

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA

& Wellness

69 Kč
2,90 €

červenec-srpen
2018

MOZEK
je proti
HUBNUTÍ

Plazmový
kouzelník

Máte jasno, komu,
co a za kolik budete nabízet?
2. díl seriálu

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

Zelená
kosmetika
JEDE

„Vidět věci z lepší stránky“,
rozhovor s **Danou Batulkovou**
a její dcerou **Marianou**



www.kosmetika-wellness.cz

FASHION RETAIL

časopis pro módní byznys

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



Časopis pro
módní byznys
FASHION RETAIL

5-6/2018
69 Kč/3,90 €

SVATEBNÍ SEZONA 2019

Trendy,
které táhnou



**Pomůžeme
vám být
lepší než
konkurence**

REDAKCE:

Dita Mrázková

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





BLÝSKÁNÍ NA LEPŠÍ ČASY

Také jste si všimly, že dřív končily různé průzkumy asi tak v padesáti letech respondentek? To, že by se někdo mohl dožít vyššího věku, a ještě se zajímat o svůj vzhled, tazatele (zřejmě velmi mladé) ani nenapadlo. Teď jsem s radostí zaznamenala, že jsou oslovováni i sedmdesátiletí respondenti. Objevily se rovněž krémy i jiné kosmetické prostředky hlásající na etiketě, že jsou pro ženy 65+.

Už se zkrátka počítá i s dámami (zůstaneme-li v oblasti kosmetiky, která je stále víceméně ženskou záležitostí a hlavním zájmem našeho časopisu), které od puberty vzdalují desítky roků. Populace stárne, s tím musí počítat všechny průmyslové i obchodní obory. I tazatelé. Protože stačí se rozhlédnout okolo sebe a vidíme, že ženy všech věků chtějí vypadat dobře a mladistvě. A že se jim to daří.

Dnes už se snad nikomu nestane to, co kdysi mé šitřlé padesátileté kolegyni: vešla do módního butiku, aby si vyzkoušela halenku, kterou viděla za výlohou. Prodavačka se na ni podívala a pravila stroze: „Ale pani, tohle je móda pro mladé!“

Budme stále mladé, půvabné a přitažlivé! Snad vám k tomu svým dílkem přispěje i náš časopis. Přeju vám krásné léto bez spálených ramen, komárů, pigmentových skvrn, modřin, dehydrované pokožky, namožených svalů, zkrátka bez všech nepříjemností, které by vám mohly narušit dovolenou nebo prázdniny!

Hana Profousová

Hana Profousová

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

Z VAŠICH DOPISŮ

Dlouhou dobu jsem uvažovala o liposukci, protože se mi nedařilo zhubnout břicho, a to navzdory tomu, že docela poctivě cvičím, jezdím na kole a běhám. Asi to zkrátka nejsou aktivity zaměřené přímo na tuto partii. Nechala jsem se proto nalákat na odsátí tuku na klinice. Trochu jsem se bála, ale pan doktor byl velmi příjemný, všechno mi vysvětlil, tak jsem do toho šla. Opravdu nelituji, výsledek mě nadchl a těch pár týdnů nošení elastického prádla se dalo vydržet. Už přemýšlím nad tím, že bych na podzim šla ještě na hýždě.

Irena F.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



ZELENÁ KOSMETIKA JEDE 6
NOVINKY ZE SVĚTA

PLAZMOVÝ KOUZELNÍK 8
RESTART MLÁDÍ

KDY JE VYHODIT? 9

MÁTE KOUPELNU PLNOU KOSMETIKY, U NÍŽ NEVÍTE, JAK JE STARÁ? ROZLUČTE SE S NÍ, MOHLA BY VÁM ZPŮSOBIT ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY!

TAJEMSTVÍ KRÁSY

KRÁSNÉ, SVŮDNÉ, ČERVENÉ 10

RTY BYLY OD NEPAMĚTI POVAŽOVÁNY ZA SYMBOL PŘITAŽLIVOSTI, KRÁSY A LÁSKY. ČERVENÁ RTěnKA SE STALA SYMBOLEM ŽENSTVÍ A VĚČNOU KLASIKOU. JAK JI NOSÍME DNES?

SPLNĚNÝ SEN DLOUHOVLÁSKY 12

BÁRA VYUŽILA MOŽNOST VYZKOUŠET SI ZAHUŠTĚNÍ A PRODLOUŽENÍ HŘÍVY METODOU HAIRDREAMS QUICKIES

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON 15

VE 2. DÍLE NAŠEHO SERIÁLU VÁS SEZNÁMÍ MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL S FILOZOFIÍ SALONU

DARY PŘÍRODY 16

BIOKOSMETIKA NEBO PŘÍRODNÍ KOSMETIKA, NA TO DNES SPOTŘEBITELKY SLYŠÍ. TREND NÁVRATU K PŘÍRODĚ JE STÁLE ŽIVÝ

MÁTE POKOŽKU V ROVNOVÁZE? 18

UŽ JSTE SLYŠELI O PH? NEJDE O MARKETINGOVÝ TAH, ALE DŮLEŽITOU ČÁST NAŠÍ KŮŽE. JAK OVLIVŇUJE JEJÍ ZDRAVÍ A VITALITU?

CO NEMAJÍ VLÁSKY RÁDY 21
ESTETICKÉ STŘÍPKY

JAK STÁRNE SVĚT A NAŠE PLEŤ S NÍM 22

DĚSÍTE SE STÁRNUTÍ, NEBO HO BERETE JAKO PŘIROZENÝ JEV, KTERÝ TAK JAKO TAK PŘÍJDE? JDE O TO KDY A TAKÉ JAK SE K TOMUTO NEZVRATNÉMU PROCESU POSTAVÍTE

ZRUŠTE MOJE KRUHY! 25

NĚKOGO TRÁPÍ VÁČKY POD OČIMA, JENOM KDYŽ SE NEVYSPI, NĚKOGO I PO PROSPANÉ NOCI. AŽ UŽ JE PŘÍČINA JAKÁKOLIV, MOC PARÁDY NÁM NEDĚLAJÍ

DOKONALÉ TĚLO

TOUŽÍTE PO SEXY POZADÍ? POŘÍDTE SI HO! 26

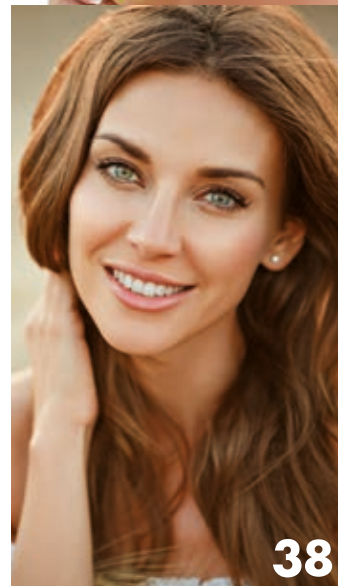
DOKONALÉ PEVNÝ A PĚKNĚ TVAROVANÝ ZADEK, TO JE TAJNÝ SEN TĚMĚŘ KAŽDÉ ŽENY. JAK SE K NĚMU DOPRACOVAT?

OBLÝ A PEVNÝ, ZKRÁTKA KRÁSNÝ... 28

ZATÍMCO VĚTŠINA Z NÁS ŽEN SE SNAŽÍ OBJEM SVÝCH HÝŽDÍ KROTIT, JSOU ČÁSTÍ SVĚTA, KDE JE VŠECHNO NAOPAK

NENÍ VODA JAKO VODA 30

CO S NAŠÍ KŮŽÍ DĚLÁ VODA SLADKÁ A SLANÁ? KDYŽ TO ZJISTÍTE, MOŽNÁ VYŘEŠÍTE SPOUSTU NEPŘÍJEMNOSTÍ S REBELUJÍCÍ POKOŽKOU





40



44



49

SLUŠÍ VÁM TO NA INSTAGRAMU? 32

STÁLÁ PŘÍTOMNOST SOCIÁLNÍCH MÉDIÍ VYVOLALA ZVÝŠENÝ ZÁJEM O TO, JAK LIDÉ VYPADAJÍ, A S TÍM SPOJENÝ ROSTOUCÍ ZÁJEM O PLASTICKO-CHIRURGICKÉ ZÁKROKY

MOZEK JE PROTI HUBNUTÍ 36

VĚDCI BÁDALI, CO SE DĚJE V MOZKU, KDYŽ SE ČLOVĚK SNAŽÍ ZHUBNOUT. A VÝSLEDEK JE VELMI PŘEKVAPIVÝ

PROČ NEVYPADAT LÍP? 38

KDO BY NECHODIL RÁD KE KADEŘNICI NEBO NA KOSMETIKU! PEČUJEME O RUCE, NOHY I O POSTAVU. MŮŽEME ALE I TROCHU OMLÁDNOUT. PROČ NE, KDYŽ JE TO MOŽNÉ A MODERNÍ MEDICÍNA TO UMOŽNÍ?

VŠE PR/O ZDRAVÍ

POZOR TAM DOLE! 40

PAMATUJETE, JAK VÁM BABIČKY A MAMINKY ŘÍKALY: „VYLEZ Z VODY, NEBO NASTYDNEŠI“. NENÍ TO SICE TAKHLE JEDNODUCHÉ, ALE „LETNÍMI“ NEMOCEMI SI URČITĚ NECHCEME ZKAZIT DOVOLENOU

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

VYZDVIHOVÁNÍ KRÁSY 44

K OMLAZENÍ VEDOU MNOHÉ CESTY: NĚKTERÉ JSOU VÝSLEDKEM VÝZKUMU POSLEDNÍCH LET, JINÉ MAJÍ DLOUHOU TRADICI. MEZI TY DRUHÉ PATŘÍ KOSMETICKÁ OMLAZUJÍCÍ AKUPUNKTURA

VIDĚT VĚCI Z LEPŠÍ STRÁNKY 46

DANA A MARIANA. MÁTKA A DCERA. OBĚ HEREČKY. BYDLÍ (ZATÍM) V DOMĚ, KDE SE OBĚ NARODILY. JAKÝ JE JEJICH VZTAH KE KOSMETICE, K OMLAZUJÍCÍM PROSTŘEDKŮM, JAK SI UDRŽUJÍ ŠTÍHLOU POSTAVU?

OČI A MONITOR 49

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

TĚLOVÉ SPA RITUÁLY JSOU HITEM! 50

HLUBOCE RELAXAČNÍ, REGENERAČNÍ, ANTI-AGINGOVÉ, UVOLŇUJÍCÍ, ZPEVNĚJÍCÍ... WELLNESS RITUÁLY JSOU PŘÍJEMNÝM ZÁŽITKEM A KOMPLETNĚ PEČUJÍ O TĚLO I DUŠI

POMALÁ KOSMETIKA 54

„KONZUMOVAT“ KOSMETICKÉ PROSTŘEDKY MÉNĚ A LÉPE, TO JE ZÁKLAD TRENDU, KTERÝ PŘINÁŠÍ ZDRAVĚJŠÍ A ODPOVĚDNĚJŠÍ PŘÍSTUP V PĚČI O PLEŤ

MÍSTO, KDE ZAPOMENETE NA STAROSTI 56

DŮSLEDKEM NAŠEHO ŽIVOTNÍHO STYLU JSOU CIVILIZAČNÍ NEMOCI. STÁLE VÍCE ČECHŮ HLEDÁ PROTO POMOC V LÁZEŇSKÝCH A WELLNESS ZAŘÍZENÍCH

JAK BÝT V POHODĚ 58

VŠEDNÍ DNY PŘINÁŠEJÍ STAROSTI A S NIMI STRES. JAK SE HO ZBAVIT?

LÉTO SI MUSÍTE VYCHUTNAT! 60

MOZAIKA VÝŽIVY



46



50



54



58

ZELENÁ KOSMETIKA JEDE

Během několika posledních let trh s přírodní bio kosmetikou zaznamenal nebývalý zájem spotřebitelů. Trend lze vysvětlit nejen lepším ekologickým povědomím, ale také nedávnými skandály způsobenými určitými chemickými složkami používanými v krémech. Pojem „přírodní“ je jedním z nejdiskutovanějších témat na internetu! Veřejnost je zvědavá na složení a kvalitu kosmetických prostředků. Řada přísad, jako jsou například silikony a deriváty parafinů, jsou na černé listině mnoha zákazníků. „Téměř třicet procent žen je ochotno utratit víc za výrobek bez obsahu těchto složek,“ říká Julien Weill, generální ředitel Kieh!l's a Biotherm ve Francii. Obliba přírodních přípravků v Evropě narostla dvakrát oproti ostatní kosmetice. A proto i většina značek bez označení bio se snaží dnes přiblížit kritériím ekologického původu, aniž by se zbavovala vysoce účinných látek neorganického původu.

Prvním krokem je začlenit do formule základní složku rostlinného původu jako například růži, orchidej nebo med, což je řešení, které si zvolilo mnoho firem zvučných jmen. Přírodní kosmetika byla často kritizována za to, že je méně účinná než ta tradiční. Ale dnes najdeme na trhu bohatý výběr „zelených“ výrobků zaměřených na zpevnění pleti, proti vráskám či pigmentovým skvrnám i v klasických parfumečních, stejně tak jako ve specializovaných obchodech. „Zaručit kvalitu a účinnost produktu umožňuje výběr pouze testovaných výtažků a ingrediencí 'objektivizovaných' vědeckými studiemi, které mají pochopitelně větší a hlavně zaručenou účinnost oproti těm ostatním,“ vysvětluje kosmetolog Lionel de Benetti.



PRO MLÉKO BEZ KRÁVY

Osoby, které nesnášejí kravské mléko, uvítají možná návod výživové specialistky Maëlys Uhl z detoxikačního centra La Pensée Sauvage v Provensálsku. K výrobě se hodí čisté neochucené pasty z mandlí, lískových oříšků, sezamu, pistácií či ořechů kešu. Plnou lžičku pasty a jeden šálek studené nebo teplé vody (pokud chcete teplý nápoj) mixujete asi minutu tak, až získáte homogenní tekutinu. A mléko je na světě. Tato jsou navíc bez konzervačních přísad. Pokud chcete, můžete experimentovat s příchutěmi, jako je skořice, šafrán či přírodní vanilka, nebo přidat čokoládovou či karobovou moučku a získáte skvělé kakao. Pro oslazení lze přidat sirup z agáve, med, předem namočené datle nebo nekalorickou stéviu. A jestliže chcete, aby mléko mělo hustší konzistenci, stačí přidat 1/2 lžičky guavové nebo xanthanové moučky. Podobně snadno připravíte i vložkové mléko, které je skvělou variantou kravského mléka pro sportovce a rekonvalescenty. Rozmixujete vložky (bio bez glutenu), přidáte vodu a přefiltrujete přes husté síto. Pokud tekutinu zahřejete, získáte základ pro zdravý bežamel bez mouky, nápoj se zahustí pouhým zahřátím. Vyrobít si můžete také čokoládový krém. Stačí přidat a rozmixovat čokoládovou či karobovou moučku, oříškovou pastu, celé oříšky a špetku skořice. Osladíte podobně jako mléko. Vzniklý krém můžete konzumovat teplý nebo nechat vychladit, čímž se jeho konzistence ještě zahustí.



TEKUTÉ ZLATO Z MAROKA

Arganový olej pěstovaný tradičně v jižním Maroku je známý už tisíciletí díky cenným kosmetickým vlastnostem. Říká se mu „tekuté zlato“ a je skutečným bohatstvím berberských žen. Tento vzácný olej je mimořádně bohatý na omega mastné kyseliny 9 a 6, které podporují tvorbu proteinů, jež jsou odpovědné za soudržnost buněk a syntézu těch, které se podílejí na hydrataci pokožky a pomáhají ji regenerovat, chránit a celkově posilovat. Je přirozeně bohatý také na vitamin E a tak omezuje zánětlivé reakce zodpovědné za stárnutí kůže. Tento elixír ve zlatavě žlutém odstínu je zvláště vhodný pro suchou pokožku, posiluje její hydrolipidický film a zabraňuje dehydrataci. Jednoduše jej můžete aplikovat jako masku, která krásně vyhlazuje a vyplňuje vrásky. Jeho jemná a saténová textura umožňuje každodenní používání. Aplikovat se může jednou týdně také jako maska na suché nebo mokré vlasy zabalené v horkém ručníku po dobu jedné hodiny, nebo jej můžete nanést na konečky vlasů, které chrání proti třepení a lámání. Při pravidelné aplikaci budou vlasy krásně pružné a lesklé, pomůže totiž vyživovat vlasová vlákna do hloubky a posílí jejich strukturu. Arganový olej je zkrátka všestranný: lze jej použít také k odličování, při péči o pokožku po slunění nebo na rozpraskané rty i nejsušší oblasti těla (kolena, paty, ruce).



UNI SKIN PERLES DES RÊVES

DOKONALE VYŠPERKOVANÁ NOČNÍ PÉČE
S DRAHÝMI EXTRAKTY HEDVÁBNÉ ALBÍZIE



PLEŤ OPĚT ZÁŘÍ KRÁSNĚJŠÍM A MLADŠÍM VZHLEDEM
BEZ NEDOKONALOSTÍ A TMAVÝCH SKVRN

SEZNAMTE SE NA PAYOT.COM / FB [PAYOTCZ](https://www.facebook.com/PAYOTCZ)

PAYOT
P A R I S



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.

PLAZMOVÝ KOUZELNÍK

Přístroj s názvem Plexr, tedy odstraňování tkáně plazmou, se dá použít při povolení nebo poklesávání kůže na obličej, krku, ale i na dalších partiích. Není ale vhodný pro péči o velké plochy. Při ošetření vzniká ve vrstvičce vzduchu mezi špičkou aplikátoru a pleť fyzikální plazma, která kontrolovaně odpařuje povrch malého bodu kůže. Lékař postupně řadí jednotlivé body za sebou, pomalu „vytečkuje“, tedy ošetří cílovou oblast tak, že se stáhnou kolagenní vlákna a v důsledku toho se pleť vypne. S touto technologií lze dosáhnout téměř stejných výsledků jako v tradiční plastické chirurgii, ale bez nutnosti narkózy a vzniku jizev. Drobné stroupky se rychle odloučí, hojení trvá 5 až 7 dní, může se objevit otok ošetřené partie, který brzy zmizí. Zárok nevyžaduje větší rekonvalescenci, ošetřená místa je ale potřeba chránit před sluncem. Tímto způsobem se dají také upravovat také horní i dolní víčka.



Hana Profousová, foto: archiv firem a Shutterstock

PRYČ S DRUHOU BRADOU!

Zvětšený podbradek je rozšířený a častý problém, který navíc netrápí zdaleka pouze osoby s kily navíc. Do této oblasti se nejen často tuk nadměrně ukládá, ale kromě toho s věkem ztrácí pokožka svou pružnost. Je to způsobeno ochabujícím kolagenem, jehož vlákna se v průběhu času opotřebovávají a ztrácejí schopnost obnovy, což je u podbradku velmi znát. Tato potíž se dá úspěšně odstranit technologií SlimLipo. Mnoho procedur druhou bradu jen redukuje, ale tato laserová metoda vás jej dokáže zbavit úplně. Skutečně odstraní tukovou tkáň a vypne povolenou kůži. To vše bez narkózy, bez modřin a bez vyřazení z běžného života.



ZRCÁTKO NA 100 LET

Kosmetické zrcátko dokáže přesně napodobit přírodní sluneční paprsky a zobrazit plné spektrum barev, takže uvidíte na svém obličejí opravdu každý detail. Zrcadlo má podél vnitřního obvodu mikroflektory, které se starají o to, aby se světlo rozptýlilo po celé ploše. Světlo je rovnoměrné a nehrčeje. Automaticky se rozsvítí, když přiblížíte tvář, nemusíte mačkat žádná tlačítka. Tradiční žárovky časem slábnou nebo vyhoří. V tomto případě byly LED diody

vyhodnoceny jako nové i po 40 000 hodinách chodu, což odpovídá hodině denně, každý den, po více než sto let. Detailní pohled oceníte při jemných činnostech, jako je vytrhávání obočí nebo nanášení make-upu. Už žádné chaotické šňůry, které zabírají místo ve vaší koupelně nebo toaletním stolku, jedno plné nabití vydrží až pět týdnů.



PRŮVODCE NA DOVOLENOU

Běžně si vystačíte jen s malou taštičkou? Na dovolenou ale musí být kosmetická vyzbroj bohatší. Do taštičky Dolores N – Marine Stripy v námořnickém oblečku se vám vejde vše, co můžete v létě u vody nebo na výletě potřebovat: opalovací prostředek, pomáda na rty, termální voda ve spreji, krém, sponky do vlasů – a určitě vás napadne ještě spousta věcí, bez kterých byste se necítila v pohodě. Kipling, 1890 Kč.



REDAKČNÍ TIP

KAVIÁREM NA VRÁSKY

Jdete večer na párty a chcete mít zářivou pleť? Vyzkoušejte sérum Caviaron Instant Lift s vyhlazujícím účinkem, které opticky zmenšuje nebo zcela odstraňuje jemné vrásky. Během několika minut vykouzlí pleť, z níž zmizí známky únavy i jemné vrásky kolem očí a kruhy pod nimi. Směs extraktu z kaviáru, kolagenu, kyseliny hyaluronové, vysoce účinného peptidu proti vráskám a také olej z hroznových jader a avokádový olej zajistí vyhlazený vzhled i na delší dobu.



REDAKČNÍ TIP

KDY JE VYHODIT?

Máte taštičku nebo i poličku v koupelně plnou kosmetiky, u níž nevíte, jak je stará, protože si nepamatujete, kdy jste si ji pořídila, a značení doby záruky vám není úplně jasné? Rozlučte se s ní, mohla by vám způsobit zdravotní problémy!

Hana Profousová, Foto: archiv

Když se vám na pokožce ne-nadále objeví nějaký kožní problém, začněte zkoumat – sama, nebo ještě lépe se svou kosmetičkou – co jste použila při péči o pleť jiného, nového nebo naopak starého. Zkrátka, co se přihodilo, že došlo ke kožní reakci.

KDO ŠETŘÍ, (NE)MÁ ZA TŘI

Taková situace ale vůbec nemusí vzniknout, když si budete dávat pozor na složení nově pořizovaných kosmetických produktů, zda neobsahují složku, na kterou jste případně alergická (a možná o tom zatím ani nevíte), a když budete během jejich používání sledovat, jak jsou na tom se záruční dobou.

Některé drahé krémy, séra apod. máme tendenci šetřit, aby nám dlouho vydržely. Může nám to ale přinést spíš škodu. „Zdravotní problémy můžou způsobit krémy, oční stíny, řasenka i lak na nehty,“ vypočítává MUDr. Iva Obstová z Medicom Clinic. „Příčinou je bakteriální pomnožení, k němuž dochází při překročení doby expirace výrobku nebo třeba při špatném skladování kosmetiky. Ideální teplota uskladnění by se měla pohybovat mezi 15 až 20 stupni Celsia a kosmetika by měla být pokud možno co nejdál od tepelného a světelného zdroje.“

NEDĚLTE SE!

Běžně používáme třeba několik očních stínů najednou. Tím pádem nám ale některé z nich vydrží delší dobu, než jaká je jejich expirace.

Rizikové je také nedodržení základních hygienických pravidel. Časté je například půjčování očních stínů mezi několika ženami v rámci jedné domácnosti nebo sahání do kelímku s krémem nemytou rukou (raději bychom tam neměly sahát ani rukou umytou, ale používat špachličku, která bývá součástí balení).

Hodně problematické je to také v případě řasenky. Její tubus je vlhký, a tím pádem náchylnější k pomnožení bakterií. „Problémy může ovšem způsobit i aplikace kosmetiky rukama s čerstvě naneseným lakem na nehty nebo práškové stíny vytvářející mikroskopický prach v blízkosti oka. Zvláště u nositelek kontaktních čoček je pak velmi rizikové nanášení kosmetiky na okraj víček,“ vysvětluje korektivní dermatoložka.

„JEDOVATÉ“ HOUBIČKY

Na vhodnou dobu, kdy máme svá líčidla přestat používat, nás upozorní hned několik faktorů: změna jejich barvy (zažloutnutí), vůně (zápach), vzhled (vysrážená voda nebo oddělení olejové báze) a jiná konzistence – při nanášení může krém vytvářet žmolky, suché oční stíny se pro změnu drolí.

Nebezpečné může být také bakteriální pomnožení v houbičkách pro nanášení pudrů a make-upů.

Kůže obličej se pak snadno stává podrážděnou, zarudlou, svědící. Nicméně nejcitlivější oblastí, která může reagovat na závadnou kosmetiku, jsou naše oči: svědí, pálí a jsou vy-



Korektivní dermatoložka MUDr. Iva Obstová

sušené, což bývá zvláště v průběhu noci velmi nepříjemné.

Řešení vzniklých zdravotních problémů bývá bohužel často zdlouhavé a obvykle vyžaduje i návštěvu lékaře. Během léčení je pak nutné vysadit jakoukoliv kosmetiku, včetně odličovacích prostředků, přechodně přestat nosit i kontaktní čočky. Lékař musí většinou zvolit léčebné preparáty obsahující antibiotika a kortikosteroidy.

Následně po vyléčení je možné pro jistotu absolvovat alergologické testy k vyloučení kontaktní alergie. A hlavně pak platí: používat kosmetické produkty v optimální míře, zbytečně je nešetřit, nekupovat si je do zásoby a kontrolovat dobu jejich použitelnosti.

KRÁSNÉ, SVŮDNÉ, ČERVENÉ

Rty byly od nepaměti považovány za symbol přitažlivosti, krásy a lásky. Už Kleopatra se neobešla bez červeně a později ani filmová bohyně Marilyn Monroe a po ní další a další ženy. Červená rtěnka se stala symbolem ženství a věčnou klasikou. Jak ji nosíme dnes?

Františka Těšínská, Foto: archiv firem



hydratovat musíte také zevnitř. Dodržujte pitný režim a povrch rtů bude stále hladký.

PŘÍPRAVA NA RTĚNKU

Suché rty se dají kdykoliv vyživit balzámkem, který můžete nosit v kabelce nebo v kapse. Vyrobějí se z rostlinných olejů a másel, jsou přirozeně nabitě hojivým vitamínem E. Ke kráse rtů vám také pomůžou malé domácí lázně. Udělejte si na ně čas. Z medu, mořské soli a olivového oleje umíchejte kašičku a rty lehce třete prstem. K peelingu lze využít i měkký kartáček na zuby. Jemnou masáží odstraníte odumřelé buňky, rty se prokrví a zpevní. Ani této části obličeje se nevyhýbá stárnutí, ale i tomu se dá předcházet. Zkuste malé cvičení před zrcadlem. Odříkávejte si písmenka ze samohlásek, čímž procvičíte svaly v okolí úst. Ještě přidejte malou, ale účinnou terapii proti vráskám nad horním rtem a občas si z výživného krému vytvořte malý knírek. Nechte ho vsřebat a zbytek otřete. Je to oblast, na kterou v péči o obličej často zapomínáme.

HLEDEJTE SPRÁVNÝ ODSTÍN

Muži obletovaná Marilyn Monroe nebo tajemná Elizabeth Taylor měly velkou slabost pro červené rtěnky. Jsou provokativní, ale zároveň elegantní. Dnešní Francouzky nám můžou jít

Pokud nám na krásných rtech záleží, potřebují především náležitou pozornost a péči. Nemají to jednoduché. Jejich povrch je nejjemnější na obličeji, chybí jim mazové žlázy a jsou náchylné k dehydrataci. Často bolestivě popraskají, což je dobré si uvědomit zvlášť

v létě, v horkých dnech. Měli bychom je chránit před sluníčkem nejvyšším ochranným faktorem, aby nás nezaskočily bolestivé a nevzhledné opary. Na poškozených rtech ani nejdražší rtěnka nevynikne a bohužel ani nic nezamaskuje. Jejich povrch by měl být hladký a plný, kontury pevné a růžové. Tuhle podmínku snadno splníte hydratací pečujícími balzámy, ale

příkladem. Často nemají na sobě žádná jiná líčidla, ale bez červení na rtech nevyrazí ven. Nebojí se jí ani ty nejstarší dámy. Možná víc než my vědí, že se muži dívají ženám nejen do očí, ale často i na jejich rty. A pokud je mají červeně nalíčené, udrží jejich pozornost déle. Potvrzují to i vědecké průzkumy.

METODIKA LÍČENÍ RTŮ

Přetřít a vyrazit, to je taktika, kterou můžeme uplatnit na balzámy na rty i na bezbarvé lesky. S výraznými rtěnkami je tento postup velmi riskantní. Seběmenší nedostatek způsobí, že budete vypadat nepořádně. Rty musí být pečlivě vymalované, ale i hladké. Na popraskaných rtech se sametově rudá ani šňávnatá červeně dobře nevyjímají. Pokud si dopřejete červené rty, zapomeňte na výrazně namalované oči, celkový dojem by mohl být příliš laciný až vulgární.

SPRÁVNÝ POSTUP

Na připravené, vláčné rty už můžete nanést rtěnku. Nejdříve začněte zkrášlování s konturovací tužkou ve stejné barvě. Vždy dbejte na to, aby byly odstíny co nejpodobnější. Linka zamezí rozpíjení červeně do vrásek a okolí rtů. S výběrem správného odstínu konturky se nespolejte, když si pořídíte transparentní tužku. Rozhodně se vyhněte tmavším odstínům nebo nepřirozenému zvětšování rtů, tahle móda je už naštěstí dávno pryč. Dlouhotrvající účinek mají matné rtěnky (takzvané neslíbatelné), ale ty můžou být nepříjemné, protože příliš vysušují.

Matný dojem je dán větším množstvím pigmentů a menším množstvím hydratačních složek, které jinak dávají rtům lesk. Oblíbenou fintou pro delší trvanlivost je obtisknout nabarvené rty do ubrousku a pak je znovu přetřít rtěnkou. Pozor, matné barvy sluší pouze plným rtům.

JAK VYBÍRAT VHDNÝ ODSÍN

Vždycky berte ohled na barevný tón pleti. I podle něho se vybírají červené odstíny se studeným nebo teplým podtónem. Světlé pleti sluší broskvová, narůžovělá nebo korálová rtěnka. Porcelánové svědčí chladné odstíny červené. Pro tmavé typy jsou vhodné i výraznější odstíny třešňové, švestkové nebo čokoládové. Barvu rtěnky zkoušejte na bříšku ukazováčku, který má podobný odstín jako vaše rty a snáze odhadnete, zda vám bude slušet.

POZOR NA ZABARVENÍ ZUBŮ

Bojíte se, že mají vaše zuby nažloutlý odstín a rtěnka ho ještě zvýrazní? Kdo by o to stál? Tento problém není neřešitelný. U zubů bílých jako perličky je situace jednoduchá, můžete si dovolit všechny barvy. Správný odstín pro méně bílý chrup je rudá rtěnka s modrým podtónem, která je i opticky „vybělí“. Určitě se ale vyhněte korálové a červené do oranžova, ty by na nedostatky jen poukázaly. Pokud si přesto na červenou rtěnku netroufáte, sáhněte po zabarveném balzámu.

ČERVENÁ PRO VAŠE RTY

1. Ve spojení krásy a módy: Krémová rtěnka Color riche Balmain v limitované edici má intenzivní barvu a dlouhodobou výdrž, L'Oréal Paris, 320 Kč

2. 12 hodin hydratace: Výživný balzám s máslovým složením pro hedvábně jemný povrch a jemně červený lesk, bambucké máslo, mandlový olej a aroma červeného rybízu – Lip Butter red, Labello, 85 Kč

3. Biorty: Matná rtěnka s krémovým složením z bambuckého másla pro hedvábný povrch, Couleur Caramel, 477 Kč

4. Beze stop: Přizpůsobivá intenzita barvy Water lip stain nezanechává stopy, nevysušuje, pečuje o rty s organickou aloe, čtyři odstíny na výběr, Clarins, 500 Kč

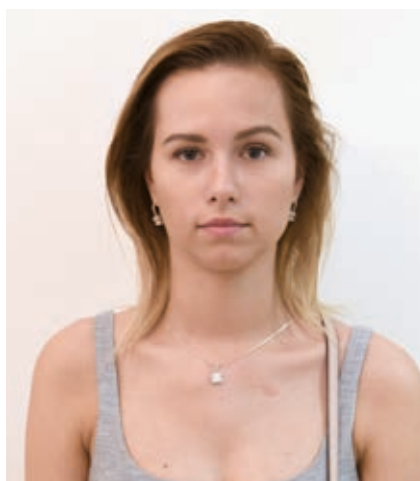
5. Hit – vytvořte si vlastní odstín: Čirá rtěnka vytvoří na rtech barvu podle pH vaší pokožky. Zabarvuje se ihned. Obsahuje kakaové máslo, kandelilový vosk, olivový a levandulový olej. Ve čtyřech barevných variantách, Kailijumei, 399 Kč



SPLNĚNÝ SEN DLOUHOVLÁSKY

Mít dlouhé husté vlasy – kdo by po takové ozdobě netoužil? Někomu ovšem nejenže do větší délky nikdy nenarostou, ale ke všemu jich nemá mnoho. Je to i případ Báry, která nadšeně využila možnost vyzkoušet si zahuštění a prodloužení hřívy metodou Hairdreams Quikkies.

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley



Báru trápí řídké vlasy, které nikdy nedorostou do požadované délky

„Celý život jsem si přála mít dlouhé husté vlasy, ale nikdy mi nenarostly!“ S těmito slovy přichází Bára (28) do salonu YES VIP: o nové metodě zahušťování a prodlužování vlasů, která celý proces výrazně urychluje, zatím jenom slyšela, teď bude mít možnost si ji vyzkoušet na vlastní hlavě.

KOLIK PRAMENŮ STAČÍ KE ŠTĚSTÍ?

Nejdříve to vypadá jako v kterémkoliv kadeřnictví: naší čtenářky se ujímá kadeřnice Andrea a vlasy jí myje a fouká. Následuje důležité rozhodování, kolik pramenů a jaké barvy se bude aplikovat. Ujímá se ho manažerka kliniky Veronika Malínská. Z ohromné škály barev vybere odstín, který perfektně ladí

APLIKOVANÉ VLASY SE NESMÍ BARVIT, FOUKAT PŘÍLIŠ HORKÝM VZDUchem A ŽEHLIČKOU ZAJÍŽDĚT KE SPOJŮM.

s Bářinými vlasy. Kdyby ho ani v takto velké nabídce nenašla, mohla by si ho Bára nechat vyrobit na objednávku. Totéž se týká i délky a textury. Důležitá je také odpovídající vlnitost pramenů, aby co nejpřirozeněji splnuly s vlastními vlasy. Když pramen, který tvoří

indoevropské vlasy, přiloží Veronika k Barbořině hlavě, rozdíl vůbec není vidět. A kolik se jich bude aplikovat? Veronika rozhoduje, že optimální bude osmnáct pásků.

Než se Andrea pustí do práce, vysvětlí paní manažerka Báře, jak bude o vlasy následně pečovat. Nesmí je barvit, foukat příliš horkým vzduchem a žehličkou zajíždět ke spojům. Na mytí je lepší používat vlasové přípravky od firmy Hairdreams, po něm používat olejček do konečků (ale ne ke spojům), protože vlas není vyživovaný, tak aby nekrepal a vydržel co nejdéle. „Když si necháte vlasy prodloužit, musíte se o ně starat. Je to stejné, jako kdybyste si koupila drahé auto, nelila do něj benzín a divila se, že nejede,“ dodává Veronika.



Výsledek naší čtenářku nadchl: po takové hřívě toužila celý život

RYCHLEJŠÍ O 80 PROCENT

A potom už můžeme obdivovat, jak zručně a hlavně rychle kadeřnice pásky připevňuje. A nepotřebuje k tomu žádné nářadí ani tepelný zdroj. Pramen jenom přiloží a stiskne. Je to možné díky patentovanému systému spojů, které přirozeně přilnou k pravým vlasům.

METODA HAIRDREAMS QUICKIES – PRODLUŽOVÁNÍ A ZAHUŠŤOVÁNÍ VLASŮ POMOCÍ SAMOLEPICÍCH PRAMÍNKŮ ZKRACUJE APLIKACI AŽ O OSMDESÁT PROCENT.

Pásky jsou šetrné, nezatěžují vlastní vlasy, vydrží i náročné účesy a úpravy, zároveň vyžadují minimální denní údržbu. „Tato nová metoda – Hairdreams Quikkies – prodlužování a zhušťování vlasů pomocí samolepicích pramínků zkracuje aplikaci až o osmdesát procent,“ potvrzuje náš dojem Veronika. „Předtím trvala několik hodin, teď asi dvacet minut.“

A opravdu zhruba za takhle dlouhou dobu jsou všechny pásky připojeny k hlavě. Teď Andrea vlasy žehlí a následně musí nově aplikované vlasy prostříhat, aby se dobře spojily s vlastními vlasy Báry.

Když je proces ukončen, velmi zblízka si prohlédneme Bářiny vlasy: zahuštění a prodloužení vůbec není patrné. Místa, kde jsou připojeny jemné samolepicí pásky vyhotovené z lehké mikrofibrové látky, jsou naprosto neviditelná. Manažerka mě ujišťuje, že nikdo by nic nepoznal, ani kdyby foukal silný vítr. Spojy nejsou dokonce poznatelné ani na dotek. Pásky se aplikují v polovině hlavy, takže vlastní vlasy jsou nahoře i dole a nové prameny překrývají.

NOVÝ ÚČES ŠETRNE A RYCHLE

Jaké jsou hlavní výhody metody Hairdreams Quikkies? Ptáme se manažerky **Veroniky Malínské** ze salonu YES VIP. „Největší výhodou metody pásků čili Hairdreams Quikkies je rychlá aplikace. Za půl hodinky jsme schopni je nandat, zastříhnout a klientka okamžitě odchází s dlouhými vlasy. Další výhodou je, že jsou pásky šetrné. Když se sundají, vlasy jsou pod nimi neponičené. Tím, že mají pásky šířku čtyři centimetry, jejich váha se rozloží na více vlasů, takže nezatěžují pramínky a ani u jemných vlasů nehrozí, že by je trhaly.“

A jaká bude další budoucnost Bářiny hřívy? Až jí vlasy povyrostou, pásky se sundají, obnoví se lepidlo a prameny se posunou. Totéž se může opakovat za dalších 6–8 týdnů, celkem třikrát až čtyřikrát, takže vydrží zhruba tři čtvrtě roku. Potom už je potřeba koupit si vlasy nové.

Fotoreportáž z prodloužení a zahuštění vlasů najdete na www.kosmetika-wellness.cz

PRODLUŽOVÁNÍ A ZAHUŠŤOVÁNÍ VLASŮ KROK ZA KROKEM



Proces zahušťování a prodlužování začíná klasickým umytím vlasů



I ošetření vlasů je stejné jako při běžné návštěvě kadeřnictví



Posledním krokem před aplikací pramenů je foukání vlasů



Manažerka Veronika Malínská ze salonu YES VIP vybírá vhodný odstín



Tahle vypadá pásek, kterým se vlasy prodlouží a zahustí



Toto je jen malá část ze široké škály barev



Kadeřnice si připravuje Bářiny vlasy na připevnění prvního pásku



První pramen už je aplikovaný: zahuštění a prodloužení vlasů metodou Hairdreams Quikkies je velmi rychlé a šetrné



Zahušťování a prodlužování se pomalu chýlí ke konci, celý proces trval asi patnáct minut



Nakonec je ještě potřeba vlasy zastříhnout, aby byl účes dokonalý

KDYŽ VLASTNÍ VLASY POVYROSTOU, PÁSKY SE SUNDÁJÍ, OBNOVÍ SE LEPIDLO A PRAMENY SE POSUNOU. TOTÉŽ SE MŮŽE OPAKOVAT ZA DALŠÍCH 6 AŽ 8 TÝDNŮ, CELKEM TŘIKRÁT AŽ ČTYŘIKRÁT.

WWW.YESVIP.CZ

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

MÁTE JASNO, KOMU, CO A ZA KOLIK BUDETE PRODÁVAT? aneb
Filozofie salonu, jeho cílová skupina a správné stanovení cen ošetření.
Opět radí marketingový poradce Radim Anděl, marketingový ředitel
Sothys Paris, www.mujuksesnysalon.cz

Minule jsme říkali, že prosperující salon začíná kvalitní přípravou. A to nejen ten vznikající, ale i ten fungující, kde jeho majitel/ka chce udělat nějakou zásadní změnu. Ať už zjistí, že se chce například zacílit na jiný typ klientů než doposud, nebo nabytými zkušenostmi a praxí dospěje k názoru, že jiné zaměření salonu a skladba nabídky by jim vyhovovala víc než původní. Vždy by mělo takto strategickým změnám a rozhodnutím předcházet plánování, a to dostatečně dopředu.

STANOVENÍ STRATEGICKÉHO PLÁNU

Stanovili jste si a určili styl salonu, druh péče, která je vám blízká a které věříte, a především si ujasnili typ a náročnost klientů, jimž chcete své služby nabízet? Pak máte to zásadní a nejdůležitější za sebou. Velmi jasně vám takové rozhodnutí naznačí i odpovědi na další otázky: jak by měl salon vypadat nebo co v něm bude potřeba změnit. Jaký budete muset pořídit styl nábytku, další vybavení a pomůcky? Jakou značku, její filozofii a kvalitativní úroveň zvolit, aby zapadala do nového konceptu salonu a aby vše dohromady dokonale uspokojilo nároky a potřeby cílové skupiny klientů, které jste si zvolili. Vše souvisí se vším a mělo by do sebe dokonale zapadat.

Často jsou u nově vznikajících salonů, nebo u těch, kde se rozhodli pro změnu, vidět dva základní typy chyb. Buď je postaven pouze na službách, které jsou momentálně módní, sezonní nebo více rozšířené. Tady hrozí, že když prvotní zájem pomine – a většinou se tím i razantně sníží jejich cena, což je logické, – můžou

mít do budoucna existenční problém a začínají vlastně stále od začátku. Jednoduše řečeno, základ salonní nabídky by měla tvořit taková služba, kterou budou chtít klienti i za 20 let.

Jiná chyba se objevuje u nových, ale i stávajících salonů, které neprosperují úplně nejlépe. Jejich majitelé se k ní nepochybně uchylují v domněnku, že tak jednoduše získají novou klientelu, a té stávající nabídnou něco nového, aby se náhodou nezačala v salonu nudit. Je to zase opačný případ, kdy má majitel salonu např. vizi typu: Budu mít aspoň dvě značky, jednu levnou (i pro maminky na mateřské) a jednu drahou pro lidi z okolí, kteří jsou naopak movití. Navíc k tomu určitě přidám i lepení řas, permanentní make-up, možná solárium, ale rozhodně také nějaké přístroje na hubnutí, zábaly, a kdyby někdo chtěl, tak i thajské nebo ájurvédské masáže. Ať máme na výběr. Taková myšlenka se dá přirovnat ke střílení naslepo, kdy obrazně vystřelíte do hejna potenciálních klientů v naději, že některého zasáhnete a je úplně jedno, kdo to bude. Když budu parafrázovat jeden ze základních marketingových zákonů, existuje několik různých cest k úspěchu, ale existuje také jedna cesta, která zcela bezpečně vede k neúspěchu. A to je snaha zalíbit se úplně všem.

KOLIK MAJÍ SLUŽBY STÁT?

Absence alespoň základního marketingového a finančního plánu a také skutečnost, že nemáme úplně jasno v tom, komu chceme své služby prodávat, má ještě jednu negativní stránku. Můžu ji směle nazvat salonním evergreenem a jsou to špatné kalkulace cen služeb.

Je až zarážející, kolik lidí v tomto případě úplně zapomene počítat a uvažuje naprosto iracionálně.

Ze své praxe velmi dobře vím, že majitelé salonu tvoří ceny často na základě svých pocitů, podle cen jiných salonů v okolí nebo podle všeobecného mínění, kolik by asi tak v místě působení salonu měla služba stát. Je



Radim Anděl,
marketingový poradce

pak velmi snadné si představit, jaký je budoucí scénář takového salonu – nemilé zjištění, že salon prodělává, které střídá panika z toho, jak tento stav rychle napravit. Na základě čeho najednou ceny zvýšit, a jak to vysvětlit klientům, aby se náhodou nenaštvali a neodešli jinam.

Málokdo při tvoření cen bere v úvahu tak zásadní věci, jako že platí v salonu nějaký nájem nebo že si třeba musel půjčit na vybavení a peníze bude muset splatit. Že třeba poskytuje luxusní občerstvení a pracuje s prémiovým materiálem, který něco stojí. Ale také to, že si musí vytvářet rezervu, protože mu část peněz bude ležet v nakoupeném materiálu, musí mít na zaplacení faktur a mít peníze na pravidelné opravy a na neustálé zvelebování salonu.

To ale samozřejmě není vše. Práci v salonu musíte milovat, ale také vás živí a na to nesmíte zapomínat. Je třeba rovněž ohodnotit sebe, nastavit si odpovídající plat, který musíte promítnout do cen služeb, a ne čekat na to, jestli náhodou zbyde nějaká koruna. Také je třeba si ujasnit, kolik klientů denně dokážete zvládat, aby vás to fyzicky a psychicky neničilo a měli jste dostatek energie i na posledního klienta, který v ten den do salonu přijde. Zaslouží si ji totiž úplně stejně jako ten první, protože za ni platí stejné peníze.



OBJEVTE TAJEMSTVÍ PŘIROZENÉ KRÁSY

Značka 

alverde
mátová
zubní pasta
75 ml

49⁹⁰
Kč
6,65 Kč za 10 ml

Značka 

alverde
Metallic
rtěnka
1 ks, více odstínů

89⁹⁰
Kč



VEGAN

Značka 

alverde
Glamorous Volume
řasenka
1 ks

119 Kč

Značka 

alverde
tělová emulze
oliva & aloe vera
250 ml

59⁹⁰
Kč
23,96 Kč za 100 ml



LIMITED EDITION

VEGAN



LIMITED EDITION

VEGAN

Značka 

alverde*
osvěžující sprej
s kokosovou vodou
150 ml

79⁹⁰
Kč
53,27 Kč za 100 ml

Značka 

alverde*
Jungle Breeze
sprchový gel
250 ml

39⁹⁰
Kč
15,96 Kč za 100 ml

LIMITED EDITION

VEGAN

Značka 

alverde*
Jungle Breeze
krém na ruce
75 ml

49⁹⁰
Kč
6,65 Kč za 10 ml

*Tato nabídka je kusově omezena.

 www.dm.cz
 www.facebook.com/dm.cesko
 instagram.com/dm_cesko



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

MÁTE POKOŽKU V ROVNOVÁZE?

Už jste slyšeli o pH? Určitě ano, ale možná je to dávno. Ve škole? V televizní reklamě? Nejde jen o marketingový tah, ale důležitou část naší kůže. Jak ovlivňuje její zdraví a vitalitu?

Františka Těšínská, Foto: archiv firem



„Existují tři důležité faktory, které pokožku udrží funkční, takže do ní nepronikají škodlivé látky z okolí: kompaktnost a celistvost, správná hydratace a slabě kyselé prostředí,“ vysvětluje farmaceutka Lucie Havlíková. I podle tohoto hodnocení si můžeme správně vybírat kosmetiku, naučíme se pleť hýčkat a podpoříme její funkci. „Naše kůže musí umět chránit samu sebe, a proto potřebuje správnou hladinu pH a zdravou úroveň mikroflóry,“ dodává dermatolog Dendy Engelman z Elizabeth Arden. „Když se miliardy zdravých a nezdravých bakterií přírodní mikroflóry na povrchu kůže dostanou do nerovnováhy, pak můžou nastat chronické kožní problémy.“

V SOULADU S KŮŽÍ

Ohrožení kůže souvisí i s dietami, špatnou stravou a nevhodnou kosmetikou, která s ní neladí. Nadměrně se opalujeme, tedy vystavujeme UV paprskům a dalším takzvaně environmentálním agresorům – škodlivému životnímu prostředí. I taková „maličkost“ jí škodí, jako je umývání pokožky tvrdou vodou (např. chlor vysušuje, protože nadměrně odstraňuje maz, který je nutnou součástí ochranné bariéry). Známá herečka Cameron Diaz říká, že si myje obličej minerální vodou a pak teprve používá další přípravky. Vysoce mineralizovaná tvrdá voda totiž obsahuje těžké kovy, jako je železo, měď, zinek a nikl, které můžou vést k podráždění, zánětu, svědění a dokonce i k rozpadu kolagenu a elastinu, a tím pádem i rychlejšímu stárnutí.

JAK SI ŠKODÍME

„Při používání kosmetiky si dejte pozor na přípravky, které mají pH vyšší, než je povrch pokožky. Můžou snadno narušit kyselý kožní plášť. Konkrétně se jedná o nejrůznější čistící, mycí či odličující přípravky obsahující látky nadměrně odmašťující kožní povrch – například alkohol, detergenty, tenzidy a saponáty,“ uvádí doktorka Markéta Majerová z pražské kliniky MEDICOM Clinic. „U atopických jedinců může vzniknout alergie nebo kožní infekce,“ varuje. Sama příroda se snaží na pokožce o vyvážené pH, jenomže my často děláme vše pro to, abychom ho poškodili. Někdy drastickou péčí v dobré vůli zlepšit stav pleti, jindy nevhodným jídlem. A tak bojujeme s pomocí přípravků proti různým potížím, ale nic nezabí-



Jak pleť hýčkat

1. Strojek na čištění pleti SkinPro Sonic 3v1 – čistící kartáček, sonický peeling a masážní hlavice pro vpracování hydratačních krémů do pleti, Oriflame, 1299 Kč

2. Posilující hydratační booster Minéral 89 obsahuje až 89% mineralizující termální vody, kyselinu hyaluronovou a 9 dalších aktivních látek, které posilují přirozenou obranyschopnost pleti, Vichy, 579 Kč

3. Čistící pěnicí gel pro mastnou pleť Effaclar gel – čistící složky odstraní nečistoty, La Roche Posay, 329 Kč

4. Jemné zvláčňující mléko bez parfému, Bionic Lotion (pH 3) určené k ošetření extrémně suché, citlivé nebo šupinaté kůže, včetně té se sklonem k ekzému, Neostrata, 1190 Kč

5. Pleťová voda pH5 s provitaminem B5 k dočištění citlivé a podrážděné pleti, Diadermine, 99 Kč

6. Superstart Skin Renewal Booster dodává pleti probiotika, optimalizuje mikrobiotu pleti, posiluje bariéru pleti, Elizabeth Arden, 1690 Kč

7. Micro Essence Skin Activating Treatment Lotion kombinuje poznatky moderní vědy se silou kvasných procesů na podporu přirozených možností sebeobnovy, Estée Lauder, 2800 Kč

8. Zklidňující pleťová maska Calming mask proti znečištění pleti okolními vlivy, pro začervenatou pleť s nedokonalostmi, obsahuje vlašský ořech, olej z chia, zelený jíl v biokvalitě, OWAY, Rolland, 2548 Kč

SOUTĚŽ – večere pro dva

V minulém čísle časopisu Kosmetika & Wellness jsme vyhlásili soutěž o večeři pro 2 osoby v pražské restauraci Nola.

Správná odpověď na otázku „Jaký šperk by podle pověry neměla nevěsta obléknout na svatbu?“ zní: Perly, protože přinášejí slzy.

Vítězkou naší soutěže se stala Iva G. z Prahy.

rá. Přitom stačí udržovat rovnováhu kůže, která bývá velmi křehká.

MÝDLO RADĚJI NE

Téměř věčná je otázka, zda používat mýdlo na obličej. „Umýt pleť vodou nestačí, protože se odstraní látky, které sama rozpouští, ale tuky, tedy maz, nikoliv,“ upozorňuje farmaceutka Havlíková. Nečistoty odstraní mycí přípravky, jako jsou například mýdla nebo takzvané syndety (mýdla bez obsahu mýdla). „Mýdla vychylují pH do lehce alkalických – zásaditých – hodnot. U zdravě fungující pokožky se nemusíme obávat: za dvě až čtyři hodiny se pH opět vyrovná,“ říká MUDr. Majerová. Pokud jsou však regenerační schopnosti kůže narušeny, stává se pokožka okamžitě citlivější. „U narušené kožní bariéry může přispět ke změně pH dokonce i obyčejná voda, která je svým neutrálním pH pro kůži lehce zásaditá, o tom vědí své zejména lidé s dispozicí k atopickému ekzému,“ říká dermatoložka.

VRAŤTE SE K IDEÁLU

Pro zcela funkční pokožku jsou nezbytné tyto kroky: čištění, následné vyrovnání pH doplněné o hydrataci a aktivaci – přípravu pleti pro poslední třetí krok a tou je výživa. „Ideální mycí prostředek by měl udržet pH kožního povrchu kolem 5,5, měl by mít dobrý čisticí účinek a přitom nepoškozovat kožní bariéru. Navíc by měl hydratovat a být kosmeticky přijatelný. Tomuto se nejvíce blíží mycí oleje a syndety,“ vysvětluje farmaceutka. Mycí oleje čistí kůži od nečistot nerozpustných ve vodě včetně make-upu. Syndety jsou hygroscopické, po nanesení na kůži vytvoří pěnu a po jejím odstranění zůstává na kůži zvlhčující složka. Mají neutrální nebo slabě kyselé pH.

SPÁSA Z TERMÁLŮ

Pokud je vaše pokožka citlivá a narušená, použijte kosmetiku, která ji zklidní, dostatečně hydratuje a chrání před nepříznivými vlivy. Nebojte se péče z čerstvých a přírodních ingrediencí, například z růží a zklidňujících bylinných směsí, nejlépe v biokvalitě. Pro posílení kožní bariéry se naučte používat termální vodu, která má vhodné složení minerálních látek. Do termálních lázní se asi často nedostanete, ale

vyzkoušejte klidně spreje s touto vodou. Lze ji používat pravidelně, než nanese krém nebo kdykoliv během dne.

LASKAVÁ PROBIOTIKA

„Po vyčištění pleti je za všech okolností potřeba vždy správně dorovnat pH, aby se nenarušila kůže, což by mohlo mít další následky, včetně

Co znamená pH?

pH je potential hydrogen. Jde o číslo, kterým v chemii vyjadřuje, zda vodný roztok reaguje kyselé, nebo zásadité (alkalický). Tolik teorie, která se dotýká naší kůže. Ta je naší hlavní ochrannou bariérou mezi tělem a okolním světem a má být lehce kyselé. Na stupnici od 0 po 14 je nejvíce spokojená v hodnotách 4,5 až 5,5. Právě díky znalosti pH můžeme odhalit, co způsobí její oslabení a následné problémy. Může to být nadměrná citlivost, ale i akné, začervenání pleti nebo vrásky. V mírně kyselém prostředí se cítí náš největší orgán nejlépe a jen tak dokáže zabránit nadměrnému odpařování vody a chránit nás před škodlivými bakteriemi.

Předělem mezi kyselinami a zásadami je hodnota 7, která označuje neutrální roztoky – takové pH by měla mít čistá voda. Není bez zajímavosti, že se pH dá změřit jen ve vodních roztocích – například oleje nebo rostlinná másla samy o sobě žádnou hodnotu pH nevykazují.

Pokud si nejste jisti, jaké je vaše pH, vyzkoušejte jeden z testovacích proužků, které měří alkalitu a kyselost ve slinách nebo moči, případně se poraďte s kosmetičkou. Lehce přes sedm je považováno za zásadité. Kůže, která se ocitá na konci stupnice, má tendenci být suchá a vrásčitá, zatímco kůže příliš kyselé se projevuje rudnutím, podrážděním a svěděním.

úniku hydratace a napadení mikroorganismy. K tomu jsou určena tonika s pH 4,5,“ radí Havlíková. Zlepší se tím funkce pokožky a vsřebá se správné následující přípravky. Absolutní inovací

jsou fermentované produkty. U nich se využívá fermentace laktobacilem. Laktobacil produkuje účinné látky s přímým antibakteriálním a protizánětlivým účinkem. Přímý kontakt probiotik s pokožkou celkově zklidňuje a předchází různým reakcím včetně zčervenání. „I když nemáte sklony k problematické pleti, probiotika zvyšují hydrataci pleti, její zářivost a pružnost,“ konstatuje dermatolog Dendy Engelman.

ENZYMY A SONICKÁ TECHNOLOGIE

Pokud vlastníte citlivou pokožku, s akné nebo vráskami, určitě se vyhněte drsnému zacházení, hlavně při peelingu. Doslova spásou pro odstranění mrtvých buněk jsou různé kyseliny – např. kyselina mléčná. Snižuje pH, čímž dochází k uzamčení hydratace, a navíc k likvidaci bakterií. Předchází se tak vzniku akné. U normální pleti je součástí buněčných meziprostorů pokožky, kterou přirozeně hydratuje. Pro problematickou pokožku jsou důležité enzymy, které v kombinaci s kyselinou mléčnou, salicylovou a citronovou šetrně odstraňují odumřelé buňky. Stimulují obnovu buněk a urychlují hojení pupínků. Vystačíte i se sonickým čisticím kartáčkem, který doslova vytáhne nečistoty z pórů, přičemž pleť nedře.

CO JÍST?

Jste to, co jíte, platí také pro pokožku. K její obnově přispívá strava, která je zásaditá. V rovnováze vás může držet zelená listová zelenina, citrusové plody, rajčata, mrkev a sójové boby. Vyzkoušejte také zelené nápoje z chlorofylu.

Tip K & W: Jezte hodně kajenského pepře, česneku, mrkve, zelí a jablečného octa. Dejte si třeba zelenou šňávu, která je jako „salát ve sklenici“ se špenátem, kalem (druh zelí), citronem a okurkou.

A CO RADĚJI VYNECHAT

Když si dáte na talíř maso, drůbež, salámy, sýry a mléčné výrobky a bohužel i upečené buchty či bábovku, bílý chléb, kofein nebo instantní potraviny, vytvářejí se v těle kyseliny, a to mu neprospívá. Dobré je vyhybat se šumivým nápojem a k snídani si dát raději zelený čaj než kávu, je více alkalický.



CO NEMAJÍ VLÁSKY RÁDY

Problém s jemnými vlasy se může ještě zhoršit používáním nevhodných kosmetických přípravků. Nikdy neaplikujte žádný přípravek v nadměrném množství a pohlídejte si také složení. Vyhněte se všem zatěžujícím složkám, jako je například alkohol. Ze svého kosmetického arzenálu vyřaďte šampony pro uhlazený efekt a lesk. Veškeré tyto přísady jsou pro vlasové vlákno zatěžující, vlas neprodyšně obalí a ten pod tíhou chemických látek ztěžkne. Kondicionéry nanášejte výhradně do délek, nikoli přímo k vlasové pokožce. Jemné vlasy také nikdy nespachujte příliš horkou vodou. Vysoká teplota vody povzbuzuje mazové žlázy k nadprodukci a ještě více oslabuje křehký vlas. Po důkladném vypláchnutí všech přípravků vyfénujte vlasy v předklonu. Budou vzdušnější a efekt plného účesu vydrží déle. Na fénu si nastavte spíše chladnější proud vzduchu.

JAKÝ FAKTOR ZVOLIT?

Je tak lákavé nastavit obličej hřejivým slunečním paprskům... Jenže podle odborníků právě ony můžou z 90 procent za všechna poškození naší pleti. Jediná možná cesta, jak předcházet zbytečným vráskám i zdravotním problémům, je si užívat slunce s rozumem a chránit pleť kvalitními kosmetickými přípravky s vysokým ochranným faktorem. Jak poznat ten nejvhodnější pro naši pleť? Právě se rozhodujete mezi třicítkou a padesátkou? Odborníci se shodují, že mezi nimi velký rozdíl není. „Doporučuji ale zjistit si před nákupem, zda kosmetický přípravek obsahuje i další aktivní látky zvyšující ochranu pleti před negativními účinky slunečního záření, jako je Celligent a vitamin E, které mají výborné antioxidační účinky, zabráňují předčasnému stárnutí pokožky a podporují regeneraci buněk. Skvělé účinky má také hydractin, kyselina hyaluronová a D-panthenol, které pleť zklidňují a hydratují, takže zůstává po dlouhou dobu jemná, hebká a svěží,“ radí kosmetička Lucie Karlíková a připomíná nutnost pravidelně obnovovat vrstvu ochranného přípravku při pobytu na slunci. A s opalovacím prostředkem vůbec nemusíme plynout: na ošetření obličeje postačí přibližně polovina lžičky krému, na celé tělo pak asi šest lžiček.



KOŽNÍ BUŇKY MAJÍ ŽÍZEŇ

V létě hraje zásadní roli pro pokožku voda dodávaná tělu pitným režimem, protože hydratační krémy účinkují pouze na povrchu kůže. „Vodu zevnitř musíme dodávat kožním buňkám pravidelně v průběhu celého dne. Při nárazovém pití většího množství vody tělo tuto vodu velmi rychle zase vyloučí, aniž by ji kožní buňky využily. Při průběžném doplňování tekutin si ale tělo stihne uložit vodu do kůže, která ji pak může využít,“ vysvětluje prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA, FCMA, přednosta Dermatovenerologické kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, a dodává: „V první řadě se to projeví na vzhledu pokožky, a to už po několika dnech. Nejprve se naplní vodou a rozšíří horní i střední vrstva kůže, načež se povrch kůže vypne, vyhladí a působí mladistvěji. Z dlouhodobého hlediska pak při dostatečném množství vody v kůži vůbec nevznikají vrásky a pleť stárne mnohem pomaleji.“



NANESTE ELIXÍR MLÁDÍ

Řešíte konkrétní problém s pleť, ať už vrásky, pigmentové skvrny, zvětšené póry, dehydrataci nebo například akné, a máte pocit, že váš oblíbený pleťový krém na to sám nestačí? Přizvěte na pomoc sérum: obsahuje několikanásobně vyšší koncentraci účinných látek, které se obvykle zaměřují na konkrétní problém s pleť. Při správném výběru a jeho pravidelné aplikaci se vytoužený efekt zaručeně dostaví. A nezapomeňte kromě obličeje aplikovat ho také na krk a dekolt.



LÉTO A BRONZ PATŘÍ K SOBĚ!

Opálené pokožce sluší bronzové odstíny, které nejenže dodají pleti zdravý vzhled, ale zvýrazní také kontury tváře. Krémový bronzer v tyčince se snadno nanáší, díky praktickému obalu jej můžete nosit v kabelce a stát se tak pomocí několika tahů oslnivou královnou letních dní. Novinka značky trend IT UP s jemnou vůní kokosu je k dostání v prodejnách dm.



JAK STÁRNE SVĚT A NAŠE PLEŤ S NÍM

Děsíte se stárnutí, nebo ho berete jako přirozený jev, který tak jako tak přijde? Jde o to kdy, a také jak se k tomuto nezvratnému procesu postavíte. Jak nevypadat v padesáti jako indiánská babička a přitom oddálit estetický zákrok u chirurga? Jde to.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem a Shutterstock



Stárnutí těla, vlasů i pleti je normální, geneticky naprogramovaný fyziologický jev. S tím je potřeba se smířit. Ovlivňují ho biologické události během života a působí na nás různé faktory už od narození. Jsou to hlavně přenesené geny od našich rodičů.

CO VIDÍTE NA PRVNÍ POHLED

Čeho si všímáte na obličeji nejdříve? Nejde jen o vrásky, časem povadá a uvolňuje se tkáň a v důsledku toho i pleť. V pozdním věku je kůže bledá, není schopná správně regulovat teplotu a také přestává vyrábět vitamin D. Kožní problémy se tvoří snadněji a hojí se velmi pomalu vlivem oslabených kapilár. Kůže je suchá, protože mazové a potní žlázy jsou méně aktivní, což snižuje kvalitu hydro-lipidového filmu na povrchu pokožky v takzvané rohové vrstvě. Pokles hydratace způsobuje, že tato horní vrstva postupem času hrubne a vznikají v ní hluboké vrásky. Naštěstí se hned s vráskami a povadlou pleť nemusíte smířit a první krok je jednoduchý. Jednoduše vsadte na prevenci.

ZA CO MŮŽOU GENY

Role okolního prostředí u stárnutí pleti je téměř stejně důležitá jako fyziologie. Mezi nejvýznamnější příčiny patří UV záření, znečištěné ovzduší, kouření, nadměra alkoholu, ale i podvýživa při drastických dietách. A důležitou roli hrají geny. Vypadala vaše maminka ještě v pozdním věku mladě? Gratulujeme, máte šanci na stejný úspěch. Geny hrají důležitou roli. Pokud na ně nemáte štěstí, není třeba rezignovat. Povzbudivé je, že podle dermatologů záleží víc na tom, jak se k sobě chováte, a jiné teorie (například epigenetika) tvrdí, že hádat se o to, zda mají větší vliv geny, nebo vnější prostředí, je nesmysl. Obojí je spolu nerozlučně provázáno spleťtým předivem vztahů. Nejen strava, ale i prožitek se může projevit prostřednictvím biochemických změn, které ve svém důsledku určují genům, zda se mají projevit a jak moc. Co vsadit na úsměv a dobrou náladu?

KAŽDÝCH DESET LET SE POČÍTÁ

Na projevy stárnutí máme čas do dvaceti let. Pak se pozvolna objevují mimické vrásky, vějířky z jemných linek kolem očí. Pořád máte ještě pár let čas na utrácení za drahé protivráskové krémy. Vystačíte s hydratací a ochranou proti UV záření.

Kolem třicátky se projevy stárnutí už hlásí viditelněji, a proto je dobré přidat k prevenci i nějakou tu péči s vhodnou kosmetikou. V každé další dekádě přehodnoťte kosmetickou výbavu a přizpůsobte ji postupujícímu věku. Lepší, než experimentovat s drahými a revolučními přípravky, je poradit se s odborníkem. Možná na sobě vidíte jen pár vrásek, ale kosmetička pozná víc. Doporučí vám krém na den s ochranným faktorem, správný anti-agingový noční krém, péči kolem očí a také správnou prevenci. Určitě vám promluví do duše o odličování a čištění pleti.

POMOZTE KOŽNÍM BUŇKÁM

Každý den nám přibývají na povrchu pleti odumřelé buňky, které mají tendenci ucpávat póry a „sedět“ na povrchu. Normální obnova a odličování buněk se s postupujícím věkem zpoma-

CHOVEJTE SE K SOBĚ LASKAVĚ

Neřkejte pleť opalováním. Ultrafialové paprsky oslabují kožní buňky a usnadňují rozvoj rakoviny kůže.

Zapomeňte na tabák. Kouření cigaret zhoršuje kvalitu kolagenu a elastinu, pleť ztrácí elasticitu a pevnost. Pleť kuřáků je sušší a málo prokrvená.

Znečištěné ovzduší generuje oxidační stres, zhoršuje hydrataci pokožky a omezuje proces deskvamace (obnova epidermis).

Snažte se o dobrou náladu, stres je faktor, který může přímo zvýšit produkci volných radikálů v kůži. Tyto oxidované molekuly ničí buňky a můžou i modifikovat strukturu DNA.

Vybírejte si vhodná jídla, pestrá a čerstvá strava omlazuje. Fast food a tepelné opracování je zodpovědné za nedostatek vitamínů, vápníku, hořčíku a železa.

luje. Z původních 28 dnů ke stáří až na dvojnásobek. To je důvod odstínu kůže jako „bez barvy“. Neznamená to ale, že tato vrchní vrstva pleti je už k ničemu a musíme ji na kost odřít.

Tip K&W:

Jako pleťový detox se doporučují tzv. Skin-foods. Nejvíce opěvovaný bojovník proti vráskám je extrakt ze šťávy hroznového vína viniferin. Produkuje ho houba *Botrytis cinerea* (plíseň šedá), které se daří pouze na vybraných druzích vína. Při přezrávání hroznů se v nich koncentrují cukry s výrazným aroma. Vylučují se polyfenoly v podobě resveratrolu, který se následně přeměňuje ve viniferin, látku, která poskytuje celou řadu benefitů proti stárnutí kůže. Tato aktivní ingredience chrání epidermální kmenové buňky a DNA mitochondrií před vnějšími vlivy a zároveň předchází degradaci kyseliny hyaluronové, elastické sítě a kolagenu.

Americký dermatolog Albert Kligman jako první prokázal, že povrch pleti není jen souborem odumřelých buněk, ale živou strukturou.

Co pro kožní buňky můžete udělat doma? Použijte jemné **exfoliační gely** každý den. Koupit lze také silnější přípravky plné ovocných kyselin při vysokých koncentracích a nízkém pH, které jsou účinné, ale můžou být poměrně nešetrné. V kosmetickém salonu vyzkoušejte **chemický peeling**.

Další možností, jak dostat vodu do hloubky, je **mezoterapie**. Tady nám pomůže kyselina hyaluronová, která působí jako houba absorbující vodu uvnitř škáry, pokožce pak zajišťuje velké vodní rezervy. Využijte k tomu séra a krémy s kyselinou hyaluronovou.

Stravou nejen pro pleť jsou **antioxidanty** a **vitaminy**. Jsou to obranní buňky před oxidací ve znečištěném prostředí. Vsadte na krémy a séra s výtažky z protěže alpské, vitaminem E a také modré nebo tmavé ovoce. Borůvky, rajčata, mrkev a granátové jablko bývají i součástí kosmetických produktů.

Najděte si salon, kde používají přístroj Remodeling Face, který trénuje svaly elektrickou stimulací. Obličejové svaly můžeme procvičovat také mimickým cvičením před zrcadlem.

1



2



KOSMETIKA DOPLŇUJÍCÍ ESTETICKÉ ZÁKROKY

1. Před liftingem: sada Medik8 Retionate obsahuje 2 páry polštářků s kyselinou hyaluronovou, 2 páry rozpustných polštářků z biocelulózy a omlazující oční sérum proti vráskám, Medaprex, 3190 Kč

2. Před mezoterapií: Polštářky s mikrojehlíčkami z čisté kyseliny hyaluronové pro domácí mezoterapii v okolí očí a úst, Belathena, 3000 Kč

3



3. Domácí peeling: Exfoliant Resist advance smoothing treatment 10% AHA obsahuje 0,5% BHA (kyselina salicylová) a směs čtyř alfa-hydroxykyselin, je vhodný pro normální až velmi suchou pleť. Peptidy a antioxidanty (extrakt z hroznů, zeleného čaje, granátového jablka a plodu goji) působí proti negativním účinkům životního prostředí, Paula's Choice, 1128 Kč

4



4. Před úpravou víček: Hydratační sérum Hydra-Global Serum – obnovuje hydrataci pleti, aby vypadala mladistvě, a znovu učí pleť, jak samostatně vyrábět svou vlastní kyselinu hyaluronovou k zajištění hydratace, Sisley, 5600 Kč

5



5. Před liftingem: Unikátní inovace ve světě profesionální kosmetiky působí na geny podílející se na stárnutí pokožky, regeneruje tkáň, zlepšuje funkční architekturu vláken, vyplňuje vrásky, má liftingový efekt, obnovuje obrysy obličeje. Pomáhá redukovat pigmentové nepravidelnosti, zlepšuje kvalitu kožní bariéry, La Grande Crème, Biologique Recherche, 12 990 Kč

6



7



6. Před výplněmi: Vitaminová infúze My Payot concentré éclat – koncentrace vitamínu C a antioxidantního super ovoce – povzbudí unavenou a mdlou pokožku a poskytuje ochranu proti vnějším agresorům, Payot, 1120 Kč

7. Aktivátory Somi se používají po vyčištění pleti a před nanesením krému. Aktivují kožní buňky, urychlují proces vstřebávání následné péče. Podle typu pokožky lze použít tři druhy: Termasomi Gel, Termasomi Spray a Sensisomi Balm, Phyris, 790 Kč (každý)

ZRUŠTE MOJE KRUHY!

Někoho trápí váčky pod očima, jenom když se nevyspí, někoho i po prospané noci. Ať už je příčina jakákoliv, moc parády nám nedělají.

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock

Kruhy pod očima mohou být způsobeny věkem, dlouhým sledováním monitoru, větrem, flámováním, ponocováním, slzením očí... Každá zpravidla víme, co nám nedělá dobře. A víte také, co by je rychle odstranilo? Radí **Denisa Jasinská**, zakladatelka značky Essenté.



OBLIČEJOVÁ ROZCVIČKA

Začněte celým obličejem: Protáhněte ho do všech stran, vytřeštěte oči, a co nejvíce vyplázněte jazyk. Efekt bude lepší, když uděláte dlouhé „ááááá“.

PROTI KRUHŮM POD OČIMA

Tři prsty umístěte k vnějšímu očnímu koutku. Kůži tady táhněte jemně ke spánkům a pomalu zavírejte a otevírejte oči. Několikrát opakujte.

PROTI SPADLÝM VÍČKŮM

Dejte si ukazováčky nad obočí a pomalu ho tlačte dolů, přičemž obočí tlačíte nahoru. Vždy vydržte několik vteřin a pak opakujte.

PROTI POVOLENÉ KŮŽI KOLEM OČÍ

Ukazováček položte nad obočí a to vytahujte nahoru, přičemž pomalu zavírejte a otevírejte oko pod ním. Několikrát zopakujte a pak přejděte na druhé obočí a oko.

PROTI OTOKŮM POD OČIMA

Pomalou, ale maximálně do široka otevřete oči, vykulte je a počítejte do tří. Oči zavřete a stiskněte je co nejvíce, jakoby dovnitř. Opakujte několikrát v maximálních polohách.



TOUŽÍTE PO SEXY POZADÍ? POŘIÐTE SI HO!

Dokonale pevný a pěkně tvarovaný zadek, to je tajný sen téměř každé ženy. Jak se k němu dopracovat? Základem je samozřejmě pravidelný pohyb, posilování a vyvážený jídelníček. Pomocť vám můţou také nejmodernější metody estetické medicíny.

Simona Procházková, Foto: archiv firem a Shutterstock



Hlavní pravidla režimu zvaného „vše pro zadek, kterým se budu všude chlubit“ znějí: nehladověť, změny životního stylu zařazovat do svého každodenního stereotypu postupně a nesnaţit se za každou cenu trhat rekordy. Rady, které přinášíme, jsou dobře známé, ale neškodí si je připomenout.

VYCHYTEJTE JÍDELNÍČEK

Základem je vydatná snídaně, díky které budete mít dost síly na celý den. Vaše strava by měla být pestrá a hlavně, měla by vás bavit, jediné pak u svých předsevzetí vydrţíte a nevzdáte to. Pochutnávejte si co nejčastěji na syrové či grilované zelenině, luštěninách, libovém mase, rybách, čerstvém ovoci, polotučných mléčných výrobcích a cereálních produktech. Kombinujte suroviny, zkoušejte nové chutě, experimentujte! A nezapomínejte na pitný režim, denně byste měli vypít na každých 10 kg své hmotnosti 300 až 400 ml tekutin. Nejlépe samozřejmě čisté vody, neslazeného ovocného čaje nebo ředěných zeleninových šťáv.

VYŠLÁPNĚTE VEN!

Hýbejte se, kdekoli a kdykoli! Park, les, louka, tam všude si můžete udělat „soukromou“ tělo-

cvičnu (využijte strom nebo lavičku k posilování, obrubníky k výpadům, schody apod.). Nemusíte hned začínat s kondičním během, i když je tolik moderní. Nejpřirozenějším pohybem (a také vysoce účinným, pokud jde o hýžďové svaly) je obyčejná chůze. Nazuňte pevné boty a vyšlápněte si na procházku, nebudete zatěžovat klouby a podpoříte metabolismus. Každý pohyb se počítá. Vystupte cestou do práce z tramvaje o pár zastávek dříve a dojděte zbytek pěšky, venčete souseďčina psa, poříďte si hole na nordic walking a místo sedánku s kamarádkou u kávy se vydejte společně na túru.

VSAĎTE NA BRUSLE!

Propadněte kolečkům a pořiďte si in-line brusle. Jde o dynamický sport, který vás překvapivě rychle dostane do kondice, a navíc se při něm skvěle pobavíte. Sbohem, problémové partie! In-line bruslení je totiž naprosto spolehlivou cestou k posílení a vytvarování svalů celého těla. Jde o aerobní aktivitu, při níž spálíte zhruba 800 kalorií za hodinu. Při pravidelném tréninku alespoň třikrát týdně snížíte tukovou zásobu a viditelně vytvarujete hýždě i stehna.

DOMÁCÍ TRÉNINK

Nechce se vám docházet na skupinové lekce cvičení (mimochoodem, výstavní pozadí vám pomůže získat například spinning, step aero-

bik nebo HEAT)? Neholdujete zrovna zvedání činek v posilovně? V případě, že netoužíte po osobním trenérovi ani „okukování“ ve fitku, najdete si na internetu vhodný on-line trénink pro začátečnice nebo specializované programy a soubory cviků pro oblast hýždí. Cvičit podle instruktážních videí můžete v pohodlí obýváku, stačí vám k tomu podložka, posilovací gumička, overball nebo dvě půllitrové pet lahve naplněné vodou.

ZÁZRAČNÁ LYMFODRENÁŽ

Tento druh masáže vám pomůže zbavit organismus přebytečných tekutin a odpadních látek a výrazně pomůže při problému s celulitidou. Na výběr máte ruční (manuální) nebo přístrojovou („nafukovací“ kalhoty). Tedy ne, že by z vás zázračně „odpadala“ přebytečná kila, ale podpoří úbytek tukových zásob uvolněním lymfy a očistí tělo. Podobné účinky má také návštěva sauny, parní lázně nebo rašelinové zábaly problematických partií.

NESMRTELNÉ DŘEPY

Nejjednodušší metody bývají někdy těmi neúčinnějšími. Jeden z nejlepších cviků na hýždě je starý známý dřep. Pro kolena jsou pak šetrnější variantou výpady vzad a vpřed. Dřepy navíc zlepšují držení těla a zpevní i oblast břicha.

POMOC Z RUKOU LÉKAŘE

Pokud se snažíte, sportujete a jíte správně, a přesto nejste se svým pozadím spokojena, neváhejte navštívit ordinaci lékaře. Nejnovější metody plastické chirurgie jsou spolehlivou metodou, jak vymodelovat vysněné křivky. Mírně invazivní, šetrná a bezbolestná technika je laserová liposukce, která se využívá pro permanentní odstranění nahromaděného podkožního tuku z oblastí, z nichž tukové polštáře nelze odstranit ani cvičením či dietami

JE LIBO PŘIFOUKNOUT?

Jedním z nejmodernějších zákroků je v posledních letech oblíbený přenos vlastního tuku, který hýždě vyplní a dodá jim přitažlivější formu. Jinou možností je vložení implantátů do hýždí. „Tvarování hýždí zahrnuje zmenšení, zvětšení nebo korekci asymetrie. Zmenšení je možné liposukcí nebo odříznutím přebytečné tkáně. Korekce asymetrie může být provedena zmenšením větší půlky hýždě nebo naopak zvětšením menší půlky, případně kombinací obojího,“ vysvětluje primář plastické chirurgie MUDr. Martin Molitor z Kliniky Yes Visage.

MIX TIPŮ PRO HEZČÍ ZADEČEK

- Chytré švihadlo Kettler Jump, 299 Kč
- Odolná posilovací guma Cross Band s odporem, Power Systém, 499 Kč
- Multifunkční míč Overball Lifefit, 99 Kč
- Dámské fitness in-line brusle Zealot Ella, 1199 Kč
- Vypínací gel na hýždě a boky Enja Lift-Gel, 269 Kč
- Zpevňující sérum proti celulitidě Q10 Plus, Nivea, 193 Kč



OBLÝ A PEVNÝ, ZKRÁTKA KRÁSNÝ...

Zatímco většina z nás žen se snaží objem svých hýždí krotit, jsou části světa, kde je všechno naopak.

Milana Šimáčková

Vliv latinsko-amerického, a zejména brazilského ideálu krásy, kde se

stal z pěkného pozadí přímo kult, se u nás moc neprojevuje. Přesto zájem o modelaci této partie i zde lehce roste. Zatímco pro brazilské krásky je důležitá správná výška, objem a pevnost zadečku, u nás se tyto partie spíše posuzují s ohledem na možné optické zmenšení, případně úpravu příliš zploštělého tvaru. Pro celou Evropu jsou za přijatelně ideální považovány míry přes zadek okolo 90 centimetrů. Vítězka mezinárodní brazilské soutěže o nejkrásnější pozadí Miss Bumbum 2017, osmadvacetiletá Rosie Oliveira, naměří o deset centimetrů víc.

Ještě před deseti lety vyvolávala představa zvětšení hýždí implantáty pobavený úsměv a zákrok prováděla jediná klinika, nyní jej již lékaři be-

rou zcela vážně. A nejedná se jen o výkony, kdy se upravuje vrozená chyba nebo nápadná asymetrie vzniklá třeba úrazem. Gluteoplastika umožní půlky symetricky zakulatit a odstranit nežádoucí zploštění.

Ne vždy se při takových zákrocích pracuje s implantáty. Někdy se uplatní pečlivá liposukce v místech, kde je tukových polštářků nadbytek (stehna, boky) a následně užití získaného vlastního tuku tam, kde je potřeba tvar doladit. Zdánlivě snadnější přímé tvarování zadečku ubráním tuku liposukcí totiž skrývá technický problém. Razantnější zmenšení objemu podkožní tkáně vyvolává tvarové změny, o které nikdo nestojí – kožní záhyby a převisy. Liposukce se tedy dá použít jen u mladých žen s pevným pozadím, pevnou elastickou kůží a bez kožních přebytků a jen pro mírné změny. Naopak implantáty se aplikují při výraznějších korekcích.

JAK SE VÁM SEDÍ?

Implantáty používané k modelaci hýždí nejsou samozřejmě totožné s implantáty na modelaci prsů, i když se jim podobají. Silikon nebo silikonový obal naplněný silikonovým gelem je tvarově různorodý a dá se vybírat podle potřebné velikosti a speciálních anatomických dispozic. Lékař při aplikaci implantátů musí vždy brát v úvahu jejich „zapojení“ do života po operaci. Po odhojení by neměly bránit běžným činnostem, jako je chůze a sezení. Nesmí na ně být vyvíjen velký tlak, protože by se mohly posunout a způsobit i nechtěnou deformaci celých hýždí.

ZEZADU DOBRÝ!

Lifting pokleslé celé gluteální krajiny (zvednutí a zpevnění) je možný tzv. dermolipektomií. Dělá se v její horní části nebo v dolní části zad, kdy se celá kůže i s podkožním tukem vytahuje nahoru. Je to závažná operace s dlouhými jizvami, které skryje jen oblečení. Ve většině případů zákrok řeší velký pokles kůže. Užívá se tedy v případech, kdy se tělo „opravuje“ např. po nadměrném zhubnutí.

Zvětšení hýždí – augmentace pomocí implantátů. Zákrok, o který mají zájem zejména mladí lidé, a to muži i ženy, kteří sice posilují a cvičí, ale při tvarování postavy narazili na anatomické hranice. Vzhledem k nedostatečnému vyvinutí gluteálních svalů je jejich zadní část plochá a ochablá. Zavedením speciálního implantátu pod hýžděvé svaly se jejich tělo souměrně vytvaruje a jizva zůstává prakticky neviditelná (probíhá mezi půlkami). Zlepšení postavy nabízejí i specializované anti-agingové kliniky ženám vyššího věku se štíhlou postavou, kdy zemská přitažlivost už pozadí poněkud deformuje. Vzhledem ke konkrétnímu tvaru postavy je možné implantát vložit i do rýhy pod hýždí a pod kůži nad sval.

Lipofilling, lipo-injection, fatgrafting pozadí získal v posledních deseti letech velkou oblibu. Často se této metodě říká „Brazilian Butt Lift“. I v tomto případě se jedná o zvětšení. Liposukcí získaný tuk z jiných partií těla se po zpracování injekčně nebo tupými kanylami aplikuje do hýždí. Jedná se vždy o malé objemy umístěné na různá místa do celé hýžděvé oblasti: podkožního tuku i svalů, protože se musí přilíhovat. Výsledek bývá dlouhodobý a je nutné počítat s tím, že část z použitého množství 50 až 450 ml tuku do jedné hýždě se postupně vsřebává.

Vyrovnat se dají i menší deformace a vrozené vady, event. poúrazové nedostatky. Možností je celá řada, vedle vlastního tuku lze použít i injekčně aplikovaný Macrolane (neanimální kyselina hyaluronová). Tento implantát se však musí použít ve větším objemu a zákrok je proto poměrně drahý. Ošetření není trvalé a mělo by se opakovat.

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

Nový patent LPG®: Revoluční technologie Cellu M6® ALLIANCE

BOJ ZA PŘÍROZENOU KRÁSU OD LPG®

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

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

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

NOVÝ PATENT CELLU M6® ALLIANCE

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

Synergické působení obou patentovaných technologií umožňuje automatizovanou mobilizaci tkání.

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

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

NOVÝ SENZOR ALLIANCE SKIN IDENTITY

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

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

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

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

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

kpmedical.cz
endermologie.com



**FIGHT
FOR
NATURAL
BEAUTY**

NENÍ VODA JAKO VODA

Patříte mezi vodomily? Ležíte ve vaně každý den? Jste ponořená v moři dlouhé minuty? Možná je to víc, než je zdrávo. Co s naší pokožkou dělá voda sladká a slaná? Když to zjistíte, možná vyřešíte spoustu nepříjemností s rebelující kůží.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

Otom, že voda svědčí našemu tělu, víme od pradávna. Na její léčivé účinky vsadil jesenický rodák Vinzenz Priessnitz. Jeho „kouzlení“ s vodou neupadlo v zapomnění, naopak. Vodoléčba (hydroterapie) je dodnes využívána především v lázeňských domech v podobě perličkové nebo uhlíkové koupele a podvodních masáží. A jak nám (ne)svědčí doma v koupelně nebo na dovolené u moře? Myslete na to, není totiž voda jako voda!

TA NAŠE KOHOUTKOVÁ

Ve většině domácností v České republice teče z potrubí voda, která je tvrdá. Pozůstatky po ní nacházíme na umyvadlech, ucpávají sprchu, snižují funkci spotřebičů. Najdete je na dně rychlovarné konvice, opraváři v pračce nebo v útržkách žehličky. Je známo, že u spotřebičů snižují jejich funkčnost. Jde o takzvaný vodní kámen, což je řada minerálů v mnohem vyšší koncentraci, než je obvyklé. Na rozdíl od měkké vody, kterou je například voda dešťová, obsahuje vyšší obsah minerálních látek, především vápník a hořčík. Čím je jich více, tím je voda tvrdší.

ČÍM ŠKODÍ KŮŽI

Nevyvoláváme žádnou paniku, ani zákaz mytí, vodu k hygieně potřebujeme. Pokud se však naložíte do vany a setrváte v ní půl hodiny, založíte si na nepříjemnosti. Rozmočená kožní

bariéra a koktejl vodního kamene s mýdlem navíc – to je pravé mučení pro každou citlivku. S každodenní sprchou nebo umýváním obličeje vnikají tyto látky přímo do pórů kůže. „Tady je začátek nepříjemného svědění, pálení i akné,“ varuje dermatoložka MUDr. Monika Arenbergerová. Celou situaci často zhoršujeme, když v zájmu vytvoření větší pěny zvyšujeme dávky mýdla nebo šamponu. Tvrdá voda může i za svědění hlavy a lámání vlasů. Svě o tvrdé vodě vědí hlavně majitelé lupénky, ekzémů a dalších kožních nemocí. Tito lidé by se jí měli vyhnout, což ale může být docela problém.

JEMNÉ ZACHÁZENÍ

Mytí těla patří k civilizovanému chování, o tom není pochyb. Když neteče z kohoutku voda „ideál“, vzdejte se dlouhého namáčení. Relax ve vaně je sice příjemný, ale dejte na doporučení dermatologů, podle kterých rychlá sprcha k hygieně stačí. Pro obličej využijte filtrovanou nebo balenou vodu. Důležitý je také výběr sprchového gelu a následné promaštění pokožky. Neměl by být bez hydratačních látek, pomůže například bambucké máslo nebo aloe vera. Stále oblíbenější jsou sprchové oleje. Spolu s teplou vodou se vsřebávají do pokožky, a tím ji zvláčňují.

CHLOR JE NEPŘÍTEL PLETI

Léto bez koupání v bazénu je pro mnohé nemyslitelné. Je dobré pamatovat na to, že se v nich musí používat chlorovaná voda a ta nepůsobí pokožce žádnou radost. A když se

přidá sluneční záření, bude vaše kůže suchá, což se projeví červenými svědivými skvrnami, ale i vráskami. Proto by měly být u každého bazénu sprchy, které určitě využijte, a nezapomeňte na krém.

VODA NAMĚKKO

Měkká voda šetří domácí spotřebiče, svědčí tělu i vlasům. Možná si ještě vzpomenete na babičky nebo spíš prababičky, které sbíraly dešťovou vodu nejen na zalévání zahrádky, ale pro opláchnutí hlavy. Měkká voda přispívá k hojení ran a ekzémů. Pokožka je po ní vláčná a pružná a nevysouší se. Jenže kde ji vzít? Tvrdou vodu můžou proměnit změkčovače. Jedná se o zařízení, která dokážou s pomocí speciálních iontů odstranit až 99% vodního kamene.

SŮL PRO KRÁSU A ZDRAVÍ

Moře není velký bazén, u kterého se v létě rádi povalujeme a pozorujeme lodě na obzoru. Slaná mořská voda, i soli z ní, obsahují velké množství stopových prvků a minerálů ve vyváženém množství. Vysoké zastoupení mají vápník, sodík, hořčík, draslík, jód, brom nebo železo. Unikátní složení minerálů v mořských krystalcích přispívá k prokrvení, vyčištění a vyživení pokožky. Antiseptické účinky pomáhají při zápachu nohou nebo kožních plísňích. Můžeme v ní relaxovat a ulevit unaveným svalům a kloubům, kloktat ji při zánětech dásní nebo oteklých mandlích. Až budete na dovolené, nebojte se ponořit do vody a proplachovat dutiny, i když pravda, chce to trochu odvahy. Mořská sůl působí an-

tibakteriálně, urychluje hojení ran a kůži regeneruje. Pro lidi s lupénkou nebo atopickým ekzémem je spásou.

KDYŽ JE MOŘE MRTVÉ, VY OŽIJETE

Patří mezi nejslanější moře a na světě je tři miliony let. Pro jeho léčivé účinky ho ročně v Izraeli navštíví miliony turistů. Koncentrace soli je v něm tak vysoká, že vás udrží na vodní hladině a rozhodně si v něm kralu ani prsa nezaplavete. Mrtvé moře nemá žádný odtok a voda se uvolňuje pouze vypařováním. Unikátní je pro obsah minerálních látek, kterých je 30 procent, což je 10krát víc než v jiných mořích. S těmito dary Mrtvého moře se setkáte i v lázních a zakoupit je můžete i pro domácí péči.

Tip K&W: Ve vaně v teplé vodě (maximálně do 38 °C), rozpustíte sůl z Mrtvého moře a ponoříte se do ní na 20 minut. Vaše pokožka přijme minerální látky a stopové prvky. Bezprostředně po koupeli se sůl z těla nesmývá. Zabalte se do osušky a ještě dalších 20 minut relaxujte. Pak teprve se osprchujte a promažte tělo hydratačním krémem.

KOUPÁNÍ V TERMÁLECH

Nezoufejme, že léčivé moře je od nás daleko. Vždyť máme u nás a v blízkém okolí podobný poklad ve formě termálních pramenů. Minerální soli, spolu s relativně vysokou teplotou vody, která se pohybuje okolo 37 stupňů Celsia, působí uvolňujícím efektem.

V Piešťanech například voda vyvěrá z tektonických zlomů z hloubky 2000 metrů a zachytává se v 60 metrech pod zemí, což jí zajišťuje stálé chemické složení a teplotu 67 až 69 stupňů Celsia. Minerální látky uvolňují svalové napětí a zároveň se vstřebávají do pokožky, kde bojují proti zánětům. Tahle koupel na stojáka pomůže odkyselit organismus a udržuje přirozené pH pokožky. Ještě několik dnů zůstane hladká a vláčná i bez promazávání krémem. Voda je středně mineralizovaná a ideální je i k pitné kůře.



Relipidační balzám proti podráždění a škrábání – Krém pro suchou a velmi suchou pokožku se sklonem k atopickému ekzému Lipikar Baume AP+ působí na povrchu a zevnitř pokožky, pozastavuje akutní vzplanutí, stabilizuje pokožku a obnovuje kožní bariéru, La Roche Posay, 399 Kč



Tělový olej s grapefruitem a cypřišem s esenciálními oleji bez syntetiky podporuje pružnost a chrání před antioxidačními a antibakteriálními účinky, Pravaža, 470 Kč



Bio tělový peeling Mojito s mátou a limetkou v kombinaci s rostlinnými oleji, lisovanými za studena, odstraní odumřelé buňky a zvláční zároveň pokožku, Saloos, 121 Kč

Koupelnové S.O.S. mazání: čistící a zklidňující olej Baby oil wash atopisance pro pleť se sklonem k atopii, kterou dlouhodobě zklidňují, s osmi mastnými kyselinami a neutrálním pH, Mixa, 120 Kč



Sprchový a čistící gel na obličej a tělo Réve de Miel okamžitě ulevuje citlivé pokožce, Nuxe, 400 Kč

PONOŘTE SE!



Vyživující tělový olej Nourishing Dry body Oil, Crème de Corps je lehký a nezatěžující olej s minerály v jemném aerosolu, který se rychle vstřebá bez mastných stop, Kiehl's, 460 Kč



Hydratační krém Cera Ve je nabitý ceramidy, kyselinou hyaluronovou, glycerinem, cholesterolem, a tím obnovuje ochrannou kožní bariéru. Je hutnější a i přes svou schopnost skvěle hydratovat není mastný, lze ho použít na celé tělo, včetně obličeje, 359 Kč

Tělové mléko Lotion light vhodné po častém koupání a namáčení s esenciální kyselinou linolovou pro regeneraci kožní bariéry, bez chemie a konzervantů, Linola, 318 Kč



Sprchový olej Natural Oil představuje péči o velmi suchou pokožku s 55 % přírodních olejů, Nivea, 100 Kč

SLUŠÍ VÁM TO NA INSTAGRAMU?

Stálá přítomnost sociálních médií v našich životech má různé nepřímé následky: jedním z nich je i zvýšený zájem o to, jak lidé vypadají, a s tím spojený rostoucí zájem o plasticko-chirurgické zákroky.

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock

Zdá se, že kult mladistvého vzhledu lidstvo hned tak neopustí. To, co bylo dřív doménou filmových hvězd a dalších celebrit, tedy omlazovací zákroky, stává se stále častěji předmětem zájmu žen a mužů všech věků, vrstev a postavení. Musíme přece dobře vypadat v sociálních médiích. Na Instagram, Facebook nebo Twitter dáváme své fotky z dovolené, z výletu, z plesu... Zkrátka neustále potřebujeme dobře vypadat. A také už se neostýcháme pochlubit se s tím, že jsme přírodě trochu vypomohli. Mnozí naopak zveřejňují své fotografie, jak vypadali „před“, jak se o zákroku rozhodovali, jak operace probíhala a jak dopadla.



POZOR NA MEDIÁLNÍ MASÁŽE!

Stejně rušno je na sociálních sítích i na druhé straně: také lékaři mají stále větší potřebu prezentovat výsledky své práce. Tento jev je na jednu stranu pozitivní: „Může to vést ke snížení ostychu a strachu z výkonu u těch, kteří o zákroku uvažují, ale mají strach z neznámého. Pokud je pak zákrok správně indikován, může významně zlepšit kvalitu jejich života,“ říká **doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D.** „Pro veřejnost není většinou při sledování sociálních médií důležité, jaký zákrok zvolit, to už mají rozhodnuté, ale ke komu jít, aby se jim dostalo té nejlepší péče. Hodně lidí neví, jakým způsobem mají postupovat. Při přítomnosti intenzivní mediální masáže ze strany málo kvalifikovaných poskytovatelů s nedostatečným vzděláním to musí být pro ně problematické,“ dodává plastický chirurg. Sociální média navíc můžou také tvořit a šířit falešná očekávání, že každý zákrok je snadný a rychlý, neexistuje při něm žádné riziko a výsledky budou za všech okolností skvělé.

VYBÍREJTE ODBORNÍKY S PRAXÍ

Proto je tak důležité správně si vybrat pracoviště, kde zákrok podstoupím. A to může být docela nesnadné. Stačí se jen podívat na diskuse na internetu i dalších médiích a hned je jasné, že volit lze z vábívé nabídky. Je tak lákavé svěřit se do rukou lékařů, kteří nám slibují větší prsa, krásnější postavu nebo návrat mládí – a navíc za příznivou cenu. Jenže právě proto, že je nabídka tak velká, musíme vybírat obezřetně. Žena, která podstoupí plastickou operaci, aby byla atraktivnější, a potom se téměř neodvážá mezi lidi, je celkem oprávněně zoufalá. Nejenže jsou výsledky žalostné, ale náprava bývá zdoluhavá a často i nemožná.

Lékař i klient mají samozřejmě stejný cíl: dobrý výsledek. V opačném případě mají problém oba. A o problémy nikdo nestojí. Jenže boom, který v estetické medicíně pozorujeme, do tohoto lukrativního oboru láká i méně povolané odborníky. V praxi se někdy stává, že zákroky provádějí chirurgové s jinou specializací, než je ta plastická. Nemají za sebou dlouholeté zkušenosti, nejsou v této oblasti „vyoperovaní“.

NEVĚŘTE VŠEMU!

Zjistíte si proto hlavně, zda je váš vyhlášený odborník např. členem České společnosti plastické chirurgie. A nevěřte všemu, co si někde přečtete. U svého vybraného odborníka možná najdete samá pozitivní hodnocení. Jenže pisa-

**„JE DŮLEŽITÉ
MÍT NA PAMĚTI,
ŽE VÝSLEDEK
A ZOTAVENÍ
VŽDY ZÁLEŽÍ
NA SAMOTNÉM
CHIRURGOVI,
NA KVALITĚ KLINIKY
A POSKYTOVANÉ PĚČI
PŘED A PO ZÁKROKU.
ATRAKTIVNÍ MEDIÁLNÍ
PŘÍBĚHY JSOU JEDNA
VĚC, BEZPEČNOST
A ODBORNOST
LÉKAŘE DRUHÁ. JE
POTŘEBA VĚNOVAT
ČAS HLEDÁNÍ
RELEVANTNÍCH
INFORMACÍ,
REFERENCÍ, ZAJÍMAT
SE A VÝBĚR LÉKAŘE
NEPODCEŇOVAT,“
RADÍ
DOC. MUDR. ONDŘEJ
MĚŠŤÁK, PH.D.**

tele neznáte osobně. Existují vůbec a opravdu mají tak dobré zkušenosti? Vhodnější doporučení získáme od svých přátel, známých, zkrátka od konkrétních osob.



doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D.

Docent Ondřej Měšťák k tomu dodává: „Narůstající zájem o estetickou chirurgii a zvýšená mediální pozornost udělala z tohoto chirurgického oboru postupně zdánlivě snadnou možnost výdělku. V posledních letech proto plasticko-chirurgická obec klade celosvětově na bezpečnost pacientů stále větší důraz. Důležité jsou zejména čtyři faktory: dobře vybavená klinika, správný pacient – neměl by se operovat rizikový pacient –, správně indikovaná operace a samozřejmě správný chirurg.“

FACEAPP V REÁLNÉM ŽIVOTĚ

Lidé se mnohem častěji fotí a chtějí vypadat dobře v reálném životě, ne jenom na fotkách, kde záleží na kompozici, úhlu, nasvětlení a kde je možné fotku upravit např. v aplikaci FaceApp. Ne vždy se jim ale daří mít kontrolu nad fotkami, na nichž se nacházejí. Touží proto skvěle vypadat stále, protože je známo, že třeba i před profesionálním setkáním si nás personalisti vyhledávají na Facebooku nebo na Googlu. Nutnost vypadat dobře se proto už netýká pouze vysoce postavených lidí, kteří jsou veřejně vidět. I to je důvod, proč narůstá zájem o zákroky estetické medicíny.

10 DŮLEŽITÝCH VĚCÍ, KTERÉ BYSTE MĚLI VĚDĚT O OPALOVÁNÍ

Opalování je pro většinu z nás příjemnou záležitostí, ať už se jedná o opalování u moře, v přírodě nebo na chatě. Ale má i svá negativa. Při nadměrném opalování a nedostatečné ochraně pokožky před UV zářením může dojít k jejímu poškození, spálení, a tím i k rychlejšímu stárnutí.

Jak je možné, že pokožka vlivem UV záření stárne? Právě vlivem záření dochází k porušení kolagenových a elastinových vláken a celkové kožní struktury. Tím nejhorším následkem může být při nedostatečné ochraně pokožky tvorba kožního melanomu, rakoviny kůže.

1. HODNOTA SPF (SUN PROTECT FILTRE)

Volte vyšší ochranného faktoru vždy dle typu pleti a destinace. Lidé, kteří se špatně opalují, by měli volit spíše vyšší ochranný faktor a postupně po adaptaci přestoupit na faktor nižší. Snědí jedinci, kteří se opalují bez problémů, mohou naopak ihned zvolit opalovací přípravky s nižším faktorem.

2. UVA/UVB? PARFÉM?

Ideální jsou přípravky, které obsahují směs UVA/UVB filtrů, které chrání pokožku před poškozením způsobeným vlivem UV zářením a zpomalují fotoaging (stárnutí pleti způsobené sluncem). Pro všechny typy pleti i včetně citlivé jsou pak vhodné opalovací přípravky, které jsou bez parfemace.

3. OPALOVÁNÍ U DĚTÍ

Děti mají velmi jemnou a citlivou pokožku, proto by se slunci měly vyhýbat. Pokud je to ale vzhledem k situaci nevyhnutelné, volte vždy maximální ochranný faktor. Ideální bude **Opalovací krém SPF 50** - vysoká ochrana, 220 Kč

4. V POLEDNE OMEZTE SLUNĚNÍ

Mezi 11. a 15. hodinou UV dosahuje záření svého maxima, omezte přímé slunění na minimum.

5. CHRAŇTE SE I POD MRAKY

90% UV záření prochází i přes mraky. Pokud

se vám tedy zdá, že slunce nesvíí a je zataženo, nenechte se zmást a aplikujte přípravek s ochranným faktorem. V opačném případě může mít tato situace nepříjemné následky.

6. MAŽTE, MAŽTE, MAŽTE!

Klidně i přípravkem s nižším faktorem, pokud vám vyhovuje, ale o to častěji. I voděodolný produkt má svoji životnost, především pokud dochází k mechanickým otěrům např. ručníkem, otáčením se na lehátku či třením o oblečení. Přípravek je tedy nutné aplikovat opakovaně. Pokud se dobře opalujete nebo jste tmavší typ, vhodný pro Vás bude **Opalovací mléko SPF 15** - střední ochrana, 205 Kč.

7. ODRAZ UV PAPSŮ

Písek, sníh nebo třeba i tráva odráží sluneční paprsky od země. Opět může dojít ke spálení pokožky, přestože se může zdát, že ve stínu žádné riziko nehrozí.

8. PO OPALOVÁNÍ VŽDY REGENERUJTE

Po každém slunění by měla přijít regenerace, nejen po spálení. Pro pokožku je to nepřiměřená situace a je potřeba ji zklidnit a dodat hydrataci, ideálně kyselinou hyaluronovou, obsaženou ve výrobku. Díky tomu i opalování vydrží déle. Skvělé je **Regenerační mléko po opalování**, 142 Kč.

9. KONEC LEPIVÉHO POCITU

Možná si ještě pamatujete opalovací

přípravky, které kůži velmi lepily, zanechávaly na ní bílý film a obarvily většinu oblečení. Dnešní opalovací přípravky s moderním složením jsou daleko lehčí, krásně se roztírají. Pro světlejší typy bude vhodný **Opalovací mléko SPF 30** - vysoká ochrana, 267 Kč

10. DENNÍ KRÉM S UV FILTRY A OPALOVACÍ PŘÍPRAVEK NENÍ TO STEJNÉ

Denní krémy s UV filtry vás ochrání pouze před určitým typem UV záření v rámci běžného denního fungování (cesta do práce, venčení psa, nákupy). Opalovací přípravky vás budou bezpečně chránit po dobu slunění, kdy se dlouhodobě vystavujete slunci.

A na závěr si pamatujte, že všeho moc škodí. Sluníčko nám pomáhá vytvářet vitamin D, ale vždy bychom měli vědět, kde je naše míra a včas se ze slunce stáhnout. Opalujte se s rozumem.

Kompletní sortiment výrobků, e-shop a poradnu najdete na www.ryor.cz



Chytni bronz

Sun Care

Opalte se do bronzova

Letos už to vyjde, opravdu. Zkuste Opalovací mléka SPF 15 a SPF 30 od RYOR. Krásně se roztírají a jsou vhodná pro obličej i tělo. Kyselina hyaluronová zajistí intenzivní hydrataci, což se přes léto hodí nám všem. A díky absenci parfému jsou vhodná i pro citlivější typy pleti.



200 ml
205 Kč



200 ml
267 Kč



200 ml
142 Kč

Tip po opalování

Znáte ten pocit, pokožka je za celý den příjemně vyhřátá od sluníčka a teď je potřeba, aby odpočívala a zregenerovala. Ideální je **Regenerační mléko po opalování** od české firmy RYOR. Jedná se o lehce roztíratelné mléko, které pokožku jemně ochladí. Hydratační komplex pleť vyživí a současně jí navrátí jemnost a vláčnost. Navíc opálení díky takové péči vydrží déle.

Věděli jste, že opalovací mléko SPF 30 vykryje až 96 % UV záření? Někdy je tedy výhodnější aplikovat krém častěji než použít výrobky s vyšším ochranným UV faktorem a tím pádem hutnější. V každém případě při opalování platí jedno pravidlo – hlavně bezpečně! Tedy mažte, mažte, mažte všechny členy rodiny.



Přečtěte si 6 tipů pro bezpečnější opálení na www.ryor.cz

Kde výrobky zakoupit?

Zkusit můžete jednu ze značkových prodejen RYOR v Praze či Poděbradech nebo jednu z 600 partnerských prodejen po celé ČR. Seznam prodejen a e-shop najdete na www.ryor.cz. Tel. objednávky: 277 001 234.

MOZEK JE PROTI HUBNUTÍ

Máte také pocit, že už na snižování váhy nemůžete jít zodpovědnějším a vědecktějšíм způsobem, a přesto se vám to nedaří? Vědci nám stěžovatelkám uvěřili a báдали, co se děje v mozku, když se člověk snaží zhubnout. A výsledek je velmi překvapivý.

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock



Obezitoložka MUDr. Dita Pichlerová



Je dobře známo, že osoby s nadváhou nebo obezitou při hubnutí zažívají podobné pocity: neovladatelné chutě na něco dobrého a nepřekonatelný hlad. A ty zpravidla jejich úsilí zhatí. Medicína už ví, proč k tomu dochází. Lidé totiž bojují se silným nepřítelem – s vlastním mozkem. Je totiž naprogramovaný tak, aby proti hubnutí bojoval.

PROČ NÁS BOJKOTUJE?

Proč nás náš „nejchytřejší“ orgán bojkotuje? Protože je chytrý. Chce, aby si naše tělo zachovalo určitou váhu. A moc dobře ví, která to má být: ta nejvyšší, které jsme dosáhli v minulosti. Tím se vysvětluje, proč jsou lidé stále hladovější, když se snaží zhubnout. Jejich mozek u nich vyvolá hlad a chutě, které se zdají být nekontrolovatelné. Je to jeho snaha, aby se tělo vrátilo na „ideální“ váhu.

„Tělo se chce neustále vracet k nejvyšší dosažené hmotnosti a mozek baží po endorfinech, které se vyplavují při konzumaci nám libého jídla. Samozřejmě dobrou prevencí je předcházet hladu, a to jednak dostatečným příjmem bílkovin a jednak relativně krátkými intervaly mezi jídly – doporučujeme asi tři hodiny. Třetím opěr-

ným bodem je dostatečná hydratace. Neměli bychom zapomenout, že tytéž endorfiny se vyplavují i při sportu. Nicméně je to méně příjemné než při konzumaci vepřa knedla zela,“ vysvětluje obezitoložka **MUDr. Dita Pichlerová**, která boj s nadváhou dobře zná nejen z praxe, ale i z osobní zkušenosti.

CENTRUM HLADU A CENTRUM ODMĚNY

Skutečný hlad a chutě, tedy touha dát si něco dobrého, i když hlad vůbec nemáme, jsou řízeny mozkem, jeho určitými částmi: centrum hladu a centrum odměny.

Současná věda díky dlouholetému zkoumání čím dál lépe chápe procesy, které se v těchto místech odehrávají při řízení příjmu potravy. V centru hladu se aktivují určité neurony k vyvolání hladu nebo naopak k jeho útlumu. Druhé centrum, které nás ovlivňuje při hubnutí – cent-

**MOZEK CHCE,
ABY SI NAŠE TĚLO
ZACHOVALO
URČITOU VÁHU.
A MOC DOBŘE VÍ,
KTERÁ TO MÁ
BÝT: TA NEJVYŠŠÍ,
KTERÉ JSME DOSÁHLI
V MINULOSTI.**

rum odměny – je zodpovědné za pocit uspokojení či odměny. Pro mnohé z nás je takovou odměnou právě jídlo. Když člověk jí, nebo dokonce i když jenom přemýšlí o dobrém jídle bohatém například na cukr, sůl a tuky, vyvolává to u něj libé pocity. Právě centrum odměny může způsobovat chutě, které se zdají nekontrolovatelné, i když člověk není vůbec hladový.

„Pacienti často přicházejí s žádostí: Udělejte mi něco s hlavou,“ popisuje své zkušenosti obezitoložka. „Míni tím, že mají výborné znalosti o dietním režimu, ale cosi jim brání tyto

své znalosti dodržet. Prostě emoce jsou silnější než rozum. Právě nezvladatelné chutě jsou největší překážkou dlouhodobého dodržování redukčního režimu. V horizontu dní by to snad ještě nebyl takový problém, ale časem je chuť na oblíbené jídlo dožene a dopřeji si ho pak ve větším než malém množství.“

DÁ SE OBEZITA VYLÉČIT?

Pokud člověk není schopný chutě a hlad ovládnout vlastní vůlí, přichází mu v dnešní době na pomoc moderní medicína. K dispozici jsou léky, které mají potenciál bažení po jídle zmírnit, takže osoby s nadváhou nebo obezitou, které obtížně kontrolují chutě vlastní vůlí, dokážou díky nim hubnout mnohem lépe než bez nich. Předepsat je dnes může v podstatě každý lékař. „Obézní by tak měl spolupracovat nejen s nutričním specialistou nebo obezitologem, případně psychologem, ale především se svým praktickým lékařem nebo internistou,“ doporučuje doktorka Pichlerová.

A dá se vůbec obezita vyléčit natrvalo? „Jídelní preference jsou vrozené. Už při narození je tedy zřejmé, jestli budeme preferovat víc sladkou či slano-tučnou chuť a jaký příjem budeme považovat za optimální. Také tendence k obezitě a množství tukových buněk jsou dány během našeho vývoje v těle matky. Celkovou situaci pak dotvářejí naše jídelní zvyklosti. Obliba určitých jídel se vytváří v dětství, důležitý je proto vliv rodiny. Boj s chutěmi a touhou po jídle je celoživotní, ale je pravdou, že návyky se dají po určité době upravit do rozumné normy a oblíbenou pochoutku si pak dopřát jen občas,“ dodává odbornice.

**KDYŽ ČLOVĚK JÍ,
NEBO DOKONCE
I KDYŽ JENOM
PŘEMÝŠLÍ O DOBRÉM
JÍDLÉ BOHATÉM
NAPŘÍKLAD NA CUKR,
SŮL A TUKY,
VYVOLÁVÁ TO U NĚJ
LIBÉ POCITY.**

PROČ NEVYPADAT LÍP?

Kdo by nechodil rád ke kadeřnici nebo na kosmetiku!
Pečujeme o ruce, nohy i o postavu. Můžeme ale i trochu
omládnout. Proč ne, když je to možné a moderní medicína to umožní?

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock



Smířit se s neúprosným stárnutím kůže, nápadnými vráskami nebo s barevnými změnami na pleti, to už dnes opravdu nikdo nemusí. Na kliniky estetické medicíny přichází stále víc klientů, kteří chtějí postupně vadnutí alespoň trochu přibrzdit. S pomocí botulotoxinu, kyseliny hyaluronové nebo třeba faceliftu se dá udělat opravdu hodně. A nikoho to nepřekvapí. Přitom ještě před pár lety i otrlé celebrity tajily, co si pro zlepšení svého vzhledu dohodly s korektivním dermatologem nebo plastickým chirurgem a jakékoliv zásahy popíraly. Dnes je to někdy naopak.

JAK SI PRODLOUŽIT MLÁDÍ

Vyhledit obličej a omladit celkový vzhled umožní řada metod a jejich vzájemných kombinací. Kdo by se tedy divil, že je ženy začaly intenzivně využívat! Jestli dříve čtyřicátnice vypadaly unaveně a opotřebované, dnes se ani šedesátnice za svůj vzhled stydět nechťejí. Jsou duševně svěží a výkonné, a proto i ochotné věnovat svému vzhledu aktivní péči. Potřebují jen sladit vnitřní hodiny (sportují, cestují, mají mladšího partnera nebo ještě pubertální děti) se svěžejším a mladším vzhledem. Rezigonovat je předčasné.

Silnou motivací k návštěvě kliniky estetické medicíny mohou být i profesní požadavky. Doba, která preferuje mládí, flexibilitu a svěžest, ovlivnila postupně nejen oblasti filmu a médií, ale také obchod a vlastně většinu profesí. Jistě, je důležité, co máte v hlavě, ale ta hlava musí přece jen nějak vypadat.

VĚDĚT, CO CHCI

Zákroky plastické chirurgie a samozřejmě i korektivní dermatologie už rozhodně nejsou cenově nedostupné, a to se odráží i na žebříčku preferencí. Čísla se občas mění, ale v zásadě na špičce zájmu zůstává liposukce, zvěšování a úpravy prsů, operace horních a dolních víček a úprava nosu.

Vzhled se ovšem dá vylepšit i méně náročnými a časově snadněji přístupnými tzv. miniinvasivními zákroky, jako jsou aplikace botulotoxinu, výplní pomocí kyseliny hyaluronové do hlubších vrásek, odstranění červených žilek v obličejí nebo likvida-

ce pigmentací a mateřských znamének. Na taková vylepšení stačí peněženka skoro každé ženy, když s tím chvíli počítá. Ošetření se provádějí v lokální anestezii, nevyžadují rekonvalescenci, obejdou se bez jizev a obvazů. Nepřilíš pozorné okolí je vlastně hned ani nezaznamená. Omladí vzhled, ale nekřičí do daleka. Dá se tak dosáhnout zajímavého efektu: zjemnění vrásek, odstranění rýhy mezi obočím, zvednutí koutků smutných úst, ale třeba i zlepšení vzhledu hřbetů rukou, které jinak věk prozrazují docela neomaleně.

VYHLADIT OBLIČEJ A OMLADIT CELKOVÝ VZHLED UMOŽNÍ ŘADA METOD A JEJICH VZÁJEMNÝCH KOMBINACÍ.

Každé takové vylepšení neúprosný čas na chvíli zbrzdí a i když majitelka nebude vypadat na šestnáct, jejímu celkovému vzhledu opravdu viditelně prospěje. A navíc, dá se kdykoliv po uplynutí příslušné doby opakovat.

MENU SE STÁLE ROZŠÍRUJE

Zlepšení vzhledu a boj proti stárnutí je v poslední době frekventovaný termín, a postupně jsme se s ním naučili pracovat. „Záleží samozřejmě na tom, kdy žena přijde. Před čtyřicátkou stačí jemné ošetření vrásek, potlačení nepříjemných rýh, které dělají obličej smutnější, a celkově se rozjasní vzhled. Později injekce botulotoxinu pro horní partii obličejové mírně upraví mimiku, potlačí se tak mračení. Naopak pro spodní část obličejové jsou vhodné injekční výplně kyseliny hyaluronové. Upraví se nasolabiální vrásky a také jemné vrásky okolo úst, které vznikají např. špuřením rtů, anebo povolené ústní koutky,“ shrnuje MUDr. Miloslava Rusková Moskalýková z CLED v pražské Uhříněvsi. „Tyto drobné jemné úpravy se dají opakovat, což prodlužuje jejich efekt. Výhodou jsou i kombinace různých metod, které můžeme uplatnit prakticky v každém věku. Rozhodně není potřeba čekat a mladistvý vzhled se tak dá po mnoho let udržovat.“

Vedle vrásek patří k častým problémům i pigmentové skvrny, které se mohou objevit prakticky kdykoliv, např. jako důsledek užívání hormonální antikoncepce, těhotenství, nedostatečné ochrany před UV zářením, přispívá k nim i věk. S jejich likvidací pomáhají bělicí krémy, chemický peeling, důsledná ochrana proti UV záření, ale i frakční laser.

S povolující a dehydrovanou pletí se dá bojovat např. mezoterapií. Jemnými vpichy se do pokožky vpravují koktejly s kyselinou hyaluronovou a dalšími aktivními látkami, pleť se povzbudí, regeneruje a hydratuje.

K dalším zbraním patří i CO₂ laser, s jehož pomocí se dá obnovit pružnost, elasticita a tonus pleti. Příležitost by měl dostat i v době, kdy se problémy se vzhledem kůže už hlásí o slovo, ale zatím nejsou ještě příliš nápadné. Jakmile se ovšem vytvoří přebytek kůže, nic než facelift účinně nepomůže.

STÁRNUTÍ VE ZPOMALENÉM RYTMU

Zajímavou novinkou se v korektivní dermatologii v posledních letech stalo i ošetření vlastní plazmou. Ta se spolu s vlastními růstovými faktory aplikuje do pleti nebo do pokožky hlavy, aby tam povzbudila regenerační procesy. Stopy po zákroku z pleti zmizí do týdne, omlazení zůstává.

A samozřejmě tu jsou i další možnosti, třeba nitě. Pro ošetření obličej se v současné době používají jak mezonitě, tak i tzv. 3D Multinitě. Aplikují se kanylou a dokážou díky zoubkům, kterými jsou opatřeny, vytvořit poměrně silný liftingový efekt. Po určitém čase se vstřebají a nebrání jiným druhům ošetření ani plastické operaci. S jejich pomocí se redukuje vrásky, pokožka se zpevní a omladí. Ošetřit se dá obličej, ale i krk, dekolt, části paží nebo břicho.

Jak je vidět, moderní korektivní dermatologie může v mnoha případech dosáhnout oddálení chirurgického zákroku o několik let, i když estetická plastická chirurgie neztrácí v žádném případě svůj význam. Vzájemně se spolu s kosmetickým ošetřením účinně doplňují.

POZOR TAM DOLE!

Léto svádí k vodním hrátkám. Kdy jindy si můžeme do sytosti užít plavání, potápění, šnorchlování a dalších radovánek. Pamatujete ale, jak vám babičky a maminky říkaly: „Vylez ven, nebo nastydneš!“. Není to sice takhle jednoduché, ale nic to nemění na tom, že si „letními“ nemocemi rozhodně nechceme zkazit ten krásný čas nicnedělání.

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock



Problémy v dutině břišní jsou nepříjemné celoročně, ale postihnou-li nás v létě, jsou dvojnásobně nemilé, protože nám můžou zkazit dovolenou nebo prázdniny. Jenže právě v tomhle ročním období nás trápí nejčastěji. „Letní nemoci“ jsou v zásadě čtyři: nasydlé ledviny, zánět močového měchýře, vaginální mykóza a nasydlé vaječníky.

NASTYDLÉ LEDVINY

Pod laickým pojmem nasydlé ledviny se ve skutečnosti skrývá zánět ledvin (nephritida). Nemusí vždy vzniknout pouze z důvodu prochazení, často ho způsobuje bakteriální infekce, toxiny anebo také autoimunitní onemocnění. Postižena může být jenom jedna, nebo obě, v každém případě choroba narušuje funkci ledvin.

Příčina: Nebývá to ani tak samotné nasydnutí jako spíš alergická reakce, užívání některých léků (zejména antibiotik), autoimunitní onemocnění, nízká hladina draslíku, vysoká hladina vápníku a kyseliny močové, některé chronické choroby (cukrovka).

Projevy: Bolest zad, horečka, bolestivé, časté a silné močení, tmavá moč, krev a bílkovina v moči, nevolnost a zvracení, zadržování vody v těle, závrať, únava, nechutenství, vyrážka, otoky v obličeji, v oblasti nohou a rukou, bolest hlavy, problémy se soustředěním.

Léčba: Zánět ledvin vyžaduje pouze odpočinek a péči o pitný režim. V případě přítomnosti infekce je nutné užívat rovněž antibiotika. Vhodné je i nasazení kortikosteroidů, antirevmatik a imunosupresiv.

Prevence: Zásadou číslo jedna, pokud už se jednou nasydlé ledviny objeví, je nohy a záda v teple. Pozor si dejte i na stoupání bosou nohou na studené kachličky. Někdy ledvinám stačí fakt málo. Nepodceňujte stravování – konzumace příliš sladkých potravin okyseluje moč, čímž vzniká ideální prostředí pro bakterie. Strava by proto měla být boha-

tá na vlákninu, kyselé potraviny a bez sladkostí. Dbejte na dostatečný pitný režim, ale vyhýbejte se minerální vodě.

ZÁNĚTY MOČOVÝCH CEST

Jde o velmi nepříjemné a poměrně časté onemocnění, které se netýká pouze žen, ale vyskytuje se i u mužů. Ženy jsou však k této nemoci náchylnější, což je dáno odlišnou anatomicou stavbou močového ústrojí. Ženy mají kratší močovou trubici a její vyústění se nachází blízko konečníku, který je zdrojem bakterií způsobujících zánět.

Příčina: Této potíži se často říká nemoc svatební cesty nebo nemoc líbánek. Lékaři tak pojmenovávají infekci močových cest, jejíž hlavní příčinou je *Escherichia coli*, což je bakterie zodpovědná za problémy močového ústrojí. Dostat se sem může právě i při běžném milování.

Projevy: Pálení a svědění v oblasti močové trubice, nepříjemný pocit v oblasti pohlavních orgánů, neklid a podrážděnost, častá potřeba močení, bolest v podbřišku, moč může být kalná nebo tmavě žlutá a je jí výrazně méně než obvykle, bolest v oblasti ledvin, únava a teplota.

Léčba: Akutní forma zánětu se léčí antibiotiky. Současně je nutný pobyt v teple a dostatečný přísun tekutin.

Prevence: Při prevenci zánětu močových cest některé potraviny, vitaminy nebo vitaminové doplňky pomáhají, ale ve chvíli, kdy už došlo k akutnímu rozvinutí nemoci, můžou stav dokonce začít zhoršovat. Preventivně pomáhá konzumace zásaditých a zásadotvorných potravin, dále se doporučuje zvýšit pitný režim a trvale přijímat potraviny s vysokým podílem vitamínu C (ale nedoporučuje se, jestliže už zánět probíhá) a vhodné potravinové doplňky (např. mladý ječmen, mladá pšenice, brusinky, řasa spirulina a chlorella). Jednoduchým krokem, jak infekci předcházet, je dojit se ihned po sexu vymočit.

MÝTY O MOČOVÝCH CESTÁCH – NEPODLOŽENÉ, ALE STÁLE TRADOVANÉ

● Za záněty močových cest může vždy špatná hygiena

Ve skutečnosti se může infekce močových cest rozvinout i u osob, které se myjí důkladně, někdy až několikrát denně. Nedostatečná hygiena intimních partií je sice jedním z rizikových faktorů, zdaleka ne však jedinou příčinou uvedených obtíží.

● Močové infekce postihují pouze ženy

Ženy jsou k rozvoji zánětů močových cest náchylnější, ale mužů se onemocnění může týkat také, a to nejčastěji po padesátém roku věku. Tehdy začíná hrát roli zvěšující se prostata, která brání odtoku moči a podporuje tak množení bakterií uvnitř močového měchýře.

● Brusinkové nápoje jsou zaručenou prevencí

Brusinky opravdu obsahují látky, které komplikují bakteriím průnik do stěny močového měchýře. Běžné džusy jich ale nemusí mít zdaleka takové množství, aby byly skutečně efektivní. Jako prevence zánětů močových cestou můžou být účinné tehdy, pokud obsahují alespoň 26% podíl brusinek a jestliže je konzumujeme denně. Užívání brusinek by rozhodně nemělo být jedinou součástí léčby již rozvinutých zánětů močových cest.

● Onemocní jen sexuálně aktivní ženy

Ani toto tvrzení se nezakládá na pravdě. Ve skutečnosti můžou močovou infekcí trpět i sexuálně neaktivní jedinci včetně dětí či žen po menopauze.

● Infekce močového měchýře jsou neškodné

Onemocnění může mít nekomplikovaný průběh a nepříjemné příznaky brzy ustoupí. Zcela vzácný však není ani přestup infekce do ledvin se všemi svými závažnými dopady. Proto je vhodné potíže, jako je pálení a řezání při močení, zapáchající moč či bolest v podbřišku, nepodceňovat a včas navštívit lékaře.

PROČ SE NEMÁ ZADRŽOVAT MOČ?

Určitě není dobře, pokud někdo chodí systematicky čůrat ráno, když vstane z postele, ve čtyři odpoledne, když jde z práce a pak o půlnoci, než jde spát. Při permanentně přeplněném měchýři se člověk pořádně vymočit už ani nemůže, i když chce, tak je hodně slaboučký. A stagnuje-li moč delší dobu v měchýři, hrozí, že se v něm pomnoží bakterie, které způsobí trápení s močovými cestami. Případně, že se v močovém měchýři vytvoří písek, vysráží krystaly, vznikne kamínek. Můžou se také povolit uzávěrové mechanismy, které brání zpětnému návratu moče do ledvin, a návrat moči do ledvin může vést až k selhání ledvin.

VAGINÁLNÍ MYKÓZY

Vaginální čili poševní mykóza je zánětlivé onemocnění pochvy způsobené houbovitými mikroorganismy – kvasinkami. S touto infekcí

se přibližně 75 procent žen setká alespoň jednou za život. Asi 50 % z nich je postižováno opakovaně a 20 % trpí touto nemocí chronicky, tedy dlouhodobě. Kvasinky způsobující mykózu se v určitém množství přirozeně nacházejí spolu s jinými bakteriemi v pochvě. Jsou součástí normálního poševního prostředí a nečiní žádné problémy. Ty nastávají až při jejich přemnožení, kdy dojde k porušení vaginální rovnováhy.

Příčina: Kvasinkám a jiným plísním se dobře daří ve vlhkém prostředí a k jejich růstu a množení přispívá také zvýšená hladina cukru. Za normálních okolností je v pochvě kyselé prostředí, které je udržováno laktobacily, což jsou poševní bakterie produkující kyselinu mléčnou. Užívání antibiotik vede k vymýcení bakterií, a to jak špatných, tak i tělu prospěšných včetně poševní mikroflóry, která chrání sliznici před osídlením kvasinkami. Vyšší hladina ženských pohlavních hormonů estrogenů také napomáhá množení kvasinek a následnému vzniku mykózy. Proto jsou k této infekci náchylnější ženy v průběhu těhotenství a ty, které užívají hormonální antikoncepci nebo hormonální substituční terapii v období přechodu. Dalším rizi-

kovým faktorem je cukrovka a také nadměrná konzumace cukrů. Na vzniku mykózy se rovněž podílí nesprávná hygiena, a to jak nedostatečná, tak i nadměrná, například časté výplachy pochvy. Nevhodné je také přiléhavé syntetické prádlo, těsné oblečení a mokré plavky, které vytvářejí teplé a vlhké prostředí.

Projevy: Prvním obvykle bývá silné svědění uvnitř i vně rodidel. Dále je to pálení, zarudnutí a otok pochvy a poševního okolí. Objevuje se i pálení a bolestivost při močení a při pohlavním styku. Někdy se může objevit i tlak a bolest v podbřišku. Častý je abnormální poševní výtok.

Léčba: Zaváděním speciálních vaginálních globulí nebo tablet. Léčba trvá déle pouze v případě těhotenství či při pozdní diagnostice.

Prevence: Důležitá je správná hygiena. Nevhodné jsou časté výplachy pochvy, které zbytečně narušují poševní prostředí. Doporučuje se používání speciálních mýdel pro intimní hygienu s obsahem kyseliny mléčné. Pro navození přirozeného vaginálního prostředí je vhodné preventivní užívání probiotik.

NASTYDLÉ VAJEČNÍKY

Nastydlé vaječníky je neodborný termín pro zánět, který postihuje víc orgánů v pánvi (děloha, děložní sliznice, vejcovody, vaječníky a případně i břišní stěna neboli pobřišnice). Nejčastěji je způsoben bakteriemi, které vyvolávají pohlavní choroby. Nastydnutí či chlad přímo zánět vaječniku nezpůsobuje, ale je jeho rizikovým faktorem. Chlad totiž oslabuje organismus, který pak snáze podléhá infekci.

Příčina: Nejčastějšími vyvolavateli jsou bakterie přenášené pohlavním stykem.

Projevy: Mírná až prudká křečovitá bolest v oblasti podbřišku, výtok nebo prodloužená menstruace, teplota, zimnice, nevolnost a zvracení.

Léčba: Antibiotiky, důležité je vždy dobrat celou dávku a nepolevit v období, kdy vymizí příznaky, jinak se onemocnění může vrátit. Dále se doporučuje dodržovat klid na lůžku a přijímat dostatečné množství tekutin.

Prevence: Spočívá především ve snížení pravděpodobnosti nákazy sexuálně přenosnými vyvolavateli.





Revoluce v dámské intimní hygieně! FIDE - Váš výrobce menstruačních vložek!

Dámské vložky s probiotiky & Dámské vložky s aktivním kyslíkem

Společnost FIDE je výrobní společností zaměřenou na dámskou intimní hygienu, která se vedle výroby zabývá též samotným vývojem v této oblasti. Produktové portfolio známé pod vlastními značkami Micci, Oasis a Carin se skládá z menstruačních vložek, slipových vložek, dámských tamponů, výrobků pro lehkou inkontinenci, porodnických vložek a jako novinka byla též zařazena výroba probiotických menstruačních vložek a vložek s aktivním kyslíkem. Naše výrobky jsou také vyráběny jako privátní značky pro naše obchodní partnery z celého světa. V současné době dodává privátní značky pro více než 200 obchodních partnerů. Své výrobky vyváží do více než 40 zemí. Společnost Fide má vlastní vývojový tým a spolupracuje s farmaceutickými společnostmi a gynekology. Filozofií naší firmy je nabídnout zákazníkovi výrobky nejvyšší kvality, ale za přijatelnější ceny než od významných světových výrobců.

Výrazná pozornost je věnována vývoji a výrobě produktů nejvyšší kvality a výrobu produktů se speciální přidanou hodnotou:

Dámské menstruační vložky s probiotiky:

- Unikátní kombinace dámské ultra tenké vložky a probiotik. Vložky obsahují čistou probiotickou kulturu *Lactobacillus acidophilus*.
- Oasis ProBiotic/Carin ProBiotic přispívá k péči o poševní sliznici a komfortní mikrofloru.
- Určeno pro pravidelné použití.

Dámské menstruační vložky s aktivním kyslíkem:

- Unikátní kombinace dámské ultra tenké vložky a aktivního kyslíku, který šetrně desinfikuje vložku a omezuje nepříjemný zápach neutralizací aromatických sloučenin.
- Určeno pro pravidelné použití.

Efekt založený na mechanismech,
které vytvořila sama příroda!

Inovace je nejlepší cestou k úspěchu!



FIDE s.r.o.
Brtnice 35, P.O.BOX 3,
588 32 Brtnice
tel.: +420 567 216 390
fide@fide.cz
www.fide.cz
www.probiotickevložky.cz

VYZDVIHOVÁNÍ KRÁSY

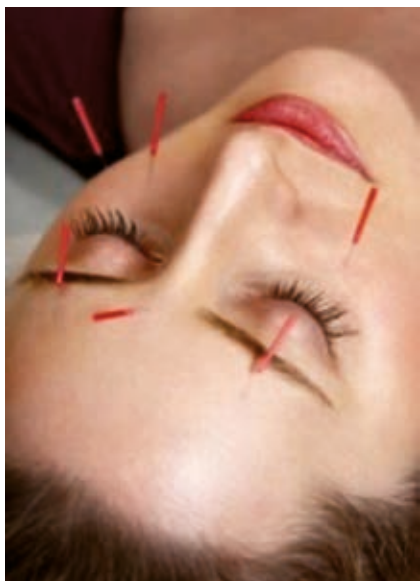
K omlazení vedou mnohé cesty: některé jsou výsledkem výzkumu posledních let, jiné mají dlouhou tradici. Mezi ty druhé patří kosmetická omlazující akupunktura.

Hana Profousová, Foto: Bylinková terapie a Shutterstock





Počátky akupunktury najdeme v Číně, kde se využívá už celá staletí. Její součástí – kosmetická omlazující akupunktura – byla jedním z tajemství krásy bohatých a vlivných žen ve starověké Říši středu. Záznamy o tom pocházejí z dob Sluneční dynastie před osmi sty lety. Koncem 20. století se tato terapie vrátila na výsluní nejen v zemi svého původu, ale šířit se začala do celého světa.



NÁVRAT MLADOSTI

Kosmetická akupunktura je považována za holistické (celistvé) ošetření. Terapeut „vyzdvihuje“ krásu z hloubky na povrch. Nezabývá se tedy jen samotným problémem (stárnutí pleti), ale snaží se léčit i „nemocnou“ duši.

Právě proto, že jde o celistvé ošetření, je na začátku potřeba udělat vstupní diagnostické vyšetření. Systémová léčba spočívá v řešení příčiny

tvorby vrásek, a následně se proto volí mezi několika metodami nebo jejich kombinací: užívání bylinných směsí, akupunktura (na tu se použijí jednorázové miniaturní jehličky) nebo úprava jídelníčku.

KOSMETICKOU AKUPUNKTUROU SE ZVYŠUJE PRODUKCE KOLAGENU A ZPEVNŮJÍ SE PÓRY. MÁ LIFTINGOVÝ A ANTI-AGINGOVÝ EFEKT, PŮSOBÍ PROTI VRÁSKÁM, POVADLÉ PLETI A DVOJITÉ BRADĚ.

„Vaše celkové zdraví je napraveno v průběhu ošetření a zanechá ve vás nejen pocit mladosti, ale skutečně mladší vypadáte,“ říká Monika Golasovská z Bylinkové terapie, která se touto metodou zabývá. Vyzdvihuje navíc i fakt, že jde o omlazení bezpečné, bez nutnosti následné rekonvalescence, a svým způsobem léčí celé tělo.

ZDRAVOTNÍ A ESTE- TICKÉ ÚČINKY

Omlazující účinky souvisejí se zlepšením zdravotních potíží: po ošetření se zlepšuje cirkulace krve, uvolňuje se svalový tonus a svalové napětí, lymfatický systém dokonaleji odplavuje toxiny a škodliviny

CO NABÍZÍ KOSMETICKÁ AKUPUNKTURA

Kosmetická akupunktura je speciální oblast akupunktury, zaměřující se na zlepšení přirozeného vzhledu kůže, která vede k viditelnému omlazení obličeje. Lze ji považovat za alternativu miniinvasivních zákroků, jako je aplikace botulotoxinu, kolagenových injekcí apod. Metoda je vhodná jak pro ženy, tak pro muže všech věkových kategorií a nemá žádné kontraindikace.

z těla. Stimulací se zvyšuje produkce kolagenu a zpevňují se póry. Kosmetická akupunktura má liftingový a anti-agingový efekt; působí proti vráskám, povadlé pleti nebo dvojité bradě, redukuje kruhy pod očima, otoky, odstraňuje pigmentové skvrny.

Počet ošetření je individuální, záleží na celkovém stavu, rozsahu a hloubce vrásek, povadlosti pokožky. Většinou se doporučuje 6 až 10 sezení, jednou až dvakrát týdně (v mezidobí je optimální dělat si doma akupresuru obličeje podle návodu terapeutky). Jedna terapie trvá přibližně hodinu, po ní ještě následuje bylinné ošetření. Po omlazující akupunktuře je pleť chvíli mírně červená díky zvýšení cirkulace krve v obličeji.





VIDĚT VĚCI Z LEPŠÍ STRÁNKY

Dana a Mariana. Matka a dcera. Obě herečky. Bydlí (zatím) v domě, kde se obě narodily. Jaký je jejich vztah ke kosmetice, jak si udržují štíhlou postavu?

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley

Dana Batulková měla čerstvě po premiéře hry Tančírna v ABC a těšila se na prázdniny úplně stejně jako její dcera Mariana Prachařová. Ještě než odjely, sešly jsme se u nich na zahradě, abychom si povídaly o péči o pleť, půvabu, relaxaci... Zkrátka o samých příjemných věcech.

OTÁZKY PRO DANU BATULKOVOU

V kosmetickém časopise nemůžu začít jinak než otázkou: Jak to děláte, že vypadáte stále tak mladistvě?

Asi vás zklam, ale vlastně nic moc. Každý jsme jiný typ a já jsem dostala možná genetický dar po své mamince. Je taky drobná a velice energická. A hodně je to o naladění, o náladě, o tom vidět věci z lepší stránky. Jsem věčný optimista a naivka. Hodně se směju, tak možná to taky dělá hodně.

Působíte jako křehká žena a často role v tomto duchu dostáváte. Věrohodně působíte ale i v rolích žen, které vědí, co chtějí, a jdou si neochvějně za svým cílem. Ve které se cítíte nejlépe? Kdy jste to nejvíce vy?

Vždycky jsem to já, asi pokaždé jiná moje část. Ale je dobré vyzkoušet si všechno, mít širší záběr, zkusit různé role, různé charaktery. Vlastně nejlépe se hrajou záporné role, to vám potvrdí snad každý herec. Je to nejzábavnější.

Diváci vás můžou vidět v divadle, v televizi, ve filmu, kde vás to baví nejvíce?

Nedá se to takhle říct. Divadlo je absolutní základ, je to nějaká kultivace, je to živé umění, tím pádem každý večer dobrodružství. Baví mě samozřejmě i natáčení, potkám tam zase jiné kolegy, které dlouho nevidím, jsem v televizi, vydělám si peníze. Ale vždycky jsem ráda, když je dobrá atmosféra a těším se do práce. Jinak to nemá smysl.

Nedávno proběhla v ABC premiéra představení Tančírna, v němž se vám určitě hodí průprava, kterou jste nabyla jako účastnice a výherkyně televizního pořadu StarDance?

Už bych o nějaké průpravě ani nemluvila, letos to bude deset let. Moje kondice vzala dost za své. Ale tím, že jsem dělávala kdysi gymnastiku a na DAMU akrobacii a baletní průpravu, moje tělo si to pamatuje a nedělá mi zatím takové potíže se do nějaké kondice dostat.

Jak často si v současné době zatancujete? A jaký byl váš vztah k tanci, než jste kývla na účast v taneční soutěži?

Ještě pořád máme s Honzíkem Onderem, mým tanečníkem, vystoupení. Občas nás pozvou třeba na ples nebo nějakou akci. Tančíme jen tango nebo waltz, latinu jsem už vynechala. Hodně jsem se rozhodovala, jestli do StarDance mám jít. Vůbec jsem společenský tanec neměla ráda a ani jsem neabsolvovala taneční. Ale ty dvě první řady jsem sledovala s obdivem, jak to těm mým kolegům krásně šlo. A samozřejmě jsem tomu taky propadla. Je to krása.

Byla to náhoda, že jste v seriálech Četnické humoresky a Svatby v Benátkách hrála švadlenu, nebo máte k šiti vztah i v soukromém životě?

Ano, já jsem v mládí hezky šila a šila jsem i svému muži a synovi. Bavilo mě to, ale zároveň to byla z nouze ctnost. Na trhu nebyly hezké moderní věci, tak jsme si je museli sami vyrobit. Kupovali jsme Burdu, kde byly střihy, a sháněli jsme bavlněné látky. Naštěstí osmdesátá léta byla jednoduchá, samé rovné střihy. Teď, když je všude tolik oblečení, které si můžu vyzkoušet, jsem v opačném extrému, nepříšiju si ani knoflík.

OTÁZKY PRO MARIANU PRACHAŘOVOU

Pochytila jste něco z péče o pleť a líčení od matky, nebo jste si šla vlastní cestou?

Spíš vlastní cestou. Já jsem nikdy moc neřešila, co používat za krém nebo jak se odličovat. V pozdějším věku ale přišel problém s pletí a já musela začít přemýšlet, co s tím. Začala jsem tedy chodit na kosmetiku ke skvělé Ařce Gavendové, na kterou mojí mamce dala kontakt Tereza Voříšková. Měla jsem v té době po vysazení prášků záněty na obličej a už jsem byla zoufalá. Ařka mi pleť doslova vyléčila a jsem jí za to hrozně vděčná. Dělá to hrozně moc i se sebevědomím a každá žena se cítí lépe, když má dobrou pleť. Od mamky jsem ale určitě pochytily červenou rtěnku. A rtěnky vůbec jsem začala nosit díky ní.

Necháte se hodně ovlivnit módními trendy, nebo máte svůj vyzkoušený styl a tomu jste víceméně věrná?

Nenechám se moc ovlivnit. Ani moc nesleduji, co se zrovna nosí a co je takzvaně in. Nosím to, co se mi líbí a v čem se cítím dobře, což jsou převážně tenisky a kalhoty. V létě jsem se už naučila nosit i šaty a sukně, ale měla jsem s tím dlouho problém.

Nedávno jste se nechala ostříhat, takže se teď ještě víc podobáte matce. Často jste také vidět spolu. Dá se říct, že jste kamarádky?

Dá. Pořád spolu rády cestujeme, chodíme do kina, na nákupy a tak. Máme hezký vztah a jsem za to moc ráda.

Líčíte se každý den? Zkoušíte různé druhy líčení, nebo už neexperimentujete?

Každý den ne, ale když mám jít někam mezi lidi, tak ano. V létě to ale dost omezují, protože to v těch vedrech stejně nejde. A když se opálím, tak to také méně řeším. Líčení mě ale baví, baví mě kosmetika a vše kolem toho. Dívám se i na videa, jak se líčit, na nějaké triky a tipy. Moc ale neexperimentuji.

Jaký je váš vztah k tetování?

Dřív jsem byla proti. Nedokázala jsem si představit nechat si něco navždy vrýt na tělo, ale



Mariana Prachařová (24), dcera Dany Batulkové a Davida Prachaře, se na televizní obrazovce objevila už v deseti letech v pohádce Poklad na sovím hrádku, kde ztvárnila hlavní dětskou roli. Později si zahrála v seriálech Horákovi, Trapasy, Comeback, Kriminálka Anděl, Ulice nebo Policie Modrava.

pak se to ve mně nějak změnilo a teď jich mám už osm. Mám ale malé, decentní a na místech, které nejsou skoro vidět. Moc se mi to ale líbí, je to ozdoba.

Jak nejraději relaxujete?

Budťo u seriálu doma na gauči, nebo venku u bazénu. Když mám náladu, začtu se i do knížky nebo vyrazím někam ven s kamarády nebo rodinou.

OTÁZKY PRO DANU I MARIANU

Dopřáváte si pravidelně kosmetické ošetření, nebo se o pleť staráte doma?

Dana: Já většinou doma, na kosmetiku jdu tak jednou za rok.

Mariana: Chodím pravidelně na kosmetiku, protože mám citlivější pleť. O pleť se ale musím starat i doma, mám speciální kosmetiku Dermalogica, kterou už používá i mamka, a jsem moc spokojená.

Jste spíš optimistky nebo pesimistky?

Dana: Já určitě optimistka.

Mariana: Asi jak v čem. Snažím se být ale spíše optimista, i když mi to občas nejde. Vždy si ale řeknu, že by měl člověk myslet pozitivně a vysílat jen kladné věci a snažím se tím řídit.

Co děláte pro svou štíhlou postavu a pro zdraví vůbec?

Dana: Jsem stále v pohybu, pořád něco vymýšlím. Jsem trochu ten hyperaktiv, jak se dnes říká. Nemám zatím čas tloustnout.

Mariana: No, já zas tak štíhlou postavu nemám, mohlo by to být lepší, ale jsem prostě bohužel hrozná v tom se dokopat k nějakému pohybu. Když už něco dělám, tak pro zábavu. Teď jsem třeba začala jezdit na Rekolech v Praze, vyzkoušela jsem paddleboard, ale stejně mě nejvíce baví procházky.

Zahrály jste si spolu v Comebacku – jaké to bylo?

Dana: My jsme se tam nepotkaly. Mary byla u nás v obchodě s Ozzákem.

Mariana: Já tam hrála jen v jedné scéně, kde mamka bohužel ani nebyla, takže jsme se tam nepotkaly, ale hrály jsme spolu v Horákových



Dana Batulková (60) po absolvování DAMU působila v divadle na Kladně a v Mladé Boleslavi, v Praze pak v Divadle Komedie. Hostovala i na dalších pražských scénách, v současné době ji můžeme vidět v Divadle ABC. Diváci ji znají i z filmů (např. Vrať se do hrobu) a z televize. Popularitu jí přinesly i role v televizních seriálech jako např. Redakce, Četnické humoresky, Horákovi, Comeback, Náměstíčko. Jejím úspěchem bylo i vítězství v třetí řadě soutěžního pořadu Star Dance spolu s tanečním partnerem Janem Onderem.

nebo v Kriminálce Anděl a to bylo fajn. Ze začátku trochu divné, ale ve výsledku zábava.

Zajímáte se o novinky estetické medicíny?

Dana: Ani ne.

Mariana: Já upřímně moc ne. Zatím mám pocit, že to snad tolik nepotřebuji, ale až nastane ten čas, tak se o to asi zajímat začnu.

Máte nějakou kosmetickou vychytávku, o kterou byste se podělily s našimi čtenářkami?

Dana: Hodně spát, to hned člověk vypadá líp. A taky se smát, protože pak máte jasné, zářivé oko.

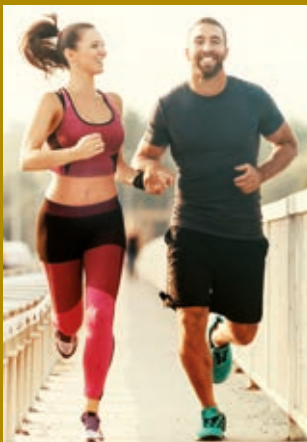
Mariana: To si asi ani nevzpomenu, ale určitě bych chtěla vybidnout všechny ženy, aby se nestyděly nosit výrazné rtěnky. Říkám to často, protože se u nás najde mnoho žen a dívek, které se toho bojí. Přitom to sluší každé z nás a mám pocit, že to ženu vždy hezky rozzáří. Třeba v létě si nemaluji oči, ale stačí mi obočí a výrazná rtěnka a vypadá to skvěle.

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock

ZODPOVĚDNÍ BĚŽCI

Češi, kteří pravidelně běhají, se dívají na svět v mnoha ohledech jinak než zbytek populace. Cenu života nejčastěji označují za nevyčísitelnou a podle toho si ho také chrání. Jinak také nakládají se svým volnem; věnují například víc času práci než přátelům. Ukázal to aktuální průzkum NN pojišťovny a penzijní společnosti mezi více než šesti stovkami obyvatel České republiky, kteří rádi běhají. Zároveň naznačil, že také znatelně víc dbají o zdravé stravování a dostatečný spánek. Častěji rovněž chodí na preventivní prohlídky k lékaři.



OČI A MONITOR

Jaká je maximální doba, kterou bychom za den měli strávit před počítačem, tabletem či mobilem? „Pro dospělého člověka by to neměly být víc než čtyři hodiny, a to nejen kvůli očím, ale také kvůli zdraví celkově. Delší doba strávená u počítače a sezením na místě bez pohybu není pro tělo ideální. Především pro děti je doba, po kterou tablet či telefon používají, klíčová. Po dvaceti minutách by si od hraní na mobilním telefonu nebo tabletu měly odpočinout a začít s fyzickými aktivitami a procvičit oči pohledem do dálky,“ radí MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky DuoVize Praha.



MUDr. Lucie Valešová

KAŽDÝ PÁTÝ MUŽ

Hladina testosteronu začíná klesat už po 30. roce věku, komplikace ale přicházejí většinou později – po padesátce jimi trpí 20 procent mužů. Mezi příznaky patří nižší libido, vyšší sklon k obezitě, únava, podrážděnost, nervozita a nespavost. Skrytě se pak zvyšuje riziko cukrovky, vysokého krevního tlaku, srdečně-cévních onemocnění i osteoporózy. „Nedostatkem testosteronu trpí nejčastěji muži po padesátém roce života. V posledních letech se s ním ale kvůli špatnému životnímu



ilustrační foto

stylu, kouření, nedostatku pohybu a stresu setkáváme stále častěji i u mladších mužů,“ varuje sexuolog MUDr. Pavel Turčan. Nedostatek testosteronu je možné léčit pravidelným dodáváním hormonu, a to formou tablet, injekčně nebo aplikací gelu na kůži. Pozitivní změny je možné sledovat už během prvních tří měsíců od počátku léčby.

PŘED TĚHOTENSTVÍM I PŘI NĚM

Kyselina listová je skvělou volbou pro ženy, které plánují pořídit si miminko. Vyskytuje se přirozeně v potravinách, ale je nestabilní a velmi citlivá na tepelné zpracování. Proto



je vhodnější ji do těla doplňovat v její aktivní formě, tedy prostřednictvím aktivního folátu (vitaminu B9). Doplněk stravy Active Folic tuto aktivní formu kyseliny listové obsahuje. Doporučuje se užívat tři měsíce před plánovaným otěhotněním a také během těhotenství, kdy se požadavek organismu na kyselinu listovou zdvojnásobí až ztrojnásobí.

HOŘČÍK A NAŠE ZDRAVÍ

V dnešní době je psychická zátěž pro většinu lidí každodenním jevem. Neprojevuje se pouze v podobě pozitivního stresu, který člověka aktivizuje a někam posouvá, ale stále více se objevuje také v podobě chronického traumatického stresu, který je pro lidský organismus velmi destruktivní. K fyzickému i psychickému zdraví významně přispívá hořčík.



Mgr. Martin Forejt, Ph.D.

Nedávná studie prokázala, že po 14denní konzumaci minerální vody s vyšším obsahem hořčíku se významně zlepšila reakce organismu na stres a zlepšilo se soustředění a pozornost účastníků studie. „Statisticky významnější zlepšení přitom měly ženy,“ konstatuje autor studie Mgr. Martin Forejt, Ph.D., z Ústavu ochrany a podpory zdraví Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně.

VZHŮRU DO HOR!

Až vyrazíte v létě na horskou túru, myslete na to, abyste měli s sebou všechno, co potřebujete, aby vás nezaskočilo horoko, zima ani žádná nahodilá událost. Samozřejmostí je jídlo na cestu, dostatek nápojů, malé sladkosti na dodání energie, náhradní svetr, neprofoukavá bunda, dalekohled... Je toho dost, co učiní výlet pohodovým. I když půjde o těžší náklad, nebude vám vytahovat ruce, když si ho hodíte do batohu City Pack S – Silver Beige. Je v béžové barvě, takže do přírody krásně zapadne. A jak jeho název napovídá, hodit se vám může i ve městě. Kipling, 2890 Kč.



REDAKČNÍ TIP

TĚLOVÉ SPA RITUÁLY JSOU HITEM!

Propadá jim stále více lidí a není divu. Hluboce relaxační, regenerační, anti-agingové, uvolňující, zpevňující... Wellness rituály jsou příjemným zážitkem a kompletně pečují o tělo i duši.

Simona Procházková, Foto archiv firem



Wellness rituály vycházejí z východní filozofie, tisíce let starých tradic našich

předků a účinků aromaterapie, které v kombinaci s cílenými masážními technikami přinášejí pocit dokonalé harmonie a psychické pohody. Ano, dodají novou energii, osvěží mysl, odplaví nervozitu a stres, omladí, vyhladí a vypnou pleť, prokrví tělo, pomůžou v boji s celulitidou... zkrátka přesně podle toho, co si budete přát. Renomovaná studia a wellness centra pro vás umí připravit rituál přesně „na míru“. Většinou si ale vyberete ze stálé nabídky, která je díky rychle rostoucímu zájmu klientů velmi pestrá a široká.

BÝT JAKO ZNOVUZROZENÁ

S novou energií v žilách a krásnější od hlavy až k patě během dvou hodin? Jde to! Při rituálech se využívají extra šetrné prostředky, kterým vévodí vzácné přírodní oleje, aromatizované mořské soli, čisté bylinné extrakty, čerstvé květy vzácných rostlin, výživná tělová másla, ajurvédské elixýry, mořské řasy, horká čokoláda nebo třeba kokosové mléko. A mají tak romantické, lákavé názvy! No řekněte sami, kdo by odolal Gejšinu tajemství, Magické magnólii, Rituálu čajových lístků, Tajemství Orientu, Rituálu Královny Babylonské, Rituálu květů nebo Zen Romance?

Proč jsou rituály tolik oblíbené? „Jde o kompletní péči, kdy je hýčkáno celé tělo, zkrátka ale nepřijde ani duše. Většina rituálů pochází z hlubin asijské historie, např. v Japonsku se velmi věnují očistě těla a duše skrz jejich koupele a zábaly. V naší uspěchané době se rádi vložíme do rukou mistrů starodávných umění, účinků cenných a vzácných esencí a substancí, jejichž

mimořádné kosmetické vlastnosti jsou známe po tisíciletí. Jejich popularitu vnímám v tom, že účinek na sobě vidíme – a také cítíme – prakticky okamžitě,“ říká Tereza Patraulea, manažerka centra asijských masáží Planet Zen.



WELLNESS RITUÁLY DODAJÍ NOVOU ENERGII, OSVĚŽÍ MYSL, OMLADÍ, VYHLADÍ A VYPNOU PLEŤ, PROKRVÍ TĚLO A POMŮŽOU V BOJI S CELULITIDOU.



SÍLA HORSKÉ PŘÍRODY

Hodte veškeré starosti za hlavu a oddejte se hluboké relaxaci. Absolutní novinkou tohoto léta ve Wellness hotelu Vista je Rituál horskou solí. Možná ani netušíte, jak léčivá sůl umí být. Během očistného rituálu zažijete celotělový peeling horskou solí, který dokonale prokrví, zvláční

a očistí pokožku. Poté následuje detoxikační ražtková masáž solnými měšci, která dokáže vytáhnout nečistoty z hloubi těla i duše. Na závěr vás čeká příjemný odpočinek. Za vyzkoušení stojí ale také ostatní zdejší rituály, ať už Rituál horskými bylinami, Medový nebo s tajemným názvem podle praslovanského názvu řeky pramenící v Dolní Moravě – Rituál řeky Marahwe. Využívají se při nich místní přírodní dary – čerstvé i sušené horské byliny nebo jejich silice, léčivé jílly a med, nasbíraný na zdejších loukách.

KOUZLO SEVERSKÝCH TRADIC

Nechte se unést originálním a zbrusu novým rituálem, který vás během chvilky v mysli přenesení do divokých severských zemí. V komnatách pražského zámku Château St. Havel můžete vyzkoušet na vlastní kůži, že to funguje. Rituál Freya, který nabízí Infinitt, je kombinací bioostružinového oleje, bambukového másla a oleje ze semen divoké ostružiny. Tento balzám pro tělo začíná suchým kartáčováním, které pokožku dokonale prokrví a ta bude okamžitě jemnější a hladší. Dále už se můžete nechat unášet relaxační masáží příjemně nahřátým, voňavým olejem. Před nebo po rituálu si můžete navíc vychutnat místní finskou saunu či whirlpool, které si můžete rezervovat jen sami pro sebe.

(NEJEN) HUBNUTÍ DO PLAVEK

Chystáte se na dovolenou a potřebujete vyladit křivky? Pokud vám nezbyvá moc času, vsaďte na zeštíhlující proceduru Integrative Slimming Talgo, kterou má v nabídce SPA & Wellness Aquapalace Praha. Záleží na vašem přání, kterou problémovou partii chcete řešit (břicho, hýždě, boky, stehna nebo paže). Na výběr máte možnost eliminace celulitidy nebo zpevnění ochablé pokožky. Na úvod



dostanete nápoj, jehož úkolem je rozpo-
hybovat a podpořit metabolismus. A pak už se
položíte a procedura pokračuje kyslíkovým
zábalem s aktivní vanilkou na zahřátí pokožky.
Vanilka předá signál do mozku a tělo má pocit,
že se prohřívá. Pomyslnou třešničkou na dortu
je další krok, a to intenzivní masáž za použití
speciálních sér a krémů pro zeštíhlení a zpev-
nění kontur problémových partií. Pro co nejlepší
výsledný efekt je vhodné ošetření několikrát
opakovat s časovým odstupem jednoho až
dvou týdnů. A pozor, kromě zeštíhlení pomůže
také při zadržování vody, pro lepší prokrvení
těla a odplavení toxických látek z organismu.

ZÁZRAK Z TICHOMOŘÍ

Kdo by se nechtěl aspoň na chvíli v duchu pře-
snout do tropického ráje v Tichomoří? Podaří

se vám to během exotických rituálů Pure Fiji,
které najdete v Resortu Valachy ve Velkých
Karlovicích. Ne náhodou mají ženy z Fiji nádh-
ernou pleť a vlasy. Základem jejich péče
jsou totiž zastudena lisované oleje (kokosový,
sikeci, makadamiový, dilo). „Pure Fiji znamená
především hloubkovou detoxikaci a důklad-
nou očistu. Exotické oleje, používané našimi
maséry, jsou hypoalergenní a zanechávají
pokožku vláčnou a hydratovanou už po první
aplikaci,“ říká Martin Pařízek ze Spa hotelu
Lanterna. K ošetření se používají méně obvyk-
lé postupy a pomůcky, například bambusové
tyčinky, kokosové měšce nebo třeba mušle.
Například v rámci rituálu Kokosová vlna vás
čeká celotělová výživná masáž teplými koko-
sovými měšci, kdy masér nešetří tlaky na zadní
části těla, Cukrový vánek zase spočívá v pee-
lingu celého těla speciálním druhem cukru,

následovaném relaxační masáží kokosovým
olejem s vůní zázvoru.

OPOJNÉ KVĚTY PRO VŠECHNY SMYSLY

Uvolněnou atmosféru tropického ráje, aroma
působící na všechny vaše smysly a absolutní
uvolnění, to vše umožňuje exotická uklidňující
masáž z ostrova Bali, při níž je používán panen-
ský kokosový olej. Vyzkoušet ho můžete v salo-
nu Planet Zen. Po masáži si ještě odpočínáte
v příjemně teplé koupeli v čerstvých květech
a čistě přírodním aromatickém oleji. Během
lázně navíc vaše chuťové pohárky potěší čes-
tvé ovoce donesené až do vany. Na závěr si
pak vychutnáte odpočinek na lůžku pokrytém
čerstvými květy. Kdo by si pak nepřipadal jako
královna?



PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

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



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

Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz



POMALÁ KOSMETIKA

„Konzumovat“ kosmetické prostředky méně a lépe, to je základ „pomalé kosmetiky“, trendu, který přináší zdravější a odpovědnější přístup v péči o pleť a návod, jak se osvobodit od marketingového diktátu klasických kosmetických značek.

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock



Francouzské hnutí Slow cosmétique je dalším přírůstkem do rodiny globálního trendu návratu k přírodě a zdravému životnímu stylu.

S tímto pojmem přišel poprvé belgický specialista v oblasti biokosmetiky a aromaterapie Julien Kaibeck. Výraz si vypůjčil od příbuzného hnutí „Slow Food“ propagujícího zdravé stravování a neplýtvání potravinami. Kosmetické hnutí je dnes reprezentováno Mezinárodní asociací, která na svém webovém portálu (www.slow-cosmetique.org) zevrubně vysvětluje principy a pravidelně informuje o produktech, které jsou skutečně zdravé a neobsahují žádné škodliviny. Tyto produkty se stávají držiteli certifikátu Slow cosmétique.

HÝČKEJTE SI ZDRAVOU KRÁSU!

Nový trend je založený na jednoduchých a srozumitelných principech: na zdravém rozumu a etice. To především vyžaduje odpovědný přístup ke kosmetické péči, dobrou znalost své pleti a jejích potřeb.

Kritický pohled na agresivní reklamu kosmetických značek je součástí etických principů „pomalé kosmetiky“. Podle nového hnutí není potřeba přeceňovat potřeby kůže, některým kosmetickým výrobkům je dobré se vyhnout, protože jsou nadbytečné nebo dokonce škodlivé. Julien Kaibeck radí, abychom se osvobodili od reklam tvrdících, že cílem je dokonalá pleť bez jediného nedostatku. Důležité je zdraví naší pokožky a to ostatní pak přijde samo.

MÉNĚ JE VÍCE

Podle hnutí je potřeba omezit množství používaných přípravků, zůstat věrní těm kvalitním, se kterými jsme zahájili péči, abychom dali pleti dostatek času reagovat. A tady jsme možná u pravého vysvětlení pojmu „slow“, protože každá kožní buňka se obnovuje jen jednou za 28 dní, ne dříve.

Příznivci pomalé kosmetiky dávají přednost produktům a ingrediencím s označením původu „bio“. Výrobky musí být vyráběny a používány

s ohledem na přírodní prostředí a přínos pro zdraví. V tomto smyslu jsou z pomalé kosmetiky vyloučeny všechny složky petrochemického nebo syntetického původu, stejně jako jakékoli přísady znečišťující přírodu jako například silikony. Výčet použitých složek ze seznamu INCI (česky Mezinárodní názvosloví kosmetických ingrediencí) je pro výrobce povinný a nachází se většinou na zadní straně produktů.

JAKÉ JSOU VÝHODY?

Nový trend znamená především použití hodnotnějších ingrediencí než těch, které nabízí konvenční kosmetika: panenský rostlinný olej v bio kvalitě s obsahem přírodních aktivních látek (vitaminy, antioxidanty aj.) a nezatěžují pleť ani životní prostředí syntetickými látkami jako např. EDTA (ethylenediamintetraoctová kyselina používaná jako stabilizátor v kosmetice). Další podstatný argument pro představuje také ekonomická stránka: méně výrobků znamená nižší náklady, a tak kromě zdraví dokáže šetřit i peněženku.

KDE ZAČÍT?

Nejdříve si musíme udělat malou inventuru v koupelně a proйт si složení produktů, které používáme každý den. Ty, které obsahují silikon, přísady odvozené z ropy, plastů a konzervační látky potenciálně toxické pro zdraví nebo životní prostředí se samozřejmě nedoporučují.

Zamyslete se, zda skutečně potřebujete určitý produkt a jak ho případně nahradit. Například místo sprchového gelu můžeme použít obyčejné mýdlo (připravené za studena s obsahem glycerinu). Čistící mléko lze pro změnu vyměnit za hodnotné rostlinné oleje, jež nanese na tampónek navlhčený hydrosolom (květinovou vodou) pro jemné a přirozené odstranění make-upu.

JAKÉ VYBRAT PRODUKTY?

Zvolte přípravky, které mají označení bio, jsou držiteli certifikátu Slow cosmétique nebo podobného typu přírodní kosmetiky. U nich máte záruku, že neobsahují žádné pochybné ingre-

A JAK NA TO PRAKTICKY?

Ráno vyčistíme pleť hydrolátem (květinovou vodou podle typu pleti – růžová, levandulová, heřmánková, ze zeleného čaje), abychom upravili pH, a pak masírujeme obličej pár minut trochou oleje před aplikací denního krému.

Večer pečlivě odstraníme make-up neutrálním rostlinným olejem (ze sladkých mandlí nebo meruňkových jader) a dokončíme postříkem hydrolátu. Poté masírujeme tvář několik minut pár kapkami olejového séra podle typu pleti.

Tělo po sprše s mýdlem „za studena“ masírujeme panenským arganovým, avokádovým nebo makadamovým olejem. Dokážou zázraky! Nejsušší partie těla můžeme navíc hýčkat bambuckým máslem. Jednou či dvakrát za týden si dopřejeme masáž těla kartáčem „na sucho“, která má stejný efekt jako peeling a krásně prokrví pokožku; zůstane pak jemná a vláčná.

Používejte skutečně jen to, co vaše kůže opravdu potřebuje: jemný čistící prostředek, hydratační nebo denní ochranný krém (bez chemických UV filtrů) a výživnou péči na noc. A čas od času nechte pleť důkladně odpočinout a dopřejte jí jednu či dvě noci zcela bez kosmetiky, aby měla možnost obnovit vlastní sebe-regulační funkce. Po čase uvidíte změnu v podobě pokožky překvapivě svěží a prozářené zdravím.

dience škodlivé pro zdraví či životní prostředí. Tyto značky jsou většinou k dispozici v prodejnách bio nebo v některých lékárnách. Jsou méně známé, protože jejich výrobci investují méně do reklamy, proto je jejich cena také nižší. Základními kameny jsou rostlinné oleje, bambucké máslo, aloe vera, kosmetická hlínka, výtažky z rostlin a esenciální oleje. Jestli chcete mít jistotu, že kosmetika je přírodní, pátrejte po certifikátech (např. CPK – Česká republika, BDIH – Německo, ECOCERT – Francie).

MÍSTO, KDE ZAPOMENETE NA STAROSTI

Neustále někam spěcháme, stresujeme se v zaměstnání, nemáme čas se v klidu najíst, dýcháme často nedýchatelný vzduch... Důsledkem jsou civilizační nemoci, které jsou označovány za fenomén 21. století. Stále větší množství Čechů hledá proto pomoc v lázeňských a wellness zařízeních nebo na místech, kde lze plnohodnotně relaxovat.

Eva Klánová, Foto: Turistický spolek Attersee-Solná komora a Shutterstock

Mezi nejčastější civilizační onemocnění, která dnes postihují i mladé lidi, patří obezita a s ní spojené zdravotní problémy nebo onemocnění pohybového aparátu. Zdravotních problémů souvisejících s uspěchaným tempem doby je ale mnohem víc. „Vedle obezity a problémů s pohybovým aparátem Češi vyhledávají nejčastěji lázeňskou péči kvůli psychickým potížím v podobě depresí, únavového syndromu nebo syndromu vyhoření. V důsledku rychlého životního tempa se ale mohou u lidí objevovat i alergie nebo astma. S civilizačními chorobami je spojené i předčasné stárnutí, demence včetně Alzheimerovy choroby, předčasné porody i potraty, zánětlivá revmatická onemocnění kloubů, onkologická

nebo kardiovaskulární onemocnění,“ vyjmenovává Richard Šipoš z portálu Spa.cz, který se specializuje na prodej lázeňských a relaxačních pobytů.

Než se však dostaneme do fáze, kdy je třeba vyhledat lékaře, měli bychom se zamyslet sami nad sebou, naordinovat si relax a alespoň na několik dní opustit starosti všedního dne. Náš tip leží přibližně hodinku a půl od českých hranic.

RELAXACE U TYRKYSOVĚ MODRÉ HLADINY

Máte rádi turistiku, cyklistiku, kulturu, historii, koupání, potápění, jachting a dobré jídlo? Rakouská Solná komora a Atterské jezero (Attersee) nabízí v tomto směru vše i něco navíc.

Atterské jezero nebo také Kammerské jezero je ledovcové jezero v severním Rakousku v Alpách v pohoří Salzkammergutberge. Má rozlohu 46,7 km² a je tak třetím největším jezerem v Rakousku, dosahuje maximální hloubky 171 m a leží v nadmořské výšce 467 metrů. Teplota vody zde v létě stoupá až na 25 °C. Tolik statistika.

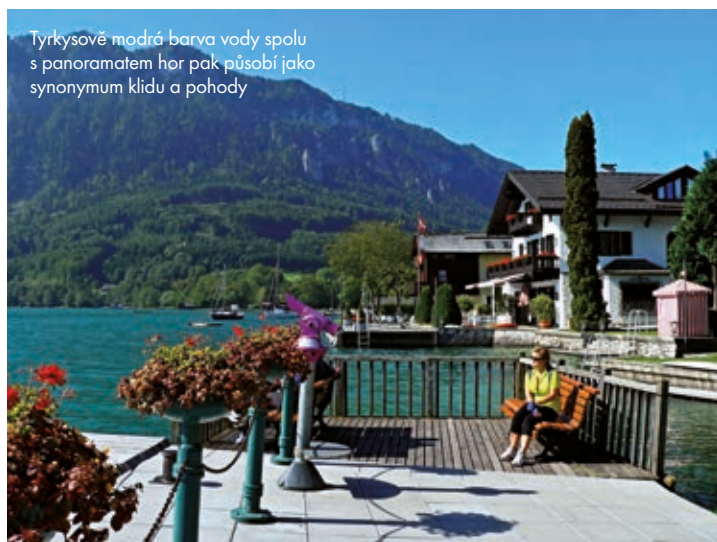
Pro návštěvníky je podstatnější fakt, že kvalita vody v jezeře odpovídá pitné vodě. Bez obav se tak zde můžou vodním radovánkám oddávat i ti, kteří mají citlivou pleť. Sinice zde nehroží. Tyrkysově modrá barva vody spolu s panoramatem hor pak působí jako synonymum klidu a pohody.

Lidé však tuto oblast osídlili už tisíce let před tím, než se stala oblíbeným cílem pro rekreaci. V době kamenné, před 5000 až 6000 lety, si lidé na břehu jezera budovali domy na dřevěných kůlech, jejichž pozůstatky se zde nacházejí dodnes. Archeologové zde našli pazourkové nože a dýky, jako měl u sebe „ledový“ muž Ötzi. Stavby na kůlech jsou dnes zahrnuty do světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO.

Pro české turisty může být neméně zajímavá historie ne tak vzdálená. Atterské jezero, především jeho jižní břeh s reliéfem hor, bylo totiž na konci 19. a na počátku 20. století velmi oblíbeným místem rekreace české průmyslové a finanční elity. Dnes má ve zrekonstruovaných rezidencích sídlo mnoho rakouských i mezinárodních prominentů.

V době kamenné si lidé na břehu jezera budovali domy na dřevěných kůlech, jejichž pozůstatky se zde nacházejí dodnes





Tyrkysově modrá barva vody spolu s panoramatem hor pak působí jako synonymum klidu a pohody



Atterské jezero je ideální místo pro milovníky vodních sportů



Gustav Mahler trávil u Atterského jezera léto s rodinou. Aby mohl nerušeně komponovat, nechal si přímo na břehu postavit malý domek

INSPIRACE PRO SKLADATELE I MALÍŘE

Tyrkysově modré jezero s panoramatem hor lákalo vždy také umělce. Skladatel Gustav Mahler trávil s rodinou letní měsíce v letech 1893–1896 na břehu jezera ve Steinbachu, v budově dnešního hotelu Föttinger. Aby mohl nerušeně komponovat, nechal si přímo na břehu jezera postavit malý domek, který je dnes součástí areálu hotelu.

Během let sloužil domek k nejrůznějším účelům, od skladu po zázemí řeznictví, které provozoval dědeček současného majitele hotelu. V létě 2016 byl domek navrácen zpět do původní podoby a návštěvníci v něm dnes najdou i klavír, u kterého Mahler komponoval.

Atmosféra Attersee a okolní krajina inspirovala i malíře. Nejznámějším je patrně světově proslulý secesní malíř Gustav Klimt, který v tomto regionu pravidelně trávil letní měsíce v letech 1900 až 1916. Zde také vznikla převážná část z padesátky jeho krajinomaleb. O jeho pobytu na Attersee informuje návštěvníky multimediální výstava v Centru Gustava Klimta v Schörflingu.

SVĚT ALPSKÉ KRYSTALICKÉ SOLI

Dokonalý odpočinek musí být vyvážený – pro ducha i pro tělo. Kde jinde byste našli autentic-

ké solné lázně než v oblasti rakouské Solné komory.

Místní solné lázně ve Wiltenhagu využívají domácí krystalickou alpskou sůl, 100% přírodní nerafinovanou, nejedovanou a bez umělých přísad. Sůl je vhodná pro zdraví, do kuchyně i do koupel. Procedura inhalace soli trvá standardně 45 minut. Několik tun krystalické soli, gradovna a medicínské rozprašování soli blahodárně působí na průdušky, plíce, sliznice i kůži. Pomáhá mj. při pylových alergiích, astmatu, senné rýmě, nachlazení, migrénách či depresích. V nabídce jsou také masáže krystalickou solí. V příslušném obchůdku si pak můžete sůl koupit i s sebou domů.

V nedalekém Bad Ischlu si lze užít termální lázně, které opět nabízejí procedury využívající alpskou sůl, např. solankový bazén s 3 % soli a teplotou 34 °C nebo whirlpool se solankou o teplotě 36 °C.

PÁLENICE, PIVOVAR I VČELÍ STATEK

Alpy a jejich okolí si podvědomě asociujeme především s mléčnými výrobky. To je samozřejmě velmi zkrslující a zúžená představa. Tvrdý alkohol a pálenici si pak podvědomě spojujeme s muži. Z tohoto stereotypu vyvede návštěvníky palírnice Rosi Huber – D´Brenne-

rin ve Weyreggu, která získává za své produkty v Rakousku jedno ocenění za druhým. Dámská tradice pálení je v jejím domě provozována už po tři generace. Zajímavostí je, že původní dekret povolující pálení získala palírna už od císařovny Marie Terezie.

Množstvím ocenění se chlubí také minipivovar Bierschmiede. Hospůdka s připojeným obchůdkem nabízí milovníkům zlatavého moku nepřehledné množství pivních druhů a chuť. Inspirací pro vznik značky a jméno pivovaru byl dědeček současného majitele, profesí kovář.

Pokud vám alkohol a pivo nic neříkají, pak se můžete vydat po včelí stezce do včelího statku Attersee. Na 1,5 km dlouhé cestě můžete včely pozorovat z bezprostřední blízkosti. Procházku zakončíte, jak jinak, v malém obchůdku, který voní po včelích produktech a kde můžete také řadu včelích dobrot ochutnat i koupit.

Míst, která nám „udělají dobře“, stejně jako aktivita, které nám pomůžou řešit stres, únavu a další problémy spojené s hektikou všedního dne, je nejen u Atterského jezera daleko více. Chce to jen najít si čas, na chvíli se zastavit a čerpat energii genia loci, kterou tato místa nabízejí.

JAK BÝT V POHODĚ

Možná právě ležíte někde u vody a cítíte se skvěle. Děti si tiše hrají, manžel si čte. Všechny starosti někam odplavaly. Ani se vám nechce věřit, že to takhle nebude pořád. Ale nebude, všední dny přinášejí starosti a s nimi stres. Jak se ho zbavit?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



Zbavit se stresu? Copak to jde? Úplně možné to jistě není, protože nedokážeme ovlivnit jeho příčiny v našem životě. Můžeme ale změnit způsob, jakým na něj budeme reagovat. Není to žádná další „knížecí“ rada, opravdu to je možné. Stačí jen se řídit v podstatě jednoduchými radami. Naše tělo je na tento boj dokonce dobře připraveno, i to je důvod, proč na stres reaguje tak silně.

MOZEK NEVÍ, KUDY KAM

Dost už bylo rad, které si jednou přečtete a brzy zapomenete. Chcete konkrétní rady na situace, kdy vás životní situace zase skřípnou. Požádali jsme o ně psychologku a psychoterapeutku **Mgr. Alžbětu Protivanskou**. „Víte, že ze stresu nemůžete spát, špatně jíte a jste protivní. Existuje totiž jeden konkrétní důvod, kterým si sami sobě stres činíme větším a často úplně nesnesitelným. Nutíme svoji hlavu, aby dělala něco jiného než tělo. Jakmile se věnujeme jedné činnosti a u toho přemýšlíme o jiné, náš mozek neví kudy kam. Vidí něco před sebou a reaguje na to. Druhá věc se odehrává v myšlenkách a na tu taky reaguje. Nemůže jinak, než posílat tělu všechny tyhle signály. A tak se největší část příčin stresu odehrává v naší hlavě.“

Co z toho vyplývá? Velké části stresu se zbavíte, když se budete důsledně zabývat vždycky jen

EXISTUJE KONKRÉTNÍ DŮVOD, KTERÝM SI SAMI SOBĚ STRES ČINÍME VĚTŠÍM A ČASTO ÚPLNĚ NESNESITELNÝM: NUTÍME SVOJI HLAVU, ABY DĚLALA NĚCO JINÉHO NEŽ TĚLO.

jednou věcí. Když vaříte, myslíte jen na vaření, uvidíte, že nic nepřipálíte a nebudete se kvůli tomu na sebe zbytečně zlobit. Když pracujete, nemyslete na to, co se právě děje doma nebo co vás čeká zítra. Vyhnete se tak zbytečným chybám. A právě tak důkladně odpočíváte. Zkrátka cokoliv děláte, dělejte celým tělem, srdcem i hlavou. Rozdíl poznáte brzy.

KOMANDUJE VÁS VNITŘNÍ KRITIK?

Psycholožka radí načrtnout si tři kroky, které zabrání, abyste podlehl nejistotě. „Prvním krokem je chvilka pozorování toho, co váš mozek vlastně vytváří. Je to katastrofický scénář, který končí totálním debaklem? Nebo je to spíš série pochyb o sobě a svojí hodnotě? Jsou to obrázky selhání nebo pocit, jako by vás komandoval vnitřní kritik? Na chvilku se posaďte a jen to pozorujte.“

ROZDĚLTE SI ÚKOL NEBO PRÁCI NA TAK MALINKATÉ KRŮČKY, ŽE SE BUDE ZDÁT AŽ SMĚŠNĚ SNADNÉ NĚKTERÝ Z NICH SPLNIT.

Jakmile identifikujete, co si na vás mozek „vymýšlí“, hoďte to na papír. Všechny myšlenky, obrazy, pocity, které vás k tomu napadají. Už jenom tohle by vám mělo hodně ulevit. Je to tak proto, že náš mozek je vyrobený na to, aby myšlenky produkoval, ne aby je ukládal.

Zbývá třetí krok, a to je podívat se na to, co vzniklo na papíře, a nějak se z toho vymotat. „Vzít ten katastrofický scénář a dopsat ho až do konce,“ doporučuje odbornice. „Každá situace v životě nakonec skončí a není důvod, proč byste měli reálně zamrznout zrovna ve chvíli, kdy se něco pokazí. S vnitřním kritikem se normálně pohádejte. Zpochybňte, co říká, a vzpomeňte si, že jste přece něco podobného už dříve zvládli.“

Likvidátory stresu

- přírodní doplňky
- strava bohatá na živiny: tělu i duši prospěje dostatečný přísun vitaminů, stopových prvků, zdravých tuků, aminokyselin a antioxidantů
- akupunktura: vědci zjistili, že tato terapie vyvolává řadu změn v kardiovaskulárním a imunitním systému, což se osvědčuje v boji se stresem
- meditace, autogenní trénink: praktiky prohlubování soustředění pomáhají k uvolnění
- jóga: ideální metoda pro potlačení úzkosti a stresu, protože se v mozku vyplavují endorfiny, které na tělo současně působí jako léky proti bolesti a na zlepšení nálad

NAUČTE SE SOUSTŘEDĚNÍ

Tady jsou čtyři způsoby, jak se naučit soustředit na to, na co potřebujete:

Rozdělte si úkol nebo práci na tak malinkaté krůčky, že se bude zdát až směšně snadné některý z nich splnit. Budete mít pocit, že se hýbate z místa, zůstává za vámi úspěšně odvedená práce, a ještě k tomu budete vždycky vědět, že na daný úkol stačíte a za chvíli bude po něm. Vaše pozornost se výraznělepší.

Uklidte si kolem sebe. Tak, jak to vypadá kolem vás, tak to vypadá i ve vaší hlavě.

Jestli ztrácíte pozornost, když mluvíte s lidmi, nebo vám úplně vypadne nit, jestliže máte něco prezentovat, koukněte se, jak se mají vaše prsty u nohou. Projedte si v duchu rychle celým tělem, než se k nim dostanete. Zastaví to splašené myšlení a dá vám to pocit, že máte zase situaci pod kontrolou.

Čtvrtý a nejdůležitější způsob, jak zapracovat na své koncentraci, je postarat se o sebe. Vstaňte od stolu minimálně každých devadesát minut, pijte hodně vody a čas od času se protáhněte!

LÉTO SI MUSÍTE VYCHUTNAT!

Čas výletů, dovolených, cestování, povalování na pláži a zahradních grilovacích party ještě zdaleka nekončí. Které dobroty by vám mohly přijít k chuti?

Simona Procházková, Foto: archiv firem

JE LIBO VIŠNĚ V ČOKOLÁDĚ?

Do nové příchuti oblíbeného jogurtu islandského typu Skyr se okamžitě zamilujete. Varianta višně s čokoládou doplňuje dosavadní nabídku šesti druhů. Originální kombinace vznikla na základě testování požadavků spotřebitelů. Jogurt se vyrábí z mléka od českých farmářů, obsahuje jen 0,2% tuku a je doslova nabitý bílkoviny. Jogurt Skyr Višeň-čokoláda, Bohušovická mlékárna, 17,90 Kč (140 g)



OKOŘEŇTE SI ŽIVOT

Bez bylinek a koření se v kuchyni neobejdeme. Každé jídlo povýší na dokonalý gurmánský zážitek a dodají mu neodolatelnou vůni. To platí i o kořenicí směsi Mixed Spice, která obsahuje skořici, zázvor, muškátový oříšek, nové koření a pomerančovou kůru. Oceníte ji při přípravě sladkých pokrmů.



Směs koření Mixed Spice, Marks&Spencer, 69,90 Kč (50 g)

BLESKOVÁ SVAČINKA

Na cesty, rodinné výlety i horské túry, tam všude se bude hodit zdroj rychlé energie, malý snack, který vám okamžitě dodá sílu. Vsaďte na müsli tyčinky Fit, které se objevily v obchodech ve dvou zbrusu nových, lákavých příchutích – ananas a černá jeřabina. Jsou plné ovoce, ovesných a pšeničných vloček, ořechů a semínek, tedy vitamínů, minerálů a vlákniny.

Fit müsli tyčinky bez polevy, černá jeřabina a ananas, Úsovsko Food, od 9,90 Kč (23 g)



ŠŤAVNATÁ MALINA

Lahodná chuť, osvěžení v horkých dnech a malinová dužina, to vše najdete v ovocném koncentrátu BezVa, vyrobeném bez vaření a pasterace, díky čemuž jsou v nápoji zachovány veškeré přírodní látky (74% podíl čerstvých malin). Doslazován je pouze fruktózou, tedy ovocným cukrem a sukralózou, a doporučuje se ředit vodou v poměru 1:4 až 1:8. Příprava domácí limonády nebyla nikdy snadnější!

Koncentrát BezVa Malina, 105 Kč (250 ml)



ČAJ (NEJEN) O PÁTÉ

Ovocný čaj Kusmi Tea AquaExotica přináší chuť a vůni vzdálených exotických zemí, kam vás přenesou již při prvním doušku. Dodá energii, ať už ho budete servírovat teplý,

nebo jako oblíbený „ice tea“, tedy ledový čaj. Obsahuje květ ibišku, jablko, mango a navíc ještě tropické dračí ovoce, nazývané pitahaya, což je vlastně plod kaktusu.

Tato kombinace zajišťuje nádhernou růžovou barvu nápoje. Ovocný čaj Kusmi Tea AquaExotica, 485 Kč (balení 125 g), 345 Kč (balení 20 mušelinových sáčků)



DOMÁCÍ OMÁČKY

Omáčky Ungrier v několika příchutích (klasická jemná, medová nebo česneková) využijete jako marinádu pro nakládání masa i jako přílohu k pečeným masům, klobásám, rybám i zelenině, hodí se také k těstovinám. Vyrábí je Karel Ungrier podle originálních receptů v „home made“ kvalitě (ručně plněné i balené). Při výrobě se nepoužívají umělá dochucovadla, barviva ani konzervanty.

Omáčky Ungrier, česneková 64,90 Kč (250 ml), medová 69,90 Kč (250 ml)



JAHODOVÁ VÁŠEŇ

Osvěžující novinka udělá radost nejen dětem, ale také dospělým, kteří chtějí mlsat zdravě. Ty nejlepší jahody z české sklizně, šokově zmrazené a bez použití jakýchkoli konzervantů nebo barviv, jsou skvělou lehkou laskominou. Hodí se do nejrůznějších dezertů.

Jahody s cukrem, Dione, 29,90 Kč (200 g)



**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:

press21

Press21 s.r.o.

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

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

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

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

Na počátku léta jsme tak zaměstnáni balením správného opalovacího krému na dovolenou, že někdy úplně zapomínáme na ochranu vlasů. A přitom vlasy, stejně jako pokožka, reagují na slunce citlivě.

Abyste si vlasy zachovala lesklé a zdravé, stačí dodržovat několik snadných pravidel.

Sluneční UV paprsky a plážový vítr můžou způsobit roztřepení konečků vlasů. Před dovolenou si **vlasy nebarvěte**, protože chlór a sůl pravděpodobně změní jejich barvu. Barvení vlasů také může způsobit, že budou na slunci mnohem zranitelnější. Pokud si je opravdu musíte nabarvit – udělejte to alespoň 10 dní před odjezdem na letní dovolenou.

Doporučujeme vzít si s sebou pro zlepšení kvality svých vlasů **doplňky** jako vitamin D 12, vitamin A. Pokuste se jíst potraviny bohaté na proteiny jako kuře a oříšky pro zachování přírodních proteinů. Slunce vlasy nejenom vysuší a zesvětlí jejich barvu, ale také může poškodit pokožku hlavy.

Nahradte vlasovou kosmetiku, kterou běžně užíváte, produkty obsahujícími **UV filtry**. Můžete si na vlasy nanést i přípravek urč-

ný pro tělo, bude fungovat a chránit je před poškozením UV paprsky. Kvalitní šampon pak musí vlasy očistit od olejů, nečistot a zároveň musí být vhodný pro každodenní použití.

Vlasy můžete uhladit do uzlu nebo copu, naneste větší množství vlasové masky a vychutnejte si krátký pobyt na slunci. Vždycky používejte **ochranu na vlasy s UV filtrem**. Existuje mnoho produktů na vlasy, které jim pomůžou získat zpátky nádherný a zdravý vzhled.

Minimalizujte pobyt na slunci mezi 10. a 15. hodinou, kdy jsou paprsky nejsilnější. Pokud musíte být během těchto hodin venku, noste příkrývku hlavy.

Začněte letní sezonu návštěvou salonu, abyste **odstranila roztřepené konečky** a postarala se o nápravu vlasů. Pokud se vaše vlasy obvykle během léta vysuší, zvažte preventivní profesionální ošetření v salonu,

abyste se vyhnula jejich potencionálnímu kadeření.

SHRNUTÍ

- Vlasy potřebují výživu, takže je nevyhnutelné používat dobrý kondicionér. Pokryje vlasové vlákno tenkým filmem, který uhladí poškozená místa a vyplní nerovný povrch vlasu.
- Po plavání si opláchněte vlasy v neslané a nechlorované vodě.
- Používejte produkty na vlasy s UV filtry.
- Během letních měsíců si vlasy umývejte méně.
- Umývejte si vlasy jemným šamponem.
- Zakrývejte si vlasy, abyste zachovala melírované nebo barvené vlasy v co nejlepším stavu. Používejte UV filtry, klobouky nebo šátky.
- Pokud nemáte po ruce produkt s UV filtry, můžete použít podobný produkt určený na tělo.
- Minimalizujte pobyt na slunci mezi 10. a 15. hodinou, kdy jsou paprsky nejsilnější.
- Zdraví lidé potřebují extra ochranu, jelikož jejich barevné pigmenty jsou nestabilní a můžou vyblednout do oranžové nebo žluté.
- Neužívejte příliš mnoho produktů, zanechají vlasy těžké, ztratí objem a tvar.
- Při pobytu na pláži chraňte své vlasy stejným způsobem, jakým byste chránila svoji pleť.



Letní speciál pro vás připravila Lucia Krivdová, zakladatelka Salony-krasy.cz.



A jak napravit škody na vlasech způsobené pobytem na slunci? Nechte si poradit u profesionálů. Na Salony-krasy.cz najdete nejlepší kadeřnické salony, kde vám poradí s úpravou a péčí o vlasy.

CHOCOLAND



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.



HLEDÁ SE SESTRA SYMPATIE!



**SESTRA
SYMPATIE**

NEJEDNÁ SE O KLASICKOU SOUTĚŽ KRÁSY,

MY HLEDÁME **VÝJIMEČNOU ZDRAVOTNÍ SESTRU!** MOTTEM CELÉHO PROJEKTU JE:

KRÁSA MÁ MNOHO PODOB! A JAKÁ BY MĚLA SESTRA SYMPATIE BÝT?

PŘEDEVŠÍM SYMPATICKÁ A SRDEČNÁ, EMPATICKÁ A STYLOVÁ.

SPLŇUJETE TYTO PŘEDPOKLADY? PAK SE BUDEME TĚŠIT **PRÁVĚ NA VÁS!**

REGISTRACE DO SOUTĚŽE PROBÍHÁ **OD 1. 8. 2018 DO 31. 10. 2018.**

WWW.SESTRASYPATIE.CZ

VÍTĚZKA BUDE VYHLÁŠENA **8. 3. 2019** V PALÁCI ŽOFÍN PŘI PŘÍLEŽITOSTI

10. REPREZENTAČNÍHO PLESU SESTRY NA SÁL!



we make media

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

Dr.Max⁺

GENERÁLNÍ PARTNER

**PŘEROST A ŠVORC
AUTO**

HLAVNÍ PARTNER

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 LOTION ORIGINAL ZNAČKY WHAMISA V HODNOTĚ 1295 KČ.



Lotion Original (120 ml) obsahuje přírodní bambucké máslo, olej z lískových oříšků a oliv. Listy čajovníku a aloe maculata pleť hydratují, ale nezatíží. Kořen lékořice ji navíc projasní a zklidní.

Lotion Original používejte 2x denně, ráno a večer. Naneste jej na vyčištěnou obličej, nezapomeňte aplikovat také na krk a dekolt. V případě, že je vaše pleť mastná, může Lotion Original nahradit denní a noční krém. Máte-li suchou pleť, přidejte na noc Výživný pleťový krém WHAMISA.

WHAMISA je korejská značka kontrolované přírodní kosmetiky, 100% bez chemie a s okamžitým účinkem. Je to jediná přírodní kosmetika s patentovanou fermentací a bez přidané vody na českém trhu. Účinnost všech produktů je znásobena díky unikátní technologii fermentace organických složek. Fermentace se postará o lepší vstřebání účinných látek do hlubších vrstev pleti. A díky ní lze snížit alergické reakce na přírodní složky. Zároveň je fermentace nejlepší přírodní způsob konzervace přípravků.

Korejská kosmetika WHAMISA je k dostání na e-shopu www.puredistrict.cz nebo ve wellbeing concept store PURE DISTRICT, který se nachází v srdci pražských Vinohrad, v ulici Budečská 11. Můžete si zde vyzkoušet korejskou kosmetiku 100% bez chemie WHAMISU, ochutnat šálek vynikajícího korejského ženšenového čaje KOMBE nebo přivonět k přírodním italským bytovým vůním PUROTTATO.

PURE DISTRICT

Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness vše o kráse, zdraví a estetice

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Je libo lepší pleť?
- ❖ Kosmetika si poradí s nechtěnými stopami léta
- ❖ Ozdravovna pro vlasy
- ❖ Filozofie salonu: opět radí marketingový poradce Radim Anděl
- ❖ Zázrak v bobulích – víno pro zdraví, kondici
- ❖ Jógový manuál



DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 6. ZÁŘÍ 2018

KOSMETIKA & Wellness

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

Vydavatel

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

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

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

Korektorka

Jindra Zahradníková

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

Distribuce

PNS, a. s.

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

Toto číslo vyšlo 26. 7. 2018

Registrační číslo

MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085



MODERNÍ DOBA POTŘEBUJE ŘEŠENÍ NA MÍRU

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



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



- rostoucí skupinu seniorů oslovuje www.vitalnisenior.cz



- vydáváme odborné publikace





tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

