásný úsměv!



10 KOUSKŮ DENNĚ

Další návod na dlouhověkost zní docela jednoduše: slupněte 5 kousků ovoce a 5 zeleniny každý den a o vyhlídku na dlouhý život máte postaráno! Výzkumníci z londýnské Imperial College odhadují, že taková životospráva by mohla zabránit téměř osmi milionům předčasných úmrtí na celém světě, zejména z důvodu rakoviny a kardiovaskulárních chorob. Chcete-li tedy žít dlouho a zdravě, dopřejte si elixír dlouhověkosti: asi 800 gramů ovoce a zeleniny denně snižuje kardiovaskulární riziko o 13% ve srovnání s osobou, která ovoce a zeleninu vůbec nejí. V případě 800g denně se nebezpečí sníží o 28 procent. Doporučují především hrušky, zelené saláty, papriky, mrkev, citrusové plody, špenát, zelí a brokolici. Stejně pozitivní čísla se týkají i rakoviny, hladiny cholesterolu v krvi, krevního tlaku a imunitního systému.



TAJEMSTVÍ LEHKÝCH NOHOU

Úleva od těžkých nohou spočívá ve vyvážené stravě. Zadržování vody v organismu souvisí s akumulací vody ve tkáních a obzvlášť v nohách, které jsou nateklé a těžké. Tento problém se týká téměř každé druhé ženy, ale v 90% případů se jedná jen o lehké obtíže, které lze upravit pomocí vhodného režimu. Doktor Ariel Toledano, předseda francouzské Společnosti pro žilní nemoci, má jednoduchou radu: vyváženou stravu se zeleninou s odvodňujícími účinky, jako je fenykl, chřest, artyčok, ředkvičky, zelí či žampiony. Antioxidanty obsažené v zelenině a ovoci navíc posilují krevní kapiláry a zlepšují krevní i lymfatickou cirkulaci. Zvláště prospěšné jsou flavonoidy (jsou v černém rybízu, hroznech a jejich peckách, kakau, cibuli či granátovém jablku). Podle doktora Toledana je však potřeba i dostatečný přísun bílkovin, protože v případě jejich nedostatku se snižuje osmotický tlak v žilním systému. Proteiny navíc vyživují svalové buňky, které podporují krevní oběh. Doporučuje se v průměru 120g masa, ryb či vajec denně. Pro vegetariány jsou vhodným zdrojem bílkovin sója, čočka, quinoa, mandle, ořechy. Naopak je potřeba snížit spotřebu soli, která má přímý vliv na zadržování vody, a vyhnout se umělým přísadám v potravě. Další pádný důvod, proč dát přednost čerstvé stravě před konzumací průmyslově zpracovaných potravin a nápojů.



UTIŠUJÍCÍ DOUŠEK PRO DEHYDRATOVANOU PLEŤ

VODA je pro nás čím dál nezbytnější a dražší surovina. Naše znečištěná města volají po jejím osvěžujícím doušku čím dál častěji a stejně tak i naše pleť, která v tomto prostředí dýchá. K tomu si přidejte symbol současných trendů: právě utržené celé květy a promítněte si je do gastronomie nebo dekorací. Kosmetika nemůže pak touto filozofií zůstat nedotčená a bylinky a síla čerstvých květin je její velmi přítomnou součástí.

Tradiční francouzská značka PAYOT Paris již téměř jedno století nabízí ženám (především v salonech) dostupnou péči té nejvyšší kvality. Kosmetickou vodu zkombinovala s novinkou přicházející z Asie – **kosmetickým primerem** – přípravkem zahajujícím vaši každodenní rutinu.

Novinka byla nazvána **HYDRA 24+ ESSENCE: HYDRATAČNÍ A VYHLAZUJÍCÍ INFUZE** obohacená o delikátní okvětní lístky bílé horské chrpy. Kombinuje lehkost vody se silou séra a představuje utišující doušek pro dehydratovanou pleť.

Pro PAYOT je typické působení na všechny smysly pro ještě větší potěšení z používání jeho efektivních přípravků. HYDRA 24+ ESSENCE má lehkou gelovou texturu, která se při styku s pokožkou přemění ve vodu a její vůně uvolní jemné tóny bergamotu a bílého čaje na kouzelné pižmové bázi. Rukama se nanáší přímo na obličej, oční kontury a na krk ráno a večer po toniku a před běžným krémem.

Je to jako ranní budiček, který pohladí a okamžitě přinese pocit pohodlí.

Dá se použít samozřejmě i jako podkladová báze pod make-up, což vždy byla základní funkce tohoto typu výrobků. Vyhladí všechny hrubosti i jemné vrásky, zafixuje make-up a zamezí jeho vstřebání.

Působí navíc k vyrovnaní přirozeného pH pleti po jejím čištění. Mimo okvětní plátky chrpy v něm najdete i extrakty vodního ovoce (fíky a vodní meloun), extrakty z červené a hnědé řasy na podporu mikrooběhu vody v pokožce a vytváření ochranného štítu před škodlivými vlivy okolního prostředí. Recepturu kompletuje nezbytná kyselina hyaluronová: načechrává, hydratuje a chrání pleť před projevy stárnutí.

Vyzkoušejte celou kompletní hydratační řadu **PAYOT HYDRA 24+** a její recept na krásu každé ženy. A pro ty neaktivnější z vás: objevte gymnastiku obličeje

GYM BEAUTÉ PAYOT® na YouTube – jen 1 minutu cviků pro okamžité rozjasnění a zachování mladistvé pleti.

Napište nám o svých zkušenostech s hydratační řadou PAYOT HYDRA 24+. Nejlepší komentáře nebo obrázky uveřejníme na facebooku @Payotcz a odměníme výrobky PAYOT.



HYDRA 24+
peaux déshydratées

PAYOT
PARIS

HYDRA 24+
ESSENCE
infusion préparatrice
repulpanse
plumping priming
infusion

www.payot.cz
seznam kosmetických salonů, parfumerií a spa:
www.payot.com

RESTART MLÁDÍ

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

Hana Profousová, foto: archiv firem



CÍL? ŠTÍHLÉ BŘÍŠKO!

Cvičíte? To je skvělé! S ACTIVE BELLY® můžete posunout svůj aerobní trénink o třídu výš. Je to speciálně navržený břišní pás, který stimuluje prokrvení podkoží v problematických partiích střídavým napouštěním a vypouštěním tlakových komor. Redukují se tak zásoby tuku a aktivuje se i lymfatický systém, který zajišťuje lepší odvádění metabolických zplodin. Silné prokrvení pokožky a zásobování kyslíkem, vitamíny, minerálními látkami a enzymy pozitivně působí proti pomerančové kůži. Uplatní se ve fitku, wellnesscentru nebo i doma. Výsledky, které očekáváte, se dostaví mnohem rychleji.

PLEŤOVÉ UFO PŘISTÁLO

Svou premiéru si nedávno i v Evropě odbylo UFO – revoluční způsob používání pleťových masek. Kombinuje světelnou LED terapii s kryoterapií, termoterapií a T-Sonic pulzací aktivovanou skrze chytrý telefon. Přístroj rozdělí hmotu masky rovnoměrně po celém obličejí. Různé funkce umožní zahřát a otevřít póry, aby účinné látky pronikly hlouběji do pokožky. Každé ošetření zahrnuje pečlivě vybranou kombinaci teploty a intenzity pulzací pro maximální efekt a uklidňující masáž obličeje (anti-agingové ošetření, rozjasnění pleti, anti-akné ošetření). A můžete ho absolvovat v pohodlí domova třeba při sledování televize.



KULIČKY A VÁLEČKY PROTI CELULITIDĚ

Technologie v přístroji AkBody využívá inovativní kompresní mikrovibrační systém, který prostřednictvím válečku tvořeného 55 kuličkami hypoalergenního silikonu vytváří mechanické vibrace působící na hlavní příčiny celulitidy, jako je špatně fungující lymfatický systém a zadržování vody. Použití se ale podle zvoleného nastavení dá nejen na estetické vady (vrásky, střípy, jizvy apod.), ale i k řešení zdravotních problémů (stažené svalstvo, bolesti hlavy ad.).

SOMI – UNIKÁTNÍ SRDCE OD PHYRIS – VAŠE ESO V RUKÁVU



VĚDECKY PROKÁZANÉ A KLINICKY TESTOVANÉ!

Efekt a účinky péče se SOMI aktivátorem jsou klinicky prokázané! Nezávislá klinická studie v německém DERMA CONSULT ústavu pod vedením MUDr. H. P. Nissena testovala efektivitu SOMI na 3600 dobrovolnicích. Testy prováděné na polovině obličeje, krku a dekoltu potvrdily, že přidáním SOMI se zlepší Vaše kosmetická péče o 30 %! Obdivuhodné.

Aktivace SOMI je malý a časově nenáročný krok v péči o pleť. Zaručuje okamžité a dlouhodobé výsledky. V závislosti na stavu, typu a potřebách pleti si vyberete ten správný SOMI aktivátor přímo pro Vás. Ve velikosti hrášku nanese se SOMI na vyčištěnou pleť před Vaším oblíbeným krémem.



Aktivuje pleťové buňky a zlepšuje výsledky Vaší kosmetické péče.

Před 20 lety vynalezli vědci z univerzity v Padově unikátní produkt v péči o pleť. Termasomi. Tento produkt poskytuje pleti intenzivní hydratační péči a je dobře tolerován i citlivou pletí. S úspěchem Termasomi byla rozšířena myšlenka zařadit další aktivátory. Nyní celosvětově ve více jak 40 zemích světa slaví svůj úspěch i unikátní produkt Sensisomi a Ultrasomi.

PŘESVĚDČIVÉ VÝSLEDKY KLINICKÉ STUDIE

- **TERMASOMI**
Zvýší hydrataci pleti až o 35 %.
- **SENSISOMI**
Snížení zarudnutí a zklidnění pleti o 35 % již po jednom dnu používání.
- **ULTRASOMI**
Zvýšení regenerace a omlazení buněk až o 29 %.

SOMI aktivaci si oblíbilo už hodně žen i u nás. Mnohé z nás hledáme zářný krém, který nás zachrání před našim nedostatkem na pleti. Není tajemstvím, že neexistuje. Můžeme však zaktivovat naši pleť díky SOMI a načerpat maximum živin z našeho oblíbeného krému.

NAVŠTIVTE NAŠI STRÁNKU
WWW.AKTIVATORY-SOMI.CZ
A DOZVÍTE SE O SOMI
A JEHO ÚČINCÍCH VÍCE.

DOPORUČUJE TAKÉ:

MUDr. Jiří Kučera, plastický chirurg Praha

Zuzana Belohorcová, moderátorka TV

Lujza Straková, modelka a MISS Slovensko 2015, kosmetička



PHYRIS
SKIN CARE CONCEPT

ÚSPORNÉ, A PŘESTO



EFEKTNÍ LÍČENÍ

Nové odstíny, účinné extrakty, které pečují o pleť při líčení, ale i víceúčelovost a přizpůsobitelnost, to jsou trendy současnosti. Objevte novou generaci produktů, které lze libovolně kombinovat a mixovat. Líčení bude pro vás hračkou.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

Co je základem krásného make-upu a dokonalého vzhledu pleti? Dobře hydratovaná pokožka, jež má nádherný, vyhlazený a přirozeně opálený vzhled. O to půjde i letos v létě. Pro dosažení efektu nasadte všechny zbraně, které máte k dispozici. Výsledkem bude ještě dokonalější make-up, který navíc bude výborně držet! Uložte do šuplíku matující pudr a krycí make-up, matné rtěnky a hutné korektory, snažte se raději zazářit.

LETNÍ ROZJASNĚNÍ

Máte už ve své „malovací“ výbavě rozjasňovač? Jestli ne, vyzkoušejte ho. Existují krémové, pudrové i tekuté varianty. Doladí každé líčení a vaše pleť bude vypadat svěže jako po dlouhém spánku. Vy-užít ho lze na líčení do práce, na párty i na rande. Když ho rozprostřete na oblast lícních kostí, na špičku nosu nebo na vrchní část rtů, zvýrazní jejich kontury a vaše tvář bude opticky štíhlejší. Metalický a zářivý efekt vzniká díky částicám perliček.

Rozjasňovač Miracle Glow Duo Pro Illuminator nabízí dva odstíny s krémovou texturou, Max Factor, 349 Kč



Pudrový metalický rozjasňovač Master Chrome je vhodný pro studený typ s růžovými odlesky, pro neutrální a teplý podtón pleti, Maybelline, 260 Kč



Rozjasňovač v kapátku Glow Mon Amour jemně vklepejte do pleti, smíchat můžete i s make-upem a roztírat na obličej, L'Oréal, 320 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 těla. Díky vysokému podílu aktivních složek se výsledky dostaví už po prvním použití. Výborná kožní tolerance, bez parabenů.



Informace o podpoře a motivačním programu pro salony rádi poskytneme na info@thalac.cz
www.thalac.cz

NEODOLATELNÝ BRONZ

Naladíte se na letní čas s bronzujícím pudrem. Vaši pleť dodá zdravý a přirozeně opálený vzhled i bez sluníčka. Velkým štětcem ho nanášejte kolem vlasů nad čelem, lehce se přejedte na lících kostech a po krajích obličeje, kdy vytvoříte velkou trojku. Odstín vybírejte podle barvy pleti, pokud si zvolíte příliš tmavý, opticky přidá roky a bude až moc nápadný. „Bronzovat“ můžete i v oblasti dekolte a na ramenou.

Bronzující pudr se prodává ve třech odstínech, Sephora, 360 Kč



MAGICKÉ RTY

Trendem světových mol i beauty blogerek jsou rty, které září metalickými odlesky. Nebojte se jich, léto je pro ně správný čas, kdy si je můžete dopřát třeba na plážovém večírku. S metalickým leskem můžete kombinovat matnou rtěnku.

Tekutou rtěnku Metallic lips vrstvěte nebo použijte v kombinaci s jinou, Dermacol, 199 Kč

ZA VŠECH OKOLNOSTÍ BEZ SLZ

Na voděodolnou řasenku dojde většinou v létě, kdy se potíme, a od té běžné, která se snadno rozteče, by nás mohly pálit oči. Připravte řasy na zátěž s pomocí báze, která je odlehčí, nadzvedne a oddělí.

Podkladová báze je vhodná pod jakoukoli řasenku, nanáší se jako první krok a výsledkem jsou plnější, delší a silnější řasy. Zároveň dodává řasám dostatečné zvláčení, fixuje a prodlužuje výdrž řasenky díky speciálním látkám odolným proti slzám a vlhkosti.

Fake It! Lash Primer, odstín 001: neutrální šedá barva neovlivňuje za žádných okolností konečný barevný výsledek černé řasenky, Grey, Gosh, 299 Kč



SAMETOVÝ POHLED

Oční stíny s třpytivým, saténově kovovým efektem jsou novinkou na všech módních show. Kovově lesklé odstíny – zlatý a stříbrný – jsou ty pravé na léto, práškové složení se snadno aplikuje pěnovým aplikátorem.

Satin Edition 24h a Metal Edition 24h spolu s perleťovým zabarvením umožní vystupňovat intenzitu líčení vrstvou po vrstvě od decentně lesklého k výraznému kovovému odstínu, Bourjois, 299 Kč



JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

Otevřít si kosmetický salon – to přece nemůže být tak složité! Vždyť ženy (i muži) se budou chtít líbit vždycky. Taková myšlenka napadne mnoho lidí, kteří se právě rozhlížíjí, kterým směrem rozjet svou první (nebo další) podnikatelskou aktivitu.



Radim Anděl, marketingový poradce

Provozovat opravdu dobře prosperující salon je ale docela věda. Na cestě k tomuto úspěchu vás v několika pokračováních provede marketingový ředitel Sothys Paris a odborník na slovo vzatý: marketingový poradce **Radim Anděl**, www.mujiuspesnysalon.cz.

ŽIVOTNÍ SEN, NEBO KONÍČEK?

Podnikání v salonu je úplně stejné jako jakékoliv jiné. Hřeší se na to, že začít podnikat v tomto oboru je relativně snadné a s minimálními investicemi. Je ale potřeba zvážit, jestli člověk chce mít salon jako seriózní podnikání, které ho bude živit dlouhou dobu, nebo je to spíše koníček a je mu jedno, jestli za rok za dva skončí a půjde dělat něco jiného.

Vlastnit a otevřít svůj salon je zásadní životní rozhodnutí a je nutné k němu přistupovat s veškerou vážností.

Od toho se odvíjí spousta bodů, které jsou hodně propojené. Pojdme si je dnes jen nastínit s tím, že podrobněji si je probereme v dalších vydáních časopisu Kosmetika & Wellness.

CO, KDY A JAK

Nejdůležitější ze všeho je definovat si cíl: proč a jaký salon chcete mít, co by vám měl přinést a také co, kdy a jak pro to musíte udělat.

Na úplném začátku je potřeba probrat spoustu otázek, z nichž jedna z nejdůležitějších je: Pro koho chcete službu dělat? Ujasnit si, jakého přesně chcete mít klienta, jak moc je náročný, jestli je zvyklý do podobných služeb investovat a jaký typ služeb chcete, aby preferoval.

S tím pak souvisí, jaká bude filozofie salonu, styl péče, který je vám blízký, i cenová úroveň. Odpovědět si musíme např. na otázky: budete nabízet klasický styl kosmetických služeb se sto-procentně ruční prací, nebo naopak přístrojové ošetření, mezoterapii, permanentní make-up, aplikaci umělých řas apod.

Základní pravidlo zní: **NIKDY NENÍ MOŽNÉ ORIENTOVAT SE NA VŠECHNY SLUŽBY A ÚPLNĚ NA KAŽDÉHO A POUZE OČEKÁVAT, KDO NA NĚ ZAREAGUJE.**

PROSPERUJÍCÍ SALON ZAČÍNÁ KVALITNÍ PŘÍPRAVOU

Začneme plánem, kde bude důležitý prostor věnovaný kalkulaci. Dalším krokem je hledání vhodného místa, což je záležitost, které kosmetičky často nevěnují dostatečnou pozornost. Umístění – vilová zástavba, developerské projekty nebo naopak panelákové sídliště či předměstí – vám napoví, jakou klientelu můžete očekávat, jaká bude její kupní síla. Lokaci případně zvolíte podle toho, jaký salon chcete mít, na koho se chcete zaměřit (budu nabízet

levnější, nebo luxusní služby, s jakou budete pracovat kosmetickou značkou?). Podle toho vás bude zajímat: jaká je přístupnost k salonu? Bude vidět z ulice? Dá se tam parkovat? Jaká je tam dopravní obslužnost, počet obyvatel, potenciální kupní síla, kvalita místních nebytových prostor a jejich hustota, kvalita a nabídka konkurenčních salonů v oblasti (nemá nic společného s obecně rozšířeným názorem, že v této oblasti nikdo nechce utrácet za dražší službu, a příliš ani s tím, za jaké ceny nabízejí služby konkurenční salony v okolí).

Marketingové kroky, které před zahájením provozu uděláte, mají velice důležitou úlohu. Vysíláte jimi signály, pro jaké klienty službu děláte, co u vás najdou, v jakém prostředí a za jaké ceny. To všechno by měli najít i na vašich webových stránkách.

Každý salon musí mít jasně danou cílovou skupinu, pro kterou děláme všechny marketingové aktivity. Jiný marketing se dělá pro salony s méně náročnou klientelou a levnějšími službami, jiný pro luxusní salony s klientelou nejnáročnější. Každá skupina klientů má jiné potřeby, nároky a očekávání!

OMLAZENÍ V PŘÍMÉM PŘENOSU

Veronika dospěla k závěru, že po čtyřicítce už má vrásky viditelnější a nechce se s tím smířit. Poté, co nám sdělila své očekávání, padlo rozhodnutí: k pravidelné kosmetické péči přidat nějaké neinvazivní ošetření.

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley



Sešli jsme se proto v pražském salonu Korunka. Proč? „Protože se zaměřujeme na omlazení obličeje i těla a máme v tom více než dvacetileté zkušenosti,“ říká Jana Petráková, která pravidelně navštěvuje tuzemské i mezinárodní kosmetické výstavy a veletrhy, takže její salon vždy přichází mezi prvními s novými metodami a trendy v péči o pleť i o celé tělo.

PLASTICKÝ CHIRURG JEŠTĚ CHVÍLI POČKÁ

„V určitém věku naše pokožka začne ztrácet pružnost, vypadá unaveně a povadlé, vrásky se prohlubují. Dámy to často řeší botoxovými injekcemi, liftingovými nitěmi, výplněmi nebo dokonce chirurgickým vypnutím pleti,“ dodává majitelka salonu. „Podle mých zkušeností je možné tyto zásahy oddálit. Stačí si pravidelně dopřávat radiofrekvenci s Duolift Sequential.“ A právě tento přístroj za hodinku ubere Veronice z tváře několik let.

„RADIOFREKVENČNÍ PŘÍSTROJ MINIMALIZUJE TVORBU VRÁSEK, PLEŤ BĚLÍ, ZPEVŇUJE KONTURY OBLIČEJE, TAKŽE PŮSOBÍ DOBRĚ I NA DRUHOU BRADU, KRK A DEKOLT, ALE HLAVNĚ JE BEZPEČNÝ A NEMÁ ŽÁDNÉ VEDLEJŠÍ ÚČINKY.“



Jana Petráková

Do péče si ji právě vzala kosmetička Nikola. Naše čtenářka do procesu omlazování nijak



Veronika před anti-agingovým neinvazivním ošetřením

nezasahovala. Jejím přáním bylo pleti prospět za použití pouze neinvazivních přístrojů. Přiznala, že si salon trochu „nastudovala“, a právě přístroj Duolift ji zaujal. Teď už uléhá na lůžko a za chvíli pozná, co moderní technologie s její pletí dokáže.

ŠPACHTLIČKA, VLNY A SVĚTLO

Niki vysvětluje, že se vzhledem k stavu pokožky klientky opravdu rozhodla pro ošetření radiofrekvencí. Bude se skládat ze tří částí a ke slovu přijde postupně ultrazvuková špachtle, potom radiofrekvenční vlny, ultrazvuková mezoterapie a nakonec luminoterapie, tedy omlazující světlo.

Úkolem ultrazvukové špachtle je pleť dokonale vyčistit, aby se při mezoterapii do pokožky dostaly aktivní látky z použité dermokosmetiky. Následuje ošetření radiofrekvenční sondou, která prohřívá pokožku v rozmezí od 37 do 41 stupňů Celsia. Veronika ale necítí žádné pálení, jenom příjemné teplo. Poděkovat za to může speciálnímu vodivému gelu, který navíc obsahuje vysoké procento kolagenu a kyseliny hyaluronové.

„Nastartuje se tak zhruba třítydenní proces aktivace tvorby nových kolagenových a elastinových vláken,“ vysvětluje kosmetička. „Pokožka bude po ošetření krásně hydratovaná, zpevněná a vyhlazená.“ Účinky ošetření na závěr ještě zesílí luminoterapie, tedy působení světla určité vlnové délky.



Duolift Sequential má okamžitý liftingový účinek, intenzivně vyživuje a revitalizuje pleť a působí proti známým stárnutí pokožky: na Veronice je to dobře vidět

ÚČINNÝ A BEZPEČNÝ

Veronika ještě nedostala do ruky zrcátko, aby posoudila efekt, ale my ho už vidíme: její pleť je rozzářená, vrásky někam zmizely. Za chvíli se rozzáří i naše čtenářka, když vidí výsledek společného působení odbornice a „chytré mašinky“.

Jana Petráková k tomu ještě dodává, že radiofrekvenční přístroj je nejen účinný, minimalizuje tvorbu vrásek, pleť bělí, zpevňuje kontury obličeje, takže působí dobře i na druhou bradu (v případě Veroniky to nebylo nutné), krk a dekolt, ale hlavně je bezpečný a nemá žádné vedlejší účinky.

Na závěr nastoupí vizážistka Aneta z Make-up Factory. Veronice doporučuje „nahé“ líčení, které je vhodné nejen na den, ale klidně by v něm mohla absolvovat nějakou večerní akci. Veronika sice na večer nic neplánovala, ale když se na konci zkrášlujícího procesu vidí, zvažuje, že večerní program ještě přehodnotí a někam vyrazí.

Fotoreportáž z omlazujícího ošetření radiofrekvenčním přístroje Duolift Sequential najdete na

www.kosmetika-wellness.cz

OŠETŘENÍ PŘÍSTROJEM DUOLIFT SEQUENTIAL KROK ZA KROKEM



Kosmetička Nikola vítá naši čtenářku v salonu Korunka



Veronika už se těší na tělesnou i duševní relaxaci



Ošetření začíná důkladným vyčištěním pleti



Úkolem ultrazvukové špachtle je pleť dokonale připravit na to, aby se při ultrazvukové mezoterapii do pokožky dostaly aktivní látky z použité dermokosmetiky



Právě působí radiofrekvenční sonda prohřívající pokožku v rozmezí od 37 do 41 °C



Nanášení liftingového séra, aby byla poslední část ošetření ještě účinnější



Poslední krokem je ultrazvuková mezoterapie, která mění propustnost tkáně, zvyšuje průnik účinných látek z kosmetických přípravků



Společně s ultrazvukem na pleť působí luminoterapie, tedy světlo určité vlnové délky, které má na pokožku blahodárný vliv



Odstranění vodivého gelu – ošetření dělá komfortnější



Závěr kosmetického ošetření patří nanesení krému



Do práce se použije vizážistka Aneta: make-upem modeluje ovál obličeje



Aneta zvolila „nahé“ líčení, které po nanesení stínů a řasenky korunovala zvýrazněním rtů

ČERVENÉ RTY, PROČ NE?

Jakmile zjistíte, jak nosit červenou rtěnku, změní se nejen váš vzhled, ale i vaše chování. Samozřejmě k lepšímu. Je to barva pravé dámy, která připomíná zralé červené víno, a vy se budete cítit neodolatelně žensky.

Pavlaína Kučerová, Beautysense



Červenou rtěnku může nosit žena každého věku, barvy pleti a vlasů. Důležitý je ovšem také výběr podle barvy zubů. Ty budou vypadat vždy bělejší ve spojení s rudými barvami s modrým podtónem.

Díky červené rtěnce se vaše rty stanou centrem pozornosti, proto je velice důležité nepodceňovat přípravu a líčení. Se suchou a popraskanou pusou nikoho neokouzíte, proto při večerní péči o pleť nezapomínejte také nanést výživný balzám.

JAK SPRÁVNĚ RTĚNKU NANÉST?

V první řadě rty odličte. Proto, aby rtěnka držela, je nutné, aby na nich nezůstal žádný balzám nebo lesk. Zbytky můžete odstranit papírovým ubrouskem. Poté použijte konturovací tužku v barvě rtěnky a vyplňte nejen okraje, ale i celou plochu rtů. Rtěnku můžete nanášet přímo na rty, nebo pomocí štětečku, tak jak to dělají profesionální vizážistky. Navíc rtěnka nanesená štětečkem vydrží mnohem déle sytá.

Pokud chcete dosáhnout dlouhotrvajícího efektu, obtiskněte rty do papírového ubrousku a naneste druhou vrstvu. Dávejte pozor, aby se vám neobtiskla na zuby. Nezapomeňte, že v jednoduchosti je krása, pokud zvýrazníte rty, ponechte zbytek obličeje v decentních tónech. Plně postačí řasenka a béžovo-růžová tvářenka. Dobře budou vypadat i béžové stíny.

JAKÝ ODTÍN VYBRAT?

Červené rtěnky se dělí do tří kategorií: růžovo-červené, oranžovo-červené a čistě červené. Růžovo-červená rtěnka bude slušet letnímu typu, světlé až narůžovělé pleti s plavými vlasy. Oranžovo-červená se krásně hodí k olivové a zlatavě zbarvené pleti. Čistě rudá dokonale vynikne na bledé pokožce, která se však velice dobře opaluje.



VĚDĚLI JSTE,

že rudé rty byly odjakživa znakem smyslnosti? V roce 1770 schválil anglický parlament zákon, podle něhož žena, která svedla muže pomocí červené rtěnky, byla označena za čarodějnici.

HYDRATACE PLETI SLOVEM ODBORNICE – ING. EVY ŠTĚPÁNKOVÉ

S příchodem jara a prvních slunečních paprsků se začínají objevovat v mnoha titulech články a doporučení, jak správně hydratovat pleť. Využili jsme možnosti zeptat se na to odbornice na slovo vzaté Ing. Evy Štěpánkové, zakladatelky úspěšné české kosmetické firmy Ryor. Navíc nás zajímá její osobní zkušenost, jelikož i my bychom chtěly vypadat v 73 letech tak báječně!

Pani inženýrko, proč je vlastně tak důležitá pleť hydratovat?

Kůže je největším orgánem těla a skládá se ze 70 procent z vody, z toho asi 12% je uloženo v rohové vrstvě, která má ochrannou funkci pro naše tělo. Z toho důvodu je potřeba pokožku udržovat neustále vláčnou, čehož dosáhneme pravidelnou péčí.

Je nějaký věk, kdy bychom s pravidelnou péčí měli začít?

Hydratace je potřeba v každém věku a u všech typů pleti. Záleží na konkrétním jednotlivci, v jakém prostředí se pohybuje a na jeho životním stylu. Vliv může mít topení, klimatizace, slunce, stres.

Dehydratovaná pokožka vypadá unaveně, ochablé, nezdravě. Pokud je vaše pokožka

suchá, svědící a olupující se – pravděpodobně bude potřeba nejen hydratační látka, ale i látka tukového charakteru, která pokožku promastí a vodu v pleti pomůže uchovat.

Může být tedy univerzální přípravek pro všechny typy pleti?

Pokud máte sušší pleť, vhodné pro vás budou přípravky s obsahem ceramidů. **Ceramidy** jsou látky, které jsou hlavní složkou mezibuněčné kožní hmoty. Vzhledem ke své specifické struktuře ovlivňují schopnost kůže vázat vodu, tedy pevnost pokožky, ale i zvýšení hydratace. Obsah přirozených ceramidů v lidské pokožce s věkem klesá a pokožka nemůže plnit v celém rozsahu svou funkci. Z toho důvodu je potřeba ceramidy doplňovat.

Naneste několik kapek **Hydratačního séra s ceramidy** nejen na obličej, ale i na krk, dekolt a také na povrch rukou. Zažijete úžasný pocit pohody!

Pokud máte pleť normální nebo smíšenou, lepší volbou pro vás bude oblíbená kyselina hyaluronová.

Kyselina hyaluronová je velmi populární látka, která dokáže až několikasetnásobně na sebe vázat vodu, a tím pokožku vysoce hydratovat. Přirozeně se vyskytuje v pokožce, ovšem postupem věku její obsah v pleti ubývá. V kosmetice se využívá především nízkomolekulární kyselina hyaluronová, která dokáže proniknout přes bariérovou vrstvu pokožky (vysokomolekulární se využívá především v korektivní dermatologii).



Kyselinu hyaluronovou – gel aplikujte na celý obličej, krk i dekolt. Po aplikaci hydratačního přípravku je vhodné ošetřit pleť tonikem, aby pleť ihned navázala vodu a hydratace je potom přímo viditelná.

TIP pro vás! Séra nanášejte hlavně večer. Přes noc pokožka regeneruje, a pokud jí k aktivní regeneraci dodáte potřebné látky, regenerace bude o to úspěšnější. Ideální je alespoň intenzivní dvouměsíční kúra.

Prozradíte nám, jak dodáváte pleti hydrataci vy osobně?

V mém věku skutečně nesmím zapomínat v hojně míře hydrataci pleti dodávat, tedy denně na noc používám Hydratační sérum s ceramidy a samozřejmě vhodný noční krém, velmi oblíbený mám Výživný krém s kmenovými buňkami z argánie. Také každý večer a ráno nezapomínám správně odličovat pleť a používám hydratační pleťové tonikum Hydroperfekt.

Děkujeme za užitečné rady a přejeme hodně zdraví.

Věříme, že pro vás byly rady odbornice přínosné a vaše pleť již nikdy nebude mít hydratace nedostatek.



RYOR



Profesionální gelové sérum se 100% kyselinou hyaluronovou

- *GELOVÉ SÉRUM S OBSAHEM 100% NÍZKOMOLEKULÁRNÍ KYSELINY HYALURONOVÉ*
- vhodné pro perfektní hydrataci všech typů pleti
- sérum se snadno nanáší a rychle vstřebává
- doporučujeme aplikovat na celý obličej, pro intenzivnější účinek je vhodné sérum zapracovat do pleti kosmetickým ultrazvukem (s využitím Vodivého gelu RYOR)
- po vstřebání séra doporučujeme pokožku přestříkat tonikem, aby na sebe kyselina hyaluronová navázala molekuly vody a došlo tak k intenzivnější hydrataci
- pleť je po aplikaci nejen hydratovaná, ale i jemná a rozjasněná
- dochází k zjemnění vrásek a stažení rozšířených póru

302 Kč

Aktivní látky: kyselina hyaluronová, pantenol
30 ml

Profesionální sérum s ceramidy

- s vysokým obsahem rostlinných ceramidů (sfingolipidů) a vitamínu E je náhradou oblíbených kapslí
- sérum bylo vyvinuto pro profesionální použití – bylo možné zvýšit v séru obsah ceramidů a přidat i vitamin E – vitamin krásy, který v původním složení kapslí nebyl obsažen
- okamžitě po aplikaci séra dochází k vysokému stupni hydratace, zjemnění a zlepšení struktury pokožky
- pro všechny věkové kategorie i typy pleti
- vhodné pro dehydratovanou pokožku včetně pokožky citlivé i se sklonem k šupinatění
- zlepšuje vzhled, pružnost a tonus pleti, krku i dekoltu
- sérum je vhodné pro ruční aplikaci i zapracování kosmetickými přístroji
- neobsahuje parfém ani konzervační látku

Aktivní látky: rostlinné ceramidy, vitamin E, skvalan
5 ml



270 Kč

Kde výrobky zakoupit?

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

E-shop a zásilková služba, www.eshop.ryor.cz, Tel.: objednávky 277 00 1234

www.ryor.cz

PŘÍNOS TĚLOVÝCH PROCEDUR PRO LIDSKÝ ORGANISMUS

Návštěva kosmetického salonu a ošetření pokožky obličeje se stala u žen, které o sebe chtějí dobře pečovat, téměř pravidlem. Je chvályhodné, že se zvyšuje i počet mužů, kteří chtějí dobře vypadat a působit pěstěným dojmem. Mají zájem se o sebe starat a chodí pravidelně na kosmetické ošetření.

Ale co dál? Tělo stále ještě zůstává velkou „popelkou“ a poptávka po tělových ošetřeních a kúrách není příliš vysoká, přestože se na základě provedených

průzkumů odborníci shodují, že při ošetření těla se nejedná pouze o kosmetickou, ale především zdravotní záležitost. Příjemné měkké doteky, dlouhé tahy teplých dlaní, hloubkové tření, které umožňuje intenzivní prokrvení tkání, pobyt v klidném prostředí a holistický přístup mají prokazatelné terapeutické účinky. „Díky tělovým procedurám GERnétic a jejich účinkům lze předcházet únavě, stresu, depresi, neurózám a dalším zdravotním problémům,“ říká Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školitelka GERnétic.

Ale v dnešní velmi uspechané společnosti je obecně na doteky málo

času. Jako by se lidé doteků ostýchali. Je však důležité si uvědomit, že přiznává funkce doteků nám byla dána přírodou. Vzpomeňme si, když nás něco bolí. Automaticky máme tendenci se bolavého místa dotýkat, hladit ho nebo třít. Dotek nám přináší částečnou úlevu. Dotek je také

součástí neverbální komunikace, je schopen vyjádřit naše emoce jak kladné, tak i záporné. Pohlazení od partnera nám dává pocit jistoty, pohlazení dítěte má zklidňující účinek, objetí nebo pevný stisk ruky nám uleví od psychické bolesti. Dotek je zcela přirozená věc. Proto se

přímo nabízí využití doteku k terapeutickým účelům. Lidská kůže s miliony nervových zakončení přenáší vzruchy z povrchu těla do mozku, kde jsou zpracovány. Při libých pocitech rychle klesá hladina hormonu kortizolu, jehož produkce prudce stoupá při stresu a přetížení organismu. Naopak při příjemných dotecích na povrchu těla roste v krvi hladina dopaminu a serotoninu, tzv. hormonů štěstí podporujících dobrou náladu. V konečném výsledku nám dotek přináší hluboké uvolnění, značně redukuje psychické vyčerpání a únavu. Tělové procedury působí na organismus i po fyzické stránce. Snižují krevní





tlak, podporují krevní a lymfatický oběh, umožňují rychlejší odvod odpadních látek a celkovou regeneraci organismu. Stimulují kůži i podkoží, čímž usnadňují optimálnější využití účinných látek z masážních emulzí a olejů, a tím výrazně omezují známky stárnutí.

A kde máme ošetření těla hledat a jaké tělové procedury si máme vybrat? Hledejte profesionalitu a odbornost. Vybírejte si pro ošetření těla pracoviště se vzdělanou kosmetičkou či masérkou, která vám doporučí kúru na míru a vysvětlí její účinky a vliv na vaše tělo. Hledejte „Doteky GERnétic“.

Z tělových procedur GERnétic máte možnost vyzkoušet detoxikační zábaly z mořských řas, které podpoří i formování a zeštíhlení těla a zlepší stav celulitidy. Dodají organismu dávku důležitých výživných látek včetně aminokyselin. Celotělový peeling zase dodá tělu energii a svěžest, obohatí pokožku o minerální látky. Pokožka bude po peelingu hebká a vyživená. Nechte nasytit pokožku celého těla regeneračními látkami z ušlechtilých olejů makadámie, hroznových jadérek a ravnasary při antistresovém ošetře-

ní. Vůně citronové trávy vás uklábá do posilujícího spánku a uvolní psychické napětí a svalovou tensi. Specifické ošetření poprsí zpevní a pozvedne ňadra a je opravdu luxusním zážitkem.

Při různých druzích masáží dbajte na to, aby vaše tělo bylo hýčkáno kvalitními oleji,

kteří zabezpečí nejen skluznost rukou masérky, ale budou působit i na vaše zdraví. Tělová ošetření je možné různě kombinovat podle vašeho přání tak, aby účinky, komfort a relaxace byly opravdu maximální.

Tělové kúry GERnétic vám pomohou stimulovat proces omlazování kůže, zlepšit estetickou stránku těla a eliminovat důsledky nevyváženého životního stylu. Pomohou vám upevnit celkové zdraví. Tělové procedury GERnétic nabízejí kosmetické salony, lázně a spa po celé ČR i na Slovensku. Kontakty na www.gernetic.cz



TĚLOVÉ PROCEDURY GERNÉTIC V LÁZNÍCH

Doporučuje ředitelka lázní
Ing. Alena Ďurišová a vedoucí
rehabilitace Marie Ženatá
Lázně Lednice s.r.o.
www.lednicelazne.cz

„Lázně Lednice, Lázeňský dům Perla, jsou nejmladšími léčebnými lázněmi v České republice. Klienti nás vyhledávají nejen kvůli přírodnímu léčivému zdroji – jodobromové solance, ale také sem jezdí za odpočinkem, který na sebe často bere podobu relaxačních procedur. V jejich rámci využíváme jen ověřené a vysoce kvalitní kosmetické produkty. Právě proto jsme si vybrali francouzskou kosmetiku GERnétic. Je jiná. Na první místo staví zdraví pokožky a snaží se řešit ne následky, ale příčiny estetických nedokonalostí. To spočívá ve správné výživě buněk. Dodat jim, co potřebují. Již tři roky pozorujeme, jak nám klienty doslova mění před očima. Velkou oblibu si získal zábal Vegetal, Regenerační antistresový zábal nebo Stimulační ošetření horních a dolních končetin. S produkty GERnétic dokáže naše kosmetička Jaruška rozzářit pleť každému. Že produkty fungují, máme ověřené z praxe. Určitě je to značka, jež osloví ty, kteří kosmetiku i kosmetické procedury vnímají jako samozřejmou součást péče o svůj pěstěný vzhled i zdraví. Prostě GERnétic je IN, doporučujeme ho vyzkoušet a určitě to i pro vás bude jasná volba.“

HON ZA MLÁDÍM

Napadlo vás někdy, jak by se žilo s o deset let mladším obličejem? Jistě, život neuznává „kdyby“. Ale ta myšlenka není vůbec nereálná.

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock



Touha po mladistvém zjevu, svěžesti a kondici se dnes nedá přehlédnout, navíc doléhá i na stále mladší ročníky. Vypadat vrásčitě, unaveně, a tedy i smutně rozhodně není žádná výhra. Korektivní dermatologové si proto na nedostatek práce nemůžou stěžovat. Nejrůznější procedury, které mají zejména obličej vrátit jas a svěžest, jsou prostě in.

Jenže přijde čas, kdy veškeré aplikace botoxu, kyseliny hyaluronové v podobě implantátů do vrásek, zaručené masáže zkušených kosmetiček a sebe-dražší krémy prostě narazí. Dál to už nepůjde. Věk se přihlásí o slovo. Možná nastal čas stisknout kliku kliniky plastické chirurgie. Nejradikálněji obličej vrátí mládí facelifting.

SKALPEL? NENÍ TO STRAŠIDLO, ALE...

Lifting obličeje patří do kategorie větších invazivních zákroků, ovšem nabízí omlazení, které se nedá přehlédnout. Samozřejmě za cenu více či méně viditelných jizev, větší finanční investice a určitého nepohodlí. Musí se počítat s rekonvalescencí, ale na druhé straně poskytuje téměř jistotu úbytku až deseti let.

Svěřit se do rukou plastického chirurga vyžaduje sice trochu odvahy, ale odměnou bude mladší vzhled. Je však nutné vědět, kam přesně se obrátit, co od zákroku čekat a jaké „podvodní miny“ se v něm skrývají. Vybereme-li renomované pracoviště, překvápko by se nám mělo vyhnout.

Vybrat si operátora. Tak to je zdánlivě snadné. Stačí zalovit ve vyhledávači a vyskočí desítky pracovišť,

kteří nabídnou své dokonalé služby. Opravdu se vyplatí věnovat výběru čas, prostudovat nabídku a ceny (kdo hodně nastuduje, bude mít větší možnost srovnání). Pamatuje, že hlavním kritériem výběru by neměla být cena. Naslouchejte i tiché poště, doporučení a zkušenostem těch, kdo už zákrok absolvovali. Doba, kdy se s takovým zážitkem nikdo příliš nechlubil, je, zdá se, dávno pryč.

Vybrat si správný termín. Jsou období, která zákrokům tohoto typu moc nepřejí. I když vypadají optimálně. Všichni na dovolených, méně povinností... Jenže letní vedra umoří i člověka v dobré kondici, natož pak toho, kdo není úplně OK, a navíc musí nosit obvazy nebo bandáže a zápolí s čerstvou ránou. Na plastický zákrok je potřeba věnovat kus dovolené. Vyčlenit mu prodloužený víkend a doufat, že to stačí, může být málo. Dopřát si časový komfort je první krok ke spokojenosti. A to se také počítá.

Obrňte se trpělivostí. Máte termín? Vysněný omlazený obličej se na vás sice ze zrcadla ještě nedívá, ale už se těšíte, jak se po zákroku vše změní... Tak pozor. Estetická operace, to není jako když se vyplní vrásky kyselinou hyaluronovou několika injekcemi. Zapomeňte na to, že zítra půjdete večer tančit. Řezy, které lékař na obličej udělá, jsou jen špička ledovce. Při operaci se nevypíná jen kůže, ale provádí se i tzv. SMAS lifting. Ten je založen na vypnutí a vytažení tenké vazivově svalové vrstvy uložené pod kůží. Pak se teprve řeší ochabování pleti obličeje a odstranění nadbytku kůže. Po opera-

ci dojde k otoku obličeje, který asi po čtyřech dnech kulminuje. Můžou se objevit také dočasné krevní podlitiny u očních víček a na krku. Ale po sejmutí obvazu – téměř týden po operaci – už máme našlápnuto k lepšímu.

SVĚŘIT SE DO RUKOU PLASTICKÉHO CHIRURGA VYŽADUJE SICE TROCHU ODVAHY, ALE ODMĚNOU BUDE MLADŠÍ VZHLED. JE VŠAK NUTNÉ VĚDĚT, KAM PŘESNĚ SE OBRÁTIT, CO OD ZÁKROKU ČEKAT.

Přijmout jizvy. Bez nich to prostě nejde. Operační řez je veden z vlasaté části spánkové krajiny směrem dolů těsně před boltcem a kolem ušního lalůčku do rýhy za boltcem a směrem dozadu do vlasů. Zůstane tedy stopa, která má poměrně velký rozsah a bude ji potřeba nějakou dobu maskovat a skrývat. Delší vlasy jsou proto výhodné, hůře na tom jsou muži nebo majitelky klukovského sestřihu. Precizní práce chirurga má zajistit, aby jizva před boltci byla co nejmé-

ně vidět, ale bude tam, s tím se musíte smířit. Lze ji ale také maskovat: na zákrok vedený ve vlasaté části hlavy odstraňující příčné vrásky mezi obočím a zvedající čelo se dá využít endoskop.

CHCEME STÁRNOUT POMALU

Facelift, vypnutí povadlého obličeje a krku, je operací pro zralé ženy. Nabídka malých korektivních neinvazivních nebo miniinvazivních zákroků jeho aktuální potřebu poněkud oddaluje, touha zlepšit vzhled radikální operací se často odsouvá na vzdálenější dobu. Ostatně ještě pružná kůže, na které se projeví teprve první známky stárnutí, pro operaci příliš vhodná není – výrazný efekt se brzy vytratí, kůže v kondici na ně ještě není „zralá“.

Jenže s rostoucími nadbýtky převislé kůže a s povoleným krkem, který nedělá žádnou parádu nikomu, se postoj k možnostem skalpelu většinou přehodnocuje. Zbavit se nežádoucích „sýlíků“ na dolní čelisti přidávajícím obličej smutný a utahaný výraz je jinak nemožné. Proč by tedy mělo být překvapivé, že se na chirurgické pracoviště obracejí ženy, které o svůj vzhled dlouhodobě a důkladně pečují, s přibývajícím věkem jim však přestává přinášet potřebné uspokojení. Samozřejmě nečekají, že se operací zcela zastaví čas, ale předpokládaný výsledek omlazení je pro ně dostatečně zajímavý. Některé z nich už mají za sebou jiný estetický zákrok, např. úpravu očních víček, k níž se odhodlaly už před lety. Rozhodly se zkrátka stárnout opravdu pomalu.

INZERCE

Angličtina na Maltě - nejlepší dovolená

Potřebujete rozmluvit svoji angličtinu? Nabízí se Vám lepší práce s angličtinou? Jedťte s INTACTem na kurz angličtiny na Maltu! Za 2 týdny budete mít víc lekcí než za celý rok v české jazykovce! INTACT nabízí jazykové kurzy v zahraničí již 28. sezónu! Nabídka je široká - kurzy pro děti a mládež, pro dospělé ve věku 18 - 30 let, kurzy pro klienty nad 30 let. Chcete studovat v rušném nebo klidném letovisku? Líbí se Vám Valletta nebo Gozo? Chcete jazykový pobyt pro sebe, Vaše dítě nebo pro celou rodinu? INTACT má nejširší nabídku kurzů angličtiny na Maltě. Pomůžeme Vám vybrat ten nejlepší kurz pro Vás, zajistíme letenky, ubytování, odvoz z letiště, budete jako v bavlncel! Poznáte spoustu nových přátel a užijete si báječnou dovolenou! Malta je krásná a bezpečná! INTACT se o Vás postará!



VYLOUPNUTÁ DO KRÁSY

Chemický peeling je účinný, ale poměrně drastický zásah do pokožky, který většinou vyžaduje pár dní se vyhýbat společnosti. Jeho nově vyvinutá obdoba je stejně efektivní, ale přitom velmi šetrná k pleti.

Hana Profousová, Foto: Essenté

Česká kosmetická značka Essenté představila na jar-ním kosmetickém veletrhu World of Beauty & Spa unikátní metodu omlazení pleti: korneoterapeutický peeling. Na rozdíl od klasického chemického peelingu pracuje s nižším procentem AHA kyselin, které se do kůže uvolňují postupně a pomalu. Nehrozí tak případné problémy s popáleninami nebo záněty. Díky tomu lze tuto proceduru navíc absolvovat i v létě, což u podobných metod dosud nebylo možné.

KLIDNĚ JDĚTE MEZI LIDI!

Korneoterapeutický peeling pomáhá odstranit odumřelé vrstvy pokožky, která je už po prvním sezení na první pohled krásně vyhlazená, barevně sjednocená a rozjasněná. Zároveň se revitalizují buňky v hloubce kůže a probíhá novotvorba vláken kolagenu a elastinu. Oproti jiným metodám po ošetření neodcházíte s podrážděnou a začervenalou pokožkou, která vás nutí zapomenout na pár dní na společenský život.

„Dnešní vývoj moderní kosmetiky je ve znamení úzkého propojování kosmetologie a dermatologie. Ošetření se čím dál častěji inspirují esteticou medicínou, ale zůstávají i nadále neinvazivní. Proto jsou omlazující ošetření, jako je například právě chemický peeling, stále oblíbenější. Vedou totiž k radikální a viditelné obnově stavu pleti. My jsme se ale snažili vyvinout kosmetickou proceduru, která bude stejně efektivní a přitom pokožku tolik nepoškodí,“



Ceská značka Essenté vyvinula unikátní metodu peelingu



Před korneoterapeutickým peelinkem



Stav obličeje po ošetření peelinkem

vysvětluje Denisa Jasinská, majitelka české kosmetické značky Essenté, jejíž tým Peel-Therapy Concept vyvinul.

ÚČINNOST A ŠETRNOST SE TU NEVYLUČUJÍ

Tím, že je tato terapie tak šetrná, nestačí jen dvě nebo tři ošetření jako u klasického chemického peelingu. Působením AHA kyselin se kůže obnovuje průběžně po celou dobu korneoterapeutické kúry, která trvá 8 až 12 týdnů. Postupné uvolňování účinných látek není v kosmetice zcela novou záležitostí, tento mechanismus dnes už nalezneme v řadě kvalitních

kosmetických přípravků. Nové je naopak jeho využití v rámci peelingu. „Problémem, se kterým jsme se museli vypořádat, bylo zachování dostatečné účinnosti procedury při postupném uvolňování účinných látek. Účinnost a šetrnost jsou totiž vždy dvě strany stejné mince: čím má být přípravek účinnější, tím méně bývá šetrný. Naši hlavní výzvou proto bylo nalézt optimální rovnováhu mezi těmito dvěma požadavky,“ vysvětluje Denisa Jasinská.

Při pravidelném odborném ošetřování tímto peelinkem se navíc zlepšuje kvalita kožních tkání, což pomáhá řešit různé typy problémů, jako je povadlá a unavená pleť, pigmentové skvrny, zesílená pokožka, jizvy po akné a povrchové vrásky.



MEDIESTETIK

mezinárodní síť klinik
estetických inovací



Neinvazivní lifting **THERMAGE**

lifting pleti bez chirurgického zásahu
s maximálním efektem omlazení

Harmonie sebetvorby
www.mediest.cz

POSELSTVÍ Z MONAKA: JAK STÁRNOUT POMALU

V dubnu proběhl v Monaku 16. ročník Světového kongresu estetické a anti-agingové medicíny AMCW. Co přineslo setkání odborné elity?

Štěpánka Strouhalová, Foto: autorka



Bly to tři intenzivní dny naplněné k prasknutí workshopy, semináři, živými demonstracemi a výstavními stánky posledních novinek v oblasti kosmetiky, dermatologie, estetické medicíny a vědy. Účastníci se shodují, že AMCW patří nejen mezi největší, ale momentálně také nejdůležitější světové akce zabývající se přístupem ke stárnutí. Je to setkání se špičkovou vědeckou kvalitou. Neopakovatelná příležitost potkat se s experty z celého světa a diskutovat o převratných tématech. Dozvědět se o posledních technologiích nově dostupných na trhu.

Letošního ročníku se účastnilo přes 12 tisíc odborných účastníků ze 130 zemí, 350 špičkových přednášejících a 250 vystavujících firem.

PRIORITA Č. 1 – BEZPEČNOST

Bezpečnost pacientů při lékařském zákroku, která je prioritou číslo jedna dnešní estetické medicíny, byla hlavním tématem prezentací v mnoha sekcích. Vyzdvihnuty byly další pokroky v bezpečnosti injekčních materiálů, které jsou stále na výsluní zájmu, ale také pod přísnější kontrolou evropských, amerických i asijských veřejných institucí. Odborníci jimi dokážou nejen zlepšit tonus a pevnost pokožky, ale díky novým technikám také nahradit lehký chirurgický lifting. Zákroky na obličeji a těle dříve zasvěcené chirurgii se z operačních sálů přesunují do dermatologických ordinací.

BUDE ZÁZRAČNÁ PILULKA?

Obrovský zájem účastníků vyvolaly novinky v oblasti preventivní medicíny, které se vyvíjejí díky pokračujícím výzkumům v této oblasti. „Zázračná pilulka proti stárnutí dosud neexistuje. Je proto nutné neustále zvyšovat zájem populace o zdravý životní styl. Kombinovat klasickou medicínu s alternativní, zapojit novinky z oblasti nových technologií. Nespolehat se na léčbu, ale zapojit do života víc fyzického cvičení. Tváří tvář stárnutí nemusíme stát se založenýma rukama,“ vysvětluje holistický přístup doktor Claude

Dalle, vědecký ředitel kongresu AMCW a prezident francouzské Asociace pro medicínu proti stárnutí. Jak na to? Optimální je držet se tří zásadních doporučení, která zazněla na mezinárodním kongresu.

3 KLÍČE K MLÁDÍ

Přátelská probiotika pro zdraví a krásu. Narušená střevní mikroflóra v důsledku zejména užívání antibiotik, nevhodné stravy a stresu vede k opakovaným virózám a alergiím, ale stojí i za vznikem střevních infekcí, obezity a dokonce i rakoviny prsu. Význam blahodárného vlivu probiotik na zdraví a pleť představila doktorka Pakpilai Thavisin z Thajska. Její studie zdůrazňuje, že nastolení vyrovnané střevní mikroflóry s pomocí prospěšných probiotik dokáže léčit seboroickou dermatitidu, atopický ekzém, různé druhy kožních alergií i těžké druhy akné bez používání návykových steroidů. Probiotika mají dokonce prokazatelné účinky i při léčení pokročilé růžovky. Kůže se může těšit na správnou rovnováhu bakterií i z probiotik obsažených v krémech, jež zlepšují kožní bariéru. Japonská studie zase prokázala, že kmen *Lactobacillus gasseri* pomáhá při hubnutí, zejména v břišní oblasti. Probiotické doplňky obecně podle této odbornice pomáhají omezit užívání antibiotik, steroidů a dalších léků. Střevní rovnováhu lze navodit i přirozenou stravou bohatou na vlákninu podporující růst střevní mikroflóry a přírodními kvašenými výrobky a přírodními jogurty.

Konec pečení: Doktor Jean René Mestre představil nebezpečný vliv glykace potravin, což je chemický proces, který vzniká přípravou potravin za vysokých teplot (smažení, pečení nebo pražení) a při němž vznikají škodlivé molekuly AGE vazbou cukru na bílkoviny. Pleti to přináší vrásky, cévám rychlejší stárnutí projevující se vysokým tlakem, mozku degeneraci vedoucí k Alzheimerově chorobě a tělu přibývání na váze. Velké množství těchto molekul se nachází ve smažených pokrmech, pečivu, rozpečeném chlebu, hranolkách a chipsech, zkrátka v potravinách s opečenou kůrkou. Abychom zabránili vzniku škodlivých molekul, je potřeba se podle doktora Mestra vyhnout konzumaci jednoduchých cukrů. Čím více je omezíme, tím



Doktor Claude Dalle, vědecký ředitel kongresu AMCW a prezident francouzské Asociace pro medicínu proti stárnutí

menší bude reakce s transformovanými bílkoviny. Zásadní prevencí je dát přednost vaření ve vodě, v páře či mikrovlnné troubě před smažením, grilováním a pečením. A kupodivu jsou to opět probiotika, která nás alespoň částečně ochrání před vstřebáváním AGE do krve.

Zázračný lék preventivní medicíny?:

Nejčastěji diskutovaným lékem současnosti je nepochybně Metformin, lék známý už přes padesát let jako účinný přípravek při léčbě diabetu typu 2. typu. „V posledních letech se ukazuje, že podávání metforminu má neobvykle pozitivní výsledky při snížení výskytu nádorů, podpoře imunity, snižování hmotnosti, ochraně slinivky a jater, působí i při léčbě neurodegenerativních chorob, a dokonce zvyšuje počty ovulací a šanci na početí,“ vypočítává doktor Dalle neobvyklé účinky léku. Studie vedená od roku 2016 ve Spojených státech amerických na skupině lidí od 65 do 70 let potvrdila také pozitivní vliv léku na kardiovaskulární systém. Zjistila, že jeho podávání redukovalo počet infarktů myokardu. Jedinou kontraindikací je nedostatečná funkce ledvin. Výzkumníci také pracují na několika nových lécích, které by měly podpořit dlouhověkost.



Modré oči jsou vlastně genetickým omylem; vznikly asi před 10 000 lety mutací genu, který nejvýznamněji ovlivňuje právě barvu očí.

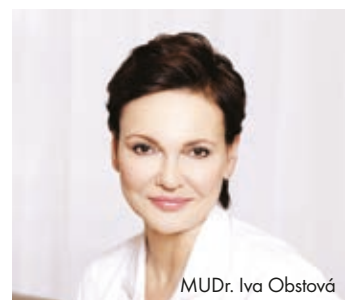
SEXY MODRÉ OČI

Modrá barva symbolizuje něhu, věrnost a oddanost. Je také znakem mládí, zdraví a plodnosti. Možná právě proto ji v průzkumu zvolili Češi jako nejvíce sexy barvu očí u svého potenciálního partnera. Na druhém místě se umístily hnědé oči, na třetím zelené.

Lidé s modrými očima jsou prý věrní, pravdomluvní a inspirativní, umí být ale i chladní, manipulující a přehnaně starostliví. Geneticky dominantní

je hnědá barva, proto je na světě naprostá většina lidí právě s hnědými očima. Hnědoocí lidé jsou optimističtí a kreativní. Bývají nezávislí a spolehliví, zároveň ale dokážou být plachí a náladoví. Pouhá dvě procenta lidí na světě mají zelené oči. Lidé se zelenými očima jsou proto většinou považováni za atraktivní. Zároveň jsou to lidé plní protikladů. Umí být opatrní, ale i riskovat, umí uklidňovat, ale i děsit.

Průzkum zároveň odhalil, že téměř 30 procent lidí není spokojeno s barvou svých očí a touží po změně. Řešení je několik, od nasazení barevných kontaktních čoček až po laserové korekce, při nichž se odstraňuje přebytečný pigment v duhovce, takže hnědá barva přejde do modré. Nejsnadnější je změnit odstín oka make-upem. Chcete-li to udělat, musíte použít určité stíny a oční linky, abyste zvýraznily barvu. Máte-li např. šedo-modré oči, musíte použít make-up v šedých odstínech, aby oči vypadaly modřeji. Když si přejete šedé, zvolte modrou kosmetiku. S pomocí hnědé nebo zelené konturovací tužky získají zelené oči tmavší odstín.



MUDr. Iva Obstová

SVŮDNÝ DEKOLT

Trápí vás drobné nebo už dokonce hlubší vrásky v dekoltu? Přejete si mít kůži v této oblasti na dotek hladkou a na první pohled svěží, pružnou i dostatečně hydratovanou? Důležité je hýčkat ji stejně jako obličej, protože právě v této partii bývá velmi citlivá. „Mezi nejčastější vady na kráse v oblasti dekoltu patří vrásky, ale kromě toho i nerovnoměrná pigmentace, hnědé nebo naopak světlé skvrny. Dále také suchá a povadlá kůže, drobné výrůstky či nerovnosti a výskyt červených teček, takzvaných hemangiomů,“ vyjmenovává **MUDr. Iva Obstová**, korektivní dermatoložka z MEDICOM Clinic. Podle odbornice prospěje pleti v dekoltu především důkladné, ale zároveň šetrné čištění a ideální je přidat také občasnou jemnou masáž sprchou, při které budete střídát proud teplé a studené vody. Kůže se tak pěkně prokrví. Nutné také je používat vhodnou kosmetiku. „O dekolt můžete pečovat stejnými přípravky, jaké používáte k péči o pleť v obličejí, anebo zvolit kosmetiku s trochu mastnější texturou,“ radí odbornice. Pokud nechcete mít kůži v této tak dobře viditelné oblasti vysušenou a zadělávat si zbytečně na další vrásky nebo třeba na pigmentové skvrny, neměla byste zapomínat ani na ochranu před sluncem.



OÁZA PRO SUCHÉ VLASY

V létě je třeba o vlasy zvlášť dobře pečovat, aby nebyly hydratované a křehké. Pomocníkem se nám může stát sprej Hyaluron 2.0, který díky Anti-heat faktoru navíc chrání strukturu vlasů proti poškození působením tepla (i při fénování či žehlení až do teploty 230 °C). Obsahuje kyselinu hyaluronovou, panthenol dodávající hydrataci a lesk, extrakt z kaktusovitě opuncie, která odolává extrémně suchým podmínkám v poušti a je schopná navázat velké množství vody.

OMLAZOVACÍ KALÍŠKY



Na lifting obličeje nemusíte hned na kliniku. Prevenci zvládnete doma. Pomůžou vám k tomu konturovací a omlazovací kalíšky, konkrétně baňkovací masáž obličeje podle Antonie Burrell. Budete s nimi dělat na odličené tváři dva pohyby: stisknout, umístit na obličej a vyhladit, a stisknout, umístit na obličej a vypnout. Začnete na čele: stisknete kalíšek a vyhlazíte pohybem směrem ven. Při každém pohybu je třeba kalíšek stisknout, umístit na čelo a vyhladit do strany. Potom se přesunete na tváře – opět stisknete, umístíte na tvář a vypnete kůži. Dalším místem budou obě strany nosu, pokračovat budeme až ke rtům a pak dolů na bradu. Musíte pokrýt celý obličej. Potom se přesunete na krk, kde postupujete úplně stejně.

VŽDY PO RUCE

Léto je doba výletů, prázdnin a dovolených. Na cestách oceníme menší balení svých oblíbených kosmetických produktů. Krémy Payot o obsahu 30 ml se pohodlně vejdou do kabelky nebo batohu a pusť nás s nimi i na palubu letadla, kde je množství kosmetických výrobků z bezpečnostních důvodů omezeno.



**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 zestřihlení 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



**FIGHT
FOR
NATURAL
BEAUTY**

UNIE KOSMETIČEK: „STARÁME SE O VAŠI PROFESIONALITU“

Ženy se stále častěji pouštějí do vlastního byznysu. A může snad být příjemnější obor, v němž najdou uplatnění, než je kosmetika? Začít je možné vlastně kdykoliv: hned po škole, po ukončení jiného pracovního poměru, při touze věnovat se práci, která nás bude opravdu bavit...

Hana Profousová, Foto: Jana Marie Knotová, David Alessi



Záběr z kosmetického kongresu

Svět kosmetiky zajímá snad každou ženu. Většinu z nás poutá jako konzumentky kosmetických služeb. Jiné se postavily na „druhou stranu“. A je úplně jasné proč: Stále panující kult mládí nás nutí pečovat o svůj vzhled tak, abychom byli na trhu práce konkurenceschopní. První podmínkou podnikání je najít odpovídající prostor. A velmi důležité je nechat si poradit od zkušenějších, jak být v daném oboru úspěšní a jakých chyb se vyvarovat.

Mnohé kosmetičky a majitelky kosmetických salonů už přišly na to, že se jim vyplatí vstoupit do Unie kosmetiček, kde se dozvědí, jak salon krásy správně vést a jakou kosmetickou značku si vybrat. O tom, co tato profesní organizace členkám nabízí, jsem hovořila s prezidentkou Unie kosmetiček Annou Menzelovou a tajemnicí Annou Menzelovou ml.

Kdo se může stát členem Unie kosmetiček?

Anna Menzelová: Sdružujeme právnické i fyzické osoby z České republiky, které svou profesí souvisejí s kosmetikou. Jsou to především kosmetičky, ale také vizážisté, rekvalifikační centra, střední školy a kosmetické firmy.

Co může Unie svým členům nabídnout?

Anna Menzelová ml.: Unie poskytuje možnost dalšího vzdělávání, ať už formou seminářů, kde si navíc můžou jejich účastnice vyměňovat své zkušenosti, dále napomáhá zprostředkování kontaktů kosmetiček s kosmetickými firmami. Členové Unie kosmetiček od nás mají zvýhodněné vstupné na odborně vzdělávací semináře, zvýhodněné startovné na soutěž líčení, možnost bezplatné inzerce na webu Unie kosmetiček, dvoudenní VIP vstupenku na Congress of Beauty, volnou vstupenku na jarní a podzimní veletrh World of Beauty & Spa a také slevy u některých partnerských firem na kurzy nebo nákup kosmetických produktů. Vše naleznou na www.uniek.cz anebo jim širokou nabídku ráda zodpovím osobně.

Anna Menzelová: A v neposlední řadě Unie poskytuje svým členům nejrůznější informace. Upozorňuje je na důležité akce v oboru kosmetiky. Doporučuje zájezdy na mezinárodní kosmetické veletrhy v zahraničí, kde můžou načerpat další inspiraci. Spolupracujeme s televizí a rozhlasem, takže se o činnosti našich členek dozvídá také veřejnost. Pravidelně se setkáváme s představiteli Hospodářské komory ČR, Národního ústavu pro vzdělávání, Ministerstva zdravotnictví a dalšími významnými institucemi.

Anna Menzelová ml.: Spolupracujeme s předními časopisy s kosmetickou tematikou, podílíme se na odborných programech výstav a veletrhů. Unii reprezentujeme na nejrůznějších akcích v oboru kosmetiky, setkat se s námi můžete na výstavách a veletrzích, a to jak v tuzemsku, tak v zahraničí.

Anna Menzelová: S velkým zájmem kosmetiček se setkává také každoroční kosmetický kongres Congress of Beauty s odborným programem spojený s výstavou kosmetických firem. Letošní již šestý ročník kosmetického kongresu bude probíhat v Praze v Boutique Hotel Jalta na Václavském náměstí. Hlavním posláním je především setkávání kosmetiček a vizážistů s prestižními kosmetickými firmami, vzdělávání kosmetiček, získávání informací o nových ošetření, trendů v líčení,



Foto z loňské soutěže v líčení: zleva vítězka, vizážistka Adéla Anděla Bursová, prezidentka Unie kosmetiček Anna Menzelová, modelka, Anna Menzelová, tajemnice UK

potkávání významných lékařů a osobností. Program se snažíme naplnit horkými novinkami firem a také z dalších oborů, které souvisejí s naším vzhledem, krásou, péčí o sebe, psychologii, zdravou stravou a dalším. Letos opět zvolíme větší sál. Návštěvnost loňského kongresu byla velice vysoká a zájem ze strany profesionálů byl bezkonkurenční. Vystavovatelé byli velmi spokojeni, o čemž svědčí mnoho pozitivních ohlasů a poděkování, stejně tak jako i od návštěvníků. Je to pro nás potěšující. Letošní kongres se bude konat 4. a 5. října 2018 a již nyní se můžete těšit na osobnosti, které potvrdily svoji účast na kongresu. Jsou to např. Doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc., Prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., Doc. MUDr. Roman Šmucler, CSc., MUDr. Jan Šula a Doc. MUDr. Jan Měšířák, CSc. Z vizážistů se nám představí např. Pavel Bauer anebo Adéla Adéla Bursová. Kosmetickou přednášku si připravuje i paní Bohumila Christophová. A budeme mít možnost si poslechnout přednáš-

ku Marcely Roflíkové na téma Proč žít „tady a teď“ a nečekat „na potom“.

Pořádáte i další akce, které slibují účastnicím profesní růst?

Anna Menzelová: Ano, svým členům Unie kosmetiček nabízí možnost dalšího vzdělávání v podobě seminářů, jejichž obsah připravujeme na základě informací od kosmetiček, protože s nimi hovoříme a víme, co je zajímavé, o čem by se chtěly víc dozvědět. Výbor Unie kosmetiček ve složení Anna Menzelová, Bohumila Christophová, Eva Štědrá, Anna Menzelová ml. a Pavel Bauer se pravidelně schází a přichází s nápady na přednáškové cíle a témata.

Anna Menzelová ml.:

Unie kosmetiček otvírá svým členům také dveře do světa. Pořádá soutěž v líčení – letošní ročník Make-up Master Cup s názvem Femme fatale proběhne 2. června v Kaiserštejnském paláci v Praze. Pro výherkyni se stává

vstupenkou do finále soutěže v líčení na veletrhu Beauty Expo v Praze, z něhož potom postupuje na mezinárodní Mistrovství v Německu. Naposledy nás potěšilo výborné umístění naší členky Anděly Adély Bursové, vítězky Českého mistrovství v make-upu, na Mezinárodním mistrovství v Düsseldorfu.

Nejenom vzdělávání a práce je důležitá. Ale také odpočinek, zážitky a přátelská setkání. Proto jsme pro své členy připravili valnou hromadu Unie kosmetiček, která se bude konat ve čtvrtek 7. 6. 2018 v Praze. Při plavbě na lodi Valencia si po oficiální části budeme povídat a vyměňovat si cenné zkušenosti z oboru. Tuto letní plavbu pořádáme již po čtvrté a vždy si z ní odnášíme krásné zážitky. Pokud ještě váháte, zda se stát členem Unie kosmetiček, doufáme, že vás tento článek s informacemi zaujal a případně se můžete podívat na fotografie ze všech zmíněných akcí na www.uniek.cz nebo <https://www.facebook.com/UnieKosmeticek>.



Femme fatale

Make-up Master Cup 2018

*Sobota 2. čerвна 2018 od 10.00 hodin
Velký sál Kaiserštejnského paláce v Praze
Malostranské náměstí 23/37*

KDYŽ SE OČI TOULAJÍ

Šilhání není jen kosmetickou vadou, pro postiženého znamená poruchu prostorového vidění a způsobuje mu také problémy v osobním i pracovním životě, může být příčinou pocitů méněcennosti a ztráty sebevědomí.

Hana Profousová, Foto: archiv

Šilhání je oční vada, kdy oči nehlídí rovnoběžně: jedno se odchyluje od běžného směru. Komunikace s člověkem takto postiženým není vždy příjemná. Nevíme, do kterého oka se máme dívat. Co je to ale proti jeho pocitům! Vlastně si ani neumíme představit, jak takový jedinec vidí.

2 PROCENTA POSTIŽENÝCH

Šilhavost mu často přináší snížené sebevědomí, a tím i schopnost dosáhnout v životě úspěchu. Prozíraví rodiče proto tento problém řeší už v nízkém věku svého potomka. Je to stejné jako s úpravou uší. I oči, které bloudí, by se měly zkorrigovat před nástupem dítěte do školy. Jednak proto, aby bylo uchráněno posměchu, a kromě toho je naděje na úplné vyléčení zraku největší. Pokud ale z nějakého důvodu k vyrovnaní očí nedošlo, nic není ztraceno. Zbavit se nerovnoběžného postavení očí je možné v každém věku.

Šilhavost sice není nijak masové postižení, v dospělé populaci se objevuje u dvou lidí ze sta, ale i to je zbytečně vysoké procento. Pokud nebyl problém vyřešen do sedmi let věku okluzní terapií (zakrytí zdravého oka), je možné se ho zbavit chirurgickou cestou. Mnozí lidé jsou kvůli dvojitému vidění nešťastní, omezuje je v běžném životě (třeba při couvání autem), působí jim potíže při seznamování, ale tvrdí, že už si zvykli a svůj stav se bojí řešit, aby nedopadli ještě hůř.

ZLEPŠENÍ KVALITY ŽIVOTA

Není třeba se bát, účinná a bezpečná léčba existuje: jde o techniku nastavitelných stehů. „Při laserové operaci se upravuje délka okohybných svalů



Doc. MUDr. Šárka Skorkovská

nebo místo jejich uchycení na povrchu oční koule,” vysvětluje **Doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc.**, primářka brněnské oční kliniky Neovize. „Tato technika je jedinečná v tom, že umožňuje lékaři pooperační dotažení nebo povolení svalů podle aktuálního postavení očí – jemnou úpravou stehů je možné upravit pozici okohybných svalů pro dokonalý kosmetický i zdravotní efekt.“

Zárok, který není nijak omezený věkem, probíhá ambulantně v celkové anestezii. Po něm si pacient chvíli poleží na klinice a ten samý den odchází domů.

Optimální efekt se dostaví už po první operaci u 92 procent operovaných pacientů. U zbývajících je nutné polohu očí doladit dalším zákrokem, který proběhne za 3 až 6 měsíců po první operaci.

„Úspěšná operace změní život všem operovaným, a to jak z kosmetického, tak zdravotního hlediska. Zlepší se jejich prostorové vidění, získají větší pohodu při čtení, sledování televize nebo při řízení. Dodá jim větší jistotu při setkávání s lidmi, jimž se můžou poprvé zpřímá podívat do očí, ale takélepší jejich sebevědomí a přinese jim vyšší šanci na získání vytouženého zaměstnání,“ dodává paní primářka.

CO JE STRABISMUS

Šilhání (strabismus) je oční vada, při níž oči nehlídí rovnoběžně, ale jedno se odchyluje od běžného směru. Pohyb oka je ovládán šesti okohybnými svaly, dva ovlivňují pohyb oka do stran a čtyři svaly pohybují okem nahoru a dolů. Přesné zaměření obou očí na jeden sledovaný předmět závisí na dokonalé činnosti celkem dvanácti okohybných svalů. Za normálních okolností se oči zaměřují na určitý bod současně. Mozek pak spojí dva obrázky do jednoho trojrozměrného obrazu. Pokud dojde z jakýchkoli důvodů k poruše součinnosti svalů, objeví se šilhání. Problém působí to, že je-li jedno oko odchýlené od druhého, dostává mozek dva rozdílné obrázky – z každého oka jiný. U malých dětí si s tím mozek poradí: naučí se obraz z uchýleného oka ignorovat a zpracovává pouze správný obraz sledovaného předmětu. U dospělých mozek už není schopen obraz z uchýleného oka ignorovat, a tak šilhání působí dvojité vidění.

POSLEDNÍ KROK K POSTAVĚ SNŮ

Už počátkem roku jste upravili jídelníček, víc se hýbáte, pravidelně cvičíte... Ztratili jste vytoužených pár kilo, ale nějaký ten faldík by se ještě našel. Netrapte se: odsáním tuku se tato poslední drobnost vyřeší. Právě jste se na ni stali ideálním adeptem.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock a archiv



Přesně tak to vidí plastičtí chirurgové: liposukce není řešením nadváhy, ale dokáže dokonale vyladit křivky. Tukové zásoby, kterých jste se nezavali úpravou jídelníčku ani cvičením, je možné odstranit několika způsoby. Vybrat ten správný vám pomůže odborník. „Klientkám můžeme nabídnout liposukci klasickou, tumescentní, vibrační nebo ultrazvukovou,” říká **MUDr. Libor Kment** z kliniky Esthé a vysvětluje, jak liposukce probíhá a kdy je která metoda vhodná.



plastický chirurg MUDr. Libor Kment

Pane doktore, jaký je rozdíl mezi jednotlivými typy liposukcí?

Klasická liposukce se říká jednoduché původní technice, při níž se v oblasti podkoží tuk mechanicky rozrušuje a rovnou odsává kovovou kanylou. Při vibrační speciální kanyla vibruje a snáze rozrušuje tukové buňky, tumescenční liposukce nese název podle typu anestezie. V současné době používáme nejčastěji moderní ultrazvukovou liposukci VaserLipo II. Je vhodná na odstranění tukových nadbytků téměř ve všech lokalitách.

Jaké jsou její výhody?

Výhodou je minimální riziko nerovností, kůže se po aplikaci ultrazvuku více kontrahuje a volná kůže se po zákroku zpevní. Operace probíhá zpravidla v celkové anestezii, takže je zcela bezbolestná a pro klienta komfortní. Je možné odsát tuk z více problematických partií najednou.

Je tedy ultrazvuková liposukce první volbou?

Existují různé druhy liposukce, jejich princip je ale podobný. Vždy jde o odstranění tuku z podkožních zásob. První volbou u nás je ultrazvuková liposukce. Při ní je tuková tkáň nejprve rozrušena speciální kanylou, která vysílá ultrazvukové vlny. Výhodou je, že tkáň je rozrušena souměrně v jedné vrstvě, čímž se minimalizuje riziko nerovností, a jak už jsem zmínil, kůže se poté v dalším průběhu hojení smrskne a zpevní. Odsátí tuku probíhá jako u ostatních typů liposukce odsávací kanylou.

Zanechává výkon nějaké negativní stopy?

Zotavení pacienta obvykle probíhá bez problémů. Po zákroku se mohou objevit modřiny nebo otoky, které však ve většině případů velice rychle samy vymizí. Je ale nutné oblékat několik týdnů elastické prádlo či návleky urychlující rekonvalescenci. Ta obvykle trvá čtyři týdny.

Kolik tuku lze takto najednou odstranit?

Odsát se dají dva až tři litry tuku. Je možné

odsát i větší objem, přibývá pak ale rizik. Liposukci je možné po čase zopakovat.

Kdy se objeví efekt?

První efekt je patrný ihned po operaci, definitivní výsledek se dostaví zpravidla za několik měsíců.

Je pravda, že odsáté buňky už se znovu neobjeví?

Ano, to je největší výhoda liposukce. Tukové buňky se v dospělosti nemnoží, a proto při správném životním stylu je výsledek trvalý. Buňky se ale mohou zvětšovat, a tak při nesprávné životosprávě samozřejmě klient může znovu přibrat. Půjde mu to ale snáze v jiných tělesných partiích než v odsáté oblasti.

Donedávna měla liposukce své limity: snížit se takto dala tuková vrstva hlavně na břicho nebo boky. To se změnilo s příchodem nové generace přístrojů, které si poradí i s hůře dostupnými partiemi.

Ano, s novými přístroji je možné formovat i dříve hůře dostupná místa nebo partie s volnou kůží, jako jsou například vnitřní strany stehů, podbradek, zadní strany paží nebo lýtky. Hity jsou právě ultrazvukové liposukce VaserLipo nebo laserové liposukce SlimLipo.

Probíhají tato ošetření v lokální nebo celkové anestezii?

Všechny typy liposukcí se dají provést v lokální nebo celkové anestezii. Na klinice Esthé preferujeme anestezii celkovou, protože je pro pacienta komfortní, bezbolestná a můžeme tuk odsát na více lokalitách najednou. Tumescenční, tedy lokální, anestezii někteří pacienti dávají přednost hlavně proto, že mohou po výkonu odejít domů a nemusejí být hospitalizováni. Nemusí být ale vždy úplně příjemná, a navíc jsou zde rizika spojená s aplikací velkého množství lokálního anestetika. Proto není možné provádět více velkých liposukcí najednou.

Kde se uplatní liposukce

Štíhlá postava se drží na předním místě našich představ o atraktivitě. Každý chce vypadat dobře, ale dobře víme, že na těle existují místa, kde je velmi těžké zhubnout dietou nebo cvičením. Tady ke slovu přichází liposukce.

- **Břicho** Liposukce odstraní tuk z břicha trvale a dodá mu dokonalý tvar. Výsledek operace závisí na množství tuku a jeho uložení na břiše.

- **Boky** Liposukce boků probíhá v základní poloze na zádech. Výhodou výkonu v lokální anestezii je možnost pacienta polohovat nebo si ho dokonce postavit, aby mohl plastický chirurg odsávání tuku kontrolovat a vyhnout se případným nerovnostem.

- **Hýždě** Do odsávané lokality se vpravují mikrokanyly ze stran směrem ke kostrči, tuková tkáň se odsaje těsně pod **dolní gluteální rýhou** (mezi zadečkem a zadním stehnem). Tento výkon vyžaduje zkušeného odborníka, který musí odhadnout správnou míru zákroku, aby se neprohloubila dolní gluteální rýha. Velký gluteální sval by tak ztratil oporu a hýždě by se vyvěsily přes horní zadní stehno.

- **Lýtka** Odsátí tuku na lýtkách je možné, ale patří spíš mezi vzácné zákroky, protože tvar lýtek je daný hlavně velikostí svalů a nikoliv tukem. Navíc je zde velké riziko nerovností.

- **Podbradek** se nejsnáze odstraní přístrojem SlimLipo nebo Vaser Lipo, které nejen zlikvidují tuk nahromaděný kvůli poklesu obličeje, ale postarají se i o přihojení a zpevnění kůže.

- **Kolena** Odsátí tuku v této oblasti probíhá zpravidla jako součást liposukce vnitřních a vnějších stehů. V této oblasti se dobře uplatní přístroj SlimLipo nebo Vaser Lipo, které jsou šetrnější díky použití jemnější kanyly.

- **Paže** Další oblast, kde se dobře uplatní liposukce přístrojem SlimLipo nebo Vaser Lipo, protože nejen vytvarují paže v zadní partii nad trojhlavým svaem, ale navíc zpevní visící kůži.

- **Vnější strana stehů** Také pro tyto partie je ideální metoda SlimLipo nebo Vaser Lipo.

- **Vnitřní strana stehů** Odsátí tuku na vnitřní straně stehů je řešením nejen estetickým, ale zbavuje i nepříjemných pocitů vznikajících třením tukových polštářů v této oblasti.

www.esthe-plastika.cz

LÉTO NA STARTOVNÍ ČÁŘE

Blíží se prázdniny, dovolená... Čeká vás mořský příboj a večery v mondénních barech? Ne? Nevadí! I když budete s motýčkou v ruce okopávat jahody a večer obracet klacík s buřtem nad ohýnkem, stejně se vyplatí na léto dobře připravit.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock a archiv firem

Pomalů končí květen a ten má většina žen v myslí spíš než jako měsíc lásky jako dobu, kdy „už s tím musím vážně něco dělat“! To „něco“ je: do dovolené ještě shodit pár špiček, zbavit tělo ochlupení, pořídit si „letní“ kosmetiku na pleť i na vlasy. Připravili jsme pro vás malé opáčko, vždyť už to stejně všechno znáte. A stejně některé z nás léto zastihne rok co rok poněkud nepřipravené.

OLOUPEJTE POMERANČOVOU KŮŽI

Ať máte plavky jednodílné, nebo bikiny, jedno je jisté: nastává doba, kdy musíme s pravdou ven. Pod těmi titěrnými kousky látky se toho opravdu moc neschová. Upravte



jídelníček, vyladíte pitný režim – a vyladíte i postavu. Vrhňte se na celulitidu prostředky, které stimulují krevní oběh, aktivují spalování nahromaděného tuku v podkoží, zmírňují nežádoucí zadržování vody, kůži zpevňují a vyhlazují.

Zadržování vody v organismu a tím i vznik nepěkné „pomerančové kůže“ může zabránit třeba také zábal, který prokrví tělo a odpaví toxické látky. Cílí především na problémové partie, jako jsou břicho, boky, hýždě a stehna. Efekt ještě vylepší následná masáž.



DOHOLA!

V zimě jsme trochu polevily, pod kalhoty se lecos schovalo, teď nastává okamžik depilace: mít nohy bílé a ještě ke všemu chlupaté, to by bylo společensky neúnosné. To první zařídíme samoopalovacím krémem, který nám poslouží, než se opálíme. A jak docílit hladké pokožky?

Metodu si vybereme podle toho, jestli nám stačí zbavit se chloupků na krátkou dobu, nebo navždy. V prvním případě volíme depilační krém, vosk, cukrovou pastu, holítko nebo depilátor – tyto způsoby nazýváme depilace. Epilační techniky jako laser či IPL likvidují chloupky i s cibulkou, takže nás opustí na hodně dlouho, někdy natrvalo.



JAK SVLÉKNOUT KŮŽI

Aby nás sluneční paprsky vybarvily do bronzova, musíme nejen odstranit chloupky, ale také „mrtvou“ kůži. Její částičky z nás sice opadáva-



jí průběžně, ale před opalováním se jich raději zbavíme víc najednou – nejlépe sprchovým gelem nebo jiným exfoliačním prostředkem. Odstraní odumřelé kožní buňky, pokožku rovněž revitalizují a hydratují.



PAPRSKY, DO TOHO!

Kam nechodí slunce, tam chodí lékař, to vám jistě babičky říkávaly. Netušily ale, že slabá ozónová vrstva v atmosféře způsobí, že z hlediska photoagingu, tedy předčasného stárnutí pleti a nebezpečí vzniku melanomu, je jedno, jestli se slunci vystavujeme doma na zahrádce, nebo u moře. Slunečním paprskům proto musíme vždy předložit kůži dobře chráněnou opalovacím prostředkem s vyšším ochranným faktorem. A jakých chyb se navzdory osvětě neustále dopouštíme? Dočtete se v části „Umíte se opalovat?“.



VLASY POD SLUNCEM

S kadeřemi si v létě moc práce nedáme: hlavu máme buď pod vodou, nebo pod kloboukem, protože nechceme, aby vlasy trpěly, a taková spálená kůže na hlavě taky radosti nepřidá. Koupete-li se bez pokrývky hlavy a plavete jako „paní radová“, chraňte si hřívu produkty s ochranným faktorem.



LEHKÝ LETNÍ ÚČES

Aby i váš účes korespondoval s uvolněným šatníkem, vyzkoušejte třeba sprej s mořskou solí, s nímž vytvoříte lehký, vzdušný a bezstarostný vzhled. Přípravek vlas obalí a zpevní, ale nezatíží, vlasy jsou pevnější a dají se lépe upravovat a tvarovat.



PŮVABNÉ I PŘI SPORTOVÁNÍ



Možná se v létě nelíčíte a dopřáváte pleti prázdniny. Jestli ale chcete být namalovaná třeba i při sportování, volte dobře, aby vás nehyzdila rozmazaná řasenka nebo brázdy v make-upu od potu. Vybrat si musíte kosmetické prostředky, které zvýšenou námahu vydrží a nejen to! Ještě vaši pleť vysušenou od slunce správně nakrmí.

MOČOVÉ CESTY NA CESTÁCH

„Vylez už z vody, nastydlá neš!“ varovaly nás maminky, jenže my jsme na ně nedaly, a tak nás někdy potrápily problémy močových cest. Honem do lékárnky a nasadíme vhodnou obranu. Kromě toho budeme myslet na to, že se nepříjemnost vyhneme, když budeme nosit bavlněné spodní prádlo. A ve studené vodě nebudeme hodiny.



CITLIVÉ A ZRANITELNÉ

Přirozené vaginální prostředí je ovlivňováno celou řadou faktorů a je poměrně citlivé na výkyvy a vnější vlivy. To se může na cestách stát. Pokud nějakým způsobem dojde k narušení kyselého poševního prostředí vlivem nevhodné hygieny, při užívání antibiotik či v období stresu, dochází pak snadno ke změně pH, přemnožení patogenních mikroorganismů a následnému vzniku infekce a ztrátě vnitřní pohody. Když se problém dostaví, můžete sáhnout po přípravcích, které obsahují jak laktobacily, tak kyselinu mléčnou, a tak napomáhají k přirozené obnově vaginálního prostředí.



PLEŤ A LET

Klimatizace v letadle naši pleť nadměrně vysušuje, proto je vhodné zajistit ji před odletem dostatečnou hydratací, a to buď doma hydratační maskou, nebo si zajdeme na hloubkovou hydrataci (mezoterapii), při níž do podkoží pronikne směs látek v čele s kyselinou hyaluronovou, která je za hydrataci a regeneraci pleti přímo zodpovědná. Pokud ošetření nestihnete podstoupit před odletem, můžete jím pleť vrátit do formy, až se z dovolené vrátíte. Do ručního zavazadla je také dobré přibalit malou termální vodu (max. 100 ml) ve spreji a během letu její pomocí pleť hydratovat.



CO SE V LESE NESNESE

Do letních aktivit patří samozřejmě také chození do lesa na houby. Bohužel si od tamtud často přineseme i něco, co nám vůbec radost nedělá: klíšťata. Letos řadí jako zběsilá a posunují se do stále vyšších poloh. Existují už prostředky, které dokážou tyto parazity nejen odpuzovat, ale dokonce ničit přímo na vašem těle.



DEJTE SI OVOCNOU!



Nutriční specialista
RNDr. Pavel Suchánek

Když už jsme pracně zhubly do plavek, nechceme si linii porušit ničím moc kalorickým. Ale když ta zmrzlina tolik láká! „Zmrzlinu si můžete klidně dopřát ve formě svačiny,“ radí nutriční specialista

RNDr. Pavel Suchánek. „Hlídejte si ale obsah cukrů. Nutriční tabulky podle nové legislativy nerozlišují obsah přirozených a přidaných cukrů, proto se vždy dívejte i na složení výrobku na obalu. Složky, které jsou ve výrobku obsaženy nejvíce, jsou vždy uváděny na začátku. Například zmrzlina Mrož na špejli má vysoký podíl ovoce a nižší energetickou hodnotu, proto je velmi dobrým zdrojem energie například před sportovní aktivitou. Pokud se zaměříme na přidaný cukr, tak je ho tam velmi malé množství: jen 7,5 gramu, tedy pouze 1,5 kostky cukru.“

VOŇME SOBĚ I OKOLÍ

Teplé počasí je příjemné, ale přináší i jednu potíž: víc se potíme a někdy moc nevoníme. Přitom je prokázáno, že nezvládnutý tělesný pach může významně negativně ovlivnit, jak nás budou druzí přijímat. Pocení jako fyziologický proces nejspíš neovlivníte, ale přípravek proti pocení si koupit určitě dokážete.



Lehce tónující krém
Zinci Sun se SPF
50+ je vhodný pro
pokožku se sklonek
k hyperpigmentaci,
SynCare, 395 Kč

Krém na obličej
SPF 50+ vhodný
pro pleť s vysokým
rizikem nebo citlivou
na slunce, Skeyndor,
965 Kč



CC krém
na opalování
na obličej SPF 50+
Photoaging
– s kyselinou
hyaluronovou,
Eucerin, 465 Kč

Opalovací máslo
s kokosovým olejem,
Sun Vita, 159 Kč



UMÍTE SE OPALOVAT?

Co je to za otázku, napadne vás možná. Dermatologové by ale mohli hovořit o tom, jaké škody napáchané sluncem musí po létě řešit. Dejme slovo MUDr. Kataríně Trískové z MEDICOM Clinic, aby nám zopakovala, jakých chyb se nejčastěji dopouštíme při opalování.

Mažeme se až na sluníčku místo dvacet minut před vystavením se slunci. Zapomínáme, že bychom měli zvlášť na prvním jarním či letním sluníčku používat raději vyšší faktor, ideálně SPF 30 nebo SPF 50. Při aplikaci krému často zapomínáme na uši a nártý nohou anebo se znovu nenažmáme po koupání a očištění těla ručníkem. Na intenzivnějším sluníčku je vhodné obnovovat UV faktor vždy po dvou hodinách a nezapomínat ani na ochranu očí. Lokality, ve kterých se nějak mechanicky otíráme, je vhodné promazávat i častěji. Dokonce i brýle bychom měli nosit s UV faktorem. A nezapomeňte, že UV záření na nás působí i ve stínu – odrazem slunce od trávy, vody nebo písku.

Po aplikaci vyššího UV faktoru je nutné počkat alespoň 10 až 15 minut, až pak nanést make-up. Doporučila bych ale raději používat tónované krycí krémy nebo make-upy, které už vysoké SPF přímo obsahují.

POD SLUNEČNÍKEM



Hydratační gel
po opalování s měsíčkem
s vůní okurka/máta,
Attitude, 498 Kč



Samoopalovací
sérum na obličej
dodá perfektní
opálení na míru,
St. Moriz, 499 Kč



Balzám na rty Jahoda
s SPF 15 efektivně
chrání rty před
spálením a vysušením,
balmi, 149 Kč

Kozí tělové
mléko s mléčnými
proteiny
po opalování,
VIVAPHARM,
129 Kč



Na UV záření jsou nejcitlivější lidé s fototypem I. Těm při pobytu na sluníčku hrozí spálení kůže nejvíce. Průběh některých kožních nemocí navíc sluníčko ještě zhoršuje. Na místě je proto maximální ochrana nejen UV faktory, ale také oděvem. Zároveň by se tyto lidé měli držet ve stínu a raději vůbec nechodit na sluníčko mezi 11. až 15. hodinou.

Kromě osob s fototypem kůže I by se měli pobytu na slunci vyhýbat (nebo používat silnou až velmi silnou sluneční ochranu) také lidé léčení fotosenzibilizujícími léky (tetracyklin, sulfonamidy apod.), dále ti, kterým sluneční záření vyvolává či zhoršuje kožní onemocnění (opar, rosacea, vitiligo, fotodermatózy ad.), těhotné, ženy užívající hormonální antikoncepci, stejně jako všichni s čerstvými jizvami.

Časté nemírné slunění ale nedělá dobře nikomu: nárazové spálení kůže zvyšuje riziko vzniku melanomu. K opatrnosti by nás ale mělo vést i to, že opalování výrazně urychluje proces stárnutí kůže, které se projeví především tvorbou vrásek, hrubší pleť, její suchostí, nepřírozeným žlutavým zabarvením, tvorbou skvrnitých flíčků (hyperpigmentací), rozšířených žilek a ochabováním kožního tonu.

Pokud se navzdory opatřením přece jen spálíme, měli bychom pokožku chladit, promazávat přípravky s vitamínem E a mastnějšími hojivými krémy.





DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM ZA PODPORU 9. ROČNÍKU

ŽENY SOBĚ 2018

Clarion Congress Hotel Prague 13-14/4/2018



Hlavní partneři



Mediální partneři



CHOCOLAND

CHOCOLAND

SUGAR
FREE
dark
chocolate
with hazelnuts

CHOCOLAND

SUGAR
FREE
milk
chocolate

85g

CHOCOLAND

SUGAR
FREE
dark
chocolate

85g

ČOKOLÁDU BEZ CUKRU SI NYNÍ MŮŽETE UŽÍT I BEZ VÝČITEK!

K jejímu doslazení se používají náhradní sladidla, která jsou vhodná pro diabetiky i pro ty, kteří si hlídají svou váhu.

Díky náhradním sladidlům má čokoláda bez cukru totiž méně kalorií. Pokud chcete mlsat zdravě, přidejte do svého jídelníčku třeba kvalitní hořkou čokoládu bez cukru, která má kromě nižšího obsahu kalorií také blahodárné účinky na organismus.

V přiměřeném množství slouží pravá čokoláda jako antioxidant, přispívá k dobré náladě a samozřejmě je to jedno z nejznámějších afrodiziak.



(NE)VINNÉ PIHY A ZNAMÉNKA

Jste hodně strakaté? A teď je navíc za dveřmi léto, které může naši „pihovou“ mapu ještě víc zaplnit. Věnujete svým pigmentovým skvrnám dostatečnou pozornost? Víte, zda jsou opravdu všechny nevinné?

Hana Profousová, Foto: Žilní klinika



Kontrolovat bychom měli především ta znaménka, která vznikají během našeho života – a hlavně po slunění. Ať už jsou malá a nenápadná nebo naopak vystouplá, ohraničená, světlá či tmavá, každé by měl čas od času vidět lékař znalý této problematiky. Důležité je to zejména tehdy, máte-li jich na těle víc a na špatně viditelném místě. Člověk se sice může bedlivě sledovat, ale jednak si všude nevidí, a kromě toho ztrácí přehled, kde to „podezřelé“ znaménko vlastně bylo. Některá znaménka je vhodné pohlédnout speciální kožní lupou – dermatoskopem, který zkušenému oku nejlépe odhalí změny vhodné k radikálnímu řešení – operaci. Možné je i orientační vyšetření přístrojem Foto Finder, který určí na stupnici, zda je znaménko nezhoubné nebo spíše zhoubné. Definitivní rozhodnutí však není na přístroji, ale na lékaři. Výhodou přístroje je možnost uložení fotodokumentace a srovnání v čase. Zabránit vzniku rakoviny pokožky může jen včasný operační zákrok v případě, že znaménko vykazuje známky zhoubnosti, což určí lékař.

SLEDUJTE JE!

„V rámci prevence je důležité si všimnout jakékoliv změny tvaru, barvy a velikosti znamének. Taková znaménka mohou být zdravotně nebezpečná a s návštěvou lékaře bychom v takovém případě neměli nikdy otálet,“ radí **primář MUDr. Ota Schütz** z Žilní kliniky v Praze.

Návštěva specializovaného pracoviště, kde vám kožní útvary zkontrolují a případně odstraní, by měla být součástí standardní preventivní péče. V případě, že se znaménko nijak nemění, stačí pouze jedna kontrola ročně. Přestože je osvěta na toto téma dobrá a pacienti mají veškeré potřebné informace k dispozici, většina Čechů stále nevěnuje dostatečnou pozornost především změně svých pigmentací.

DŮVODY KOSMETICKÉ I ZDRAVOTNÍ

Některé typy znamének se dají odstranit laserem. Jedná se o běžná znaménka, která nepředstavují žádné zdravotní riziko, a pacient se rozhodne k jejich odstranění spíše z estetického důvodu. „Nejčastěji se znaménka odstraňují z kosmetických důvodů nebo když jsou v místech, kde je riziko, že by se mohla mechanicky poškodit nebo kde jsou opakovaně zatrhávána. Zde je možno použít radiofrekvenční způsob odstranění,“ vysvětluje odborník.

Ostatní riziková znaménka je třeba odstranit chirurgicky, tedy jejich vyříznutím, aby bylo možné je následně poslat na histologický rozbor. „V případě jakékoliv změny v barvě nebo velikosti je nutno znaménko odstranit vždy, a to jeho vyříznutím. Rozsah, tedy šířka a hloubka vyříznutí, záleží přímo úměrně na charakteru a zhoubnosti znaménka. I v případě větších výkonů dbáme vždy na výsledný kosmetický efekt. Každé takto odstraněné znaménko se posílá na histologické vyšetření. Samotný zákrok probíhá v místním znecitlivění, aby samotný výkon ani doba po operaci nebyly bolestivé,“ popisuje primář, jak probíhá zákrok se skalpelem v ruce.

Po odstranění znaménka by se daná oblast neměla zbytečně namáhat až do úplného zahojení, které trvá zhruba 10 dní až tři týdny. Dále platí, že bychom oblast, ze které nám bylo znaménko odstraněno, neměli vystavovat cca šest týdnů slunci a navštěvovat solária, protože hrozí riziko vzniku pigmentací.

POSVIŤME SI NA NĚ!

Kontrola znamének za pomoci technologie FotoFinder je kombinací dvou kroků: přístroj nejdřív vyfotí celé tělo vyšetřovaného (důkladně depilované) zepředu i zezadu, nálezy označí různými barvami a snímek uloží. Když už dermatolog ví, na která místa se zaměřit, přichází na řadu druhá část systému – digitální dermatoskop. Podezřelé znaménko se osvítlí několika typy světla a za pomoci fotodynamické diagnostiky se určí jeho případná nebezpečnost. Celé vyšetření trvá cca 20 minut. Výsledky se archivují, takže při příští návštěvě je možné porovnat dřívější stav s novou fotografií. Přístroj sám upozorní lékaře na veškeré nové útvary nebo na změny původních nálezů. Na ně se pak lékař důkladně podívá a rozhodne, jestli je nutné je řešit. Zkušený lékař v tomto oboru dermatoskop zásadně potřebuje, avšak bez Foto Finderu se obejde. Dobré je si uvědomit, že nejdůležitější je zkušenost lékaře specializujícího se v tomto oboru. Budoucnost samovyšetření spočívá v tom, že si každý podezřelý pigmentový útvar vyfotí mobilem a pošle odborníkovi, který ho porovná s původním stavem.



MUDr. Ota Schütz při odstraňování znaménka



Stav před zákrokem



Ihned po ošetření

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová, Foto: archiv firem

PODPORA ORGANISMU ZE VNITŘ

Kyselinu hyaluronovou nejspíš znáte z kosmetických produktů. V lidském těle se vyskytuje přirozeně a tvoří jednu z hlavních složek mezibuněčné hmoty. S věkem její množství i schopnost produkce klesá, nedostatek se může projevit suchostí kůže, sliznic nebo očí. Tělu ji lze dodávat i vnitřně: Hyaluron N-Medical kyselina hyaluronová je doplněk stravy s vysokou koncentrací 100% čisté kyseliny hyaluronové (1 ml = 20 mg) a jejím užíváním lze účinně bojovat proti vráskám, stařeckým skvrnám; hydratuje nejen pokožku, ale i sliznice, oční tkáň a vyživuje také kloubní tekutinu.



STYLINGOVÝ AUTOBUS

Na trh vstoupila nová prémiová značka vlasové péče a stylingu Langhaarmädchen, která je k dostání exkluzivně v prodejnách dm. Vlasová kosmetika obsahuje šampony, vlasové masky, ochranné spreje a další produkty. Značka je společným projektem kadeřnic Ramony Mayrové a Julie Schindelmanové a dm drogerie markt. Její příběh začal v roce 2015 během cestování po Austrálii. Obě kadeřnice vypracovaly plán svého start-upu s názvem Langhaarmädchen. Se svým styling autobusem navštěvují také festivaly a veletrhy krásy. Je jedno, zda jsou vaše vlasy dlouhé, krátké, husté, jemné, tmavé nebo blond – s řadou pečujících a stylingových přípravků v kvalitě produktů kadeřnických salonů najde každá zákaznice vhodný prostředek pro své vlasy.

INZERCE

Stáhněte si
ZDARMA
dětskou vstupenku
do Království Železnic

Více na <http://chocoland.cz/cz/soutez>

JAK SI SAMOVYŠETŘIT PRSA?

Při každé návštěvě mamologické poradny nám lékaři kladou na srdce, jak důležité je samovyšetření prsů. Víme to, ale někdy v pravidelnosti polevíme a potom trochu pozapomeneme... Jak tedy na to? Radí MUDr. Renata Kalajová z Perfect Clinic: „Nejlépeší je volit polohu vleže. Prsa prohmatáváme vždy protilehlou rukou. Krouživým pohybem – používáme bříška tří prstů – začínáme od horního zevního kvadrantu prsa. V těchto místech je nejvíce mléčné žlázy, takže můžeme cítit případné nerovnosti či uzlíky. Jsou-li tyto nerovnosti každý měsíc stejné a na omak měkké, nemusíme se strachovat. Samozřejmě je ale důležité vše zkontrolovat se svým lékařem. Poté postupujeme krouživým pohybem do dolního zevního, vnitřního dolního a horního vnitřního kvadrantu prsu. Nezapomeneme si vyšetřit i bradavky – i kolem nich či pod nimi může být bulka. Bradavky bychom měly zmáčknout, zda z nich nevytéká krev nebo zelená tekutina. Ideální doba na samovyšetření je ihned po menstruaci, to jsou prsa nejlépe prohmatná a nejméně bolestivá. Pokud je žena už po přechodu, měla by si na samovyšetření určit jeden den v měsíci.“



MUDr. Renata Kalajová

TRI-THERAPY LIFTING SERUM

INZERCE

JEDNO SÉRUM, TROJNÁSOBNÉ ŘEŠENÍ

OMLAZUJÍCÍ ANTI-AGE LIFTING
PRO ZRALOU PLEŤ

AMINOFIL® 1,25% PATENTOVANÝ
DERIVÁT AMINOKYSELINY

DODÁ OBJEM A ZPEVNÍ
POVADLOU POKOŽKU

KYSELINA HYALURONOVÁ 0,5%

VYHLADÍ JEMNÉ LINKY
A HLUBOKÉ VRÁSKY

GLUKONOLAKTON 8%

OBNOVÍ A SJEDNOTÍ BARVU PLETI

NOVINKA



TRI-THERAPY LIFTING SERUM

omlazující anti-age sérum s 3D efektem

Vysoce účinný lifting s jemnou vůní citrusových květů, pečující o zralou pleť. Vyznačuje se trojnásobným anti-age účinkem. Díky Aminofilu®, nízkomolekulární kyselině hyaluronové a glukonolaktonu působí ve všech vrstvách kůže a pomáhá tak zvrátit viditelné známky jejího stárnutí. Tri-Therapy Lifting Serum stimuluje buněčnou obnovu, zlepšuje tón pleti, podporuje tvorbu kolagenu a chrání před oxidativním poškozením pleti. Linky a vrásky jsou vyhlazovány zevnitř. Pleť vypadá zdravěji, pevněji a mladistvěji již po několika týdnech. Výsledkem je bezkonkurenční liftingový účinek. Neobsahuje alkohol, oleje, ani parabeny. pH 3,8.

VIDITELNÉ ÚČINKY

Klinická studie prokázala signifikantní zlepšení

97% snížení viditelnosti jemných linek*

90% sjednocení barvy pleti, projasnění*

79% vyhlazení vrásek*

*% subjektů (38 žen), které ve 12. týdnu zaznamenaly signifikantní klinické zlepšení pleti. Data on File, NeoStrata Co., Inc.

NEOSTRATA®

Více informací o produktech dermokosmetiky NeoStrata®
žádejte u svého dermatologa, nebo sledujte novinky na www.neostrata.cz

I PLETI CHUTNAJÍ VITAMINY

Stejně jako potřebuje občas vitaminový doping vnitřní část našeho těla, ke kráse přispěje i zvenku.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

Pro zkrášlování pleti a vlasů se využívaly odjakživa. Aniž by si to naši předci přesně uvědomovali, že jde o vitaminy, používali je ve formě ovoce a zeleniny. K rozjasnění mdlé pleti se přikládaly jahodové masky, k bělení zase citronová šťáva. Olej z oliv se od pradávna používal pro zjemnění pokožky i vlasů, znali ho už staří Římané.

K vitaminům v kosmetice se opět vracíme a znovu objevujeme jejich přírodní sílu. V koncentrované podobě jsou v krémech, sérech, šamponech i maskách. Jejich silným zdrojem jsou stále častěji borůvky, brusinky, rakytník, třešně, granátové jablko nebo zelený čaj. Nazýváme

je antioxidanty a pomáhají nám vyrovnat se s negativními důsledky života ve znečištěném ovzduší i nezdravého životního stylu. A slouží také k omlazení pleti i vlasů.

C: ROZJASŇUJE – ZMÍRŇUJE VRÁSKY, ZJEMŇUJE JIZVY

Ačkoliv vitamin C (kyselina askorbová) vyniká obrovskou silou, je překvapivě křehký, protože jeho molekula oxiduje na vzduchu. Dochází k tomu i při kontaktu s pleť, a tím se ztrácí původní efekt. Kvůli tomuto jevu se čistý vitamin C jen obtížně zapojuje do přípravků v péči o pleť. Špatně se stabilizuje, proto stojí velké úsilí udržet jeho účinnost.

Co umí: Patří k nejsilnějším antioxidantům, které snižují ničivé účinky volných radikálů a oxidačního stresu. Redukuje melanin (barvivo) v kůži a rozrušuje pigmentové skvrny, působí také jako jejich prevence a podporuje syntézu kolagenu. V silnější koncentraci v séru zjemňuje jizvy po akné nebo vyhladí póry i hrubý povrch pleti. Není vhodné používat ho, když jste na slunci, a to i tehdy, chráníte-li se UV faktory. Lépe je nechat si ho pro noční péči.

Zdroj: Nachází se v ovoci i zelenině, také v plodech šípku nebo rakytníku, africké třešně aceroly. Bobulky rakytníku řešetlákového obsahují až 10x více vitaminu C, než je v pomeranči.

1



2



3



4



E: KRÁL VITAMINŮ – LÉČÍ PLEŤ I VLASY

Uctíváný a využívaný byl hlavně v olivovém oleji v antice, dnes se bez něho neobejde kosmetický průmysl. Avokádo používali už Aztékové, protože olej z něho napomáhá zjemnit vlasy, které se pak snadněji rozčesávají. Bohatý je na lipidy (tuky blízké lidským). V kosmetice je označován jako tokoferol a najdete ho v seznamu ingrediencí snad v každém kosmetickém krému.

Co umí: Vrací poškozeným vlasům vitalitu a preventivně zabraňuje jejich třepení. Svědčí suché a popraskané pokožce i nehtům. Zlepšuje hydrataci pleti, zklidňuje a léčí záněty. V kombinaci s vitamínem C se využívá v mléku po opalování pro zklidnění podrážděné pokožky.

Zdroj: Vitamin E se nachází v rostlinných olejích, máslech z ořechů a v semínkách.

A (RETINOL): OMLAZUJE A ZBAVUJE PLEŤ VRÁSEK

Ve formě, která se nazývá retinol, je čistou a nejsilnější formou vitamínu A. Přirozeně se vyskytuje v naší kůži a umožňuje buňkám, aby se obnovovaly. Když je ho nedostatek, pleť se vysušuje a hrubne. Většinou je obsažen v sérech používaných v noční péči.

Co umí: Zvyšuje aktivitu dělení buněk a práci enzymů. Vhodný je pro pleť od třiceti let a pro aknézní pokožku. Při používání retinolu je potřeba chránit se proti UV záření, protože může podnítit vznik pigmentových skvrn. Naopak betakaroten, který je jiným typem vitamínu A (provitamin), je vhodné užívat, když je kůže vystavena často slunečním paprskům, pro ochranu a regeneraci.

Zdroj: Ve formě provitaminů – karotenoidů se nachází v mrkvi, petrželi, rajčatech, špenátu nebo v meruňkách a dalším barevném ovoci.

VITAMINY SKUPINY B: ZVYŠUJÍ ENERGII BUNĚK, HOJÍ VLASY I PLEŤ

Nejznámější v řadě B-ček je D-Panthenol, neboli provitamin B5, který patří k tradičním bioaktivním látkám. V živých buňkách se mění na kyselinu pantothenovou (vitamin B5), která je důležitou součástí koenzymu Q10 a zúčastňuje se mnoha metabolických pochodů. Významný je také druh vitamínu B – biotin, který je součástí kůže, nehtů, vlasů. Jeho mírný nedostatek způsobuje svědění, šupinatění a jiné kožní problémy. A zásadní nedostatek mává za následek zvýšení mastnoty pleti a tvorbu akné. Vitamin B3 napomáhá buňkám produkovat energii. Vitamin B6 patří mezi základní živiny a hraje klíčovou roli pro funkci více než stovky enzymů v lidském těle. Zejména je důležitý pro metabolismus bílkovin a tvorbu energie. Studie potvrdily, že přispívá k růstu vlasů a napomáhá při léčbě alopecie.

Co umí: Vyhlazuje povrch vlasů, dodává jim lesk a udržuje v nich vlhkost. Jeho samostatné použití se nehodí na jemné vlasy, které činí ještě jemnějšími a lámavějšími. Většinou je součástí šamponů, kondicionérů a masek na vlasy. Jiná forma tohoto vitamínu – Q10 se využívá pro zvýšení energie v buňkách, zpevnění pleti v krémech a tělových mlécích a olejích.

Zdroj: Nachází se v obilovinách, v luštěninách, v medu, v droždí, v mléčných výrobcích.

VITAMINOVÁ KOSMETICKÁ TAŠTIČKA

1 Kúra z přírodních a dermatologicky účinných látek Liftactiv Fresh Shot: 15% vitamínu C, kyselina hyaluronová, mineralizující termální voda Vichy a další přísady chrání pleť před poškozením UV zářením, přináší zářivou pleť bez známek únavy, Vichy, 749 Kč

2 Čistý vitamin C 10,5% (kyselina askorbová) redukuje jemné i hlubší vrásky a zvyšuje jas pleti, Kiehl's, 1590 Kč

3 Výtažek z grepu a vitaminy B3 a B6 pro posílení a zpevnění vlasového vlákna od kořínků pro vlasy bez lesku a špatně se rozčesávající vlasy Stron&Shiny 2v1, Garnier, 75 Kč

4 „Botanické zlato“ – med s oleji s lipidy obsahuje vitaminy, A, C, B (B1, B2, B6, B12), D, K, E a minerály a přináší okamžitou úlevu pro citlivou pokožku, Nuxe, 350 Kč

5 Noční péče s čistým vitamínem C, který umožní pleti dýchat až o 50% víc kyslíku

Energizující noční krém proti vráskám Q10 plus C, Nivea, 315 Kč

6 Tělové mléko Betacarotene Body Milk po opalování s beta-karoténem a vitamínem A a E regeneruje pokožku, Dermacol, 99 Kč

7 Olejové sérum s antioxidanty, Q10, retinolem, vitamínem E, dýňovým, arganovým a rakytníkovým olejem zklidňuje citlivou pleť, vyživuje, Ushuaya, 990 Kč



ALERGIE DOKÁŽE ZKOMPLIKOVAT ŽIVOT!

Lékárny byly v minulých dnech plné slzících a kýčajících nešťastníků: letošní jaro dostihlo i osoby, které jinak alergickou rýmou netrpí. Běžně ale pylová alergie komplikuje život až dvěma a půl milionům Čechů! A nějakou formou alergie trpí už více než dvacet procent světové populace ve vyspělých zemích – a počty nemocných se stále zvyšují.

Simona Procházková, Foto: Shutterstock

Vklidu ale nemůže být vlastně nikdo: alergie se může objevit kdykoli během života a bohužel ji nelze úplně vyléčit. Jde o poruchu imunitních mechanismů organismu působením mnoha faktorů. Alergenem se může stát jakákoliv látka bílkovinné povahy, která se vyskytuje ve vzduchu, vodě i na zemi. Většinou nejsme alergičtí pouze na jeden alergen, ale jedná se o celou skupinu látek v různé kombinaci. Například je velmi pravděpodobné, že pokud

trpíme alergií na pyl břízy, budeme mít i alergii na jablka.

„Podle toho, jak se dostanou do našeho těla, rozeznáváme alergeny vzdušné (pyly, plísně, roztoči, alergeny domácích mazlíčků), potravinové (ořechy, mléko, vejce, mořské plody, ryby, ořechy, ovoce, zelenina, obiloviny, sója) a kontaktní (kovy, kosmetika, některé léčivé gely a masti, čisticí prostředky, lepidla, barvy). Projevy alergií jsou různé, od méně závažných, spíš obtěžujících, až po život ohrožující, což je případ anafylaktického šoku,“ konsta-

tuje PharmDr. Veronika Orendášová, vedoucí lékárnice Benu Lékárna Jičín.

PĚT PYLOVÝCH ZRNEK

Postiženým stačí k propuknutí alergické reakce pouhých pět pylových zrněk o velikosti dva mikrometry v jednom kubíku okolního vzduchu (pro informaci, podle odborníků každá rostlina dokáže uvolnit do okolí až stovky milionů pylových zrn). Sezonní alergická rýma, která je charakteristická kýčá-

ním, svěděním v nose, slzením očí a vodnatou rýmou nebo naopak ucpaným nosem, je zdaleka nejčastějším alergickým onemocněním. Koncentrace pylů je sice největší na jaře, ale alergická rýma se objevuje i v létě, kdy jsou alergenem pyly trávy, a na podzim, kvůli alergenům, jako jsou pyly vysokého plevele. Na tyto alergické obtíže doporučují lékaři nosní spreje a oční kapky s obsahem antihistaminik a také nosní spreje s obsahem kortikoidů. „Tyto přípravky působí úlevu od svědění, šimrání v nose a v krku a kýchání. Jelikož alergie může mít až život ohrožující průběh, je vhodné, zejména u malých dětí do šesti let, navštívit při jakýchkoli potížích alergologa. Rovněž potravinové alergie a dlouhodobé alergické projevy, atopický ekzém a další závažnější potíže patří do rukou lékaře,“ zdůrazňuje doktorka Orendášová.

POZOR NA OČI

Alergie je nadměrnou reakcí imunitního systému na nějaký vnější podnět a projevuje se na různých částech těla. „Typickým znakem alergického podráždění očí je náhlý vznik potíží a výrazné svědění. Může se vyskytnout otok víček, pálení a slzení očí a může být přidružena vodnatá rýma nebo vyrážka na kůži víček,“ vysvětluje MUDr. Silvie Ovesná, lékařka oční kliniky Gemini.

Pokud se takové projevy objeví, je potřeba co nejdříve vypláchnout oči studenou vodou a vyhledat lékařskou pomoc. Jen odborník přesně určí, o jakou nemoc jde, co je její příčinou, a poté nasadí správnou léčbu. Při nově vzniklých potížích je na místě podstoupit oční a alergologické vyšetření. Nejčastěji lékaři volí nasazení tzv. antihistaminik, která blokují histamin, což je látka imunitního systému, která při kontaktu s alergenem spustí alergickou reakci. Pokud i přes léčbu pálení či řezání očí přetrvává, je lepší navštívit očního lékaře. „Při dlouhodobém používání kapek s konzervačními látkami existuje riziko zvýšené suchosti očí a poškození očního povrchu. V indikovaných případech je možné doplnit terapii o umělé slzy a slabé kortikoidy,“ radí MUDr. Pavel Stodůlka z kliniky Gemini.

JAK PŘÍZPŮSOBIT DOMOV PRO ALERGIKA?

Podstatná část alergenů z vnějšího prostředí se do těla dostává dýchacími cestami, proto je (zejména u dětí) důležité dbát na to, aby bylo doma zajištěno optimální a co nejméně dráždivé ovzduší. Kvalitu vzduchu v bytech a domech negativně ovlivňují běžné činnosti, jako je úklid nebo vaření v nedostatečně odvětrávané kuchyni, přítomnost domácích zvířat nebo kouření. Kvalitu vzduchu doma můžete zlepšit pravidelným větráním, co nejčastěji odstraňováním ultra jemných prachových částic (tedy

JE VZDUCH ČISTÝ?

Mobilní aplikace Air Matters poskytuje uživatelům aktuální informace o stavu ovzduší v místě bydliště nebo třeba tam, kde pobývají na dovolené. Součástí aplikace je i pylová předpověď, kterou vyvinula společnost Philips společně s lékařskou fakultou Vídeňské univerzity. Poskytuje přehled o výskytu nejčastějších pylů v ovzduší, jako jsou pyly břízy, trávy, olše nebo pelyňku, přičemž čerpá údaje z více než 10 000 monitorovacích stanic ve více než 50 zemích světa.

úklidem „navlhko“) nebo používáním čističky vzduchu. Významnými „domácími“ alergeny jsou i roztoči a plísňe, také ale samozřejmě pyly, které se do domácnosti dostávají zvenku. Podle průzkumů společnosti Philips uvádí až 87 procent lidí, že alergická rýma negativně ovlivňuje kvalitu jejich spánku, a celých 92 % lidí přiznává, že symptomy alergie mají zásadní vliv na jejich pracovní výkon a aktivitu během dne.

LÉČBA – PODÁVÁNÍ ALERGENU

Nejčastějšími alergeny jsou roztoči (22 %), pyly trávy (17 %), kočičí srst (9 %) a pyly břízy (6 %). „Alergik si na alergeny přirozenou cestou zvyknout neumí. Je nutné použít speciální cestu – alergenovou vakcinaci. Alergen se v této upravené podobě podává injekčně

nebo pod jazyk a tělo si na něj pomalu zvyká,“ vysvětluje dětská alergoložka, imunoložka a pneumoložka MUDr. Zuzana Vančíková, CSc. ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Vakcinace neboli specifická alergenová imunoterapie je v současné době jedinou možností, jak zasáhnout do podstaty onemocnění. Veškerá ostatní léčba řeší jen následek, nikoli příčinu. Tam, kde je léčba indikována, představuje pro nemocného šanci na zmírnění obtíží, v optimálním případě jejich vymizení. Nutno však zdůraznit, že reakce na tuto léčbu je individuální. Vakcinace spočívá v opakovaném podávání alergenů. V úvodu léčby dávka alergenů stoupá od malých až po dávky udržovací. Vždy je dopřáno organismu dostatečné množství času, aby se s tímto alergenem sám „vypořádal“. Vakcinace se dříve podávala většinou před pylovou sezonou, nyní se preferují celoroční schémata, přičemž délka vakcinace je většinou tři roky. V současné době je k dispozici několik druhů vakcín, alergolog doporučí nejvhodnější preparát. Nejčastěji se vakcíny podávají pacientům s alergickou rýmou, alergickými zánežty spojivek a astmatem. Jednoznačně byla prokázána účinnost vakcín při alergii na pyly, roztoče, plísňe, včelu, vosu a zvířecí alergen.

HOMEOPATIE JAKO JEDNA Z MOŽNOSTÍ

Jednou z cest, jak zmírnit příznaky alergických onemocnění a zlepšit kvalitu života postižených jedinců, je homeopatie. Tato léčba spočívá v preventivním podávání kombinace několika homeopatických přípravků. Začíná se s ní měsíc před předpokládaným počátkem alergických obtíží a pokračuje se i po propuknutí příznaků. Na konkrétní symptomy se pak přidávají další přípravky. Aby byla léčba správně zvolena, je třeba konzultace s odborníkem – homeopatem. Homeopatika mohou užívat děti i těhotné a kojící ženy. I v lékárnách najdete lékárníky homeopatů a můžete si s nimi domluvit konzultaci. Výhodou homeopatik je jejich šetrnost vůči organismu, absence nežádoucích účinků a interakcí s ostatními léky. To jim umožňuje i kombinaci s klasickou léčbou, kterou můžou vhodně doplnit.

ALICE BENDOVÁ:
„NEJVĚTŠÍ PÉČI
VĚNUJI VLASŮM.
A S OHLEDEM NA MÉ
POVOLÁNÍ JE PRO MĚ
DŮLEŽITÉ, ABY SE O NĚ
PRAVIDELNĚ STARAL
PROFESIONÁL.“



KRÁSNÁ ZA 120 KORUN!

Největší péči věnuje vlasům, obličej si už několik desítek let ošetřuje jediným krémem. Neobejde se bez lesku na rty, miluje zlatou barvu, už dvacet čtyři let používá jediný parfém, na kosmetiku, pedikúru a manikúru vůbec nechodí. Jak to tedy Alice Bendová dělá?

LN Production, Foto: TV Prima

Alice, poprvé jste se začala zajímat o svou vnější krásu jako patnáctiletá, prozradíte jak konkrétně?

Určitě to bylo z jakési zvědavosti, protože jsem se chtěla líbit, navíc jsem viděla, že se maluje máma, takže v tom dospívání přišla jako první na řadu řasenka, pak nějaký krém a možná jsem zkusila i make-up. To už si přesně nevybavím, ale vím, že to, co mamka měla doma, jsem si za jejími zády úspěšně půjčovala. Ale je také dobré říct, že tenkrát nebylo příliš věcí na výběr, byla jiná doba. Mělo to něco do sebe, protože tenkrát stačila „obyčejná“ Nivea a o tom, že je kvalitní, svědčí fakt, že coby značka vydržela dodnes.

A vaše první setkání s profesionální kosmetikou?

To se odehrálo v mých dvaceti, kdy jsem začínala s modelingem a tenkrát mne fotograf Jadran Šetlík, u něhož probíhalo mé první profesionální fotografování, dovedl na kosmetiku a ke kadeřnici.

Čemu ze své vizáže věnujete největší péči?

Jednoznačně vlasům. A s ohledem na mé povolání je pro mě důležité, aby se o ně pravidelně staral profesionál.

Čili ke kadeřnici chodíte s železnou pravidelností?

Pokud nenatáčím, tak jednou za čtyři týdny, ale teď, kdy moderuji dva pořady, tak minimálně jednou za čtrnáct dní. Je to třeba, abych měla vlasy zdravé a silné. Už řadu let chodím do kadeřnického Ateliéru Tomáše Kotlára a neměnila bych!



Spousta dívek a žen by ve vašem případě řekla, že víc se věnujete obličejí...

Vidíte, a ten neřeším téměř vůbec. Dokonce ani



nepoužívám žádnou drahou kosmetiku, mám „obyčejný“ konopný krém z lékárny za 120 korun a vydrží mi půl roku.

To je všechno? Jeden krém? Na kosmetiku nechodíte?

Vůbec. Jen jednou za rok si zajdu do YES Visage, kde mi dělají opravdu velmi jemnou péči s aplikací botoxu do čela a takzvané oživovací injekce do rtů. Ale vše je neinvazivní, nechci do obličje aplikovat výplně, protože

v mnoha případech pak člověk úplně ztrácí svou přirozenost.

Řekla jste, že nechcete do obličeje aplikovat výplně, ale přiznáte botox. Tomu nerozumím...

Botox ale není výplň. Zneclitliví vám potřebné svaly, tím pádem se přestanou na nějaký čas hýbat, a tudíž se vám na chvíli v daném místě netvoří vrásky. Ale velké zásahy do obličeje, liftingy a cizí náhražky, to vážně nemám ráda, protože pak člověk působí nepřírozně. A já bych ráda stárla přirozeně.

Líčíte se každý den?

V civilu si už léta vystačím s řasenkou, jemným make-upem a leskem na rty, něco jiného je, když natáčím, to samozřejmě líčení vyžaduje. Jiná šance bohužel není, takhle to je. Ale tam, kde točím, mám už své vlastní make-upy, rtěnky, řasenky, abych předešla tomu, že by pleť neadekvátně zareagovala na kosmetiku, která se v maskérnách používá na více lidí. Ale na druhou stranu si nemyslím, že by tímto líčením byla má pleť příliš zatěžována. To například divadelní herečky, které mají při představení na sobě výrazné nánosy make-upu, jsou na tom mnohem hůř.

Hypoteticky, pokud byste dostala lukrativní nabídku na filmovou roli, ale podmínkou režiséra by byla radikální změna image, kam byste zašla a co naopak okamžitě odmítla?

Zajímavá, ale těžká otázka. Jistěže by záleželo na nabídce, ale upřímně si nedokážu představit, jak dalece by musela být lukrativní, abych nějak zásadně musela změnit svou vizáž. Rozhodně bych do sebe nenechala řezat! I kdyby ta role byla sebelukrativněji zaplacená, tak tohle určitě ne. A měla bych problém s vlasy. Jsem na ně patřičně pyšná, a jen tak je například hodně zkrátit nebo zcela přebarvit, to určitě ne.

Máte nějaký „image“ vzor? Nějakou osobnost, která se vám vizuálně líbí, obdivujete, jak vypadá?

Demi Moore. Jednoznačně. Když se na ni podíváte, ani omylem byste neřekli, že je jí pětadesát let. Vypadá fantasticky. Ne jako nějaký mimoň nebo Kačer Donald. Ano, samozřejmě,

že využívá pomoci lékařů v oblasti plastické chirurgie, ale dbá na to, aby byl výsledek zcela přirozený.

Čili přirozená krása za pomoci lékařů.

Ano. A v mém případě tvrdím za pomoci mírných neinvazivních zákroků. Proč bych si nenechala pomoci, pokud je ta možnost, ale trochu, v mezích přirozenosti.

Jak často si dopřáváte služby pedikérky a manikérky?

Vůbec, opravdu! Nechodím na tyto služby, raději svůj volný čas věnuji rodině. Navíc, pokud se člověk o své tělo trochu stará, tak není důvod tyto služby využívat. Dvakrát denně se sprchuji a pokaždé, když vylezu z vany, okamžitě si namažu nohy, ještě dříve než oschnou. Speciální přípravky nepoužívám, jen mastné krémy. Ale opět, žádné zbytečně drahé, u kterých člověk platí jen za značku. To mi přijde zbytečné.

Říká se, že jak se člověk cítí uvnitř, to vyzařuje navenek, vy tedy musíte být permanentně šťastná!

Díky za lichotku, ale to je přehnané. Samozřejmě, že permanentně šťastná nejsem, to by snad ani nebylo normální. Ale v případě, že jdu do práce a zrovna mě něco štvě...

Například?

Tak například to, že jsem si při výjezdu z domu nabourala auto o bránu, tak svoje naštvání nebudu předávat na druhé. A před kamerami už vůbec ne. Ale řekla bych, že z takových devadesátí procent spokojená jsem. Žiju tak, jak si představuji, a pomyslně si svůj život „tlačím“ tak, abych žila podle svých představ. Ano, někomu se to nedaří, jinému to vychází na sto procent. Jsem celkem spokojený člověk.

A opravdu nikdy nepřistoupíte na žádný invazivní zákrok? Řekněme za takových deset, dvacet let?

Netuším, co bude zítra, a nijak se tím netrápím. Pro mě je nejdůležitější teď a tady. Je mi čtyřiačtyřicet a jsem v pohodě. Jistěže třeba v pětadesátí nebo v šedesátí budu například potřebovat plastiku horních víček, tak proč ne. Navíc právě tento zákrok je doporučován i očními lékaři, protože pak vaše oči dostanou



ALICE BENDOVÁ (44)

vystudovala obor nábytkářství na SUPŠ v Praze a přivydělávala si v galerii Heleny Fejkové, kde si jí všiml fotograf Jadran Šetlík a uvedl ji do světa modelingu. Brzy začala natáčet televizní reklamy, díky nimž se dostala k filmu. Jejím debutem byla Mirjana v horké komedii Báječná léta pod psa natočené podle románu Michala Viewegha, která měla premiéru v roce 1997. Vytvořila menší role i v zahraničních filmech natáčených v tuzemsku – The Immortal (1998), Lovely Bleeding (1999). Větší role získala ve filmech Duše jako kaviár (2004), Sametoví vrazi (2005), Kajíněk (2010), Zoufalé ženy dělají zoufalé věci (2017) ad. Diváckou oblibu jí přinesly především televizní seriály Rodinná pouta, Nesmrtelní, Hop nebo trop, Velmi křehké vztahy, Letiště, Svatby v Benátkách. Vedle toho je známá i jako moderátorka pořadů Jak se staví sen, Farmář hledá ženu, Papparazzi, U tebe, nebo u mě?

větší volnost a člověk je tolik nezatěžuje, neboli ho zbytečně hlava z přemíry namáhání očních nervů a podobně. A i když budu stará, nebudu to v rámci plastického zkrášlování přehánět. Hlavně si totiž myslím, že v tomto věku právě tyto věci až tak prožívat nebudu.

PRO LETNÍ POHODU

Blíží se doba dovolených, výletů, odpočinku a cestování. Čím doplnit nebo vylepšit chvíle pohody? Třeba ledově vychlazenou limonádou, božsky lahodným sýrem nebo sladkou, a přesto zdravou a dietní svačinkou.



**OSVĚŽENÍ
BEZ VÝČITEK**

Tradiční britské přírodní fermentované limonády Fentimans s extrakty z bylin jsou tou správnou volbou pro ty, kteří hledají zdravý a zároveň chutný způsob, jak dodržovat pitný režim. Vyzkoušejte třeba Fentimans Rose, což je růžová limonáda s olejem lisovaným z růží. Limonády koupíte ve skleněných lahvích, a to hned ve čtyřech velikostech – 125, 275, 500 a 750 ml, a také v plechovce o objemu 250 ml. Limonáda Fentimans Rose, od 41 Kč (125 ml)

ŠŤAVNATÁ ENERGIE

Vitaminové pastilky Energit Multivitamin s rakytníkem obsahují osm vitaminů a přírodní extrakt z rakytníku řešetlákového, bohatého na vitaminy C a E, který prokazatelně posiluje imunitní systém. Pastilky si zamilujete pro jejich osvěžující pomerančovou chuť (nenajdete v nich žádné konzervanty, jen přírodní aroma), oceníte také originální balení ve znovuzavíratelné ploché plechové krabičce. Energit Multivitamin s rakytníkem, 44,90 Kč (balení 42 tablet)



Simona Procházková, Foto: archiv firem



SVAČINKA NABITÁ PROTEINY

Proteiny neboli bílkoviny potřebujeme pro udržení štíhlé linie, růst svalů i regeneraci po tělesné námaze. Lehkou a přitom vydatnou svačinku, kterou snadno zabalíte s sebou do batohu na výlet nebo do kabelky, představují nové proteinové tyčinky (bezlepkové) s příchutí čokoláda a mandle, karamel nebo arašidy. Máte je po ruce pokaždé, když potřebujete doplnit energii.

Tyčinky Ořech a Protein, 24,90 Kč



RANNÍ START

Začněte kvalitně snídat, jen tak budete mít dost síly a energie na celý pracovní den. Pokud patříte mezi milovníky sladkých snídaní, udělá vám radost Granola Berry and Orange – křupavé hrudky z ovesných vloček s medem, sušeným ovocem a semínky. Můžete se těšit na vysoký podíl vlákniny a ovoce (až 30 %).

Berry & Orange Granola, 119,90 Kč (500g)

SKOŘICOVÁ POCHOUTKA

Knäckebrot nasladko? Jistě! V obchodech se objevila horká novinka pod značkou Racio – Knäckebrot skořice plný vlákniny. Vaše snídaně či odpolední svačina získá hned jiný šmrnc! Mlsat ho můžete jen tak, nebo s tvarohem, jogurtem a ovocem. Skořice, jak známo, zlepšuje trávení, podporuje metabolismus i mozkové funkce a má protizánětlivé účinky. Potěší praktické balení – v krabičce se ukrývají čtyři balíčky a každý obsahuje dva kousky chlebiček.

Knäckebrot Skořice, 42,90 Kč (125g)



CHUŤ HOR A PASTVIN

Gruyère je tvrdý sýr z nepasterizovaného kravského mléka, pojmenovaný podle města Gruyères. Spolu s ementálem, kterému se chuťově velmi podobá, představují opravdové skvosty mezi švýcarskými sýry. Zraje několik měsíců a vyznačuje se bohatou škálou chutí, od ovocné



po ořechovou, a výraznou vůni s medovým a ořechovým nádechem.

Tvrdý sýr Entremont Gruyère 128,90 Kč (200g)

PRO MILOVNÍKY KOKOSU

Značka Alpro představuje exotickou novinku s intenzivní kokosovou chutí. Nápoj Intense s vápníkem a vitaminy je skvělý samotný i jako přísada do nejrůznějších smoothies a koktejlů. Vykouzíte s ním ale rovněž spoustu variací dezertů nebo domácí zmrzlinu. Nápoj je 100% přírodní, přirozeně bezlaktózový i bezlepkový, dietářky nadchne nízký obsah kalorií.

Kokosový nápoj Intense, 69,90 Kč (1 l)



DEN S VELKÝM S

V loňském roce bylo u nás uzavřeno nejvíc sňatků za posledních osm let. A letos to možná bude zase o trochu víc. Ať už je svatba prostá, nebo velkolepá, vždy vyžaduje důkladnou přípravu, aby všechno klaplo. Vždyť je to jeden z nejkrásnějších dnů v životě! Budete se vdávat na podzim nebo příští rok? Vsadím se, že už si všechno promýšlíte!

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Průběh oddavek může být rozmanitý. Ne každá nevěsta se chce vdát v botaskách při půlmaratonu nebo v neoprenu pod hladinou moře. Většinou si svatbu představujeme jako tradičnější záležitost, i když určité originalnosti se nebráníme.

DVA MĚSÍČNÍ PLATY NA PRSTĚ

V poslední době se zdá, že svatební kolo-toč rozjždějí zasnuby – akt ještě donedávna považovaný za prvorepublikový přežitek. Proč se ale nevrátit k romantickým zvyklostem? A tak se dnes pokleká, prsten (kdo by dnes nevěděl, že jeho cena se má rovnat dvěma měsíčním platům?) se navléká na prst v balonu nebo se hází do sklenky šampaňského, a jistě byste si

vzpomněli na spoustu dalších neotřelých způsobů, jak vyjavit přání vstoupit na společnou cestu životem.

A pak to začne. Tak to máte: svatební šaty, účes, střevíčky, snubní prstýnky, kytice, svatební oznámení, koho pozvat, výslužka, kam na hostinu, kam na svatební cestu... Není divu, že si mnozí najmou svatebního manažera nebo si nechají připravit svatbu na klíč. Komu to připadá málo osobní, ať se do příprav vrhne sám. Vdáváte se za několik měsíců? Tak je nejvyšší čas začít, pokud si nechcete říct ano zcela neformálně jen se dvěma svědky.

Nejkrásnějším termínem svatby je samozřejmě jaro, kdy je už pěkné počasí, ale zase není moc velké horko. Svatba v zimním hávu zase může ladit milovníkům sněhových vloček. Tahle velká událost zkrátka může být krásná v každém ročním období. Když se všechno vydaří, budete mít po letech na co vzpomínat. A když se vloudí chybička – taková, aby vdavky úplně nezrušila – budete se mít po letech čemu smát.

ONA BYLA CELÁ BÍLÁ...

Nevěsta v dlouhých bílých šatech patří v poslední době neodmyslitelně ke svatebním tradicím. U nás tomu tak je hlavně v posledních několika desetiletích, kdy princeznovskými róbymi



přetékají výlohy módních salonů i půjčoven. Ale ani ve světě tato barva nebyla dřív běžná. Se svatbou se začala spojovat až ve viktoriánském období, kdy se anglická královna Viktorie vzepřela zvykům a vybrala si sněhobílé šaty



s krajkou. Pokud ale máte dojem, že vaše já lépe vystihuje jiná barva, a ženich souhlasí, nic vám v tom nebrání. Ani on nemusí být v tradiční černé a může se barevně sladit s partnerkou.

A ladit budeme dále: nevěstinu kytici s kytíčkou v ženichově klopě, s květinami nebo věnečky družiček, se svatební tabulí. A jaké květy vybrat? Nejjednodušší je, když odpovídají ročnímu období. Možná si toho ve svatebním ruchu ani moc nevšimnete, ale až uvidíte fotky, zajásate – celek bude úchvatný.

Svatební pověry

Nejznámější a bezesporu nejrozšířenější pověra, která má nevěstám zaručit štěstí, je mít: něco nového (jako symbol nového počátku), něco starého (jako symbol zachování rodinné tradice), něco půjčeného (od šťastného a veselého člověka), něco darovaného a něco modrého. Modrým svatebním doplňkem je často podvazek. A pokud ho nevěstě daruje kamarádka, nosí dvojnásobné štěstí. Jako šperk by naopak nevěsta neměla mít perly, ty přý přinášejí slzy.

V KOSTELE NEBO NA LOUCE

Radnice nebo kostel už zdaleka nebývají jediným místem, kde se svatební obřad odehraje. Uspořádat jej lze např. na rozkvetlé louce, v lese, v balonu, v bazénu, ve vlaku, v knihov-

ně, na stadionu, v muzeu nebo na komíně. Ano, i takové případy byly. Záleží na tom, co máte za koníčka. Počítejte ale s tím, že souhlasit musí nejen drahá polovička, ale i svatebčané, pokud je ovšem chcete pozvat.

Předpokládejme, že ano, potom na ně musíte myslet např. také při výběru svatebního menu, aby pro starší osoby nebylo jídlo těžké nebo vaše milované „mořské potvory“ pro mnohé nestravitelné. Tradiční vývar s játrovými knedlíčky a svíčková na smetaně asi nikoho neurazí, ale co kdybyste zkusili něco lehčího a také nezapomněli na stále hojnější vegetariány. Osvědčuje se rovněž raut, při němž si každý nabere dobroty, které má rád.

Od věci není vzít v úvahu také to, že počasi nám nemusí tak úplně přát – to se týká samozřejmě svateb outdoorových. V takových případech jsou zapotřebí party stany.

A když se na vaši svatbu hosté sjeli možná ze všech koutů republiky, musíme jim nejen zajistit ubytování, ale překvapit je výslužkou nebo malým dárečkem, který jim váš velký den bude připomínat: nemusí to být jen klasické koláčky, ale třeba malé čokoládíčky s vašim monogramem nebo skleničky s datem svatby.

RADOST AŽ DO RÁNA

K zásadnímu prstýnku v tento slavný den přidáte ještě prsten snubní. Můžete se držet klasiky nebo je možné nechat si je přímo při obřadu vytetovat. Tetovací salon je ale lepší navštívit už předem, prstýnky si nechat předtětovat a při obřadu jen dotáhnout, aby se celý obřad nezdržoval.

Na svatebním veselí se podílí také hudba. Je na vás, zda bude živá, nebo reprodukováná. V prvním případě se o repertoár postarají muzikanti, ve druhém případě si připravte alespoň na začátek playlist, aby se nestalo, že nastane ticho. Pro případ, že by se to opravdu stalo, je dobré pozvat si na svatbu osvědčeného baviče, aby se hosté po sobě jen znuděně nedívali. Není ale dobré zatahovat je do společenských her, jichž se očividně nechťejí účastnit.



Svatební účes Anny Pavlicové ze salonu Petra Měchurová

CO NA HLAVU?

Klobouk se na hlavách nevěst zatím moc neprosadil a nenosí ho většinou ani dámy z řad svatebčanů. O to více pozornosti nevěsty věnují účesu. Jaký by doporučila přední česká kadeřnice Petra Měchurová? „Svatební účesy bych rozdělila na čtyři druhy: první jsou volnější drdoly z vln, vlasy jsou většinou natočené kulmou, pospínané do vzdušného drdolu ve spodní části hlavy v krční partii. Druhou skupinu tvoří jednoduché culíky, případně zapletené copy, přece jenom v jednoduchosti je krása. Třetí jsou rozpuštěné vlasy jemně provlněné ve stylu přirozeného civilního vzhledu, tento look můžeme ozvláštnit například čelenkou z květů nebo jinými doplňky. Poslední skupinu tvoří hladké drdoly ve stylu 60. let s vytupírovaným temenem. Ať už si zvolíte jakýkoliv účes, vždy myslíte především na celkový look a také na svůj styl. Vybírejte tak, abyste se cítila dobře.“



Prsteny z kolekce české designérky šperku Janji Prokić

Dříve bylo nutností pozvat na celý svatební den profesionálního fotografa. Na obřadu je pochopitelně nutný, ale v době, kdy má každý foťák v mobilu, bude fotografií jistě dostatek. Pak půjde jen o to je od svatebčanů vyzískat, abyste nakonec neměli jen pár selfíček.

LÍČENÍ PRO VELKOU UDÁLOST

Ve svůj velký den chce být každá nevěsta krásná. I když se v jiné dny nelíčí, na svatbu udělá výjimku. Jak líčí nevěsty vizážistka Adéla Anděla Bursová, mistryně České republiky v make-upu, která se skvěle umístila i na prestižním Mezinárodním mistrovství v Düsseldorfu?

Foto: Radek Kudláček



ky. Podle toho, jak s nimi mluvíme, jakým tématům dáme přednost, tak se rozvine atmosféra. Stejně tak důležité jsou doteky, které dané nevěstě věnujeme, naslouchající uši, otevřené srdce.

Ted' už je to ale vážně trochu sladký článek na někoho, kdo už je v praxi mnoho let a cítí únavu z toho věčného shonu. No, ale o to právě jde! Pojďme dávat svatbám všechnu ženskou, sesterskou lásku, kterou si zaslouží. Zkuste v každé nevěstě uvidět trochu dceru a trochu svou nejlepší kamarádku. Nechte se dojmout, vnímejte, že to myslí vážně, že opravdu věří. Sarkastické vtipky, ponižování manželství či statistiky rozvodů z vás „požehnaní svatby“ neudělají. A když už teda jde vždycky hlavně o peníze, věřte mi, že o ty se pak není důvod bát. Opravdu drtivá většina spokojených nevěst se vrací jako vděčná a věrná klientka.

VNÍMEJTE JI!

Nejen její srdce, ale i její barvy, její vkus, její sebekritiku. Nesnažte se udělat každou nevěstu perfektně podle pravidel a postupů ze školy. Vnímejte ji. Pokud má mikročelo, ale někdo jí nasadil do hlavy, že ho má jak Mount Everest, tak ji ho prostě ještě lehce zmenšete. Jestli si od malinka přála mít lokýnky a korunku ve vlasech, tak fakt není váš úkol jí přesvědčovat, že „už se to nenosí“. Svatební tematika se netočí jen kolem fixace, nejde jen o denní líčení versus photomake-up. Buďte odborník, který skvěle poradí, perfektně sladí nevěstu s celou svatbou (ano, i to je potřeba) a nejdříve ji vyslechne, než začne tvořit. Cíl je nad očekávání šťastná nevěsta. Domluveno?

Kdyysi dávno se scházely ženy, aby provedly mladou dívku svatebním přípravným rituálem. Vyprávěly jí o manželství, o sexualitě, česaly jí vlasy a na její tělo malovaly posvátné symboly, které jí měly přinést štěstí, lásku, plodnost a mnoho dalšího. Tento čas před samotným obřadem měl velkou důležitost.

ÚCTA K POSVÁTNÝM RITUÁLŮM

„Před nějakým časem jsem tyto staré posvátné rituály studovala, abych je mohla aplikovat do svého života jako určitý druh uctění a procítění zvláštních životních okamžiků,“ začíná své povídání Anděla. Svatbe líčím v dlouhodobém průměru kolem sedmdesáti za rok a moc dou-

fám, že síla, kterou v nich vidím, se neztratí. Jednou jsem seděla v jedné maskérské škole a pár vizážistů si povídalo zesměšňující historky o nevěstách. Ta je hysterická, tamta pitomá, tahle naivní a tak dále. A nakonec se všichni vzájemně uklidnili, že aspoň je to „dobrá továrna na prachy“, a bylo. Tenkrát jsem se doopravdy rozzlobila. Kromě toho, že jsem pár rychlých až nepromyšlených slov musela přihodit do této „profesionální debaty“, tak jsem došla k názoru (a zatím se nezměnil), že pokud neumí člověk mít dostatečnou lásku a úctu k tomuto krajně intimnímu momentu, tak nemá na svatbách co dělat.

JAK BYS CHTĚLA DOPROVODIT SVOU DCERU?

Dříve to byla nevěsty máma, sestra, babička. Dnes jsme to my – vizážistky, kadeřnice, stylist-

Tahle chystá nevěstu na svatbu mistryně České republiky v líčení Adéle Anděla Bursová



VZDĚLÁVEJTE SE!

Učte se nové trendy, oprašujte ty staré, koukejte do tajných zásuvek švadlen, floristek, aranžérek. Učte se vše o barvách, umějte zavázat šaty, zachránit kytku, namasírovat hlavu či podat správný bylinný čaj. Jděte do detailů, do různých výrazů té jedné ženy. Nalepit řasy znamená zvážit aspoň čtyři různé výrazy, které díky řasám může mít. Zvolit určitou texturu vlasů může být ten rozhodující prvek, jestli holka v princeznovských šatech na rustikální svatbě bude působit tak, že je to její svatba – a nebo ne. Přemýšlejte do hloubky, konzultujte, ukazujte, vysvětľujte a pak během jednoho až dvou pokusů to najděte.



MŮJ TAJNÝ TIP

Líčení nevěstě nikdy neukazují v průběhu (účes ano). Jakmile se podívá do zrcadla,

vždy chci, aby se nejdříve postavila. Možnost volného pohybu totiž hodně pomůže tomu, že si začne sahát do míst, se kterými „má problém“, a zároveň tyto opravné dotěky víc

vyniknou a já mám větší šanci si všimnout, co by mohlo být potřeba ještě změnit. Pokud je příliš překvapená a neví, tak má spoustu času se rozmyslet během česání.“

SOUTĚŽ – večere pro dva

Nečeká vás v dohledné době svatba? Nevadí, pro jednoho výherce naší soutěže máme připraveno příjemné překvapení: večeri pro 2 osoby v pražské restauraci Nola. Odpovězte správně na naši otázku a romantický večer bude váš!

Jaký šperk by podle pověry neměla nevěsta obléknout na svatbu?

Četli jste pozorně náš článek? Tak už odpověď jistě znáte. Pošlete nám ji buď na adresu: profousova@press21.cz, nebo k soutěžnímu postu na naší facebookové stránce: @KosmetikaWellness.cz. Uzávěrka soutěže bude: 10. 7. 2018

Výherce bude uveřejněn v tištěné verzi časopisu Kosmetika & Wellness č. 7-8/2018 a na našem fb profilu. Hodně štěstí přeje tým Kosmetika & Wellness.



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

WORLD OF BEAUTY & SPA 2018

**PVA EXPO PRAHA
PRAHA 9 – LETŇANY
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
- Mistrovství ČR v MAKE-UPU
- Program péče o ruce a nohy

facebook /KosmetickyVeletrh
www.WorldOfBeauty.cz

 **vitální
senior**

Vitalitou ke spokojenosti

www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

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

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

Kontakt:

press 21

Press21 s.r.o.

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

**Vitalnisenior.cz
přináší informace
z následujících oblastí:**

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

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

To není sport to je Tvůj život



V
 Masážní
 tlakový
 břišní pás
 ^



ACTIVE BELLE®

jiná dimenze aerobního tréninku

TANEC JAKO DROGA

Chcete pevnější tělo a zdravější srdce? Tančete! Je to nejzábavnější způsob hubnutí, získání ladných křivek a dobré fyzické kondice.

Simona Procházková, Foto: Shutterstock



Které tance „letí“?

Zumba

Je latinskou formu aerobiku, která spojuje flexibilitu a zábavu. Kroky jsou jednoduché a velmi účinné, pokud jde o posilování kardiovaskulárního systému a také snižování zásob tělesného tuku. Podle zkušeností cvičících není potřeba umět tančit. Začíná se s jednoduchými sestavami, které zvládne každý. Je vhodná pro ženy i muže, pro všechny věkové kategorie, ale abyste ji udýchali, musíte mít alespoň nějakou kondici. Jestliže máte velkou nadváhu, pak byste měli zvolit spíš aqua zumbu, která je šetrnější ke kloubům.

Jazz Dance

Je vhodný pro ty, co s tancem začínají. Tančí se nejen na typický jazzovou hudbu, ale třeba i na popovou. Používá se řada prvků z tradičních tanečních technik, zejména baletu (výpony, snížení – plié, poskoky apod.). Jde o dynamický tanec s improvizovanými pasážemi, kdy tanečníci reagují spontánně na hudbu. Příbuznou disciplínou je Modern Dance, který kombinuje jazz s volnějšími technikami moderního (neboli scénického) tance. Trénuje se smysl pro rovnováhu a koordinaci pohybů.

Belly Dance

Velmi stará taneční forma břišních tanců je skvělým způsobem, jak si najednou vytvarovat břišní svaly, záda, ramena, pánev a nohy. Břišní tance zlepšují rovnováhu, zbavují stresu a pomáhají při hubnutí. Jsou vhodné pro ženy každého věku, včetně těhotných a maminek po porodu, jelikož účinně zpevňují svaly pánevního dna, a tím mimo jiné předcházejí problémům s inkontinencí, zmírňují menstruační bolesti a ulevují při bolesti zad.

Salsa

Salsa je jedním z nejdynamičtějších hudebních stylů, je dravá a smyslná, ale také romantická. Můžete zvolit rychlejší krok, nebo pomalejší tempo, co vám nejlépe vyhovuje. Jde ale o dynamický tanec plný rychlých pohybů, s prvky jiných kubánských tanců, jako je mambo a cha-cha. Salsa zlepšuje krevní oběh, posiluje plíce, upravuje krevní tlak, uvolňuje a posiluje svalstvo břicha, zad i končetin. A pořádně se při ní zapotíte, takže rychleji zhubnete.

Ríká se, že tanec je jako droga, jakmile vás jednou „chytne“, budete mu věrná. A to je dobře, protože posiluje všechny svalové skupiny, zlepšuje správné držení těla, uleví přetěžované páteři a dokáže efektivně spalovat přebytečné tukové zásoby. Máte pocit, že nejste pohybově nadaní? Nevadí! Potýkáte se s nadváhou a myslíte si, že pro vás není tanec vhodný? Mýlíte se! Tančit může úplně každý.

„Tanec protahuje, regeneruje jednotlivé části těla a mimo jiné působí i na duševní stránku člověka. Vylučují se při něm endorfiny, hormony štěstí, které jsou důležité pro navození pohody a šťastné nálady, a tak se ta špatná ztrácí při prvním tanečním kroku. Možná, že to na začátku hned každému nejde, ale co na tom! Při pravidelném tréninku vás bude uspokojovat pocit neustálého zlepšování a zároveň fakt, že jste překonali sami sebe a něco dokázali,“ říká Lenka Ottová, zakladatelka tanečního studia Dance Perfect, lektorka a choreografka.

SKÁKAT, NEBO NESKÁKAT?

V zásadě každý druh tance dokáže zpevnit a také zeštíhlit celou postavu. Během tanečních pohybů totiž zapojujete všechny svalové skupiny, často aniž byste si to uvědomovali (a nepřetěžují se nadměrně svaly a klouby). Skvělé jsou například latinskoamerické tance, které vás zároveň přímo „nutí“ držet vzpřímený postoj, čímž zpevňujete střed těla. Při tanci navíc dochází ke zvýšení tepové frekvence na tzv. aerobní úroveň, při níž se ideálně spalují tukové zásoby v organismu. V aerobním pásmu se posiluje srdeční sval a v souvislosti s tím pracujete na své vyšší fyzické kondici. Dejte mu šanci, výsledek bude stát za to!

„Důležité je vybrat si správný taneční styl. Například pro jedince s velkou nadváhou nebo obezitou se samozřejmě nehodí styly, kde se hodně skáče. Je potřeba začít s klidnějšími tanci, jako je třeba Contemporary Dance, a postupně objevovat další, které vás budou bavit. To je, upřímně řečeno, to nejdůležitější,“ zdůrazňuje Lenka Ottová.

JAKÝ STYL JE TEN PRAVÝ?

Pro pevnější pozadí i stehna a vyrýsovaná lýtká je vynikajícím pomocníkem step. Buď klasický, nebo se můžete přihlásit na lekce irských tanců, které fungují na podobném principu. Rumba, samba či jiné temperamentní latinské rytmy zapojí do „akce“ všechny tělesné partie, díky svižnému tempu navíc výborně zvyšujete fyzickou. Řada lekcí je koncipována jako tanec bez partnera, takže můžete vyrazit sama nebo s kamarádkou. Pro zkušenější taneční nadšence je pak určen Afro Dance, což je náročnější kardiovaskulární cvičení, jako dělané pro bleskové zhubnutí i zvýšení tělesné kondice. Tento tanec skutečně připomíná rituály divokých afrických domorodců kolem ohně.

„Po návštěvách v zahraničních tanečních studiích jsem si uvědomila, že tanec není jen pro děti nebo profesionály, ale že stejně tak jako v západ-

ních zemích, tak i zde může čtyřicetiletá nebo padesátiletá dáma začít s klasickým baletem jen tak, pro své potěšení, pro radost z pohybu,“ je přesvědčena choreografka.

PÁTEŘ VÁM BUDE VDĚČNÁ

Toužíte vyzkoušet něco originálního a neotřelého? Pak se vydejte na hodinu Street Dance. Nebojte se, i když se těmto tancům věnujete ve větší míře velmi mladí lidé, můžete se do nich naplno „obout“ i vy! Stačí odvaha, temperament a chuť! Označení Street Dance zahrnuje všechny pouliční tance původně amerických teenagerů, jako je break dance, R'n'B nebo hip hop. Naučíte se ladně popustit uzdu kreativitě a spontánnosti, dát průchod emocím a pořádně kroutit boky. Na závěr hodiny většinou nechybí blok na posilování problémových partií. Pro milovníky pomalejších pohybů se nabízí velmi ladné orientální tance, prospěšné pro posílení pánevního dna, ale i například zpevnění paží. Držení těla pak účinně vylepší a od bolestí zad uleví Fitbalet. Budete pružnější, ohebnější a vaše páteř vám bude vděčná. Žádný strach, nejde o klasický balet, nemusíte se bát žádných náročných choreografií, krkolomných pozic a sestav, které si nezapamatujete. Nic takového!

INZERCE

NEJSTE SPOKOJENÁ SE SVOU POSTAVOU?

Chcete zhubnout, zpevnit nebo získat lepší kondici?



expreska®



Řešením je Expreska!

Ve **FITNESS PRO ŽENY** posílíte svaly, zpevníte a vytvarujete postavu, zrychlíte metabolismus, spálíte tuky a snížíte nadváhu.

Získejte **zkušební trénink ZDARMA** na www.expreska.cz/fitness-expreska-praha-jarov nebo zavolejte na **730 570 527**.

Začněte pracovat na své postavě!

EXPRESKA Praha Jarov

U Kněžské louky 32/2147, Praha 3

e-mail: paha-jarov@expreska.cz



FASHION RETAIL

časopis pro módní byznys

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

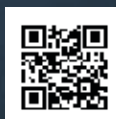


Časopis pro
módní byznys
FASHION RETAIL

3-4/2018
69 Kč/3,90 €



**PAVLÍNA
NĚMCOVÁ**
a její klenot GIOIA



**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



CHCETE BÝT KRÁSNÁ CELÉ LÉTO? VÍME, JAK NA TO!

Letní dny jsou pro většinu z nás synonymem pro krásné chvíle plné slunce a času stráveného u vody. Pro ženy jsou pak synonymem odhalených nohou, které si zaslouží, aby jejich pokožka vypadala naprosto dokonale. A nejen pokožka nohou, ale také pokožka celého těla, tvář i vlasy, kterým dávají ostré sluneční paprsky zabrat. Prozradíme vám, jak zůstat nebezpečně přitažlivá celé léto a kde najít profesionály, kterým můžete svěřit svou krásu do rukou.

Ukázat nohy? Ano! Vsadte na LPG ošetření

Věděla jste, že z neúprosných statistik jasně vychází, že celulitidou trpí až 90 % žen? Tato kosmetická vada postihuje ženy bez ohledu na věk. Pokud vám celulitida, lidově nazývaná pomerančová kůže, snižuje sebevědomí a vyhýbáte se kvůli ní krátkým sukňám a kraťasům,

jistě vás potěší možnost jejího odstranění. Řešení nabízí LPG ošetření.

Účinky LPG ošetření

Výrazným přínosem tohoto ošetření je viditelné zpevnění pokožky, detoxikace organismu, zrychlení spalování a odbourávání nežádoucího tuku a tvorba kyseliny hyaluronové, která má omlazující účinek. Bonusem je skutečnost, že příjemné ošetření prospívá k omlazení a ozdravení celého těla, nejen ošetřovaných partií.

Okamžitý efekt již za půl hodiny

Bezbolestné masážní ošetření funguje na bázi mechanické stimulace kožních buněk, ošetření trvá zhruba půl hodiny a výsledek je okamžitý. Ošetření by se mělo opakovat 10krát v průběhu 4 týdnů. K udržení vitality pokožky následně stačí jedno ošetření za měsíc.

Dokonalé řasy? Lash Lifting

Už jste se někdy setkala s pojmem Lash Lifting? Jedná se o napnutí a natočení řas na speciální formu. Výsledkem jsou dokonale natočené řasy, které jsou velmi dlouhé. I vy se můžete cítit jako hvězda na červeném koberci díky nepřehlédnutelným řasám.



Letní speciál pro vás připravila Lucia Krivdová, zakladatelka Salonykrasy.cz.

Léto = nutnost ochrany před UV

Hřejivé sluneční paprsky jsou sice neskutečně příjemné, mohou se však stát hrozbou pro vaši pleť a vést k jejímu předčasnému stárnutí. Základem jsou proto přípravky, které chrání před UVB i UVA zářením a jsou ideální na léto. Přípravky s UV filtry se používají celoročně. Přípravek s UVB a UVA filtry by se měl aplikovat těsně před plánovaným pobytem na slunci a měl by se opakovaně nanášet.

Vlasům sluníčko nesvědčí

UV záření je nebezpečné nejen pro vaši pleť, ale také pro vlasy. Nejjednodušším řešením je nošení klobouků, čepic nebo šátků. Pokrývka hlavy udržuje vlasy pevné a lesklé, a navíc předchází úpalu. Ochranu vám mohou poskytnout také speciální přípravky do vlasů, které jsou určeny přímo na ochranu před ostrým sluncem. Ideální je investice do celé řady, od šamponu až po sprej.

Vyhleďte si nejlepšího profesionála v oboru

Láká vás některé z ošetření, díky němuž se budete v létě cítit skvěle a sebevědomě, ale nevíte, do jakého salonu zajít? K nalezení profesionálů v oboru nemusíte ani vstávat ze židle, stačí zavítat na stránky www.salonykrasy.cz, které ve svém katalogu sdružují 5385 odborníků na krásu, do jejichž rukou se můžete bez obav svěřit.



SESTRY JAKO HVĚZDY: V PLNÉM LESKU NA PLESE I V SOUTĚŽI

Ani obří obrazovky nedokázaly najít chybu na stylingu 12 finalistek soutěže Sestra sympatie 2017. Líčení vizážistek z týmu Mary Kay a účesy salonu Oskar Hair Creation z nich udělaly dokonalé hvězdy, jejichž půvab podtrhly róby ze Svatebního salonu Most a unikátní šperky z kolekce společnosti FaBOS.

Odborná porota, složená ze špiček české medicíny, zdravotnictví i sportu, vybrala jako vítězku Sáru Jánskou, výzkumnou sestru z Revmatologického ústavu v Praze. Druhé místo obsadila Helena Žilová, všeobecná sestra z EUC Premium, která zároveň s nejvyšším počtem hlasů přítomných hostů získala také titul Sestra sympatie plesu. Třetí místo pak patřilo Michaele Navrátilové z koronární jednotky VFN Praha.

Finále osmého ročníku této prestižní soutěže se stalo vyvrcholením již 9. Reprezentačního plesu zdravotních sester, který pod heslem Sestry na sál! pořádá agentura We Make Media. Pod tradiční záštitou Ministerstva zdravotnictví a Magistrátu hlavního města Prahy se konal počátkem února v pražském paláci Žofín. K vysoké úrovni akce přispěla přítomnost VIP hostů, k jakým patřili například rektor Univerzity Karlovy profesor Tomáš Zima, plastický chirurg docent Jan Měšťák, ředitel FN Motol Ing. Miloslav Ludvík, olympijský vítěz v judu Lukáš Krpálek a další známé osobnosti.

Kromě noblesního lesku však ples již jako vždy nabídl vedle hudby k tanci i skvělý program včetně popůlnočního koncertu kapely No Name. K zábavě přispěli populární moderátoři Marcela Augustová a Vojta Bernatský, který dodržel tradici a na závěr sám zazpíval „svým sestrám“ – jak říká, za těch osm let soutěže, k níž v roli průvodce neodmyslitelně patří, jich jeho „rodina“ čítá už několik desítek. Většina z nich si nedala ujít ani letošní ples a přišla na Žofín mezi dobré přátele, kteří se zde pravidelně scházejí a baví.



Vítězka také dostala voucher na nákup kosmetiky v hodnotě 10 000 Kč od generálního partnera plesu České lékárny holding, cenu předal Ing. Daniel Horák, generální ředitel

Za krásný a nezapomenutelný večer patří dík partnerům a sponzorům, především generálnímu partneru Česká lékárna holding a hlavnímu partneru Přerost a Švorc auto. Nejen vítězky soutěže Sestra sympatie, ale i ostatní finalistky si odnesly domů skvělé ceny. Hodnotné dárky čekaly také na hosty plesu v bohaté tombole.

K akci Sestry na sál! neodmyslitelně patří i magické číslo. Letos to bylo 242 – na tolik dní totiž Sestra sympatie 2017 slečna Sára dostala zapůjčený automobil Škoda Rapid. Radost jí udělaly i další ceny: „O množství luxusní kosmetiky jsem se musela podělit, můj tatínek má doma totiž samé ženské!“ svěřila se po plesu, který měl opět vyjádřit poděkování sestřičkám za jejich celoroční náročnou práci.



Při slavnostním zahájení hosty plesu přivítala náměstkyně ministra zdravotnictví MUDr. Alena Šteflová



Vítězky soutěže Sestra sympatie 2017: 2. místo Sestra sympatie 2017 a Sestra sympatie plesu Helena Žilová, 1. místo Sestra sympatie 2017 Sára Jánská, 3. místo Sestra sympatie 2017 Michaela Navrátilová



Jako hlavní cenu získala Sestra sympatie 2017 zapůjčení vozu od firmy Přerost a Švorc auto. Cenu předal jednatel společnosti Libor Přerost společně s jednatelkou agentury We Make Media, s. r. o. – MUDr. Ivanou Kaderkovou

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

KOSMETIKA & Wellness

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

PRVNÍCH 10 Z VÁS SE MŮŽE TĚŠIT NA BALÍČEK SLUNEČNÍ KOSMETIKY HELIOCARE V HODNOTĚ 1049 KČ.

Dárek pro prvních
10 předplatitelů!



Těšit se můžete na opalovací krém Heliocare advanced cream SPF 50, který obsahuje inovativní přírodní filtr Fernblock®, díky němuž bude vaše pleť v průběhu nadcházející sluneční sezony v bezpečí před nežádoucím vlivem UVA i UVB záření. Krém zároveň brání předčasnému stárnutí kůže vlivem slunce. V neposlední řadě si vás Heliocare advanced cream SPF 50 získá i svou příjemnou konzistencí, díky níž se snadno roztírá a vstřebává do pokožky. Krém je vhodný pro intenzivní slunění fototypů II-IV a pro všechny typy pleti. Je nekomedogenní a bez parabenů. Naopak obsahuje vysoce účinnou kombinaci antioxidantů a unikátní výtažky z tropických kapradin.

Spolu s opalovacím krémem získáte Heliocare Oral Capsules 60. Jedná se o kapsle určené k vnitřnímu podání, které vám spolu s Heliocare advanced cream SPF 50 zajistí maximální možnou ochranu před škodlivým slunečním zářením. Stejně jako krém i tyto kapsle obsahují přírodní antioxidanty, které mimo jiné dovedou neutralizovat škodlivé volné radikály. Hlavními účinnými látkami v kapslích jsou opět výtažky z tropických kapradin, dále extrakt ze zeleného čaje a betakaroten.



Více informací o produktech sluneční kosmetiky Heliocare se dozvíte na oficiálním e-shopu www.heliocare.cz nebo na Facebooku Heliocare CZSK. Staňte se fanouškem těchto stránek a získejte přehled o novinkách a právě probíhajících akcích!

Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

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



Kosmetika & Wellness

Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

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

Obchodní oddělení

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

Grafické zpracování

J&D

Fotografie

Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

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

Objednávka předplatného

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

Předplatné zajišťuje SEND Předplatné

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

e-mail: kosmetika@send.cz

Distribuce

PNS, a. s.

Redakcí nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály dál 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 24. 5. 2018

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085



DALŠÍ ČÍSLO
VYJDE
26. ČERVENCE 2018



PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Rty stvořené k polibkům
- ❖ Co dělat pro krásné pozadí
- ❖ Jak si ubrat pár let
- ❖ Potrava pro zdravou a krásnou pokožku
- ❖ Péče, která oddálí skalpel
- ❖ Fitko je všude



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

