

Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA

& Wellness

79 Kč
3,50 €

červenec-srpen 2019

Postava
krásně
tvarovaná

Rady
pro krásky
na cestách

Nedělejte
se starší!

Pentagram
půvabu

„Kompliment od ženy mě potěší,“
říká Zuzana Belohorcová



www.kosmetika-wellness.cz

SOFRI

energy cosmetics

SOFRI,
UNIKÁTNÍ
ENERGETICKÁ
KOSMETIKA.

VYPÍNÁM
POKOŽKU

HARMONIZUJI
POKOŽKU

VYHLAŽUJI
POKOŽKU

ZKLIDNUJI
POKOŽKU

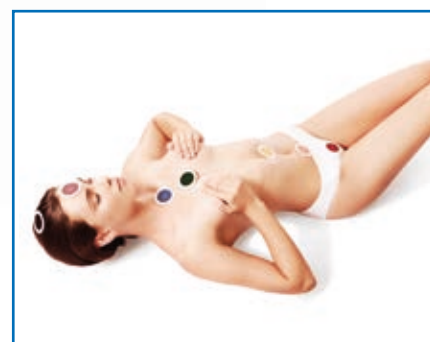
POSILUJI
POKOŽKU

ZJASŇUJI
POKOŽKU

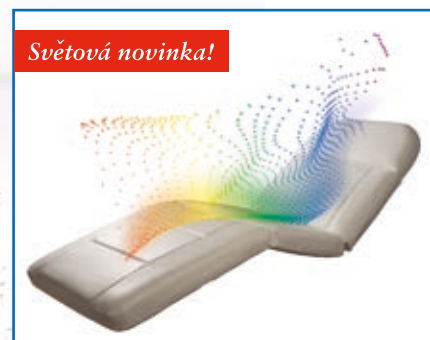
HYDRATUJI
POKOŽKU



Color Heal Light



Color Energy Disk (Bio-Photonen)



Cell-Vibration Sound Mat

V rámci rozšiřování našeho trhu **hledáme:**

DISTRIBUČNÍHO PARTNERA PRO ČESKOU REPUBLIKU (M/Ž)

Jedinečná kosmetika SOFRI s pečujícím systémem

- Vysoc kvalitní rostlinné přísady
- Učení o čakrách - na základě 7 barev
- Přidaná hodnota pro pokožku i pro duši díky energii z barev
- Mimořádně účinné a hýčkájící přípravky pro péči o obličej a tělo

Nabízíme vám možnost reprezentovat **inovativní značku s vysokým potenciálem růstu** a podporovat naši centrálu ve Vídni. Pokud vás nabídka zaujala, budeme rádi, když se nám ozvete. Jednatel Gerhard Fritz: gerhard.fritz@sofri.com



NEŽ SI ZABALÍTE NA DOVOLENOU...

Léto už je sice v plném proudu, ale snad se vám do kufru vejde ještě pár předdovolenkových rad: třeba čeho se vyvarovat v péči o pleť, jak organismus správně hydratovat, co dělat, aby se vám vyhnuly letní potíže a nemoci, jak ne/používat v letních měsících kosmetiku a co udělat pro nožky, které nás nejen nosí, ale měly by i zdobit. Přece jenom v tomto období jich odhalíme větší kus, než si občas přejeme.

Pokud vás trápí celulitida, tak s tou asi v tak krátké době nezatočíte, ale je dobré vědět, že to v budoucnosti možné je. A jestli budete nosit sluneční brýle na hlavě místo na očích (kam patří), může se stát, že na podzim uvítáte rady, jak se zbavit „mračivky“ na čele.

Inspirovat se můžete také ve fotoreportáži (v tištěném časopise i na portálu): naše čtenářka Barbora opustila Aether Esthetic and Beauty Institute v Praze krásně omlazená a nikdo by jí nehádal, že se právě stala babičkou.

Tohle je jenom malá ochutnávka. Až časopis otevřete, najdete inspirace mnohem víc. Hlavně si nezapomeňte přibalit úsměv a veselou mysl. Užijte si léta v pařácích i v dešti, na zahrádce i na pláži, zkrátka všude, kam vás nohy zavedou.

Hana Profousová

Hana Profousová

Šéfredaktorka časopisu a portálu Kosmetika & Wellness

www.kosmetika-wellness.cz

Z VAŠICH DOPISŮ

Nedávno jsem byla na abiturientském srazu naší třídy – po neuvěřitelných 45 letech! Bylo o čem si povídat. Došlo samozřejmě i na vzpomínání na kousky, které jsme vyváděli našim pánům profesorům. Postřehli jsme, že naši páni spolužáci přišli o větší či menší část vlasů a zmohutněli v pase. Nevypadali ale, že by je to trápilo. Zato my ženy jsme (v už menším kroužku) probíraly, jak která z nás vypadá, a nepokrytě jsme záviděly dvěma spolužačkám, které na akci dorazily z ciziny, kde už léta žijí. Vypadaly mnohem pěstěněji. Zkrátka bylo vidět, kdo o sebe pečuje, chodí na kosmetiku – a kdo už to vzdal. Snad ještě není pozdě se sebou něco dělat.

Helena T.



SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU



PENTAGRAM PŮVABU 6
ESTETICKÉ STŘÍPKY

CHIRURGIE PODLE SELFIES 8
NOVINKY ZE SVĚTA

OMLAZENÍ TEPLEM 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

LETNÍ PLUSY A MINUSY 10
DEJTE PLETI PRÁZDNINY OD RAZANTNÍCH
ZÁKROKŮ, BEZ KTERÝCH SE BĚŽNĚ NEOBEJDETE

ZALIJTE PLEŤ ZE VNITŘ I ZVENKU 14
OBRÁZKY SUCHEM ROZPRASKANÉ PŮDY, KTERÉ
V POSLEDNÍ DOBĚ VÍDÁVÁME STÁLE ČASTĚJI,
NÁM JEN PŘIPOMÍNÁJÍ ZNÁMOU SKUTEČNOST:
BEZ VODY NENÍ ŽIVOTA, ANI KRÁSY

ZPÁTEČNÍ CESTA DO MLÁDÍ 18
UMAZAT Z OBLIČEJE PÁR LET! KOMU BY SE
TAKOVÝ NÁVRAT V ČASE NELÍBIL? BARBOŘE SE
TO VYPLNILO

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON 21
V 8. DÍLE NAŠEHO SERIÁLU VYSVĚTLUJE
MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL, JAK
V SALONU PRODÁVAT

MAKE-UP JE HRA 22
ROZHOVOR S RENATOU ZELINKOVOU, KTERÁ
PATŘÍ K PRVNÍM VIZÁŽISTKÁM U NÁS

NENECHTE SI UKRÁST ÚSMĚV 24
HODNĚ LIDÍ JE VESELÝCH, A STEJNĚ SE NESMĚJÍ.
BOJÍ SE TOTIŽ UKÁZAT ZUBY

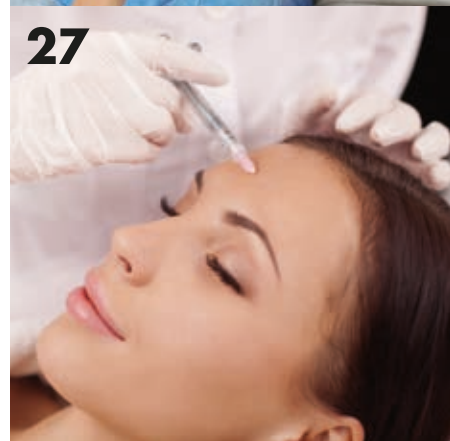
ROZJASNĚTE ČELO! 27
S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM SE OBJEVUJÍ NA NAŠEM
ČELE VRÁSKY, KTERÉ NÁM ZBYTEČNĚ DODÁVAJÍ
ZAMRAČENÝ NEBO SMUTNÝ VÝRAZ. JAK SE
JICH ZBAVIT NAKRÁTKO NEBO RADĚJI NAVZDÝ?

RADY PRO KRÁSKY NA CESTÁCH 30
LÉTO BĚŽÍ NAPLNO A S NÍM JE TADY
VYTOUŽENÝ ČAS DOVOLENÝCH. PORADÍME
VÁM, CO SI VZÍT S SEBOU, ABY CESTOVÁNÍ
BYLO PŘÍJEMNÉ, NEUTRPĚL ŽENSKÝ ŠARM, ALE
ZÁROVEŇ JSTE NEPŘETÍŽILA KOSMETIKOU KUFR

NEDĚLEJTE SE ZBYTEČNĚ STARŠÍ! 32
MÁME ZABĚHNUTOU KOSMETICKOU PÉČI,
JSME S NÍ SPOKOJENÉ - PROČ BYCHOM NĚCO
MĚNILY? CO KDYŽ ALE NE VŠECHNO DĚLÁME
DOBŘE? PŘEČTĚTE SI, CO RADÍ ODBORNICE



24



27



32



14

DOKONALÉ TĚLO

CELULITIDA JE ZÁLUDNÝ HOST 34

SNADNĚJŠÍ JE PROBLÉMŮM PŘEDCHÁZET, NEŽ JE PAK NAPRAVOVAT. A U CELULITIDY TO PLATÍ DVOJNÁSOB, ALE EXISTUJÍ MOŽNOSTI, JAK SE JÍ ZBAVIT

POSTAVA KRÁSNĚ TVAROVANÁ 38

CVÍČÍTE, CHODÍTE PĚŠKY, V JÍDLÉ SE KROTÍTE, O SLADKOSTECH SI NECHÁVÁTE JEN ZDÁT – A STEJNĚ TO NA VÁS NENÍ VIDĚT? PŘÍČIN MŮŽE BÝT HNED NĚKOLIK, ALE NEJLEPŠÍ ŘEŠENÍ EXISTUJE JEN JEDNO: LIPOSUKCE

JAK ZAHADIT PRASKLINKY 40

STRIE PŘICHÁZejí BEZBOLESTNĚ, ALE BOLESTNĚ DLOUHO TRVÁ, NEŽ SE JICH ZBAVÍME. MOŽNOSTI JEJICH ODSTRANĚNÍ SE SICE STÁLE ROZŠÍŘUJÍ, ALE STEJNĚ DÁL PLATÍ, ŽE JE LEPŠÍ, KDYŽ VŮBEC NEVZNIKNOU

NOHY MAJÍ ZDOBIT, VĚNUJTE JIM PÉČI! 42

DOBA KRÁTKÝCH SUKNÍ A OTEVŘENÝCH SANDÁLKŮ JE V PLNÉM PROUDU A VAŠE NOHY NA TO NEJSOU ÚPLNĚ PŘIPRAVENÉ? JDĚTE NA TO, ABYSTE JE MOHLA O DOVOLENÉ PYŠNĚ VYSTAVOVAT NA ODIV

VŠE PR/O ZDRAVÍ

LÉTO BEZ JEDINÉHO MRÁČKU 46

VYBALTE SI NÁŠ CESTOVNÍ KUFŘÍK PLNÝ RAD, JAK SE VYHNOUT PŘÍPADNÝM POTÍŽÍM NEBO JAK JE RYCHLE VYŘEŠIT

ŘASA PRO KRÁSU A ZDRAVÍ 49

SPIRULINA JE DÍKY SVÝM VLASTNOSTEM VHODNÁ PRO NAŠI VÝŽIVU I KOSMETICKOU PÉČI

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

„KOMPLIMENT OD ŽENY MĚ POTĚŠÍ“ 50

PŘED PÁR LETY MODERÁTORKA ZUZANA BELOHORCOVÁ POVĚSILA SVOU KARIÉRU NA HŘEBÍK. STALA SE MANŽELKOU A MATKOU NA PLNÝ ÚVAZEK A TAHLE PROFESE JI ZCELA NAPLŇUJE

V „DÍLNĚ“ MEDICÍNY 53

SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

WEBOVÉ NÁSTROJE ZDARMA 54

MARKETINGOVÁ PORADNA

OSTROV, SE KTERÝM SE TĚŽKO LOUČÍ 56

DJERBA JE MALÁ ROZLOHOU, ALE MŮŽE TOHO TURISTŮM HODNĚ NABÍDNOUT

DOVOLENÁ PRO RADOST (A ŽÁDNÝ STRES) 58

NA VOLNÉ DNY SE VELMI TĚŠÍME, ALE PAK NĚKDY BÝVÁME ROZČAROVANÍ...



34



38

56



50

LÉTO LÁKÁ K NOVÝM CHUTÍM! 60

V HORKÝCH DNECH, NA VÝLETĚ NEBO PŘI SPORTU SI RÁDI DOPŘEMEJEME NĚCO SVĚŽÍHO A LEHKÉHO. VYZKOUŠEJTE NĚKTEROU Z TĚCHTO DOBROT, NEZKLAMOU VÁS

HIT JMÉNEM SMOOTHIE 61

PROČ SE TENTO NÁPOJ STAL TAKOVÝM FENOMÉNEM? NEJDE TOTIŽ „JEN“ O OBYČEJNÝ DŽUS, ALE MŮŽE PLNIT FUNKCI NUTRIČNĚ HODNOTNÉ A RYCHLÉ SNÍDANĚ ČI SVAČINY

NOVINKA PROTI ZARŮSTÁNÍ CHLOUPKŮ

Přírodní krém Phenomen-all™ od Alexandria Professional je určený k řešení problémů se zarůstáním chloupků, k obnově, opravě a změkčení pokožky. Směs olejů: Clary (ze šalvěje), Rosewood (z červeného dřeva) a grapefruitu pomáhají udržovat pokožku jemnou. Je jemný a 100% ne-
dráždivý. Hydratuje, zklidňuje podráždění a zjemňuje kožní buňky, aby nedocházelo k zarůstání chloupků.

www.charde.cz



BRADA, RTY A NOS V PŘÍMCE

Stále se rozšiřující škála obličejových výplňových materiálů umožňuje použít na každou oblast tu, která přinese nejlepší výsledky. Juvéderm VOLUX je dermální výplň na bázi kyseliny hyaluronové, určená je pro tvarování spodní části obličeje, v případech, kdy tato partie povolila, chybí jí pevné kontury nebo výrazná brada. Za ideální lze podle primářky Brandeis Clinic MUDr. Lucie Kalinové považovat stav, kdy se brada, ret a špička nosu při pohledu z profilu dotýkají imaginární přímky. Jestliže tomu tak není, např. v případě ustupující brady, můžou výplně dopomoci k rovnováze v obličeji. Efekt aplikace se udrží až 18 měsíců.



SYNERGIE VĚDY A PŘÍRODY



Cannabidiol (CBD) je jednou z látek, které se vyskytují v konopí. Nemá psychotropní efekt, ale na druhou stranu má obrovský léčebný potenciál. Dokáže chránit buňky před oxidačním stresem, působením škodlivých a toxických látek, vykazuje i protizánětlivé účinky. Tyto vlastnosti z něj dělají skvělou složku kosmetických produktů – a v neposlední řadě také představuje budoucnost farmacie. Zatímco využití cannabinoidů jako léků má před sebou ještě dlouhou cestu, už nyní si můžeme vyzkoušet omlazující účinky CBD v kosmetice značky CANNEFF. V produktech ho najdeme v kombinaci s dalšími účinnými látkami jako např. s kyselinou hyaluronovou, rostlinnými ceramidy a kmenovými buňkami, se skvalenem, čistými přírodními oleji a vitaminy, takže má tato kosmetika silné synergické působení na pleť.

PENTAGRAM PŮVABU

„Dokonalost je odrazem harmonie, jednotlivé nedokonalosti jsou signálem vychýlení biologické rovnováhy.“ Takové je motto řady pleťových krémů Beauty Energy, které vycházejí z poznatků o bylinách, tradiční čínské medicíny i fyto- a aromaterapie nebo biorezonance. Všechny pět produktů Pentagramu – odličovací olej, tonizační a regenerační pleťová voda, vyhlazující pleťový krém s vůní santalového dřeva, pleťový krém s botoxovým efektem a vůní damaské růže a čistící pleťový krém s vůní citrusů – se vzájemně doplňují a pomáhá vytvořit v těle dokonalou harmonii tak, aby tělo mohlo skutečně zregenerovat. Krémy se skládají z 50 % z bylinného extraktu a dalších ochranných a vyživujících látek. Obsahují také řetěhovní termální vodu, humáty (rašelinné výtažky) a extrakty ze vzácných pryskyřic, jako je myrha nebo kadidlo. Snadno pronikají hluboko do pokožky a díky energetickým drahám se tak jejich pozitivní účinky dostanou i k samotným orgánům.



JANSSEN COSMETICS NAVRACÍ MLADISTVOU PLEŤ

Víme, že ideální buněčný metabolismus je zdrojem dostatečné vitální energie, zaručuje svěží a mladistvou pleť. Jenomže buňky jsou napadány volnými radikály, které musí neustále zneškodňovat. Hektický životní styl a zejména zvýšená expozice UV záření zatěžuje přirozený ochranný a samočisticí systém. V buňkách se hromadí odpad a to ovlivňuje zdravou funkci všech tělesných orgánů – a na kůži je přetížení toxiny velmi rychle vidět.

Společnost JANSSEN COSMETICS na základě vědecky podložených výzkumů vyvinula speciální péči na pročištění pokožky. Navrací jí jas, svěžest i vitalitu a pomáhá s odstraňováním stařeckých skvrn.

Řešením problému stárnutí pokožky je detoxikace buněk vhodná pro všechny typy pleti, která prodlouží jejich vitalitu. Optimální je včasná prevence.

JANSSEN COSMETICS SE PODROBNĚ ZABÝVÁ PROCESEM PŘIROZENÝCH FUNKCÍ KŮŽE.

SKIN DETOX Janssen cosmetics stimuluje buněčné detoxikační systémy a dává každé kožní buňce čerstvý životní impuls. To způsobí zjemnění stařeckých skvrn a návrat mladistvé pleti. Kosmetické přípravky Skin Detox vyživují pokožku, podporují přirozený metabolismus a odbourávání toxinů. Zejména v obdobích stresu mohou přípravky Detox napomáhat programově podpořit zdravý životní styl.

Detoxikační aktivní látky:

1. Přírodní antioxidanty chránící před volnými radikály.
Vitamin C na ochranu proti oxidaci proteinů.
Vitamin E pro ochranu membrán proti oxidaci lipidů.
2. Biotechnologické přípravky pro recyklaci buněčných odpadů.

DETOX CREAM – detoxikační krém
Jedním z ukazatelů vlivu stresu a životního prostředí je často unavená a povadlá pleť.



Zvýšené hromadění metabolických zplodin v kůži způsobuje předčasné stárnutí pokožky, kůže vadne, ztrácí jas a vytvářejí se takzvané stařecké skvrny. Detox Cream podporuje detoxikační mechanismy pokožky a nastaví zcela nové impulsy. Vysoce účinné – zcela nové – složky stimulují vlast-

ní detoxikační buněčné systémy a zabraňují oxidačnímu poškození buněk. Obsah tuku 31 % plně pokryje potřebu, kůže nemá tendenci vysychat a má rovnoměrně krásný a mladistvý a svěží povrch.

Charakteristika:

- brání poškození buněk oxidací
- stimuluje buněčné detoxikační systémy
- zmírňuje stařecké skvrny
- dává každé kožní buňce nový impuls
- dělá mladistvou, zářivou pleť
- má bohatou texturu

Studie (kontrolovaná placebem) u devatenácti účastníků s průměrným věkem 47 roků při aplikaci 2x denně prokázala viditelné a měřitelné výsledky.



ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A PROFESIONÁLNÍ OŠETŘENÍ V KOSMETICKÉM INSTITUTU JSOU ZÁKLADY PRO ZÁSADNÍ ZDRAVÝ METABOLISMUS A ZÁŘÍCÍ, KRÁSNOU PLEŤ.

VANILKA PRO MLADOU A KRÁSNOU PLEŤ

Vanilkový lusk obsahuje mnoho prospěšných látek, které se hodí nejen do pečiva. Dokáže povzbudit imunitu, chuť, sexuální apetit, ale působí i proti stresu, depresi či při poruchách spánku. Přírodní vanilkový extrakt či esenciální olej zkrátka působí jako koncentrované mini-SPA v kapse. Vanilka navíc obsahuje množství molekul užitečných pro udržení mladé a krásné pleti.

Vědci laboratoří Chanel zjistili, že madagaskarská vanilka obsahuje vysokou koncentraci polyketonů. „Vanilkové polyketony mají mnohačetné prospěšné účinky na všechny známky stárnutí kůže,“ vysvětluje Marie-Hélène Lair, ředitelka vědecké komunikace Chanel. Tyto přirozené obranné molekuly se vyvíjejí, když je rostlina napadena parazity, a podporují její léčebné procesy. Na základě tohoto fenoménu se ukázalo, že vanilka současně dokáže stimulovat funkce kůže a zvyšuje produkci růstových faktorů. Hraje tak významnou roli při pevnosti, ale také při hydrataci kůže a její regeneraci.



CHIRURGIE PODLE SELFIES

Američtí lékaři varují před nadměrným používáním retušovaných fotografií, které mohou vyvolat psychologické problémy a závislost na estetické chirurgii. Vyhlazená pleť bez vrásek, vylepšený nos, zvětšené oči, jemnější rysy obličeje, vybělené zuby... Filtry dostupné na sociálních sítích (Snapchat a Instagram) nebo další aplikace, které umožňují jednoduchou úpravu fotografií, podle lékařů nebudou bez následků. Neschopnost poslat selfie bez filtrování nebo retušování uživatele nutí obrátit se na kosmetickou chirurgii a vyřešit rozdíl mezi virtuální fotografií a realitou.

V článku publikovaném v časopise JAMA Facial Plast Surg (Obličejová plastická chirurgie) vědci a lékaři z Bostonské univerzity upozorňují na změny chování uživatelů, které tyto aplikace způsobují. Ještě před několika lety byly fotografické retuše vyhrazené jen titulním stránkám a jejich hvězdám, které mimochodem určovaly směr ve standardu krásy. Dnes je tato umělá „dokonalost“ přístupná všem.

„Všudypřítomnost těchto pozměněných obrázků může mít dopad na sebeúctu. Necítíte se dostatečně krásní, abyste se mohli na sebe v reálném světě dívat a prezentovat se. To může působit jako spouštěč psychologických problémů,“ vysvětlují autoři studie. Oběti tohoto fenoménu udělají vše, aby změnili svůj vzhled, a jsou častými klienty chirurgických klinik. Touha po těchto zákrocích pak má jediný účel: zlepšit svůj vzhled na selfies. Nejzranitelnější jsou lidé, kteří jsou na těchto sítích velmi aktivní a prožívají je velmi vážně.

Čísla jsou varující: v průzkumu Americké akademie obličejové chirurgie (AFPRS) v roce 2017 55 % plastických chirurgů uvedlo, že je vyhledali pacienti se zmíněnou motivací (oproti 42 % v 2015). Autoři článku upozorňují na nový trend, kdy pacienti chodí na kosmetickou chirurgii za účelem realizace své retušované verze. „Je to alarmující tendence, protože tyto aplikace mají často v praxi nerealizovatelné možnosti a smazávají tak hranici mezi skutečností a fantazií těchto pacientů,“ znepokojují se autoři.

SVOBODNÉ A BEZDĚTNÉ ŽENY JSOU ŠŤASTNĚJŠÍ

Staré pravdy berou zaslou. Na rozdíl od všeobecného přesvědčení žijí svobodné ženy bez dětí více naplňující život, odhaluje britský specialista na behaviorální psychologii. Toto neobvyklé zjištění vychází z amerického průzkumu využití času (ATUS), který porovnával úroveň potěšení a trápení mezi svobodnými, ženatými, rozvedenými, odloučenými a ovdovělými jedinci a který nedávno publikoval The Guardian. Svobodné ženy bez dětí byly v tomto šetření nejšťastnější skupinou obyvatelstva. Podle Paula Dolana, vědce z London School of Economics, mohou dokonce žít déle než jejich manželé a maminky. Podle něho mají muži větší prospěch z manželství, protože je „uklidňuje“. „Ženatý muž na sebe bere méně rizika, vydělává víc peněz a žije o něco déle.“ Podle vědce jsou nejzdravější a nejšťastnější populační podskupinou ženy, které se nikdy neprovdaly nebo neměly děti. Manželky středního věku trpí častěji fyzickými a duševními problémy než jejich nesezdané protějšky. Navzdory výhodám sólového životního stylu může podle specialisty společenské stigma působit, že se některé svobodné ženy budou cítit nešťastné. „Obecné přesvědčení, že manželství a děti jsou známkami úspěchu, vede k problematickému sebehodnocení,“ dodává Dolan.



PLASTICKÝ CHIRURG JEŠTĚ POČKÁ

V určitém věku naše pokožka postupně ztrácí pružnost, vypadá unaveně a povadlé, vrásky se prohlubují. Tehdy nastupují botoxové injekce, liftingové nitě nebo chirurgické vypnutí pleti. Budete-li si pravidelně dopřávat radiofrekvenci s přístrojem Duolift Sequential, můžete tyto zásahy oddálit. Anti-agingové neinvazivní ošetření spočívá v několika krocích: pleť se nejdříve vyčistí ultrazvukovou špachtlí. Potom se ultrazvukovou mezoterapií do pokožky vpraví aktivní látky z použité dermokosmetiky. Radiofrekvenční sonda pak přes vodivý gel zahřívá pleť do hloubky 2 až 3 mm. Nastartuje se tak zhruba třítýdenní proces aktivizace tvorby nových kolagenových a elastinových vláken. Účinky ošetření na závěr zesiluje působení světla určité vlnové délky – lumino-terapie. Pokožka se silně hydratuje a remodeluje, zpevňují se kontury obličeje, brady, krk i dekolt. Zárok je zcela bezpečný, bez vedlejších negativních účinků a má okamžitý liftingový účinek. Efekt prodlouží intenzivní kúra šesti procedur, ideálně jednou až dvakrát týdně. Přípravky, které používají kosmetičky v Salonu Korunka, lze koupit v menším balení k domácímu ošetření.



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.

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 kolagenová 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.



ČERVENÁ A MODRÁ PRO KRÁSU DOBRÁ

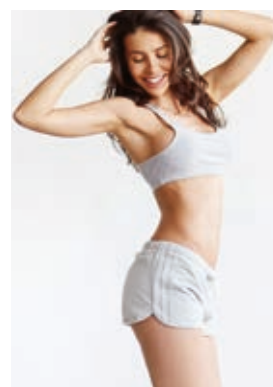
Medolight BluDoco je přístroj velikosti mobilu využívající modré LED světlo v kombinaci se světlem infračerveným nabízí mnoho benefitů: zajišťuje správný průběh fotochemických reakcí, které jsou důležité pro biologické fungování kůže, eliminuje vrásky díky zvýšené produkci kolagenu, udržuje mladistvý vzhled pokožky, zvyšuje zásoby energie ve tkáních, zlepšuje absorpci a účinek kosmetických přípravků a krémů, aktivuje různé enzymatické procesy v těle, které jsou nezbytné pro život, působí na kůži antibakteriálním a antivirovým účinkem.



Hana Profousová, foto: archiv firem a Shutterstock

ZMENŠOVÁNÍ TUKOVÝCH POLŠTÁRKŮ

Jedním z pomocníků při odstraňování celulitidy může být přístroj Réaction. Jeho radiofrekvenční energie se zaměřuje na zvětšené tukové polštářky a zmenšuje je. Vakuový mechanismus zvyšuje prokrvení a působí pozitivně na lymfatický systém. Terapeutka Natalie Barao ze salonu Miracle Esthetic Clinic and Spa popisuje jeho fungování: „Réaction přirozenou cestou aktivuje kolagenové buňky a zpevňuje pokožku. V první fázi předejdeme ošetřovanou oblast na teplotu od 39 až do 42 stupňů Celsia, takže se tuk v buňkách začne rozpouštět. Celý tento proces tak zrychlí metabolické procesy. Kolagenová vlákna se napnou a začne se tvořit elastin.“





LETNÍ PLUSY A MINUSY

Také máte tendenci v létě kosmetiku tak trochu šít? To je dobře. Dejte pleti prázdniny od razantních zákroků, bez kterých se běžně neobejdete. Buďte obezřetné s používáním kosmetických pomocníků kvůli slunci, vedru a na některé si dejte opravdu pozor.

Františka Těšínská, Foto: Shutterstock

INZERCE

To nejlepší, co může čas dovolených pleti darovat, je klidný spánek, pobyt na zdravém vzduchu a dobrá nálada ze sluníčka u moře nebo v partě u rybníka. Tenhle omlazovací koktejl je nejzdravější. Je ale důležité vědět, čím si můžeme uškodit, jaké kosmetické péči se v tomto období raději vyhnout, abychom po létě vyvázly se „zdravou kůží“.

1. PEELINGY – NEBEZPEČNÉ ODHALENÍ

Plus • Ovocné kyseliny – salicylová, glykolová, mléčná –, retinol a vitamin C dokážou vyhladit povrch pokožky, zjemnit vrásky a léčit akné. Jejich úkolem je pomáhat pleti s rychlejším olupováním buněk. Záleží na jejich množství v přípravcích, což je většinou vyznačené v procentech na obalu. Všimněte si toho. Pokud není množství jasně uvedeno, v létě k této péči přistupujte obezřetně. Většinou jsou obsaženy v sérech a odličovacích gelech.

Minus • Příliš odhalená pleť, obroušená peelingovými zrníčky a kyselinami, reaguje na sluneční záření negativně, nadměrnou a nechtěnou pigmentací. Takle drsnější péče může ji podráždit a způsobit pigmentové skvrny.



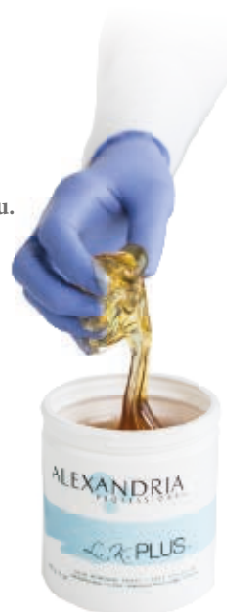
Péče o pokožku přírodní cestou

- Unikátní metoda (d)epilace cukrovou pastou
- Přírodní kosmetika vysoké kvality
- 100% veganské složení

Naučíme Vás jedinečnou epilační techniku.

Přihlaste se na individuální školení

*„Jak epilovat chloupky kratší než
1,5mm přírodní cukrovou pastou“*



Řešení • Nechte si jejich vynikající pomoc raději na zimní období, kdy je méně slunečního svitu, nebo jen na noc. Pokud je přece jenom použijete, nevynechejte nikdy ochranný faktor, nejlépe SPF 50+. Pokud pravidelně navštěvujete kosmetičku nebo dermatologa při léčení akné, o této péči se s ní poraďte, ta rozumná by vám ho neměla doporučovat.

2. KRÉMY VYBÍREJTE OBEZŘETNĚ

Plus • Ženy se suchou kůží se bez nich neobejdou ani v létě. Mají méně vlastního mazu a ten je potřeba doplnit, aby se vyhnuly předčasným vráskám a pergamonovému vzhledu.

Minus • Pro mastnější pleť může být takový hutný přípravek v letních dnech pohromou a způsobit nečekaně pupínky i v dospělém věku. V nadměrném množství mazu (a potu) se daří bakteriím jako rybám ve vodě. Olejové složky ucpávají póry a zatěžují pleť, která může vypadat i povadle.

Řešení • Poohlédněte se raději po krémech s lehčím složením, většinou s označením Light. Jsou tekutější s fluidním a gelovým složením. Dokážou stejně intenzivně hydratovat normální i suchou pleť.

3. SNESITELNÁ LEHKOST MAKE-UPU

Plus • I opálená pleť si zaslouží make-up a bude krásnější, když barevně sjednotíte její odstín. Většinou jsou už i obohacené o ochranný faktor a ochrání vás před spálením.

Minus • Make-up s olejovým složením by mohl pleť velmi zatížit. Usadí se v pórech a zvýrazní je. A o to nikdo nestojí. Navíc se budete nepříjemně potit.

Řešení • Pokud běžně používáte těžší a krycí make-up, uložte ho do šuplíku a nechte si ho na zimní období. V létě budou stačit jemné tónovací emulze, BB a CC krémy. Výraznější barevné nedostatky a pupínky zakryjte korektorem.

4. ESTETICKÉ ZÁKROKY? RADĚJI NE!

Plus • Estetická medicína dokáže dnes zázraky a je většinou prováděna odborníky, u kterých není třeba se obávat nepovedeného zákroku. Nemusí se jednat právě o lifting obličeje, ale také o menší zákroky, jako je odstraňování různých výstupků a pih na těle.

Minus • Ačkoliv někteří lékaři doporučují dopřát si nějaké malé úpravy v létě, kdy jsou dovolené a kdy dny volna můžete věnovat nějakému vylepšení, může se stát, že horko, nadměrné pocení a bakterie způsobí, že se

jízvy budou špatně hojit. Navíc se následně nesmíte vystavovat slunečnímu záření.

Řešení • Počkejte raději na období s menším slunečním svitem a přívětivějšími teplotami, které se nešplhají k 40 stupňům Celsia.

5. OPATRNĚ S PARFÉMEM

Plus • V létě se bez nich neobejdeme. Dobře se cítíme s lehčími vůněmi, které obsahují ovocné a bílé květinové složky. Vůně tropických krajín se obzvlášť vyjímají na dovolené u moře – jde většinou o esence kokosu, ananasu nebo melounu i exotických rostlin.

Minus • V létě způsobují „těžké“ ingredience spolu s horkým vzduchem bolesti hlavy. Navíc je velmi nebezpečná kombinace některých esencí na kůži při opalování. Nikdy si cestou na pláž nestříkejte parfém do dekoltu, na krk nebo kamkoliv na tělo. Mohly by vám zůstat na těle skvrny, kterých se nikdy nezbavíte. Pozor dejte například na bergamotové silice.

Řešení • Snad u každé kosmetické značky už seženete tělovou vodu, která jemně voní, pečuje o pokožku těla a osvěžuje. Obsahuje jen malý podíl alkoholu a esenciálních složek, které způsobují v kombinaci se slunečními paprsky červené fleky. Pokud přece jenom toužíte u moře zabodovat exotickou vůni, večer už můžete.



#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.

ZALIJTE PLEŤ ZE VNITŘ I Z VENKU

Obrázky suchem rozpraskané půdy, neduživých rostlin a trpících stromů, které v poslední době vidáváme stále častěji, nám jen připomínají známou skutečnost: bez vody není života. Ani krásy.

Eva Hirschová, Foto: archiv firem a Shutterstock

Příroda – a my jsme její součástí – je na vodu zcela odkázána. Život na naší planetě ve vodě vznikl. Zrodil se v mělké pobřežní málo slané mořské vodě. Když živé organismy, které stály na počátku evoluce, vodní prostředí opustily, vzaly s sebou ve své mezibuněčné tekutině vodu a minerální látky tohoto pravěkého moře. Proto je voda v lidském těle tak významnou složkou.

VE VODĚ JE ZDRAVÍ I KRÁSA

Lékaři se shodují, že nedostatek vody v organismu může způsobit nemalé zdravotní potíže. Dehydratace zvyšuje riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva nebo některých druhů rakoviny i kardiovaskulárních chorob. Při ztrátě tekutin na úrovni jednoho procenta tělesné hmotnosti začíná klesat výkonnost, soustředěnost nebo motivace, můžou se objevovat svalové křeče. Při ztrátě 2 % klesá výkon už o 20 procent. Při pětiprocentní dehydrataci hrozí přehřátí, oběhové selhání a šok.

Naopak vyvážený dostatek vody přináší mnohé benefity – funguje termoregulace, tělo se zbavuje odpadních látek, krev a veškeré tělesné tekutiny, v jejichž základu je voda, cirkulují normálně. Také mozek je velmi citlivý na nedostatek tekutin. Svaly je



potřebují pro správný výkon a v neposlední řadě hydratace zevnitř, tedy vyvážený poměr tekutin v těle, je klíčová podmínka pro zdravý a pěkný vzhled pokožky.

JAK SE POZNÁ DEHYDRATACE?

Ibišek nebo jiná květina, kterou jsme během dovolené nezalili, začne žloutnout, opadávají jí listy, chřadne... Člověk vydrží bez vody jen tři až čtyři dny. Pleť prozradí i mírný nedostatek vláhy: je citlivá, někdy i zarudlá, objevují se vrásky...

DOSPĚLÝ ČLOVĚK BY MĚL DENNĚ PŘIJMOUT 40 ML TEKUTINY NA KAŽDÝ KILOGRAM SVÉ HMOTNOSTI.

Vážnější příznaky dehydratace jsou patrné nejen na pokožce. Při mírném stupni pocítíme žízeň, sliznice jsou suché a snižuje se množství moči, která je tmavá a koncentrovaná. Při větších ztrátách tekutin klesá krevní tlak, objevuje se zrychlený puls, bolesti hlavy, poruchy soustředění, ospalost, závratě, hrozí riziko pádu. Těžká dehydratace pak může vést k selhání jater, poškození ledvin, srdce a všech funkcí organismu.

SKLENKU KAŽDOU HODINU

Množství tekutin, které by měl každý denně vypít, je individuální. Záleží na roční době, klimatu, fyzické zátěži, zdravotním stavu, věku, tělesné hmotnosti atd. Pít průběžně, po celý den, od první sklenice hned po probuzení až po tu večerní před spaním, platí ovšem pro všechny stejně. Optimální množství příjmu tekutin se pohybuje kolem 2 litrů za den. U dospělého zdravého člověka

lze použít jednoduchý vzoreček: přibližně 40 ml tekutiny na kg skutečné hmotnosti. Ideální je vypít sklenku vody, minerálky, šálek bylinkového čaje každou hodinu. Nárazová konzumace totiž může způsobit převodnění – stav, kdy jsou nadměrně zatíženy ledviny a také další orgány. V extrémních případech může dojít dokonce k jejich selhání.

Tekutiny získáváme především v nápojích, ale také v potravě. Podle toho, jaké pokrmy konzumujeme (s vyšším či nižším podílem vody), potřebujeme více či méně vody v nápojích. Odborníci se shodují, že je nevhodné stavět pitný režim na různých sladkých limonádách (cukr vyvolává pocit žízně, umělá sladidla zvyšují chuť k jídlu, je to příjem prázdných kalorií), kolových a energetických nápojích. Sporné stále je, zda lze do pitného režimu započítávat kávu nebo čaj, nápoje obsahující kofein. Nepatří do ní také alkoholické nápoje, protože jejich složení vede následně ke ztrátě tekutin z organismu.

BESTSELLERY OD SOFRI

Ochranné štíty SOFRI

COLOR ENERGY SKIN GUARD GEL pomáhá předcházet poškozením v důsledku působení světla typu HEV (High Energy Visible Light), které vyzařují obrazovky chytrých telefonů, televizorů, tabletů apod.

COLOR ENERGY POLLUTION PROTECT chrání před negativními dopady okolního prostředí a volných radikálů, které vysušují pokožku a napomáhají tvorbě vrásek.



SOFRI
energy cosmetics

Zpevňující účinek SOFRI proti vráskám

COLOR ENERGY WONDERLIFT MASK vyhlazuje vrásky s okamžitým účinkem, ale působí i dlouhodobě. Tato jedinečná směs exkluzivních účinných látek zmenšuje při pravidelném používání póry a zvyšuje pružnost pokožky.

Při úbytku vody se také snižuje množství minerálních látek, které řídí rozložení tekutin v těle. Je proto potřeba je doplňovat. „K tomu se velmi dobře hodí minerálky,“ doporučuje RNDr. Pavel Suchánek, nutriční specialista. „Slabě a středně mineralizované vody jsou vhodnou součástí každodenního pitného režimu, pokud se v létě více potíme, měly by přijít na řadu i vody silně mineralizované, které obsahují významnější množství minerálních látek, zejména sodíku. Mezi vhodné nápoje patří také ředěné přírodní, uměle nepřislažované ovocné a zeleninové šťávy a čaje.“

HYDRATAČNÍ DOPING SE DOPORUČUJE

Po tropických dnech následují nezářivá tropická noci. V noci hospodáří organismus v jiném režimu a potřeba tekutin je nižší. Ne však nulová. Ztráty způsobené nočním pocením, spánkem s otevřenými ústy nebo nízkou vlhkostí ložnice jsou vidět na pomačkaném obličejí. Ani několik sklenic vody nebo běžné kosmetické přípravky mnohdy ráno nepomůžou. „Vyplatí se pleti dopřát hydratační krémy s kyselinou hyaluronovou a prospěje také mezoterapie,“ doporučuje MUDr. Markéta Majerová, korektivní dermatoložka z MEDICOM Clinic. Jedná se o hlubkovou hydrataci pleti tenkou jehličkou, kanylou nebo speciální mezopistolí. Při tomto ambulantním esteticko-dermatologickém ošetření proniká až do podkoží koktejl cenných látek v čele s kyselinou hyaluronovou, vitaminy i antioxidanty.

Voda v těle – ženy vs. muži

Celková tělesná voda (CTV) tvoří v dospělosti 55 až 60 % hmotnosti těla. Ženy mají méně CTV, protože mají v těle vyšší podíl tuku. Rozdíl ve skladbě těla mezi mužem a ženou je dán pohlavím a s ním spojenou odlišnou funkcí, zejména reprodukční. Netuková tělesná hmota obsahuje konstantní množství vody (75 %), zatímco v tukové tkáni je obsah vody malý – jen asi 23 %. Malé děti a těhotné ženy mají zvýšený podíl CTV, naopak ve stáří se podíl vody na hmotnosti těla snižuje.

Hydratace z tub a kelímků

Vysušování pokožky pomáhá zabránit noční hydratační a regenerační krém Ultra Moisturizing Face Cream s vyhlazujícími účinky, který obsahuje vitamin E, pupalkový olej a látku glukonolakton, NeoStrata, 1100 Kč



Rehabilitační krém 2Derm REHA special okamžitě působí na spálených nebo podrážděných místech kůže, má protizánětlivý chladičivý účinek, podporuje hojení a vytváří na pokožce náhradní bariérovou vrstvu, čímž zamezuje ztrátě hydratace pokožky a průniku škodlivin do jejích vnitřních struktur, FOR LIFE & MADAGA, 865 Kč



Hydratační krém AQUAporin ACTIVE s UV ochranou SPF 25+UVA poskytuje intenzivní 24hodinovou hydrataci pro všechny typy suché a dehydratované citlivé pleti, Eucerin 50 ml, 612 Kč



Arganový olej je ideální přírodní závlahou a stimulací pokožky, regeneruje pokožku obličejí, těla i sluncem vysušené vlasy, SynCare, 702 Kč

Trendem v péči o pleť jsou lehké krémy s osvěžující lehkou gelovou texturou. Pleťová hydratační péče Hydra Genius obsahuje extrakt z aloe vera a kyselinu hyaluronovou ve třech variantách pro všechny typy pleti, L'Oréal Paris, 299,90 Kč



Intenzivně hydratující kúra s Hyaluronem 2.0 během deseti dní pleť zpevní, zvladizuje a rozzáří, 10 ampulí, Alcina, 520 Kč

PRAVÉ LETNÍ OSVĚŽENÍ PLETI

V horkých letních dnech vypotíme více jak litr tekutiny a při zvýšené aktivitě kolem 2 litrů. Samozřejmostí je doplnění ztrát zvýšeným příjmem tekutin, nejčastěji vody. Ale obyčejná voda nám nenahradí ztracené minerály, soli, vitaminy a další látky, které s potem z našeho těla odešly. Chytrým řešením jsou ředěné ovocné a zeleninové šťávy, kousky melounů, okurek či jahod k zakousnutí během celého dne. Zkrátka, malé svačinky plné „vody“ vždy po ruce, které nám kromě osvěžení dodají „vypocené“ minerály a vitaminy. A co naše pleť? Jaké osvěžení dáme jí? Je v první linii, slunce se do ní opírá, pot ji dráždí – jak udržet pokožku hydratovanou a svěží?

Slunce vysušuje pleť stejně jako klimatizace. Ažyl klimatizovaných prostor nám sice dá odpočinout od venkovních veder, naši pleti ale dobrou službu neposkytne. Při rychlém střídání teplot dochází k poruchám termoregulace pokožky, která se stává citlivější, dehydratovanou, a dokonce se mohou objevit rozšířené žilky v obličeji. Musíme pleť proto účinně hydratovat, osvěžovat a dodat jí výživné látky a vitaminy. Pomůže osvědčená okurka, zelený čaj a eukalyptus v harmonii s komplexem PHA kyselin, a to v komfortních polštářcích unikátního produktu **SKINRISE BIONIC TONIC od značky Exuviance** - tonika, které je navrženo tak, aby stimulovalo nové buňky na povrchu pokožky a docílilo zářivé pleti.

SKINRISE BIONIC TONIC chrání, vyživuje a osvěžuje pokožku třemi klíčovými složkami v jediném polštářku!

Denní dávka antioxidantních multivitaminů je v přípravku SKINRISE BIONIC TONIC kombinovaná s patentovanou polyhydroxykyselinou PHA/Bionic, která pokožku posiluje a zvyšuje její odolnost proti každodenním okolním vlivům. Zelený čaj a výtažky z okurky pokožku změkčují, zvláčňují a hydratují, zatímco silný komplex PHA ji jemně stimuluje a dodává jí nezaměnitelný mladistvý vzhled. Stačí ráno po vyčištění obličeje použít jeden hladký polštárek SKINRISE BIONIC TONIC a jemně jím masírovat celou tvář. Po vstřebání do pokožky je vhodné nanést denní hydratační krém. Pro domácí použití je v balení SKINRISE BIONIC TONIC obsaženo 36 polštářků. **Čeká vás tedy více jak 5 týdnů bez obav, že by letní počasí ubralo na kráse a zdraví vaší pleti!**

DOKONALÝ ZPŮSOB, JAK ZAČÍT KAŽDÝ DEN!

Exuviance®

PROFESIONÁLNÍ PÉČE PRO SALONY I DOMÁCÍ POUŽITÍ

Vysoce hydratační tonikum v polštářcích.

- Osvěžuje.
- Vyživuje.
- Omlazuje.

Zářivá pleť díky:

- PHA (polyhydroxykyseliny).
- Vitaminům A, C, E.
- Zelenému čaji.
- Směsi okurky a eukalyptu.
- Extraktu z máty peprné.

SKINRISE
BIONIC
TONIC

K objednání u našich partnerských salonů.

www.exuviance.cz

ZPÁTEČNÍ CESTA DO MLÁDÍ

Umazat z obličeje pár let! Komu by se takový návrat v čase nelíbil? Za chvíli se o tom přesvědčíme na vlastní oči: Barbora jako naše modelka a my s fotografem jako očití svědci, že to opravdu funguje.

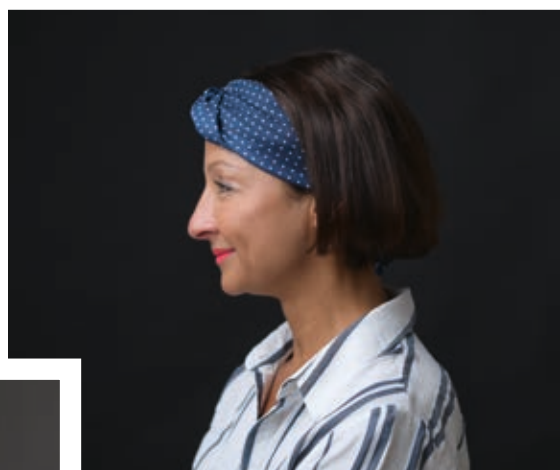
Hana Profousová, Foto: Radek Hensley



PŘED



Barbora před fotofrakčním omlazením



PO



„Když po týdnu zmizel otok a ztratilo se začervenání, byla jsem nadšená z prvních výsledků: moje pleť byla mladistvější, zářivější a pigmentace světlejší. Zkrátka liftingový efekt byl jasně patrný,“ radovala se Barbora.

Tentokrát proměna proběhne v Aether Esthetic and Beauty Institute v Praze. Barboru vítá sama majitelka Aksana Lukanava, MBA, a vysvětluje, že se ocitla v zařízení, které nabízí kompletní nadstandardní služby v oblasti estetické medicíny, dermatologie, kosmetiky a péče o pleť, včetně laserového ošetření. Jsme tady určitě správně. Teď jde ještě o to rozhodnout, jaké ošetření naše čtenářka podstoupí.

„Je mi čtyřicet osm let a právě jsem se stala babičkou, jako babička ale rozhodně nechci vypadat,“ směje se Bára. Můžeme dosvědčit, že tak rozhodně nevypadá. A Elizabeth Adenubiová, M.D., která se jí ujímá, slibuje, že po ošetření bude vypadat ještě lépe.

FOTOFRAKČNÍ OMLAZENÍ

Prvním krokem je focení: fotí nejen fotograf Radek, ale také paní doktorka, aby se v budoucnosti sama mohla přesvědčit o efektu zákroku. Nejdříve se ptá, co Báru nejvíc trápí. „Celý život jsem se opalovala, i když vím, že se to nemá, takže mám všude pigmentové skvrny,“ přiznává se Barbora. „Z toho radost nemám,“ přiznává pro změnu lékařka, „ale dá se s tím něco dělat.“

Po důkladném prozkoumání Bářina obličeje navrhuje celkové fotofrakční omlazení. Zní to trochu moc vědecky, tak se paní doktorka pouští do objasnění: „Jde o ošetření přizpůsobené tak, aby minimalizovalo i časné známky stárnutí. Máme s ním znatelné výsledky při léčení pigmentace, ve zmírnění skvrn od slunce, ve zlepšení struktury a celkového vzhledu kůže. Spočívá ve dvou krocích: fotorejuvenace IPL (Intense Pulsed Light) a resurface frakčním laserem Resur FX. Při fotorejuvenaci odstraníme drobné vrásky, pigmentační skvrny, rozšířené cévky a sladíme reliéf pokožky. Následovat bude resurface, kdy omladíme pokožku zevnitř, vyhladíme hlubší vrásky a zlepšíme kvalitu

pleti. Vyřešíme všechno najednou a nebudeme se zabírat jednotlivými problémy.“

VŠECHNO V JEDNOM PŘÍSTROJI

Teď už je to trochu jasnější, takže doktorka Adenubiová může přikročit k prvnímu kroku. Je jí nanesení znečistlivujícího krému, aby byl zákrok komfortnější, toho se ujímá sestra Eva Šámalová. Zatímco čekáme, až EMLA začne působit, poskytne nám paní doktorka informaci o zařízení Lumenis, což je multifunkční přístroj pro léčbu více než třiceti kožních onemocnění a na depilaci. Stačí jen vyměnit koncovku a řeší se právě potřebný kožní problém. Znamená to, že pro dvě dnes vybraná ošetření se nemusíme s Bárou nikam přemisťovat.

FOTOFRAKČNÍ OŠETŘENÍ MINIMALIZUJE I ČASNÉ ZNÁMKY STÁRNUTÍ.

Ještě je třeba probrat případnou kontraindikaci: pacientka nesmí být opálená, těhotná ani kojit, mít aktivní infekci v obličeji nebo herpes a být krátce po nějaké fotosenzibilizační terapii, to znamená užívání léků, které senzibilizují kůži. A protože Barbora všechny podmínky splňuje, nic už nestojí v cestě zahájení ošetření.

ČEKÁNÍ NA EFEKT

Celý proces začne ošetřením IPL, znamená to, že všichni musí mít ochranné brýle. „Kdo je nemá, ať jde ven,“ žádá doktorka Adenubiová a Báře oznámí, že jí na zkoušku udělá jeden puls, aby viděla, jak bude fotorejuvenace probíhat. Obličej jí ještě před tím sestra natřela vodivým gelem a nabízí jí

míček, aby si ho mohla mačkat. Některým pacientům to prý pomáhá, ale naše čtenářka ho odmítá. Nic nepřijemného nepocítuje. Naopak už se moc těší na slíbený efekt: odstranění pigmentace, následků opalování, srovnání tónu pleti. Tedy přesně na to, co paní doktorka slíbila. Ta její nadšení mírní s tím, že první výsledek uvidí asi až za sedm dní, až zmizí otok a začervenání. „U laserů neexistuje ošetření, které je vidět okamžitě, laserové paprsky posilují tvorbu nového kolagenu, musíme si proto na efekt chvíli počkat, asi tak dva týdny.“

Zhruba po dvaceti minutách je světlem ošetřený celý obličej. Nyní přijde na řadu frakční laser Resur FX, jehož úkolem je stimulovat kolagenová a elastinová vlákna v hlubších vrstvách kůže. To je právě ten klíč k zářivější, mladistvě vypadající pleti.

ČERVENÁ KARKULKA

I druhých dvacet – laserových – minut rychle uteče. Paprsky je ošetřený celý obličej včetně vnitřních koutků očí, jen pohyblivá část víček ne. „Tento frakční erbiový laser je vysoce výkonný, vstupuje do hloubky a zároveň extrémně šetrný, takže toho hodně udělá a zároveň se rychle zahojíte,“ doplňuje dermatoložka.

Bára se ptá, jak vypadá. Nelžeme, když tvrdíme, že jako Červená Karkulka. Ostatně za chvíli se o tom v zrcátku přesvědčí sama. Nakonec dostává rady na doma. Pokud musí druhý den do práce, může se sice nalíčit, spíš ale jen korektorem, lepší by bylo použít jen regenerační krém. Na otok je dobré co nejdříve začít přikládat studené obklady.

Doktorka Adenubiová se pomalu loučí a ještě jednou připomene: nechodit na slunce, nosit klobouček, bránit se před osluněním krémem s vysokým faktorem a nezapomenout, že UV paprsky procházejí i sklem. Bára poslušně kývá, protože ví, že kdyby tyto rady neposlechla, celé ošetření by přišlo vniveč.

www.aetherinstitute.com

Fotofrakční omlazení zařízením Lumenis M22 je určeno k minimalizaci i časných známek stárnutí a vykazuje vynikající výsledky při léčení pigmentace, v boji proti stárnutí, ve zmírnění skvrn od slunce, ve zlepšení struktury a celkového vzhledu kůže.

Všechny tyto výhody poznala Barbora na své kůži.



Elizabeth Adenubiová, M.D., si naši čtenářku před zákrokem také fotí



Sestra Eva Šámalová natírá Barboře obličej znečistlivujícím krémem



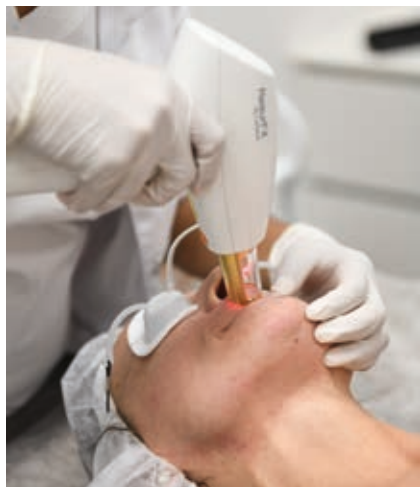
Na oči dostala Bára ochranné krytky, aby jí IPL světlo nepoškodilo zrak



S praktickou koncovkou přístroje Lumenis je možné ošetřit celý obličej



Začíná druhá část ošetření: ke slovu přichází erbiový frakční laser



Trošku nepříjemná, ale velmi důležitá je likvidace vrásek na horním rtu



Také laserové paprsky postupně pokrýly celý obličej



Laserem dermatoložka neošetřuje pohyblivou část víčka, ale vnitřní koutek ano



Nyní se pracuje na zahlazení kruhů pod očima



Fotofrakční omlazení je hotové, Barbora má obličej lehce oteklý a začervenalý



Paní doktorka dává Báře poslední doporučení na péči po zákroku

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

PRODEJ – STRAŠÁK, NEBO POMOCNÍK A NEODMYSLITELNÁ SOUČÁST VAŠEHO BYZNYSU?

Prodej – magické slovo, které prostupuje celým naším životem a veškerou naší komunikací. Téměř si ani neuvědomujeme, že všichni lidé na světě něco prodávají několikrát denně neboli přesvědčují ostatní o věcech, kterým věří.



Radim Anděl,
marketingový poradce

Anemusí to být zdaleka jen nějaký produkt nebo služba, ale prodáváme vždy, když s někým debatujeme, chceme, aby někdo jiný podpořil náš nápad, když si vyřizujeme v bance úvěr, když potřebujeme, aby děti doma něco udělaly, nebo jen budeme chtít, aby si s námi někdo vyšel.

Přesto, když se řekne slovo „prodej“ v souvislosti se službami, může se někomu stáhnout žaludek, něčí mozek zbystří a aktivuje pomyslného strašáka v hlavě nebo u jiného způsobí úplně odmítavý postoj s myšlenkou – jsem přece kosmetička (kadeřnice, pedikérka...), ne nějaká prodavačka.

Ať je to jakkoliv, prodej v salonech krásy je jedno z nejčastěji rozebíraných témat mezi lidmi pracujícími ve službách, v této činnosti je nejvíce rezerv a dělá se v ní nejvíce chyb.

Může to mít více důvodů, které rozebereme, ale kdo pochopil, že prodej není negativní slovo a je pro jeho podnikání nutností, pak je pro něj obrovským pomocníkem. Nejen ve zvyšování tržeb za daleko méně stráveného času v salonu, ale především pro spokojenost klientů a v tom, do jaké míry klienti takového člověka vnímají jako odborníka, potažmo celé jeho podnikání.

Myslím, že velmi podstatný moment, proč v salonech vůbec prodávat, je říct si nebo

připomenout si důvod, **PROČ** to dělat. Důvod, který si často lidé neuvědomují a opomíjejí a který pak prodej staví do úplně jiného světla:

Všichni určitě slibujete svým klientům, že se jim dokonale postaráte o jejich pleť, vlasy nebo nehty, aby byly zdravé, krásné a pěstěné. A že je to také nejdůležitější argument, kterým chcete klienta přesvědčit, aby navštěvoval zrovna váš salon. Pak ale také jistě víte, že jakákoliv salonní péče se na celkovém efektu podílí jen asi 40%, a to znamená, že o zbývajících minimálně 60% celkového efektu rozhoduje jedině domácí péče mezi návštěvami.

Pokud tedy chcete dodržet svůj slib, očekávání klientek a chcete jim pomoci vyřešit jejich potřeby, je v podstatě vaší povinností, abyste je s domácí péčí seznamovali, vysvětlovali ji a doporučovali, protože konečný výsledek bez ní nikdy nebude sto procentní.

Jistě mi dáte také za pravdu, že díky správné kombinaci salonní a domácí péče je efekt na pleti daleko rychlejší a viditelnější. To také znamená, že vám po takové zkušenosti klientka začne bezmezně věřit, že skutečně sestavujete pro ni tu nejvhodnější a nejlepší péči. A navíc, pokud si efektu a změny všimne její okolí nebo rodina, velmi

ráda se pochlubí, do kterého salonu chodí, a ráda vás doporučí.

S čím se provozovatelé salonů potýkají při prodeji nejčastěji a na co je třeba si dát pozor, aby se prodej dařil?

Důvody se dají rozdělit do dvou skupin: **systémové** – jako je třeba nedostatek času na klienta, kdy jich máte tolik, že vlastně nemáte na prodej vůbec prostor, nebo nezvládnuté techniky prodeje a nepochopení jeho principů a důvodů.

Druhá skupina je **osobní**, do které nejčastěji patří:

- Strach z odmítnutí a špatný pocit z myšlenky, že by prodej mohl být nucením výrobků klientovi za každou cenu.
- Terapeut produktům a ošetření dokonale nerozumí, není si jistý, a proto je také raději nenabízí.
- Terapeut neumí produkty a ošetření správně vysvětlit a ukázat, čím vlastně klientovi pomůžou.
- Terapeut produktům buď zcela nevěří, nebo by si je za tu cenu sám nekoupil. A věřte, že takových případů není málo.

Také jste u prodeje ovlivněni různými obavami nebo úplně nevíte, jak se s nimi vypořádat? Jak na to se dozvíte na semináři o prodeji, který pravidelně pořádám a o kterém se více dozvíte na stránkách www.mujuksesnysalon.cz.

MAKE-UP JE HRA

Renata Zelinková patří k prvním vizážistkám u nás. Pracuje především pro módní časopisy a podílí se na natáčení reklam a filmů.

Františka Těšínská, Foto: Robert Tichý a archiv Renaty Zelinkové

Je uměleckou maskérkou a make-up artistkou značky L'Oréal Paris pro Českou republiku. Zeptali jsme se jí, jak vidí práci vizážistů u nás a co se jí za roky úsilí v této oblasti povedlo.

Jak ses k práci vizážistky dostala, měla jsi nějaký vzor?

Před rokem 1989 u nás žádné školy make-upu neexistovaly. Nebyla reklama ani modelingové agentury. Modelky, vyfocené v časopisech, se upravovaly samy. Až když začali přijíždět do Prahy fotografové z ciziny, začaly se otvírat možnosti spolupráce s nimi. Vyměnila jsem profesi kosmetičky a jako samouk jsem se začínala uplatňovat jako vizážistka. Žádné školy make-upu neexistovaly, kariéru jsem začala rozvíjet až se vznikem nových časopisů. Najednou byla příležitost spolupracovat s fotografy a při natáčení reklam. Na úplném začátku jsme byli jen asi čtyři. Mým vzorem byl japonský make-up artist Shu Uemura.

Je ta práce dřina, nebo radost? Co tě nejvíc unaví?

I když se to nemusí zdát, fyzicky je náročná. Taháme těžké pracovní kufry s líčidly a různými pomůckami a například reklamy se točí i více než dvanáct hodin denně. Po pár dnech takové práce odpadne úplně každý. Navíc musíte být stále „ve střehu“ a make-up udržovat na sto procent i v extrémních podmínkách na všemožných lokacích, někdy v horku nebo mrazu. Přesto se pokaždé



Renata Zelinková líčí Aňu Geislerovou

těším, nemohla bych práci tak dlouho dělat, a navíc by se to poznalo na výsledku.

Co všechno musí umět vizážista?

Vyžaduje se určitý umělecký předpoklad, smysl pro detail, rozhodování a také schopnost komunikace a empatie. Mimo citu pro líčení se musí orientovat v módě, sledovat nové trendy a techniky. Respektovat světlo na přehlídkách, při focení a natáčení. Být kreativní. Vystihnout přirozenou krásu. Je to výsledek sledování stylu současného filmu, televize nebo historie umění, knih a podobně.

Dá se tohle řemeslo naučit, nebo musíš mít talent, který se časem rozvíjí?

Řemeslo se naučit dá, ale určitý umělecký předpoklad a talent je nutností. Měli byste neustále vnímat nové trendy, produkty a barevné kombinace. A ty se mění čtyřikrát do roka.

„Tvoříš“ raději tváře celebrit, nebo modelek? Je v tom nějaký rozdíl?

Celebrity mají svou image a já jim můžu navrhnout změnu, nebo se držím jejich stylu.



Důležitá je vzájemná důvěra a domluva. Při způsobení make-upu a účesu podle stylingu a příležitosti a místa, pro kterou se připravuje. S modelkami většinou vytváříme společně s týmem fashion story nebo beauty story, kde se předem domluvíme na stylu práce. Samotná modelka je v tomto případě vybrána už dopředu, aby se do projektu hodila její vizáž. Podobné je to i při natáčení nebo focení reklam.

Líčila jsi i nějakou zahraniční celebritu? Nerozklepaly se ti někdy ruce trémou?

Pracuji s českými i zahraničními modelkami, herečkami, hudebníky a jinými umělci. Trému mám ve chvíli, když se šušká, že je to náročný člověk. Realita je dost často ale jiná. Ruce se mi rozklepat nesmí a naštěstí se mi to nestalo. Náročné jsou přehlídky nebo přímé přenosy, kdy si nemůžete dovolit něco nestihnout.

Co říkáš na „youtuberské“ rady v líčení? Můžou dát něco i tobě?

Samozřejmě. Občas je sleduju. Některé jsou na profesionální úrovni a jiné jsou spíš úsměvné. Ale i tam se dá čerpat know-how.

Obohacují tě slavné tváře k nějaké změně v líčení? Nebo spíš ty je?

Změny ve stylu líčení probíhají neustále a inspirují mě. Zahraniční celebrity jsou inspirací. Je tolik možností, jak může vypadat nude či kouřový make-up nebo jak nalíčit linku. Jestli inspiroji někoho já svou prací, to nevím, ale už se mi párkrát stalo, že jsem dostala jako předlohu k líčení fotku s tím, co jsem vytvořila.

Když líčíš „módu“ do časopisu, inspiřeš se spíš barvami oděvů, nebo stylem?

Jde o spolupráci celého týmu. Domluvíme se dopředu. Je to proces a někdy se i několikrát změní. Make-up nemusí fungovat dobře se světem, tak se buď přidá, nebo zjemní. Někdy stačí zvýraznit rty, jindy funguje jemný neviditelný make-up. Je to hra. Make-up, vlasy, oblečení, modelka nebo model a prostředí. Ve studiu nebo na lokaci, to vše na vás nějak působí a přenáší se do realizace.

Jsou módní přehlídky pro vizážisty výzva?

Každá módní přehlídka je především velká událost pro návrháře, který prezentuje své modely. My dotváříme jeho vizi. Na pře-



Vizážistka Renata Zelinková

hlídce neexistuje retuš, a proto je velmi důležité světlo. To může přehlídce pomoci, nebo ji ochudit o atmosféru.

Jak ovlivňuje výsledek tvé práce fotograf, vybíráš si ho?

Fotograf ovlivňuje mou práci výrazně. Pokud se fotí beauty, pak je důležité, aby bylo krásné světlo. Postprodukční retuš, práce na fotografii je už nedílnou součástí fotek, ale nesmí být násilná. My vizážisté si potrpíme na takzvané krásnou pleťovku. Já fotografa vybírám výjimečně. Většinou je to práce produkce, která sestavuje celý tým.

Co všechno musí umět vizážista, aby uspěl u nás a ve světě?

Vizážista, který je úspěšný u nás, má stejnou možnost i v cizině. Vidím sama, že už se smazaly rozdíly mezi naší a světovou úrovní práce. Máme přístup ke stejným produktům i informacím a také šikovné lidi. I to je důvod, proč k nám jezdí cizí štáby natáčet filmy a reklamy. Pravda je ale i to, že máme nižší honoráře než ve světě. A i my vyjždíme příležitostně pracovat do zahraničí.

Máš nějaký skvělý trik, na který jsi pyšná?

Ráda vytvářím dojem nenalíčené tváře. Pomocí malého množství těch správných produktů a odstínů make-upu a rozjasňovačů docílíte rozjasnění pleti, aniž by bylo vidět, že jste nalíčená.

Co doporučíš, abychom vypadaly svěže i po neprospané noci?

Základ je odličit se a dát pleti „napít“ pomocí obličejové mlhy. Pak zkuste pláténkovou masku. Uvidíte, že se vaše rysy začnou probouzet. Zregenerujte pleť sérem a krémem a nechte vsřebat. Naneste lehký BB krém a do tváří a rtů vklepejte trochu masné růžové barvy nebo použijte bronzer. Pod oči dejte rozjasňující tekutý korektor. Nechte pleť zářit a pudr použijte jen v nutném případě na střed obličeje. Pokud jsou vaše oči unavené, odlákejte pozornost na horní linku a výrazné řasy. Vyvarujte se smutných barev očních stínů, raději zkuste pastelové odstíny.

**VIZÁŽISTA,
KTERÝ JE ÚSPĚŠNÝ
U NÁS, MÁ STEJNOU
MOŽNOST
I V CIZINĚ.
PRAVDA JE ALE,
ŽE MÁME
NIŽŠÍ HONORÁŘE
NEŽ VE SVĚTĚ.**

NENECHTE SI UKRÁST ÚSMĚV

Hodně lidí je veselých, a stejně se nesmějí. Bojí se totiž ukázat zuby. Proč? Možná se bojí zubaře nebo problémy s chrupem podceňují. Asi je zbytečné dodávat, že je to chyba.

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock



I když návštěva ordinace nebude nikdy patřit k zážitkům, které bychom všichni s nadšením vyhledávali, jistě je, že moderní stomatologie má stále méně společného s kdysi tak často zdůrazňovaným velmi nepříjemným pobytem na zubařském křesle, doprovázeným bolestí a stresem. Odkládat pravidelné prohlídky se rozhodně nevyplácí. Můžou předejít mnoha problémům, a když už se ukáže, že se nám s chrupem

děje něco nežádoucího, péče stomatologa může být daleko snesitelnější a efektivnější, než si myslíme.

SMÍCH PRODLUŽUJE ŽIVOT...

... ale hezčí je s dokonalým chrupem. Křivé a nepěkně zabarvené zuby, kazy, citlivé krčky, velké mezery na viditelných místech. Seznam potíží, které na první pohled kazí

pěkný vzhled zubů, je velmi dlouhý. A s věkem se bohužel prodlužuje. Naštěstí se ale současně stále zlepšuje i efektivita stomatologických zákroků – i běžné ošetření v ordinacích probíhá jinak než před pár lety. I ty nejnepříjemnější úkony může lékař pomocí nových přístrojů, počítačové techniky a moderních postupů udělat daleko šetrněji: nejen k naší nervové soustavě, ale zejména k chrupu. Projděte si s námi možnosti, které jsou k dispozici.

Vrtání

Zubního kazu se bez odstranění napadených částí žádný zub nezbaví. Nepříjemnost vrtání se dá už běžně potlačit znečítlivující injekcí, nebojte se o ni lékaře požádat. Do ordinací ale přichází i nová technika, např. bezbolestné vrtání laserem. Mechanická síla vrtačky způsobuje zahřívání a vibrace (a vedle toho ten zvuk!), což vše vnímáme jako velmi nepříjemné a bolestivé. Použití laseru je proto nejvhodnější pro oblasti mimořádně citlivé (zubní krčky, hluboké kazy). Vyhýbat se zubnímu ošetření ze strachu z bolesti je hloupost, která se dřív nebo později rozhodně vymstí.

Plomby

Nejrozšířenějším typem plomby u nás je amalgám, tedy směs stříbra a rtuti, která vyplní vyvrtaný otvor v zubu. Dnes se od jeho použití už ustupuje a v nepříliš vzdálené budoucnosti se pravděpodobně používat prakticky nebudou. Nejsou sice příliš krásné, ale umí být velmi trvanlivé.

Odvrtaný materiál je ale každopádně potřeba něčím nahradit – nově se místo amalgámu používají kompozitní pryskyřice, keramické plomby nebo celokeramika. K pacientům jsou „esteticky vlídnější“. Barevně splývají s chrupem, opraveného kazu si nikdo nevšimne. Kompozitní výplně nejsou vodivé, dobře se uchytí, nepotřebují být umístěny hluboko, a tak při jejich aplikaci není nutné zasahovat vrtačkou do zdravé zubní tkáně. Zhotovení je ale náročnější a výplně vyžadují důkladnou hygienu ústní dutiny. Krása něco stojí, kompozitní výplně jsou poměrně drahé.

Keramické fazety

Zuby s léty nemládnou a projevuje se to na jejich vzhledu. To je konstatování, které mnohé pacienty a zejména pacientky v zubní ordinaci tak trochu zaskočí. Povrch zubů se postupně narušuje a vzhledově stále víc trpí. Objevují se i v mládí podceněné nedostatky – zvětšené mezery, nápadnější je i každá nepravidelnost chrupu a tvarové vady.

Pro úpravu na přední ploše zubu se dají využít estetické fazety. Představit si je můžeme

tak trochu jako gelové nehty. Tenké plátky z kompozitního materiálu nebo sklokeramiky překryjí přední plošku zubu a vizuálně můžou změnit jeho tvar i barvu. Působí

DÍKY MODERNÍM POSTUPŮM SE EFEKTIVITA STOMATOLOGICKÝCH ZÁKROKŮ STÁLE ZLEPŠUJE.

přírozeně a nemění ani po delší době svoji barvu. Před ošetřením se zuby nemusí brousit. Vydrží pět až deset let.

Estetické fazety se můžou využívat i na zakrytí nepříliš pěkných mezer mezi zuby. Aplikace není náročná a probíhá v lokální anestezii. Každá fazeta se připevňuje k přední straně zubu „adhezivním systémem“, což zaručí takřka nemožné odlomení.

Bělení zubů

Bělostný chrup patří k samozřejmým atributům krásy, většina lidí ale zuby bílé barvy rozhodně nemá. Máme různou barvu očí, pleti nebo vlasů, proč by to se zuby mělo

být jinak? Nejčastěji bývají zažloutlé, ale i našedlé nebo skvrnité. Je to dáno silou vrstvy skloviny, ale i zuboviny. Čím průsvitnější je sklovina, tím jsou zuby zažloutlejší. Nejsvětlejší bývá zub v oblasti řezací hrany, protože je tu přirozeně silnější vrstva skloviny, která se směrem dolů ztenčuje. U krčku je její tloušťka minimální, proto tam bývají zuby tmavší, nažloutlejší. Barvu skloviny ale ovlivní i kouření a konzumace barevných potravin (kávy, červeného vína).

Existuje obrovské množství metod bělení chrupu, mají ale jedno společné – použití různě koncentrovaného peroxidového gelu. Barva zubů se dá změnit několika postupy, od „domácího“ bělení po světelné a laserové bělení. Ne u všech zubů je ale bělení snadné a také vhodné. Rozhodně složitější je vybělit zuby se skvrnami (fluoróza, tzv. tetracyklinové zuby apod.) a zuby s citlivými krčky. Bělení zubů v ordinaci stomatologa spočívá v kontrolované aplikaci intenzivně bělicí látky na zuby. Tato látka proniká do povrchu zubu a chemicky reaguje s usazenými pigmenty, rozkládá je. To vede k odbarvení – tedy zesvětlení zubu.

Domácí bělení má mnoho úskalí. Problémem může být koncentrace bělicího média, bělicí pasty na zuby jej obsahují méně než speciální soupravy k bělení. Použití bělicího gelu může nesprávnou aplikací podráždit

VÝSLEDKY SOUTĚŽE



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

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

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ:
Neostrata

VÝHERCI:
1. Hana Nejedlá
2. Simona Volfová
3. Tetiana Lytvyn

Exuviance
PROFESIONÁLNÍ PÉČE PRO KOSMETICKÉ SALONY



dásně a obnažené krčky zubů. Zuby jsou pak citlivější na horké či studené.

Implantáty

Moderní náhrada chybějícího zubu, bez nutnosti brousit ty okolní (jako při nasazení můstku) je stále oblíbenější napříč generacemi. Aplikace je také daleko dostupnější a umožňuje rekonstruovat úsměv tak, jak by to ještě před pár lety nebylo možné. Problémem už nebývá ani nedostatek kosti na čelisti v daném místě. V takovém případě je možné provést tzv. augmentaci, kdy se zavede materiál podporující novotvorbu kosti. Životnost implantátu není prakticky ničím omezena, ale není absolutní. Hodně záleží na péči, kterou „třetí“ zuby dostanou. Nedokonalá zubní hygiena může vést ke vzniku zánětu, dokonce i k odhojení implantátu, tedy jeho uvolnění z kosti. Naštěstí k tomu dochází poměrně zřídka.

Implantáty je možné použít i jako pomůcky

pro ukotvení úplné zubní protézy pomocí „patentek“. Nutnost nahradit zuby protézou se tak sice neodstraní, ale výsledek působí přirozeněji a samozřejmě je i pohodlnější pro svého majitele.

Dentální hygiena

Dnes již nezbytná součást moderní péče o chrup. Profesionální čištění zubů zahrnuje nejen odstranění zubního kamene, pigmentů nebo mechanické vybělení pískováním. Hygienistka poradí, jak o zuby kvalitně pečovat, aby se dalo dlouhodobě předejít problémům, jako je parodontitida (ta mimochodem není podle stomatologů geneticky vrozená, ale ovlivněná špatnou technikou čištění zubů, v některých rodinách předávanou z generace na generaci), usnadní orientaci v pomůckách pro čištění. (Nezdá se to, ale výběr zubního kartáčku je pro mnoho lidí stále velký oříšek a vybírají si ty nevhodné).

Rovnátko

Kdo by chtěl mít křivé zuby? Největší zájem o narovnání ne vždy pravidelně rostoucích zubů bývá v pubertě a těsně po ní. Ovšem do ordinací ortodontistů přicházejí i dospělí pacienti, kteří v mládí něco zanedbali a nyní to chtějí dohnat. A proč ne? Možnosti určí odborník na základě vyšetření, většinou existuje i několik variant, které se od sebe liší jak délkou léčby a razantností zákroku, tak samozřejmě i cenou.

Moderní trendy používají nejen viditelná a nesnímatelná rovnátka z drátků a zámečků, ale i další „vychytávky“, které jsou prakticky neviditelné, protože se upevní na zuby zezadu. Metody digitální ortodoncie pracují stále častěji i s chrupem nascanovaným a rovnaným v počítači. Přímo na míru se postupně vytváří řada snímatelných speciálních průhledných fólií na zuby, které se v kratších časových intervalech vyměňují a postavení zubů postupně tvarují podle požadovaného cíle (například systémem Invisalign).

NEVĚŘTE VŠEMU, CO SE ŘÍKÁ. I KDYŽ...

● **Ne.** Kdysi dávno se tvrdilo, že navečer stačí sníst jablko a zuby se tím vyčistí samy. To je samozřejmě mýtus. Jablko se může podílet na mechanickém odstranění plaku, ale obsahuje kyseliny, které mění sliny a ve finále napadají zubní sklovinu. Ovočné kyseliny jsou základní živnou půdou pro bakterie kazů.

● **Ano.** Máta má příznivé účinky pro čistší dech díky obsahu mentolu, který vyvolává pocit chladu, znecitlivuje a napomáhá hojit dásně. Pro osvěžení dechu a zklidnění ústní sliznice pomáhá neslazený mátový čaj nebo pár lístků máty jednoduše rozžvýkat.

● **Ne.** Zubní kartáček musí zuby čistit intenzivně a razantně. Tak to nedělejte. Horizontální intenzivní dření může poškodit krčky i sklovinu. Kartáček má být měkký a jeho pohyb krouživý.

● **Ano.** Elektrický kartáček dokáže zuby vyčistit jemně, ale důkladně i v mezizubních prostorách. Není to však pomůcka, bez které se prostě neobejdeme, jak tvrdí reklamy.

ROZJASNĚTE ČELO!

S přibývajícím věkem se objevují na našem čele vrásky, které nám zbytečně dodávají zamračený nebo smutný výraz. Někdy nás trápí i v nižším věku v důsledku výrazné mimiky. Jak se jich zbavit nakrátko nebo raději navždy?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Nejviditelnější bývá vráska uprostřed čela – mračivka (glabella). Nachází se v oblasti ohraničené kořenem nosu a okrajem nad očnícového oblouku. Od kořene nosu směrem k okraji očnice a na čelní kost se upínají vějířky plošných mimických svalů. S jejich pohyby se automaticky pohybuje kůže, takže se tu tvoří vrásky.

JAK SE ZBAVIT MRAČIVKY

Odstranit ji lze trojím způsobem. Nejčastější volbou bývá aplikace Botoxu nebo Dysportu do svalové tkáně. Botulotoxin (v tomto množství zcela neškodný) způsobí dočasné znehybnění mimických svalů a přirozenou pružnost kůže se vrásky do značné míry spontánně vyrovnají. Efekt se udrží kolem šesti měsíců, při opakovaných injekcích se interval působení látky poněkud prodlužuje.

Další možností jsou injekční výplně (nejčastěji kyselina hyaluronová); v tomto případě účinek podle použitého výplňového materiálu vydrží mezi šesti měsíci až dvěma roky.

CHIRURGICKÉ ŘEŠENÍ

Napořád nás mračivky zbaví chirurgická operace. Probíhá v krátké celkové narkóze, někdy i v lokální anestezii. Plastický chirurg vede řez v délce asi dva centimetry

ve vlasech uprostřed čela, kde vypreparuje tunýlek až do oblasti glabelly a kořene nosu. Mezi obočím přeruší svalová vlákna mimických svalů a tím je definitivně vyřadí z funkce.

Výsledná jizva se nachází ve vlasech a není vidět. Jednodenní hospitalizace je nutná po cel-

kové anestezii, jinak je možné po zákroku ihned odejít. Hojení trvá asi 10 až 14 dnů.

Tuto operaci lze podstoupit i v mladším věku, než se mimické vrásky na čele vůbec objeví a kdy je elasticita kůže velmi dobrá. Většinou k ní ale dochází v rámci liftingu celého obličeje.



PROČ LESK NA RTY NA PLÁŽ?

Plážová taška se správným obsahem je předpokladem pohodově stráveného dne u moře. Co do ní, milé dámy, běžně dáváme? Časopis, knížku, plážové pareo, sluneční brýle, nafukovací matraci a spoustu hraček pro děti, osušky, kapesníčky... a určitě opalovací mléko nebo emulzi. Ale zkusily jste někdy přibalit i lesk na rty? Ano, myslím opravdu lesk, nikoli balzám. Zbytečnost, rozmařilost? Vůbec ne. Existují lesky, které rty pouze nezvýrazní, ale svým složením o rty především pečují. Rty v létě trpí stejně jako naše kůže působením intenzivního záření a je třeba je chránit. Používáte svůj „opalovák“ i na rty? Určitě ne, protože víte, že přípravky na tělo nejsou požitelné, a proto na rty nepatří.

Jak ale dobře vybrat? Správný lesk by měl především o rty pečovat a chránit je. Jedněmi z nejšetrnějších pomocníků pro výživu, hebkost a optimální hydrataci rtů jsou ušlechtilé oleje jako např. ricinový olej nebo skvalen nebo dokonce speciální polymery. Mezi tyto polymery řadíme Dimer Dilinoleyl/Dimethylcarbonate Copolymer nebo Dimer Distearyltricarboxylate. (Omlouvám se za trochu chemie, ale není polymer jako polymer...) Unikátnost těchto konkrétních polymerů

spočívá v tom, že obsahují tělu známé mastné kyseliny ve formě esteru, jsou tak pro tělo mnohem přirozenější než jiné složky lesků na rty běžně používané jinými výrobci jako například lanolin nebo dokonce minerální oleje, které rozhodně do produktů pečujících o rty či tělo nepatří. Zmíněné polymery navíc rty vyhlazují, zvlhčují a zajišťují lehkou voděodolnost.

Další důležitou vlastností lesků musí být ochrana proti slunci. Zkuste najít takový, který obsahuje přírodní vitamin E, který je 8x účinnější než jeho syntetizovaná podoba. Přírodní vitamin E v leskách na rty zajistí přirozenou ochranu ve výši SPF 3 bez použití UV filtrů. Bonusem je, že působí antioxidačně, a tedy dokáže připravit i konzervovat bez nutnosti použití dalších chemických konzervantů. Ty jsou nejčastějšími spouštěči alergických reakcí, a proto by opět v produktech na rty určitě být neměly.

Chcete lesk na rty BEZ minerálních olejů, BEZ chemických konzervantů a BEZ živočišných látek, ale naopak S PŘÍRODNÍM VITAMINEM E a s tělu vlastními látkami? Vyzkoušejte lesky na rty řady DR.BAUMANN MakeUP, které Dr. Thomas Baumann připravil s maximální pečlivostí použitím co nejšetrnějších látek pro lidskou pokožku.

TIP NA LÍČENÍ V HORKÝCH LETNÍCH DNECH

Stejně jako naše tělo potřebuje více vody, tak naše pleť v létě potřebuje více hydratace a odlehčenou péči. Po celodenním slunění je třeba pleť důkladně vyčistit pomocí Čisticího gelu nebo mléka a dočistit Pleťovou vodou. Následně použít odlehčenou variantu produktu s liposomy (např. Liposome Multi Active Essential nebo Light), které hydratují až do nehlubších vrstev epidermu. Pokud chodíme přes den nenalíčené, pak večer určitě výraz svému obličejí dodat chceme. K leskům na rty tedy přibalte minimalistický balíček pro dokonale přirozený vzhled v pár tazích. Přípravky minerální dekorativní kosmetiky DR.BAUMANN MakeUP představují šetrně působící produkty, obzvlášť v létě, kdy se pleť více mastí. Pokud to jen trochu jde, vynechejte aplikaci make-upu a nechte svou pleť odpočívat. Místo toho naneste Sypký pudr odstín Gold-bronze, který svými zlatavými odlesky dodá kouzlo vaší opálené pleti a zároveň působí proti mastnému lesku. Naneste ho na lícní kosti, dekolt a případně odhalená ramena. Oči zvýrazněte řasenkou a celkový přirozený vzhled dokončete nanesením výraznější rtěnky, kterou na závěr přetřete bezbarvým leskem.

5 minut, 4 produkty, 1 dokonalý vzhled.

www.dr-baumann.cz

DR. BAUMANN®

..BUĎ CHIC NA PLÁŽI..



lesky na rty

minimalistický **make-up balíček** na dovolenou



www.dr-baumann.cz

RADY PRO KRÁSKY NA CESTÁCH

Léto běží naplno a s ním je tady vytoužený čas dovolených. Poradíme vám, co si vzít s sebou, aby cestování bylo příjemné, neutrpěl ženský šarm, ale zároveň jste nepřetížila kosmetikou kufr.

Františka Těšínská, Foto: archiv firem

Cestování milujete, ale jakmile dojde na balení zavazadla a výběr kosmetiky, jste na rozpacích? Co nezapomenout, když jedete k moři, vyrážíte na túru do hor nebo se chystáte objevovat krásy evropských měst? Chcete zářit na letní párty? Poradíme vám, jak si vychutnat zážitky z dovolené a přitom neošidit péči o sebe.

NEŽ ODLETÍTE

Pokud je před vámi dlouhý let, nenechávejte přípravu příručního zavazadla na poslední chvíli. Využijte toho, že v drogeriích, parfumeriích i v lékárnách koupíte všechny nutné kosmetické pomocníky v cestovním balení. Pamatujte ale na to, na jak dlouho je budete potřebovat, zda s nimi vystačíte.

Důležité je znát pravidla leteckých společností, jak těžké zavazadlo můžete mít bez placení za nadváhu. A také nezapomeňte, že tekutiny, aerosoly a gely můžete přepravovat jen v nádobách maximálně o objemu 100 mililitrů. Uložené musejí být v průhledném plastovém sáčku o celkovém objemu nejvýš 1 litr, který lze opakovaně uzavřít. Než projdete bezpečnostní kontrolou, musíte vše vyn-

dat a nechat zkontrolovat. Pokud sáčky nemáte doma, můžete je dostat na letišti zdarma.

JAK BÝT KRÁSNÁ NA PALUBĚ (I POTÉ)

Klimatizovaný vzduch v letadle je suchý, což poznáte už během chvilky. Po deseti minutách pleť ztrácí vodu. Napne se a krátce po vzletu se můžete cítit nepříjemně. Tento jev znají dobře letušky. Pokud nechtějí vypadat jako scvrklé jablíčko, musejí hledět na důkladnou hydrataci. Dobré je na to nezapomenout, než nastoupíte do letadla. Dopřejte pleti výživu krémem s esenciálním olejem (např. jojobový), glycerinem a hyaluronovým gelem. Tenká vrstva zajistí ochrannou bariéru pleti a zamezí vysušování, a co víc, následnému zcitlivění, což je právě příznakem dehydratované pleti. Nejlepším pomocníkem pro retušování tmavých kruhů po mnohahodinovém letu bude projasňující korektor kolem očí. Po vystoupení z letadla nikdo nepozná, že jste se dostatečně nevyspali. Do kabelky si přibalte malý sprej s osvěžující termální vodou nebo s aloe. Na palubě se osvěžíte a zároveň zabráníte roztečení make-upu. Výhodou je, že zklidní podráždění a začervenání, které způsobuje suchý vzduch.

Cica Cream je všestranný pomocník na oslabené a citlivé oblasti tváře, těla a rukou. Brání úniku vlhkosti z pleti, využijete ho i na dovolené, na eventuální drobné odřeniny nebo popáleniny, Mixa, 159 Kč



Pečující make-up v houbičce Hyaluron Cellular Filler obsahuje kyselinu hyaluronovou a barevnými pigmenty hydratuje až na 24 hodin. Pigmenty se postarají o krásný povrch pleti, Nivea, 550 Kč

Tip K & W: Modelky, které často cestují letadlem, našly skvělou fintu. Než nastoupí, rozeřou si namísto krému na obličej tenkou vrstvu gelové hydratační masky. Účinně zadrží vodu v pleti v průběhu dlouhého cestování.



AŽ VYRAZÍTE DO HOR

Jestli povalování u vody není nic pro vás a raději se touláte nebo jezdíte na kole po kopcích Tater, Krkonoš či Alp, nezapomeňte především přibalit malou tubičku s ochranným faktorem s tou nejvyšší ochranou. Ve vysokých nadmořských výškách jste ve větším ohrožení spálenin než u vody. Do kapsy se vám vejde tyčinka s SPF 50+ a tou potírejte průběžně všechno to, co trčí do prostoru, nos, uši i bradu.

Ochranná tyčinka citlivých partií a rtů Capital Soleil s nejvyšším filtrem proti slunečnímu záření nabízí pomoc proti spáleninám, Vichy, 429 Kč



CESTOU ZA PAMÁTKAMI

Prodloužené víkendy a slunečné počasí lákají k prozkoumávání měst, obdivování architektury, ochutnávání dobrého jídla u nás i v zahraničí. Chcete si to báječně užít a vypadat skvěle pro snímky na Instagram? Co když se ale celodenním touláním ve vedrech rozpustí make-up, drobečky z řasenky popadají kolem očí a zmizí rtěnka? Tohle nám může dokonale pokazit náladu. Navíc sluneční záření spaluje i v ulicích města, největší dávku UV záření může dostat nos, ramena nebo dekolt v šatech. Z únavy pleť vypadá povadle, růžence v tvářích nejsou už znakem zdraví, ale podráždění. Zrovna hezký pohled na nás není? Co udělat? Braňte se!

Vsaďte na antioxidanty a vitaminy v kosmetice, ty budou spolehlivě spolupracovat s pleťovými buňkami. Rychlou a spolehlivou vzpruhou jsou látkové pleťové masky, které jsou napuštěné výtažky z granátového jablka, nezaberou místo v kufříku a pro vás budou spásou. Neutralizují volné radikály, které se v městech vyskytují ve větší míře kvůli znečištěnému ovzduší. Brání vzniku nových vrásek a umožňují návrat vláčnosti kůže na dlouhou dobu. Vitaminy a antioxidanty si dopřejte v jídle, v salátech a ovoci. Takzvanou kápezetku, tedy záchrannou vý-

bavu na letní cesty, koupíte i v malé taštičce v lékárnách, podívejte se po ní. I tam by neměl vedle odličovače a hydratačního krému chybět přípravek s ochranným filtrem, například sprej SPF 30+.

Mějte po ruce, v kabelce, v autě, ale i v koupelně ubrousky s koloidním stříbrem N-Medical Royal Wipes, které má přirozené dezinfekční účinky. Pomůžou při ošetření pleti, léčení akné i oparů, ale můžete je použít i pro intimní hygienu, jsou účinné také proti plísním, parazitům, virům a kvasinkám, Silver Care, 550 Kč



Malý pomocník s velkým účinkem – roll-on proti nevolnosti při cestování – směs 9 esenciálních olejů, které potlačují nepříjemné pocity spojené s cestováním (autem, letadlem, lodí). Nanášejte je na vnitřní strany zápěstí, spánky a krk, podél žil. Pak si o sebe chvilku třete vnitřní strany zápěstí a vdechněte vůni. Používejte půl hodiny, čtvrt hodiny a těsně před začátkem cesty, Puresentiel, 259 Kč

Lesk na pleť, zvlášť v horkých dnech, budete mít pod kontrolou s matujícími papírky Matt Control, Dermacol, 100 ks za 99 Kč



PÁRTY NA CESTÁCH

Festivaly, večerní párty u moře, divadelní nebo hudební večery jsou v létě vzpruhou pro duši. Jak se nalíčit? Podle vizážistů by neměla chybět speciální báze pod make-up a gelové složení líčidel, například očních stínů, které vydrží zátěž večera v bezvadném stavu. Řasenku zvolte voděodolnou a k ní speciální olejový odličovač, abyste svou chloubu následně nepolámaly. Skvělou pomůckou je fixační sprej, s ním make-up bude vypadat stále dokonale. Sprej má zmatňující efekt a může být použit na každý typ pleti.

Řasenka Unlimited mascara waterproof dotvoří řasy vytočené do velkého oblouku a do délky kartáčkem umístěným na pohyblivém kloubu. Barvu odstraníte teplou vodou a jemným mechanickým pohybem, nebudete potřebovat speciální odličovač, L'Oréal, 360 Kč



Nebojte se třpytu na očích s barevnými tužkami Glide – On Eye Pencil, na výběr je široká škála barev s vitamínem E a jojobovým olejem, Urban Decay, 620 Kč



Fixační sprej All Nighter Lasting Make-up setting spray má 100% přírodní složení s tropickou vůní, tóny ananasu, kokosu a mořského vánku, Urban Decay 30 ml, 400 Kč

NEDĚLEJTE SE ZBYTEČNĚ STARŠÍ!

Máme zaběhnutou kosmetickou péči, jsme s ní spokojené – proč bychom něco měnily? Co když ale ne všechno děláme dobře? Přečtěte si, co radí odbornice, třeba zjistíte, že své pleti a tím i svému vzhledu nechtěně škodíte.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



Každá z nás touží po dokonalé pleti. Přitom se často chováme tak, že jí škodíme. Jakých chyb se vyvarovat a co udělat pro to, aby byla krásná

a zářila zdravím? V tomto a příštím čísle si přečtete rady kosmetiček.

Nemám na péči čas

Nejčastější chybou, kterou české ženy dělají, je to, že si na péči o svou pleť neudě-

lají čas. „Přestože ráno spěcháme, měly bychom si vždy udělat čas alespoň na dva kroky, a to čištění pleti – ideálně mycí emulzí – a následně použití krému odpovídajícího našemu typu pleti. Večer je pak nezbytné pečlivě odličit především řasy odličovačem

očí, na očištění make-upu lze opět použít mycí emulze, nejlépe s AHA kyselinami, a dopřát si důkladnější péči včetně například boosterů a očních krémů," doporučuje kosmetička Soňa Kabičková.

Špatně pleť čistíme

Časté oplachování pleti. To je další chyba, které se dopouštíme, a to zejména s přibývajícím věkem. „Čím jsou ženy starší, tím méně se líčí, ale mají tendenci si přes den oplachovat obličej vodou. Jenže časté oplachování pleť dráždí. Proto je ideální čistit ji ráno a večer vlažnou, nikoliv horkou nebo studenou vodou. Stejně důležitý je dotek vždy čistýma rukama a jemné utření ručníkem určeným na pleť obličej, tedy žádné silné drhnutí," varuje Martina Košťálová.

K odlišení stačí cokoliv na tamponku

Kosmetičky upozorňují na to, že micelární a pleťové odličovací vody a mléka, které se nanášejí na tamponky, nejsou čistidla hloubková, ale pouze povrchová. Proto doporučují použít k čištění ideálně mycí emulze s AHA kyselinami, které spolehlivě rozpustí všechny nečistoty, jež se na pleti zachytí. Jedná se o hloubkové čištění, díky němuž potom krém či jakýkoliv další přípravek snadno pronikne do pleti a dokáže se dostat i do hlubších vrstev.

Nepoužívám make-up, tak proč pleť čistit?

Mnohé ženy si myslí, že když se nelíčí a nepoužívají make-up, nemusí si pleť před spaním nijak čistit, že stačí, když si obličej pouze omyjí vodou. Ale to je velká chyba. Protože i na nenalíčené pokožce se přes den usazuje prach, nečistoty a sama také produkuje maz. To všechno je třeba odstranit.

Jakýkoliv krém je dobrý

Další problém, s nímž se kosmetičky u českých žen setkávají, je to, že volí krém nevhodný pro svou pleť. Rozhodně doporučují poradit se o jeho výběru s profesionálem. „Každá žena by se měla snažit o to mít na prvním místě zdravou pleť. Často se

stává, že ženy, které například trpí dermatidou, mají rozšířené žilky, akné nebo dehydrovanou pleť. Místo toho, aby se nejprve věnovaly řešení těchto problémů, mají doma anti-age péči. Na prvním místě je ale zdraví pokožky," připomíná Soňa Kabičková.

Nechci za péči o pleť moc utrácet

Na ústupu naštestí už je to, že ženy nechtějí do kvalitní péče investovat. Raději si kupují odličovací přípravky nebo krémy v akci

ČASTÉ OPLACHOVÁNÍ PLETI ŠKODÍ.

a nehledí na stav a potřeby pleti. Je to velká škoda, protože každodenní domácí péče je velmi důležitá a pokud se propojí s pravidelnou péčí v kosmetickém salonu, dosáhne se postupně viditelných výsledků.

Nechodíme pravidelně na kosmetiku

Není nad odbornou péčí, kterou by si ženy měly dopřát každý měsíc. Naše pleť totiž dostane v kosmetickém salonu mnohem intenzivnější péči, než jí můžeme poskytnout doma. Kosmetička má k dispozici profesionální, vysoce účinné přípravky, které ale vyžadují odborné zacházení, a proto se běžně neprodávají. Právě vyškolené odbornice jsou navíc schopné identifikovat aktuální změny vaší pleti – v souvislosti se změnou počasí, stresem, nemocemi, hormonálními změnami apod. – a následně doporučit změnu kosmetických přípravků tak, aby vám co nejvíce vyhovovaly.

Střídání značek je pro pleť dobré

Nevhodné je podle odbornic také časté střídání přípravků od různých značek, které způsobí v pokožce „zmatek“ a kýžený efekt se pak nedostaví. Mnohem lepší je vybrat si kvalitní kosmetiku jedné řady, aby se účinky jednotlivých přípravků mohly doplňovat.

Jeden krém mi stačí na celý rok

Rozhodně nestačí! A to nemluvíme jen o jeho množství, ale především o typu. „V létě jsou vhodnější lehčí krémy s patřičným UV faktorem. Sluníčko narušuje kolagen a elastan, takže pleť musíme chránit a předcházet jejímu předčasnému stárnutí. Popravdě, krém s faktorem je vhodné používat celoročně, protože i když je pod mrakem, působí UVA a UVB záření. Na podzim i na jaře je dobré dopřát si kosmetickou kúru i velké odborné ošetření v salonu, zkrátka intenzivnější péči, aby se nastartovala regenerace pleti. V zimě – v případě, že trávíte hodně času venku – je dobré používat výživnější krémy, které zajistí, že vaše pleť bude chráněná před mrazem i větrem. Pokud ale trávíte více času v kanceláři, je vhodné používat hydratační boostery a krémy," doporučuje Denisa Jasinská.

Pleť nedostatečně chráníme před sluncem

Mnoho žen si ještě nezvyklo pravidelně používat denní krémy se SPF minimálně 30, které chrání pokožku před škodlivým UVA a UVB zářením. Tyto paprsky totiž doslova zabíjejí kolagenová a elastinová vlákna, která jsou tak důležitá pro zdravý a mladistvý vzhled pleti. Nic proto nezkazíme, pokud si zvykneme používat je po celý rok.

Podceňujeme důkladné odlišení

Často zapomínáme na důkladné večerní odlišení. Pleť totiž potřebuje vyčistit, a to i v případě, když není nalíčená, protože přes den se na ní usazuje prach a nečistoty a sama také produkuje maz. „Na důkladné očištění pleti ideálně poslouží mycí emulze, nejlépe s AHA kyselinami," doporučuje kosmetička Nikol Barová. „Spolehlivě rozpustí všechny nečistoty, navíc působí hloubkově. Dokáže odstranit z pleti zrohovatělé kožní buňky a zvýší tak účinky následné péče v podobě krémů či sér." A pleťovou vodou nebo mycí emulzí bychom pokožku měly očistit i ráno, protože se přes noc zbavuje odumřelých buněk a usazuje se na ní prach. A omýt obličej jen vodou opravdu nestačí.

CELULITIDA JE ZÁLUDNÝ HOST

Pomerančová kůže JE pouze ženskou záležitostí. A kdo by si myslel, že se s ní potýkají jen ty baculatější z nás, mylí se. Klidně se usadí na stehnech, na břiše nebo zadních partiích i u těch štíhlých. Její vznik totiž nesouvisí s váhou, ale s životním stylem a ženskou tukovou tkání, která je úplně jiná než ta mužská.

Milana Šimáčková, Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock



Mezi faktory, které podporují vznik celulitidy, patří ženské hormony (estrogen), dědičnost, nevhodný jídelníček, stres, ale především málo pohybu. Činorodé sportující ženy se s ní setkají podstatně méně než peciválky.

Je jisté, že je snadnější problémům předcházet, než je pak napravovat. A u celulitidy to platí dvojnásob! I když své hormony těžko přesvědčíte, že mají fungovat jinak, a tukové buňky, že se nemají ukládat, dá se jim nabídnout „náhradní program“. Změna životního stylu s dostatečným pohybem, příjmem tekutin, výběrem zdravějšího stravování opravdu dokáže daleko víc než dědičná determinace. Dostatek

vody umí úspěšně odplavovat ukládané toxiny v kůži, omezení sladkostí a bílého pečiva zamezí hodování tukových buněk, dostatek pohybu – stačí chůze – podpoří spalování. Jednoduché? Samozřejmě, přesto celulitidou v nejrůznějších stádiích trpí zhruba 70 procent žen.

Je to tím, že dovolíme, aby se tukové buňky začaly zvětšovat (a vůbec to nemusí ještě

být obezita), takže začnou postupně utlačovat cévy a narušovat krevní i lymfatický oběh. Odpadní látky nemůžou cirkulovat a v těle se začnou hromadit toxiny. Zmohutnělé tukové buňky vytvářejí tlak na pokožku – a důsledkem je hlásící se celulitida. Proměna hladké kůže na nevzhlednou houbovitou vrstvu probíhá nenápadně. Když se objeví viditelné nerovnosti, celulitida je v těle už zabydlená.

POD LUPOU

Celulitida není chiméra, které se všichni bojí, ale bránit se neumí. Její projevy mají několik kategorií:

- První stádium není na první pohled vidět. Při stlačení kožní řasy na stehnech však vidíme, s kým máme tu čest. Lehké vrásnění kůže ale není tragédie. Šance pro prevenci!
- Druhé stádium je už viditelné, ale pozor – jen vestoje. Při lehu zmizí. Nic není ztraceno, i když tohle má na kůži mnoho žen. Stačí rychle přijmout opatření: upravit jídelníček, přidat pohyb – a dolíčky se z kůže alespoň na čas vytráť.
- Třetí stádium. To je už horší. Hrbolky a dolíčky jsou na kůži vidět, ať stojíte, nebo ležíte. Hýbejte se! Masírujte postižená místa, přidejte zeleninu! Stále se dá ještě hodně udělat.
- Kdo si nechá celulitidu opravdu přerůst přes hlavu, může si způsobit velké potíže. Čtvrté stadium znamená poškození tkání. Plochy kůže, zejména na stehnech, tuhnou a tukové buňky se tu zapouzdří. Celé partie postižené kůže bolí a cesta k nápravě nebo zlepšení je už velmi těžká. Postihuje jedince s výraznou nadváhou, s mnoha dalšími zdravotními komplikacemi a není už jen kosmetickým, ale zdravotním problémem. Kůže je tuhá a nepružná, jsou hmatatelné tvrdé hrudky. Toto stádium doprovází zvýšené riziko dalších zdravotních komplikací.

PRYČ S POMERANČOVOU KŮŽÍ!

1. Skořicový gel proti celulitidě pokožku zpevňuje a prokrvuje, notino.cz, 209,90 Kč

2. Lehký krém VASCO ARTERA výrazně zvláčňuje stěny vlásečnic, žil a arterií, rozkládá zbytky starých buněk a má vliv na zlepšení lymfatického toku. Preventivně působí proti zadržování vody. Obsahuje „buněčného trenéra“, který zesiluje účinky přípravku, GERnétic, 2019 Kč

3. Celotělové ošetření na zestříhlení a zpevnění těla spočívající v gomáži a zabalů nabízí Institut de Beauté & Spa Sothys, 75 minut, 1650 Kč

4. Krém ADIPO GASTA likviduje povrchové vrstvy tuku, současně omezuje nadměrnou chuť k jídlu a upravuje problémy s trávením. Aktivní složky přípravku pronikají k samému jádru jednotlivých buněk, aktivují vylučování toxických látek a urychlují metabolismus. Také v receptuře ADIPO GASTA se objevuje „buněčný trenér“, který zesiluje zestříhlující účinky přípravku, GERnétic 2032 Kč

5. Natinuel Body Prime podporuje rekonstrukci podpěrné tkáně pokožky revizí tukové tkáně. Díky obsahu mnoha aktivních látek působí na samotné kořeny problému celulitidy a tím podporuje postupnou přeměnu na novou, hladkou a tonizovanou tkáň, Natinuel, 1365 Kč

6. Zestříhlující tělový peeling připravuje pleť na přijetí dalších účinných látek proti celulitidě, Sothys, 1280 Kč

7. Concentré anti-captions je intenzivní sérum pro vyhlazení celulitidy, Payot, 970 Kč

8. Růženinový gua-sha kámen je určený k masáži těla s cílem detoxikace, odstranění svalového napětí, zmírnění celulitidy a eliminaci červených žilek, USHUAYA, 790 Kč

9. Veganský tělový olej z řady Matcha je určen pro redukci a jako prevence proti celulitidě. Obsahuje extrakt z chilli papričky, která má anticelulitidní účinek, URTEKRAM, 269 Kč



NENECHTE KŮŽI NIKDY V KLIDU

Žijeme v rychlé době a rychlost hledáme i pro řešení jakýchkoliv problémů a potíží. Projevení celulitidy je samozřejmě výzva pro naši odolnost a schopnost se s ní vypořádat, ale pozor, hurá metody moc platné nebudou. Nepomůže ani liposukce! Celulitida se neobjevila jen tak z leknutí a stejně tak se ani naší zvýšené aktivity jen tak nelekne. Proto je potřeba úsilí dávkovat vytrvale a vlastně už po celý život, jinak začne dohýbat své opouštěné pozice. Co nám tedy pomůže zápolení s celulitidou vyhrávat?

- Masírujte kůži ve sprše! Jednoduchá aktivita, která skoro nic nestojí, ale může být opravdu velmi účinná. Kartáč, luffa, masážní krémy a gely opravdu pomáhají. Krouživé masážní pohyby na postižených partiích prokrví „popoženou“ lymfu a pomerančová kůže pod takovým nátlakem ustupuje. Masáže jsou také výborná prevence, jestliže se chcete celulitidě vyhnout. Vyzkoušejte střídavé sprchování studenou a teplou vodou. Když použijete cílený anticelulitický přípravek k ošetření kůže, efekt jen podpoříte.
- Účinným pomocníkem jsou i lymfatické masáže. Opět se tu hraje s rozpohybováním zlenivělého lymfatického systému. Zvolit se dají ruční nebo přístrojové. Ve druhém případě velké nafukovací nohavice střídavě rozmasírovávají stahováním a roztahováním obsažených vzdu-



Masáž postižených partií - jednoduchá, ale účinná pomoc proti celulitidě

chových komůrek nohy, břicho a boky. I ruční lymfodrenáže jsou účinné, ale efektu se dočkáte, jen když je aplikuje specialista, jinak by tělu mohly uškodit.

- Zábaly, které nabízejí kosmetická a wellness studia, pomůžou celulitidu krotit také velmi účinně. Kombinují se občas s lymfodrenáží, pomáhají odvádět vodu a rozhýbávají krevní i lymfatický systém. Využívá se účinků tepla (rašelina), mořských řas, bahna z Mrtvého moře, ale i složek evokujících příjemné mlsání. Speciální čokoláda určená ke kosmetickým účelům je směsí kakaa a oleje z kakaových bobů, obsahuje přírodní antioxidanty (teobromin, tanin), kakaový olej zvláčňuje, zvlhčuje a pomáhá odda-

lovat projevy stárnutí. Skořicové zábaly zase využívají speciální krém, bandáže a působení tepla. Umožní snížení objemu problematických partií a zlepší vzhled kůže.

- Lipomasáž přístrojem LPG CELLU 6 Keymodule 2 mechanickou stimulací tukových buněk zlepšuje činnost lymfatického systému, viditelně zpevňuje a vyhlazuje pokožku. Celkově přispívá i k detoxikaci organismu. Úspěch u těchto procedur je podmíněn důsledným dodržováním pitného režimu.
- Suchá uhlíčitá koupel urychluje metabolismus, snižuje krevní tlak, zlepšuje vzhled kůže a také ekzémů a lupenky. Ovlivňuje usazování tuků, a tedy i celulitidu. Asi hodinový pobyt v speciálním vaku naplněném CO₂ tělo zahřeje a usnadní regeneraci organismu.
- Radiofrekvence se už řadu let využívá ke zpevnění kůže i v partiích, které se ošetřují velice obtížně (na ochablých pažích, stehnech a zejména na jejich vnitřních stranách). Radiofrekvenční přístroj soustřeďuje v podkoží velké množství energie, které působí na kvalitu kolagenových vláken. Nastartuje se tak přirozený proces obnovy tkání a stimulují regenerační procesy. Pro dlouhodobější efekt je potřeba několika zákroků v menším časovém rozmezí.
- Rázová vlna podpoří činnost lymfatického systému, urychlí metabolismus a detoxikuje organismus. Už po několika ošetřeních se pokožka zpevní a vypne.



Mechanická stimulace tukových buněk viditelně zpevňuje a vyhlazuje pokožku

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS KOSMETIKA & WELLNESS

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



Dočtete se o omlazovacích zákrocích, o přístrojích, které vás dokážou vrátit o pár let zpátky.

Jaké možnosti nabízí estetická medicína.

Posoudíte, jak dopadla proměna čtenářky – výherkyně naší soutěže, kterou můžete být i vy sama, pokud se stanete naší předplatitelkou.

Kosmetika & Wellness není běžný lifestyle časopis; jeho snahou je přinášet konkrétní užitečné rady, jak pečovat o pleť, jak se líčit, jak odpočívat a mnoho dalších zajímavostí.

Časopis je průvodcem světem kosmetiky a relaxace nejen pro koncové čtenářky, ale také pro majitelky kosmetických salonů, které ho můžou nabídnout ke čtení svým klientkám.

Předplatné má nejen tu výhodu, že časopis dostanete do schránky, ale prvních 10 předplatitelek získá zajímavou cenu: kosmetický balíček, voucher na ošetření apod.

Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz



POSTAVA KRÁSNĚ TVAROVANÁ

Cvičíte, chodíte pěšky, v jídle se krotíte, o sladkostech si necháváte jen zdát – a stejně to na vás není vidět? Příčin může být hned několik, ale nejlepší řešení existuje jen jedno: liposukce.

Hana Profousová, Foto: Jaroslav Fikota a Shutterstock



Je to prosté: odsátý tuk už se nikdy nevrátí, takže když se po zákroku budete chovat podle rad lékařů, štíhlou postavu si navždy udržíte. Ale pozor! Při nedodržení zdravého životního stylu můžou „nabobtnat“ tukové buňky okolo ošetřené partie, takže se na těle objeví nerovnosti. A nutno také zdůraznit, že liposukce není určena pro léčbu větší nadváhy ani obezity.

JAK SI ZVÝŠIT SEBEVĚDOMÍ

„Na naší klinice nabízíme čtyři metody od-sávání tuku – liposukci klasickou, tumescent-ní, vibrační a ultrazvukovou,“ vyjmenovává



**Plastický chirurg
MUDr. Karel Urban
z kliniky Esthé**

MUDr. Karel Urban. „Právě poslední dvě jmenované – ultrazvuková liposukce VASER LIPO a vibrační PAL (Power assisted liposuction) jsou u našich pacientů v největší oblibě, jsou totiž nejúčinnějším a zároveň nejšetnějším řešením, jak se zbavit přebytečného tuku. Mezi nejvyhledávanější liposukční metody v současné době patří na celém světě.“ A protože vypadat atraktivně, obstat na trhu práce a zvýšit si sebevědomí touží nejen ženy, ale samozřejmě také muži, není divu, že se na klinice Esthé objevují stále častěji.

Velké výhody liposukce fungující na bázi ultrazvuku a vibrací se dají shrnout do pěti krátkých bodů: krásně vytvaruje postavu, odbourá tuk z problémových partií, tukové buňky jsou odstraněny trvale, operace je nenáročná, stejně jako pooperační průběh.

DLOUHODOBÝ EFEKT LIPOSUKCE

Oba typy liposukcí působí především na tukové buňky a minimálně poškozují okolní tkáň. Díky několika vyměnitelným koncovkám se dají použít nejen v typických partiích, jako je břicho, boky, zadek nebo stehna, ale i na podbradku či pažích. A možné je i odsát několik partií najednou.

ODSÁTÝ TUK UŽ SE NIKDY NEVRÁTÍ.

Revoluční je také v tom, že kromě efektu zeshíhlení dochází vlivem této metody k vypnutí kůže v ošetřované oblasti. Liposukce může navíc ženám do určité míry pomoci v jejich boji s celulitidou.

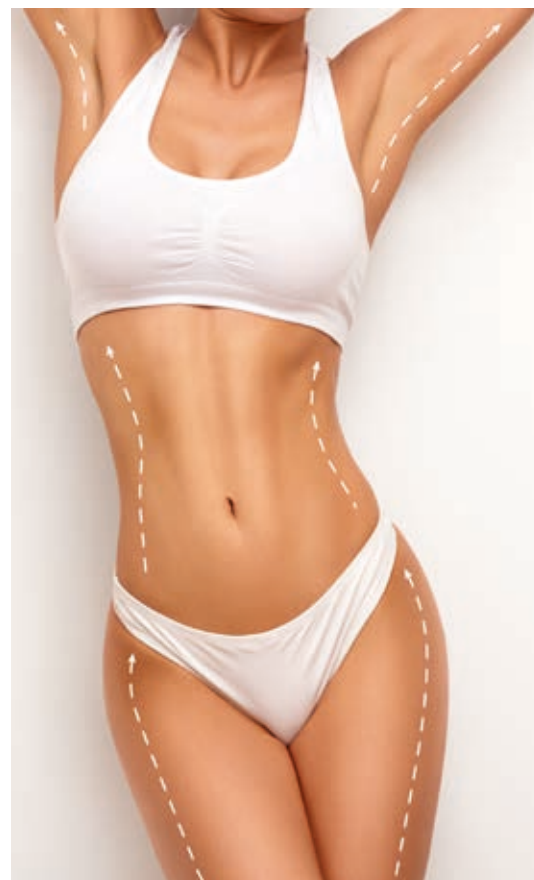
A jak samotný zákrok probíhá? „Při liposukci odstraňujeme tenkou kanylou nadbytečnou tukovou tkáň z podkožních zásob,“ vysvětluje plastický chirurg. „Kanyla je napojena na přístroj, který vyvíjí podtlak, takže odsaje všechny přebytečný tuk z dané lokality.“ A nakonec odborník zmiňuje tu největší výhodu: „Protože se tukové buňky v těle dospělého člověka nemnoží, jen zvětšují, jejich redukce zaručuje dlouhodobý efekt operace.“

Liposukce může podle přání pacienta probíhat v lokální, nebo celkové anestezii. Většina preferuje krátkou celkovou anestezii, ale v případě menších lokalit je možné zákrok provést pouze v místním znecitlivění. Díky šetrnosti zákroku je výrazně kratší doba rekonvalescence. Částečný efekt liposukce je vidět hned, finální efekt s odstupem několika týdnů.

Výhody ultrazvukové a vibrační liposukce

- Zákrok je téměř bezbolestný, šetrný, s minimem otoků a modřin a přitom velmi účinný
- Vytvaruje perfektně postavu
- Odbourá tuk z problémových partií
- Lze odsát několik oblastí najednou
- Přinese okamžitý efekt
- Tukové buňky jsou odstraněny trvale
- Zpevňuje a vypíná kůži v ošetřené oblasti
- Operace je nenáročná, stejně jako pooperační průběh

www.esthe-plastika.cz



JAK ZAHLADIT PRASKLINKY

Strie přicházejí bezbolestně, ale bolestně dlouho trvá, než se jich zbavíme. Možnosti jejich odstranění se sice stále rozšiřují, ale stejně dál platí, že je lepší, když vůbec nevzniknou.

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock



Strie, nebo se jim říká také pajizévky, nevznikají povrchovým poškozením pokožky, ale rozvolněním nebo narušením kolagenových a elastinových vláken ve spodních vrstvách kůže. Tato vlákna se napínají i při našem růstu, je to ovšem proces pomalý. Jestliže se kůže napne rychle, hrozí jejich popraskání. Může k tomu dojít hlavně při těhotenství, prudkém nabrání váhy, ale například i při intenzivním cvičení. Objevují se hlavně na břiše, bocích nebo na prsou.

STRIE NEBOLÍ

Nejde o problém zdravotní, ale estetický. Drobné jizvičky nás ze začátku můžou trochu svědit, ale spíš si jich vůbec nevšimneme. Až po čase postřehneme, že nám kůže „popraskala“ a rysují se na ní červené nebo až tmavě fialové cestičky. Když už není pokožka napnutá, časem vyblednou, stáhnou se a dostanou stříbřitý nádech.

V dnešní době už jsou nastávající matky poučené (těch se problém týká nejvíce) a proti striím zahajují ofenzivu už ve třetím trimestru, kdy se pokožka nejvíce rozpíná. Je to důležité zejména tehdy, když víme, že je měla i naše matka, takže k nim máme dědičný sklon. Tehdy by měly přistoupit k promazávání břicha přípravky, které pomáhají kůži rychleji růst a zvyšují její elasticitu.

Zanedbaly-li jsme prevenci, lze kosmetické produkty k řešení tohoto problému použít i na strie staršího data. Sice se úplně neztratí, ale po opakované aplikaci se zlepší jejich vzhled, nebudou tak hluboké a zbělají. Od věci také není, když si pravidelně postižená místa přejíždíme kosmetickým válečkem (Skinroller nebo Dermalroller).

SVĚTLO, PAPRSKY NEBO JEHLIČKY?

Jestliže nás výsledek kosmetického řešení neuspokojí a strie jsou pořád viditelné, můžeme vyhledat pomoc na estetické dermatologii. Od-

Co platí na strie?

Zvolit můžete kosmetické přípravky určené přímo pro těhotné ženy, ale dobře poslouží rovněž jakýkoliv jiný tělový krém, máslo nebo olej se zpevňujícím účinkem. Obsahovat by měl: kyselinu hyaluronovou, glycin, vitamin C a E, bambucké (shea) máslo nebo kokosový olej.

Stretch Mark Cream je tělový péstící krém vhodný k rekonstrukci strií a jizev, Janssen Cosmetics, 729 Kč
Stimulační sprchový peeling Oxygenating Body Scrub jemně myje a obrušuje kůži, zvlhčuje a revitalizuje, je vhodným doplněním tělového krému, Janssen Cosmetics, 438 Kč



Complexe Stri-Repair je hojivé sérum proti striím, Thalac, 1300 Kč



Bio kávový peeling sjednotí pleť, kofein v něm obsažený vypíná a oživuje pokožku, 168 Kč, Purity Vision



Regenerační a biostimulující krém pro prevenci a ošetření strií, Natinuel, 807 Kč

borníci nám tu nabídnou např. fototerapii (LED světlo). Velmi dobrý efekt má ošetření laserem (Vbeam, Smoothbeam, GentleYAG, Palomar nebo frakční), který působí na strukturu kůže, prochází do podkoží a téměř úplně jizvičky vyhladí. Po zákroku (podle typu použité technologie) je nutná několikadenní rekonvalescence, protože pokožka je červená a loupe se.

Některé typy laserů navíc vyplní pajizévky novým kolagenem, takže propadlinky úplně zmizí. Stejně pozitivně působí také jejich vyplnění vlastním tukem (odsátým liposukcí z jiné části těla, jde tedy o dvojí vylepšení).

Tyto metody platí na červené strie, ale s bílými si donedávna neporadily. Změnu přinesla technologie mikro Jehličkování.

Radiofrekvenční přístroj do postiženého místa – předem natřeného znečistlivujícím krémem – velkou rychlostí zapichuje jehličky. Povrch kůže přitom zůstává neporušený. Kolagenní vlákna v podkoží se prohřívají, což má za výsledek, že se kolagen stahuje a probíhá jeho novotvorba. Pajizévky zmizí téměř úplně okamžitě a výsledek se ještě dalších zhruba pět měsíců zlepšuje. Po tomto zákroku je opět třeba počítat s několika denním hojením.

NOHY MAJÍ ZDOBIT, VĚNUJTE JIM PÉČI!

Doba krátkých sukní a otevřených sandálků je v plném proudu a vaše nohy na to nejsou úplně připravené? Jděte na to, abyste je mohla o dovolené pyšně vystavovat na odiv.

Simona Procházková, Foto: archiv firem

V letních měsících je pravidelná a poctivá péče o nohy naprosto zásadní, nedostatky totiž jen tak snadno neschováte. Žádný strach, pokud se budete držet několika základních pravidel a rad, s pomocí moderních metod, šikovných pomůcek a jednoduchých cviků tenhle problém rychle vyřešíte. Za pár týdnů můžete své nohy v perfektní kondici hrdě ukázat světu.

DOPŘEJTE JIM PEELING A KOUPEL

Zejména chodidla a nehty v létě trpí mnohem více než přes zimu. V sandálkách

a sexy pantoflíčkách se totiž snadno odřou, okopou, otlačí nebo naopak v oblíbených balerínkách rychle zapaří a hrozí mykózy. Alespoň jednou za týden si připravte lázeň, která unavené a namáhané nohy uvolní a zjemní. Do vody rozpusťte bylinnou sůl (například levandulovou, meduňkovou, měsíčkovou nebo sůl z Mrtvého moře, která má výrazně léčivé účinky) a přidejte pár kapek esenciálního přírodního oleje (arganový, eukalyptový, šípkový, růžový nebo třeba rozmarýnový). Do lázně ponořte chodidla až po kotníky a patnáct minut odpočívejte. Když pokožka po koupeli zvláční, použijte pemzu a jemně obruste zrohovatělou kůži. Na vyhlazení a zjemnění chodidel si můžete připravit domácí peeling – smíchejte hrubozrnnou mořskou sůl, případně hrubý třtinový cukr s olivovým olejem a celá chodidla pečlivě promasírujte. Poté opláchněte vlažnou vodou, nohy promažte vyživujícím krémem nebo regeneračním balzámem a oblékněte bavlněné ponožky. Nejlepší je tuto proceduru provádět večer před spaním a krém nechat působit přes noc.

ZVLÁŠTNÍ PÉČE O NEHTY

Nehty na nohou jsou velice namáhané, proto je potřeba se o ně důsledně starat. Pokud vám například zarůstají nebo se tvoří bolestivé zádky, nesnažte se za každou cenu tyto potíže řešit sama, ale obraťte se na vyškolenou pedikérku. Má k dispozici speciální nástroje a dokáže šetrně a bez rizika nehty upravit. „Při domácí pedikúře může dojít k poranění a nevyrovná se odbornému ošetření, které účinně vyřeší problémy se zarůstajícími nehty, kuřími oky, ztvrdlou kůží na ploskách nohou a patách. Špatně provedená pedikúra může vést ke kožním nemocem a bolestivým prasklinám. Sama si při domácí pedikúře na nohy tak dobře nevidíte a nemáte možnost jim dát takovou péči jako pedikérka,“ zdůrazňuje pedikérka Kateřina Zörklová ze studia OliOla Organic Beauty.

VÝBĚR BOT NEPODCEŇUJTE!

Hodně lidí trápí v létě otoky nohou. Ať děláte, co děláte, nateklým lýtkům a kotníkům se nevyhnete? Pozor na výběr správných bot. Teplé počasí i přetěžování nohou chůzí na podpatcích ke zmírnění otoků příliš nepřispívají. O to je důležitější



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.



Jak správně udělat dřep?

Rovně se postavíte, ruce můžete dát před sebe. Rozkročíte se na šíři ramen a dolů jdete celým tělem, přičemž paty jsou stále na zemi a stehna a lýtka by měly tvořit úhel maximálně 90 stupňů, abyste nezatěžovali kolena a cvičení bylo skutečně efektivní. Nadechujete se při pohybu dolů, nahoru vydechujete.

Jak udělat správně výpad?

Stůjte vzpřímeně, mírně rozkročené. Vyčtete daleko dopředu, stehno vykročené nohy se tak dostane do vodorovné polohy. Při vykročení se nadechněte, při návratu vydechněte. Střídejte nohy mezi sebou, pohyb přitom provádějte co nejníže.

kvalitní obuv. „Volte obuv z přírodních materiálů, nejlépe z měkké kůže, která se přizpůsobuje tvaru nohy. Poskytne vám pohodlí a pěnová stélka dodá pocit lehkosti,“ radí Veronika Sajdoková ze společnosti CCC a doplňuje: „Pokud vybíráte sandálky nebo lodičky na podpatku, při zkoušení se zaměřte na rozložení hmotnosti. Celá váha by neměla být jen na špičce, měla byste cítit rovnoměrné rozložení i na patě. V takové botě bez problémů vydržíte celý den a nebudete chodidla zbytečně trápit.“ O boty se nezapomeňte starat, pořiďte si kvalitní přípravek s antiperspiračním nebo deodoracím účinkem (nejpohodlnější je varianta ve spreji) a používejte ho každý den, a to jak na nohy, tak do bot. Boty také nezapomeňte střídat.

PERFEKTNĚ TVAROVANÉ NOHY? TO CHCEME!

Pokud jim věnujete trochu času a energie, můžete je mít i vy. Pro zpevnění svalů na stehnech i lýtkách je nezbytné pravidelné cvičení. Existuje pár jednoduchých a přitom neuvěřitelně účinných cviků, které můžete provádět téměř kdekoli a kdykoli. Jak tedy posilovat nohy, na co se zaměřit? Nejkomplexnějšími cviky jsou výpady všemi směry a také dřepy. Nepotřebujete při

nich žádné pomůcky a zátěž, stačí vlastní tělo. Dřepy navíc zlepšují držení těla a zpevnění břicho. Jinak ale nohám i hýždím dělá dobře obyčejná chůze, zejména do kopce a do schodů. Výtah proto používejte jen na cestu dolů. „Ideální pro posílení nohou je také běh nebo jízda na kole, ta je vhodná i pro jedince s nadváhou. Navíc jsou chůze, běh i jízda na kole ideálním tréninkem celého kardiovaskulárního systému a zlepšují naši vytrvalost. Ve fitness centrech je pak celá řada posilovacích i aerobních strojů, které dají nohám perfektní komplexní trénink. Nohy ale není vhodné jen posilovat, ale rovněž by měly být dobře protažené. Alespoň jednou týdně proto doporučuji také jógu nebo nějakou formu strečinku,“ doporučuje Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz.

Exoderil kožní roztok v lahvičce s kapátkem je vhodný k léčbě plísňových onemocnění kůže i nehtů, Sandoz, 170 Kč



Řada dlouhotrvajících laků 5Day Stay, 99 Kč, Dermacol,



Páskové sandály Red Label, 1199 Kč, Baťa



Bio Peeling s levandulí a tea tree, 119 Kč, Saloo's

Vyživující krém na nohy, 189 Kč, Yves Rocher



Peelingový krém na chodidla Feet Up Comfort, 99 Kč, Oriflame



Sandálky Destino, 699 Kč, CCC

Cestujte bez těžkých nohou

Cestování s sebou často přináší nutnost mnohahodinového sezení v dopravních prostředcích, které může dělat problémy nejen těm, jež trápí křečové žíly. Dlouhé sezení způsobuje větší hromadění krve v nohách, a tak se často potýkáme s oteklými kotníky a lýtky. Jak se tomuto problému vyhnout? Cestujete-li autem, zastavujte zhruba každé 2 až 3 hodiny na odpočívadle a jděte se protáhnout. V letadle se jděte se projít, pokud právě nesvítlí upozornění na připoutání. Jestliže cestujete autobusem, máte pohyb omezenější, ale i zde můžete nohy alespoň lehce protáhnout a zakroužit kotníky. Pití dostatečného množství tekutin pomůže snížit hustotu krve, a tím i sklon k jejímu srážení. Pokud víte, že se vás potíže s otoky týkají a máte před sebou dlouhou cestu, myslete na prevenci. Vyzkoušet můžete například doplněk stravy Venalin Orling, nově v podobě nápojových sáčků, který je určený ke komplexní výživě cév a kardiovaskulárního systému.



Sada posilovacích gum, 395 Kč

Congress of Beauty 2019

Kosmetický kongres
3. - 4. 10. 2019

Jalta Boutique Hotel
Václavské náměstí 45
Praha 1



Program kosmetického kongresu

Čtvrtek 3. 10. 2019

- 10:00 **Anna Menzelová:** Zahájení kongresu s čestným hostem **Ing. Vladimírem Dlouhým.**
- 10:10 **Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA:** Kosmetické zákroky podle legislativy EU.
- 10:35 **Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA:** Poruchy pigmentace.
- 11:00 **Doc. MUDr. Ondřej Měšťák Ph.D.:** O kráse – za oponou plastické chirurgie.
- 11:30 **Bohumila Christophová:** Volné radikály a jejich vliv na stárnutí organismu.
- 12:00 **Danielle Gerrard:** 8 typů pro dokonalý make-up, který zvládnete doma.
- 12:30 **Ing. Petr Havel:** Exuviance® – přijďte ovoci na chuť.
- 13:00 **Pavel Jiša:** LPG ENDERMOLOGIE® – boj za přirozenou krásu.
- 13:30 **Ing. Alexandra Fričová, MBA:** V-Carbon System – peeling holywodských hvězd.
- 14:00 **MUDr. Lubomír Exner:** Mozkový anti-aging a neuroplastita – životní návod ve světle současné vědy.
- 14:30 **Petra Kaiserová, Simona Brhelová:** Biofáze – tři kroky ke kráse.
- 15:00 **Ing. Jana Harvanová:** Vie Collection – ošetření inspirované estetikou dermatologií, laserovou a LED terapií.
- 15:30 **Doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.:** Pitný režim pohledem plastického chirurga.
- 15:50 **Doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.:** Zlomenina nosu aneb CAVE!
- 16:00 **Vít Syrový:** Jak se vyznat v názvech uvedených na obalu kosmetických prostředků.
- 16:45 **Magdalena Čevelová:** Živly v podnikání.
- 17:45 **TOMBOLA**
- 18:00 Ukončení prvního kongresového dne.

Pátek 4. 10. 2019

- 10:00 **Prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA:** Fotoprotekce a vitamín D.
- 11:00 **MUDr. Petr Hora, MBA:** Precizní medicína založená na analýze střevního mikrobiomu a potravinových alergií.
- 11:30 **Pavel Jiša:** LPG ENDERMOLOGIE® – boj za přirozenou krásu.
- 12:00 **Renata Moravcová:** Epilace cukrovou pastou Alexandria Professional.
- 13:00 **MUDr. Lubomír Exner, Pavlína Hofmanová:** „Nafrněná“ aneb marketing luxusních produktů – přednášková hádka neurovědky a prodejce.
- 13:30 **Ondřej Bendl:** Všechno zlé je pro něco dobré aneb jak se v roce 2020 vypořádat s EET a zůstat v klidu.
- 13:50 **PhDr. Hana Profousová:** Svět kosmetiky je i naším světem.
- 14:00 **Mgr. Zuzana Škoríková:** Jak na úspěšný prodej a proč je důležitá konzultace?
- 14:30 **Zdeněk Černý:** Mořský kolagen – krása a zdraví, které přicházejí zevnitř.
- 15:00 **Andrea Vaníčková:** Noste svojí tvář aneb líčení v souladu s osobností.
- 15:30 **Mgr. Martin Gábor:** Liposculpture – medicínská metoda odstranění celulitidy v kosmetickém salóně.
- 16:00 **Markéta Davidovich, Vilma Baum:** Insta trendy. Ukázka make-upu „glass skin“ a „cut crease“.
- 16:30 **Prim. MUDr. Ota Schütz:** Prevence a léčba křečových žil.
- 17:00 **TOMBOLA**
- 17:30 Ukončení druhého kongresového dne.
**změna programu vyhrazena*

Více informací na www.uniek.cz.

LÉTO BEZ JEDINÉHO MRÁČKU

V letních měsících nás čeká spousta různých aktivit, mezi ty nejpříjemnější patří cestování. Abychom si všechno náležitě užili, musíme být v první řadě zdraví. Vybalte si náš kufřík plný rad, jak se případným potížím vyhnout nebo je rychle vyřešit.

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock



cích, jako jsou například jogurty, zákysy, kefíry. Alternativou jsou i probiotika v tabletách. Pak se vám jistě vyhne tzv. cestovatel-
ský průjem.

CO KDYŽ SE SPÁLÍTE?

Samozřejmostí by mělo být dostatečné používání opalovacích prostředků s vysokým ochranným faktorem. Některé obsahují bambucké máslo nebo kyselinu hyaluronovou přirozeně zlepšující hebkost pokožky, jiné zase antioxidanty, které pomáhají ochraňovat kůži před negativními vlivy slunečního záření. Ale co když se navzdory tomu stejně spálíte? Použijte dexpanthenol obnovující bariérovou funkci pokožky. Dalšími výbornými hojivými prostředky na spáleniny jsou přípravky s obsahem aloe vera, k léčivům účinně tlumícím svědění a pálení

Krásné počasí láká k tomu vyrazit nejen k rybníku v tuzemsku, ale také na pláž do více či méně exotické ciziny. Naše tělo ale na změny časových pásem, prostředí či stravy nereaguje vždy pozitivně. Snažte se nečekané situace brát s klidem a nenechte se rozhodit maličkostmi. Všechno má řešení – doma i v zahraničí.

DOVOLENKOVÉ ZAŽÍVÁNÍ

Poznávat cizí kraje a kuchyně je lákavé, ale někdy i velmi chutné jídlo naši střevní mikroflóru zaskočí. Připravte své zažívání na dovolenou preventivně s pomocí kvalitních probiotik. Řada studií dokázala, že zvyšují odolnost našeho organismu. Najdeme je především v zakysaných mléčných výrob-

pak patří antihistaminika. Vyzkoušejte třeba také bílý jogurt (i ten je bohatý na probiotika). Nejenže chladí, ale posiluje i lokální imunitu kůže a urychluje hojení. Na spáleniny pomáhají rovněž obklady z mléka či pořízení postiženého místa tvarohem.

HYDRATAČNÍ DOPING

V létě bývá pleť dehydratovaná, a tak se na ní rychleji vytvářejí jemné linky a vrásky. Vyplatí se jí proto dopřát doping v podobě dostatečné hydratace. Skvělou práci odvedou především pleťové krémy s kyselinou hyaluronovou – látkou tělu vlastní, která je za hydrataci pleti přímo zodpovědná – , stejně jako s vitamínem E, ten pleť navíc zregeneruje. Ideální jsou pak takové produkty, které obě tyto složky kombinují.

JAK VYPLAVIT ŠKODLIVÉ BAKTERIE

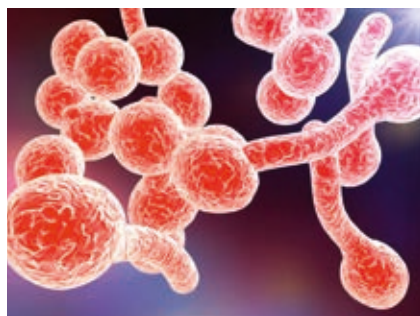
Vyplatí se nepodcenit varovné signály svého těla: časté nutkání na močení i mnohdy doprovázené pálením a řezáním a značně nepříjemnými pocity v podbřišku. Pokud už jste jednou měly tu čest, pak rozhodně víte, která bije – jde o problémy s močovými cestami. Jak šetrně a efektivně zasáhnout? Zelenou mají močopudné potraviny. Čím více jich zařadíte do svého jídelníčku, tím lépe podpoříte vyplavování škodlivých bakterií. Výborná je petržel, syrová okurka, meloun či řepa. Heřmánek, řapík či zlatobýl jsou chutné byliny pro přípravu čaje, jejichž blahodárné účinky znaly už naše babičky. Vyvarujte se cukru ve stravě, mění totiž pH těla i moči na kyselější, v němž se daří nepřátelským bakteriím. A nezapomínejte pít –



dostatkem tekutin jednoduše podpoříte odplavení škodlivých bakterií z těla. A také se vyvarujete prochladnutí. Infekce močových cest sice nejsou způsobeny nastydnutím, ale kombinace oslabené imunity a prochladnutí jím rozhodně neprospívá. Vhodné spodní prádlo je bavlněné a nepříliš těsné, kalhotky typu tanga odložte na příhodnější dobu, i ony totiž můžou napomáhat nežádoucím bakteriím v tom, aby se dostaly do močových cest.

INTIMNÍ PROBLÉMY

Mezi nežádoucí průvodce na cestách patří vaginální kvasinkové infekce. Kvasinky s námi žijí od nepaměti a najdeme je všude. Dokud je vše v rovnováze, není problém, ale když se začnou množit víc, je zle! Teplo, vlhko, mokré plavky, koupaliště a další krá-



sy léta jim maximálně vyhovují. Nastoupit pak musí antibiotika, možná je i další léčba: antimykotika, vaginální čípky, krémy, masti nebo výplachy. Důležitá je také správná životospráva, nepřehánět to se sladkostmi a sladkými nápoji, pravidelně konzumovat fermentovanou zeleninu a houby, jako je např. hlíva ústřední.

JAK ZVLÁDNOUT DLOUHÉ LETY?

Cestování letadlem zkracuje vzdálenosti a prodlužuje volný čas. Má ale i svá úskalí. Mezi ty nejčastější patří oteklé nohy, bolesti svalů nebo pískání v uších. Svalové problémy vyřeší krční polštářek pro podporu hlavy, předejde se tak zablokování krční páteře. Dobře poslouží také kompresní podkolenky a cviky, které se dělají vsedě (nata-

hování špiček a protahování pat). Pokud je to možné, měl by se člověk alespoň jednou za hodinu postavit a projít v uličce. Důležitý je i dostatečný pitný režim.

CO PÍT V PARNÝCH DNECH?



V horkých dnech se víc potíme a ztrácíme tak víc tekutin. Stejně jako nad množstvím je ale důležité přemýšlet i nad složením tekutin. Základem letního pitného režimu by měla být čistá voda a přírodní minerální vody pro doplnění vypocených minerálních látek. Pít se má v průběhu celého dne, po menších dávkách, aby s nimi mohl organismus hospodařit tak, jak potřebuje.



Zajímáte se o velmi efektivní metodu odstraňování chloupků? Své otázky ohledně (d)epilace cukrovou pastou můžete posílat na adresu redakce časopisu Kosmetika & Wellness: cabakova@press21.cz. Poradnu pro profesionální kosmetičky naleznete na Facebooku: <https://bit.ly/305j6bj> Pište nám vše, co vás zajímá ohledně odstraňování chloupků.

Renata Moravcová,
certifikovaná školitelka
Alexandria Professional



UŽITEČNÍ PRŮVODCI NA CESTÁCH

Jak zatočit s kvasinkovou infekcí. Nežádoucí bakterie zlikviduje objev českých vědců – chytrá houba neboli *Pythium oligandrum*, protože nedokáže odebírat živiny z ničeho jiného než z plísni a kvasinek. Tím rychle a jednoduše přinese úlevu od svědění a nepříjemných pocitů. Obsahuje ji také prášek do koupele určený pro oblast náchylnou k výskytu kvasinek, Feel Fresh, 320 Kč.

Objeďte sílu brusinek. Mega Brusinky obsahují silně koncentrovaný výtažek z brusinek velkoplodých Cran-Max. Ochranná technologie BioShield uvolňuje účinné látky postupně a prodlužuje tak působení přípravku, Naturevia, 155 Kč.

Podpora močových cest. Revoluční novinka v péči pro období potíží s močovými cestami Urinal Express pH pomůže neutralizovat kyselé pH moči a tím i palčivé projevy jako pálení a řezání při močení, Idelyn, 169 Kč. Pokud současně nasadíte Urinal Akut, získáte hned dvojitou péči, protože podporuje vylučování a tedy i vyplavování nežádoucích látek z močového měchýře, Idelyn, 249 Kč.

Zdravá alternativa stravování. Přibalte si na cesty Crispy Snack pro případ zaživacích potíží. Křupavá svačinka nabízí 18 druhů lyofilizované zeleniny a ovoce od kukuřice, mrkve či brokolice až po maliny, borůvky, mango či ostružiny. Neobsahuje žádné další přísady ani chemikálie, díky lyofilizaci si navíc ovoce a zelenina udrží svou chuť a vůni, Snack Veg, od 84 Kč.

Vyhnete se zácpě na dovolené. Existuje snadné řešení: tablety Fructolax Ovoce&Vláknina obsahující výtažky z ovoce a vlákninu, které pomáhají zprůchodnit střeva a přispívají k pravidelnému vyprazdňování, Ortis Laboratoires, 97 Kč.

Pomoc pro mikrobiotu. Probiucus Premium je probiotikum a současně synbiotikum nové generace a vybrané kmeny mají přirozeně vyšší odolnost vůči žaludečním kyselinám. Je vhodný během cestování nebo při užívání antibiotik, Generica, 185 Kč.



ŘASA PRO KRÁSU A ZDRAVÍ

Spirulina je sladkovodní mikrořasa, stará více než tři miliardy let. Podle odborníků jde o nejkomplexnější přírodní zásobárnu živin z rostlinné i živočišné říše. Díky svým výjimečným vlastnostem je vhodná pro naši výživu i kosmetickou péči.

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Vysoce koncentrovaná živina obsahuje 70 procent bílkovin, esenciální aminokyseliny, minerální látky (železo, zinek, hořčík, selen), vitaminy (A, B, C, D, E, F, K), kyselinu omega 6 i stopové prvky. Co všechno dokáže takhle silná nálož antioxidantů?

PROTI INFEKCI I HLADU

Spirulina má především výrazný stimulační efekt. Remineralizuje, zlepšuje odolnost proti infekcím, zvyšuje fyzickou vytrvalost tím, že umožňuje lepší oxyličení svalů, revitalizuje vlasy, kůži a nehty. Její mastné kyseliny působí navíc příznivě na hladinu cholesterolu. Obsahuje modré barvivo phycocyanin posilující imunitní systém a také chlorofyl, který léčí jizvy a působí jako antiseptikum. Navíc celkově pomáhá při detoxifikaci těla.

Díky vysokému obsahu železa je ideální živinou při vyčerpání organismu a únavě. Vysoký obsah beta-karotenu pro změnu připravuje pleť na slunce. Kromě toho pomáhá lépe zvládat hlad v průběhu diety. Díky své koncentraci bílkovin a živin vysílá mozků signál sytosti, a tak díky zázračné spirulině dokážete méně jíst. Chcete-li zhubnout, udělejte si měsíční kúru v dávce 2 až 4 g denně, tedy 4 až 6 tablet, 30 minut před jídlem na lačný žaludek, s velkou sklenicí vody.

ZELENÁ KRÁSA

Spirulina je zvláště vhodná pro sportovce, jako příprava před fyzickým výkonem a také pro následnou regeneraci. Obsaže-

né železo a beta-karoten podporují oxyličení krve a bílkoviny pro změnu udržují pevnost a růst svalové hmoty. Pomáhá také zlepšit výdrž. Je rovněž vynikajícím zdrojem živin pro těhotné nebo kojící ženy i rekon-



valescenty. Vegetariáni a vegani v řase naleznou navíc důležitý zdroj železa, bílkovin a vitamínu B12, který je přítomný pouze v živočišných produktech.

Spirulina obsahuje všechny důležité složky pro výjimečnou péči o pleť. Díky silnému koktejlu antioxidantů zpomaluje stárnutí pleti, další složky chrání rozpad kolagenu, zlepšují elasticitu i pevnost a tím tak omezují výskyt vrásek. Není proto divu, že na trhu

najdeme řadu kosmetických přípravků s jejím obsahem. Můžete si však připravit i řadu dostupných domácích receptur, navíc v biokvalitě a bez konzervačních přísad. Spirulinový prášek můžete přidat do výživných domácích masek na obličej i vlasy, dát do koupele i do odličovací emulze nebo si připravit vlastní krém.

JEN Z ČISTÉHO PROSTŘEDÍ

Při výběru zdroje spiruliny se zaměřte na bio certifikované produkty vypěstované v čistém přírodním prostředí, protože řasa má velkou schopnost vstřebávat znečišťující látky. Spirulinu najdete na regálech bio a dietních obchodů v podobě tablet, „větviček“, granulí či prášku, který je nejlepší pro použití kuchyní i pro kosmetické využití. Pro zlepšení výživných vlastností řada výrobců dnes spirulinu také přidává do produktů, jako jsou těstoviny, nápoje, energetické tyčinky nebo dokonce bonbóny či sušenky.

Namísto polykání kapslí si i doma můžete připravit mnoho chutných receptů s obsahem této superpotravin. Její využití sice není vždy snadné kvůli výraznější chuti, ale v některých receptech se může stát naopak cennou výživnou a chuťovou ingrediencí. Řasa ve formě prášku je snadno rozpustná ve vodě, ovocných šťávách i mléce, do salátů se lépe hodí mikrogranule.

RECEPT NA VEGETARIÁNSKÉ PLACIČKY

60g vloček quinoa, 125 ml mléka, 1 velké vejce (nebo 2 malé), 2 polévkové lžíce opečených sezamových semínek, 1/2 bílé pokrájené cibule, 1 lžička kari, pažitka, 2 lžičky spiruliny, sůl a pepř. Vše smíchejte a zvolna opékejte 7 minut na olivovém oleji.

„KOMPLIMENT OD ŽENY MĚ POTĚŠÍ“

Před pár lety moderátorka Zuzana Belohorcová pověsila svou kariéru na hřebík. Stala se manželkou a matkou na plný úvazek a tahle profese ji zcela naplňuje.

Hana Profousová, Foto: Lucia Žofčíková, Andrea Jačenková pro Vanity Fair



Je to už víc než dvacet let, co Zuzana Belohorcová moderovala v televizi erotickou talk-show Peříčko. A přesto si ji dodnes lidé spojují právě s tímto pořadem. Tahle kariéra ale patří minulosti: dnes žije v Miami a plně se věnuje své rodině.

Někde jsem se dočetla, že jste prohlásila, že už se za vámi muži neotáčejí jako za sexy ženou. Tomu opravdu nevěřím...

To je trochu vytržené z kontextu. Řekla jsem, že mě dnes oslovují hlavně jako maminku a chválí moje děti. Když byla dcera malinká, lidé mě zastavovali a říkali, jaká je úžasná. Nejdřív jsem si myslela, když mě oslovili, že mají zájem o mě, ale šlo o Salmu. Přišlo mi to legrační, samozřejmě roky přibývají, co si budeme povídat... Ale v každém věku potěší kompliment od muže, a mě ještě víc od ženy, protože je to upřímné. Žena málokdy pochválí ženu. Zkrátka, teď už nejsem sexy baba, ale sexy máma. To mě těší.

Prozradte, jak si udržujete krásně štíhlou postavu?

Žiju v teplém klimatu, takže sport je tu každodenní rutina, tady sportuje každý. Je to pro mě úžasné, mě to nakopává. Je to ale taky životospráva, počasím. Každý den se člověk probudí do krásného slunečného dne, a to je neskutečná energie, která ke sportu nabádá.

Které sportovní aktivitě konkrétně dáváte přednost?

Přímo v domě, kde bydlíme, je dobře vybavené fitko, tam chodím a dělám pilates, všechny druhy jógy, turbobox, spinning. Bydlíme přímo na pláži, takže ráno chodím plavat, když ještě všichni spí. A moje nej aktivita, která opravdu funguje, je běhání. Bydleli jsme v domě, který měl čtyřicet sedm poschodí, teď jich máme čtyřicet. Vyběhnu si je každý den, někdy i dvakrát, každých pět poschodí si dám menší pauzu a udělám deset dřepů. To je aktivita, která zabírá na moje tělo, zadek, stehna... Nikdy nejezdím výtahem. Když to člověk dělá často, není udržení postavy tak náročné.



Co děláte jinak pro své zdraví? Chodíte třeba pravidelně na masáže?

Základem je zdravá životospráva. Vybíráme si, co jíme, z čeho vaříme, dávám přednost bioproduktům, jíme hodně ovoce. Masáže moc nemusím, ani saunu, jsem ale pořád na čerstvém vzduchu, jezdíme na kole, chodíme na procházky.

Žijete v Miami, kde asi nejde vyhnout se slunci. Jak se před ním chráníte?

Samozřejmě se chráníme krémem s vysokým faktorem. Přiznávám, že bych se asi měla opalovat méně, ale mám slunce ráda, také bych měla nosit klobouk... Snažím se všechno dělat přirozeně a s mírou.

Dopřáváte si často kosmetické ošetření, nebo o sebe spíš pečujete doma?

Chodím na kosmetické ošetření pravidelně a pečuju o sebe i doma, mám velkou zásobu kosmetiky z Phyrisu, kterou miluju. Pravidelně si čistím pleť, hodně hydratuju. A velká vlhkost, která tu panuje, je pro pokožku vynikající.

Vzpomenete si na své první setkání s profesionální kosmetikou?

Ano, pamatuju si to, kosmetička se mě ptala, jakou kosmetiku používám, a když jsem jí řekla, že dětský olejíček a na čištění Alpu, lomila rukama. Dnes už je to samozřejmě jinak, o pleť se dobře starám a na ošetření si chodím spíš oddechnout.

Můžete prozradit, jak se staráte o své vlasy?

Trefila jsem na výbornou vlasovou kosmetiku s vitaminy. Nedostala jsem bohužel

do vínu krásné husté vlasy jako moje sestry. Tak jsem to vyřešila krátkým účesem. Prohrábnu je a jdu.

Jakou módu máte ráda?

Jednoduché věci, ve kterých se cítím příjemně. Můj šatník se v Miami velmi změnil. Dnes ho tvoří volné šaty, plavky, šortky, tenisky, legíny, tílko. Už to nejsou lodičky a elegantní oblečení, které jsem vynášela v Praze, když jsem moderovala nebo pracovala jako reportérka. A mám ráda kvalitní obuv, protože nohy nás nosí. Miluju barvy, ale když přijedu na Slovensko, tak se mi někdy zdá, že je to trochu moc.

Líčíte se každý den, nebo jenom do společnosti?

Opět velká změna, v Miami se vůbec nelíčím, líbí se mi tahle svoboda. Nic neřeším, tady i kdybyste šla s hrncem na hlavě, tak si toho nikdo nevšimne. Když ale přijedu do Prahy, hned vytáhnu taštičku s malovátky, protože si myslím, že tam bych se líčit měla. A když jdeme s manželem na párty, tak to se samozřejmě také nalíčím.

Jaká je vaše nejoblíbenější relaxace?

Lehnout si na pláž s dobrou knížkou nebo jenom tak ležet a poslouchat šumění oceá-

nu. A nejraději se věnuju dětem, to je pro mě nejvíc.

Jaký je váš vztah k estetické medicíně?

Neodsuzuju ji, když je potřeba, je dobré si nechat pomoci. Po dětech jsem si nechala upravit prsa modelací, byla to moje odměna za kojení. Jsem maximálně spokojená, i když jsem typ, kterému se špatně hojí jizvy. Doktor Kment v Esthé odvedl dobrou práci, i když mě nejdřív přemlouval, abych na operaci nechodila. Vysvětlila jsem mu, že jsem celoročně v plavkách, tak bych chtěla mít hezké poprsí. A jednou jsem si nechala dát botox do čela, protože ho mám vysoké. Jiné zákroky nemám a ani neplánuju. Ale nikdy neříkej nikdy.

Vystudovala jste operní zpěv a hru na klavír; zpíváte ještě někdy profesionálně, nebo už jenom doma dětem?

Když jsem dokončila konzervatoř, měla jsem možnost zpívat ve sboru, ale dala jsem přednost televizi. Působila jsem v různých televizních kanálech, byla to dobrá zkušenost. Teď zpívám doma dětem. Známi mi doporučují, že bych tady mohla učit děti zpívat a hrát na klavír, ale já se momentálně chci naplno věnovat vlastní rodině.

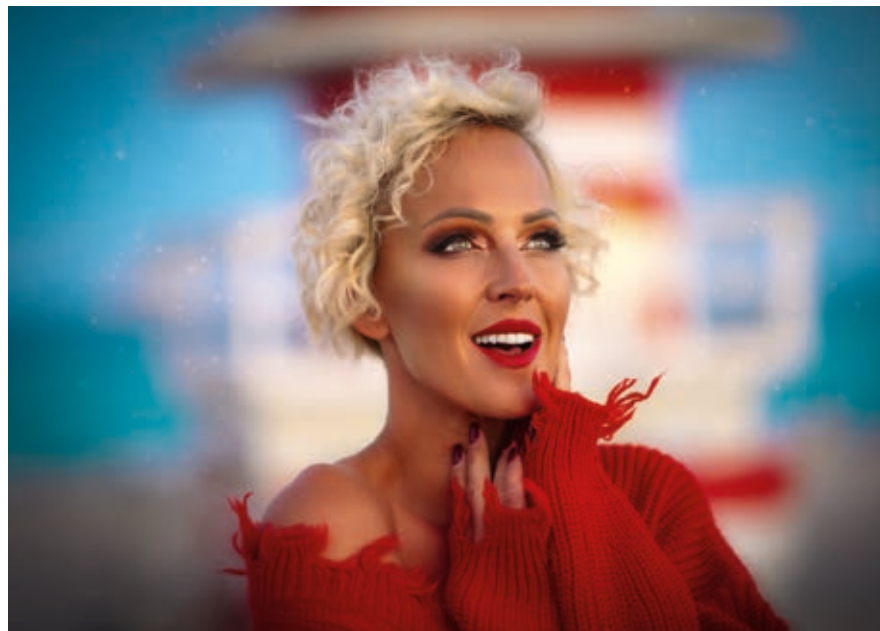


Čím se v současné době zabýváte? Co vás naplňuje?

Jak už jsem řekla, plně se věnuju rodině, dětem, a také jsme nedávno koupili dům, který budeme pronajímat. Vyzkoušíme, jestli nás to bude bavit. Práce mám dost, každý den vařím, nemám žádné uklízečky, všechno si dělám sama.

ZUZANA BELOHORCOVÁ (43)

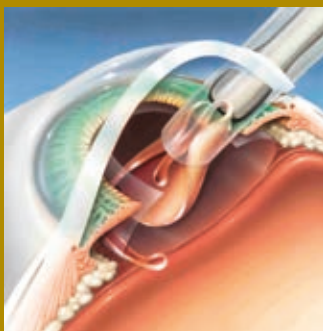
Absolvovala bratislavskou konzervatoř v oboru operní zpěv a klavír. Zájem o operu ji však opustil a dala přednost působení v televizi slovenské i české. Pracovala jako programová hlasatelka, dál moderovala Peříčko, Laskanie, Big Brother, Smotánka, Top Star Magazin ad. Na rádiu Evropa 2 měla show Zuzanight. Vystudovala Fakultu masmediální komunikace a reklamy na Univerzitě Konštantína Filozofa v Nitre. Zahrála si např. v seriálu Ošklivka Katka, ve filmu Zůstane to mezi námi a v divadelní hře. Před několika lety se stáhla z veřejného života a odstěhovala se do USA. Žije v Miami, kde s manželem Vlastou Hájkem vychovává dceru Salmu a syna Nevía.



CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

V „DÍLNĚ“ MEDICÍNY

Medicína dnes dokáže opravit mnohé špatně fungující orgány člověka zdánlivě tak jednoduše, jako když automechanici vyměňují ojeté brzdové destičky nebo výfuk. Přelomem je např. biokompatibilní umělé srdce, které může překlenout dobu do transplantace, nebo je řešením definitivním. Moderní náhrady (kyčelních nebo kolenních kloubů) mají nyní delší životnost. V oční medicíně se kromě korekce očních vad laserem stala trendem implantace nitroočních čoček z hydrofobního akrylátu, které odstraní krátkozrakost, dalekozrakost i astigmatismus. Nadějí pro neslyšící je podle amerických vědců bioelektronické ucho nové generace, které by se mělo umísťovat přímo do sluchového nervu v uchu. Moderní protetické rekonstrukce mají vlastnosti podobající se přirozeným tkáním ústní dutiny. Trendem moderní protetiky jsou celokeramické fixní zubní náhrady. Do vylepšení image lze zařadit i transplantaci vlasů, tedy vkládání vlasových štěpů.



MENOPAUZA NEJSOU JEN NÁVALY HORKA

Návaly horka, nadměrné pocení, nespavost, roztržitost i výkyvy nálady nejsou jediné nepříjemnosti provázející přechod. Patří sem také pokles sexuálního apetitu a bolestivý či nepříjemný sex. Řešením je dodat organismu chybějící estrogen, nejlépe ve stravě (např. fazole, čočka, sója, cizrna) nebo doplňkem stravy GS Merilin Harmony, kořenem ploštičníku hroznatého nebo natí třezalky tečkované. Náročnější možností je hormonální léčba. K minimalizaci nepříjemných projevů při pohlavním styku (suchost sliznice) lze využít aplikace kyseliny hyaluronové. „Další nadějí je použití laseru, který má příznivé účinky na vaginální sliznici, podporuje tvorbu kolagenu a správný tok krve v intimních partiích. Díky stimulaci nervových zakončení může dojít ke zlepšení sexuálního prožitku a komfortu,“ doporučuje gynekoložka Zoja Roháčová.



LÉK MÁTE VE SVÉM TĚLE

Trápí vás bolest kloubů, vazů, úponů nebo jste si poranili koleno, rameno či loket? Úlevu nabízí plazmaterapie. „Jde o regenerační metodu, která působí na buněčné úrovni za pomoci naší vlastní krevní plazmy obohacené o krevní destičky. Tahle speciálně připravená směs stimuluje kmenové buňky a donutí je k množení a produkci kolagenních vláken, jež přirozeně s věkem mizí,“ vysvětluje primářka kliniky A2C Monika Golková. Stačí odebrat krev, v níž se nacházejí nejrozličnější růstové faktory, krevní destičky a pár kmenových buněk. Následně se krev odstředí a aplikuje přímo do postiženého místa. Regenerace postiženého místa je několikanásobně rychlejší, protože se poškození začne hojit s vlastní tělesnou látkou. Podobně přirozeně a s mnohem větší silou dokážou zdravotní problém vyřešit kmenové buňky. „V zásadě to funguje tak, že kam kmenové buňky dáte, tam se začnou množit, vytvářet aseptický zánět a místo hojit,“ objasňuje doktorka Golková.



Prvním pacientem MUDr. Moniky Golkové byl její manžel

POZOR NA HODNOTY CUKRU!

Diabetici musí pravidelně kontrolovat hodnoty svého cukru. Dobrým pomocníkem se jim může stát chytrý glukometr iHealth GLUCO BG5. Je vybavený vlastním displejem pro zobrazení naměřených hodnot. Nemusíte tak u sebe mít mobilní telefon ani tablet, abyste aktuální obsah krevní glukózy zjistili. Aplikace s certifikací pro zdravotnická zařízení maximálně zpřehlední a zpřesní dlouhodobá

pozorování kompenzace diabetu a pomůže předcházet druhotným zdravotním komplikacím.



WEBOVÉ NÁSTROJE ZDARMA

Malé firmy a podnikatelé v dnešním světě musí konkurovat velkým společnostem, které v rozpočtu počítají s výdaji na marketing a propagaci.

Omylem salonů a malých podnikatelů je spoléhání se na opakovanou návštěvu klientů a osobní doporučení.

Naštěstí v digitálním světě existují nástroje, které vám pomohou k růstu byznysu a jsou zdarma. Je jenom na vás, jak je uchopíte a využijete pro svůj prospěch. Nástroje jsem se snažila rozčlenit dle účelu, pro který jsou vhodné.

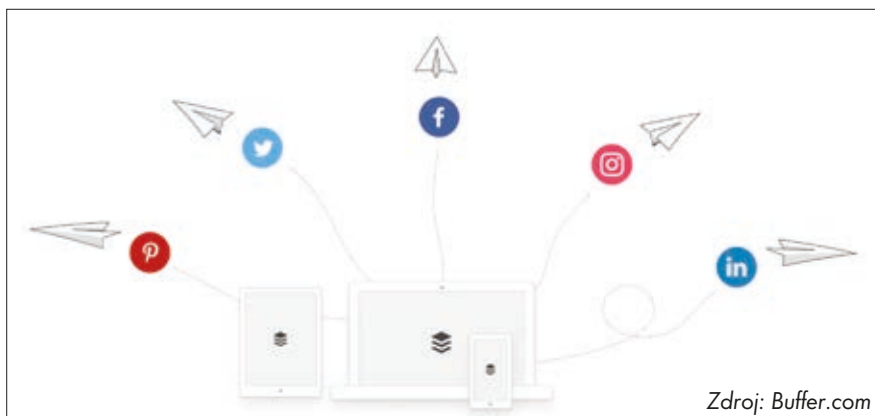


Lucia Krivdová, Salony-krasy.cz

PROFILY A ZÁPISY ZDARMA

Aby vás klienti našli, musíte se ujistit, že jste na místě, kde vás hledají. Nejčastěji je to hledání Google, oborové katalogy nebo zápisy na Seznam.cz.

a. Google MyBusiness – ideální nástroj, jak zvýšit viditelnost salonu v hledání a mapách Google – začněte na google.com/business (vyžaduje účet na Google).



Zdroj: Buffer.com



Ukázka Z Google MyBusiness Salony-krasy.cz

b. Firmy.cz – můžete do svého profilu vložit informace, jako jsou telefon, e-mail nebo činnost vaší firmy.

c. Facebook – největší sociální platforma, můžete sdílet novinky, chatovat s klienty.

d. LinkedIn – největší profesní sociální platforma – vytvořte si profil a sdílejte novinky, přispívejte do skupin nebo se nechte inspirovat novinkami v řízení firem.

e. Salony-krasy.cz – největší online portál pro hledání profesionála na krásu v ČR. Přidání salonu je zdarma, za příplatek balíček výhod TOP salon. Služby pro vaši online prezentaci na klíč. Přes 100 000 lidí měsíčně hledá vaše služby, přidání salonu je možné po registraci a přihlášení <https://salony-krasy.cz/>.

SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Jedná se o jedny z nejsilnějších marketingových nástrojů pro malé firmy a podnikatele. Sdílení a ukázka prací je klíčová. Sociální síť má za cíl edukovat, pobavit a zaujmout vaše stávající nebo potenciální klienty. Plánujte příspěvky a buďte konzistentní.

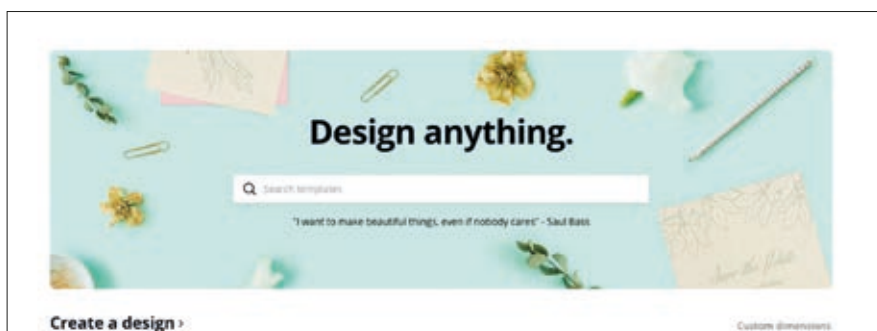
a. Buffer – nástroj pro správu sociálních sítí, který umožňuje plánování příspěvků skrze různé sociální platformy (zdarma až 10 příspěvků pro každou soc. síť).

b. Hootsuite – limitovaný nástroj pro správu sociálních sítí a plánování příspěvků či sledování zapojení uživatelů, více možností máte u placené verze.

OBSAHOVÝ MARKETING

Cílem obsahového marketingu je zaujmout uživatele, přimět je k interakci a návratu klientů.

a. Canva – nástroj pro vytváření obsahu – bannerů, profilových obrázků nebo prezentací. Široký výběr fotek a způsobů, jak zaujmout každým příspěvkem na sociální síti nebo u článku na webu. Snadná práce se šablonami.



Zdroj: canva.com

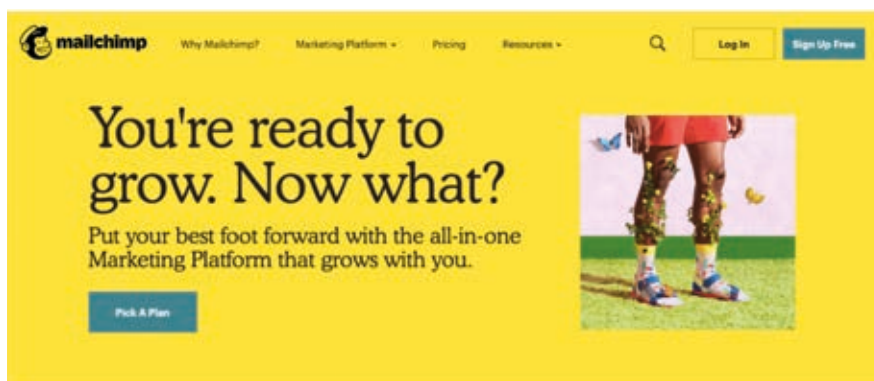
b. YouTube – nástroj pro vytváření a sdílení video obsahu. Sdílejte své zkušenosti a práce, jedná se o druhou největší vyhledávací platformu na světě.

E-MAIL MARKETING

Email marketing je jedním z nejlepších komunikačních nástrojů s vašimi klienty. Speciální nabídky, novinky v salonu, důležité informace – to vše hezky zpracované v e-mailu.

a. Mailchimp – nástroj nabízí vytváření seznamů příjemců, marketingových e-mailů a sledování statistik otevření. Rozeslání na 2000 kontaktů zdarma.

b. Smartemailing – český systém na hromadné rozesílání e-mailů, 14 dní na nezávazné testování a objevování, možnost rozeslat až 1000 e-mailů, výhodou je česká podpora v případě potíží.



Zdroj: mailchimp.com

je možné sledovat aktuální i historickou návštěvnost, chování uživatelů a jejich vlastnosti; konverze, prodeje a další.

b. Google Trendy – Zjistěte, co uživatele na celém světě (i v ČR) zajímá. Jednoduše zadejte dotaz nebo obor (kosmetika, make-up, pleť) a uvidíte příbuzná slova, které se (v případě, že se vás týkají) vyplatí zařadit do vašeho webu.



Zdroj: trends.google.com

OPTIMALIZACE PRO VYHLEDÁVAČE (SEO – SEARCH ENGINE OPTIMIZATION)

SEO jednoduše vyjadřuje proces vytváření a upravování webových stránek, aby jejich forma a obsah byly vhodné pro automatizované zpracování v internetových vyhledávacích.

a. Google Analytics – je nástroj od společnosti Google, který umožňuje vlastníkům webových stránek získávat statistická data o uživatelích jejich webu. Díky této službě

c. Google plánovač klíčových slov – Potřebujete pomoci nalézt klíčová slova, která by se hodila do nové kampaně? Nebo chcete najít další klíčová slova, která by se hodila do stávající kampaně? Využijte různé statistiky (jako je třeba objem vyhledávání). Pomůžou vám při rozhodování, která klíčová slova použít pro novou nebo stávající kampaň.

Jaké nástroje pro online marketing vašeho salonu využíváte vy? Budu ráda za zpětnou vazbu na tento článek nebo témata, která byste chtěli zpracovat. Napište mi na lucia@salony-krasy.cz.



OSTROV, SE KTERÝM SE TĚŽKO LOUČÍ

Podle legendy se na Djerbě zastavil Odysseus na své plavbě Středomořím, a když bájný obyvatelé ostrova Lotofágové naservírovali jemu i jeho námořníkům sladké posvátné ovoce lotus, měl velké potíže přesvědčit sebe i omámené mužstvo k odjezdu.

Eva Hirschová, Foto: autorka

A opouštět dlouhé písčité pláže, bílomodrá města s pestrobarevnými suky a luxusní hotelové komplexy skryté mezi datlovými palmami je ostatně těžké i pro dnešního návštěvníka.

Na rozlohou malé Djerbě – měří jen 25 km na délku a 22 km na šířku – můžete ochutnat „koncentrát“ Tuniska.

KARIBIK AFRIKY

Djerbě se díky bílým plážím, 320 slunečným dnům v roce a mírnějšímu a vlhčímu klimatu, než má pevnina, přezdívá také Karibik Afriky. Užít si tu koupání v moři měnícím barvy od světlé tyrkysové až po hlubokou tmavě modrou, opalovat se a lenořit pod palmovými stříškami slunečníků lze od jara do pozdního podzimu.

Na dlouhých plážích si ale najdou zábavu i neposední jedinci a přívrženci adrenalinu. Pro sportovce jsou tu volejbalová hřiště a každou chvíli domorodci nabízejí projížďku na velbloudu nebo na koni. K dispozici jsou také snad všechny vodní a „vzdušné“ atrakce.

Stálý větřík dělá z ostrova ideální destinaci pro kitesurfing, na pobřeží najdete mnoho center, kde se této módní aktivitě lze naučit. Příležitost provozovat na Djerbě svůj oblíbený sport mají i golfisté – zdejší golf club se třemi devítijamkovými hřišti je považován za jeden z nejlepších v oblasti Středomoří.

Pohostinní Djerbané vás ale rádi přivítají i v zimě, kdy moře zve spíš k procházkám a relaxaci. Téměř každý větší hotel tu totiž má i spa centrum. Ostrov je vyhlášenou destinací pro thalassoterapii.

MOŘE LÉČÍ A OMLAZUJE

Léčivé účinky moře objevili už Egypťané. Také „otec medicíny“, starořecký lékař Hippokrates, doporučoval koupele v mořské vodě k hojení ran i k prevenci. Římané užívali ve svých lázních nejen vodu a slunce, ale také další mořské „produkty“, různé usazeniny nebo bahno. K starověkým zkušenostem, ve středověku zapomenutým, se lidé vrátili až koncem 19. století. Kult moře (řecky thalassa) začal ožít ve Francii, na pobřeží tam vyrostla sanatoria a spa ho-

tely. V Tunisku má sice thalassoterapie tradici kratší, ale i tak si za dvacet let vydobyla světové renomé.

Ve spa centru v hotelu Royal Garden mají nad recepcí výstižný citát. Nepochází z antiky, ani od francouzských lékařů. „Pečuj o své tělo, aby tvá duše měla chuť v něm přebývat“ je čínské přísloví. I některé z procedur, které tu nabízejí – například reflexní masáže s bylinkami nebo shiatsu –, pocházejí z Dálného východu. Většina však plně využívá místní dary přírody a tradiční postupy.

BERBERSKÁ KÚRA

Berberskou masáž s olejem z pomerančovníků, ani tu omlazující s olejem z „berberských fíků“ – plodů opuncie – jsem bohužel nestihla vyzkoušet. Dala jsem přednost berberské kúře (i když pochybuji, že si na ni někdy kočovníci na poušti od svých ovcí, koz a velbloudů mohli odskočit). Ta spočívá v pobytu v hammamu (turecká očištná procedura, při které vám po vyhřátí na mramorovém lůžku masér speciální rukavicí provede peeling), zábalu v ghassoulu – vulkanickém bahně – a následném „proublání“

v hydromasážní vaně. Tradice staré i nové (do hammamu se musí v plavkách) se tu setkávají s moderní dobou. Tak výkonnou vanu nemají u nás ani mnohé čerstvě rekonstruované lázně. Masáž tu opravdu cítíte od konečků prstů na nohou po svaly na šíji. Po proceduře vás uloží na lehátko, nalijí vám mátový čaj a po patnácti minutách odpočinku můžete pokračovat v relaxaci na pláži. I to je totiž součástí thalassoterapie.

SOUŽITÍ V MÍRU

Přestože architektura hotelů respektuje tradiční prvky a neobejde se bez typické kopule, která v menzelech (původních staveních ostrova) zajišťuje cirkulaci vzduchu, můžete se tu cítit jako v Evropě. Personál švití francouzsky (je povinná od 3. třídy základní školy), anglicky, někdy i německy či italsky, snídaňový bufet nabízí croissanty, porridge i wafle s nutellou a na zahalenou ženu narazíte spíš omylem.

Chcete-li ale poznat Djerbu skutečnou, musíte se z hotelového komplexu vydat ven. Třeba do hlavního města Houmt-Souk. Cestou můžete navštívit pevnost Borj Ghazi Mustapha, která měla bránit ostrov před nájezdy osmanských Turků. Nutnost obrany před vnějším světem je vůbec v genech obyvatel Djerby, ať už jsou to Berbeři, Arabové, Židé nebo míchanice všech – tedy Djerbané –, hluboce zapsaná a možná i proto drží náboženství nenáboženství spolu. I jedna z mnoha mešit ostrova, Fadhoun v Mellitě, kterou ovšem s pokrytou hlavou a zakrytými koleny i rameny můžete navštívit i turisté, vypadá zvenku jako pevnost. Obehnána zdmi a navíc po teroristických atentátech v roce 2015 hlídaná vojáky je i synagoga El Ghriba v Erriadh, dříve židovském ghettu. Druhá nejstarší synagoga na světě je cílem každoroční pouti Židů nejen z celého Tuniska a severní Afriky (zdejší komunita se tu začala usazovat po pádu chrámu v Jeruzalémě

K čemu slouží thalassoterapie?

Jako léčebná metoda se užívá v dermatologii (ekzémy, akné, lupénka, opary a jizvy), pomáhá při potížích s pohybovým ústrojím (artróza, bolesti zad, osteoporóza, artritida) nebo problémech s cirkulací krve (těžké nohy), pozitivní účinky má i na dýchací cesty (astma, sinusitida, alergie). Thalassoterapie je velmi ceněná i v kosmetice a wellness. Zábaly z řas a bahna mají detoxikační účinky, spolu s mořskou vodou přispívají k řešení nadvahy i celulitidy a mají i anti-aging efekt na pokožku. Po kúře je hydratovaná, hladká a získává přirozený jas.

v prvním století našeho letopočtu a značně ji rozšířili Židé prchající před inkvizicí v 15. století ze Španělska), ale i z Francie, Izraele a Ameriky. Mírumilovné soužití různých náboženství dokumentuje i jímavě prostý ortodoxní kostel Svatého Mikuláše.

ŘEMESLO SE DĚDÍ

Pokud už máte památek dost, souk, tedy trh, je coby kamenem dohodil. Kožené výrobky, látky, keramika, šperky... Oči přecházejí a prodáváci okamžitě odhadnou vaši národnost a volají na vás s legračním přívzkem: „Jak se máš“ a „Ahoj“.

Djerba je pyšná na tradici uměleckých řemesel, která je dodnes živá. Pětašedesátiletý Mohamed Knacha například vyrábí rohože z palmových listů už od svých dvanácti let. Jsou na zemi i v hlavním sále synagogy El Ghriba, před schránou na tóru, ale můžete si je za pár dinárů koupit domů. Jeho dcera vám zase prodá ručně pletené košíky, ošatky nebo klobouky z palmových listů. Rodinný podnik s dlouhou tradicí je i šperkařství Bittan-La Coupole. Výroba stříbrných šperků se na Djerbě datuje s příchodem prvních Židů a zdá se, že nekončí. Aspoň Simon z Bittan-La Coupole už má v synovi zdatného následovníka. Symbolická stříbrná ryba, přinášející štěstí, či ochraňující ruka, ať už ji chápete jako islámskou khamisu nebo židovskou hamsu, tak zůstane asi nejčastějším suvenýrem z Djerby.



DOVOLENÁ PRO RADOST (A ŽÁDNÝ STRES)

Na volné dny se tolik těšíme, pomalu škrtneme v kalendáři. Zítra to vypukne! Konečně nebudeme muset ráno brzy vstávat, nemusíme spěchat, nebudeme podráždění... To je naše ideální představa. Skutečnost bývá často mnohem prozaičtější.

Hana Profousová, foto: Shutterstock a archiv



Psycholožka a psychoterapeutka Alžběta Protivanská

1. Vybírejte opravdu pro sebe

Bude to moře, výšlap do hor nebo výlety na kolech? Už při výběru lokality a aktivit se nejprve zeptejte sami sebe, co vám opravdu vyhovuje. Nesnažte se výběrem udělat dojem na partnera nebo vybírat místo podle toho, jak bude vypadat na fotkách na Facebooku. Každý si odpočine u něčeho jiného a je zcela v pořádku zopakovat si výlet na chalupu, když vám tam minulé léto bylo opravdu dobře.

2. Buďte na sebe hodní po návratu

Stejně jako budete plánovat dovolenou, myslte i na čas, který bude následovat bezprostředně po ní. Není výjimečné, že se dostaví „podovolenkové blues“ ze špatného svědomí nad utracenými penězi nebo z návratu do města z přírody. Dobrou taktikou je vrátit se do práce uprostřed týdne a mít tak kratší čas do dalšího víkendu. Dejte sami sobě čas na pozvolné přistání do každodennosti.

3. Zacvičte si před odjezdem

Poslední dny před samotným začátkem dovolené jsou často spojené s největším stresem. Je to zároveň důvod, proč můžeme zažívat příznaky podobné nachlazení. Tělo je pod zátěží a stresové hormony ohrožují naši imunitu. Zařaďte proto do programu pravidelné cvičení.

Tolik vytoužený odpočinek a příležitost udělat si odstup od světa každodenního shonu. Často si ovšem můžeme všimnout, že nám po ní vlastně není lépe. Přichází pocit, že bychom si měli volné dny napravit a úzkostné myšlenky nás neopouštějí ani během nich. Může se

dostavit i pocit zklamání, když po návratu začne ten samý kolotoč. Jak si odpočinout tak, abychom opravdu nabrali nové síly? O rady, jak se z dovolené, ať už proběhne na chalupě, v horách nebo u moře, vrátit v dobré kondici a pohodě, jsme požádali psycholožku a psychoterapeutku **Alžbětu Protivanskou**. Své postřehy z praxe vtělila do osmi bodů.

delné lehké cvičení před odjezdem. Sníží hladiny stresu, vyčistí vám hlavu a srovná vám myšlenky.

4. Dejte tomu smysl

Ty nejlepší zážitky života pocházejí z chvilí, kdy zažíváme takzvaný stav flow. Jedná se o čas věnovaný nové a zajímavé aktivitě, která pro nás vytváří výzvu a zároveň nám jde. Proto nás nedokáže naplnit dovolená, která je jen proležená pod slunečníkem. Čím různorodější a zábavnější budou vaše dovolenkové aktivity, tím budete mít větší pocit opravdového odpočinku.

5. Vypněte přístroje

Dovolená také často bývá místem, kde si až bolestně uvědomíme, jak moc jsme závislí na telefonu, notebooku a sociálních sítích. Neustálá potřeba zážitky zaznamenávat nebo nasávat ty cizí vede nakonec k jediné věci – nikdy nejsme opravdu tady a teď u toho, co se děje. V práci jasně řekněte, že budete offline a po dobu dovolené omezte

používání digitálních přátel na minimum. Uvidíte, že to bude nejprve zvláštní pocit, ale nakonec se vám výrazně uleví.

6. Naučte se něco nového

Uprostřed pracovního procesu si často dlouhé týdny a měsíce říkáme, že si přejeme dostat do života nějaký nový návyk. Může to

OPEČOVANÉ TĚLO SE VÁM ODMĚNÍ VYŠŠÍM POCITEM VITALITY A VĚTŠÍ ENERGIÍ DO DALŠÍCH ZÁŽITKŮ.

být meditace, pravidelné psaní deníku nebo každodenní pohyb. Dovolená je skvělou příležitostí k práci s novými zdravými zvyky. Zrovna cestovní deník může být zároveň užitečným nástrojem, jak si z dovolené zapamatovat více zážitků a moci se k nim vrátit i zpětně po letech.

7. Vnímejte všemi smysly

Jak se mají teď vaše prsty u nohou? A jak se vám dýchá? Který zvuk teď můžete slyšet úplně nejdál? A který je naopak nejbližší? Kde se dá teď v těle cítit, že vám tluč srdce? Už jen takové prosté ukotvení v tom, co teď můžete vnímat svými smysly, pomáhá zvýšit pozornost k přítomné chvíli a snižuje stres. Na dovolené si to co nejčastěji připomínejte a pozorně vnímejte, co právě teď prožíváte. Takové situace si daleko lépe zapamatujete a nakonec budete mít i silnější vzpomínky z celé dovolené.

8. Pečujte o tělo

Zajděte si ke kadeřnici, na nehty nebo na masáž. Rozmazlete tělo a podpořte tak pocit, že je dovolená opravdu odpočinkovým časem, kde můžete načerpat nové síly. I když budete v cizokrajné zemi, buďte opatrní s jídlem, aby dovolená nekončila s bolestivým břichem v posteli. Opečované tělo se vám odmění vyšším pocitem vitality a větší energií do dalších zážitků.

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**.

LÉTO LÁKÁ K NOVÝM CHUTÍM!

Honí vás občas mlsná? V horkých dnech, na výletě nebo při sportu si rádi dopřejeme něco svěžího a lehkého. Vyzkoušejte některou z těchto dobrot, nezklamou vás.

Simona Procházková, Foto: archiv firem

VSAĎTE NA PROTEIN

Nový mléčný výrobek Protein ocení každý, kdo rád sportuje a preferuje zdravý životní styl. Jedná se o odtučněný tvaroh s přidáním bílkovin (až 17,5 g ve 140 g). Díky vysokému obsahu bílkovin zasytí na dlouhou dobu, pomáhá při hubnutí a přispívá k růstu svalové hmoty. K dostání je hned ve čtyřech příchutích: přírodní (natur), jahoda, borůvka a broskev s meruňkou.

Bohušovická mlékárna, 19,90 Kč (140 g)



MALINOVÉ MLSÁNÍ

S létem je neodmyslitelně spjata chuť a vůně čerstvých malin. Dopřejte si je v limitované edici Raffaello Malina. Novinka má podobu křupavé oplatky zdobené strouhaným kokosem, s jemným krémem s malinami a celou mandlí uvnitř. Na exotičnosti jí dodává lehce růžový nádech a svěží vůně. Originální dárek i stylové pohoštění pro návštěvu! Ferrero, 109,90 Kč (150 g)



EXTRA RYCHLÁ SVAČINA

Vydatný odpolední snack nebo občerstvení na koupališti, rodinném výletě či po sportovní aktivitě, to je proteinový Super nápoj. Vybrat si můžete variantu Čokoláda & Kokosové mléko nebo Jahoda & Banán. Drink obsahuje oves, který je přirozeným zdrojem vlákniny a bílkovin, kromě toho i protein ze syrovátky, která spolu s ovsem tvoří až 26 % bílkovin. Vyvážený je i poměr cukru. V jedné porci příchutě s čokoládou a kokosovým mlékem najdete jen 4 g cukru, v příchuti jahoda s banánem jsou jen přirozené cukry z ovoce.

Emco, 24,90 Kč (balení 45 g - 1 porce)



TRADIČNÍ RYBÍ POCHOUTKA

Nedáte dopustit na babiččinu nebo mamčinu rybičkovou pomazánku, kterou si pamatujete už ze svého dětství? Nemáte čas připravit si ji doma? Pak zkuste poctivou tuňákovou pomazánku z nové řady Hamé Select. Lahodnou svačinku tak máte hotovou raz dva a nejlépe si na ní pochutnáte s čerstvým pečivem. Nadchne i děti.

Hamé, 27,90 Kč (80 g)



FIT ZMRZLINA

Víte, že si můžete dopřát sladkou ledovou dobrotu bez obav z toho, že byste po ní přibrali?

V obchodech najdete proteinovou zmrzlinu Breyers Delights, která potěší všechny dietářky i sportovce. Obsahuje totiž zhruba třikrát méně kalorií než běžné zmrzliny a má o 30 % nižší obsah cukru (o to vyšší je podíl bílkovin). Navíc skvěle chutná, takže jde o ideální mlsání i „rychlovku“ pro dodání energie po jakékoli fyzické aktivitě. Vybírat můžete z příchutí slané karamel, malina, čokoláda nebo cookies (s kousky sušenek).

Breyers Delights, 139,90 Kč (500 ml)



NEJEN NA CESTY

Objeďte a vychutnejte si novinku na trhu: 100% přírodní pyr Pokeat je složené ze všeho, co by měla obsahovat nutričně vyvážená snídaně nebo svačina. Za vznikem této „kapsičky“ stojí profesionální cyklista, který na vývoji výrobku spolupracoval s výživovou specialistkou. Základ jídla tvoří chia a lněný olej, čirok, pohanka, ovoce a tři druhy bílkovin a minerálů. Pokeat je bez přidaného cukru, lepku a GMO, s vysokým obsahem vlákniny a omega 3 mastných kyselin.

Pokeat, 85 Kč



HIT JMÉNEM SMOOTHIE

Proč se tento nápoj stal takovým fenoménem? Nejde totiž „jen“ o obyčejný džus, ale může plnit funkci nutričně hodnotné a rychlé snídaně či svačiny. Jak tuto vitaminy nabitou „bombu“ připravit a proč prospěje vašemu zdraví i kondici?

Simona Procházková, Foto: Naturhouse

Lidé si někdy pletou smoothie s ovocným džusem nebo „fresh“ nápoji. Jde ale o něco trochu jiného. „Rozdíl je hlavně v tom, že zatímco fresh (čerstvě vymačkaná šťáva) je čistě z celého ovoce či zeleniny, do smoothie se kromě rozmixovaného ovoce a zeleniny přidávají nejrůznější semínka, ořechy, jogurt, rostlinná mléka, med; přimíchat můžete i oblíbené koření, například skořici či karob, rovněž ale třeba matcha tea, zelený ječmen a podobně,“ vysvětluje Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně společnosti Naturhouse.

Smoothie (pokud víte, jak na něj) je skvělou volbou při redukci tělesné hmotnosti, výborně nahradí snídani a dopolední i odpolední svačinu, rychle a na dlouho zasytí, dodá energii a detoxikuje organismus.

VYLEPŠÍ ZDRAVÍ?

Jsou oblíbené smoothie nápoje skutečně tak zdravé a prospěšné pro náš organismus? Samozřejmě vždy záleží, jaké suroviny na přípravu použijeme. Doporučují se chemicky neošetřené plody. Získáte tak nejen vitaminy a minerály, ale také velké množství vlákniny, čímž chráníte svá střeva a prospíváte trávení. „Ovoce je plné antioxidantů, pokud budete do smoothie používat i zelené listy, dodají vám novou energii a čistí organismus. Nebo si můžete připravit zklidňující smoothie na večer, třeba s levandulí. Variant existuje nepřeberné množství. Nicméně nezapomínejte, že příliš ingrediencí v jednom smoothie je zbytečné. Dobré je

využívat spíše více variant, nic se nemá přehánět,“ radí Věra Burešová.

KDY HO PÍT?

Při volbě ingrediencí, ze kterých máte v plánu si smoothie připravit, je dobré brát ohled na denní dobu, kdy ho budete pít. Pokud si ho chcete dopřát k snídani, pro start do aktivního dne, přidejte do něj kromě ovoce a zeleniny například ořechy nebo semínka. Použít můžete rovněž rostlinné mléko, které

je lehce stravitelné (ovesné, mandlové, kokosové...). Jestliže na smoothie sázíte jako na rychlou a vydatnou svačinku, využijte „detoxikační“ složky, např. červenou řepu, meloun, řasu spirulinu (ve formě sypkého prášku) nebo přidejte proteinový prášek. Zvolíte-li druh s příchutí, například vanilkovou nebo banánovou, získá váš nápoj zcela jiný chuťový rozměr. Benefitem je, že díky mixování všech ingrediencí se veškeré vitaminy a další živiny v těle dobře a snadno vstřebávají.

2 TIPY PRO ZDRAVÍ I KONDICI

Snídaňové smoothie s banánem

Potřebujete: 1 banán, 1 šálek borůvek (mražené borůvky nechte povolit v ledničce), 1/2 šálku zelených bylinek (petrželka, baby špenát, koriandr, lístky z řapíkatého celeru), 150 ml kefiru nebo mléka, 1 lžíce bio ovesných vloček (můžete přes noc namočit).

Jak na to: V mixéru nebo smoothie makeru rozmixujte banán, bylinky, borůvky, namočené ovesné vločky a přidejte kefir nebo mléko. Pokud byste chtěli tekutější verzi, přidejte půl šálku vody. Smoothie můžete dozdobit lžičkou mletých lněných semínek.



Borůvkové smoothie

Potřebujete: 1 šálek borůvek, hrst lístků mladého špenátu, 1/2 avokáda, 1 lžičku chia semínek, podle chuti a potřeby přírodní jogurt, rostlinné nebo kefirové mléko.



Postup: Všechny suroviny rozmixujte dohladka. Borůvky podporují trávení a díky tzv. flavonoidům detoxikují a posilují cévy, avokádo je bohaté na zdravé tuky a chia semínka jsou silným antioxidantem a kvalitním zdrojem bílkovin, hořčíku, železa, draslíku i zinku.

Hledá se Sestra sympatie 2019!

„Stojí za to, to zkusit!“ říká Petra Verčík – Sestra sympatie 2018

Sestra sympatie



10. ročník

Do dalšího – již desátého – ročníku soutěže se lze přihlásit od 1. srpna do 31. října 2019.

Sestra sympatie 2019 bude zvolena z dvanácti finalistek 27. března 2020 v paláci Žofín v Praze při příležitosti konání 11. reprezentačního plesu zdravotních sester **Sestry na sál!**



we make media

www.sestrasympatie.cz

Dr.Max⁺

We Make Media, s. r. o. / tel.: +420 778 476 475
e-mail: info@wemakemedia.cz / web: www.wemakemedia.cz

Zlatý partner



Rady odborníků najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace **BOLÍ VÁS NOHY**

ke stažení zdarma



Aplikace **HEMOROIDY**

ke stažení zdarma



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: BALÍČEK LUXUSNÍCH ČAJŮ BASILUR Z ŘADY VIRGIN NATURE.

BASILUR je jedna z nemladších a zároveň nejrychleji rostoucích firem zpracovávajících čaj na území Srí Lanky. Tato firma při výrobě zachovává tradiční postupy zpracování čaje, avšak používá při tom nejmodernější technologie, které zaručí čerstvost a kvalitu všech produktů. Nejsilnějšími stránkami společnosti BASILUR je design produktů a vysoká kvalita čajových směsí.

Vyzkoušejte řadu přírodních čajů, vynikajících bylinných směsí Basilur VIRGIN NATURE, díky kterým si můžete šálek čaje nejvyšší kvality vychutnat kdykoliv během dne. Jsou vhodné pro relaxaci, řešení různých příznaků běžných nemocí, k úlevě od těžkého jídla nebo pouze pro udržení si zdravé mysli a těla. Tyto skvělé bylinné čaje jsou jedinečné svou kvalitou a bezkonkurenční různorodostí. Za zmínku stojí i jejich krásné přírodní balení. Pro co nejlepší účinky a chuť se doporučují podávat horké.

Balíček čajů BASILUR obsahuje tyto druhy:

Basilur Virgin Nature HOT BEATS je inspirován asijskými a africkými bylinnými léky, které napomáhají k udržení dobrého zdravotního stavu, především během chřipkového období. Má rovněž účinky proti stárnutí, pomocí antioxidantů odstraňuje toxiny a zvyšuje celkovou pohodu těla a mysli.

Basilur Virgin Nature DEEP BREATH napomáhá cítit se svěže a „vzkřísit“ organismus po dlouhém dni. Přispívá ke klidnému a hlubokému spánku. Poskytuje úlevu těm, kteří se potýkají se stresem. Zajišťuje pocit klidu.

Basilur Virgin Nature CALM DOWN je uklidňující bylinná směs napomáhající ke zmírnění problémů s nespavostí, a to zejména díky obsahu heřmánku. Uklidňuje tělo i mysl.

Basilur Virgin Nature SPICE UP je jemně kořeněný čaj, který tělu dodá potřebnou energii a pomáhá při zažívacích potížích.

Basilur Virgin Nature TAKE A BREAK obsahuje tymián, který je skvělý pro posílení imunity. Napomáhá k uvolnění dýchacích cest a proti bolesti v krku. Poskytuje úlevu při nachlazení či chřipce.

Basilur Virgin Nature FREE YOUR MIND ulevuje především po těžkém jídle. Pomáhá dosáhnout pocitu klidu a zvyšuje schopnost uvolnit se.

Basilur Virgin Nature CHEER UP nastartuje pozornost a produktivitu. Je to bezkofeinová cesta k udržení síly, energie a zvládnutí každodenního shonu, pomáhá udržet přirozenou hladinu krevního tlaku.



Všechny druhy čaje
BASILUR VIRGIN NATURE
a další produkty značky MIX-TEE zakou-
píte v prodejnách: MIX-TEE, Masarykova
235, Čelákovice; MIX-TEE Jungmannova
25/13; MIX-TEE Arkády Pankrác; MIX-TEE
Centrum Černý Most nebo na
www.caje-mixtee.cz.

Bud'te
v obraze jen
za 414 Kč
ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

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





PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

- ❖ Zlikvidujeme letní škody na pokožce!
- ❖ Jak vést úspěšný salon: Neprodávejte, pomáhejte (pokračování seriálu s marketingovým poradcem Radimem Andělem)
- ❖ Je pro štíhlou postavu lepší cvičení, nebo fyzioterapie?
- ❖ Marketingová poradna Salony-krásy.cz: Jak si ulehčit práci a organizaci klientů – rezervační systémy
- ❖ Který krém je pro mě ideální aneb jak si vybrat podle věku či ročního období
- ❖ Výplně navrátí obličejí objem a s ním mladistvý vzhled

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 26. ZÁŘÍ 2019



KOSMETIKA & Wellness

Kosmetika & Wellness
Časopis o krásě, 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 dále rozšiřovat. Zasláním materiálů do redakce souhlasíte s tím, že mohou být opakovaně otištěny v tomto časopise, redakčně upraveny a nebudou vám vráceny. Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 25. 7. 2019

Registrační číslo

MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085

S námi neminete cíl!

press21

www.press21.cz





tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz

