

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA

& Wellness

79 Kč
3,50 €

květen-červen 2019

Dotvořte si
postavu
do plavek

Omlazující síla
fytoestrogenů

Bunečná
konkurence

Vaše pleť
od A do Z

**„Děláme vše pro to, aby se kosmetičky
necítily na své podnikání samy,“**

říká ing. Denisa Novotná Schneiderová z Inspiring Beauty s.r.o.



www.kosmetika-wellness.cz

Sothys Paris odměňuje za věrnost,

získejte kosmetickou a cestovní tašku nebo
4. produkt ZDARMA.*

Akce platí
od 13. května
do 16. srpna
2019.



EXKLUZIVNĚ V SALONECH KRÁSY A SPA

* Více o podmínkách akce na www.sothys.cz.



BYL LÁSKY ČAS...

... hrdliččin zval ku lásce hlas. V květnu konečně uvěříme, že nejkrásnější část roku (aspoň pro nás, co nemilujeme studené počasí) je tu. Na jaro a léto se těšíme z mnoha důvodů: sluníčko svítí, je teplo, dny se prodlužují, teplé večery lákají k posezení na zahradě nebo v zahradní restauraci, šatník potřebuje omladit, blíží se dovolená... No právě! Bude potřeba koupit nové plavky a hlavně – ukázat se v nich před lidmi! Proč to vlastně my ženy tak řešíme? Nějakého toho nedostatku si naši mužští protějšci vůbec nevšimnou – to je v praxi ověřeno. Uvědomila jsem si to zrovna nedávno při sledování filmu Zelená kniha. Pohledný padesátník Vigo Mortensen tam bezostyšně vystavuje své břicho a vůbec se ho nesnaží zatáhnout, jak to my ženy běžně děláme (a nezáleží na věku ani na velikosti toho břicha), když jdeme do vody nebo z vody, ale vlastně kdykoliv ve společnosti mužů (i žen).

Muži se vůbec mají líp. Když o tom nemluvíme, ani moc netuší, co je to celulitida. Větší pozadí se jim spíš líbí (o popředí ani nemluvě). Tak hlavu vzhůru a připravme se na teplé období hlavně psychicky. Pokud by vám to nestačilo, ještě je pořád čas na sobě zapracovat. Trochu zformovat postavu, koupit si správné opalovací prostředky a hlavně o svou pleť neustále dobře pečovat, protože jenom tak bude neustále krásná.

A když už tak zmiňujeme pány, věnujeme v časopise tentokrát pozornost také jejich touze po mladistvém zjevu. Je přece květen, lásky čas...

Hana Profousová

Hana Profousová

Šéfredaktorka časopisu a portálu Kosmetika & Wellness

www.kosmetika-wellness.cz

Z VAŠICH DOPISŮ

Už delší dobu se zajímám o omlazení nitěmi, ale i když jsem o tom našla spoustu informací na internetu, stejně mi nebylo úplně jasné, jak zákrok probíhá. Jsem proto vděčná nejen za fotoreportáž ze zákroku v minulém čísle, ale hlavně jsem ocenila video na vašem webu. Jak se říká, že je lepší něco jednou vidět, než o tom dvakrát slyšet. Pochopila jsem, na jakém principu ošetření funguje, a nyní se pro něj budu snáz rozhodovat.

Alžběta K.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



OMLAZUJÍCÍ SÍLA FYTOESTROGENŮ 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

BUNEČNÁ KONKURENCE 8
NOVINKY ZE SVĚTA

ATLASY STÁRNUTÍ PLETI 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

KRÁSA OD A DO Z 10
SEZNAMTE SE S NEJNOVĚJŠÍMI OBJEVY, O KTERÝCH JSTE
MOŽNÁ NESLYŠELI. POZNEJTE NEJMODERNĚJŠÍ HITY
V KRÉMECH A V PĚČI

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON 14
V 7. DÍLE NAŠEHO SERIÁLU VYSVĚTLUJE MARKETINGOVÝ
PORADCE RADIM ANDĚL, JAK SI VÍCE VYDĚLAT

UMĚNÍ JEMNÉ (D)EPILACE 15
ZPRÁVA Z ODBORNÉHO SEMINÁŘE (D)EPILACE NA TÉMA
„JAK EPILOVAT CHLOUPKY KRATŠÍ NEŽ 1,5 MM“

OŠETŘENÍ NOVÉ GENERACE 16
I MUŽI CHODÍ NA KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ.
DO SALONU NATINUEL JSME DOPROVODILI FILIPA

PEČUJEME O KOSMETIČKY 18
O ČINNOSTI SPOLEČNOSTI INSPIRING BEAUTY JSME HOVOŘILI
S MANAŽERKOU MARKETINGU A PROPAGACE ING. DENISOU
NOVOTNOU SCHNEIDEROVOU

FRIDA KAHLO OŽILA! 22
TÉMATEM LETOŠNÍ SOUTĚŽE MAKE-UP MASTER CUP 2019,
KTEROU ORGANIZOVALA UNIE KOSMETIČEK, BYL VZHLED
ZNÁMÉ MEXICKÉ MALÍŘKY

OMLAZENÍ OČÍ 24
VÁČKY POD OČIMA A SPADLÁ VÍČKA NÁM DODÁVAJÍ SMUTNÝ
VÝRAZ. JEN NA NÁS ZÁLEŽÍ, ZDA SI OČI NECHÁME OMLADIT
NA DLOUHOU DOBU, TEDY ZDA NAVŠTÍVÍME PLASTICKOU CHIRURGII

**SLUNEČNÍMI BRÝLEMI
PROTI VRÁSKÁM 26**
JEMNÁ A CITLIVÁ POKOŽKA OČNÍHO OKOLÍ SIGNALIZUJE
S PŘEDSTIHEM, ŽE ČAS NEZASTAVÍTE. KROMĚ KOSMETICKÉ PÉČE
NESMÍME OPOMÍJET ANI OCHRANU OČÍ PŘED SLUNCEM: NOSIT
BRÝLE A OČI NEMHOUŘIT

CO DĚLAT PRO KRÁSNÉ VLASY 28
JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O SVOU HRÍVU?
ZEPTALI JSME SE ODBORNÍKŮ

ZNÁTE HAIRCONTOURING? 30
SNAD KAŽDÁ ŽENA VÍ, JAK ZA POMOCI MAKE-UPU LEHCE ZEŠTÍHLIT
TVÁŘ, OPTICKY ZKRÁTIT NOS ČI ZJEMNIT OSTŘE ŘEZANÉ RYSY.
PODOBNĚ SE DÁ KOUZLIT I S VLASY



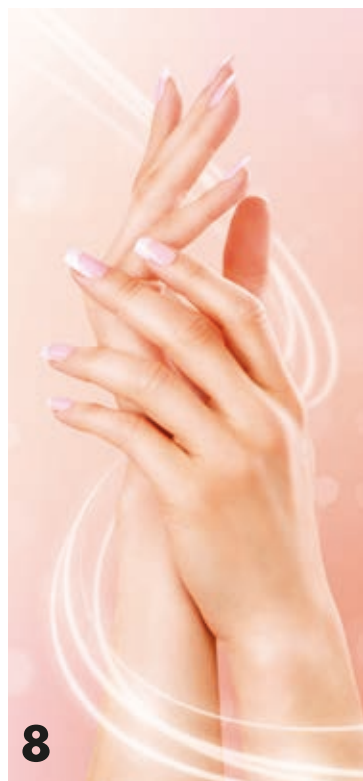
24



28



34



8

HLEDÁ SE KOSMETIČKA ROKU 2019! 31

PROJEKT BEAUTY MASTER KOSMETIČKA ROKU 2019 NABÍZÍ MOŽNOST ZVIDITELNIT SEBE A SVOU PRÁCI. INSPIROVAT SE A VYRŮST PROFESNĚ I OSOBNOSTNĚ

PROČ WEB VAŠEHO SALONU POTŘEBUJE BLOG?**A JAK JEJ PSÁT? 32**

MARKETINGOVÁ PORADNA

PÁNOVÉ, VÍTEJTE V NAŠEM SVĚTĚ 34

MUŽI OBSAZUJÍ NAŠE TRADIČNÍ VÝSPY – CHODÍ NA KOSMETIKU, OBLÍBILI SI ESTETICKOU MEDICÍNU A RELAXUJÍ V HOLIČSTVÍ

DOKONALÉ TĚLO**LÉTO V PLAVKÁCH 38**

TRYSKOVÉ HUBNUTÍ JE VŽDY AKTUÁLNÍ TĚSNĚ PŘED LÉTEM, KDY SE PŘIBLIŽÍ SEZONA LETNÍCH DOVOLENÝCH A TĚLO BY POTŘEBOVALO MALINKO VYTVAROVAT

POTIT SE JE LIDSKÉ, ALE... 42

POCENÍ OSTATNÍCH OBTĚŽUJE, TO SAMOZŘEJMĚ VÍME Z VLASTNÍ ZKUŠENOSTI. A TAK SE (VĚTŠINOU) SNAŽÍME, ABYCHOM NEOBTĚŽOVALI ANI MY SVÉ OKOLÍ.

OBEZITA ZKRACUJE ŽIVOT 45

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

KRK UŽ VÁŠ VĚK NEPROZRADÍ 46

SPOLU S PŘIBÝVAJÍCÍMI ROKY OBLIČEJOVÉ TKÁNĚ I KŮŽE POVADAJÍ A KLESAJÍ. VÝSLEDKEM JE VRÁŠČITÝ KRK A DRUHÁ BRADA. TENTO PROBLÉM VYŘEŠÍ ZÁKROK ZVANÝ NECK LIFT

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA**JAK DOBŘE A DEMOKRATICKY STÁRNOUIT 48**

JAK SVĚT POSOUVÁ HRANICE NAŠÍ KRÁSY A MLÁDÍ, UŽ PO SEDMNÁCTÉ PŘEDSTAVIL SVĚTOVÝ KONGRES ESTETIKY A ANTI-AGINGU AMWC

ABY VÁS SLUNCE NEPOKOUSALO! 50

SLUNEČNÍ PAPSRY NÁM DODÁVAJÍ VITAMIN D, ALE MŮŽOU I NADĚLAT VRÁSKY A PIGMENTOVÉ SKVRNY

SALÁTOVÉ ORGIE! 53

KDY JINDY SI DOPŘÁT ŠŤAVNATÉ SALÁTY PLNÉ VITAMINŮ A CHUTÍ NEŽ PRÁVĚ TEĎ, KDY JE SPOUSTA ČERSTVÉ ZELENINY VŠUDE KOLEM?

DESATERO PRO ZDRAVÝ SPÁNEK 54

JAK BY MĚL VYPADAT KVALITNÍ SPÁNEK, KTERÝ VÁM PŘINESE ODPOČINEK A ORGANISMU POTŘEBNOU REGENERACI?

POHÁDKOVÉ PASTVINY PRO POHODU 56

LOUKY SEISER ALM JSOU JEDNÍM Z NEKRÁSNĚJŠÍCH KOUTŮ DOLOMIT. NE NADARMO BYLY V ROCE 2009 ZAPSÁNY MEZI PAMÁTKY UNESCO JAKO PŘÍRODNÍ SVĚTOVÉ DĚDICTVÍ

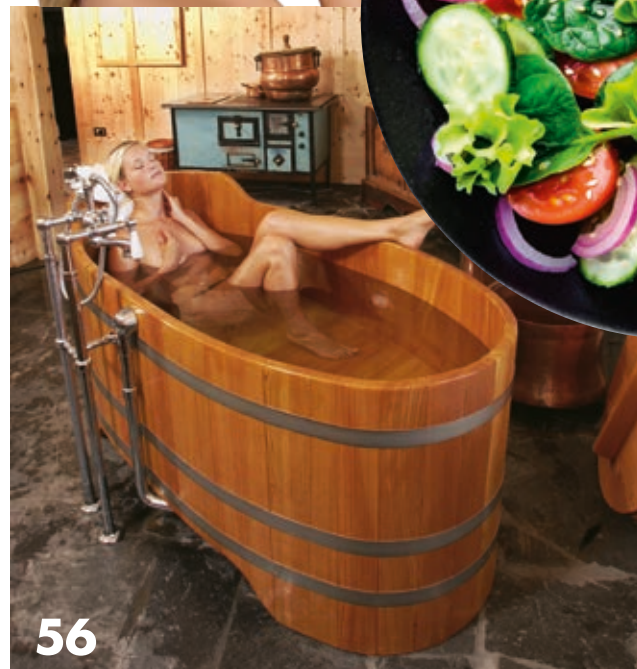


38



46

53



56

MÁJOVÉ RADOSTI PRO GURMÁNKY 59

SEZNAMTE SE S DOBROTAMI, KTERÉ SE OBJEVILY V OBCHODECH

STYLOVĚ NA TÚŘE I VE FITKU! 60

CO FUNKČNÍ OBLEČENÍ UMÍ, ZE KTERÝCH MATERIÁLŮ SE VYRÁBÍ A JAK SE O NĚJ STARAT?

OMLAZUJÍCÍ SÍLA FYTOESTROGENŮ

Do kosmetického světa vtrhla revoluce, která přepisuje dějiny profesionální i domácí péče. Francouzská kosmetická značka GERnétic uvedla na trh řadu Vital Transfer, která přináší novou péči o pleť v období menopauzy a po ní. Vital Transfer Visage je cestou k udržení mládí zralé pokožky obličeje. Krém je vytvořený na míru pleti s pokročilými známkami vlivu ubývajících hormonů, pro niž je typickým průvodním jevem nepříjemná suchost, ztráta elasticity a pevnosti, povadlý vzhled i hluboké vrásky. Působí na hormoestetickém principu, tedy prostřednictvím takových látek, které se v kožní tkáni chovají podobně jako přirozené hormony lidského organismu, ale nevyskytují se u nich žádné vedlejší účinky. Stimulují v buňkách fyziologické funkce a produkci důležitých enzymů jako v období, kdy byla hladina přirozených hormonů ještě optimální. Jako elixír mládí tu fungují fytoestrogeny, což jsou látky rostlinného původu. Účinky jsou velice podobné působení estrogenů vlastních lidskému tělu. U žen mají pozitivní vliv na potlačení nepříjemných příznaků klimakteria, s jejich pomocí lze předcházet některým onemocněním, svůj vliv prokázaly například v případě kardiovaskulárních chorob nebo osteoporózy. Svou roli hrají rovněž v oblasti krásy: Stimulují dělení buněk v zárodečné vrstvě pokožky, zlepšují životní cyklus kožních buněk, podporují regeneraci a obnovují energetickou rovnováhu. To ve výsledku přináší pokožce rozjasnění a pevnost. Fytoestrogeny dokáží do určité míry nahradit nedostatek přirozených hormonů a potlačit známky stárnutí. Oproti syntetickým hormonům však nemají žádné vedlejší účinky a kůže je velmi dobře přijímá.



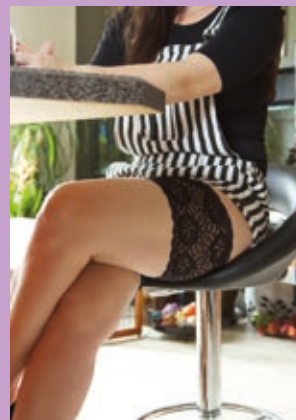
JARNÍ POHLAZENÍ

Sothys nabízí speciální sezonní ošetření, které představuje kombinaci nejmodernějších technologií a rostlinných výtažků s vůněmi, barvami a relaxací. Jde o koncept chronobiologie pleti, který přesně cílí na její specifické potřeby během různých ročních období. Před nástupem léta si může vaše pleť „vypít“ koktejl vitaminů pro svou revitalizaci. Ošetření je vhodné pro všechny typy pleti, zvláště pro ty, které postrádají jas, jsou mdlé a unavené.



UŽIJTE SI BEZBOLESTNÉ LÉTO

V době, kdy si chceme užít pocit krásně svobodných nohou, musí některé z nás hledat odpověď na otázku „jak na odírání stehů?“ Zásadní letní problém potkává nejen baculaté nohy. Stačí mít víc svalů nebo výrazněji tvarované nohy a je to tu – bolestivé opruzeniny a spáleniny na vnitřních stranách stehů nás nutí nosit kalhoty nebo pod sukně legíny. Řešením problému mohou být elastické pásky. Jsou ideální pod sukně či šaty, do kraťasů nebo na sport. Vybrat si můžete elegantní krajkové nebo hladkou variantu. Bandeletky jsou elegantní, praktické, diskrétní a pokud přece jen vykuknou zpod sukně, působí přitažlivě a žensky. A zůstanou bezpečně na svém místě díky silikonovým proužkům.



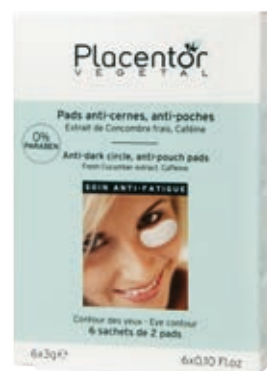
POHODLÍ PŘI SPORTU



Praktickou a pohodlnou podprsenku oceníme zejména při pohybu. Proto se vyplatí pořídit si podprsenku sportovní. Jako nejlepší ocenili spotřebitelky i odborníci PureMove značky Reebok. Její největší výhodou je, že látka reaguje na pohyb přesně podle potřeb majitelky. Mezi další přednosti patří ventilační perforace v přední i zadní části, která zajišťuje příjemnou teplotu při jakékoliv aktivitě, a přirozené tvarování vytvářející dojem, že na sobě máte druhou kůži, v níž se můžete volně bez omezení pohybovat.

PRO ROZZÁŘENÉ OČI

Teplé jarní počasí svádí k večernímu posezení u grilu nebo v zahradní restauraci. Nedostatek spánku se ale může nepěkně projevit na vzhledu našich očí. Unavený výraz ztratit po aplikaci polštářků proti vágkům a kruhům pod očima značky Placentor. Jsou vyrobené z jemné netkané textilie a napuštěné gelem plným aktivních rostlinných složek. Otoky a tmavé kruhy zmizí, pohled je svěží a odpočatý a navíc je pleť kolem očí vyhlazená.



PHYRIS

SKIN CARE CONCEPT

NAVŽDY MLADÁ

Omlazení pleti pomocí kmenových buněk? Ano, prosím! Nejnovější výzkum a technologie přinesly do světa omlazení pleti nové světlo. K velice populární kyselině hyaluronové přidaly laboratoře PHYRIS rostlinné kmenové buňky z mořských řas.

Přínos a viditelné výsledky v omlazení pleti této nadčasové řady oslovily již mnoho žen z celého světa. Základem je správná domácí péče v rozsahu minimálně 3 měsíců. Ideální a cenově přístupnou cestou je právě koncentrované pleťové sérum V-Contour s jednoduchým použitím v pipetě.

Rostlinné kmenové buňky jsou schopné stimulovat tvorbu nových buněk v pleti a regenerovat stimulaci vlastního elastinu a kolagenu. Zjednodušeně bychom mohli říct „nakopávač pleti“.

- ideální pro domácí použití
- ideální v kosmetickém salonu před masáží
- ideální pod kosmetické přístroje
- ideální po chemickém peelingu
- ideální pod pleťovou masku



BUNĚČNÁ KONKURENCE

Vědci každý den odhalují nové mechanismy stárnutí kůže, které umožňují vývoj stále efektivnějších léčebných postupů a kosmetiky. Nyní objevili klíčový protein v procesu stárnutí pleti. Tato bílkovina posiluje buňky epidermis a udržuje pleť mladou. Ve studii publikované v časopise Nature profesoři Ganna Bilousova a James DeGregori z University of Colorado popisují potenciál proteinu COL17A1, který hraje klíčovou roli v zrání epidermis. Vědci na Tokijské lékařské univerzitě současně potvrdili, že tato molekula podporuje fenomén zvaný buněčná konkurence. Je to proces umožňující silnějším buňkám získat převahu nad těmi slabšími. S věkem, UV paprsky a dalšími agresory se tento protein v těle vytrácí. Slabší buňky tak získávají navrch, kůže se ztenčuje, je křehčí a hojení trvá déle. Odhalení tohoto mechanismu umožnilo také hledat způsob, jak protein stimulovat. Vědcům se podařilo identifikovat dvě chemické sloučeniny, které dokážou povzbudit oslabený protein tak, aby se zlepšila schopnost kmenových buněk kůže regenerovat. Tyto dvě látky zlepšují hojení ran a poskytují důkaz o principu terapeutického potenciálu nové skupiny léčiv, uvádí se ve studii.



MIKROKURKUMA MÍSTO LÉKŮ

V posledních několika letech se znovu prohloubily znalosti o přínosu kurkumy, vyhledávané pro její protizánětlivé a léčivé účinky v tradiční orientální medicíně po tisíce let. Účinná složka kurkumin pomáhá nejen podporovat zdraví a mobilitu kloubů, zlepšit mozkové funkce, snížit riziko srdečních onemocnění a rakoviny, ale dokonce i zvrátit rozvoj Alzheimerovy choroby. Kurkuma je tak stále více oceňována jako globální preventivní prostředek proti stárnutí a pro zachování mladistvého vzhledu. Problém kurkumy ale spočívá v její špatné biologické dostupnosti. Aby byl její efekt účinný, je potřeba, aby látka byla dostatečně vstřebána v trávicím traktu. Kurkumin je však hydrofobní a odolný vůči absorpci v krevním řečišti, takže při orálním použití téměř všechny účinné látky tělo bez užítu vyloučí. Společnost Nuvothera vyvinula nyní organismu dostupnou formu v novém účinném přípravku. „Pokud otevřete klasickou kapsli kurkuminu a nasypete ji do sklenice vody, prášek zůstane na povrchu. Vyvinuli jsme proto novou metodu supermikronizované kurkumy, která se ve vodě okamžitě rozpustí. Rozdíl spočívá ve velikosti částic, a tak se tento typ mikropášku snadno vstřebává a je plně absorbován tělem,“ říká Arthur Clapp, šéf společnosti Nuvothera.



RUCE PROZRADÍ VĚK

Národní průzkum agentury Wakefield Research s názvem „Face your hands“ mezi 1000 ženami ve věku 40+ uveřejnil výsledky, které ukazují, jak americké ženy vnímají vzhled svých rukou. Zjištění bylo jedním z nezbytných kroků ve schvalovacím procesu americké agentury FDA pro zavedení dermální výplně Restylane® Lyft na trh při použití pro jinou oblast než obličej. Injekční přípravek na bázi kyseliny hyaluronové slouží k doplnění objemu hřbetů rukou pro omlazení pokožky. Výsledky výzkumu ukazují, že většina (78 procent) žen ve věku 40 let a více si přeje vylepšit stav svých rukou, 60 procent uvedlo, že ruce skrývají, protože jsou si vědomé jejich špatného vzhledu, a téměř 2 ze 3 žen si myslí, že jejich ruce je činí staršími, než je jejich skutečný věk.



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.

DOTVOŘTE SI POSTAVU DO PLAVEK

Je právě nejvyšší čas „doladit“ tělo tak, abyste oslnila v plavkách! Přitom se nemusíte vůbec týrat v posilovnách, stačí vyzkoušet kavitaci – ultrazvukovou lipolýzu, která naruší a rozbije tukové buňky a pomůže tak vytvarovat problematické partie břicha, hýždí a stehna. Zhruba čtyřicetiminutové ošetření je bezbolestné, klienti cítí pouze lehké mravenčení a mají pocit tepla. Rozpuštěný tuk se z těla vyplavuje metabolicky, je zpracován převážně játry. Proto je den před zákrokem a v den zákroku nutné dodržovat dostatečný pitný režim. Ideální je vypít alespoň 2 a půl litru tekutin, nejlépe neslazené a neperlivé vody. Další ošetření je vhodné po sedmi dnech. Pro dosažení požadovaných výsledků se doporučuje celkem pět návštěv. Klinické studie ukázaly, že už po prvním ošetření přístrojem CAVITALyse se sníží objem problematických částí těla průměrně o 1,5 cm. Tato procedura je určená pro zdravé osoby. Kontraindikací jsou např. srdeční a onkologická onemocnění, poruchy činnosti jater, ledvin a štítné žlázy, těhotenství či přítomnost nitroděložního tělíska.



OMLAZENÍ TEPEM

Metoda omlazení nazvaná e-Matrix využívá radiofrekvenční energii, která jen mírně zasahuje povrch pleti. Maximum energie proniká do hloubky, do vrstvy kůže zvané dermis. Řízeným tepelným prohřátím se stáhnou kolagenní vlákna a pokožka se zpevňuje a zjemňuje. Ošetření je vhodné pro všechny typy pleti i pro všechny fototypy. S úspěchem se dá použít na obličej, krk, dekolt nebo hřbety rukou.

Hana Profousová, foto: archiv firem

ATLASY STÁRNUTÍ PLETI



Společnost L'Oréal představila digitální diagnostiku pleti, která je založená na patnáctiletém vědeckém výzkumu stárnutí pokožky. Nová technologie využívá algoritmus

umělé inteligence a databázi fotografií získaných společností L'Oréal. Algoritmus byl zdokonalován díky 6000 klinickým obrázkům z hodnotících a znalostních studií. A vytvořen byl i nový model z více než 4500 selfíček ze smartphonů tří skupin žen (asijských, kavkazských, afroamerických) ve věku 20 až 80 let ve čtyřech odlišných světelných podmínkách. Výsledky, které vytvořili dermatologové s použitím odlišných výrazů ve tvářích a za stejných podmínek při focení jako mají uživatelé (světlo, umístění telefonu), nabídl vysokou přesnost hodnocení pleti. Vznikly tak první atlasy stárnutí pleti, zachycující vizuální znaky tohoto procesu. Umožňují předvídat obecné stárnutí obličeje a používají se ke klinickému hodnocení kosmetických nebo dermatologických ošetření. První aplikací nové kožní diagnostiky společnosti L'Oréal je Vichy SkinConsultAI, která poskytne ženám diagnostiku na míru ve třech jednoduchých krocích:

- Ženy jsou vyzvány, aby se vyfotily nebo nahrály selfie na webovou stránku značky.
- Technologie detekuje sedm znaků stárnutí: vrásky pod očima, nedostatek pevnosti, jemné linie, nedostatek jasu, tmavé skvrny, hluboké vrásky a póry. Znaky stárnutí jsou analyzovány a ženy získají personalizovanou matici stárnutí pleti, její přednosti, ale také priority, kterým by se měly věnovat.
- Každá žena obdrží na míru uzpůsobenou produktovou rutinu, která odpovídá konkrétním požadavkům její pleti.



THALAC v novém stylu, s novými výrobky a vylepšenými recepturami podle nejnovějších poznatků. Výborná kožní tolerance, bez parabenů.

TO NEJLEPŠÍ Z MOŘE PRO SALONY I DOMÁCÍ PÉČI

Profesionální francouzská kosmetika na bázi mořských řas přichází neustále s inovacemi a je tak špičkou v oboru.

Originální receptury ukryté v lehkých a svěže provoněných texturách respektují potřeby pokožky obličeje i těla a poskytují pocit dokonalé relaxace.

Díky vysokému podílu aktivních složek se výsledky dostaví už po prvním použití.



Informace o výrobcích, podpoře a partnerském programu pro salony rádi poskytneme na info@thalac.cz nebo na tel.: 724 153 964

www.thalac.cz

KRÁSA OD A DO Z

Seznamte se s nejnovějšími objevy, o kterých jste možná neslyšeli. Poznejte nejmodernější hity v krémech a v péči.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

Které přísady v krémech právě frčí, na který zkrášlující zákrok si skočit k dermatologovi? Zamýšlíte se nad těmito otázkami s tím, že už věk tak trochu pokročil? Objevili jsme pro vás tipy z vědeckých laboratoří. Možná budete překvapení, co všechno současné elixíry krásy a mládí dokáží, když se je naučíte správně využít. Někdy bude stačit, když se zamyslete nad vlastními zlovyky a zjistíte, že si lze udržet mladistvou krásu jen malou změnou chování.

A - Antioxidanty

Vedle opalovacích krémů jsou antioxidanty nejlepší ochranou proti stárnutí. Pomáhají bojovat proti volným radikálům, molekulám s vysokou energií, vytvořených UV zářením, znečištěním a cigaretovým kouřem.



Denní sérum Antioxidant Defense Serum obsahuje výtažek z šeříku, hroznových jader, zeleného čaje a vitamin E, NeoStrata, 1290 Kč

B - Bioenergie

Bioenergetika, tedy způsob komunikace mezi buňkami, se postupem času zpomaluje. To je jeden z důvodů, proč vypadá kůže starší a hůře přijímá omlazující přísady. Pomoc existuje a není složitá. Stačí zvýšit hydrataci pleti.

Vyplňující hydratační gel Sérum Hyalu B5 obsahuje dva typy kyseliny hyaluronové, vitamin B5 a madecassosid pro vyplnění a regeneraci aktivní obnovy pleti, La Roche Posay, 749 Kč



C - CC krémy

V jedné tubě je obsažena kombinace látek, které pleť potřebuje, ochraňuje proti slunci, zkrášluje a hydratuje. CC krém navíc překryje různé barevné nedokonalosti.



CC krém na opalování na obličej SPF 50+, Eucerin, 465 Kč

D - Vitamin D

V poslední době se řeší, zda opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem nebrání vsřebávání tohoto klíčového vitaminu kostí, kůže a vlasů. Nedávné studie ukazují, že tomu tak není.

E - Exfoliace - olupování buněk

Pokožka je hezká jen tehdy, když se buňky obměňují ve správné době. Jakmile dosáhnete třicítky, tento proces se zpomalí. Řešením je urychlit tuto obměnu s pomocí fyzikálních peelingových zrníček nebo chemickou metodou s kyselinou glykolovou, salicylovou, retinoidy a rostlinnými enzymy. Normální a mastné pleti dopřejte exfoliaci klidně dvakrát týdně i víckrát, ale u suché a citlivé buďte opatrné.

F - Frakční lasery

Paprsek frakčního laseru CO₂ dopadá na kůži v mikrobodech, které vytvářejí na povrchu pokožky mřížku. Kolagenní vlákna se teplem remodelují a následně se začínají vytvářet i vlákna nová. Tento proces obnovy je dlouhodobý, trvá nejméně tři měsíce. Pokožka se tedy postupně vypíná a efekt se prohlubuje. Vyhlazuje jemné vrásky, ty hlubší zjemňuje. Zpevňuje také povodlé kontury obličeje, pomáhá na vkleslé jizvy po akné, stahuje póry a sjednocuje barvu pleti, celkově pak zlepšuje její texturu.

G - Glykolové kyseliny

Kyselina glykolová je skvělým pomocníkem k odlupování mrtvých buněk z povrchu kůže, je lékem, který slouží jako prostředek pro rozjasnění matně vypadající pleti a čištění akné. Silnější léčbu si můžete dopřát pod dohledem dermatologa a lze ji zvládnout i během polední přestávky. Pro nejlepší výsledky je dobré absolvovat sérii čtyř až šesti ošetření.

H - Hyaluronová kyselina

Ceněná je pro schopnost zachytit a zadržet vodu, takže pleť vypadá vypnutě. Nejúčinnější formou hydratace je mezoterapie, kdy se přístrojem Vital Injektor kyselina hyaluronová vpravuje do střední vrstvy pokožky.

Algínátová maska Hyaluronic Effect Peel mask z mořské řasy Laminaria s kyselinou hyaluronovou a mořským kolagenem má omlazující účinky, redukuje vrásky, pigmentové skvrny a zpomaluje proces stárnutí, Algi Chatot, 1000 g, 2025 Kč.



I - Idebenon

Jedná se o antioxidant, u nás téměř neznámý. Ve studiích se prokázalo, že idebenon je významně účinnější než všechny ostatní antioxidanty, včetně vitaminů C a E.

J - Jojobový olej

Stále častěji se stává běžnou složkou mnoha krémů na obličej a tělo. Jde o přírodní olej, který je biochemicky podobný těm, které se nacházejí v kůži, takže je snadno vstřebatelný.

Rostlinný bio Jojobový olej, Saloos, 149 Kč

**K - Vitamin K**

Je nezbytný pro mineralizaci kostí, růst buněk a metabolismus proteinů cévní stěny. Proč by nás měl zajímat v kosmetice? Ocení ho ti, kteří trpí na tmavé kruhy pod očima. Najdeme ho v produktech s retinolem a vitaminem C a E pro okolí očí. Můžete ho získat i stravou, většinou v zelených listech nebo potravinovém doplňku.

L - Led light - světelná terapie

Volají po něm všechny generace žen, ty které řeší akné, i ty, které touží po pleti bez vrásek. Zázraky červené světlo nepřinese na počkání, ale časem pomůže dosáhnout, pevnosti pokožky. Zvyšuje metabolismus pleti a odvod buněčných tekutin. Ta pak lépe absorbuje hydratační a výživné kosmetické přípravky k hlubším vrstvám tkání kůže. Využívá se i k omlazení dekoltu nebo k regeneraci vlasových kořínků. Podobně jako u léčení akné, má protizánětlivý efekt, snižuje práh bolestivosti a pomáhá zcela bezbolestně zvládnout nepříjemné kosmetické zákroky. Využívají ho i kosmetické salony.

M - Melatonin

Jedná se o hormon důležitý pro správné spaní. Naše tělo si ho vytváří samo, ale jen v určité noční hodiny. Pokud jdeme do postele pozdě, zhoršuje se imunitní systém a pleť nemá dost času na odpočinek a regeneraci.

Noční hydratační obnovující sérum, DNA Beauty Sleep Serum obsahuje chronopeptidy a výtažek z albie růžové; tyto dvě složky spolu pomáhají zmírňovat záněty a obnovují hladinu melatoninu v pleti, 3300 Kč

**N - Neuromodulátory**

Injekční formy botulotoxinu, běžně známé pod obchodními názvy jako Botox a Dysport, vyhlazují jemné linky v horní třetině obličeje v místech mezi obočím a v oblasti kolem očí. Dočasně ochromí svaly, které způsobují tvorbu vrásek. Po správné aplikaci tvář vypadá uvolněně, nikoliv ztuhle.

Express Anti-Wrinkle Cream s peptidy pro vyhlazení a vyplnění vrásek kolem očí bez nutnosti aplikace botulotoxinu, Essenté, 868 Kč



ALGI Chamot

for Wellness & SPA

Bust firming Peel off wrap



Laminaria Digitata Algovert®



Product 100% natural

www.algichamot.com

O - Ozón

Znečištěné ovzduší nedělá pleti dobře. Nyní však vědci poukazují na některé typy, které jsou obzvlášť škodlivé, je to např. ozón. Ze studie kosmetické značky Estée Lauder vyplynulo, že pouhých 20 minut vysoké expozice ozónem (což je se vyrovná procházce ve velkém městě) může zvýšit poškození DNA a pokožka rychleji stárne.

P - Póry

Naše břicha a zadky nejsou jedinými částmi těla, které se s věkem zvětšují. Roztahují se i póry, a to s přispěním slunce. Poškození kolagenu a elastinu, tedy vláken, která udržují pokožku pevnou a pružnou, způsobí, že se roztahují i póry. Ještě větší vypadají, když jsou ucpané. Naštěstí máme i k domácí péči chemické exfolianty, jako je retinol nebo kyselina glykolová, které je pomůžou zmenšit.



Bublinková exfoliační čistící maska stahující póry Porecting Solution Bubbling Charcoal Sheet Mask, Dr.Jart+, 160 Kč

Q - Q10

Koenzym Q10 je antioxidant. Posiluje horní vrstvu pokožky a pomáhá v ní zadržet životně důležitou vlhkost. Je také protizánětlivý, což je skvělé pro lidi s citlivou pokožkou.

Energizující noční krém proti vráskám Q10 plus podpoří regenerační procesy při spánku, Nivea, 315 Kč



R - Retinoidy

Tyto deriváty vitamínu A významně přispívají k vyhlazování pokožky a léčbě nerovnoměrného zbarvení. Léčí akné zvýšením obnovy buněk a stimulací produkce kolagenu. Můžou také ale dráždit, proto s nimi začínějte pomalu. Použíjte je každou druhou noc nebo zkuste verzi pro citlivou pleť. Některé přípravky se používají první dva týdny pouze dvakrát týdně a až další dva týdny každý druhý večer. Následně pak už každý den.

Noční krém
r-Retinoate Intense
omladí pleť už
za čtyři týdny, má
rychlejší účinky
než klasický
retinol, Medik8,
5990 Kč



S - Stem Cells

Kmenové buňky jsou v medicíně hodně sledované a nyní jsou další horkou přísadou v péči o pleť. Tyto buňky jsou schopny se donekonečna regenerovat, opravovat tkáň, v níž se nacházejí. Dokážou stimulovat vlastní kmenové buňky nebo použitím rostlinných kmenových buněk z rostliny švýcarské jablko lze pokožku vést k vlastnímu omlazení. Zatím je na místě mírná skepse. Odborníci varují proti přílišnému nadšení a tvrdí, že to, co funguje v Petriho misce, nemusí zabírat na lidské kůži.

T - Tónování

Pokud si chcete dlouho udržet mladou pokožku, ani nepřemýšlejte o tom, jak se v létě natáhnete do lehátko. Studie ukazují, že nezřízené opalování kromě urychlení procesu stárnutí zvyšuje riziko rakoviny kůže až o 75 procent, a to když se lidé opalují už před 30. rokem věku. Bezpečnější strategie,



jak získat opálený odstín, je použít dobrý samoopalovák.

Samoopalovací gel, Clarins, 650 Kč



U - UVA a UVB paprsky

Záření UVB, které je kratší, je zodpovědné za to, že se spálíte, a UVA je

S voděodolným pleťovým krémem na opalování a s balzámem na rty, SPF 30, se vyhnete pigmentovým skvrnám, Dermacol, 169 Kč

delší a je může za vznik vrásek. Společně mají to, že mohou také způsobit rakovinu kůže. Při bezpečném opalování použijte kvalitní opalovací krém se širokým spektrem, klidně po celý rok. Podívat se můžete po denním krému nebo make-upu s SPF faktorem.

V - Voda

Celé vaše tělo vyhladí. Navzdory tomu, co jste možná slyšeli, není prolévání se litry tekutin cestou k čisté pleti a méně vráskám. Nic se nemá přehánět. Jak se ukázalo, příliš mnoho H₂O může způsobit, že se z těla spláchnou nezbytné vitaminy a elektrolyty z krevního oběhu.

X - X-tra kredit

Myslíte si, že si musíte vybrat mezi krémy, které buď zpevňují, nebo hydratují, nebo že pracují pro vás pouze ve dne či v noci? Kdepak! Nové anti-agingové produkty „vše v jednom“ jsou určeny pro práci přesčas a dokážou se zaměřit i na více problémů. Výtažky z řas a peptidy jsou ideální pro obličej, krk a oči ráno i večer. Zpevní pokožku, vyhladí vrásky i hydratují.

Z - Zinek

Opalovací krémy vyrobené z mikronizovaných částic zinku (oxid zinečnatý) byly po mnoho let ceněny pro svou schopnost poskytovat širokospektrální ochranu. A protože blokují paprsky tím, že zůstávají na povrchu pleti, jsou skvělou volbou pro citlivou pleť. Objevily se teorie o tom, že částičky zinku by mohly proniknout do kůže a hromadit se v těle a způsobit tu škodu, jiné studie ukazují na opak. Sečteno a podtrženo: tyto opalovací krémy se nyní doporučují jako nejbezpečnější a nejúčinnější na trhu.

Ž - Žíly

Těhotenství, genetika, kouření a nedostatek pohybu mohou přispět a zhoršit vzhled žil na nohách. Opravit je lze skleroterapií. Budoucím „pavoučkům“ zabráníte kompresivními punčochami. Vytvoříte tlak na nohy a zvyšují cirkulaci krve. Jako prevence se doporučuje nedávat nohu přes nohu a jak často to půjde, „hodte“ je nahoru.

#BEZPEČNĚ #BEZ BOLESTI #PROKÁZÁNO VĚDECKÝMI STUDIEMI

**VYHLAZENÍ CELULITIDY +67%*****ZPEVNĚNÍ POKOŽKY +71%*****ZEŠTÍHLENÍ PASU -5,2cm****

Díky inteligentní stimulaci novým přístrojem Cellu M6 ALLIANCE® dokážeme neuvěřitelnou změnu postavy. Na základě 30 let odborných znalostí a vědeckého výzkumu vytváří společnost LPG® metodu endermologie®: unikátní neinvazivní techniku mechanické stimulace kožní tkáně, která přirozeně obnovuje metabolismus buněk.

Objevte efektivnost metody LPG endermologie® pro zeštíhlení a omlazení!

LPG®
endermologie

* Po 3 ošetřeních: 67% žen udávalo vyhlazení efektu pomerančové kůže a 71% žen vykazovalo zpevnění pokožky.
 ** Po 12 ošetřeních: Ztráta obvodu v pase až o 5,2 cm.
 2016 endermologie® DermScan study.

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

JAK SI VÍCE VYDĚLAT

Jistě budete souhlasit s tím, že výsledkem vašeho podnikání by asi neměla být situace, kdy se fyzicky a psychicky udřete, navíc na úkor vašeho soukromí.



Věřím, že cílem vašeho snažení v salonech krásy je radost a uspokojení z krásné a kreativní práce, která má smysl a viditelné výsledky, za kterou ale zároveň dostanete důstojně zaplacené natolik, abyste měli čas a prostředky na spokojený osobní život, na své záliby a volnočasové aktivity. Jak si tedy jednoduše zvýšit váš příjem, abyste si mohli dovolit méně pracovat?

K tomuto cíli vede několik cest, ale stačí, když budete vždy myslet na čtyři základní:

- Pravidelně zdrazňovat
- Mít méně, ale kvalitních klientů
- Více prodávat doplňkové služby a produkty na domácí péči
- Někoho zaměstnat

Jeden z klíčů soustředění se na „správné“ klienty, kteří vás jen nepřipravují o čas a energii, a to, jak zjistit, kteří to jsou, jste si už přečetli minule. Pojďme si tedy rozebrat zbývající tři body.

PRAVIDELNĚ ZDRAŽOVAT

Jak se cítíte při představě, že byste své služby měli zdraznit? Zrychlí se vám při této myšlence tep a cítíte nepříjemné pocity v oblasti žaludku, nebo to berete jako samozřejmost a nemáte s tím problém? Ze zkušenosti je to u většiny salonů ten první případ. Neopodstatněný strach z toho, co

by si klient mohl pomyslet a jak by mohl zareagovat, nás často paralyzuje a podouvá myšlenky, jestli naše služba za ty peníze vůbec stojí.

Je třeba si uvědomit, že při stanovení ceny vašich služeb samozřejmě musíte brát v úvahu i náklady na energie, jednorázový materiál, benzín, telefony, materiál na práci, ale i vaše vzdělání, což jsou položky, které se zdrazňují naprosto pravidelně a bereme to jako samozřejmost. Proto byste i pravidelné zvyšování vašich cen měli brát jako běžnou součást vašeho podnikání, protože to takto bez problémů vnímají i vaši klienti.

Doporučuji zdrazňovat pravidelně každý rok po menších částkách, než jednou za pět let skokově. Pak si také můžete být jisti, že si cenového zvýšení vaši klienti buď ani nevšimnou, nebo ho zaznamenají, ale u další návštěvy už ho neřeší.

Možná si řeknete, že nějaké drobné zdraznění pro vás nemá vlastně význam a není třeba nad tím přemýšlet, ale možná budete překvapeni. Spočítali jste si někdy, kolik peněz za rok získáte zvýšením ceny vašich služeb o pouhých 100 korun, což je pro klienta opravdu nepodstatná částka? Řekněme, že denně reálně obslužíte pět klientů. Pak výpočet vypadá následovně:

5 lidí denně x 100 Kč x 21 pracovních dnů v měsíci x 12 měsíců = **126 000 Kč/rok.** To už je zajímavá částka na vaši dovolenou nebo pro zvelebení salonu, co říkáte?

VÍCE PRODÁVAT DOPLŇKOVÉ SLUŽBY A PRODUKTY NA DOMÁCÍ PÉČI

Téma prodeje domácí péče a důvod, proč domácí péči nabízet a vysvětlovat, je natolik zásadní, že se mu budeme věnovat samostatně v následujících dílech. Prozatím si připomeňme jedno pravidlo, které vám ve zvyšování výdělku vždy pomůže, a to je – myslete za klienta. Jaký další produkt by mohl např. posílit účinek toho původního, který další by mu mohl pomoci nebo který další by mohl potřebovat, tzn. ke krému vždy patří sérum, k odličovacímu mléku tonikum nebo k řasence odličovač očního okolí. Stejně je to u dodatkové péče v salonu, když to vaše značka nebo nabídka umožňuje – k ošetření pleti kúra na oční okolí, k ošetření pleti rychlá manikúra na lehátku během působení masky nebo peeling paží a dekoltu. Už jen to, že na nabízení doplňků nebudete zapomínat a budete se o nich pouze zmiňovat, zvýší vaše tržby podle zkušeností až o 20 procent.

NĚKOHO ZAMĚSTNAT

To je vlastně jediná možnost v případě, pokud chcete služby v salonu rozšiřovat, salon rozvíjet nebo jednoduše máte tolik klientů, že si říkáte, že by byla škoda je odmítat. Anebo už prostě nechcete tolik pracovat a rádi byste, aby vám salon vytvářel pasivní příjem i v době, kdy budete na zasloužené dovolené, v době nemoci nebo si dovolíte jít do důchodu.

UMĚNÍ JEMNÉ (D)EPILACE

Společnost Chardé v čele s Renatou Moravcovou, obchodní ředitelkou a certifikovanou školitelkou americké společnosti Alexandria Professional, uspořádala první odborný seminář (d)epilace na téma „Jak epilovat chloupky kratší než 1,5 mm“.



Paní Lina Kennedy (vlevo) s Renatou Moravcovou

Hlavní přednášející byla majitelka a zakladatelka společnosti Alexandria Professional paní Lina Kennedy. Účastníky akce v úvodu pozdravila prezidentka Unie kosmetiček Anna Menzelová st. a tajemnice Unie Anna Menzelová ml. Svou krátkou přednáškou o výhodách sociálních sítí uvedla Lucia Krivdová, zakladatelka Salony-krásy.cz. Za mediálního partnera akce – časopis Kosmetika & Wellness – vystoupila jeho šéfredaktorka Hana Profousová.

Paní Lina Kennedy nejdříve představila odborný epilační výukový program Teorie Kennedy®. Vysvětlila, že tato metoda je vhodná pro všechny typy pleti, věkové skupiny a chloupky jakékoliv struktury. Přítomné dále seznámila s kompletní řadou zcela přírodních a veganských přípravků pro péči o pokožku, které bezpečně odstraňují všechny typy chloupků u všech typů pleti.

Potom již následoval program, kvůli kterému se sjely účastnice z celé republiky: Jak cukrovou pastou co nejjemněji a neúčinněji odstranit chloupky kratší než 1,5 mm. Teorii vystřídala praxe, dobrovolnice si na vlastní kůži mohly vyzkoušet, jak epilace cukrovou pastou probíhá. Vystoupení bylo tak přesvědčivé, že se mnohé kosmetičky na místě rozhodly, že tuto epilační metodu ve svém salonu zavedou.

Hlavní přednášející, výkonné ředitelce společnosti Alexandria Professional, paní Lině Kennedy, jsme měli možnost položit několik otázek.

Paní Kennedy, čím je cukrová pasta Alexandria Professional originální?

Jedinečnost cukrové pasty Alexandria Professional spočívá v jejím složení. Ingredience jsou součástí našeho úspěchu a základem spolehlivosti cukrové pasty. Například citronová šťáva, která hraje významnou roli ve spojení s vodou, cukrem a akácií. Její význam spočívá v tom, že je nesmírně důležitá pro elasticitu pasty. S jednou dávkou cukrové pasty, kterou si nabereme z kelímku, můžeme pracovat po celou dobu epilace, aniž by bylo nutné pastu měnit, a to nám pomáhá značně snížit náklady na ošetření.

Má Alexandria Professional řešení i na zarůstající chloupky?

Veškerý náš výzkum zaměřený na problém se zarůstáním chloupků, které jsou způsobeny mnoha faktory a metodami odstraňování chloupků, přivedl mou společnost Alexandria Professional na novou, vyšší úroveň v oblasti péče o pokožku pomocí našeho programu kompletní péče o pokožku Full Circle of Skin Conditioning®.

Více o odborném semináři Chardé (d)epilace a pokračování rozhovoru s paní Linou Kennedy si přečtete na: www.kosmetika-wellness.cz, kde se dozvíte i jak se podařilo paní Lině Kennedy vybudovat a udržet úspěšný salón ve vysoce konkurenčním prostředí Hollywoodu a které hvězdy Hollywoodu využívají epilaci cukrovou pastou.

www.charde.cz

Proč jsem zvolila cukrovou pastu?

Školení se zúčastnily kosmetičky, které chtějí s cukrovou pastou začít pracovat, i ty, které už s ní mají dobré zkušenosti. K těm druhým patří Věra Formanová z kosmetického salonu Vitality Way ve Velké Chuchli. Odpověděla na dotaz, proč si právě tuto metodu depilace vybrala:

„Cukrovou pastu používám už rok a půl a jsem s ní velmi spokojená. Vyzkoušela jsem ji nejdříve na sobě: měla jsem problémy se zarůstáním chloupků, takže jsem hledala možnosti, které by mi pomohly. Kromě toho, že mi chloupky nerostou jako na začátku, tak už se mi nestává, že by mi zarostly. Navíc se mi líbí, že se metoda dá použít i na citlivou kůži a dokonce i na pokožku s ekzémem nebo lupenkou, protože pasta je šetrná. Se společností Chardé již dlouhodobě spolupracuji a odborný seminář Jak epilovat chloupky kratší než 1,5 mm byl pro mne velmi zajímavý a odborně přínosný.“

OŠETŘENÍ NOVÉ GENERACE

Zlomíme-li si nohu, nebudeme si ji léčit sami. I se žlučníkem půjdeme raději k lékaři. Proč tedy nejít k odborníkovi, když se nám zdá, že by mohl pomoci s omlazením zevnějšku. Přesně to si řekl Filip a navštívil salon Natinuel.

Hana Profousová, Foto: salon Natinuel



Filip před prvním anti-agingovým ošetření Revinol a po třetím ošetření

BIOCEUTIKA JSOU KOSMETICKÉ PRODUKTY S VELKOU DERMATOLOGICKOU AKTIVITOU.

se používají látky, u nichž je vědecky prokázána účinnost a jsou schopné působit přímo na strukturální změny kůže a podkoží. Tato pokročilá biotechnologie prodlužuje život kožních buněk a podporuje jejich aktivitu.“

Filip je zvědavý a chce vědět něco víc o výrobě těchto produktů. „Jejich hodnota je podložena skutečným vědeckým výzkumem,“ vyjmenovává dál přednosti odbornice. „Používají se biologicky aktivní látky, které vzájemně spolupůsobí na různé typy kožních buněk regeneračně a stimulačně. Unikátní formulace produktu Revinol nám umožňuje při vysoké koncentraci látek užít si velice komfortní ošetření s okamžitě viditelným efektem omlazení.“

Člověk nemusí být právě Narcis, jestliže chce dobře vypadat. Filip (50) se dočetl, že Natinuel používá k ošetření bioceutika, a zajímalo ho, co to přesně znamená. Mnohé ženy by ten výraz možná spíš postrašil, muže ale nové technologie přitahují.

POKROČILÁ BIOTECHNOLOGIE

A co jsou tedy bioceutika? „Jsou to kosmetické produkty s velkou dermatologickou aktivitou,“ říká Marcela Baldas, majitelka salonu Natinuel, kam jsme s Filipem zavítali na ošetření nové generace. „Při jejich výrobě



Prvním krokem ošetření je hloubkové čištění pokožky



Kosmetička si připravuje celou řadu produktů, které se při ošetření Revinol použijí



Jednotlivé produkty na sebe synergicky navazují, takže působí depigmentaci pleti a její sjednocení



Kvůli své „síle“ nelze ošetření absolvovat v letních měsících, protože by po ozáření slunečními paprsky hrozila pigmentace pleti

„Výslech“ Filipa uspokojil a s důvěrou proto uléhá na lehátko, aby tu vědu vyzkoušel na vlastní kůži. Ošetření se ujímá sama majitelka salonu. Zkušeně aplikuje jednotlivé produkty v příslušném pořadí a přitom vysvětluje, co to je a k čemu to slouží. „Speciální anti-agingové ošetření se jmenuje Revinol a je důležité absolvovat ho třikrát za sebou po dvaceti dnech. Potom je efekt opravdu dlouhodobý za předpokladu kvalitní domácí péče ideálně s produkty Natinuel,“ říká paní Baldas.

NA SLUNÍČKO NE!

Prvním krokem je hloubkové čištění pokožky, při němž se ale neodstraňuje hydro-lipidový film kůže, jak nás upozorňuje paní kosmetička. Je to podstatná informace, protože jde o fyziologický způsob přípravy pleti, ale povrch pokožky se v tomto případě nijak nemění. „Je důležitý postup u citlivé

pleti, a to je často problém právě u mužů díky častému holení.“

Po vyčištění přichází druhá fáze: peeling s šestiprocentní kyselinou retinolovou, což je opravdu vysoká koncentrace. Filip si ale nestěžuje, že by ho něco páliło. Další složkou v peelingu je kyselina hyaluronová, vitamin B a PP. „Ošetření je zaměřené na stimulaci a regeneraci pleti, ideální je pro pokožku, která je suchá, nebo tam, kde se objevuje hyperpigmentace,“ vysvětluje odbornice, zatímco čekáme deset minut, než se peeling smyje. A dodává, že právě kvůli „síle“ ošetření ho nelze absolvovat v letních měsících, protože by po ozáření slunečními paprsky (i s ochranným faktorem) hrozila pigmentace pleti.

Potom Filipův obličej na deset minut pokryje anti-agingové sérum. Stejně dostane i na doma, aby si ho aplikoval čtvrtý den

OŠETŘENÍ REVINOL JE ZAMĚŘENÉ NA STIMULACI A REGENERACI POKOŽKY.

po ošetření. Následuje další krok: maska, která obsahuje různé antioxidační látky, ale také další kyselinu retinolovou, tentokrát dvouprocentní, to už máme dohromady osm procent. „Synergicky navazuje na látky předtím aplikované a pracujeme také s velkými dávkami vitaminu C, který působí depigmentaci pleti a její sjednocení,“ dodává paní Marcela. Na obličej zůstává zhruba půl hodiny. Na závěr ještě nanese další omlazující sérum a krém. Výsledek vidíme hned: omlazený vzhled a zdravá pěstěná pokožka. Další dvě procedury výsledek ještě umocňují.

POZVÁNKA NA WORKSHOP POKROČILÉ METODY OMLAZOVÁNÍ

Marcela Baldas – žačka italského vědce a lékaře dr. Guida Capparého, u něhož se naučila pokročilé metody biologického omlazování bioceutiky, pořádá 7. června v bioceutickém institutu Natinuel workshop, na němž bude informovat o profesionálním regeneračním ošetření Revinol a o využití kyseliny retinolové v kosmetologii.

Bioceutický institut Natinuel, školicí centrum, Kodaňská 46, Praha – Vršovice.

Rezervace místa a více informací na: 774 990 690.

www.natinuel.cz

PEČUJEME O KOSMETIČKY



Inspiring Beauty s.r.o.
– distributor
Čisté kosmetiky pro
zdravý životní styl

O činnosti společnosti Inspiring Beauty jsme hovořili s manažerkou marketingu a propagace ing. Denisou Novotnou Schneiderovou.

ly. To přirozeně přerostlo i do zájmu o ingredience v jiných produktech, které doma používáme. Kosmetika se stala další oblastí, kde jsem začala řešit ingredience, protože jako každá žena kosmetiku používám každý den. Je tedy pro mě důležité používat kosmetiku, která bude pro mé tělo co nejšetrnější a nejpřirozenější.

Proč spojujete kosmetiku se zdravým životním stylem?

Každý dobře ví, že krásnou pleť nedocílíte jen používáním kvalitní kosmetiky, ale je důležité se starat o tělo jako celek. Každý to sice ví, ale méně lidí to opravdu dodržuje. My se toto povědomí snažíme podporovat a pomáhat našim zákazníkům starat se o celé tělo a případně změnit či upravit svůj životní styl, aby se cítili co nejlépe zevnitř, což se pak přirozeně projeví na jejich vzhledu/kůži navenek.

Proč jste se rozhodli reprezentovat značku DR. BAUMANN na českém trhu?

Když jsme vybírali značku, kterou přivedeme do České republiky, chtěli jsme zákazníkům přinést nejen to, co se jim bude líbit nyní, ale i za pět, deset, dvacet let. České zákaznice jsou v oblasti kosmetiky více a více vzdělané. Již si uvědomují, že je mnohem důležitější kvalita použitých ingrediencí než celofánové obaly či vůně naparfemovaných přípravků (které pleti

Co pro vás osobně znamená čistá kosmetika?

Stejně jako většina žen jsem dříve posuzovala kosmetiku podle krásných krabiček či vůně a nějak mě nenapadlo řešit ingre-

dience, které jsou v té kosmetice použité. S narozením dětí jsem se mnohem více začala zajímat o kvalitu potravin, které doma jíme. Učila jsem se rozeznávat, které látky do potravin patří a které by tam být nemě-

více škodí, než pomáhají). Kosmetika DR. BAUMANN je sestavená s velkým důrazem na kvalitu použitých ingrediencí zejména pro jejich maximální účinnost a snášenlivost, aby ji zákaznice mohly bezpečně používat právě i za pět, deset, dvacet let.

Na vašich webových stránkách jsem si všimla, že nabízíte pět různých produktových řad, proč?

Všechny produktové řady jsou od švýcarského výrobce SkinIdent AG a vyráběny pod hlavičkou tzv. bionomické kvality. Ta vychází ze slova bionomie, což je věda o způsobu života v harmonii s potřebami naší pleti a zdraví, s etickou odpovědností vůči zvířatům a životnímu prostředí. V praxi to znamená absenci chemických konzervantů, parfemace a vonných látek, látek živočišného původu nebo používání minerálních olejů a přebytných obalů. Vše je soustředěno na používání látek svým složením co možná nejvíce podobných těm v našem těle, což je jediný způsob, jak si zdraví a krásu naší pokožky můžeme uchovat i v budoucnu. Nejsilnější řadou je DR. BAUMANN, která poskytuje přípravky pro jakýkoliv typ pleti – extrémně citlivou, aknézní a problematickou, pleť s atopickým ekzémem, periorální dermatitidou, ale i zdravou, které pomáhá si to zdraví uchovat. Luxusní a nejvíce koncentrovanou řadou je SkinIdent, která je jako jediná na světě vyrobená výhradně z látek těla vlastních. BeauCaire je řadou určenou pro mladou a nenáročnou pleť, BionomeSPA je zaměřená na relaxaci a SPA procedury a nakonec DR. BAUMANN MakeUP je ucelenou nabídkou dekorativní kosmetiky.

Co je specifického právě na řadě DR. BAUMANN MakeUP?

Je to minerální make-up, který svým složením vyhovuje naší filozofii čisté péče o pleť. Je velká škoda, že spousta spotřebitelů si vůbec neuvědomuje, že za problémy na pleti velmi často mohou špatné dekorativní produkty. Náš make-up nejen krásí, ale i pěstí, jsou v něm zvlhčující látky a ušlechtilé rostlinné oleje, např. ricinový a jojobový olej, karnaubský nebo kandelilový vosk.

Pojďme se teď pobavit o vašem krédu „Pečujeme o kosmetičky“ – co všechno tato péče obnáší?

Děláme vše pro to, aby se kosmetičky necítily na své podnikání samy. Jsme jejich partnerem. Ony poslouchají své zákaznice a my zase je. Jednou z nejdůležitějších věcí je, aby každé zákaznici byly doporučeny přípravky přesně cílené na potřeby její pleti. To lze docílit pouze u proškolené kosmetičky, která je schopna každou pleť individuálně posoudit a doporučit ten správný produkt. Proto je možné naše produkty koupit pouze přes certifikované salony.

Patří mezi vaše služby také vzdělávání? V jaké podobě ho nabízíte?

Vzdělávání je velmi důležité, jen tak jsou kosmetičky schopné držet krok s rychle se vyvíjejícím oborem své práce. Mít dobré znalosti o kosmetických ingrediencích a jejich působení na pleť považujeme za nejdůležitější vůbec. Naše vzdělávání se právě na toto zaměřuje nejvíce.

Jak vám při vaší činnosti pomáhají sociální sítě? A pomáháte svým klientům také s jejich vytvořením?

Online komunikace je v dnešní době již naprosto nezbytná. Pro naše spolupracující kosmetičky máme uzavřenou facebookovou skupinu – Poradnu. Zde pravidelně přinášíme informace o všem, co děláme, chystáme nebo nabízíme. Na otevřeném FB profilu pak vzděláváme zákazníky na-



ších kosmetiček, také především ohledně ingrediencí. Naším kosmetičkám pomáháme i s online prezentací – děláme webové stránky, zakládáme profesionální FB profil nebo registrujeme na Google a Seznam, aby byl jejich salon lépe vyhledatelný.

www.inspiringbeauty.cz



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 mohou nabídnout ke čtení svým klientkám.

Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelů 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



KORFF

THE SCIENCE IN BEAUTY



KORFF INVISIBLE MAKE UP
NUDE EFEKT

FRIDA KAHLO OŽILA!

Letošní soutěž Make-up Master Cup 2019, kterou již po 29. zorganizovala Unie kosmetiček, se konala 4. května v Kaiserštejnském paláci v Praze. Tentokrát byl pro vizážistky inspirací vzhled známé mexické malířky.

Hana Profousová,

Foto: Jana Marie Knotová a David Alessi

Akci s názvem el arte de Frida Kahlo zahájila Anna Menzelová ml., tajemnice Unie kosmetiček, a předala slovo prezidentce Unie Anně Menzelové st., která přítomné přivítala a připomněla téma letošní soutěže i její podmínky: vizážistky mají na nalíčení modelek 30 minut a potom ještě pět minut na doladění celkového vzhledu. Sedm finalistek postoupí na mistrovství republiky, které se bude konat na podzim v rámci veletrhů Interbeauty Prague a World of Beauty & Spa v pražských Letňanech. Vítězka se příští rok zúčastní mistrovství světa v Düsseldorfu.

Jako motivaci připomněla vynikající úspěch loňské vítězky soutěže Unie kosmetiček Anděly Adély Bursové: na světovém klání letos skončila druhá.

V porotě, která hodnotila techniku, provedení a celkový dojem, opět zasedli na slovo vzatí odborníci: Anna Menzelová st. (předsedkyně), Bohumila Christophová, Vilma Baum, Štěpánka Podroužková a Pavel Bauer.

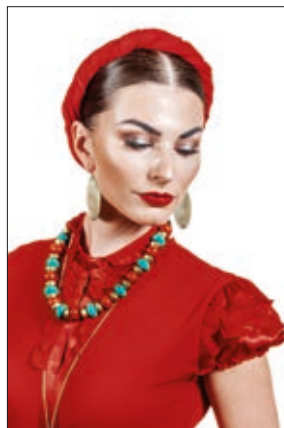


Sedm finalistek postoupilo do podzimního mistrovství republiky

Soutěže se letos zúčastnilo 19 vizážistek, které byly rozděleny do dvou kol. Mnohé daly opravdu velký průchod své fantazii, nejen v líčení, ale i v účesu a oblečení. Porotci procházeli už v průběhu líčení okolo modelek a hodnotili. Pokud ještě nebyli rozhodnutí, mohli tak učinit při závěrečném velkém focení modelek.

Zhodnocení akce a vyhlášení výsledků se ujala prezidentka Unie kosmetiček Anna Menzelová. Ocenila odvahu vizážistek pro dosažení vzhledu, který by evokoval slavnou mexickou malířku. Zdůraznila důležitost výběru modelky, která práci vizážistky „prodává“. Za porotu pak vyjádřila malé zklamání nad tím, že ani jedna modelka neměla knírek, který byl pro Fridu Kahlo tak typický. A že mnohé zanedbaly i důkladné nalíčení stejně příznačného výrazného obočí.

Na závěr bylo vyhlášeno sedm finalistek pro národní mistrovství. Na prvních třech místech, tedy na stupních vítězů, stanuly: Tina Balogová, Nikol Mrnušítková a absolutní vítězkou se stala Světlana Benedíková. Třem vítěžkám této soutěže naše vydavatelství věnovalo roční předplatné časopisu Kosmetika & Wellness, který byl mediálním partnerem akce. Na dalších místech skončily: Jana Gross, Barbora Faltusová, Lenka Přibáňová a Lenka Králíčková.



Tato tři líčení se porotě líbila nejvíc (odleva první, druhé a třetí místo)

NASTAVTE BEZ OBAV TVÁŘ SLUNCI

Víte, že v České republice od května do srpna svítí slunce měsíčně v průměru cca 200 hodin a více? To je 200 hodin v květnu, 200 v červnu, červenci a srpnu, kdy mu nastavujeme tvář. Sluneční „koupelel“ může ale pro řadu žen představovat dilema: Jak si sluníčko užít, ale přitom si zachovat mladistvý vzhled pleti bez vysušení, vrásek nebo pigmentových skvrn? Kolik přípravků si připravit do své letní kosmetické výbavy? Musím mít denní hydratační krém, krém s ochranným faktorem a v noční péči použít výživný anti-aging přípravek? Nejsou přípravky s SPF faktorem pro moji pleť příliš hutné nebo mastné?

Řešením mohou být anti-aging přípravky, které mají současně i SPF faktor, vyplní vrásky a sjednotí odstín pleti.

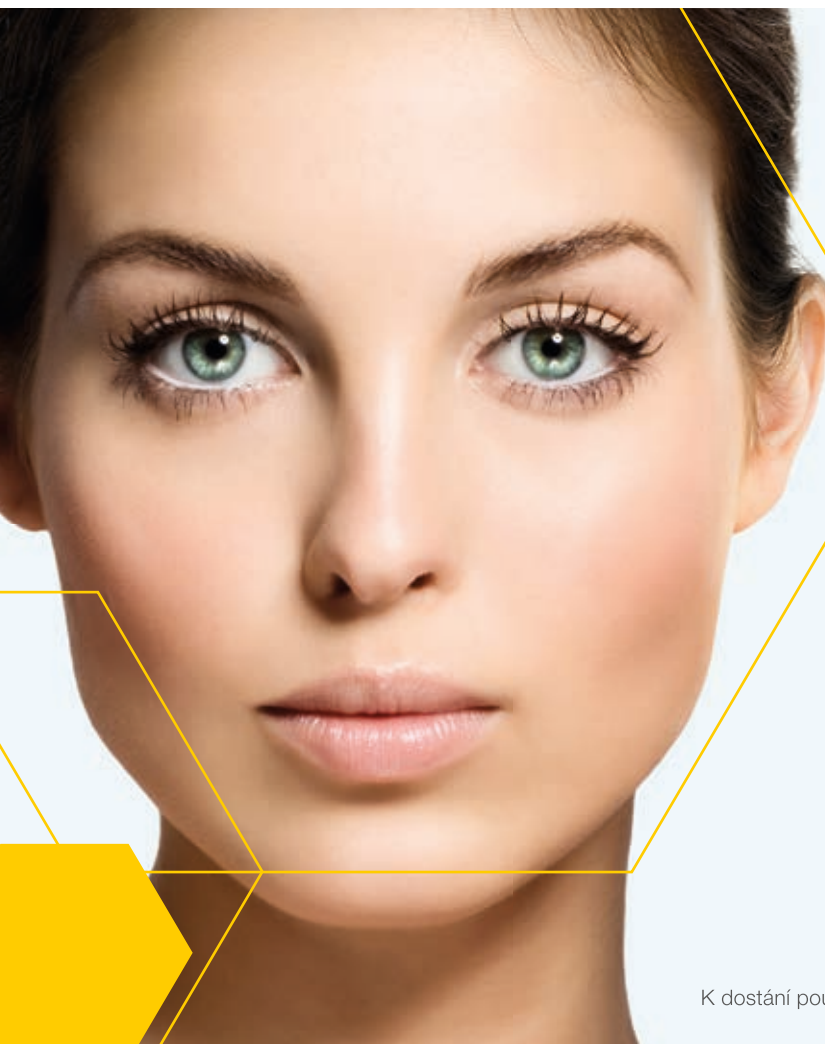
DOPŘEJTE SVÉ PLETI LEPŠÍ BUDOUCNOST

A začít můžete hned v květnu – měsíci lásky. Co takhle dopřát něhu, lásku a pozornost sama sobě s kvalitními kosmetickými přípravky **značky Exuviance® od renomované společnosti NEOSTRATA Co., Inc.**? Tato profesionální kosmetika zahrnuje komplexní anti-aging péči o pleť založenou na vědeckém výzkumu a vývoji dermatologů.

Objevte omlazující ošetření vyvinuté odborníky, s klinicky ověřenými nejmodernějšími technologiemi a patentovanými složkami pro viditelnou obnovu pokožky.

Více na: www.exuviance.cz

INZERCE



Exuviance®

PROFESIONÁLNÍ PÉČE PRO SALONY I DOMÁCÍ POUŽITÍ

NENIČTE SI PLEŤ SLUNÍČKEM



- Chraňte ji slunečním ochranným faktorem.
- Redukujte pigmentové skvrny.
- Dodejte ji pevnost.
- Hydratujte.

K dostání pouze v našich partnerských salonech.

www.exuviance.cz

OMLAZENÍ OČÍ

Váčky pod očima a spadá víčka, to je problém, kterému se v určitém věku snad nikdo nevyhne. Dodávají nám smutný vzhled a unavený výraz obličeje. Jen na nás záleží, zda si oči necháme omladit na dlouhou dobu, tedy zda navštívíme plastickou chirurgii.

Hana Profousová, Foto: klinika Esthé a Shutterstock



Úpravu víček (blefaro-plastiku) dnes podstupují nejen ženy, aby zamaskovaly skutečný věk, ale i muži. Kromě estetického efektu si libují, že po operaci jim oči neslzí a mají lepší periferní vidění. Výhody se ale týkají obou pohlaví, muži spíše nechtějí prozradit, že zákrok také podstoupili, aby vypadali mladistvě. A to se opravdu povedlo: Jedna z nejžádanějších plastických operací pomáhá pacientům vypadat až o deset let mladší.

MENŠÍ VÍČKA, VĚTŠÍ OČI

„Za změnou vzhledu víček a očního okolí může snížení elasticity pokožky, povolení mimických svalů a výhřez tukových váček pod kůží víček v důsledku věku nebo i kvůli dědičné dispozici,“ vysvětluje plastický chirurg doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D. „Vazivová pouzdra oka a kruhový oční sval ztrácejí svou pevnost a tukové váčky se povolna protlačují do podkoží očního víčka. Vzniká takzvaný tukový prolaps, tedy výhřez tuku z prostoru očníce do podkožních struktur víček. Tyto projevy sledujeme okolo čtyřicátého roku věku, ale jsou-li dědičné, můžou se objevit už před třicítkou.“

V této situaci už nám nepomůže sebekvalitnější kosmetika, smutného vzhledu nás zbaví skalpel. Mnohým to zní možná hrozně, ve skutečnosti jde o relativně malý výkon

s velkým efektem. Zhruba za hodinu a půl můžete mít za sebou kompletní úpravu očí. Nebo si můžete vybrat jenom horní či jenom dolní víčka, záleží také na doporučení lékaře. Operace probíhá v analgosedaci, které dávají chirurgové přednost, protože pacient nic necítí, přitom je ale schopný s operátorem spolupracovat (dívat se podle potřeby dolů, nahoru apod.).

ŘEZY JSOU SCHOVANÉ

Jak samotný výkon probíhá, vysvětluje doc. Ondřej Měšťák: „Při operaci z horních, případně i dolních víček skalpelem odstraníme kožní nadbytek a pod ním protlačující

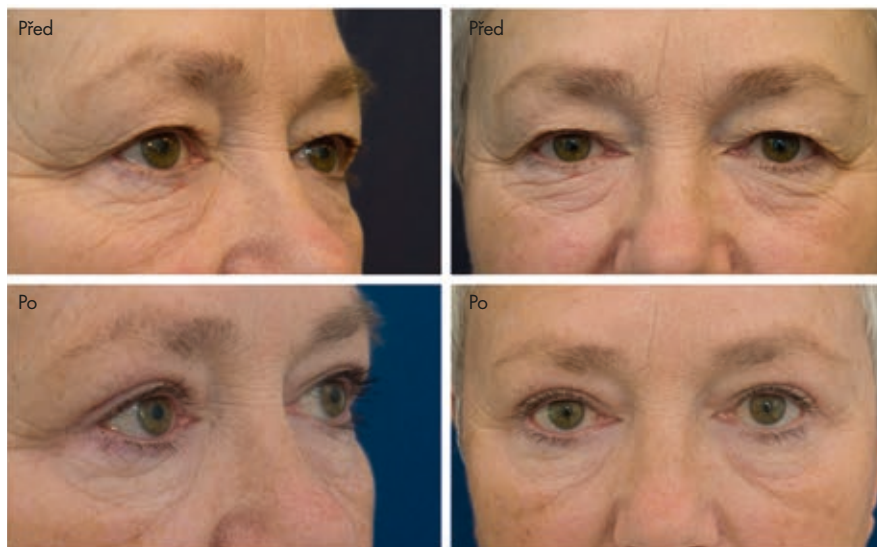
faroplastiky je aplikace botulotoxinu do mimických vrásek v zevních očních koutcích a na čele, a to buď po operaci, nebo zhruba 14 dní před ní.

RADY DOMŮ

„Před odchodem z kliniky plastický chirurg pacienta podrobně seznámí s tím, jak má postupovat v následujících dnech,“ dodává docent Ondřej Měšťák. „Znamená to přikládat chladivé obklady, neboť pooperační modřiny a otok jsou pak menší; několik pooperačních dní spát na zádech se zvýšenou hlavou, aby nedošlo k jednostrannému otoku operovaných víček, dále minimálně



doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D.



Úprava víček kromě estetického efektu přináší také lepší periferní vidění a odstraní slzení očí

se tukovou tkáň. Výsledkem jsou horní víčka hladká a dolní bez váčků.”

Před samotným výkonem si operátor vyměří nadbytek kůže víček, který se bude odstraňovat. U horních víček se řez vede tak, aby výsledná jizva byla schována v okohybné rýze víčka. U dolních víček je umístěn těsně pod očními řasami. Po zašití se na závěr na ránu přiloží speciální náplast (tejpy).

Po blefaroplastice se můžou objevit krevní podlitiny (stává se to hlavně při úpravě dolních víček) a otoky, které zmizí asi do týdne. Po sedmi dnech se vyjímají stehy. Potom už je možné se nalíčit. Ideálním doplňkem ble-

týden se vyhnout slunci a tělesné námaze, která by vyvolala zvýšení krevního tlaku, což je po operaci očních víček nežádoucí. Větší fyzická a sportovní zátěž je možná až po třech týdnech od operace. Důležité také je pečovat o jizvy, aby byly později opravdu neviditelné. Doporučujeme promazávat je a provádět lehké tlakové masáže, aby se zabránilo jejich ztuhnutí.”

www.esthe-plastika.cz

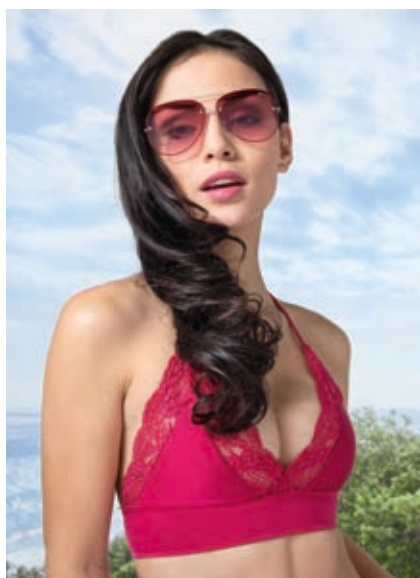
Proč víčka „stárnou“?

Oční víčka chrání oko před poraněním, nečistotami a oslněním. Jde o nejvýraznější oblast obličeje, na níž nastávají první viditelné projevy stárnutí. Je to způsobeno tím, že kůže je zde velmi tenká a víčka jsou funkčně hodně exponovaná. Za den vykonají až deset tisíc pohybů na zvlhčení očí, vyjádření emocí a mhouření podle intenzity světla. Mimické a funkční zatížení této oblasti obličeje způsobuje vznik vrásek kolem očí a kůže víček ochabuje. Když se přidají ještě prolapsy orbitálního tuku (váčky), situace se zhorší nejen z hlediska kosmetického, ale často i funkčního. Tento stav je ovlivněný i dalšími faktory, jako je dědičnost, typ kůže, životospráva, alergie nebo onemocnění ledvin. Poruchy se projevují zvýšeným slzením, pocitem těžkých víček a tlaku za očima, někdy i zúžením zorného pole a snížením ostrosti vidění. Důvodem je omezené pronikání světla přes převisy horních víček. Tato křehká a citlivá zóna bývá viditelným odrazem únavy, starostí, stresu a nespavosti.

SLUNEČNÍMI BRÝLEMI PROTI VRÁSKÁM

Oční vrásky jsou první příznak toho, že v těle ubývá kolagenu. Jemná a citlivá pokožka očního okolí signalizuje s předstihem, že čas nezastavíte. Kromě kosmetické péče nesmíme opomíjet ani ochranu očí před sluncem: nosit brýle a oči nemhouřit.

Eva Hirschová, Foto: archiv firem



konce způsobit šedý zákal a v extrémním případě i poškození sítnice. Při přímém pohledu do slunce je intenzita světla dopadajícího na sítnici tak vysoká, že může dojít až k vypálení díry. Bolest přitom nepociťujeme, poškození se pozná až za několik hodin. Do dvou týdnů se v popáleném místě vytvoří jizva, která pak spolu se zhoršením vidění přetrvává celý život a nedá se vyléčit ani odstranit.

Při výběru slunečních brýlí je důležitý zejména kvalitní UV filtr. Jeho kategorie se označuje číselnou hodnotou od nuly do čtyř. Vyjadřuje propustnost světla a určuje světelné podmínky, pro něž jsou brýle vhodné. Obecně platí, že čím vyšší je kategorie filtru, tím méně světla čočka propouští.

TAKOVÝ MALÝ ČARODĚJ

Podstatné hledisko při výběru slunečních brýlí je i to, kam je chceme nosit. Na outdoorové sportování, např. cyklistiku, jsou vhodné samozabarvující, které usnadní přechody ze světla do stínu. Do auta jsou ideální brýle s polarizačním filtrem minimalizujícím odlesky.

„Polarizační filtr na brýlích je takový malý čaroděj. Ve skutečnosti se jedná o chemickou směs. Její molekuly se přirozeně řadí vedle sebe do vodorovných řetězkových struktur. Skrze tyto řetězky projde vertikální záření – nahoru a dolů –, nikoliv však horizontální – zleva doprava. Odražené světlo má jednoduše smělu a vy radost, protože krásně ostře vidíte, třeba na mokrou

CO SE NOSÍ V TÉTO SEZONĚ?

Hitem letošního léta jsou brýle s kočičími tvary. Kočkou na druhou budete, pokud si je pořídíte v růžové barvě. Růžové, bleděmodré, zkrátka jemné pastelové barvy mají jak rámy, tak i čočky. „Výhodou takových brýlí je, že s nimi vidíte i v místnosti, nemusíte je sundávat. Přitom sluneční filtr mají stejný jako tmavé čočky,“ říká Lukáš Jánošík. Stále „in“ jsou brýle tzv. pilotky. Vybrat si můžete z unisexové kolekce s trendovou plochou horní hranou (od toho jejich název „flats“). Tyto brýle jsou plošší a dělají obličej výraznější. Novinkou jsou magnetické sluneční klipy, které se jednoduše nadvaknou k dioptrickým brýlím.

silnici zalitou slunečním jasnem,“ vysvětluje Lukáš Jánošík, designer značky Relax.

„Polarizační brýle ocení třeba i rybáři, kteří díky nim nevidí na hladině rybníka odraz oblohy s mraky, ale pěkně pod vodou hejna ryb. Tyto brýle jsou proto na rybářské soutěži v Austrálii zakázány jako nepovolený doping.“



Zpomalit tvorbu vrásek je ale s dobrou péčí o oční okolí možné. Mezi první „brzdící“ opatření patří nošení slunečních brýlí. Tento v současnosti nezbytný módní doplněk je zároveň důležitou zdravotní pomůckou. Nejen na dovolené u moře nebo na horách, ale i na pochůzkách ve městě, při práci na zahradě atd. si bez nich koledujeme v horším případě o zánět spojivek, v lepším o další vrásky kolem očí. Opakované „mžourání“ proti agresivnímu světlu způsobuje pohyb malých svalů okolo očí a ten se na pleti podepíše „muřími nožkami“ vrásek.

FILTR HRAJE ROLI

Dlouhodobé vystavování nechráněných očí intenzivnímu slunečnímu záření může do-

Konvenční, přírodní nebo bio kosmetika?

Důvod proč začínáme obvykle hledat pomoc jinde než v klasické medicíně je vždy prostý, nepomáhá. Tak to bylo v případě i mé dcery Valérie, která jako malá trpěla silným atopickým ekzémem. Vyzkoušely jsme spoustu různých mastí, krémů, úpravy stravy, ale jediné co nám rychle pomohlo byl Dry oil od firmy Pevonia. Od té doby se stalo pár dalších věcí, které absolutně změnily můj pohled na svět. Pečlivě zkoumám nejen složení potravin, než je vložím do nákupního košíku, ale i to, co na sebe mažeme, v čem si myjeme vlasy a zda jsou námi používané výrobky šetrné nejen k našemu tělu, ale i k přírodě. V poslední době, všude kolem nás najdete spoustu článků, které srovnávají konvenční a přírodní kosmetiky. Pojdme si vysvětlit rozdíly mezi jednotlivými pojmy s odborníkem a autorem knihy Tajemství kosmetiky, panem Vítem Syrovým.



Jste autorem více knih, které se zabývají zdravou životosprávou a zejména „ěčky“. Je známo, že jste potravinářský chemik. Co vás ale přivedlo ke kosmetice?

Kosmetickými přísadami jsem se začal zabývat kvůli tomu, že se mi jako autora publikace o éčkách dost lidí dotazovalo na to, jaká „ěčka“ jsou v kosmetice a proč je nenalezli v tabulkách mé knihy. Musel jsem jim odpovědět, že nejde o „ěčka“ ale kosmetické přísady. O jejich účincích jsem toho ovšem tehdy moc nevěděl. Avšak nemálo lidí mi popisovalo nepříjemné prožitky, jež vyplynuly z užití běžného kosmetického prostředku. Tyto impulzy mi podnítily, abych se začal zabývat kosmetickými přísadami a napsal o tom knihu Tajemství kosmetiky.

Jaké jsou nejškodlivější látky v kosmetice?

Nejhorší bývají konzervanty, neboť většina z nich je zjevně jedovatých. K nejnebezpečnějším z nich v první řadě patří extrémně toxické sloučeniny rtuti, jako je fenylrtnatý acetat a borát. Značně škodlivé jsou i syntetické halogen organické sloučeniny, jež se řadí k dráždivým součástem kosmetiky. Dále si připomeňme formaldehyd a sloučeniny, jež ho uvolňují. Pozor je třeba dávat i na tzv. parabeny, jež patří mezi 20 nejčastějších alergenů. K rizikovým skupinám patří též barviva; nejhorší pověst mají tzv. azobarviva, což jsou syntetické sloučeniny vyráběné z určitých frakcí ropy. Nepříznivé dopady mívají i syntetické UV filtry, jejichž ochranné účinky jsou založeny na chemickém principu, přičemž nanosené látky reagují s kůží. Avšak v kosmetice můžete nalézt i mnohé další přísady, jež mohou mít zjevně nepříznivé dopady na lidské zdraví. Jejich soupisy můžete nalézt třeba v knize Tajemství kosmetiky.

A teď od špatného k dobrému. Jaké látky v kosmetice nám prospívají? Co pleť potřebuje?

Kosmetika má správně obsahovat jen kvalitní přirozené látky. Mnohé z nich lze pro jejich fyziologické účinky oprávněně označit jako účinné složky, neboť mívají prokazatelně příznivý účinek na lidské zdraví, a zejména na pokožku. Důležitá je též koncentrace účinné složky v produktu. V přírodní kosmetice můžeme nalézt mnoho rozličných druhů účinných složek, o čemž se můžete dočíst

třeba v knize Tajemství kosmetiky. Kompozici kosmetického prostředku je ovšem nutno brát jako celek, neboť jednotlivé ingredience se nejen vzájemně ovlivňují, ale každá z nich má určitý vliv na celkový účinek. Správně by měl obsahovat co nejkvalitnější základ (tj. převažující složka), v patřičné koncentraci prokazatelně účinné látky, v případě potřeby vhodné nosiče účinných látek a neškodné pomocné přísady či stabilizátory.vzz

Jak bychom měli postupovat při výběru „zdraví prospívající“ kosmetiky?

V první řadě doporučuji nalézt na vnějším obalu seznam přísad, jemuž předchází označení „Ingredients“. Písmenka bývají malá, a proto je leckdy nutné pořídit si lupu či dobré brýle a přečíst si, jaké látky tam jsou. Chcete-li se co nejlépe orientovat ve složení a zjistit o jaké konkrétní látce jde, a zároveň i to, nakolik jsou vhodné, můžete nahlédnout třeba do tabulek praktické příručky Tajemství kosmetiky. Dle hodnocení přísad pak můžete zvážit, zda daný produkt koupit, či nikoli. Aby bylo možné kosmetiku označit jako „zdraví prospívající“, měly by ve složení nalézt jen přísady, které byly hodnoceny jako celkově prospěšné.

Mnohdy se setkávám s názorem, že přírodní kosmetika není tak účinná. Co si o tom myslíte?

V první řadě je nutno uvést, že pojem „přírodní kosmetika“ není legislativně vymezen, a proto se lze setkat s rozličnými produkty zcela rozdílné kvality. Podezřelé přitom je překvapivě nízká cena. Jakostní přírodní suroviny totiž bývají dražší, než ty podřadné či chemické. Takže obdobně jako u ostatních produktů je nejprve nutné zkontrolovat složení a podívat se, jaké přísady obsahuje. Dle toho můžeme usoudit i to, zda jde o kvalitní přírodní kosmetiku. Pokud tomu tak je, měla by naopak být ještě účinnější, než běžná. Avšak nakolik nám konkrétní produkt vyhovuje, musíme vyzkoušet sami. Závisí též na solidnosti výrobce.

Blíží se nám léto a ráda bych se zeptala, jak je to s opalovacími přípravky? Kosmetika Pevonia obsahuje UV filtr z oxidu titaničitého. Myslíte, že tento druh UV filtru je neškodný a zároveň i účinný?

Účinek oxidu titaničitého, jakožto minerálního UV filtru neboli mikropigmentu, je založen na fyzikálním principu, při němž se na kůži nanosou určité látky, jež dopadající záření odrážejí, rozptylují a částečně i pohlcují. Jde tedy o celkem jednoduchý a bezpečný způsob bariérové ochrany. Když se tedy někdo chce bezpečně ochránit před přemírou slunečního záření, tak k nejvhodnějším opalovacím prostředkům se řadí právě ty, jež obsahují tyto minerální filtry.





CO DĚLAT PRO KRÁSNÉ VLASY

Jak správně pečovat o svou hřívu, jaký si pořídit fén, jak si zvolit správný šampon, jak zachránit poničenou hřívu, čím a jak pomoci své koruně krásy, abychom z ní měli radost? Zeptali jsme se odborníků.

Františka Těšínská, Foto: Shutterstock

Moderní vlasová kosmetika a stylingové přístroje, které nám nabízejí obchody i kadeřnické salony, nám skvěle pomáhají. Zároveň ovšem i komplikují život, a to tehdy, když nevíme, jak s nimi správně zacházet. Pověř a špatných postupů je stále hodně, a proto je dobré poradit se s odborníky.

Někdy se stane, že vlasy najednou nejsou ve své původní kondici. Čím to je a co můžu udělat, aby se zase vrátily do původního stavu?

Martina Kořínková, kadeřnice Oli Ola: Můžou to způsobit nevhodně zvolené stylingové přípravky, ale také chlor, smog a příliš mnoho oleje, to vše zatěžuje vlasy a dojde ke ztrátě jejich lesku.

Doporučení: Používejte nějakou dobu šampon, který je takzvaně detoxikační a který dokáže tuto zátěž vyčistit. Vhodné je složení s grapefruitem, výtažkem z okurky, což je duo bohaté na vitamin C a anti-oxidanty. Chladivá máta osvěží a stimuluje pokožku hlavy.

Na trhu jsou šampony, které slibují různé služby vlasům. Jak si mám správně vybrat, když mají moje vlasy víc chyb? Nerostou dost rychle, jsou slabé, lámou se, nemají dost lesku a plíhnou. Může vůbec šampon tohle ovlivnit, tedy zlepšit kvalitu vlasů?

Linda Žáková, vlasová specialista Paul Mitchell: Nejdůležitější ze všeho je poradit se s vlasovým odborníkem, který je schopen diagnostikovat váš vlas a pokožku a poradí vám s výběrem správných produktů. Ušetříte nejen čas, ale hlavně vlasy

a pravděpodobně i finance. Někdy je potřeba zkoušet a dát novým přípravkům čas. I vlasy si na nové produkty potřebují zvykat. **Doporučení:** Na suchou a citlivou pokožku hlavy použijte šampon, který hydratuje a obsahuje panthenol pro její zklidnění. Na mastné vlasy zabírá přípravek s vyšším pH (čisticí). U výběru kondicionéru záleží na stavu vlasového vlákna. U lámajících se použijte péči s proteiny, pro zmenšení objemu zvolte uhlazující přípravky; jsou to tzv. primery (jako při líčení pod make-up). Ušetří námahu s kartáčem a fénem v ruce. Důležitá jsou také séra na foukání, která nejenže vyhlazují vlas, ale zároveň zkracují dobu schnutí. Lak na vlasy není zbytečný. Mimo to, že může zvětšit objem vlasů a zpevnit účes, umí je chránit před znečištěním z ovzduší.

Jaký si mám pořídit fén na dlouhé vlasy, abych si je nepoškodila? Prý je nejlepší iontová technologie. Mám si je nějak před vysoušením připravit, aby to šlo rychleji? Co použít za přípravek, aby mi pak vlasy neplihly – přípravek na zvětšení objemu vlasů, ve spreji, nebo v pěně?

Libor Šula, Libor Šula The Salon: Důležité je pořídit si fén na základě doporučení kadeřníka, k němuž chodíte. Ten totiž nejlépe zná kvalitu vašich vlasů. Nabídka fénů je dnes nepřehledná a firmy se předhánějí v marketingových strategiích, jak zákazníka přesvědčit právě o tom svém. Takže zorientovat se není snadné.

Doporučení: Lepší je využít vyšší výkon na kratší dobu vysoušení než drtit vlasy zbytečně dlouho. Iontová technologie je jistě prospěšná v tom, že udrží vlas dlouho hydratovaný, jenomže kadeře mají tendenci plíhnout. Pro objem používám osvědčenou kombinaci pěnového tužidla a objemového spreje.

Co je lepší používat pro uhlazení vlasů? Žehličku, nebo foukání přes kulatý kartáč? Jakou žehličku si pořídit, abych si nezničila vlasy?

Oldřich Dobrý, Oskar hair creation: Jednoznačně žehlička. Důležité je, podle jemnosti vlasů, nastavení teploty žehličky: 160 stupňů pro jemné vlasy, 200 stupňů pro vlasy pevné. Vždy je dobré vybrat si profesionální výrobky se speciálním povrchem.

Doporučení: Pokud chcete uhladit vlasy, použijte nejdříve péči antifrizz šampon a kondicionér a vždy sprej s termální ochranou a ideálně krém na uhlazení vlasu.

Lze ještě nějak pomoci zničeným vlasům, nebo je musíme nechat u kadeřníka ostříhat? Existuje i nějaká spolehlivá péče, s kterou si je můžu „opravit“ sama doma?

Pavel Filandr, kadeřník: Největším problémem u zákaznic jsou dnes vlasy poškozené nejen chemicky, ale i mechanicky. Nejvíce trpí vlasy blondýnek a majitelé velmi jemných vlasů. Častým foukáním, žehlením, ale také kulmováním dochází k mechanickému, ale i tepelnému poškození vlasu. Vliv má časté dobarvování, odbarvování, melírování, kvůli kterému dochází k oslabení vlasu.

Doporučení: Vlas zachráníte pouze tehdy, když bude opravený zevnitř. Jinak se láme a nemá sílu. Nová patentovaná složka bis-aminopropyl diglykol dimaleat je už v kadeřnictvích k dispozici a nyní si ji můžete koupit k péči domů, v řadě šampon, bezoplachový stylingový krém. V případě velmi narušených vlasů doporučuji hloubkovou regenerační masku, a jednoznačně novinku, která má termoochranné a fixační vlastnosti. Vlas bude chráněn před mechanickým a tepelným poškozením.

ZNÁTE HAIRCONTOURING?

Snad každá žena ví, jak za pomoci make-upu lehce zeštíhlit tvář, opticky zkrátit nos či zjemnit ostře řezané rysy. Podobně se dá kouzlit i s vlasy.

Hana Profousová, Foto: Salon YES VIP

Proč své vlasy zbytečně trápit náročným zesvětlováním, když si nový trend můžete pořídit snadno, rychle a šetrně? Žhavý look nadcházející letní sezony, který si oblíbily hollywoodské hvězdy jako třeba Kim Kardashian, Sarah Jessica Parker, Jennifer Lopez či Selena Gomez, dorazil už i k nám. Za pomoci správně namíchaných světlých a tmavých pramenů se dá modelovat obličej tak, aby pěkně vyniklo a nechtěné bylo s citem potlačeno.



Každý tvar obličeje samozřejmě potřebuje trochu jiný přístup a jiné uspořádání světlých a tmavých pramenů. Vybrat si lze i různé délky (od 30 do 60 cm), nejrůznější barevné kombinace a provedení. Speciálně proškolené kadeřnice dokážou vytvořit trendy look přesně na míru potřebám každé tváře. Vhodně zvolené pásky Quikkies či NANO nasadí na vlasy během chvilky a pak je upraví do požadovaného střihu.

Výsledek vypadá naprosto přirozeně, navíc jsou vlasy hustší. Velkou výhodou metody Hair-Contouring oproti make-upu je, že večer spolu s odličovačem nezmizí, ale bude vaší tváří lichotit i několik týdnů. A až za nějaký čas zatoužíte po změně, necháte si pásky jednoduše sundat.



Hra světla a stínu

Tvar obličeje: kulatý a čtvercový

Za pomoci správně umístěných světlých a tmavých pramínků lze tvář opticky protáhnout, aby celkově působila štíhleji.

Jak na to: Tmavší barvu vlasů ponecháme kolem obličeje pro optické zeštíhlení tváře. Naopak nejsvětlejší barvu umístíme v úrovni brady a nad úrovní uší necháme krásně prolnout tmavé i světlé prameny.

Tvar obličeje: podlouhlý

Díky vhodně umístěným světlým a tmavým pramínkům bude obličej působit lehce širší a kratší.

Jak na to: Vlasy u hlavy zůstanou tmavé, jen prameny kolem tváře se zesvětlí, aby ji opticky rozšiřovaly a zkracovaly. V horní partii hlavy se pak mísí světlé a tmavé prameny, ty nejsvětlejší tóny pokračují až ke konečkům.

Tvar obličeje: srdcovitý a trojúhelníkový

Vhodně umístěnými světlými a tmavými pramínky lze docílit optického zúžení trojúhelníkové tváře, srdcovitého čela a potlačení výrazné brady.

Jak na to: Zjemnit a lehce rozšířit oblast kolem uší a čelisti pomůžou světlé pramínky. Naopak zúžit horní partii obličeje zvládnou tmavé odstíny na temeni hlavy.

HLEDÁ SE KOSMETIČKA ROKU 2019!

BEAUTY MASTER Kosmetička roku 2019 nabízí možnost zviditelnit sebe a svou práci. Inspirovat se, vyrůst profesně i osobnostně, získat nový drive, otevřít se novým možnostem, prohloubit své znalosti a um. Pokud chcete rozvíjet svůj talent a know-how a zároveň mít za zády podporu v oboru zkušených žen a mužů, jste tu správně. A navíc – kdo ví, jaké další dveře se vám mohou otevřít...



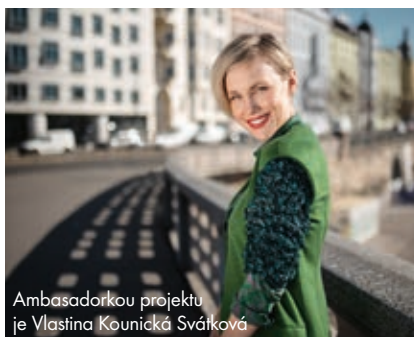
„Kosmetika – lidská činnost pečující o tělesnou krásu, krásu lidského těla“ praví Wikipedie. Myslíme však, že si definice zaslouží rozšířit: Kosmetika pečuje o tělo, respektive tvář, a tím také o duši a mysl. Na kosmetiku chodí ženy i muži kvůli fyzické péči i relaxaci. A aby se tento záměr naplnil, je zapotřebí individuálního přístupu a komplexních znalostí kosmetičky. Ve tváři se odráží fyzická i psychická kondice, a to vše musí umět dobrá kosmetička-odbornice zjistit, zhodnotit, reflektovat a vybrat správná ošetření. A to jsou velmi vysoké nároky!

Souhlasíte? V tom případě si troufám říci, že váš projekt BEAUTY MASTER Kosmetička roku 2019 osloví.

NA POZADÍ PROJEKTU: TOUHA PODPOŘIT

Dvě ženy Pavlína Vašáková a Dana Jičínská mají pocit, že oblast kosmetiky, kterou znají důvěrně, má u nás v Česku prostě na víc: „Máme tisíce kosmetických center a ještě více kosmetiček. Ne každá žena, která tuto péči poskytuje, má ale prostor k sebevzdělávání a rozvoji, ne každá ví, že mnohé jde jednodušeji a lépe. Že je možné se radit s ostatními ženami-podnikatelkami. Kosmetická péče je rozšířená a důležitá služba, která si zaslouží mít vysokou úroveň. O tom jsme přesvědčené.“

A tenhle pocit nakonec vyústil v projekt **BEAUTY MASTER kosmetička roku 2019**. Ta vyvrcholí letos v listopadu v Praze **Konferencí pro ženy podnikající ve službách** nabitou přednáškami a workshopy.



Ambasadorkou projektu je Vlastina Kounická Svátková

Jediným cílem není vyhlásit nejlepší kosmetičku roku. Projekt chce skrze promyšlený přístup k ženám-kosmetičkám zvýšit jejich profesní a odbornou úroveň, **otevřít cestu a inspirovat** je v nejrůznějších směrech, ať už se jedná o seberozvoj, nebo lepší orientaci v podnikání. A s tím jde ruku v ruce celkové zvýšení profesionality v kosmetickém oboru a především pak **změna ve vnímání této práce z pohledu klienta**. Tak laskavý a pečující obor si totiž zaslouží respekt a vysoké ohodnocení.

ZAPOJÍTE SE?

V Česku taková možnost ještě nebyla, takže je to příležitost opravdu jedinečná. V období od května do konce července 2019 se můžete registrovat a získat tak pro svůj salon označení **NOMINACE na prestižní ocenění**. (Podmínky registrace a všechny podrobné informace

najdete na kosmetickaroku.cz.) Zlatým hřebem je pak již zmíněná **konference 1. 11. 2019**, kde bude vyhlášeno celkem 14 kosmetiček roku (z každého kraje republiky jedna) + kosmetička, která vyhraje v on-line hlasování. Do toho můžete směle zapojit všechny klientky.

Po celý rok můžete čerpat inspiraci na sociálních sítích, opravdu nabitý den pak bude 1. listopadu, kde se můžete setkat s gury z oblasti odborné kosmetické péče, seberozvoje, celostní medicíny a podnikání. Inspirace, setkávání a propojování zde bude opravdu mnoho a dveře jsou otevřené všem, kdo mají jen trochu zájem jimi projít.

KOSMETIKA JAKO POSLÁNÍ?

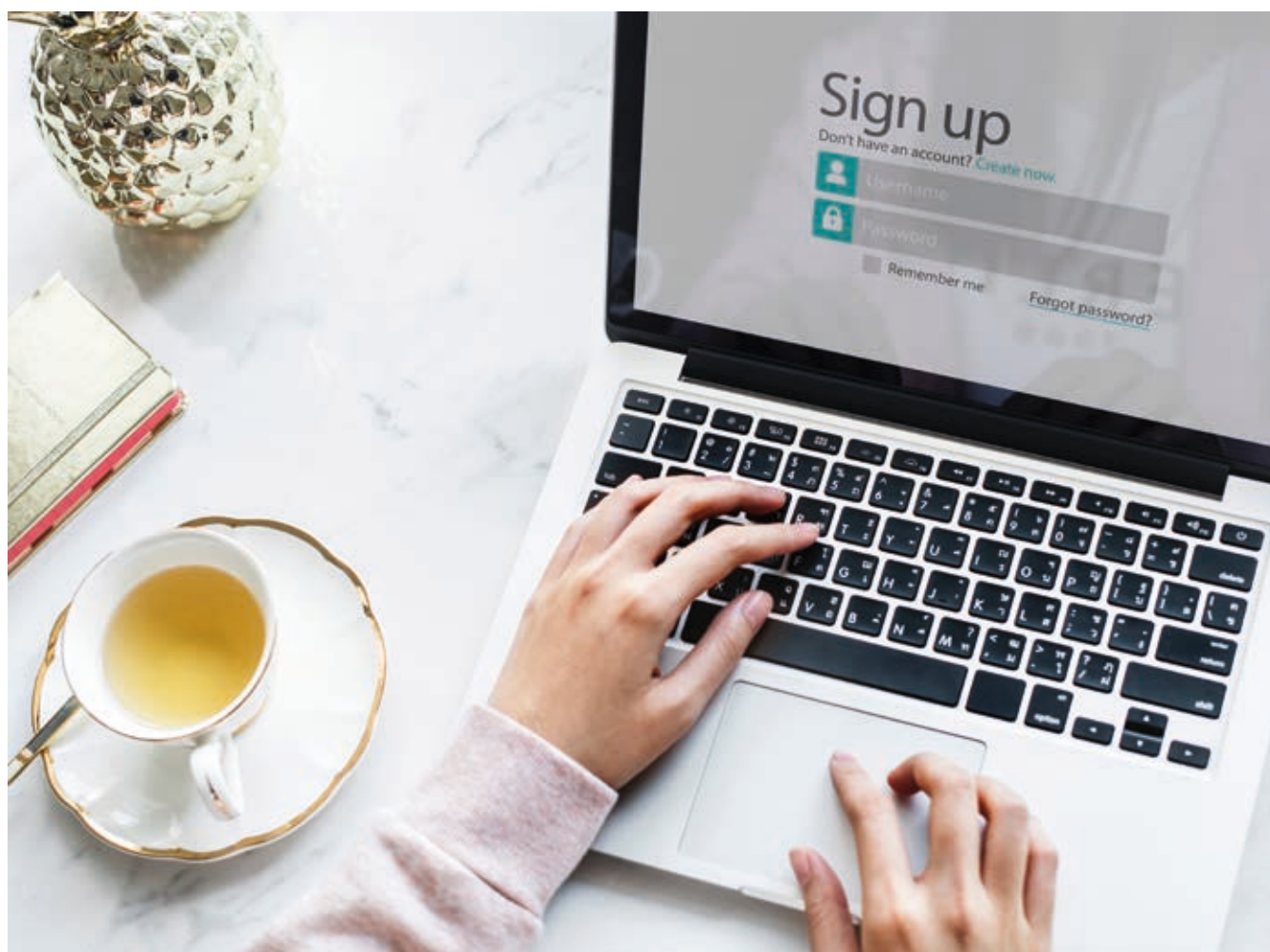
Slovo na závěr přenechme ambasadorce projektu Vlastině Kounické Svátkové (na fotce), autorce bestselleru *Prostor pro duši*. Tato žena chodí na kosmetiku každý měsíc od svých 13 let a ví, že to není jen proto, aby měla méně vrásek: „Jednou měsíčně zajít ke kosmetičce je pro mě stejné, jako dát si ráno kafe na probuzení nebo čokoládu na PMS. Prostě bez toho možná lze přežít, ale nemám důvod si ubližovat. Je to rituál, je to zvyk, je to láska. Láska k sobě samé.“ A co je víc, než otevírat ženám kolem sebe možnost mít se rády? Péče je poslání, poslání nás naplňuje... a co nás naplňuje, nás sytí – láskou k sobě samým.

Přihlášení k ocenění BEAUTY MASTER kosmetička roku 1. 5. – 31. 7. 2019
Vzdělávací BEAUTY MASTER konference 1. 11. 2019
www.kosmetickaroku.cz

PROČ WEB VAŠEHO SALONU POTŘEBUJE BLOG? A JAK JEJ PSÁT?

Na svých přednáškách klientům radím, jak zvýšit návštěvnost webových stránek dlouhodobě a bez rozsáhlejších investic do reklamy. Pokud si myslíte, že si v dnešní době vystačíte s referencemi klientů a vizitkami, pokusím se vás vyvést z omylu. Proč je psaní blogu jedním z kroků pro zlepšení výkonnosti webu a jak na něj?

Lucia Krivdová
zakladatelka salony-krasy.cz



VÝHODY PSANÍ BLOGU NA WEBU VAŠEHO SALONU

1. Máte šanci ukázat své profesionální dovednosti a zároveň přiblížit vaši osobnost klientům. Pokud jste kosmetička, rozeberte na blogu poslední trendy nebo novinky v ošetření. Dejte klientům extra tipy, jak dosáhnout zářivé pleti pomocí nových produktů, nebo doporučte sezonní ošetření ve vašem salonu.

2. Blog vám pomáhá budovat online reputaci vaší značky.

3. Blog zlepšuje vaši pozici ve vyhledávacích (Google, Seznam). Kvalitní obsah se líbí vašim návštěvníkům, sdílejí ho na sociálních sítích, tím si budujete oblíbenost webu a získáte vyšší pozice ve výsledcích hledání na Google nebo Seznam.

4. Blogy vám pomůžou získat pozici důvěryhodného experta v oboru.

5. Blogy znamenají dlouhodobou návštěvnost webu (a vyšší pravděpodobnost objednání se do salonu).

Více pravidelně aktualizovaného obsahu pro vás znamená více návštěvnosti a více lidí, kteří se do vašeho salonu objednají.

Jaké téma na blog zvolit?

Inspirujte se každý den dotazy, které vám pokládají vaše klientky. Ptají se vás na domácí péči, nebo spíše na to, jak často chodit na kosmetiku? Možná by se rády dozvěděly něco o vás a vašich preferencích v kosmetických produktech nebo ošetřeních.

Začněte klidně svým příběhem, jak jste se k otevření salonu dostala a co vás na vaší práci baví, s čím máte dlouholeté zkušenosti a s čím se na vás můžou obrátit. Klidně jim nabídněte konzultaci zdarma (pro nové, potenciální klienty).

Postupně představte svůj tým (pokud vás v salonu pracuje víc) a každá ukažte na ten svůj produkt, na který nedáte dopustit.

Probíhá právě udílení filmových cen Oscar? Poradte svým klientkám tipy na zářící pleť a jak se připravit na společenskou událost. Pomozte si aktuálním děním okolo vás, které zaujme a přitáhne pozornost vašich čtenářů.

Jak dlouhý by měl být článek na blogu?

Berte v potaz, že Google sice miluje dlouhé texty, ale vy v první řadě cílíte na reálné uživatele (na místní klientelu) a děláte maximum



Lucia je nezávislým marketingovým konzultantem s 12letými zkušenostmi v poradenství a řízení online projektů. V roce 2007 založila Salony-krasy.cz a svoje zkušenosti a znalosti ráda předává i dalším profesionálům v oboru beauty, kteří chtějí oslovit nové klienty a adekvátně se před nimi prezentovat. Lucia nabízí školení online marketingu pro jednotlivce i firmy. Máte pro Lucii dotaz? Napište jí e-mail na lucia@salony-krasy.cz.

pro kvalitní výstup. K tomu vám postačí text čítající přibližně 500 znaků mnohem lépe než těžkopádné působících 1800 znaků.

A co obrázky?

Obrázky někdy vyjadřují skutečnost mnohem lépe než tisíc slov. Věřte mi, že to platí i na webu. Zajímavý obrázek láká ke kliknutí a přesně to je vaším cílem. Váš obsah musí být čten a sdílen.

Pro ilustrační foto nemusíte sahat hluboko do kapsy. Na webu najdete spoustu fotobank, které nabízejí fotografie pro komerční použití zcela zdarma. Inspirujte se na pixabay.com, unsplash.com, pexels.com a dalších. Stačí zadat klíčové slovo (beauty salon, blog apod.)

Gramatické chyby? Na blog nepatří!

Text, který vydáte na blogu, vás reprezentuje. Prezentuje vaši komunikaci, váš salon i váš způsob jednání. Ujistěte se, že je článek bez chyb a zbytečných anglických výrazů, což působí neprofesionálně. Naopak. Čtenáře to odradí, aby se vrátil i příště nebo dále procházel váš web.

Jak často publikovat nový článek na blogu?

Výsledky neuvidíte za měsíc. Práce s obsahem je běh na dlouhou trať, a tak k němu i přistupujte. Blog pravidelně aktualizujte. Ideální frekvence vydávání článků je 2x měsíčně, ale chápu, že ze začátku vám napsání textu asi bude trvat delší dobu. Proto začněte vydáním nového textu 1x měsíčně. Pokud si netroufáte vůbec a psaní vám nedovolují vaše vyjadřovací či časové důvody, přenechejte psaní profesionálům a obraťte se na copywritery. I na Facebooku najdete spoustu skupin, kde se „psavci“ sdružují. Zkuste si zadat poptávku ve skupině „Copywriteri a další psavci“ nebo „Copywriteři“, stanovte rozsah textu, téma a maximální sazbu za normostranu (zkratka NS) = standardizovaný rozsah – 1800 znaků včetně symbolů a mezer. Můžete si nechat napsat i text dlouhý 0,5 NS. Nebojte se a začněte!

Můj tip: Blog je ideálním obsahem ke sdílení i na vaší FB fanouškovské stránce nebo na Instagramu. Dejte o sobě vědět i stávajícím fanouškům a klientům. Je důležité jim ukázat, že jste expert ve svém oboru. Rádi váš článek označí jako „Líbí se mi“ a šíří tak vaše dobré jméno za vás.

Píšete na vašem webu blog? Jak jste začali a jakou máte odezvu? Budu ráda za vaše tipy a zpětnou vazbu na lucia@salony-krasy.cz. Přeji mnoho úspěchů s blogováním!

PÁNOVÉ, VÍTEJTE V NAŠEM SVĚTĚ

Pořád bojujeme o rovnost pohlaví: abychom mohly dělat mužská povolání, seděly ve vládě, nebyly jsme Popelkami... A muži zatím potichu obsazují naše tradiční výspy – chodí na kosmetiku, oblíbili si estetickou medicínu a relaxují v holičství.

Hana Profousová, Foto: archiv firem



Váš partner takhle nežije? Nedělejte si starosti. Fakt, že se zvyšuje počet mužských klientů ve zkrášlovacích zařízeních, neznamená, že jich tam chodí drtivá většina. Ale v této oblasti je pozoruhodný i nárůst třeba o tři procenta. V některých oborech je ale mnohem vyšší. A protože je máj, lásky čas, pojďme nahlédnout do toho mužského světa.

ČTVRTHODINKA DÁVNO NESTAČÍ

Doba, kdy muže sřihaly partnerky (někdy to pánové zvládli i sami), nebo vběhli do holičství s tím, že za čtvrt hodiny musí být hotoví, patří minulosti. Dnešní účesy nejsou jednoduché, i když tak někdy mají vypadat.

Svět upraveného muže v padnoucím a pokud možno stylovém a moderním oblečení na nás útočí ze všech stran, tak proč by to s vlasy mělo být jinak? Udělejme si malou exkurzi do historie pánských účesů od 90. let minulého století po současnost.

Nejdřív byl pánům diktován grunge – tak se nazýval stav, kdy vyskočí z postele a odcházejí do práce, aniž by se do zrcadla

vůbec podívali. Někdy se tomuto stylu říkalo DIY, tedy udělej si sám (Do It Yourself), častým znakem byly dredy nebo dlouhé nečesané vlasy.

OD JESTŘÁBŮ K HIPSTERŮM

Potom nastoupila takzvaná jestřábí patka, kdy se účes na bocích vyholí a to, co zůstane uprostřed, se přičísne. Když jestřáb odletěl, módní otěže převzali metrosexuálové, pak lumbersexuálové (kombinace slov lumberjack – dřevorubec a metrosexuál), kteří dokážou přeparat medvěda holýma rukama. Ve skutečnosti šlo o normální jedince stylizující se do image dřevorubce. Nesměl jim tedy chybět plnovous, flanelka a farmářské boty. Měli nahradit zženštilé a uhlazené pány, které už ženy nevyhledávají.

MUŽI, KTERÍ SVÉ ŽENY LÍBAJÍ UŽ PO RÁNU, ŽIJÍ ÚDAJNĚ ASI O 5 LET DÉLE.

Po nich nastoupili hipsteři a o naši přízeň se začali ucházet vousáči v upnutých černých džínách, starých sakách a zakasaných košilích, někdy s velkou vlněnou čepicí. Hipsterská móda zahrnuje brýle s průhlednými i nedioptrickými skly v těžkých černých obroučkách. Ve vlasových sestřizích se často objevuje typ „štětec“ – ofina a vyholené části hlavy „na ježka“ zejména v okolí uší.

MILÁČKU, JDU DO KADEŘNICTVÍ!

Když se do módy vrátily delší upravené vousy a plnovousy, začaly v nejrůznějších západních zemích růst nové barbershopy, tedy pánská kadeřnictví, která se specializují právě na úpravu takovýchto typů vousů. Klasická pánská kadeřnictví podobného stylu známe již z první poloviny 20. století a některé zvyky, jako například možnost vychutnat si během procedury doutník nebo vypít panáka kvalitní whisky, se podařilo

přenést i do století jednadvacátého. Není proto divu, že návštěva podobných podniků se stala mezi pány hitem.

Důležité je i to, že muži začali o své vizáži víc přemýšlet. Důvodů, proč to tak je, je více. Pánská holičství rostou jako houby po dešti. Vyrábí se celá řada specializovaných holicích strojů a kosmetiky na vousy. V neposlední řadě ženy upravené muže milují. Navíc v době digitální je všechno, včetně možnosti objednat se do pánského holičství jediným kliknutím, mnohem jednodušší než kdy dřív.

„Muži dříve využívali běžná kadeřnictví, která nepřinášela žádnou přidanou hodnotu. Proto jsme obnovili tradiční holičské řemeslo a dovedli ho k dokonalosti. Přidali jsme také další služby, které z návštěvy u nás udělaly příjemný relaxační zážitek. Věříme, že i čeští muži by měli mít místo, kde se můžou nechat upravit a pravidelnou povinnost péče o vlasy a vousy vnímat i jako chvilku odpočinku,“ říká Jan Krajíček z Local Barber Shopu, který v roce 2014 otevřel první podnik tohoto druhu v Brně.

ZHUBNĚTE MĚ!

Jakmile muži objevili kouzlo přístrojů na formování postavy, stali se věrnými klienty zařízení, která tato ošetření nabízejí. Možnost užívat si na all inclusive dovolené a pak si nechat tukové buňky buď roztát, nebo zmrazit, aby opustily jejich těla, se jim zalíbila. Mnohde ve světě šli ještě dál: nejenže si muži nechávají břicho odsát liposukcí, ale tělo si vylepšují silikonovými svaly na pažích nebo lýtkách a uměle (nebo umělecky) vytvořit se dá i vytoužený „pekáč buchet“ – a bez sportování. Pánové se stále častěji objednávají rovněž na úpravu víček či přímo na vyhlazení obličeje. Častým důvodem k návštěvě plastického chirurga je také gynekomastie, tedy nadměrně vyvinuté prsní žlázy a jejich zmenšení.

U nás jsou zatím muži skromnější a spokojí se s neinvazivními nebo miniinvazivními zákroky: nač mít vrásky, když existuje botox,

proč se nevyrovnat mladším kolegům, když pevné rysy obličeje můžou vrátit výplně nebo vlastní tuk. A kde už téměř muži zdomácněli? V depilačních salonech a na klinikách, kde se odstraňuje nadměrné pocení. A pán, který jednou dobrovolně nebo z doporučení partnerky zašel na kosmetické ošetření, se zpravidla stává pravidelným klientem salonu. Trendem doby je mladě a dobře vypadat, jen tak zůstaneme dlouho konkurenceschopní na poli profesním i soukromém.

Nejkrásnější posílení imunity

Polibek pod rozkvetlým stromem patří k májové tradici. Jeho smyslem je, aby líbaná osoba neuschla. Zdravotnické důvody by se ale našlo mnohem víc. Líbání prodlužuje život a pŕubav, protože:

- posiluje imunitní systém: líbající si při něm vymění cca 80 milionů bakterií a posílí tak svůj mikrobiom
- zmenšuje hladinu kortizolu (hormon zodpovědný za stres) a zvyšuje hladinu oxytocinu (hormon lásky)
- snižuje hladinu cholesterolu
- zvyšuje sebevědomí
- tvaruje rty – kruhový sval ústní je považovaný za „líbací sval“
- pomáhá snižovat krevní tlak
- zmírňuje alergické příznaky
- zvyšuje libido, neboť mužské sliny obsahují malé množství testosteronu, který se při líbání přenáší i na ženu
- příznivě působí proti křečím a bolesti hlavy
- působí jako obličejová gymnastika, protože se při polibku aktivuje 30 obličejových svalů
- napomáhá hubnutí: během minútového polibku se spálí asi 6 kalorií
- povzbudí neurotransmitery a díky těmto chemickým látkám, vznikajícím v nervové soustavě, vyvolává pocity euforie

CHCEME VÁS HEZKÉ A VOŇAVÉ



Špičková kosmetická péče už není pouze doménou žen. Kosmetika GERNÉtic nabízí produkty speciálně určené pro potřeby mužské pleti – zklidňující protizánětlivý balzám po holení bez alkoholu Baume après rasage, 839 Kč, čistící tekuté mýdlo Gel Men, 479 Kč, denní hydratační krém Hydra Men, 1100 Kč a liftingový krém pro muže Lift Men, 1492 Kč

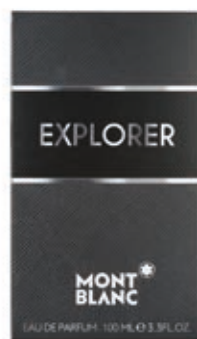
Riflesso Blue Vibe v sobě nese rum, yuzu, lískový oříšek, pelyněk, tabák a další nosu příjemné ingredience, Trussardi, EdT, 100ml, 2429 Kč



48 Antiperspirant pro aktivní muže zaručí dlouhou ochranu proti potu a voní citrusově, ROCKFACE



Kolínská TBS COLOGNE z řady originální pánské kosmetiky zatáhne póry, dezinfikuje, má antiseptické účinky a příjemně citrónově voní, Thomas's Barbershop, 269 Kč



Vůně Montblanc EXPLORER přináší dřevitě aromatickou stopu, pačuli s náznakem luxusní růže a ambry a přenechá vás do exotických krajů, Montblanc, EdP, 100ml, 1999 Kč



Ear Wax Strips jsou depilační pásky na bázi studeného vosku, ergonomicky uzpůsobené křivkám a dutinám uší a zaručují tak odstranění chloupků bez zbytečného podráždění kůže, Andmetics, 249 Kč



Kosmetické ošetření pro muže NAOBAY, což je zkratka pro N(atural) A(nd) O(rganic) B(eauty) A(nd) Y(ou), je určeno specifickým jejich pokožky. Pánové si můžou užít 90 minut biopečujícího rituálu od čištění přes masáž po aplikaci masky a nanesení závěrečného multifunkčního pleťového krému s lehkou gelovo-křemovou konzistencí, která se okamžitě vstřebá a nezanechá mastný film, salon Korunka, 1650 Kč



V Barber shopu si pánové můžou nechat upravit vlasy a vousy a zároveň tu relaxovat

Congress of Beauty 2019

Kosmetický kongres
3. - 4. 10. 2019

Jalta Boutique Hotel
Václavské náměstí 45
Praha 1

Unie kosmetiček, pořadatel kosmetického kongresu „**Congress of Beauty 2019**“, si Vás dovoluje pozvat na prestižní kosmetický kongres pro profesionály, kosmetičky a majitelky kosmetických studií.



UNIE
KOSMETIČEK

Více informací na www.uniek.cz.



LÉTO V PLAVKÁCH

Tryskové hubnutí je vždy aktuální těsně před létem, kdy se přiblíží sezona letních dovolených. Máme vybranou destinaci, počasí, zdá se, přeje a nové plavky čekají ve skříni. Ideál. Jen to tělo by potřebovalo alespoň malinko vytvarovat.

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock



Svlékat se do plavek, vystavovat celou postavu na odívání a k hodnocení okolí, to není pro každého snadné. Navíc, někdy plavky náhle odhalují víc, než se nám v zrcadle líbí.

Dokážeme se nějak porovnat s poněkud povolenými nebo poněkud nakynutými křivkami? Hlavně NIKDY nedržte hladovku!

6 TIPŮ PRO DOBRÝ ZAČÁTEK

• Žádné sladkosti!

Nepřítelem hubnutí je cukr. Dokud nevyřadíte z jídelníčku sladkosti, čokoládu, sušené ovoce a jiné dobroty, nic se nezmění. Mlsání zkrátka kazí nejen zuby, ale i postavu. Když nemůžete chutě ovládnout, můžete si dát kousek hořké čokolády nebo pár oříšků. Ale jen občas a opravdu jen kousek.

• Vzdejte se dochucování jídel

Postavu umí ovlivnit i nadměrné používání dochucovadel (majonéza, tatarka, kečup, nejrůznější omáčky) a soli. Čím méně jich použijete, tím lépe. Vedlejším produktem této taktiky je i skutečnost, že oblíbené potraviny, ke kterým se přidávají, budou méně chutnat, a tedy jich sníte méně.

• Víte, co pijete?

Chcete zhubnout co nejrychleji a co nejjednodušší? Rychle a bez hladu? Je to sci-fi? Zbavit se v krátké době 2–3 kilogramů nevyžaduje hladovku, znamená to dodržovat pitný režim. Pokud vám totiž jde o tvarování postavy (mluvíme o přebytných maximálně pěti kilogramech), úprava zásobování těla vodou bude mít velmi pozitivní efekt. Pravidelný přísun tekutin upraví hospodaření s vodou, tělo nebude vodu zadržovat a mírně se změní i tělesné křivky. Prísun tekutin se ale týká jen vody, zapomeňte na slazené koktejly, kávu, kakao, džusy a ovocné šťávy, kde je příliš mnoho cukru.

• Dopřejte si saunu

Saunováním jako takovým se nehubne (přijdete jen asi o 300 kalorií). Neubývá tuk, ale voda, (která se rychle zase doplní). Tělo se ale zbaví toxinů, které zpomalují pohyb lymfy, a tím podporují usazování tuku v podkoží. Posílený metabolismus je důležitým

předpokladem úspěšného procesu hubnutí. V sauně se prokrvuje kůže, uvolní svaly, posiluje imunita. I když se výsledek vážení nezmění, vše, co dál podniknete pro návrat k pěknému tělu, bude snadnější.

• Zapomeňte na tepláky

Móda tepláků a pohodlných legín pro volný čas, ve kterých se tak pohodlně v zimě odpočívalo, přináší nepříjemnou zkušenost. Volná guma v pase je mor pro postavu! To, že se obvod pasu a boků nenápadně a zvolna zvyšuje, ani nepoznáte! Chcete-li tedy změnit svou postavu, vsaďte na oblečení s pevným pasem.

• A co dieta?

Dietářky vědí své. Kdyby spočítaly všechna kila, kterých se vždy před létem zbavily, byly by to hory tuku. Jenže jakmile si tělo zvykne na život na houpačce, jde to hůř a hůř, i když nasadíte dietu přímo urputnou. Na konci dietního cyklu sice boky a pas pár kilo opustí, ovšem svíravý hlad a touha po čemkoliv, co by se dalo slupnout, nikoliv.

Rychlé diety, kterými se podaří setřást pár tukových špiček, musí provázet rozumná úprava obsahu talíře, jinak se pracně odhozený tuk vrátí. Daleko účinnější je už konečně opustit vlastní ustálené zlozvyky, jídlo za pochodu mezi dvěma pracovními úkony, mlsání u televize nebo u počítače, kdy vlastně ani nevíte, co jíte, dojíždání po dětech nebo dovolené hřešení, které se stává pravidlem (ten jeden nanuk po večeři nebo dvě sklenky vína nejsou tak neškodné, jak se tváří). Někomu pomůžou víc než dieta menší talíře, na kterých i malá porce vypadá docela slibně, jiný sází na dělenou stravu.

Ať tak, nebo onak, jakákoliv úprava jídelníčku vedená jakýmkoliv cíli a pohnutkami nás nutí přemýšlet o tom, co sníme, kolik a kdy. Už to je úspěch.

POHYB, NO JISTĚ!

Tak bez toho to opravdu nepůjde. A čím víc se bude dovolená blížít, tím víc na něj musíte při plánování času myslet. Vkloubit cvičení nebo jiný pohyb do programu je někdy opravdu dost těžké. Vymezit si v diáři dlouhodobě a opakovaně čas na cvičení nebo jiné aktivity – to je první krok k úspěchu. A víc než na kaž-

Plavkový stres

Touha po krásném těle v plavkách, které je ve všech proporcích tak akorát, provází ženy léta. Vzhledem ke zvolenému koupacímu úboru bylo dříve koupání pro mnohé milosrdnější, ale také daleko méně zábavné.

V 18. a 19. století začaly ženy nosit „koupací župany“, dlouhé šaty z látky, neprůsvitné i po namočení. K tomu kalhoty s nohavicemi sešitými tak, aby se nevyhrnovaly. Koupání v přírodě nebylo příliš obvyklé, ale ujalo se. Ve 20. letech minulého století začala vznikat u vody celá rekreační střediska. První dvoudílné plavky moderní doby se objevily po druhé světové válce, kdy návrhář Louis Réard 1. července 1946 poslal modelku oděnou do čtyř látkových trojúhelníků na předváděcí molo v Paříži.

Od 60. let minulého století až po současnost ženy s plavkami neustále experimentují: vznikly modely jednodílné i dvoudílné, plavky bez horního dílu, plavky pro těhotné, monokiny... V 80. letech módu obohatily i tanga, inspirované úbořem amazonských kmenů. Vystavení těla slunci ztratilo bariéry, každý si může navléknout, co se mu líbí a co jeho okolí unese.

Pokrok ale jde i opačným směrem. Vzhledem k UV záření a ozonovým díram vznikly i rychle schnoucí plavky připomínající trika ze speciálních ochranných materiálů proti UV záření. Přišly z Austrálie a skrývá se v nich nejvyšší stupeň ochrany proti UV záření, vyjádřený číslovkou 50+.

dodenní vážení spoléhejte na obyčejný krejčovský centimetr. Pravidelné měření objemu pasu, boků a stehen svou klesající hodnotou potěší víc než údaje váhy.

„Zdravé stravovací návyky a cvičení, na které si zvyknete během hubnutí, vám později pomůžou udržet nižší váhu, až s dietou skončíte. Rychlé snížení kalorického příjmu není z dlouhodobého pohledu výhodné, ani udržitelné, pokud se chcete vyhnout jojo efektu,“ radí Susan Bowerman, expertka na výživu společnosti Herbalife.

KOMBINUJTE ÚSILÍ

Každá jednostrannost má své chyby a brzy omrzí. Kdo se rozhodne se svými křivkami už něco udělat, vedle dietních omezení a zvýšení pohybových aktivit může využít i výběr profesionálních pomocníků. A že fungují, dokládá i skutečnost, že je tam zejména před zahájením plavkové sezóny nával. Co pomůže?

- **Skořicové zábaly a tymiánové zábaly na formování postavy**

a proti celulitidě. Skořicová složka působí hřejivě, tymián zrychlí metabolismus.

- **Zábal z mořských řas** má relaxační účinky, podporuje zlepšení vzhledu kůže a zmenšení tukových polštářků, zmírňuje otoky, vyhlazuje kůži.
- **Vrapování** – na kůži se nanese speciální krém s obsahem účinných látek, tělo se zavine do folie. Pokožka se zahřeje, působí na ni i tlak.
- **Masáž** – uvolňuje napětí ve svazech, prokrvuje a napíná pleť. Urychluje metabolismus. Vedle klasické masáže existují i další speciální masáže.

Salony a wellness centra nabízejí i další služby v podobě ultrazvuku, podtlaku, tlaku, elektromagnetického vlnění či elektrostimulace, eventuálně jejich kombinací. Ošetření není bolestivé, nevyžaduje žádnou rekonvalescenci či výrazná omezení v běžném životním stylu, pro viditelný efekt je však proceduru několikrát nutné opakovat.

- **Pneufen a lymfofen.** Přístroje využívají presoterapie – tlakových vln. Sti-

muluje se tok lymfy a provádí drenáž dolních končetin, břicha, boků, hýždí a pasu, ale i paží.

- **Vakuová přístrojová masáž** stimuluje cévní i lymfatický systém účinněji než ruční masáž. Cílený

VE SNAZE O ZLEPŠENÍ POSTAVY NÁM MŮŽOU POMOC MODERNÍ PŘÍSTROJE.

podtlak postupně narušuje i tukové buňky, které se pak zvolna odplavují lymfatickým systémem z těla. Pokožka se zpevní.

- **Ultrasonolipólýza** stimuluje kůži vlněním určité frekvence. Používá elektrody přilepené na pokožku (vibrování má uvolnit tuk).





DĚKUJEME PARTNERŮM **EQUAL PAY DAY 2019**

a těšíme se na vás na dalším ročníku již **27. a 28. 3. 2020**

Hlavní partneři



CONGRESS HOTEL
PRAGUE



česká republika



česká republika

MARY KAY



Mediální partneři



Hlavní mediální partner



POTIT SE JE LIDSKÉ, ALE...

Není to příjemné, ale potíme se všichni. Někdo víc a jiný méně. To, že pocení ostatních obtěžuje, samozřejmě víme z vlastní zkušenosti. A tak se (většinou) snažíme, abychom neobtěžovali ani my své okolí.

Milana Šimáčková a Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Pocení je přirozený a životně důležitý proces, kterým se tělo brání přehřívání. Jakmile na nás působí nadprůměrné teplo, aktivují se obranné vlastnosti kůže a také potní žlázy, produkce potu rychle ochlazuje povrch těla. Jenže tato záchranná mise má i vedlejší efekt – je cítit. Odér, před kterým se nedá uniknout, je vysloveně společensky nežádoucí. S jeho tlumením pomáhá zejména kosmetika, ale i další metody ošetření.

ŠKODLIVÉ LÁTKY ODCHÁZEJÍ

S potem opouští tělo látky, které mu škodí a nemůže se jich zbavit jinak. Spolu s nimi odchází také voda, takže základním problémem v horku je nepít, tělo se rychle dehydratuje. Tento složitý mechanismus řídí nervová soustava a hormonální systém.

- Dospělý člověk denně vypotí až 1 litr, při těžké práci ve vedru to může být i daleko víc (až 4 litry potu). Proto je nutné při zvýšené námaze neustále doplňovat tekutiny. Pot tvoří hlavně voda, zbytek jsou chlorid sodný a některé kyseliny. Proto také dokáže nepěkně zbarvit a naleptat látku v podpaží. Pot každého člověka je unikátní a nezaměnitelný, podobně jako otisky prstů nebo DNA.
- Nepříjemný pach, který při pocení vzniká, neprodukuje samotná tekutina, ale bakterie, které pot rozkládají na kůži. Zápach a dokonce barvu potu ovlivňu-



Neviditelná 48hodinová ochrana proti pocení a vzniku bílých stop a žlutých skvrn na oblečení, neobsahuje alkohol ani barviva, Nivea, 90 Kč



je jídelníček (aromatické potraviny jako česnek, cibule, kmín, kari se stanou našimi společníky i poté, co je sníme).

- Odstraňování chloupků je praktickou pomocí proti intenzitě nepříjemného zápachu, protože právě na nich se bakterie rozkládající pot rády usazují. Na druhé straně se na nich zachycuje i vyloučená tekutina. Když chloupky chybí, pot může rychleji putovat do dalších míst těla.
- Deodoranty a antiperspiranty se staly naprosto nezbytnými pomocníky moderních lidí. Ale spolehnout se jen na ně nejde. Od upocení pomůže čisté oblečení a samozřejmě sprcha. První pomoc

představují vlhčené ubrousky, jimiž se dá rychle ošetřit podpaží nebo i jiné ohrožené místo.

- Zmírnit nežádoucí projevy pocení pomáhá také volba vhodného oblečení. Ve velkých vedrech jsou přijatelná vlastně jen přírodní vlákna, představa horkého dne v silonových šatečkách je, upřímně řečeno, děsivá.
- Nejméně se potí starší lidé, nejvíce asi dospívající. Muži se potí více než ženy.

VOŇAVÍ SPOLEČNÍCI

Deodorant zamezuje zápachu, antiperspirant pocení potlačuje. Všichni jsme si ověřili na vlastní kůži, že tyto prostředky jsou pro letní měsíce naprosto nezbytnými společníky, ale u některých lidí mohou vyvolat alergické reakce. Kůže v podpaží je podrážděná a svědí, někdy se objeví i zarudnutí nebo

Unisex Soft Body Roll-On se zeleným čajem a bez obsahu hliníku účinně zabraňuje pocení a příjemně osvěží lehkou vůni, SynCare, 237 Kč



Lak proti pocení

Necvičíte, protože nemáte rádi stékající pot po tváři? Nechcete si při tréninku poničit svůj účes? Proti porušení make-upu je dobré používat potítko, které nedovolí potu stékat do očí. Navíc je tento způsob utírání lepší než například ruka nebo ručník ležící v posilovně na zemi. „Možná jste si všimli, že když si zvyknete na zvýšenou intenzitu cvičení, potíte se méně,“ říká Samantha Clayton, fitness expertka společnosti Herbalife. Je to proto, že tělu se daří ochlazovat se efektivněji. A tak se stane, že se v potu nekoupete, ale jen se lehce orosíte. A ještě jedna praktická rada: Jestli si po každém cvičení nechcete mýt vlasy, použijte před ním trošku laku na vlasy a vyčesťte ho. Lak zapříčiní, že vlasy nebudou úplně promočené.

Sprej
Okurka&Zelený čaj,
Dove,
84,90 Kč



bývají chemické látky obsažené v přípravcích. Riziko alergické reakce se výrazně snižuje u neparfémovaných deodorantů a antiperspirantů nebo u těch, které neobsahují alkohol. Než použijete nový deodorant, raději ho nejdříve zkuste na předloktí. Rozhodně ale nesmíme zapomenout na mýdlo a mycí i sprchové gely. V posledních letech se objevilo několik nejruznějších studií, které zkoumaly, jak moc časté mytí pokožce škodí. Jistě, přílišný kontakt s vodou a mycí-

mi prostředky kůži vysušuje. Při umývání se smývá ochranný film, který pokožku chrání před vnějšími vlivy. Ale představte si parný den bez sprchování. Proto je dobré mycí prostředky volit podle kvality vlastní kůže a v letních měsících, kdy je frekvence mytí častější než jindy, přidat k dennímu rituálu i tělové mléko, které pokožku zvláční. Ale mytí rozhodně nemůžeme zavrhnout.

● **Klasická toaletní mýdla** – jsou sodné soli převážně nasycených mastných kyselin. Hlavními surovinami pro jejich výrobu jsou hovězí lůj, kokosový a palmový tuk. Obsahují i přísady k ochraně před nadměrným odmaštěním pokožky, ke snížení dráždivosti a k usnadnění obnovy ochranného kožního filmu. Z prostředků na očistu a mytí tvoří mýdla v Evropě 94 % a v USA 74 procent.

● **Kombinovaná mýdla, syndety** (plně syntetická pevná mýdla) a tekutá mýdla si přízeň zákazníků musí ještě vybojovat. Kombinovaná mýdla jsou směsí syntetických tenzidů s mýdlem. Předpokládá se u nich šetrný mycí účinek a hydratační působení na pokožku. Plně syntetická mýdla – **syndety** – jsou určena pro pleť citlivou na obvyklé mýdlo. Kombinovaná mýdla jsou zastoupena na trhu v USA 20 % a plně syntetická 10 procenty, v Evropě je to méně, okolo 4 %.

● **Hydrofilní olej.** Olej rozpouští nečistotu a smývá se vodou. Na pokožce zůstává tenká vrstva emulgovaného oleje se zvláčňujícím účinkem, která zabraňuje jejímu nadměrnému vysychání. Hydrofilní olej je nejšetrnější přípravek k mytí kůže.

SPOLEČENSKÝ I ZDRAVOTNÍ PROBLÉM

Běžné pocení je sice nepříjemné, ale dá se s ním celkem úspěšně vypořádat. Jenže existuje i opravdu nadměrné pocení a to je už docela jiný příběh. Hyperhidróza vzniká zvýšenou činností potních žláz. Nejčastěji postihuje dlaně, plosky nohou nebo podpaží, na ostatních částech těla se však člověk potí zcela normálně. Příčina tohoto jevu není známá, podílí se na něm asi i stres, nervozita a také dědičnost. Lidé s touto chorobou se potí i při normální teplotě a v klidu, bez ohledu na roční období.

Postižení trpí, běžné prostředky jsou neúčinné a jejich handicap komplikuje mezilidské vztahy, stejně tak i pracovní uplatnění.

● Nejznámějším účinným pomocníkem je aplikace **botulotoxinu**. Injekce blokuje vegetativní nervy a činnost neurotransmiteru acetylcholinu, zodpovědného za přenos vzruchů. Zákrok není bolestivý, ale rozhodně ne příjemný. Účinek vydrží asi 5 měsíců a poté se dá zopakovat. Je vhodný k ošetření pocení střední intenzity. U nadměrného pocení bývá efekt kratší.

● **Laserová technologie L.A.S.T.** (Laser Axillary Sweet Termination) pracuje na základě cílené destrukce potních žláz laserem. Odstranění potních žláz diodovým laserem je vysoce efektivní, rychlé a bezpečné. Probíhá v lokální anestezii. Při výkonu jsou potní žlázy zasaženy vysokou teplotou, postupně dojde k jejich vazivové přeměně (fibrotizaci) a jejich následnému zániku. Požadovaný efekt – odstranění pocení – se projeví v průběhu dvou měsíců. Laserové odstranění pocení snižuje aktivitu potních žláz na několik let až o 80 %. Při silné aktivitě potních žláz, většinou u mužů, se někdy zákrok po 2–3 měsících opakuje.

● Ošetření přístrojem **BodyJet** je založeno na liposukci potních žláz v podpaží: oblast se napustí roztokem a tenkou kanylou se v lokální anestezii potní žlázy odsají.

● Jinou možnost řešení tohoto problému představuje u nadměrného pocení zákrok nazvaný **transtorakální sympatektomie**, při němž se přeruší hrudní nervová vlákna zodpovědná za přenos vzruchů na potní žlázy. Krajním chirurgickým řešením je odstranění potních žláz.

Typy pocení

Primární nadměrné pocení – příčina není známá, často je dáno dědičně.

Sekundární nadměrné pocení – bývá příznakem nějakého onemocnění, návštěva lékaře je nutná.

Fokální hyperhidróza – nadměrné pocení je omezeno na určité místo: podpaží, dlaně rukou, plosky nohou, obličej, záda nebo jiná místa těla.

Nadměrné pocení – hyperhidróza

S námi neminete cíl!

press21

www.press21.cz



CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

OBEZITA ZKRACUJE ŽIVOT

Pokud jde o denní pohybové aktivity, jsme na chvostu Evropy. Hýbe se čím dál méně, jsme nemocnější, trpíme obezitou a dříve umíráme. „O nové epidemii zvané nedostatek pohybu se v populaci ví, její fatální důsledky však stále podceňujeme. Přitom pohyb potřebujeme ke svému životu stejně jako dýchání, jídlo, pití nebo spánek. Pokud cokoliv z toho chybí, je to pro náš život ohrožující. Negativní následky absence pohybu se ale neprojeví hned, přicházejí se zpožděním, proto máme často tendence je podceňovat,“ říká Jana Havrdová, prezidentka České komory fitness a Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, a apeluje na všechny: „Začneme se víc hýbat v běžném životě, vždyť nemusíme hned běžet maraton, stačí aspoň chodit co nejvíc pěšky, jezdit na kole místo autem, ignorovat výtahy a jezdit schody.“ Odborníci potvrzují, že když se člověk hýbe, je zdravější a prodlužuje si délku kvalitního života. Zařadíme alespoň 4 až 6 hodin týdně proti infarktu.



NÁRAMEK, KTERÝ MŮŽE ZACHRÁNIT ŽIVOT



Hemofilie je vzácné dědičné onemocnění, které se vyznačuje poruchou srážlivosti krve. Důsledkem toho může být hemofilik, zejména s nejtěžší formou nemoci, ohrožen na životě krvácením i v takovém rozsahu, s jakým si organismus zdravého člověka poradí. V případě úrazu

je proto velmi důležité, aby osoby poskytující první pomoc a následné ošetření co nejdříve věděly, že poraněný trpí poruchou srážlivosti krve. V takové situaci totiž hemofilik vyžaduje specifické ošetření, spočívající především v nitrožilním podání srážecího faktoru a neodkladném transportu na nejbližší hematologické centrum. K tomuto účelu vznikla sada pomůcek, které si můžou lidé s hemofilií pořídit a výrazně tak snížit riziko dopadu krvácivého stavu. Nejdůležitější a velmi praktickou identifikační pomůckou je náramek, na kterém má každý hemofilik uveden typ svého krvácivého onemocnění a telefonický kontakt na hemofilické centrum, kde je evidován. Dále sada obsahuje identifikační průkaz pacienta, samolepku s diagnózou a termotašku s nápisem „POZOR DEFICIT SRÁŽLIVOSTI KRVÉ“.

POTRAVINY PRO LEPŠÍ ZRAK

„Jedním z nejčastějších mýtů je zázračný vliv mrkve na kvalitu zraku. Je sice opravdu prospěšná, ne ale o moc víc než řada jiných potravin. Vitamin A se nachází i v mnoha jiných potravinách – jak rostlinných, tak živočišných. Obsahují ho například mléčné výrobky, vaječný žloutek, špenát, zelí, rybí tuk nebo játra,“ řekl Pavel Stodůlka, přednosta sítě



MUDr. Pavel Stodůlka

očních klinik Gemini. Zraku prospěšná je například i kurkuma, u které je prokázáno, že kromě velmi pozitivního vlivu na zrak působí také proti nádorovým onemocněním. Pro dobré oči je podstatný také lutein nebo zinek. Proto je důležité konzumovat např. obilí, vajíčka, mléko, dýňová semínka nebo zařadit do jídelníčku potravinové doplňky, které tyto látky obsahují.

CESTOVÁNÍ BEZ POTÍŽÍ

Bliží se doba, kdy se budeme hodně přemísťovat z místa na místo. Abychom si výlet, dovolenou nebo prázdniny opravdu užili, přibalme si do zavazadla doplněk stravy Antimetil. Obsahuje suchý extrakt z kořene zázvoru; tato léčivá rostlina je už od pradávna známá svými příznivými vlivy na potíže s trávením. Obsahuje totiž látky zvané gingeroly, o nichž je známo, že stimulují tvorbu slin, žaludečních šťáv a žluče, a tím můžou příznivě působit na činnost trávicí soustavy. Tabletky je vhodné užívat také při těhotenských nevolnostech nebo při jakýchkoliv dalších pocitech na zvracení, při přejedení či narušení obvyklých stravovacích návyků například na dovolené. Tabletky se snadno polykají a mají neutrální chuť.



KRK UŽ VÁŠ VĚK NEPROZRADÍ

Spolu s přibývajícími roky obličejové tkáně i kůže povadají a klesají. Výsledkem je vrásčitý krk a druhá brada. Tento problém vyřeší zákrok zvaný Neck Lift.

Hana Profousová, Foto: archiv MUDr. Jiřího Kučery

Zkušenosti plastických chirurgů ukazují, že spíš se smíříme s vráskami než s povadlým obličejem. Parádu nám nedělá hlavně ze strany, kde se vytvoří nepěkný podbradek přidávající nám hezkých (vlastně spíš nehezkých) pár let navíc. Řešení existuje několik: v první řadě je důležité nezapomínat při aplikaci séra a krému na krk i dekolt. Kosmetičky vždy zdůrazňují, že obličej končí až u podprsenky.

Dobrou službu, i když ne příliš trvalou a účinnou, vyžadující zcela konkrétní diagnostiku k aplikaci, prokážou i neinvazivní

nebo miniinvazivní zákroky, jako je ošetření laserem, ultrazvukem nebo aplikace nití do této partie. V určitém věku jsou ale tyto metody už nedostačující. Tehdy vám plastický chirurg může nabídnout Neck Lift. Odstraňuje se při něm povadlá kůže, takže se vyhladí vrásky na krku i v dekoltu a ve většině případů je spojen s operací obličeje.

UŽ I MUŽI

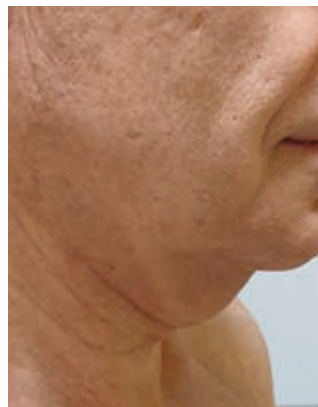
„Kosmeticko-estetickou operaci řešící takzvaný stárnoucí obličej nabízíme klientům tehdy, kdy se u nich projeví výrazná deformita oblasti krku,“ vysvětluje MUDr. Jiří Kučera z kliniky Laser Esthetic. „Kůže na krku

ztrácí vlivem stárnutí svou elasticitu a tvoří se na ní kožní záhyby. Čas na provedení estetického zákroku je velmi individuální, většinou však kolem padesátého roku života. Výsledek je velmi efektivní a napomáhá celkovému omlazení obličeje. Na tuto operaci chodí už i muži, a tak posouvají hranice od horních víček k rozsáhlejším zákrokům pro větší efekt a mladistvý vzhled.“

Zákrok probíhá v celkové anestezii nebo v analgosedaci. Oblast krku vyžaduje jemnou a přesnou techniku a zkušeného operátora, aby nedošlo k potížím s prokrvením této oblasti. Při správné technice je možné krk i oblast dekoltu dokonale vypnout.



Profil, brada a krk získají po zákroku Neck Lift ostřejší linii a celý obličej výrazně omládne



Na tuto operaci chodí už i muži, kteří se nebojí zákroků pro větší efekt a mladistvý vzhled



OSTŘEJŠÍ ÚHEL OMLAZUJE

Řezy se vedou za uchem a pokračují do vlasové části, takže pooperační jizvy jsou málo viditelné. Pokud je nutné zbavit se nadbytečného tuku z podbradku, odsaje se liposukcí.

Neck Lift je technicky náročný výkon s velkým efektem. Profil, brada a krk získají ostřejší linii a celý obličej viditelně omládne. U někoho se výraznější podbradek projeví relativně brzy, ale většinou je tento problém spojený s věkem, proto k němu platičí chirurgové doporučují provést rovněž facelifting, aby se vypnul celý obličej.

www.jirikucera.com

1



2



3



Obránci v první linii

1. Pokud se chcete pyšnit neodolatelným dekoltem, musíte mu věnovat pravidelnou a kvalitní péči. Krém Ultratone viditelně zlepšuje nejen pružnost a pevnost pokožky obličeje, ale také krku a dekoltu. Krém navíc obsahuje účinnou látku Renovage pro obnovu a ochranu kolagenu v pokožce, Natinuel, 1650 Kč

2. Vyživující anti-aging olej Skin Super Food pro suchou pleť pečuje o citlivou pokožku na obličeji, krku i dekoltu, stimuluje a působí proti vráskám. Omorfia, 1650 Kč

3. Při ošetřování obličeje, nezapomeňte účinný prostředek použít i na krk a dekolt, Firming Collagen Booster, NeoStrata, 1290 Kč

4. Arganový 100% čistý olej vzniká šetrným lisováním semen vzácné argánie za studena, a tím si zachovává všechny účinné látky. Pro vyhlazení dekoltu se nahřeje, nanese do této partie a přikryje ručníkem, SynCare, 702 Kč

5. ReDesign Décolleté je zpevňující a intenzivně regenerující péče speciálně určená pro oblast krku a dekoltu, Phyris, 50 ml, 1095 Kč

5



4



JAK DOBŘE A DEMOKRATICKY STÁRNOUT

Jak svět posouvá hranice naší krásy a mládí, už po sedmnácté představil Světový kongres estetiky a anti-agingu AMWC. Největší světové setkání v oboru s účastí více než 120 zemí, 10 000 specialistů z celého světa, 300 předních přednášejících a na 400 předních společností představilo inovace z lékařského, farmaceutického a estetického světa. Vysoce očekávaná akce, u které byl i náš časopis.

Štěpánka Strouhalová, Foto: autorka



VÝHODY PŘERUŠOVANÉHO PŮSTU

O omezení příjmu potravy a prospěšných účincích této metody na zdraví a dlouhověkost diskutovali mnozí lékaři. Dr. Claude Dalle, vědecký ředitel kongresu, představil nutriční program výživy proti stárnutí. Od 50 let by podle něj ženy stejně jako muži měli výrazně změnit způsob stravování, protože metabolismus se zpomaluje díky změně funkce hormonů. V souladu s ostatními specialisty uvedl, že podmínkou zdravého stravování je omezení příjmu sacharidů, zejména jednoduchých cukrů.

Mnoho studií ukazuje, že omezení kalorického příjmu vede k zdravotním výhodám včetně prevence nemocí srdce, rakoviny, neurodegenerativních změn, diabetu apod. Doktor Dalle navrhuje například tzv. přerušovaný půst. Tento režim je poměrně dobře přístupný každému: stačí vynechat jedno jídlo denně, snídani či večeři, takže jíme v osmihodinovém intervalu. To znamená například mezi 8. a 16. hodinou, nebo mezi 12. a 20. hodinou. Další možností je snížit příjem potravy na 800 kcal dvakrát týdně. Dr. Claude Chouchard, specialista na výži-

Až donedávna byla estetická a anti-agingová medicína zaměřena na vybranou klientelu a na ještě užší skupinu zasvěcených specialistů. Dnešním trendem je však podle AMWC cíl tuto medicínu

zpřístupnit co nejširší populaci. S ohledem na fakt, že evropská populace rychle stárne a například ve Francii dosáhla už takřka polovina obyvatel padesát a více let, má tento demokratický trend svou logiku. Přinášíme inspirativní náměty, o nichž diskutovali přední experti.



vu a autor bestsellerů o chrono-keto-dietě, hovořil o lákavé možnosti zhubnout až 5 kilo bez velkého úsilí a hladu. Jeho teorie vychází ze zjištění, že inzulin při nadměrné konzumaci sacharidů vytvoří v těle stav rezistence, kdy si tělo ukládá tukové buňky na celý život. Podle tohoto odborníka však existuje způsob, jak tyto tukové zásoby eliminovat. Stačí praktikovat dva jednoduché kroky: 1. Tříkrát týdně zavést střídavý půst a vynechat buď večeři, či snídani. 2. Omezit sacharidy na 35 g za den, což znamená stop sladkostem, pečivu, těstovinám, bramborám, alkoholu, sladkým nápojům i sladkému ovoci. Játra tak rychle transformují tuk v metabolické palivo a tělo tak rychle začne ztrácet na váze – až tři kila za týden. Důležitou podmínkou je dostatečný spánek, protože spalování tuků probíhá pouze v noci.

ZÁKROKY BEZ RIZIKA

Dr. Jean Francois Bezot, viceprezident Francouzské společnosti pro anti-agingovou medicínu, odhalil klíčovou roli fyzické aktivity v souvislosti se zachováním mladistvé formy. Pravidelný pohyb – 5 x týdně 30 minut střední aktivity nebo 15 minut intenzivního sportu snižuje riziko civilizačních nemocí i váhu. Sport však představuje také jistou metodu, jak si dlouhodobě uchovat zdravý

mozek, protože při fyzické aktivitě se trénují neuromotorické schopnosti. Podle specialisty tak 2,5 hodiny sportu týdně znamená pět let života navíc, a to bez léků.

Dermatoložka Ioanna Batsialou představila nový holistický přístup v estetické praxi, ať už se jedná mezoterapii, výplně nebo další procedury. Metoda představuje kombi-

naci procedur založených na důkladném monitoringu všech biochemických parametrů včetně stavu hormonů. „Potřeby pacientů jsou jiné ve třiceti letech než v padesáti a terapie tak musí být adekvátně zvolené, aby plně vyhovely věku a stavu pacienta. To znamená nejen estetické zákroky, ale také hormonální terapii, návrh stravy a výživových doplňků,“ vysvětluje specialista. Doktor Igor Bondarenko rovněž podtrhl důležitou roli předběžného vyšetření pacientů, zejména těch s už aplikovanými výplněmi. Ultrazvuk tak nabízí dokonalou „topografii“

i hlubších vrstev podkoží a umožňuje tak přesně zacílit další zákroky bez rizika.

„FAST-TRACK“ K DLOUHOVĚKOSTI

Na kongresu však nechyběly ani nejnovější trendy digitalizace a umělé inteligence, které přinášejí revoluci do preventivní medicíny. Dr. Guido Axman uvedl, že jen za minulých pět let ve světě vzniklo 576 start-upů umožňujících inovovat zdravotní metody. Jejich využití v preventivní praxi podle něho představují nepředvídatelný „fast-track“, tedy rychlou cestu k dlouhověkosti. Doktor Axman sám také vytvořil webovou platformu Xircles, která dovoluje lékařům odbornou multidisciplinární diskusi. Představuje to silnou podporu v lékařské praxi včetně přístupu k videonahrávkám či virtuální schůzky s odborníkem z jiného oboru.

Společným tématem letošního mimořádně bohatého ročníku byl především zájem o holistický přístup při léčení pacientů. V synergii preventivních metod, sofistikovaných přípravků a inteligentních přístrojů jsou dnes zákroky estetické medicíny bezpečnější než kdykoliv předtím. A přirozený vzhled – to je podmínka při jakémkoliv zákroku.



PŘIROZENÝ VZHLED JE PODMÍNKOU PŘI JAKÉMKOLIV ZÁKROKU.

ABY VÁS SLUNCE NEPOKOUSALO!

Sluneční paprsky nám dodávají vitamin D, a ten naše kosti nutně potřebují. Co ale naopak nepotřebujeme vůbec, jsou vrásky vzniklé mhouřením očí a pigmentové skvrny od nemírného opalování. Pojměme ho letos chytře!

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Vrátit se z dovolené s porcelánově bílou kůží samozřejmě není žádoucí a vlastně to ani není nutné. Se správnými opalovacími prostředky se nemusíme bát, že nám slunce přinese víc škody než užítu. Budeme-li se u rybníka nebo na pláži opalovat zodpovědně, negativní následky nehrozí. A takové jednání se opravdu vyplatí: odborníci přišli na to, že naše pokožka si všechny prohřešky pamatuje a jednou nám to pěkně spočítá! Nehledě na to, že zemská atmosféra už nám kvůli slabé ozónové vrstvě neposkytuje dokonalejší filtr, který by pohltil nebezpečnou část slunečního záření. To je důvod, proč se chránit musíme i při práci na zahrádce.

Když se pak kůže trochu opálí, tvoří její částičnou ochranu sám kožní pigment melanin. Čím jsme opálenější, tím může být ochranný faktor nižší. Ale vystavovat se na slunci hodiny, to už opravdu hraničí s velkým nerozu-

mem. Stačí se podívat na statistiky, jak se zvyšuje výskyt rakoviny kůže.

PŘÍPRAVA TĚLA NA SLUNEČNÍ LÁZEŇ

Až se poprvé slastně vystavíte paprskům, myslete na to, že po několika měsíčním zahalování je tělo na slunce nepřipravené. Sluneční lázeň si proto obezřetně dávkujte. I když si mnozí z nás myslí, že o správném opalování už všechno vědí, není na škodu udělat si malé opáčko.

Asi tak tři týdny před plánovaným opalováním je dobré ošetřovat pokožku speciálním mlékem před opalováním, které tělu dodá ochranné látky. Před jeho první aplikací se doporučuje udělat si tělový peeling, kterým se odstraní odumřelé buňky. Na škodu není užívat potravinové doplňky s beta karotenem nebo stravu obohatit o mrkev, rajčata, zelí, špenát, pomeranče či grapefruity, které provitamin A také obsahují.

Plánujete-li nějaké razantnější kosmetické ošetření (např. chemický peeling), epilaci nebo estetický zákrok, pak léto rozhodně není tou správnou dobou (to by vám ostatně v kosmetickém salonu nebo na klinice řekli). Jinak hrozí, že se v místě podráždění pokožky vytvoří víc pigmentu (takhle vznikají např. nežádoucí knírky pod nosem). Jestliže máte nějaké jizvy po úrazech nebo operacích, je nutné chránit je zvláště důkladně, jinak mají také tendenci zpigmentovat.

KOLIK KRÉMU POUŽÍT?

Důležité je si pamatovat, že opakovaným nanášením opalovacího prostředku se čas ochrany nenásobí a působení ochranného faktoru se neprodlužuje. A jak velká dávka stačí na jedno namazání? Denní doporučená dávka pro dospělého je až 50 mililitrů opalovacího prostředku (1 lžička je cca 5 ml). Aplikovat bychom ho měli zhruba půl hodiny před vystavením se slunci. Potom každé dvě hodiny ochrannou vrstvu obnovovat.

OČI V LETNÍCH MĚSÍCÍCH

Nemírné opalování nemusí poškodit jenom kůži, ublížit by mohlo i zraku. Jak si ho chránit, radí MUDr. Jana Mikšovská z oční kliniky DuoVize.



Je nebezpečné dívat se do přímého slunce?

Krátkodobý přímý pohled do slunce není pro zdravé oči nebezpečný. Zornice oka reaguje jako clona fotoaparátu a reguluje množství slunečního záření, které dopadne na sítnici. Dlouhodobý pobyt v místech intenzivního slunečního záření – u moře či ve vysoké nadmořské výšce – může však vyvolat drobné defekty epitelu rohovky a s tím spojenou výraznou bolest oka.

Jaké jsou nejčastější problémy se zrakem v letních měsících?

Letní sezona může být nebezpečná pro uživatele kontaktních čoček. Ve vodě se mohou vyskytovat různé typy infekcí a rohovky kryté kontaktními čočkami jsou výrazně náchylnější ke vzniku zánětu. Při vodních sportech je proto vhodné používat jednorázové kontaktní čočky, které je nutné co možná nejdříve z oka vyjmout.

Měli bychom si chránit oči i ve sladké a slané vodě?

Vodní hladina moře, bazénů či jiných vodních ploch odráží a znásobuje množství UV záření dopadající na lidské tělo. Proto je vhodné při dlouhém pobytu v bazénech, moři apod. používat speciální plavecké brýle s UV filtrem.

SLUNCI PARFÉMY NEVONÍ

Problém ale může způsobit i navonění se těsně před opalováním, zvláště na krku, kde se často zapomeneme natřít krémem. Některé složky parfémů jsou totiž fototoxické, což znamená, že po osvětlení paprsky vyvolají na kůži zánět, který skončí hyperpigmentací. Tyto skvrny se pak špatně odstraňují.

Naše pokožka ale není vůči slunečním paprskům úplně bezbranná: část ultrafialového záření zachytí melanocyty uložené v hlubších vrstvách kůže (čím méně jich člověk má, tím má světlejší kůži a tím snáz se spálí). Jejich činnost řídí podvěsek mozkový: jakmile se ocitneme na slunci, donutí tyto kožní buňky vyrábět pigment. Pigmentové buňky proniknou na povrch pokožky, kde po nějaké době zaniknou. To je důvod, proč nám opálení vydrží jen několik dní.

I když si kožní buňky umí se slunečními paprsky do značné míry poradit, neměli bychom jim zbytečně přidělavat práci. Stačí dodržovat pár zásad: nepobývat na slunci mezi 11. a 15. hodinou a používat opalovací prostředky s vysokým ochranným faktorem. A nezapomínejte, že slunce opaluje i za mraky. Ty sice zadržují značnou část slunečního tepla (infračervené záření), ale ultrafialového, tedy škodlivého, blokují jen dvacet procent.

TAKOVÉ DOMÁCÍ OPALOVÁNÍ

Možná vás napadlo, že před odjezdem do teplých krajů je dobré se v tuzemsku trochu opálit (mnohé ženy proto navštěvují solárko). Dermatologové to ale vůbec neschvalují. Nabudeme tak dojem, že naše kůže už je na sluníčko přivyklá a můžeme se tedy paprskům vystavovat déle. Není to pravda a bolestivé spálení nás rychle vrátí

NEMOCNÍ SLUNCEM

Touha po bronzové pokožce může vyústit až v nemoc. Tanorexie je chorobná závislost na opalování a postihuje především ženy, které si neopálené připadají ošklivé a tlusté. Svou barvu kůže považují za nepřijatelně světlou, dokonce i tehdy, když tomu tak není. Proto si stále prodlužují dobu pobytu na slunci nebo v solárku. Pokud se při tom chrání opalovacím prostředkem s vysokým faktorem, není to až tak nebezpečné počínání, v opačném případě se můžou stát pacientkami nejen kožního lékaře, ale i psychiatra.

tí do reality. V takovém případě odborníci radí používat prostředky po opalování obsahující panthenol. A po zhojení kůže mazat „padesátkou“.

SOUTĚŽ o 3 sady peelingu



*Sada obsahuje 1x Clarifying Peel/Booster 30ml (peeling pro mastnou a aknézní pleť), 1x Revitalizing Peel 30 ml (peeling s 20% kyselinou glykolovou), 1x Neutralizační roztok 200 ml.

Exuviance®
PROFESIONÁLNÍ PÉČE PRO KOSMETICKÉ SALONY

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Jak se jmenuje společnost, která vyrábí profesionální produkty značky Exuviance?

Odpovězte správně na soutěžní otázku a získáte do svého salonu vysoce účinný chemický peeling i pro letní období*.

Své odpovědi zasílejte do 15. 6. 2019 na email: cabakova@press21.cz

Nápověda: www.exuviance.cz
Výsledky soutěže uveřejníme v dalším tištěném vydání časopisu Kosmetika & Wellness č. 7-8/2019.

Pokud nechcete na pláži vypadat jako bledule, dopřejte si před dovolenou samoopalovací nástřík nebo aplikujte samoopalovák doma (předtím je potřeba udělat zvláště důkladný peeling, aby bylo zabarvení jednolité). Při dalším opalování vám nevádí, ale také vás nijak nechrání.

Jestliže si některé ženy nechťejí připustit, že by se jich nebezpečí vzniku rakoviny kůže mohlo týkat a bezstarostně se opékají, měly by myslet na to, že pokožka často vystavená UV záření rychleji stárne. Dělaří se na ní vrásky, pihy a pigmentové skvrny, ztrácí pružnost a mladistvý vzhled. Určité nějakou takovou „indiánskou babičku“ znáte.

JAKÝ JSTE FOTOTYP?

Budete se opalovat dobře, nebo zrudnete a bronzové barvy se nikdy nedočkáte? Záleží to na tom, jaký jste fototyp.

Fototyp 1

Kůže je velmi světlá, pihovatá, vlasy blond nebo zrzavé, oči modré. Hrozí rychlé spálení, nikdy se neopálíte dohněda.

Fototyp 2

Kůže je světlá, někdy pihovatá, vlasy blond nebo světlehnědé, oči modré, šedé nebo zelené. Hrozí poměrně rychlé spálení a jen slabé opálení.

Fototyp 3

Kůže je světlá až světle hnědá, vlasy hnědé nebo tmavohnědé, oči hnědé. Opálíte se snadno a rychle, spálíte se jen při nedostatečné ochraně, brzy zžhnědnete.

Fototyp 4

Kůže je světle hnědá, vlasy tmavohnědé, oči hnědé až černé. Spálíte se jen výjimečně, brzy získáte tmavý nádech, opálení dlouho vydrží.

BRAŇME SE PŘEDČASNÉMU STÁRNUTÍ PLETI!



Mléko po opalování s Bio Aloe vera, Bio bambuckým máslem a Bio kokosovým olejem regeneruje pokožku namáhanou sluncem, Lavera, 209 Kč



Bioopalovací krém SPF 50+ rozjasňující se nanáší polštářkem, jako byste se chtěli napudrovat, Whamisa, 945 Kč



360° Invisible Spray SPF 50+ je transparentní sprej na tělo, který není nutné rozstírat, obsahuje patentovaný filtr Fernblock, jehož hlavní složkou jsou přírodní výtažky z tropické kapradiny, zelený čaj, vitamin C a vitamin E, Heliocare, 649 Kč

Opalovací emulze SPF 30 s přírodním filtrem chrání pokožku, aniž by ohrožovala přírodu, Nafigate, 399 Kč



SUNNY SPF 30 Brume lactée – mléčná mlha na opalování, Payot, 864 Kč

Krém na obličej a tělo WATER SOUL ECO SUN CREAM SPF30 zajišťuje ochranu při pobytu na slunci i provozování vodních sportů, comfort zone, 999 Kč



Krém na obličej pro citlivou pleť 50+ dodává potřebnou hydrataci celý den, Piz Buin, 339 Kč

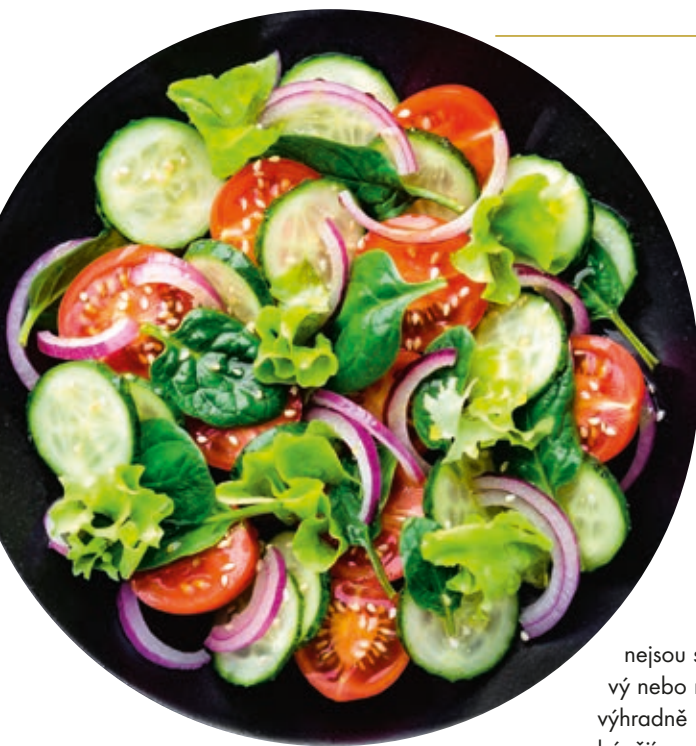
Lehce tónující krém ZINCI SUN s SPF 50+ je obohacený o pigmenty rozjasňující pleť, SynCare, 396 Kč



Opalovací mléko s komplexním UVB+UVA a Panthenolem, Vivaco, 49 Kč



OPÁLENÍ SE CÍTÍME ZDRAVĚJŠÍ, KRÁSNĚJŠÍ A DOKONCE ŠTÍHLEJŠÍ, ZTRATÍ SE I CELULITIDA.



SALÁTOVÉ ORGIE!

Zdravé tělo, krásná pleť, pevnější zadek, menší stehna a o nějaké to kilo méně? Ano, to vše dokáže odlehčení jídelníčku. A kdy jindy si dopřát šťavnaté saláty plné vitaminů a chutí než právě teď, kdy je spousta čerstvé zeleniny všude kolem?

Simona Procházková, Foto: Shutterstock

Kdy jindy by měly hrát hlavní roli ve vašem menu než právě teď? Saláty plné křupavé zeleniny, jemných voňavých bylinek, s grilovanou rybou, sýrem nebo luštěninami dodají jídelníčku šmrnc, pořezí chuťové buňky a tělo vám bude vděčné za nálož vitaminů, minerálů a dalších důležitých živin. A navíc díky nim můžete „bezbolestně“ hubnout. Bez hladu! „Muži je nesnášejí, ženy milují – salátové mísy. Většinou po nich saháme ve chvíli, kdy chceme shodit, potřebujeme se rychle zasytit v kanceláři, při pochůzkách ve městě nebo prostě nemáme příliš velký hlad. A že je to jídlo jen pro modelky? Vůbec ne! Když mezi zeleninu chytře zamícháte kousky masa, vajíčko, fazole či zkrátka jakékoli bílkoviny, během chvilky máte skvělou večeři či lehký oběd, po němž vám nebude těžko od žaludku a budete se cítit plni energie,“ je přesvědčena Mgr. Lada Nosková, nutriční specialista a zakladatelka společnosti DietPlan.

JAKO HLAVNÍ JÍDLO? ALE JISTĚ!

Salát můžete poměrně snadno povýšit na plnohodnotný oběd nebo nutričně zcela vyváženou večeři. Všichni víme, že trendem

nejsou saláty jednodruhové (jen rajčatový nebo notoricky známý okurkový) nebo výhradně zeleninové. Restaurace se předhánějí v neobvyklých kombinacích, ať jde o zeleninu s masem (krůtí, kuřecí, jehněčí, hovězí), sýrem (halloumi, pecorino), zdravou obilovinou (bulgur, tempeh, kuskus, quinoa) či jiných atraktivních ingrediencí (sušená rajčata, tofu, tempeh, různé druhy ořechů a semínek). Dovoleno je opravdu vše, záleží jen na fantazii. Smíchat můžete zeleninu čerstvou, pečenou, dušenou či grilovanou, přidává se ovoce (meloun, mango, jahody ad.), případně mořské plody. „A samozřejmě si každý svůj salát v pohodě doladí podle své chuti bylinkami a kořením, pak už jen stačí zakápnout kvalitním olivovým olejem nebo zálivkou (olej, citronová šťáva, balzamikový ocet, jogurt) a takový salát spolehlivě zasytí,“ říká Lada Nosková.

POZOR NA NUDNÉ POKRMY!

Snažte se vytvořit si každodenní jídelníček co nejpestřejší, právě v létě k tomu máte dokonalé podmínky, čerstvé zralé plody a doma vypěstované produkty jsou na dosah, tak se neobdývejte. Dejte si záležet s přípravou pokrmů, vymýšlejte vlastní recepty, kombinujte suroviny, hrajte si s kořením, výsledek vás možná překvapí. Jednou týdně zkuste zařadit něco, co jste ještě nikdy neochutnali. Může to být kousek exotického ovoce nebo méně tradiční ryba.

TIP K & W:

Salát s červenou řepou a hermelínem

Předvařenou červenou řepu (asi 100g) nakrájejte na tenké plátky, 50g sýru Hermelín Figura rovněž na plátky a 50g šunky na kostičky. Připravte si dresink: smíchejte extra panenský olivový olej, citronovou šťávu, lístičky čerstvého tymiánu a trochu vody, osolte a opepřete. Promíchejte. Na talíř rozložte 30 gramů čerstvého zeleného baby špenátu. Obložte ho plátky vařené řepy, hermelínu, posypejte krájenou šunkou a několika piniovými oříšky (5g, můžou být nasucho opražené). Nakonec salát pokapejte dresinkem. Jedna porce obsahuje 1200 kJ. Jako přílohu zakousnete celozrnný bílkovinný chlebič a zdravá večeře je na stole.

Jarní strava se nese ve znamení zelené barvy. „Jezte často potraviny, které v tuto dobu všude raší, například jarní cibulku, řeřichu či pažitku, skvělé jsou i ředkvičky,“ uvádí Bc. Blanka Procházková, nutriční poradce společnosti Racio. Nezapomínejte ale ani na rané brambory, které využijete jako přílohu i součást salátů, nebo na chřestovou sezonu. Dopřejte si také saláty s mladými kopřivami nebo pampeliškovými lístky a čerstvé salátové listy – polníček, špenát, mangold i hlávkový salát.

DESATERO PRO ZDRAVÝ SPÁNEK

Jak by měl vypadat kvalitní spánek, který vám přinese odpočinek a organismu potřebnou regeneraci? Víte, jakých chyb se možná dopouštíte a pak si ráno stěžujete na nevysvětlitelnou únavu nebo bolavá záda? Poradíme!

Simona Procházková

Podle mezinárodního průzkumu GfK je nespavost druhým nejběžnějším zdravotním problémem hned po nachlazení. Nejvíce nespavostí trpí Švédi, Češi a Turci. Kvalita spánku přitom výrazně ovlivňuje naši každodenní efektivitu i náladu. Nespavost a nejrůznější poruchy spánku postihují přes 40 % lidí, u starších 60 let to pak už je více než polovina. Přitom dostatečný a kvalitní spánek je nepostradatelný pro fyzické i psychické zdraví. Jak proměnit nekonečné převalování v posteli ve zdravý proces, který osvěží a dodá energii?

DO POSTELE PŘED PŮLNOCÍ

Abyste dopřáli organismu dostatečný odpočinek, pět nebo šest hodin nestačí. Ideální je osm hodin, a pokud je alespoň jedna z nich před půlnocí, budete se cítit okamžitě lépe. Ženy, které mají kvalitní a pravidelný spánek, jsou navíc štíhlejší a spalují tuky o 33 % více než ženy, které spí nedostatečně. Prokázali to vědci z Brigham Young University: „Když žena usne před půlnocí, spí dostatečně dlouho a pravidelně dodržuje usínací rytmus, snižuje produkci hormonu ghrelinu a zvyšuje produkci hormonu leptinu. Ghrelin povzbuzuje chuť k jídlu, leptin signalizuje pocit nasycení a předchází přejídání,“ vysvětluje výživový kouč Martin Škába.

VEČEŘTE JEN ZLEHKA

Že není zdravé přecpávat se na noc těžkými jídly, není žádná novinka. Jídelníček se ale vyplácí hlídat už od odpoledne. Víte, že příčinou špatného usínání a neklidného snění může

být i káva s dortíkem v kanceláři nebo cestou domů narychlo zhltnutý kus pizzy? Odborníci doporučují zhruba od třetí hodiny odpolední nepít kofeinové ani energetické nápoje a alkohol. Večeře by měla být snadno stravitelná, vyhněte se smaženým a tučným jídlům. Pozor také na termoregulaci – zatímco studené potraviny v létě osvěží, v zimě ochladí. Nedávejte si proto nic mraženého, jogurty ani jiné potraviny z lednice a vyvarujte se také studených nápojů, včetně studené vody.

Co víme o spánku?

- Existují dva druhy spánku: NREM – osvěžující spánek a REM – spánek důležitý pro ukládání paměťových stop.
- Nejdříve usínáme mělkým spánkem – stadium NREM 1, následující stadium NREM 2 tvoří přechod mezi mělkým a hlubokým spánkem.
- Hluboký spánek je reprezentován stadii NREM 3 a 4, souhrnně označovanými delta spánkem.
- Jednotlivá stadia spánku se opakují v cyklech 3 až 5x za jednu noc. Délka celého cyklu od začátku prvního stadia NREM až po ukončení REM je asi 60 až 120 minut.
- Zdravý člověk usíná maximálně do 30 minut.

PROCHÁZKA PŘED ZPRÁVAMI

Po večeři, zhruba tři hodiny před tím, než se běžně odeberáte do postele, se jděte ven projít. Bohatě stačí svižná dvacetiminutová procházka na čerstvém vzduchu, případně si otevřete okno

a zacvičte si čtvrt hodinku v obýváku (skvělé je lehké posilování nebo cviky z jógy). Budete usínat s čistou hlavou a příjemně unaveni.

PRYČ S PYŽAMEM

Uléháte v sexy noční košilce, bavlněném tílku a šortkách nebo extra teplém flanelovém pyžamu po dědovi? Zapomeňte! Pokud se chcete dobře vyspat, pyžamo je vyloženež rušivá záležitost, která vaše tělo během spánku nepříjemně obepíná a nedovolí mu volný pohyb. Navíc jakékoliv oblečení během spánku zvyšuje tělesnou teplotu a snižuje tvorbu hormonu spánku – melatoninu. Ideální je tak spát nazí. Pokud je vám to ale nepříjemné, zkuste volit alespoň maximálně volné a prodyšné materiály.

TELEFON NECHTE V KUCHYNI

Podle výzkumu společnosti IQS Online celých 74 procent z nás nechává svůj chytrý telefon na dosah vedle své postele i během spánku. Většinou je to proto, že ho používáme jako budík (91 %), ale 37 % respondentů přiznalo, že ho používá také těsně před usnutím. Poříděte si raději klasický budík a pokud nemůžete usnout bez nějaké činnosti, vsaďte na knížku. Při čtení se oči obvykle rychle unaví a usnete snadněji.

TELEVIZE DO LOŽNICE NEPATŘÍ

Jste zvyklí usínat při sledování televize? Určitě pro vás nebude žádnou novinkou, že jde o špatný zlovyk. Právě elektronika může být důvodem nekvalitního spánku. Veškeré elektronické přístroje v ložnici jsou totiž zdrojem

tzv. elektrosmogu, který má negativní vliv nejen na spánek, ale i celkové zdraví. „Zkuste si v ložnici osvojit pár návyků podle učení feng shui, které v dnešní přetechizované době učí návratu k přírodě. Základem je dovolit proudit v ložnici vsudypřítomné energii, podpořené přírodními materiály. Elektroniku tak raději nechte za zavřenými dveřmi ostatních částí bytu a ložnici zachovejte v harmonii ke kvalitnímu odpočinku,“ doporučuje Jakub Šoufek z české společnosti Johann Malle, která je specialistou na kvalitní spánek už více než sto let.

DOPŘEJTE SI HORKOU KOUPEL

Umíte si představit příjemnější způsob zakončení hektického dne než uvolňující voňavou horkou koupel? Napustěte si vanu, přidejte relaxační aroma olejíček nebo levandulovou (zklidňující) sůl či pěnu a alespoň patnáct minut si užívejte klidu a pohody. V koupelně si můžete zapálit vonnou svíčku a na závěr natřete a promasírujte celé tělo bylinným tělovým mlékem nebo uvolňujícím olejem (pomaranč, heřmánek, levandule, měsíček nebo eukalyptus).

VEČER UŽ NEPRACUJTE

U počítače jste strávili celý den, nechte ho proto večer už vypnutý. Rozhodně tak učiňte po půl deváté večer a vypněte mozek kompletně. Veškeré resty počkají do druhého dne, ne nadarmo se říká „ráno moudřejší večera.“ Také se snažte minimalizovat veškeré „vzruchy“ typu dramatického thrilleru nebo hororu v televizi. Ke kvalitnímu spánku rozhodně nepřispějí.

NEPROMÍTEJTE SI PŘEDCHOZÍ DEN

Za předlouhým převalováním v posteli často stojí myšlenky na to, co všechno se přihodilo během dne, co jsme nestihli, pokazili nebo naopak obavy, stres či nedočkavost, co nás čeká druhý den. Rada odborníků je jasná – nenoste si do postele starosti. A jak na to? „Vyzkoušejte večerní třicítka,“ radí ájurvédský lékař Kukku Ramesh: „Najděte si navečer čas jen pro sebe a své starosti. Sepište si je na papír a postupně odškrtejte ty nedůležité. Uvidíte, že u mnohých vás napadne řešení a pokud toto sezení budete

provádět každý den, papír bude většinou za třicet minut zcela čistý.“

NESPĚTE V KLUBÍČKU

„Nejméně vhodnou polohou pro spánek je pozice, kdy jsme stočení v klubíčku. Celý den se hrbíme u stolu v kanceláři, za volantem, večer sedíme zkrouteni na gauči a ve spánku nezdravé ohnutí páteře pokračuje stočením do klubíčka. Bez kompenzace protažení zůstávají také vazy a svaly na přední straně trupu a páteře. Člověk hůř dýchá a celý jeho neurologický systém zůstává v mírném napětí,“ uvádí Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Zdravým zádům by podle fyzioterapeutky neměla vadit žádná pozice, střídání lehu na zádech, bocích i na břiše je naopak žádoucí pro odlehčení ramenům, kyčlím a pánvi. Nejlepší je napřímená poloha vleže na zádech, ta společně s kvalitní matrací podporuje zdravé narovnání páteře. Chybou je ale vysoký polštář, který předsunuje hlavu a příliš ohýbá krční páteř do předklonu.

INZERCE

vitální senior

Vitalitou ke spokojenosti

www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený...

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

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

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

Kontakt:

press 21

Press21 s.r.o.

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

Vitalnisenior.cz
přináší informace
z následujících oblastí:

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

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

POHÁDKOVÉ PASTVINY PRO POHODU

Podle legend se na největší evropské pastvině Seiser Alm/Alpe di Siusi proháněly čarodějnice. Svoje sabaty pořádaly hlavně na pitoreskním skalním útvaru zvaném Hexenbänke (Čarodějnické lavice). Očarovaly prý i tajemně vyhlížející dominantu této náhorní plošiny, horu Schlern/Sciliar. Asi to ale byly hodné divoženky – vykouzlily spíš krásu a pohodu.

Eva Hirschová, Foto: archiv



Náročnost si každý může stanovit sám podle své kondice – od pohodlných procházek korunovaných kávou nebo sklenkou vína na terase některé z mnoha horských chat, až třeba po okruhy na horských kolech s prudkými sjezdy do údolí. Často sem v létě jezdí trénovat také běžci a příjemný terén plně vyhovuje i těm rekreačním. Pastviny, dříve ráj krav a ovcí (pokud tak docela nevěříme legendám o čarodějnicích), jsou dnes pravé eldorádo pro aktivní odpočinek.

MALÁ DOBA LEDOVÁ ZACHOVALA PŘÍRODU

Oblast Seiser Alm byla obydlena už v době kamenné. Lidé se tu podle nálezů částí šípů tehdy živili lovem, ale už v době bronzové byly šťavnaté zelené louky využívány

Louky Seiser Alm poseté dřevěnými seníky jsou jedním z nejkrásnějších koutů Dolomit. Podle Le Corbusiera jsou vápencové hory se západem slunce zbarvené do růžova, které Seiser Alm lemují ze všech stran, „nejkrásnější architekturou světa“. Ne nadarmo byly v roce 2009 zapsány mezi památky UNESCO jako přírodní světové dědictví. Na ploše o rozloze 8000 fotbalových hřišť v nadmořské výšce od 1680 do 2350 metrů si vyhlídku na ně je možné užívat na každém kroku.



Restaurace hotelu Turm se umístila mezi pěti nejlepšími hotelovými restauracemi v Itálii. A ten výhled...

na pastvu. Archeologové tu našli kamenné základy z římského období a mince ze 4. století našeho letopočtu. Ve středověku se tu proháněli šlechtici s kušemi na lovu. Pastevci si tu své příbytky začali budovat až po „malé době ledové“ v 15. a 16. století, po níž půda zregenerovala. Na intenzivní farmaření je to tu ale přece jen moc vysoko, a přestože od 30. let minulého století sem vede silnice a bylo



Největší evropské pastviny - Seiser Alm
obklopují bílé rozeklané štíty Dolomit

tu postaveno několik vleků a lanovek, příroda si zachovala svůj původní charakter.

NEJKRÁSNĚJŠÍ KOUPALIŠTĚ

Na úpatí čarodějnicemi oblíbeného skalního útvaru Schlern leží půvabné městečko Völs/Fi. Nejvýznamnější památkou je gotický kostel Nanebevzeří Panny Marie. Jeho vnitřní výzdoba však zahrnuje různé epochy a styly – románský zastupuje krucifix z období kolem roku 1200, nejstarší románský kříž v celém Jižním Tyrolsku. Oltář je pozdně gotický, přestavěný v neogotickém stylu, varhany, zbytky fresek a kazatelna dokládají svou barokní ornamentálností, že ve Völsu se lidem dařilo dobře. Bývaly zde totiž lázně a připisuje se jim i vynález jedné z nepopulárnějších jihotyrolských procedur – senné koupele.

SEDM LÁZNÍ SENA A DEVĚT LÁZNÍ VÍNA ČINÍ Z ČLOVĚKA SILÁKA ZE ŽELEZA.

Turisté sem však dnes nejedou léčit si své neduhy, ale za odpočinkem v krásné přírodě. I když třeba po výstupu k přírodním jezeru Völser Weiher, kde se lze i vykoupat – voda mívá tak kolem 20 °C a organizace na ochranu životního prostředí Legambiente ho označila za nejkrásnější přírodní koupaliště v Itálii –, není regenerující poležení v seně od věci.

SEDM LÁZNÍ SENA

Sennou „koupelel“ s bylinkami, s olejem z kosodřeviny, i koupele ve víně si můžete dopřát třeba v romantickém hotelu Turm, který už po tři generace patří rodině Pramstrahler. „Radíme našim hostům, aby se řídili tradičním úslovím: Sedm lázní sena a devět lázní vína činí z člověka siláka ze železa. Přičemž víno se může hlavně vypít,“ žertuje majitel hotelu a zároveň uznávaný pěstitel vína Stefan Pramstrahler. Víno z jeho vinic



V dřevěné vaně "jako od babičky" má aromatická lázeň zvlášť silné antistresové účinky

s etiketami, které tento renesanční hoteliér a milovník umění sám navrhl, je ovšem rozhodně škoda do vany vylévat.

Také tráva s mnoha bylinkami, jako je tymián nebo arnika pro senné koupele, pochází z vlastní louky Pramstrahlerů na Seiser Alm.

Kosí se brzy ráno nebo večer, aby se zachovaly všechny éterické oleje.

Léčebný efekt bylin z horských pastvin znali ve Völsu už ve středověku. Později známý léčitel a propagátor vodoléčby farář Sebastian Kneipp doporučoval senné lázně při revmatismu, bolestech kloubů a ischiasu. V roce 1903 požádal proto Anton Kompatscher, pradědeček Stephana Pramstrahlera, v Innsbrucku o povolení provozu hostince se sennými lázněmi a také ho získal. Právě senná koupel podle tohoto dokumentu může být jen ze sena z luk nacházejících se v nadmořské výšce nejméně 1500 m, silnice musí být vzdálena minimálně 150 metrů a na jednom metru čtverečním se musí vyskytovat alespoň 40 druhů různých léčivých bylin. „Bylinkáři našli na naší louce těch bylin asi sedmdesát,“ chlubí se právem hoteliér.

Senná lázeň však nepomáhá jen na diagnózy stanovené Sebastianem Kneippem. Je ideální také k relaxaci a detoxikaci. V dřevěné kádí na vodním lůžku vás zabalí do prohřátého sena. Při jemně zvýšené teplotě se uvolňují a příznivě působí

bí éterické oleje z bylin. Během dvaceti minut jste i v „suché lázni“ mokří od vlastního potu. Po očistné lázni následuje odpočinek v solné jeskyni.

VÍNO LÉČÍ

Věž, která dala hotelu Turm jméno a podle níž ho ve Völsu spolehlivě najdete, sloužila už ve 13. století. Bydlel v ní místní farář, rozhodoval tu soudní dvůr, sídlila tu jeden čas i obecní šatlava a nakonec se stala hostincem. Dnes je tu věž pět – nejstarší Haupturm a Rundturm jsou součástí hlavního ob-

kal také Südtirolpreis – Preis für Weinkultur 2014.

Révu hýčká na vlastní vinici Der Grottnhof ze 13. století. Na jejích příkrých svazích (sklon až 70%) v nadmořské výšce 450 až 600 metrů Stephan pěstuje klasické odrůdy Weiss burgunder, Gewürztraminer, Sauvignon a Blauburgunder. Kouzelné prostředí domu vinaře, památkově chráněného objektu, kde se harmonicky spojuje tradice s moderním vkusným designem, můžou k ubytování využít také hoteloví hosté – k dispozici jsou dvě suity. Na procedury, v nichž zdejší víno hraje hlavní roli, si však musí zajít do krásného wellness areálu hotelu.

K dispozici je tu několik saun s různou teplotou, pára, solná jeskyně a také vyhříváný bazén, ze kterého se „proplavete“ na zahradu a z vody se tak můžete kochat úžasným výhledem na impozantní masiv Schlern.

Vínoterapie ve zdejším pojetí obnáší například peeling s rozemletými jádřky hroznů, po němž

následuje očistná koupel a masáž s olejem vylisovaným rovněž z hroznových peciček. Tajemstvím vínoterapie jsou hlavně silné antioxidanty – polyfenoly, které bojují s volnými radikály a můžou tak zpomalovat stárnutí pokožky. Kromě nich se ve wellness k zábalům užívá také matolína, zbytek po lisování vinných hroznů. Nejdůležitější v matolině obsažená účinná látka – ovocná kyselina – reguluje rovnováhu kůže, revitalizuje pokožku, vyživuje kožní buňky a omlazuje. Možná však, že víc než antioxidanty a polyfenoly tu terapeuticky působí synergický efekt krásné okolní přírody, špičkové kuchyně, pohodové atmosféry – prostě kouzlo místa. Ať už v tom čarodějnice mají prsty, nebo ne.



Tradice proslulých jihočtyrolských senných koupelí začala v městečku Völs

jektu hotelu, další tři se jmenují Falkenturm, Wagenhaus a Eulenturm. Všechny propůjčují hotelu Turm vlastní, naprosto nezaměnitelný styl. Stephan Pramstrahler sice hotel revitalizoval, rozšířil, přestavěl, aby odpovídal současným trendům, ale původní charakter a samozřejmě i věže a pokoje v nich zachoval. Ale nejen díky nim se tu host cítí jako v pohádce. Majitel totiž není jen osvícený a charismatický hoteliér, ale také jeden z nejlepších šéfkuchařů Jižního Tyrolska. Cítí původní regionální pokrmy a prvořadý důraz klade na kvalitu surovin. Zdejší restaurace se umístila mezi pěti nejlepšími hotelovými restauracemi v Itálii, pochlubit se může také čtrnácti body francouzského průvodce Gault Millau. Jeho Romantik Hotel Turm zís-

**WELLNES
VŠEMI
SMYSLY
V SOUZENĚNÍ
S NÁDHERNOU
OKOLNÍ
PŘÍRODOU
- TOTÁLNÍ RELAX
PRO TĚLO
I DUŠI**

MÁJOVÉ RADOSTI PRO GURMÁNKY

Seznamte se s dobrotami, které se objevily v obchodech.

LAHODNÝ DRINK

Oblíbili jste si lehké a zároveň smetanově jemné islandské jogurty Skyr plné bílkovin? Pak vás potěší, že pod touto značkou nově najdete také hustý nápoj, který okamžitě zasytí a hodí se tak jako rychlá svačinka do práce, po sportu nebo na cesty. Pyšní se vysokým obsahem bílkovin, minimálním obsahem tuku a nově také BiFi kulturou, která příznivě ovlivňuje střevní mikroflóru. Koupíte se s příchutí jahody nebo borůvky. Bohušovická mlékárna, Skyr Drink, 23,90 Kč (500 ml)



Simona Procházková, Foto: archiv firem

OVOCNÉ DŽEMOVÁNÍ

Nemáte čas pustit se do přípravy domácích džemů? Nevadí, ty povítivé seženete i v obchodech. Nový Relax 100% z ovoce přichází se sklenicemi plných ovocných chutí, které jsou bez přidaného cukru. Doslazovány jsou jen jablečnou šťávou a jako želírovacího prostředku se využívá přírodního pektinu obsaženého v ovoci. Chuť letního ovoce si užijete se čtyřmi druhy, a to s jahodou, broskví, višní a černým rybízem. Relax 100% z ovoce (220 g), od 59,90 Kč



TYČKY (NEJEN) NA VÝLET

Jsou vždy hned po ruce, zdravé, lehké, plné prospěšných látek, doplní energii, bílkoviny i sacharidy a zaženu hlad. Z nabídky různých lákavých chutí si vyberete tu „svou“ k dopolední (Energy Bar) i odpolední svačince (Protein Bar) nebo jako dobrotu po tréninku či na výletě. Je libo banán v čokoládě ve „fit“ verzi? Žádný problém, vždyť co je špatného na banánu, datlích, kakaovém máslu a kakau? Nic! Stejně jako na příchuti slané buráky nebo jablka s ořechy.

Energetické i proteinové tyčinky Dietella, 49 Kč (1 kus)



PODLEHNETE!

Seznamte se s prémiovou paštikou, která je tak dobrá, že ji sníte i bez pečiva. Vyrábí ji malá rodinná firma podle původní domácí receptury, převážně ručně, z lokálních surovin a bez jakýchkoli konzervantů. K dispozici je hned několik variant – kachní, játrová zabijačková, králičí, z jeleního masa a brusinek, srnčí s portským vínem anebo z divočáka na červeném víně, provoněná divokým kořením a jalovcem.

Paštiky Via Delicia, Bezchlebova rodinná konzervárna, od 89,90 Kč (130 g)



DORTÍK TROCHU JINAK

Milujete tvarohové dezerty nebo znáte někoho, kdo by rád ochutnal pravý americký cheesecake neboli dort z krémového sýra, jenže nesnáší lepek, a tak si ho nemůže dopřát v klasické podobě? Překvapte a upečte ho bez lepku. Na pomoc si vezměte směs na pečení od českého výrobce Labeta a budete mít hotovo cobydup. Pak už potřebujete jen tvaroh, lučinu nebo jiný krémový sýr, případně ovoce na ozdobu.

Směs na pečení Cheesecake bez lepku, Labeta, 69,90 Kč (565 g), labeta.cz



DEZERT DO KABELKY

Bojujete s časem a nestiháte si doma nachystat svačinku? Mějte každý den v kabelce v záloze zdravou kapsičku. Jde o ideální volbu k zahnání hladu, nebo když cítíte, že potřebujete dodat novou energii. Sladký dezert DayUp, který v sobě spojuje jablko, banán, mango, kokos a tapioka perličky, je bez přidaného cukru a vhodný také pro vegany. Samozřejmě neobsahuje lepek a nemusíte ji uchovávat v chladu. DayUp Pearls bezlepková Mango, 25,90 Kč (100 g)



STYLOVĚ NA TÚŘE I VE FITKU!

Znáte funkční oblečení? Určitě jste už o něm slyšela, možná ale netušíte, proč je užitečné, co všechno umí, ze kterých materiálů se vyrábí a jak se o něj starat. Jaké jsou hlavní benefity a proč se vyplatí si ho pořídit?

Simona Procházková, Foto: archiv firem

Funkční neboli technické oblečení, včetně prádla, oceníte při jakékoli sportovní a pohybové aktivitě. Ať už se chystáte na pěší výlety, plánujete horské túry, holdujete běhání či inline bruslení, těšíte se, až budete sjíždět „vodu“, případně si chcete dát do těla ve fitku nebo na lekci jógy, vždy jde o dokonalou příležitost na vlastní kůži vyzkoušet, že funkční oblečení je nejen praktické a pohodlné, zároveň ale módní a slušivé. Věděli jste, že předchůdci dnešního ultramoderního funkčního oblečení byly spodky, trička a bundy vyrobené před lety pro rybáře ve studené Skandinávii, aby mohli pracovat v teple a suchu? Tak vznikly materiály, které nenasáknou pot, zato ho dokážou odvést od pokožky do vnějšího prostoru, případně do další vrstvy oblečení. Od té doby ušli výrobci samozřejmě dlouhou cestu a dnešní sofistikované modely vám zajistí komfortní pocit v nejrůznějších klimatických podmínkách.

LETNÍ SPORTY KOMFORTNĚ

Co si obléknout na celodenní výšlap nebo vyjížďku na kole? Nejlépe poslouží lehké prádlo s funkčními vlastnostmi. „Těmi, které oceníte v teplém letním počasí, jsou schopnost rychle schnout, transportovat pot od těla a termoregulace neboli vlastnost ochlazovat tělo v případě přehřátí, nebo naopak zahřívát v chladu,“ říká outdoorový specialista Vít Hruška z 4camping.cz. Funkční prádlo je možné zvolit buď ze syntetických, nebo z organických materiálů. Do teplejších podmínek se více hodí to ze syntetiky, i když na rozdíl od organických materiálů váže víc pachy, takže je třeba ho častěji prát.

Tyrkysová mikina Selena, Hannah, 990 Kč

Bunda Kilpi Joshua, 1300 Kč

Dámské softshellové kalhoty Garwynet, 2390 Kč

Cyklistické tílko Craft Hale Glow, 1790 Kč

Sportovní softshellová bunda Technica, 2699 Kč

Dámské triko Progress, 539 Kč

Sportovní podprsenka Kari Traa Kari Active Bra, 998 Kč

Termo tílko Cagiolo, 499 Kč

Tričtvrteční legíny Relay, 990 Kč

Top Craft Lux, 990 Kč

Merino vlna se umí dokonale přizpůsobit teplotním výkyvům, proto prádlo využijete v zimě i v létě. Vlákna jsou navíc přirozeně antibakteriální, proto prádlo nezapáchá ani při delším nošení. Oproti syntetice bude oděv ze 100% merina při častém nošení a praní jevit známky opotřebení, ale to je bohužel daň za špičkovou funkčnost a komfort. Mezi hlavní výhody prádla ze syntetických materiálů (polypropylenu, polyesteru) zase patří tvarová stálost a také částečná odolnost vůči bakteriím a plísním díky iontům stříbra přidávaným do některých materiálů. Pokud se nemůžete rozhodnout, poříďte prádlo, které kombinuje přírodní i syntetický materiál. Nabízí to nejlepší z obou kategorií a je tak mechanicky odolnější než běžné merino, příjemnější na tělo, zachovává si antibakteriálnost a rychleji schne.

POZOR NA SPRÁVNOU PÉČI!

Údržba je velice důležitá, aby byly zachovány veškeré specifické vlastnosti oblečení a materiály mohly nadále spolehlivě plnit svou funkci. Zapomeňte na žehlení. „Prádlo perťe naruby, protože zipy, zkracovače nebo nášivky můžou u jemnějších pletenin způsobit zatržení. Volte programy s teplotami nejvýše do 40 °C, vyšší teplota by mohla nenávratně poškodit strukturu vlákna. Vždy používejte technické prací prostředky na funkční prádlo, klasický prášek často obsahuje změkčovačla nebo rozjasňovače, které by mohly prádlo nenávratně poškodit. Pozor na aviváž, tu na funkční prádlo vůbec nepoužívejte. Prádlo by tzv. zalepila a zničila by jeho termoizolační vlastnosti i schopnost odvádět vlhkost. A ještě, nikdy nedávejte prádlo do sušičky, jinak se vám srazí i o několik velikostí,“ zdůrazňuje Vít Hruška.

PRÁDLO NA TĚLO!

Funkční prádlo musí přesně obepínat tělo, na to je třeba myslet. „Především zapomínáme na správné vrstvení. Kdekd slyšel o tzv. cibulovém systému vrstvení oblečení, ale málokdo ho dodržuje. Problém je, že systém je funkční jen tehdy, jsou-li funkční

všechny jeho části. Například každé funkční spodní prádlo musí mít ploché švy a přiléhavý střih, aby dokonale přilnulo ke kůži a docházelo ke správné termoregulaci, protože tam, kde se pokožky nedotýká, nemůže odvádět vlhkost. Proto zvolte takovou velikost, při které bude prádlo tělo příjemně obepínat,“ doporučuje odborník. A pozor, při nošení je důležitá jejich návaznost. Veškerý efekt funkčního prádla se vytratí, když si přes něj oblékneme bavlněnou mikinu, protože vodní páry nemůžou od těla odcházet do ovzduší. Stejně tak přijde nivněč, pokud si třeba na kolo vezmeme pod membránovou bundu bavlněné tričko.

TRENDEM JE MULTIFUNKČNOST

Co konkrétního si pod tím představíte? „Multifunkční oblečení je vymyšlené tak, aby mělo víc možností využití, případně se dalo nosit celoročně. Nejen pro cestovatele a turisty se například staly nezbytností kalhoty s odepínacími nohavicemi, které poskytují komfort při různých outdoorových aktivitách i běžném nošení. Oblíbily si je sportovně založené ženy a není divu – kalhoty, ze kterých se vmžiku pouhým rozepnutím zipu stanou elegantní šortky nebo bermudy, vypadají lépe než několikrát ohnuté nohavice,“ říká Vít Hruška.

Praktické jsou také bundy s odepínacími rukávy, které kdykoli poslouží jako vesta. Anebo modely 3 v 1, což jsou vlastně dvě bundy na sobě, které můžete nosit buď dohromady, nebo každou zvlášť. Svrchní bunda bývá z vodě a větru odolného materiálu, často je opatřena kapucí, spodní pak tvoří hřejivou střední vrstvu. Novinkou posledních let jsou ovšem bundy, které kombinují na jednom kusu oblečení hned několik materiálů. Zatímco na zadní díl, boční části a rukávy bývá použita strečová a hřejivá látka (například Polartec® Power Stretch®), přední díly jsou zhotoveny ze dvou vrstev prošívaného materiálu, mezi nimiž je tepelná izolace. K výhodám multifunkčních bund patří také odvětrávání v podpaží, nastavitelná kapuce, stahovatelné rukávy a další praktické detaily.

Znáte funkční materiály?

Coolmax

Patří mezi nejlepší vlákna používaná v teplých podmínkách, ale na zimu se nehodí, protože jeho hlavní výhodou je, že napomáhá ochlazovat tělo, přehřívá-li se.

Fleece

Nejoblíbenější materiál, používaný na sportovních mikinách, se liší gramáží a způsobem povrchové úpravy, ale jedno mají všechny typy společné. Dobře vážou vzduch, a tím pádem i hezky hřejí. Také dokážou odvádět pot od první vrstvy (funkčního prádla), takže napomáhají udržovat tělo nejen v teple, ale i v suchu.

Softshell

Oblečení ze softshellu je oblíbené nejen mezi sportovci a turisty, ale také na běžné nošení. Dokáže totiž udržet tělo v teple, pomáhá odvádět přebytečnou vlhkost od těla a zároveň disponuje určitou mírou voděodolnosti. Membránový softshell může mít nepromokavost na velmi vysoké úrovni, oproti tomu tkaný softshell v nepromokavosti nevyniká, ale zase je o dost prodyšnější.

Membrány

Membrány se rozlišují na porézní a neporézní. Porézní se časem zanášejí solemi, tukem a dalšími nečistotami, ale jejich použití je přesto častější než u membrán neporézních. Nejznámější porézní membránou je GoreTex. Někteří výrobci doporučují jednou za čas membránové oblečení právě z důvodu obnovy jeho vlastností vyprat a dát do sušičky nebo opatrně přehřít žehličkou zapnutou na nízkou teplotu (mezi žehličku a oděv je třeba vložit ručník). Tím se usazeniny uvolní a materiál zase dýchá. Důležité je prátk membrány ve speciálních prostředcích a nezapomínat je impregnovat.



11.
reprezentační ples
zdravotních sester

SESTRY NA SÁL!



XI. 27. březen 2020
Palác Žofín Praha

Více informací najdete na
www.sestrynasal.cz

pestrý program
a bohatá tombola

desátý, jubilejní ročník soutěže
Sestra sympatie

vstupenky v prodeji
od 1. listopadu 2019

Těšit se můžete na své oblíbené moderátory! **Marcela Augustová** vás provede plesovou částí
a **Vojtěch Bernatský** jubilejním ročníkem soutěže Sestra sympatie!



we make media

We Make Media, s. r. o.

tel.: +420 778 476 475 | e-mail: info@wemakemedia.cz | web: www.wemakemedia.cz

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 (V BĚŽNÉM PRODEJI 79 KČ).

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:
SHEA CREAM ANTI-AGE.

SHEA Cream Medinatur je vyživující, hydratační a regenerační anti-agingový krém vyrobený ze Shea neboli Karité másla obohacený o vitaminy A, B, C a E a kyselinu hyaluronovou.

Tento výrobek je ideálním výsledkem symbiózy mezi etnofarmakologií a moderní estetickou dermatologií. Stane se vaším nejlepším společníkem v prevenci a boji proti stárnutí jak ve dne, tak v noci.

Anti-age krém podporuje tvorbu kolagenu, dodává kyselinu hyaluronovou, vitaminy, nenasycené mastné kyseliny a posiluje odolnost pleti. Dlouhodobě jí navrácí jas a viditelně ji posiluje.

Účinky SHEA Creamu:

- chrání pokožku před předčasným stárnutím a redukuje vrásky
- podporuje tvorbu kolagenu
- zabraňuje ztrátě pružnosti pleti
- stimuluje přirozenou obnovu kožních buněk

Výrobek je k dostání v e-shopu www.medinatur.cz a u obchodních partnerů Medinatur.



MEDIYNATUR®

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

- ❖ Péče o zralou pleť
- ❖ Jak vést úspěšný salon: Prodej – strašák, nebo pomocník a zábava (pokračování seriálu s marketingovým poradcem Radimem Andělem)
- ❖ Elixír mládí opravdu existuje
- ❖ Celulitida je zákludný host
- ❖ Webové nástroje zdarma, které vám pomůžou
- ❖ Nohy nás musí nosit a měly by i zdobit

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 25. ČERVENCE 2019



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.: +420 727 990 061
e-mail: info@press21.cz
www.press21.cz

Šéfredaktorka

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

Stálí spolupracovníci

PhDr. Eva Hirschová
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 79 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 dál rozšiřovat. Zasláním materiálů do redakce souhlasíte s tím, že mohou být opakovaně otištěny v tomto časopise, redakčně upraveny a nebudou vám vráceny. Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 23. 5. 2019

Registrační číslo

MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

MASARYKOVA 1727, 289 22 LYSÁ NAD LABEM, E-MAIL: VLL@VLL.CZ



LÁZEŇSKÝ VELETRH

výstava léčebných lázní,
wellness pobytů a relaxace



SENIOR

výstava pro lidi,
kteří nezůstávají sedět doma



RŮŽOVÁ ZAHRADA

mezinárodní výstava růží
a letních květin

13. – 16. 6. 2019

WWW.VLL.CZ | OTEVŘENO DENNĚ 9 – 17 HOD.



tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

