Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl

KOSMETIKA

& Wellness

79 Kč
3,50 €

září-říjen 2019



Opravdu sladká epilace

Molekula mládí

Jak ze snů vybudovat firmu s milionovými obraty,

radí Ing. Alexandra Fričová z Kliniky krásy PHYRIS

www.kosmetika-wellness.cz

SOTHYS
PARIS

NOVINKA

DETOX ENERGIE™

Je nejvyšší čas dopřát své pleti pořádnou dávku energie.

ÚČINNOST POTVRZENA KLINICKÝMI TESTY

ROZZÁŘENÍ**

+27 %	+62 %
PO 1 OŠETŘENÍ	PO 3 OŠETŘENÍCH



92%

OCHRANA PLETI PROTI VNĚJŠÍM VLIVŮM

VÝTAŽEK Z ORGANICKÉHO ČERNÉHO BEZU

(PATENT FR 18 53898)

* IN VITRO TESTOVÁNÍ KERATINOCYTŮ VYSTAVENÝCH MĚSTSKÉMU ZNEČIŠTĚNÉMU OVZDUŠÍ.
** KLINICKÉ HODNOCENÍ PROVÁDĚNÉ NA 28 OSOBÁCH (21 ŽEN + 7 MUŽŮ). PRŮMĚRNÉ VÝSLEDKY PO 1 OŠETŘENÍ A APLIKACI ENERGIZUJÍCÍHO SÉRA PO DOBU 1 TÝDNE RÁNO A VEČER NEBO PO SÉRII 3 OŠETŘENÍ A 3 TÝDNECH APLIKACE ENERGIZUJÍCÍHO SÉRA RÁNO A VEČER.

www.sothys.cz

EXKLUZIVNĚ V SALONECH KRÁSY A SPA

KOSMETIKA &Wellness



JEDEME DÁL!

Léto už je za námi. Chvílemi jsme si na něj trochu stěžovali, možná i nadávali, že je moc horko, moc komárů, moc sucho... Přiznejme si ale, že už teď se nám po něm tak trochu stýská. Už nestačí ráno na sebe hodit tílko, kraťasy a vklouznout do žabek. Podzimní sezona vyžaduje delší výběr oblečení ze šatníku a možná právě zjišťujete, co všechno vám v něm chybí...

A nejste samy, kdo teskní nad létem. Důvod ke stížnostem má i naše pleť. A my v zrcadle sledujeme, co všechno na ní sluneční paprsky zanechaly. Nejen půvabné opálení (které ale navzdory správné péči už stejně zmizelo), ale třeba vykoukly i nějaké ty pigmentové skvrny. A proto už spěcháme, abychom vám přinesli užitečné rady, třeba jak pokožku po létě vrátit zase do formy, jaké zázraky s ní dokáže „molekula mládí", tedy kyselina hyaluronová, jaké jsou trendy podzimního líčení, čeká vás i průvodce světem omlazovacích zákroků, z úst na slovo vzatých odborníků se dozvíte, že plastická chirurgie není pouhý rozmar, protože dokáže zvýšit sebevědomí a zlepšit život. Zaskočíte s námi na epilaci cukrovou pastou do Říčan i za novinkami do světa.

Přeju vám barevné čtení i barevný podzim!

Hana Profousová

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

Z VAŠICH DOPISŮ

Je to skoro neuvěřitelné, ale na kosmetiku jsem začala chodit jako třicetiletá před třiatřiceti lety. A i když jsem za tu dobu musela několikrát salon vyměnit (bylo v tom bohužel i úmrtí mé oblíbené kosmetičky), chodím dál. Už jsem v penzi, takže peněz nemám nazbyt a ani si nemůžu stěžovat na hektický způsob života. Přesto ale čas strávený na kosmetickém ošetření považuju pořád za velmi příjemnou a také užitečnou relaxaci.

Alena M.



SLEDUJTE NAŠI STRÁNKU NA FACEBOOKU A INSTAGRAMU



ZLATÁ ALCHYMIE 7
ESTETICKÉ STŘÍPKY

ANTIDEPRESIVNÍ ČOKOTERAPIE 8
NOVINKY ZE SVĚTA

HUBNE CELÉ TĚLO 9
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

ORIGINÁLNÍ A TUZEMSKÁ... 10
MNOHÉ Z NÁS ZE ZVYKU VYHLEDÁVAJÍ KOSMETIKU Z DOVOZU. V E-SHOPECH PŘITOM ČEKAJÍ ZAJÍMAVÉ PRODUKTY VZNIKLÉ U NÁS

VAROVNÉ POZDRAVY LÉTA 18
ZATÍMCO PSYCHIKA JE NA TOM V LETNÍM OBDOBÍ I DÍKY SLUNCI LÍP, KŮŽE ZAŽÍVÁ NEJNÁROČNĚJŠÍ OBDOBÍ

NEPRODÁVEJTE, POMÁHEJTE! 22
V 9. DÍLE NAŠEHO SERIÁLU VYSVĚTLUJE MARKETINGOVÝ PORADCE RADIM ANDĚL, JAK V SALONU NABÍZET PRODUKTY PRO DOMÁCÍ PÉČI

OPRAVDU SLADKÁ EPILACE 24
ZNÁTE EPILACI CUKROVOU PASTOU? POKUD NE, POJĎTE S NÁMI NA REPORTÁŽ DO SALONU CHARDÉ

SLADKÁ KYSELINA 30
KYSELINA HYALURONOVÁ ROZHODUJE O TOM, JAK SE DOKÁŽEME BRÁNIT ZUBU ČASU

KRÉM PRO KAŽDOU POVAHU 34
ZKUSTE SE ZAMYSLET NAD SVOU POVAHOU A POČÍNÁNÍM PŘI RŮZNÝCH PŘÍLEŽITOSTECH A ZJISTĚTE, JAKÝ JSTE TYP. MOŽNÁ VÁM TO USNADNÍ VÝBĚR SPRÁVNÉHO KRÉMU

VRÁSKY, TŘESTE SE! MÁME NA VÁS JEHLY, NITĚ, KREVNÍ PLAZMU... 36
NĚKDO SE SE STÁRNUTÍM SMÍŘÍ, JINÝ UDĚLÁ VŠE, ABY MU VĚK CO NEJMÉNĚ UBLÍŽIL. VSADIT SE DÁ NA RADIKÁLNÍ ZMĚNU, NĚKOMU STAČÍ JEN MALIČKÉ VYLEPŠENÍ

ZLATÉ TÓNY PODZIMU 40
V PODZIMNÍCH MĚSÍCÍCH SE PŘI ZKRÁŠLOVÁNÍ TVÁŘE POUŽÍVAJÍ KLIDNĚJŠÍ BARVY A TLUMENĚJŠÍ LÍČENÍ. POUŽÍT MŮŽETE I PEČUJÍCÍ LÍČIDLA, KTERÁ NAPRAVUJÍ TO, CO SLUNCE VZALO











„PLASTIKA“ NENÍ ROZMAŘILOST 42
PLASTIČTÍ CHIRURGOVÉ Z KLINIKY ESTHÉ VYZDVIHUJÍ NEPOPIRATELNÝ VLIV NA ZVÝŠENÍ SEBEVĚDOMÍ PACIENTŮ

KRÁSE SE DÁ NAUČIT 44
VIZÁŽISTKA LUCIA HRUŠKOVÁ GIBODOVÁ PATŘÍ V OBORU ZKRÁŠLOVÁNÍ K TĚM NEJÚSPĚŠNĚJŠÍM

DOKONALÉ TĚLO

JE LEPŠÍ FYZIOTERAPIE, NEBO FITKO? 46
LÉTO UŽ JE ZA NÁMI, COŽ MŮŽE TĚM, KTERÝM DĚLÁ PROBLÉM SVLÉKNOUT SE DO PLAVEK, PŘINÉST ÚLEVU. A DO PŘÍŠTÍHO ROKU SI TĚLO URČITĚ VYPRACUJEME

VŠE PR/O ZDRAVÍ

RELAXAČNÍ HÝČKÁNÍ 48
BOLEST, CENTIMETRY NAVÍC NEBO CELULITIDA – OBJEVTE KOSMETICKÉ ZÁBALY, UVIDÍTE, JAK POMÁHAJÍ

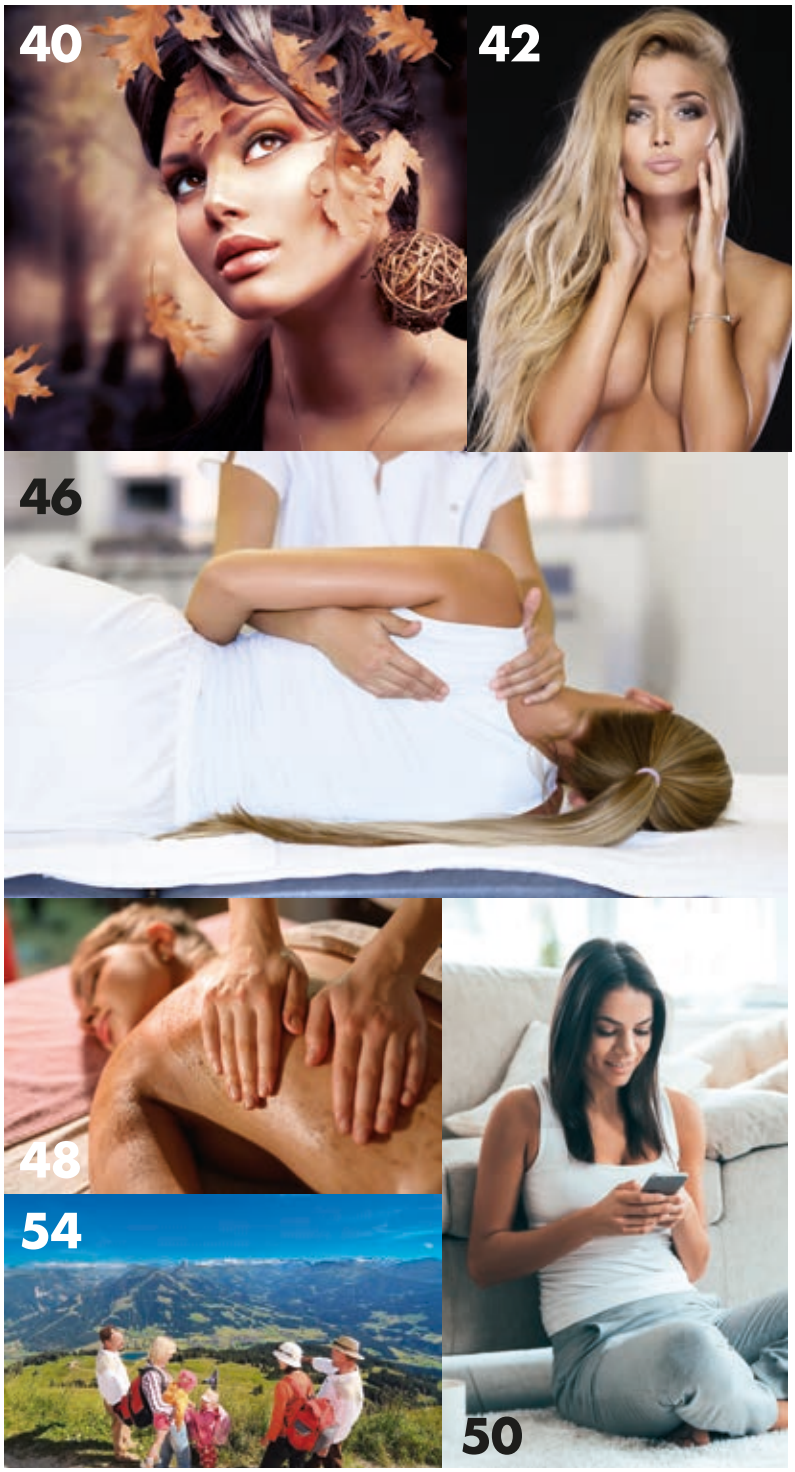
RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

ÚSKALÍ INSTAGRAMOVÉ DOBY 50
JAK ZŮSTAT S CHYTRÝM TELEFONEM STÁLE I CHYTRÝM ČLOVĚKEM? RADÍ PSYCHOLOŽKA A PSYCHOTERAPEUTKA ALŽBĚTA PROTIVANSKÁ

JAK VÁM REZERVAČNÍ SYSTÉMY ULEHČÍ ORGANIZACI PRÁCE V SALONU? 52
SPRÁVA KOSMETICKÉHO CENTRA NEBO SALONU KRÁSY MŮŽE BÝT VELMI STRESUJÍCÍ A NÁROČNÁ. V TOMTO ČLÁNKU SE PODÍVÁME NA DVA NEJPOUŽÍVANĚJŠÍ REZERVAČNÍ SYSTÉMY V ČR

V NÁRUČI DIVOKÉHO CÍSAŘE 54
SKI WELT WILDER KAISER JE I U NÁS PROSLULÝ PŘEDEVŠÍM V ZIMĚ JAKO JEDEN Z NEJVĚTŠÍCH A NEJMODERNĚJŠÍCH LYŽAŘSKÝCH RESORTŮ NA SVĚTĚ. TATO OBLAST ALE NABÍZÍ MNOŽSTVÍ ZÁŽITKŮ PO CELÝ ROK

POMOC, RYCHLE SUŠENKU NEBO KOLÁČ! 58
PŘEPADAJÍ VÁS NEZVLADATELNÉ CHUTĚ NA SLADKÉ? CO NEODOLATELNOU TOUHU PO CUKRU ZPŮSOBUJE A JAK S NÍ BOJOVAT?



BAREVNÝ PODZIM 61
OBJEVTE SKVĚLÉ DOBROTY A ATRAKTIVNÍ NOVINKY NA TRHU, KTERÉ VÁM ZPŘÍJEMNÍ KAŽDÝ DEN, NAVÍC SI JE MŮŽETE VYCHUTNAT BEZ OBAV O SVOU ŠTÍHLOU LINII

SCHODY MÍSTO POSILOVNY 62
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

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 kroků pro dokonalý make–up, který zvládnete doma.
12:30 **Ing. Petr Havel**: Exuviance® – přijďte ovoci na chuť.
13:00 **Pavel Jíša**: 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 neuroplasticita – 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 estetickou 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 **Ing. Vít Syrový**: Jak se vyznat v názvech uvedených na obalu kosmetických prostředků.
16:45 **Mgr. 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 Jíša**: LPG ENDERMOLOGIE® – boj za přirozenou krásu.
12:00 **Renata Moravcová**: Jak odstraňovat chloupky kratší než 1,5 mm cukrovou pastou metodou Kennedy Theory®.
13:00 **MUDr. Lubomír Exner, Pavlína Hofmanová**: „Nafrněná“ aneb marketing luxusních produktů – přednášková hádka neurovědce 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*

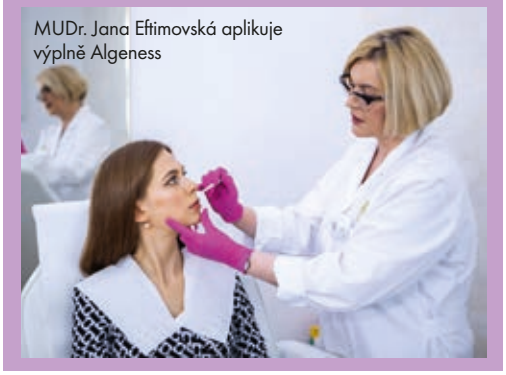
Více informací na **www.uniek.cz**.

UNIE KOSMETIČEK

Hana Profousová, Foto: archiv firem

ŘASAMI PROTI VRÁSKÁM

Světově oblíbené stoprocentně přírodní gelové výplně Algeness, které jsou biokompatibilní a biologicky rozložitelné, si můžete nechat aplikovat už i v ČR. „Při této metodě se jako hlavní složka používá čistý agar, který se vyrábí z červených řas," vysvětluje MUDr. Jana Eftimovská z Kliniky GHC Praha. Algeness je ideální pro redukci vrásek a řešení drobných nedokonalostí. Vyplnit jí lze oční okolí, nosoretní rýhy, modelovat čelist nebo bradu. Efekt je okamžitý a vydrží zhruba dvanáct měsíců.



MUDr. Jana Eftimovská aplikuje výplně Algeness

KARIBSKÝ KORÁL NA OBOČÍ

Kdysi módní uzounké oblouky obočí způsobily, že dnes mnoho žen řeší otázku, jak jej domalovat, aby působilo přirozeně. Za chybějící chloupky v obočí často může i užívání léků nebo hormonální změny. Vítanou pomocí jsou proto boostery pro růst obočí, s nimiž lze dosáhnout dokonale přirozeného vzhledu. V poslední době se oblibě těší séra s vysoce účinnou bioaktivní látkou Black Sea Rod Oil, což je výtažek ze vzácného karibského korálu trsovníku lékařského. Před nanesením je nutné důkladně zbavit obočí veškerého make-upu, a to nemastným odličovadlem, jinak by se účinná látka nevstřebala do kůže. Při pravidelné večerní aplikaci se za zhruba šest týdnů můžeme radovat z krásného obočí.



ZLATÁ ALCHYMIE

Kvality pokožky, o které všichni sníme, můžeme dosáhnout tehdy, když všechny její biologické funkce související s obnovou energie pleťových buněk pracují v dokonalé harmonii. A právě takovou možnost nabízí sérum L´Authentique Payot. Jde o výsledek odkazu dr. Nadii Payot a mnohaletého výzkumu kmenových buněk alpské skalničky mydlice nízké a částic ryzího zlata. Kmenové buňky mydlice nízké působí jako katalyzátor pro naše vlastní kmenové buňky, které regenerují ostatní. Mikročástice zlata posilují obranyschopnost přirozené kožní bariéry tím, že zvyšují buněčné enzymatické funkce. Regenerační zlatá péče je skvělý booster pro buňky a působí hluboko v pokožce pro posílení její přirozené regenerační schopnosti v jakémkoliv věku.



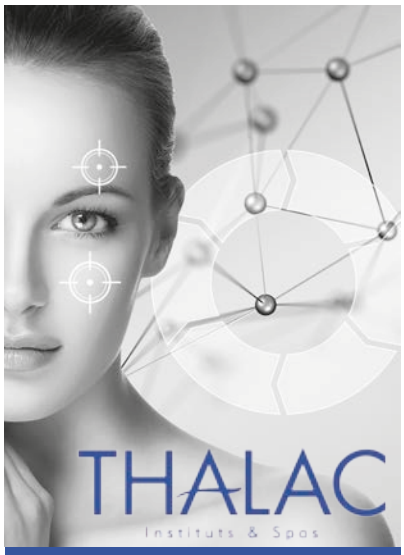
KDYŽ PLEŤ VOLÁ SOS



MUDr. Tereza Gabryšová

Na výrazněji dehydratovanou a ochablou pleť platí jen vysoce účinné zbraně. „V tomto případě je třeba začít s intenzivní hydratací pomocí plazmaterapie s kyselinou hyaluronovou Celullar matrix a mezoterapií s kyselinou hyaluronovou, vitaminy, aminokyselinami a podobně," radí dermatoložka a anti-agingová specialistka MUDr. Tereza Gabryšová z Kliniky YES VISAGE.

INZERCE



Šarmantní Francouzky vědí, že krása vyžaduje pravidelnou péči. Poznejte jejich tajemství. Dopřejte si luxusní výrobky podle nejnovějších poznatků. Delikátní péče bez parabenů.

TO NEJLEPŠÍ Z MOŘE PRO SALONY I DOMÁCÍ PÉČI

Profesionální francouzská kosmetika na bázi mořských řas přichází neustále s inovacemi a je tak špičkou v oboru. Originální receptury ukryté v lehkých a svěže provoněných texturách respektují potřeby pokožky obličeje i těla a poskytují pocit dokonalé relaxace. Díky vysokému podílu aktivních složek se výsledky dostaví už po prvním použití.



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

www.thalac.cz

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

ANTIDEPRESIVNÍ ČOKOTERAPIE

To, že hořká čokoláda má pozitivní účinky na naši náladu, je známá věc! Podle nové studie britských vědců z University College London dokonce lidé, kteří konzumují tmavou čokoládu, mají o 70 procent nižší pravděpodobnost výskytu vážných depresivních onemocnění. Takže, pokud máte těžkou duši, vsaďte na čokoládu. Tato široká studie mezi 13 600 účastníky, publikovaná v časopise Depression and anxiety (Deprese a úzkost), je první svého druhu, která zkoumala různé druhy čokolády z hlediska jejich antidepresivních vlastností.

Podle autorů jsou účinky čokolády na náladu patrné pouze u pravidelných konzumentů tmavé čokolády a prospěšný efekt vědci nenalezli u spotřebitelů jiných forem čokolády. Látky obsažené ve velkém množství v hořké čokoládě, například theobromin a hořčík, stimulují a regulují nervový systém. Tímto způsobem zvyšují účinky neurotransmiterů, jako je serotonin, známý svou pozitivní rolí při stresu, úzkosti a depresi. Už předchozí studie prokázaly, že čokoláda působí jako přírodní antidepresivum kvůli vysokému obsahu tyraminu a fenylethylaminu, dvou látek blízkých amfetaminům. Nemusíte ale hned trpět depresí, abyste si mohli užívat prospěšných účinků této zdravé pochoutky. Flavonoidy, které čokoláda obsahuje, totiž snižují riziko koronárních srdečních chorob a mrtvic, protože pomáhají udržovat pružnost tepen a snižují tak riziko ateroskleróz. Konzumace 40 gramů tmavé čokolády denně ze stejného důvodu zvyšuje i výkon u sportovců. Flavonoid epikatechin totiž rozšiřuje krevní cévy a snižuje tak spotřebu kyslíku. A opět jsou to flavonoidy, konkrétně kakaové flavonoly, které stimulují i kognitivní funkce a jejich pokles související s věkem. Čokoláda, která obsahuje alespoň 60% kakaa, totiž zlepšuje koncentraci a bdělost. V tomto případě se jedná o obsah aminokyseliny theanin, známé svými prospěšnými účinky pro pozornost a relaxaci. Je tedy evidentní, že čím větší obsah kakaa, tím více se můžeme těšit na prospěšné účinky naší „magické" tabulky.



ČAJ MATCHA, MILÁČEK NAŠÍ POKOŽKY

Jemně mletý smaragdově zelený prášek čaje Matcha vlije vaší pokožce novou energii. Obsahuje až 137krát víc antioxidantů než jeho bratranec, klasický zelený čaj, a proto je také velmi účinnou látkou pro pokožku, kterou dokáže zpevňovat, čistit a působí celkově proti jejímu stárnutí. Čaj Matcha, zelený čaj v jeho nejryzejší podobě, pochází ze stejného keře jako klasický zelený čaj, Camellia sinensis, ale liší se ve zpracování. „Čtyři týdny před sklizní farmáři zastíní rohoží mladší listy na vrcholu keře. Díky tomu se sníží fotosyntéza a rostlina tak kompenzuje nedostatek slunce větší produkcí chlorofylu a aminokyselin," říká Émilie Jolibois, výzkumnice laboratoří značky Aroma-Zone. Díky tomuto procesu získává Matcha vysoký obsah aktivních složek, jako jsou polyfenoly a taniny. „V kosmetice se může tento prášek snadno přidávat do různých masek nebo lze použít filtrovanou emulzi bez usazenin," dodává specialistka. Obsažené účinné katechiny a polyfenoly jsou silné antioxidanty, které poskytují vynikající ochranu proti volným radikálům a přinášejí také uklidňující a protizánětlivý účinek při zarudnutí pokožky. Katechiny však také zpomalují proces degenerace kolagenu (kolagenáza) a zvyšují produkci tohoto nezbytného podpůrného proteinu v pokožce. Aminokyseliny z Matcha současně zpevňují a jsou známé i svými relaxačními a antistresovými účinky. Matcha však navíc obsahuje i antioxidační vitaminy C, E a A, důležité pro regeneraci pokožky. Taniny díky svému svíravému účinku regulují nadbytek mazu a zjemňují pokožku. A nakonec je tento zelený čaj bohatý i na kofein a tein, které hrají roli v péči proti celulitidě a vylučování tuku. Tento účinek se hodí nejen do tělových emulzí, ale například i do přípravků kolem očí, kde dokáže redukovat tukové váčky. Matcha je však také velmi zajímavý pro pokožku hlavy, protože má tonizační účinky a stimuluje opětovný růst při vypadávání vlasů.



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.

JAK POROZUMĚT SVÉ PLETI



Máte dojem, že se o svou pokožku dobře staráte? Chráníte ji před sluncem, znečištěním, vlhkostí, pyly? Nyní si to můžete i ověřit. Společnost La Roche-Posay vyvinula My Skin Track UV – první nositelný elektronický senzor bez baterie a k němu doprovodné aplikace pro měření všech těchto faktorů. Pomocník pro zlepšení bezpečnosti pokožky je velmi užitečný ve světě, kde stále roste nejen množství okolních agresivních činitelů, ale také počet lidí s kožními problémy. Uživatelům umožňuje lépe porozumět okolnímu prostředí, aby mohli učinit informovaná rozhodnutí související s jejich pokožkou. Senzor je 12 mm široký, 6 mm vysoký a je voděodolný. Díky kovovému klipu ho lze připnout na oblečení či doplňky. Je aktivován sluncem a napájen chytrým telefonem uživatele; měří paprsky UVA i UVB záření a poskytuje okamžité aktualizace, zároveň tato data po dobu až tří měsíců uchovává.



HUBNE CELÉ TĚLO



Cvičíte, není vám jedno, co jíte, a přesto neshledáváte svou postavu ideální? Jednou z možností formování postavy je biologická liposukce. Při této metodě se do problémových partií injekčně aplikuje roztok, který tukové buňky rozpustí, takže dochází k úbytku v ošetřené partii. Tuk z buněk pak tělo opustí lymfatickými cestami. Tuková buňka z těla odchází i s buněčnou stěnou a obalem, takže tuk není zmetabolizován přes játra, tudíž není tělo zatíženo. Velkou výhodou je to, že buňky jsou odstraněny úplně a nemůže tak dojít k jojo efektu. Pro svou šetrnost je ošetření vhodné i pro spodní partii obličeje, na odstranění tukových váčků pod očima a tuku na horních víčkách. Je možné ho aplikovat na všechny problematické oblasti, kde se hromadí tuk (např. břicho, pas, paže, stehna nebo kolena) a krásně tak upravit postavu.

BUDE MI TA BARVA SLUŠET?



Vybrat si správný odstín rtěnky není vůbec jednoduché. Zkoušet jich víc najednou v prodejně není dost dobře možné, musíme tedy věřit, že námi vybraná barva bude slušet. A co když ne? Pak si musíme koupit další a další… Podobné je to s vlasy. Tam je to dokonce ještě komplikovanější: s barvou na vlasy není možné experimentovat. To se teď změnilo! Díky technologii ModiFace 3D mají ženy nově možnost vyzkoušet si různé produkty dekorativní kosmetiky a různé barvy vlasů. Služby jsou k dispozici na zařízeních instalovaných v obchodech nebo se s nimi spotřebitelé můžou seznámit na vlastních mobilních zařízeních. Díky této inovativní technologii můžou používat kameru na svém mobilu a zjistit před nákupem pomocí live videa nebo selfie, jaké odstíny rtěnky nebo jiné dekorativní kosmetiky jim nejvíce sluší. A stejnou možnost nabízí Style My Hair Pro – virtuální technologie barvení vlasů, založená na umělé inteligenci 3D. Jde o nástroj, který můžou kadeřníci používat v salonu ke konzultaci a připravit tak pro své zákaznice pěkný zážitek. Klientka si může barvy vyzkoušet virtuálně a v reálném čase. Společně pak s kadeřnicí najdou perfektní odstín z 560 barev a odstínů. Style My Hair Pro jim umožňuje zkusit si i dramatickou změnu barvy vlasů bez rizika.

ZKLIDNĚNÍ PO (D)EPILACI

Přírodní maďarské bahno Mud Puddle® je bohaté na esenciální minerály a kolagen. Napomáhá zklidnění pokožky po (d)epilaci, působí proti zarůstání chloupků, detoxikuje a zlepšuje strukturu pokožky. Zároveň má protizánětlivý efekt. Proniká hluboko do tkání, kde odstraňuje uložené toxiny a zvyšuje tvorbu kolagenu. Bahno má skvělé účinky také jako přírodní zábal a maska.



www.charde.cz

ORIGINÁLNÍ A TUZEMSKÁ...

Mnohé z nás ze zvyku vyhledávají kosmetiku z dovozu. V e-shopech přitom čekají zajímavé produkty vzniklé u nás, považujeme-li za tuzemce stále i slovenské tvůrce. Za jejich výsledky stojí talent a vášeň pro dědictví země, zdravou přírodu i lidské tělo. Jejich produkty mají často certifikát bio.

František Těšínská, foto: archiv firem

Novodobá česká a slovenská krása se rodí v malých dílnách, ale také v zahraničních laboratořích. Pleťovou a tělovou kosmetiku i parfémy seženete na e-shopech, některých značek se ujaly zavedené parfumerie a najdete je i v lékárnách. Mají výjimečnou kvalitu a dá se říct, že patří k luxusním a zároveň cenově dostupným. Nabízíme malou ochutnávku.

JDĚTE ZA VŮNÍ

Luxusní parfémy dvou mladých tvůrců – Jakuba Floriana Hiermana a Tomáše Rice –, kteří mají zkušenosti ze zahraničí, jsou složené z raw materiálů a esenciálních olejů přírodní kvality. Jde o takzvané „niche" parfémy, které jsou výjimečné, luxusní a hned tak je někde neseženete.

TIP K & W



Niche parfém Erotikon je inspirovaný stejnojmenným filmem Gustava Machatého. Voní v něm čokoláda, zázvor, růžový pepř, vanilka, fazole tonka, ambra, mošus, pačuli a santal, Pigmentárium, 3690 Kč

Z KOZÍ FARMY NA PLEŤ

Vysoký obsah kozího mléka, syrovátky a tedy i mléčných bakterií v kosmetických produktech ovlivňuje blahodárně lidskou pokožku. Zakladatelkou značky je Jitka Poláková. Tradiční značky La Chèvre a Le Chaton nabízejí kompletní péči o tělo, pleť i vlasy. Nově se zaměřuje na problematické projevy kůže (Capramedic®).

TIP K & W



Noční krém a maska v jednom pro zralou pleť se žilkami a dehydratovanou pokožku s povadlými rysy a pigmentovými skvrnami. Noční omlazující maska, Platine M, Le Chaton, 738 Kč

JAKO MALINNA

K vytvoření značky Malinna® spojili síly Jaroslav Straňavský, bývalý hudební skladatel, a jeho dcera Dominika Doniga, operní pěvkyně. Filozofií této rodinné firmy je minimalismus. Používají organické oleje, byliny, přírodní soli a další látky od výhradně certifikovaných dodavatelů. S co nejmenším množstvím produktů pokryjí co nejvíce potřeb organismu tak, aby byl zdravý uvnitř a krásný navenek.

TIP K & W



Pleťový krém s růží Face Cream Rose pro tváře, krk a dekolt s růžovým a levandulovým esenciálním olejem, Malinna®, 1599 Kč

VŠEMI SMYSSLY

Za českou značkou SMYSSLY (dříve Ushuaya) stojí matka s dcerou – Silvia Straková a Cecília Blanárová –, které spojuje touha po vlastní kosmetice. Produkty obsahují více než 90 % přírodních složek. Obaly na krémy z bambusového dřeva jsou vyráběny ručně v jedné malé dílničce v Čechách.

TIP K & W



Sérum s retinolem obsahuje dýňový, arganový a rakytníkový olej, které vyživují a zklidňují citlivou pleť. Koenzym Q10, retinol a vitamin E se postarají o zářivě a zdravě vypadající pokožku, Smyssly, 990 Kč

NĚŽNÉ NUANCE

Autorem české luxusní kosmetiky je Miloslav Kupček a špičková odbornice, francouzská farmaceutka Isabelle Katz. Aktivní látky jsou z 97 % čistě přírodní, mnohé v biokvalitě. Vyrábí se ve Francii, ale koupíte ji u nás i na Slovensku.

TIP K & W

Glamour Beauty Oil je multifunkční olej na tělo a vlasy z exotických květin s vysokou koncentrací aktivních látek a komplexem přírodních olejů, který chrání buňky před vlivy stresů, Nuance, 649 Kč



TO JSEM PRAVÁJÁ

Českou luxusní bio kosmetiku založila Zdenka Kovářová. Stoprocentně přírodní veganská kosmetická pleťová péče obsahuje bio suroviny z celého světa bez jediné kapky chemie, aktivní látky z botanických surovin. Být přirozeně sexy i po šedesátce je pro ni výzva.



TIP K & W

Sérum na bázi pleťového oleje Městský detox obsahuje kurkumu, jalovcové boby, hřebíček a citronové tea tree; má antioxidační, antibakteriální a antiseptické účinky proti špíně z ovzduší, Pravájá, 1324 Kč

VĚHLASNÁ APOTÉKA

Kosmetika vychází z receptur věhlasného českého lékárníka a vášnivého sběratele receptur na výrobu kosmetiky PhMr. Karla Havlíka. Sám si z vlastních receptů vyráběl kosmetiku z ručně sbíraných rostlin, které pečlivě vybíral. Po revoluci jeho vnučka Anna zapomenuté recepty oživila.

TIP K & W

Krém z tatranských bylinek, meruňkovým a makovým olejem pro hladkou a pevnou pleť, která nezestárne, Krásná Slovenka, Havlíkova Apotéka, 494 Kč



INZERCE

BEAUTY FORUM PRAHA

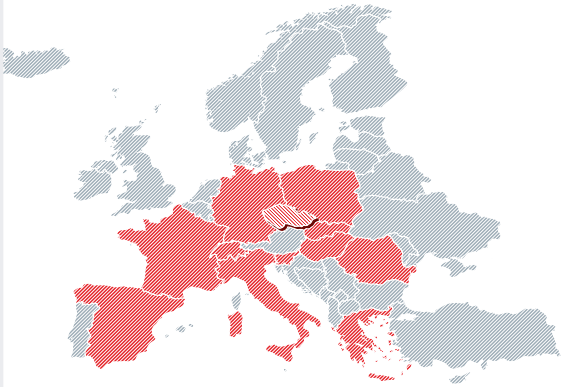
Kosmetický veletrh pro profesionály konečně v České republice.

8-9. listopadu 2019
Průmyslový palác,
Výstaviště Praha 7 – Holešovice

www.beautyforum.cz
facebook.com/beautyforumpraha
instagram.com/beautyforumpraha



POKUD MILUJETE KOSMETIKU, MUSÍTE ZAŽÍT BEAUTY FORUM PRAHA.



Mezinárodní síť profesionálních kosmetických veletrhů s více než 30ti letou tradicí vstoupila na náš trh.

Hlavní mediální partner: Frekvence 1
Odborný garant soutěže Make-up Artist Master Championship: SURFACE
Odborný garant soutěže Nail Artist 2019 Master Championship: EMI
Partneři akce: BABOR, di ANGELO cosmetics, makeupstore.cz by Surface, maqpro

VŮNĚ ČERSTVÉHO MÝDLA

Za tradiční výrobou ručních mýdel stojí Veronika Machková. Její vlastní značka Almara Soap pronikla až na Slovensko, do Německa i Španělska. Nosnou složkou mýdel jsou kvalitní rostlinné oleje. Funkční složkou jsou nefiltrované raw oleje lisované za studena původem z ČR. Ze živočišných produktů používá pouze kozí mléko a med, jinak jsou produkty veganské.

TIP K & W

Mýdlo s vůní růžového grapefruitu, broskvové šťávy a manga pro osvěžení mysli i těla, Růžový grep, Almara Soap, 149 Kč



DOMÁCÍ MANUFAKTURA

Sortiment řemesel a hraček společnost doplnila o vlastní kosmetiku. Je charakteristická obsahem originálních českých ingrediencí, českého piva, vína, karlovarské vřídelní soli, léčivých bylin a ovoce, typických pro naše zahrady, sady a louky.

TIP K & W

Bestseller se pyšní 97,49 % ingrediencí přírodního původu a mnoha lety ověřenými účinky na vlasy. Originální pivní vlasový šampon s obilnými výtažky pro lesk a vitalitu, Manufaktura, 179 Kč



V RYTMU BIO

Zakladatelka a majitelka české kosmetiky Biorythme Aneta Adamčíková vyrábí 100% ručně, produkty jsou vegetariánské, netestované na zvířatech a vyrobené v malých šaržích z českých surovin.

TIP K & W

Éterické oleje nebo přírodní parfémy z přírodních zdrojů v deodorantech se vypořádají s bakteriemi bez ucpávání potních žláz. Deodorant V cukrárně, Biorythme, 269 Kč



MOLEKULA ŽIVOTA

Společnost Matuzalem je česko-slovenského původu. Na trh dodává pleťové, tělové kosmetické přípravky a doplňky stravy. Hlavní složkou jsou flavonoidy z čaje, které patří mezi nejsilnější antioxidanty přírodního původu a získávají se z fermentovaných listů čajovníku. Chrání proti negativnímu působení volných radikálů.

TIP K & W

Krém chrání proti volným radikálům ze znečištěného ovzduší, Matuzalem, 1421 Kč



DARY MUDRCŮ A. LAB

Na počest složek, jako je kadidlo, myrha a zlato symbolizující královskou moc na zemi, vznikly v dílně zakladatele značky, talentovaného módního návrháře Mira Sabo, multifunkční balzámy bez konzervačních látek. Doplňují je interiérové vůně. Autor značky A. LAB (The Alchemist's Laboratory) se inspiroval příběhem Zlaté Prahy, pověstné kolébky alchymie, a také geometrií, která se odráží na obalech.

TIP K & W

Harmonizující teplá vůně myrhy zpříjemní ranní a večerní rituál krásy, vrací pleti rovnováhu a zklidňuje řadu kožních problémů, zpomaluje projevy stárnutí. Univerzální balzám na obličej a tělo, Myrrh potion, A.LAB, 2100 Kč



MYLO – VÁŠEŇ PRO ČISTOTU

Na startu značky Mylo stála vášeň pro výrobu rostlinných mýdel zakladatelky Barbory Gažové, absolventky studia výroby přírodní kosmetiky. Čerpala z knihy o výrobě mýdel podle starých receptur. Kosmetika se vyrábí na Slovensku ručně a v malých sériích. Vedle mýdel je v nabídce péče o obličej a celé tělo.

TIP K & W

Balzám s levandulí úzkolistou, esenciálním olejem z čajovníku australského, bambuckým máslem a včelím voskem zjemní ztvrdlou kůži na nohách, dezinfikuje a zmírní únavu. Změkčující balzám na nohy, Nohy bosé, Mylo, 229 Kč



#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.

www.endermologie.com
www.kpmedical.cz

1882 - © LPG Systems 2018.

PODNIKÁNÍ S ÚSMĚVEM

Jak ze snů vybudovat firmu s milionovými obraty v České republice? Přinášíme vám velice inspirativní příběh kosmetické značky PHYRIS, která je lídrem ve světě profesionální kosmetiky.

Příběh se začal psát v roce 2012, kdy Ing. Alexandra Fričová společně s partnerem obhájila licenci pro Českou republiku. „Zvlášť pro náš trh bylo nezbytné mít vše pod kontrolou a eliminovat škody, které by přicházely z vnějšího prostředí," vzpomíná na začátky zakladatelka společnosti.

Paní inženýrko, jak dlouho se věnujete oblasti kosmetiky?
Kosmetika mě zlákala již během studia a jsem tomuto oboru dodnes věrná. Technologický rozvoj a neustálá poptávka po inovativních materiálech v kosmetice mě fascinují. Obdivuji, kam věda a pokrok ve zpracování účinných látek dospěly.

Přibližte prosím kosmetiku PHYRIS našim čtenářkám, které se s ní zatím nesetkaly.
PHYRIS kosmetika se vyrábí v německém Augsburgu pod přísným farmaceutickým dohledem. Předností je vysoká koncentrace účinných látek, bezpečnost a viditelné výsledky.

Co konkrétně klientkám můžete nabídnout?
Aktuálně si klient může vybrat z deseti produktových linií zaměřených skutečně pro všechny typy a stavy pleti. Jednoduše řečeno, náš zákazník si péči zamiluje téměř okamžitě a má to svoje důvody. Každá účinná látka je rostlinného původu, je bezpečná a neucpává póry. PHYRIS kosmetika obsahuje pouze zdravé a moderní molekuly, které nedráždí pokožku. Celý postoj firmy od výrobního procesu až po samotnou distribuci ke klientovi je „eco-friendly".



S jakým krédem jste se do podnikání pouštěli?
Od začátku nám záleželo na tom, aby měl klient správnou péči a kombinaci produktů. Právě proto je prodej kosmetických produktů možný pouze přes kosmetické salony nebo estetické kliniky. Eliminujeme tak riziko, že by klientky používaly něco, co pro ně není vhodné.

Ukázalo se, že to byla správná cesta?
Přiznám se, že rozhodnutí jít cestou pouze přes B2B partnery je dlouhá cesta, ale nám se to díky dobře postavenému marketingu a skvělému týmu lidí povedlo. Mnoho jiných a konkurenčních značek nám tvrdilo, že bez prodeje na internetu a slevových portálech to nepůjde. Neuposlechli jsme „dobře míněné rady" a povedlo se. Dnes máme skvělou základnu kosmetických salonů pod vedením skvělých žen.

V kolika zemích je značka přítomna?
Aktuálně pracují salony s PHYRIS ve více než 65 zemích celého světa. Konkrétně v České republice zažije naše kosmetické ošetření denně více než čtyři sta dam a pánů. Musím však uznat, že mi je líto, že paní kosmetičky stále nějak nepochopily, že mají zlato v rukách. Občas se stydí a bojí nabídnout pleťovou péči domů. Využívají pouze své ruce a odborné znalosti a služby mnohokrát poskytují pod cenou. Kosmetičkám, kterým přijde absolutně normální nabízet péči na doma, a dokonce si to kladou za svou povinnost, se daří mnohem lépe, a i pleť jejich klientů vypadá mnohonásobně lépe. Naši B2B partneři s námi jezdí na zahraniční semináře, výstavy a tento rok jsme s nimi dokonce navštívili Miami Beach.

V čem spočívá kouzlo kosmetiky PHYRIS?
V první řadě je důležitá vhodná diagnostika pleti. PHYRIS představuje třífázovou koncepci péče, důraz klademe na to, že je optimální používat denně minimálně tři produkty. Pravidelně odličovač pleti, aktivátor a následně samotný krém nebo/plus sérum. Pouze krém nestačí! Dokonce bych s nadsázkou podotkla, že bez připravené pleti je to i škoda snahy a peněz. Je to stejné jako u kadeřníka, kdybyste požadovala společenský účes bez mytí vlasů.

Určitě si děláte plány do budoucna. Můžete z nich něco prozradit?
Kam se s firmou posuneme a kde budeme za pět až deset let, dnes neumím říct. Pracujeme s partnerem v pravidelných etapách na tom, abychom drželi krok s trendy, ve společnosti ALMAF Beauty poskytovali pouze ověřené, bezpečné produkty s výsledky a připravili firmu na nové přicházející


Ing. Alexandra Fričová

období. Po pravdě jsme takoví samouci, začátky byly pokus – omyl. Ani jeden nepocházíme z korporátu nebo marketingového prostředí. Někdy mi to je líto, chybí nám do party třetí hlava. Naštěstí jsem zjistila, že mám obchod a hlavně marketing v krvi a umím z toho v rozsahu naší rodinné firmy vytěžit maximum.

Vidím ve vaší vitrínce nějaké ceny, můžete se pochlubit, o co se jedná?
Jde o světové ocenění za nejlepší nárůst obratu v letech 2016 a 2018, kdy jsme získali významné první místo. Velice si toho vážíme. Loňský rok nás o pár eur předběhla Čína ze všech 65 států světa, kde se PHYRIS prodává. Bylo to velice vtipné, jak Číňané hledali na mapě Československo a ptali se mého muže, kolik že to máme obyvatel.

PHYRIS PŘEDSTAVUJE TŘÍFÁZOVOU KONCEPCI PÉČE, DŮRAZ KLADEME NA TO, ŽE JE OPTIMÁLNÍ POUŽÍVAT DENNĚ MINIMÁLNĚ TŘI PRODUKTY.

Vím, že se o své zkušenosti ráda podělíte a nabízíte poradenství kosmetickým partnerům.
Ano, nějaký ten rok poskytuji kromě své práce individuální poradenství, jak podnikat s úsměvem, i našim kosmetickým partnerům. Nejsem žádný certifikovaný kouč, ale zatím se vždy povedlo najít rezervy a vylepšit je – bez potřeby velkých investic. Koncem roku vyjde i naše první kniha pro kosmetičky Podnikání s úsměvem, kde najdou nejen ucelený přehled kosmetických procedur z Kliniky krásy PHYRIS, ale i přehled všech vitaminů a minerálů, jejich význam pro pleť, dále marketingové a podnikatelské minimum. Radost mám i z části o lidech v kosmetice, kteří ovlivnili můj svět byznysu a které je důležité znát. Myslím, že předtím, než založíte salon nebo se rozhodnete pro změnu, měli byste si ji pročíst.

Na naší stránce www.phyris.cz si můžete vybrat v rámci svého bydliště nejbližší partnerský salon PHYRIS a nechat se hýčkat a opečovávat funkční kosmetikou. Na „Pražáky" se samozřejmě těšíme přímo u nás na Klinice krásy na pražských Vinohradech.

Kontakty:
Klinika krásy PHYRIS
Na Zájezdu 16,
Praha 10 - Vinohrady
Ing. Alexandra Fričová
Recepce: 720409668,
klinika@almaf.cz,
www.phyris.cz

PROČ POTŘEBUJE VAŠE PLEŤ PO LÉTĚ REGENEROVAT?

V posledních letech se již stalo zvykem, že v našem podnebí dosahují letní teploty přímořských standardů. Bez ohledu na to, jak moc si můžeme teplé počasí, slunění a pohodu s tím spojenou užívat, naše pleť již tak nadšená být nemusí. Mastná a smíšená pleť se má tendenci ve vlhku a teple více mastit a mohou se objevit i pupínky, u suché pleti může dojít k ještě vyšší dehydrataci a citlivá v takto náročných podmínkách může reagovat nepříjemným podrážděním. S čím ale bojují buňky všech typů pleti bez rozdílu, je především působení intenzivního slunečního záření, vznik volných radikálů a z toho plynoucí oxidační stres. Ten způsobuje rychlejší stárnutí buněk, předčasný výskyt vrásek, ztrátu elasticity nebo sníženou obranyschopnost.

Naše pleť zkrátka v horkém létě dostala lidově řečeno opravdu zabrat. S ústupem vysokých teplot a intenzity záření je tedy nejvyšší čas podpořit její hloubkovou regeneraci, a tím zamezit případným škodám. Buď se můžeme svěřit do rukou své kosmetičky, nebo můžeme příslušné produkty aplikovat v rámci domácí péče v pohodlí domova.

JAK PLEŤ PO LÉTĚ OŠETŘIT

Kosmetika DR. BAUMANN nabízí tři druhy krémových masek a koncentrovaný Vitamin A v praktické ampuli, aby každému druhu pleti bylo dodáno přesně to, co potřebuje.

Mastná a nečistá pleť potřebuje po létě hloubkově vyčistit a navázat přebytečný maz. To docílíme pomocí kaolínu a křemeliny obsažených v *Krémové masce DR.BAUMANN pro mastnou a nečistou pleť*. Maska je dále obohacena o jojobový olej s kapkou bambuckého másla, silně antioxidačně působící vitaminy E a C, zklidňující látky alantoin a heřmánkový olej a správnou dávku hydratace. Pleť se po použití masky méně mastí, působí čistě a odpočinutě.

Normální a suchá pleť potřebuje po létě zejména dodat hydrataci. Tu zvýšíme pomocí urey, laktátu sodného a kyseliny mléčné, které jsou ve vysokých koncentracích obsažené *v Krémové masce DR. BAUMANN na normální a suchou pleť*. Navíc maska obsahuje zklidňující bazalkový olej a alantoin a nepostradatelné antioxidanty v podobě přírodního vitaminu E a C. Pleť získá osvěžující vzhled a sametovou hebkost.

Doporučený postup doma je na vyčištěnou a tonizovanou pleť nanést množství příslušné masky o velikosti třešně na obličej, krk a dekolt a nechat působit 15 minut. Poté odstranit pomocí vlažné vody a dočistit pleťovou vodou.

Citlivá pleť potřebuje po létě zejména zklidnit, protože intenzita UV záření způsobuje ještě větší podráždění a přecitlivělost. Zklidnění nejlépe docílíme pomocí látek, které již tělo zná = pro tělo přirozených. Těmi jsou např. panthenol a alantoin obsažené v unikátní *Krémové masce SkinIdent*, která je celá vyrobená výhradně z látek tělu vlastních. Dále jsou jimi unikátní lipidy, hydratační a hluboce regenerační látky, jako jsou kaprylové a kaprinové triglyceridy, hyaluronát sodný, přírodní vitamin E nebo prolin. Masku lze nanášet místo krému na noc, protože ji kvůli tělu přirozeným látkám není nutné smývat. Díky této masce dopřejete vaší citlivé pleti tu nejpřirozenější péči.

Aby byla regenerace dokonalá, aplikaci masek doplňte o koncentrovaný Vitamin A v ampuli, který je přímo synonymem regenerace, zásadní pro syntézu kolagenu a neutralizaci poškození způsobeného UV zářením.

Pokud si nebudete jistá s výběrem, obraťte se na svou kosmetičku nebo na **www.dr-baumann.cz** vám doporučíme salon, kde s kosmetikou DR. BAUMANN pracují.

..ŘÍKÁME NE LETNÍM ŠKODÁM NA PLETI..

regenerace po létě



DR. BAUMANN®

SkinIdent®

www.dr-baumann.cz

VAROVNÉ POZDRAVY LÉTA

V létě nasadíme volnější rytmus, a i když právě nejsme na dovolené, užíváme si teplých odpolední a relaxujeme. Zatímco psychika je na tom i díky slunci líp, kůže zažívá nejnáročnější období.

Eva Hirschová, Foto: archiv firem a Shutterstock



Vyšisované vlasy jsou tou nejmenší (mnohdy i půvabnou) „škodou“, které léto napáchalo. Sluncem a větrem vysušenou pokožku není rovněž tak těžké různými regeneračními hydratačními maskami a zábaly vrátit do normálu. Ruce a nohy dají manikérka a pedikérka do pořádku během jedné návštěvy, možná prodloužené o parafinový zábal nebo o domácí péči – třeba noc strávenou v ponožkách s vrstvou krému na chodidlech.

Nejvážnějším a nejtrvalejším „letním poškozením“ jsou ovšem pigmentové skvrny.

SKVRNY LET MINULÝCH

Hnědým skvrnám, které se objevují na tváři, na hřbetech rukou, v dekoltu i jinde se lidově říká stařecké. Objevují se častěji u seniorů, ale můžeme je vidět také na lidech „v nejlepším věku“, dokonce i mladých.

Drobné, ploché a tmavé oblasti pokožky, světlehnědé až černé barvy jsou nejčastěji reakcí kůže na slunce. Odborníci hovoří o hyperpigmentaci. Její příčinou je zvýšená produkce melaninu – přírodního pigmentu, díky kterému získává pokožka své zbarvení. Melanin působí jako přirozená ochrana pokožky proti slunečnímu záření. Nadměrné vystavování slunci zvyšuje množství melani-

nu, který pokožka „vyrábí", a vznikají na ní malé i větší „fleky". Ženy jsou vznikem pigmentových skvrn postiženy častěji než muži, ale víc než pohlaví hraje roli fototyp člověka (barva kůže, vlasů a očí) a věk. Kůže si totiž „pamatuje" a za přílišné opalování se může „odměnit" klidně až za několik let.

ZÁZRAKY NA POČKÁNÍ SE NEKONAJÍ

Hyperpigmentace – tedy skvrna na kůži, která nijak nevystupuje, není plastická, nemění svůj tvar ani zabarvení, je pravděpodobně jen kosmetický problém. „Na pigmentové skvrny v povrchových vrstvách kůže dobře pomáhá lékařská kosmetika. Co se týče složení, vybírejte si přípravky bohaté nejlépe na extrakt z hroznových jader, výtažky z alpských rostlin, lékořici a vitaminy E i C: „éčko" je skvělý antioxidant a „céčko" má prokázané bělicí účinky. Produkty používejte vždy pouze z jedné řady a od jedné kosmetické značky. Od kosmetiky ale nečekejte zázraky na počkání. Účinek produktů hodnoťte nejdříve po třech měsících jejich každodenní aplikace," radí MUDr. Katarína Třísková, korektivní dermatoložka z MEDICOM Clinic.

V PÉČI ODBORNÍKŮ

Do kosmetického salonu nebo ke své kosmetičce můžete zajít na chemický peeling. Spočívá v aplikování chemického roztoku (například AHA kyselin), který umožňuje exfoliaci pleti. Následně dochází ke stimulaci růstu nových kožních buněk. Chemický peeling pomáhá na pigmentové skvrny, které se vyskytují v povrchových vrstvách kůže. Ošetření netrvá dlouho a je vhodné pro všechny typy pokožky. „Mám zkušenost, že nejlépe na chemický peeling reagují klientky s mastnou pletí. Doplňuji ho následnou masáží, která ještě prohlubí omlazující účinky této péče," říká kosmetička Štěpánka Jansová z Prahy.

Na pigmentace ve středních a hlubších vrstvách kůže už ale chemický peeling obvykle nestačí. „V těchto případech se vyplatí vsadit spíš na ošetření na estetické klinice tzv. intenzivním pulzním světlem známým pod zkratkou IPL," vysvětluje MUDr. Katarína Třísková. „To dokáže rozstřelit pigment, který se zhruba do týdne z pleti odloupne. Pulzní světlo zároveň prohřívá kolagenní vlákna v horní části kůže. Poškozená vlákna se smrští a nastartuje se jejich obnova. Při ošetření se proto zároveň omlazuje pleť."

Pro větší účinek je možné spojit obě metody. Při proceduře nazývané Biored peel se nejdřív nanáší na kůži chemický peeling, ve druhé fázi se pak na lokalitu nanese speciální světlolomný gel, přes který se provede ošetření intenzivním pulzním světlem. Koncovka přístroje IPL vyzařuje silné světlo, které se na povrchu kůže proměňuje v teplo – to odstraňuje pigment, zatahuje jemné kapiláry a obnovuje kolagenní vlákna.

HYPERPIGMENTACE SE RÁDA VRACÍ

Tyto sofistikované metody, dokonce ani laserové ošetření, které je posledním krokem estetické medicíny k odstranění nevzhledných hnědých skvrn, však nezaručí, že hyperpigmentace znovu nevznikne. „Smiřte se s tím, že pokud se na vaší pleti pigmentové skvrny jednou objevily, budou se na ni rády vracet. Je proto velmi důležité chránit svou pleť vysokým UV faktorem neustále, nejen v průběhu léta, ale celoročně. I když se vám zdá, že slunce na podzim a v zimě nesvítí, je schované za mraky, nenechte se zmýlit. I tak totiž může k návratu tmavých skvrn na pokožce hravě přispět," varuje doktorka Třísková.

KDYŽ JDE O ZDRAVÍ

Kosmetický problém se lehce změní ve vážný zdravotní, pokud znaménko na kůži zasahuje do jejích hlubších vrstev. Za riziková lze označit všechna nově vzniklá znaménka a ložiska hnědé barvy velikosti nad šest milimetrů v průměru. Proto je kůži vhodné prohlížet nejen po návratu z prázdnin, ale aspoň jednou měsíčně. Samovyšetření není nic složitého a vyplatí se mu pár minut pravidelně věnovat. Stanovte si jeden den v měsíci, kdy si pokožku celého těla prohlédnete a prohmatáte.

Návod na „sebediagnostiku" poskytuje zkratka ABCDE (z anglických slov Asymmetry (asymetrie), Border (ohraničení), Color (barva), Diameter (průměr) a Evolution (vývoj). Při prohlížení si proto všímejte tvaru, barvy, průměru a dávejte pozor, jestli se znaménko nemění. Neváhejte vyhledat dermatologa, jestliže nějakou změnu zaznamenáte nebo vás znaménko začne svědit, krvácet apod. „Pokud má člověk znamének mnoho, na kontroly sám nestačí – je třeba je zdokumentovat elektronicky celotělovou fotografií a vyhodnotit je digitálním dermatoskopem," doporučuje Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA, zakladatelka a přednostka Dermatologie prof. Hercogové – Kliniky preventivní dermatologie, s. r. o. Přijít k dermatologovi včas mnohonásobně zvyšuje šance na úplné uzdravení.



Poradna
(d)epilace

Řešíte zarůstající chloupky u Vašich klientek? Nedaří se Vám epilovat krátké chloupky? Své otázky ohledně (d)epilace 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
Obchodní ředitelka Chardé s.r.o.
Certifikovaná školitelka Alexandria Professional



Výsledky už po dvou týdnech
Inovativní, celostní systém péče proti hyperpigmentaci pleti Anti-Pigment. Klíčová složka Thiamidol® působí přímo u příčiny vzniku hyperpigmentace snížením produkce melaninu. Klinické testy prokázaly první viditelné zmírnění tmavých skvrn již po dvou týdnech používání, Eucerin, denní krém, 755 Kč, noční krém, 755 Kč, lokální korektor, 485 Kč, duální sérum, 975 Kč.



Voňavá směs olejů z Kréty
Noční olej z portfolia přírodní krétské kosmetiky sjednocuje barevný tón pleti a zesvětluje pigmentové skvrny i tmavší jizvičky po zahojeném akné. Navíc působí jako ideální prevence vzniku další nadměrné pigmentace a poskytuje pleti hloubkovou hydrataci a regeneraci, BioAroma, 395 Kč.



Rostliny v hlavní roli
Biotechnologická emulze na pigmentové skvrny s rostlinným komplexem na bělení pokožky Pigmentoceutical využívá např. výtažky z medvědice lékařské, které fungují jako bělicí složka. Další rostlina obsažená v přípravku Mitracarpe, je známá svým antimikrobiálním působením (léčí dermatózy a mykózy), Fytofontana, 599 Kč.

Komplexní působení
Na čištění sluncem poškozené pleti se hodí pěnivý gel s jemným exfoliačním účinkem pro eliminaci pigmentových skvrn a sjednocení tónu pleti s výtažkem ze sedmi alpských rostlin Neostrata Ultra Brightening Cleanser, 890 Kč. Na den i noc lze použít Illuminating Serum s vitaminem C, peptidy, extraktem z lékořice a výtažky z alpských rostlin, 1290 Kč, a na něj nanést denní i noční lotion Pigment Controller s retinolem, vitaminy C, E a s výtažky z alpských rostlin, 1290 Kč.





Pleť bez poskvrny
Odstranit nebo aspoň potlačit hyperpigmentace pleti dokáže krém pro zesvětlení pigmentu White Action, který obsahuje koncentraci ovocných kyselin. Jeho výhodou je, že působí samostatně a není ho třeba doplňovat dalšími přípravky, SynCare, 655 Kč.



Zamaskované skvrny.
Jednorázová maska na pigmentové skvrny má jako hlavní bělicí složky kořen lékořice a rozchodnice růžové, lotosový květ, Whamisa, 265 Kč.



Opravuje chyby slunce
Bodový korektor přebarvení zesvětluje zabarvení pokožky, snižuje produkci melaninu, zabraňuje vzniku pigmentových skvrn, účinně zesvětluje již vzniklé a neutralizuje volné radikály zodpovědné za stárnutí pokožky, Ziaja MED, 169 Kč.

Projasnění pleti
Krém na pigmentové skvrny pro obličej a tělo koriguje hnědé skvrny a projasňuje tón pleti, přičemž zároveň hydratuje a chrání pokožku, Placentor, 715 Kč



Dvoufázový ampulkový koncentrát
Phase Melafadin Concentrate funguje jako intenzivní zesvětlovač kůže a zastavuje syntézu melaninu, Janssen Cosmetics, k dostání v kosmetických salonech







Depigmentační ovoce
White Action je speciální přípravek s obsahem kyseliny azelaové, která se běžně vyskytuje v ovoci; krém kombinuje depigmentační účinky s celkovým projasněním a liftingem pleti, Syncare, 495 Kč



Trojnásobná síla
Kombinace tří ingrediencí, řasy wakame, glabridinu a zapouzdřeného vitaminu C zesvětluje hnědé skvrny a působí preventivně, proti vzniku dalších pigmentových nerovností. Lze používat i na tmavé kruhy pod očima díky lékořici, která snižuje tvorbu melaninu, Thalac, 1 125 Kč

Magnetická technologie
Magnetická maska z řady UNI SKIN je detoxikační péče s vysoce stimulující magnetickou technologií a patentovaným komplexem aktivních látek UNI Perfect; eliminuje nedokonalosti pleti, předchází vzniku pigmentových skvrn, sjednocuje tón pleti a pokožku rozjasňuje, Payot, 1 320 Kč

Hořčík – podporuje zdraví našeho těla

Hořčík neboli magnézium patří k nejdůležitějším prvkům v našem těle. Podílí se téměř na třech stovkách reakcí v organismu a výčet jeho přínosů je opravdu dlouhý. I když se stravujete zdravě, nemusí to vždy znamenat, že máte dostatečný přísun hořčíku. Hořčík si tělo samo nedovede vyrobit a musíme jej do těla stále dodávat. Je velmi důležité si také uvědomit, že tělo potřebuje vyšší dávku hořčíku během vývoje plodu, intenzivní sportovní aktivity nebo při zvýšeném stresu.

Hořčík je často nedostatečný u těch, kteří jsou diagnostikováni roztroušenou sklerózou.

Hořčík a jeho účinky

Hořčík potřebuje každá naše buňka. Podílí se na enzymatických reakcích znamenajících produkci energie v těle. Díky své důležité roli v organismu přispívá hořčík k mnoha činnostem, které se promítají do našeho zdraví. Tak jako je hořčík potřebný pro běžné fungování organismu, tak je stejně využíván i při podpůrných léčbách dalších nemocí.

Pozitivní příznaky hořčíku:

- zlepšení metabolismu cukrů a tuků u diabetiků
- snížení svalového napětí, třesu, křečí a vnímání bolesti
- působí protizánětlivě
- udržení správného stavu zubů a kostí
- podporuje správnou činnost nervové soustavy
- snížení výskytu záchvatů migrény, nebo zmírnění jejich průběhu
- zmírnění bolestí v podbřišku před a během menstruace (dysmenorea)
- zlepšení fyzického a psychického stavu během předmenstruačního cyklu
- zmírnění příznaků chronického únavového syndromu

Nedostatek hořčíku

Studie hovoří jasně – nedostatek hořčíku je velmi častý, 68 % až 75 % populace. To není rozhodně malé číslo, i vzhledem k tomu, že hořčík obsahuje celá řada potravin. Jenže obsah hořčíku v potravinách se ztrácí především kvůli intenzivnímu zemědělství (maximalizace zisků), šlechtění nových odrůd zeleniny a ovoce, technologickému zpracování potravin či celkové změně klimatu. Stejně tak nevhodná úprava potravin, jako smažení nebo konzervování, má za následek menší obsah magnesia v potravinách. Optimální hladinu magnesia v těle narušuje také i nadměrné pití alkoholu, kávy a různých energetických nápojů.

Příznaky nedostatku hořčíku:

Hlava – bolest hlavy, slabost, migréna, nervozita, napětí, deprese, úzkost, porucha soustředění
Svaly – bolest v záhlaví, strnulost šíje, mimických a žvýkacích svalů, svalové křeče, mravenčení v končetinách (parestézia), zvýšená dráždivost (tetanie)
Vnitřní orgány – žaludeční křeče, průjem, zvracení, křeče v hrdle, napětí trávících orgánů.

Jak nedostatek hořčíku řešit?

Třeba eliminovat stres. Také můžeme do našeho jídelníčku zařadit potraviny, které jsou bohaté na hořčík, jako jsou ořechy, ovesné vločky, datle, fíky, sušené meruňky, banány některé druhy ryb a výrobky z celozrnné mouky. Nebo využít pomoci doplňků stravy s obsahem hořčíku, například od firmy Thalion nebo Pevonia, buď v tabletách nebo ve spreji a máte je stále při ruce. Magnézium od zmíněných firem je získáváno výhradně z mořské vody, z Iroiského moře v Bretani. Speciálním postupem jsou izolovány jednotlivé minerály, až zůstane 100% koncentrát magnézia.

Co jste možná nevěděli:

Hořčík má významný vliv na metabolismus mozku. Jeho snížené hodnoty se považují za jednu z mnoha příčin a teorií vzniku deprese. V řadě preklinických i klinických studií byl prokázán pozitivní vliv magnézia na náladu. Někteří lékaři dokonce hořčík doporučují jako rutinní doplněk při užívání antidepresiv.



Mgr. Pavlína Kučerová
BEAUTYSENSE s.r.o.
Pod Dálnicí 466/18
140 00, Praha 4
tel.: +420 734 726 382
www.beautysense.cz

JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

NEPRODÁVEJTE, POMÁHEJTE!

To je nejlepší rada a pomůcka, která vám může pomoct v nabízení a prodeji ošetření a domácí péče, pokud si sami sebou nejste jisti.



Radim Anděl,
marketingový poradce
www.mujuspesnysalon.cz

Také patříte do skupiny lidí, kteří mají při nabízení čehokoliv, za co by měli chtít peníze, strach z nepříjemného pocitu, že budou odmítnuti? Nebo je vám nepříjemná myšlenka, že by to vaši klienti mohli vnímat tak, že jim něco nutíte?

Vaše obavy absolutně nejsou na místě a hned si řekneme, proč. Především je potřeba si uvědomit, že klienti neodmítají vás jako osobu, ale v tu chvíli pouze vaši nabídku. A to je veliký rozdíl. Kdyby totiž odmítali vás a byli jste jim nesympatičtí, nebudou do vašeho salonu vůbec chodit. Tím, že odmítli vaši nabídku, vám jen dali najevo, že prozatím jen nepochopili, proč by je měla taková nabídka zajímat, nebo jak jim **pomůže řešit** to, co potřebují řešit nebo je pro ně důležité.

Ve slově nebo pojmu **pomoc** je váš klíč k úspěšnému prodeji. Doporučuji všem, kteří se pohybují v oblasti služeb, aby slovo prodej ve své hlavě nahradili právě slovem pomoc. Jistě cítíte, že se pak ve vaší mysli promítne úplně jiný obraz, slovo má úplně jiný význam a náboj a obsahuje vše, co od vás klienti potřebují slyšet, aby je vaše nabídka zaujala a chtěli se o ní dozvědět víc. Protože jestli z vás budou cítit, že jim chcete pomoct a zjišťujete, s čím si neví rady, pak také získají pocit, že konečně má o ně někdo zájem.

V minulém článku jsme si také říkali, že pokud chcete klientovi zaručit 100% efekt, splnit jeho očekávání nebo vyřešit jeho problém v souvislosti s pletí, pak 40 procent úspěchu tvoří dobře zvolená a cílená salonní péče a z celých 60 % pak rozhoduje právě domácí péče, která tu salonní doplňuje a násobí.

Pokud jste tedy skálopevně přesvědčeni, že zrovna to nejdražší ošetření, které máte v nabídce, a ne jeden, ale rovnou čtyři produkty na doma jsou přesně to, co klientovi **pomůže** splnit jeho očekávání nebo pomůže vyřešit něco, co ho trápí, pouze mu tuto informaci předejte. Jestli mu s nejlepším úmyslem opravdu chcete dopřát pro něj to nejlepší, o čem víte, že bude fungovat, a dobře mu vysvětlíte, co vaší nabídkou získá a jak mu pomůže, pak vůbec nepřemýšlejte o tom, kolik to bude stát a jestli je to pro dotyčného hodně nebo málo peněz.

Nechte klienta, aby se na základě vašich informací rozhodl sám. Do jeho hlavy mu totiž nevidíte a neznáte jeho priority, proto vám ani nepřísluší předpokládat a hodnotit jeho finanční možnosti. Pomůže vám to také odstranit další z nepříjemných pocitů spojených s prodejem – aby u vás klient nenechal z vašeho pohledu příliš velkou částku.

Všechno má své ale a prodej není výjimkou. Abyste vůbec měli šanci dostat se do fáze úspěšného prodeje – pomoci, je třeba docílit toho, aby vás klient chtěl poslouchat, aby měl pocit, že jste pro něj ti praví, že jste odborníci ve svém oboru a že se o něj upřímně zajímáte. Jak už jsme si řekli v jednom z minulých článků, aby klient vůbec uvažoval o nákupu, musí vám nejdříve uvěřit, že pro něj chcete jen to nejlepší. **A k tomu je nutné vytvořit také správné podmínky.**

Všechno takříkajíc souvisí se vším a ty hlavní podmínky pro úspěšný prodej a vůbec pro to, aby salon dobře prosperoval, musí být vždy v naprosté rovnováze a jsou to tyto hlavní čtyři:

- Místo – lokalita salonu a interiér vašeho salonu
- Produkt – vaše služby a výrobky, které v salonu prodáváte
- Cena – suma, za kterou vaše služby a produkty prodáváte
- Propagace – neboli vše, co o sobě říkáte a úroveň vašich propagačních kanálů a materiálů, včetně toho, jak se propagujete vy sami – jak se chováte, vyjadřujete a jak o sebe dbáte.

Co je tím myšleno? Když budete mít salon na skvělém místě, bude luxusně zařízený, budete pracovat s luxusní značkou a prodávat skvělé produkty, budete mít správně nastavenou a odpovídající cenu, ale budete mít nevzhledné webové stránky, dárkové certifikáty vytisknuté na domácí tiskárně, vaše recepční bude za pultem sedět žvýkající v džínách a krátkém tričku, tak první tři podmínky tím absolutně shodíte a lidé vám nebudou věřit, že je vše tak perfektní, jak se jim snažíte říct. Stejná situace nastane, když budete mít krásné webové stránky, pozlacené vizitky, budete propagovat, jak máte skvělé služby i značku, tomuto obrazu bude také odpovídat velmi nadprůměrná cena služeb, ale salon budete provozovat v jedné vlhké místnosti v suterénu panelového domu, tak vám samozřejmě také nikdo neuvěří, že máte zlaté ruce, protože místo absolutně neodpovídá klientově představě o útulném prostředí, kam by za své peníze chtěl chodit.

Splňuje váš salon všechny čtyři podmínky, které jsme si popsali? Skvělé! V příštím díle se podíváme na další zákonitosti a pomůcky, které váš prodej pomohou výrazně zlepšit.

PO LÉTĚ OŽIVTE SVOJI PLEŤ

Každý typ pleti potřebuje své. Rozhodujícím faktorem pro správný výběr kosmetiky je i věk nebo životní styl. Kondice, a tedy i potřeby naší pleti, se dále mění během roku. Vnější vlivy okolního prostředí – intenzita slunečního svitu, teplota a vlhkost vzduchu se na stavu pleti přirozeně odrážejí. Po létě, kdy dostávala zabrat hlavně vnější „voděodolná" vrstva pleti (stratum corneum), je třeba pokožku zrevitalizovat.

PRYČ S FOTOSTÁRNUTÍM

V létě se vyplatilo, pokud jste svoji pleť dostatečně hydratovali a chránili ji před sluncem. UVA paprsky pronikají totiž do hlubších vrstev pleti, kde se nacházejí kolagen a elastin – bílkoviny zodpovědné za hydrataci, elasticitu a objem kůže. Kolagenová a elastinová vlákna ztrácejí vlivem UVA záření pružnost, vrstva dermis se ztenčuje a vznikají v ní první vrásky. Jak dermis ztrácí hustotu, objevují se na pokožce také rozšířené žilky a pigmentové skvrny. UVA záření je zodpovědné za předčasné stárnutí pleti.
UVB paprsky sice nepronikají tak hluboko jako UVA, přesto mají velký vliv na akutní poškození pleti: zčervenání, spálení, poškození buněčné DNA (může vést až k rakovině kůže) a spolupodílí se na oxidačním stresu kožních buněk. UVB paprsky poškozují nejsvrchnější vrstvu kůže (epidermis) a oxidují kožní barvivo melanin, které pak způsobuje nejen žádané opálení pleti, ale i neoblíbené pihy či „stařecké" skvrny. Oba typy záření se podílejí na procesu fotostárnutí: ztrátě vlhkosti, vzniku vrásek a nejednotnosti barevného odstínu vaší pleti.

NASTÁVÁ ČAS PEELINGU!

K šetrné exfoliaci povrchových odumřelých buněk pleti a ke stimulaci buněčné obnovy je po létě vhodné sáhnout po peelingu. Ten nastartuje regenerační procesy v pokožce tak, aby byla opět hladká a projasněná, s jednotným barevným tónem. Navíc bude pleť připravená pro účinnou podzimní a zimní péči, která by jí měla dodat nejen další pravidelnou porci hydratace, ale navíc i dostatek výživných látek a vitaminů.

NECHTE SE HÝČKAT PÉČÍ EXUVIANCE

Podzim je na klinikách estetické medicíny a v salonní péči „sezonou chemického peelingu". Exuviance® peelingový systém je vysoce účinný povrchový chemický peeling pro profesionální ošetření. Spektrum variability peelingů umožňuje každému klientovi vybrat individuální ošetření na míru jeho pleti.

Peelingový systém Exuviance® spolu s produkty péče o pleť Exuviance® lze používat ke zlepšení nerovnoměrné pigmentace, akné a pleti, která zestárla důsledkem slunečního záření.

Exuviance® systém zahrnuje jak profesionální ošetření, tak i režimy prestižní domácí péče, které prodlužují účinnost a přínos cílené salonní péče. Poskytují tak viditelné výsledky v boji proti stárnutí pokožky. Okamžitý anti-aging efekt nabízí například EXUVIANCE® TRIPLE MICRODERMABRASION FACE POLISH. Jde o přípravek k revitalizaci pokožky s unikátní kombinací fyzických, chemických a enzymatických omlazovačů. Pravidelné používání navíc pomáhá zvyšovat účinnost následné salonní i domácí péče.

Pouze pro profesionální použití v kosmetických salonech

Exuviance®

NOVÝ CHEMICKÝ PEELING
s AHA kyselinami od firmy Neostrata

Vysoce účinný, povrchový chemický peeling
Spektrum variability peelingů pro individuální péči o pleť
Produkty pro domácí použití, které prodlužují přínosy cílené péče v salonu



Přínosy pro pokožku:

- Redukce vzhledu jemných i hlubokých vrásek
- Hladší textura pleti
- Snížení zarudnutí a sjednocení odstínu při hyperpigmentaci
- Snížení velikosti pórů
- Zvýšení přirozeného vzhledu a jasu
- Omezení projevů akné

Na obnovení pokožky se podílejí tyto hlavní složky peelingu:

- Kyselina glykolová
- Kyselina citronová
- Kyselina mandlová

Pro více informací kontaktujte naši zákaznickou podporu: **+420 602 24 24 10, info@exuviance.cz, www.exuviance.cz**

OPRAVDU SLADKÁ EPILACE

Znáte epilaci cukrovou pastou? Pokud ne, pojďte s námi do říčanského salonu Chardé, kde nás do tajů této metody zasvětila odbornice na slovo vzatá: Renata Moravcová, obchodní ředitelka a certifikovaná školitelka americké společnosti Alexandria Professional – a hlavně zbavila chloupků na nohách naši čtenářku Dianu.

Hana Profousová, Foto: Radek Hensley a Shutterstock



Projíždíme Říčany a rozhlížíme se po okolí. Ne že bychom bloudili, navigace nás spolehlivě vede na určenou adresu. Chceme si prohlédnout město, které bylo čerstvě vyhlášeno nejlepším místem k životu v naší zemi. Za chvíli už jsme před salonem Chardé, kde ošetření proběhne, a – Říčany prominou – program, který nás tu čeká, nás momentálně zajímá mnohem víc.

SLOŽENÍ PASTY = SOUČÁST ÚSPĚCHU

Naši malou výpravu vítá Renata Moravcová. Odbornice se Diany ptá, jaké jsou její dosavadní zkušenosti s odstraňováním chloupků. Diana se přiznává, že s epilací nemá zkušenosti vůbec žádné, dosud používala jenom žiletku, proto by ráda vyzkoušela metodu společnosti Chardé. „Dočetla jsem se o ní v časopise Kosmetika & Wellness, jsem zvědavá, jestli je opravdu bezbolestná, a velmi už se těším na hladká lýtka," prozrazuje naše čtenářka.

Paní Moravcová nejdříve popíše, v čem tato epilace spočívá. A zdůrazní, že jedinečnost cukrové pasty Alexandria Professional je v jejím složení. „Právě ingredience jako například citronová šťáva, která hraje významnou roli ve spojení s vodou, cukrem a akácií,



Diana se seznamuje s Renatou Moravcovou a cukrovou pastou



Lýtka před epilací cukrovou pastou...



... a po ní

jsou součástí našeho úspěchu a základem elasticity cukrové pasty," vysvětluje nám laikům. A protože už nemáme žádné dotazy, může Diana ulehnout na lehátko. I tady platí, že lépe jednou vyzkoušet než dvakrát číst.

KÁVA S PASTOU

Čas na další seznámení s epilací cukrovou pastou přichází samozřejmě i při ošetření samotném. Paní Moravcová postupuje přesně podle programu Kennedy Theory®, jehož autorkou je zakladatelka společnosti Alexandria Professional paní Lina Kennedy. První dobrá zpráva je, že tato metoda je vhodná pro všechny typy pleti, věkové skupiny a chloupky jakékoliv struktury. Všechny používané přípravky jsou zcela přírodní a veganské.
Odbornice se drží osvědčeného postupu Kennedy Theory® a vysvětluje jednotlivé kroky. Nejdříve si nasadí rukavice a nohy natírá dezinfekcí. „Je to sprej, který nepálí, nemáte se čeho bát," uklidňuje případné Dianiny obavy. Pak dezinfekci setře a aplikuje Essential Tonic, který uvolní folikuly a nohy zapudruje. „Je důležité, aby kůže byla suchá, jinak by se pasta nechytala," objasňuje tento krok. A potom už přichází na řadu cukrová pasta. „S jednou dávkou, kterou naberu z kelímku, je možné ošetřit celé nohy, což nám pomáhá značně snížit náklady na ošetření. Pasta totiž netuhne ani neřídne, takže vydrží po celou dobu epilace." Paní Renata s ní zručně a zkušeně roluje po noze, pasta zahřátá na 37 stupňů Celsia pomalu mění barvu a odbornice nám ukazuje, jak se v ní zachytily chloupky i s kořínky. „Kdyby tam nebyly, dala by se pasta klidně sníst, protože neobsahuje žádné chemické látky ani konzervanty. Takhle získávala kosmetičky pro svou metodu paní Lina: když začínala školení, dávala jim pastu do kávy, aby demonstrovala, že je úplně přírodní."

JEMNÁ A HLADKÁ LÝTKA

Zatímco si povídáme, Diana už leží na břiše a paní Renata strhává chloupky na zadní straně lýtek. Ani nemusí zdůrazňovat, že je metoda zcela nebolestivá. Diana se později přiznává, že měla trochu strach, protože je citlivka, ale pak naopak měla co dělat, aby při ošetření neusnula. To se tu prý ale stává pravidelně. Čím je pasta měkčí, tím je epilace příjemnější, protože se na ni nemusí tlačit.
Navíc je na první pohled vidět, že pokožka je rozjasněná, protože s pastou se odstraní i odumřelé buňky. Celý proces ale ještě nekončí. Na lýtka nanáší paní Moravcová bahno Mud Puddle na zklidnění pokožky. A nejen to: navíc ji omlazuje, protože „nakopává" kolagenová vlákna, takže kůže je hladká a napnutá. Předposledním krokem je nanesení krému Phenomen-All proti zarůstání chloupků. Nakonec ještě dojde na hydratační mléko. Neodoláme a kromě toho, že lýtka sledujeme zblízka, tak si i sáhneme: jsou hladká a jemná.
Na závěr ještě následují rady pro další péči. Příští ošetření by mělo následovat za zhruba čtrnáct dní, protože chloupky se nacházejí v různých fázích růstu. „Dnes jsem odstranila ty, co jsou vidět, ale další vyrostou. Pokud se rozhodnete chodit pravidelně na epilaci, jsme schopni rozdíly v růstu chloupků sladit a potom dosáhneme delšího intervalu ošetření," vysvětluje terapeutka.

INZERCE

ALEXANDRIA PROFESSIONAL®

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"



Chardé®
Akademie krásy
www.charde.cz

EPILACE LÝTEK CUKROVOU PASTOU



Renata Moravcová, obchodní ředitelka a certifikovaná školitelka americké společnosti Alexandria Professional, si prohlíží partii, kterou bude ošetřovat



Po dezinfekci následuje podle programu Kennedy Theory® aplikace Essential Tonic k uvolnění folikul



Potom se lýtka zapudrují, aby byla suchá a pasta se dobře chytila



Renata si bere dávku cukrové pasty, s níž ošetří celé nohy



Partie se pokryje cukrovou pastou



Strháváním pasty se odstraní chloupky i s kořínky



Stejný proces čeká i zadní stranu lýtek



Na lýtka se v rámci programu Full Circle of Skin Conditioning nanáší bahno Mud Puddle na zklidnění pokožky



Bahno se smyje a zanechá pokožku hladkou a napnutou



Předposledním krokem je nanesení krému Phenomen-All proti zarůstání chloupků



Epilace cukrovou pastou končí aplikací hydratačního mléka



Diana dostává prostředky pro kompletní domácí péči Full Circle of Skin Conditioning

BEAUTY MASTER

Konference pro ženy podnikající v oblasti krásy a péče

Vytvořeno pro profesionálky



1. 11. 2019
PRAHA HOTEL GRANDIOR****

ODNESETE SI SPOUSTU NÁPADŮ A TIPŮ
Ať jste kosmetička, manikérka, masérka, pedikérka, kadeřnice, stylistka či vizážistka.

CO VÁS ČEKÁ?
Budeme Vás inspirovat.

- Odborné přednášky
- Praktická dovednost
- Inovace
- Nástroje pro Vaše úspěšné podnikání
- Osobní rozvoj
- 2 přednáškové sály
- 2 VIP workshopové zóny
- Občerstvení po celý den

CELÝ DEN PLNÝ INSPIRACE A ZAJÍMAVÝCH SETKÁNÍ
Oslovili jsme výjimečné osobnosti, které mají co předat, ale také ty, které možná neznáte, ale mají obrovský potenciál Vám nabídnout nový pohled na Vaši práci.
Jan Mühlfeit, Vlastina Kounická Svátková, Pavel Bauer, MUDr. Jan Vojáček, Bohumila Christophová, Iveta Kopřivová, Iva Hynková a mnoho dalších.

JAKÝ BUDE PROGRAM?

- Mýty v kosmetice
- Celostní přístup
- Kosmetické přístroje
- Masáž ruky
- Znalosti pokožky
- Jóga obličeje
- Diagnostika obličeje
- 10minutový make-up
- Marketing salonů
- Prodejní dovednosti
- Komunikace
- Webové stránky snadno
- Databáze
- Finance
- Sociální sítě
- Rovnováha pracovního života
- Cyklická žena v byznysu
- Kompenzace stereotypů těla

Kupte si vstupenku
na stránkách www.beautymaster.cz

Těšíme se na Vás!
Organizátorky BEAUTY MASTER
Pavlína a Dana

BEAUTY MASTER

INZERCE

BUNĚČNÁ TERAPIE …NOVÝ ZPŮSOB PÉČE O KRÁSU A ZDRAVÍ



„Kvalita a délka našeho života jsou přímo závislé na správné výživě. Vyváženou stravou si můžeme život prodloužit až o dvacet let! Každý z nás si kope vlastní hrob svojí vidličkou," to jsou slova Dr. Alberta Laporta, francouzského biologa, který se více než 40 let věnoval výzkumu v oblasti biologie, oligoterapie, vitaminoterapie, terapie buněčné a rostlinné. Intenzivně zkoumal procesy stárnutí a regenerace organismu.

Jakkoli se to může zdát podivné, stárnutí začíná už na konci dospívání – třebaže zřejmé je to teprve mnohem později. Je obtížné určit, kdy začíná stáří – zvláště dnes, kdy očekávaná délka života vzrostla oproti minulému století o 25 let. V každém případě známkami stárnutí je viditelně poznamenán věk nad 55 let. Jak člověk stárne, ztrácí jeho kůže na pružnosti, snižuje se

schopnost udržování vlhkosti, mizí podkožní tuk a kůže se tak svrašťuje a propadá. Mění se pigmentace, vlasy ztrácejí svou původní barvu. Protože proces stárnutí je zakódován v buňkách, výzkumy Dr. Alberta Laporta směřovaly od počátku k buněčnému výzkumu a buněčné terapii.

Buňky jsou nejmenší jednotkou živé hmoty. Tvoří všechny tkáně těla od kostí a mozku až po svaly a kůži. Každou z tkání tvoří specifický typ buněk, takže v organismu jsou takových odlišných typů stovky. Na první pohled připomíná buňka kapku rosolovité hmoty. Avšak tato kapka se umí replikovat, sama sebe uchovat a růst. Dovede si získat vše, co potřebuje ke své vlastní funkci, a má schopnost vyrábět jiné látky, jež ke svému životu potřebuje organismus.

Buňka je jakousi „továrnou", do níž jsou dodávány suroviny a z níž vycházejí hotové výrobky. Pokud tato správná funkce buněk zůstane zachována, zamezíme předčasnému stárnutí organismu a člověk prožije svůj život bez závažnějších specifických poruch. K poklesu duševních a fyzických sil bude docházet pozvolna a pomalu. Avšak člověk, který prožije celý život ve zdraví a fyzické vitalitě, je v 21. století vzácnou výjimkou. Zabezpečit optimální funkci buněk je v současné době velmi těžké. Uspěchaný rytmus života, nedostatek odpočinku i pohybu, agresivní životní prostředí vede ke zdravotnímu ohrožení.

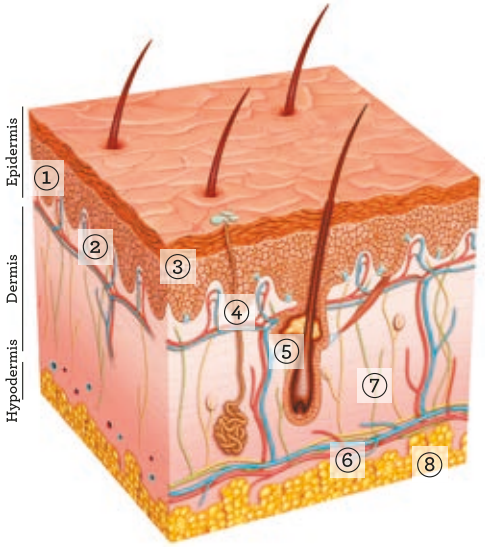
Nejmodernější výzkumy potvrzují, že jednou ze základních podmínek zdravého rozvoje organismu je vyvážená racionální strava. V dnešní moderní době jsme denně ze všech stran zahlcováni informacemi o správné životosprávě. Je však třeba si uvědomit, že potraviny jsou průmyslově zpracovány, čímž dochází k poměrně velké ztrátě důležitých výživných látek. Nevyváženou stravou, nedostatkem potřebných živin, dochází ke snížení správné funkce buněk, k rozladění organismu a posléze i k onemocnění. Také naše pokožka je přímo závislá na správné výživě. Je zrcadlem toho, co se děje v našem těle a jak se se svým tělem zacházíme, zkrátka našeho celkového zdraví.

Chcete jemnou vyhlazenou pleť bez nepříjemných vrásek, červených žilek, váčků pod očima? Pak zvažte, jakou kosmetiku používáte, ale i to, jak vypadá vaše strava. Je důležité, aby naše tělo mělo dostatek vitaminů, minerálů, stopových prvků, aminokyselin. Jedna látka podporuje syntézu druhé, proto je tak důležitá vyváženost jednotlivých prvků.

Výživné látky důležité pro náš zdravý život získáváme stravou a vitaminovými doplňky. Je potěšitelné, že na našem trhu můžeme najít i kosmetické výrobky, které jsou schopné dodávat tyto aktivní látky nejen buňkám pokožky, ale i celému organismu – pomáhají tak odstraňovat příčiny nepříznivých projevů na pleti a podílejí se tím na ozdravění celého těla. Jsou to přípravky aplikované ve jménu krásy a zdraví. Nehledejte je v běžné obchodní síti. Patří do rukou odborníků – proškolených kosmetiček a dalších profesionálů GERnétic. Jedině oni jsou oprávněni používat tyto produkty ve svých salonech/na odborných pracovištích a doporučovat je i k domácí péči. V západních zemích je tato kosmetická péče velmi ceněna. Jsme přesvědčeni, že se i u nás blíží doba, kdy salony GERnétic, nabízející péči na bázi buněčné terapie, budou patřit k nejvyhledávanějším.

GERnétic INTERNATIONAL

GERnétic a kůže



① – Synchro, Cytobi
② – Mito Spécial+, Immuno, Lotion Aux Acides De Fleurs
③ – Cells Life
④ – Skin Clair, Nuclea
⑤ – Octo
⑥ – Vasco
⑦ – Cells Life, Ger Lift, Nuclea
⑧ – Myo Myoso

Více informací o kosmetice GERnétic na www.gernetic.cz

Kosmetiku GERnétic nabízejí salony pro celé ČR i na Slovensku. Proškolené kosmetičky doporučí vhodné přípravky a nabídnou salonní péči o obličej a celé tělo. Seznam salonů GERnétic na www.gernetic.cz.

SLADKÁ KYSELINA

Tvoří jednu z hlavních složek mezibuněčné hmoty. Je součástí pojivových tkání. S přibývajícím věkem rapidně klesá její obsah v pokožce, takže je pak dehydratovaná, ochabuje a dělají se na ní vrásky. Nic ale není ztraceno: můžeme ji pleti dodat a navrátit jí mladistvý vzhled. Tím viníkem i zachráncem je kyselina hyaluronová.

Hana Profousová, Foto: archiv firem a Shutterstock



Kyselina hyaluronová je v našem těle všudypřítomná a zcela nezastupitelná. Ani netušíme, jak důležitou roli hraje v pojivové, epitelové i nervové tkáni. Nachází se nejvíce v kůži, ve šlachách, svalech a kloubech. Jenže – proč bychom ji hledali? Dokud jí máme dost, zpravidla nad ní vůbec nepřemýšlíme a její přítomnost v našem těle si neuvědomujeme. Že je něco v nepořádku, nám v určitém věku řekne zrcadlo a bolavé klouby.

MOLEKULA MLÁDÍ

Tento polysacharid je průhledná látka s gelovou konzistencí, která má výjimečnou schopnost vázat vlhkost. Funguje jako houbička, která je schopna nasát až tisícinásobek vlastní hmotnosti a tím hydratovat a zjemňovat pokožku. Této tzv. molekule mládí ale

Co je kyselina hyaluronová

Patří mezi polysacharidy (glykany), což jsou vůbec nejrozšířenější biopolymery v přírodě. Je významnou složkou buněčných stěn organismů a mezibuněčné hmoty mnohobuněčných organismů a tělních tekutin, kde vytváří viskózní roztoky sloužící jako mazací kapaliny pohyblivých součástí kostry, tedy kloubů. Je samozřejmě součástí organismů celé živočišné říše. Ve vyšší koncentraci ji najdeme např. v hřebínku kohoutů, ve žraločí kůži či velrybí chrupavce. Zpočátku se z těchto přírodních zdrojů i získávala. Moderní doba ale tyto nehumánní způsoby zcela odstranila. Dnes se kyselina hyaluronová vyrábí fermentací určitých druhů bakterií a výsledná látka je naprosto identická jako ta, kterou máme ve svém těle. Tato metoda je sice složitější a nákladnější, ale eticky přijatelná, čistší a bez možných zdravotních rizik.

vděčíme za mnohem víc. Neobejdou se bez ní naše oči a měkké tkáně. Zajišťuje bezbolestný pohyb kloubů, protože o sebe nedřou, ale díky vazké (synoviální) tekutině po sobě hladce kloužou. Dokáže udržovat tvar tkání a posilovat jejich pnutí. Působí i jako účinný antioxidant, který nás chrání před volnými radikály. Urychluje hojení kožních poranění, minimalizuje vznik jizev a podporuje novotvorbu kolagenu. Má skvělé kožní lubrikační a protizánětlivé účinky.

Jenže tyto bonusy zhruba po čtyřicítce přestávají pomalu platit. Obsah kyseliny hyaluronové v těle klesá, což se projevuje vysycháním očí, snižováním obsahu synoviální tekutiny a následným tuhnutím a bolestmi kloubů. Nepřítelem kyseliny hyaluronové ale není pouze věk. Ničí ji také sluneční záření a kouření. Přirozenou cestou, jak pokles pozastavit, je přidat do své stravy borůvky, brusinky, citrusové plody a konzumovat vývar z rybích kostí.

JAK NAPOJIT ŽÍZNIVOU PLEŤ

1. Lehký krém s gelovou texturou Hydra Genius obsahuje kyselinu hyaluronovou a extrakt z aloe vera. Vyrábí se ve třech variantách pro všechny typy pleti, L'Oréal Paris, 299,90 Kč

2. Doplněk stravy Hyaluron N-Medical je kyselina hyaluronová pro vnitřní užívání; hydratuje pokožku, tkáně a celý organismus směrem zevnitř ven, N-Medical, 1500 Kč

3. Sérum HYDRA 24+ CONCENTRÉ D'EAU poskytuje intenzivní a trvající hydrataci po dobu třiceti hodin, navrací pleti pružnost a jas, Payot, 1200 Kč

4. Alginátová pleťová maska z mořské řasy Laminaria s kyselinou hyaluronovou a mořským kolagenem je nízkomolekulární, takže proniká hlouběji do pokožky, kde na sebe váže vodu a tím hydratuje hlubší vrstvy pokožky, ALGI Chamot, 2025 Kč

5. Tekutý produkt z čiré kyseliny hyaluronové s mnohonásobnou molekulovou hmotností obsahuje v 1 ml 12 mg 100% čisté kyseliny hyaluronové, HYALURMED, 1350 Kč

6. Intenzivně hydratující kúra s Hyaluronem 2.0 v ampulích pleť zpevní, zvitalizuje a rozzáří, Alcina, 520 Kč

7. Roztok pro vnitřní užívání HYALURON Elixir je vyrobený ze 100% čisté bioaktivní kyseliny hyaluronové, yaes, k zakoupení na pobočkách Kliniky YES VISAGE, 3400 Kč



Vlastnosti molekuly mládí

- Váže na sebe vodu (pojme přibližně tisícinásobek vody ke své hmotnosti)
- Brání prostupu virů a bakterií k buňce
- Chrání organismus před volnými kyslíkovými radikály
- Podporuje bezjizevnaté hojení tkáně
- Díky svým viskoelastickým vlastnostem slouží jako lubrikant a tlumič nárazů, zadržuje ubývání kloubní chrupavky



V HLOUBCE I NA POVRCHU

Z estetického hlediska nás pak nejvíc trápí zhoršená hydratace pokožky, ztráta její pružnosti a vznik vrásek. Příčinou je to, že zhruba 50 procent kyseliny hyaluronové z celkového množství obsaženého v našem těle najdeme v kůži. Je přítomná jak v hlubokých vrstvách epidermy, tak na jejím povrchu, kde se navíc nalézají receptory schopné kyselinu hyaluronovou přijímat zvenčí.

Všechny tyto obtíže dokáže včasný přísun kyseliny hyaluronové zastavit nebo alespoň zpomalit. Není proto divu, že v posledních letech patří k nejvíce zkoumaným látkám. V léčebné oblasti zatím nejsou všechny výsledky stoprocentně prokazatelné, zato pro kosmetiku je přímo požehnáním. V první řadě pro ni hraje to, že se jedná o molekulu zcela přirozenou a tělu vlastní. Druhým „zázrakem" je její schopnost zadržovat v kůži velké množství vody. Je tedy jasné, že se bez ní neobejde žádný anti-agingový produkt. Na trhu jsou kromě kosmetických přípravků, které se používají povrchově, také kapsle, kapky nebo nápoje.

Žádnou novinkou už nejsou krémy s kyselinou hyaluronovou. Většinou ale pouze vytvoří na povrchu pleti jemný film, který nemá dlouhodobý efekt. Účinnější jsou séra čisté kyseliny hyaluronové, protože v této formě dokáže proniknout do hlubších vrstev epidermu, pokožku skutečně vyživit a vrásky vyhladit působením zevnitř.

Ještě lepší výsledky nabízejí injekční výplně kyselinou hyaluronovou. Vyhladí se tak vrásky, vylepší se vzhled vtažených jizev… „Vyhlazení vrásek pomocí injekčních výplní kyseliny hyaluronové je vedle botoxu druhou nejvyhledávanější metodou. Tato látka se používá především k vyplnění statických a jemných vrásek. Lze s ní také modelovat tvář, korigovat tvar rtů či vylepšit kontury v dolní části obličeje," říká MUDr. Veronika Hromádková z kliniky ISCARE.

Látka s velkým potenciálem

Zatímco prakticky všechny injekční výplně na bázi kyseliny hyaluronové k nám dovážíme, Česká republika je naopak jejím největším vývozcem do zahraničí. Biotechnologická společnost Contipro – ryze česká farmaceutická a kosmetická společnost s tradicí od roku 1990 sídlící v malé obci Dolní Dobrouč v Pardubickém kraji – patří mezi světové lídry ve výrobě a výzkumu kyseliny hyaluronové pro farmacii i kosmetiku.

Ve velké oblibě jsou v poslední době hyaluronové boostery; jde o vpravení kyseliny hyaluronové do hlubších vrstev epidermis tenoučkými jehličkami nebo za pomoci laseru. Opakované ošetření (cca dvakrát ročně) zanechává pleť hydratovanou, tonizovanou a zářivější.

Mladí Japonci

Poprvé byla kyselina hyaluronová objevena v roce 1934 vědci na Columbijské univerzitě v New Yorku. Za její popularitou jako anti-agingového preparátu stojí obyvatelé malé vesničky Yuzuri Hara u japonského Tokia, jejichž mladistvá vizáž (hladká pleť, hlavy plné vlasů, lesklé oči, ohebné klouby, dobrá zdravotní kondice) vůbec neodpovídala skutečnému věku. Zjistilo se, že za tento jev vděčí stravě, kterou tvořila z velké části místní kořenová zelenina bohatá na určité druhy škrobů. Tyto látky mají vlastnost stimulovat přirozenou tvorbu kyseliny hyaluronové a samy jí obsahují velké množství (např. satsumaimo – japonské sladké brambory). To inspirovalo jistou japonskou farmaceutickou firmu k vytvoření hyaluronové pilulky mládí.

GELAVIS HA PREMIUM – KRÁSA DUALITY



Poprvé v tomto časopise máme možnost vám představit světovou novinku GelaVis HA Premium, švýcarskou anti-agingovou kapsli s duálním účinkem.

Výzkumy posledních let nám odhalují stále nové možnosti použití kyseliny hyaluronové (HA) v mnoha medicínských oborech i v oblasti prevence stárnutí. Jedním z klíčových orgánů hlubšího pochopení vztahu mezi zdravím kůže i celého těla a aplikací HA se stávají střeva. Výhodou této aplikace je systémový účinek na úrovni celého organismu, nikoli jen kůže.

Střevo jako imunitní orgán i tvůrce „anti-agingových SMS“

Vstoupí-li bioaktivní HA do střeva, dochází hned k několika významným reakcím nejen na úrovni střevní sliznice, ale i celého organismu. Především se aktivují CD44 a další typy receptorů, které jsou spoluzodpovědné za řízení zánětu. Snížení celkového zánětu je dnes považováno za jeden z nejvýznamnějších mechanismů „slow-agingu“, tedy zpomalení tikotu biologických hodin. Střevní receptory ale po stimulaci kyselinou hyaluronovou umí ještě mnohem více. Dokáží totiž produkovat tzv. signální „SMS“ a posílat je do celého těla včetně kůže, kloubní a pojivové tkáně a dalších orgánů. Na jejich popud dochází v cílových tkáních k novotvorbě kyseliny hyaluronové, elastinu, kolagenu, ale také nových buněk a tkání. Kyselinu hyaluronovou lze v tomto smyslu považovat za silně regenerační a růstový faktor, a zdaleka ne jen nosič vody. Vše se děje informačně – a tedy i velmi rychle – prostřednictvím metabolických „messengerů“, samotná kyselina hyaluronová putuje do cílových tkání jen omezeně a o něco později.

Tyto dvě předchozí funkce HA na úrovni střev daly základ zcela novým produktům pro léčbu střevních onemocnění (preparát TRUD pro léčbu ulcerózní kolitidy, preparát GAF pro léčbu onemocnění konečníku, včetně hemoroidů, preparát GelaVis HA Premium pro systémový „slow-aging“) a umožnily lépe pochopit, jaké typy molekul HA mají být pro konstrukci moderních HA produktů použity.

GelaVis HA Premium – krása duality v jedné kapsli

Po vzoru v současnosti nejúčinnějšího injekčního světového HA produktu na léčbu artrózy (kloubní injekce RenehaVis), který jako jediný obsahuje duální HA o specifické nízké a vysoké molekulové hmotnosti, byl stvořen jeho „švýcarský bratranec v kapsli“ GelaVis HA Premium a v červnu 2019 byl také představen českému trhu estetické a anti-agingové medicíny. Podstata produktu je nekompromisní a vychází z následujících vědeckých a průmyslově-vývojových zjištění:

a. Duální HA představuje komplexnější regenerační a protizánětlivé účinky.

b. Denní dávka jakékoli HA pro prokazatelný účinek na kůži při podání do střeva musí být min. 100–120 mg (nižší dávky z pohledu výsledků studií estetické medicíny jsou neúčinné).

c. Produkt by měl splňovat mezinárodní standardy výroby HA (tzv. full traceability) a distribuce (BRC, IFS, GMP apod.), a to především z důvodu zajištění nepřítomnosti nežádoucích látek, které jsou často přítomny při nízkonákladové biotechnologické výrobě (endotoxiny, stopy těžkých kovů, reziduálních chemikálií atd.) a mohou paradoxně vyvolávat nežádoucí zánětlivou odpověď organismu.

GelaVis HA Premium nachází uplatnění především v těchto oblastech: dermoestetika (redukce vrásek, zlepšení vzhledu a hydratace kůže obličeje i celého těla, v souvislosti s estetickými zákroky, laserterapií), jako produkt na podporu kloubní tkáně, s důrazem na šlachy a vazivo, v ortodoncii, oftalmologii a implantologii. Podporu systémového slow-agingu ocení především klientky a klienti ve věku 30+, protože počínaje tímto věkem ubývá tělesná produkce HA rychlostí 10 % každých 10 let věku.

GelaVis HA Premium 100 mg , 90 cps.,
3měsíční kúra, výrobce Chemport AG-Noviere, Švýcarsko

1. 9. 2019 oceněn jako **zahraniční značka roku 2019**
v kategorii Beauty v Polsku prestižní cenou
„Polish Exclusive 2019“

Distribuce v ČR – výhradně estetické kliniky,
prémiové beauty salony, ortopedie, fyzioterapie

www.gelavisha.cz ● fb Gelavis HA Premium
IG Gelavisha

Zájem o profesionální spolupráci:
info@chemport.ch, tel. + 420 776 107 947



Krása duality



Kalina Jerabkova

GelaVis HA

KRÉM PRO KAŽDOU POVAHU

Naskočí vám každou chvíli červené fleky na obličeji a krku? Asi jste založením pěkná divoška. Lesknete se při rozčilení? Můžete patřit k citlivkám. Zkuste se zamyslet nad svou povahou a počínáním při různých příležitostech a zjistěte, jaký jste typ. Možná vám to usnadní výběr správného krému.

Text: Františka Těšínská,
foto: archiv firem a Shutterstock



Svět je pestrý, každý jsme jiný. A také máme jiné potřeby. Pokud půjdeme po stopách čtyř druhů povahy, můžeme zjistit osobnostní charakteristiku. Starověký lékař Hippokrates dával projevy jednotlivých temperamentů za příčinu „tělesným šťávám". Od nich se odvodily názvy jako sangvinik (krev), cholerik (žluč), melancholik (černá žluč) a flegmatik (sliz). Jak tohle souvisí s výběrem správného krému? Hodně. Naše psychika a konání ovlivňuje to, jak se naše pleť chová, jak stárne a jaké nám chystá problémy. Může citlivě reagovat, podle prostředí, ve kterém žijeme, podle stresů, které zažíváme, nebo podle ročního období a také podle toho, jakého jsme nastavení.

Mentální dojmy, chování, propojení životního rytmu, světelné záření a prostředí zkoumá dnes biologický obor epigenetika. A má skvělé výsledky. Našla kód k deaktivaci genu, kterému umí poslat připomenutí, jak se má chovat, aby se například povadlé kontury obličeje vrátily do původního stavu.

NAŠE PSYCHIKA OVLIVŇUJE TO, JAK SE NAŠE PLEŤ CHOVÁ A JAK STÁRNE.

JSTE SANGVINIK

Máte vyrovnaný pohled na svět a vše berete s klidem. Neotravujete okolí výkyvy nálad, a když už jste naštvaní, situaci řešíte rozvážně. Optimistický pohled na svět je vaší výhodou.

Typ pleti: Vypadá zdravě, ale tvář může být příliš prokvetlá viditelnými žilkami.

Co se nehodí: Přípravky, které jsou příliš „silné", protože obsahují ovocné kyseliny, jako je například glykolová nebo salicylová, rizikový může být i retinol, což je derivát vitaminu A. Škodí jí přílišné opalování nebo střídání teplot v zimním období.

Řešení: Spásou můžou být krémy s výtažky z lékořice (Eucerin), které zabraňují citlivosti a praskání žilek, také hydratační krémy s bambuckým máslem a kyselinou hyaluronovou.

Tip K & W: Intenzivní hydratační péče s kyselinou hyaluronovou je spásou pro citlivou pleť se sklonem k vysoušení. Složení usnadňuje vstřebávání do pleti. Krém gel Hyalurogel Rich, Mixa, 219 Kč



JSTE CHOLERIK

Vybuchnete rychle, stejně tak zapomenete? Často jste agresivní, impulzivní a chování příliš neovlivníte? Okolí to s vámi má těžké?

Typ pleti: Vzhledem k nekontrolovatelným emocím se může rozproudit krevní oběh natolik, že je pleť značně podrážděná. Ztrácí rovnováhu, některá místa jsou suchá a svědí, jiná se hodně mastí, hlavně v T-zóně (čelo, nos, brada).

Co se nehodí: Hutné výživné krémy nejsou správné řešení a vystavování se slunci také ne.

Řešení: Účinné jsou přípravky pro citlivou pleť (s označením sensitive). Pomáhají zklidnit nervová zakončení pod povrchem a zabrání tvorbě červených skvrn, které se projevují pálením. Sprej s termální vodou by měl mít cholerik vždy po ruce, jemná sprška ihned zmírní podráždění a červenání. Posiluje ochrannou bariéru pleti.

Tip K & W: Aktivní výtažek z rakytníku obnovuje kontury obličeje a dodává mladistvý vzhled. Rakytník umí efektivně přeměnit epigenetické mechanismy v naší pleti a intenzivně stimuluje produkci kolagenu, který dodá velmi zřetelný push-up efekt. V-zóna obličeje se pozvedne a výrazně zpevní. Denní krém Lifting anti-wrinkle, Juvena, 2499 Kč



JSTE MELANCHOLIK

Pokládáte se do smutných příběhů a vaše myšlenky v různých situacích jsou pesimistické? Patříte mezi citlivky, všechno má pro vás nádech smutku? Žijete v neustálé nejistotě a představujete si špatné konce?

Typ pleti: Většinou nemáte žádné velké problémy, pleť se veze v tónině blues, a to jí celkem vyhovuje. Někdy můžete vypadat unaveně, pleť může být bledá.

Co se nehodí: Mastné a hutné krémy by mohly vaši pleť zatížit a dát jí unavený a povadlý výraz.

Řešení: Zkuste rozjasňující krém, který dá vaší pleti zdravější nádech. Hydratace by měla být samozřejmostí, nejlépe v krémově gelovém složení. Neměly byste zapomínat na oční krémy, neboť se při smutku často mračíte a mimické vrásky se postupem času promění v hlubší.

Tip K & W: Unavenou a suchou pleť s tmavými skvrnami rozjasní noční krém s oxyresveratrolem, glukonolaktonem a výtažky z lékořice a moruše. Noční krém Overnight Repair, White Balance, Medik8, 1100 Kč



JSTE FLEGMATIK

Jen tak něco vás nerozhází? Nemáte příliš velké ambice a náročné cíle nejsou nic pro vás? V podstatě jste dost často v pohodě?

Co se nehodí: Zapomenout na svou pleť, nechat ji mučit sluncem u moře i na horách.

Řešení: Stav pleti bude zřejmě v klidu, jako vaše nastavení, když problémy nenacházíte. Každá pleť ale potřebuje hydrataci a na to nezapomínejte. Zkuste hledat přípravky, které splní několik funkcí v jednom. V pozdějším věku potřebujete výživnější krémy s vitaminy.

Tip K & W: Lehká podkladová báze se vstřebá během minuty, dodá nezbytnou hydrataci, viditelně maskuje rozšířené póry, zmatní a zjemní jemné linky. Lze ji použít samostatně nebo pod make-up, expertní podkladová báze, Nivea, 180 Kč



VRÁSKY, TŘESTE SE!

MÁME NA VÁS JEHLY, NITĚ, KREVNÍ PLAZMU…

Na každého čas působí trochu jinak. Někdo se se stárnutím smíří, jiný udělá vše, aby mu věk co nejméně ublížil. Vsadit se dá na radikální změnu, někomu stačí jen maličké vylepšení. V moderních metodách korektivní dermatologie si každý pro sebe najde to pravé.

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock



ISCARE

SPRÁVNÁ APLIKACE JE KLÍČEM K PŘIROZENÉMU VZHLEDU

Plastická chirurgie je dnes jedním z nejrychleji se rozvíjejících a zároveň i čím dál častěji vyhledávaných oborů medicíny. Mezi oblíbené zákroky patří vyplňování či redukce vrásek, zlepšování kontur obličeje a mnoho dalšího. Bohužel ne vždy je výsledek zdařilý. Pro dokonalý efekt je nutné vpravit botulotoxin či kyselinu hyaluronovou na správné místo. K tomu lékařům pomáhá metoda MD Codes. O co jde a jak se používá? Vysvětluje MUDr. Veronika Hromádková z klinického centra ISCARE.

Vypadat na šestnáct nebudeme už nikdy. To už opravdu bylo. Když však budeme o pleť pečovat, hlodavý zub času se dá otupit. Pravidelné kosmetické ošetření, ochrana před UV zářením, dostatek vody, životospráva i život bez cigaret, to může být cesta k hezčí a jemnější pleti. Samozřejmě, že jen s takovým vybavením celý život nevystačíme a nepomůže ani dobrá genetika. Jednou si nás vrásky najdou. Důležité je vědět, jak na ně.

- Mimické vrásky nemají nic společného se stárnutím, i když věk je ještě zvýrazňuje. Vznikají jako přímý důsledek pohybu některých svalů, ať už je to mračení, nebo úsměv. Hluboká mračivá vráska mezi obočím, podélné vrásky na čele nebo jemné vějířky u koutků očí setře z obličeje botulotoxin. Po několika měsících jeho účinek ochabuje, bez opakování zákroku se vráska vrátí.
- Statické vrásky jsou již opravdu důsledkem stárnutí kůže, tedy ztráty elasticity, dehydratace pokožky a někdy i větší ztráty podkožního tuku. Na ně platí maximální hydratace (hlavně kyselina hyaluronová), botox nepomůže. Pomocníkem může být plastická chirurgie, ale po ruce jsou i zákroky neinvazivní nebo miniinvazivní.

KAŽDÁ MÁ SVOU VÁHU

Zbavit se všech vrásek je lákavý sen, ale opravdu jen sen. Přesmíru vypnutá kůže vypadá od určitého věku – a prozradí nás nejen občanka, ale i ruce, krk a dekolt – nápadně nepřirozeně. Co s tím?

Měkké tkáně s přibývajícím věkem ztrácejí na objemu a to je jednou z příčin viditelného stárnutí. Uvolněné kontury se ale jemnými a neinvazivními zákroky dají doplnit a pozvednout. I když na obličeji sem tam nějaká vráska zůstane, zpevněný obličej vysílá okolí docela jiný signál než pomačkaná kůže nezvládající zemskou přitažlivost. Vyplněné vrásky, zvednuté koutky úst, omlazené kontury obličeje, vytvarované a mírně zvětšené úzké rty – to vše promění tvář jako mávnutím kouzelného proutku.



Klíč k úspěšnému zákroku je správné umístění. S tím, kam látky vpravovat pro dosažení co nejlepšího výsledku, přišel brazilský plastický chirurg Mauricio de Maio. Ten vynalezl sofistikovaný patentovaný systém MD Codes, který rozdělil obličej na 75 bodů. Vytvořil tak „obličejovou mapu", podle níž se lékař při aplikaci orientuje. „Tyto body reflektují jak klasické partie jako nosoretní rýhy, líce, čelo nebo bradu, ale i mnohem menší části, které velmi ovlivňují výsledný výraz. Díky metodě MD Codes tak víme, kam přesně jaké množství látky vpravit, aby byl zákrok co nejefektivnější, ale zároveň nenápadný a přirozeně vypadající," vysvětluje MUDr. Veronika Hromádková z oddělení plastické chirurgie na klinice ISCARE.



Efekt výplní při použití MD Codes je individuální, obvykle vydrží devět měsíců, ale dokáže přetrvat až dva roky. Při aplikaci se používá především kyselina hyaluronová, která se při korekci hlubokých vrásek kombinuje s botulotoxinem. Výsledkem této unikátní procedury je odpočatá a spokojená tvář.

www.iscare.cz

PŘED LETY SCI-FI, DNES REALITA

Podrobit obličej radikální omlazovací kúře je opravdu docela snadné. A to není řeč o faceliftu, skalpelech a obvazech. Díky miniinvazivním a neinvazivním zákrokům může dnes i žena 50+ vypadat neskutečně mladě a svěže. Co jí k tomu pomůže?

Vital Injektor

Dá se použít jako prevence i jako účinná pomoc při objevení prvních známek stárnutí. Hydratuje pokožku, zlepší elasticitu a vyhladí jemné vrásky. Přístroj vakuově nasaje vybranou oblast pokožky, do které se aplikuje pěti mikrojehličkami účinná látka. Tvářím dodá silnou hydratací ztracený objem a pokožku vypne. Znevýrazní drobné vrásky pod očima a na horním rtu. Dokáže ale i hydratovat a zpevnit kůži na krku a v dekoltu.

Injekční výplně, implantáty

Používají se dnes nejčastěji k rychlému a dlouhodobému vyhlazování vrásek, působí tam, kde už botulotoxin nestačí, ale i tam, kde se použít nedá. Zjemní rýhy od nosu ke koutkům úst a také droboučké radiální vrásky okolo rtů. Ty se navíc zlepší i nenápadným zvětšením rtů. Zejména hubeným ženám, jejichž rty se časem změnily v trpké čárky, tato úprava neuvěřitelně prospěje. „Aplikace probíhá ambulantně většinou pouze v místní anestezii nebo i bez. Ošetření nikoho neomezí, neupozorňuje na zákrok a nevyžaduje rekonvalescenci. Případné drobné následky – otok a zarudnutí nebo modřinky – se rychle vstřebají. K vyplnění vrásek se používají většinou gelové přípravky, aplikované tenkými injekčními jehlami. Dermatolog vpraví pod vrásky gel, který je podepře a zneviditelní," vysvětluje MUDr. Miloslava Moskalyková Prokopová z Kliniky laserové a estetické dermatologie v pražské Uhříněvsi. Způsobů aplikace gelu do vrásek je několik, záleží na typu vrásky, její hloubce, ale také na zkušenostech lékaře. Výhodou tohoto ošetření je rychlost a okamžitý efekt, dá se provádět v kteroukoli roční dobu.

Kanyly

Aplikace výplně kanylou je způsob ošetření celé velké oblasti, které zajistí přirozenější efekt tvarování obličeje. Většinou na plochu tváře postačí 1 až 2 vpichy kanylou, která snadno dopraví implantát přesně tam, kde to obličej potřebuje. Aplikovaná kyselina hyaluronová na sebe začne vázat vodu a ošetřovaná tkáň během dalších dní po zákroku dál nabyde na objemu.

S pomocí implantátů kyseliny hyaluronové se dají zvýraznit lícní kosti, vyhladit klesající ovál obličeje, vyplnit nosoretní rýhy, zvednout ústní koutky. Dobře volená kombinace setře z obličeje i jedno desetiletí.

Použití implantátů se liší zvoleným materiálem, velikostí gelových částic a viskozitou. Výplně s malými částicemi jsou vhodné k „uhlazení" drobných vrásek, větší gelové částice se používají k redukci hlubokých rýh a tam, kde je potřeba z nějakého důvodu zvětšovat objem ošetřovaného místa – např. pro zvýraznění lícních kostí.

DÍKY MINIINVAZIVNÍM A NEINVAZIVNÍM ZÁKROKŮM MŮŽE DNES I ŽENA 50+ VYPADAT NESKUTEČNĚ MLADĚ A SVĚŽE.

Vlastní tuk

Jako výplně vrásek se používá i vlastní tuk, materiál, který si tělo vyprodukovalo samo. Spojuje se s liposukcí. Upraveným odebraným tukem se dá modelovat obličej, dekolt i hřbety rukou: doplní se potřebná oblost, kterou tyto partie věkem ztrácejí. Efekt je individuální, tuk se postupně vstřebává.

Ošetření vlastní plazmou

Tento způsob, kdy se při zkrášlování pracuje s vlastní odebranou krví, není žádná upírská metoda, ale využití schopností našeho organismu k regeneraci. „Z odebraného malého množství krve se odstředí plazma, která se aplikuje zpět s vlastními růstovými faktory do pokožky," přibližuje zákrok MUDr. Karolína Kykalová z pražské kliniky Esthesia. „Po ošetření je pleť červená, objevit se můžou modřinky, které však nejpozději do týdne zmizí."

Omlazující efekt může trvat víc jak rok, zákrok se ale doporučuje opakovat nejméně 3x.

Nitě

Pro ošetření obličeje nitěmi se v současné době používají jak mezonitě, tak i tzv. 3D Multinitě. Aplikují se kanylou a dokáží díky obsaženým zoubkům dosáhnout silného liftingového efektu. Po určitém čase se vstřebají a nebrání jiným druhům ošetření ani plastické operaci. Používají se i zlaté nitě, tzv. GoldLift . Do pleti se aplikuje větší množství zlatých nitek o průměru menším než 0,1 mm. Netraumatickými kanylami se vytvoří pevná a neviditelná síť, která může vydržet i deset let. Vrásky se vypnou, obličej vyhladí. Ošetřit se dá obličej, ale i krk a dekolt.

Ultherapie

Zákrok s liftingovým efektem podporuje novotvorbu kolagenu. Pro celkovou regeneraci stačí jediné ošetření, efekt se postupně prohlubuje další 2 až 3 měsíce. Pokožka se stahuje a tvoří se v ní nový kolagen, který ji zpevní a vypne, výsledek přetrvává cca 5 let. Zákrok je vhodný pro pokožku, která ztrácí pevnost a zvolna ochabuje. Nejčastěji se ošetřuje celý obličej, okolí očí nebo podbradek.

Frakční laser

Zjemnit pleť a sjednotit její barvu může účinně i frakční laser. „Podstatou této rejuvenace pleti je použití paprsků na pokožku v mikrobodech tvořících mřížku. Paprsek proniká podle nastavené energie i do hlubších vrstev kůže, kde se promění ze světelné energie v teplo a podpoří novotvorbu kolagenu," říká MUDr. Yvonne Bergerová z pražské kliniky BcD Clinic.

V tomto případě se nejedná o zákrok, jehož výsledek uvidíme hned, je potřeba pár dní počkat. Kůže je prvních 2 až 5 dní zarudlá, ale postupně zregeneruje. Efekt je patrný ihned po sloupnutí stroupků, vzhled pleti se dál zlepšuje ještě 3 až 5 měsíců. Zákrok se dá rozložit na etapy, nebo provést na celém obličeji, ošetřují se partie okolo očí, v okolí rtů, dekolt, hřbety rukou nebo jizvičky po akné.

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 lifestylový 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.



Buďte v obraze jen za 414 Kč ročně!

Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice

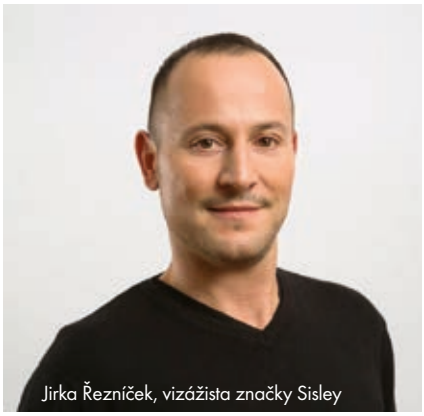
Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz

ZLATÉ TÓNY PODZIMU

V podzimních měsících se při zkrášlování tváře používají klidnější barvy a tlumenější líčení. Třpytky a hýřivé pastelky, které vesele ladily s opálenou tváří, nechte v šuplíku. Nejdůležitější je kvalita pleti, která by měla být hydratovaná a hladká. Používejte i pečující líčidla, která napravují to, co slunce vzalo.

Františka Těšínská: Foto: archiv firem a Shutterstock




Jirka Řezníček, vizážista značky Sisley

Jaký make-up je nejlepší na podzim? Zeptali jsme se odborníka na krásu, vizážisty Jirky Řezníčka. „Po létě potřebuje pleť především víc péče, jinak ani ta nejdražší rtěnka nebo stíny nezabodují. Pokud jí nedáte dost hydratace a také anti-aging sérum, bude vypadat starší. A to by byla škoda. Doporučuji i na podzim používat krém s ochranným faktorem i u make-upu. Použijte středně krycí texturu, nejlépe make-up a péči v jednom. Může být i nepatrně tmavší, ale jen pokud jste opálené. Světlejší odstín je lepší v tom, že budete vypadat čerstvě a šťavnatě. Po létě si dopřejte shodnou barvu, make-up se přizpůsobí. Barvu pleti doladíte ještě bronzujícím gelovým pudrem na lících, nad spánky a lehce i na lícních kostech. Tvářenka by nikdy neměla chybět. Tmavší odstín sluší jen olivové pleti, pak vypadá zdravě."



Ty jsi má, sametová
Tekutý make-up Phyto-teint Ultra Eclat bez oleje ideálně kryje a hydratuje, zvyšuje přirozený lesk pleti, takže vypadá mladší, Phyto-teint Ultra Eclat, Sisley, 2050 Kč

Načechrejte rty
Rtěnka Le Phyto rouge s gelovým složením, s čistými pigmenty uhladí povrch rtů a bude zdrojem nepřetržité hydratace, na výběr je 20 lesklých odstínů od nejpřirozenějšího do nejprovokativnějšího, Sisley, 1220 Kč

Krémový stín pro tři možnosti
Oční stíny, tužka a oční linka v jednom Phyto-Eye Twist mají voděvzdorné složení a „jumbo" špičku, která umožní oční líčení tři v jednom, Sisley, 1045 Kč



Zázračné zvětšení
Nejste naladěné pro injekční výplně? Zkuste Lesk na rty Lip Up, který vypne jemnou pokožku rtů, vyhladí drobné vrásky a udělá plný objem. Dostaví se při pravidelném používání třikrát denně za měsíc, Dermacol, 149 Kč



Indiánské léto na víčkách
Paletka Naked Honey Eyeshadow Palette nabízí klasickou zlatou, hřejivou jantarovou nebo sytou čokoládovou. Zkuste s nimi kouřové líčení, práci usnadní štěteček s dvojím zakončením, Urban Decay, 1520 Kč

Oslnivé řasy
Cikcak kartáček pro maximální pokrytí řas a extrémní objem s intenzivní černou, kolagenem obohacenou barvou. Řasenka Big Lashes Oh Oui! Bourojois, 299 Kč





Krémové rtěnky
v podzimních odstínech budou pečovat o vaše rty, zároveň skvěle kryjí i drží. Lip Color, Pure, Alcina, 340 Kč



Omlazující rozjasnění
Korektor Gold master Giordani pomůže k osvěžení barvy obličeje, vybrat si můžete růžový nebo pískový odstín, Oriflame, 369 Kč



Nebojte se červené
Rtěnka L´Absolu Rouge Ruby Cream zaručuje silné, dlouhotrvající krytí se zvýšenou pigmentací, na výběr je 15 odstínů, Lancôme, 930 Kč

Podzimní záření
Příroda se zabarvuje, tak byste neměly zůstat pozadu. „Must have" letošního podzimu je trio značky Arabesque: make-up Maximum Perfection Concealer & Foundation, který vám zajistí bezchybný vzhled. Jedinečná textura obsahuje skvalen a vitamin E chránící pokožku. Na drobné nedokonalosti je ve víčku spolu se zrcátkem ukrytý korektor. Trojbarevná tvářenka Rosy Shine Blusher nabízí možnost jednotlivé barvy – meruňkovou, bronzovou a starorůžovou – kombinovat nebo použít jednotlivě. Stín v tužce Eyeshadow Stylo 47 je ideální jak na líčení doma, tak zároveň je velmi praktický na cesty.



„PLASTIKA“ NENÍ ROZMAŘILOST

Lidí, kteří podstoupili nějaký zkrášlující zákrok, přibývá. Odpůrci tohoto trendu se posmívají „kačeřím“ rtům, nepřirozeně vytaženým obličejům nebo nafouklým ňadrům. Mnohdy oprávněně. Plastičtí chirurgové naopak vyzdvihují nepopiratelný vliv na zvýšení sebevědomí pacientů.

Hana Profousová, Foto: Jaroslav Fikota a archiv



Ambulance plastických chirurgů jsou plné osob, které si přejí vypadat atraktivněji a mladistvěji. Pokud o provedeném výkonu na veřejnosti nemluví, jejich vylepšení okolí většinou sice zaregistruje, ale pravý důvod neodhalí. A pak jsou tu druzí: na operačním sále jsou jako doma s největším přáním: vypadat jako Barbie nebo Ken, zkrátka dosáhnout vytouženého ideálu krásy. Jak se na tyto tendence dívají odborníci z kliniky Esthé?

Co byste řekli lidem, kteří považují plastickou chirurgii za rozmařilost?

Doc. MUDr. Jan Měšťák: Když se řekne „plastická operace“, tak si většina lidí vybaví zákroky, které můžou na první pohled vypadat jako zbytečné a povrchní. Jenomže práce chirurga je mnohem komplexnější. Musí si poradit i s vrozenými vadami nebo stavy po úrazech a vážných nehodách.

To se jistě do značné míry týká i operací řešících nějakou deformitu?

MUDr. Karel Urban: Pacienti přicházejí k plastickému chirurgovi z mnoha důvodů. Rekonstrukční chirurgie je široký obor a zabývá se vývojovými vadami, jako jsou rozštěpy, deformity nosu, boltců apod., úrazy a stavy po léčbě jiných nemocí. Jedním z nejčastějších zákroků na hrudníku je rekonstrukce prsu u žen po onkologickém onemocnění prsu. Samozřejmě i zátěž


MUDr. Karel Urban

spojená s velkými prsy je důvod návštěvy v ambulanci plastického chirurga. U břicha je zase velmi častou operací úprava svalů břišní stěny, především u žen po porodu.

MUDr. Libor Kment: Je dokázáno, že dobře provedená operace zlepšuje kvalitu pacientova života. Spolu s fyzickým nedostatkem vyřeší i psychické obtíže s tím spojené. Proto se také plastické chirurgii někdy přezdívá „psychochirurgie". Vždyť nespokojenost s vlastním tělem se odráží i na pacientově psychice a může způsobit depresi. Často se stává, že společnost takové lidi vyčleňuje a oni se stále víc uzavírají do sebe. To se pak odráží ve všech vztazích, nejen partnerských.

Doc. MUDr. Ondřej Měšťák: Plastickou operaci může v některých případech dokonce psycholog doporučit. Má-li někdo


doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D.

problémy s deformitou vlastního těla, plastická chirurgie může pomoct tento problém vyřešit. A to je právě důvod, proč se zákroky plastické a estetické chirurgie dělají: aby se lidé cítili ve svém těle lépe, narostlo jim sebevědomí a díky tomu byli úspěšnější v sociálních vztazích.

Často od plastických chirurgů slýchám, že se před zákrokem snaží klienta odhadnout, zda s ním nebudou problémy v tom smyslu, že nebude s výsledkem nikdy spokojený.

Doc. MUDr. Jan Měšťák: Ano, v klinické praxi se někdy setkáváme s tzv. dysmorfofobií neboli pocitem vlastní ošklivosti. Bývá


doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.

to nejčastěji u dívek v pubertě čili v období ještě „nezralého" ženství, kdy se formuje postava a celkový vzhled. Pokud navíc ještě někdo zasáhne nevhodnou poznámkou do již narušené psychiky dospívající dívky, může se u ní rozvinout mentální anorexie, bulimie nebo právě dysmorfofobie. Vyžaduje pak od plastického chirurga korekci pomyslné vady kdekoli na těle nebo chce náročnější operaci s extravagantními požadavky na vzhled. Pokud na to plastický chirurg přistoupí, výsledkem je vytvoření něčeho naprosto umělého a nepřirozeného.

To je zřejmě případ, kdy by takovou osobu plastický chirurg měl poslat spíš k psychologovi, než aby jí nesmyslné přání splnil?

Doc. MUDr. Jan Měšťák: Lékař musí občas zastoupit i práci psychologa nebo partnera, který své polovičce neumí zvednout sebevědomí. A plastický chirurg by měl mít také schopnost přesvědčit i ženu pokročilejšího věku, že je její vzhled stále mladistvý a žádný zákrok zatím není nutný. A rozhodně by neměl operovat v případě, kdy to není potřebné nebo když má pacient nepřiměřené požadavky na výsledek operačního zákroku. Samozřejmostí by mělo být odmítnutí pacienta se žádostí o provedení jakékoliv extrémní operace. Špičkové pracoviště estetické chirurgie by mělo provádět jen takové výkony, které přinesou zlepšení přirozeného vzhledu pacienta.

Předpokládám, že extravagantní zákroky můžou být i nebezpečné?

MUDr. Libor Kment: Estetické zákroky provedené v přiměřené míře nebezpečné nejsou a lidem po psychické i fyzické stránce prospějí. Extrémní zákroky ovšem mají rizik daleko víc a jsou často nevratné. Může po nich zůstat povolená kůže, projizvení tkání, deformity obličeje či těla a mnoho dalších problémů.

Doc. MUDr. Jan Měšťák: Operovat se má tehdy, pokud bude efekt operace dobrý a pacientovi pomůže ať již po psychické stránce, nebo mu uleví od fyzických potíží.

MUDr. Libor Kment: A ideální je, když žena podstoupí zákrok kvůli sobě, aby se cítila lépe, a ne že ji do toho někdo tlačí.

www.esthe-plastika.cz


MUDr. Libor Kment



Lucia Hrušková Gibodová









KRÁSE SE DÁ NAUČIT

Slovenská vizážistka Lucia Hrušková Gibodová se zúčastnila Miss 1991 a poté se stala úspěšnou zahraniční modelkou. Po rozdělení Československa se natrvalo usadila v Praze a byla vyhledávaná pro natáčení reklam. Dnes ráda vzpomíná a těší ji, že se dostala k profesi, která ji baví a naplňuje její současný život. A co víc, patří k nejúspěšnějším.

Františka Těšínská, Foto: archiv Lucie Hruškové Gibodové

Lucia vystudovala keramiku a sochařinu. V těchto zdánlivě odlišných oborech se projevil její talent, který se jí teď dost hodí. „Škola mi pomohla v tom, že vnímám barvy a obličeje rovnou trojrozměrně, popřípadě i čtyřrozměrně," směje se. „Nenalíčenou tvář vidím hned ve výsledku, moje ruka jen doplňuje to, co mám už v hlavě." Považuje to za dar od někoho, kdo jí usnadňuje práci. Líčí tváře hereček, zpěvaček, ale i „normálních" žen, které učí být přirozeně krásnými. Je energická a přátelská, s ničím se „nemaže", je přísná, ale zároveň se ráda směje. Nejvíc ocení pochvalu za svoje dílo.

Jaké byly tvoje první krůčky v profesi?

Moje první profesionální práce jako vizážistky přišly po pěti až osmi letech. Nejdříve jsem líčila sama sebe. Začínala jsem s méně známými, ale občas i se slavnými fotografy, například s Jakubem Ludvíkem. Pomáhala jsem s líčením kamarádkám i modelkám, což nebyl pro mě problém, protože jsem byla jednou z nich. Moje práce pak předvedly ve svých agenturách. Najednou začaly zvonit telefony a nabídky na spolupráci z prestižních časopisů se jen hrnuly. Nejdříve jsem si netroufala je přijmout. Měla jsem jen malou výbavu s pár základními šminkami, už je to dvaadvacet let, kdy jsem si řekla, že to zkusím. Postupně jsem si dokupovala šminky, kufry na ně, ale i pro hřebeny, kartáče a kulmy. Přišla jsem na to, že je výhoda umět nejenom líčení, ale i účesy. Vlasům jsem musela porozumět, dnes dokážu vytvořit všechny účesy.

Je tahle práce pro tebe už rutina?
Po letech musím říct, že práce vizážistky mě pořád hodně baví a naplňuje. Nechci nudit sebe a ani okolí, proto neustále přemýšlím o obličeji. A to mám ráda. I když je třeba líčit ten samý, je pro mě vždy výzvou udělat něco nového a jinak, jen abych překonala sama sebe. Mám velkou radost a jsem pak spokojená, když mě lidé pochválí, ať už líčím na svatbě, pro reklamu nebo film. Ženy a dívky umí ocenit make-up, když se v něm cítí dobře. Stává se někdy, že se i dojetím rozpláčou. Vidí se v zrcadle a řeknou – jé, to jsem hezká. Tohohle ocenění se většinou nedočkám od herečky nebo modelky, ty jsou zvyklé mít na obličeji všechno. Často se na sebe ani nepodívají, věří mi.

Proč jsi založila školu sebelíčení?
Mám štěstí, že jsem se dostala i k práci na světových reklamních kampaních. Spolupracovat s velkými profesionály byla pro mě radost a velká škola. Líčím stále herce při natáčení filmů a celebrity, to ano, ale už si dělím čas. Vždycky uvažuji, co mi za to stojí, co už ne. Chci být také dobrou mámou svému malému synovi. On mi za to stojí. Raději si užiju hezký den. V tomhle mě podporuje manžel. Byl to on, který mě přesvědčil, abych si udělala vlastní byznys. Vznikla škola pro sebelíčení, která se jmenuje French look make-up Academy. Skoro deset let jsem učila profesionální vizážisty. Toho už bylo dost, vychovala jsem si konkurenci. Teď chci pomáhat mladým dívkám i dámám, aby se cítily krásné. Dovážím francouzská líčidla, proto ten název.

Kdo školu navštěvuje?
O školu je velký zájem, někdy až moc. Někdy musíme i přidávat čas, protože to ženy ohromně baví. A o to mi jde, mít to jako zábavu. Máme školu hrou a dost se i nasmějeme. Předvádím na studentce, jak se líčit, ale jen na půlce obličeje. Ostatní se už učí sama, proto je to škola sebelíčení. Pokud si všechno nezapamatuje, nevadí. Každé ženě vytvořím manuál, ofotí si ho a kdykoliv se může doma podívat, jak je to dál. Poradím jim i s výběrem líčidel, aby zbytečně neplýtvaly penězi za nesmysly. Oceňuji maminky, které mají dost rozumu na to, aby přivedly dospívající dcery, kterým ukážu, jak vypadat hezky a přirozeně. Mladé dívky se nechávají strhnout vzory spolužaček, které loví rady na YouTube a přebírají špatné návyky. Jsou ve věku, kdy se chtějí líbit klukům, to je pochopitelné, ale pak vypadají uměle a oni se jich bojí. Měla jsem ve škole sebelíčení i paní, které bylo 72 let a nevzdala svou ženskost. Většinou však chodí ženy a dívky ve věku od 25 do 50 let.

TIP VIZÁŽISTKY:
Je dobré uvědomit si, že pod kůží obličeje je lebka, která se změnit nedá. Tady nepomůže ani plastický chirurg. Důležité je umět pracovat s tím, co máme. Když mám malé oči, určitě můžu upozornit výraznou rtěnkou na rty. A vždy pomůže zvýraznit líčka.



JE LEPŠÍ FYZIOTERAPIE, NEBO FITKO?

Léto už je za námi, což může těm, kterým dělá problém svléknout se do plavek, přinést úlevu. A do příštího roku si určitě tělo vypracujeme.

Hana Profousová, Foto: Shutterstock



A žádné odklady, začneme na tom pracovat hned. Jestli patříte mezi věčné dietáře, zkuste to tentokrát jinak – a vezměte na vědomí, že bez pohybu to opravdu nepůjde. Pokud jste se ale doposud nijak zvláštně nehýbaly, měly byste dřív než do fitness centra zamířit na fyzioterapii.

„NEPŘEPÁLIT“ ZÁTĚŽ

„Při současném životním stylu zapomínáme používat své tělo přirozeně správně,“ konstatuje hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková. „Sedavé zaměstnání bývá častou příčinou vadného držení těla, které dále negativně ovlivňuje dýchání i aktivitu hlubokého stabilizačního systému. Téměř všichni pracovníci z kanceláří mají vytvořené svalové dysbalance, které se v případě nevhodného cvičení můžou ještě zvýraznit a vést až k vážnějším problémům s pohybovým aparátem.“

Velkou chybou všech začínajících sportovců je podle fyzioterapeutky „přepálení“ zátěže. Lidé se obvykle do cvičení vrhají naplno a touží po brzkých výsledcích. Pokud ale na cvičení nebyli zvyklí a nedají svému tělu

čas na postupnou adaptaci, můžou se měkké tkáně pohybového aparátu brzy přetížit. Málokdy také udrží správnou výchozí polohu pro cvik, zapomínají na strečink, nedokážou zapojit střed těla, a tím ani techniku cvičení.

Všechny tyto „nešvary" odbourává fyzioterapeutické cvičení, protože cviky vždy navrhuje odborník na míru po komplexním vyšetření. Funguje jako prevence proti projevům stárnutí a pomáhá zhubnout.

MÁTE PEVNÉ JÁDRO?

„Na úplném začátku by se měl člověk především zaměřit na cviky pro vybudování pevného a funkčního jádra: aktivovat stabilizátory pánve, hluboké svaly břišní, dolní fixátory lopatek, pánevní dno, krátké svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře. Vhodným fyzioterapeutickým cvičením člověk získá dobře koordinované svalstvo tělesného jádra a jeho navazující posilování v těžších pozicích bude efektivnější a šetrnější k celému tělu," vyjmenovává Iva Bílková.

Cvičení v posilovnách se zaměřuje na posílení vždy jen jedné svalové skupiny, což je dobré pro pokročilé sportovce, ale ne pro začátečníky. Ti se potřebují naučit, jak zapojit všechny svaly, které se podílejí na stabilizaci určitého pohybového segmentu.

„Při fyzioterapeutickém cvičení klademe důraz na správné napřímení páteře, dýchání během cvičení, správnou stabilizaci kloubů i aktivaci hlubokého stabilizačního systému. Cílem je koordinovaná svalová souhra a odstranění svalových dysbalancí. Vzniká správná koordinace prováděných pohybů a posilují se svaly. Při pravidelném fyzio cvičení se formují kosti, kloubní plochy a břišní svaly," dodává fyzioterapeutka.

PRYČ S PATOLOGICKÝMI NÁVYKY!

Cvičení pod dohledem odborníka má i další výhodu: pomůže nám odbourat patologické návyky, které získáme při nesprávném cvičení. Patří sem např. špatné dýchání (jen do horní části hrudníku), při němž se zvedají ramena, takže je přetížená krční a hrudní páteř. Optimální je dýchání břišní a brániční, protože pomáhá udržovat správnou stabilizaci beder.

CVIČENÍ FUNGUJE JAKO PREVENCE PROTI STÁRNUTÍ A POMÁHÁ ZHUBNOUT.

Dalším negativním jevem je „syndrom otevřených nůžek", kdy při sedu nebo stoji cvičenec neudrží správné držení páteře: pánev překlápí dopředu, žebra se mu zvedají nahoru a přetěžuje přechod hrudní a bederní páteře, kde cítí tendenci se zalamovat. Nezvládnutá základní pozice pak vede k přetěžování mezi-obratlových plotének a může vyústit až v jejich výhřez. Dalším nešvarem je zvedání ramen nahoru a jejich předsouvání dopředu, kdy se styčné klouby nedotýkají největší plochou. To může při opakovaných pohybech způsobit až porušení měkkých tkání ramenního kloubu.

ADVERTORIAL

PODZIM PLNÝ MOTIVACE A POHYBU!

Rozhýbat Česko a být fit, to je cíl Aquapalace Praha, který aktivně podporuje projekt Let´s be Active. Nejen po celý podzim tam můžete vyzkoušet nové druhy cvičení, získat další motivaci pro zdravý životní styl pod dohledem zkušených trenérů, ale také vás čeká zábava a získáte i nové přátele, kteří budou mít stejný cíl a motivaci. Projekt Let´s be Active probíhá pod záštitou České komory Fitness.

Být aktivnější prospěje člověku víc, než si myslíme. A přitom se pohybujeme tak málo! Nedostatek středně intenzivní pohybové zátěže způsobuje časté vady držení těla, podílí se na vzniku mnoha chronických neinfekčních onemocnění. Aquapalace Praha chce v rámci projektu Let´s be Active ukázat široké veřejnosti, že sport může být hravý, zábavný a dokonce i návykový. „Vést lidi k tomu, aby se chtěli víc hýbat a žít zdravěji, to je naše společná myšlenka s projektem Let´s be Active. V našem sportovně-relaxačním centru se účastníkům budou věnovat zkušení instruktoři, trenéři, fyzioterapeuti i maséři. Klienti mohou otestovat nejrůznější skupinové lekce, workshopy, dětské pohybové aktivity, výživové poradenství i další



doprovodné akce ve Spa&wellness či Vodním a Saunovém světě Aquapalace Praha," představuje projekt generální manažerka Aquapalace Praha Vladana Horáková.

„Nejen v rámci akce Let´s be Active si můžete vyzkoušet nové moderní stroje Technogym a další. Ale také ochutnat speciální Fit menu, které je určeno pro ty, kteří preferují kaloricky a nutričně vyvážené jídlo," zve k návštěvě Nicole Mertinová, manažerka Fitness Aquapalace Praha.

Akce Let´s be Active je určena pro širokou veřejnost a může se zapojit celá rodina. Každý účastník programu se automaticky zapojí do soutěže o hodnotné ceny od partnerů. Hlavní cena je zájezd za 25 000 Kč do Wellness hotelu v Alpách od cestovní kanceláře Exim Tours pro celou rodinu a mnoho dalších cen.

www.aquapalace.cz.

RELAXAČNÍ HÝČKÁNÍ

Když chcete něco zabalit v obchodě, počítáte s tím, že si to „uvnitř" odnesete domů. Novou sukni, boty nebo kousek slaniny. Když ale chcete zabalit v salonu krásy, toužíte po tom, aby obsah uvnitř zmizel. Bolest, centimetry navíc nebo celulitida. Objevte kosmetické zábaly, poradíme, jak pomáhají.

Františka Těšínská, Foto: Shutterstock

Zábaly, známé už z dob Antiky, u nás patří k běžným lázeňským procedurám, stejně jako masáže, koupele a hýčkání pokožky vonnými oleji. V poslední době je stále častěji nabízejí salony krásy, lázně a wellness zařízení. Tento typ hýčkání je nejenom relaxační, ale i užitečný zdraví – pomáhá proti bolestem kloubů a svalů. Není těžké zvládnout ho také doma. Pro zeštíhlení pasu nebo stehen se ale využívá jiný typ ošetření; pod názvem bandáže (Body wraps) jsou specialitou jen několika salonů a potřebujete u nich pomoc terapeutky.

ZABALTE SE PRO HEZČÍ TVARY A PRO ZDRAVÍ

Nejenom ticho, ale i teplo léčí, a to je princip zábalů. Pomáhají jako sauna a léčivé účinné látky z bylinných olejů se takto lépe vstřebají. Odplaví se bolesti, stres, a ještě budete sametově jemné na dotek.

V posledních letech jsou v péči o pokožku oblíbené takové lahůdky jako zázvor nebo brusinky, ale čokoláda vede. Zábalu předchází pořádné vydrbání těla peelingovými zrníčky třeba z kokosu, které odstraní odumřelé částečky a připraví tělo k pronikání blahodárných látek. Příjemnou relaxační metodou se rozetře speciální kosmetická



čokoláda a může následovat masáž. Tělo se zabalí do fólie a přikryje prohřátou dekou nebo osuškou. Pokožka v klidu vstřebává všechny vitaminy a zjemňující látky. V mozku se stimuluje tvorba dopaminu, uvolňují se endorfiny a serotonin. Cítíte se zkrátka uvolněně. Není ale vhodný pro těhotné a lidi s kožními infekcemi, ekzémy, záněty a alergiemi.

JAKÉ JE HOLLYWOODSKÉ HUBNUTÍ

Takzvané bandáže nejsou tolik příjemné, protože stahují tělo pevněji, ale to je princip jejich účinkování. Ubíráte při nich v potřebných partiích. Metoda pochází z Floridy a už dvacet let je tajemstvím hollywoodských hereček.

Žádaná je samozřejmě i u nás. K obalení těla nebo jeho jednotlivých partií se používá fólie. Některé salony nabízejí zábal z obvazů napuštěných ingrediencemi z mořského bahna. S jejich pomocí se stimuluje lymfatický systém, který srovnává v těle hladinu vody a zbavuje ho škodlivých toxinů. Nutné je nezapomenout na pitný režim, terapeutka bude mít pro vás nejspíš připravený speciální čaj, který nabídne už před procedurou.

V jednotlivých partiích se dají hned na poprvé ubrat dva až pět centimetrů. Kosmetické tělové bandáže zlepšují stav a kondici kůže, zejména její pevnost. „Bandáže se používají na všechny formy celulitidy, na hubnutí, zeštíhlení, spalování tuků a odvodnění těla. Některé jsou vhodné i při křečových žilách a narušených kapilárách. Uleví unaveným nohám a odstraní otoky," vysvětluje Kateřina Uhříková, národní školitelka Biologique Recherche ze Studia Kapa.

BANDÁŽE PO SPORTU I NA NERVY

Neexistuje jediný typ zábalu, který by fungoval na všechno a stejně. Když chcete ubrat centimetry, vhodný je Body Wraps Slim. Úbytek je způsoben stimulací lymfatického systému. Při Body Wraps Sport nejdříve proběhne strečink. Uvolní se napětí ve svalech a zábal pak stimuluje lymfatický systém a odvod nadbytečné vody z těla. Odstraní se tak otoky a urychluje se regenerace.

Pro lepší náladu si zvolte Body Wraps Antistress. Při něm posloucháte řízenou meditaci. Stres se snižuje tím, že se v zábalu zpomaluje srdeční frekvence a dýchání, snižuje se krevní tlak, zvyšuje průtok krve do velkých svalů a snižuje aktivita stresových hormonů. Složky v zábalu pak působí revitalizačně a pomáhají proti únavě například po cestování letadlem.

INZERCE

ALGI chamot for Wellness & SPA

Bust firming
Peel off wrap



Laminaria Digitata
Algovert®





Product
100% natural

www.algichamot.com

ÚSKALÍ INSTAGRAMOVÉ DOBY

S čím dál větší propojeností všeho a všech se ztrácí schopnost se skutečně odpojit. Jsme zaplaveni proudem informací, které nedokážeme zpracovat. Ztrácejí se chvíle odpočinku, nudy i opravdu hlubokého spánku. Přicházíme o schopnost dobré paměti i kreativity. Jak zůstat s chytrým telefonem stále i chytrým člověkem? Radí psycholožka a psychoterapeutka Alžběta Protivanská.

Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock



Na jedno kliknutí máme dnes na dosah celý svět. Můžeme si psát s lidmi z druhého konce planety a podívat se do míst, která v životě nenavštívíme. Mozek je tu od toho, aby nasával a zpracovával informace. Během pouhých prvních tří let života se dokáže naučit něco tak komplexního, jako je mluvený jazyk a většinu ze základních pravidel spletité mezilidské komunikace. Tahle touha po novém a zajímavém ho nikdy nepřejde. Problém je v tom, jak tuhle úžasnou vlastnost vlastní mysli dnes používáme.

DOPŘEJTE TROCHU KLIDU PODVĚDOMÍ

Proudí k nám doslova nevysychající proud informací. Instagram, Facebook ani YouTube nemají nikde konec. Zároveň jsou barevné a interaktivní, čímž mozek dokážou zabavit na dlouhé hodiny. U obrazovky s online světem dnes průměrně trávíme až čtyři hodiny denně. Zároveň se nesnižuje čas strávený u obrazovky televizní. Mozek si zvyká na snadný přístup nového, zajímavého a vzrušujícího. Háček je v tom, že od nás nedostává příležitost všechny ty nové věci kvalitně zpracovat.

Možná už se vám někdy stalo, že jste šli do postele s těžkou hlavou z dlouho nevyře-

ZŮSTAT V DOBĚ CHYTRÝCH TELEFONŮ ZÁROVEŇ CHYTRÝM ČLOVĚKEM VYŽADUJE DVĚ VĚCI. PRVNÍ Z NICH JE PEČLIVÝ VÝBĚR, JAKOU POTRAVU MOZKU DÁME. DRUHOU JE PRAVIDELNÝ ČAS ZCELA OFFLINE.

šeného problému. Po ránu se jako zázrakem objevilo v myšlenkách nové řešení, které vás do té doby ani nenapadlo. Poděkovat můžete svému podvědomí. Je nejen úložištěm všeho, co jsme kdy zažili, ale v podstatě takovou naší soukromou tajnou laboratoří. Na rozdíl od běžného denního vědomí dokáže vymyslet daleko hlubší a kreativnější souvislosti a přijít s úžasnými nápady. Dokáže to však pouze takové podvědomí, které prochází i chvílemi klidu, kdy do něj zkrátka nic nového neteče.

JSME JAKO LABORATORNÍ MYŠKY

Kromě čichu a chuti zapojuje online prostředí všechny naše smysly. Oči jsou neustále přitahovány čím dál barevnějšími a nápaditějšími designy. Uši jsou zaměstnány hudbou, slovem i různými signály. Hmat a jemná motorika mají neustále na práci klikání na mnoho různých tlačítek.

Ale největší nápor dostává mozek samotný. Doslova neví, kam skočit, takže se snaží skákat o to rychleji. Čelí online světu, který má všechny potřebné vlastnosti, aby v nás vyvolal hlubokou závislost. Takové vlastnosti jsou čtyři. První z nich je **intenzita**. Mozek dostává tolik různých signálů ke zpracování, že na každém z nich stráví jen několik málo vteřin a hned zase směřuje k novému.

Druhou vlastností používání internetu, která podpoří závislost, je **interaktivita**. Cokoli, co s námi komunikuje a reaguje to na nás, je přirozeně lákavé. V prostředí sociálních sítí si mozek takové reakce ještě velmi snadno spojuje s pocitem, že jsou důležité, protože znamenají společenský úspěch. Třetím aspektem je **opakování**. Mozek se může spolehnout, že online svět bude přinášet stále nové, ale vlastně v něčem důvěrně známé podněty. To nás táhne znovu a znovu na ty samé stránky a online platformy.

A posledním je **odměňování**. Mnoho webových stránek, na kterých dostáváme notifikace, zprávy či jiná upozornění, používá jeden velmi nekalý trik. Když je navštívíte, objeví se maličká obálka nebo zvoneček teprve pár vteřin po vašem příchodu. Je

INTERNETOVÁ DOBA MĚNÍ NÁŠ MOZEK.

to krátká doba, která ovšem bohatě stačí k tomu, aby se ve vašem mozku vybudovalo napětí, zda nějaká „sociální odměna" přijde, nebo ne. Stávají se z nás tak laboratorní myšky, které stlačují páčky různých stránek, aby dostaly svou společenskou a intelektuální potravu.

PRACOVNÍ PAMĚŤ NAŠÍ MYSLI

Představte si mapu, nad kterou se pohybuje světelná koule. Mapa je všechno, co jsme dosud zažili, různě uspořádané do systému dlouhodobé paměti. Světelná koule je naše pozornost. Putuje po mapě a přináší tak do vědomí uložené věci z paměti. Některé její části je těžší navštívit, protože jsou už podvědomé nebo zapomenuté. V jednu chvíli můžeme světlem naší pozornosti osvítit maximálně tři až pět věcí naráz. Následně



Mgr. Alžběta Protivanská

se můžeme rozhodnout, že je navzájem zkombinujeme, aby vzniklo něco nového. Tomu se říká pracovní paměť, dá se chápat jako takový náčrtník naší mysli.

Mapa dlouhodobé paměti je tím jediným, co nám po prožití životních situací zbyde. Pokud na ní jsou vzpomínky uloženy ve vzájemném propojení a tudíž kvalitně, může si na ně světelná koule znovu a znovu posvítit. Jestliže jsou letmé, roztříštěné nebo po mapě ledabyle rozházené, světlo pozornosti zůstane bezradné a skončí u něčeho, co je krátkodobě zábavné. Třeba u videí koťátek.

Vidíte, že dobře propojená paměť je to nejcennější, co máme. Jenom díky ní můžeme vymyslet něco kreativního, něco nového se naučit nebo mít úspěšné vztahy. Zůstat v době chytrých telefonů zároveň chytrým člověkem vyžaduje dvě věci. První z nich je pečlivý výběr, jakou potravu mozku dáme. Výběr s vědomím toho, že všechno, co nasaje, se dostane do území dlouhodobé paměti. Tou druhou je pravidelný, ideálně každodenní, čas zcela offline. Může to být pohyb, vaření, relaxace nebo třeba meditace. Odpočinutý mozek vám takovou péči vrátí v podobě nových nápadů, osvěžujících myšlenek a hlubších zážitků.

JAK VÁM REZERVAČNÍ SYSTÉMY ULEHČÍ ORGANIZACI PRÁCE V SALONU?



Správa kosmetického centra nebo salonu krásy může být velmi stresující a náročná. To platí zejména v případě, že jste pro organizaci své práce používali poznámkové sešity, papírové poznámky nebo jednoduchý soubor v Excelu. V tomto článku se podíváme na dva nejpoužívanější rezervační systémy v ČR, je na vás, pro který software se rozhodnete.

Lucia Krivdová, Salony-krasy.cz

Rozhodnutí automatizovat některé činnosti ve vašem kosmetickém salonu pomocí online softwaru pro správu umožňuje učinit nový krok k posílení vašeho podnikání. Tímto způsobem zlepšíte vnitřní organizaci své vlastní činnosti a kvalitu služeb, které nabízíte.

Software pro plánování objednávek je skutečnou pomocí pro salony a zajišťuje maximální účinnost všech vašich aktivit. Nabízí kompletní a vždy aktualizovaný obrázek o dostupnosti personálu. Proto vždy můžete vidět, kdo co dělá.
To vše se promítá do mnoha výhod, pokud jde o efektivitu, kvalitu služeb, loajalitu zákazníků, a tedy větší konkurenceschopnost.

Specializovaný software představuje bezpečnou investici s hmatatelnými a ověřitelnými výhodami v krátkodobém horizontu, protože zvyšuje efektivitu, snižuje chyby a optimalizuje pracovní dobu zaměstnanců.

Nejznámější a nejpoužívanější aplikace pro správu objednávek a klientů (seřazeno náhodně):

- www.unisbook.cz
- www.reservanto.cz
- www.myfox.cz
- www.hairsoft.cz
- www.reservio.com

VÝHODY RESERVIO (OD 8 EUR MĚSÍČNĚ)

Online rezervační systém poskytovaný společností **Reservio** s.r.o. nabízí jednoduchý a přehledný systém pro rezervace ze strany klientů i ze strany administrátora účtu a jeho zaměstnanců.

Reservio poskytuje konečnému zákazníkovi rezervační kalendář na webových stránkách firmy, profil na webovém tržišti služeb www.reservio.cz a mobilní aplikaci pro rezervování služeb v okolí. Zákazník ve svém účtu vidí všechny své rezervace a má možnost je spravovat. Mobilní aplikace je velkou výhodou, protože až 80 % rezervací na služby přichází přes telefon a stále více klientů upřednostňuje tuto možnost objednání.



(Zdroj: Facebook Reservio)

Velmi důležitou funkcí je možnost přijímat platby přímo v momentě rezervace. Tato funkce bude spuštěna v brzké době, nyní je již v testovací fázi a finalizaci. Díky ní firma získá finanční prostředky ještě před poskytnutím služby a současně se výrazně snižuje počet klientů, kteří se na danou rezervaci nedostaví. Reservio je velmi oblíbené mezi podniky poskytujícími služby v oblasti krásy a péče o tělo – především kadeřnictví, barber shopy, kosmetiky, masáže, fyzioterapie, jógové a fitness centra, optiky, zdravotní a veterinární ambulance.

- Synchronizace kalendáře
- Statistiky
- SMS notifikace
- Tisk & export dat
- Kontrola docházky
- Permanentky & vouchery
- Notifikace zaměstnancům
- Grafické šablony
- Vlastní zprávy
- Vlastní doména
- Přihlášení zaměstnanců
- Neomezený počet klientů
- Neomezené prohlížení historie klientů
- Žádné poplatky za nastavení
- Prémiová zákaznická péče
- Google Analytics

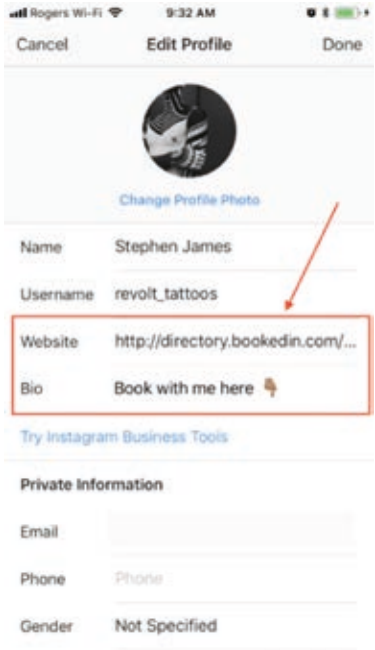
MyFox je aplikace, která slouží jako digitální recepce. MyFox v sobě zahrnuje rezervační systém, kartotéku a pokladnu připravenou na EET. Aplikace byla vytvořena ve spolupráci s beauty profesionálkami s důrazem na jednoduché ovládání a použitelnost v každodenním provozu. Systém hlídá volné a obsazené termíny. K rezervacím rozesílá automatické SMS připomínky den dopředu.



(Zdroj: Myfox.cz)

Obsahuje kartotéku s možností psát si ke klientům poznámky a ukládat obrázky. Díky statistikám poskytuje přehled o tržbách, o využití služeb nebo o nejlepších klientech.

K MyFoxu je možné za drobný příplatek získat profesionální webové stránky. Technicky se jedná o moderní cloudovou aplikaci, která funguje na libovolném zařízení připojeném k internetu – mobil, tablet, počítač. MyFox je možné vyzkoušet zdarma na 3 týdny, placená verze stojí 575 Kč měsíčně a v ceně je balíček 100 SMS připomínek pro zákazníky. SMS nad rámec balíčku stojí 1 Kč.



(zdroj: bookedin.com)

Čím se MyFox liší od konkurence:

- kompletní digitální recepce s pokladnou (připraveno na EET) a kartotékou
- 100 SMS v ceně paušálu
- cena 575 Kč měsíčně, za žádné funkce se nepřiplácí
- jednoduché „neajťácké" ovládání
- funguje z mobilu, tabletu i počítače
- možnost připlatit si web za 125 Kč měsíčně

Pokud už svůj rezervační systém máte, nebo alespoň jste si jej předvybrali, podívejme se, jak jej využít naplno.

Kdy klienti rezervují online?
Nejaktivnější dny pro objednání schůzky jsou bezpochyby pondělí – středa, v sobotu a v neděli panuje klid. Úterý bylo v průměru nejaktivnějším dnem.

Jak mohou být tyto informace pro vás užitečné?

- Zvažte naplánování marketingových kampaní na začátku týdne.
- Nezapomeňte zahrnout svůj rezervační odkaz do veškeré komunikace s klienty. I o víkendech pomáhá klientům, kteří stále přemýšlejí o rezervaci a mohou později jednat. Příklad: „Kliknutím sem zarezervujete schůzku online"

Jak klienti najdou vaši online stránku pro rezervaci?
Jistě, nyní víme, že většina klientů rezervuje pomocí svých mobilních telefonů, ale jak najdou odkaz na rezervaci do salonu? Instagram? Facebook? Vaše webová stránka?

Pro zvýraznění možnosti online rezervace vám doporučuji využít balíček výhod TOP salon na Salony-krasy.cz.



(zdroj: www.salony-krasy.cz/salony/nehtove-studio-24-lucie-synkova)

Odkaz na objednání vám umístíme **přímo na profil vašeho salonu. Zvýšíte tím šanci** na objednání online právě k vám.

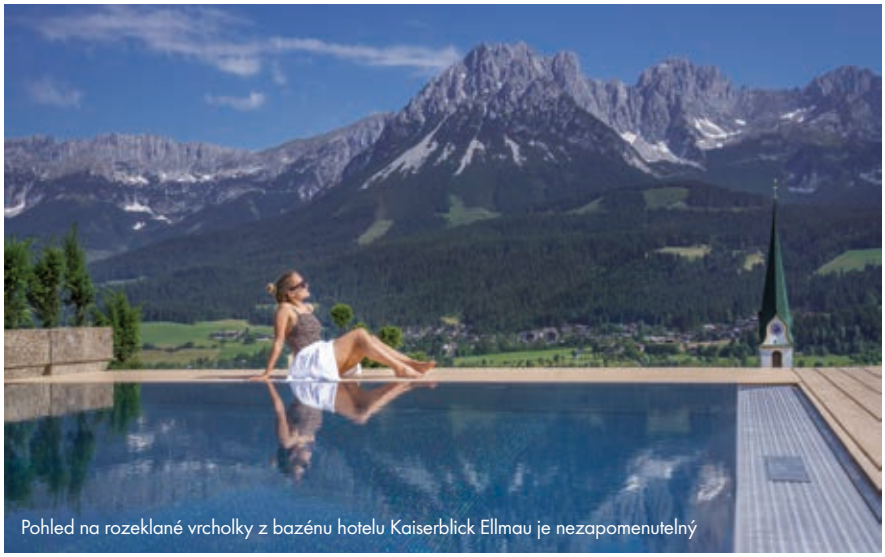


V NÁRUČI DIVOKÉHO CÍSAŘE

Existuje řada různých výkladů názvu Wilder Kaiser, rozeklaného řetězce hor nad městečkem Ellmau: protože pastviny pod vápencovými skalami patřily císaři, protože kamenné věže připomínají královskou korunu, protože… Nejvýstižnější vysvětlení? Je to prostě pohádkové místo, kam císaři, i když divocí, patří!

Eva Hirschová, Foto: autorka, Tourismusverband Wilder Kaiser, hotel Kaiserblick

Ski Welt Wilder Kaiser je i u nás proslulý především v zimě jako jeden z největších a nejmodernějších lyžařských resortů na světě. Oblast kolem městeček Söll, Schefau, Ellmau a Going, kousek od Kufsteinu na straně jedné a kousek od Kitzbühelu na druhé, ale nabízí množství zážitků po celý rok. Příroda je tu „císařsky" majestátní i „divoká", civilizací neporušená. Její milovníci si ji užijí při túrách a procházkách nejrůznější náročnosti (ze 700 kilometrů značených a udržovaných turistických stezek si vybere každý), v sedle koňském i cyklistickém, na horolezeckém laně, ale i na lehátku u modrookých jezer a do zeleně zasazených bazénů.


Pohled na rozeklané vrcholky z bazénu hotelu Kaiserblick Ellmau je nezapomenutelný

Ráj je tu také pro rodiny s dětmi. Se zážitkovou kartou Bergbahn Erlebnis-Card je jízdné na 13 lanovkách, vstupy do 7 zážitkových světů i použití turistických autobusů KaiserJet bezplatné. Lanovka Zauberexpress vás třeba z městečka Ellmau jen za sedm minut vyveze do Ellmiho kouzelného světa (Ellmi´s Zauberwelt).

ŠLAPE CELÁ RODINA

Sportovně založené rodiny ocení síť cyklostezek. Trasu vedenou po zelených loukách a načančanými městečky i vesnicemi nebo náročnější, se stoupáním k horským chatám, vždy v nádherných kulisách Kitzbühelských Alp, si můžete naplánovat sami nebo se svěřit zkušenému průvodci. Dospělí i děti se také můžou zúčastnit různých kurzů bikerské techniky. Cyklisté požitkáři mají příležitost vyzkoušet stále populárnější elektrokola. Kola půjčují ubytovaným v mnohých hotelech a ve většině městeček existují půjčovny. V Ellmau vás to například na den přijde na 30 euro (pokud si kola půjčí 2 dospělí, dítě má 50% slevu). Můžete pak třeba bez infarktového rudnutí vyšlapat třeba až ke stolům na zahrádce restaurace Wochenbrunn. My jsme k této chatě ve výšce 1080 metrů nad mořem přímo pod skalnatými „rameny" Divokého Císaře došli po svých (ale je přístupná i autem nebo autobusem), a tak jsme uvítali, že kromě lákavého občerstvení žaludku (vyzkoušejte třeba zdejší kaiserchmarnn – alpská pochoutka připomínající naši omeletu natrhanou na kousky s jablečnou či švestkovou omáčkou) tu zdarma poskytují osvěžení i nohám. Kneippův chodníček – procházka studenou křišťálově čistou vodou je wellness procedura pod modrým nebem a zázračně nakopne k dalšímu pochodu. Třeba až k jezeru v nedalekém Goingu nebo k areálu KaiserBadEllmau. I když počasí nebude na koupání venku, je tu k dispozici krytý bazén. Také v něm bude vaše vodní radovánky z výšky hlídat sám „Divoký Císař".

BAZÉN DOBÍJÍ BATERKY

Nejkrásnější pohled na tohle romantické pohoří totiž není ze sedla (jakéhokoliv), ale z hladiny. Přesněji z nového vyhřívaného


Městečko Ellmau


Po výšlapu k restauarci Wochenbrunn si svaly zaslouží relaxaci

bazénu Sky pool na střešní terase rodinného hotelu Kaiserblick v Ellmau.

Jeho centrální poloha je nesporným trumfem, ale majitelé se s touhle přednostní rozhodně nespokojují. Sázejí především na osobní přístup k hostům (80 % klientely tvoří štamgasti), na nápaditou kuchyni, kde se střídají tradiční tyrolská jídla s mezinárodními specialitami, a na nově zrekonstruované wellness. Na jeho celkové ploše 1500 m2 je právě největším lákadlem střešní bazén s terasou. Ranní plavání s výhledem na Wilder Kaiser patří k zážitkům, které nabíjejí nejen na celý den, ale které pak po návratu domů pomáhají bez psychické úhony přežít stresy všedních dnů.

SAUNA = TOTÁLNÍ UVOLNĚNÍ

Ve wellness areálu hotelu Kaiserblick samozřejmě nechybí ani vířivka, solárium, parní lázně, infrakabina a sauna. Přesněji sauny. Saunování je totiž v Rakousku možná stejně oblíbené jako v zemi svého původu, Finsku. Ke klasické finské sauně v potírně vyhřáté na 90 stupňů tu většinou přidávají také bylinkové sauny s teplotou jen kolem 60 °C pro začátečníky nebo pro ty, kterým z různých důvodů hodně vysoká teplota nevyhovuje. Stejně jako ve všech rakouských špičkových hotelových spa také hosté hotelu Kaiserblick vyhledávají pravidelné saunové ceremoniály. V německy mluvících zemích se jim říká Aufguss. Český doslovný překlad odvar, nálev nebo infuze ovšem postihuje jen část toho, co se děje ve vyhřáté sauně. V případě té v Sky Relax Area hotelu Keiserblick samozřejmě s výhledem na Divokého Císaře nasvíceného posledními paprsky slunce.
Saunový mistr nejprve vyvětrá a pak na horké kameny saunových kamínek nalije vonnou směs – zažila jsem lesní ovoce, pomeranč s mátou a levanduli a hlasuji pro první z nich hlavně proto, že do zdejšího prostředí perfektně sedne. Ručníkem, vějířem, praporem – pomůcky si saunový mistr vybírá podle své nátury – pak každému na lavicích potírny „přiděluje" porci horkého a voňavého vzduchu. Pocení se zintenzivňuje a příjemnou relaxaci zvyšuje i aromaterapeutické působení. Saunová ceremonie trvá asi 15 minut a na rozdíl od lekcí Pilates či zdejší speciality BMW tréninku (Bauch must weg – Břicho musí pryč) se při ní nemluví. Ticho, horko, nádherný výhled na hory a vůně k totálnímu uvolnění svalů i mozku docela stačí.

ZA BERGDOKTOREM

Pravidelné saunování otužuje, zvyšuje imunitu organismu, blahodárně působí při rehabilitaci po úrazech, pomáhá i při chronických potížích s klouby, při pocení dochází k detoxikaci i k zrychlení metabolismu... Pokud člověk není kardiak, netrpí zvýšeným tlakem, nemá otevřené rány nebo není zrovna akutně nemocný, lékaři saunu doporučují. Zřejmě by ji svým pacientům radil také tady neobyčejně populární televizní Bergdoktor (Doktor z hor), Martin Gruber ze stejnojmenné nekonečné série, která se točí v Ellmau i dalších městečkách pod masivem Wilder Kaiser. Podívat se na místa známá z obrazovky patří k turistickým atrakcím regionu. Vycházky do kouzelných míst známých fandům seriálu organizují turistická centra. Třeba na filmový „Grubenhof", domov slavného doktora (ve skutečnosti je to farma Köpfing), v Söll můžete vyjet při tříhodinové vyjížďce traktorem. Svou praxi v Ellmau otevírá Bergdoktor návštěvníkům ve čtvrtek a v pátek v domě, který se na obrazovkách objevuje už od roku 2007. Filmaři měli dobrý čich, když pro lokace natáčení vybrali právě okolí Wilder Kaiser. I představitel hlavní role, německý herec Hans Siegl, si zdejší krajinu a lidi natolik oblíbil, že se sem přestěhoval natrvalo. Mnozí z diváků seriál sledují hlavně proto, aby se kochali záběry hor, pastvin s krávami cinkajícími zvonci a kvetoucími muškáty obrostlých dřevěných statků... I pohádka pro dospělé přece patří do pohádkových, byť reálných kulis!


V novém wellness areálu rodinného hotelu Kaiserblick je hitem střešní bazén


Chalupa, kde „ordinuje" slavný televizní Doktor z hor, je turistickou atrakcí Ellmau


Procházka Kneippovým chodníčkem osvěží nejen nohy


Ski Welt Wilder Kaiser je ráj pro rodiny s dětmi

PROTOŽE VÍM, JAK DŮLEŽITÁ JE PŘIROZENÁ KRÁSA, PEČUJI O NI #PROSTEJINAK



Kamila, evolucionářka
a naše pravidelná návštěvnice

Festival pro všechny, kteří to vidí #ProsteJinak

21. - 22. 9. 2019

VÝSTAVIŠTĚ PRAHA HOLEŠOVICE

www.festivalevolution.cz

evolution FESTIVAL

POMOC, RYCHLE SUŠENKU NEBO KOLÁČ!



Přepadají vás nezvladatelné chutě na sladké? „Vdechnete" pak naráz celou čokoládu, neodoláte dortíku ke kávě nebo tajně sníte dětem pytlík bonbonů? Co neodolatelnou touhu po cukru způsobuje a jak s ní bojovat?

Simona Procházková, Foto: Shutterstock

Intenzivní chuť na sladké, která vás může přepadnout kdykoli během dne, signalizuje, že v organismu výrazně klesla hladina cukru v krvi. Tělo začne důrazně vyžadovat okamžitou energii. V takové chvíli vás hlava nutí sáhnout po čemkoli, co rychle uspokojí vaši potřebu, od lžičky marmelády nebo nutely, sladké limonády po šlehačkový dortík. Proč se to děje? Příčin bývá více: únava a stres, nedostatek spánku a také nedostatek bílkovin v jídelníčku.

UŽ VÁS HONÍ MLSNÁ?

Sníte oběd a za hodinu či dvě vás už honí mlsná a přemýšlíte, co byste si dala? Pokud je vaše každodenní strava složena převážně ze sacharidů, není podobná situace nijak ojedinělá. „Jednoduché cukry mají bohužel tu vlastnost, že hladinu cukru v krvi umí prudce zvýšit a velmi rychle pak dojde i k jejímu poklesu. V ten moment dostáváme chuť na sladké a celý kruh, kdy se v podstatě přejídáme cukrem a přibíráme na váze, jede od začátku. Proto je dobré se snažit v maximální míře o stálou a vyrovnanou hladinu krevního cukru," vysvětluje Martina Dvořáková, dietní koučka ze společnosti KetoDiet. Jak toho dosáhnout? Jezte pravidelně, vyváženou a pestrou stravu, ve které budou vhodně zastoupené veškeré makroživiny. K obědu si dejte méně příloh (rýže, brambory, těstoviny) a přidejte množství masa a zeleniny, neodbývejte odpolední svačinu, která by měla obsahovat jak sacharidy, tak dostatek bílkovin.

HLÍDEJTE SI BÍLKOVINY!

Trpíte často výraznou chutí na sladké či pocitem hladu? Chybí vám protein neboli bílkoviny. Nejsou důležité jen pro špičkové sportovce, aby jim rostly svaly, jak někdy slýcháme. Bílkoviny jsou stěžejní stavební jednotkou pro každé tělo. Za pocitem hladu či bouřlivou chutí na sladké často stojí právě chybějící bílkoviny, které jsou důležité pro stavbu a obnovu všech tkání, jsou součástí hormonů a imunitních látek. Nedostatek bílkovin se projeví různě. „Nejčastějším projevem bývá zvýšený pocit hladu a velké chutě na sladké. Jako by se nám tělo snažilo říct, že mu něco chybí a ‚honí nás' od lednice ke spíži. Důsledkem nedostatečného příjmu bílkovin je úbytek svalové hmoty. Vzhledem k tomu, že organismus bílkoviny nezbytně potřebuje, bere si je ze svalů. Úbytek svalové hmoty je následně spojen s poklesem bazálního metabolismu, což je výdej energie nutný pro uchování základních životních pochodů. Jestliže je příjem bílkovin nedostatečný po dlouhou dobu, dochází k poruchám imunity, otokům a špatnému hojení oděrek a ran," objasňuje PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., odborný garant programu Vím, co jím a piju.

SLADKÁ TEČKA? PROČ NE!

Odměnu v podobě sladké dobroty po obědě nebo během odpoledne si nemusíte

NEDOSTATEK BÍLKOVIN NÁS HONÍ OD LEDNICE KE SPÍŽI.

zcela striktně odpírat, přemýšlejte ale nad tím, co zvolíte. Místo krémového dortíku si dejte jeho zdravější variantu s tvarohem a ovocem. Snažte se vyhýbat dezertům, zákuskům a sušenkám s tukovými náplněmi a z bílé mouky slazeným rafinovaným cukrem. Sáhnout můžete po kvalitní čokoládě s vysokým obsahem kakaa (min. 70 %), proteinové tyčince s nízkým obsahem cukru nebo proteinovém pudinku. Dejte si práci, najděte recept a upečte si zdravější variantu svého oblíbeného moučníku – použijte špaldovou a pohankovou celozrnnou mouku, med, čekankový sirup, melasu nebo přírodní sladidlo stévii a místo másla zkuste kokosový olej.

Čím sladkosti nahradit? Jedině přirozenou cestou, která nám bude chutnat a nebudeme ji vnímat jako „újmu". „Určitě znáte všelijaké náhražky sladkostí, např. ‚zero produkty' s nulovým obsahem cukru, nízkosacharidové tyčinky a tak dále. Ale nahradit sladké tímto způsobem dlouhodobě nelze. Je třeba se naučit pravidelně stravovat a dodržovat jídelníček, který bude poskládán vyváženě s ohledem na vaše aktivity a životní styl, a hlavně z kvalitních potravin," říká David Šváb, fitness trenér a výživový poradce z Kliniky Yes Visage.

PROTEINY NA VAŠÍ STRANĚ! KDE JE NAJDETE?

Abyste zabránili tomu, že budete mít brzy hlad, pocítili pokles vitality a nezačaly vás pronásledovat chutě, je ideální v jídelníčku kombinovat živočišné a rostlinné bílkoviny. Zdrojem bílkovin živočišného původu je maso, ryby, drůbež, mléko, mléčné výrobky a vejce. Čím je maso nebo sýr tučnější, tím je obsah bílkovin nižší. Zároveň platí, že čím víc má potravina vody, tím méně obsahuje bílkovin. Pokud tedy potřebujete „dohnat" bílkoviny, upřednostněte spíše tvarohy či skyr před mlékem nebo jogurty. Na druhou stranu jsou zakysané mléčné výrobky velmi prospěšné, proto vybírejte méně tučné varianty a vypijte větší objem (např. 500 ml nízkotučného kefíru ke svačině). Významným zdrojem bílkovin rostlinného původu jsou pak hlavně luštěniny a výrobky z nich (např. luštěninové mouky), celozrnné pečivo a obiloviny a výrobky ze sóji.

ABYSTE NEMĚLI BRZY HLAD, JE DOBRÉ KOMBINOVAT ŽIVOČIŠNÉ A ROSTLINNÉ BÍLKOVINY.

INZERCE



www.vitalnisenior.cz je web nejen pro seniory

Senior není ten starý, ale ten zkušený…

Posláním portálu **vitalnisenior.cz** je soustředit na jednom místě informace a nabídku služeb a produktů pro cílovou skupinu 55+.
Vizí webové stránky je reflektovat zájmy a životní styl této cílové skupiny.

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

Kontakt:

press21

Press21 s.r.o.
Holečkova 103/31
150 00 Praha 5 – Smíchov
tel.: +420 720 704 199
www.press21.cz
e-mail: info@vitalnisenior.cz

Vitalnisenior.cz přináší informace z následujících oblastí:

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

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

Hledá se Sestra sympatie 2019!

„Zkusit se má v životě všechno. Pokud chcete poznat prima lidi, kteří se o vás budou starat jako o královnu, kterou bezesporu budete, neváhejte... Stojí to za to, to zkusit!“ říká Petra Verčík – Sestra sympatie 2018.



Sestra sympatie SESY **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!**.

www.sestrasympatie.cz

we make media

Dr.Max

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

Zlatý partner

BAREVNÝ PODZIM

Objevte skvělé dobroty a atraktivní novinky na trhu, které vám zpříjemní každý den, navíc si je můžete vychutnat bez obav o svou štíhlou linii.

Simona Procházková, Foto: archiv firem

NOVÝ PROTEIN

Bohušovická mlékárna rozšířila portfolio mléčných výrobků o nový Protein. Jde o odtučněný tvaroh s přídavkem bílkovin, kterých je v běžném balení (140 g) až 17,5 g. K snídani nebo svačině ho tak ocení každý, kdo holduje zdravému životnímu stylu, a také sportovci. Dokonale a na dlouho zasytí, čímž podporuje hubnutí. Seženete ho hned ve čtyřech příchutích: natur, jahoda, borůvka a broskev-meruňka.

Protein, 19,90 Kč (balení 140 g)



POTŘEBUJETE VÁPNÍK!



Cri Cri Gran Moravia si okamžitě zamilujete! Tyto pečené kousky přírodního sýru se hodí jako delikatesa při posezení s přáteli, oceníte je ale také na výletě nebo v kanceláři jako snack plný bílkovin, který dodá potřebnou energii a zároveň zajistí přísun vápníku a bílkovin důležitých pro regeneraci svalů. Navíc ho můžete využít rovněž jako přísadu do salátů, polévek nebo na jednohubky.

Cri Cri Gran Moravia, 51,80 Kč (balení 40 g)

DRINK? JEDINĚ SMOOTHIE!

Hotové smoothie z rostliny aloe vera obsahuje celou řadu blahodárných látek, které prospívají zdraví a posilují imunitu. Lahodným nápojem zaženete žízeň a nepohrdnou jím ani děti, protože jemný přírodní broskvový nebo brusinkový koncentrát je velice chutný, a navíc obsahuje všechny vitaminy, minerální látky, aminokyseliny a enzymy, které se nacházejí v aloe vera gelu. Drinky, vyráběné výhradně z dužiny listů aloe vera, pořídíte ve více variantách.



CIZRNOVÝ SNACK



Dochází vám fantazie a přemýšlíte, co zabalit s sebou na rodinný výlet nebo dětem jako svačinku do školy? Vyzkoušejte originální novinku od českého výrobce z cizrny s jogurtovou polevou. V balení najdete dva plátky bezlepkového snacku, připraveného ze směsi cizrny, kukuřice, rýže a hrachu, který je jemně ochucený skořicí. Bude chutnat dospělým i dětem.

Rychlý snack cizrnový s jogurtovou polevou, Extrudo, od 12,90 Kč (balení 24 g)

NOVĚ A POCTIVĚ!

Značka poctivých italských zmrzlin Puro Gelato se dostala do povědomí díky několika pobočkám v našem hlavním městě. Domácí výroba a čistě přírodní složení bez jakýchkoli chemických přísad zaručuje jedinečný chuťový zážitek. Neobvyklé kombinace chutí se neomrzí. Vybírat můžete z variant jako slaný karamel, mák, pi a colada nebo třeba citrónový koláč.

Zmrzlina PURO Gelato, 329,90 Kč (balení 1 litr)



POMAZÁNKY PLNÉ KOKOSU

Už jste objevili bio krémy s omamnou vůní kokosových ořechů? Pokud ne, rychle to napravte! Kokos je plný zdravých tuků, vitaminů a antioxidantů, podporuje imunitu, regeneruje a dodává energii. Všechny výrobky české firmy Wild & Coco procházejí ošetřením vysokým tlakem a hlubokým zmražením, díky čemuž si můžete užít tu nejopravdovější kokosovou chuť a vůni. Krémy koupíte v příchutích kešu, čokoláda nebo křupavý karamel.

Wild & Coco Bio Kokosový krém s kešu (300 g), 259 Kč, křupavý karamel (300 g), 205 Kč, čokoládový (300 g), 205 Kč.



Hana Profousová, Foto: archiv firem

CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

SCHODY MÍSTO POSILOVNY

„Využívat pro cvičení vlastní váhu těla, gravitaci a to, co je kolem nás, je nejjednodušší a nejpřirozenější. I ve městech jsou skvělé a někdy až nečekané možnosti," říká lektorka Hana Toufarová. Jsou to například schody. Můžeme po nich vyjít nebo vyskákat, ale také cvičit spoustu užitečných cviků. „Představte si, že jdete po rovné ploše. Kráčíte pomalu, děláte dlouhé kroky a vysoko zvedáte kolena. Chvíli můžete v pozici na jedné noze vydržet. Co to s námi ale udělá, když budeme stejný cvik dělat na schodech? Jak se změní? Bude samozřejmě obtížnější. Pokud chceme udělat krok, musíme překonat gravitaci a na jedné noze se vytáhnout o schod nebo o dva výš. Tím mnohem více posilujeme svaly stehen, svaly okolo kyčelních kloubů a hýžďové svaly. Je také obtížnější udržet stabilitu a cvik pak vyžaduje i lepší koordinaci," poukazuje na přínos cvičení na schodech lektorka.



NETRAPTE SE ZBYTEČNĚ!



Menstruační bolesti znají důvěrně tři ze čtyř žen. Objevují se už s první periodou a pravidelně dokážou ženu odstavit na pár dní z běžného života. Nejčastější příčinou bývají svalové dysbalance v oblasti pánve nebo blokáda žeber, které umí rychle a trvale napravit cílená fyzioterapie. „Reprodukční orgány jsou spjaty se svaly pánevního dna a funkčně souvisejí s bránicí, hlubokými svaly páteře i se svaly upínajícími se na stehenní kost. Není proto výjimkou, že bolest při menstruaci způsobuje nerovnováha svalů úplně jinde v těle," vysvětluje vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková. Na tuto poruchu může přijít dobře vyškolený fyzioterapeut, který udělá kompletní kineziologický rozbor a na jeho základě sestaví terapii. Můžou to být podpůrné cviky nebo rázová vlna, která snižuje napětí zapojených svalů v oblasti pánve, břišní stěny, prokrvuje dělohu a uvolňuje jizvy po laparoskopických operacích, jež svým tahem můžou také ovlivňovat funkci reprodukčních orgánů. Další možností je přístrojová lymfodrenáž, protože uvolnění lymfy ulevuje vnitřním orgánům.

FITNESS NA PŘEDPIS?

V řadě zemí už je běžné, že lékař doporučí pacientovi v rámci léčebné terapie pohybovou aktivitu a napíše mu na ni lékařský předpis. Vyškolený cvičitel pak podle něj sestaví pacientovi pohybový program na míru. Cíl Českého fitness sektoru je stejný. Jen je třeba přesně stanovit, co musí trenér či instruktor umět, aby mohl s lékaři na této úrovni spolupracovat. „Užší spolupráci lékařů a odborníků ve fitness považujeme i u nás za velmi prospěšnou pro všechny, jichž se tato problematika týká. Jsou to především lidé s nadváhou, obezitou, vysokým krevním tlakem nebo cukrovkou, kterou jen v České republice trpí více než milion obyvatel. Podle našich zjištění ze zahraničí, kde tzv. fitness na předpis funguje, se jedná o velmi perspektivní spolupráci lékařů a fitness specialistů. Na pohybovou aktivitu, která účinkuje jako prevence, ale i efektivní lék, tam navíc začínají přispívat i zdravotní pojišťovny. Tento systém již úspěšně zavedli v části Belgie, ve Francii či Švýcarsku, proto jsme přesvědčeni, že bude stejně dobře fungovat i u nás," říká Jana Havrdová, prezidentka České komory fitness a Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz.



Jana Havrdová, prezidentka České komory fitness a Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz

PRO ZÁŘIVÝ ÚSMĚV

První dojem je mnohokrát rozhodující a nezáleží na tom, zda právě jdete na rande, pracovní schůzku či pohovor. Všude chcete zazářit a okouzlit své okolí. Součástí prvního dojmu není jen upravený vzhled, správná volba oblečení a kultivovaný projev, ale i úsměv. S bílým a zdravě vypadajícím úsměvem máte totiž vyhráno. Co pro to můžete udělat? To už dávno víte, jde jen o to, ústní hygienu opravdu dodržovat. Začíná to výběrem kartáčku a jeho častou výměnou, správnou čisticí technikou, přes dentální nit a výplach ústní vodou až po pravidelné návštěvy stomatologa a dentální hygienistky.



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: REVITALON FORTE + TURBAN ZE 100% BAVLNY Z DÍLNY MÓDNÍ NÁVRHÁŘKY ZUZANY BOTTKOVÉ

vitar

Každá žena sní o bohatých, silných a krásně zářících vlasech. Realita ale může být jiná, vlasy vypadají nezdravě, jsou roztřepené, zplihlé, řídké a lámavé. Na kvalitu vlasového vlákna má vliv nejen vnější péče, ale také výživa „zevnitř". Aby vlasy dostaly vše, co potřebují, měla by být strava bohatá na bílkoviny, vitaminy a minerální látky. Vlasům prospívají aminokyseliny, vitaminy skupiny B, vitamin C, železo, zinek, měď, selen a další tzv. mikroživiny. Často je složité dodržovat jídelníček tak, aby obsahoval vše potřebné a v účinném množství. Pokud vaše vlasy volají po lepší výživě, můžete jim i svému tělu dopřát vyvážený koktejl potřebných látek v podobě doplňků stravy.

Nejlepších výsledků dosáhnete kombinací správné výživy a péče. Vynikajícím řešením pro vaše vlasy jsou **kapsle Revitalon Forte**. Jejich receptura je sestavena s důrazem na výživu a posílení vlasů, nehtů i pokožky. Obsahuje 18 účinných látek v jediné kapsli, jejíž každodenní užívání zajistí příjem těch nejdůležitějších látek pro vaše vlasy:

- **Aminokyseliny** jsou základními stavebními kameny bílkovin, a právě ty tvoří strukturu vlasů.
- **Vitamin B7** neboli biotin přispívá k udržení zdravých vlasů a pokožky.
- **Měď** mimo jiné přispívá k zachování přirozené barvy vlasů.
- **Zinek, selen a extrakt z přesličky** pomáhají přispět ke zlepšení vzhledu a struktury vlasů, nehtů a pokožky.
- **Vitamin B6** se podílí na tvorbě důležité aminokyseliny L-cysteinu.
- **Vitamin C** je významný antioxidant, důležitý pro tvorbu kolagenu a látky nezbytné pro strukturu pokožky a krevních cév.
- **Pivovarské kvasnice** obsahují komplexní spektrum důležitých vitaminů skupiny B.
- **Extrakt z kopřivy** je doporučováno užívat při problémech s vlasy.



Dostupnost: ve všech lékárnách a na www.nasevitaminy.cz

Buďte 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

- Toužíte po svůdných rtech? Tak si je pořiďte!
- Než se necháte omladit, měly byste vědět...
- Marketingová poradna Salony-krásy.cz: Sociální média pracují pro vás
- Mýty o tucích. Znáte je?
- Jak vést úspěšný salon: Víte přesně, co klienti chtějí? Pokračování seriálu s marketingovým poradcem Radimem Andělem
- Omlazovač kolagen

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 21. LISTOPADU 2019



KOSMETIKA & Wellness

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

Vydavatel
Press21 s.r.o.
Sacré Coeur Offices
Holečkova 103/31, 150 00 Praha 5
IČ: 24733784
DIČ: CZ24733784
tel.: +420 727 990 061
e-mail: info@press21.cz
www.press21.cz

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

Stálí spolupracovníci
PhDr. Eva Hirschová
Mgr. Simona Procházková
Štěpánka Strouhalová
PhDr. Milana Šimáčková
Mgr. Františka Těšínská

Korektorka
Jindra Zahradníková

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

Grafické zpracování
J&D

Fotografie
Radek Hensley

Tisk
Grafotechna Plus s. r. o.

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

Objednávka předplatného
cena 1 výtisku je 79 Kč, roční předplatné 414 Kč včetně DPH

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

Distribuce
PNS, a. s.

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

Toto číslo vyšlo 26. 9. 2019

Registrační číslo
MK ČR E 20335
ISSN 2533-4085

S námi neminete cíl!

press 21

www.press21.cz



ESTHÉ®

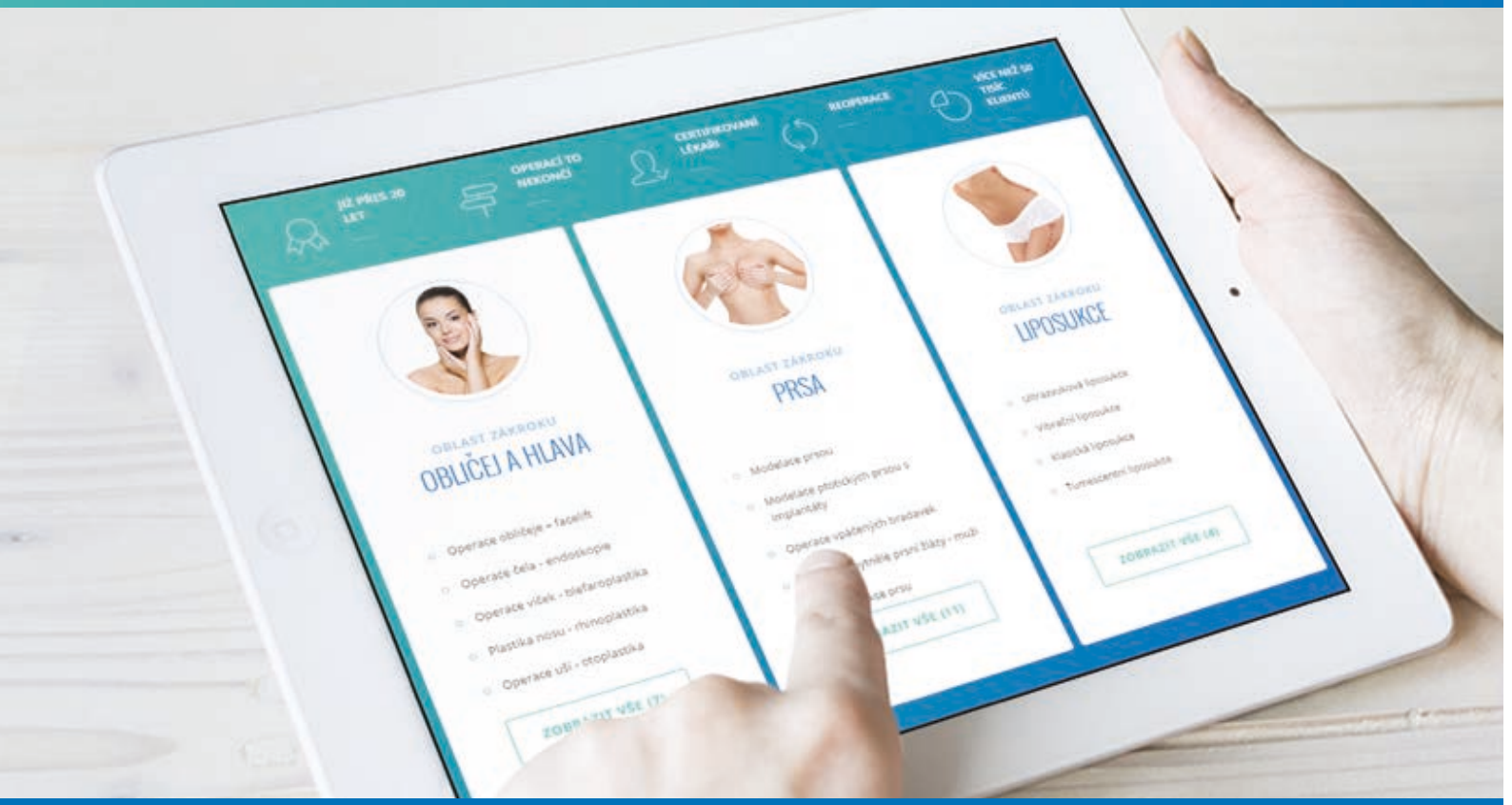
KLINIKA PLASTICKÉ CHIRURGIE



tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz



Esthé, a.s., Na Příkopě 17, 110 00 Praha 1 Tel:/fax: +420 222 868 811, Tel.: +420 731 188 478 e-mail: esthe@esthe-plastika.cz